

Серия «Спорт для всех»

# ПЛАВАНИЕ

*учебный курс*

**МА** КАДЕМИЯ **БИВ**  
[www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)

# **Плавание**

МОО "Межрегиональная общественная организация  
"Академия безопасности и выживания""

2016

УДК 797.2(075)(086.76)  
ББК 75.717.5я04я7ю3

Плавание / МОО "Межрегиональная общественная организация  
"Академия безопасности и выживания"", 2016

«...Известно, что физическое развитие человека в онтогенезе подчиняется определенным закономерностям. Главная цель физического воспитания – с помощью его специфических средств (физических упражнений) помочь организму реализовать в процессе индивидуальной жизни свой наследственный двигательный потенциал, способствовать всестороннему развитию личности. Именно с этой точки зрения и нужно, на наш взгляд, изучать плавание. В основе физического воспитания лежит спортивная тренировка, концепция которой на сегодняшний день, по сути, единственная научно обоснованная концепция управления естественным двигательным потенциалом человека. Не случайно обучение и тренировка – единый педагогический процесс. С учетом этого за основу нами взято спортивное плавание...»

УДК 797.2(075)(086.76)  
ББК 75.717.5я04я7ю3

, 2016

© МОО "Межрегиональная  
общественная организация "Академия  
безопасности и выживания"", 2016

# Содержание

Введение	6
1. Гребок при плавании кролем на груди	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Плавание**

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016

\* \* \*

## Введение

Известно, что физическое развитие человека в онтогенезе подчиняется определенным закономерностям. Главная цель физического воспитания – с помощью его специфических средств (физических упражнений) помочь организму реализовать в процессе индивидуальной жизни свой наследственный двигательный потенциал, способствовать всестороннему развитию личности. Именно с этой точки зрения и нужно, на наш взгляд, изучать плавание. В основе физического воспитания лежит спортивная тренировка, концепция которой на сегодняшний день, по сути, единственная научно обоснованная концепция управления естественным двигательным потенциалом человека. Не случайно обучение и тренировка – единый педагогический процесс. С учетом этого за основу нами взято спортивное плавание.

Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма пловца с водой – средой, в которой организуются его двигательные действия. Изучение такого взаимодействия обусловлено необходимостью формирования двигательных навыков – тех, которые позволили бы передвигаться в водной среде наиболее эффективными способами без специальных приспособлений и поддерживающих средств.

В России по-прежнему существует проблема несчастных случаев на воде и в связи с ней – проблема массового обучения детей плаванию. Без сомнения, эти проблемы носят государственный характер и должны решаться по-государственному, поэтому значительная часть подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту ориентирована на современную материально-техническую базу, на условия оборудованного плавательного бассейна – так, как это сегодня принято во всем мире. Разумеется, не исключается работа и в других условиях.

Поскольку система условий, в которых выполняются двигательные действия пловца, строго специфична, специфичны и сами плавательные движения. В этой связи перед студентом стоит важнейшая задача познать специфику плавания, установить наиболее общие закономерности плавательных движений.

Объем и содержание курса плавания полностью соответствуют современным требованиям, предъявляемым к подготовке специалиста по физической культуре и спорту в новых условиях.

## 1. Гребок при плавании кролем на груди

Техника плавания кролем на груди характеризуется высокой синхронизацией движений рук и плавными переходами от одной фазы гребка к другой. В течение каждого цикла гребка тело пловца меняет конфигурацию, занимая наиболее обтекаемое положение, позволяющее снизить сопротивление воды и продлить «количество» поступательного движения, создаваемого следующим гребком.

На рис. 1 показана S-образная траектория движения кисти при гребке, который условно можно разделить на три коротких гребковых движения. В средней части гребка движение кисти направлено вовнутрь и пересекает продольную линию туловища, а при окончании гребка кисть движется мимо бедер несколько наружу. Направленные вовнутрь и наружу движения под туловищем создают два основных импульса силы. Несмотря на общее ускорение движения кисти на протяжении гребка, после завершения первого и перед началом второго импульса скорость ее движения заметно падает.

Рис. 2 иллюстрирует технику гребка при плавании кролем на груди. Первый фрагмент (а) отражает высокую синхронизацию движений; в момент входа в воду правой кисти левая начинает мощную фазу отталкивания, усиливая кистью давление на воду.

Второй (б) фрагмент отражает завершение вкладывания правой руки, которая уже почти выпрямлена и начинает выполнять захват, в то время как левая проходит среднюю фазу гребка. В этот момент отмечается значительное ускорение левой кисти, тогда как правая движется значительно медленнее.

Третий фрагмент (в) иллюстрирует поворот головы для вдоха, совпадающий с мощным движением левой кисти назад. При этом левая нога выполняет ударное движение вниз для уравнивания положения тела во время выхода левой кисти из воды.



Рис. 1. Траектория гребка при плавании кролем на груди

При возвращении головы в исходное положение (четвертый фрагмент – г) левая рука начинает пронос, а правая – мощное отталкивание. При этом туловище максимально приподнимается левым боком вверх.

После начала вкладывания левой кисти (пятый фрагмент – д) синхронизация движений рук повторяется, что обеспечивает симметрию гребка. Во время завершения входа в воду левой руки голова находится на одной линии с продольной осью тела (шестой фрагмент – е), что является принципиальным моментом. При этом руки находятся примерно под прямым углом друг к другу. Седьмой фрагмент (ж) отражает заметное ускорение правой кисти по сравнению с более медленным движением левой кисти.

Восьмой фрагмент (з) показывает, что реакцией водного потока на гребок левой руки является сбегаящий или кольцевой вихрь, указывающий на различие давления в потоке воды вокруг кисти, создающее подъемную силу. Правая кисть образовала вихревое кольцо, свидетельствующее о завершении импульса силы в конце гребка.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.