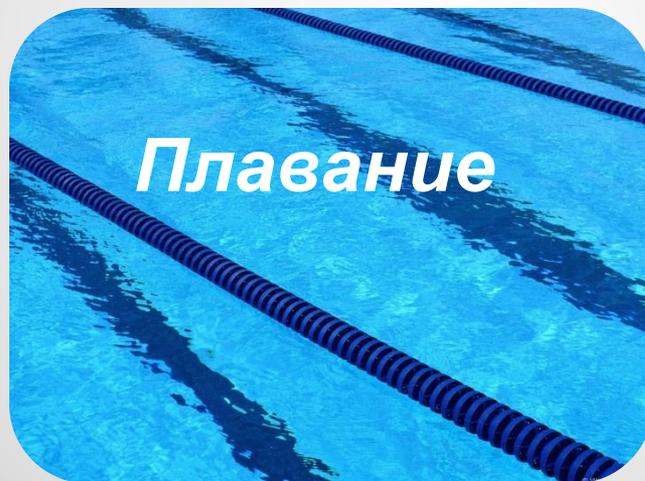


Государственное образовательное учреждение  
Центр образования №1828 «Сабурово»  
ЮАО г. Москвы

реферат  
по предмету «Физкультура» на тему:

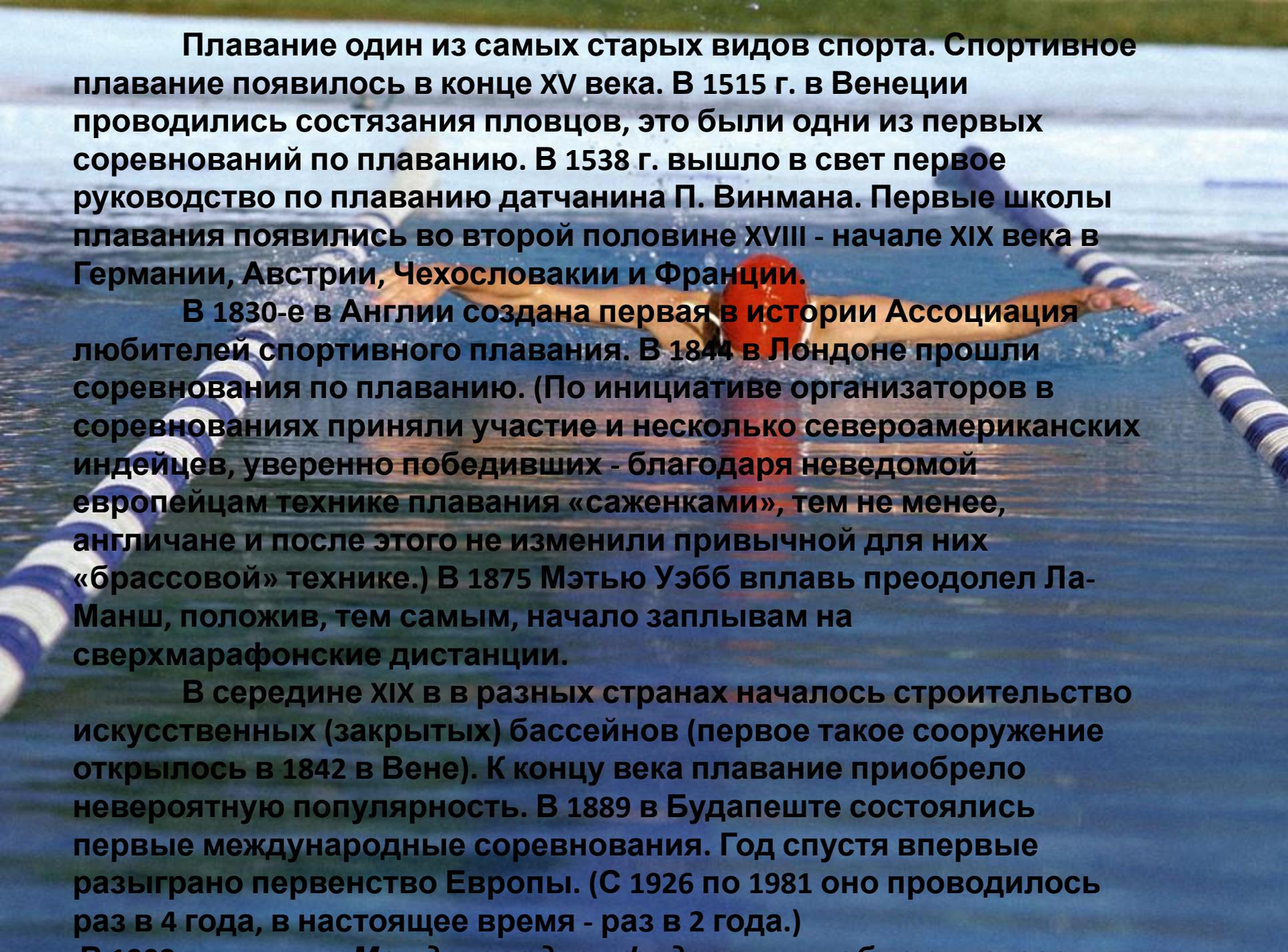


Учениц 11 класса «В»  
Щукиной Светланы,  
Соколовой Оксаны  
Учитель: Шеверницкая  
Марина Александровна

Москва 2009  
г.

