

# Плавание

---

**Заварзина Анастасия**  
**10 «Б» класс**  
**Учитель Иванова О.А**  
**г.Химки 2016**



# Что такое плавание, как спорт?

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.





# Что включает в себя плавание?

- По классификации МОК плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта».
- Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.
- Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.



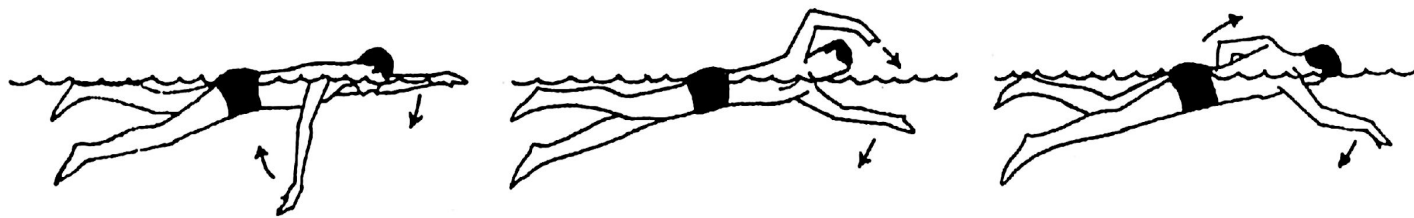
# История

- Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле.
- Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV—XVI веков. Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году, следом подобные организации появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии, и многих других. Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов.
- В 1889 году в Вене прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться регулярно и носили название «первенство Европы». В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу.

