


# Основные способы плавания



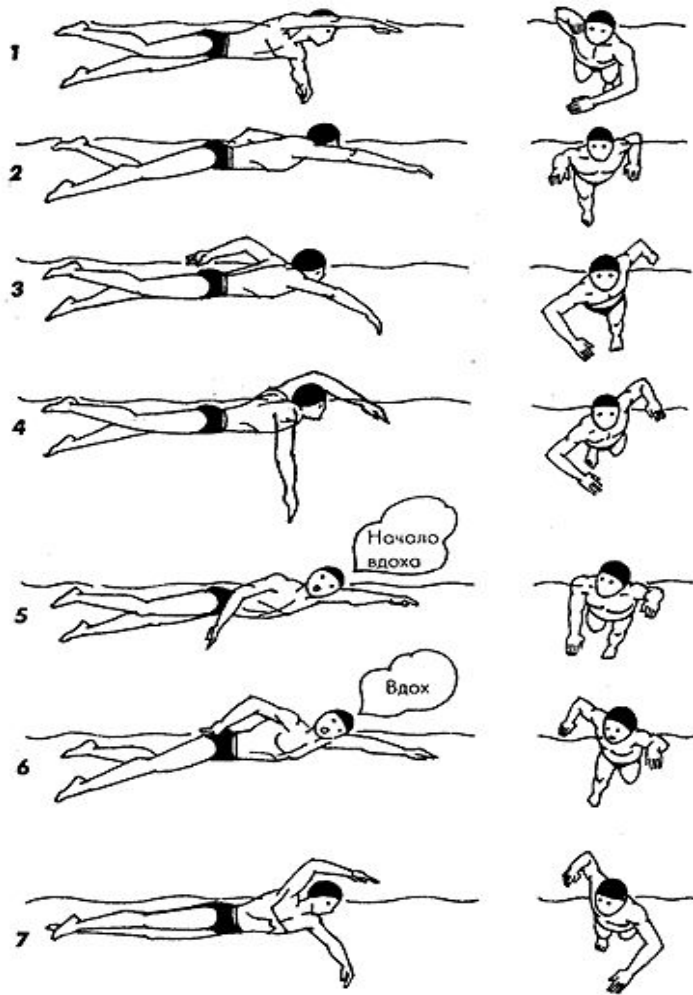


**Техника плавания** - рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом. Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется.

# К основным способам плавания относятся:

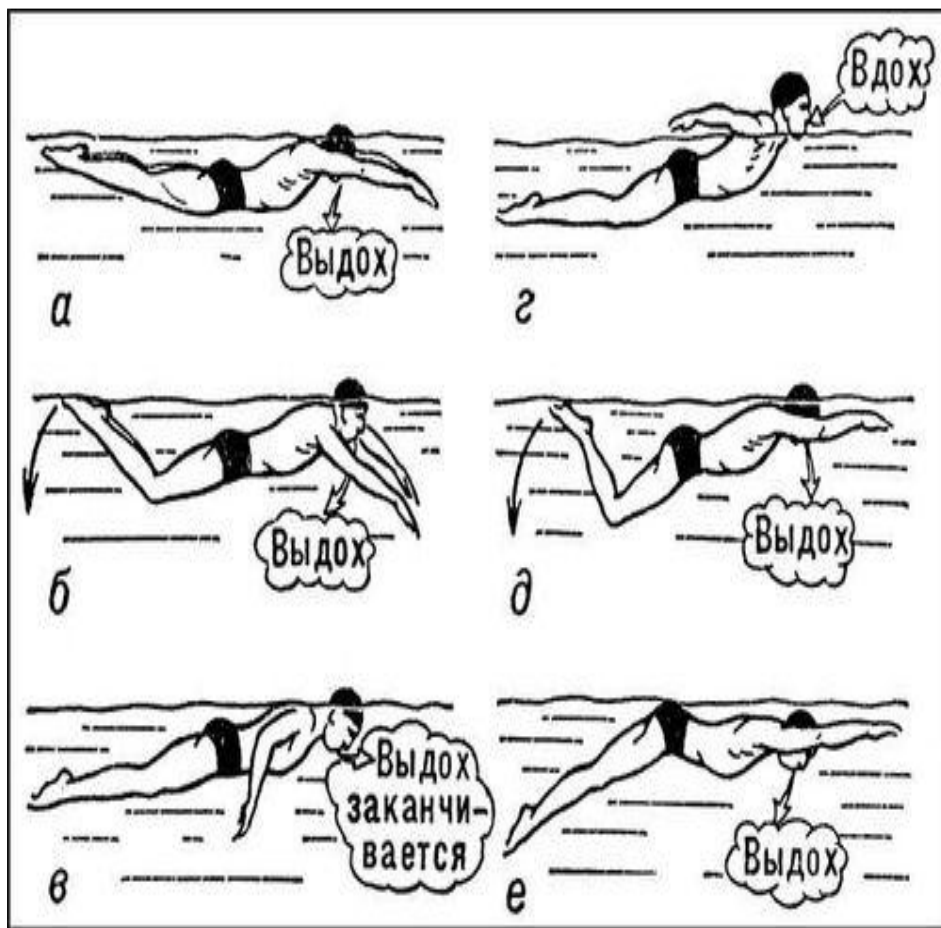
- \* Вольный стиль (кроль на груди)
- \* Баттерфляй (дельфин)
- \* Плавание на спине (кроль на спине)
- \* Брасс

