

# Плавание

## Виды плавания

**Плавание** — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а подводного спорту

# Баттерфляй



Один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй — один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Кроль на спине на дистанциях от 200 метров уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким стартом первого.

# Брасс



**Брасс** (фр. *brasse* от фр. *brasser* — месить, перемешивать) — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Этим он отличается от стиля баттерфляем, с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и кроля, с попеременными движениями рук и ног.

# Кроль



**Кроль** (англ. *crawl* — ползание) — вид плавания на животе в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.



# НА спине

Рис. 4.36. Чемпионка мира итальянка Алессия Филиппи



**Плавание на спине**, кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

**Плавательные  
принадлежности**

# ОЧКИ



**Очки** — один из аксессуаров для спортивного плавания. Первые прототипы очков для плавания появились достаточно давно. Для нормального зрения человеческого глаза под водой необходима воздушная прослойка. Известно, что в XIV веке персидские ныряльщики использовали очки, изготовленные из отполированных черепаших панцирей, для подводного плавания. В начале 1930-х гг. Гай Гилпатрик, американский писатель, живший во Франции, приспособил для ныряния авиаторские очки, сделав их водонепроницаемыми с помощью оконной замазки. Распространились по миру очки для плавания где-то в 1950-х гг. и поначалу были небезопасными, так как делались из стекла. Они легко бились, создавая опасные осколки.

# Шапочка



**Шапочка для плавания** —  
плавательный аксессуар,  
представляющий собой головной  
убор для плавания в воде.  
Используется для исключения  
попадания волос в воду бассейна и  
засорения фильтров, а также для  
защиты волос от хлорированной воды.

# Синхронное Плавание





**Синхронное плавание** — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание — один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным — помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Спасибо за просмотр

Вся информация  
Бралась из википеди