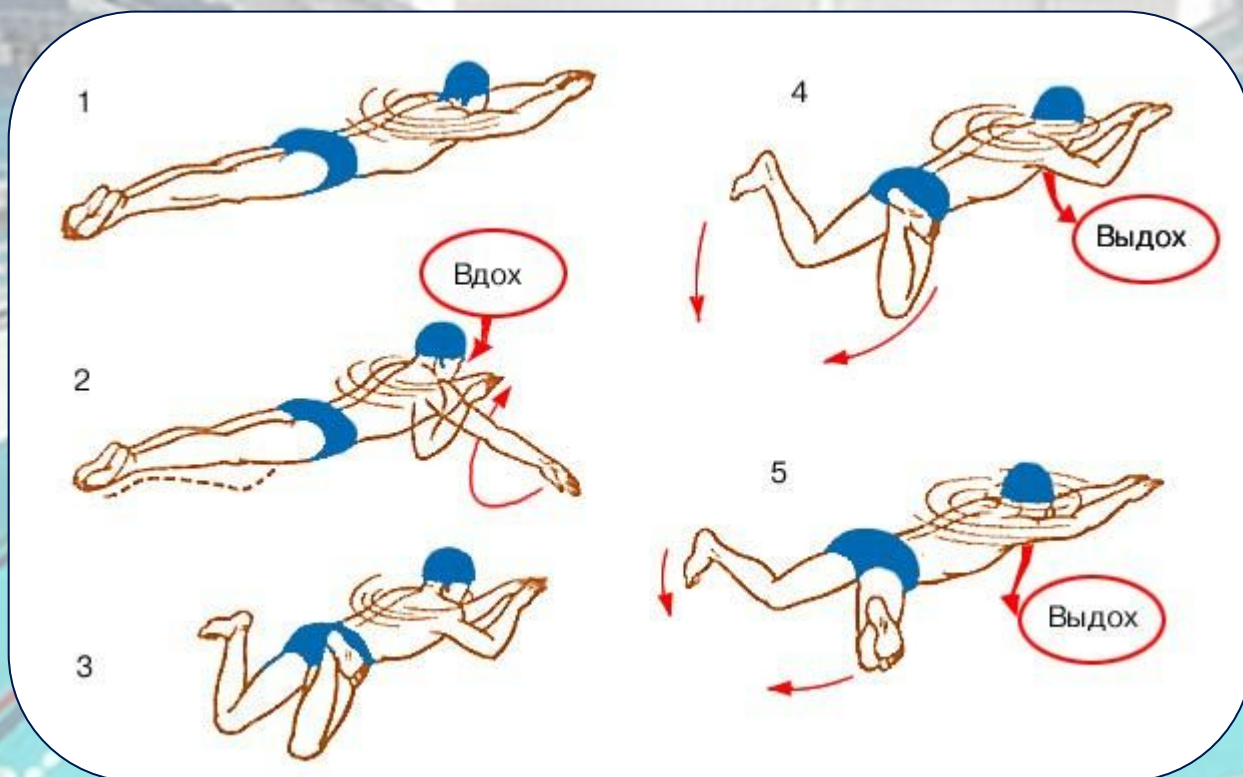


# Виды плавания

**Вольный стиль** — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В плавании вольном стиле единственное ограничение по способу плавания — спортсмен может быть полностью погружён в воду только «во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота».



