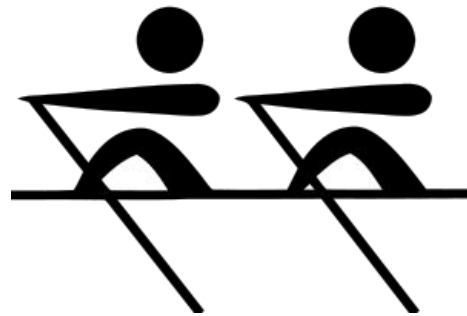
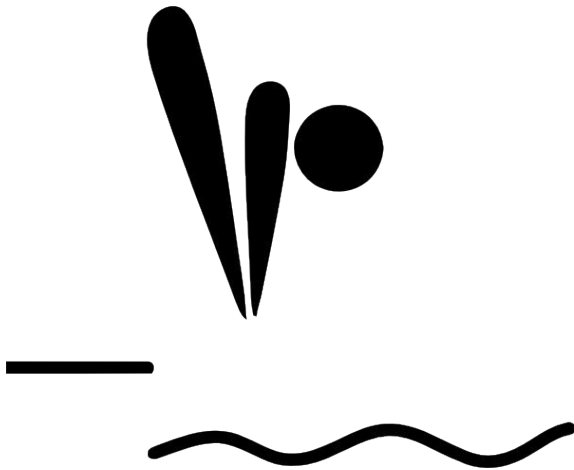


Водные виды спорта



Водные виды спорта получили такую характеристику, так как ими занимаются на воде.

Вода предоставляет различные возможности для развлечений и занятий спортом. Водные виды спорта практикуют в плавательном бассейне, на реках, озерах и даже в море. Чтобы обезопасить занятия водными видами спорта, необходимо научиться хорошо плавать, не бояться воды.

К водным видам спорта относятся:

- - плавание**
- - синхронное плавание**
- - гребля**
- - прыжки в воду**
- - водное поло**

Плавание





Спортивное плавание требует интенсивных тренировок, поэтому профессиональные пловцы проводят в бассейне по многу часов в день. Заплывы проходят в четырех стилях: свободный стиль (кроль), на спине, брасс и баттерфляй.

Различают плавание на поверхности воды и подводное плавание.

Пловцы соревнуются и лично и в эстафетах.



Пловцы тренируются в открытом или закрытом бассейне.

Для занятий необходим купальный костюм, шапочка и плавательные очки.

Купальный костюм может быть в виде плавок, купальника, комбинезона.

Шапочка препятствует попаданию волос в воду, не допускает попадания волос на лицо, защищает волосы.

Очки защищают глаза спортсмена, позволяют хорошо видеть в воде.

Подводное плавание



ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ — ныряние и плавание под водой с применением специального снаряжения.

Для подводного плавания используют ласты, маску или очки, дыхательную трубку.

Синхронное плавание





К водным видам спорта в бассейне относится также синхронное плавание, когда женщины одновременно передвигаются и перестраиваются в воде под музыку, создавая различные фигуры.

Изначально этот вид спорта имел название «водный балет».

Существуют парное и групповое синхронное плавание.



Синхронное плавание проходит в специально разработанном бассейне.

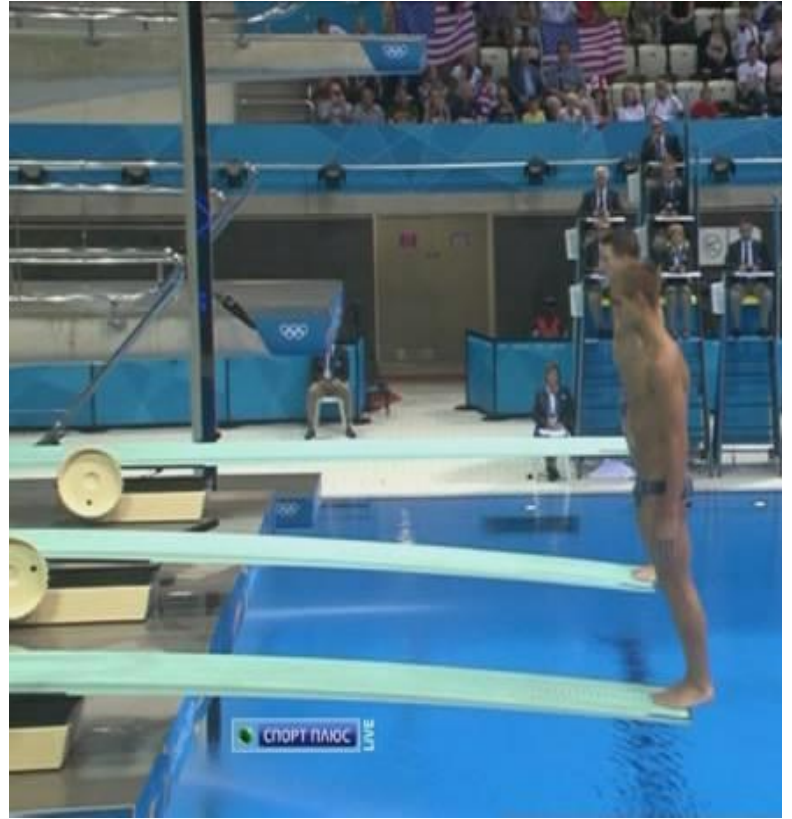
В синхронном плавании спортсменам приходится выполнять много подводных движений. Есть вероятность попадания воды в нос игроков. Чтобы избежать этого, спортсмены используют небольшой зажим из твердого пластика или проволоки. Он также имеет тонкое резиновое покрытие.

