

# Стили плавания

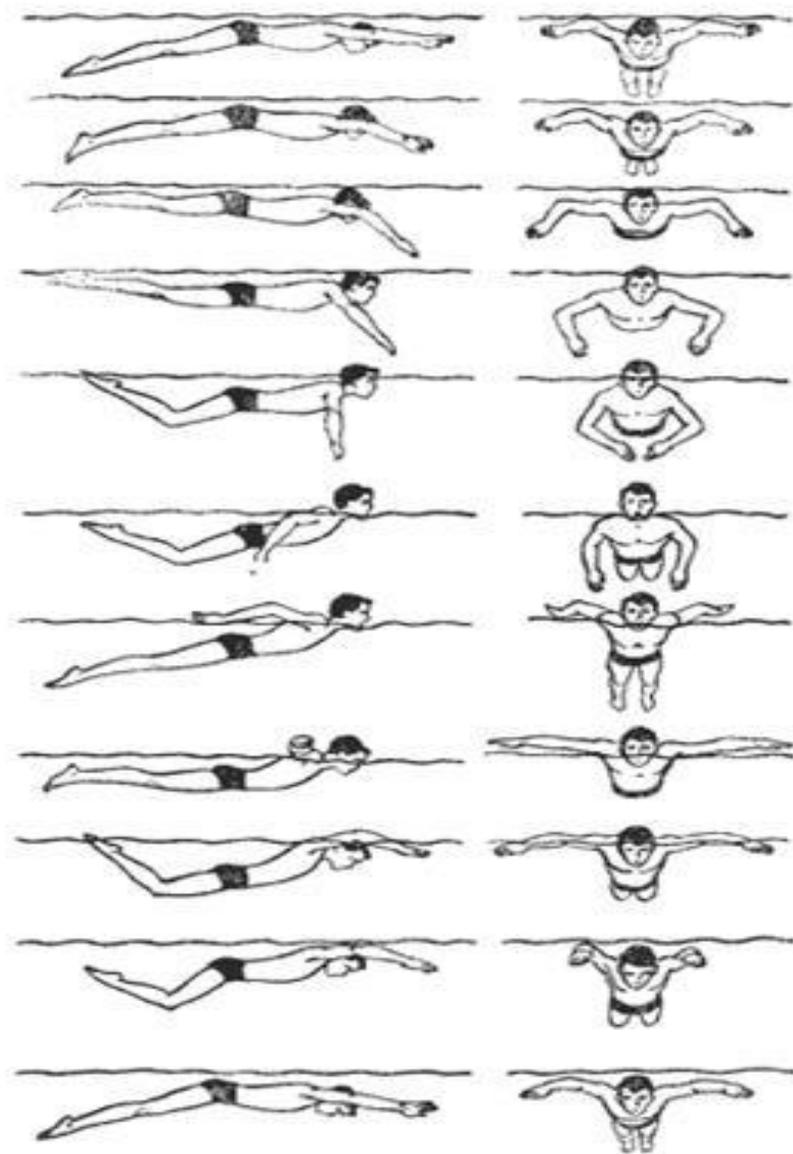
- Подготовила студентка группы 2 ЭСТО
- Гурьева Настя

# 4 стиля плавания



# Баттерфляй

- Баттерфляй – стиль плавания на животе, является одним из наиболее технически сложных стилей плавания. При плавании стилем баттерфляй правая и левая части тела синхронно совершают симметричные движения: руки выполняют мощный широкий гребок, который приподнимает верхнюю часть корпуса пловца над водой, а ноги и таз выполняют волнообразные движения. При плавании баттерфляем туловище активно участвует в движении ног, его движения помогают выполнению проноса рук над водой и вдоха. Спортсмены не должны плыть под водой, за исключением первого гребка после старта и каждого поворота. Проплыть под водой можно только 15 метров на старте и после поворота, а касаться стенки необходимо двумя руками одновременно. Баттерфляй считается самым энергозатратным стилем плавания, требует от спортсмена предельной выносливости и безукоризненного владения техникой. По скорости плавания этот стиль находится на втором месте после вольного стиля. Баттерфляй – молодой стиль плавания. Он родился благодаря экспериментам по плаванию брассом. Возможно, эта техника была изобретена немцем Е. Радемачером в 1926 г. и усовершенствована американцем Генри Мейером, после чего стала применяться на соревнованиях в 1933 г. Только в 1953 г. баттерфляй был официально признан самостоятельным стилем плавания и включён в программу Олимпийских Игр (в 1956 г.).