A photograph of a swimming pool with several lanes. The water is a clear, bright blue. Dark blue lane lines with white rings are visible, stretching across the pool. The perspective is from an elevated angle, looking down at the water.

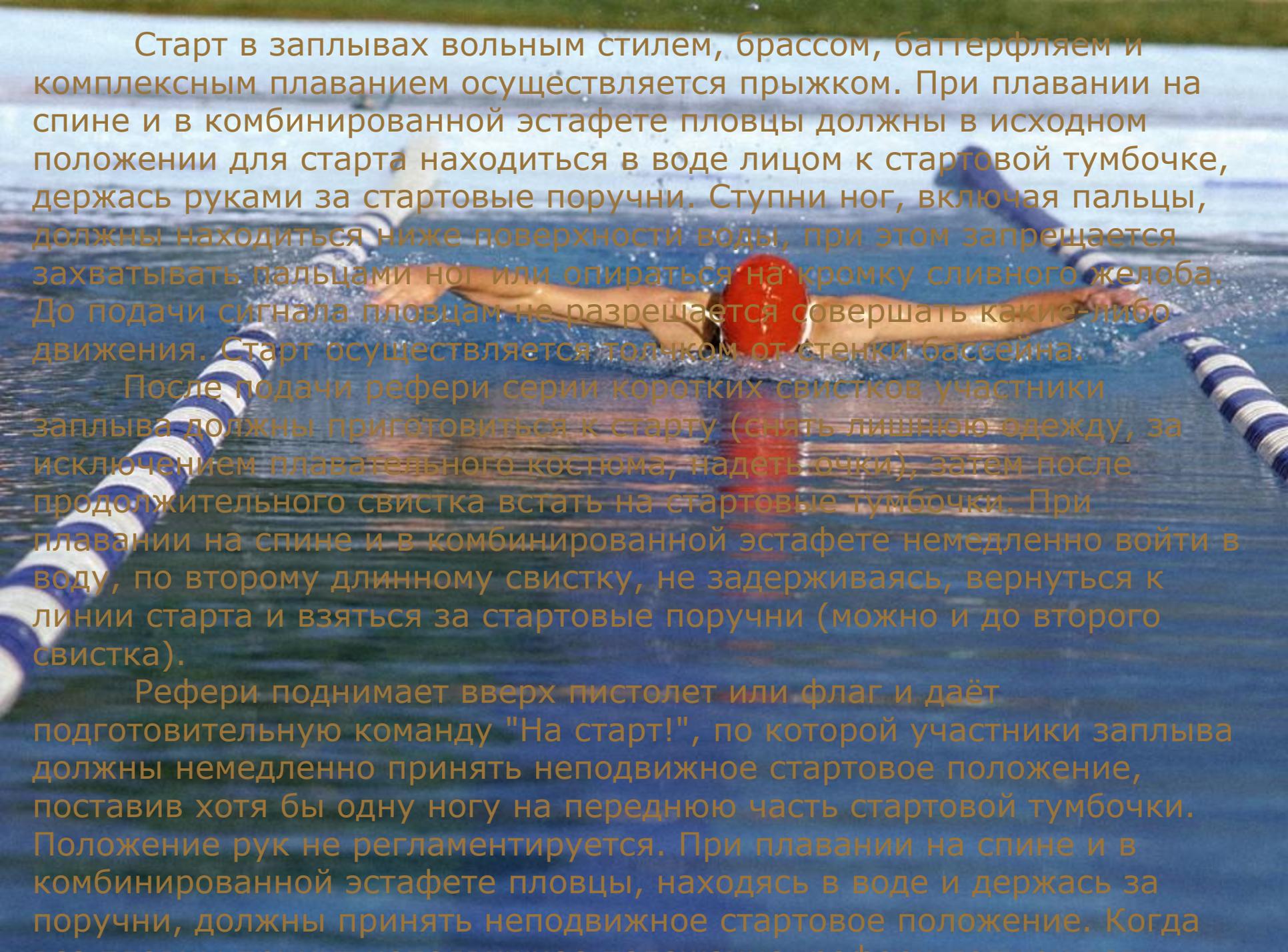
# ***Плавани е***



**Плавание один из самых старых видов спорта. Спортивное плавание появилось в конце XV века. В 1515 г. в Венеции проводились состязания пловцов, это были одни из первых соревнований по плаванию. В 1538 г. вышло в свет первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана. Первые школы плавания появились во второй половине XVIII - начале XIX века в Германии, Австрии, Чехословакии и Франции.**

**В 1830-е в Англии создана первая в истории Ассоциация любителей спортивного плавания. В 1844 в Лондоне прошли соревнования по плаванию. (По инициативе организаторов в соревнованиях приняли участие и несколько североамериканских индейцев, уверенно победивших - благодаря неведомой европейцам технике плавания «саженками», тем не менее, англичане и после этого не изменили привычной для них «брассовой» технике.) В 1875 Мэтью Уэбб вплавь преодолел Ла-Манш, положив, тем самым, начало заплывам на сверхмарафонские дистанции.**

**В середине XIX в в разных странах началось строительство искусственных (закрытых) бассейнов (первое такое сооружение открылось в 1842 в Вене). К концу века плавание приобрело невероятную популярность. В 1889 в Будапеште состоялись первые международные соревнования. Год спустя впервые разыграно первенство Европы. (С 1926 по 1981 оно проводилось раз в 4 года, в настоящее время - раз в 2 года.)**



Старт в заплывах вольным стилем, брассом, баттерфляем и комплексным плаванием осуществляется прыжком. При плавании на спине и в комбинированной эстафете пловцы должны в исходном положении для старта находиться в воде лицом к стартовой тумбочке, держась руками за стартовые поручни. Ступни ног, включая пальцы, должны находиться ниже поверхности воды, при этом запрещается захватывать пальцами ног или опираться на кромку сливного желоба. До подачи сигнала пловцам не разрешается совершать какие-либо движения. Старт осуществляется толчком от стенки бассейна.

После подачи рефери серии коротких свистков участники заплыва должны подготовиться к старту (снять лишнюю одежду, за исключением плавательного костюма, надеть очки), затем после продолжительного свистка встать на стартовые тумбочки. При плавании на спине и в комбинированной эстафете немедленно войти в воду, по второму длинному свистку, не задерживаясь, вернуться к линии старта и взяться за стартовые поручни (можно и до второго свистка).

Рефери поднимает вверх пистолет или флаг и даёт подготовительную команду "На старт!", по которой участники заплыва должны немедленно принять неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. При плавании на спине и в комбинированной эстафете пловцы, находясь в воде и держась за поручни, должны принять неподвижное стартовое положение. Когда

A swimmer is shown in a pool, swimming in a lane marked by blue and white striped lane lines. The swimmer is wearing a red swim cap and is captured in a stroke, with their arms extended forward. The water is blue and shows some splashing around the swimmer.

При использовании правила "одного старта", любой пловец, стартовавший до подачи стартового сигнала, должен быть дисквалифицирован. Если стартовый сигнал прозвучал до объявления дисквалификации, то заплыв должен быть продолжен, и нарушивший пловец или пловцы должны быть дисквалифицированы после окончания заплыва. Если дисквалификация объявлена до стартового сигнала, то сигнал не должен подаваться, оставшиеся пловцы возвращаются на исходную позицию и стартуют вновь после напоминания стартером о наказании.

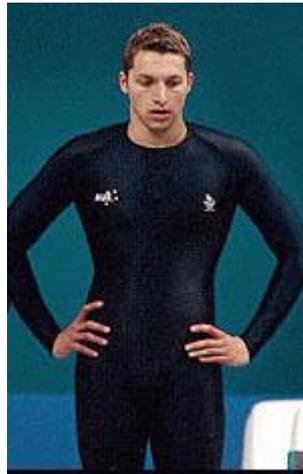
При использовании правила "двух стартов", при первом фальстарте стартер должен вернуть пловцов и напомнить им о недопустимости старта до сигнала. В дальнейшем любой пловец, стартовавший до сигнала, дисквалифицируется. Если стартовый сигнал прозвучал до объявления дисквалификации, то заплыв должен быть продолжен, и нарушивший пловец или пловцы должны быть дисквалифицированы после окончания заплыва. Если дисквалификация объявлена до стартового сигнала, то сигнал не должен подаваться, оставшиеся пловцы возвращаются на исходную позицию и стартуют вновь после напоминания стартером о наказании.

Сигнал фальстарта должен быть таким же, как и стартовый сигнал и дублироваться сбросом фальстартового шнура. Если решение о фальстарте примет рефери, он свистком должен сигнализировать об этом стартере, который затем должен подать сигнал фальстарта.

Так же одно из важнейших правил – не заплывать на

*В качестве спортивной одежды используются следующие вещи:*

Шапочка (обязательная часть экипировки), очки; далее по желанию мужчины пловцы одевают плавки, либо плавательный костюм, для большой обтекаемости; женщины же купальник или опять же плавательный костюм.

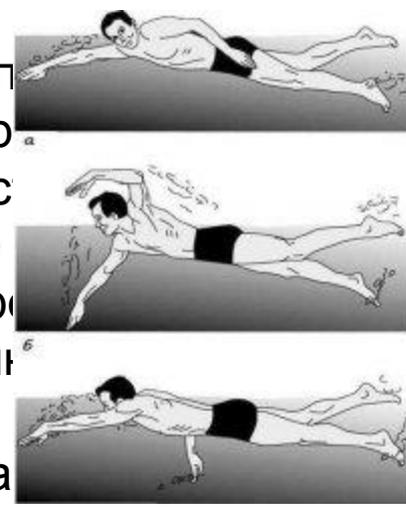
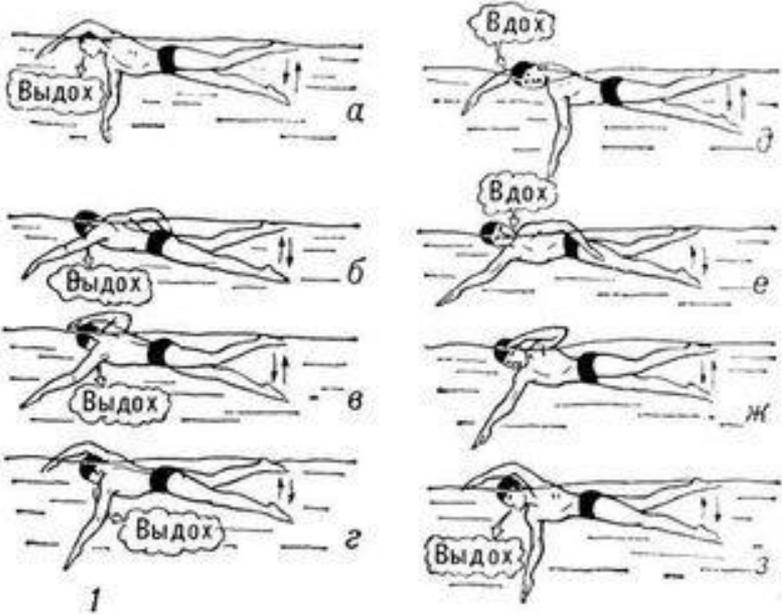


# СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ:

1. Кроль (свободный стиль)
  2. Кроль на спине
  3. Баттерфляй
  4. Брас
- 
- A swimmer wearing a blue swim cap and green goggles is captured in motion, swimming in a pool. The water is a vibrant blue, and the swimmer's head and shoulders are visible above the surface. The swimmer is wearing a blue swim cap and green goggles. The background is a blurred view of the pool's surface and lane lines.

# Кроль

Кроль на груди (свобольный стиль) - наиболее быстрый стиль плавания, когда правила регламентированы программой вольному стелю и эстафета 4x100 м, дистанция 1500 м и эстафета 4x100 м в парах комбинированного плавания. Техники плавания за последние десятилетия изменились; в результате их усилий и в соответствии с требованиями современного спорта.



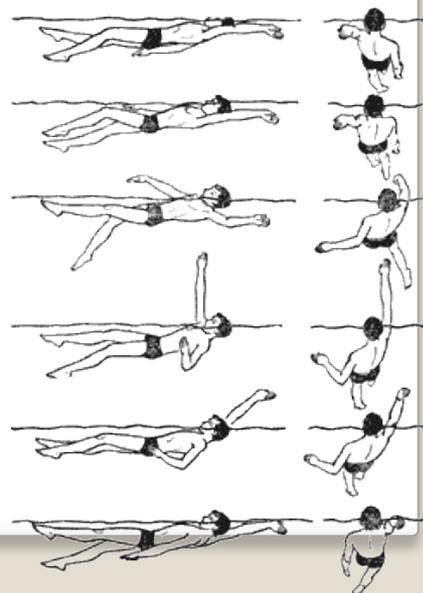
Н  
э  
жчин,  
жчин.  
танций

Кроль — стиль плавания на животе (животом вниз), при котором руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание, по принципу работы ножниц, оставаясь при этом под развёрнутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания. Из-за этого, в принципе, и называется вольным стилем: если стиль плавания не определён,

# **Кроль на спине**

В олимпийской программе способу плавания на спине отводится 4 номера: дистанции 100 и 200 м для женщин и мужчин. Кроме того, способ плавания на спине применяется на первом этапе эстафеты 4 x 100 м комбинированной и на вторых этапах комплексного плавания на дистанциях 200 и 400 м.

Кроль на спине (если говорят о «плавании на спине», то подразумевают именно этот стиль) — стиль плавания на спине, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля - это то, что старт совершается из воды, а не из тумбочки, как во всех остальных стилях.



