

Плавание



Содержание

- Плавание
- Что такое плавание?
- История возникновения и развития плавания
- Стили плавания в бассейне
- Бассейн
- Экипировка
- Судейство
- Система соревнований
- Структуры плавания
- Использованные ресурсы



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 возникновения и развития плавания

Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научили очень давно. Скорее обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

Стили плавания в бассейне

- Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.
- Кроль на спине — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.
- Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.
- Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.
- В плавании существует вольный стиль, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все

Кроль



Кроль на спине



Брасс



Баттерфляй



Бассейн

Плавательный бассейн — прямоугольная ванна, предназначенная для занятий водными видами спорта.

Для спортивного плавания размеры бассейна должны быть: 50 метров в длину и 25 метров в ширину (для дорожек шириной 2,5 метра); 50 метров в длину и 21 метров в ширину (для 10 дорожек шириной 2 метра); 25 метров в длину и 16 метров в ширину (для 8 дорожек шириной 1,9 метра); 25 метров в длину и 11 метров в ширину (для 6 дорожек шириной 1,75 метра); 25 метров в длину и 8,5 метров в ширину (для 5 дорожек шириной 1,6 метра).



Бассейн

Согласно правилам ФИНА, ванны должны быть 50 метров в длину и 25 метров в ширину. Бассейн должен быть разбит на 8 дорожек. Полосы дорожек отделяются друг от друга разделительными гирляндами из поплавков диаметром 5—15 см. Первые и последние 5 метров каждой из них состоят из поплавков красного цвета. Остальное пространство заполнено поплавками зелёного цвета для 1 и 8 дорожек, синего цвета для 2, 3, 6 и 7 дорожек и жёлтого цвета для 4 и 5 дорожек. Температура воды должна быть в пределах 25 – 29 градусов.



Экипировка

Экипировка для плавания призвана обеспечить максимальный комфорт, а также снизить сопротивление воды. К плавательной экипировке относятся:

- Плавательная шапочка – головной убор для плавания в воде, защищает волосы пловца от хлорированной воды. Плавательные шапочки бывают: латексные, силиконовые, тканевые и комбинированные.
- Плавки или спортивный купальник – трусы для плавания из специального материала (полиамид с добавлением лайкры или смесь полиэстера с ПБТ).
- Очки для плавания – аксессуар для спортивного плавания, который призван обеспечить нормальное зрение под водой, а также защищают глаза от хлорных испарений.



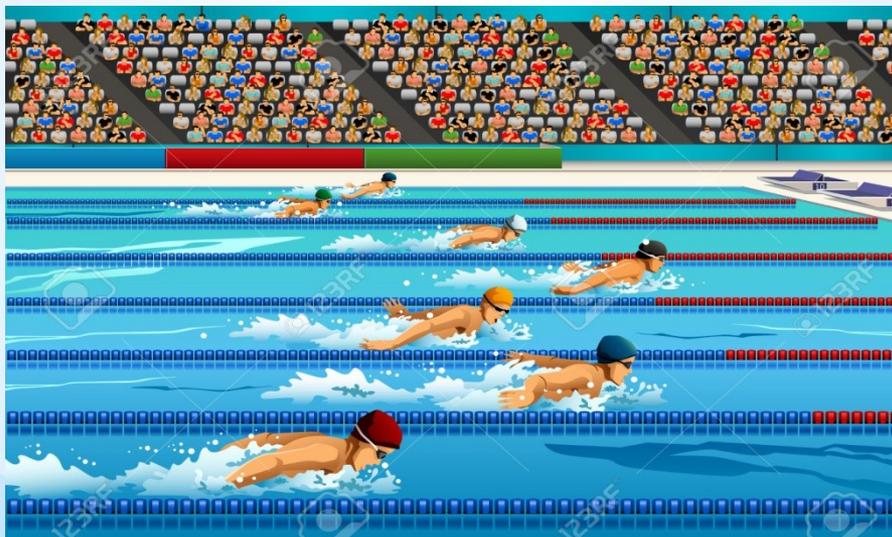
Судейство

- Главный судья – несет ответственность за проведение соревнований по плаванию, а также возглавляет судейскую коллегию.
- Стартер – вызывает спортсменов на старт, проверяет правильность занятых стартовых позиций и дает команду на старт.
- Хронометрист – замеряет время участника заплыва на определенной дорожке от старта до финиша.
- Судья на финише – определяет порядок прихода участников к финишу, при отсутствии автоматизированной системы определения победителей.
- Судья на повороте – определяет правильность выполнения поворотов на отведенной ему дорожке.
- Технический судья – следит за техникой выполнения соответствующего стиля плавания.



Система соревнований

На современных официальных соревнованиях существуют утренняя и вечерняя программы. В утреннюю программу входят предварительные заплывы, по результатам которых определяются участники полуфиналов и финалов (вечерняя программа). На официальных соревнованиях кролем и мужчины, и женщины выступают на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 метров, на спине на 100 и 200 метров. Брассом и баттерфляем плывут на дистанциях 100 и 200 метров.



Структуры плавания

Международная федерация плавания (фр. Federation Internationale de Natation, FINA) — структура, которая объединяет национальные плавательные федерации. Штаб квартира находится в Лозанне (Швейцария).



Использованные ресурсы

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>
- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/>
- <http://fb.ru/article/195890/plavanie-kak-vid-sporta-istoriya-i-razvitie-plavanya-kak-vida-sporta>
- <https://www.yandex.ru/search/?lr=22&text=%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>
- <https://vse-sekretu.ru/74-plavanie-samyj-luchshij-v-mire-sport.html>