**Прикладное плавание** — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Плавание — такой же необходимый для человека навык, как умение бегать, прыгать и др. Недаром комплекс ГТО, который пытаются возродить в настоящее время, включал все основные двигательные умения и навыки, такие, как бег, прыжки, метания, стрельба, подтягивание и отжимание и др.  И плавание является одним из основных видов прикладных упражнений.

Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности.

Таким образом, плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Прикладное плавание подразделяется на следующие основные **виды:**преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих.

**Способы**прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы (в первую очередь брасс) и различные комбинированные варианты.

Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде изберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется. Наиболее характерными же и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку.

Брасс получил широкое признание не только в спортивном плавании, но и в прикладном из-за своих особенностей. Технику способа брасс можно использовать в самых разнообразных ситуациях, возникающих в водной среде, свободно изменяя направление и скорость плавания. При плавании брассом сохраняется хорошая видимость, этим способом удобно подплыть к тонущему, оказать помощь ослабевшему в воде и транспортировать его к берегу. Применяя технику брасса, можно буксировать груз, плыть с каким-либо предметом в руках, особенно если  нельзя погружать его в воду. В тех случаях, когда приходится снять с себя в воде одежду, удобнее всего это сделать, применяя брасс. Если понадобится нырнуть под воду, то человек, плавающий брассом, — практически готовый к действию ныряльщик. Ему не потребуются ласты  — ведь движения в брассе — одна из разновидностей техники плавания под водой. Для ряда профессий,  таких, как геологи, речники, моряки, подводники, спасатели, и многих других, требующих умения действовать в водной среде, овладение плаванием брассом — необходимая составная часть профессионально-прикладной подготовки.

Остальные спортивные способы плавания также носят прикладной характер, хотя об этом часто почти не упоминается в описании самого прикладного плавания. Например, с помощью кроля на груди можно преодолевать значительные водные пространства (при условии, что пловец не отягощен грузом и его движения не стеснены одеждой). Для оказания помощи утопающему — быстрее добраться до пострадавшего. Кроль на спине и его отдельные элементы могут применяться при отдыхе и транспортировке. Движения баттерфляя (дельфина) туловищем и ногами используются при плавании под водой и нырянии, особенно когда пловец находится в ластах. Практически все отдельные элементы спортивных способов применяются в так называемых комбинированных способах, например, ноги–кроль, руки–брасс, кроль на груди без выноса рук.

Само спортивное плавание имеет большое прикладное значение. Любой пловец–разрядник после непродолжительных занятий без труда овладеет специальными навыками спасения утопающих, плаванию в одежде, на боку и т. д.

Плавание на боку используется для транспортировки  грузов, помощи пострадавшим на воде. Брасс на спине удобен для отдыха на воде, транспортировки пострадавшего и грузов. Техника этих и других чисто прикладных способов плавания является несколько специфичной  и будет рассмотрена в следующем разделе.

**5.2. Техника плавания на боку, брассом на спине и кролем на груди без выноса рук**

**Техника плавания на боку**

[При плавании на боку](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/animation/na_boku.gif)выполняются асимметричные и поочередные движения руками и ногами.

Исходное положение тела — пловец лежит почти горизонтально на левом или правом боку, часть лица в воде, одна рука (та, на котором боку находится пловец) вытянута вперед, другая прижата к туловищу, плечо ее над водой, ноги вытянуты (соответственно, одна выше другой). Угол атаки тела 6–8°. На протяжении плавательного цикла наблюдаются колебания туловища пловца вокруг продольной оси. В результате вращения туловища плечи могут отклоняться от вертикали на 40–50°.

Рассмотрим движения руками и ногами в положении на левом боку (рис. 49).

*Движения ногами*. При плавании на боку цикл работы ногами может быть разделен на следующие фазы: подготовительная, опорная и скольжение.

Правая нога делает подготовительное движение в плоскости под углом 10–20° к поверхности воды. Это объясняется тем, что выполнение подготовительной части движений ног совпадает с вращением туловища вокруг продольной оси в сторону груди. На подготовительную фазу затрачивается примерно 0,3–0,4 сек. За это время правая нога плавно выводится в исходное положение для выполнения опорной части (опорной фазы). В этом положении бедро расположено по отношению к туловищу под углом 110–120°. Голень с оттянутым носком во время подготовительной фазы укрыта за бедром, и угол между ними не превышает 90°.

Опорная фаза начинается с энергичного разгибания в тазобедренном и коленном суставах. С началом опорной фазы голень выходит из-за бедра, образуя с направлением движения угол до 30°. Стопа поставлена в положение наибольшего возможного перемещения в тыльную сторону. Опора на воду осуществляется главным образом подошвенной стороной стопы. Опорная фаза длится примерно 0,25–0,30 с.