

## «КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ».

Выполнила студент гр. Б3119-11.03.02сррд

Пономарев Павел Дмитриевич

Преподаватель

Капитонова Ольга Владимировна

# ВВЕДЕНИЕ

**Комплексное плавание** — плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочерёдно плывут четырьмя разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем.

В программу Олимпийских игр входят две дистанции комплексного плавания, как у мужчин, так и у женщин — 200 метров и 400 метров. На дистанции 200 метров участники проплывают в 50-метровом бассейне по 50 метров каждым стилем, в заплыве вдвое длинней — по 100 метров каждым стилем.



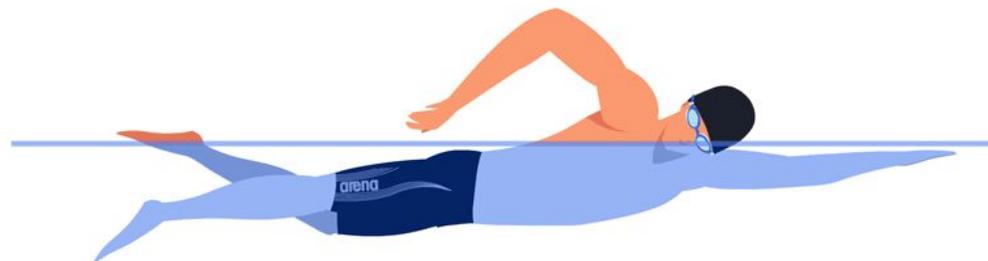
## Техника и специфика плавания комплексом

### 1. Вольный стиль (кроль на груди)

Вольный стиль (он же кроль на груди), ещё иногда называют на английский манер фристайлом, быстрый и эффективный. Это самый скоростной стиль плавания, но в тоже время кролем можно проплыть довольно большое расстояние без критической усталости. Именно поэтому обычно пловцы в соревнованиях на открытой воде и триатлеты используют именно этот вид плавания.

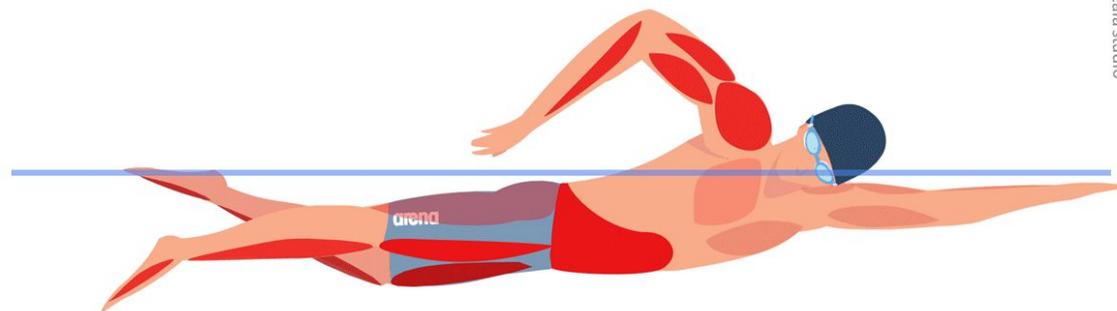


Техника плавания вольным стилем следующая: пловец производит все движения в положении "на груди", руки движутся параллельно телу в попеременном режиме, ноги работают как ножницы в вертикальной плоскости, лицо находится в воде во время выдоха, вдох делается под "заднюю" руку поворотом головы вбок. С одной стороны техника плавания кролем на груди является довольно простой и интуитивно понятной. С другой стороны, чем большей скорости и эффективности вы пытаетесь добиться, тем больше появляется нюансов, и всё оказывается уже не так просто.



© macaia studio

Существует масса схем работы ногами, различные варианты движений при гребке рукой, и даже дышать можно через разное количество гребков на одну или на две стороны. Все эти нюансы зависят от задач, стоящих перед пловцом. Для профессиональных спортсменов всегда вырабатывается индивидуальная техника.





