

УДК 797.2.015.13-021.59

***ПЛАВАНИЕ КАК ОДНА ИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА***

Семенов А. И.

Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»

ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет

архитектуры и строительства

Россия, г. Пенза

Бударин И. А.

студент автомобильно-дорожного института

ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет

архитектуры и строительства

Россия, г. Пенза

Аннотация: В данной статье рассматриваются разновидности водных видов спорта с участием человека, а также основные элементы первоначального обучения плаванию. Указаны факторы о пользе и необходимости умения плавать в повседневной жизни человека и его любви к водной стихии.

Ключевые слова: Спортивное плавание, синхронное плавание, командный водный спорт, прыжки в воду, подводное плавание, дайвинг.

***SWIMMING AS ONE OF THE DIFFERENCES OF INDEPENDENT
OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HUMAN LIFE***

Semenov A.I.

Senior Lecturer of the Department "Physical Education"

Penza State University architecture and construction

Russia, Penza

Budarin I.A.

student of the automobile and road institute

Penza State University architecture and construction

Russia, Penza

Annotation: This article discusses the variety of water sports with human participation, as well as the main elements of the initial swimming training. The factors on the benefits and the need to swim in the daily life of a person and his love for the water element are indicated.

Keywords: Sports swimming, synchronized swimming, team water sports, diving, snorkeling, diving.

Своим появлением на свет всё живое на этой планете обязано воде. Она занимает большую часть Земли и 60% от человеческого тела. Мы входим в этот мир из воды и существуем благодаря ей. Но она не только источник жизни, но и благотворно влияет на физическое, психическое и моральное состояние здоровья.

Всем известно, что младенцы с момента рождения свободно и безбоязненно умеют плавать. Для человека это так же естественно, как ходить и бегать. Эту врожденную способность человек использует как для простого удовольствия, так и для профессиональных занятий спортом, а так же соревнований в различных видах плавания. [1]

В мире существует огромное количество видов спорта, соревнований и турниров, проводимых в воде, не воде и под водой. Рассмотрим самые популярные и интересные из них:

- Спортивное плавание различают несколько основных стилей плавания – это брасс, кроль на спине, кроль на груди (вольный стиль) и баттерфляй. Вольный стиль это самый быстрый вид плавания. Пловец развивает скорость 5-6 километров в час на дистанции от 100 до 1500 метров. [1]

Самый известный и уникальный пловец, побеждавший в Олимпийских играх 23 раза, а в чемпионатах мира – 26 раз это американец Майкл Фред Фелпс II. Абсолютный рекордсмен по количеству наград в истории Олимпийских игр. Видя его выступления, кажется, что пловцы соревнуются с огромным быстрым дельфином, ведь его рост практически два метра и такой же размах сильных рук. [2]

Несомненно, самым красивым и зрелищным можно назвать стиль баттерфляй, что в переводе с английского Butterfly означает «бабочка», спортсмен проносит руки вперед над головой, наподобие взмахов крыльев бабочки. Он считается самым технически сложным и вторым по скорости после кроля. Ещё один популярный стиль плавания брасс. Он так же имеет несколько разновидностей и используется большинством любителей плавания для неспешного обозрения окружающего пространства.

- Синхронное плавание. Ещё один водный вид спорта, красивый и очень сложный, которому больше подходит определение «искусство». Движения девушек под музыку, сложные акробатические фигуры кажутся танцем на воде и под водой. И сложно представить, какого физического труда, напряжения и контроля требует эта красота. Хочется с гордостью сказать, что сборная России по синхронному плаванию за последние 17 лет выиграла все возможные соревнования и не имеет себе равных в мире спорта.

- Командный водный спорт. В воде проходят не только индивидуальные соревнования, но и зрелищные командные игры, такие как водное поло. Это олимпийский вид спорта, в котором мяч держат и забивают в ворота соперника одной рукой в бассейне глубиной не менее 1,8 метра, что не позволяет игрокам касаться дна. Водное поло – один из старейших видов Олимпийских игр, но и до настоящего времени привлекает большой интерес болельщиков.