**Брасс** — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

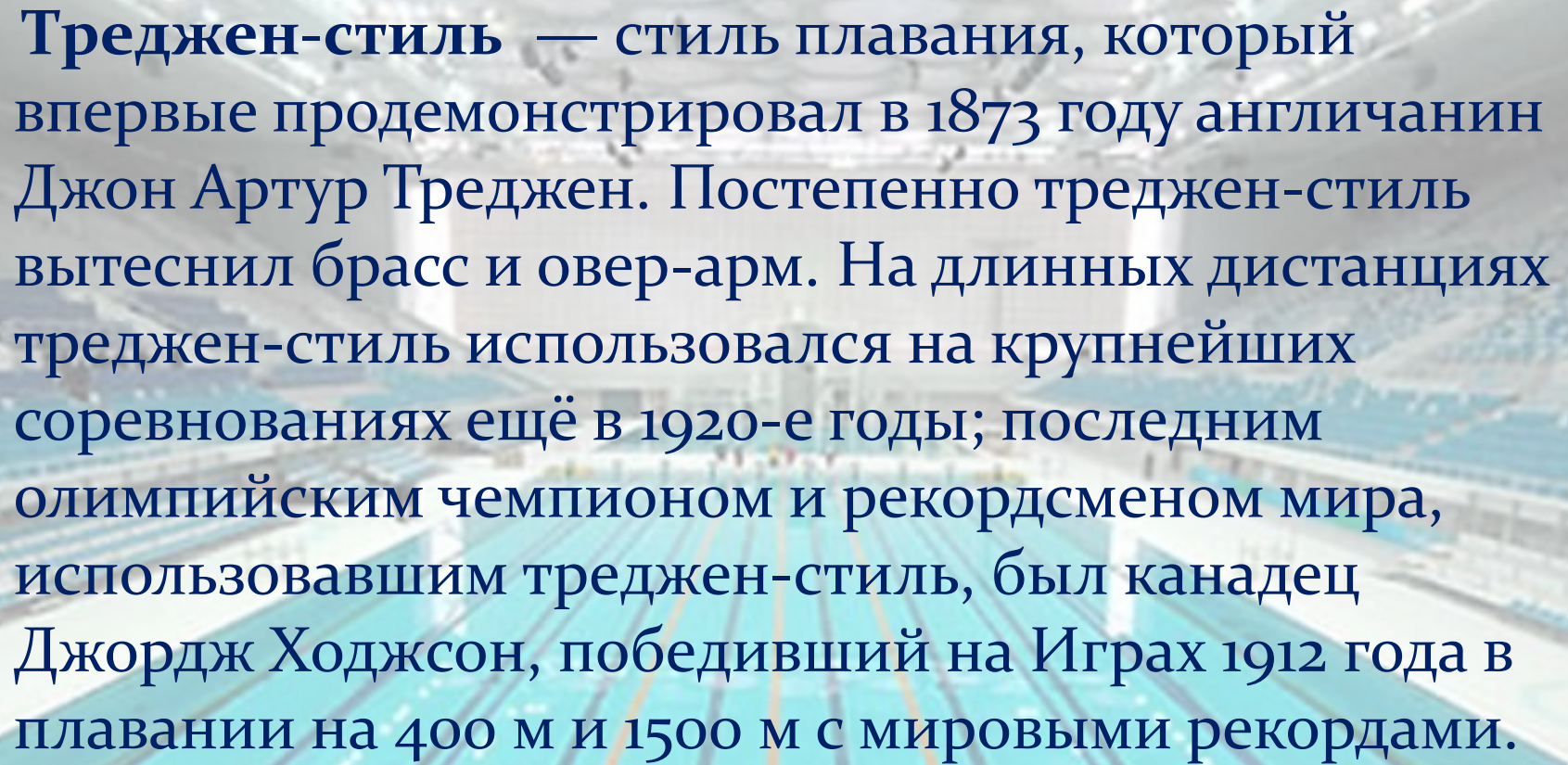




**Овер-арм** — усовершенствованный англичанами в середине XIX века народный способ плавания на боку .



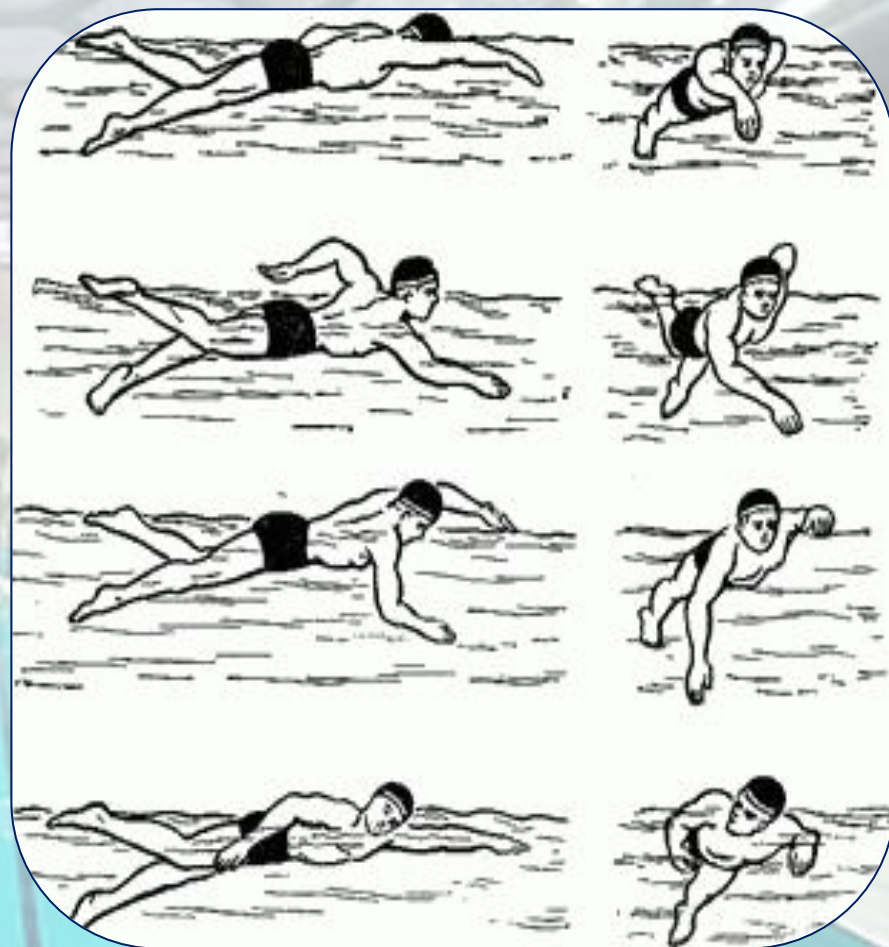


The background of the image is a large, modern indoor swimming pool. The pool is divided into several lanes by floating lane lines in various colors (red, blue, yellow). The water is a clear, light blue. The pool is surrounded by a white deck, and the ceiling is a complex, white, geometric structure with recessed lighting. The overall atmosphere is bright and clean.