Наглядно о технике плавания кролем можно ознакомиться в следующем видео:





## **Плюсы и минусы вольного стиля плавания:**

### **Плюсы:**

- это самый быстрый способ плавания
- средний уровень сложности обучения
- позволяет плавать интенсивные спринты, что хорошо для похудения

### **Минусы:**

- практически не позволяет плыть в расслабленном темпе и отдыхать
- для достижения реальных скоростных результатов нужно освоить довольно сложную технику дыхания
- требует высокой координации и согласованности движений

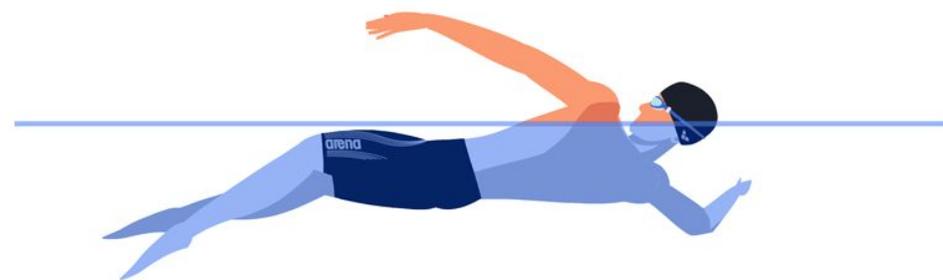


## 2. Кроль на спине

Плавать на спине обычно достаточно просто. Маленьких детей 3-4 лет в первую очередь учат плавать как раз именно этим способом.

Кроль на спине быстрее брасса, но медленнее, чем вольный стиль или баттерфляй.

Врачи часто рекомендуют этот вид плавания при заболеваниях спины. Такое плавание укрепляет мышцы и мягко устраняет многие проблемы со спиной и позвоночником.



© macaia studio

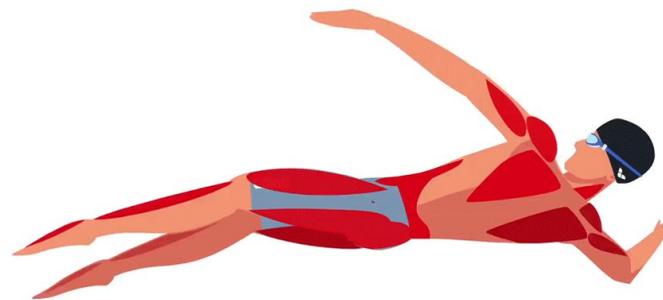
**arena**  
WATER INSTINCT



Данный вид плавания предполагает положение на спине. Руки совершают попеременные круговые движения вдоль туловища. А ноги работают также как и в кроле на груди, с поправкой на то, что ваше тело находится лицом вверх.

Главное правило плавания на спине — тело должно быть максимально прямым. Необходимо буквально "вытянуться в струнку".

**Нельзя допускать "провисания" таза (полусидячее положение). Это не только замедлит движение, но и создаст лишнюю ненужную нагрузку на позвоночник.**



Наглядно о технике плавания кролем на спине можно ознакомиться в следующем видео:



## **Плюсы и минусы стиля плавания «кроль на спине»**

### **Плюсы:**

- при наличии тренеры осваивается легче всего даже детьми 3-4 лет
- позволяет "отдыхать" на воде

### **Минусы:**

- не высока скорость плавания
- при интенсивном плавании часто брызги попадают в рот и нос, что сбивает дыхание
- на открытой воде глаза слепит солнце - лучше использовать зеркальные очки

### 3. Брасс

Брасс – самый популярный вид плавания в мире. Фактически, большинство людей, самостоятельно обучавшихся плаванию умеют плавать только брасом.

Главное достоинство этого стиля в том, что плыть можно держа голову над водой, при этом не испытывая сложностей с дыханием и ориентацией в пространстве. Такой способ плавания в народе часто называют *"лягушкой"*. Однако опытные пловцы и профессионалы погружают голову в воду для лучшей эффективности движений.

Брасс самый медленный стиль плавания.

