# ПЛАВАНИЕ

# Общая характеристика, особенности и классификация плавания

- **Плавание как физическое действие** — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

# ЗАКОНЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА С ВОДОЙ

- **Плавание как учебный предмет** — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации учебных и тренировочных занятий, подготовки специалистов (учителей, тренеров, инструкторов) и их профессиональной переподготовки.

# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

- Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

# Виды плавания

- оздоровительное
- игровое
- прикладное
- подводное
- спортивное
- синхронное

# СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

- **Спортивное плавание** характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

# СПОСОБЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

- **Способы спортивного плавания:**
- кроль на груди,
- кроль на спине,
- брасс,
- баттерфляй.

Брасс
Кроль на груди
Способы спортивного плавания
Баттерфляй
Кроль на спине

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

- **Оздоровительное плавание** — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях, имеющих оздоровительную направленность.

# ИГРОВЫЕ ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

- Игровое плавание — **использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.**

# ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ

- Фигурное (художественное, синхронное) плавание — **совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений.**

# ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

- **Прикладное плавание** — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.
- Прикладное плавание подразделяется на **виды:** преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

# ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

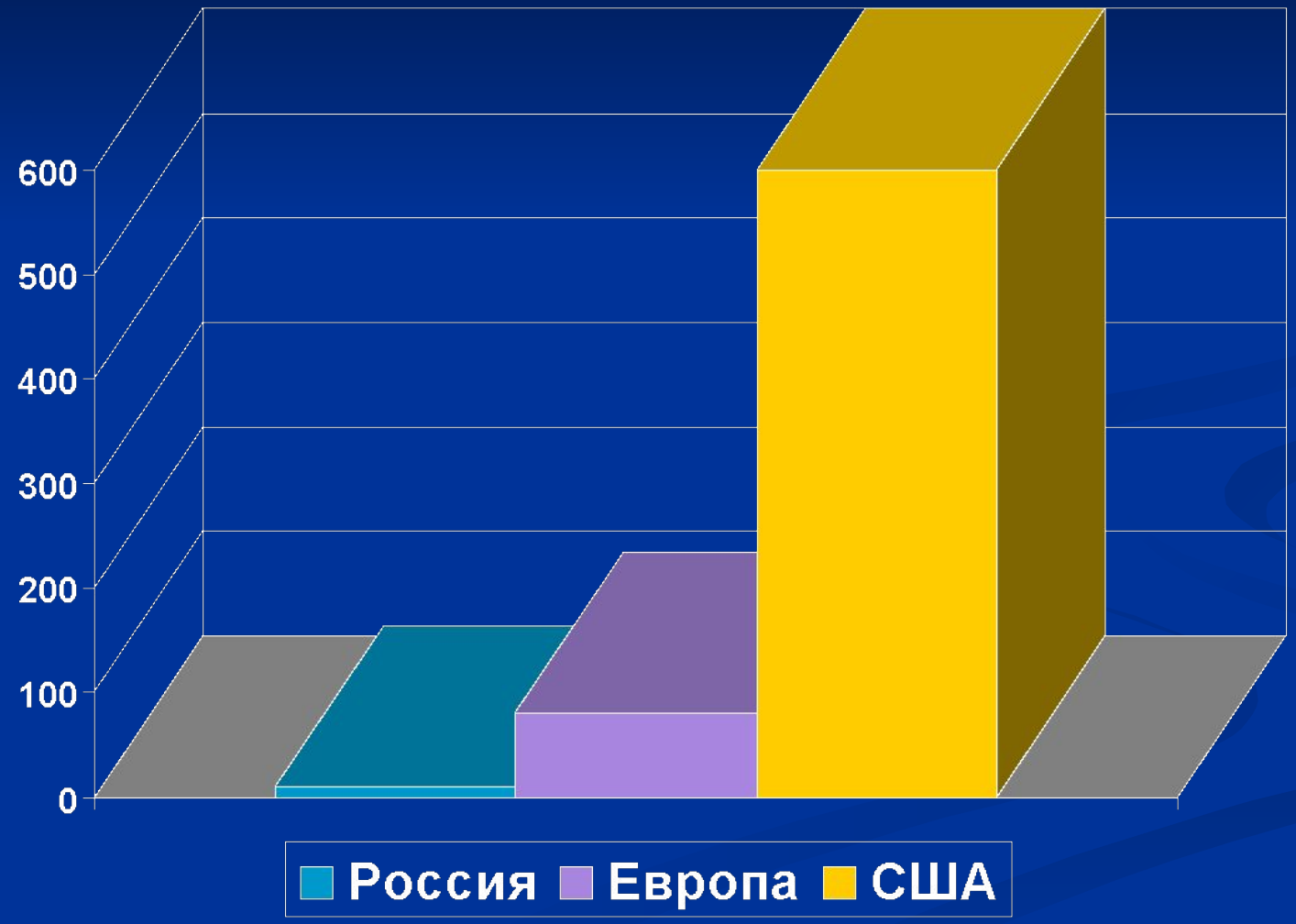
- **Подводное** — плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

# ОСОБЕННОРСТИ ПЛАВАНИЯ

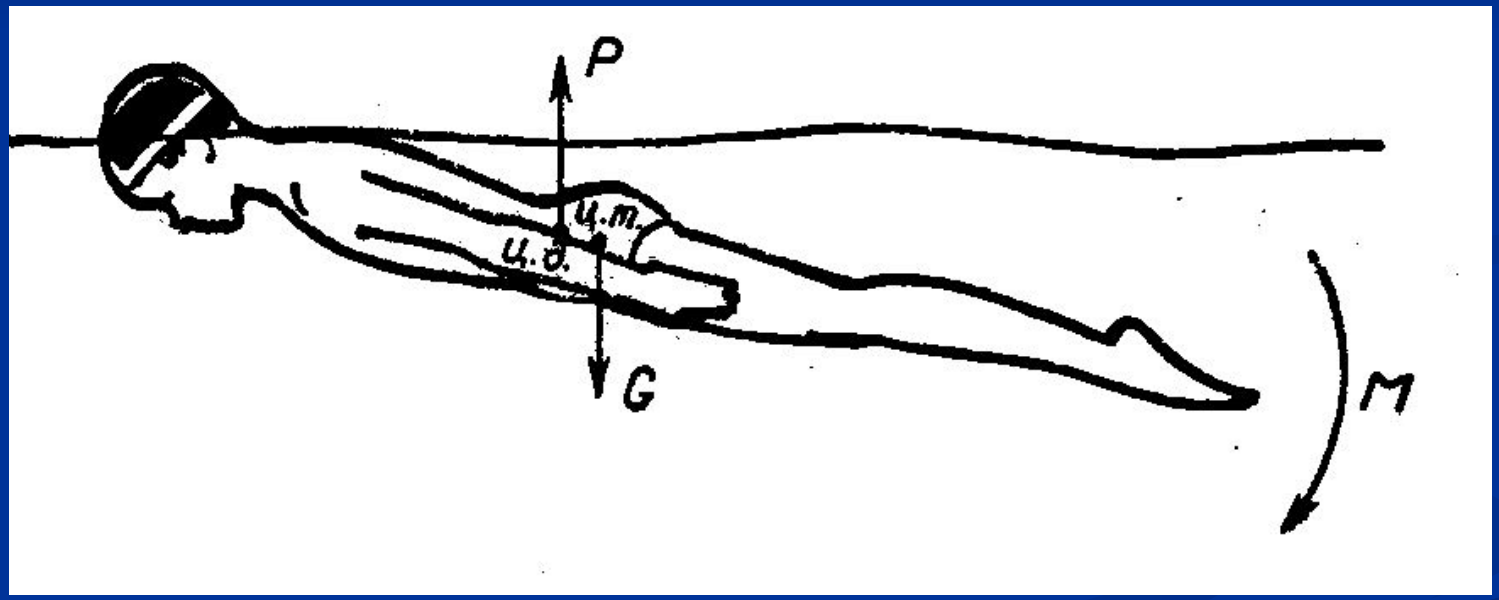
- Существенными **особенностями плавания,** отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:
- — нахождение тела в воде;
- — горизонтальное положение тела;
- — тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;
- - при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

# ЗАДАЧИ ПЛАВАНИЯ

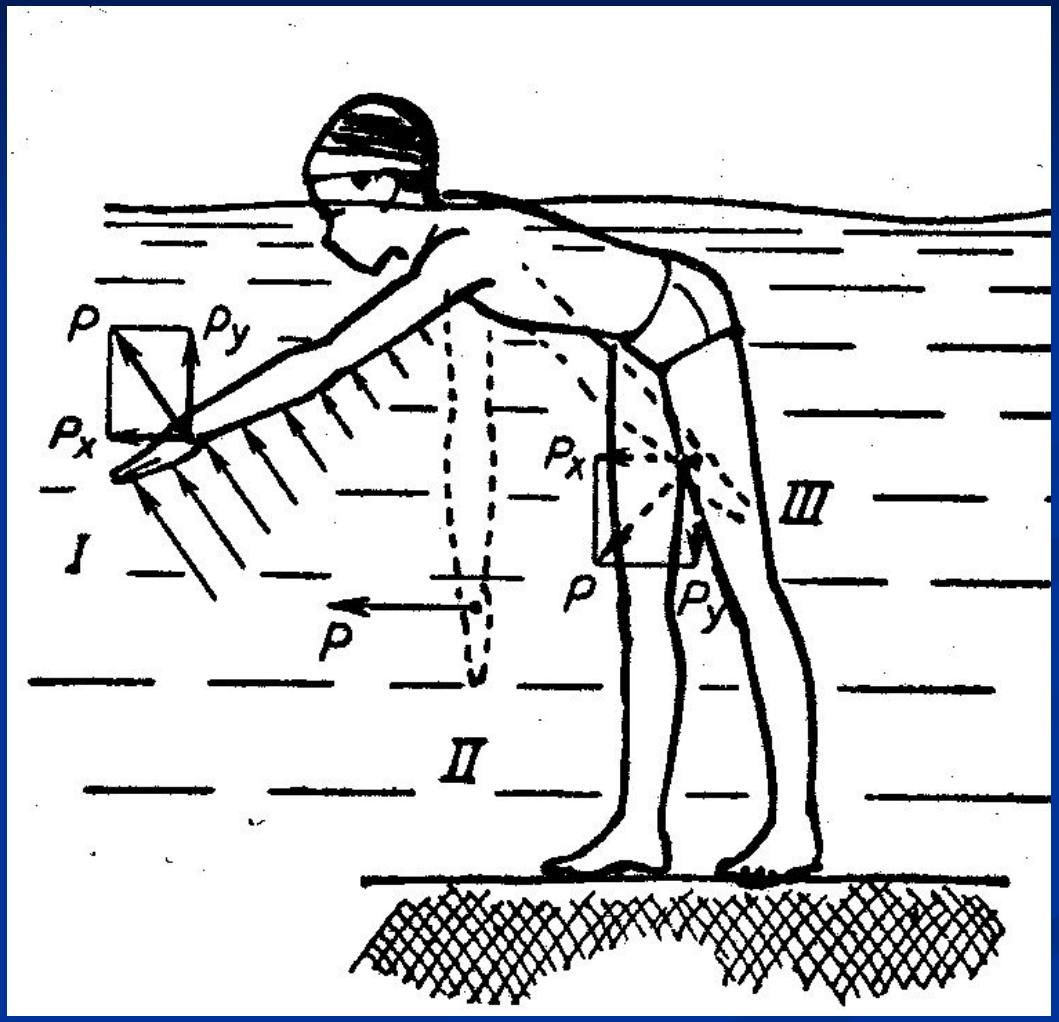
# Количество бассейнов на 100 тысяч человек



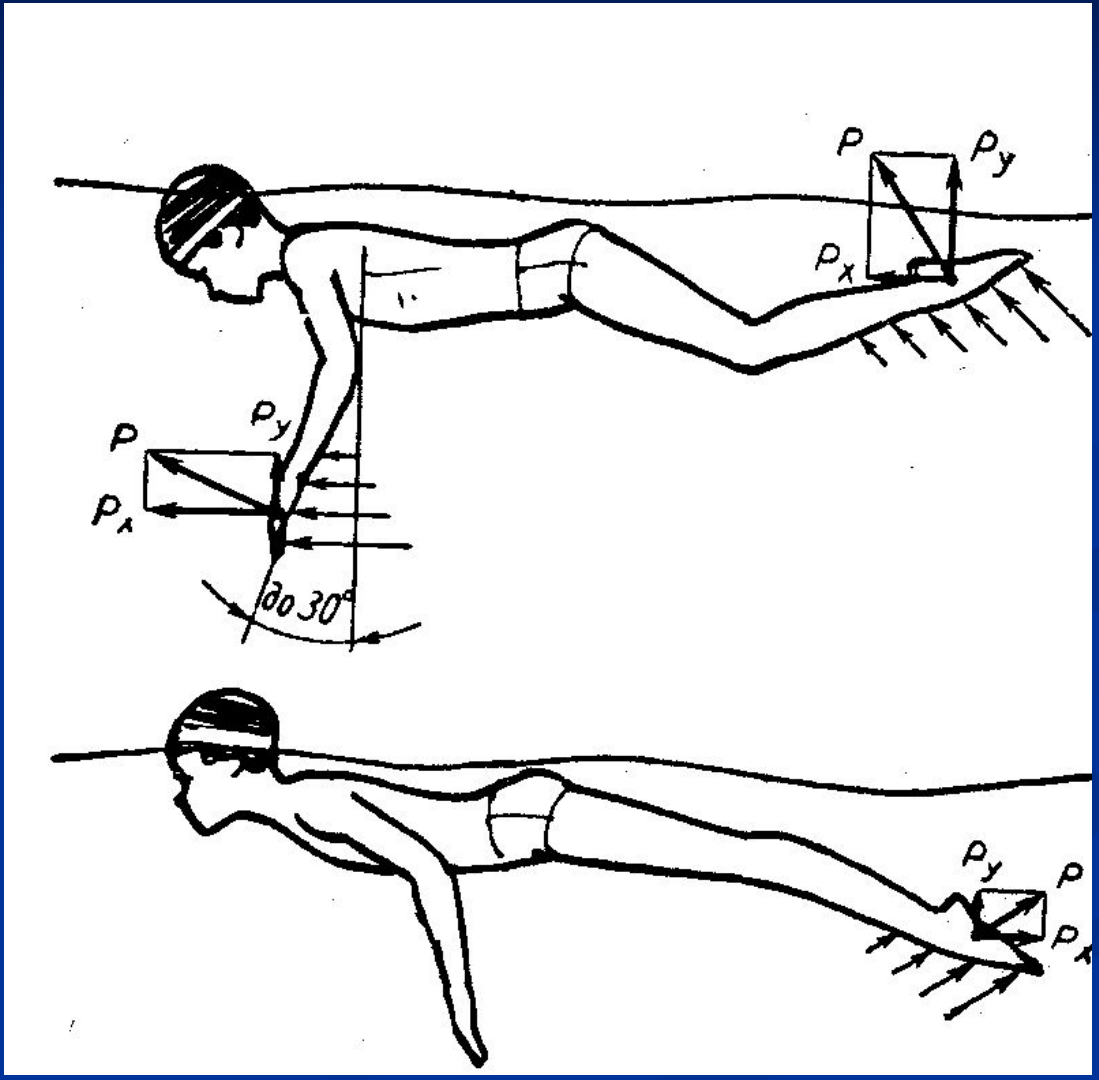
# Центр тяжести и центр давления при плавании