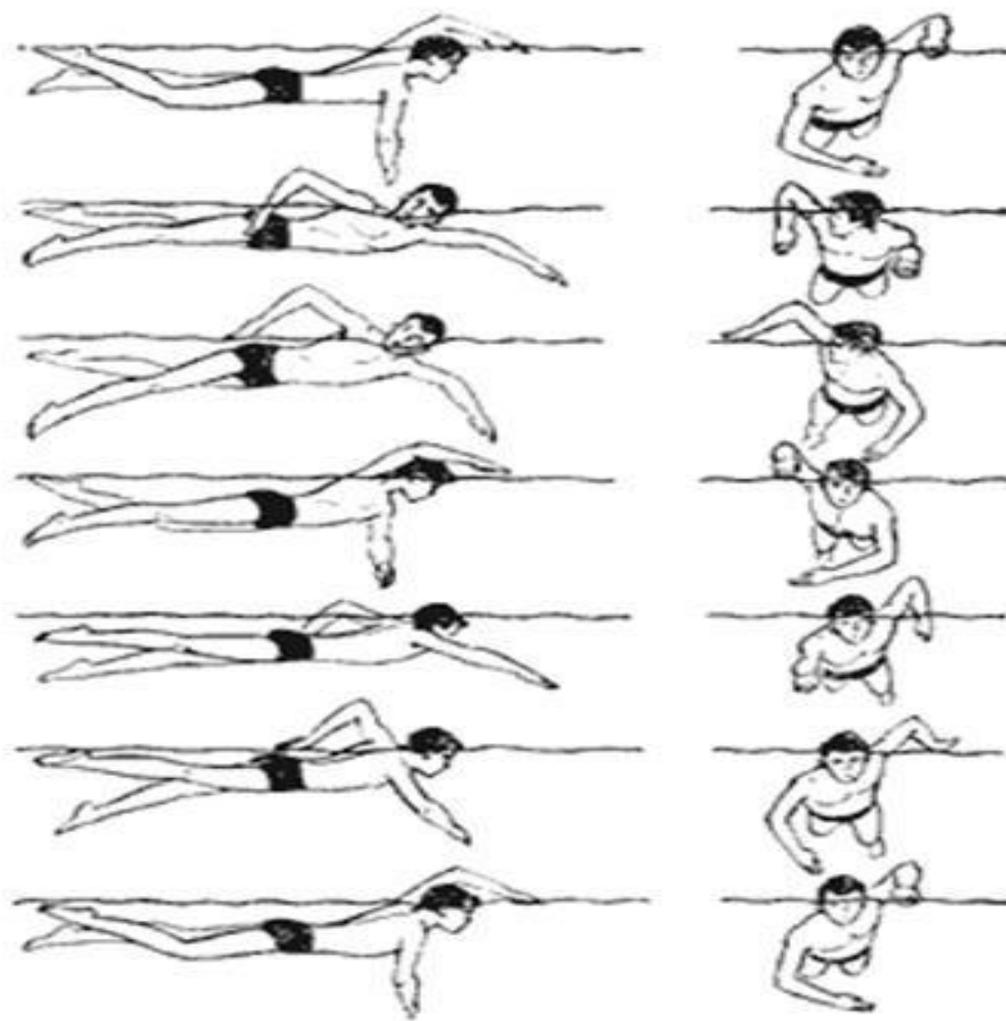


Баттерфляй

# Кроль

- Кроль (вольный стиль) Вольный стиль, в соответствии со своим названием, не ограничен какой-либо определённой техникой, пловцу разрешено плыть любыми способами, меняя их произвольно на дистанции. Стиль, который в наши дни называется вольным, а также он известен как кроль на груди или австралийский кроль, используется с начала прошлого века. Некоторые считают, что вольный стиль был изобретён австралийцем Ричмондом Кэвиллом, который соединил стиль овер-арм с попеременными гребками руками. Вольный стиль является наиболее популярным и самым быстрым среди всех стилей. Техника этого стиля является довольно простой, руки при плавании вольным стилем создают основную движущую силу. Спортсмен плывет на груди, совершая попеременные длинные мощные гребки руками вдоль тела (движения ветряной мельницы) и одновременно выполняя удары ногами вверх-вниз в вертикальной плоскости. Ноги должны быть немного согнуты в коленях и расслаблены, т.к. напряжение в ногах может привести к судорогам.