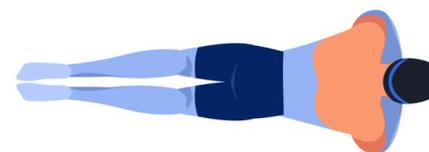


© macaia studio

arena

WATER INSTINCT

© macaia studio



arena

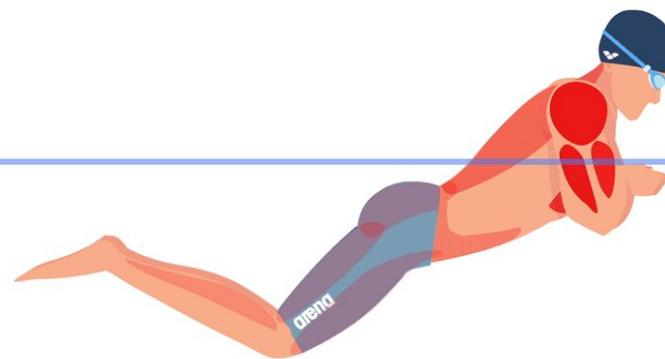
WATER INSTINCT

В брассе обе руки одновременно совершают полукруговые движения перед пловцом.

Когда руки вытягиваются вперёд, голова погружается в воду и делается выдох, одновременно совершают толчковое движение похожее на прыжок лягушки.

Когда руки совершаю гребок, голова поднимается над водой - делается вдох, а ноги в это время подтягиваются к телу для последующего толчка.

В брассе очень важны слитность и согласованность всех движений.





Наглядно о технике плавания брассом можно ознакомиться в следующем видео:





## **Плюсы и минусы стиля плавания «басс»**

### **Плюсы:**

- не требователен к общей физической подготовке у новичков
- позволяет плыть в очень расслабленном режиме
- используется для восстановления дыхания и пульса после интенсивного плавания
- прост в освоении для начинающих

### **Минусы:**

- это самый медленный из спортивных видов плавания

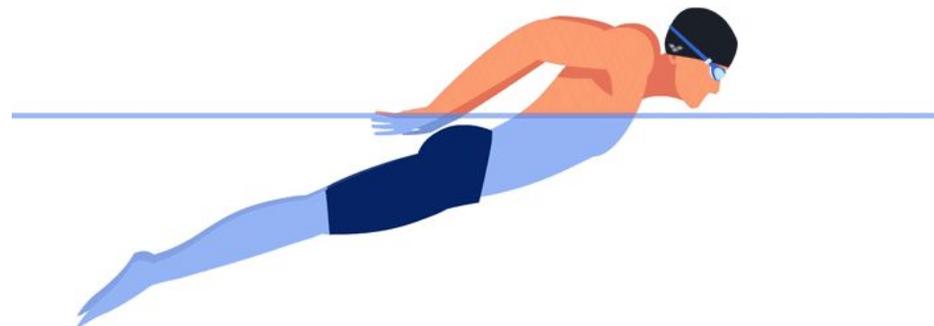


## 4. Баттерфляй

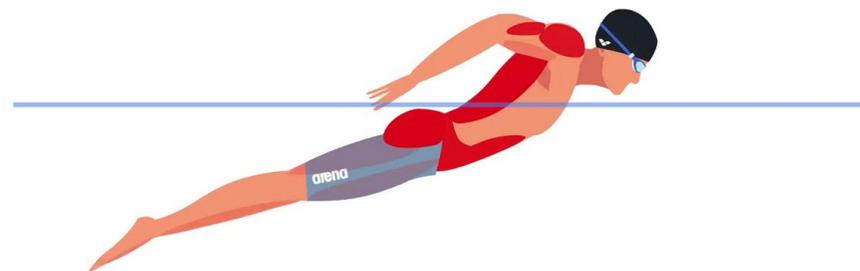
Баттерфляй сильно выделяется на фоне остальных способов плавания своей необычной техникой и плавностью движений.

За этим стилем прочно закрепилась репутация очень сложного. И это на самом деле так. Ведь кроме довольно сложных и плавных движений такой стиль плавания ещё требует и огромных физических сил. Из-за схожести движений пловца с движениями дельфинов баттерфляй часто так и называют "дельфин".

