Плавание

Столярова Маша

Что такое 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 (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

История плавания.

Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания

Техники плавания.

- Техника плавания по-собачьи
- Техника плавания лягушкой
- Техника плавания кролем
- Техника плавания кролем на спине
- Техника плавания брассом
- Баттерфляй

Техника плавания по-собачьи.

- Начинающие пловцы в первую очередь осваивают именно этот стиль. При плавании по-собачьи необходимо лечь на воду животом вниз. Двумя руками одновременно необходимо описывать окружности, двигать руками нужно следующим образом:
- 1. Прямыми ладошками вперед от себя.
- 2. Согнутыми в форме ковшей ладошками назад под себя. Ногами при этом необходимо двигать вверх-вниз.

Техника плавания по-собачьи.

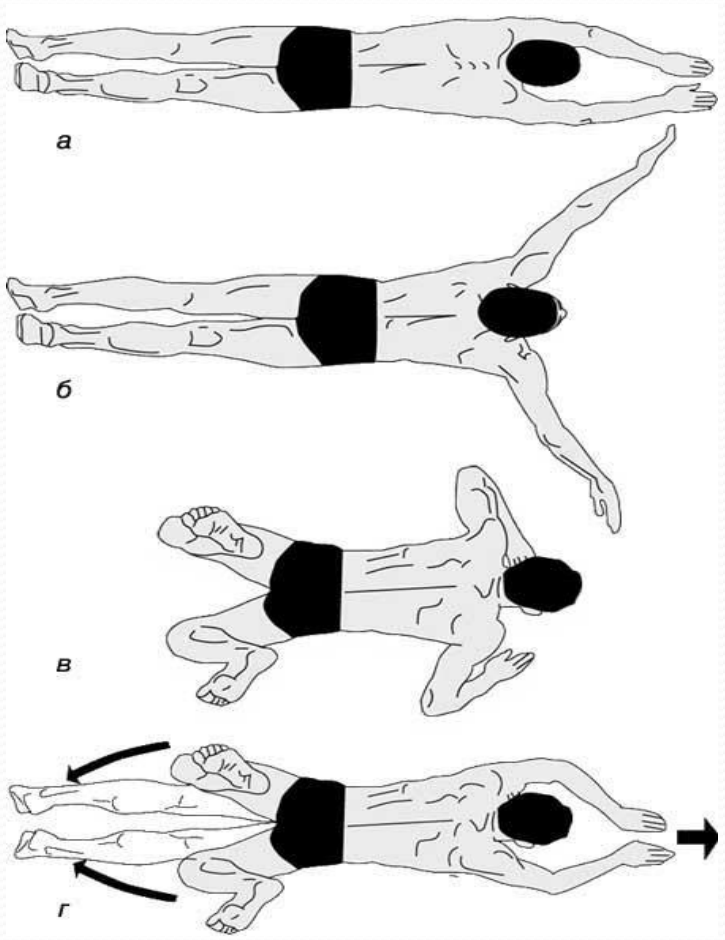
- Очень важно положение головы и дыхание. Не умеющему пловцу первое время будет достаточно сложно дышать всё время держа голову над поверхностью воды. В этом нет ничего страшного. Главное, что начинающий пловец должен для себя усвоить – при плавании дышать все время получается далеко не всегда. Поступайте следующим образом: ляжьте на воду животом вниз, задержите дыхание, опустите голову в воду и начните двигать руками и ногами так, как мы это описали выше. Вы начнете плыть. В дальнейшем просто периодически доставайте голову из воды, чтобы дышать, пока не научитесь держать её постоянно над водой.

Техника плавания лягушкой.

- В плавании по собачьи есть два огромных минуса.
- Во-первых, этот стиль не престижный.
- Во-вторых, при плавании по собачьи очень быстро устаешь. Очень много энергии тратиться в пустую и далеко таким стилем не уплыть. Поэтому люди, научившись плавать по собачьи, стараются освоить более спокойный и практичный стиль плавания. Таким стилем как раз и является стиль плавания лягушкой.
- Весь цикл движений ограничивается четырьмя фазами.

