

Мой любимый вид спорта

ПЛАВАНИЕ



Выполнила ученица
3 «в» класса
Медведевской гимназии
Плетнева Полина

Плавание

Плавание — вид спорта вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому);

СКОРОСТНЫЕ ВИДЫ
ПОДВОДНОГО
ПЛАВАНИЯ

относятся не к
плаванию, а к
ПОДВОДНОМУ СПОРТУ.



Экипировка для плавания призвана обеспечить максимальный комфорт, а также снизить сопротивление воды. К плавательной экипировке относятся:

Плавательная шапочка – головной убор для плавания в воде, защищает волосы пловца от хлорированной воды. Плавательные шапочки бывают: латексные, силиконовые, тканевые и комбинированные.

Плавки или спортивный купальник – трусы для плавания из специального материала (полиамид с добавлением лайкры или смесь полиэстера с ПБТ).

Очки для плавания – аксессуар для спортивного плавания, который призван обеспечить нормальное зрение под водой, а также защищают глаза от хлорных испарений.

Виды плавания

1. **Брасс** -вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.
2. **Кроль** – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.
3. **Кроль на спине** — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.
4. **Батерфляй (бабочка)** — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

5. В плавании существует **вольный стиль**, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

6. Комплексное плавание и эстафета

Состязания на 200- или 400-метровой дистанции разнообразными стилями носят название комплексного плавания. Этот стиль включили в программу Олимпиады в 1968 г. Но затем подобные старты были позабыты и возобновились с 1984 г.

Эстафета – общие старты сборных команд, участники которых плывут всеми способами по очереди. На Олимпийских играх представлена с 1960 г. Дистанция составляет 400 метров, стили меняются через каждые 100.