Баттерфляй второй по скорости стиль плавания и первый по сложности.



В дельфине гребок происходит одновременно обеими руками вдоль туловища, при этом всё тело совершает волнообразное движение похожее на движения дельфинов. Вдох делается, когда руки оказываются сзади, а выдох, когда руки вытягиваются вперёд. При этом ноги обязательно всегда должны быть вместе.



© macala studio



Наглядно о технике плавания «баттерфляй» можно ознакомиться в следующем видео:



## **Плюсы и минусы стиля плавания «баттерфляй»**

### **Плюсы:**

- красивый и эффектный стиль плавания
- второй по скорости после вольного стиля
- очень большой расход энергии, что способствует сбросу лишнего веса

### **Минусы:**

- очень высокие требования к силовым возможностям пловца
- сложная техника плавания
- практически не подходит для длительных заплывов

## Порядок – последовательность стилей в комплексе

Чередование стилей идет следующим образом:

1. Баттерфляй;
2. На спине;
3. Брасс;
4. Вольный стиль (то есть кроль на груди).

**Данный порядок является вполне логичным, его легко запомнить:**

- Первым поставлен баттерфляй, **как самый тяжелый стиль**. Если его ставить в конец, то пловец к концу уже устанет и не сможет быстро и зрелищно проплыть баттерфляем.
- Вторым идет плавание на спине: после самого сложного баттерфляя **нужно немного передохнуть и прийти в себя**, потому за ним и идет самый легкий способ – это небольшая передышка.
- Остались брасс и кроль. **В концовке любой дистанции нужно по максимуму выложиться, так как силы уже нет смысла беречь** – потому самым последним поставлен кроль, на котором можно больше затратить сил (активные махи руками, сильная работа ногами). Менее энергозатратный и менее скоростной брасс, соответственно, поставлен третьим по счету.

## Эстафета

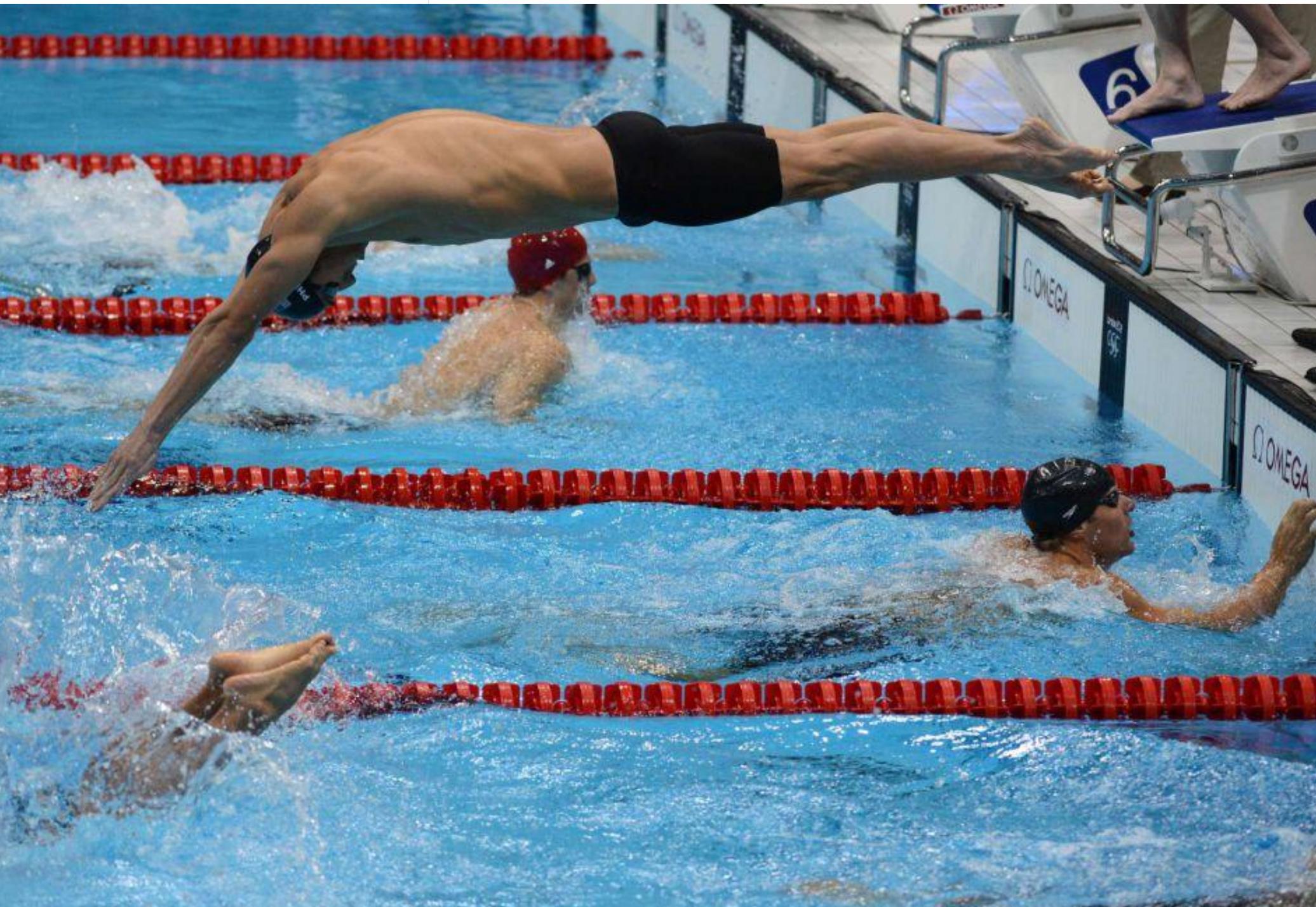
Помимо индивидуального плавания, на международных соревнованиях также проводятся командные эстафеты комплексным плаванием. В них плывут по четыре пловца в команде, каждый каким-то одним определенным стилем (по 50 метров на человека на дистанции 200 метров и по 100 на дистанции в 400 метров).