# Баттерфляй

Способу плавания баттерфляй в олимпийской программе отводятся 6 номеров: дистанции 50, 100 и 200 м для женщин и мужчин. Кроме того, этот способ плавания применяется на первом этапе комплексного плавания на дистанциях 200 и 400 м и на третьем этапе эстафеты 4 x 100 м комбинированная. Пловцы применяют в этих заплывах наиболее скоростную разновидность плавания баттерфляем - дельфин. Баттерфляй — стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок определённой траектории, который заметно приподнимает пловца над водой, а ноги совершают одновременное вращательное движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания. Нетренированному пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать движения, не нарушающие правила стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.

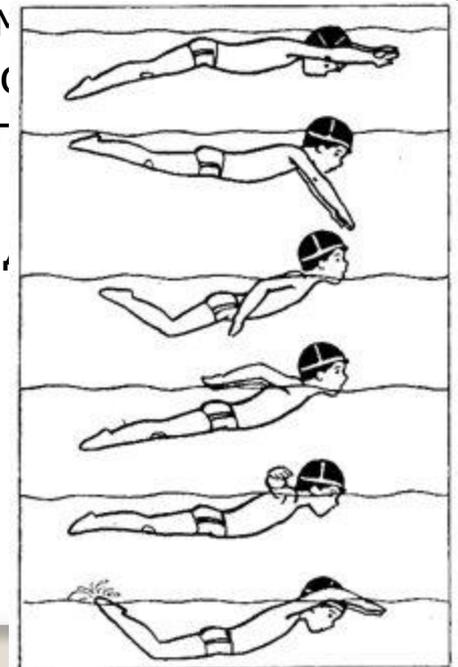
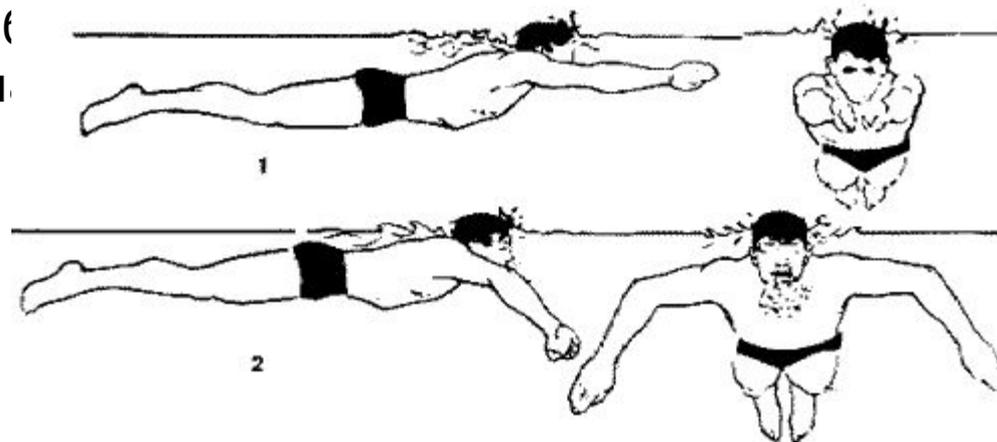


рис. 3

# Брасс

Способу плавания брасс отводятся в олимпийской программе 6 номеров: дистанции 50, 100 и 200 м для женщин и мужчин. Кроме того, этот способ используется на третьем этапе комплексного плавания на дистанциях 200 и 400 м и на втором этапе эстафеты 4x100 м комбинированная.

Брасс — стиль плавания на животе, в котором руки подаются одновременно вперёд от груди. Ноги совершают одновременный толчок, во время которого они сгибаются в коленях, производится толчок и в конце выпрямляются. Самый медленный способ плавания (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), при этом одновременно являющийся самым сложным с технической точки зрения. Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наигоразд больше энергии, чем при других способах плавания, бесшумное плавание.





В конце XIX в., когда началось строительство искусственных бассейнов, спортивное плавание приобрело широкую популярность в различных странах мира. Отражением этого стало включение соревнований по плаванию в программу первых Олимпийских игр современности, состоявшихся в 1896 году в Афинах и с тех пор этот вид спорта неизменно входит в программу всех Игр Олимпиад.

Участники первых олимпийских соревнований плыли преимущественно способом брасс и способом на боку без выноса рук из воды.

Олимпийская программа неоднократно изменялась. В разное время в нее входили, такие дисциплины, как плавание 200 м с препятствиями, 4000 м вольным стилем, ныряние и др. Современная программа Олимпийских игр включает 6 дисциплин и 32 вида соревнований - 16 для мужчин и 16 для женщин.

Чемпионаты мира по плаванию проводятся начиная с 1973 года.

Чемпионаты Европы проводятся с 1926 года.

