

Серия «Спорт для всех»

# ПЛАВАНИЕ

*учебный курс*

**МАК** АКАДЕМИЯ  
**БИВ**  
[www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)

# Станислав Юрьевич Махов

## Плавание

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22228512](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22228512)*

*Плавание: МАБИВ; Орел; 2016*

### Аннотация

«...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...»

# Содержание

Введение	5
1. Гребок при плавании кролем на груди	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# 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 дав-

ление 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 фраг-

мент – 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.