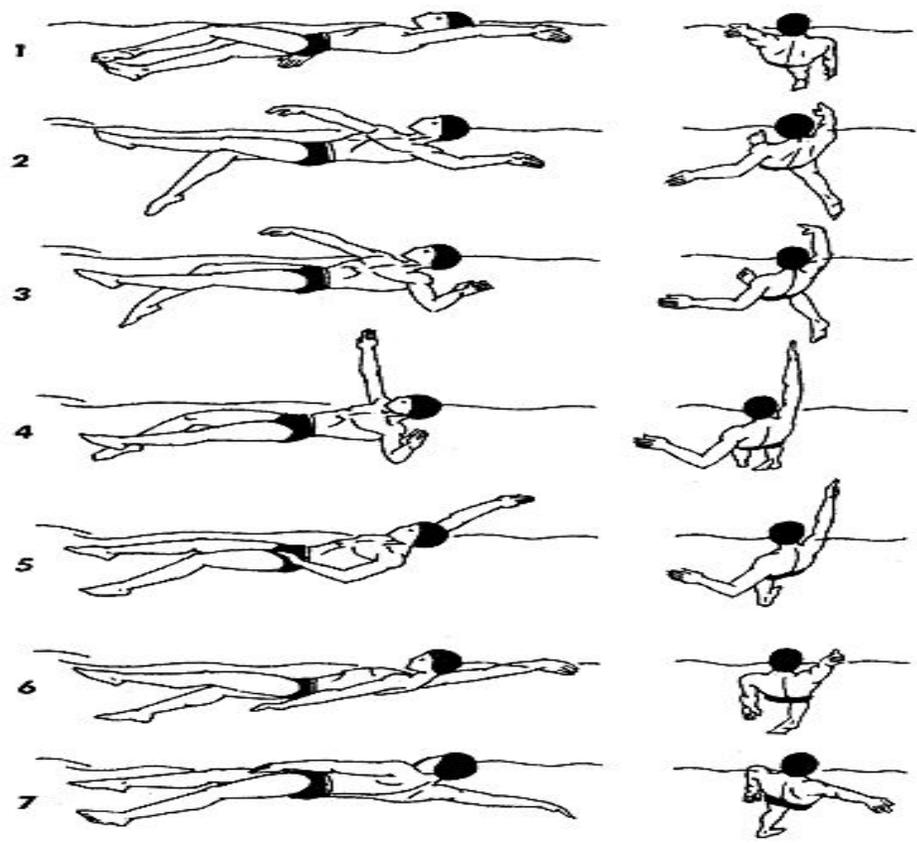
- Самой трудной частью этого стиля является координация дыхания при выполнении ударов, так как лицо почти все время остается в воде. Во время одного из гребков спортсмен поворачивает голову в сторону руки, которая идет вверх из воды, чтобы сделать вдох. Голова не должна быть поднята над водой, поскольку это замедляет скорость движения, она должна быть повернута настолько, чтобы рот оказался выше воды. После быстрого глубокого вдоха через рот голова поворачивается в воду и делается выдох через рот, а затем через нос. Вместе с ударом руки, необходимо повернуть голову в противоположную сторону и повторить тот же процесс. Неправильное дыхание может повлиять на выносливость и скорость. При плавании вольным стилем проплыть под водой можно всего 15 метров (после старта и после каждого поворота), в остальное время какая-либо часть тела спортсмена всегда должна находиться над водой.



