

**УДК 37****Виды и стили плавания, спасательные меры в процессе плавания****Камилова Мухиба Азимовна**

Преподаватель

Кафедра медицинской биологии

Худжандский государственный университет имени академика Б. Гафурова

735700, Таджикистан, Худжанд, проезд Мавлонбекова 1

e-mail: koma090909@mail.ru

**Аннотация**

Автор в данной статье предоставляет обобщение с педагогической точки зрения различные способы, виды и стили плавания. А также, о спасательных мерах в экстренных случаях при плавании, что является немаловажным фактором для жизни каждого человека. Способы плавания разнообразны и многочисленны. Но всех их объединяет одно: водная среда и активное движение в нем. В работе показано, что переоценить достоинство плавания на протяжении всей жизнедеятельности человека и ее позитивного влияния на его организм трудно.

В заключении работы отмечено, что наряду с многочисленными достоинствами водная среда обладает и опасностью. Опасность заключается в том, что пловец, не очень хорошо обученный к тонкостям плавания, может попасть в экстренные ситуации. Для того, чтобы избежать таких ситуаций, необходимо быть сведущим в области плавания и применении защитных мер при экстренных случаях.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Камилова М.А. Виды и стили плавания, спасательные меры в процессе плавания// Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 2А. С. 591-596.

**Ключевые слова**

Виды, способы плавания, стили плавания, защитные меры, спасательные меры, пострадавший, первая помощь утопающему, быстрота движений.

## Введение

Плавание включает в себе максимальный уровень мышечной нагрузки, так как в работу привлекается большая часть мускулатуры. При плавании тренируются различные группы мышц. Плавание формирует мышечный корсет, закрепляющий позвоночный столб в естественном положении. При всех способах плавания отсутствует сдавливающая нагрузка, это является причиной высокой подвижности суставов, в том числе, суставов позвоночника. В данной работе будет исследована с педагогической точки зрения совокупность классификаций видов плавания.

## Основное содержание

Существуют различные виды техники плавания на поверхности воды: спортивный, лечебный, оздоровительный, прикладной, игровой и фигурный.

Исходя из особенностей механизма условий, в которых формируются движения пловца, плавание можно перечислить к технически сложным видам спорта.

Плавание спортивными способами определяется обтекаемым положением тела, результативным и экономичным выполнением рабочих движений и их координацией. Соблюдая данные условия, пловец может преодолеть с высокой скоростью разные дистанции, причем со существенно меньшими энерготратами.

*Скорость* - это интегральное определение техники плавания и характеризуется пропорциональностью темпа движений и «шага» пловца.

*Темп плавания* – это количество гребков, которые выполняются пловцом за единицу времени.

*«Шаг» пловца* – это также величина в процессе плавания. Расстояние, которое пловец преодолевает за один цикл движений. «Шаг» обусловлен от индивидуальной специфичности пловца: длины его рук и ног, его функционального состояния, техники плавания, а также, с расстоянием дистанции.

Насколько выше темп и насколько больше шага, настолько и выше скорость плавания.

Темп и шаг пловца – объекты подготовительного действия, и они могут быть применены в качестве управляемых величин в ходе совершенствования техники плавания.

Другой параметр, определяющий технику плавания – это внутри цикловая скорость. Ее модификация происходит по-разному, и у каждого пловца оно имеет отличающиеся свойства.

Анализ мотивированной структуры техники профессиональных пловцов утверждает, что она характеризуется следующими критериями:

- результативностью гребковых движений;
- гидродинамической специфичностью фигуры пловца;
- устойчивостью организма пловца к гипоксии.

Оздоровительный вид плавания является массовым физкультурно-оздоровительным способом работы с группой людей. Занятие плаванием, которое проводится регулярно, помогает укреплению мышечного аппарата, активности связочно-суставного аппарата, благотворно влияет на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и является хорошим способом для закаливания организма.

