**Міністерство освіти України**

**Київський торгово-економічний університет**

**Коломийський економіко-правовий коледж**

**РЕФЕРАТ**

***з фізичного виховання***

**Плаваня. Види плавання.**

**Виконав: студент групи**

# Небривчук Антон

**Перевірив: Такчук О.І.**

**Коломия**

**2000**

**План.**

1. Плавання.

2. Спортивне плавання.

3. Підводне плавання.

Список використаної літератури.

**ПЛАВАННЯ**

Люди вмілії добре плавати ще в глибоку давнину. Про це свідчать збережені пам'ятки матеріальної культури стародавнього Єгипту і стародавньої Греції. Серед експонатів музею староєгипетського мистецтва в м. Ту-ріні (Італія) є великий камінь. На поверхні його вирізьблена фігура жінки, яка пливе способом, що нагадує сучасний брас. Учені вважають, що фігура вирізьблена за 1200—1700 років до н. е. Ця стародавня пам'ятка дає можливість припускати, що єгиптянам давно був відомий дуже поширений у наш час стиль плавання.

З історії відомо, що добрими плавцями були і наші предки. Наприклад, щоб відбити напад ворога, вони перепливали річки, подовгу ховалися під водою, дихаючи через порожнистий очерет.

Уміння плавати має велике значення в житті людей. Нерідко від цього залежить життя людини.

Одного разу китобійні судна флотилії «Слава», повертаючися з промислу, потрапили в жорстокий шторм. Перед світанком кочегара Євгенія Державіна змило хвилею. Прорізуючії імлу потужними прожекторами і ракетами, судна флотилії довго шукали пропалого. Кочегар був випробуваним моряком. У воді він скинув із себе набухлий важкий одяг і мужньо боровся з хвилями. Більше години тривала важка боротьба людини з розбурханою стихією, перше ніж товариші виявили його і підняли на палубу. Вміння добре плавати врятувало йому життя.

Добрий плавець може врятувати не тільки своє життя. В дні Великої Вітчизняної війни загін радянських розвідників під вогнем ворога відходив до річки. Серед розвідників був світовий рекордсмен по плаванню Леонід Мєш-ков. Ворожа куля пошкодила йому праве плече, а в іншого бійця осколком міни відірвало кисть руки. Мєшков не розгубився, ва-клав тугий жгут на руку пораненого товариша, підповз до річки і кинувся з ним у воду. Підтримуючи пораненого здоровою рукою і працюючи одними ногами, плавець переплив широку річку, врятував товариша і доставив командуванню важливі відомості.

Але вміння добре плавати необхідне людині не тільки в якихось виняткових випадках. Воно може бути потрібне йому і в повсякденному житті, а нерідко зв'язане з професією. Плавання дуже корисне і для фізичного розвитку, особливо в дитячі і юнацькі роки, коли формується організм. Регулярні заняття плаванням сприяють правильному росту, виробляють красиву поставу, зміцнюють серце і легені, розвивають м'язи, посилюють обмін речовин. Благотворно впливає плавання і на органи дихання Так, дорослий плавець при глибокому диханні видихає до 5000—7300 *см3* повітря, а дорослий чоловік, який не займається плаванням, при максимальному видиху видихає близько 3500—4500 *см3.*

Під час купання і плавання організм людини загартовується під впливом температури води і механічної її дії (тиску). Крім того, плавець звичайно піддається благотворному впливу сонячних променів. Тому плавання — один з найцінніших видів загартовування, а загартована людина легше переносить мороз, спеку, їй не загрожує простуда. Деякі плавці, настільки загартовані, що можуть плавати і взимку в льодяній воді. На Москва-ріці вже кілька років взимку провадяться масові зимові запливи на 500—2000 *м.*

Плавати людині допомагають фізичні властивості води і твердих тіл.

Питома вага тіла людини з легенями, наповненими повітрям,— 0,96—0,99, тобто трохи менше від питомої ваги води. При повному видиху вона коливається від 1,1 до 1,15 і приблизно дорівнює питомій вазі води. Чим більша питома вага прісної води, в якій плаває людина, тим легше на ній триматися. У південних країнах є солоні озера, в яких людина не може потонути. Такі озера є і в нашій країні. Це солоні озера Баскунчак і Ельтон.

Але людина може триматися на поверхні води лише доти, поки, все її тіло знаходиться у воді. Досить плавцю підняти з води голову або руку, як його тіло занурюється глибше. Ось чому в хороших плавців усе тіло і навіть голова покриті водою. Лише під час вдиху вони піднімають обличчя з води, а потім знову .занурюють його. Хто не знає цього, намагається підняти голову як моп:на вище над водою. Але від ^цього його тіло тільки швидше занурюється у воду.

