

Воронов Николай Андреевич

канд. биол. наук, старший преподаватель

Зубков Егор Александрович

курсант

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище

противовоздушной обороны» Минобороны России

г. Ярославль, Ярославская область

ПЛАВАНИЕ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

Аннотация: в статье дана характеристика плаванию как олимпийскому виду спорта.

Ключевые слова: физическое развитие, плавание, бассейн.

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, несущая в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующему ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом). Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий [1; 2].

Конкурентное плавание стало популярным в XIX веке. Цель конкурентного плавания состоит в том, чтобы победить личные или мировые рекорды, победив конкурентов. Плавание в соревнованиях должно создавать наименьшее сопротивление, чтобы получить максимальную скорость. Однако некоторые профессиональные пловцы, которые не имеют национального или мирового рейтинга, считаются лучшими в отношении своих технических навыков. Как правило, спортсмен проходит цикл обучения, в котором тело перегружено работой в начальном и среднем сегментах цикла, а затем рабочая нагрузка уменьшается на заключительном этапе, когда пловцы приближаются к конкуренции.

Практика сокращения упражнений в дни перед важным соревнованием называется сужением. Заключительный этап часто называют «бритьем и суже-

нием»: пловец сбрасывает все открытые волосы ради уменьшения сопротивления и обладает более гладким и более гидродинамическим ощущением в воде. Кроме того, метод «бритья и сужения» относится к удалению верхнего слоя «мертвой кожи», который раскрывает более новую и более богатую кожу под ней.

Плавание – это событие на летних Олимпийских играх, где спортсмены мужского и женского пола соревнуются в 16 дистанциях каждый. Олимпийские мероприятия проводятся в 50-метровом бассейне, называемом длинным пулом.

В бассейне есть сорок официально признанных индивидуальных событий плавания; однако Международный олимпийский комитет признает только 32 из них. Международным руководящим органом по конкурентному плаванию является Международная федерация плавания («Международная федерация плавания»), более известная как FINA [3].

Открытая вода. В открытом плавательном бассейне, где события проходят в открытом море (озере или море), есть также 5 км, 10 км и 25 км для мужчин и женщин. Тем не менее, только 10-километровое мероприятие включено в олимпийский график, для мужчин и женщин. Конкурсы на открытом воздухе обычно отделяются от других соревнований по плаванию, за исключением чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Стили плавания. В конкурсном плавании были созданы четыре основных стиля. Они были относительно стабильными в течение последних 30–40 лет с незначительными улучшениями: Баттерфляй; Кроль на спине; Брасс; Вольный стиль.

В соревнованиях может использоваться только один из этих стилей, за исключением случаев, когда индивидуальная смесь или IM, которая состоит из всех четырех (комплексное плавание). В этом последнем случае пловцы плавают равными расстояниями от баттерфляя, затем на спине, брассом и, наконец, вольным стилем. В олимпийском соревновании – это мероприятие представляет собой плавание на двух дистанциях – 200 и 400 метров. Некоторые короткие соревнования соревнований также включают 100-ярдовый или 100-метровый, особенно

для младших пловцов (обычно до 14 лет), занимающихся плаванием в клубе или мастерами плавания (старше 18 лет).

Конкурентоспособное плавание, от клуба до международного уровня, имеет тенденцию к осеннему и зимнему сезонам, конкурирующим в коротких (25-метровых или дворовых) бассейнах и весенне-летнем сезоне, конкурирующих в бассейнах с длинным курсом (50 метров) и в открытой воде.

В международном соревновании и в клубном плавании в Европе короткий сезон (25 м) длится с сентября по декабрь и длительный (50 м) сезон с января по август с открытой водой в летние месяцы.

В клубе, школе и колледже, плавающем в Соединенных Штатах, короткий сезон (25 ярдов) намного длиннее, с сентября по март. Сезон длинных курсов проходит в 50-метровых бассейнах и длится с апреля по конец августа с открытой водой в летние месяцы.

В клубе, плавающем в Австралии, короткий сезон (25 м) длится с апреля по сентябрь и длительный (50 м) сезон с октября по март с открытой водой в летние месяцы.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26.
2. Воронов Н.А. Организация занятий по физическому воспитанию соревновательно-игровым методом / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 34–36.
3. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 400.