Лечебный вид плавания – способ лечебной физической культуры, ее специфичность - одновременное воздействие воды и активных движений в воде. Определенная, установленная

нормам мышечная работа в воде является немаловажным фактором для лечебных целей.

Прикладной вид плавания – способность индивида находиться в воде и произвести там жизненно важные мероприятия. Данный вид плавания является частью профессиональной деятельности персоналов спасательных структур. Прикладное плавание разделяется на следующее: преодоление водных преград, прыжки в воду, спасение утопающих людей.

Игровой вид плавания – это подвижные игры в водной среде. Например, водное поло, которое признано олимпийским видом спорта.

Фигурный – художественно-синхронный вид плавания. Данный вид плавания включает в себе комплекс движений, в который входят элементы хореографии, акробатики и гимнастики. Это один из самых уникальных и зрелищных видов водного спорта. Оно включало в себя одиночные и парные соревнования. Начиная с 1996 года, оно превратилось в команду из 8 спортсменок. Этот вид водного спорта также признан олимпийским видом спорта.

В современном спортивном плавании общепризнано в основном наличие четырех стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Стиль плавания – кроль на груди, скоростной и экономичный способ плавания. Кроль на груди широко распространено при дальних проплывов и на марафонских дистанциях.

Вышеупомянутый стиль обладает и прикладным значением: благодаря этому стилю можно преодолевать длинные расстояния и подплыть к утопающему. Детали техники кроля на груди применяются для транспортировки утопающего, также для перемещения грузов.

Современная техника кроля определяется горизонтальным положением тела, попеременными движениями ног, попеременными движениями рук, проносом рук в подготовительном для гребка движении над поверхностью.

В стиле кроль на груди тело в воде занимает относительно высокое, вытянутое и хорошо обтекаемое горизонтальное положение. Голова держится на продольной оси тела строго, лицо опущено в воду, а взгляд направлен вперед-вниз.

Движения рук при плавании кролем носят разнонаправленный характер. Отсюда, когда одна рука совершает гребок, вторая находится в фазе возвратного движения.

Движение ногами при плавании кролем попеременные. Направления движений: снизу вверх и сверху вниз. Снизу вверх – подготовительное движение, а сверху вниз – рабочее движение. Рабочее движение, направленное вниз, за счет сокращения подвздошно-поясничной мышцы и прямой мышцы бедра начинается от бедра. Подготовительное движение, направленное вверх, за счет сокращения ягодичных мышц – средней и большой мышцы, также начинается от бедра. Потом, очень быстро в это движение включается задняя группа мышц бедра. Эти группы мышц разгибают ногу в тазобедренном суставе. На протяжении обеих фаз происходит подошвенное сгибание. Данный процесс обнаруживается и за счет сокращения икроножной и камбаловидной мышц, и за счет сопротивления воды при движении ног вниз.

Стиль плавания – кроль на спине, впервые было включено в программу Олимпийских игр в 1904 г.

В целях прикладного вида плавания кроль на спине используется для буксировки людей и предметов. При таких условиях пловец движется ногами.

Техника движений стиля кроль на спине имеет много общего со стилем кроль на груди. Здесь также пловец в воде занимает положение, близкое к горизонтальному положению. Движения руками выполняются попеременно. В нем выделяется фаза гребка, которая состоит из входа руки в воду, захвата и непосредственно гребкового движения, а также фаза возврата. Из за вращения руки в плечевом суставе, кисть руки входит в воду до мизинца. Рука выпрямлена

в локтевом суставе, а тело вытянуто в одну линию. Различие кроля на спине от баттерфляя и кроля на груди в том, что в фазе захвата главную роль играет широчайшая мышца спины. На протяжении фазы гребка широчайшая мышца спины и большая грудная мышца остаются главной движущей силой.

Движение ногами попеременные, в направлениях сверху вниз и снизу вверх. Сверху вниз – подготовительное, снизу вверх – рабочее движение.