Найбільш вигідне для плавця положення тулуба — близьке до горизонтального, тоді плавець легше переборює опір води. Однак опір води не тільки заважає просуванню вперед. Вода має дуже цікаву властивість: вона чинить опір, прямо "пропорційний квадрату швидкості руху. Це значить, що при збільшенні швидкості руху, наприклад в три рази, опір збільшується в дев'ять раз. Здавалося б. ця властивість повинна тільки заважати плавцю боротися за швидкість. Але виявляється, що завдяки цій властивості створюється добрий опір під час гребків, який допомагає досягти значної швидкості у плаванні. Саме через це гребок робиться плавцем швидко, а всі підготовчі рухи порівняно повільно. Звичайно, велике значення тут має і частота гребків.

Найлегше навчитися плавати в дитячому і юнацькому віці. Для цього потрібно близько 15 уроків плавання.

Учитися плавати можна на будь-якій неглибокій прибережній ділянці з твердим, чистим (без ям, корчів, водоростей) дном і нешвидкою течією. Тому, хто починає вчитися плавати, треба насамперед порадитися з лікарем, а до занять приступати з товаришем, який вміє плавати, або з дорослими. Плавати можна тільки при доброму самопочутті. Не слід плавати натощака або відразу після їди. Займатися плаванням треба систематично, потроху збільшуючи тривалість перебування у воді від 5 до 20—30 хвилин (при температурі води 22—25°).

Якщо вода холодна (не вище 18°), тривалість занять слід скорочувати до 10—15 хвилин. У воді треба більше рухатися і знаходитися в ній, поки тілу тепло. Вийшовши з води, потрібно насухо витертися і добре протерти пуха.

Якщо після плавання ви відчуєте втому, в'ялість, у вас пропаде апетит, стане неспокійний сон, то тимчасово припиніть заняття і зверніться до лікаря.

З чого ж починати вчитися плавати?

Насамперед навчіться не боятися води. Для цього входьте в неї на мілкому місці, не задумуючись, відразу поринайте у воду, рухайтесь, грайтесь.

Потім звикайте занурюватись у воду з головою, попередньо затримуючії дихання на вдиху. Занурившись із головою, поступово, не поспішаючи, видихайте повітря у воду. На поверхні води завирують бульбочки. Не бійтесь цього. Розплющіть під водою очі і подивіться навколо себе. Коли навчитеся цьому, зробіть, стоячи у воді, вдих, присядьте, обхопіть руками коліна і пригніть до них голову. Тіло повільно випливе «поплавком», і на поверхні води появиться ваша спина. Старайтесь протриматися в такому положенні подовше. Повітря поступово видихайте у воду. Потім, випрямляючись, устаньте.

Спробуйте плавно, розслабивши м'язи рук і ніг, лягти на воду обличчям вниз. Повільно видихайте повітря, пускаючи бульбашки. Тіло почне занурюватися у воду. Спробуйте лежати і на спині. Ви відчуєте, як вода тримає вас на поверхні.

Потім можна перейти до ковзання по поверхні води. Для цього треба, присівши, енергійно відштовхнутися від дна ногами і намагатися ковзати якомога довше. В цей момент робіть видих. Під час ковзання тіло і руки із складеними долонями треба витягнути, а обличчя опустити у воду. Вміння ковзати по поверхні води на грудях і на спині — перший крок до справжнього плавання.

Навчившись ковзанню по поверхні, переходьте до розучування рухів ногами, спочатку сидячи на березі і упираючися в нього руками ззаду, а потім лежачи у воді на мілкому місці, упираючись руками об дно. Плавно рухайте ногами вгору — вниз, так, щоб п'ятки ніг віддалялися одна від одної на відстань ЗО—40 *см.* При правильному русі п'ятки спінюють воду. Слідкуйте, щоб коліна не дуже згинались.Навчіться рухати ногами при ковзанні на грудях і на спині. Потім візьміть у руки обстругану дошку, надутий гумовий круг або камеру від м'яча і плавайте, рухаючи по черзі ногами. Повторюйте ці рухи кожного дня, поступово збільшуючи відстань, яку ви пропливаєте.

Дихання не затримуйте і дихайте рівномірно. Видихайте у воду, а при вдихуванні піднімайте голову лише настільки, щоб рот показався над водою.