Прыжки в воду



Прыжки в воду делятся на прыжки с трамплина и прыжки с вышки.

Прыжок с трамплина — это ныряние в воду с подкидной доски, с трех метров, над уровнем воды, а прыжок с вышки — ныряние с устойчивой платформы, с 10-метровой высоты. В программе спортивной квалификации существует более 80 разновидностей прыжков в воду. Судьи выставляют оценки в баллах, оценивая точность выполнения всех элементов прыжка.



Академическая гребля



Гребля на байдарке



Гребля на каноэ



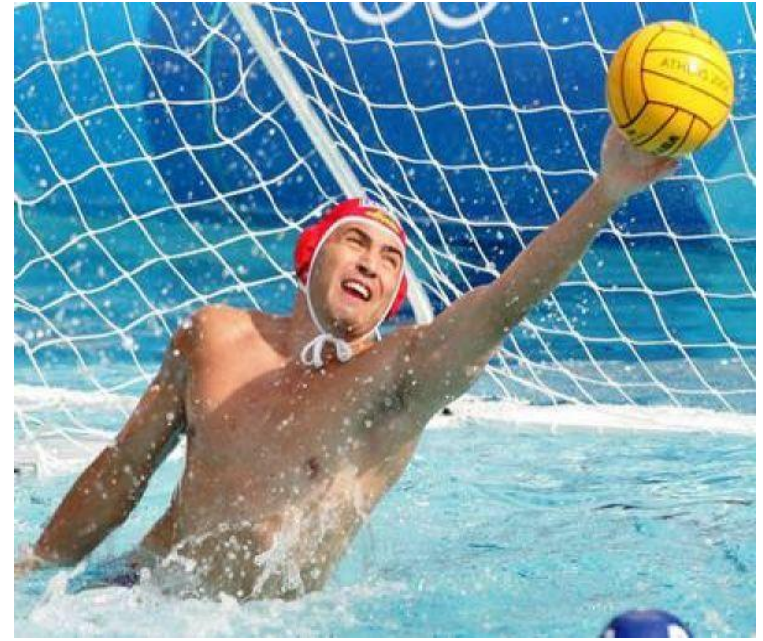
Гребля — олимпийский вид спорта — включает в себя греблю на каноэ, на байдарках и академическую греблю. В соревнованиях участвуют и мужчины и женщины.

Академическая гребля. Гребцы сидят друг за другом в легких многоместных обтекаемой формы лодках. Команды гребцов состоят из одного, двух, четырех или восьми человек. Заплывы производятся на озерах, реках или естественных гребных каналах.

В каноэ спортсмен стоит на одном колене и гребет однолопастным веслом с одного из бортов по выбору. В гребле на байдарках байдарочник пользуется двухлопастным веслом, держа его обеими руками и гребя с обоих бортов.

Водное поло





Водное поло – командная игра с мячом, в котором две команды, состоящие из 7 человек, стараются забросить гол в ворота соперника. Игра при этом проходит в бассейне с водой.

Матч в водном поло состоит из четырех периодов длительностью по 8 минут каждый.

В водное поло играют специальным мячом.

Шапочка с ушными протекторами для защиты игроков от мощных ударов мячом. Шапочки застегиваются под подбородком и не снимаются до конца игры. Обычно одна из команд играет в шапочках белого цвета, а другая синего. Шапочки вратарей выкрашены в красный цвет.