Положение головы во время плавания стилем кроля на спине достаточно стабильное. Шея находится в прямом положении. Мышцы шеи расслаблены. Взор пловца устремлен вверх и немного назад. Ось головы пловца является продолжением оси туловища. Лицо пловца находится над водой.

Стиль плавания баттерфляй (от англ. Butterfly – «бабочка») – плавание на животе. При данном стиле плавания руки осуществляют синхронные движения. Руки пловца в момент входа в воду вытянуты вперед. Большая грудная мышца и широчайшая мышца спины в фазе гребка составляют главную движущую силу. В стиле баттерфляй тело не поворачивается вокруг продольной оси, а осуществляет волнообразные движения. Следственно, верхняя половина туловища поднимается, чтобы облегчить пронос рук над водой.

Ноги движутся синхронно. Рабочее движение, которое направлено вниз, начинается с сокращения подвздошно-поясничной мышцы и прямой мышцы бедра, сгибающих ногу в тазобедренном суставе. Ноги осуществляют одновременно волнообразные движения. Стиль плавания баттерфляй является наиболее энергозатратным стилем в плавании.

Брасс – одна из древнейших стилей плавания. Здесь движения ногами одновременны и симметричны, также подразделяются на фазы. Подготовительные и рабочие.

Ноги вытянуты вдоль продольной оси тела и соединены. Наиболее значительный элемент техники подготовительного движения – разведение коленей в стороны. Существенным моментом техники плавания по стилю брасс, является отсутствие паузы между подготовительным и рабочими движениями.

Движения руки подразделяются на гребковые и возвратные. Гребки начинаются, когда обе руки вытянуты перед головой. Рабочая фаза движений ногами – отталкивание наружу-назад – начинается перед вышеупомянутой фазой.

## Заключение

Занятие способами плавания, какими бы они не являлись, всегда одаривают наш организм положительными эмоциями. Следственно, повышается иммунитет организма к различным заболеваниям, возрастает ее позитивное влияние на состояние ЦНС и укрепляется весь организм.

## Библиография

1. Fischer S., Braun C., Kibele A. Learning relay start strategies in swimming: What feedback is best? //European journal of sport science. – 2017. – Т. 17. – №. 3. – С. 257-263.
2. Gorantla V. R. et al. Effects of swimming exercise on learning and memory in the kainate-lesion model of temporal lobe epilepsy //Journal of clinical and diagnostic research: JCDR. – 2016. – Т. 10. – №. 11. – С. CF01.
3. Lee D., Morrone A. S., Siering G. From swimming pool to collaborative learning studio: Pedagogy, space, and technology in a large active learning classroom //Educational Technology Research and Development. – 2018. – Т. 66. – №. 1. – С. 95-127.
4. Lémonie Y., Light R., Sarremejane P. Teacher–student interaction, empathy and their influence on learning in swimming lessons //Sport, Education and Society. – 2016. – Т. 21. – №. 8. – С. 1249-1268.

5. Omae Y. et al. Swimming style classification based on ensemble learning and adaptive feature value by using inertial measurement unit // *Journal of Advanced Computational Intelligence and Intelligent Informatics*. – 2017. – Т. 21. – №. 4. – С. 616-631.
6. Samanta A., Kellogg W. A. Swimming together: adaptation through emergence of knowledge and learning in networked watershed governance // *Journal of Environmental Studies and Sciences*. – 2017. – Т. 7. – №. 3. – С. 403-415.
7. Волков В.М., Филин В.П., «Спортивный отбор»: Москва, «Физкультура и спорт», 2008
8. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А., «Физическое воспитание»: Москва, «Высшая школа», 2006
9. Лях В.И., Зданевич А.А./ под ред. В.И. Ляха, Физическая культура 8-9 классы, учебник для общеобразовательных учреждений, М., «Просвещение», 2012
10. Маклауд Й., Анатомия плавания ; пер. с англ. Борич С.Э. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2013. – 200 с. : ил.
11. Мельникова О.А. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О.А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
12. Погребной А.И., О некоторых принципах обучения плаванию / А.И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – 199. - №3.

