

# Стили плавания: найди свою технику!

Выполнила: Арсланова Зарина Валихановна  
инструктор по плаванию

# Содержание :

- ❖ Для чего учиться плавать?
- ❖ Кроль на груди
- ❖ Брасс
- ❖ Кроль на спине
- ❖ Баттерфляй
- ❖ Бытовые стили плавания

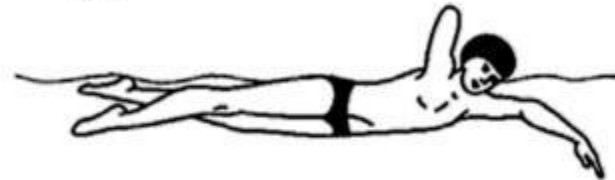
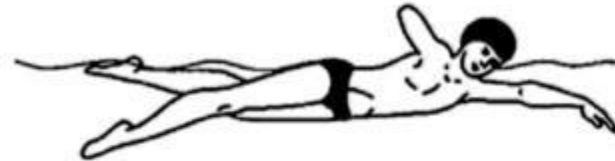
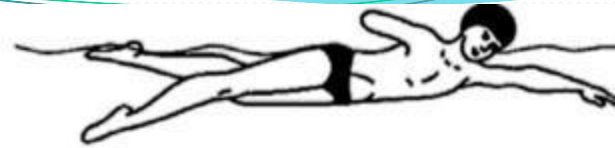
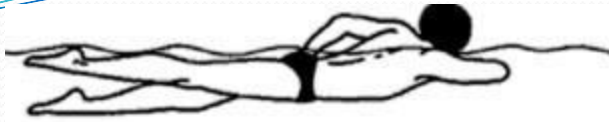
*Плавание – это уникальный вид спорта, полезные свойства которого с трудом поместятся в объемную книгу. Его практикуют с древнейших времен, считается, что такая нагрузка, наряду с бегом, является естественной для человека. Давайте кратко расскажем, в чем главные плюсы плавания:*

- ❖ Независимо от выбранного стиля, в работе участвуют мышцы всего тела;
  - ❖ Положительное воздействие получают все жизненно-важные системы организма;
- ❖ Подходит для людей с травмами, заболеваниями суставов;
  - ❖ Разрешено для беременных и пожилых людей;
- ❖ Не противопоказано астматикам, людям с рассеянным склерозом;
  - ❖ Эффективно сжигает жир, способствуя похудению;
- ❖ Улучшает сон и настроение;
  - ❖ Спасает от стресса и депрессии;
- ❖ Подходит для детей;

# Кроль на груди

## Техника выполнения

- Положение корпуса на протяжении всего подхода – на груди. Лицо погружено в воду. Руки двигаются в попеременном режиме – в воде полукруг совершается в прямом положении, над поверхностью рука слегка сгибается в локте. Ноги прямые, двигаются в режиме «ножницы». Туловище прямое, вытянутое в струнку. Вдох совершают, когда передняя рука погружается в воду. В это время атлет ухом ложится на ведущее плечо, лицо выныривает из воды и смотрит в сторону задней руки, которая в это время уходит под воду. В этот момент совершается вдох. Далее корпус разворачивается, руки меняются, и, пока лицо оказывается под водой, атлет совершает выдох.
- Техника дается очень легко, и считается одной из самых интуитивно понятных. Однако, если пловец стремится добиться высоких скоростных показателей, ему придется освоить множество дополнительных нюансов. Например, дорабатывать стиль гребка, тренировать дыхание через 2-4 маха и т.д.



## Преимущества

- Этот прием плавания является самым скоростным;
- Несложный в обучении;
- Предполагает большой расход энергии, а значит, эффективный в похудении;
- Задает мощную нагрузку абсолютно всем мышцам тела.

## Недостатки

- Требуется хорошо развитой «дыхалки»;
- На протяжении всего заплыва оставляет пловца в напряженном состоянии, что сложно выдерживать новичкам;
  - Атлет должен обладать развитой координацией и интуитивно понимать нужную согласованность движений.
  - Сложно освоить с нуля без тренера. Как минимум 1-2 занятия оплатить придется.