# Силы лобового сопротивления



# Направление действия сил



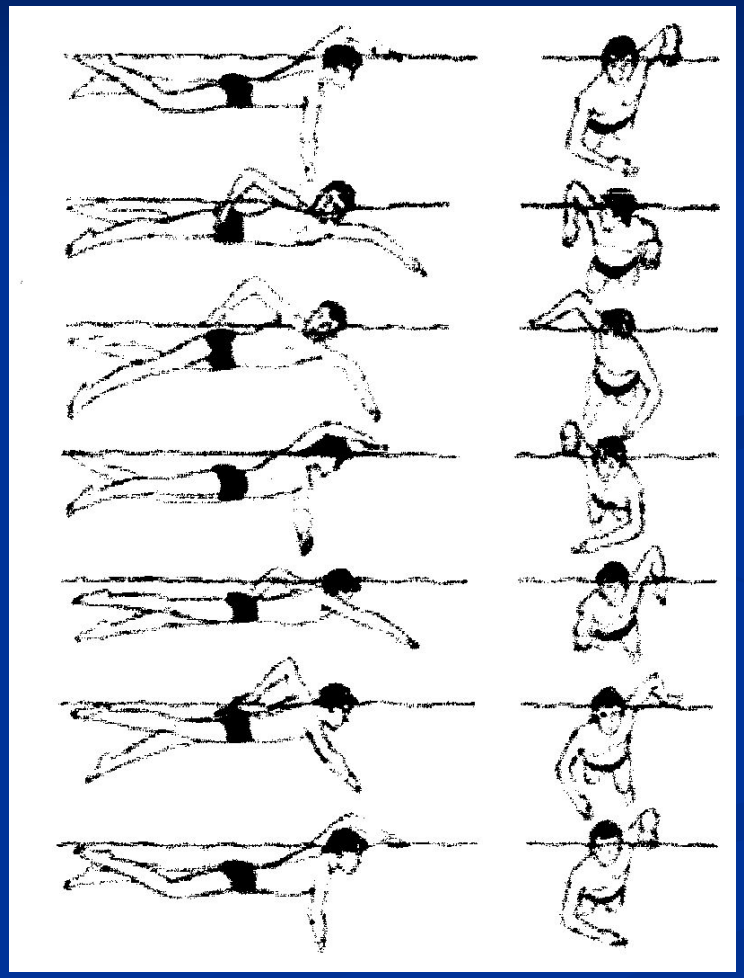
# ДИНАМИЧЕСКОЕ ПЛАВАНИЕ

Плавание с помощью разнообразных двигательных действий (с помощью энергии движения). При динамическом плавании к существующим силам тяжести и выталкивающей добавляются сила тяги и противоположно направленная ей сила сопротивления. Сила тяги, как правило, направлена по ходу движения и складывается из нескольких составляющих (работа рук, ног). Сила сопротивления всегда направлена против движения и состоит из нескольких видов сопротивлений

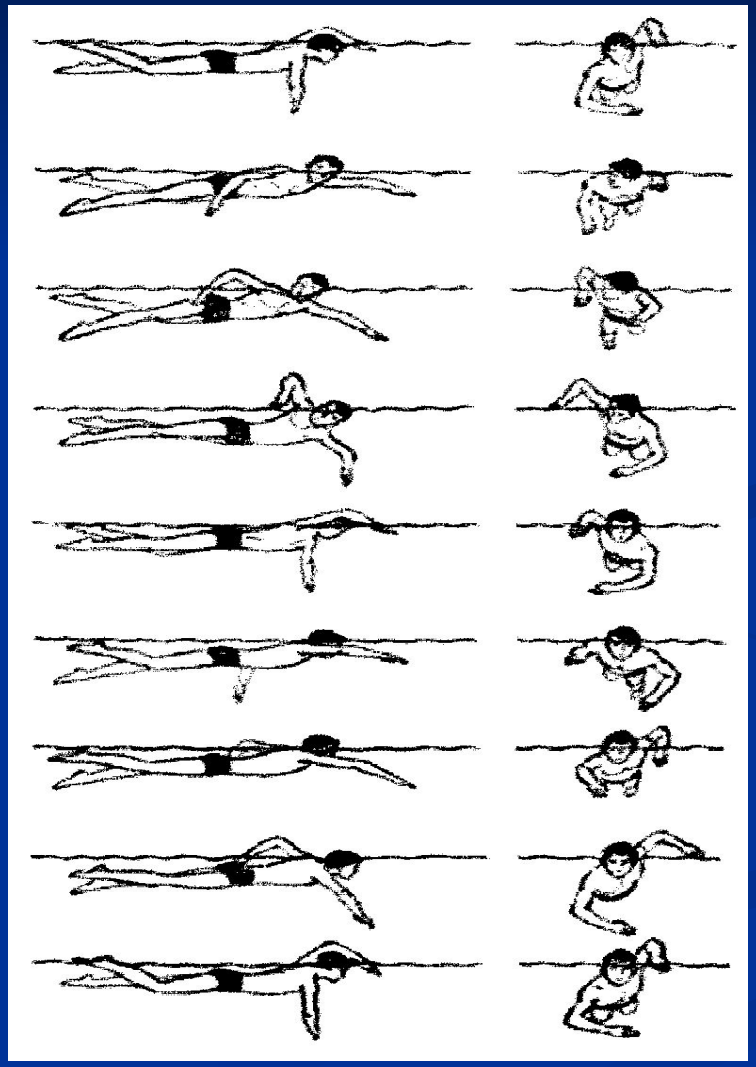
# СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

