

Стили плавания

Кроль (вольный стиль)

Вольный стиль является наиболее популярным и самым быстрым среди всех стилей. Техника этого стиля является довольно простой, руки при плавании вольным стилем создают основную движущую силу. Спортсмен плывет на груди, совершая попеременные длинные мощные гребки руками вдоль тела (движения ветряной мельницы) и одновременно выполняя удары ногами вверх-вниз в вертикальной плоскости.

При плавании вольным стилем проплыть под водой можно всего 15 м.

Брасс

Брасс – стиль плавания на груди, где пловцы должны придерживаться определенных правил – осуществление одновременных и симметричных гребков руками с одновременными и симметричными толчками ногами (удар лягушки) в горизонтальной плоскости, без выноса их из воды. Ноги являются основной движущей силой в брассе. Брасс считается самым медленным стилем плавания.

Баттерфляй

Баттерфляй (дельфин) – стиль плавания на животе, является одним из наиболее технически сложных стилей плавания. При плавании стилем баттерфляй правая и левая части тела синхронно совершают симметричные движения: руки выполняют мощный широкий гребок, который приподнимает верхнюю часть корпуса пловца над водой, а ноги и таз выполняют волнообразные движения. Баттерфляй считается самым энергозатратным стилем плавания, требует от спортсмена предельной выносливости и безукоризненного владения техникой.

По скорости плавания этот стиль находится на втором месте после вольного стиля.

Баттерфляй – молодой стиль плавания. Он родился благодаря экспериментам по плаванию брассом.

Возможно, эта техника была изобретена немцем Е. Радемачером в 1926 г. и усовершенствована американцем Генри Мейером и включён в программу Олимпийских Игр (в 1956 г.).

Плавание на спине

Стиль плавания на спине подобен стилю «кроль наоборот». Пловец делает попеременные гребки руками, но над водой рука вытягивается прямо, а не сгибается, как в кроле, и одновременно совершаются попеременные удары ногами вверх-вниз в вертикальной плоскости. Лицо спортсмена постоянно находится над водой, кроме старта и поворотов.

Плавание на спине относится не к самым быстрым стилям.