

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?

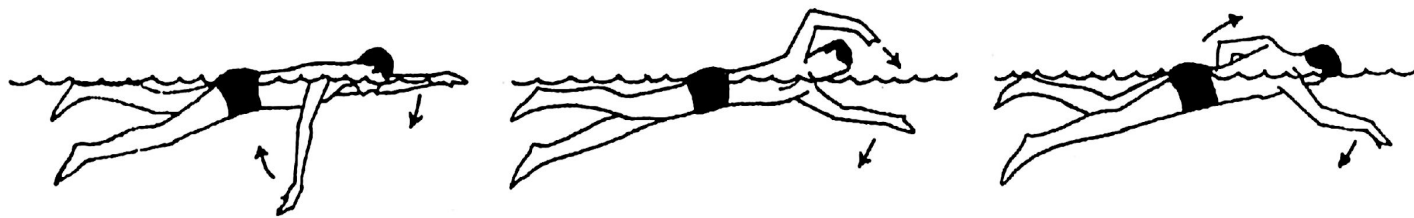
- По классификации МОК плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта».
- Согласно Всероссийскому реестру 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

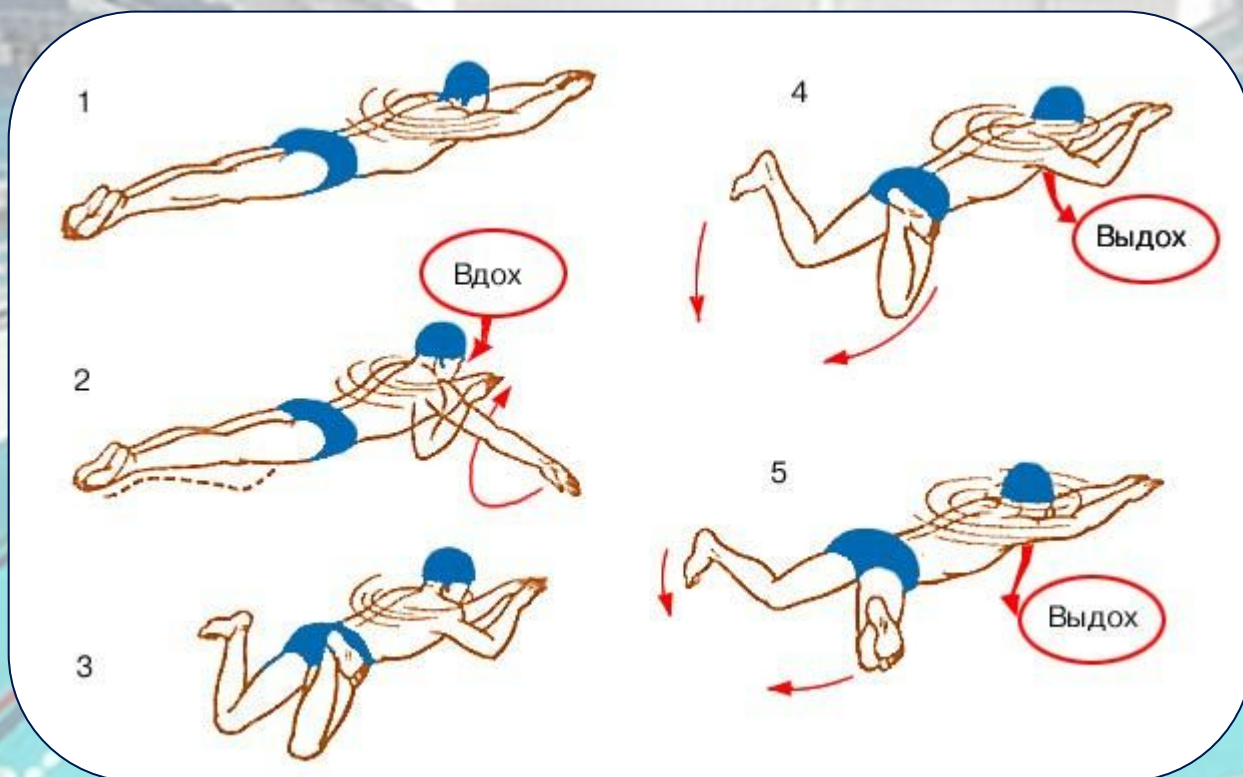
- Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер — 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».