Спортивная техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

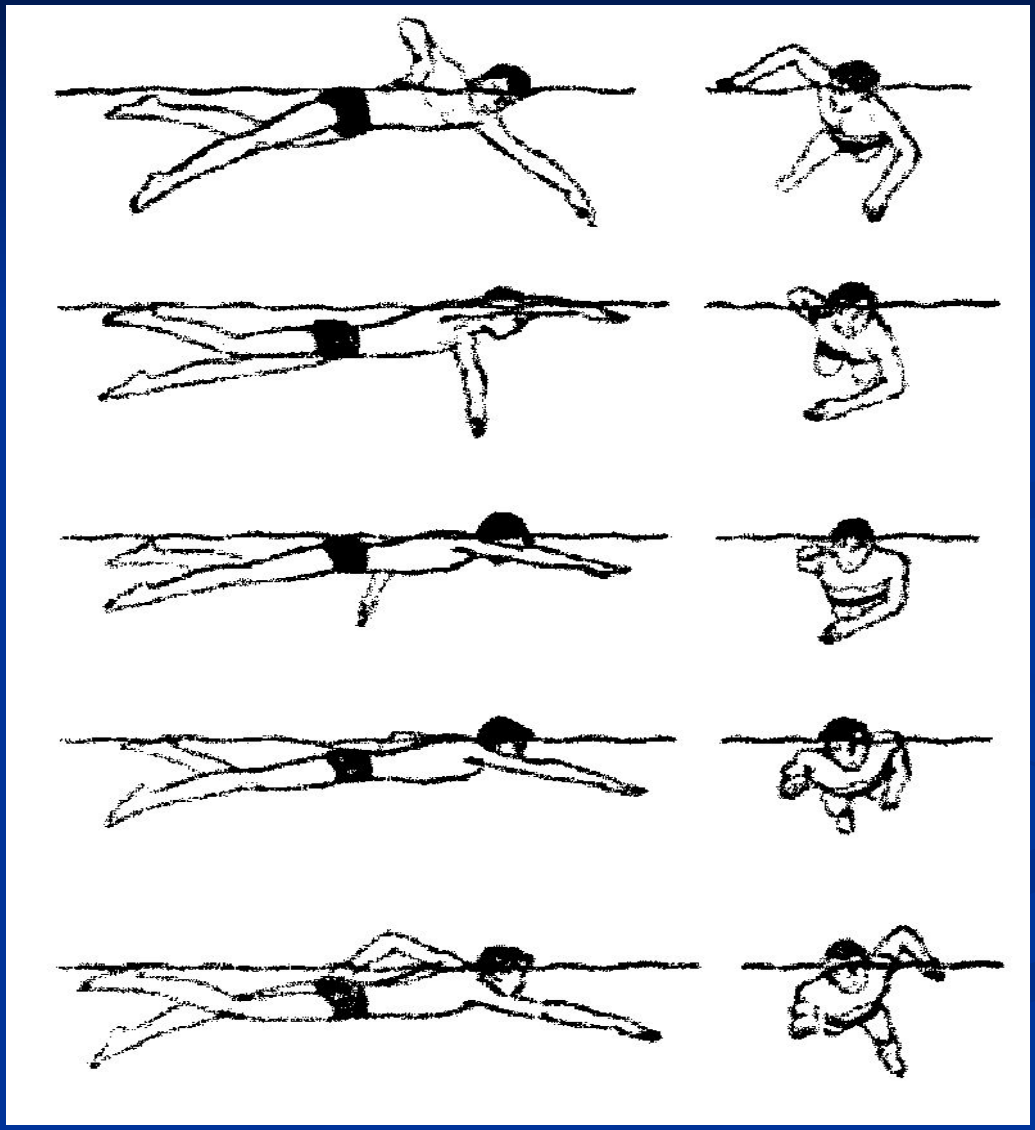
# 2-ударный кроль на груди



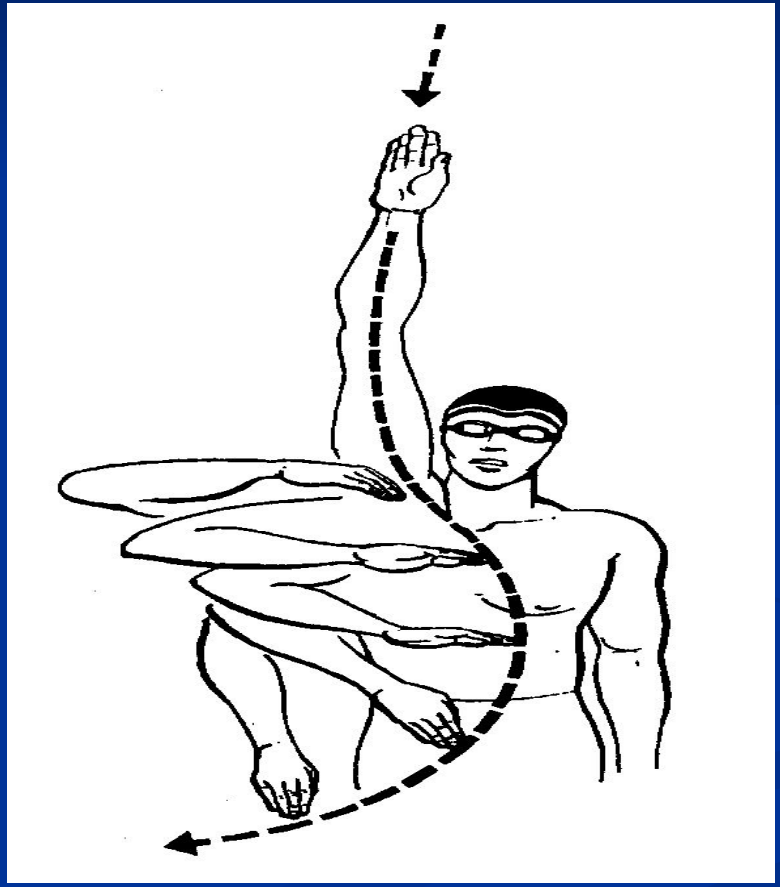
# 4-ударный кроль на груди



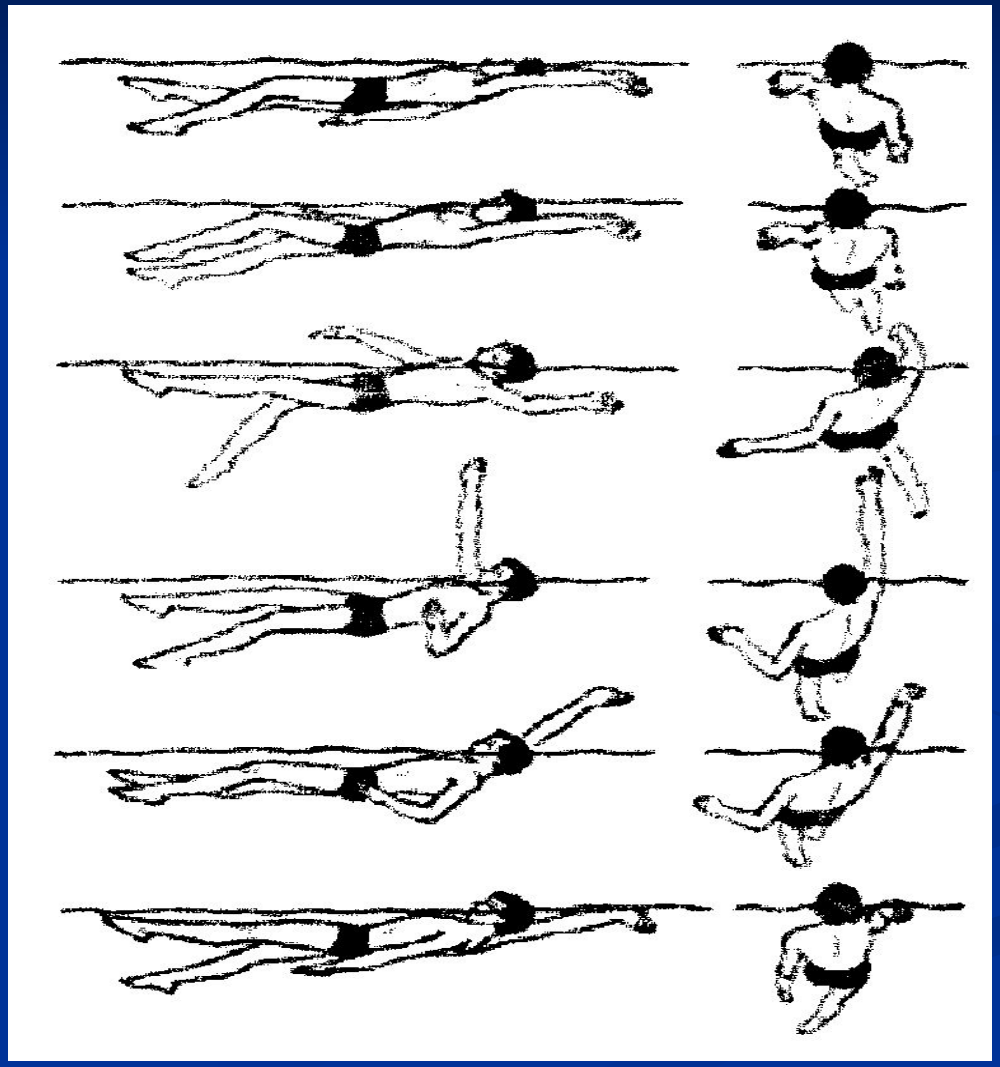
# 6-ударный кроль на груди



# Траектория движения рук в кроле на груди

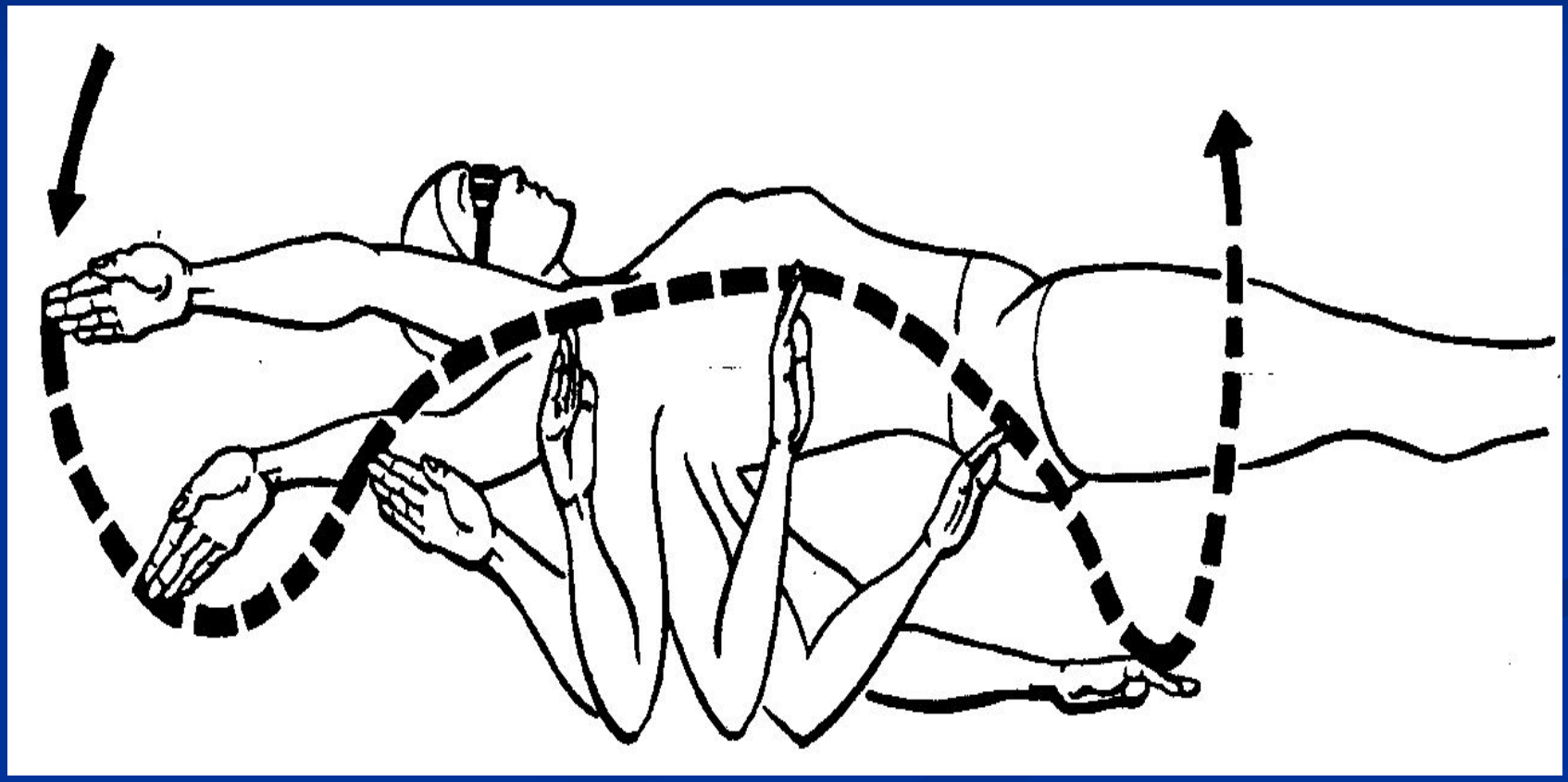


# Кроль на спине



- Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается  налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его не необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет примерно 25–40°.

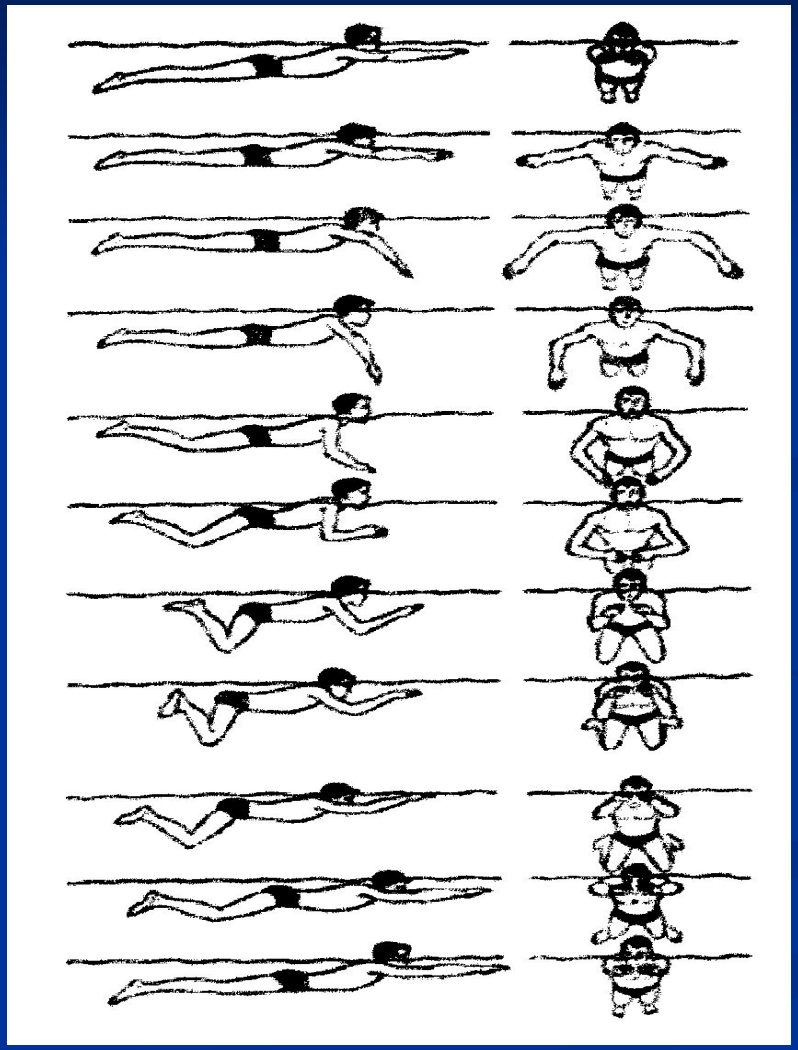
# Траектория движения рук на спине



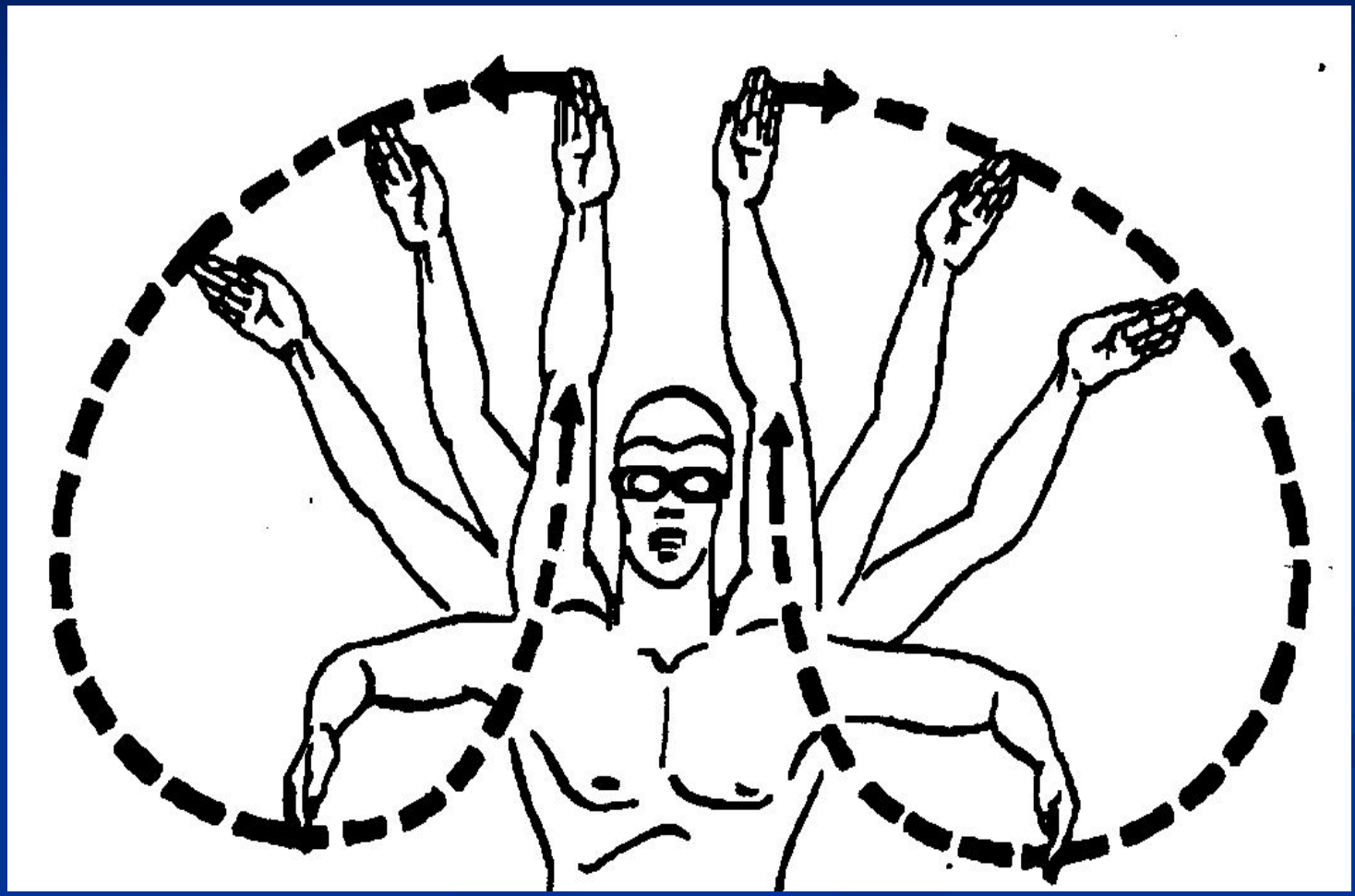
# Техника плавания способом брасс

- **Положение тела и общая характеристика способа.** При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения вдоха положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