**Здесь другой порядок стилей:**

1. На спине;
2. Брасс;
3. Баттерфляй;
4. Вольный стиль.

**Это объясняется тем, что не нужно подстраивать нагрузку стилей под одного спортсмена.**

*В теории, порядок стилей в эстафете мог бы быть любым. Видимо, для зрелищности и большей интриги два самых быстрых и эффектных стиля (баттерфляй и кроль на груди) поставлены в конец, а самой первой поставили спину для удобства старта, чтобы все последующие спортсмены стартовали прыжком (иначе кому-то из них пришлось бы спускаться в воду).*



## Повороты в плавании комплексом

Все повороты в комплексном плавании выполняются методом маятник, но с определенными нюансами на разных стадиях. При переходе со спины на брасс также можно делать сальто.

При начальном изучении разворотов в плавании, рекомендуется ознакомиться с описанием маятника. Предлагаю с этой целью видео, в котором наглядно показаны все движения:



Теперь перейдем к тому, как выполняется маятник именно в комплексном плавании.

С баттерфляя на спину

- Касаемся стенки бассейна **двумя руками**.
- Группируемся и **выполняем маятник**, но особенность состоит в том, что **в конце движения мы ложимся на спину**, а не на грудь.
- Завершая разворот, **толкаемся ногами от бортика**.
- При этом в положении на спине уходим под воду и скользим, с последующим выходом на поверхность.

**Со спины на брасс**

Вариант 1 – сальто

Профессионалы на соревнованиях чаще всего делают переход со спины на брасс **через сальто** (также это движение иногда называют “кроссовер”).

Этот кувырок отличается от обычного сальто в плавании на спине: если в обычном варианте мы перед поворотом переворачиваемся на грудь, то здесь **мы до самого конца плывем на спине**.