**Треджен-стиль** — стиль плавания, который впервые продемонстрировал в 1873 году англичанин Джон Артур Треджен. Постепенно треджен-стиль вытеснил брасс и овер-арм. На длинных дистанциях треджен-стиль использовался на крупнейших соревнованиях ещё в 1920-е годы; последним олимпийским чемпионом и рекордсменом мира, использовавшим треджен-стиль, был канадец Джордж Ходжсон, победивший на Играх 1912 года в плавании на 400 м и 1500 м с мировыми рекордами.

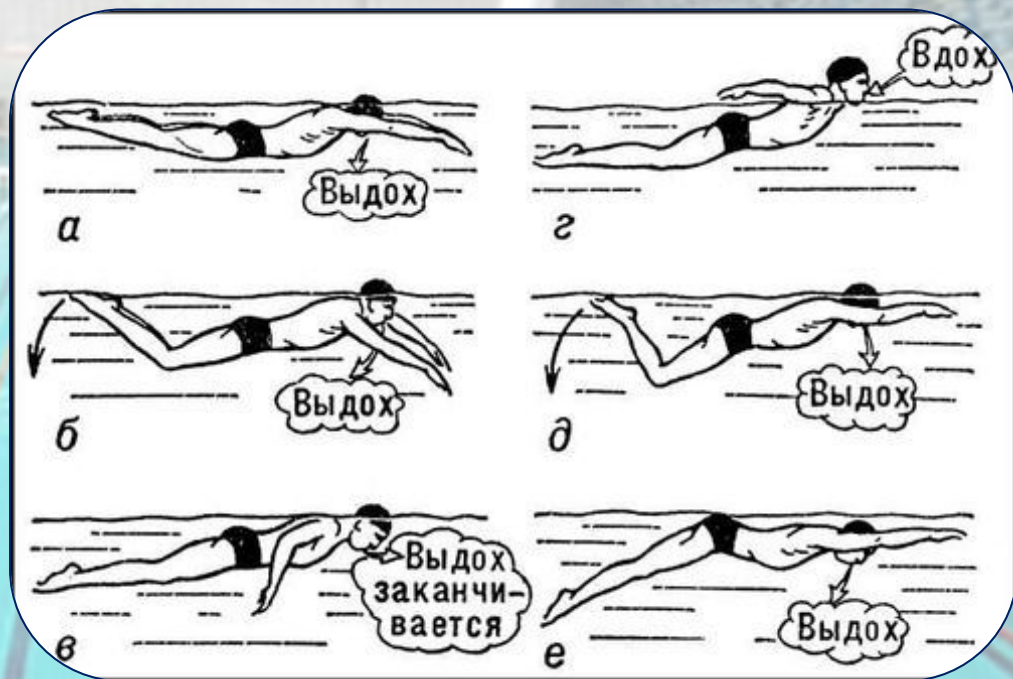


**Кроль** — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания.



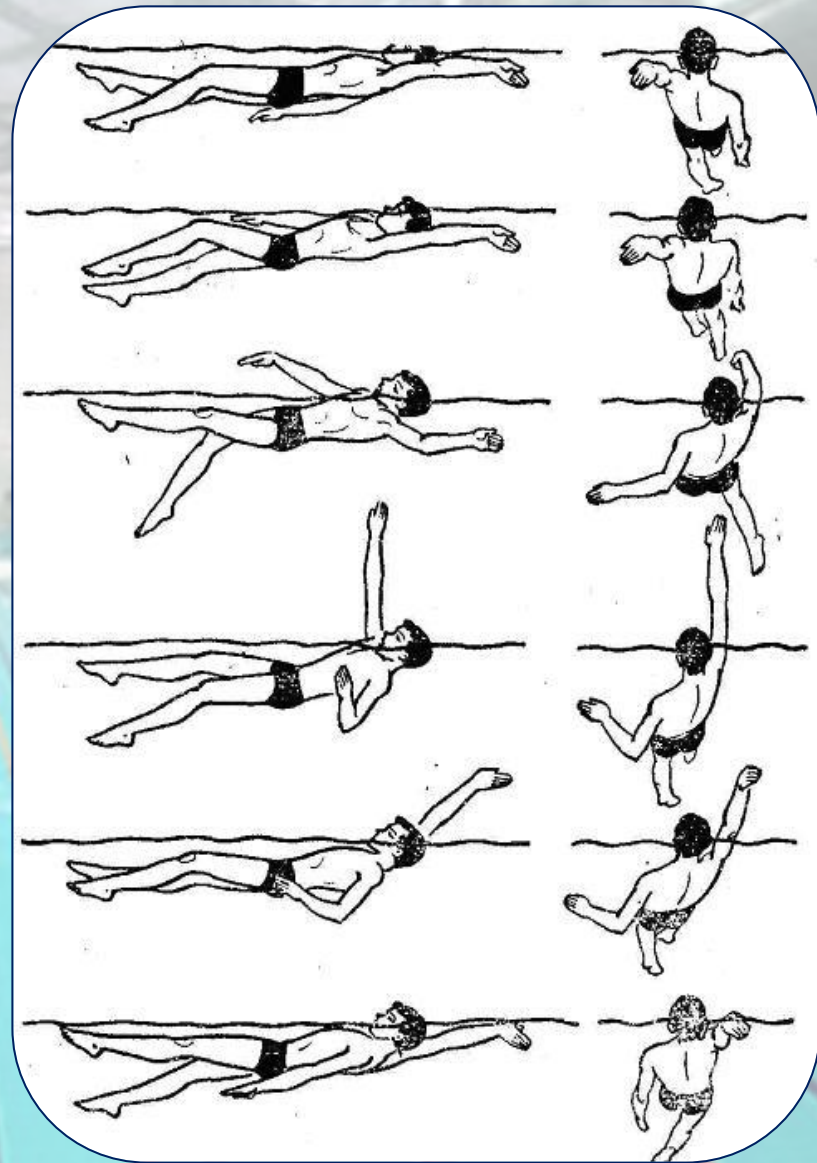


**Баттерфляй** — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные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





**Плавание на спине, кроль на спине** — стиль плавания, который визуально похож на кроль, но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.





# Индивидуальное комплексное плавание

Порядок стилей в комплексном плавании:

1. Баттерфляй
2. Кроль на спине
3. Брасс
4. Кроль

В программу Олимпийских игр входят две дистанции комплексного плавания, как у мужчин, так и у женщин — 200 метров и 400 метров. На дистанции 200 метров участники проплывают в 50-метровом бассейне по 50 метров каждым стилем, в заплыве вдвое длинней — по 100 метров каждым стилем.



## Комбинированная эстафета

Плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочередно плывут четырьмя разными стилями. Порядок стилей отличается от порядка в индивидуальном комплексном плавании:

1. На спине
2. Брасс
3. Баттерфляй
4. Вольный стиль

В программу Олимпийских игр входит одна комбинированная эстафета 4x100 метров, как у мужчин, так и у женщин. Впервые она появилась в программе Игр на Олимпиаде 1960 года в Риме. Существует также комбинированная эстафета 4x50 метров, проводится как в длинных, так и в коротких бассейнах, не входит в олимпийскую программу.



# Другие виды плавания

До создания ФИНА, унифицировавшей программу соревнований, в плавательную программу Олимпийских игр 1896—1904 входили нестандартные виды:

- 1896 — 100 м в одежде;
- 1900 — 200 м с препятствиями и ныряние на 60 м;
- 1904 — ныряние на дальность.

