

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.  
БУНИНА»

**Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова**

**ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ И  
ВИДОВ  
ПЛАВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Елец 2017

*Рецензенты:*

*Е.М. Лапицкая*, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник института возрастной физиологии Российской академии образования

*А.А. Шахов*, кандидат педагогических наук, доцент директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И.А. Бунина

**Г.Н. Нижник, Е.П. Столярова**

Характеристика различных направлений и видов плавания: учебно-методическое пособие. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2017.-33с.

В учебно-методическом пособии определены особенности спортивного, прикладного и оздоровительного плавания. Раскрыта специфика водных видов спорта, представлены современные виды физической активности в водной среде.

Пособие рекомендуется для студентов и преподавателей институтов физической культуры.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В содержание учебно-методического пособия «Характеристика различных направлений и видов плавания» вошли разделы, дающие представление о плавании как разнонаправленной двигательной активности в водной среде.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, изучающих предмет «Плавание», а также студентов заочного отделения институтов физической культуры.

Приводится характеристика спортивного, прикладного и оздоровительного плавания. Раскрыты особенности водных видов спорта, связанных с двигательной активностью в воде, и специфика их соревновательной деятельности.

### **1. ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Плавание – способность человека удерживаться или передвигаться в воде с помощью движений рук, ног и туловища.

Многообразие видов, общедоступность, многостороннее положительное воздействие на физическое развитие и здоровье занимающихся и большая прикладная ценность плавания делают его одним из самых массовых видов спорта.

Главная задача обучения плаванию – способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, творческого долголетия, бодрости, силы и выносливости, приобретению жизненно важного навыка.

В системе физического воспитания плавание представлено как:

- 1) жизненно необходимый навык и средство разностороннего физического воспитания;
- 2) массовое средство оздоровления, закаливания, активного отдыха населения;
- 3) средство профессионально-прикладной подготовки;
- 4) вид массового детского и юношеского спорта и спорта высших достижений.

Нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.

Плавание как учебная дисциплина включено в профессиональную подготовку будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Плавание занимает видное место в системе подготовки кадров по физической культуре. Объясняется это большим оздоровительным, воспитательным, спортивным и прикладным его значением.

Предметом учебной дисциплины «плавание» является изучение закономерностей физического совершенствования человека с помощью специфических для плавания средств, методов и форм занятий.

Учебная дисциплина «плавание» базируется и развивается на основе законов, закономерностей и других учебных дисциплин – анатомии, физиологии, педагогики, спортивной медицины, теории и методики физического воспитания.

Основная задача учебного предмета – формирование знаний, умений и педагогических навыков будущих специалистов для их дальнейшей практической деятельности.

Курс плавания имеет теоретические и практические разделы.

Теоретические разделы включают в себя изучение истории, теории и методики преподавания спортивного и прикладного плавания, ознакомления с водными видами спорта.

Практические разделы предусматривают освоение занимающимися техники и методики обучения спортивному и прикладному плаванию, а также играми и развлечениями на воде.

Плавание как вид физических упражнений в водной среде можно классифицировать в зависимости от целей их использования. Плавание включает в себя следующие основные направления – спортивное, прикладное, оздоровительное [9]. Большинство водных видов спорта, выделились в самостоятельные из спортивного в процессе развития плавания и на сегодняшний день появляются новые виды и дисциплины, основой которых является плавание (рис. 1).



Рис. 1. Направления и виды плавания.

## 2. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

Плавание является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр в Афинах, прошедших в 1896 году. Были представлены следующие дистанции: 100, 500 и 1200 метров вольным стилем и 100 метров для матросов. С тех пор плавание неизменно входит в олимпийскую программу и занимает второе место по количеству разыгрываемых медалей. Регулярно проводятся чемпионаты и Кубки Европы и мира по плаванию.

Спортивное плавание включает в себя следующие виды плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, а также комплексное и эстафетное плавание.

В программу крупнейших международных соревнований по плаванию входят следующие дистанции:

- вольный стиль – 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м;
- кроль на спине – 50 м, 100 м, 200 м;
- брасс – 50 м, 100 м, 200 м;
- баттерфляй – 50 м, 100 м, 200 м;
- комплексное плавание – 100 м, 200 м, 400 м;
- эстафета вольным стилем – 4×100 м и 4×200 м;
- эстафета комбинированная /кроль на спине, брасс, баттерфляй, вольный стиль/ – 4×100 м.

Соревнования на дистанции проводятся в 25 и 50-метровом бассейне.

К технике движений, выполняемых при использовании каждого из способов спортивного плавания, согласно правилам соревнований, предъявляются определенные требования. При проплывании дистанции вольным стилем, кроме комбинированных эстафет и комплексного плавания, разрешается применять любой способ плавания. Обычно при плавании вольным стилем используется наиболее скоростной способ плавания – кроль на груди [1,3,4].

**Кроль на груди** – характеризуется непрерывными попеременными движениями руками и ногами. Руки являются основным движителем при плавании. Гребковые движения руками выполняются в воде, а подготовительные в воздухе. Рациональное согласование движений рук и ног, туловища и дыхания обеспечивает непрерывное продвижение пловца вперед с высокой частотой ударов ног, приходящих на цикл движений рук. Различают двухударные,

четырёхударные и шестиударные варианты техники. Шестиударный вариант согласования движений используют спринтеры, в то время как двухударный вариант согласования движений рук и ног является стайерским.

Кроль на груди занимает доминирующее положение в спортивных соревнованиях. Он используется не только на дистанциях от 50 м до 1500 м, но и в более дальних проплывах.

Абсолютные рекорды в скорости плавания установлены при перемещении кролем на груди.

Обучение спортивному плаванию чаще всего начинается с кроля на груди, овладение которым способствует быстрейшему освоению техники остальных способов плавания.

**Кроль на спине** – характеризуется горизонтальным положением тела пловца в воде, с несколько приподнятым плечевым поясом. Руки попеременно выполняют гребковые движения в воде и подготовительные – над водой. Один цикл движений состоит из двух гребков руками и шести ударов ногами. Такое согласование является шестиударным вариантом.