В состав олимпийской сборной России по плаванию за всю историю вошли спортсмены:

Анастасия Аксенова

Алена Алексеева

Дарья Белякина

Ирина Беспалова

Елена Богомазова

Кира Володина

Юлия Ефимова

Анастасия Зуева

Ольга Ключникова

Станислава Комарова

Яна Мартынова

Елена Соколова

Наталья Сутягина

Ольга Шульгина

а также: Аркадий Вятчанин, Сергей Гейбель, Андрей Гречин, Станислав Донец, Андрей Капралов, Андрей Иванов, Евгений Коротышкин, Дмитрий Коморников, Андрей Крылов, Евгений Лагунов, Никита Лобинцев, Юрий Прилуков, Игорь Марченко, Николай Скворцов, Александр Сухоруков, Александр Тихонов, Григорий Фалько, Сергей Фесиков

## Техника безопасности:

1. Лица, занимающиеся в бассейне, должны иметь допуск врача к занятиям по плаванию.
2. Занимающиеся должны приходить за 15 минут до указанного в расписании времени.
3. Каждый занимающийся должен иметь необходимые принадлежности для занятий.
4. Занятия проводятся под наблюдением преподавателя на протяжении всего времени.
5. До начала занятий и по окончании занятий группа выстраивается и производится перекличка занимающихся.
6. Самостоятельные занятия в зале и в бассейне категорически запрещаются.
7. Перед началом и по окончании занятий занимающийся моется в душе с мылом и мочалкой, помывка производится без купальных костюмов.
8. Места занятий должны быть оборудованы согласно правилам, и не угрожать жизни и здоровью занимающихся во время занятий.
9. Занятия в бассейне разрешаются только после того, как предыдущая группа освободила место занятий по сигналу преподавателя.
10. Запрещается прыгать с бортиков, исключая сторону, где расположены тумбочки.
11. Бегать и шуметь на территории бассейна категорически запрещается.
12. Выход занимающегося из воды только с разрешения преподавателя.
13. Преподаватель имеет право уйти из бассейна по окончании занятий только после того, как последний занимающийся получит пропуск в

# Правило оказания первой помощи:

1. Встаньте на одно колено рядом с пострадавшим;
2. Положите его животом на колено и откройте ему рот;
3. Надавливая руками на спину и в район желудка, помогите воде вытечь.

Затем пострадавшему следует сделать искусственное дыхание и, при необходимости, непрямой массаж сердца:

1. Положите потерпевшего на спину;
2. Встаньте перед ним на колени. Голову пострадавшего удобнее всего положить на колени или какое-либо возвышение, например валик из одежды;
3. Наберите в легкие воздух, зажмите пострадавшему нос и, приблизив рот к рту пострадавшего, выдохните;
4. Наиболее оптимальным вариантом будет один выдох в 4 секунды, то есть 15 выдохов в минуту;
5. Для того чтобы провести непрямой массаж сердца положите ладони друг на друга на грудь пострадавшего между сосками. В паузах между выдохами делайте по 4 ритмичных нажима. Давить на грудь нужно довольно сильно, так, чтобы грудина смещалась вниз примерно на 5 см.

Удобнее всего реанимировать захлебнувшегося вдвоем: один делает искусственное дыхание, а второй – массаж.

# Таблица мировых рекордов по плаванию для мужчин



## ФИНА 50м МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ

от 10 августа 2007

Дистанция/вид	Спортсмен	Страна	Время	Дата	Место
50 кроль	Александр Попов	Россия	21.64	16 июня 2000	Москва
100 кроль	Питер ван ден Хугенбанд	Нидерланды	47.84	19 сентября 2000	Сидней
200 кроль	Иен Торп	Австралия	1:44.06	25 июля 2001	Фукуока
400 кроль	Иен Торп	Австралия	3:40.08	30 июля 2002	Манчестер
800 кроль	Грант Хаккетт	Австралия	7:38.65	27 июля 2005	Монреаль
1500 кроль	Грант Хаккетт	Австралия	14:34.56	29 июля 2001	Фукуока
50 на спине	Томаш Руппарт	Германия	24.80	27 июля 2003	Барселона
100 на спине	Арон Персол	США	53.17	2 апреля 2005	Индианаполис
200 на спине	Арон Персол	США	1:54.44	19 августа 2006	Виктория
50 брасс	Олег Лисогор	Украина	27.18	2 августа 2002	Берлин
100 брасс	Брендан Хансен	США	59.30	8 июля 2004	Лонг Бич
200 брасс	Брендан Хансен	США	2:08.50	20 августа 2006	Виктория
50 баттерфляй	Роланд Шоман	Южная Африка	22.96	25 июля 2005	Монреаль
100 баттерфляй	Ян Крокер	США	50.40	30 июля 2005	Монреаль
200 баттерфляй	Майкл Фелпс	США	1:53.80	17 августа 2006	Виктория

