



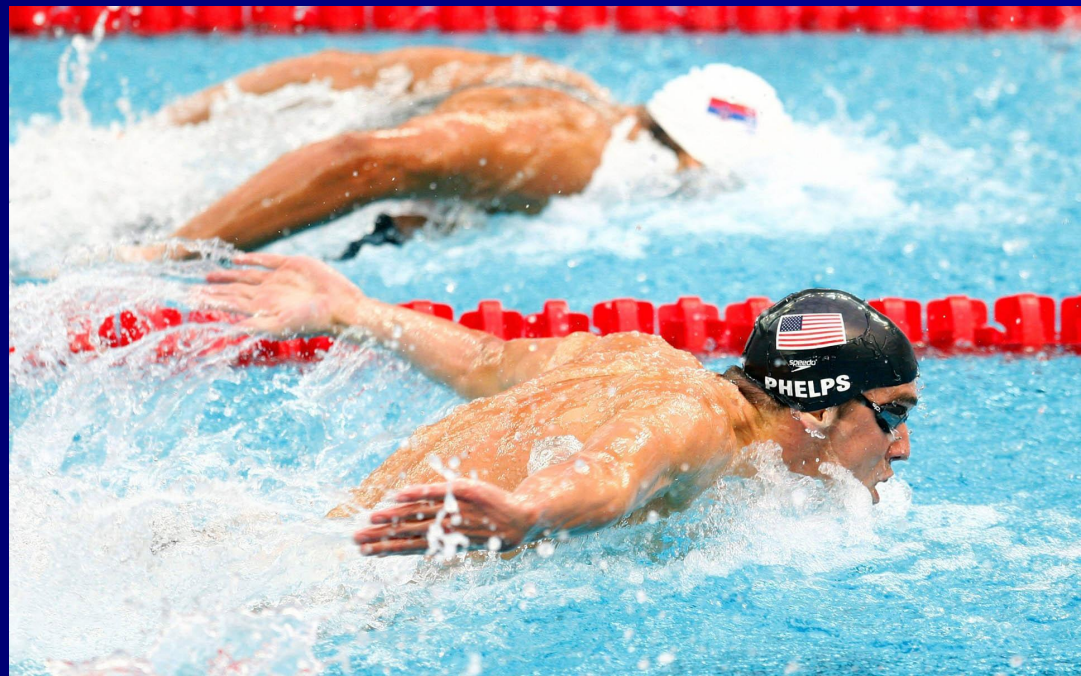
"Плавання"

Стилі плавання:

- Спортивне плавання;
- Брас;
- Батерфляй;
- Кроль;
- Комплексне плавання;

