



ПЛАВАНИЕ

Особенности и классификация плавания

- Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.
- Плавание как учебный предмет — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения.



Спортивное плавание

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.



Кроль на груди



Кроль на спине



Брасс



Баттерфляй



Оздоровительное плавание

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность.



Игровое плавание

Игровое плавание — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.

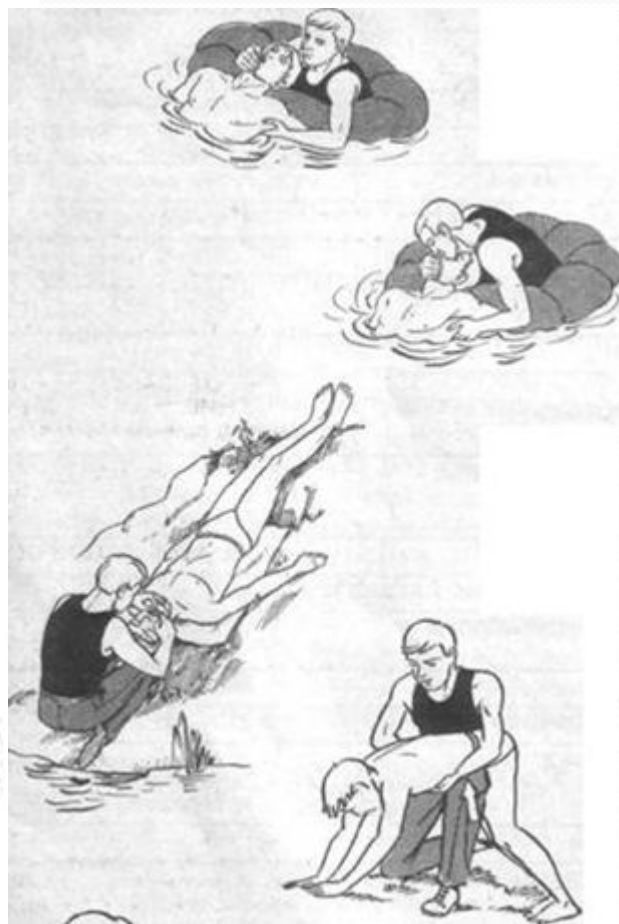


Синхронное плавание



Синхронное плавание — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации.

Прикладное плавание



Прикладное плавание - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Подводное плавание



**Подводное
плавание.**

**Скоростное плавание
под водой с
использованием
специального
снаряжения и
оборудования:
акваланг со сжатым
воздухом, ласты.**



Экипировка.

Купальник или правки.



Шапочка.



ПЛАВЕЦ ЕПТА



Очки.



Ласть



Зажим для носа.



Доска для плавания.



Плавательные трубки.



Лопатки для плавания.



Колобашка.





**The
end**