


Презентация по теме:  
«Плавание»  
Ученицы 8 Б класса  
Ярвеской Русской Гимназии  
Тийны Коппельман  
2009 года

Плавание было известно с доисторических времен. Самое раннее упоминание относится к картинам Каменного века нарисованным приблизительно 7 000 лет назад. Первое письменное упоминание относят к 2000 году до н. э. Самыми ранними источниками считают Гильгамеш, Илиаду, Одиссею, Библию, Беовульф, и другие саги. В 1538 немецкий профессор Nikolaus Wynmann написал первую книгу о плавании, «Пловец или Диалог об Искусстве 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 1930-х и был первоначально вариантом брасса, пока его не признали как отдельный стиль в 1952.





# **Способы спортивного плавания.**

## 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 развёрнутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания. Из-за этого, в принципе, и называется *вольным стилем*: если стиль плавания не определён, все выбирают кроль как самый быстрый стиль плавания



## 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 стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.





## Брасс.

Стиль плавания на животе, в котором руки подаются одновременно вперёд 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 выполняется с прерыванием), при этом одновременно являющийся самым сложным с технической точки зрения. Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.



(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 из тумбочки, как во всех остальных стилях.

На соревнованиях в бассейне эти способы спортивного плавания отличаются друг от друга также правилами старта и техникой поворота при достижении стенки ванны.





# **Плавание в ластах.**

Плавание в ластах.

Для дыхания спортсмен должен использовать трубку. Дистанции 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м и эстафеты 4\*100, 4\*200 м.

Подводное плавание.

Для дыхания используется баллон со сжатым воздухом, который спортсмен держит руками перед собой. Дистанции 100, 400, 800 м.

Плавание в классических ластах.

Дыхание осуществляется через трубку. Стилль плавания — кроль. Дистанции 50, 100, 200 метров.

Нырание в длину.

Вся дистанция в 50 метров проходится под водой без дыхания.

Марафон.

Соревнования проводятся на открытой воде, дыхание через трубку. Допускается использование гидрокостюма. Дистанции 6, 12—20 км и эстафета 4\*3 км.





**Экипировка.**



# Купальник или правки.



# Шапочка.



# Очки.



# Ласты.



# Зажим для носа.



# Доска для плавания.



# Плавательные трубки.



# Лопатки для плавания.





# Колобашка.





Спасибо за внимание!