

# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

**АВТОР:**

**Учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
МБОУ «СОШ №3», Г. Елабуга  
Попова Анастасия Юрьевна**

# История возникновения плавания

Возникновение и развитие плавания в России относится к древнейшим временам и связано с появлением у первобытных людей некоторых видов трудовой деятельности на воде (рыбная ловля, охота за водоплавающей птицей и др.). Возникшее как навык, необходимый человеку в трудовой деятельности, плавание использовалось в быту и применялось в военном деле.

Организованное обучение плаванию стало применяться значительно позже. Первые учебные группы, в которых проводилось обучение плаванию, в нашей стране возникли в начале XVIII в. Большая заслуга в этом принадлежала Петру I, сделавшему обучение плаванию в военных учебных заведениях обязательной дисциплиной.

Следующая веха в развитии плавания связана с именем знаменитого русского полководца А. В. Суворова. Он рассматривал плавание как средство физической подготовки воинов, имеющее также оздоровительное и прикладное значение. А. В. Суворов считал, что умение плавать есть важнейший навык, необходимый солдату для преодоления водных преград вброд и вплавь.

Применявшийся в тот период метод обучения плаванию описан в "Экономическом месяцеслове" за 1776 г. Здесь подробно разбирается вопрос о том, какое свойство приобретает тело человека, если его легкие наполнены воздухом. Этот воздух по мнению автора, "должен держать тело поверх воды и не допускать его тонуть". Это важнейшее открытие неизвестного русского автора было положено в основу обучения плаванию и получило название метода естественного изучения плавательных движений: человека сначала учили спокойно лежать "на груди и на спине на поверхности воды и только после освоения этого навыка начинали обучать правильным приемам плавания которые

# История возникновения плавания



*Л. Романченко*

[www.sportbook.com](http://www.sportbook.com)

\* Немалая заслуга в развитии плавания в России принадлежала выдающемуся русскому пловцу, рекордсмену мира, популяризатору искусства плавания Л. Романченко. Глубоко изучив технику популярных для того времени способов плавания и усовершенствовал методику предварительного изучения плавательных движений, Л. Романченко организовал обучение молодежи различным способам плавания. В основу обучения он положил плавание на груди способом брасс, статику плавания и метод раздельного изучения плавательных движений. В 1913 г. Л. Романченко преподавал на курсах плавания при обществе "Богатырь". Занятия проводились в бассейне в зимнее время. Разъезжая по России в период 1915-1916 гг., он обучил плаванию десятки молодых людей, из которых наиболее способные, полностью выполнившие программу и сдавшие испытания, получали свидетельство на право обучения плаванию в общественном порядке.

# ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

1. вольный стиль (кроль на груди)



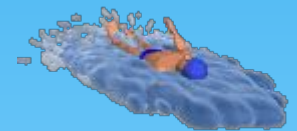
2. баттерфляй (дельфин)



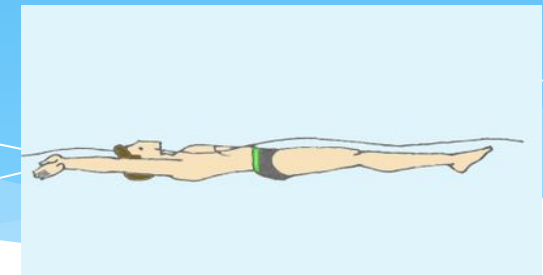
3. Брасс на груди



4. плавание на спине (кроль на спине)



