



# Виды плавания.



Учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Ларин Алексей Викторович.

# 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



# Вольный стиль.

- 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.

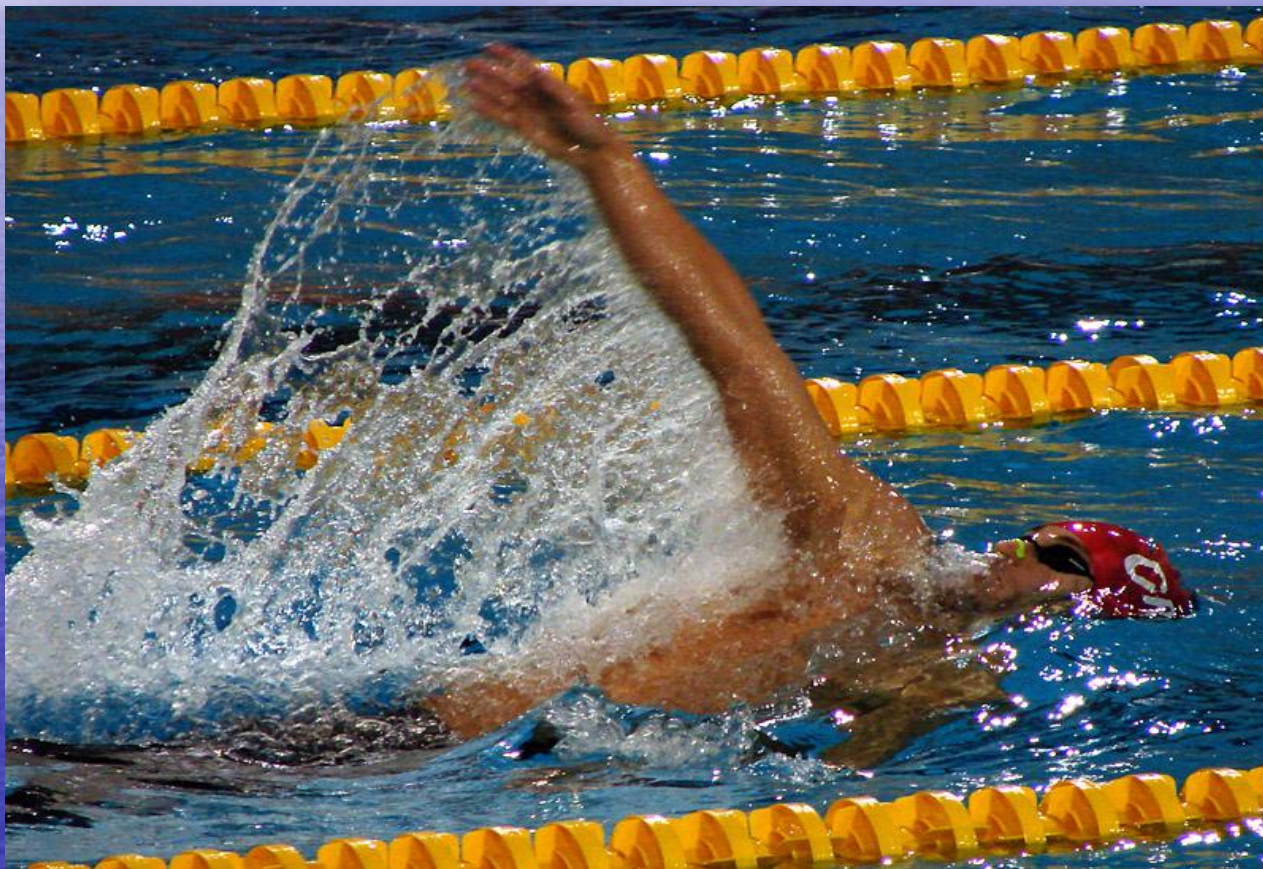




# Кроль на спине.

- 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° 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 1952 — 4×100 м.





**Спортсмены  
Пензенской области  
по плаванию.**



# Зуева Анастасия

Двукратный серебряный призер чемпионата Мира - 2009 г., чемпионка Европы - 2008 г., серебряных призер чемпионата Европы - 2008 г., победительница первенства Мира - 2006 г., победительница первенства Европы - 2006 г., чемпионка России - 2007, 2008, 2009, 2010 г., участница чемпионата Мира - 2007 г., рекордсменка Мира, Европы и России.



# Борисов Виталий

Двукратный серебряный призер чемпионата Европы - 2010 г., серебряный и бронзовый призер первенства Европы - 2008 г., серебряный и бронзовый призер чемпионата России - 2009, 2010 г., победитель кубка России - 2008 г., участник Всемирной Универсиады - 2009 г.



