

**Теоретический  
курс**



**ПЛАВАНИЕ)**



**Техника  
плавания**

**ИСТОРИЯ  
ПЛАВАНИЯ**

**ОСНОВНЫЕ  
ПРАВИЛА  
СОРЕВНОВАНИЙ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ  
КУРС**

**ПРАВИЛА  
ТЕХНИКИ  
БЕЗОПАСНОСТИ**



# ИСТОРИЯ ПЛАВАНИЯ В РОССИИ



В 17 веке в русских войсках было введено обучение плаванию. При Петре I плавание было введено в число учебных дисциплин в Морской Академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. В России первая школа плавания открылась в 1827 году на Неве. Первые в России современные соревнования были проведены в 1894 г. Петербургским кружком любителей плавания близ столицы, в Павловске, на реке Славянка. Примерно в то же время были построены крытые бассейны – 1891 г. в московских Центральных банях, еще через три года в знаменитых Сандунах. Наиболее известная в России школа плавания была основана в Шувалове недалеко от Петербурга в 1908 г.

Мы гордимся нашими выдающимися чемпионами мира и Олимпийских игр: победитель трех Олимпиад Владимир Сальников (1980-1988 гг.) и рекордсмен мира в спринтерском плавании, четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов (1992-1996 гг.)

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



- Участник, достигший финиша при плавании вольным стилем, обязан коснуться стенки бассейна любой частью тела.
- При плавании на спине – руки и ноги двигаются произвольно. Стартовый прыжок производится из воды в положении на спине. На поворотах до отталкивания ногами участник должен в положении на спине коснуться стенки бассейна одной или двумя руками. Участник, который при повороте или на финише перевернется на грудь прежде, чем коснется руками стенки бассейна, дисквалифицируется.
- При плавании брассом или дельфином - обеими руками одновременно.
- В эстафетах участники первого этапа стартуют одновременно. На последующих этапах участники должны стартовать так, чтобы их ноги отделялись от стартовой тумбочки не раньше, чем пловец, заканчивающий предыдущий этап, коснется рукой стенки бассейна.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя.
2. Дети обязаны вымыться под душем без купального костюма с мылом и губкой до и после занятий.
3. Купальный костюм должен быть удобным, чтобы не стеснять движения пловца.
4. Недопустимо пользование общими купальными костюмами, полотенцами и предметами туалета.
5. Нельзя долго оставаться в воде без движений.
6. После выхода из воды хорошо растереть тело полотенцем, насухо вытереть уши и голову.

**Техника плавания кролем на груди**

**Техника плавания кролем на спине**

**Техника плавания брассом**

**Техника плавания**

**Техника старта**

**Техника поворотов**

**Техника плавания дельфином**

**Техника ныряния**



# ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ

Кроль на груди является самым скоростным и весьма популярным способом плавания. При плавании кролем на груди тело пловца лежит на поверхности воды почти горизонтально, лицо опущено в воду. Чтобы сделать вдох, он поворачивает голову в сторону. Поворот головы для вдоха, а также гребки руками вызывают небольшие колебания тела вокруг продольной оси. Пловец выполняет непрерывные хлестообразные движения ногами снизу-вверх и сверху- вниз навстречу друг другу. Движения ногами начинается от бедра, передается на голень и заканчивается хлестом стопы. Руки пловца работают попеременно, когда одна делает гребок, другая рука проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из вод, другая входит в воду и начинает наплыв. Пловец продвигается вперед, непрерывно выполняя попеременные гребки руками и ритмичные движения ногами. На каждый гребок рукой (правой и левой) приходится шесть движений ногами. Кролист делает вдох в конце гребка руками, под которую он дышет.

## Техника плавания кролем на спине

Пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально, затылок находится в воде, лицо - над водой. Ноги и таз погружены в нее несколько глубже, чем при плавании кролем на груди. При плавании на спине, как и в кроле, движение рук сопровождаются небольшими поворотами плеч вокруг продольной оси. Движение ног как и при плавании кролем на груди, выполняются непрерывные ритмичные движения ног снизу-вверх и сверху вниз навстречу друг другу. Носки повернуты внутрь. Наибольший эффект в работе ног для продвижения пловца вперед дает активное разгибание в колене, как бы отталкивается от воды голенью и подъемом стопы. Движение рук. Когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая входит в воду и начинает наплыв. На каждый гребок правой и левой рукой приходится шесть ударов ногами. За это же время пловец делает вдох и выдох.