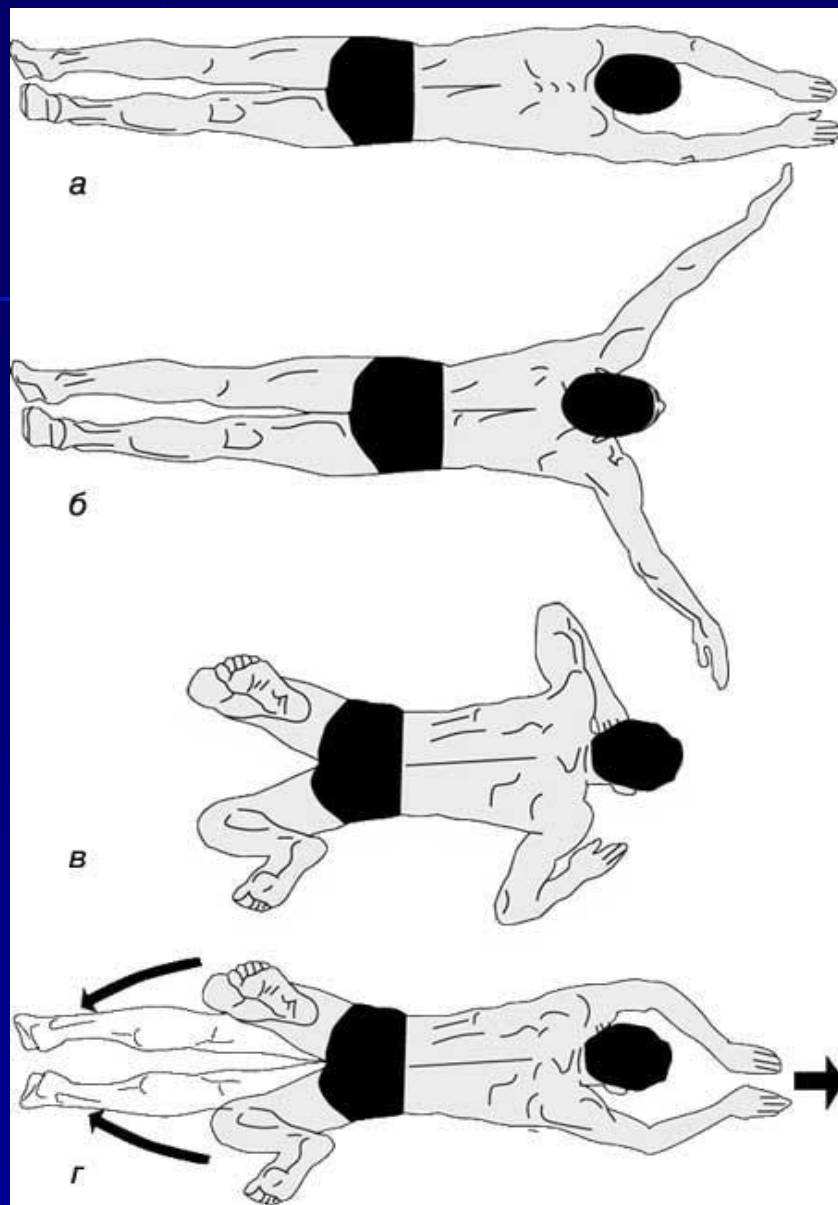


Спортивне плавання — вид спорту, в якому метою є як найшвидше проплисти зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується. Спортивне плавання почало набувати популярності ще в ХІХ столітті. На даний час спортивне плавання — є олімпійським видом спорту.



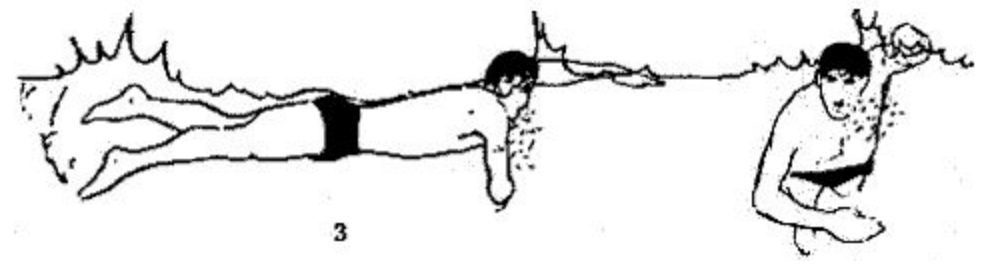
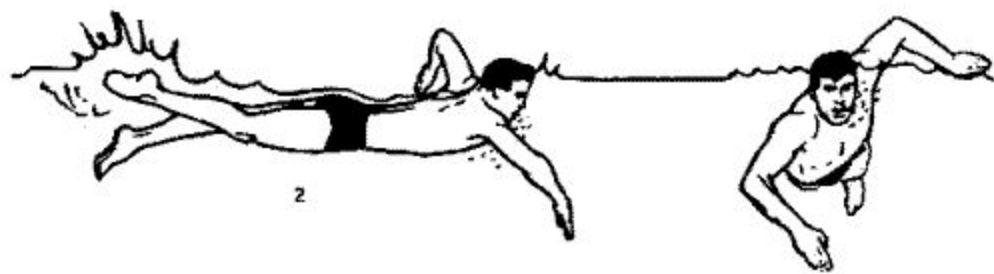
- **Брас** — стиль плавання на животі, в якому руки подаються одночасно вперед від грудей. Ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводиться поштовх і в кінці випрямляються. Найповільніший спосіб плавання (оскільки поворотні рухи руками виконуються переважно під водою, а рухи ногами виконуються з перериванням), що при цьому одночасно є найскладнішим з технічної точки зору. Брас має велике прикладне значення: можливість проплисти найбільшу відстань з найменшими енерговитратами, безшумне плавання, плавання під водою.