**Брасс на груди** – для брасса характерны симметричные и одновременные движения руками и ногами. Тело пловца занимает высокое обтекаемое положение, по возможности, близкое к горизонтальному. При плавании брассом темп движений задают руки, движения которых влияют на общую координацию движений и тесно связаны с дыханием.

Подготовительное движение руками производится в воде, что значительно снижает скорость в этом виде плавания. По скорости передвижения брасс значительно уступает остальным способам плавания, однако, он имеет большое прикладное значение. Брасс применяется при нырянии, спасении тонущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные преграды.

Гребок руками выполняется в стороны и вниз до линии плеч, затем руки сводятся под грудью и выводятся вперед в исходное положение. Вдох выполняется в тот момент, когда руки сводятся под грудью, а выдох – с выведением рук вперед. Движения ногами делятся на подготовительные и толчковые. Подтягивание начинается со сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах, в конце подтягивания стопы разводятся в стороны, и следует резкий толчок, при котором стопы движутся к наружи – назад по дугообразной траектории, затем ноги соединяются вместе.

**Дельфин (Баттерфляй)** – как самостоятельный способ начал применяться с 1953 года.

Движениям руками при плавании дельфином принадлежит ведущая роль. Им подчинены волнообразные движения туловищем и ногами. Руки выполняют симметричные и одновременные движения – гребковые в воде и подготовительные над водой.

Основной вариант согласования движений – двухударный, когда на один цикл движений руками приходится два удара ногами.

Дельфин по своей координации значительно сложнее остальных способов плавания и требует от пловцов больших физических усилий.

**Комплексное плавание** – в нем пловец проходит дистанцию четырьмя способами в следующей последовательности: баттерфляй, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

**Эстафетное плавание** – пловцы соревнуются вольным стилем и комбинированной эстафете.

В комбинированной эстафете пловцы проходят дистанцию в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль. В каждой команде эстафетного плавания должно быть 4 пловца. Участник эстафетной команды может стартовать только на одном этапе.

### **Плавание на открытой воде (проплывы)**

К спортивному плаванию также относятся **проплывы** - это заплывы на большие расстояния (больше 2 км), проводимые на естественных водоемах. В программу Чемпионатов Мира по водным видам спорта плавание в открытой воде включено с 1991 года. Отдельные Чемпионаты Мира по плаванию в открытой воде проводятся по четным годам: дистанции 5, 10 и 25 км. В 2008 году дистанция 10 км на открытой воде была включена в программу Олимпийских игр. Первой олимпийской чемпионкой на этой дистанции стала россиянка Лариса Ильченко.

Известны проплывы протяженностью до 100-150 км. Участники проплывов имеют право применять на дистанции любые способы плавания, менять их во время преодоления дистанции, а также принимать пищу, находясь при этом в воде в безопорном положении. Индивидуальные заплывы, а затем и соревнования на сверхдальние дистанции на открытых водоемах стали проводиться в конце XIX века. Самые известные из них - заплывы через пролив Ла-Манш.



Длина дистанции по прямой - 33 км, но из-за течений она может увеличиваться до 40-50 км. Впервые эта дистанция покорилась Мэттью Уэббу в 1875 году. Пловцам через пролив Ла-Манш приходится пересекать его в тяжелых погодных условиях: холодная вода (температура воды летом не превышает 18-ти градусов), волны и ветер, течения, вызванные приливами и отливами. С 1989 года проводятся заплывы через Босфор (Стамбул Турция). Марафон называется «Bosphorus Cross-Continental», дистанция составляет 6,5 км, число участников постоянно растет, так в 2003 году в нем приняли участие свыше 1500 человек.

### **3. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

Плавание имеет большое прикладное значение, поскольку его навыки жизненно необходимы и детям, и взрослым, как в повседневной жизни, так и в трудовой деятельности. Умение плавать является обязательным для людей самых различных профессий – моряков, рыбаков, водолазов, геологов, военных, спасателей [6].

Умение плавать не только сохранило людям жизнь во время войны, но и помогло выполнить боевые задачи. Наиболее ярким примером большого прикладного значения плавания является форсирование Днепра осенью 1943 года с ходу на фронте, протяженностью 800 км. Передовые подразделения и части форсировали Днепр, не дожидаясь наведения переправ и мостов, что обеспечило быстрый захват плацдармов на противоположном берегу. Интересно, что эта грандиозная операция произвела переворот во взглядах на возможность целыми армиями преодолевать с ходу водные преграды. За успешное форсирование широкой реки и хорошо укрепленной противником водной преграды более 2000 воинов удостоены звания Героя Советского Союза. Опыт Великой Отечественной войны показал, что умение плавать, переправляться через водные преграды способствовало быстрому форсированию таких рек, как Дон, Бук, Неман, Одер, Висла и стало образцом военного искусства.

По данным международной организации ЮНЕСКО, ежегодно на нашей планете тонут около 200 тысяч человек, и каждый пятый среди погибших – ребёнок. Каждый человек должен владеть навыками спасения утопающего и оказания первой помощи пострадавшему на воде.

В 1910 году в Париже была основана Федерация спасения и прикладных видов спорта.

Прикладное плавание включает в себя: ныряние, преодоление водных преград, спасение тонущего.

### **3.1. НЫРЯНИЕ**

Ныряние – умение плавать под водой – имеет большое прикладное значение. Характерной чертой ныряния как вида физических упражнений является то, что человек более или менее длительное время находится под водой, не обновляя запаса воздуха в легких.

Допустимая продолжительность пребывания под водой колеблется в пределах от 10-15 секунд до 1 минуты. Она определяется индивидуальными способностями человека, тренированностью, условиями плавания (температура воды, глубина погружения и т.п.), степенью наполнения лёгких воздухом и состоянием организма в момент погружения под воду.

Ныряние используется при проведении подводных работ, при доставании предметов со дна. Путем систематической тренировки можно повысить устойчивость организма к гипоксии. Так, профессиональные ныряльщики за жемчугом способны задерживать дыхание до 2-3 минут, собирая раковины на глубине 15-18 метров.