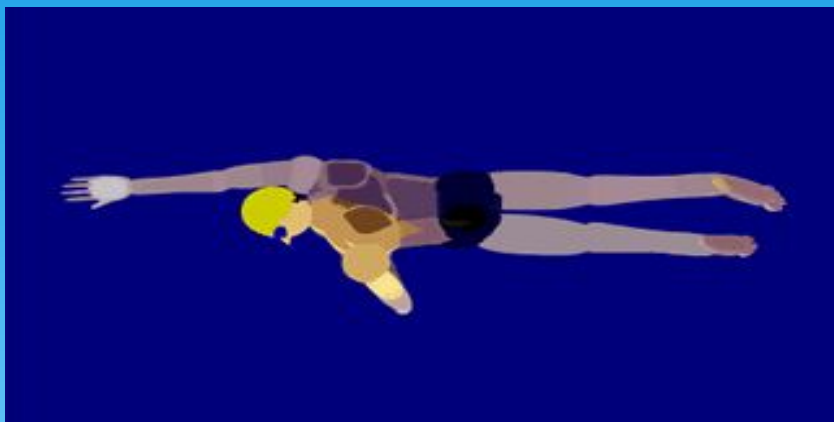
5. Брасс на спине



# О пользе плавания

- \* Уже давно доказано, что польза плавания для здоровья огромна!
- \* Плавание - наиболее гармоничная и "экологичная" физическая нагрузка:
- \* плавание тренирует максимальное число органов и систем организма
- \* плавание формирует красивую и гибкую фигуру за счет включения всех групп мышц
- \* плавание делает кожу гладкой и упругой
- \* плавание позволяет контролировать вес
- \* плавание не перегружает организм
- \* плавание приближает человека к природе, помогает ощутить связь с ней
- \* плавание формирует такие черты личности как целеустремленность, выносливость, дисциплинированность
- \* плаванием можно заниматься с первого месяца жизни и до старости
- \* плавание - эффективное средство закаливания
- \* плавание является отличным средством профилактики и лечения многих заболеваний
- \* плавание повышает работоспособность, снимает напряжение, снижает уровень стресса

## Техника плавания кролем на груди (вид сверху и сбоку)



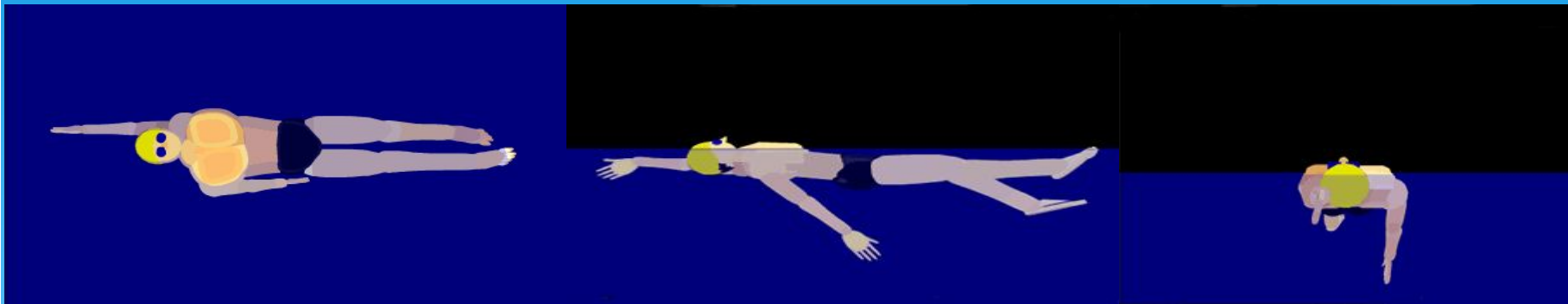
### Кроль на груди

Кроль – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

### Техника плавания способом кроль на груди

Цикл движений при плавании кролем на груди состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног (2, 4 или 6 ударов), вдоха и выдоха.