- Прыжки в воду. К водным видам спорта так же относятся прыжки в воду, которые выполняются с различных снарядов: вышки (высотой 5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют

акробатические действия (винты, обороты, вращения). Кроме индивидуальных прыжков в программу Олимпийских игр с 2000 года включены синхронные прыжки, где бесспорными чемпионами считаются китайские прыгуны.

- Прыжки в воду с экстремальных высот. Существует две разновидности: это хай-дайвинг и клифф-дайвинг, отличающиеся местом проведения. В первом случае это прыжки со специально возведенных конструкций определенной высоты – 27 метров. Во втором случае, это соревнования в естественных природных условиях с использованием скал, утесов, обрывов, где точную высоту прыжка регулировать непросто.

Высота прыжка в 2-2,5 раза выше максимальной высоты вышки на Олимпийских соревнованиях. Скорость вхождения в воду 75-100 км/час, а сила удара в 9 раз больше, чем с 10-метровой платформы. Это равнозначно удару о землю с высоты 13 метров. Мировая федерация хай-дайвинга была учреждена в 1996 году в Швейцарии. В этих соревнованиях участвуют только прыгуны высочайшего экстра-класса, лучшие ныряльщики планеты соревнуются на этапах Мировой серии Red Bull Cliff Diving. Захватывающий полет прыгуны сопровождают переворотами, сальто, вращениями и другими акробатическими фигурами. Опасность и зрелищность этого вида спорта собирает всё больше зрителей и болельщиков, интерес к хай-дайвингу во всем мире стремительно растет, но главное, что уровень и опыт прыгунов позволяет избежать тяжёлых травм.

- Подводное плавание. Есть ещё вид водного спорта, связанный с погружением, который называется просто дайвинг или подводное плавание со специальным снаряжением или без него. По нему не проводятся какие либо соревнования, но от этого он не становится менее интересным и захватывающим. Дайвингом занимаются как профессионалы, так и простые любители подводного плавания. Туристический дайвинг – это удовольствие увидеть, почувствовать и насладиться красотами морских глубин, полюбоваться экзотическими рыбами и морскими животными, ощутить силу и

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

мощь водной стихии с использованием специального оборудования. Существует интересная разновидность, подводного плавания, которая называется фридайвинг, то есть погружение под воду без акваланга. Мировой рекорд по глубине погружения принадлежит французскому фридайверу Лоик Леферму и составляет 162 метра. Кроме глубины погружения, рекорды в дайвинге устанавливаются по времени задержки дыхания под водой. Мировой рекорд принадлежит 35-летнему немецкому дайверу Тому Ситасу, который задержал дыхание под водой 22 минуты и 22 секунды. Нужно отметить, что он тренировался с раннего детства и объем его легких на 20% больше, чем у обычного человека. Коммерческий дайвинг – это погружение для сбора ракушек, моллюсков, кораллов и других даров моря. Он зародился очень давно и был жизненной необходимостью.

Так же многие дайверы занимаются погружениями для исследования гротов, подводных пещер и глубоководных впадин, куда не проникает дневной свет и морские существа похожи на пришельцев из других миров.

Как правило, обучению плаванию начинается с раннего возраста в специализированных спортивных школах. Процесс обучения начинается с умения держаться на воде, выполнять выдох в воде, нырять. Огромную роль в процессе обучения играют соревнования, азарт и радость от первых побед и наград. Эти чувства никогда не забываются и остаются внутри на всю жизнь.
[3]

И в заключение статьи о воде и водных видах спорта, хотелось бы обратить внимание на ещё один немаловажный фактор о пользе и необходимости умения плавать в повседневной жизни человека и его любви к водной стихии. В воде человек преображается, обретает чувство легкости и полета, приближается к природе и ощущает связь с ней. И конечно это очень полезно для здоровья в целом.

Плавание - это самая замечательная физическая нагрузка, которой можно и нужно заниматься, как и под руководством специалистов, так и самостоятельно с самого младенчества и до глубокой старости.

Библиографический список:

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание /Н. Ж. Булгакова – М.: АСТ Харвест АСТРЕЛ, 2005. с. 31-32
2. Каптелин, А. Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье.-2000.-№7 с.26-27
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание /Н. Ж. Булгакова и др. – М.: Изд.центр «Академия» 2008. С. 45-47

Оригинальность 99%