Различают основные виды ныряний:

- на скорость;
- на максимальное расстояние проплывания под водой;
- на продолжительность пребывания под водой;
- на скорость доставания предметов со дна бассейна;
- на максимальную глубину погружения.

До 1934 года этот вид плавательного спорта входил в программу соревнований по плаванию, а затем был запрещён, как небезопасный для жизни человека.

При нырянии в длину и в глубину применяются одинаковые способы: наибольшую скорость позволяет развить плавание ногами дельфином и кролем с вытянутыми вперед руками. При нырянии в прикладных целях часто приходится менять направление движения и скорость, при этом используется длинный гребок руками брассом в сочетании с различными движениями ногами.

## 3.2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОДНЫХ ПРЕГРАД

Преодоление водных преград зависит от степени тренированности пловца, поскольку выполнение плавательных движений сопряжено с большим расходом энергии. При дальних проплывах расход энергии может достигать до 800 ккал в час. Существенное влияние на энерготраты оказывает и температура воды. В воде при температуре ниже +10 градусов раздетый человек может пробыть около часа.

Успешное преодоление водной преграды зависит от её ширины и скорости течения. В зависимости от ширины реки делятся на малые до – 50 м, средние до – 300 м и широкие свыше – 300 м. Течение реки подразделяется на слабое – 0,5 м/с, среднее – до 1 м/с, и быстрое – от 1,5-2 м/с.

Преодоление водных преград осуществляется с помощью подручных средств и без них. При переплывах вплавь наиболее целесообразно применять способ плавания брасс и на боку.

Для способа плавания на боку характерны асимметричные движения руками и одновременно ногами. При описании техники движений способом плавания на боку условно рука и нога, одноименные той стороне, на которой производятся плавательные движения, именуется «нижними», а противоположные «верхними». Руки и ноги выполняют попеременные чередующие гребковые и подготовительные движения. Прикладная ценность плавания на боку очень велика. До 1953 года этот способ входил в программу соревнований, фиксировались рекорды и присуждались разряды. Этот способ может применяться при переправах, транспортировке различных грузов и пострадавшего человека.

Брасс имеет преимущество перед другими способами плавания: приподнятая голова даёт возможность пловцу ориентироваться на воде, а движения руками и ногами позволяют иметь хорошую вертикальную опору. Брасс на спине характеризуется последовательно и одновременными и симметричными движениями. Этот способ также используется для транспортировки грузов и пострадавшего человека. Прикладная ценность этого способа заключается в том, что пловец находится в удобном для дыхания положении, а гребковые движения позволяют создать большую силу тяги.

### **3.3. СПАСЕНИЕ ТОНУЩИХ**

Спасение тонущего – важнейший вид прикладного плавания.

Спасти тонущего возможно, лишь хорошо умея плавать. Необходимо ещё владеть рядом технических приёмов, которые следует применять в следующей последовательности:

- вход или прыжок в воду;
- подплывание к тонущему или к месту утопления;
- освобождение от захватов тонущего или ныряние за утонувшим, поиск и доставание его со дна;
- транспортировка пострадавшего, вынос его на берег;
- подготовка и проведение искусственного дыхания, непрямого массажа сердца и других мероприятий по оживлению.

### **4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ**

Плавание является одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека, оказывая всестороннее и гармоническое воздействие на организм. Вода – прекрасное средство оздоровления, закаливания и отдыха [7].

Оздоровительное плавание включает в себя плавание различных групп населения – от грудного до пожилого возраста. Плавание доступно людям с различной степенью физического развития и разного возраста, начиная с самого раннего. Эксперименты, проводимые врачами, показали, что уровень умственного и физического развития у детей, научившихся плавать раньше, чем ходить, выше. Навык плавания является врождённым и сохраняется до 6 месяцев, но если его не поддерживать, то к 9 месяцев он постепенно угасает. Ребёнок ещё до появления на свет обладает способностью инстинктивно задерживать дыхание, когда его нос и рот погружаются в воду. Это позволяет при обучении применять ныряние, не опасаясь, что ребенок захлебнётся. Из-за большого количества лецитиновых жиров удельный вес младенца меньше веса взрослого человека, поэтому младенец имеет положительную плавучесть и легко держится на воде. Ежедневные систематические занятия плаванием позволяют научить грудного ребенка плавать раньше, чем ходить уже к концу первого года жизни. Приобретённые в грудном возрасте навыки остаются на всю жизнь, если продолжать занятия в 2-х и 3-х летнем возрасте.

Не мене велико оздоровительное значение плавания для детей и подростков. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоёмкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Современная система занятий плаванием обеспечивает юным пловцам хорошее гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Это приводит к увеличению объёма крови, выбрасываемого за одно сокращение, а также к снижению частоты сердечных сокращений в покое. Работе сердца юного пловца при максимальных напряжениях помогают три фактора: давление воды на поверхность тела, его горизонтальное положение и динамическая работа больших групп мышц. В первом случае вода способствует движению венозной крови от периферии к сердцу и облегчает присасывающую функцию грудной клетки. Во втором случае работа сердца облегчается в связи с отсутствием необходимости при движении преодолевать собственный вес тела и затрачивать на это дополнительные усилия. В третьем случае работе сердца помогает мышечный «насос». Эти факторы определяют целесообразность привлечения к занятиям плаванием детей с ослабленным здоровьем. При правильном дозировании упражнений можно полностью излечить сердечный недуг.

При плавании любым способом спортсмен приспособливает ритм дыхания к ритму движений, на каждый цикл движений пловец

делает один энергичный вдох и один выдох в воду. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать сопротивление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Кроме того, дыхательные мышцы должны преодолеть эластичную тягу лёгких для того, чтобы вызвать снижение внутригрудного давления, на что требуются дополнительные мышечные усилия. Во время выдоха дополнительную нагрузку получают дыхательные мышцы, которые преодолевают сопротивление воды при выдохе воздуха из лёгких. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры приводит к её укреплению и развитию, а это, в свою очередь, вызывает увеличение подвижности грудной клетки и жизненной ёмкости лёгких. Высокий уровень развития жизненной ёмкости лёгких наблюдается, как правило, у пловцов которые начали систематические занятия плаванием в детском возрасте. Плавание приводит также к значительному увеличению лёгочной вентиляции и потреблению кислорода.

