

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 80

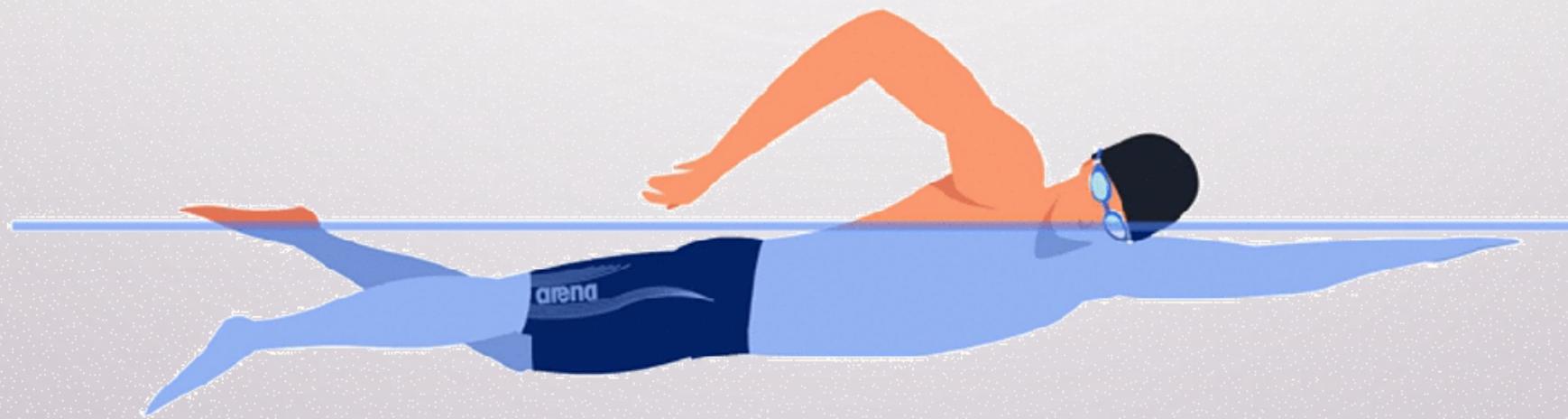
ОСНОВНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

Выполнил: Варшер Александр 6 В класс
Руководитель: Киличова Ксения Денисовна

К Р О Л Ь



Слово кроль происходит от английского «crawl», что переводится как «ползание». Однако, несмотря на такое «медлительное» название, кроль является самым быстрым стилем плавания. И именно благодаря этому качеству на соревнованиях по плаванию многие спортсмены выбирают кроль в качестве стиля плавания, когда последний не определен. Таким образом, кроль уже стал традиционным выбором при вольном стиле. А представляет собой кроль плавание на животе, при котором совершаются попеременные гребки полусогнутыми руками, ноги при этом также попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца во время движения находится в воде, вдох же делается во время гребка при повороте головы.



