

Стили спортивного плавания

{ Выполнила студентка группы СП2П
{ Семененко Алёна

? Для того чтобы быть здоровым, необходимо заниматься спортом. Но какой вид спорта выбрать, чтобы он подходил для всей семьи. Оптимальным является плавание. Заниматься им могут даже те люди, у которых были травмы или проблемы с позвоночником. Не обязательно знать, какие есть стили плавания, чтобы посещать занятия без индивидуальной работы с тренером. Достаточно уметь держаться на воде. Также к достоинствам плавания можно отнести отсутствие нагрузки на суставы во время занятия. Полезно плавать беременным женщинам. Кроме того что занятия этим видом спорта укрепляют физическое здоровье, они благоприятно влияют на эмоциональное состояние и восстанавливают нервную систему. Не важно, занимаетесь вы профессионально и знаете все стили плавания или просто посещаете бассейн - польза для организма одинакова.



? С какого же возраста можно учить ребёнка плавать? В спортивные секции принимают с 6 лет. Однако обучать плаванию родители могут с первых дней. Правда, они не должны это делать в форме тренировки. Приучать к воде нужно в форме игры. Многие дети боятся воды. Это можно объяснить рядом причин. Может быть, первый контакт с водой был неприятен (слишком холодная или чрезмерно горячая) или малыш хлебнул воды, что вызвало неприятные ощущения. Может, ему просто попал в глаза шампунь, и это вызвало раздражение. Бывают ситуации, когда ребёнок изначально принимал ванну с удовольствием, а потом вдруг начал бояться воды. В таком случае нужно вспомнить, с какого момента появился этот страх, и понять его причину. В этом возрасте дети должны познакомиться со свойствами, которыми обладает вода.

Дети и плавание



- ? После года можно учить ребёнка плавать. А начинать нужно с умения держать своё тело на воде в горизонтальном положении. Кстати, использование круга для плавания не желательно. Ведь ребёнок не может, находясь в круге, принимать горизонтальное положение. А когда выработается привычка плавать вертикально, обучить держаться на воде горизонтально станет гораздо сложнее, не говоря об опасности использования этого плавательного средства. Лучше использовать нарукавники или воротники.
- ? После того как ребёнок научится держаться на воде, можно показать, как должны работать руки и ноги. Однако слишком углубляться в теорию не нужно. Ему не обязательно знать о том, что существует вольный стиль плавания или баттерфляй. Если вы планируете отдать ребёнка в спортивную секцию, то этим займётся тренер. В противном случае ребёнку будет достаточно тех навыков, которые он получит самостоятельно. Уже в спортивной секции тренер расскажет о том, какие существуют стили плавания.



- 2 Если вы занимались в спортивной секции, то сами знаете, как нужно организовывать тренировку. Если же подобного опыта у вас нет, то лучше первые занятия работать с тренером. Он научит правильно распределять нагрузку во время занятия, расскажет о правильном дыхании и технике плавания. В зависимости от цели ваших занятий инструктор подскажет, каким стилем лучше плавать и сколько времени нужно уделять тренировкам. Также он научит выбирать оптимальный темп работы именно для вас. Ведь тренировка в медленном темпе может не дать желаемых результатов, а чрезмерно высокий темп не является полезным для здоровья. Особенно серьёзно отнестись к этому вопросу нужно людям, которые решили посещать бассейн с целью похудения. Да и к выбору стиля нужно подойти с особой щепетильностью. Стил плавания кроль, например, требует больших затрат энергии, а поэтому эффективен для избавления от лишних калорий.
- 2 Незаменимы занятия плаванием для людей, которые восстанавливаются после травм. Ведь практически все другие физические нагрузки такой категории людей запрещены. Также полезно плавать беременным женщинам. Правда, стил плавания во время занятия нужно выбирать, исходя из целей посещения плавательного бассейна.

Плавание для взрослых



? Независимо от того, какой из них вы выбрали, все мышцы будут подтянуты и иметь красивую форму. Занимаясь плаванием, вы не только приведёте в порядок свою физическую форму, но и продлите жизнь. Существуют разные стили плавания



Стили плавания

? Этот стиль плавания самый распространённый у людей, которые не являются пловцами. Это связано с тем, что первым делом человека учат держаться на воде. Затем в этом положении нужно стараться преодолевать расстояния. Если немножко откорректировать движения рук и ног, то получаем брас - стиль плавания, во время которого движения рук и ног должны быть симметричными. При плавании брасом основная нагрузка приходится на плечевой пояс. Начать обучение следует с работы ног. Они напоминают работу лап лягушки во время плавания. В руках при этом должна быть доска из пенопласта. Если ребёнок хорошо держится на воде, то доску можно и не использовать. Руки должны быть вытянуты вперёд, а голова опущена вниз. Самым медленным из всех является брас. Стиль плавания этот все равно очень популярен. Ведь если необходимо преодолеть большое расстояние или просмотреть пространство под водой, то плыть нужно именно им.