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного воздействия водной среды и физических упражнений на организм ребенка. Плавание закаливает организм детей и подростков, Частая смена температуры внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции, в результате чего повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Регулярные занятия плаванием в пожилом возрасте повышают жизненный тонус человека, помогают сохранить бодрость, здоровье на долгие годы.

#### **4.1. АКВААЭРОБИКА**

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения [10].

Занятия аквааэробикой повышают физическую подготовленность, имеют оздоровительную направленность, служат средством реабилитации после травм. В процессе занятий аквааэробикой приобретаются разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, повышаются функциональные возможности

организма. Занятия аквааэробикой широко используют за рубежом как средство развлечения и снятия эмоционального напряжения.

В ряде работ авторами определены задачи аквааэробики, которые сводятся к следующему:

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

- повышение уровня и развития физических качеств (выносливости, гибкости, силы и координации);

- повышение уровня работоспособности;

- положительное влияние на психику занимающихся.

Занятия аквааэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, способствуют улучшению телосложения, увеличивают силу мышц, задействуют в работу мелкие мышечные группы, повышают выносливость, улучшают гибкость, координационные способности. Занятия аквааэробикой проводятся с музыкальным сопровождением, что повышает эмоциональный тонус занимающихся и поднимает их настроение.

Главное преимущество аквааэробики заключается в возможности вовлечения в занятия людей различного возраста и уровня подготовленности, что позволяет дать адекватную нагрузку, как новичкам, так и более подготовленным занимающимся.

В занятиях аквааэробики используются различные вспомогательные средства – палки, пояса, доски, подводные гантели, ступеньки, перчатки, что позволяет сделать занятия более разнообразными. Они могут различаться подбором средств и дозировкой отдельных упражнений, темпом выполнения и амплитудой движений, а также изменением площади опоры гребущих поверхностей. На выбор той или иной программы занятий аквааэробики влияют условия проведения, а именно:

- глубина воды;
- форма и размер водоема;
- уровень воды;
- температура воды и воздуха;
- форма и размер бортика;
- оборудование.

Для большинства бассейнов подходит тип программы, позволяющий развивать все составляющие физического здоровья, объектами тренинга которого являются сердечно-сосудистая система,

мышечная сила и выносливость, а также гибкость. На сегодняшний день существует большое количество программ, которые можно использовать для людей с различными уровнями физической подготовленности. Для современных программ по аквааэробике характерно наличие разнообразных направлений. Так, например, существуют следующие программы: Aqua-Circuit, Aqua-Strength, Aquascule, Aqua Kick и множество других.

В настоящий момент выделяют четыре основных направления, используемых в занятиях аквааэробикой:

- оздоровительное;
- прикладное;
- лечебное;
- спортивное.

Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности и существенное воздействие на функциональные системы организма. Основная ориентация занятий оздоровительной направленности – овладение жизненно важными двигательными действиями, развитие физических качеств, адаптация организма к нагрузкам и снятие психоэмоционального напряжения.

Прикладное направление занятий аквааэробикой призвано обеспечить характер и уровень психофизической готовности, который необходим почти в любом виде трудовой деятельности, так как развивает и укрепляет отдельные группы мышц, содействует профилактике профессиональных заболеваний.

Лечебная направленность аквааэробики в целом характеризуется восстановлением здоровья и трудоспособности, содействует коррекции форм и частей тела и повышению жизненного тонуса, что улучшает общее самочувствие занимающихся. При уменьшении нагрузок, упражнения в воде могут выступать в качестве реабилитационного средства.

Спортивная направленность аквааэробики проявляется в качестве дополнительных средств и методов для различных видов спорта и достижения определенного уровня результатов.

Таким образом, можно сказать, что аквааэробика положительно влияет на функциональное состояние организма в целом, способствует улучшению здоровья, повышению работоспособности, закаливанию организма и является отличным средством снятия психоэмоционального напряжения.



## 4.2. ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Одним из важнейших направлений оздоровительного плавания является гидрореабилитация. Двигательная активность в водной среде способствует активации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, закаливанию организма.

Плавание имеет большое лечебно-профилактическое значение при лечении целого ряда заболеваний.

При занятиях плаванием в **сердечно-сосудистой системе** происходят положительные сдвиги – усиление сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшения работы сердца, которые приводят к более быстрой транспортировке крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации обмена веществ.

Водные процедуры стимулируют деятельность кроветворных органов, повышая количество лейкоцитов в крови, тем самым повышают её иммунные свойства.

Плавание в свободном и умеренном темпе показано для профилактики и лечения недостаточности кровообращения I степени, дистрофии миокарда, хронических миокардитов, гипертонической (I стадии) и гипотонической болезнью, атеросклероза, пороков сердца.

Все средства плавания полезны при многих заболеваниях **органов дыхания** – хронический бронхит, бронхиальная астма, плеврит, ликвидация последствий, перенесенной пневмонии, туберкулез. Положительное воздействие заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры и увеличения подвижности грудной клетки, усиления легочной вентиляции газообмена.

Оздоровительное плавание показано при заболеваниях и повреждениях **нервной системы** – повреждения головного и спинного мозга, периферических нервов с болевым синдромом и нарушением двигательной функции, неврозы, атеросклеротический церебросклероз.

Плавание положительно влияет на **обмен веществ** в организме, поэтому рекомендовано при ожирении, подагре, диабете, а также заболеваниях **пищеварительной системы**.

Особенно показано оздоровительное плавание при **травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата**. Здесь существенную роль играет уменьшение тяжести тела в воде под действием выталкивающей подъемной силы и гидростатическое давление воды.

