

Детская страничка



Составила инструктор по
физической культуре
(плаванию) МБДОУ г.
Иркутска детского сада
№162

Старовойтова Марина
Анатольевна

Способы спортивного плавания

В настоящее время сформировалось и практикуется четыре разновидности спортивных способов плавания.

Кроль на груди.

С него начало обучения.

Он самый быстрый и простой.

Гребки руками и скольжение,

Движений ног полёт лихой.

Кроль на груди самый быстрый из четырёх

Способов плавания. В основе техники

лежат попеременные гребковые движения то одной, то другой рукой. Каждая рука возвращается в исходное положение в тот момент, когда другая выполняет гребок.

Ноги непрерывно совершают вертикальные движения вверх-вниз. Вдох выполняется при повороте головы в сторону.



Кроль на спине.

Кроль на спине – движенья схожи.

Как на груди, чуть-чуть плавней.

Работа рук и ног похожи,

Дышать попроще и ровней.

Кроль на спине также осуществляется

попеременными движениями рук из-за головы до бёдер с проносом их над водой из положения лёжа на спине (обратный кроль). Ноги также выполняют вертикальные движения вверх-вниз. Основное отличие его от других способов плавания состоит в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой).



Баттерфляй (дельфин).

Паренье бабочки, летящей,

Как крылья птицы – движенья рук.

Изгибы тела змеи шипящей,

Хвоста из ног ударный стук.



Баттерфляй второй по скорости способ плавания, после кроля на груди, требующий самых больших энергетических затрат организма. Плавание этим способом характеризуется одновременными, симметричными движениями ног и рук, которые перед гребком выполняют пронос над водой, а туловище волнообразно прогибается. Гребки руками, в этом случае сходны с движениями рук в кроле на груди. Только ноги и руки работают одновременно. На каждый гребок руками выполняется два движения ногами.

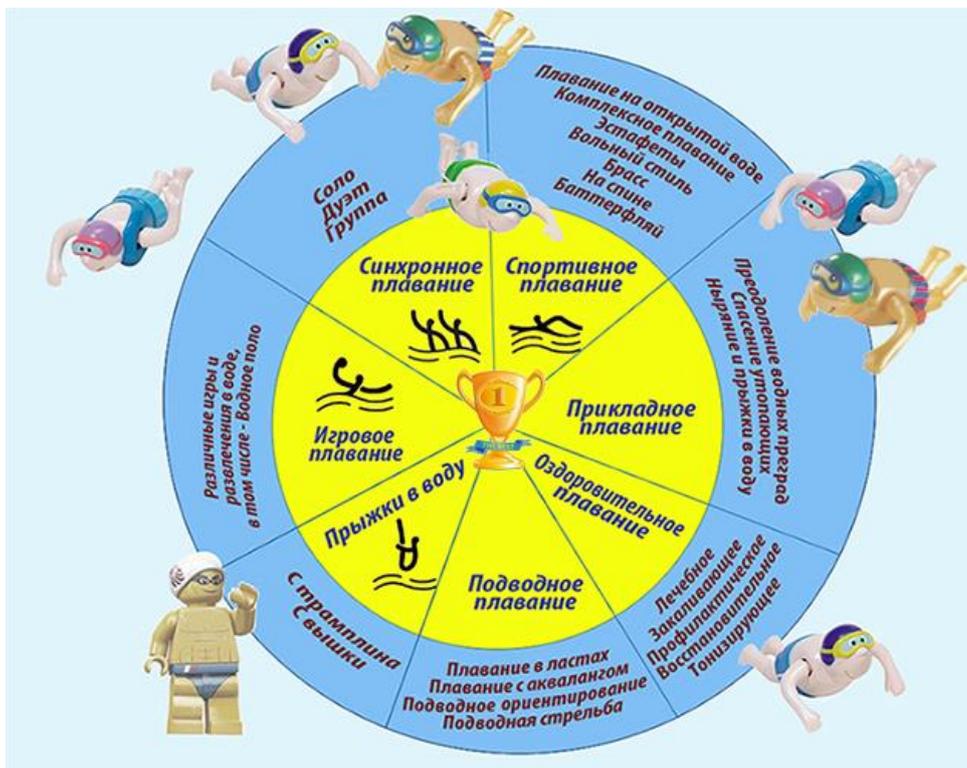
Брасс.

Он самый медленный и сложный.
Совсем не прост «лягушки» стиль.
В нём есть и мощь и осторожность,
Он годен в шторм и тихий штиль.



Брасс по скоростным показателям занимает последнее место среди спортивных способов плавания, но требует наименьших физических усилий. Характеризуется одновременными, симметричными движениями ног и рук. Гребки руками выполняются движениями от себя в стороны – вниз до тех пор, пока локти и плечи не составят одну линию. Затем руки выводятся вперёд, в исходное положение. Работа ног осуществляется одновременным сгибанием их в сторону ягодиц. Колени незначительно раздвинуты, а носки до отказа развёрнуты в стороны и подтягиваются к голени, с последующим толчком назад. Начало гребка чуть опережает начало движения ногами, а конец гребка руками и ногами совпадают. То есть руки и ноги выпрямляются одновременно и происходит скольжение в воде.

Виды плавания.



Иду выбирать



Всегда можно выбрать, какое плавание тебе больше нравится.