

Плавание



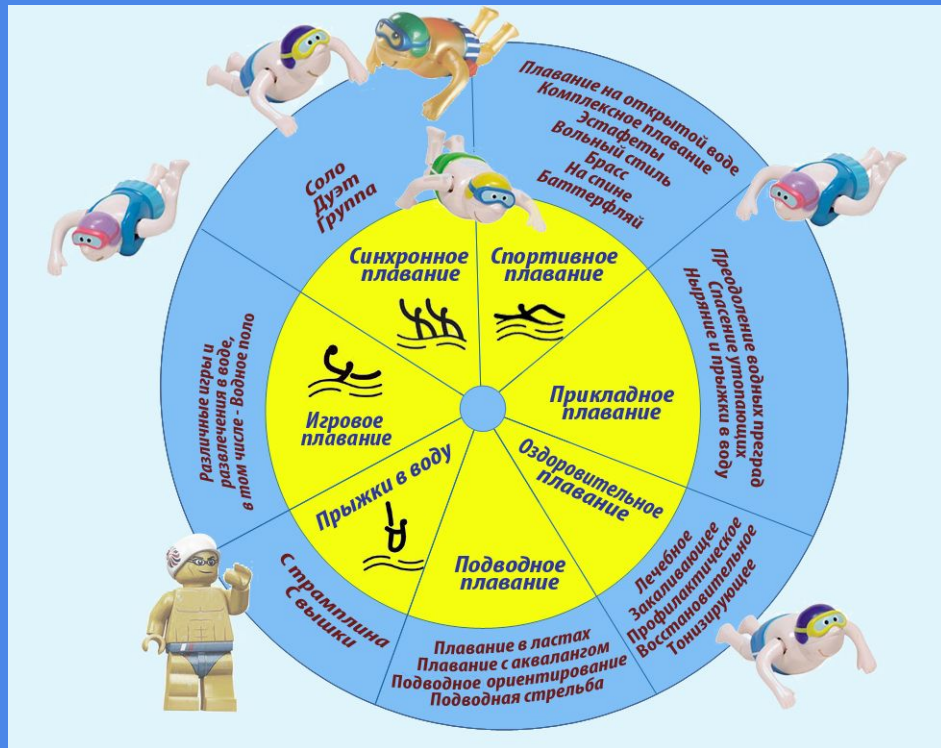
Учитель физической
культуры:
Сережичева С.М

Плавание - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание – еще и один из самых полезных видов физической активности. Целью данной статьи является ознакомление читателя с разновидностями плавания и некоторыми видами водного спорта.

По классификации Международного Олимпийского комитета **плавание, как вид спорта**, включает в себя: спортивное плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития плавания в мире занимается Международная федерация плавания , основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973, а в Европе - Лига европейского плавания , созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на втором месте, уступая только лёгкой атлетике.

Можно рассмотреть плавание не как совокупность водных видов спорта, а с точки зрения цели передвижения. Тогда плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное). Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

Представим вышесказанное в виде схемы и рассмотрим подробнее виды плавания и некоторые виды водного спорта.



Спортивное плавание

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в [бассейнах](#) длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль ([кроль на груди](#)), баттерфляй ([дельфин](#)), [брасс](#), способ на спине ([кроль на спине](#)). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.



Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль и 100 метров для матросов.

В настоящий момент **олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне** включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин):

одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров), комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

эстафеты вольным стилем 4 * 100 и 4 * 200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

комбинированную эстафету 4 * 100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.



В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на "короткой воде" (в 25-метровом бассейне).

Разновидностью спортивного плавания являются **проплывы** - заплывы на большие расстояния (более 2 км), проводимые на естественных водоемах. Марафонские заплывы проводятся на дистанции 5, 10, 25 км. Известны проплывы протяженностью до 100 - 150 км. Участники проплывов имеют право применять на дистанции любые способы плавания, менять их во время преодоления дистанции, а также принимать пищу, находясь при этом в воде в безопорном положении.

Игровое плавание

Игровое плавание - это использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, развивают координацию, способствуют воспитанию чувства товарищества и появлению инициативы. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях и при организации водных праздников. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта .



Водное поло – спортивная командная игра с мячом на воде, цель игры – как можно большее количество раз забросить мяч в ворота соперника и не пропустить мяч в свои ворота. Игра происходит в бассейне размером 30х20 метров, глубиной не менее 180 см. На дне водного поля имеются линии разметки, они обозначаются также поплавками разного цвета вдоль границы бассейна. В игре участвуют 2 команды, по 7 игроков в каждой, один из них - вратарь. Размер ворот: 3 метра в ширину, 90 см в высоту. Вратарь - единственный игрок команды, который может трогать мяч обеими руками. Мяч для игры в водное поло похож на волейбольный, он не должен впитывать воду, цвет мяча обычно желтый, длина окружности от 68 до 71 см, вес от 400 до 450 граммов (всего 3 размера: для детей, юниоров и взрослых). Игра состоит из 4 периодов, продолжительностью 8 минут чистого времени. Каждая команда может владеть мячом не более 30 секунд. Водное поло изобрел во второй половине XIX века Уильям Уилсон. Прототипом игры послужило регби. Водное поло – один из старейших олимпийских видов спорта. Водное поло среди мужских команд вошло в олимпийскую программу в 1900 году, а женских – только спустя 100 лет. Наибольшее число медалей на Олимпийских Играх (золотых и общее количество) завоевали венгерские ватерполисты. Советские ватерполисты участвуют в Олимпийских играх с 1952 года и неоднократно завоевывали олимпийские медали.



