

# ПЛАВАНИЕ

Составитель: учитель высшей  
категории ГБС(К)ОУ школы №46  
«Центр РиМ» Лашин Дмитрий  
Анатольевич  
Санкт-Петербург  
2014г.

# ИСТОРИЯ ПЛАВАНИЯ

- ▣ Спортивное плавание в Европе началось приблизительно в 1800 и, в основном, брассом.
- ▣ Плавание было частью первых Олимпийских Игр в 1896 в Афинах. В 1902 Ричард Кавилл ввел кроль в западном мире.
- ▣ В 1908 была сформирована мировая ассоциация плавания.
- ▣ Баттерфляй развился в 1930х и был первоначально вариантом брасса, пока его не признали как отдельный стиль в 1952г.

# ВИДЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

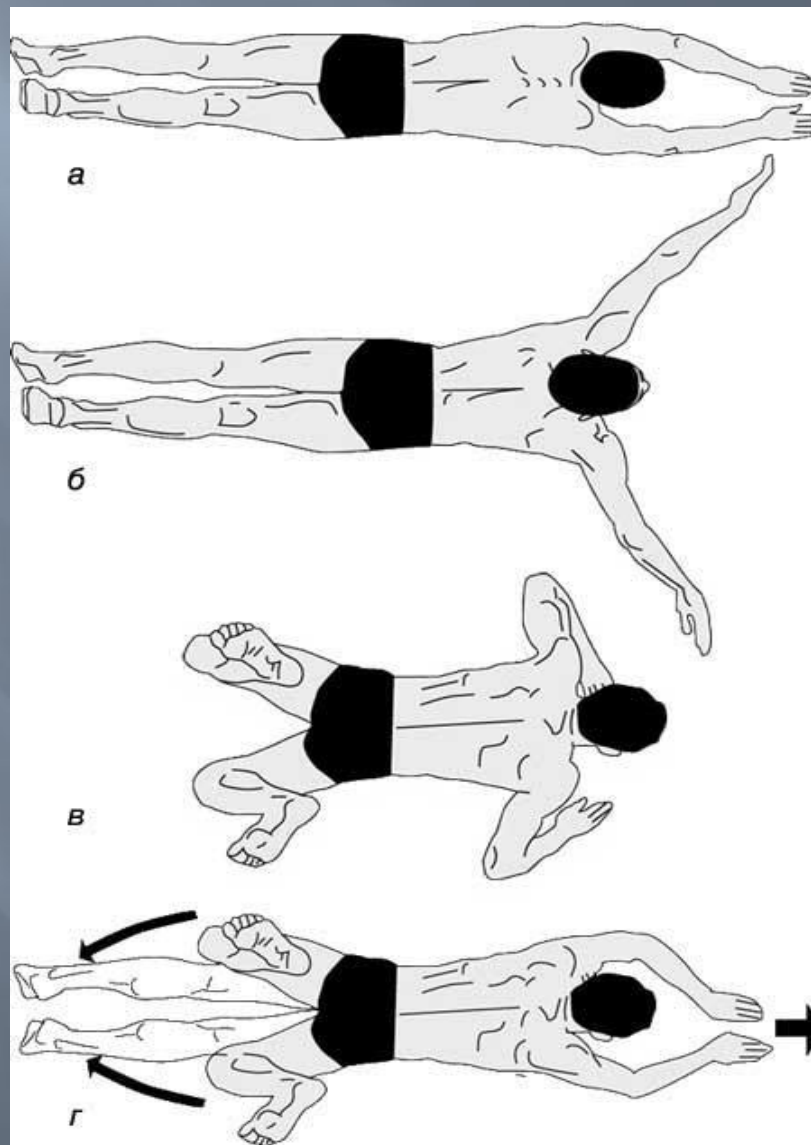
# Брасс.



## Брасс.

Стиль плавания на животе, в котором руки подаются одновременно вперед от груди. Ноги совершают одновременный толчок, во время которого они сгибаются в коленях, производится толчок и в конце выпрямляются. Самый медленный способ плавания (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняются с прерыванием), при этом одновременно является самым сложным с технической точки зрения. Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

# Техника плавания брассом.



# Кроль.





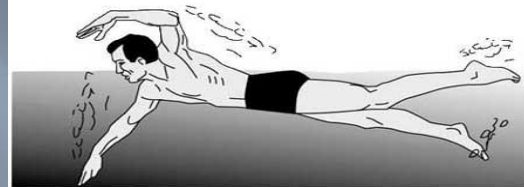
## Кроль.

