Введение в теорию плавания

1. Плавание, как учебный предмет
2. Классификация плавания (разделы и виды плавания)
3. Олимпийская программа по плаванию
4. Виды спорта, в которые входит плавание:
5. Характеристика особенностей плавания как вида спорта

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Плавание – научная и спортивно-педагогическая дисциплина, которая раскрывает: принципы, методы, средства, организованные формы обучения плавательным движениям и специфику развития необходимых физических качеств, предусматривает рассмотрение и разработку путей совершенствования методики спортивной тренировки пловца, а также изучение законов взаимодействия тела человека с водой с целью обеспечения оптимальных условий для продвижения его в водной среде без поддерживающих средств

Задачи предмета:

1. Вооружить занимающихся профессионально-педагогическими знаниями;

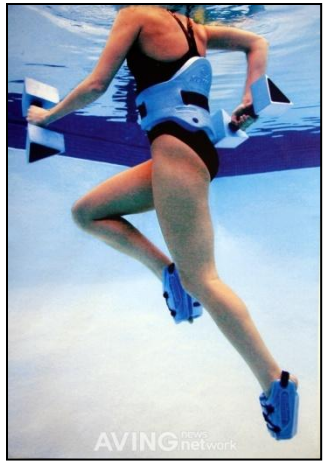
2.Обеспечить овладение знаниями, умениями и навыками для преподавания плавания, для их использования в физкультурно-оздоровительной работе и для работы с пловцами массовых разрядов.

КЛАССИФИКАЦИЯ (разделы и виды) плавания

В соответствии с принятой классификацией, плавание подразделяют на **разделы:**

- 1. спортивное;
- 2. прикладное;
- 3. лечебное (реабилитационное);
- 4. нормативное;
- 5. игры и развлечения в воде;
- 6. оздоровительное (фитнес; гидроаэробика);
- 7. массовое

акваскайл



аквaджоггинг

Виды плавания:

- 1. комплексное;
- 2. эстафетное;
- 3. плавательные многоборья: морское, автомобильное, офицерское, парашютное,
- полиатлон (многоборье ГТО) – во всех этих видах дистанция в плавании - 100 м
- 4. массовые заплывы и проплывы

Олимпийские виды спорта

1. **Спортивное плавание** характеризуется преодолением соревновательной дистанции без специальных приспособлений, с использованием только техники движений, регламентированной правилами соревнований

- Соревнования проводятся в бассейнах (25м – Кубки Мира и Европы и 50 м – ЧЕ, ЧМ и ОИ) и на открытых водоемах от на дистанциях от 50 до 1500 м соответственно 4-мя способами и от 500 м до 25 км – марафонское плавание на открытой воде.
- **Комплексное плавание -** 200 и 400 м – 4-мя способами: баттерфляй (дельфин), кроль на спине, брасс, вольный стиль (кроль на груди)
- **Эстафетное плавание** – 3 эстафеты: 4х100м в/с; 4х200 м в/с; 4х100 м комбинированная. 4 этапа: спина, брасс, дельфин, в/с (кроль на груди)
- **Программа Олимпийских игр по плаванию. 34 комплекта медалей**
- В отдельных видах (эстафетное, индивидуальное) и 4-х способах разыгрывается первенство на дистанциях:
- **Вольный стиль** – 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м-жен, 1500 м – муж.
- **Баттерфляй (дельфин), кроль на спине, брасс** – 100 м, 200 м
- **Плавание на открытой воде (с 2008 г в Пекине)** - 10 км, муж., жен.

канал им. Ларисы Ильченко

Прикладное плавание

- * прикладные способы плавания: брасс на спине и плавание на боку;
- * спасение тонущих, включающее освобождение от захватов и транспортировку пострадавшего;
- * способы ныряния: ныряние в длину, глубину (головой вперёд и вниз ногами);
- * преодоление водных преград с помощью поддерживающих средств и без них. Транспортировка предметов вплавь;
- * плавание в одежде и освобождение от неё в воде;
- * оказание помощи на льду;
- * оказание 1-й доврачебной помощи: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Игры в воде

используются в работе с детьми для обучения

- **Классификация ПИ**
- **по педагогической направленности :**

- - для ознакомлению со свойствами воды на ЭНОП,
- - способствующие овладению техникой спортивных способов плавания и её совершенствованию,
- - направленные на развитие и совершенствование физических качеств и физической подготовленности,
- - для освоения элементов техники прикладного плавания,
- - с элементами водного поло,
- - для освоения простых прыжков воду (спадов и соскоков).

Развлечения в воде

индивидуальные и групповые – без соревновательного элемента: вышки, трамплины, горки, водопады, «ленивые речки»

- **Beachball** - игра теннисными ракетками в мяч на берегу и/или в воде
- **Алтимат – (Altimate)** вид спорта. Игра с летающей тарелкой («Frisbee») на берегу или в воде

2. Синхронное плавание

спортсменки соревнуются сольно, дуэты и группы (8 -10чел.)