# Техника плавания брассом



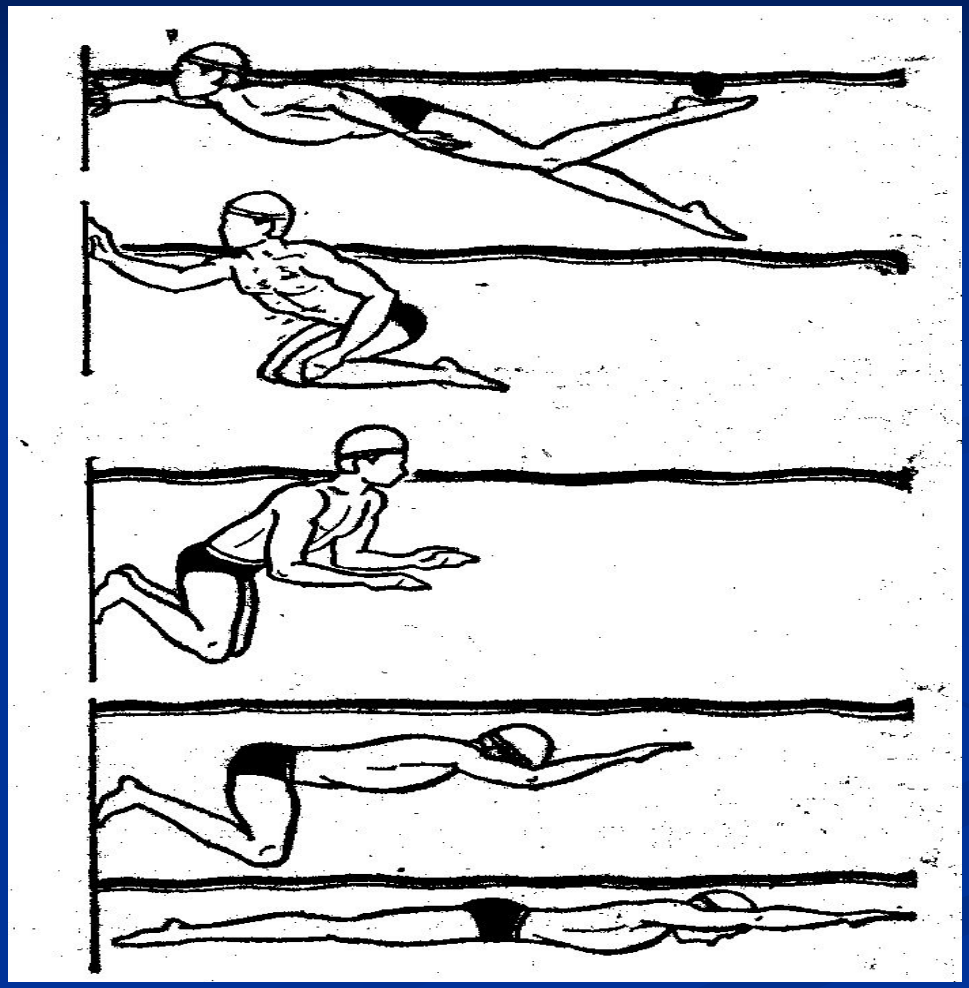
# Траектория движения рук при плавании брассом



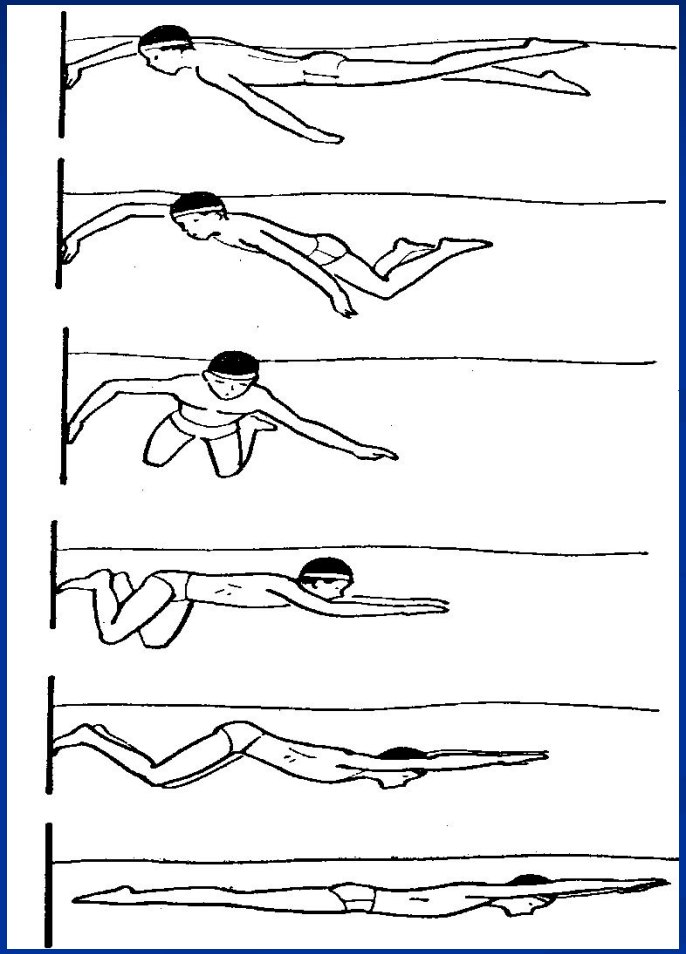
# Повороты в кроле на груди

- открытый
- закрытый
- маятник
- сальто (кувырок)

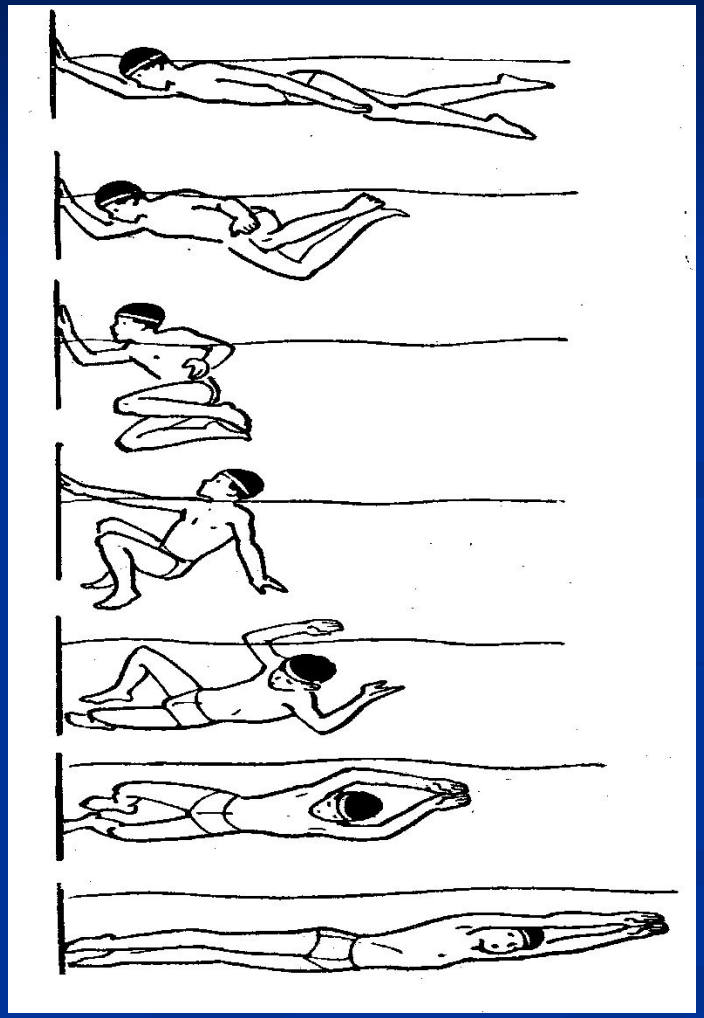
# Открытый поворот кролем на груди



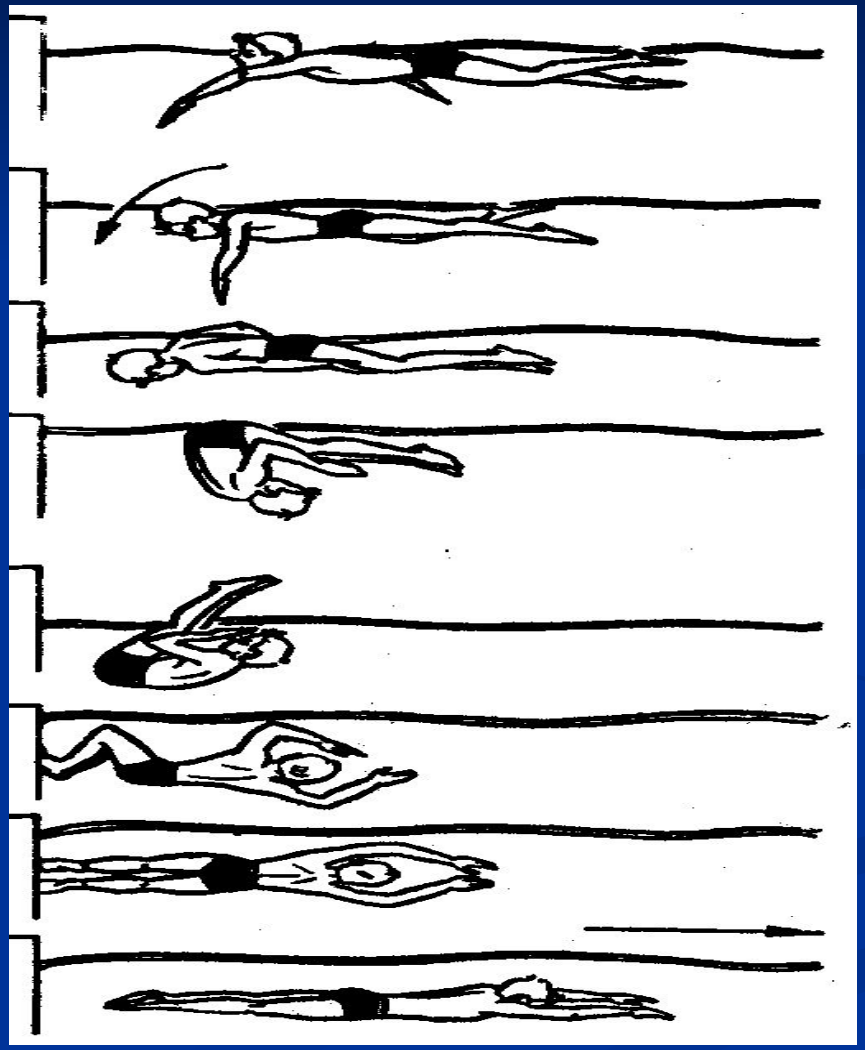
# Простой закрытый поворот



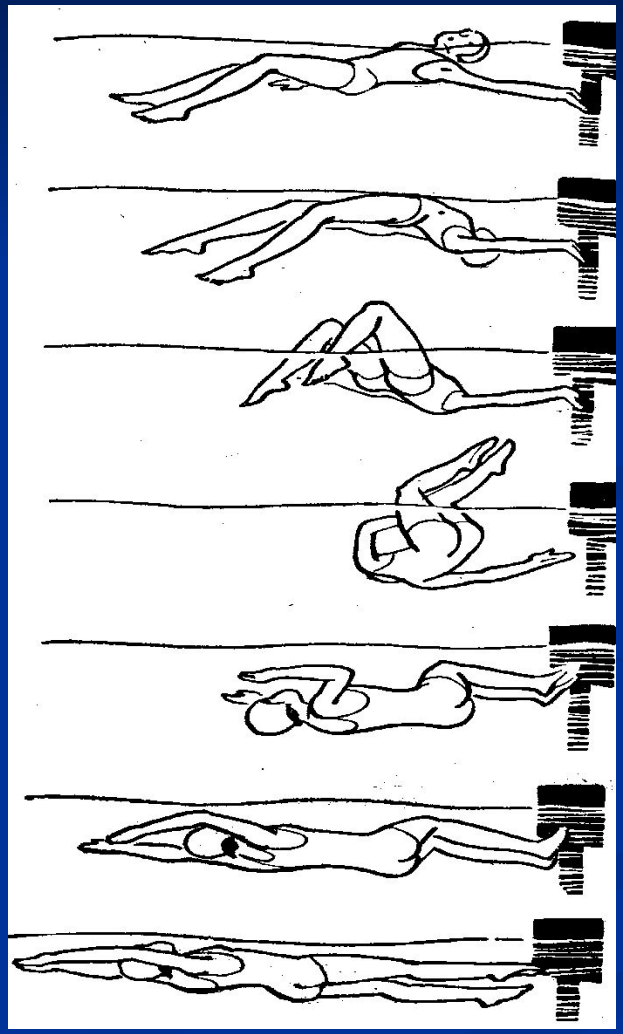
# Поворот «маятник»



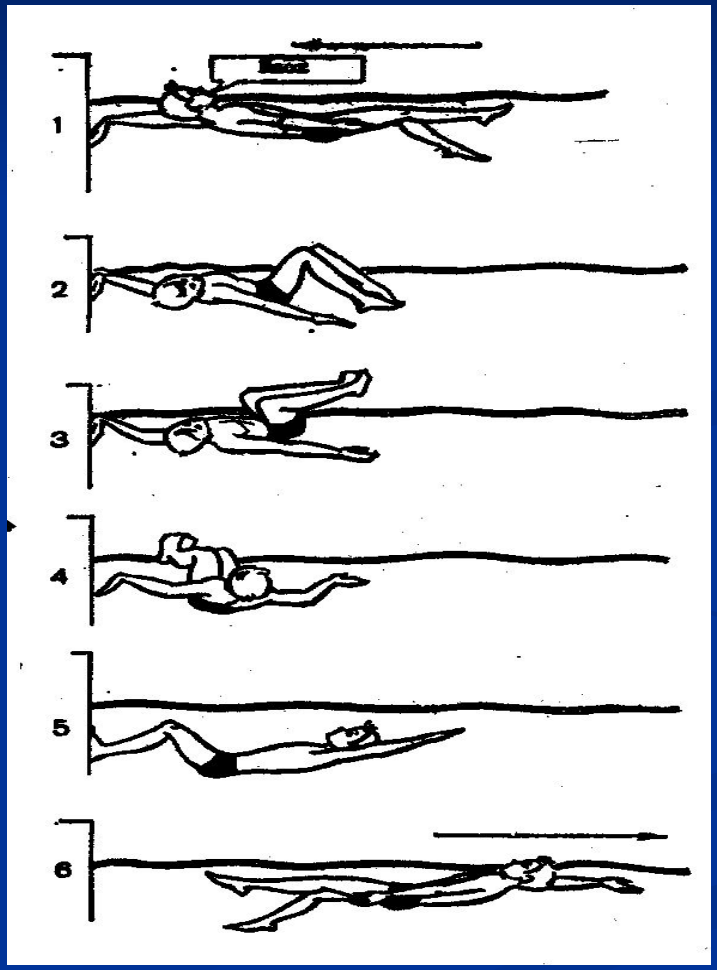
# Поворот «сальто»