В комплексной программе физической реабилитации детей и подростков с **нарушением осанки** плавание максимально эффективное средство. В условиях гидростатической невесомости и горизонтального положения тела в воде позвоночник разгружается от силы тяжести. Равномерное и симметричное распределение нагрузки на все группы мышц и горизонтальное положение тела в воде способствуют формированию мышечного корсета и правильной осанки. У большинства детей с нарушением осанки, как правило, слабо развита и деформирована грудная клетка, поэтому большое значение имеют дыхательные упражнения, а в процессе плавания выдох производится в воду, что значительно усиливает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Основным способом плавания для лечения сколиозов является брасс на груди с более длинной фазой скольжения.

Плавание применяется в **реабилитации инвалидов**. Занимаясь в бассейне, человек с ограниченными умственными или физическими возможностями получает возможность самореализации, самосовершенствования. Кроме психологических аспектов, занятия плаванием способствуют активизации всех систем организма, моторной коррекции и формированию необходимых двигательных компенсаций, закаливанию, создают условия для правильного физического развития.

### **4.3. ГИДРОРЕКРЕАЦИЯ**

Плавание имеет большое рекреационное значение. Игры и развлечения на воде являются отличным средством снятия психо-эмоционального напряжения, восстановления умственной и физической работоспособности и широко используются населением для активного отдыха.

В последнее время для разнообразного и увлекательного отдыха на воде создаются аквапарки, оснащенные различными водными горками, аттракционами с искусственными волнами, водопадами, чашами бассейнов различной глубины и формы. Для отдыха и

развлечений на воде широко используется различный надувной инвентарь.

При проведении организованных мероприятий и праздников на воде необходимо предусмотреть их доступность для лиц, имеющих разный уровень плавательной и физической подготовленности.

Довольно популярен среди населения такой вид активного отдыха как **сноркелинг** или **снорклинг**, который по своей сути является разновидностью **фридайвинга** – это вид плавания под поверхностью воды с маской и дыхательной трубкой и, как правило, с ластами. Используя это снаряжение возможно в течение длительного времени при минимальных усилиях пловца наблюдать за подводными красотами водоемов. Особенно популярен этот вид водных развлечений в тропических широтах. Такой вид активного отдыха доступен для большинства людей, в том числе и для детей, которые с большим интересом погружаются под воду, чтобы разглядеть камешки, ракушки и прочие занимательные детали подводного мира. Стремительный рост популярности подводного плавания объясняется его эффективностью как средства активного отдыха.

Следует отметить, что в сфере рекреационного дайвинга и подводного туризма необходима предварительная подготовка, и выполнение различных погружений под воду должно проходить под руководством опытного инструктора.

## **5. ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Водные виды спорта базируются на навыках плавания и ныряния. Плавание является неотъемлемой частью подготовки в этих видах спорта, а умение плавать – одно из требований техники безопасности [2].

### **5.1. ВОДНОЕ ПОЛО**

Водное поло – одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр, которая зарождалась как разновидность развлечений, придуманных людьми, отдыхающими у воды. Первые сведения относятся к средним векам. Первый союз ватерполистов был создан в 1890 году в Англии, а с 1900 водное поло включено в программу Олимпийских игр.

Основная цель игры состоит в том, чтобы наибольшее количество раз забросить мяч в ворота противников, стараясь при этом не пропустить его в свои. Для этого игроки используют различные приемы: передвигаются по поверхности воды с мячом и без него, передвигаются без мяча под водой – ныряют, перекидывают мяч своему партнеру и, наконец, бросают мяч в ворота противника. Для передвижения на поле игроки применяют различные способы плавания и ныряния. Во время игры участники в основном передвигаются по поверхности воды, а иногда под водой.

Водное поло – спортивная игра, имеющая большую прикладную ценность. Ватерполист должен владеть всеми спортивными способами плавания и специальными приёмами: владеть мячом, вступать в единоборства. Занятия водным поло развивают все физические качества, воспитывают чувство коллективизма и взаимовыручки. Водное поло является одной из самых прикладных спортивных игр, которая не только формирует жизненно важный навык плавания, но и подготавливает к любым неожиданным ситуациям на воде. Хороший ватерполист может быть отличным пловцом-спасателем.

Соревнования по водному полу проводятся в плавательных бассейнах на игровом поле прямоугольной формы 30×20 м, для женских команд 25×17 м. В игре участвуют две команды, состоящие из 7 игроков, один из которых – вратарь. Заявочный состав команды не должен превышать 13 игроков. Игра продолжается 28 минут «чистого времени» - 4 периода по 7 минут. Перерыв между периодами – 2 минуты, во время которого команды меняются воротами. Каждая из команд имеет право на два тайм-аута. Одна из команд играет в шапочках белого цвета, другая темного, а вратари красного цвета. Для игры используют специальный водонепроницаемый мяч, его вес - 400-450 граммов, длина окружности – 68-71 см. Расстояние между стойками ворот должно быть 3 м, а нижний край перекладины должен находиться на высоте 90 см.

## **5.2. СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

Официальное мировое признание этот вид спорта приобрел в 1952 году, а с 1984 года включено в программу Олимпийских игр. По составу участников синхронное плавание – женских вид спорта,

однако мужские и смешанные соревнования по синхронному плаванию особенно популярны во Франции и США. Впервые в истории синхронного плавания мужчины приняли участие в смешанных парах на чемпионате мира по водным видам спорта 2015 года в Казани. Синхронное плавание - вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку, где предметом оценки является техника выполнения обязательных фигур и произвольной программы. Это один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта, но и в тоже время довольно сложный координационный вид спорта.

В процессе занятий спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания. Практически вся работа происходит в анаэробном режиме (в режиме кислородного долга). Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания; в ряде случаев необходимо задерживать дыхание на 10-20 с.

Деятельность спортсменки в синхронном плавании проходит в необычной среде – без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей. Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки – на суше и в воде.

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы. В синхронном плавании важным компонентом является статическая сила. Большинство фигур обязательной программы, а также композиции в парных и групповых выступлениях требуют от спортсменки выполнения и удержания статических (порой достаточно сложных) поз, связанных также с высоким проявлением гибкости.