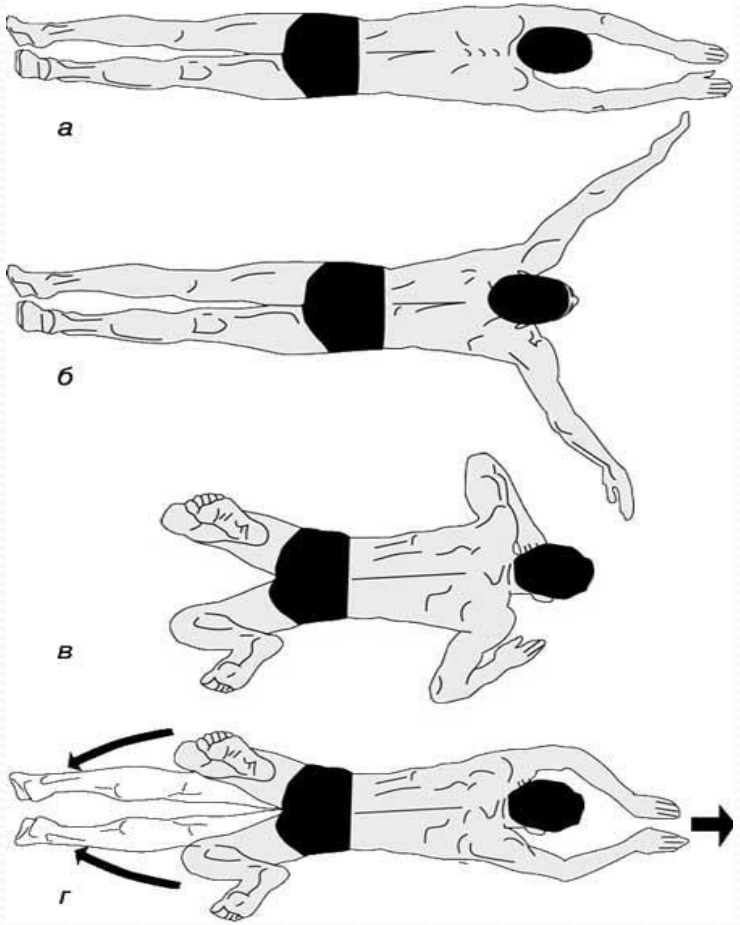
Техника плавания лягушкой.

- Первая фаза (рис. а) – толчек. Отталкиваетесь ногами от дна бассейна. Руки вперед, ноги прямые. В результате вы скользите по воде благодаря той энергии, которую вы получили при отталкивании. Этой энергии, понятное дело, на долго не хватит, поэтому проплыв таким образом с пол метра-метр переходим ко второй фазе.
- Вторая фаза (рис б.) – гребок. Придаем ладоням рук форму ковшей и гребем этими ковшами под себя. Ноги при этом прямые. За счет этого движения вы сможете проплыть еще какое то расстояние, но если в дальнейшем ничего не делать – начнете идти ко дну. Поэтому как только вы совершили гребок – переходите к фазе три.



Техника плавания лягушкой.

- Третья фаза (рис. в.) – группировка. Как только вы совершили гребок руками, сразу же начинайте поджимать ноги к себе. Должно получиться как на картинке (в).
- Четвертая фаза (рис. г) – толчек. Отталкивайтесь (гребите) ногами от воды как это показано на картинке, при этом выводите руки в прямое положения, подготавливая их тем самым к очередному гребку.
- Освоив этот стиль, можно начинать учиться уже более серьезным стилям, например кролем или брассом.

