

Презентация на тему:



«Плавание»



Выполнила
Студентка 2СТ-1
Пакшаева А.В.

Плавание

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота)



История и развитие плавания как вида спорта

- Учёные выяснили, что ещё в древности зародилось плавание. Как вид спорта или как необходимость — неизвестно. Были найдены рисунки на стенах пещер, которые относятся предположительно к 5000 лет до н. э. Древние люди заметили, что многие животные способны передвигаться по воде, и переняли эту способность. Как нетрудно догадаться, первым стилем стал способ плавания «пособачь». Он просуществовал довольно долгое время, пока его не сменил брасс. И тот стал основой для всех последующих нововведений. В древних цивилизациях плавание начало приобретать особую популярность. Первое письменное упоминание относится к 2000 году до н. э. Также известно, что в Древнем Риме плавание стало основой подготовки спортсменов, в том числе тех, кто участвовал в Олимпийских играх. А вот история плавания как вида спорта берёт своё начало с рубежа XV-XVI веков. Именно тогда стали проводиться первые соревнования.

История стилей

- ▣ Как уже было сказано, в самом начале, когда происходило зарождение плавания, оно имело лишь один стиль — «по-собачьи». Однако затем появился брасс, на основе которого стали изобретаться новые виды. Следующим стилем стал боковой. Ноги при плавании напоминали ножницы. Затем люди стали плавать саженками, что позволяло развивать большую, по сравнению с другими, скорость. Далее Джон Треджен в 1783 году изобрёл стиль, названный его фамилией. Тогда уже соревнования были довольно популярны, и новый способ позволил установить много мировых рекордов, в том числе и его создателю. Затем, наконец, появился кроль. Его в Англию «привёз» Ричард Кавиллем из Австралии. Вскоре стиль был признан самым скоростным, каким и по сей день является. Сегодня большую популярность имеет именно он.

Характерные особенности плавания

- ▣ В настоящее время в спортивном плавании применяются следующие способы: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.
- ▣ Эти способы условно делятся на две группы: способы с попеременными движениями руками и ногами (кроль на груди и кроль на спине) и с одновременными движениями руками и ногами (брасс и баттерфляй - дельфин). Способ на боку, утративший свое спортивное значение, применяется во время начального обучения. Он с успехом используется также в прикладном плавании, в игре в водное поло и при сдаче норм комплекса ГТО.
- ▣ Технику любого спортивного способа принято рассматривать в виде пяти взаимосвязанных элементов (составных частей): положение тела, движения ногами, движения руками, дыхание и общая координация движений.

Кроль

- Кроль — это стиль плавания на животе. При его использовании левая и правая части тела передвигаются попеременно. Руки совершают гребок вдоль оси по очереди, в то время как ноги поднимаются и опускаются. Сложная по сравнению с другими стилями техника. Лицо пловца должно находиться в воде и подниматься за её пределы только для совершения вдоха. Кроль по праву считается самым быстрым видом плавания. На соревнованиях существует понятие «вольный стиль», в котором спортсмены имеют право плыть так, как им хочется, но все выбирают именно кроль. Благодаря тому, что голова опущена под воду, руки могут совершать большие гребки, и это положительно отображается на скорости.



Баттерфляй

- Баттерфляй — это плавание на животе, один из самых тяжёлых стилей. Утомительный и сложный. Название происходит от слова «бабочка». Действительно, некоторое сходство найти можно, преимущественно из-за характерных гребков руками. В отличие от кроля, руки совершают гребки одновременно, поднимая тело над водой. В то же время совершается глубокий вдох. Ноги вместе с тазом двигаются в виде волн, придавая ускорение. Хотя исполнение — одно из самых сложных, все же баттерфляй является вторым по скорости стилем. Главное его отличие от кроля — это то, что ускорение в нём неравномерное благодаря резким гребкам руками.



Кроль на спине

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и дельфина. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, различных грузов и буксировки их по воде.



Брасс



При плавании в стиле брасс движения выполняются симметрично, как руками, так и ногами. Руки совершают размашистые дугообразные движения, ноги отталкиваются от воды в горизонтальной плоскости.

Несмотря на то, что брасс не позволяет достигать высоких скоростей при плавании, этот способ плавания имеет огромное прикладное значение. Плавая брассом, создаются прекрасные условия для передвижения по воде, не теряя при этом контроль над окружающим надводным пространством. Брассом можно передвигаться, не создавая шума, и преодолевать большие расстояния.

Выдающиеся спортсмены

Майкл Фелпс является выдающимся американским пловцом. Этот спортсмен стал единственным в истории 14-кратным олимпийским чемпионом, 26 -кратным чемпионом мира на дистанции в 50 метров. Родился Майкл в 1985 году 30 июня в городе Балтимор (США, штат Мэриленд).

Никита Лобинцев связано с человеком, который является очень талантливым российским спортсменом, хорошим пловцом и прекрасным человеком. Родился Никита в 1988 году 21 ноября в городе Свердловск. Основными дистанциями этого спортсмена были расстояния в 200 и 400 метров. На сегодняшний день Лобинцев входит в состав национальной сборной России. За свою не длинную карьеру, Никите удалось стать призёром Олимпийских игр, которые проходили в 2008 году в городе Пекин, а также выиграть бронзу на чемпионате Европы, проходящем в 2009 году.

Натали Кафлин родилась в 1982 году 23 августа. Натали является известнейшей американской спортсменкой и отличнейшей пловчихой. За свою спортивную карьеру Натали удалось стать трехкратной чемпионкой олимпийских игр, выиграть семь раз чемпионат мира и установить пять мировых рекордов. В 2002 году в журнале "Мир плавания" Натали Кафлин была названа лучшей пловчихой всего мира. В 2001/02/08 Кафлин была признана лучшей пловчихой Соединенных Штатов Америки.

Хлоя Саттон является прекрасной американской пловчихой. Родилась Хлоя в 1992 году. Что касается достижений молоденькой спортсменки, то здесь можно отметить победы и призовые места в многочисленных турнирах и первенствах. К примеру, в 2006 году Хлоя заняла первое место в чемпионате под названием "Victorian State Championships". В 2007 году Хлоя участвовала на чемпионате "Pan Am" и выиграла его, оставив позади себя очень опытных спортсменок. В этом же 2007 на турнире «Open Water World Championship Trials» Хлоя Саттон заняла 3 место.

Организация

Международная любительская федерация плавания (FINA, в русской транслитерации ФИНА) — организация, объединяющая большинство национальных плавательных федераций, определяющая основные направления развития некоторых (самых популярных) водных видов спорта, в настоящий момент это: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, плавание на открытой воде. Под эгидой ФИНА проводится Чемпионат мира по водным видам спорта и другие международные соревнования. Штаб-квартира ФИНА находится в швейцарском городе Лозанна. ФИНА официально признана МОК и является одним из его партнеров в проведении соревнований по плавательным видам спорта в рамках Олимпийских игр. В настоящий момент членами организации является 201 национальная плавательная федерация. Организация была образована 19 июня 1908 года в Лондоне, Великобритания, сразу после окончания Летних Олимпийских игр 1908 года, с целью объединения усилий по стандартизации правил и нормативов проведения соревнований в наиболее популярных водных видах спорта. У истоков создания организации стояли национальные плавательные федерации: Бельгии, Великобритании, Венгрии, Германии, Дании, Финляндии, Франции и Швеции. К 1928 году в организацию вступило 28 членов, к 1978 их количество возросло до 75, в 2000 году членами организации были 174 национальные федерации, в настоящий момент членство в ФИНА имеет 201 национальная плавательная федерация.

Спасибо за внимание!!!

