

ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ РІЗНИМИ СПОСОБАМИ



**Одна из техник плавания «Кроль
на груди»**

Кроль в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдадут предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

- Этот стиль плавания известен человечеству с древнейших времен. Однако европейская цивилизация познакомилась с ним лишь в 1844 г. на соревнованиях в Лондоне

Кроль на спине



- *кроль на спине* — стиль плавания, который визуально похож на кроль на груди (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/ опускание), но имеет следующие отличия: человек плывет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

- ▣ Кроль на спине как спортивный способ плавания был включен в программу Олимпийских игр в 1904 году. Сначала в этом виде плавания соревновались только мужчины. Но с 1924 года на спине стали плавать и женщины. А на Олимпийских играх 1912 г. было доказано, что плавание на спине кролем дает преимущество в скорости, по сравнению с брасом.

Backstroke
仰泳



Backstroke2
仰泳2



баттерфляй



- ▣ Дельфин или Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, 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. Кроль на спине на дистанциях от 200 метров уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким стартом первого.

Брасс



- Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног. Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс — самый медленный из них. Так, по состоянию на 2011 год для 50-метрового бассейна рекорд мира в стометровке кролем — 46,91 сек., баттерфляем — 49,82 сек., на спине — 51,94 сек., а в брассе он — всего лишь 58,58 сек

- Брасс является самым древним из спортивных способов плавания, его история насчитывает более, чем десять тысяч лет. При плавании брассом спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.
- Одно из основных отличий описываемой техника плавания от кроля, баттерфляя и плавания лежа на спине является тот факт, что в брассе все движения, которые пловец выполняет руками, проводятся без их выноса на поверхность и в воздух. Именно поэтому брасс считается наиболее небыстрым способом плавания.