С касанием бортика одной рукой **уходим под воду (обе руки направляются вниз) и переворачиваемся**, как показано на этой анимации (следующий слайд):



*После толчка можно сделать по правилам брасса одно волнообразное движение ногами и гребок руками до бедер, затем требуется выйти на поверхность.*

## Вариант 2 – маятник

Если вы плаваете для себя и сложно делать кувырок, то вполне подойдет тот же самый вышеупомянутый маятник:

- Плыдем на спине до самого бортика – касаемся его **одной рукой**.
- В момент касания **ставим эту руку на бортик и делаем маятник** (с одного бока на другой).
- **Толкаемся ногами**, еще находясь в положении на боку, после толчка с вытянутыми руками скользим под водой, тело поворачивается на грудь.
- Далее идет скольжение с гребком к бедрам и выход на поверхность.

С брасса на кроль

- По правилам соревнований необходимо коснуться стенки обоими руками.
- Далее делается, по сути, обычный маятник.
- Производится отталкивание ногами и скольжение под водой кролем (дельфинообразные движения ногами), затем следует выход наверх.



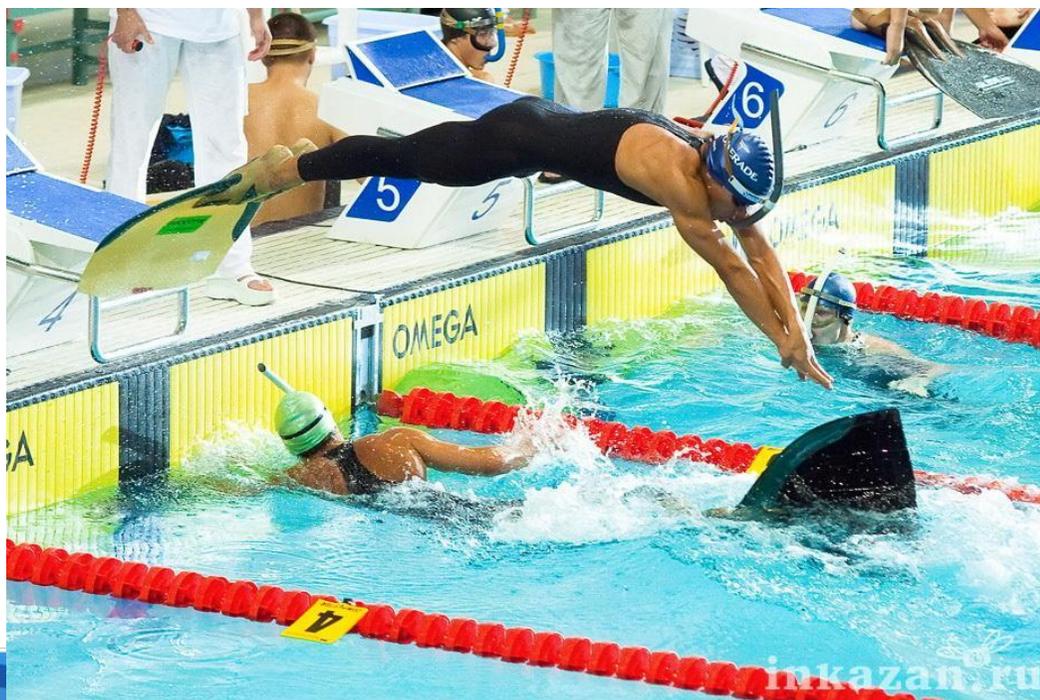


**Наглядно техника всех движений показана здесь:**





**В командной эстафете пловцы меняются по следующему правилу: в момент, когда предыдущий пловец касается стенки бассейна, нога следующего пловца еще должна касаться стартовой платформы. Он уже может находиться в движении для прыжка, но полностью оторваться от платформы может лишь после ее касания предыдущим спортсменом.**





## Заключение

Комплексное плавание (сокращенно называют просто "*комплекс*") не является каким-то самостоятельным стилем, это вид спортивного плавания предполагающий преодоление дистанции всеми четырьмя стилями равными отрезками.

Комплекс — это полностью спортивная дисциплина, и делать упор на таком виде плавания любителям совершенно не обязательно. Но в тоже время, это прекрасный способ разнообразить тренировку и значительно улучшить физическую форму и многие показатели человеческого здоровья.