Брасс



? Стиль плавания кроль самый быстрый. Однако в этом случае идут значительные потери энергии. Поэтому преодолеть большое расстояние будет очень сложно. Вольный стиль плавания, с точки зрения координации, несколько сложнее брасса. Человек плывёт, как и в предыдущем случае, на животе. Руки и ноги хоть и работают одновременно, однако направление движений разное. Ноги выполняют движения вверх-вниз, а руки в это время осуществляют гребки вдоль тела. Начинать уроки плавания вольным стилем нужно с теории. Юный спортсмен должен в первую очередь научиться работать ногами. С этой целью используются доски из пенопласта. Руками ребёнок держится за доску или бортик бассейна, а ногами осуществляет движения вверх-вниз. Только после того как пловец научится работать ногами, нужно подключать работу рук. Во время плавания вольным стилем задействованы мышцы спины и груди. Есть даже сериал, освещающий историю жизни пловца, который получил травму, вернулся в родной городок и начал тренировать детей. Название фильма - «Контуженый, или Плавание вольным стилем».

Кроль



? Этот стиль настолько же сложен, насколько красиво его название. Во время плавания спортсмен действительно напоминает бабочку. Однако с точки зрения физической нагрузки это самый тяжёлый стиль. Руки и ноги пловца двигаются одновременно. Движения рук синхронны. Они выполняют гребки. А вот движения ног напоминают движения хвоста мифической русалки. Этот стиль заставляет работать практически все мышцы плечевого пояса. Кроме этого, во время плавания баттерфляем ваши мышцы становятся более выносливыми и сильными. Как и в других стилях, начинать обучение следует с работы ног. В руках у пловца должна быть специальная доска, а ногами он должен осуществлять волнообразные движения. На следующем этапе необходимо подключить работу рук и правильно дышать.

Баттерфляй



? Этот стиль является идеальным для людей, страдающих проблемами с позвоночником. Он не является ни быстрым, ни медленным. Движения рук и ног аналогичны движениям при плавании вольным стилем. Единственное отличие от кроля заключается в том, что пловец находится на спине. Обучать можно как с использованием дополнительных плавательных средств, так и без них. На спине ребёнок плавёт, работая только ногами. Поскольку плавание на спине изучают, как правило, после освоения вольного стиля, юный спортсмен с характером движения ног знаком. Поэтому практически сразу же можно подключать и работу рук. Во время плавания на спине основную работу выполняют широчайшие мышцы спины. Также задействованы мышцы задней поверхности бедра. Дыхание во время плавания должно быть спокойным. Независимо от стиля вдох осуществляется над водой, а выдох в воду. Кроме того, пловец должен знать, что вдох нужно делать в 2 раза быстрее, чем выдох. Для того чтобы научиться правильно дышать, потребуется некоторое количество времени и немалое терпение. Существует целый комплекс упражнений для формирования правильного дыхания во время плавания. В какой очерёдности нужно обучать детей разным стилям, нет единого мнения. Многие начинают с брасса, а заканчивают «дельфином». Однако это должен решать тренер.

Плавание на спине



? Занятия плаванием имеют массу достоинств. Во-первых, заниматься в бассейне можно всей семьёй. Во-вторых, эти занятия приносят не только пользу для здоровья, но и удовольствие. Ведь не все получают удовольствие от интенсивной нагрузки. А в воде усталость практически не чувствуется. Занятие в плавательном бассейне – это отличная кардиотренировка. Да и нет больше ни одного вида спорта, где постоянно меняется фаза работы и отдыха. Во время занятия лучше использовать разные стили плавания. В бассейне созданы максимально комфортные условия для поддержания физической формы в порядке. Особенно посещать бассейн нравится детям. Попробуйте заставить сделать их зарядку. А в бассейн они пойдут с удовольствием. Главное, не превращать посещение бассейна в интенсивную тренировку. Пускай выберут свободный стиль плавания и наслаждаются получаемыми эмоциями.

Спасибо за внимание!