

Основными способами спортивного плавания считаются:

Баттерфляй — вид плавания на груди. Плавание в этом стиле подразумевает симметричные одновременные движения правой и левой частями тела. Спортсмен совершает двумя руками широкий мощнейший гребок. При его выполнении верхняя часть туловища пловца приподнимается над поверхностью воды, а ногами одновременно выполняются симметричные удары «от таза». «Дельфин» — скоростная разновидность способа «баттерфляй». Данная техника плавания отличается движениями нижних конечностей: они движутся вниз и вверх в вертикальной плоскости, напоминая движение хвоста дельфина. «Дельфин» — второй по скорости способ плавания после кроля. Техника классического баттерфляя подразумевает движения ног «брассом».

Брасс — способ плавания на груди. Используя данный стиль, спортсмен нижними конечностями производит толчок в горизонтальной плоскости, а руки подает вперед одновременным симметричным движением. Цикл движений при данном виде плавания включает одновременные и симметричные движения руками, один выдох и вдох ртом, движения ногами. Стиль «брасс» — медленный по скорости тип спортивного плавания.

Кроль на груди (вольный стиль). Во всех современных правилах и классификациях вместо кроля на груди описывается способ «вольный стиль». Это означает, что спортсмен может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие пловцы отдают предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» спортсмен выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной плоскости (подобные движения напоминают работу ножниц). Лицо человека при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков пловец поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачивает голову сторону.

Кроль на спине (плавание на спине). Напоминает перевернутый кроль на груди. Применяя этот способ, спортсмен осуществляет удары ногами вверх-вниз поочередно, а руками производит попеременные гребки. Лицо пловца в основном постоянно находится над поверхностью воды, исключая момент старта и повороты. Спортсмен всю дистанцию плывет на спине. При виде плавания на спине старт осуществляется из воды, тогда как при спортивном плавании баттерфляем, брассом и при заплывах с использованием вольного стиля все участники соревнования стартуют со специальной тумбы. Кроль на спине считается третьим по скорости типом спортивного плавания.