

Плавание.

- **ПЛАВАНИЕ (НА СПОРТИВНЫЕ ДИСТАНЦИИ)**, один из древнейших видов спорта. Включает соревнования по преодолению водных дистанций от 50 до 1500 м (в бассейне) вольным стилем, брассом, баттерфляем и на спине, а также в комбинированном плавании и в командной эстафете. Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу.



Стили плавания.

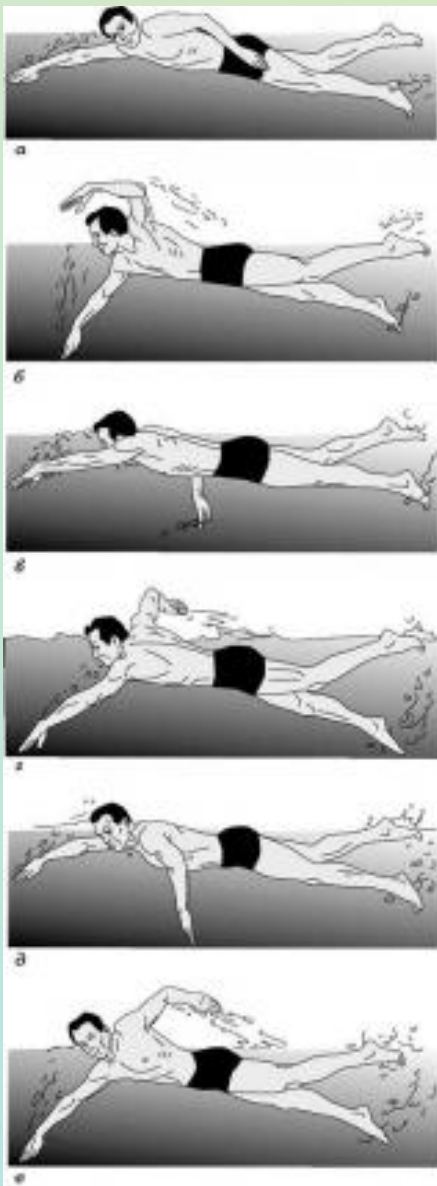
- В современном спортивном плавании выделяют: вольный стиль, плавание на спине, брасс и баттерфляй.

Вольный стиль.

- Согласно правилам, при плавании вольным стилем спортсмены могут использовать любой способ (за исключением комбинированного плавания и командных эстафет: в этом случае вольный стиль определяется как отличный от брасса, баттерфляя и плавания на спине). Пловцы традиционно предпочитают кроль (англ. crawl – букв. ползать), самый быстрый из современных стилей плавания, поэтому нередко понятия «вольный стиль» и «кроль» воспринимаются как синонимы.



Техника плавания кролем.



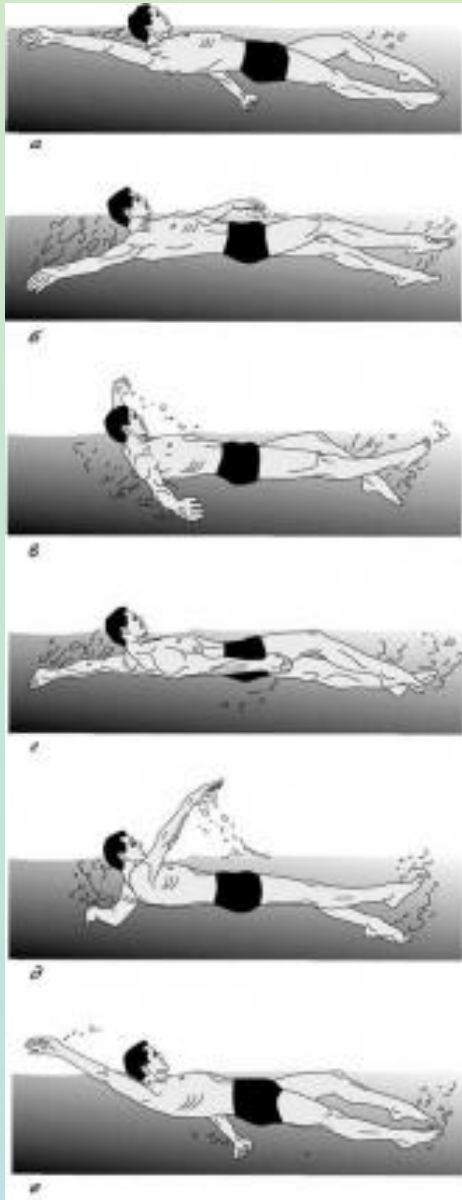
- а) Захват с выходом на поверхность.
- б) Подтягивание с проносом левой руки.
- в) Отталкивание с захватом (и последующим выходом на поверхность).
- г) Подтягивание с проносом правой руки.
- д) Отталкивание с захватом.