В программу чемпионатов России и СССР несуществующие ныне виды входили и позднее — на всех чемпионатах 1913—1951 разыгрывались награды в плавании на боку, в программу чемпионатов 1920-х — 1940-х годов неоднократно включалось ныряние на 50 м и прикладные виды.



# Длина бассейна

- Согласно правилам ФИНА, принятым в 1908 году, мировые рекорды могли регистрироваться в любом бассейне длиной не менее 25 ярдов (на дистанциях длиннее 400 м — не менее 50 ярдов) — однако официальные международные соревнования могли проводиться только в бассейнах длиной 50 м или 100 м. В коротких бассейнах результаты выше благодаря большему числу поворотов, поэтому рекорды на Олимпийских играх и континентальных первенствах устанавливались сравнительно редко. На конгрессе ФИНА 1956 года было принято решение, согласно которому с 1 мая 1957 года мировые рекорды могли устанавливаться только в бассейнах длиной 50 м и 55 ярдов; в видах, где действовавшие на этот момент рекорды были установлены в более коротких бассейнах, регистрация рекордов была начата заново.
- К середине 1980-х годов приобрели популярность соревнования в 25-метровых бассейнах, проводимые зимой и в начале весны. С сезона 1988/89 ФИНА начала проводить в «короткой воде» многоэтапный Кубок мира, а с 1993 года — чемпионат мира. В современную программу этих соревнований, помимо тех же дистанций, что и на «длинной воде», входит заплыв на 100 м комплексного плавания.



# Система соревнований

- С 2001 года на официальных соревнованиях действует следующая система. В утреннюю программу входят предварительные заплывы, в вечернюю программу — полуфиналы и финалы. По результатам предварительных заплывов лучшие по времени попадают в следующую стадию. На дистанциях 50 м, 100 м и 200 м отобранные по результатам предварительных заплывов 16 участников в двух полуфиналах (проводятся в тот же день, что и предварительные заплывы) определяют 8 участников финала (проводится на следующий день). На более длинных дистанциях и в эстафетах по результатам предварительных заплывов определяются сразу 8 участников финала (на дистанциях 800 м и 1500 м проводится на следующий день, на остальных — в тот же день). При невозможности определить полуфиналистов или финалистов из-за равенства результатов между претендентами проводится перезаплыв; в финале участники с равными результатами делят место.
- Рекорды могут быть зафиксированы в заплывах любой стадии соревнований, а также по ходу заплыва (так, многие мировые рекорды в плавании на 800 м вольным стилем у мужчин были зафиксированы по ходу заплывов на 1500 м). В эстафетах рекорды в индивидуальном плавании могут быть зафиксированы только на первом этапе.



