

Спортивное плавание.



Автор- учитель
физической
культуры
муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения
города Керчи
республики Крым
«Школа № 24»
Зеленцов Евгений
Викторович

Плавание.



Плавание - умение,
способность
держаться на воде,
находиться под
водой и
передвигаться в ней
или по ней
определённым
способом.

Из истории плавания.



Плавание, известное человеку с незапамятных времен, поначалу носило прикладной характер: в связи с хозяйственной деятельностью и прочем. Со временем оно стало использоваться как средство «активного отдыха». Самые ранние из дошедших до нас изображений пловцов относят к 4–3 тысячелетиям до н.э. В 15 – 16 вв. плавание стало приобретать спортивный характер: известно, к примеру, что в 1515 в Венеции были проведены соревнования.

Спортивное плавание.



Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Саму дистанцию преодолевают различными способами, строго регламентированными правилами соревнований.

Стили плавания.



Стиль плавания характеризуется определенным согласованным движением рук и ног, с помощью которых тело продвигается вперед по поверхности воды. В плавании имеется несколько стилей и каждый из них оказывает действие на определённую группу мышц. Наиболее популярными являются: брасс, кроль, плавание на спине, баттерфляй и вольный стиль.

Вольный стиль.



Вольный стиль (он же кроль на груди), ещё иногда называют на английский манер фристайлом, быстрый и эффективный. Это самый скоростной стиль плавания. Но в тоже время кролем можно проплыть довольно большое расстояние без критической усталости.

Кроль на спине.



Плавать на спине обычно достаточно просто. Маленьких детей 3-4 лет в первую очередь учат плавать как раз именно ЭТИМ способом. Кроль на спине быстрее брасса, но медленнее, чем вольный стиль или баттерфляй.

Брасс.



Брасс – самый популярный вид плавания в мире.

Фактически, большинство людей, самостоятельно обучавшихся плаванию умеют плавать только брасом. Брасс самый медленный стиль плавания.

Баттерфляй.



Баттерфляй сильно выделяется на фоне остальных способов плавания своей необычной техникой и плавностью движений. За этим стилем прочно закрепилась репутация очень сложного. Из-за схожести движений пловца с движениями дельфинов баттерфляй часто так и называют "дельфин".

Комплексное плавание.



Комплексное плавание – это разновидность соревнований, на которых пловцы соревнуются, плывя последовательно всеми четырьмя способами – баттерфляем, на спине, брассом и кролем.

Бассейн.



Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах длиной 25 м («короткая вода») и 50 м («длинная вода»). С 1924 олимпийские турниры проходят только в 50-метровых бассейнах. ОИ-1924 были отмечены еще одним новшеством: непрерывной плавающей разметкой в виде шнуров с поплавками, отделявшими одну дорожку от другой. Ширина дорожки составляет 2,5 м. Нумерация дорожек идет справа налево (если смотреть со старта в направлении

Программа соревнований.



Вольный стиль – дистанции 50, 100, 200, 400, а также 800 м (только женщины) и 1500 м (только мужчины); брасс, баттерфляй и плавание на спине – на дистанциях 100 и 200 м;

индивидуальные комбинированные заплывы на 200 и 400 м; эстафеты 4x100, 4x200 м вольным стилем и комбинированная эстафета 4x100.

Плавание в открытой воде.



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 в открытой воде. Дистанции: 5 км (с 1998), 10 км (с 2000), 25 км (с 1991). В 2008 году дистанция 10 км стала олимпийской.

Подводное плавание.



Цель соревнований по подводному плаванию в ластах -преодоление дистанции по/под поверхностью воды за наименьшее время.

Снаряжение спортсмена:

плавательный костюм,-
биласты или моноласта,
маска. В этой группе дисциплин существует очень большое количество соревновательных дистанций, ряд которых проходит с использованием трубки и акваланга.

Синхронное плавание.



Фигурное (художественное, синхронное) плавание - это совокупность различных движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально (соло), парно и группами. Синхронное плавание - один из самых красивых видов

Спасибо за внимание!