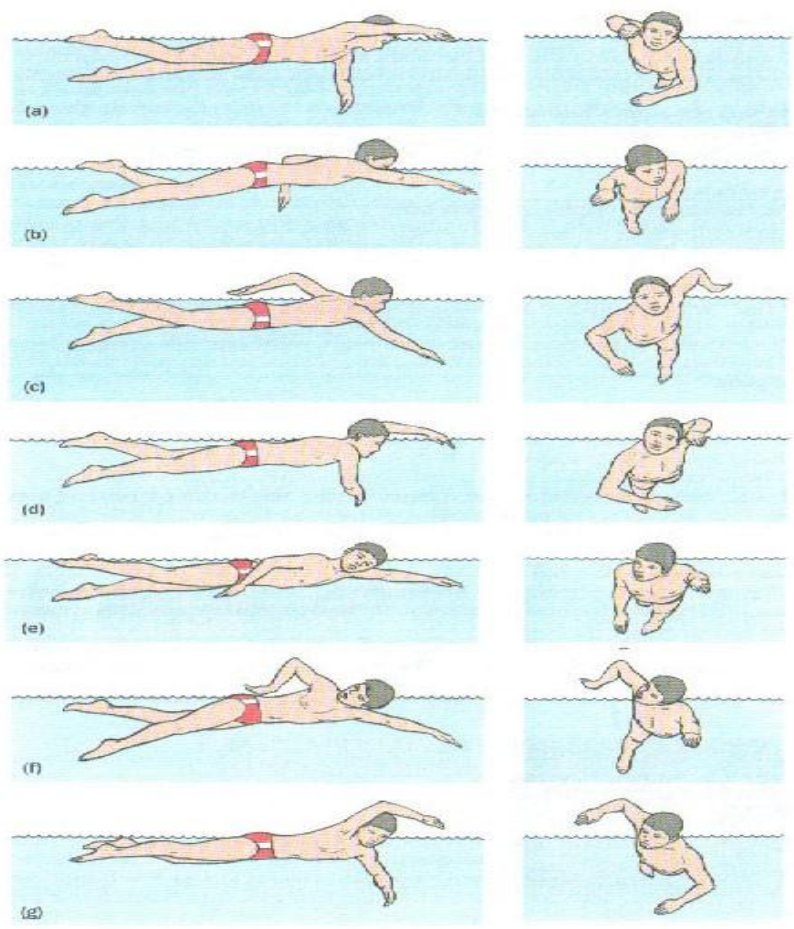


Техника плавания кролем.

- Плавание кролем – самый быстрый способ плавания. Так же этот стиль является наиболее распространенным. При плавании кролем важно держать голову опущенной в воду, а при дыхании не поднимать её, а поворачивать в сторону. Поступая таким образом, вы не будете терять скорость за счет плавного скольжения по воде. Поднимать голову вверх из воды тоже можно. Но при этом ваше тело будет оказывать значительно большее сопротивление воде и вы неизбежно потеряете в скорости.

Техника плавания кролем.

- Движущую силу по большей части будут создавать руки, но не стоит забывать и о ногах, повторяющиеся движения вверх-вниз которыми необходимо совершать постоянно и как минимум в два-три раза чаще, чем движения руками. При гребке руками важно придавать им правильную форуму чаши, держа пальцы рук сжатыми друг к другу и согнутыми в форме чаши. Очень важный момент в движениях рук – это вынос локтя из воды раньше, чем кисть.

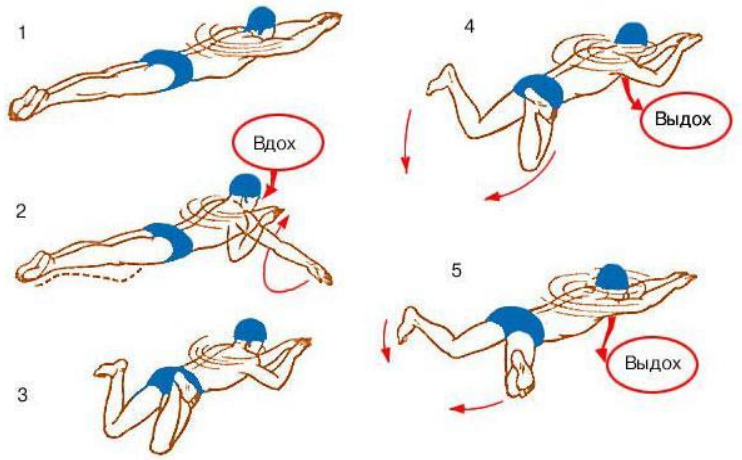


Техника плавания брассом.

- Плавание брассом характерно мощным и одновременным движением рук и ног. Этот стиль не такой быстрый, как кроль, но зато позволяет всё время держать голову над водой, благодаря чему, при помощи данного стиля у пловца присутствует возможность хорошо просматривать окружающую его в воде местность. Так же плавание брассом создает огромную силу тяги. В силу чего у пловца присутствует возможность транспортировать на своей спине тяжелые предметы.

Техника плавания брассом.

- При плавании брассом руки и ноги двигаются так, как это показано на картинке.



Баттерфляй.

- Цикл движений при плавании баттерфляем условно делится на четыре фазы:
- 1. Удар с погружением,
- 2. Захват и подтягивание с выдохом на поверхность
- 3. Отталкивание с ударом
- 4. Полет с проносом рук.

Заключение.

- Как только вы приступите к плаванию, вы обнаружите, что оно затягивает, и ваше тело страстно желает погрузиться в воду и взяться за дело. Так происходит потому, что в воде тренируются все части тела, в то время как мозг наслаждается отдыхом и спокойствием. Так что захватите полотенце и купальник - и вперед! Плавать, плавать, плавать!

Спасибо за внимание!