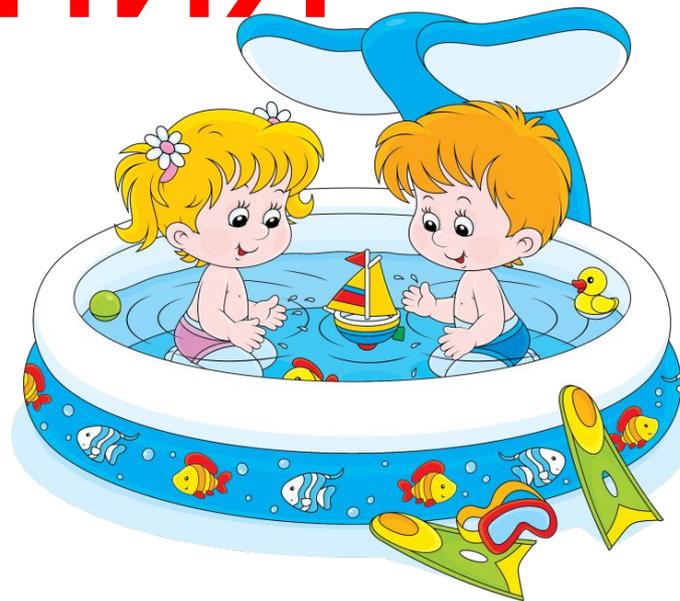




СТИЉИ плаванија



Плавание – это движение в воде, выполнение определенного цикла занятий, преодоление дистанций, а не просто купание, которые, к слову, тоже полезно для здоровья, поднятия настроения, получения тонуса и заряда позитива.

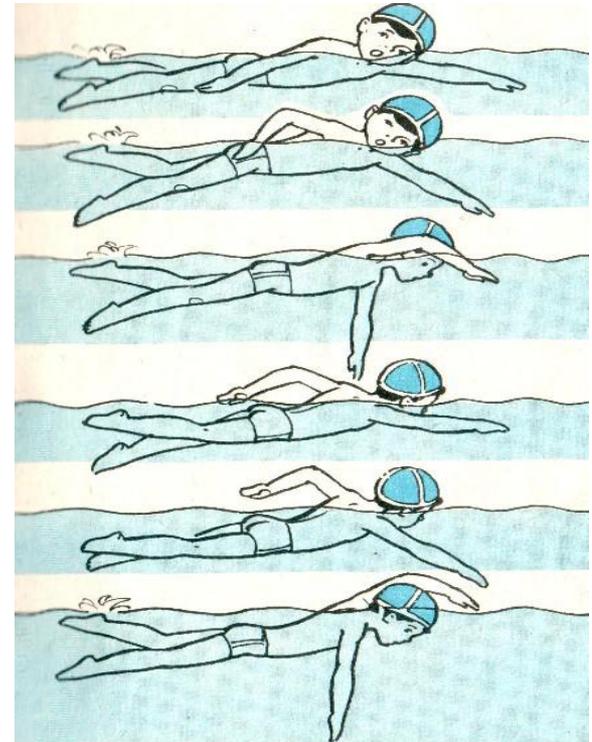
Стили плавания:

- Кроль
- Баттерфляй
- Брасс
- Кроль на спине
- Зимнее плавание
- Синхронное плавание
- Дайвинг