## Техника плавания кролем на спине (вид сверху, сбоку и спереди)



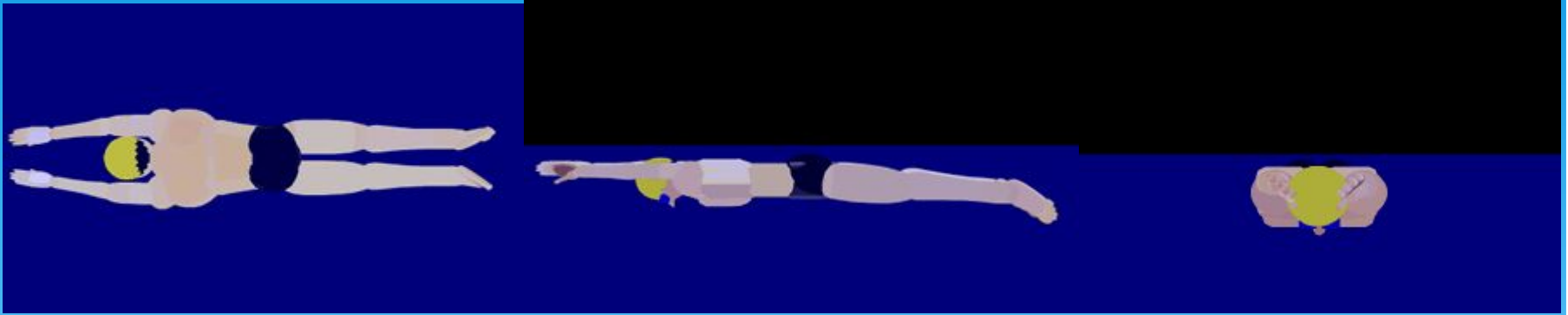
### **Кроль на спине**

Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой, что делает этот способ плавания очень удобным для передвижения по воде. Это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем брассом.

### **Техника плавания способом кроль на спине**

Цикл движений при плавании кролем на спине состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног, вдоха и выдоха. На один гребок руками приходится три удара ногами (как в шестиударном кроле на груди). Основная тяговая сила - руки, движения ног поддерживают скорость продвижения и обеспечивают устойчивое горизонтальное положение.

## Техника плавания брассом на груди (вид сверху, сбоку и спереди)



### **Брасс на груди**

Брасс - стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости.

### **Техника плавания способом брасс на груди**

Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом.

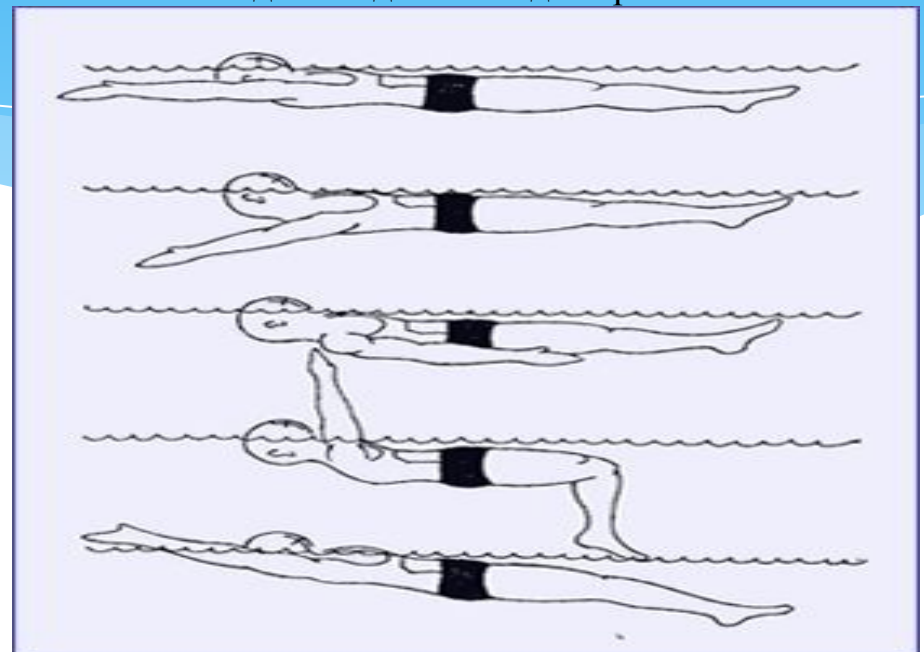
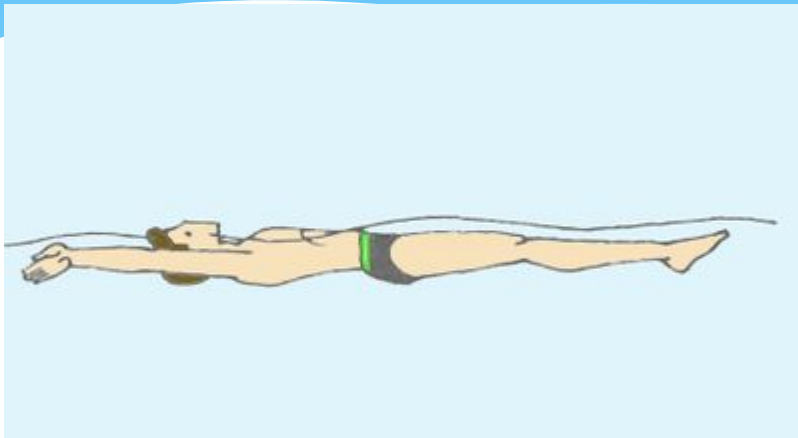