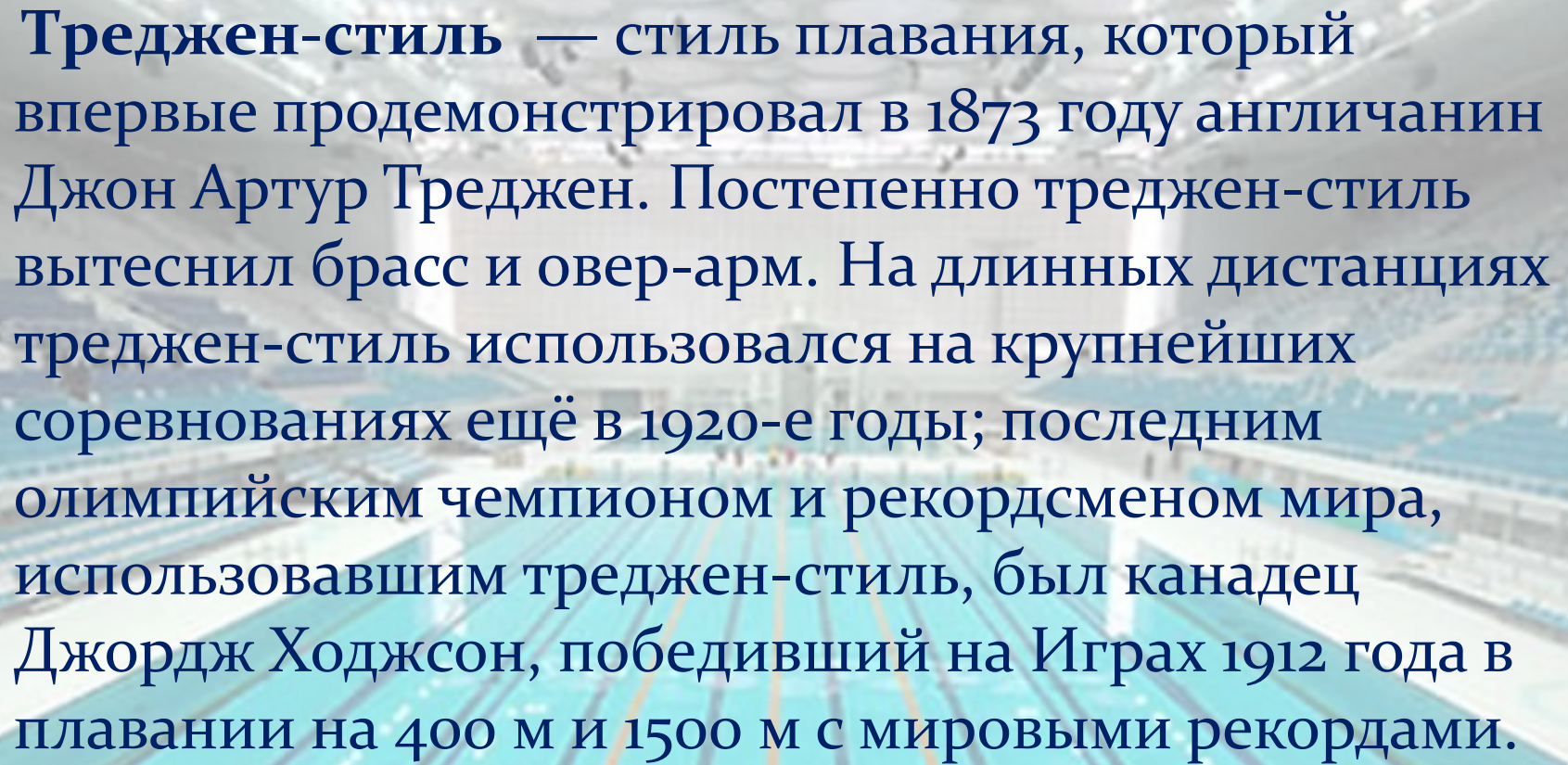


Брасс — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.



