

Стили плавания



Составила:
инструктор по физической культуре
Рузайкина Елена Владимировна
ГБДОУ № 78 «Жемчужинка»

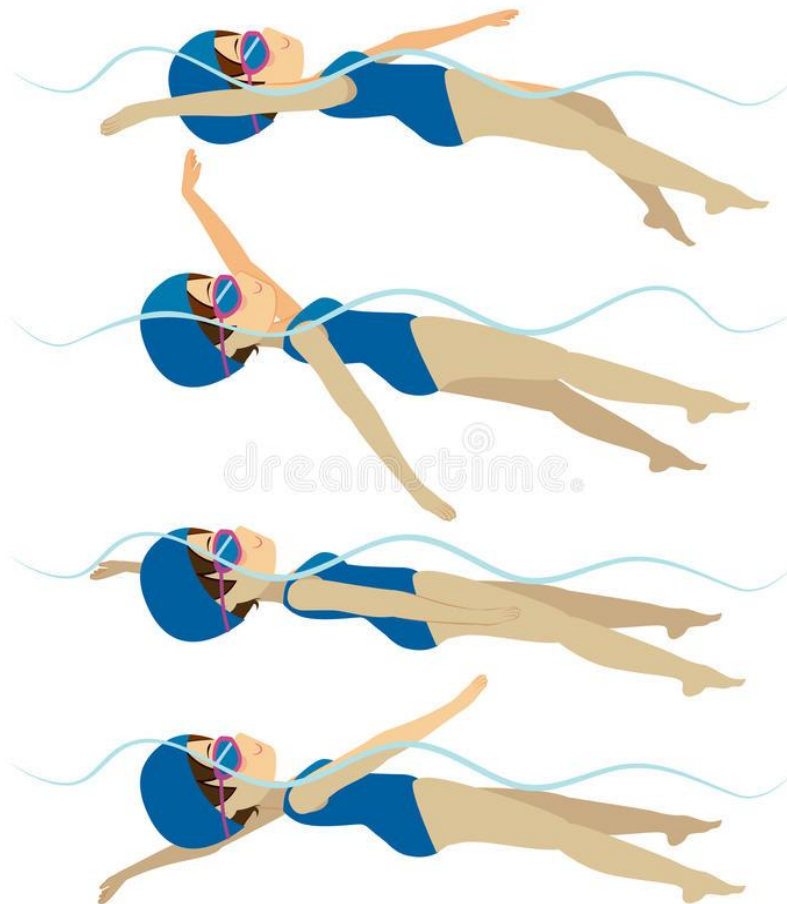
Кроль на груди

Кроль на груди (вольный стиль) - самый популярный и быстрый способ плавания. Все рекордные достижения в плавании установлены кролем. При плавании этим стилем руки и ноги работают попеременно. Руки выполняют поочередные гребковые движения, ноги работают поочередно вверх вниз. Вдох выполняется при повороте плеча и головы в сторону.



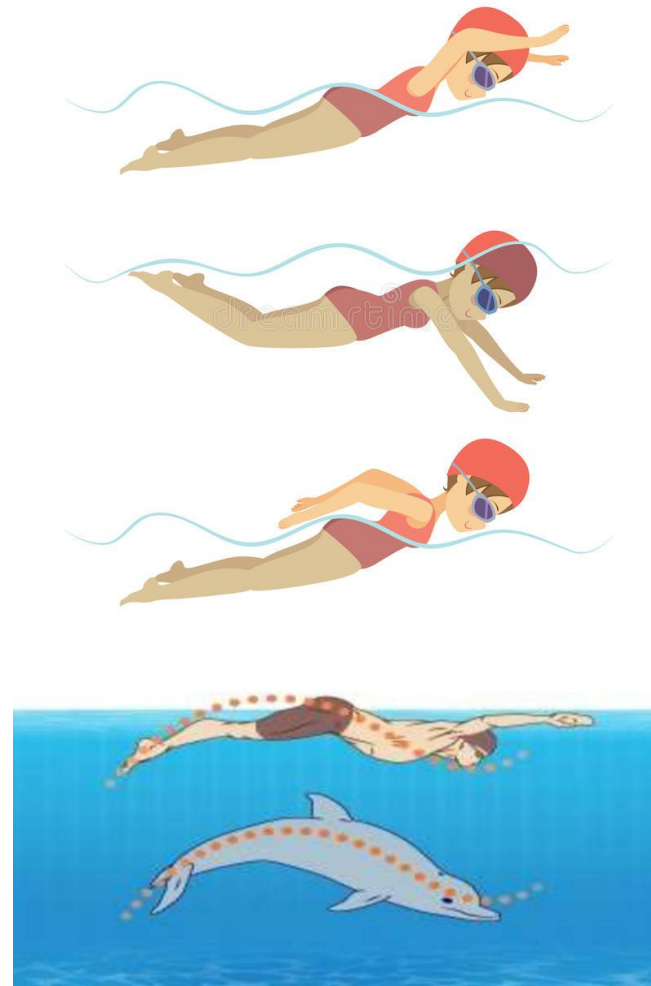
Кроль на спине

Плавание на спине, кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на кроль на груди (руки и ноги работают попеременно). Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.



Баттерфляй (дельфин)

Баттерфляй — самый трудный стиль плавания. Этот стиль также встречается и под иными названиями — дельфин или бабочка. И правда, если посмотреть на пловца именно сверху, его движения руками будут очень схожими с движениями-взмахами крыльев бабочек. А колебания и движения туловища очень похожи на плывущего дельфина.



Брасс

Брасс - самый древний стиль плавания. Это плавание на груди, в процессе которого совершаются симметричные движения рук и ног в горизонтальной плоскости. Руки вначале синхронно движутся вперед от груди, а после совершают гребок. Ноги при этом одновременно совершают толчок, сначала сильно сгибаясь в коленях, а после - выпрямляясь. Пусть брасс не слишком быстр, зато он обладает множеством достоинств. При плавании стилем брасс сохраняется хорошая видимость, этим способом удобно подплыть к тонущему и транспортировать его на берег, можно буксировать груз, так же плавать под водой.