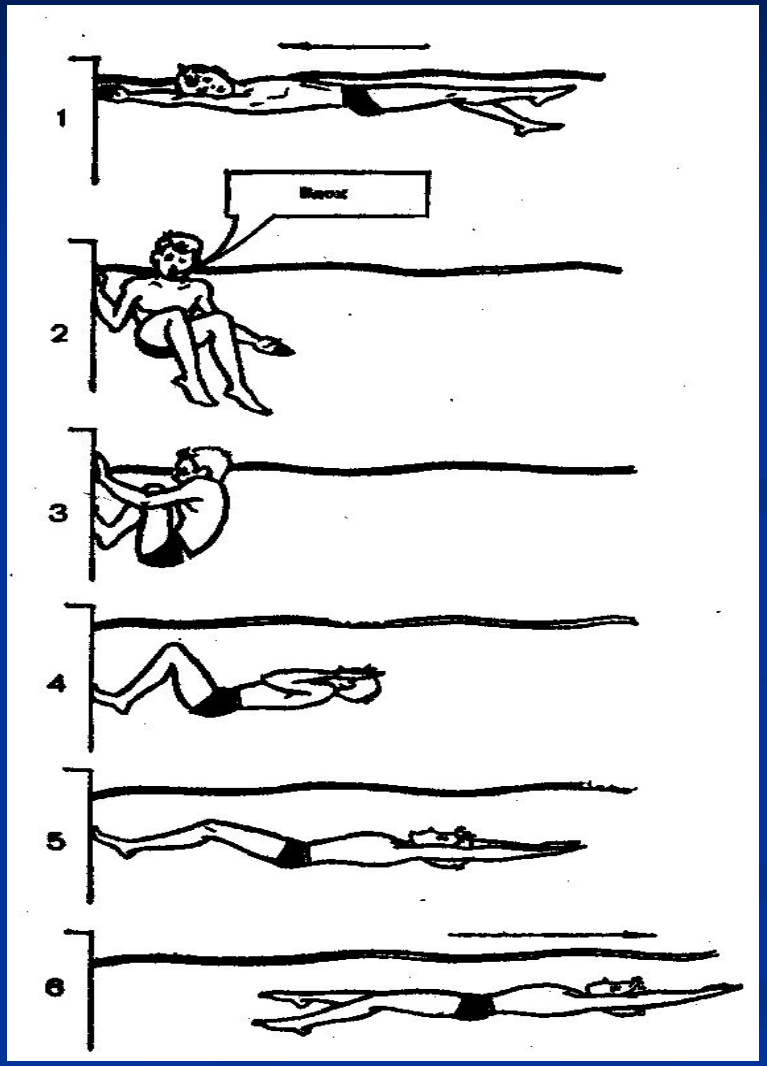
# Поворот на спине



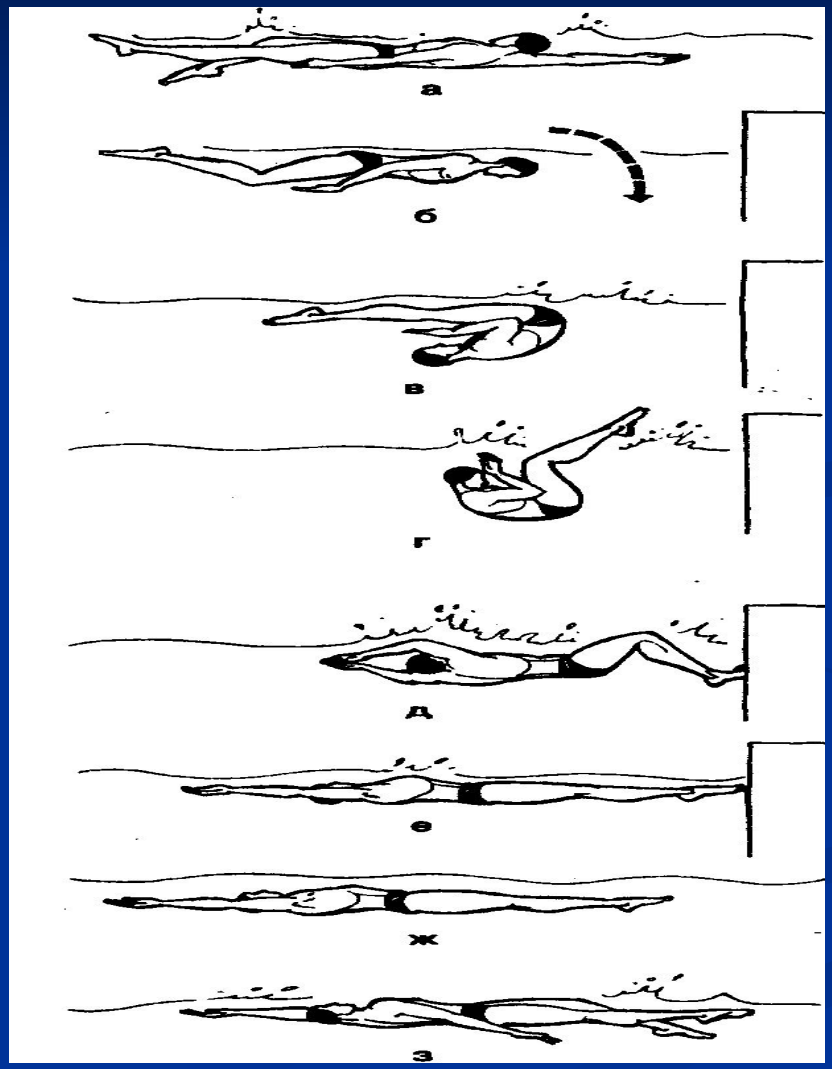
# Поворот на спине – «кувырок»



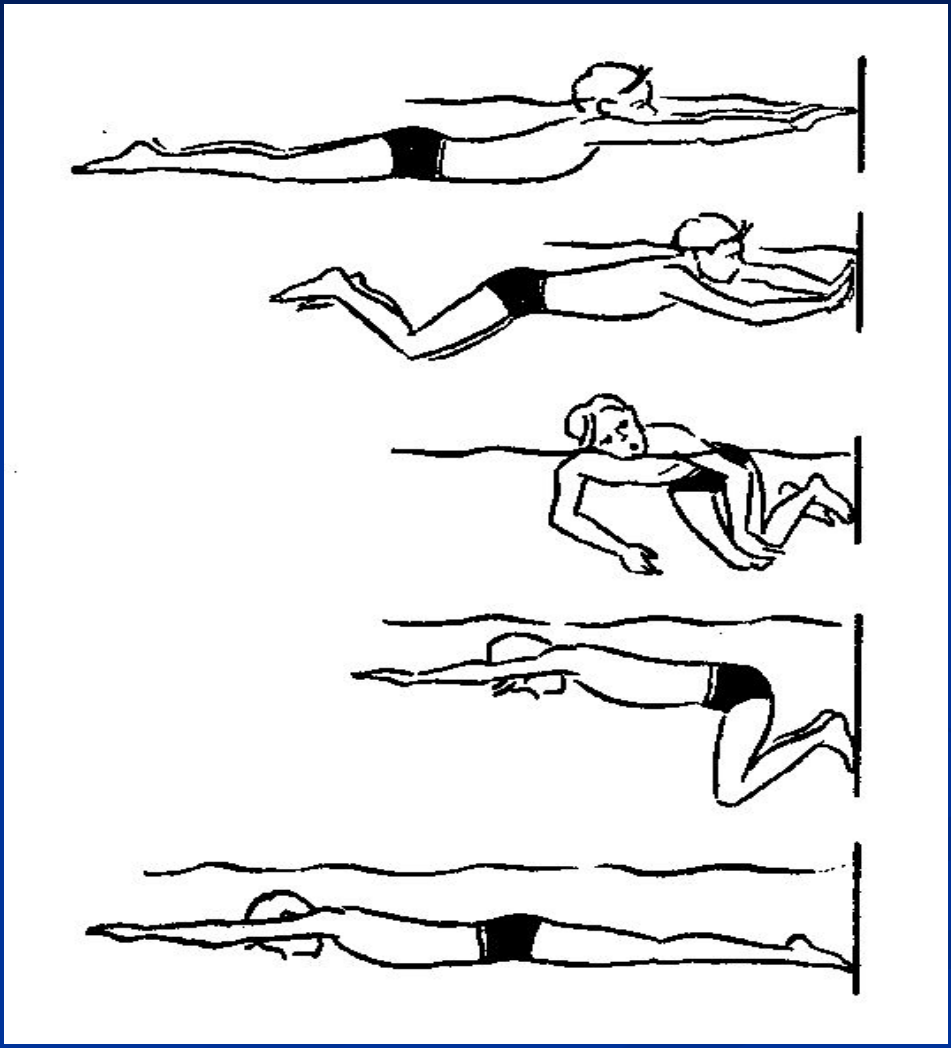
# Открытый плоский поворот



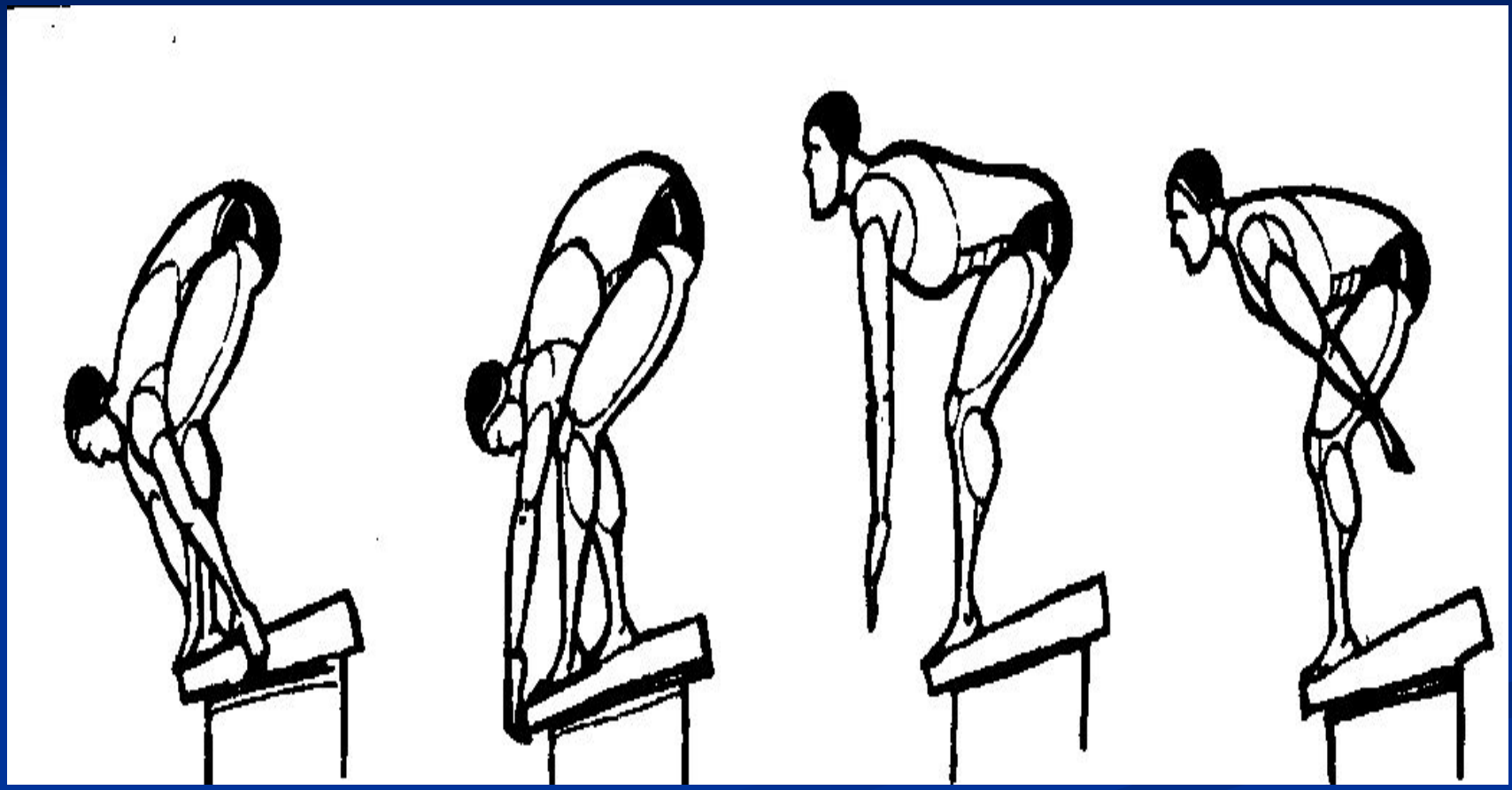
# Поворот на спине (через поворот на грудь и «кувырок»)