Плавание на спине.

- . Некогда плавание на спине использовали исключительно для отдыха на воде. Со временем оно стало применяться и для преодоления водных дистанций – и вошло в программу соревнований. Поначалу спортсмены использовали брассовую, т.е. без выноса рук из воды, технику. Современное (его иногда называют «ударным») плавание на спине, по сути, представляет собой перевернутый кроль: поочередные маховые движения рук сопровождаются «порхающими» ударами ног по воде.



Техника плавания на спине.



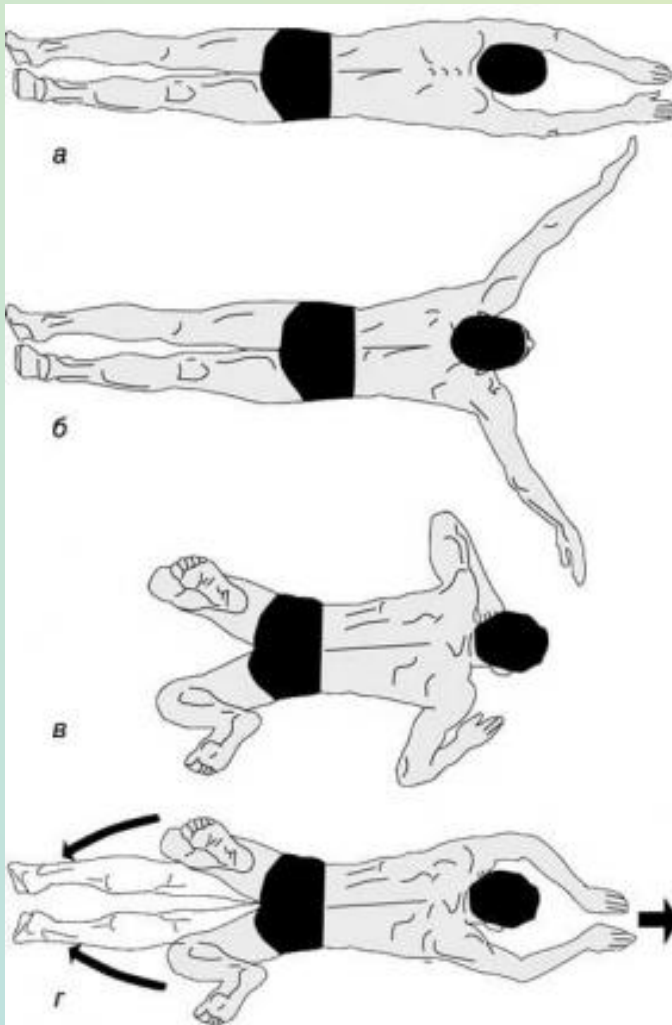
- а) Захват с выходом правой руки.
- б) Подтягивание правой руки с началом проноса левой.
- в) Отталкивание с проносом левой руки.
- г) Погружение и подтягивание левой руки.
- д) Отталкивание левой руки с проносом правой.

Брасс.

- Самый медленный из всех стилей спортивного плавания, – прежде всего, из-за тормозящего момента при вынесении рук вперед (франц. *brasse* буквально означает «разводить руками»). Тем не менее, в Европе брасс долгое время был основным стилем плавания, и все первые рекорды были поставлены именно в этой технике. Пловцы на соревнованиях пытались различными способами увеличить скорость: в том числе и за счет движения рук, как в *баттерфляе*. Чтобы сохранить брасс как самостоятельный вид плавания, Международная федерация любительского плавания (ФИНА), в конце концов, приняла решение разделить брасс и баттерфляй.



Техника плавания брассом.



- а) Руки и ноги вытянуты.
- б) Подтягивание рук с последующим отталкиванием.
- в) Выведение рук и сгибание ног.
- г) Удар ногами с одновременным вытягиванием рук.