Стиль плавания на груди (животом вниз), при котором руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание, по принципу работы ножниц, оставаясь при этом под развернутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания. Из-за этого в принципе, и называется *вольным стилем*: если стиль плавания не определен, все выбирают кроль как самый быстрый стиль плавания.

# Техника плавания кролем.



а



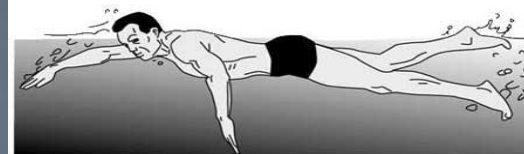
б



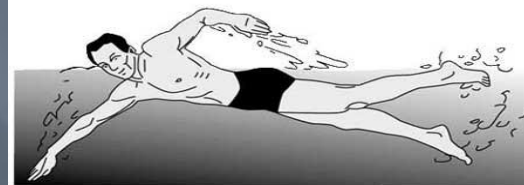
в



г



д



е



# Кроль на спине

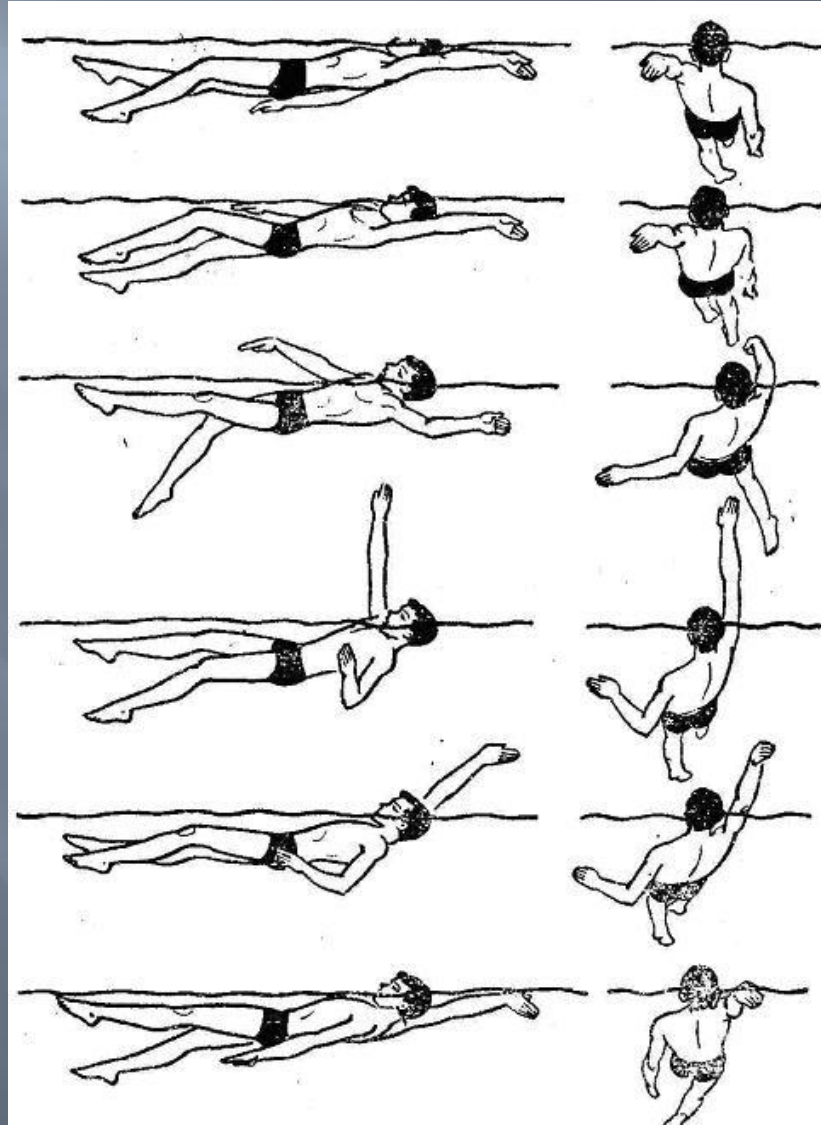


## Кроль на спине.

(Если говорят о «плавании на спине», то подразумевают именно этот стиль) — стиль плавания на спине, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле.

Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

# Техника плавания кролем на спине.



**БАТТЕРФЛЯЙ**

# Баттерфляй.





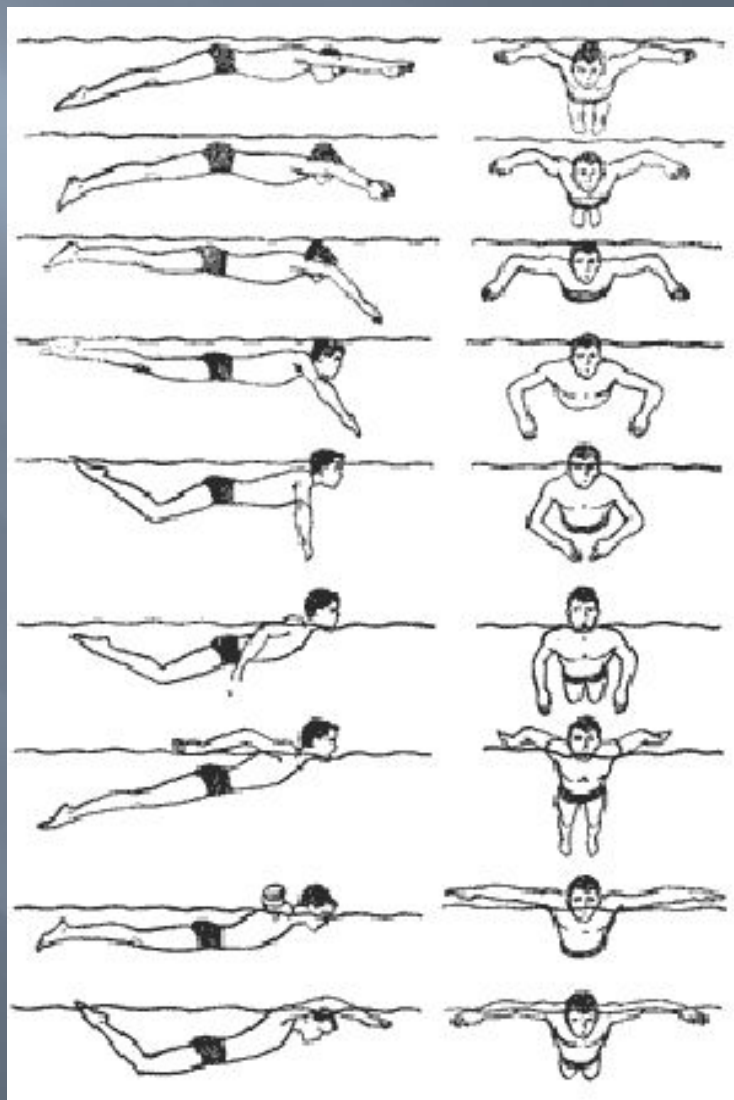
## Баттерфляй.

Стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок определённой траектории, который заметно приподнимает корпус пловца над водой, а ноги совершают одновременное волнообразное движение.

Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания.

Нетренированному пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать движения, не нарушающие правила

# Техника плавания стилем баттерфляй



# КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ

## Комплексное плавание

- Комплексное плавание – вид плавания, который включает в себя все четыре стиля и пловец меняет технику способов плавания, в зависимости от длины дистанции, каждые 50-100 метров.
- Дистанция преодолевается в следующем порядке:
  - баттерфляй
  - плавание на спине
  - брасс
  - кроль
- Очевидно, что спортсмены, принимающие участие в комплексном плавании, должны обладать разносторонней технической

# СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

# Синхронное плавание



- ▣ **Синхронное плавание** — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание — один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным — помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

# Одежда для плавания

ПЛАВКИ



КУПАЛЬНИК





# Одежда для плавания

ШАПОЧКА



ОЧКИ



# Используемые ресурсы:

- ▣ Поисковый сервер Яндекс
- ▣ Поисковый сервер Гугл
- ▣ Некоторые информационные материалы заимствованы из презентации «Плавание» ученицы 8 класса Ярвеской русской гимназии Тийны Коппельман (2009г.)