



**МУК "БОЯРКИНСКИЙ ЦКД"**

# Сельский клуб «Белые Колодези»

---

Презентация на тему : «Плавание»

# Плавание

- Плавание — 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.

# Виды плавания

- **Вольный стиль**
- Вольный стиль — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.
- В ходе развития плавания использовались следующие стили:

# Вольный стиль



- Брасс. Техника брасса впервые была проанализирована датчанином Николасом Винманом (лат. *Nicolas Wuytman*) в книге «Пловец, или Диалог об искусстве плавания», изданной в 1538 году<sup>[ш]</sup>; на протяжении нескольких столетий брасс занимал ведущее место во всех школах плавания.

# Брасс



# Стили плавания

- Овер-арм ([англ. overarm stroke](#)) — усовершенствованный англичанами в середине XIX века народный способ плавания на боку<sup>len1</sup> ([англ. sidestroke](#)).
- Треджен-стиль<sup>len1</sup> ([англ. Trudgen](#); первоначальное название — *double overarm stroke*) — стиль плавания, который впервые продемонстрировал в 1873 году англичанин Джон Артур Треджен ([англ. John Arthur Trudgen](#), 1852—1902). Постепенно треджен-стиль вытеснил брасс и овер-арм. На длинных дистанциях треджен-стиль использовался на крупнейших соревнованиях ещё в 1920-е годы; последним олимпийским чемпионом и рекордсменом мира, использовавшим треджен-стиль, был канадец Джордж Ходжсон, победивший на Играх 1912 года в плавании на 400 м и 1500 м с мировыми рекордами.

- Кроль впервые был продемонстрирован австралийцем Ричмондом Кэвиллом (англ. *Richmond Cavill*, 1884—1938); первые крупные победы с использованием кроля одержали венгр Золтан Халмаи и американец Чарльз Дэниэльс, выигравшие на Играх 1904 года по 2 дистанции. Благодаря усовершенствованиям, внесённым американскими пловцами, кроль к концу 1920-х годов окончательно вытеснил другие стили.
- В плавании вольным стилем единственное ограничение по способу плавания — спортсмен может быть полностью погружён в воду только «во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота»

# Кроль



# комбинированная эстафета

- Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем. Комбинированная эстафета — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя [\[2\]](#).
- В программу официальных международных соревнований комплексное плавание входит с 1961 года, комбинированная эстафета — с 1957 года. В программу чемпионатов России и СССР комбинированная эстафета входила и ранее: в 1914—1934 годах — 4×100 м (входило также плавание на боку), в 1936 и 1947—1951 годах — 3×100 м, с 1953 года — 4×100 м.

# Спина



# Плавание на спине

- Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. В первые годы пловцы пользовались перевёрнутым брассом. Первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец Гарри Хебнер, победивший на Олимпийских играх 1912 года; после этого в плавании на спине кроль быстро вытеснил брасс<sup>[13]</sup>.
- Старт в плавании на спине производится из воды: спортсмен, находясь лицом к тумбочке, держится обеими руками за стартовые поручни, ногами упираясь в бортик бассейна. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть на спине; «нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90° включительно; положение головы не регламентируется». Спортсмен может быть полностью погружен в воду только «во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота»

# Брасс, баттерфляй

- Плавание брассом стало самостоятельным видом программы на Олимпийских играх 1904 года. В середине 1930-х годов в США и (чуть позже) в СССР появилась новая, более скоростная разновидность брасса — баттерфляй, который вытеснил классический брасс. С 1953 года ФИНА выделила баттерфляй в самостоятельную дисциплину (в СССР подобное разделение произошло в 1949 году)<sup>[4]</sup>.
- Брасс
- Согласно правилам соревнований при плавании брассом

# Баттерфляй





Согласно [Всероссийскому реестру видов спорта](#) все водные виды считаются различными видами спорта. Также плавание является составной частью [современного пятиборья](#) (заплыв на 200 м), [триатлона](#) (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных [многоборий](#).

Спасибо за внимание!