В синхронном плавании проявление гибкости также имеет свои особенности по сравнению с гибкостью в спортивном плавании. В синхронном плавании необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах, спортсменка должна обладать повышенной гибкостью для технически правильного

исполнения фигур в безопорном положении. Кроме того, высокая подвижность в суставах способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления. Таким образом, хорошая гибкость в сочетании с достаточным уровнем статической силы представляет собой важный комплекс дополняющих друг друга качеств.

С точки зрения двигательной практики синхронное плавание – многофункциональный вид спорта. Спортсменки высших спортивных разрядов, помимо навыков скоростного плавания, имеют подготовку во многих областях водных видов спорта: в подводном плавании, водном поло, прыжках в воду; в различных областях двигательной пластике: хореографии, художественной гимнастике, акробатике.

Оценка результатов в синхронном плавании, как и в других художественных видах спорта, проводится на основе субъективного судейства. Применяется десятибалльная шкала оценки с градацией 0,1 балла.

В технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Спортсменки должны находиться глубоко в воде, движения должны быть гибкими и уверенными и должны быть точными от начала до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки, совершать движение частями тела и перемещения.

При судействе артистизма оценивается чувственность исполнения и внешнее впечатление, выполнение упражнений с точки зрения хореографии. Также проверяется соответствие музыкального аккомпанемента выполняемым движениям.

Соревнования проводятся по трем видам: соло, дуэты и группы. Каждый из этих видов имеет короткую программу, в которой спортсменка демонстрирует определенный набор технических элементов, выполняемых в строгой последовательности, а также произвольную программу. Время выполнения программ строго регламентировано.

### **5.3. ПРЫЖКИ В ВОДУ**

Прыжки в воду можно рассматривать как прикладной навык, как физическое упражнение и как вид спорта.

Прыжки в воду оказывают разностороннее влияние на организм спортсмена, содействуя устойчивости вестибулярного аппарата, улучшению координации движений, чувства равновесия, развитию мышц туловища и подвижности в суставах.

Прыжок в воду выполняется за счет отталкивания от твердой или упругой опоры с последующим полетом в воздухе и входом в воду. Каждый прыжок в воду можно условно разделить на фазы: подготовительную, толчок, полет и вход в воду. Все фазы движения взаимосвязаны между собой и обуславливают одна другую.

Прыжки в воду включены в программу Олимпийских игр в 1904 году.

В зависимости от целей выполнения прыжков в воду принято разделять на следующие виды: прикладные, учебные, спортивные и показательные.

**Прикладные прыжки в воду** связаны с необходимостью погружения в воду в процессе различной практической деятельности человека - бытовой, трудовой и военной, а также в различных видах спорта. Прыжки в воду выполняются с набережных, мостов, с целью преодоления водных преград, спасения тонущих, при покидании тонущего судна, а также в военной деятельности.

**Учебные прыжки в воду** – это физические упражнения, которые можно использовать для изучения основ техники отталкивания и погружения в воду вниз ногами и головой, а также как подготовительные для изучения более сложных спортивных прыжков.

К учебным прыжкам относятся: соскоки, спады, седы, кувырки, учебные полуобороты.

**Спортивные прыжки в воду** – это прыжки, выполняемые спортсменами на соревнованиях, занесенные в официальные таблицы и имеющие коэффициенты трудности.

В зависимости от исходного положения и направления вращения тела вокруг поперечной и продольной осей в полете прыжки в воду подразделяются на классы:

**I класс**- прыжки из передней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси;

**II класс** - прыжки из задней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси;

**III класс** - прыжки из передней стойки с вращением тела назад вокруг поперечной оси;

**IV класс**- прыжки из задней стойки с вращением тела вперед вокруг поперечной оси;

**V класс** - прыжки с винтами, объединяют прыжки I-IV классов, имеющие дополнительное вращение вокруг поперечной оси;

**VI класс** – все прыжки, выполняемые из стойки на руках с вышки.

**Показательные прыжки в воду** – это прыжки, выполняемые с целью пропаганды прыжков в воду, а также демонстрация мастерства спортсменов во время проведения праздников и показательных выступлений.

## 5.4. ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

В последнее время подводный спорт претерпевает бурное развитие, появляются новые дисциплины, которые привлекают все большее количество любителей водных видов спорта. В связи, с многообразием и привлекательностью, подводный спорт пользуется большой популярностью во многих странах мира.

В 1959 была создана Всемирная конфедерация подводной деятельности (CMAS), которая признана Международным Олимпийским комитетом, несмотря на то, что подводный спорт не входит в программу Олимпийских игр. Первым её избранным президентом был известный французский исследователь морских глубин, а также конструктор автоматического акваланга – Жак Ив Кусто. Всемирная конфедерация подводной деятельности отвечает за деятельность в сфере подводного спорта, организует и проводит официальные международные соревнования, а также координирует сферу рекреационного дайвинга и подводного туризма.

Подводный спорт включает в себя множество различных дисциплин с соответствующими соревнованиями и рекордами. Наиболее распространёнными его видами является подводное ориентирование, спортивная подводная охота и подводное фотографирование, а также погружения под воду.

Различают следующие дисциплины подводного спорта:

**Акватлон** – подводная борьба, представляющая собой состязание двух спортсменов, находящихся в воде [8].

Создателем игры является И. Островский, под его руководством при Московском технологическом университете в 1984 году в нашей стране был создан первый клуб «Акватлон». После официального



признания акватлона Всемирной конфедерации подводной деятельности в 2009 году состоялся Кубок Мира, а в 2010 году чемпионат Европы.

Цель соревнований – в ходе схватки на задержке дыхания завладеть лентой соперника, закрепленной на его щиколотке.

Соревнования по акватлону проводятся в бассейне глубиной от 2 до 6 метров, размер ринга 5 × 5 м. По краям ринга, на дне бассейна расположены ворота - два кольца диаметром 1 м.

Для участия в единоборстве спортсменам необходимо иметь следующее снаряжение:

- маска для подводного плавания;
- ласты;
- две манжеты длиной 40-50 см и шириной 5-6 см, закреплённые на щиколотках;
- две ленты длиной 20-25 см и шириной 2 см, прикреплённые к манжетам с внешней стороны щиколотки.