Кроль

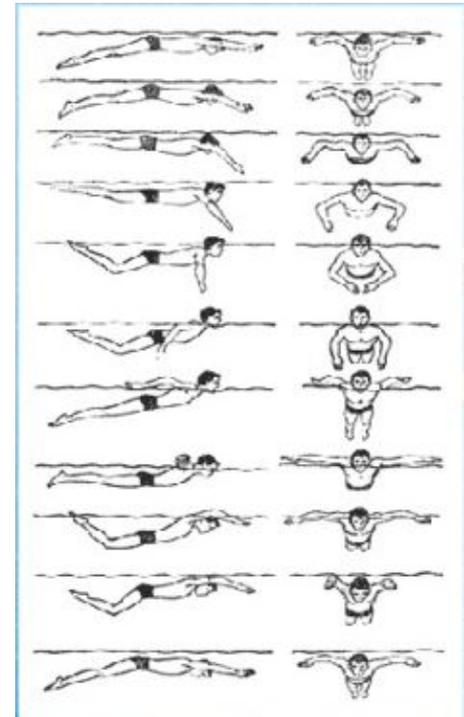
Кроль, наверно, один из самых известных видов этого спорта. В переводе с английского «кроль» означает «ползти». Пловец одновременно двигает руками и ногами. Ноги, при этом, следует держать прямыми. Движения напоминают вертикальные «ножницы». Руками пловец поочередно совершает взмах и гребок: одна рука находится под водой, а вторая - в воздухе. Для того, чтобы сделать вдох, необходимо повернуть голову в сторону. Выдох выполняется в воду. При использовании этого стиля значительная нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса.



Баттерфляй

Стиль баттерфляй - вид плавания, когда телом выполняются симметричные движения. Руками пловец производит мощный гребок, во время которого верхняя часть туловища выныривает из воды. Одновременно выполняются движения ногами – мощный толчок в стиле брасс. Этот стиль хорош для тех, кто хочет похудеть. Баттерфляй помогает также проработать и укрепить мышцы рук, груди, плеч, ягодиц, бедер и пресса.

Существует еще одна разновидность стиля баттерфляй - скоростной дельфин. Он отличается от своего «собрата» движениями ног. Пловец двигает ими наподобие хвоста дельфина.



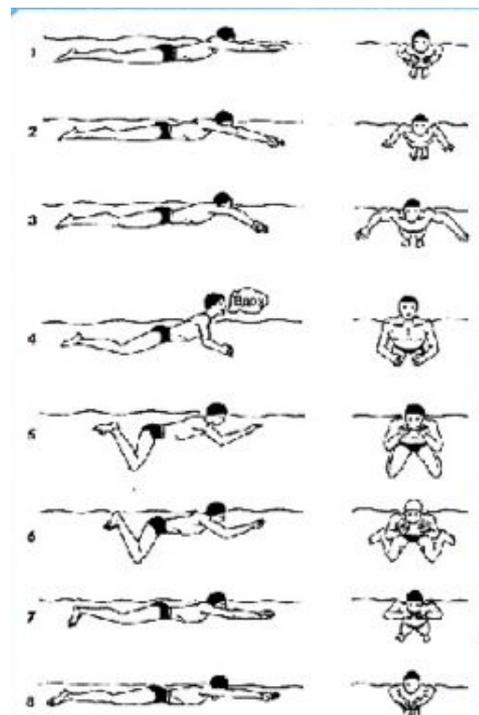
Брасс

«По-лягушачьи», значит стилем брасс.

Движения пловца, который предпочитает этот вид, можно сравнить с тем, как ведет себя в воде лягушка. Голова человека, как правило, в воду не опускается (хотя допускается и такой вариант). Обе