Обязательная и произвольная программы выполняются в воде под музыку, путем построения пловчихами различных фигур и оцениваются судьями в баллах. На ОИ разыгрывается 6 комплектов медалей: у дуэтов и групп в обязательной, произвольной программах и в комбинации

3. Водное поло

- – командная спортивная игра в воде с мячом (муж. и жен.), требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом в воде.
- Поле - 20×30 м, ворота – 0,9 м×3,0 м. В команде – 11 чел. В поле - 7 чел. Играют 4 периода по 5 мин «чистого» времени с двумя перерывами.

4. Прыжки в воду

- Сложно-координационный вид спорта. требующий высокой координации движений.
- Спортивные прыжки (трамплины: 1, 3 м; вышки: 5, 7,5 и 10 м), по 11 индивидуальных прыжков (обязательная и произвольная программы) оцениваются судьями, синхронные прыжки (парные). Разыгрывается 8 комплектов медалей - по 4 у мужчин и женщин.
- Неспортивные прыжки – учебные, прикладные, групповые, комические.

5. Современное пятиборье – пентатлон

- конкур (преодоление препятствий на лошадях),
- фехтование,
- стрельба из электронного пистолета (дистанция 25 м), или пневматического пистолета (дистанция 10 м)
- плавание (200м),
- кросс (4000 м).
-

6. Триатлон

- Впервые введён в программу ОИ с 2000 г в Сиднее (Австралия)
- **Включает:** плавание – 1,5 км, велосипедную гонку – 40 км и бег
- Большой **классический триатлон** проводится по следующей про плавание – 3,8 км, велосипедная гонка – 100 км и марафонский бе РМ = 7:22.30,10
-

Паралимпийское плавание. Оксана Савченко – 5-кратная чемпионка ПИ (50 м в/с – новый РМ, рекорд ПИ)

Неолимпийские виды спорта:

Подводный спорт

Плавание в ластах (скоростные виды подводного плавания) - под водой с использованием специального снаряжения и оборудования: акваланг со сжатым воздухом, ласты (моноласт), маска (очки). Мужчины и женщины плывут одинаковые дистанции.

- По поверхности (ласты, моноласты, маски, трубки). Дистанции: 50, 100, 200, 400, 800 и 1500м
- Под водой - плавание с аквалангом: 100, 400, 800м – в моноласте с трубкой;
- Ныряние: 50м – в моноласте.
-
- **Фридайвинг (Freediwing):** Рекордсмены мира по нырянию в глубину
- Мужчины – Роберт Ханке (Германия) – 101,0 м.
- Женщины – Россана Майорка (Италия, 1960 г.р. Умерла в январе 2005г). Рекорд 1992 г. – 80 м.
- ***Наталья Молчанова*** (Россия) – начала нырять в 40 лет. Сейчас - президент федерации фридайвинга России. Самая титулованная ныряльщица в Мире. В 2004 г. – 86 м. 2010 г. – 101 м. ЖЁЛ – 9,57 л. После дополнительного вдоха – пантинга (panting) – более 10 л. Перед погружением спортсменка делает выдох, затем глубокий вдох и ещё дополнительный вдох.
- Физиология организма: после 2-3 мин пребывания под водой происходит замедление сердечного ритма. Большая ЖЁЛ.
- **Алексей Молчанов** (сын), 25 лет – рекордсмен Мира по нырянию в глубину в моноласте без акваланга и груза – 100 м. Дочь, 18-лет - танцует под водой.
- **Дудов Александр.** Рекорд в апноэ – погружение на 72 м без акваланга и без ласт.

Подводное ориентирование

поиск ориентиров под водой, используя ласты, маску и аквапланс, состоящий из 7-литрового баллона со сжатым воздухом (аквалангa), лага для измерения расстояния, пройденного под водой и компаса, для ориентирования под водой.

- Номера программы: ориентиры, звезда, слалом, зоны, угол. Определяется время прохождения дистанции, точность поиска ориентиров под водой и отклонение от финишного створа.

Массовые проплывы и заплывы

Проводятся в естественных водоемах озёрах, каналах, реках, морях и океанах (дистанционное, эстафетное - несколько участников плывут, поэтапно сменяя друг друга).

Марафонское плавание в холодной воде (на оз.Байкал)

- *В Австралии, 15 января 2008 г, состоялся самый массовый заплыв в мире – в нём одновременно стартовали 3400 человек*

Подводная стрельба

стрельба с подплыванием по неподвижным мишеням в бассейне, на задержке дыхания

- 1-е упражнение. 10 мишеней диаметром 9 см. устанавливаются на стенде на глубокой части бассейна – 2,5-5,0 м. Стрелок берёт старт за 25 м от мишеней. Через 10 м – огневой рубеж. На выполнение упражнения отводится 3 мин. После выстрела стрелок должен перезарядить ружьё под водой и продолжить упражнение.
- Ружьё пневматическое. Сжатый воздух создаёт давление, позволяющее вылетать 1,5-метровому гарпуну со скоростью – 23 м/с, или 216 км/час. Огневой рубеж находится – на расстоянии 4-х м от мишеней. Длина линя, к которому крепится гарпун – 5,0 м.
- На поясе стрелка крепится ремень с грузом – балластом, чтобы тело не всплывало на поверхность. На дне установлены ручки-присоски, чтобы стрелок мог зафиксироваться одной рукой на месте огневого рубежа.
- 2-е упражнение - стрельба по движущимся мишеням.