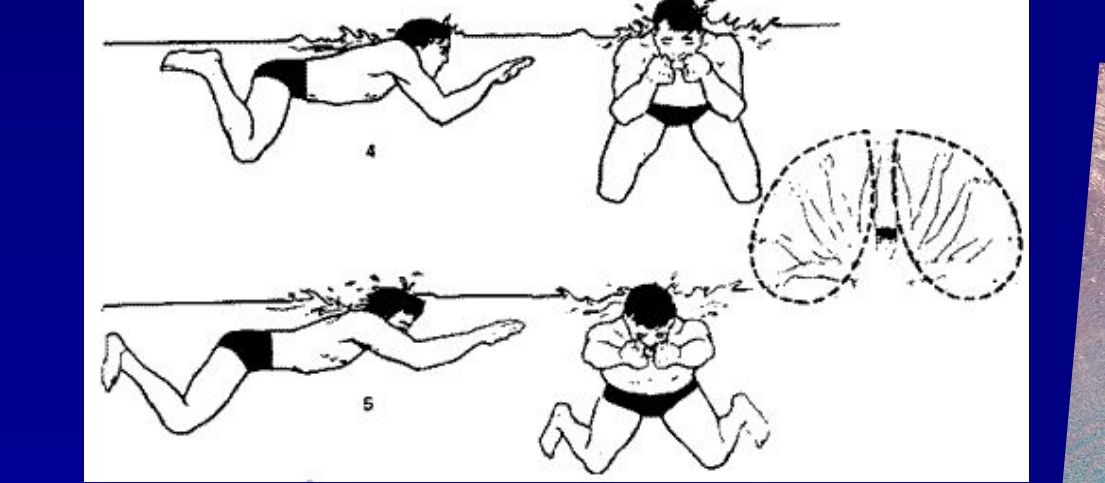
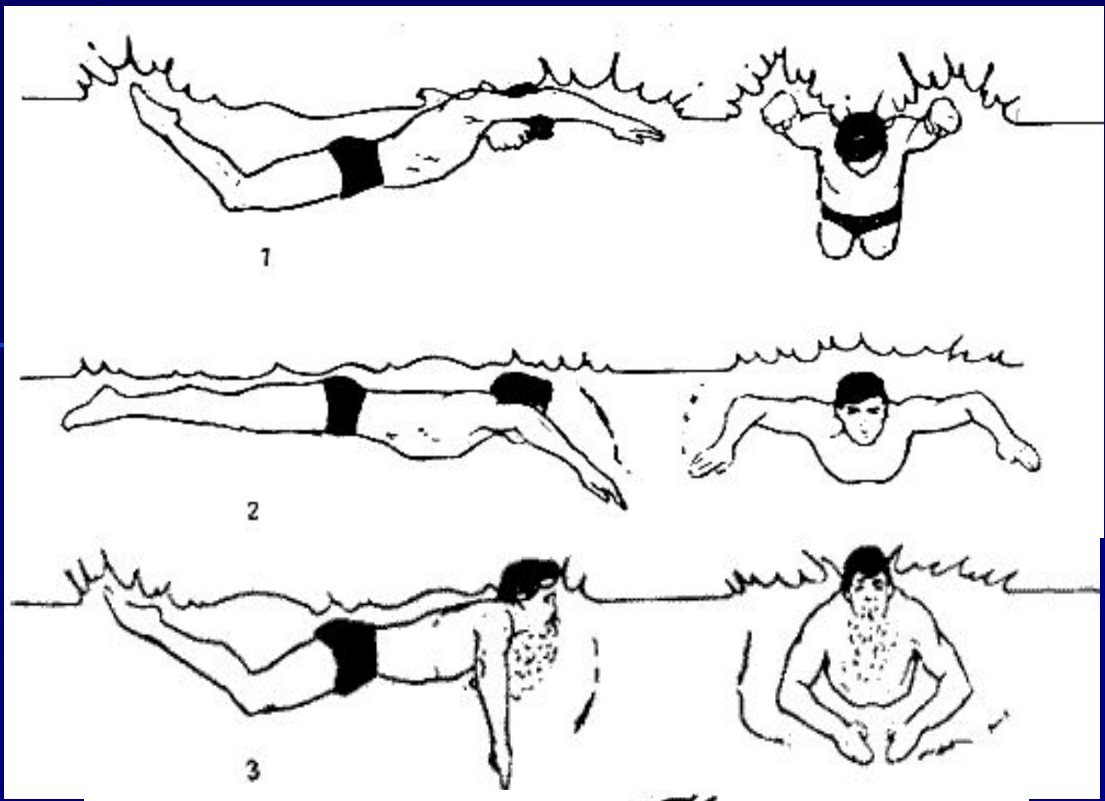
- **Кріль** — стиль плавання на животі (животом вниз), при якому руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття/опускання, залишаючись при цьому під розгорненим кутом до тулуба. Найшвидший стиль плавання. Через це, в принципі, і називається вільним стилем: якщо стиль плавання не визначений, всі вибирають кріль як найшвидший стиль плавання





Батерфляй — стиль плавання на животі, при якому ліва і права частини тіла повинні здійснювати симетричні і одночасні рухи. Руки здійснюють одночасний могутній гребок певної траєкторії, який помітно підводить корпус плавця над водою, а ноги здійснюють одночасний хвилеподібний рух. Найважчий і енерговитратний стиль плавання. Нетренованому плавцеві зазвичай буває важко навіть просто здійснювати рухи, що не порушують правила стилю. Цей стиль вважається другим за швидкістю після кроля.





Комплексне плавання — змагання, впродовж якого спортсмен повинен подолати 4 рівні між собою відрізки дистанції, застосовуючи чотири різні стилі: на спині, батерфляй, брас і кроль.





Додаткові стилі плавання:

- Зимове плавання;
- Синхронне плавання;
- Дайвінг;







© 2014 Getty Images



Як впливає плавання на організм?

- Дає життєві сили;
- Доставляє задоволення;
- Це ліки від хвороб;



Висновок:

- **Плавання** – один з найбільш корисних для здоров'я вид спорту. Особливо позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи, м'язовий апарат (м'язи рук, стегон, сідниць, живота, плечей), суглоби (стегна, руки, шия), опорно-руховий апарат. Плавання є одним з видів загартовування, надає позитивний вплив на імунну систему. Так само він корисний для тих, хто бажає позбавитися від зайвої ваги, адже під час плавання зайві калорії «спалюються» дуже швидко. Величезний плюс плавання в тому, що воно не має побічних ефектів і протипоказань. Цього виду спорту навчають навіть грудних дітей від самого народження, його також рекомендують вагітним і літнім людям. Плавання сприяє розвитку гнучкості тіла, підвищення витривалості, збільшення працездатності, підняття настрою і ефективної боротьби зі стресовими ситуаціями.