# Брасс

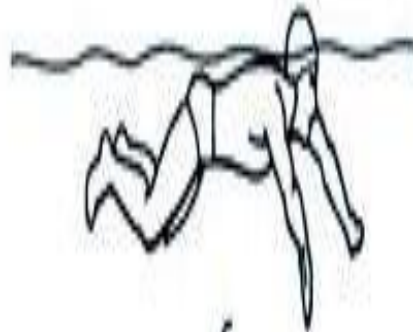
## Техника выполнения

- Сначала рассмотрим движения рук — попробуйте сделать их в воздухе, вам сразу станет понятно, как двигаться в воде. Предплечья сводят вместе так, что локти упираются в грудь. Теперь вытягивайте руки вперед, и в момент распрямления, разверните ладони тыльными сторонами друг к другу, и как бы раздвиньте воду в стороны. Руки разводят до тех пор, пока они не образуют прямую линию. Теперь снова сведите предплечья и т.д.
- Ноги раздвигаются в горизонтальной плоскости, колени подтягиваются к животу, в идеале пятки должны столкнуться друг с другом. Конечности двигаются синхронно – сначала раскрываются руки, за счет чего происходит рывок вперед, затем, пока они собираются под водой, раскрываются ноги, движение вперед подхватывается и продолжается. В момент, когда руки совершают гребок, пловец, кратковременно, погружает лицо в воду и совершает выдох. Во время фазы возврата, когда руки собираются у груди –  
вдох.
- Данный стиль требует идеальной слитности движений, и не слишком требователен к дыхательной системе. При желании, лицо можно, и вовсе, не погружать в воду, но в этом случае вы будете плыть еще медленнее и больше устанете.

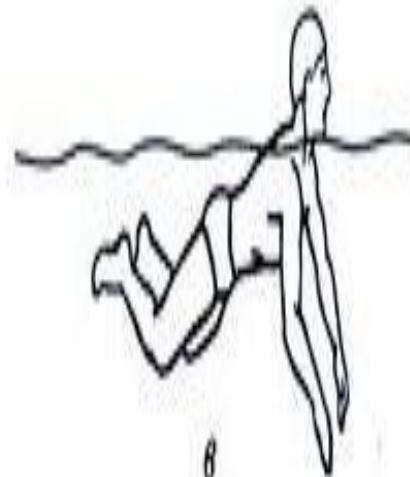




a



b



v



z



d



e



ж



j



## Преимущества

- Позволяет плыть в спокойном, расслабленном темпе;
- Самый лучший вид плавания на длинные расстояния;
- Не стимулирует слишком интенсивные скачки пульса или ЧСС;
- Не требует сильной физической подготовки.

## Недостатки

- Самый медленный стиль плавания;
- Не самый зрелищный, с точки зрения красоты движений.

# Кроль на спине

## Техника выполнения

- Руки двигаются в попеременном положении, на протяжении всех этапов оставаясь прямыми. Каждая рука словно прочерчивает большой круг – половину в воде, половину в воздухе. Тело остается прямым, вытянутым в струнку. Если допустить прогиб в пояснице, потеряете в скорости и перегрузите позвоночник. Ноги двигаются в стиле «ножницы», как и в обычном кроле на груди.