# Техника плавания брассом на груди

Пловец продвигается вперед за счет одновременных симметричных движений руками и ногами. Все подготовительные движения как рук, так и ногами, в отличие от других способов плавания, выполняются под водой. В исходном положении у поверхности воды с выпрямленными руками и ногами пловец начинает гребок руками с одновременным вдохом. В конце гребка руками происходит подтягивание ног. Когда ноги принимают исходное положение для выполнения толчка, пловец начинает выводить руки вперед. Одновременно с выпрямлением руки вперед ноги делают мощный толчок, после которого продолжается скольжение в исходном положении. До начала нового гребка руками пловец делает продолжительный выдох в воду.



## Техника плавания дельфином

Пловец, находясь у поверхности воды в вытянутом положении на груди, выполняет непрерывные волнообразные движения всем телом. Эти движения делают более эффективной работу ног. Ноги работают одновременно. Волна начинается от движения таза вниз-вверх и, с постепенно возрастающей амплитудой, переходит на тазобедренный, коленный и голеностопный суставы. Волнообразное движение завершается энергичным хлестом обеих стоп сверху-вниз. Гребок выполняется под себя согнутыми в локтевых суставах руками. Во время гребка кисти движутся параллельно, локти немного разведены в стороны. Гребок завершается выходом руки из воды. Вдох выполняется во время конца гребка руками и выноса их из воды. Выдох производится во время проноса и гребка руками. За время одного гребка руками пловец выполняет два удара ногами. Первый удар совпадает с погружением рук в воду, второй – с концом гребка руками и вдохом.

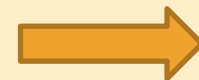


# Техника ныряния

Ныряние бывает двух видов- в глубину и в длину, которое еще называется плаванием под водой.

При обучении нырянию школьников необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- 1) проводить ныряние только в бассейне с прозрачной водой, огражденной со всех сторон стенами до самого дна;
- 2) нырять только по одному, когда один ныряющий появляется на поверхности, стартует другой;
- 3) за каждым ныряющим должен вести наблюдение с суши взрослый, готовый в любой момент оказать ему помощь;
- 4) до начала занятий по нырянию нужно договориться об условных сигналах, по которым ныряльщик немедленно появляется на поверхности воды.



## Техника поворотов

Повороты при плавании на спине: обычно выполняются под руку, которая закончила гребок и проносится над водой. Оставаясь в положении на спине, пловец касается рукой поворотного щита, одновременно группируясь. Затем производится вращение и постановка ног на стенку, после чего пловец вытягивает руки вперед под водой и выполняет толчок ногами с последующим скольжением. Первые плавательные движения начинают ноги, затем следует гребок рукой.

Поворот при плавании на груди: выполняется с касанием поворотного щита одной или , как при плавании брассом , двумя руками. Руки или рука сгибаются в локтевом суставе, затем к поворотному щиту приближаются голова и плечи, происходит группировка. После этого пловец отталкивается рукой от стенки одновременно с вращением, выводит вперед руки (одну под водой, другую над водой), толкается ногами от стенки и выполняет скольжение.

# Техника старта

Старт из воды : выполняется при плавании на спине .Пловец произвольно ныряет в воду, поворачивается лицом к стене бассейна, берется прямыми руками на ширине плеч за стартовые поручни и, упираясь ногами в стенку бассейна, принимает положение группировки. По стартовому сигналу или команды «Марш!» пловец толкается ногами от стенки бассейна и с одновременным махом рук вперед резко прогибается в пояснице. Стартовый прыжок с тумбочки: выполняется из исходного положения, при котором ступни ног параллельны друг другу и расставлены приблизительно на ширину одной стопы. Пальцы ног захватывают передний край тумбочки, колени слегка согнуты, а туловище пловца занимает горизонтальное положение по отношению к поверхности воды. Руки опущены вниз и немного отведены назад. По стартовому сигналу пловец делает толчок ногами с одновременным махом рук вперед- вверх и прыгает в воду.