# Вольный стиль (кроль на груди)



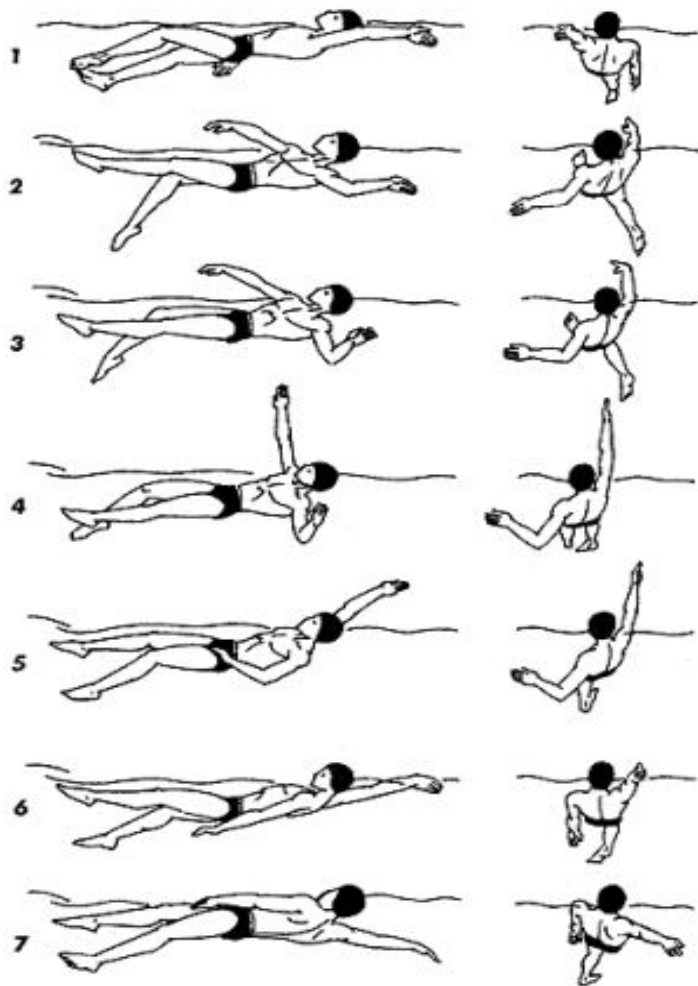
До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, то есть пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Так как способ кроль на груди является самым быстрым, то пловцы используют именно его. Кроль на груди – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена при этом почти постоянно находится; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

# Баттерфляй (дельфин)



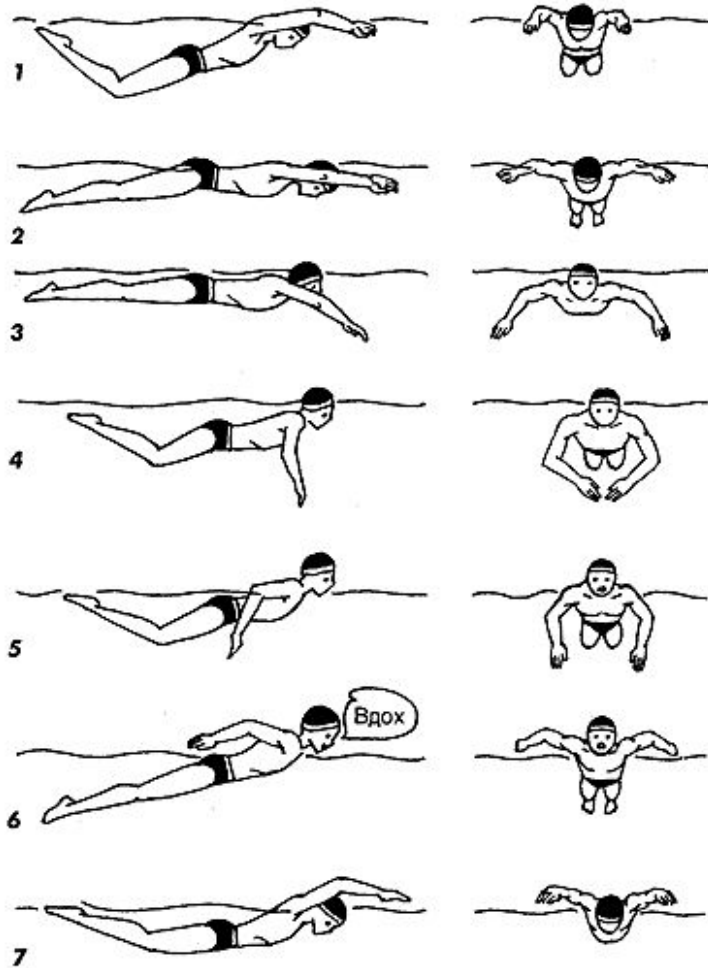
**Баттерфляй** - стиль плавания на груди, при плавании которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами "от таза". Способ плавания дельфин является скоростной разновидностью стиля баттерфляй. Техники плавания способом дельфин отличается движением ног: они движутся в вертикальной плоскости вверх и вниз (наподобие движений дельфиньего хвоста). В классическом баттерфляе ноги работают брассом. Дельфин считается вторым по скорости после кроля.

# Плавание на спине (кроль на спине)



Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть все время на спине. Старт при способе плавания на спине осуществляется из воды (в заплывах вольным стилем, баттерфляем и брассом - старт осуществляется с тумбы). Кроль на спине - третий по скорости способ спортивного плавания.

# Брасс



**Брасс** - стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперёд, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдохом. Брасс - самый медленный спортивный способ плавания.

**Оздоровительное плавание** — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные — спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.



Плавание как учебный предмет — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения.