

ПЛАВАНИЕ



Плавание – это вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 метров после того как пловец стартовал или повернул.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ

Занятия в бассейне – это отличный вид физической активности, который подходит для всех возрастов. Он показан как для взрослых, так и для детей, пожилых людей, грудничков и особенно - беременных женщин. Когда вы начинаете плавать, укрепляется мышечный корсет, тренируются сосуды, увлажняется кожа, улучшается терморегуляция организма. Тело человека в воде становится значительно легче, и во время занятий снимается существенная нагрузка с позвоночника. Вода лечит заболевания дыхательной системы, укрепляет нервы, способствует снижению веса.

Бассейн — это общественное место, где люди отдыхают на воде, тренируются и обучаются плаванию. *Посещать бассейн может каждый желающий, но для того, чтобы плавание приносило удовольствие, пользу и было безопасным, всем занимающимся без исключения следует знать и соблюдать правила поведения в бассейне.*

Итак, правила поведения в бассейне делятся на те, которые следует соблюдать перед началом занятий, во время тренировки и после нее, а также ряд рекомендаций на случай аварийной ситуации.

До начала занятий

- Предварительно сдайте анализы и получите у врача медицинскую справку соответствующей формы, которая дает право на посещение бассейна с учетом противопоказаний;
- Приготовьте сменную обувь, купальные принадлежности (купальник/плавки, шапочку), полотенце, а также все, что необходимо для душа;
- Перед купанием не забудьте принять душ с применением средств гигиены (мылом, гелем или пеной для душа);
- Удалите остатки косметики, лосьонов, медицинские пластыри.



Требования безопасности во время посещения бассейна

10 действий, которые посетителям запрещаются:

- ▣ Прыгать, нырять с тумбочек или бортика;
- ▣ Принимать еду , до и во время купания;
- ▣ Нарушать санитарные требования бассейна, загрязнять воду;
- ▣ Бегать, шуметь в помещении оздоровительного комплекса;
- ▣ При нырянии долгое время оставаться под водой;
- ▣ Использовать излишне пахучие ароматы, которые могут вызвать приступы аллергии у других посетителей;
- ▣ Детям заходить в воду или тем более прыгать в бассейн через бортик без разрешения преподавателя.
- ▣ Использовать в душе гигиенические средства в стеклянных флаконах, а также приносить на территорию оздоровительного комплекса стеклянные предметы;
- ▣ Раскачиваться, сидеть на разделителях дорожек, использовать спортивный инвентарь не по назначению;
- ▣ Вести себя агрессивно и невежливо по отношению к обслуживающему персоналу, тренерскому составу и другим посетителям.

Что делать, если возникла аварийная ситуация на воде?



- Не умеете плавать? Предупредите об этом преподавателя до погружения в воду;
- Схватила судорога или ощутили резкий озноб во время купания? Немедленно вылезайте из воды и разотрите тело сухим полотенцем, активно подвигайтесь, сделайте несколько махов руками и приседаний;
- Стали терять силы, почувствовали себя плохо или зацепились за что-то? Зовите на помощь абсолютно любым способом, каким только сможете!

Основные Стили Плавания:

1. Кроль (вольный стиль)



Кроль.

Стиль плавания на груди (животом вниз), при котором руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание, по принципу работы ножниц, оставаясь при этом под развёрнутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания. Из-за этого, в принципе, и называется *вольным стилем*: если стиль плавания не определён, все выбирают кроль как самый быстрый стиль плавания

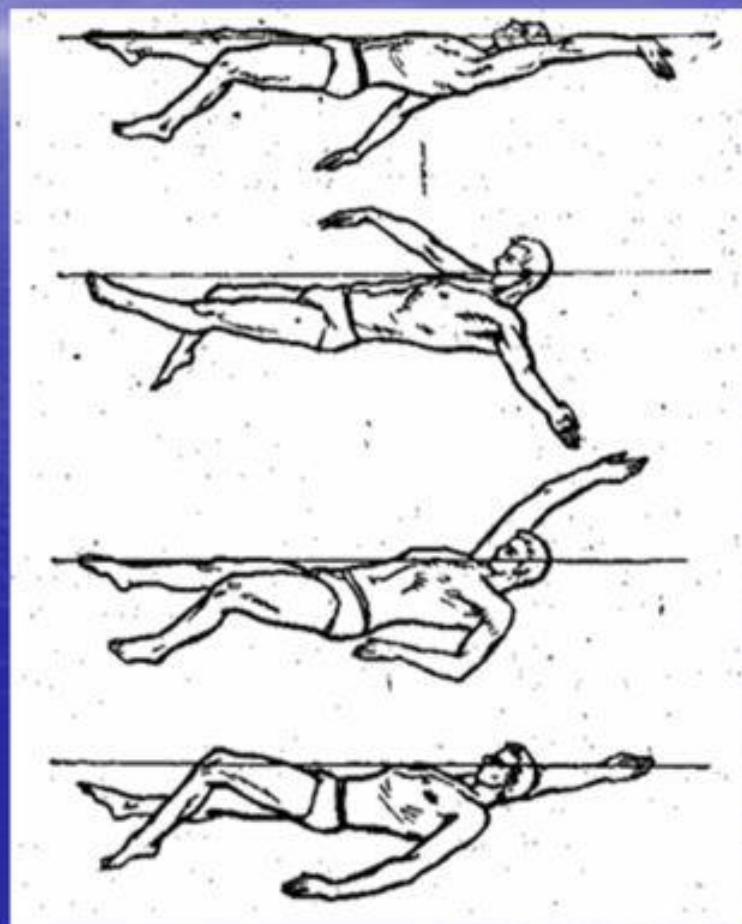
2. Кроль на спине

Рис. 4.36. Чемпионка мира итальянка Алессия Филиппи



Техника плавания кролем на спине

Движения ног здесь очень схожи с движением ног при плавании кролем на груди. Ноги должны совершать движение вверх-вниз, при этом должны быть немного согнуты в коленях. Из воды на поверхность могут выступать лишь кончики пальцев ног. Руки двигаются над поверхностью воды вверх-в сторону и до конца, затем происходит гребок, руки при этом должны дойти до бедра. Как и в плавании кролем на груди, важно помнить о согласовании движений рук и ног. Ноги должны двигаться гораздо чаще



3. Брасс



Техника плавания брассом

Плавание брассом характерно мощным и одновременным движением рук и ног. Этот стиль не такой быстрый, как кроль, но зато позволяет всё время держать голову над водой, благодаря чему, при помощи данного стиля у пловца присутствует возможность хорошо просматривать окружающую его в воде местность. Так же плавание брассом создает огромную силу тяги. В силу чего у пловца присутствует возможность транспортировать на своей спине тяжелые предметы.



4. Баттерфляй



Баттерфляй

Цикл движений при плавании баттерфляем условно делится на четыре фазы:

1. Удар с погружением,
2. Захват и подтягивание с выдохом на поверхность
3. Отталкивание с ударом
4. Полет с проносом рук.



Плавание является хорошим средством моральной и волевой подготовки.

В процессе регулярных, правильно организованных занятий по совершенствованию техники плавания и повышению тренированности пловцов, а также в ходе соревнований у пловцов воспитывается сознательная дисциплина, организованность, инициатива, трудолюбие, честность, стремление преодолеть встречающиеся на пути трудности, упорство в достижении поставленной цели, настойчивость, смелость и решительность, чувство коллективизма и товарищества.

Занимайтесь плаванием и будьте здоровы!