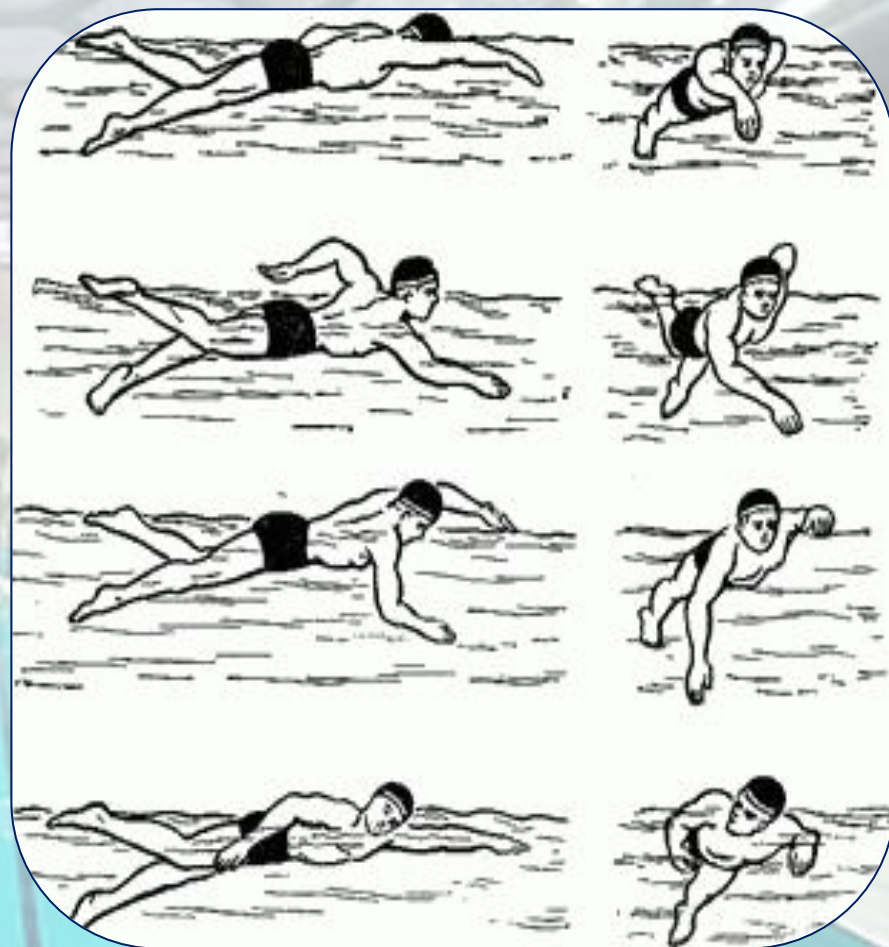
Овер-арм — усовершенствованный англичанами в середине XIX века народный способ плавания на боку .