## Брасс на спине

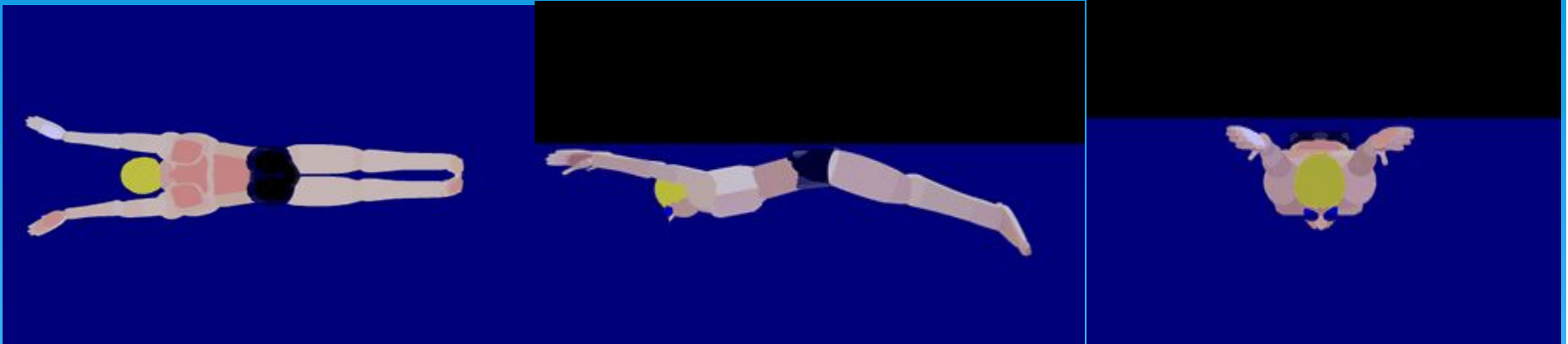
Способ плавания **брасс на спине** похож на перевернутый [брасс на груди](#), руки также подаются одновременно симметрично вперёд, а ноги совершают одновременный толчок. Хотя брасс на спине и не используется на [соревнованиях](#), но он имеет важное [прикладное](#) значение: можно использовать этот стиль при оказании помощи на воде, также во время длительного плавания этот стиль можно использовать для отдыха.

### Техника плавания способом брасс на спине

Цикл движений при плавании брассом на спине состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом.



## Техника плавания способом дельфин (вид сверху, сбоку и спереди)



### **Дельфин - скоростной баттерфляй**

**Баттерфляй** - стиль плавания на груди, при плавании которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами "от таза". Этот стиль считается вторым по скорости после кроля на груди.

Способ плавания **дельфин** является скоростной разновидностью стиля баттерфляй. Техники плавания способом дельфин отличается движением ног: они движутся в вертикальной плоскости вверх и вниз (наподобие движений дельфиньего хвоста). В классическом баттерфляе ноги работают брассом.

### **Техника плавания способом дельфин**

Движения выполняются симметрично: руки делают гребок в воде, а затем одновременно проносятся над водой; ноги и туловище выполняют активные волнообразные движения. Наибольшее распространение получил двухударный дельфин, где цикл движений состоит из одного гребка руками, двух ударов ногами, вдоха и выдоха.

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

1. Какие виды плавания вы узнали?
2. Каким из способов плавания вы умеете плавать?
3. История возникновения плавания?
4. Польза плавания для здоровья?
5. Что нового вы узнали?