

# *Водные виды спорта*

*Материал ко дню погружения «Мир в капле  
воды»*

- 

Русакова Наталия Михайловна  
учитель физической культуры  
ГБОУ лицей №95 г. Санкт-Петербурга  
2013г.

**На воде** : водное поло, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, триатлон, парусный спорт, водные лыжи, академическая гребля, гребной слалом, гребля на байдарках и каноэ.

**На льду** : конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек, биатлон, кёрлинг, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, сноуборд, фристайл, бобслей, скелетон, санный спорт, хоккей.

*Какие бывают водные  
виды спорта ?*

**Плавание** — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся 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.



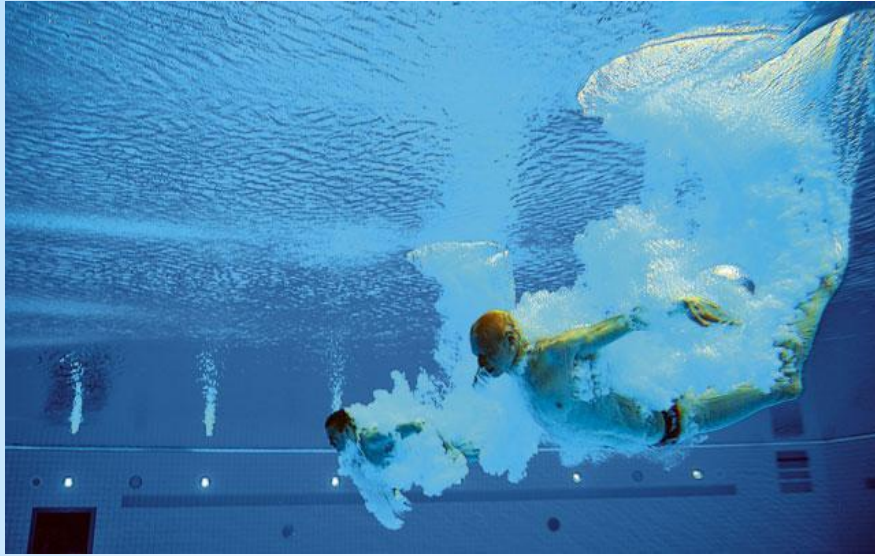
*Плавание*



**Водное поло** — командный вид спорта с мячом, в котором две команды стараются забросить мяч в ворота соперника. Игра при этом проходит в бассейне с водой, неформальные встречи могут проходить в открытых водоёмах.

***Водное поло***





# Прыжки в воду

**Прыжки в воду** — один из водных видов спорта. На соревнованиях выполняются прыжки с трамплина (1 и 3 метра) и вышки (5, 7 и 10 метров). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения). Судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду. На соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.

**Синхронное плавание** — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание — один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным — помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.



*Синхронное плавание*

**Триатлон** — вид спорта, включающий в себя три вида спортивных состязаний: плавание, велогонку и бег по шоссе.



*Триатлон*





**Парусный спорт** — вид спорта, в котором спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда, специальные сани для снега или льда, а также тележки для передвижения по твердой поверхности, приводимые в движение парусами.

**Парусный спорт**



**Водные лыжи, воднолыжный спорт** — популярный вид спорта и развлечения — передвижение по поверхности воды на специальной формы лыже, на тресе (его называют «фал»), соединённом с катером или другим плавательным средством, обеспечивающим поступательное движение.



## *Воднолыжный спорт*

**Академическая гребля** — циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ. Наиболее распространена и популярна в странах Западной Европы, России, США, Австралии, Новой Зеландии.



*Академическая гребля*



**Гребной слалом** — олимпийский вид спорта, преодоление на скорость размеченной воротами дистанции: участка порожистой реки или искусственной трассы (скорость потока воды должна быть не менее 2 м/с).

***Гребной слалом***

**Гребля на байдарках и каноэ** — гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида). Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ (или гребли на «гладкой воде») существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок. Из их числа в олимпийскую программу включён только **гребной слалом**.



## ***Гребля на байдарках и КАНОЭ***



Одни из самых эффективных видов спорта - это занятия на воде. Они способствуют улучшению координации движений, способствуют выводу из организма лишней жидкости, уменьшают риск тромбообразования и улучшают сердечно-сосудистую систему.

Вода позволяет снять нагрузку с позвоночника во время занятий, при этом улучшает мышечный тонус. Преодолевая сопротивление, мы тем самым усиливаем нагрузку, повышая выносливость организма и улучшая координацию движений. Кроме того, занятия в воде улучшают циркуляцию крови в организме, стимулируя работу внутренних органов. Подобные занятия рекомендуются практически всем, а в особенности тем, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы, излишним или недостаточным весом.

## *Заключение*