Баттерфляй.

- Второй по скорости стиль. Свое название (англ. butterfly – бабочка) получил из-за того, что движения пловца руками действительно напоминают взмахи крыльев бабочки.
- Зародился в 1930-е годы. Поначалу использовался лишь на отдельных участках «брассовой» дистанции, затем – на всей дистанции. Первым в официальных соревнованиях его в 1935 продемонстрировал Джимми Хиггинс. Позаимствованная из брасса работа ног была со временем заменена на синхронное их движение вверх-вниз, при котором пловец бьет ногами по воде. Обе руки тоже должны двигаться синхронно.
- Выделяют скоростную разновидность баттерфляя – *дельфин*: спортсмен совершает волнообразное движение всем телом.



Правила.

Виды программы.

- Вольный стиль – дистанции 50, 100, 200, 400, а также 800 м (только женщины) и 1500 м (только мужчины); брасс, баттерфляй и плавание на спине – на дистанциях 100 и 200 м; индивидуальные комбинированные заплывы на 200 и 400 м; эстафеты 4x100, 4x200 м вольным стилем и комбинированная эстафета 4x100.
- Участники индивидуальных комбинированных заплывов плывут различными стилями в следующей последовательности: баттерфляй, плавание на спине, брасс, вольный стиль. В смешанной командной эстафете последовательность такова: на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем.
- Участники командной эстафеты (и очередность их выступления) определяются заранее и заносятся в протокол соревнований. Каждый пловец может выступать только на одном ее этапе.

Бассейн.

- Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах длиной 25 м («короткая вода») и 50 м («длинная вода»). С 1924 олимпийские турниры проходят только в 50-метровых бассейнах. При распределении дорожек между участниками заплыва действует так называемое *правило «клина»*. При нечетном количестве дорожек в бассейне пловец (команда), показавший на предыдущем этапе лучшее время, плышет по центральной дорожке, при четном – по 3-ей (если дорожек 6) или по 4-ой (если их 8). На дорожке слева от лидера стартует спортсмен, показавший второе время, на дорожке справа – третий и т.д.
- Правилами запрещено «опираться» на разметку, а также заплывать на чужую дорожку (и вообще как-либо мешать соперникам в прохождении дистанции).

Экипировка.

- Плавки (у женщин – купальный костюм), а также – по желанию спортсмена – купальная шапочка и специальные очки. Иногда спортсмены-мужчины для улучшения «гидродинамики» стригутся под «ноль». На исходе века вернулась мода столетней давности, когда мужчины-пловцы, как и женщины, выступали в купальных костюмах. Некоторые мастера мужского плавания экспериментируют со специальными гидрокостюмами, созданными по современным технологиям, а пловчихи – с асимметричными купальниками.
- Правилами запрещено использование на соревнованиях приспособлений, способных повысить скоростные качества, плавучесть и выносливость спортсмена – ласты, «перепончатые» перчатки и пр.

Судейство.

- На крупных международных соревнованиях в состав судейской бригады входят: главный судья (рефери), стартеры, хронометристы, судьи на поворотах и финише, ассистенты, осуществляющие контроль за выходом спортсменов на старт, судьи, следящие за соблюдением техники плавания, судья-информатор и секретари. Еще один ассистент в случае фальстарта опускает на воду специальный фальстартовый трос.

Старт, разворот, финиш.

- . В плавании брассом, баттерфляем, вольным стилем и в индивидуальном комбинированном плавании спортсмены стартуют из исходного положения со специальной *стартовой тумбы*. В соревнованиях по плаванию на спине и смешанной командной эстафете старт принимается *из воды*: держась руками за поручни стартовой тумбочки и располагаясь лицом к ней, спортсмены упираются ступнями в стенку бассейна (ниже уровня воды) и – по команде «На старт!» – пловцы должны зафиксировать исходное положение, слегка подтянувшись к поручням.

- Во всех видах программы спортсменов при развороте должен коснуться стенки бассейна. Пловцы вольным стилем и на спине могут касаться стенки любой частью тела, поэтому они используют *поворот кувырком вперед*, отталкиваясь от стенки ногами. При плавании брассом и баттерфляем пловец должен обязательно коснуться стенки руками, поэтому здесь используется *поворот «маятник»*.