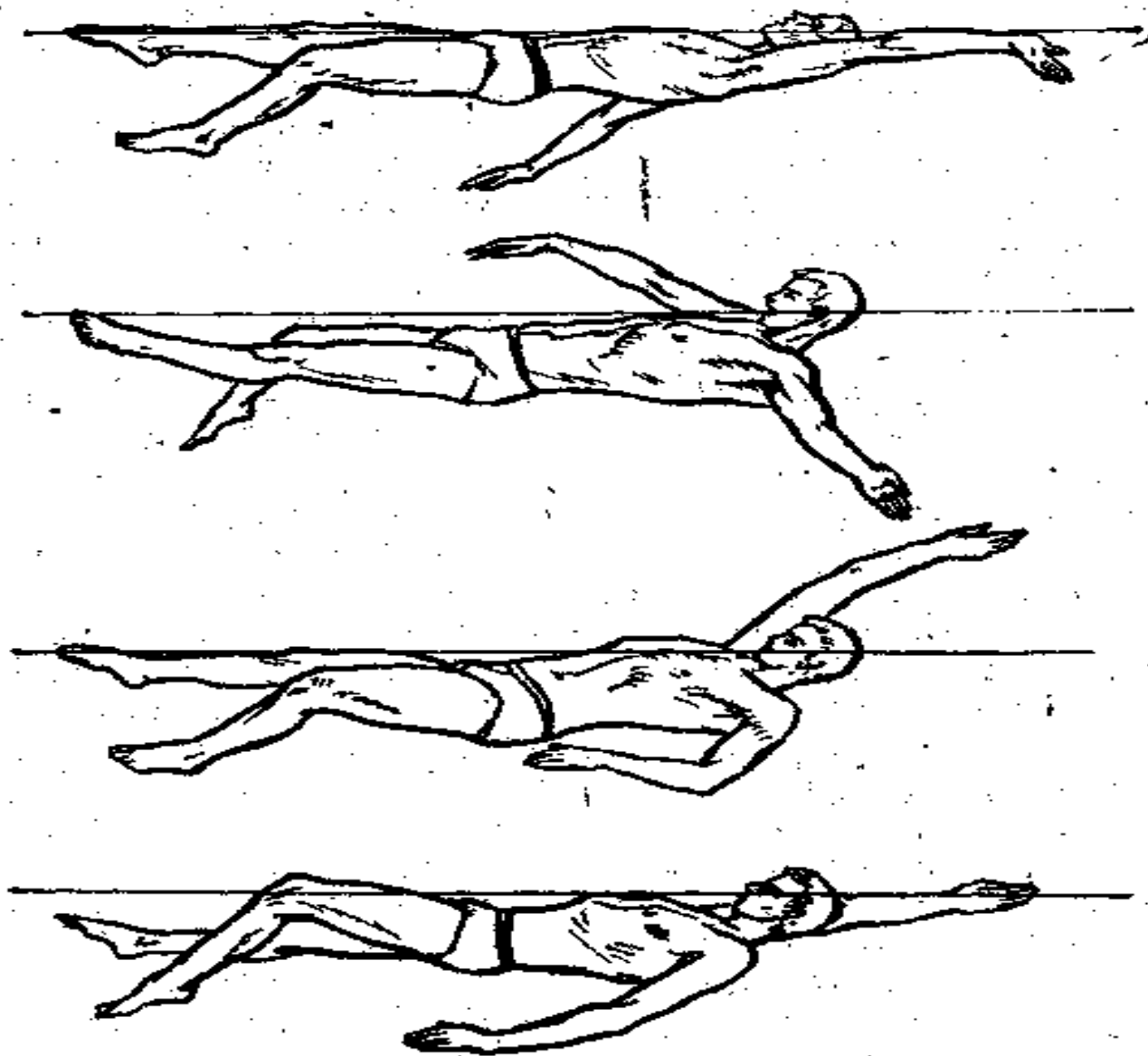


Рис. 9

## Преимущества

- Стиль легко освоить даже трехлеткам;
- Позволяет плавать комфортно, в расслабленном темпе, долго не уставая;

## Недостатки

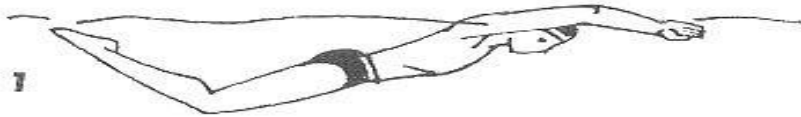
- Сложно достичь высокой скорости передвижения;
- Часто возникает дискомфорт из-за брызг, которые попадают на лицо;
- Вы плывете «вслепую», не видя картину перед собой;
- В солнечную погоду плавать неудобно, приходится надевать зеркальные очки.

# Баттерфляй

## Техника выполнения

- Гребок совершается одновременно обеими руками, которые резко раздвигают воду, а затем вытягиваются вдоль туловища. В этот момент пловец словно совершает выпрыгивание из воды – именно эта часть техники является самой изящной и зрелищной. Ноги удерживают плотно прижатыми друг к другу, а тело делает волнообразное движение, которое начинается от коленей, затем поступает к корпусу и голове. Вдох делают, когда руки уходят назад, а выдох, когда они вытягиваются вперед.

1



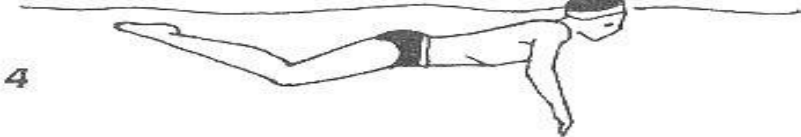
2



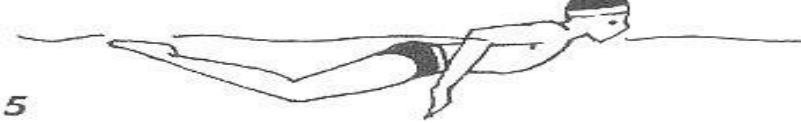
3



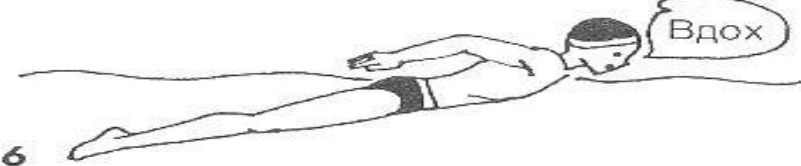
4



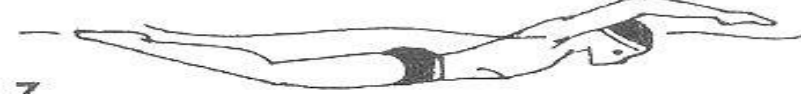
5



6



7





## Преимущества

- Самый зрелищный и красивый стиль плавания;
- Способствует огромной трате энергии – помогает похудеть;
- Качественно тренирует мускулатуру тела;
- Позволяет развивать высокую скорость;

## Недостатки

- Сложно обучиться без тренера;
- Требуется отличной физической подготовки;
- Не подойдет для желающих освоить разные виды плавания с нуля;
- Не применяется для длительных заплывов.

- На боку или over-arm. Чаще всего практикуется водными спасателями, которым важно уметь плавать на одном боку, чтобы удерживать пострадавшего свободной рукой. В данной технике ноги двигаются ножницами, тело находится в воде почти вертикально, а руки совершают несимметричные движения в произвольном стиле.
- Траджен. Напоминает симбиоз кроля на груди и брасса, при котором руки двигаются как в водном стиле, а ноги, как в брассе. Стиль позволяет компенсировать недостаток скорости последнего и снизить энергозатратность первого.
- Сочинский брас. Как таковой, техники у него не существует. Туловище находится в воде вертикально, ноги слабо передвигаются по типу «ножницы», а руки совершают движения, слабо напоминающие брасс. По сути, человек раздвигает воду перед собой, помогая ногами удерживать тело на плаву. Голова в воду не погружается.
- По-собачьи. Стиль утопающего, если иначе. И действительно, если человека, который не умеет плавать, закинуть в воду, он интуитивно будет двигаться по-собачьи, совершая круговые движения согнутыми руками и ногами под водой, стараясь удержать голову на поверхности. Не самый красивый стиль, и не самый быстрый, а к тому же, энергозатратный, но, почему бы и нет?