Борьба проходит под водой и на поверхности, спортсменам разрешается выныривать и вдыхать. Поединок состоит из 3 раундов по 30 секунд с перерывами между ними не менее 1,5 минуты. После начала раунда течение 6 секунд спортсмены должны пройти в ворота ринга, за что участник получает 1 очко. Разрешается препятствовать вхождению в ринг своего противника. Тот, кто не впустит соперника в ринг в течение 6 секунд, выигрывает раунд со счетом 1:0. После вхождения в ринг участникам поединка необходимо сорвать одну из лент соперника и первым показать её на поверхности воды внутри ринга. За это спортсмен получает 2 очка и ему присваивается победа в раунде.

По правилам соревнований запрещается:

- наносить удары;
- применять удушающие и болевые приемы;
- умышленно срывать снаряжение соперника;
- срывать свои ленты;
- вырывать ленту из рук соперника.

Занятия акватлоном отлично развивают координацию, ловкость, умение владения своим телом в условиях водной среды, развивают способность к задержке дыхания при нырянии в длину и глубину. Это зрелищный и довольно азартный вид спорта.

**Апноэ (фридайвинг)** – погружение и плавание на задержке дыхания. По правилам СМАС соревнования по апноэ проводятся по следующим дисциплинам:

**Динамическое апноэ** (бассейн) – требуется преодолеть на задержке дыхания максимальное расстояние в длину.

**Динамическое апноэ в ластах** (бассейн) – требуется преодолеть на задержке дыхания максимальное расстояние в длину.

**Апноэ-статика** (бассейн) – требуется продемонстрировать максимально долгую задержку дыхания в неподвижном состоянии, лежа на поверхности воды, лицо погружено в воду.

**Апноэ-квадрат** (соревнования на открытой акватории) – требуется преодолеть максимальное расстояние по траектории вдоль граней куба со стороной 15х15 метров.

**Дайвинг** – погружение с помощью специального снаряжения. В настоящее время в спортивном дайвинге официально признаны 4 дисциплины.

**1. Комбинированное плавание** – плавание дистанции 300м, половину из которой спортсмен преодолевает с аквалангом под водой, а другую по поверхности воды с дыхательной трубкой.

**2. Полоса препятствий** – плавание дистанции 100 м с преодолением различных препятствий и выполнением определенных действий.

**3. Подъем груза 6 кг** – доставание груза со дна на поверхность с помощью буя.

**4. Ночной дайвинг** – нахождение хаотично расположенных под водой 3-х грузов весом 1 кг, при ограничении видимости, за счет повязки одетой на маску спортсмена.

**Подводное ориентирование** – плавание с аквалангом в ластах в открытых водоемах спортсменом или группой спортсменов по компасу с подводным поиском ориентиров. Подводники соревнуются в выполнении различных упражнений, к примеру:

- «зоны» - подводное плавание на дистанцию 550м с изменением курса без ориентиров в 3-х точках;

- «звезда» - подводное плавание на дистанцию 600м с изменением курса в 9-ти точках и поиском 4-х ориентиров,

- «ориентиры» - подводное плавание с изменением курса и поиска 5-ти ориентиров на дистанции 650м;

- «карта» (групповое упражнение) - подводное плавание пары спортсменов в связке, с картой, картографом и нахождением 5-ти ориентиров.

Для подводного ориентирования применяется автономный дыхательный аппарат, магнитный компас, лаг (счетчик расстояний) и глубиномер. Задача спортсмена – пройти специально обозначенную дистанцию по компасу с максимальной точностью и за наименьшее время.

**Скоростное плавание в ластах** - преодоление различных по длине дистанций за наименьшее время. Соревнования проводятся по следующим дисциплинам:

- плавание в классических ластах – 50, 100, 200 м;
- плавание в ластах – 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- подводное плавание – 100, 400, 800 м;
- ныряние в ластах в длину - 50 м;
- плавание в ластах - эстафета 4 x 100 м, 4×200 м;
- марафонский заплыв в ластах - эстафета 4×3 км;
- марафонский заплыв в ластах 12-20 км;
- марафонский заплыв в ластах 6 км.

**Подводная охота** - дисциплина подводного спорта, проводимая на открытых водоемах. Задача спортсмена – добыть определенные виды рыбы, ныряя на задержке дыхания и используя для добычи специальное подводное ружье или арбалет. Использование дыхательных аппаратов не допускается.

По подводной охоте на рыб проводятся международные соревнования, в том числе и чемпионаты мира. Цель соревнований – необходимо добыть максимальное количество определенных видов рыб на заданном участке акватории за ограниченный промежуток времени.

**Подводная фотосъемка** – дисциплина подводного спорта, проводимая в открытых водоемах. Задача спортсменов произвести за ограниченное время и имея ограниченное количество кадров выполнить наиболее удачную с художественной точки зрения фотографию.

**Подводное регби** – спортивная игра, которая зарождалась как разновидность развлечений, придуманная аквалангистами в Германии в 1961 году. В 1978 году состоялся первый чемпионат Европы, а в 1980 году - чемпионат мира, где выступали только мужчины. Женские команды впервые приняли участие в чемпионат Европы

1987 года, а с 1991 года в чемпионатах мира. В настоящее время в подводное регби играет более 200 команд из 25 стран мира. Наиболее развит этот вид спорта в таких странах как Швеция, Норвегия, Финляндия, Германия, Дания, Чехия, Колумбия.

Подводное регби – командная игра. Соревнования проводятся под водой в бассейне с участием двух команд по 12 человек, при этом в воде могут находиться только шесть спортсменов, остальные находятся около бортиков бассейна и являются запасными игроками. Все участники экипированы ластами, масками и трубками.

Цель соревнования – забить специальный мячик, обладающий отрицательной плавучестью, в корзину соперника, которая расположена на дне бассейна.

Подводная площадка для игры имеет размеры 10-12 метров в ширину и 15-18 метров в длину. Глубина бассейна может варьироваться от 3,5 до 5 метров. Игра состоит из двух таймов, продолжительностью каждого 15 минут. Отверстие корзины составляет 40 сантиметров в диаметре.