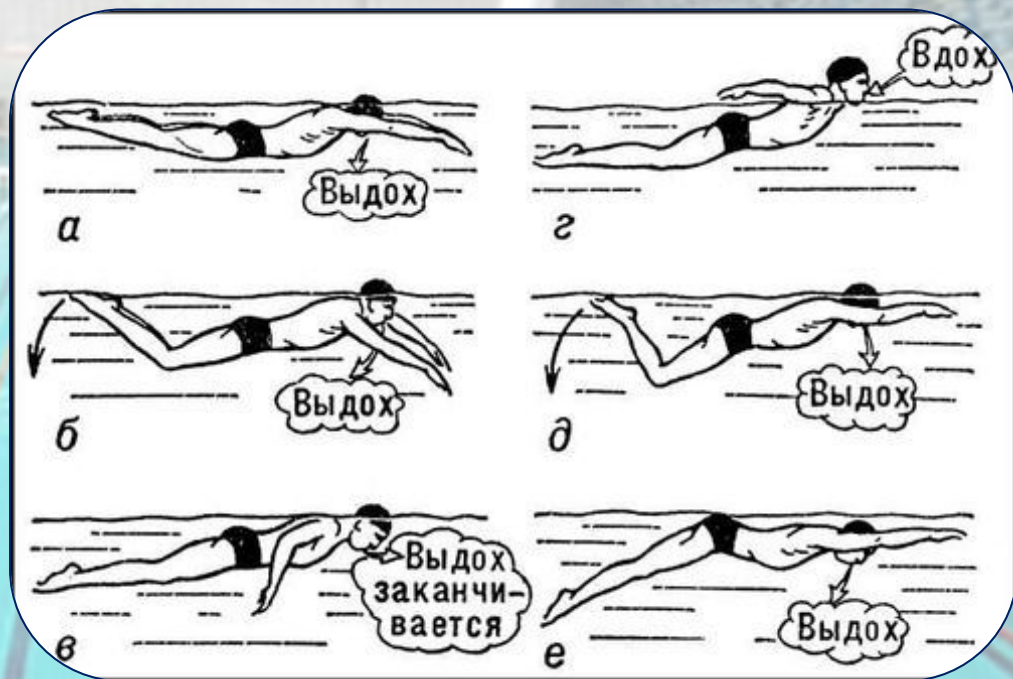
A large indoor swimming pool with multiple lanes, viewed from an elevated perspective. The pool is filled with clear blue water, and the lanes are marked with colorful lines (red, blue, yellow). The pool is surrounded by a white deck, and the ceiling is a complex, white, geometric structure with many lights. The background shows the seating area of a large stadium, with many rows of blue seats.

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.

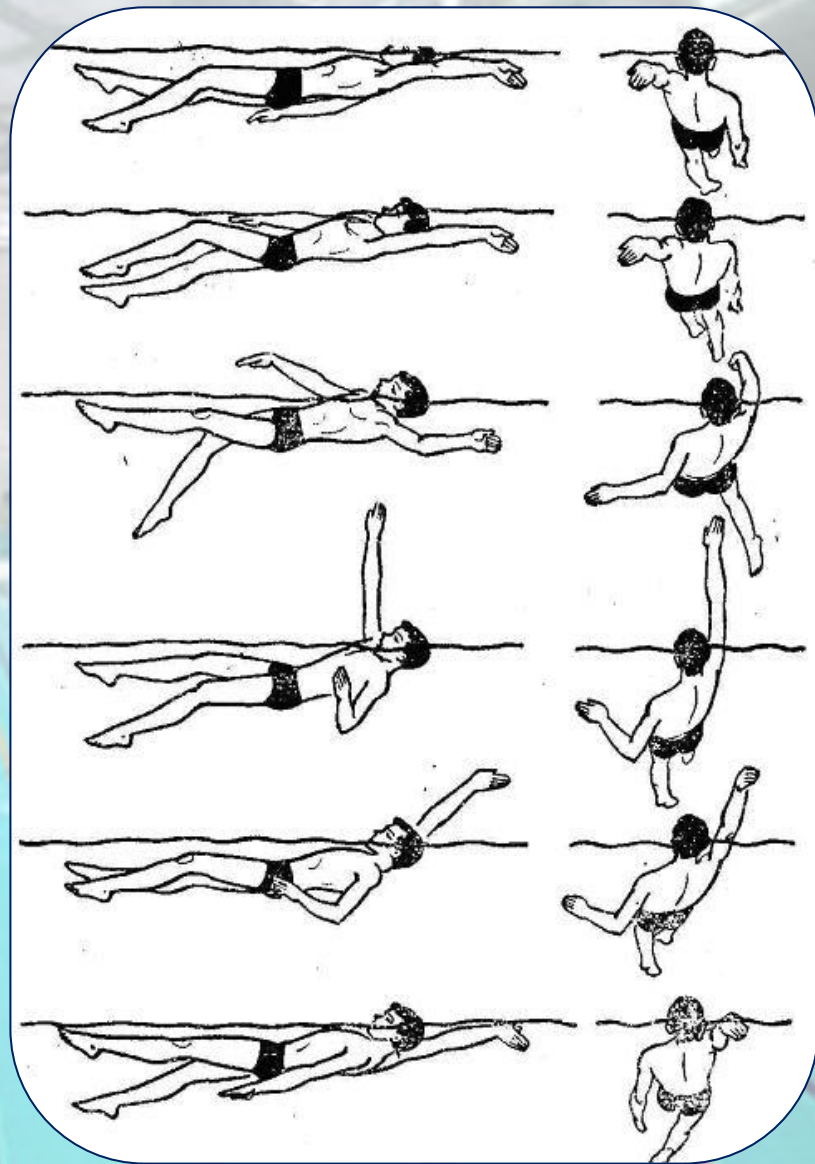
Кроль — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка 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 поочерёдно 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