Кроль на груди

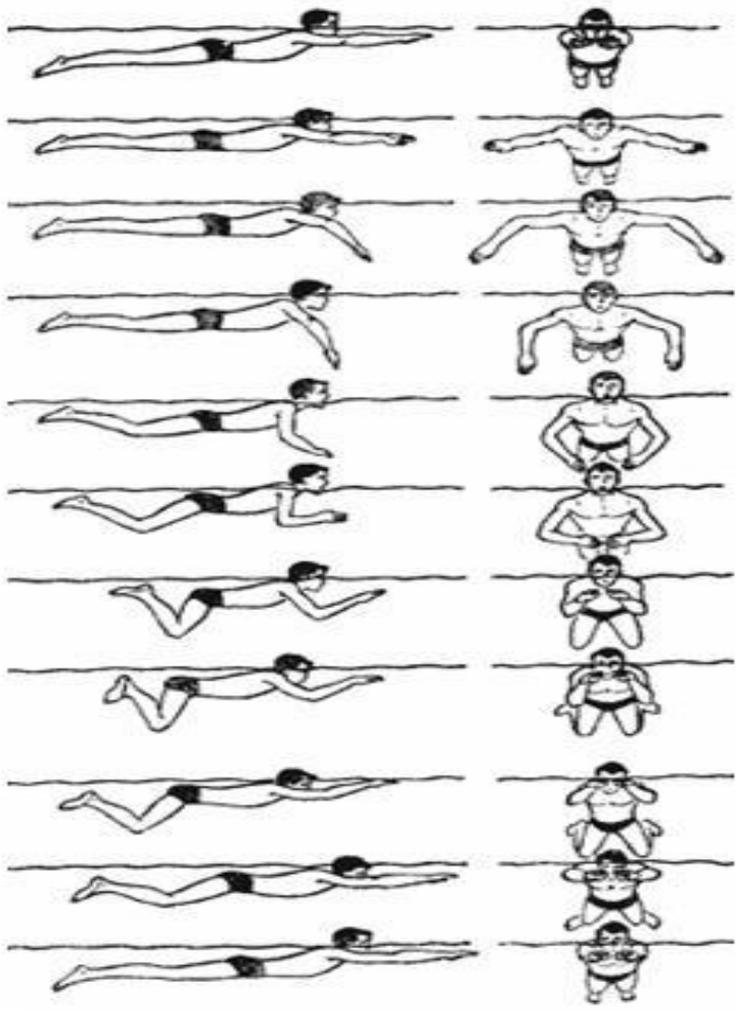
# Плавание на спине

- Плавание на спине Стиль плавания на спине подобен стилю «кроль наоборот». Пловец делает попеременные гребки руками, но над водой рука вытягивается прямо, а не сгибается, как в кроле, и одновременно совершаются попеременные удары ногами вверх-вниз в вертикальной плоскости. Лицо спортсмена постоянно находится над водой, кроме старта и поворотов. Плавание на спине относится не к самым быстрым стилям, но плыть им можно быстрее, чем брассом. Старт в плавании на спине выполняется из воды. Так же, как и в вольном стиле, только 15 метров можно проплыть под водой после старта и каждого поворота. При повороте пловцы не должны касаться стенки рукой, что позволяет им выполнять поворот гораздо быстрее.



# Брасс

- Брасс – стиль плавания на груди, где пловцы должны придерживаться определенных правил – осуществление одновременных и симметричных гребков руками с одновременными и симметричными толчками ногами в горизонтальной плоскости, без выноса их из воды. Ноги являются основной движущей силой в брассе. Важнейшим элементом при плавании брассом является скольжение после толчка ногами, без скольжения замедляется скорость и увеличивается трата сил. При согласованности движений пловец непрерывно двигается вперед с наибольшей скоростью и наименьшими затратами энергии. После завершения гребка руками, во время поднятия ног и выведения рук, пловец поднимает голову для вдоха. Вдох завершается до того момента, когда ноги будут подтянуты. Пловец начинает выдох к началу удара ног, когда голова опущена лицом в воду. При поворотах и в конце дистанции обе руки должны одновременно коснуться стенки на одном уровне. На старте, при первом гребке и толчке после поворота пловцам разрешается выполнить один полный гребок руками до бедер и один толчок ногами. В любое другое время голова пловца должна находиться над поверхностью воды. Не разрешаются дельфинообразные, ножницеобразные и вибрирующие движения ногами, а также повороты кувырком. Брасс считается самым медленным стилем плавания, но он имеет и некоторые преимущества перед другими стилями – возможность просматривать пространство впереди себя, плыть почти бесшумно, проплывать большие расстояния и плавать под водой. Брасс является стилем плавания со сложной техникой, он не должен выбираться для обучения плаванию.



Брасс

# Комплексное плавание

- Комплексное плавание – вид плавания, который включает в себя все четыре стиля и пловец меняет технику способов плавания, в зависимости от длины дистанции, каждые 50-100 метров. Дистанция преодолевается в следующем порядке: баттерфляй, плавание на спине, брасс, кроль. Спортсмены, принимающие участие в комплексном плавании, должны обладать разносторонней технической подготовкой.