Б



Р



А



С



С



1

2

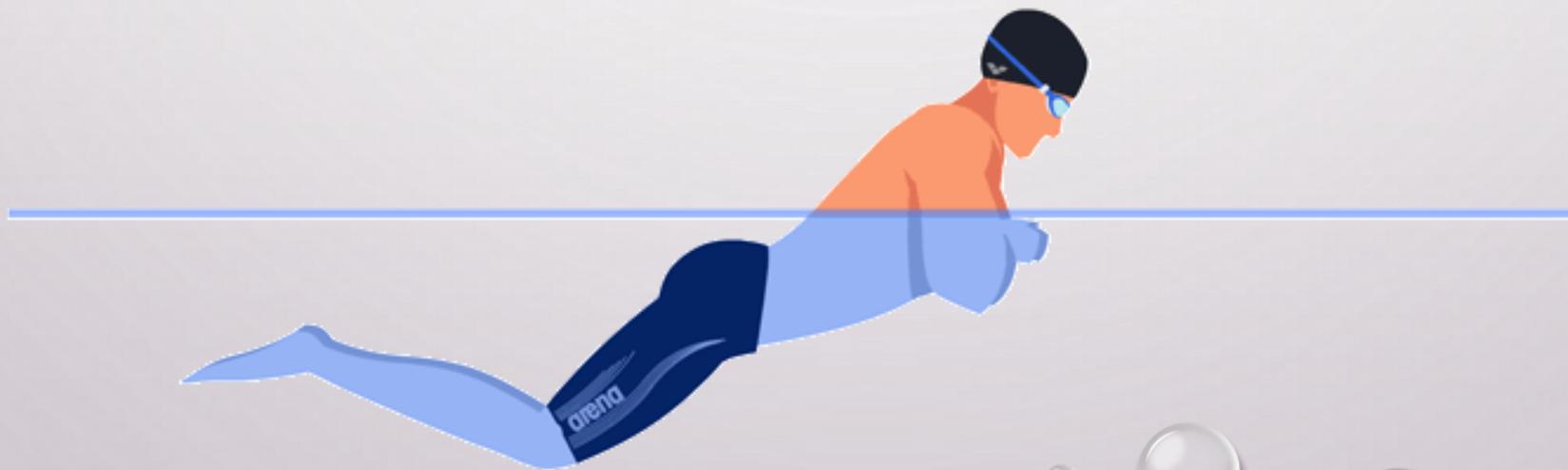
3

4

5

6

Брасс, стиль плавания, происходит от французского «bras», что значит «рука». Брасс является самым медленным стилем плавания. Все дело в том, что во время плавания возвратные движения руками выполняются в основном под водой, движения же ногами выполняются с прерыванием. При этом брасс считается самым сложным стилем плавания с технической точки зрения. Однако и у него есть свои преимущества, так брассом можно проплыть довольно большое расстояние, затратив наименьшее количество энергии, к тому же такой стиль плавания является бесшумным и позволяет плавать под водой. Плавание брассом это – плавание на животе, при котором руки подаются одновременно вперед от груди, а ноги сгибаются в коленях, производят одновременный толчок, после чего выпрямляются