# Таблица мировых рекордов по плаванию для женщин



## ФИНА 50м МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ

от 10 августа 2007

Дистанция/вид	Спортсменка	Страна	Время	Дата	Место
50 кроль	Инга Де Бруин	Нидерланды	24.13	22 сентября 2000	Сидней
100 кроль	Бритта Штеффен	Германия	53.30	2 августа 2006	Будапешт
200 кроль	Франциска ван Алмсик	Германия	1:56.64	3 августа 2002	Берлин
400 кроль	Лаура Манаду	Франция	4:02.13	6 августа 2006	Будапешт
800 кроль	Джанет Эванс	США	8:16.22	20 августа 1989	Токио
1500 кроль	Джанет Эванс	США	15:52.10	26 марта 1988	Орlando
50 на спине	Жанин Пьетч Александра Херасемения	Германия Беларусия	28.19 28.19*	25 мая 2005 31 мая 2006	Берлин Минск
100 на спине	Натали Куглин	США	59.58	13 августа 2002	Ф.Лаудердейл
200 на спине	Кристина Эгершеги	Венгрия	2:06.62	25 августа 1991	Афины
50 брасс	Джейд Эдмистон	Австралия	30.31	30 января 2006	Мельбурн
100 брасс	Лейсел Джонс	Австралия	1:05.09	20 марта 2006	Мельбурн
200 брасс	Лейсел Джонс	Австралия	2:20.54	1 февраля 2006	Мельбурн
50 баттерфляй	Анна Карин-Каммерлинг	Швеция	25.57	30 июля 2000	Берлин
100 баттерфляй	Инга Де Бруин	Нидерланды	56.61	17 сентября 2000	Сидней
200 баттерфляй	Джессика Скиппер	Австралия	2:05.40	17 августа 2006	Виктория