# Открытый поворот брассом



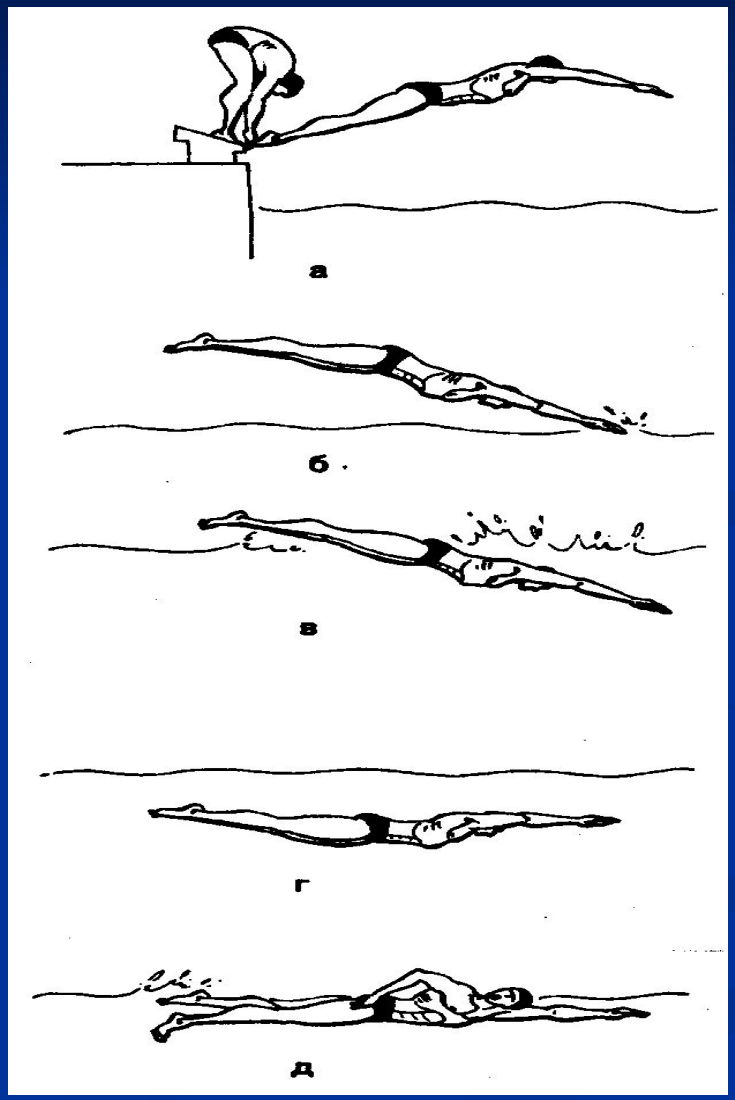
# Техника выполнения стартов



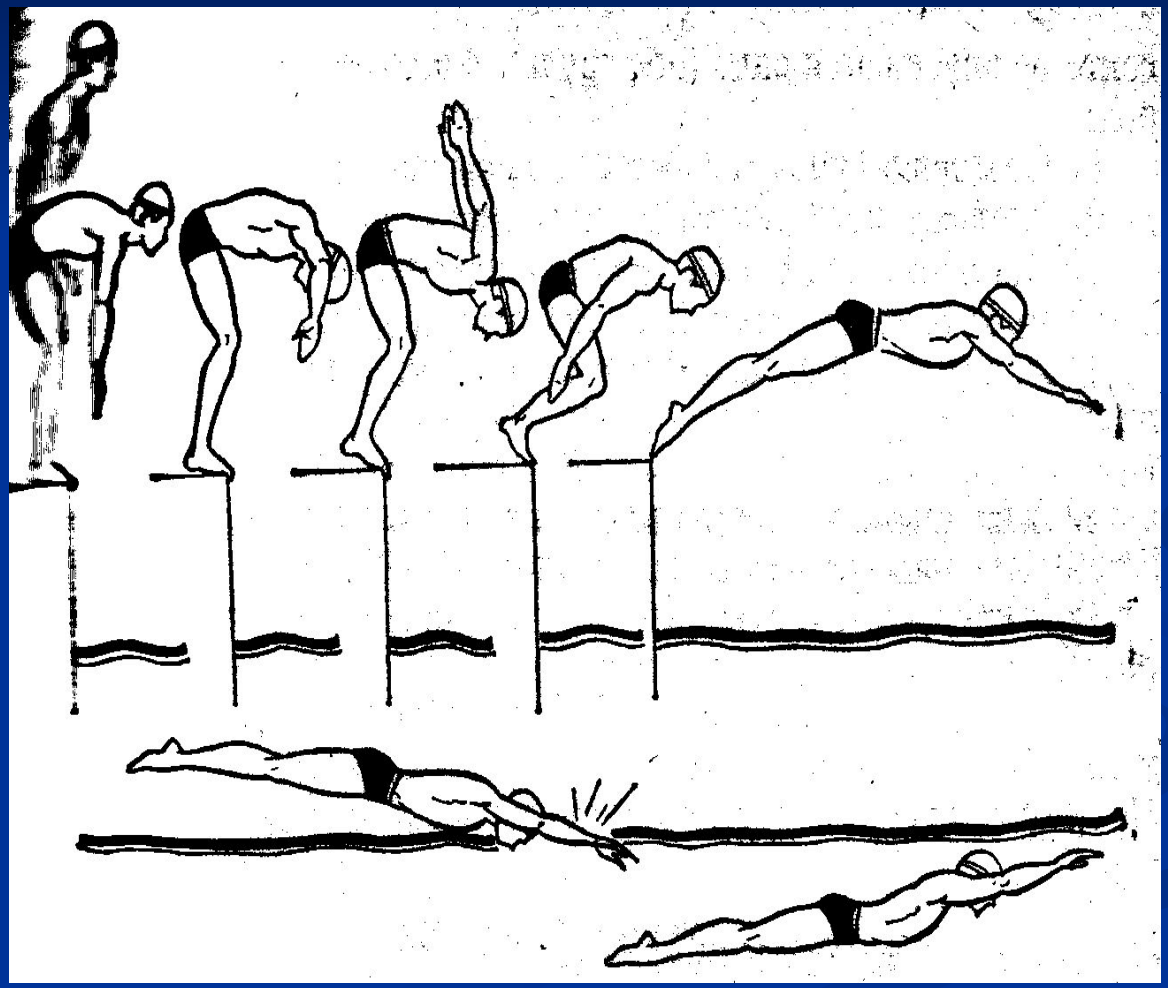
# Основные фазы техники старта:

- исходное положение;
- присед-толчок (подтягивание-толчок при старте на спине)
- полет;
- вход в воду;
- скольжение;
- выход на поверхность.

