

# 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

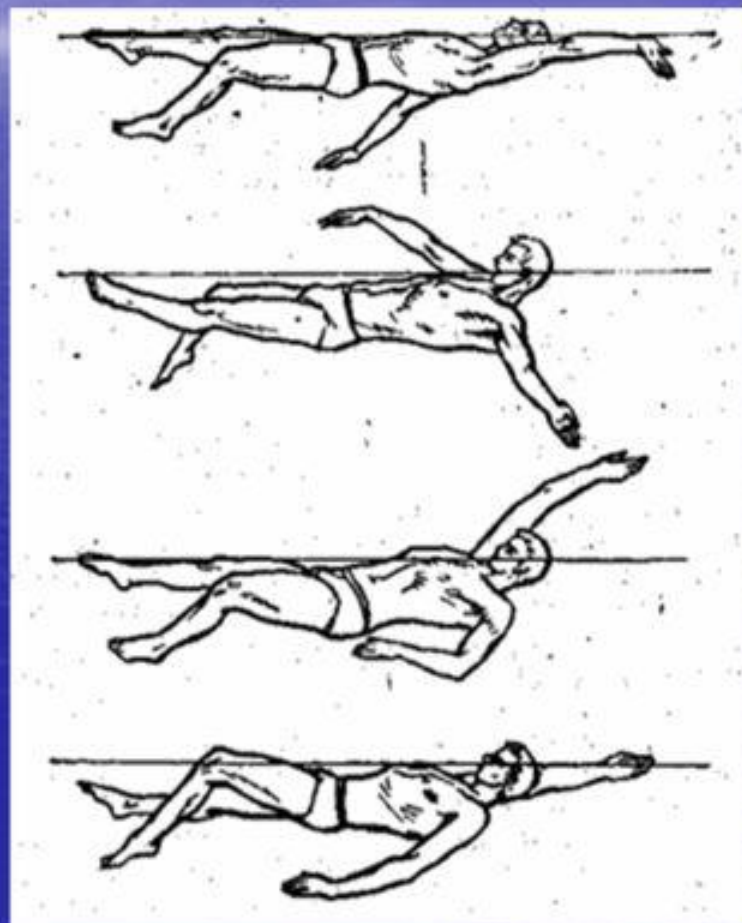
## 2. Кроль на спине

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!**