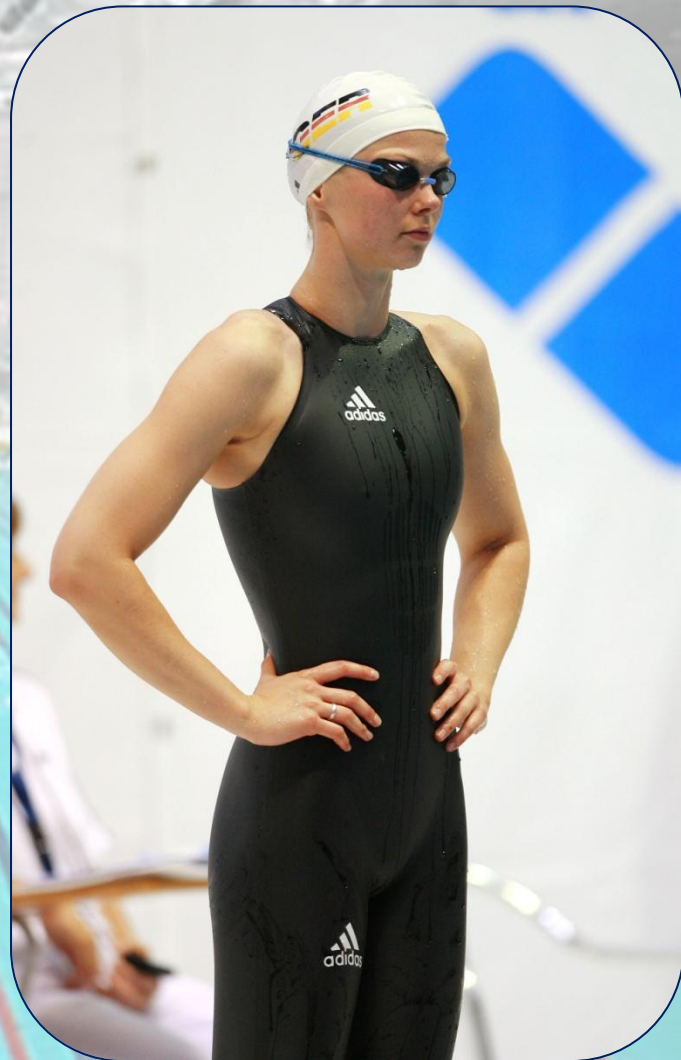
# Плавание в открытой воде

- Индивидуальные заплывы, а затем и соревнования на сверхдальние дистанции на открытых водоёмах стали проводиться в конце XIX века. Вероятно, самые известные из них — заплывы через пролив Ла-Манш; первым Ла-Манш преодолел в 1875 году англичанин Мэттью Уэбб (21 час 45 минут).
- С 1991 года плавание в открытой воде включено в программу чемпионатов мира по водным видам спорта, а с 2000 года по чётным годам также проводятся отдельные чемпионаты мира по плаванию в открытой воде. Дистанции: 5 км (с 1998), 10 км (с 2000), 25 км (с 1991). В 2008 году дистанция 10 км стала олимпийской.



# Плавательный костюм

*Плавательный костюм* — важная составная часть экипировки спортсмена пловца. Приблизительно до 1930-х годов плавательный костюм из натуральных материалов почти полностью закрывал тело пловца. С середины 1930-х годов в соответствии с меняющейся модой популярны стали плавки из шёлка — тело пловца было почти полностью открыто. В 1950-х годах естественные материалы стали вытесняться искусственными: нейлоном, лайкрой и другими. С середины 1990-х годов стали появляться высокотехнологичные плавательные костюмы. Сначала они закрывали у пловцов-мужчин нижнюю половину тела, а затем и почти полностью всё тело. Специальные вставки из синтетического материала уменьшали сопротивление воде по сравнению с человеческой кожей.





# Водное поло

**Водное поло** — спортивная командная игра, которая проводится в воде. Игра может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах. Одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры.





# Прыжки в воду

Прыжки в воду — один из водных видов спорта, прыжок в воду, выполняемый с различных снарядов: вышки (5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения).





# Синхронное плавание

**Синхронное плавание** — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание — один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта.





# Интересные факты

- У пловцов значительно снижается риск развития гипертонии.
- В Японии плавание является обязательным школьным предметом для детей.
- Человек, погружаясь в воду, чувствует себя на 90% легче. Это позволяет опорно-двигательному аппарату разгрузиться, что значительно улучшает осанку.
- Новорожденные могут научиться плавать уже на третьей неделе жизни. Но после трех месяцев ребенок теряет способность держаться на воде.
- Регулярные занятия плаванием у детей повышают объем их кратковременной памяти.
- Даже одна минута, проведенная в воде температурой +20 градусов, будет способствовать повышению уровня гемоглобина в крови. А плавание в холодной воде улучшает кровообращение в тканях и в мозге и замедляет процесс клеточного старения.
- Психологи доказали, что плавание способствует не только физическому, но и психологическому развитию.