Після цього переходьте до розучування рухів руками. Гребок починайте витягнутою рукою і закінчуйте його біля стегна. Виносьте руку з води ліктем вгору і витягуйте її вперед. Гребки руками робіть навперемінно. Коли одна рука гребе, друга витягується вперед. Гребіть руками плавно, не поспішаючи, злегка прискорюючи рух під кінець гребка. Старайтесь у воді не робити різких рухів: вони неефективні і швидко втомлюють.

Кожний гребок рукою супроводжується трьома-чотирма навперемінними рухами ніг. Спочатку плавайте, затримуючи дихання на вдиху, а потім з поступовим видихом у воду. Пропливши 6—10 метрів, станьте, вдихніть повітря і пливіть далі. Потім учіться робити вдих у той момент, коли виймаєте одну руку з води, перед тим, як пронести її вперед по повітрю, а видих, коли рука гребе. Спробуйте плавати, не виймаючи рук з води, а виводячи їх вперед для гребка під водою. Можливо, так вам буде легше.

Доти, поки не навчитеся впевнено триматись на поверхні води, плавайте тільки вздовж берега. Навчившись добре плавати, побувайте на водній станції, порадьтеся з інструктором по плаванню. Він скаже, чим займатися надалі.

**СПОРТИВНЕ ПЛАВАННЯ**

Існує п'ять способів спортивного плавання: кроль, брас, баттерфляй (з різновидністю дельфін), на спині, на боці. Вони відрізняються один від одного положенням тіла плавця (на грудях, на спині, на боці) і різним поєднанням рухів рук і ніг. Але при будь-якому способі тіло плавця знаходиться у воді в горизонтальному положенні. Вивчати спортивне плавання слід під керівництвом тренера.

Найшвидший і досить поширений спосіб плавання — кроль. Вперше він був застосований на змаганнях у 1912 р. Добрі кролісти пропливають 100 лі швидше як за 1 хв. Наприклад, радянський плавець Ігор Лужковський в 1959 р. встановив рекорд Радянського Союзу, пропливши 100 *м* за 56.3 сек.

Кроль вважають основою спортивного плавання, бо, вміючи плавати кролем, легко оволодіти всіма іншими способами.

Другий спосіб спортивного плавання — брас. Брасом плавають повільніше, ніж кролем. Але він входить до програми змагань по плаванню. В 1958 р. неодноразовий чемпіон Радянського Союзу Володимир Минашкін проплив цим стилем 100 *м* за 1 хв. 11,5 сек. і встановив світовий рекорд. Брас дуже зручний під час переправи уплав, оскільки плавець може бачити перед собою значну частину місцевості. Брас широко застосо-вуєгься при рятуванні потопаючих, пірнанні і плаванні на хвилі.

На спині можна плавати і кролем, і брасом. Більш швидкий кроль на спині. Багато нова-ч-ків швидше засвоюють кроль на спині, ніж на грудях. Тому, навчаючись плавати кролем, обов'язково пробують плавати не тільки на грудях, але й на спині.

У четвертому способі плавання людина знаходиться в іншому положенні: вона пливе на боці. Змагання в цьому способі плавання тепер провадяться рідко, але в побуті він поширений.

«Наймолодший» спосіб плавання — баттер-фляй. Він складніший від інших і вимагає хорошої фізичної підготовки. Змагання цим способом провадяться тільки на 100 і 200 *м.* Той, хто пливе баттерфляєм, нагадує пурхаючого метелика (в перекладі з англійської «баттерфляй» — метелик). Молоді радянські плавці Борис Кисельов і Валентин Кузьмін установили два рекорди Радянського Союзу в плаванні баттерфляєм. Б. Кисельов проплив 100 лі за 1 хв. З сек., а В. Кузьмін 200 *м —* за 2 хв. 21 сек.

Баттерфляй має різновидність — дельфін. Цей вид плавання виник зовсім недавно. Але вже багато плавнів застосовують його. Характерна особливість дельфіна — хвилеподібний рух тіла з одночасним ударом зімкнутими вкупі погами. Рухи плавця нагадують.рух хвоста

дельфіна. Від цих рухів утворюється хвиля;

стикаючися з інертною масою води. вона створює реактивну силу. яка штовхає плавця вперед.

Дуже цікавий, але вимагає великої витривалості і тренування вид спортивного плавання — заплпв на довгі дистанції. Вперше такий заплив здійснив у серпні 1875 р. капітан англійського торгового флоту М. Уебб. Він переплив протоку Ла-Манш з Дувра в Кале (32 *км).* В 1912 р. російський плавець Л. Романченко проплив по Каспійському морю близько 48 *км.* Це було видатним досягненням по дальності плавання в дореволюційній Росії.

