

Воронов Николай Андреевич

канд. биол. наук, старший преподаватель
ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное
училище противовоздушной обороны»

Минобороны России

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
университет им. П.Г. Демидова»
г. Ярославль, Ярославская область

СПОСОБЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Аннотация: данная работа посвящена освещению этапов развития плавания в мире. Автором также представлены четыре разных стиля плавания: баттерфляй, на спине, брасс и кроль.

Ключевые слова: физическое развитие, плавание, физическая культура, спорт, олимпийские игры.

Плавание – самый «подвижный» вид спорта который воздействует на все группы мышц, один из самых полезных, особенно с точки зрения дыхательной гимнастики, он способствует расслаблению организма и несет в себе такой плюс как достаточно малая вероятность получения травм [1; 2].

С 1990-х наиболее радикальное изменение в плавании было благодаря введению подводного «удара дельфина». Этот элемент используется для увеличения скорости в старте и после поворотов во всех стилях. Первое успешное использование его было Дэвидом Беркофф. На Олимпийских играх 1988 года он плавал большую часть гонки на спине на 100 м под водой и побил мировой рекорд во время отборочных соревнований. Другим пловцом, использовавшим технику, был Денис Панкратов на Олимпийских играх 1996 года в Атланте, где он закончил почти половину баттерфляя на 100 м под водой для выигрыша золотой медали. В прошлое десятилетие американские соревновательные пловцы показали большую часть использования подводного удара дельфина для получения

преимущества, прежде всего Олимпийские и Мировые медалисты Майкл Феллс и Райан Лохте; однако, в настоящее время пловцам не разрешают проплыть дальше, чем пятнадцать метров под водой из-за изменений правил FINA [3].

В то время как удар дельфина, главным образом, наблюдается в средней дистанции кролем и на всех дистанциях на спине, и баттерфляем, он обычно не используется в этих же целях в спринте вольным стилем. Это изменилось с добавлением так называемых «технических» костюмов в отношении Чемпионата Европы по коротким курсам в Риеке, Хорватия, в декабре 2008 года. Там Амори Лево установил новые мировые рекорды 44,94 секунды в 100 м вольном стиле, 20,48 секунды в 50 м вольном стиле и 22,18 в 50 м бабочки. В отличие от остальных конкурентов на этих соревнованиях, он провел не менее половины каждой гонки, погруженной в воду с помощью дельфинового удара.

Способы спортивного плавания (стили плавания)

Кроль – стиль плавания на животе (животом вниз), при котором руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание, оставаясь при этом под развернутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания. За это, в принципе, и называется вольным стилем: если стиль плавания не определен, все выбирают кроль как самый быстрый стиль плавания.

Баттерфляй – является гребков плавал на груди, обе руки движутся симметрично, в сопровождении бабочка удар (также известный как «пинок дельфина»). В то время как другие стили, как брасс, кроль на груди, или на спине можно плавать адекватно начинающих, бабочка – это более сложный удар, который требует хорошей техникой, а также сильные мышцы. Это новейший плавание стилем плавал в конкурсе, впервые опробованный в 1933 году и происходящих из брасом.

Брасс – стиль плавания на животе, в котором руки подаются одновременно вперед от груди. Ноги совершают одновременный толчок, во время которого они сгибаются в коленях, производится толчок и в конце выпрямляются. Самый медленный способ плавания (так как возвратные движения руками выполняются

преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), при этом одновременно являющийся самым сложным с технической точки зрения. Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

Кроль на спине (если говорят о «плавании на спине», то подразумеваются именно этот стиль) – стиль плавания на спине, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попарно, а ноги совершают попарное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плывет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности.

Комплексное плавание – соревнования, в течение которых спортсменом преодолевается четыре равных между собой отрезка дистанции. Пловец при этом применяет четыре разных стиля плавания: баттерфляй, на спине, брасс и кроль [3].

Список литературы

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26.
2. Воронов Н.А. Плавание как олимпийский вид спорта / Н.А. Воронов, Е.А. Зубков // Образовательная среда сегодня: теория и практика: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. – С. 267–268.
3. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – Академия. 2014. – 320 с.
4. О виде спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dvorecunost.ru/> 2012–09–01–07–31–35 (дата обращения: 28.02.2018)