

Спортивное плавание

Выполнил: Крюков Александр

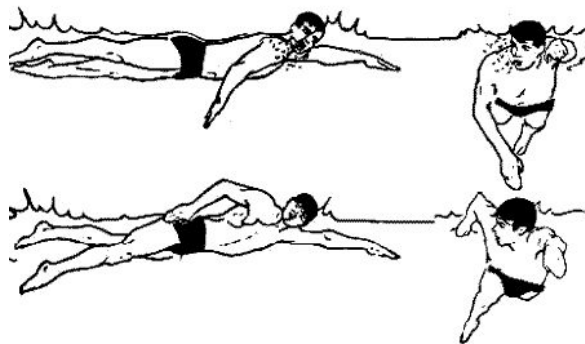
Виды плавания

В современности существует 4 основных вида спортивного плавания

- ▶ Кроль
- ▶ Плавание на спине
- ▶ Брасс
- ▶ Баттерфляй

Стиль плавания - Кроль

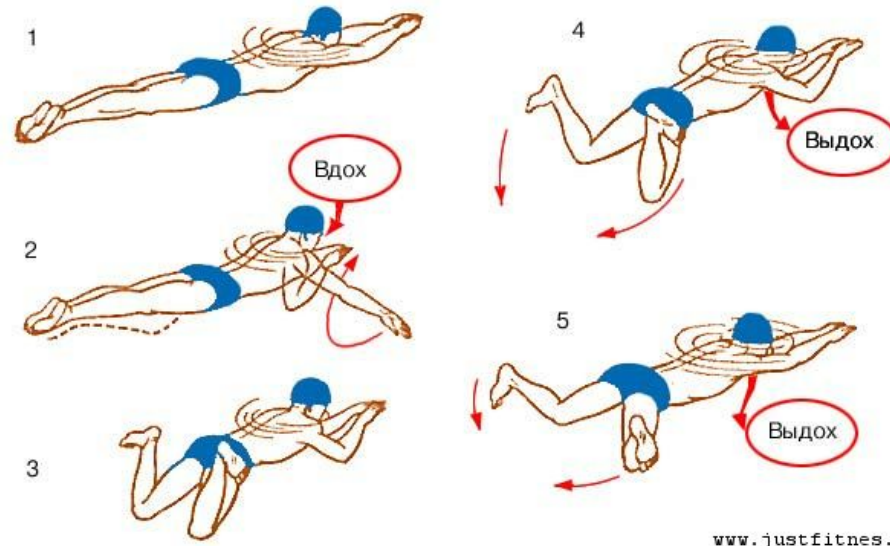
- ▶ Кроль (от английского слова "crawl" - "ползать") - стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости. Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох. Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость.



Брасс

Слово «брасс» - французского происхождения, в переводе означает "разведение рук". Брасс - это стиль плавания на груди, при движении которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные гребки руками, а также одновременные и симметричные толчки ногами в горизонтальной плоскости под поверхностью воды.

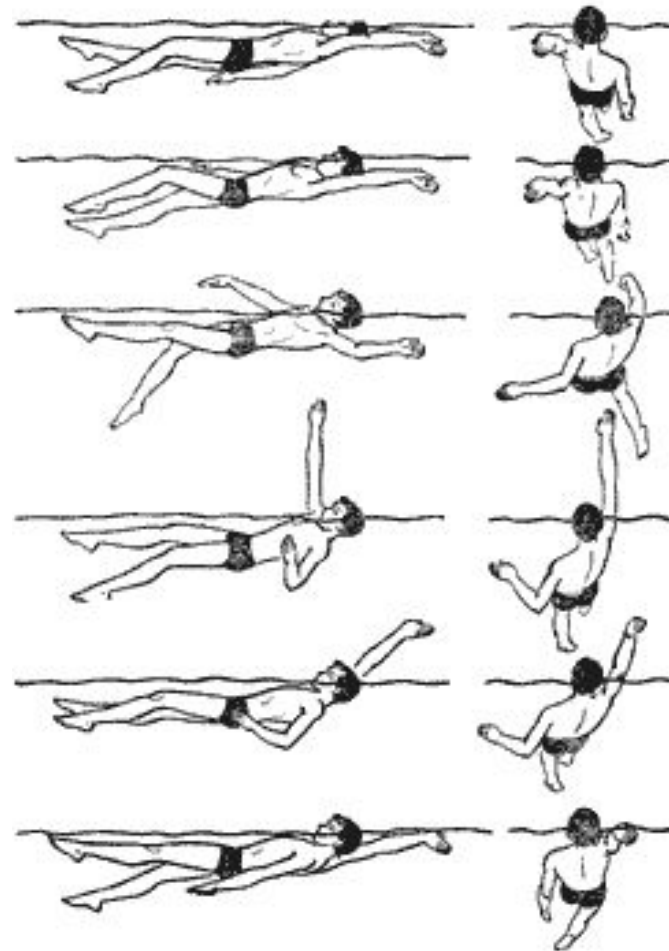
Брасс - самый медленный, но и самый доступный, в силу своей простоты и низких энергозатрат, способ плавания. Плыть брасом можно бесшумно и на большие расстояния.



