

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

### **Методическая разработка**

**Тема разработки:** Разновидности способов плавания.

**Адресат:** воспитанники отделения «Учусь плавать»

подготовил тренер-преподаватель:  
Леопеева И.С.

п. Безенчук 2022

## Разновидности способов плавания

### Вольный стиль.

Плавание вольным стилем — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. При этом на всей дистанции, за исключением отрезка не более 15 м после старта или поворота, «любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды». Но уже в 1920-е гг. большинство спортсменов стали выбирать в качестве вольного стиля более скоростной кроль.

**Кроль** (англ. "crawl" – "ползать") – стиль плавания на груди, при движении которым спортсмен совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

**Плавание на спине.** Этот стиль плавания похож на "кроль наоборот". Здесь, как и в кроле, спортсмен выполняет попеременные гребки руками (но: над водой руку вытягивают прямо, а не сгибают, как в кроле), и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой. Плавание на спине – это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем, например, брассом. И это единственный стиль плавания, в котором старт выполняется из воды. Спортсмен, находясь лицом к тумбочке, держится обеими руками за стартовые поручни, ногами упираясь в бортик бассейна. Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года.

### Брасс

Название этого стиля плавания происходит от французского слова "brass" – "рука". Брасс – это стиль плавания на груди, при движении которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные гребки руками, а также одновременные и симметричные толчки ногами в горизонтальной плоскости под поверхностью воды. Это самый древний и самый медленный стиль плавания. В египетской "Пещере пловцов" имеются наскальные рисунки, где изображены плавающие люди, которые, видимо, двигались в воде примерно также, как плавают брассом современные спортсмены. В начале XX-века даже профессиональные спортсмены плавали брассом, удерживая голову над водой. Только в 1930-х гг. многие пловцы (в т.ч. и представители советской школы) начали опускать голову в воду при вытягивании рук вперед. В 1904 году брасс был включен в программу Олимпийских игр в виде заплыва на дистанцию 402 метра, к состязаниям допускались только мужчины. На следующих играх она была заменена дистанцией 200 метров, которая с тех пор присутствует на каждой Олимпиаде. С 1924 года на Олимпиадах проводятся заплывы на дистанцию 200 метров среди женщин, а с 1968 года к 200-метровке как у мужчин, так и у женщин добавлена 100-метровка.

### Баттерфляй

Название этого стиля плавания переводится с английского как "бабочка" (разговорное название в России – "дельфин"). При плавании баттерфляем спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Руками пловец совершает мощный широкий гребок (при этом верхняя часть его корпуса приподымается над водой), одновременно выполняя симметричные волнообразные удары ногами "от таза". Баттерфляй – это наиболее энергозатратный стиль плавания, он требует максимальной выносливости и совершенного владения техникой. Этот стиль плавания – самый молодой. Баттерфляй — один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Баттерфляй "появился на свет" в 1935 г., и в то время его считали просто новейшей разновидностью брасса. Лишь почти через 20 лет, в 1953 г., баттерфляй официально признали самостоятельным стилем плавания.

### **Комплексное плавание**

Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем. В программу Олимпийских игр входят две дистанции комплексного плавания, как у мужчин, так и у женщин — 200 метров и 400 метров. На дистанции 200 метров участники проплывают в 50-метровом бассейне по 50 метров каждым стилем, в заплыве вдвое длинней — по 100 метров каждым стилем. Дистанция 200 метров комплексным плаванием была впервые включена в программу Игр на Олимпиаде 1968 года в Мехико, однако затем она была исключена. Дистанция вновь вернулась в олимпийскую программу в 1984 году в Лос-Анджелесе. 400-метровка появилась на Играх в 1964 году в Токио.

Комбинированная эстафета Плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочерёдно плывут четырьмя разными стилями. Порядок стилей отличается от порядка в индивидуальном комплексном плавании: На спине Брасс Баттерфляй Вольный стиль (кроль). В программу Олимпийских игр входит одна комбинированная эстафета 4x100 метров, как у мужчин, так и у женщин. Впервые она появилась в программе Игр на Олимпиаде 1960 года в Риме. Существует также комбинированная эстафета 4x50 метров, проводится как в длинных так и в коротких бассейнах, не входит в олимпийскую программу.

### **Заключение**

Подготовка пловцов высокого класса, способных добиваться побед на крупнейших международных соревнованиях, ведется во многих странах мира. В течение последнего десятилетия чемпионами Игр Олимпиады и мира становились пловцы из США, Австралии, России, Германии, Китая, Украины, Венгрии, Ирландии, ЮАР, Финляндии, Канады, Испании, Японии, Новой Зеландии, Бельгии, Коста-Рики, Польши, Швеции, Нидерландов, Франции. Работа Федерации плавания России с удовлетворением воспринимается в Европе и в мире. Фактом признания усилий Федерации на международной арене является избрание в 2000 году Г.П. Алешина Вице-президентом FINA. Он же является Президентом Федерации плавания России и Вице-президентом НОК России. Признаком авторитета России в спортивном плавании является и принятое решение о проведении в Москве в 2002 году Чемпионата мира на "короткой" воде. Сегодня ряд имен спортсменов, подготовленных в последнее время известны во всем

мире: А. Попов, Д. Панкратов, Я.Клочкова, Р.Слуднов, И.Червински, Д.Силантьев и др. За последние три года в России 13 спортсменов получили звание "Заслуженный мастер спорта", 55 пловцов стали мастерами спорта международного класса. Заканчивая работу хочется сделать следующие выводы: плавание известно человеку с древнейших времен: найденные при раскопках изображения людей, плывущих способами, похожими на кроль и брасс, относятся к 4-му тысячелетию до н.э.

Плавание развивает мышечную систему, подвижность в суставах, совершенствует координацию движений, укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ, расширяет функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Различают оздоровительное, спортивное и прикладное плавание.

Оздоровительное плавание – одна из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. Систематические занятия плаванием оказывают закаляющее действие, способствуют профилактике респираторных заболеваний, совершенствованию физического развития.

Спортивное плавание - один из самых массовых видов спорта. Обучение спортивному плаванию следует начинать с 5 лет, с 9 лет разрешается участвовать в соревнованиях.