Снарядами для прыжков в воду служат:

1. **Трамплин** – специальная пружинящая доска, один конец которой закреплен на бортике бассейна. Размер доски: длина - 4,8 метра, ширина 50 см. Передний край трамплина выступает за край бассейна не менее чем на 1,5 метра. Выполняя прыжок с трамплина спортсмен сначала раскачивается на нём и затем, мощно отталкиваясь прыгает в воду. Трамплин бывает метровый и трехметровый.
2. **Вышка** – сооружение с несколькими платформами на различных высотах. Ширина каждой платформы 2 метра, длина - 6 метров. Край платформы выступает за край бассейна не менее, чем на 1,5 метра. Прыжки выполняются с вышки 5, 7,5 и 10 метров.

Спортивные прыжки в воду.

Спортивные прыжки в воду – одно из самых зрелищных соревнований по водным видам спорта. Спортсмены прыгают с трамплина или вышки, выполняя во время прыжка ряд акробатических действий (винты, обороты, вращения). Прыжки бывают одиночные и синхронные парные. Судьями оценивается разбег и стойка на снаряде, отталкивание, качество выполнения акробатических элементов в полете, вход в воду и синхронность (в парных прыжках)



Каждый спортивный прыжок имеет свой коэффициент трудности (от 1,2 до 3,9). Прыжки в воду различают: по исходному положению - из передней и задней стоек, со стойки на руках; по направлению вращений - вперёд, назад и с винтами (вращение вокруг продольной оси). Прыжки из передней стойки можно выполнить с места или с разбега. Комбинирование различных элементов позволяет выполнить более 60 вариантов прыжка с трамплина и более 90 с вышки.

Как вид спорта прыжки в воду появились в середине XIX века в Германии. Впервые в программу Олимпийских игр одиночные прыжки вошли в 1904 году, синхронные в 2000 году. Больше всех в этом виде спорта преуспели спортсмены из США, выигравшие к 2013 году более 130 олимпийских медалей (более трети из которых золотые). На Олимпийских играх разыгрывается 8 комплектов медалей: по 4 комплекта разыгрываются у мужчин и у женщин в прыжках с 3-х метрового трамплина (одиночные и синхронные) и 10-метровой вышки (одиночные и синхронные). Прыжки в воду включены в программу Чемпионата мира и Чемпионата Европы по водным видам спорта.

Фигурное плавание

Фигурное (художественное, синхронное) плавание - это совокупность различных движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально (соло), парно и группами. Синхронное плавание – один из самых красивых видов спорта.

Синхронное плавание возникло в Канаде в 1920-е годы, тогда этот вид плавания назывался "водный балет". Олимпийским видом спорта синхронное плавание стало в 1984 году. Соревнования состоят из технической (обязательной) и длинной (произвольной) программ. В технической программе спортсменки должны выполнить определенные фигуры под музыку. В произвольной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет. Жюри из 10 судей оценивает технику и артистичность исполнения по 10-бальной шкале. По общему количеству медалей за Олимпийскую историю этого вида спорта впереди японки (12 наград). На Олимпийских играх в 2000, 2004, 2008, 2012 гг. все золотые медали завоёвывала сборная России – это самое большое количество золотых медалей в олимпийском синхронном плавании.



Оздоровительное плавание

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, восстановительных, тонизирующих, гигиенических, закаливающих и др. целях. Плавание – одно из эффективнейших средств оздоровления. [Оздоровительное плавание](#) используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни, от младенчества до старости. Плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений.

Регулярные занятия плаванием благотворно [влияют на здоровье](#) и работоспособность человека, тренирует максимальное число органов и систем организма, при этом являясь одним из наименее травмоопасных видов физической нагрузки. Плавание укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему, развивает и укрепляет костно-мышечную систему, помогает сформировать красивый силуэт, [позволяет контролировать вес](#), [повышает гладкость кожи](#). Плавание способствует развитию выносливости и координации движений. Плавание позволяет до глубокой старости сохранять отличную гибкость позвоночника и нормальную амплитуду движений суставов, предотвращает развитие остеохондроза. Благотворное влияние оказывает плавание и на нервную систему занимающихся. Плавание способствует [улучшению сна](#), снижает уровень стресса, снимает напряжение и увеличивает работоспособность. Плавание рекомендуется в качестве **лечебного средства** при различных искривлениях позвоночника, дефектах осанки, дегенеративных заболеваниях суставов, заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистых систем, ожирении, неврозах, для восстановления после операций и травм.



Спасибо!