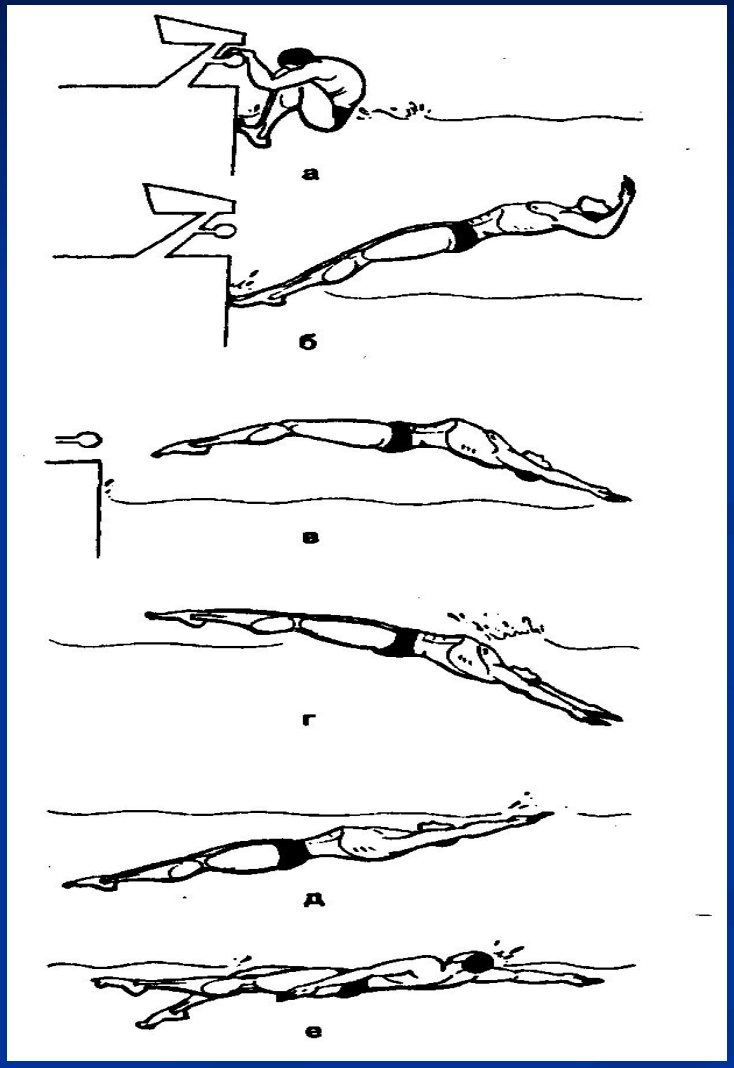
# Старт с тумбочки



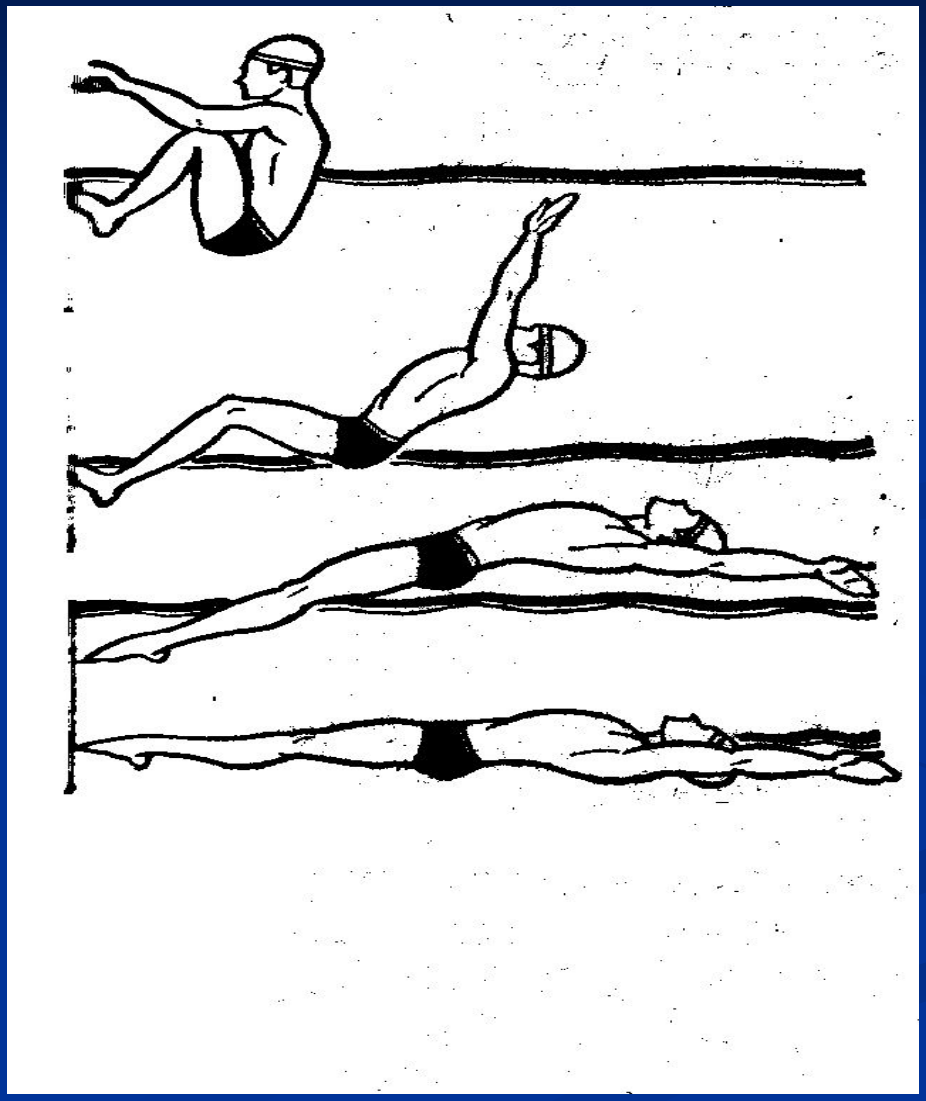
# Старт с тумбочки



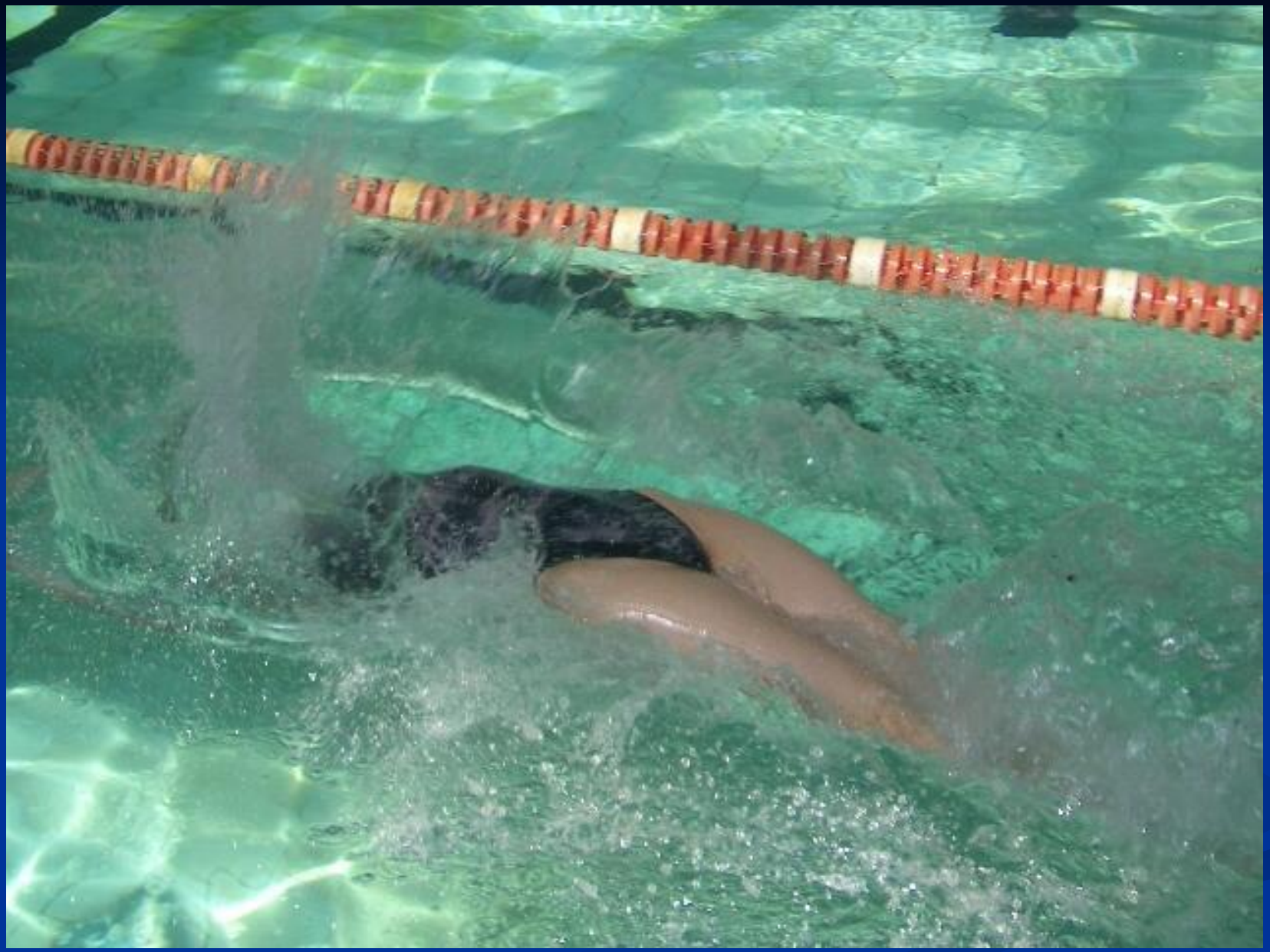
# Старт на спине



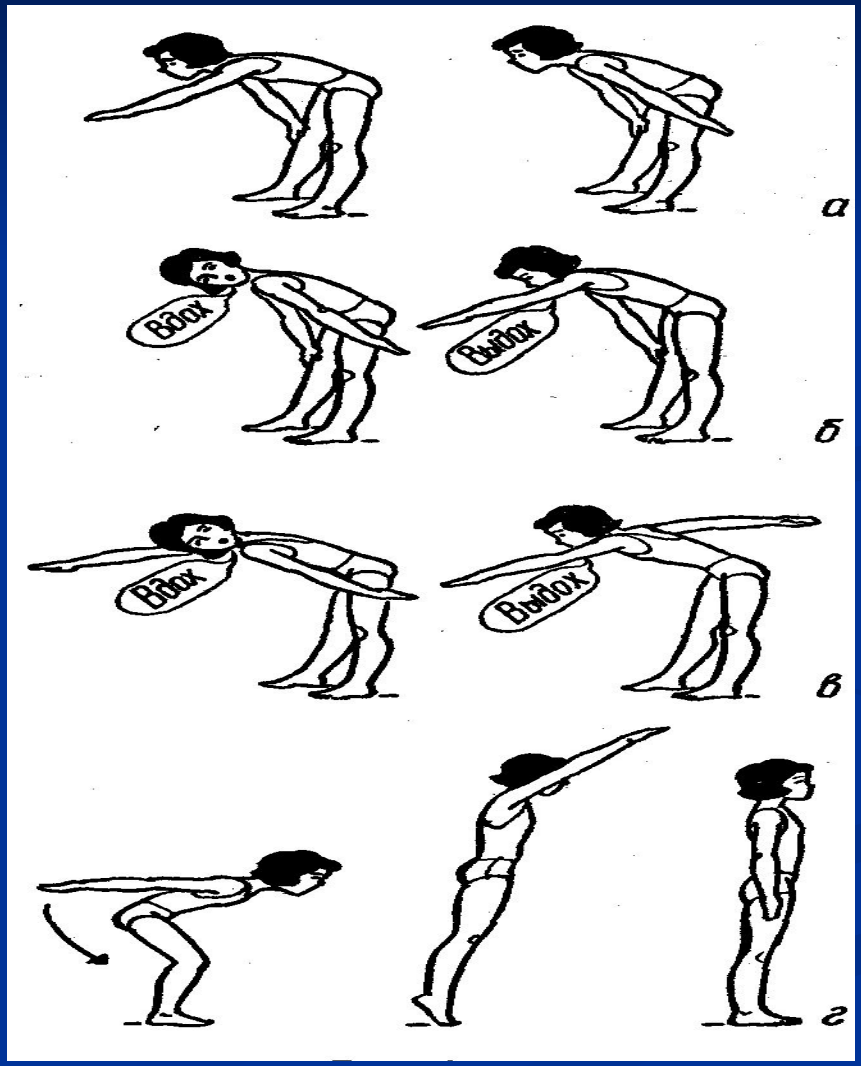
# Старт на спине



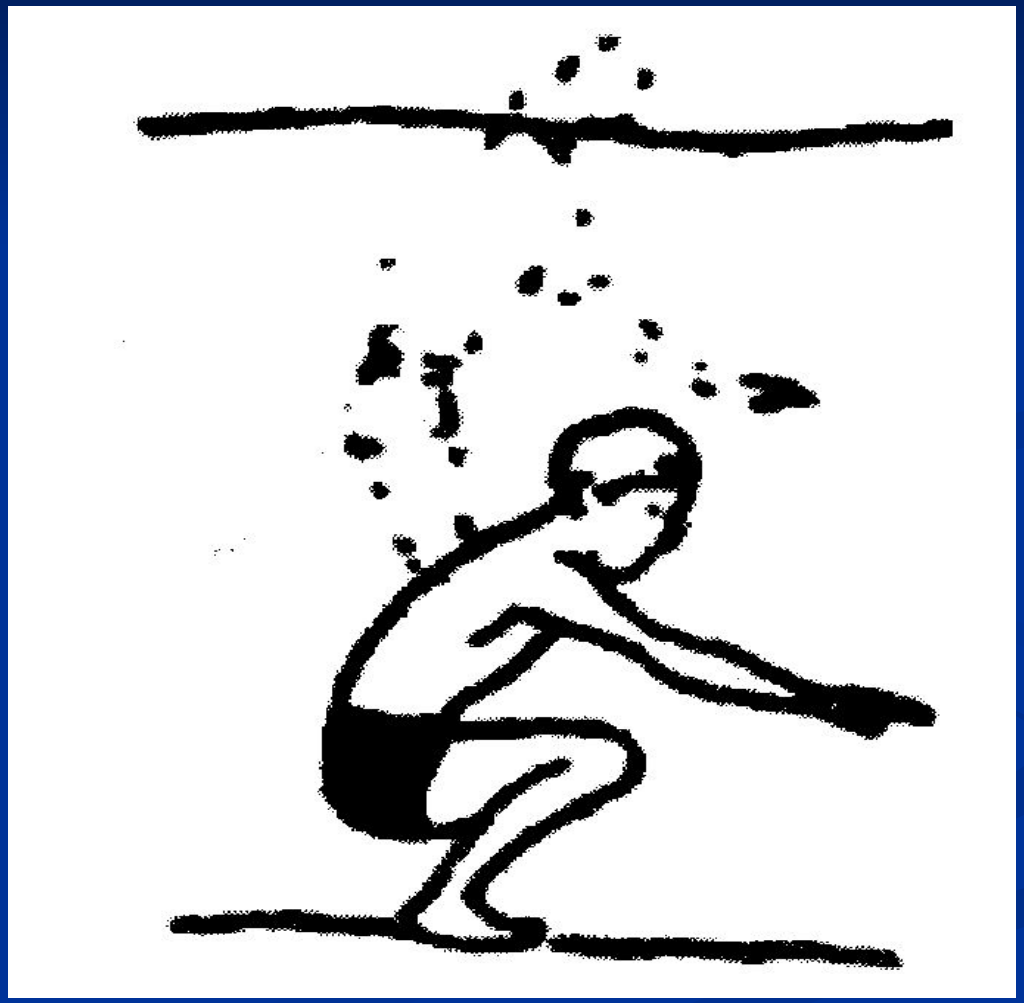
5
6
7
8



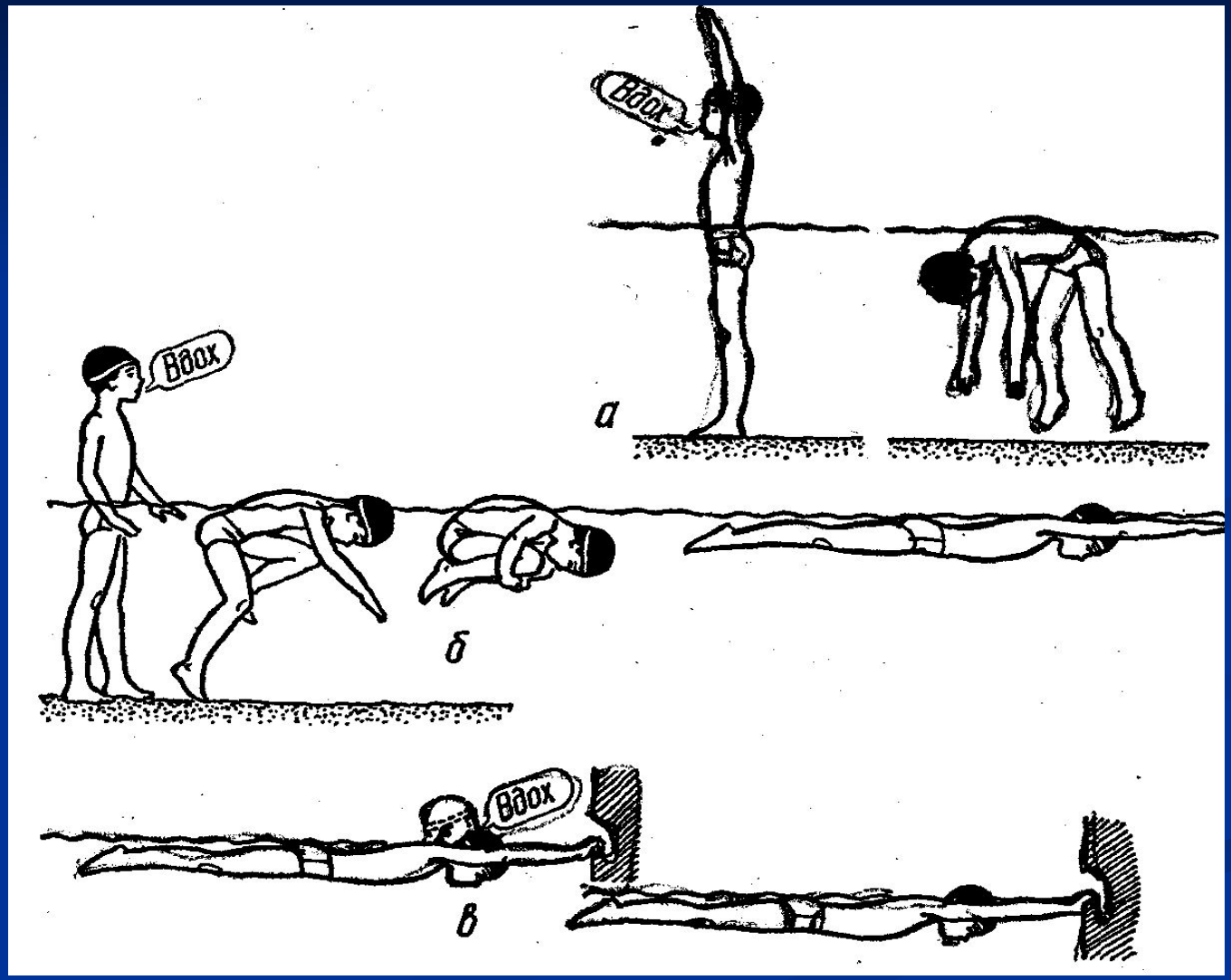
# Обучение дыханию на суше (имитационные движения)



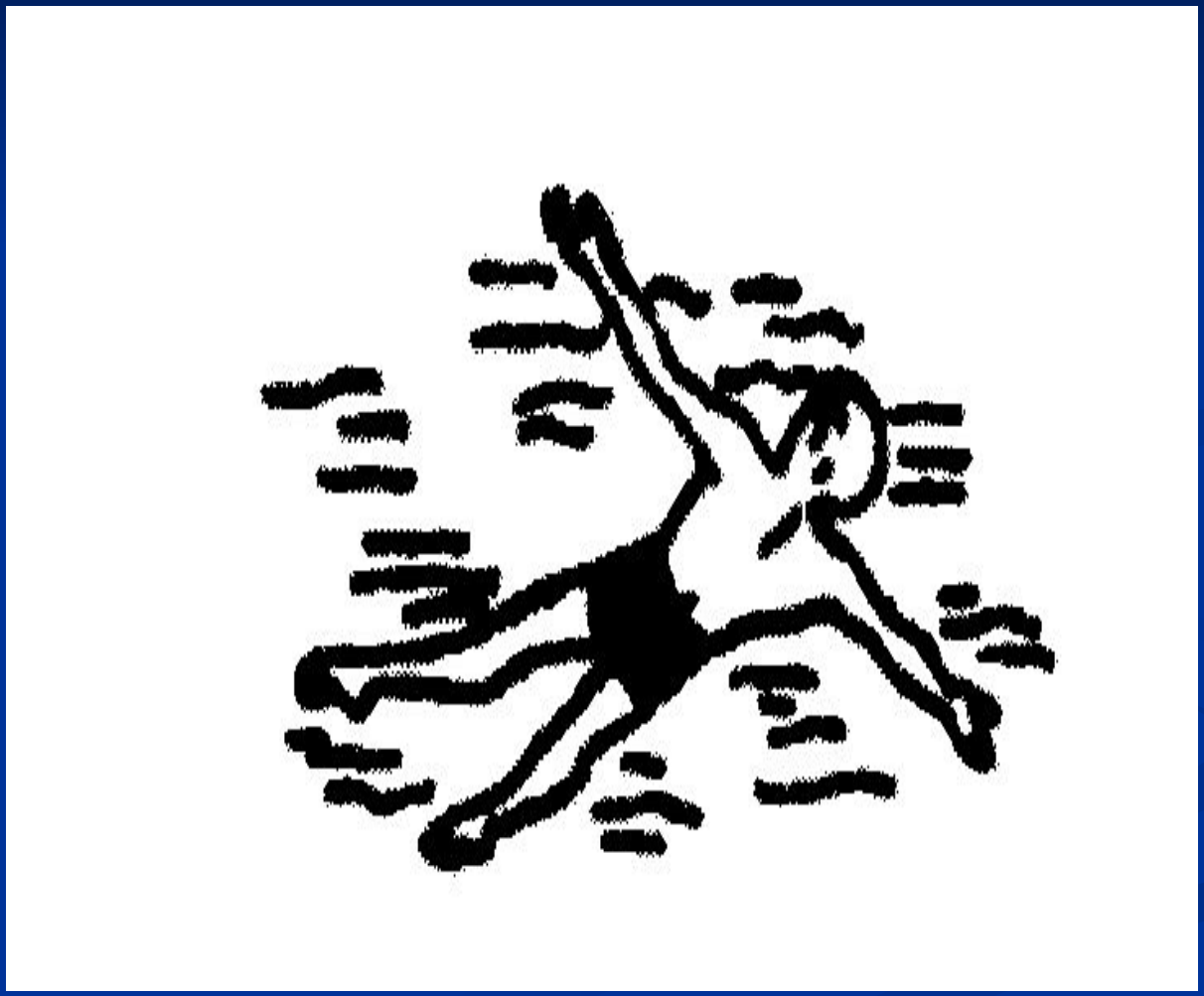
# Обучение дыханию (погружение до полного приседа)