Плавание на спине

Плавание на спине осуществляется двумя видами: Кролем на спине, и брассом на спине. Рассмотрим первый способ.

Кроль на спине - стиль плавания, когда спортсмен выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости. Лицо спортсмена практически постоянно находится над водой



Баттерфляй

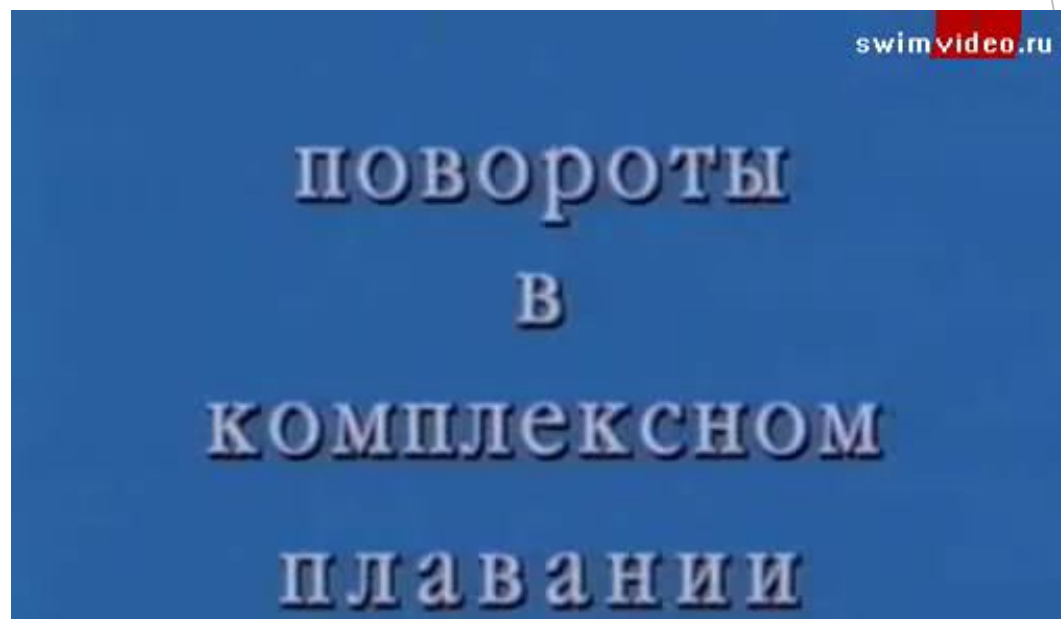
Один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на груди, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй – один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.



Повороты

Длина плавательного бассейна 50 м, но еще чаще 25 м, а плавательные дистанции от 50 до 1500 м. Поэтому пловцам приходится помногу раз выполнять повороты у стенки бассейна. Технически правильно выполненный поворот позволяет продолжить движение по дистанции с выбранным до поворота ритмом и темпом, а также сэкономить силы.

На прикрепленном видеоролике можно увидеть несколько способов поворота.



Спасибо за внимание!