# Ключникова Ольга

Бронзовый призер Чемпионата Европы - 2009 г.,  
победительница первенства Европы - 2005 г.,  
бронзовый призер первенства Европы - 2005 г.,  
чемпионка России - 2006, 2007, 2008, 2009, 2010  
г., участница чемпионата Мира - 2009 г.,  
участница чемпионата Европы - 2008 г.,  
рекордсменка России.



# Скворцов Николай

Участник игр XXVIII, XXIX летних Олимпиад 2004, 2008 г., чемпион Европы - 2004, 2006, 2008, 2009 г., серебряный призер чемпионата мира - 2008 г., бронзовый призер чемпионата - мира 2006, 2007, 2008 г., двукратный серебряный призер чемпионата Европы - 2010 г., бронзовый призер чемпионата Европы – 2010 г., чемпион России -2006, 2007, 2008, 2009, 2010 г., рекордсмен Мира, Европы, России на дистанции 100 м, 200 м баттерфляй.

## **Задачи:**

**Совершенствование техники работы ног;**

**Совершенствование элементов техники плавания – дыхания;**

**Развитие координации движений.**



# Техника плавания

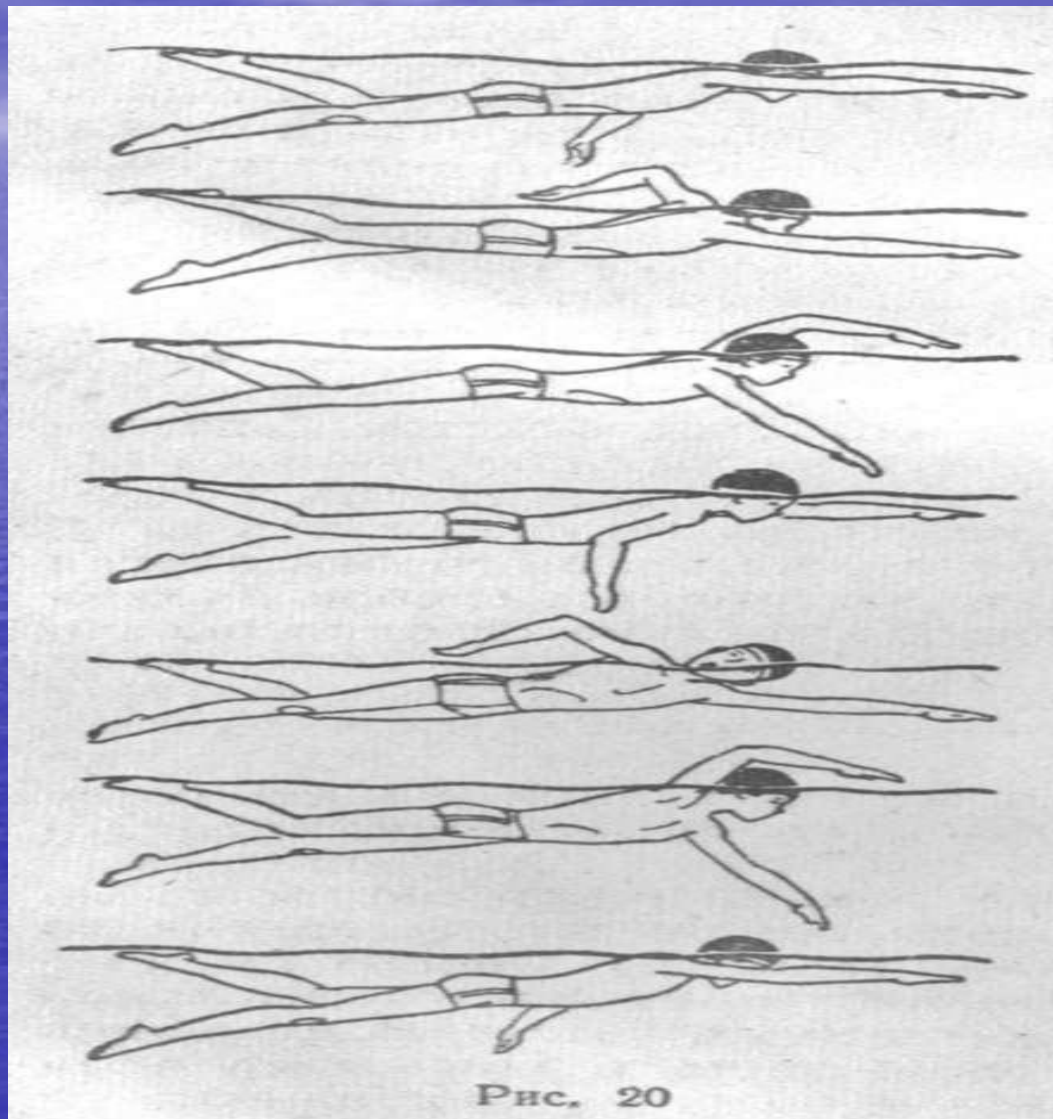


Рис. 20