

Плавание



Наряду с лёгкой атлетикой и лыжным спортом плавание – один из базовых видов спорта и человеческой активности в целом. Тому есть много причин, главная из которых – происхождение плавания как необходимого навыка для людей древности.

Сегодня плавание – это не только зрелищный и динамичный вид спорта, но и основа здорового образа жизни. Нагрузка в плавании идёт на все группы мышц, и после беговых лыж оно стоит на втором месте по их активизации: когда вы плывёте, работает 90 % вашего тела, независимо от стиля.

Презентацию Подготовил
Разумов И.Н

Кроль на груди



Кроль - самый популярный и быстрый спортивный способ плавания.

В тех видах соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), спортсмены предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 x 100 и 4 x 200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 5 и 25 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многоборий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.)

Брасс

Плавание брассом – это одна из самых популярных и востребованных по всему миру плавательных дисциплин. Она считается одной из наиболее сложных технически, но всегда становится любимой среди пловцов-любителей. При отдыхе на море этот стиль подходит больше всего, если научиться правильно плавать брассом, можно легко держаться на воде без движения.



Брасс отличается от остальных стилей, тем, что стопа, при движениях ногами, повернута на себя. Для многих это является проблемой при обучении. Дети осваивают этот стиль плавания с 8 лет.

Дельфин



Баттерфляй является **физически наиболее сложным** из всех популярных стилей. *Если Вы хотите быстро утомиться в бассейне – нет лучшего способа, чем поплавать дельфином.*

Этот способ многие считают и **самым сложным с технической точки зрения**. Многие, правда, считают технически самым сложным брасс, но и баттерфляй в любом случае крайне не прост в исполнении.

Поскольку этот стиль как физически, так и технически сложен, он **не подходит для обучения плаванию с нуля**. Им начинают заниматься те, кто хотя бы в какой-то степени уже владеет кролем и брассом.

Это единственный стиль, в котором все тело (от плечевого пояса и до пяток) совершает **волнообразные движения**.

Этот вид плавания многие считают самым зрелищным и красивым.

Кроль на Спине

Как понятно из названия, плавание кролем на спине отличается от классического, в основном, перевернутым положением тела. Стил не является самым быстрым, но позволяет сэкономить силы на дальних дистанциях и приносит ощутимую пользу для всего организма.

Уникальная особенность заплывов кролем на спине состоит в распрямлении позвоночника и растяжении грудной мускулатуры. Чтобы сохранить тело на плаву, человеку поневоле приходится максимально выгибаться. Легкие раскрываются шире с каждым вздохом, а позвоночник становится пластичнее. При регулярных занятиях плаванием на спине многие отмечают улучшение осанки.

Не только любители, но и профессиональные спортсмены также предпочитают плавание на спине только за то, что данная техника хорошо и равномерно нагружает мышцы ног.