В один із серпневих днів 1953 р. радянський спортсмен, військовий лікар Іскандер Файзу-лін, здійснив найдовший у світі заплив. Він проплив за течією ріки Амуру 200 *км.*

У запливах на зверхдалекі дистанції беруть участь і жінки. Особливо добре знають у нашій країні відважних спортсменок сестер Євгенію і Людмилу Вторових. У 1949 р. заслужений майстер спорту Людмила Второва пропливла по Волзі 150 *км.*

Юні плавці не можуть брати участі в таких далеких запливах, але зате в швидкісному плаванні на короткі дистанції вони часто не поступаються перед дорослими.

Рекордсмени СРСР по плаванню способом кроль Юлія Кочеткова і Віталій Ушаков у 14—15-річному віці виходили переможцями у змаганні а дорослими плавцями. Заслужений майстер спорту К. Альошина в 17 років завоювала звання чемпіона СРСР і встановила кілька рекордів Радянського Союзу по плаванню. Голландська школярка Мері Кок у 1956 р. в день свого п'ятнадцятиріччя встановила відразу два світових рекорди. Три світових рекорди належали 14-річній дівчинці з Сіднея (Австралія) Ільзі Конрадс. Звичайно, щоб плавати далеко і швидко, треба багато і наполегливо тренуватися.

У віці 7—9 років починають вивчати основні спортивні способи плавання, а з 11—12 років можна виступати у змаганнях на дистанцію не більше 50 *м.*

У віці 13—14 років можна виступати у змаганнях на дистанціях до 100 *м,* а по деяких способах плавання (на спині, брас) дозволяються змагання і на 200 *м;* у віці 15—16 років — на дистанції до 200 *м* всіма способами плаван-ня, а вільним стилем — до 400 лі. Такий поступовий перехід до більш довгих дистанцій дасть можливість юним плавцям поліпшувати свої досягнення і тоді, коли вони досягнуть зрілого віку.

Змагання по спортивному плаванню в басейнах і на водних станціях проводяться для юнаків на дистанціях 100, 200, 400, 800, 1500 *м* (залежно від способу плавання) Існує і кілька видів естафет. У звичайних естафегах кілька учасників по черзі пропливають 100 або 200 *м* вільним стилем. У комбінованих естафетах перший учасник пропливає 100 *м* на спині, другий — 100 *м* брасом, наступний— 100 *м* баттерфляєм і останній — 100 *м* вільним стилем.

Є ще одна різновидність змагань по спортивному плаванню — комплексне плавання. В цьому виді змагань той самий учасник без перерви пропливає кожним із способів (баттерфляєм, на спині, брасом, вільним стилем) по 100 *м.*

На відкритій воді (на річках, озерах, морях) організовуються масові запливи на різні дистанції. В таких запливах одночасно можуть брати участь сотні людей.

**ПІДВОДНЕ ПЛАВАННЯ**

Плавання під водою дає можливість побачити багато нового, незвичайного. Під водою можна полювати на морських тварин, за допомогою підводного фотоапарата або кінозйо-мочної камери знімати цікаві кадри. Спускання під воду необхідне і для багатьох важливих наукових розвідок.

Підводне плавання доступне майже кожному, хто вміє добре плавати,здоровий,витривалий, але займатися ним можна тільки з дозволу лікаря.

Найпростіше легке спорядження для підводного плавання складається з гумової маски із оглядовим склом, яка закриває ніс і очі, дихальної трубки і ласт. Воно призначене для плавання на поверхні води і занурення у воду на глибину до одного метра. При зануренні у воду на більшу глибину застосовується акваланг (по-грецьки — «підводні легені»).

Акваланг — це маска, сполучена спеціальними трубками з балонами, наповненими стиснутим повітрям або киснем. Трубки закінчуються мундштуком із загубником, який тримає в роті плавець. Через нього повітря з балонів надходить у легені. Балони з повітрям звичайно прикріплюються в плавця на спині. Після попереднього навчання людина може пробути під водою з аквалангом до 2 годин, пірнаючи на глибину 40—60 *м,* а іноді й глибше.

Людина, яка перебуває під водою в легкому водолазному спорядженні, не відчуває своєї ваги, ніби ширяє у воді.

Гумові ласти, одягнені на ноги, допомагають швидко переміщатися під водою. Руки при цьому залишаються вільними, і це дає можливість плавцю користуватися під водою рушницею, фотоапаратом або виконувати які-небудь роботи.

Для полювання під водою є спеціальні рушниці з гумовим або пружинним боєм. Стріляють у воді стальними стрілами з гарпунами або тризубцями на кінцях.

Волинські Реферати

Всі права збережено

[Referats@360.com.ua](mailto:Referats@360.com.ua)