

Автор:

Дятлова Полина Юрьевна

студентка

Научный руководитель:

Григан Светлана Александровна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ

Аннотация: статья знакомит читателя с наиболее распространенными стилями плавания. Авторы описывают историческое начало и правильное выполнение каждого стиля в отдельности взятого.

Ключевые слова: плавание, основные стили плавания, брасс, баттерфляй, кроль.

Цель статьи: ознакомить студентов с основными стилями плавания.

Постановка проблемы: плавание благотворно влияет на здоровье человека, однако при неправильном подходе пловец рискует получить серьезную травму, поэтому каждому начинающему спортсмену необходимо знать правила выполнения стилей.

Вольный стиль

Пловец вправе плыть любыми способами, по желанию меняя их на дистанции. Есть всего одно ограничение, пловец может быть погружен целиком в воду только при выполнении поворота, и на расстоянии не более 15 метров после начала старта и после каждого поворота.

Наиболее частыми стилями в вольном стиле считаются: брасс, плавание на боку, кроль.

Брасс

Брасс (от французского «разведение рук») – спортсмен плывет на груди, выполняя симметричные гребки ногами и руками, руки «выбрасываются» перед собой, загребая воду, и заканчивают движение в области груди, ноги в свою очередь «выбрасываются назад» под поверхностью воды создавая мощный толчок.

Брасс считается одним из самых медленных способов плавания, но при этом самый доступный и популярный. Так же брасс отличается тем, что им можно проплыть большее расстояние с наименьшими энергозатратами, плыть бесшумно.

Брасс – самый древний стиль плавания, в египетской «пещере пловцов» были найдены наскальные рисунки плывущих людей, движения которых напоминали те движения, которые совершают спортсмены, плавающие брассом.

Впервые техника брасса была представлена в книге Николаса Винмана, в 1538 году, а уже в 1904 году плавание брассом стало самостоятельным видом программы на Олимпийских играх

Кроль

Кроль – стиль плавания при котором спортсмен попеременно «выбрасывает» руки вперед загребая воду, и заканчивая движение рук в районе таза, при этом непрерывно ударяя ногами по воде, тем самым создавая мощные толчки и быстрое продвижение вперёд.

Кроль – стиль, позволяющий развить наибольшую скорость, данный стиль всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плыть вольным стилем.

Кроль известен человечеству с древних времен. Однако европейцы познакомились с ним лишь в 1844 году, когда на соревнованиях в Лондоне Американские индейцы опередили пловцов из Англии. Лишь в 1870–1890 первый европеец по имени Джон Артур Треджен смог перенять этот стиль плавания.

Баттерфляй

В переводе с английского означает «бабочка», назван потому что плывущий этим способом напоминает взмахи крыльев летящей бабочки.

Баттерфляй – стиль плавания на груди, при выполнении которого спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками спортсмен выполняет мощный широкий гребок, при совершении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные волнообразные удары ногами «от таза».

По скорости данный стиль считается вторым после кроля и наиболее энергозатратным.

Этот стиль требует от пловца максимальной выносливости и очень хорошего владения техникой. В противном случае спортсмену, не владеющему техникой, будет невозможно плыть данным стилем, не теряя большого количества энергии.

Особенность баттерфляя в том, что он дает большую, по сравнению с другими стилями, нагрузку на мышцы. В результате чего мышцы плеч, рук, груди, пресса, бедер, ягодиц, голеней, получают большую нагрузку, а также растягиваются связки и сжигается подкожный жир, что благоприятно сказывается на здоровье спортсмена.

Баттерфляй считается самым молодым стилем, он появился в 1935 году, в то время его считали разновидностью брасса, но спустя почти 20 лет, в 1953 году его официально признали самостоятельным видом стилем плавания.

Вывод: данная статья ознакомила студентов с основными стилями плавания.

Список литературы

1. Нечунаев И. Книга-тренер. – М., 2013.
2. Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. – М., 2010.
3. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем. – М., 1983.
4. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – Л., 1986.