К

С

Р

О

Л

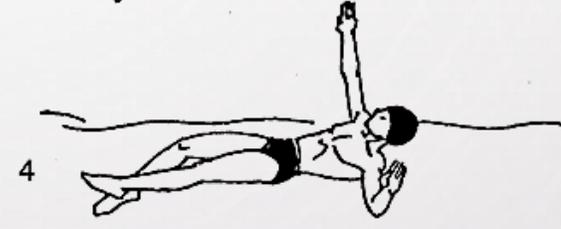
Н

П

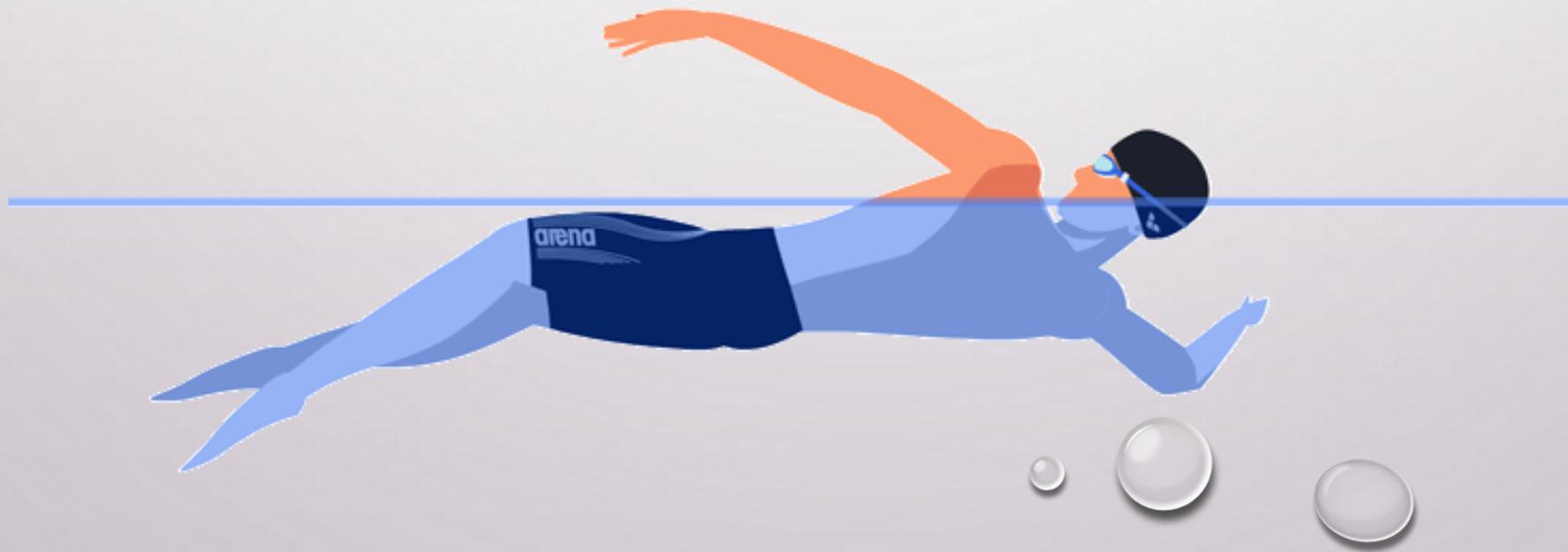
А

И

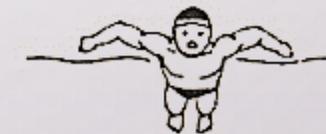
Н



Кроль на спине похож на обычный кроль, но также имеет с ним существенные различия. Во-первых, как видно из названия, плавание осуществляется не на животе, а на спине. Во-вторых, при данном стиле плавания пронос над водой совершается прямыми руками, а не согнутыми. Отличием данного стиля плавания от прочих является тот факт, что пловцу не нужно делать выдох в воду, ведь лицо всегда находится на поверхности. Кроме того, из-за особенностей данного стиля старт совершается из воды, а не с тумбочки, как в остальных стилях. По скорости плавания кроль на спине занимает почетное третье место.



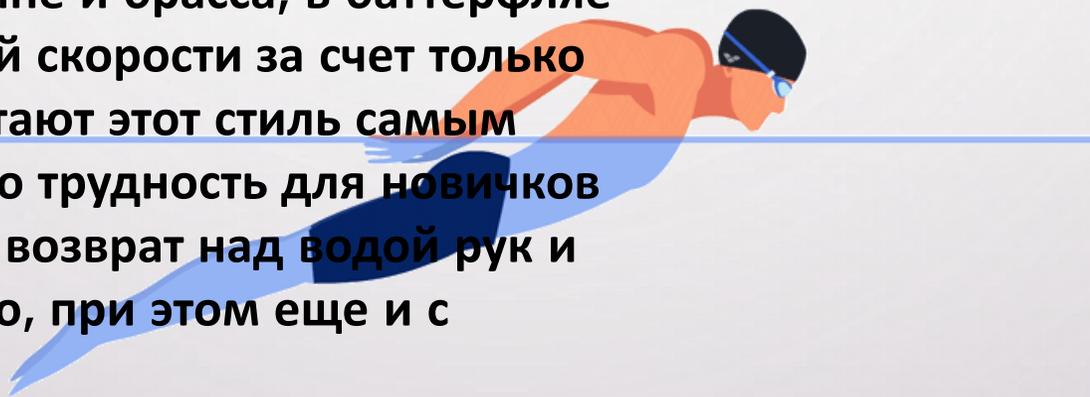
Б
А
Т
Е
Р
Ф
Л
Я
Й



Дельфин, Баттерфляй, Баттерфлай, среди пловцов просто Батт— 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. Батт — один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

В баттерфляе исключительно важна правильная техника. В отличие от кроля, кроля на спине и брасса, в баттерфляе невозможно добиться хорошей скорости за счет только физической силы. Многие считают этот стиль самым трудным в изучении. Основную трудность для новичков представляет одновременный возврат над водой рук и всего тела в исходную позицию, при этом еще и с одновременным дыханием.

Техника состоит из синхронного движения руками и ногами, в этом большую роль играет волнообразное движение всего тела. В начальной позиции пловец лежит на воде на животе, руки вытянуты вперед, ноги вытянуты назад.



© macaia studio

arena
WATER INSTINCT