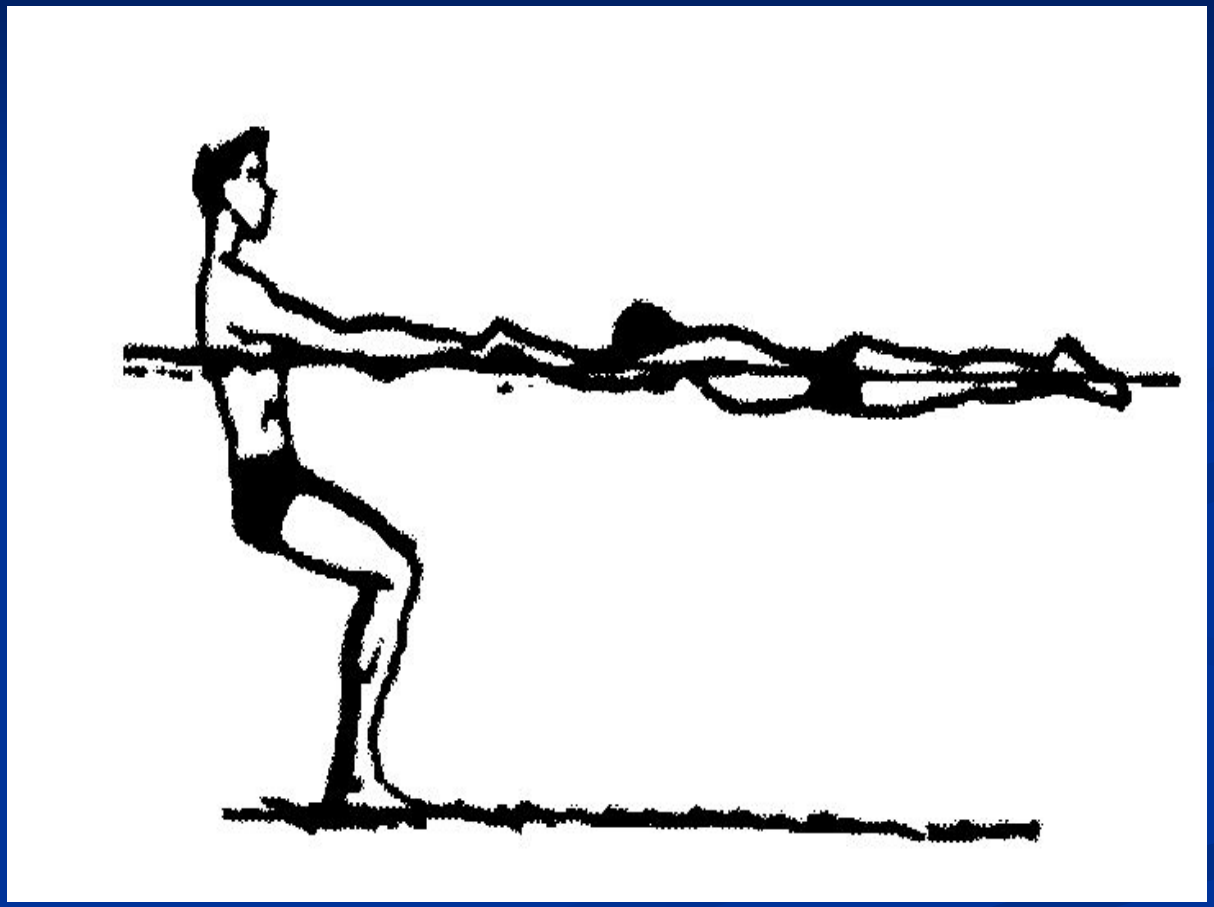
# Обучение дыханию



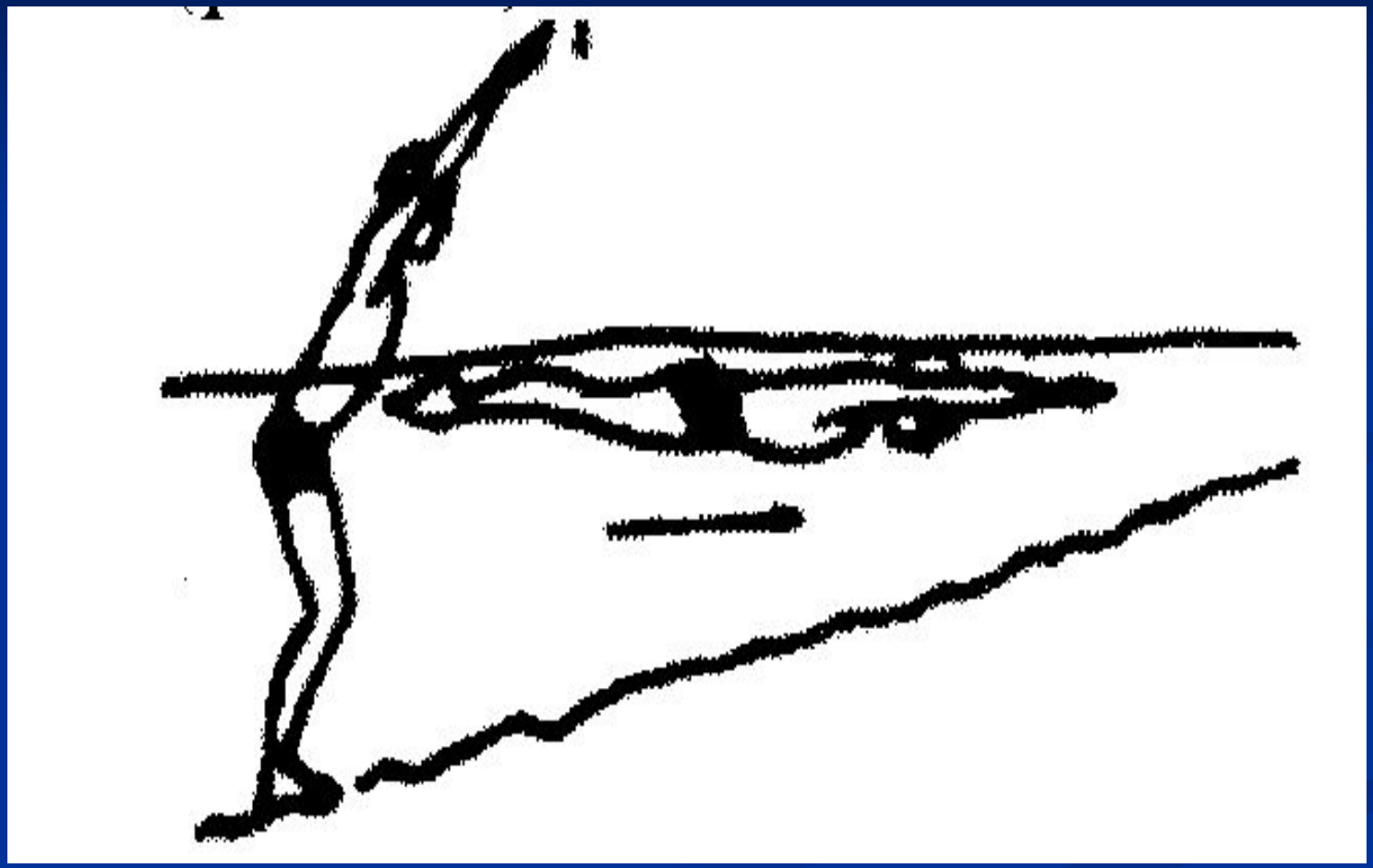
# Лежания («звездочка»)



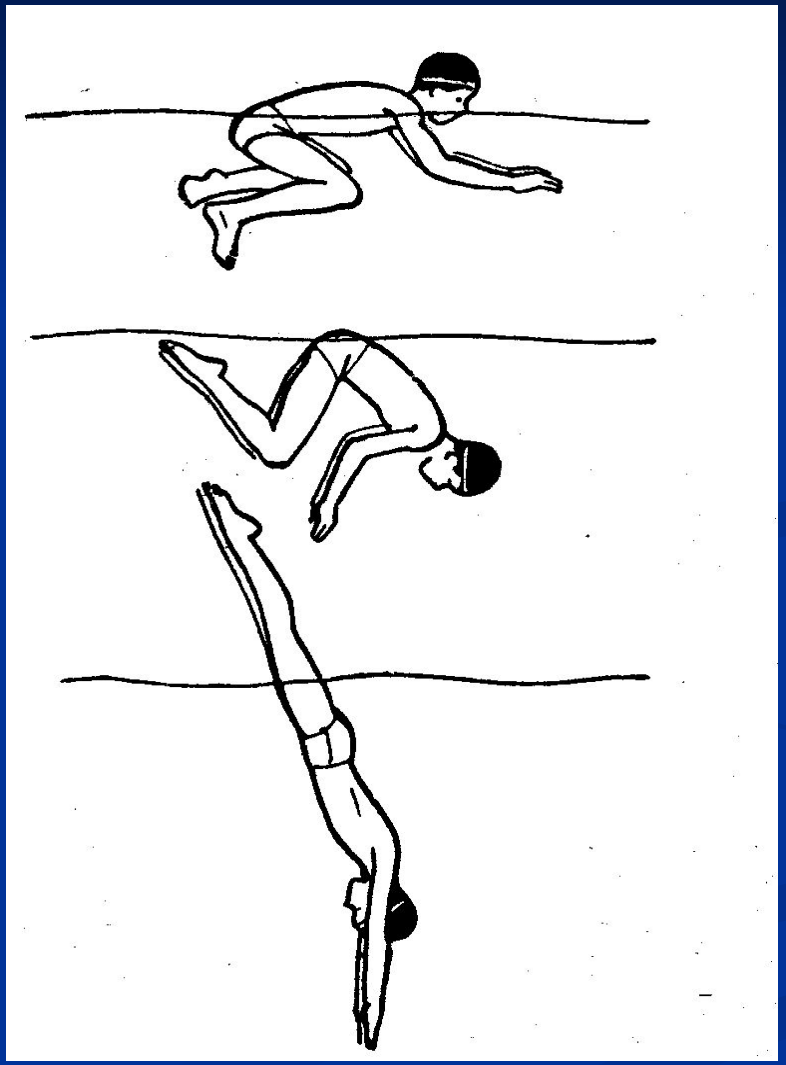
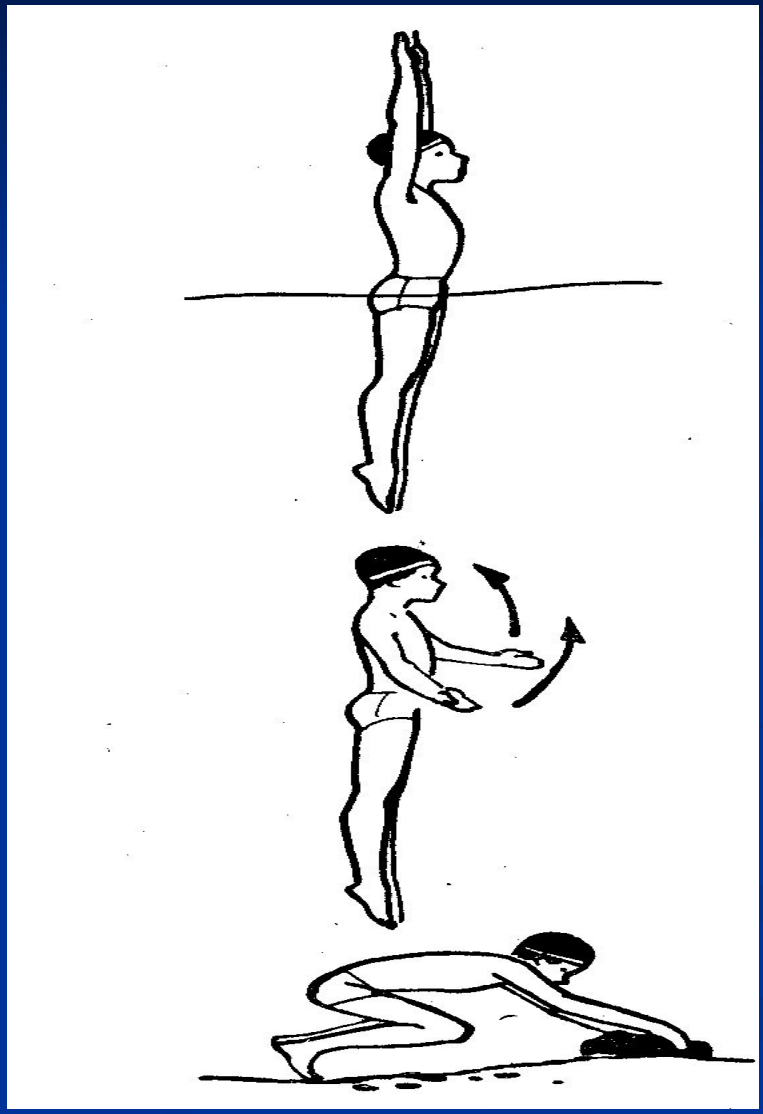
# Лежания и скольжения с поддержкой



# Скольжения



# Ныряние головой вниз



# Ныряние ногами вниз