

# Виды плаванья

# Плавание

Плавание-вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота; скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

- кроль на спине
- брасс
- баттерфляй

# Кроль

- Вольный стиль — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

# Кроль



# Кроль на спине

- Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. В первые годы пловцы пользовались перевёрнутым брассом. Первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец Гарри Хебнер, победивший на Олимпийских играх 1912 года; после этого в плавании на спине кроль быстро вытеснил брасс.
- Старт в плавании на спине производится из воды: спортсмен, находясь лицом к тумбочки, держится обеими руками за стартовые поручни, ногами упираясь в бортик бассейна. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть на спине; «нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до  $90^\circ$  включительно; положение головы не регламентируется». Спортсмен может быть полностью погружен в воду только «во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота».

# *Кроль на спине*



# Брасс

- Плавание брассом стало отдельным видом программы на Олимпийских играх 1904 года. В середине 1930-х годов в США и (чуть позже) в СССР появилась новая, более скоростная разновидность брасса — баттерфляй, который вытеснил классический брасс. С 1953 года ФИНА выделила баттерфляй в самостоятельную дисциплину (в СССР подобное разделение произошло в 1949 году).

# Брасс





# Баттерфляй



# Комплексное плавание, комбинированная эстафета

- Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем. Комбинированная эстафета — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.
- В программу официальных международных соревнований комплексное плавание входит с 1961 года, комбинированная эстафета — с 1957 года. В программу чемпионатов России и СССР комбинированная эстафета входила и ранее: в 1914—1934 — 4×100 м (входило также плавание на боку), в 1936 и 1947—1951 — 3×100 м, с 1953 — 4×100 м.

**Игры на воде.**

# «Морской бой»

- «Морской бой».
- Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора-двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.



# «Считалочка»

- «Считалочка».

Встать парой друг против друга.

Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза.

Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30—40 см от глаз) разное количество пальцев.

Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел.

Затем отгадывает партнер.



# «Надень круг»

- «Надень круг».

Положить перед собой резиновый круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.



# «Весы»

- «Весы».
- Встать парой спиной друг к другу, продев руки под локти партнеру.
- Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера ото дна, опускает свое лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.



# «Самая быстрая пара»

- «Самая быстрая пара».
- Разбиться на пары (первые и вторые номера) и занять место на старте.
- Вторые номера встают за первыми.





# «Эстафета с мячом»

- «Эстафета с мячом». Выстроить две команды в колонну по одному, на 2—3 шага одна от другой.
- Дистанция между игроками в колоннах — 1 шаг, положение ног — шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним к возглавляющему колонну, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