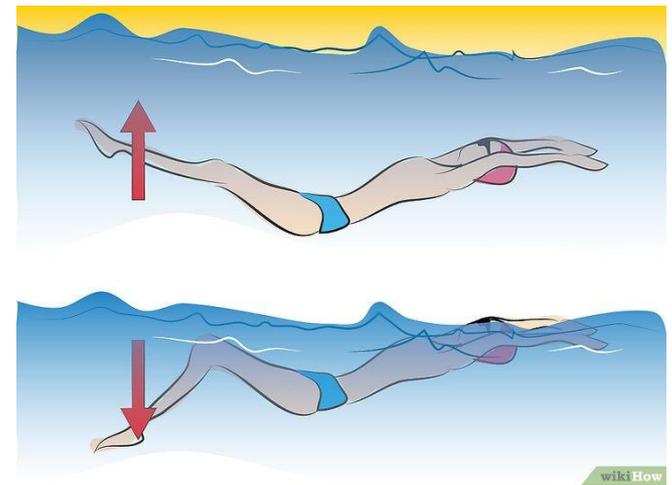
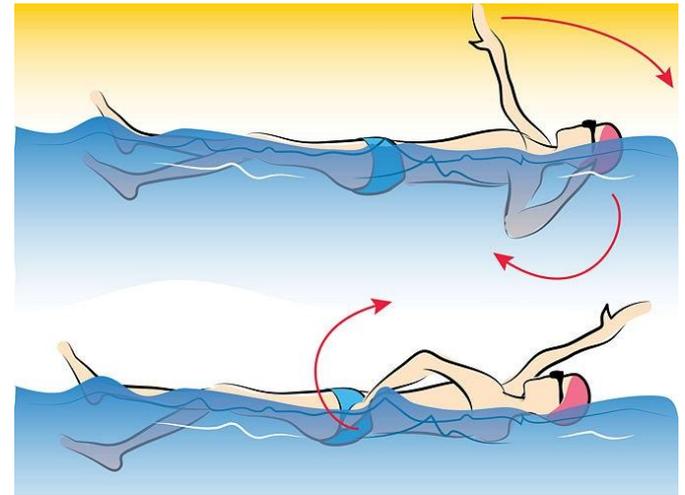
руки вместе выносятся вперед, затем они разводятся, делается круг по направлению к телу и затем снова руки как бы выбрасываются вперед. Одновременно с руками ноги, сгибаясь в коленях, делают сильный толчок. К слову, брасс считается одним из самых сложных и самым древним стилем плавания. Если во время тренировки 30 минут плыть в этом стиле, можно избавиться от 360 калорий.

Задействовано при этом будет до 70 % мышц.



Кроль на спине

Плавание на спине бывает двух видов: брасс и кроль. Однако брасс не имеет спортивного значения. Он применяется или для отдыха после долгого плавания, или для спасения утопающих. Кроль на спине более известен и распространен. По нему проводят множество соревнований. Кроль также входит в программу Олимпийских игр. Поэтому сегодня мы больше внимания уделим именно этому виду. По технике выполнения кроль на спине очень похож на одноименный стиль на груди, только движения осуществляются в зеркальном отображении.



Зимнее плавание

Зимнее плавание, оно же моржевание, это плавание в холодной или ледяной воде открытого водоема зимой, причем, зачастую, за пределами возможностей обычного человеческого организма. Зимнее плавание является высшей формой закаливания организма



Синхронное плавание

Синхронное плавание – вид спорта, который требует точного выполнения фигур и движений под музыку. Идеальное выступление должно сочетать красоту формы и содержания. Олимпийские соревнования рассчитаны на 185 минут. Состязаются команды из восьми спортсменок. Судьи выставляют оценки за артистизм и сложность программы.

Этот вид спорта в настоящее время исключительно женский, хотя раньше «художественными пловцами» становились мужчины.



Дайвинг

Дайвинг – это погружение и плавание под водой в специальном костюме и со специальным снаряжением, которое обеспечивает человека необходимым запасом воздуха. Благодаря такому снаряжению возможно нахождение под водой до 12 часов и более! Конечно, все зависит от цели погружения.

Во время дайвинга можно тщательно исследовать морское дно, полюбоваться подводной флорой и фауной, заглянуть в пещеры. Особенно интересно погружаться в тех местах, где имеются старинные затонувшие корабли, останки древних городов и артефакты минувших цивилизаций. В общем, дайвинг открывает перед человеком потрясающие возможности не только исследовать подводный мир, но и научиться с ним взаимодействовать. Дайвинг можно понимать и как развлечение, и как активное времяпровождение, и как один из видов спорта, и даже как род занятий для людей определенных профессий.