**Александр**  
**Попов**



# Грант Хаккетт



# Арон Персол



# Брендан Хансен



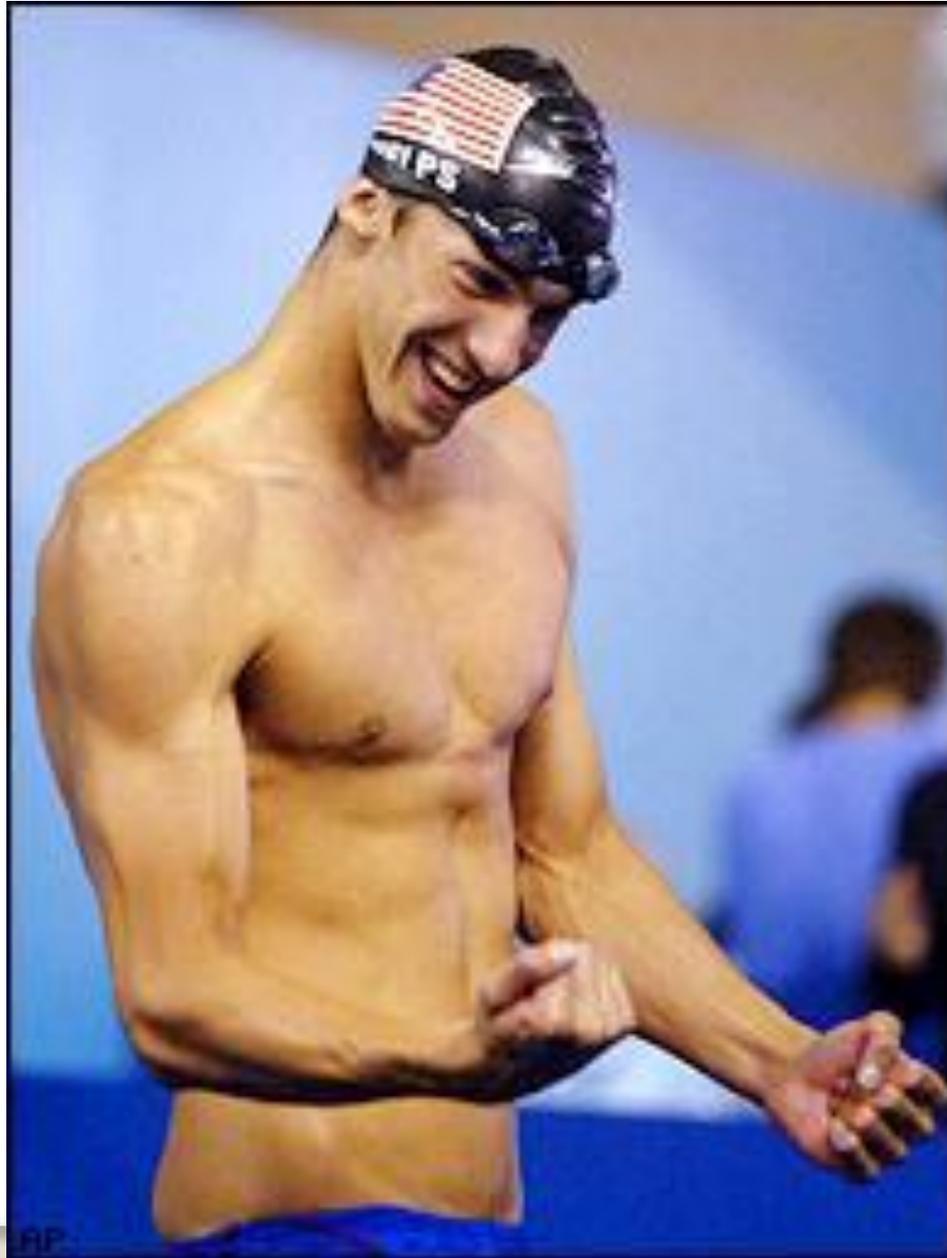
# Иен Торп



# Ян Крокер



# Майкл Фелпс



# Томаш Руппарт



Питер ван ден  
Хугенбанд



# Роланд Шоман



# Джанет Эванс



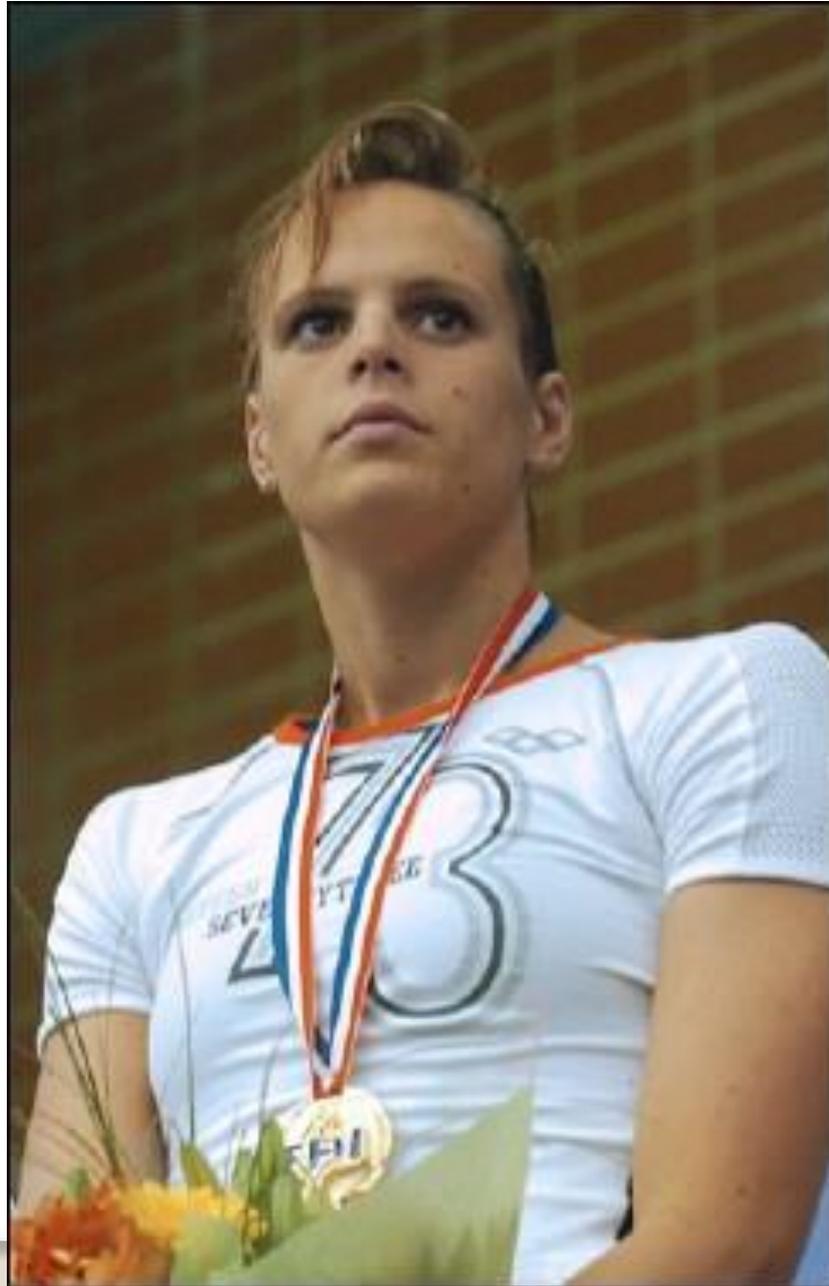
# Инга Де Бруин



# Кристина



# Лаура



Лейсел



# Анна Карин-



# Натали



3<sup>rd</sup> Place

# Джессика



# Жанин



Джейд

Остингтон



# Франциска ван



Бритта  
Штеффен



Яна



Яньян

