

Плавание

Выполнила Пронина Ольга

● Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.



Из истории плавания

- Первые школы плавания появились во второй половине 18 начале 19 веков в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции. Плавание в России в древности развивалось как прикладной вид. В середине 17 века в русских войсках вводится обучение плаванию. Пётр 1 вводит в программу подготовки офицеров армии и флота: «Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты.» В 1913г. в Киеве впервые проведено первенство России по плаванию. В СССР первые соревнования по плаванию состоялись в 1918г. в Москве.

- Плавание имеет необычайно давнюю историю. Ещё Древние славянами проводились соревнования по плаванию, суть их была такова: Люди плавали по реке и ловили рыбу руками, тот кто приносил на берег самую крупную рыбу, того и считали победителем. Спортивное плавание зародилось на рубеже 15 – 16 веков. Первыми соревнованиями были состязания пловцов в 1515 году в Венеции.

ЗАДАЧИ ПЛАВАНИЯ

Задачи плавания

оздоровительная

прикладная

воспитательная



ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

- Прикладное плавание — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.



Прикладное плавание подразделяется на виды:

- преодоление водных преград,
- ныряние,
- спасение утопающих



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ

- Фигурное (художественное, синхронное) плавание — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений.



ИГРОВОЕ ПЛАВАНИЯ

- Игровое плавание — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

- Оздоровительное плавание — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях, имеющих оздоровительную направленность.



ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

- Подводное — плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.



Спортивное плавание

Спортивное плавание - характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.



Баттерфляй

Баттерфляй – это стиль, в котором:

руки одновременно совершают гребки, напоминающие **круговые движения**;

тело и ноги совершают **волнообразные движения** (каждая такая “волна” заканчивается ударом ногами);

в момент гребка (и благодаря ему) **голова и плечи** показываются **над водой**, затем, когда руки выбрасываются вперед, они уходят обратно в воду.



Кроль на груди

Тело пловца находится в горизонтальном положении у поверхности воды, плечи чуть выше таза - это образует угол атаки. Благодаря углу атаки создаются подъемные силы облегчающие продвижение вперед. При плавании кролем на груди оптимальный угол атаки составляет 3-5 градусов.



Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями рук и ног. Основное отличие его от остальных способов плавания состоит в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и дельфина. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, переноса различных грузов и буксировки их по воде.



Брасс

Руки делают гребок и выбрасываются обратно вперед; во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох; в момент выброса рук ноги делают толчок, похожий на движения лягушки, за счет чего тело получает дополнительное ускорение и скользит до следующего гребка.



Плавание в программе Олимпийских игр

- Первая Олимпиада современности прошла в 1896 г. в Афинах — на исторической родине олимпийских состязаний. В соревнованиях по плаванию разрешили участвовать только мужчинам, соревновавшимся в таких дисциплинах, как 100, 500, 1200м вольным стилем.



Плавание на Олимпийских играх в 2016 году

Плавание в Рио-де-Жанейро 2016: медальный зачёт

М	СТРАНА				ВСЕГО
1.	 США	16	8	9	33
2.	 АВСТРАЛИЯ	3	4	3	10
3.	 ВЕНГРИЯ	3	2	2	7
4.	 ЯПОНИЯ	2	2	3	7
5.	 НИДЕРЛАНДЫ	2	0	0	2
6.	 ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	1	5	0	6
7.	 КИТАЙ	1	2	3	6
8.	 КАНАДА	1	1	4	6
9.	 ИТАЛИЯ	1	1	2	4
10.	 ШВЕЦИЯ	1	1	1	3
11.	 ИСПАНИЯ	1	0	1	2
12.	 ДАНИЯ	1	0	1	2
13.	 КАЗАХСТАН	1	0	0	1
14.	 СИНГАПУР	1	0	0	1
15.	 ЮАР (ЮЖНАЯ АФРИКА)	0	3	0	3
16.	 РОССИЯ	0	2	2	4
17.	 ФРАНЦИЯ	0	2	1	3
18.	 ГРЕЦИЯ	0	1	0	1
19.	 БЕЛЬГИЯ	0	1	0	1
20.	 БЕЛАРУСЬ	0	0	1	1
21.	 БРАЗИЛИЯ	0	0	1	1

Паралимпийские игры

- **Паралимпийское плавание** представляет собой адаптированные соревнования по плаванию для спортсменов с ограниченными возможностями. В паралимпийском плавании Состязаются не только на летних Паралимпийских играх, но в спортивных соревнованиях инвалидов по всему миру. Этот вид спорта регулируется Международным паралимпийским комитетом.