По правилам игры разрешено вступать в борьбу, но только с теми игроками, кто держит мяч в руках. Игроки в процессе игры имеют право периодически выныривать на поверхность и вдыхать.

Подводные регбисты должны обладать способностью длительной задержки дыхания, а также необходимо обладать силой в борьбе за мяч, владеть скоростью и маневренностью передвижения в водной среде.

**Спортивная подводная стрельба** – группа дисциплин подводного спорта, проводимых в бассейне. Задача спортсмена – выполнить ныряние на задержке дыхания, в ходе которого с определенного расстояния произвести выстрел по мишени из подводного ружья. Оцениваются точность выстрела, чистота выхода на рубеж и скорость выполнения.

**Подводный хоккей** – дисциплина подводного спорта. Подводный хоккей был придуман в 1954 году английским инструктором по дайвингу Аланом Блэйком для игрового разнообразия спортивных тренировок. Соревнования по подводному хоккею имеют ранг клубных, национальных и мировых Чемпионатов. Наибольшую популярность этот вид состязаний приобрел в Австралии, Новой Зеландии и Южной Африке, среди которых проводится кубок трех Наций. В соревнованиях участвуют как мужские, так и женские команды.

Цель игры – забить шайбу, проталкивая ее по дну бассейна к воротам противника.

В игре соревнуются две команды спортсменов, состоящие из 12 игроков, из которых 10 принимают участие в игре и 2 запасных игрока. В бассейне одновременно разрешено находиться 6 игрокам и 4 игрокам - в обменной зоне. Длительность игры 2 периода, продолжительностью 15 минут с трехминутным перерывом для смены ворот. Каждой команде имеет право на 1 тайм-аут не более одной минуты за период.

В подводный хоккей играют в бассейне размером 25м x 15м и глубиной от 1,8 м до 3 м.

В экипировку спортсменов помимо маски, трубки и ласт, входят клюшка и перчатка с силиконовой защитой. Перчатка защищает руку от различных ударов: от пола бассейна, от шайбы, от клюшки соперника.

Клюшка для подводного хоккея имеет длину 30 см, ее толщина 1,5 см, а максимальная ширина 4 см. Для игры используется шайба, изготовленная из свинца и покрытая пластиком, весом 1,2-1,4 кг и размером с обычную шайбу для игры в хоккей на льду. Ворота имеют ширину 3,36 метра.

Подводный хоккей – это бесконтактная игра. Игрокам необходимо соблюдать основные правила игры:

- запрещается захват и задержка соперника;
- можно маневрировать шайбой только при помощи клюшки;
- при замене игрок должен полностью выйти из воды, прежде чем обменный игрок попадет на территорию игрового поля;
- в случае назначения буллита (11-метровка) два игрока должны атаковать ворота до того момента, пока не удастся забить гол, либо вратарь соперников не выбросит шайбу из зоны нападения;
- штрафной бросок назначается с того места, где произошло нарушение.

## **5. 5. МНОГОБОРЬЯ**

Плавание как отдельный вид соревнований входит в состав различных многоборий.

Плавание как один из видов входит в программу триатлона (различные дистанции в открытой воде), не так давно включенного в

олимпийскую программу. В олимпийском триатлоне дистанция плавания составляет 1500 метров.

Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья:

- современное олимпийское пятиборье (заплыв на 200 метров),
- морское многоборье (плавательные дистанции от 100 до 400 метров),
- спасательное многоборье (плавание на 200 метров),
- офицерское многоборье (плавание на 100 метров),
- служебное многоборье полиции (плавание на 100 метров).

## Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «плавание»
2. Как представлено плавание в системе физического воспитания.
  1. Что является предметом изучения учебной дисциплины «Плавание»?
  2. Какие основные направления сложились в плавании?
  3. Какие виды включает в себя спортивное плавание?
  4. Дайте краткую характеристику спортивных способов плавания?
  5. В чем заключается прикладное значение плавания?
  6. Какие виды включает в себя прикладное плавание?
  7. В чем заключается оздоровительное значение плавания?
  8. Какие задачи решают занятия аквааэробикой?
  9. При заболеваниях, каких органов и систем наиболее эффективно плавание?
  10. В чем заключается рекреационное значение плавания?
  11. Какие водные виды спорта вы знаете?
  12. Какие виды прыжков в воду вы знаете?
  13. По каким видам проводятся соревнования в синхронном плавании?
  14. Каковы особенности игры в водное поло?
  15. Какие дисциплины подводного спорта вы знаете?

## ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. / Н.Ж. Булгакова. – М: Физкультура и спорт, 2012. - 400 с.
2. Водные виды спорта: Учебник для студ.высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
3. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 т. Т.1 / В.Н. Платонов и др. – М: Советский спорт, 2012. – 480с.
4. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 т. Т.2 / В.Н. Платонов и др. – М: Советский спорт, 2012. – 544с.
5. Кислица Н.Т., Семянникова В.В. Плавание: учеб.-метод. пособие. / Н.Т.Кислица, В.В.Семянникова. - ЕГУ им.И.А. Бунина, 2011. – 148с.
6. Столярова Е.П., Нижник Г.Н. Прикладное плавание: учеб.-метод. пособие. / Е.П. Столярова, Г.Н. Нижник. - ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – 58с.
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432с.
8. Островский И.Л. Акватлон: спорт боевых пловцов / И.Л. Островский. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 125 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.; Под ред. А.А. Литвинова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. - 480 с.



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Плавание в системе физического воспитания.....	3
2. Спортивное плавание.....	6
3. Прикладное плавание.....	9
3.1. Нырание.....	10
3.2. Преодоление водных преград.....	11
3.3. Спасение тонущих.....	12
4. Оздоровительное плавание.....	12
4.1. Аквааэробика.....	14
4.2. Гидрореабилитация.....	17
4.3. Гидрорекреация.....	18
5. Водные виды спорта.....	19
5.1. Водное поло.....	19
5.2. Синхронное плавание.....	20
5.3. Прыжки в воду.....	22
5.4. Подводный спорт.....	24
5.5. Многоборья.....	29
Контрольные вопросы.....	31
Литература.....	32