

# *Виды плавания*

Выполнила учитель физической культуры Алексеева Д.А

# Плавание.

Плавание-вид спорта, заключающийся 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; скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

-кроль на спине

-брасс

-баттерфляй

# Кроль.

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

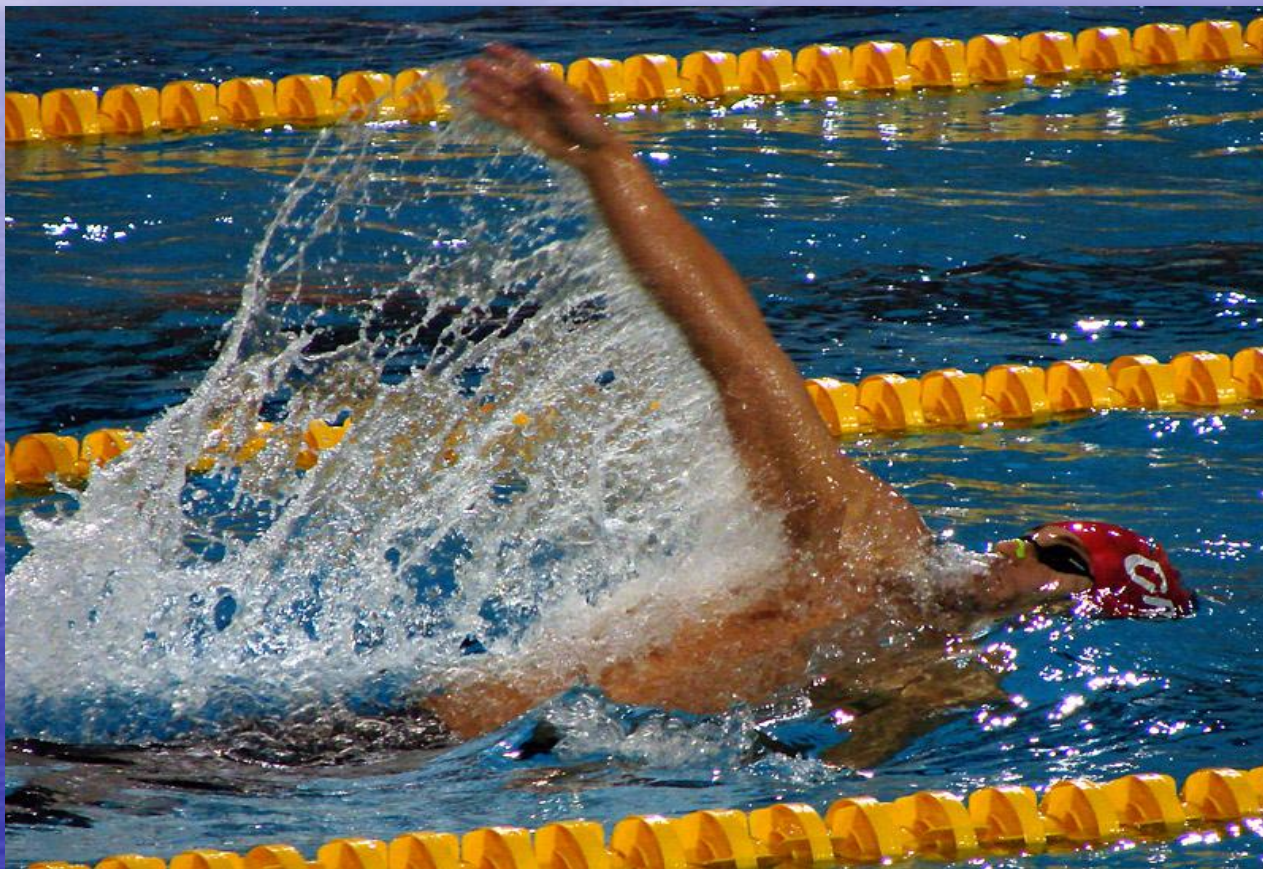
# Кроль.



# Кроль 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.
- Старт в плавании на спине производится из воды: спортсмен, находясь лицом к тумбочки, 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  $90^\circ$  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».

# Кроль на спине.



# Брасс.

- Плавание брассом стало отдельным 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).

# Брасс.





# Баттерфляй.



# Комплексное плавание, 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.
- 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 — 4×100 м (входило также плавание на боку), в 1936 и 1947—1951 — 3×100 м, с 1953 — 4×100 м.

Игры на воде.

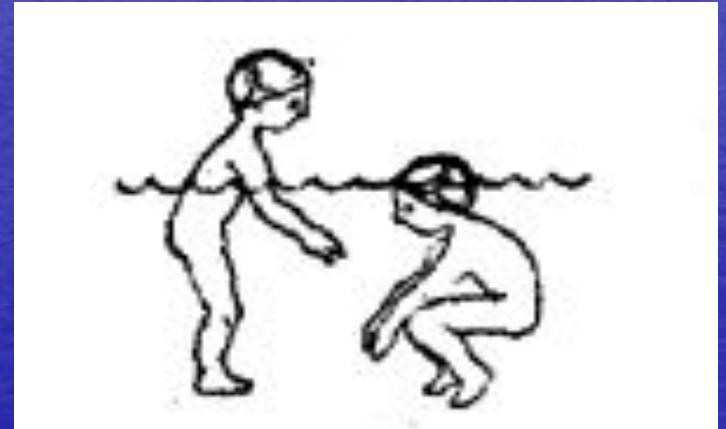
# «Морской бой.»

- «**Морской бой**». Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора-двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.



# «Сосчитай».

- «Сосчитай». Встать парой друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30—40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.



# «Надень круг».

- «Надень круг». Положить перед собой резиновый круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.



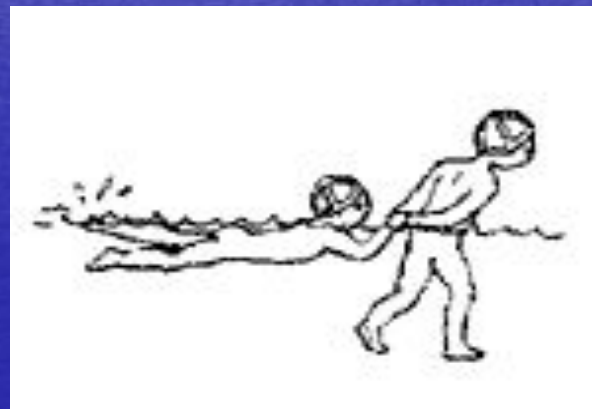
# «Весы».

- «**Весы**». Встать парой спиной друг к другу, продев руки под локти партнеру. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера ото дна, опускает свое лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.



# «Самая быстрая пара».

- **«Самая быстрая пара».**  
Разбиться на пары (первые и вторые номера) и занять место на старте. Вторые номера встают за первыми.





# «Эстафета с мячом».

- **«Эстафета с мячом».**  
Выстроить две команды в колонну по одному, на 2—3 шага одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах — 1 шаг, положение ног—шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним к возглавляющему колонну, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