## The types and the styles of swimming, lifesaving measures while swimming

**Mukhiba A. Kamilova**

Lecturer

Department of Medical Biology

Khujand State University named after academician B. Gafurov

735700, Tajikistan, Khujand, Mavlonbekov, 1

e-mail: koma090909@mail.ru

### Abstract

The author in this article provides a generalization from a pedagogical point of view of various ways, types and styles of swimming. And also, about rescue measures in case of emergency when swimming, which is an important factor for the life of each person. Swimming methods are varied and numerous. But they all share one thing: the aquatic environment and active movement in it. The paper shows that it is difficult to overestimate the dignity of swimming throughout a person's life activity and its positive influence on his body.

In conclusion, it is noted that, along with numerous advantages, the aquatic environment also has a danger. The danger lies in the fact that a swimmer who is not well trained in the finer points of swimming can get into emergency situations. In order to avoid such situations, it is necessary to be well versed in the field of swimming and the application of protective measures in case of emergency.

### For citation

Kamilova M.A. (2019) Vidy i stili plavaniya, spasatel'nyye mery v protsesse plavaniya [The types and the styles of swimming, lifesaving measures while swimming]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (2A), pp. 591-596.

### Key words

Kinds, methods of swimming, styles of swimming, protective precautions, lifesaving, injured, to give first aid to the drowning man, high speed

---

## References

1. Fischer S., Braun C., Kibele A. Learning relay start strategies in swimming: What feedback is best? //European journal of sport science. – 2017. – T. 17. – №. 3. – C. 257-263.
2. Fischer, S., Braun, C., & Kibele, A. (2017). Learning relay start strategies in swimming: What feedback is best?. *European journal of sport science*, 17(3), 257-263.
3. Gorantla, V. R., Pemminati, S., Bond, V., Meyers, D. G., & Millis, R. M. (2016). Effects of swimming exercise on learning and memory in the kainate-lesion model of temporal lobe epilepsy. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 10(11), CF01.
4. Korobkov A.V., Golovin V.A., Maslyakov V.A., “Physical Education”: Moscow, “Higher School”, 2006
5. Lee D., Morrone A. S., Siering G. From swimming pool to collaborative learning studio: Pedagogy, space, and technology in a large active learning classroom //Educational Technology Research and Development. – 2018. – T. 66. – №. 1. – C. 95-127.
6. Lémonie Y., Light R., Sarremejane P. Teacher–student interaction, empathy and their influence on learning in swimming lessons //Sport, Education and Society. – 2016. – T. 21. – №. 8. – C. 1249-1268.
7. MacLeod Y., Anatomy of swimming; per. from ang. Borich S.E. - 2nd ed. - Minsk: Potpourri, 2013. - 200 p. : il.
8. Melnikova O.A. Swimming. Theory. The technique. Practice: studies. manual / OA Melnikov. - Omsk: Omsk State Technical University Publishing House, 2009. - 80 p.
9. Omae, Y., Kon, Y., Kobayashi, M., Sakai, K., Shionoya, A., Takahashi, H., ... & Miyaji, C. (2017). Swimming style classification based on ensemble learning and adaptive feature value by using inertial measurement unit. *Journal of Advanced Computational Intelligence and Intelligent Informatics*, 21(4), 616-631.
10. Samanta, A., & Kellogg, W. A. (2017). Swimming together: adaptation through emergence of knowledge and learning in networked watershed governance. *Journal of Environmental Studies and Sciences*, 7(3), 403-415.
11. Timakova TS Features of biological development and athletic performance in swimming / TS. Timakova. - M. : Swimming, 1980. - Vol. 2
12. Volkov V.M., Filin V.P., “Sports selection”: Moscow, “Physical culture and sport”, 2008