- 3-е упражнение – стрельба по движущимся целям (рыбы) - за отведенное время на определенной акватории. Победитель определяется по весу отстрелянной рыбы
- 4-е упражнение - пулевая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение ПП – 1 выполняется в тире и состоит из 3-х пробных + 10-ти зачётных выстрелов.

Подводный хоккей

- появился в Англии в 1954 г.
- Сильнейшие команды среди женщин и мужчин – сборные Австралии.
- Игроки играют под водой в ластах, очках (масках) и трубках, погружаясь для игры на глубину на задержке дыхания. Шайбу ведут короткой клюшкой, похожей на клюшку для игры в хоккей с мячом, с загнутым крюком.

Виды активного отдыха

- **Снорклинг** или **сноркелинг**, (от англ. Snorkeling – фыркать и нем. *Schnorchel — дыхательная трубка*) — вид плавания в ластах по поверхности воды с маской и дыхательной трубкой. В холодной воде может быть надет гидрокостюм и жилет.
- . Является популярным видом активного отдыха, особенно в тропических широтах и в местах для ныряния с аквалангом (то есть дайвинга). Доступен для большинства людей, в том числе детей
- для наблюдения за жизнью подводного мира в естественной среде: коралловыми рифами и их обитателями: рыбами, моллюсками, морскими звездами, муренами, морскими черепахами.

ВИДЫ АКТИВНОГО ОТДЫХА

- **Boat-snortling** – наблюдение за подводным мором с лодки со стеклянным дном. Как правило, в районе морских рифов, в тёплых морях с богатым подводным миром.
- **Аква-сафари** – погружение под воду со шлемом на голове. Воздух подаётся в шлем по шлангу с лодки или катера.
- **Гидроспид** – сплав по горным рекам на специальной доске в гидрокостюме и ластах (Аналог зимнего сноуборда)

Апноэ (фри-дайвинг)

- ряд дисциплин подводного спорта, требующих преодоления дистанции спортсменом на задержке дыхания (динамическое апноэ). По правилам принятым в CMAS, соревнования по динамическому апноэ проводятся по следующим программам:
- Апноэ в ластах (бассейн) — требуется преодолеть на задержке дыхания максимальное расстояние в длину.
- Апноэ без ласт (бассейн) — требуется преодолеть на задержке дыхания максимальное расстояние в длину
- Апноэ в ластах (соревнования на открытой акватории) (Jump Blue) — требуется преодолеть максимальное расстояние по траектории вдоль граней куба со стороной 15x15 м

АКВАТЛОН

- Соревнования проводятся в отгороженном бассейне-ринге в форме куба, размер сторон которого равен 4 м

Пара соперников должна пройти за шесть секунд через укрепленные под водой обручи и вступить в схватку. Поединок состоит из 3 раундов по 30 сек.

Победителем становится тот, кто сорвет с ласты противника 20-сантиметровую ленточку и первым покажет ее над водой.

ПОДВОДНОЕ РЕГБИ

Особенности плавания как вида спорта:

- 1. Выполнения движений в воде в горизонтальном положении
- 2. Полное погружение тела в воду – взвешенное состояние невесомости
- 3. Безопорное горизонтальное положение
- 4. Цикличность (плавательный цикл состоит из:
- 1-го (дельфин, брасс) или 2-х (в/с, спина) гребков руками;
- 2,4, или 6 гребков ногами (в/с, спина), 1-го гребка в брассе или 2-х в дельфине, а также вдоха и выдоха
- 5. Создание условий для продвижения тела в воде – за счёт мышц ведущего звена координации (ВЗК), обеспечивающих наибольший вклад в выполнение плавательных движений и продвижение тела пловца в воде или под водой во время ныряния

ТЕРМИНОЛОГИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ПЛАВАНИИ

- ***Плавание*** – способность человека удерживаться на месте, на поверхности, или передвигаться в воде с помощью локомоций (переместительных движений). Различают П. у поверхности воды – навык П. и П. под водой – навык ныряния.
-
- ***Предмет плавания,*** как научная дисциплина изучает закономерности физического развития и физического совершенствования человека с помощью специфических для П. средств, методов и форм организации занятий. Включает сведения об основных практических видах плавания: массовом, спортивном, прикладном.
-
- ***Техника плавания*** – совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком в условиях водной среды.
-
- ***Техника плавания*** – рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом.
- Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело.