

# **Спортивные (олимпийские) стили плавания**

**Подготовила:**

Инструктор по физической культуре  
Янсон Лада Евгеньевна

Санкт-Петербург, 2020 г.

# 1. Вольный стиль (кроль на груди)

Вольный стиль (он же кроль на груди), ещё иногда называют на английский манер фристайлом, быстрый и эффективный. Это самый скоростной стиль плавания. Но в тоже время кролем можно проплыть довольно большое расстояние без критической усталости. Именно поэтому обычно пловцы в соревнованиях на открытой воде и триатлеты используют именно этот вид плавания.



# Техника плавания вольным стилем

Техника плавания вольным стилем следующая: пловец производит все движения в положении "на груди", руки движутся параллельно телу в попеременном режиме, ноги работают как ножницы в вертикальной плоскости, лицо находится в воде во время выдоха, вдох делается под "заднюю" руку поворотом головы вбок.

С одной стороны техника плавания кролем на груди является довольно простой и интуитивно понятной. С другой стороны, чем большей скорости и эффективности вы пытаетесь добиться, тем больше появляется нюансов, и всё оказывается уже не так просто.

Существует масса схем работы ногами, различные варианты движений при гребке рукой, и даже дышать можно через разное количество гребков на одну или на две стороны. Все эти нюансы зависят от задач, стоящих перед пловцом. Для профессиональных спортсменов всегда вырабатывается индивидуальная техника.

## Плюсы и минусы

### Плюсы:

- это самый быстрый способ плавания
- средний уровень сложности обучения
- позволяет плавать интенсивные спринты, что хорошо для похудения

### Минусы:

- практически не позволяет плыть в расслабленном темпе и отдыхать
- для достижения реальных скоростных результатов нужно освоить довольно сложную технику дыхания
- требует высокой координации и согласованности движений

## 2. Кроль на спине

Плавание кролем на спине

Плавать на спине обычно достаточно просто. Маленьких детей 3-4 лет в первую очередь учат плавать как раз именно этим способом.

Кроль на спине быстрее брасса, но медленнее, чем вольный стиль или баттерфляй.

Врачи часто рекомендуют этот вид плавания при заболеваниях спины. Такое плавание укрепляет мышцы и мягко устраняет многие проблемы со спиной и позвоночником.



## Техника плавания на спине

Как очевидно из названия, данный вид плавания предполагает положение на спине. Руки совершают попеременные круговые движения вдоль туловища. А ноги работают также как и в кроле на груди, с поправкой на то, что ваше тело находится лицом вверх.

Главное правило плавания на спине — ваше тело должно быть максимально прямым. Вам нужно буквально "вытянуться в струнку".

Не допускайте "провисания" таза (полусидячее положение). Это не только замедлит движение, но и создаст лишнюю ненужную нагрузку на позвоночник.

## Плюсы и минусы

### Плюсы:

- при наличии тренера осваивается легче всего даже детьми 3-4 лет
- позволяет "отдыхать" на воде

### Минусы:

- невысокая скорость плавания
- при интенсивном плавании часто брызги попадают в рот и нос, что сбивает дыхание
- на открытой воде глаза слепит солнце - лучше использовать зеркальные очки

# 3. Брасс

- Плавание брассом
- Брасс – самый популярный вид плавания в мире. Фактически, большинство людей, самостоятельно обучавшихся плаванию умеют плавать только брассом.
- Главное достоинство этого стиля в том, что плыть можно держа голову над водой, при этом не испытывая сложностей с дыханием и ориентацией в пространстве. Такой способ плавания в народе часто называют *"лягушкой"*. Однако опытные пловцы и профессионалы погружают голову в воду для лучшей эффективности движений.
- Брасс- самый медленный стиль плавания.



## **Техника плавания брасом**

В брасе обе руки одновременно совершают полукруговые движения перед пловцом.

Когда руки вытягиваются вперёд, голова погружается в воду и делается выдох, одновременно совершают толчковое движение похожее на прыжок лягушки.

Когда руки совершаю гребок, голова поднимается над водой - делается вдох, а ноги в это время подтягиваются к телу для последующего толчка.

В брасе очень важны слитность и согласованность всех движений.

## **Плюсы и минусы**

### Плюсы:

не требователен к общей физической подготовке у новичков

позволяет плыть в очень расслабленном режиме

используется для восстановления дыхания и пульса после интенсивного плавания

прост в освоении для начинающих

### Минусы:

это самый медленный из спортивных видов плавания

# 4. Баттерфляй

Плавание баттерфляем

Баттерфляй сильно выделяется на фоне остальных способов плавания своей необычной техникой и плавностью движений.

За этим стилем прочно закрепилась репутация очень сложного. И это на самом деле так. Ведь кроме довольно сложных и плавных движений такой стиль плавания ещё требует и огромных физических сил.

Из-за схожести движений пловца с движениями дельфинов баттерфляй часто так и называют "дельфин".

Баттерфляй второй по скорости стиль плавания и первый по сложности. Ему действительно сложно научиться.

Но если вам удастся освоить плавание дельфином, вы начнете вызывать восхищение окружающих, потому что это самый эффектный и изящный стиль плавания.





## **Техника плавания баттерфляем**

В дельфине гребок происходит одновременно обеими руками вдоль туловища, при этом всё тело совершает волнообразное движение похожее на движения дельфинов.

Вдох делается, когда руки оказываются сзади, а выдох, когда руки вытягиваются вперёд. При этом ноги обязательно всегда должны быть вместе.

## **Плюсы и минусы**

### Плюсы:

- это самый красивый и эффектный стиль плавания
- второй по скорости после вольного стиля
- очень большой расход энергии, что способствует сбросу лишнего веса

### Минусы:

- очень высокие требования к силовым возможностям пловца
- сложная техника плавания
- практически не подходит для длительных заплывов
- мало подходит для новичков

## Какой стиль плавания выбрать?

Вопрос, каким стилем лучше плавать, простой и сложный одновременно. Выбирать следует отталкиваясь от целей и задач.

Если ваша цель просто научиться уверенно держаться на воде и не стоять боязливо на берегу, когда остальные купаются, то лучшим выбором будет брасс или его "народная" вариация с поднятой головой.

Детей обычно начинают учить с плавания на спине. Так получается проще всего, потому что малыш не испытывает страха, неизбежного при погружении лица в воду. Да и тело на спине лежит на поверхности воды практически само.

Если ваша цель IRONMAN или другие соревнования по триатлону — то ваш выбор, однозначно, вольный стиль.

Любителям быть в центре внимания выглядеть самым крутым, лучше поднапрячься и освоить восхитительный баттерфляй.

Почитателям традиций и всего необычного подойдут "забытые" способы плавания. Это станет неплохим экскурсом в историю.

Для тех, кто хочет поддерживать хорошую физическую форму и держать себя в тонусе рекомендуем научиться плавать тремя стилями: вольным, на спине и брасом. Этого будет достаточно для любительских тренировок.

Ну а если цель ваша (или вашего ребенка) профессиональный спорт, то тут без вариантов — освоить придется все четыре олимпийских стиля плавания.

Чтобы вы ни выбрали, помните, что плавание самый полезный и самый нетравматичный вид спорта.