

**Воронов Николай Андреевич**

канд. биол. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное

училище противовоздушной обороны»

Минобороны России

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

## **СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ**

*Аннотация: данная работа посвящена снаряжению спортсменов и одежде мужчин и женщин для плавания. Автором также раскрываются стили плавания.*

*Ключевые слова: физическое развитие, плавание, физическая культура, спорт, снаряжение, костюмы.*

Плавание – самый «подвижный» вид спорта который воздействует на все группы мышц, один из самых полезных, особенно с точки зрения дыхательной гимнастики, он способствует расслаблению организма и несет в себе такой плюс как достаточно малая вероятность получения травм [1; 2].

Выделяют такие стили плавания как:

Грузинское плавание – это вид плавания, в котором движение ног и рук человека не задействуется. Движения больше напоминают дельфины, когда используются только движения тазом и плотно прижатыми друг к другу ногами.

Зимнее плавание – плавание в открытых водоемах, не подогреваются, с холодной (от 4 до 16 градусов) и ледяной (4 градуса и ниже) водой.

Экстремальный вид плавания олимпийским видом спорта не является.

Дайвинг – подводное плавание с использованием специальной экипировки.

Снаряжение и нормативы. Для любого стиля плавания набор стандартный: шапочка, очки, плавки или слитный купальник (для мужчин или женщин,

соответственно), также часто используются гидрокостюмы. Они стали появляться в 2000-х гг. и квалифицируются на следующие типы: от шеи до щиколотки, от шеи до колен, гидроштаны, шорты для плавания. В 2010 году Международная федерация плавания внесла запрет на синтетику. Поэтому сейчас используется исключительно текстиль. Плавание как вид спорта сегодня проводится в 50- или 25-метровых бассейнах. На многих соревнованиях проходят заезды бассом и кролем. Например, на летней Олимпиаде, Чемпионате мира, Универсиаде, Кубке мира. Последний проводится ежегодно [3].

Бренды, такие как Аrena, Спидо, Найк, и Адидас – это популярные обычные купальники бренды. Наиболее прочный материал для регулярного плавания – полиэстер. Основное различие между конкуренцией и обычные купальники, что конкуренция купальники плотнее и сжимает мышцы пловцов. Обычный купальный костюм легче надевать и более комфортной для отдыха.

Наиболее часто используемые мужские практики купальники включают в себя трусы и глушилки. Самцы, как правило, плавать обнаженной грудью.

Было много споров после пекинской Олимпиады в 2008 году, когда многие Олимпийские пловцы побили рекорды беспрецедентное количество раз, используя революционные купальники. Чтобы осветить этот вопрос, в 2008 году, 70 мировых рекордов за один год, и 66 Олимпийских рекордов в Олимпийских играх (были гонки, в Пекин, где первые пять финишировавших плавали быстрее, чем старый мировой рекорд).

По состоянию на 1 января 2010 года, мужчин не только право носить костюмы от талии до выше колен. Они также только разрешено носить один кусок купальники; они не могут носить трусы под глушилки. Это правило было принято после скандала на Олимпиаде в Пекине и чемпионате мира в Риме.

Женщины носят цельный костюмы с различными спинками для конкуренции, хотя два-кусок костюмы можно носить. Спины различаются в основном в ремень толщина и геометрические конструкции. Наиболее распространенные типы включают: борцовка, Аксель спине, корсет, гремучая змея и бабочка-обратно/лететь обратно. Существуют также различные длины стиль: три четверти

длины (доходит до колен), стандартной длины (плечи, бедра), и стиль бикини (из двух частей). Также по состоянию на 1 января 2010 года, в конкурсе, женщинам разрешается носить костюмы, которые не проходят мимо колени или плечи [3].

Лучший способ предотвратить травмы диагностировать проблему раннего. Как правило, плохая техника и избыточные использовать без отдыха являются основными причинами травм. Через общение между пловцов, тренеров, родителей и медицинских работников, любой вопрос может быть диагностирована до более серьезных травм. Кроме того, правильная разминка и силовые тренировки должны быть завершены до строгого движения. В лечение манжета ротатора травмы, наиболее важным фактором является время. В связи с характером става в первую очередь стабилизировать мышцы и сухожилия, травмы должен быть полностью здоров, чтобы предотвратить повторение. Возвращаясь к плаванию или других требовательных упражнения слишком скоро может привести к дегенерации сухожилия в конце концов приведет к разрыву. Во время реабилитационного периода акцент должен быть сделан на укрепление вращательной манжеты плеча и лопатки.

### ***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. Плавание как олимпийский вид спорта / Н.А. Воронов, Е.А. Зубков // Образовательная среда сегодня: теория и практика: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. – С. 267–268.
3. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – Академия, 2014. – 320 с.