

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)



1797

Адаптивное плавание

Лектор:

к.п.н., доцент кафедры ОФК и АС
Зефирова Екатерина Виталиевна

Адаптивное плавание

это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные соревновательные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья



История создания



- ✓ В Древней Греции и Древнем Риме плавание занимало важное место в военном деле. Первые школы плавания появились в древнеримских гимназиях.
- ✓ И все же европейцы не были первооткрывателями плавания. Еще задолго до них умение плавать отличало специальные отряды ассирийских воинов, которые при форсировании рек использовали, судя по фрескам, способ плавания, отдаленно напоминающий современный кроль.

Спортивные стили адаптивного плавания



- ✓ Кроль на спине
- ✓ Кроль на груди (вольный стиль)
- ✓ Брасс
- ✓ Баттерфляй

История развития плавания



- ✓ В середине семнадцатого века на Японских островах появились первые, в отличие от древнеримских, доступные более широкому кругу людей императорские школы плавания.
- ✓ Сам 17-летний император Го Иози стал в 1603 году участником соревнований по плаванию.

История развития плавания



1797

- ✓ Великий преобразователь Российского государства Петр Первый, создавая морской и сухопутный кадетские корпуса, повелевал ввести в качестве обязательной дисциплины для обучения будущих офицеров войска русского плавание.
- ✓ Но как ни строг был царь, а его указание “утонуло” в массе проблем, возникших в переустройстве всего уклада российского общества. Учили плавать в петровские времена тех, кто пребывал на царской службе, да и то не везде, а лишь в столице.

История развития плавания



1797

- ✓ Участниками первых в России соревнований на Березине были солдаты, а судьями — офицеры второй саперной бригады русской армии.
- ✓ Состязания проводились в полном соответствии с изданной в том году инструкцией, а предписывалась та инструкция от имени “Его Императорского Высочества Цесаревича и Великого князя Константина Павловича”.
- ✓ Цель турнира — определить лучших и наиболее разносторонне подготовленных в плавании солдат - была достигнута. И из их числа укомплектовывались специальные подразделения.

Кроль на груди



1797

- ✓ При плавании кролем на груди пловец продвигается вперед при помощи поочередных гребков руками и движений ногами вверх-вниз.
- ✓ После гребка пловец вынимает руку из воды и проносит ее вперед по воздуху.
- ✓ Движения руками обеспечивают основную тягу, движения ногами помогают поддерживать более высокое положение тела в воде, а также способствуют продвижению вперед.
- ✓ Вдох делается при повороте головы в сторону.
- ✓ Кроль на груди - наиболее быстрый способ плавания.

Пример кроля на груди



1797



✓ Пловец продвигается вперед, непрерывно выполняя попеременные гребки руками и ритмичные движения ногами.

✓ На каждый цикл движений, т. е. на два гребка, правой и левой руками приходится шесть движений ногами и выполняются по одному вдоху и выдоху.

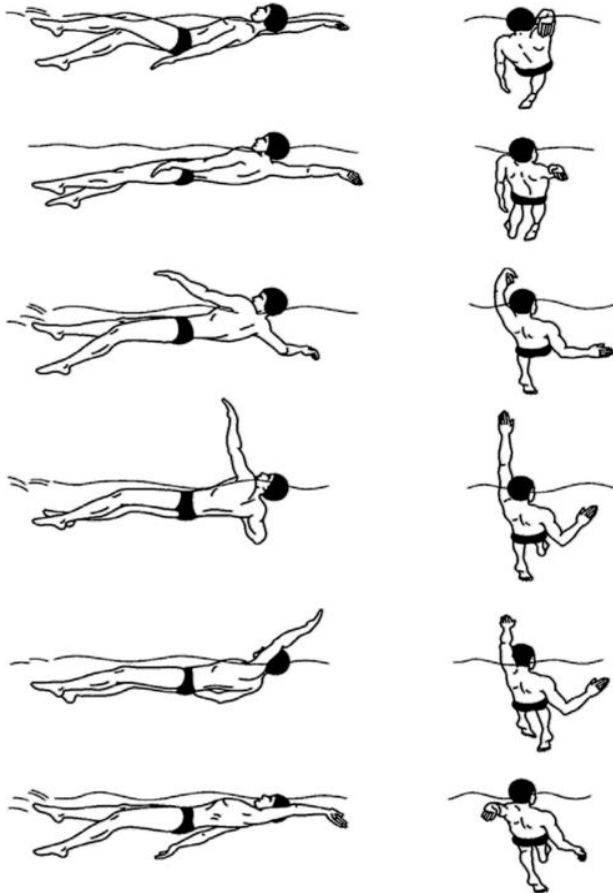
Кроль на спине



1797

- ✓ При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, затылок погружен в воду.
- ✓ Вперед он продвигается при помощи одновременных гребков правой и левой рукой и попеременных движений ногами сверху вниз и снизу вверх.
- ✓ Закончив гребок, рука выходит из воды и проносится вперед- вверх по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится 2 гребка руками, 6 движений ногами, вдох и выдох.

Кроль на спине



- ✓ Для плавания кролем на спине характерны непрерывная круговая работа руками, наплыв, субъективное ощущение легкости хода и свобода движений.
- ✓ Вдох, как уже отмечалось, выполняется в конце гребка одной рукой, а выдох продолжается почти все остальное время движения пловца до нового цикла.

Вопросы для самопроверки



- 1.Что такое адаптивное плавание.
- 2.Какие стили адаптивного плавания вы знаете.
- 3.Опишите способы плавания кролем на груди и на спине.

Литература



1.Евсеев С.П. Технологии физкультурно - спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие/С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2013.-296с.-издательство «Лань». Коллекция «Физкультура и Спорт». - URL : http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51781



1797

Спасибо за внимание!