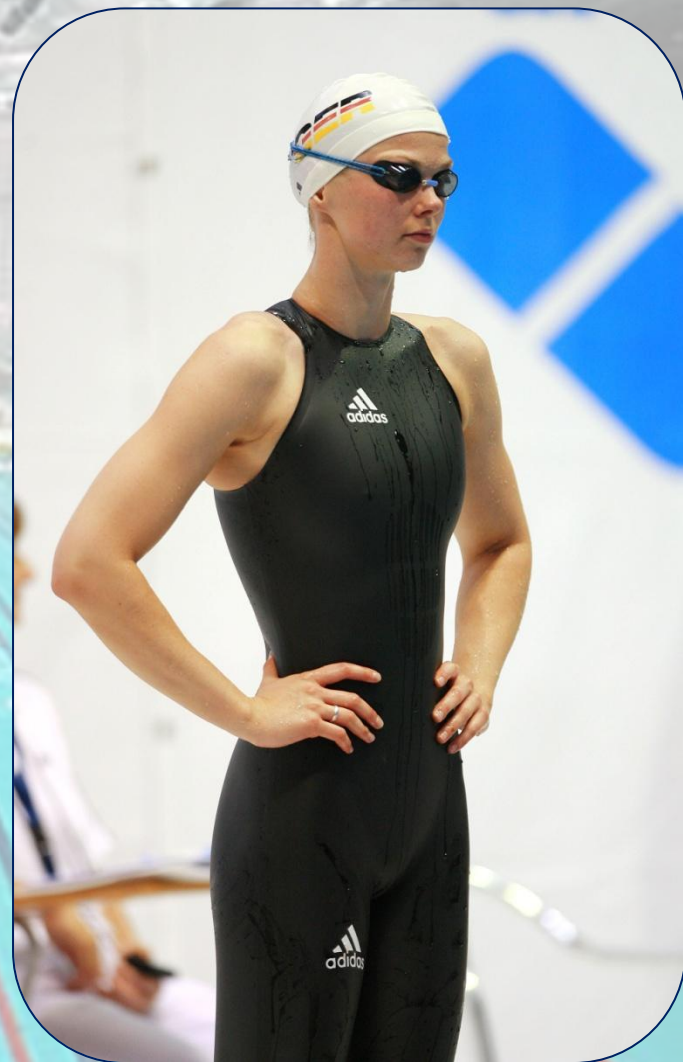
- С 2001 года на официальных соревнованиях действует следующая система. В утреннюю программу входят предварительные заплывы, в вечернюю программу — полуфиналы и финалы. По результатам предварительных заплывов лучшие по времени попадают в следующую стадию. На дистанциях 50 м, 100 м и 200 м отобранные 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.