

Способы спортивного плавания

Начало первых олимпийских игр

- Современные Олимпийские игры — крупнейшие международные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года.
- Традиция проведения Олимпийских игр, существовала в Древней Греции. Игры проводились с 776 года до н. э. по 393 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии. От Олимпии произошло название игр.
- В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние.



Что такое плавание?

- **Плавание** — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.
- Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.



Плавание на Олимпийских играх

- Соревнования по плаванию на летних Олимпийских играх впервые появились в Афинах и с тех пор включались в программу каждой последующих Игр. Первоначально соревнования были мужскими, женские дисциплины появились на летних олимпийских играх 1912 в Стокгольме. В этом виде спорта разыгрываются 34 комплекта наград.



Виды плавания

Рис. 4.16. На дистанции — олимпийский чемпион француз Ален Бернар

- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Баттерфляй
- Брасс
- Вольное плавание



Кроль на груди

- **Кроль** — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания.



Баттерфляй

- **Баттерфляй** — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.



Брасс

- **Брасс** — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.
- Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс — самый медленный из них.



Олимпийские чемпионы по плаванию

- Попов Александр, Сальников Владимир, Садовый Евгений, Крылов Андрей, Панкратов Денис, Пышненко Владимир, Прозуменщикова Галина, Копляков Сергей, Таянович Вениамин, Фесенко Сергей, Красюк Сергей, Полянский Игорь, Рудковская Елена, Кошечая Марина и другие.



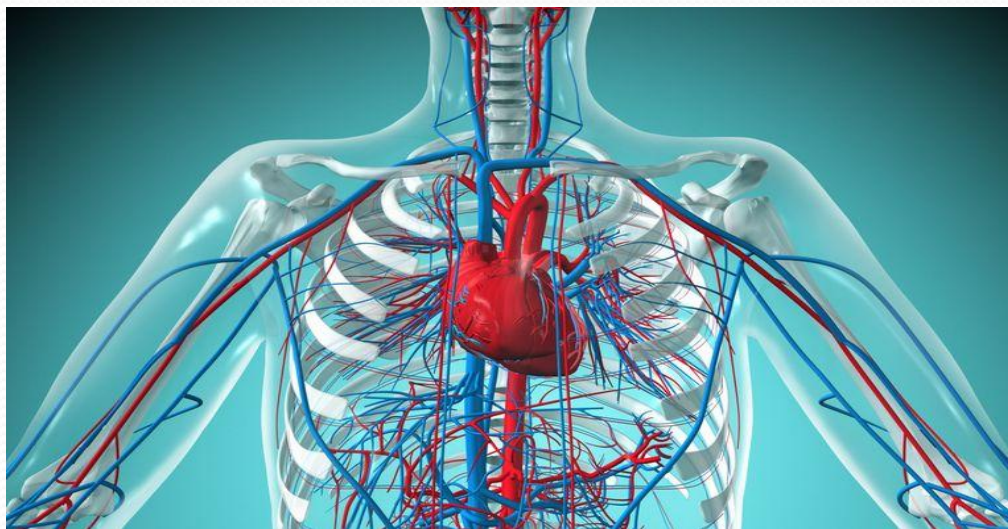
Физические преимущества плавания

- Тренировка для сердечно-сосудистой системы
- Мышечная сила
- Гибкость
- Умеренная нагрузка



Тренировка для сердечно-сосудистой системы

- **Тренировка для сердечно-сосудистой системы:** плавание относится к категории аэробных упражнений, так как даже несколько дорожек могут быть очень требовательными. Оно уменьшает кровяное давление и риск получить удар. Плавание уменьшает частоту пульса во время отдыха и увеличивает мощность сердца. Оно заставляет сердце качать кровь эффективно и рационально. Когда вы в хорошей аэробной форме, ваше тело делает потребление кислорода более эффективным для поддержания движения.



Мышечная сила

- **Мышечная сила:** Плавание как упражнение требует координации всех двигающихся мускулов одновременно. Вода создает большее сопротивление, чем воздух, таким образом, чтобы плыть, вам придется напрягаться сильнее. В результате плавания вы развиваете более сильные мышцы.



Гибкость

- **Гибкость:** Плавание и водные упражнения, дополненные хорошей растяжкой, могут серьезно повысить вашу гибкость. Плавность движений помогает скорее удлинить и растягивать мышцы, нежели чем увеличивать их объем, давая возможность выглядеть более гармоничным, здоровым и сильным.



Умеренная нагрузка

- **Умеренная нагрузка:** вода действует как защитная оболочка вокруг тела. Она снимает все излишнее давление на кости, суставы и мускулы. Нет грубых или резких движений, сотрясающих организм. Это одна из самых безопасных и уютных форм физических упражнений, которые только может найти человек. Для тех, кто страдает от боли в суставах, плавание - хорошая форма тренировки.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!