

**Виды плавания,  
описание техник  
и интересные факты**

---

*Спортивными дисциплинами считаются следующие виды плавания: кроль на груди/на спине, брасс, баттерфляй. Они фигурируют на соревнованиях, по ним устанавливаются рекорды. Но поклонники плавания и просто люди, умеющие это делать, прекрасно знают, что есть и другие способы передвижения в воде. Спортивными они не являются, но в обычной жизни часто используются. Начнём с того, какие же стили плавания являются спортивными.*

# ***Кроль на груди***



---

Когда описывают спортивные виды плавания в бассейне и произносят слово «кроль», то обычно имеют в виду именно вольный стиль или кроль на груди (или на животе). Это самый скоростной и эффектный способ передвижения в воде. Именно по нему был установлен самый значительный рекорд скорости.

### *Техника выполнения*

Достоинств у него много. Это самый быстрый вид спортивного плавания, самый динамичный и потому исключительно зрелищный.

Кроль на груди называют также и вольным стилем, т.к. пловцу дозволено передвигаться несколькими удобными для него способами.

## Основное движение выглядит так:

- руки кролиста выполняют попеременные гребки вдоль туловища;
- ноги работают быстро, двигаясь в вертикальной плоскости наподобие ножниц;
- вдох происходит над поверхностью воды то в одну, то в другую сторону в зависимости от того, какой рукой совершается гребок;
- выдох в тот момент, когда тело погружается и движется под водной гладью. Это основное движение разрешено периодически чередовать с волнообразными движениями тела («дельфинчиком») и другими элементами.

Собственно, по этой причине стиль и называется «вольным».

## ***Плюсы и минусы***

### **Плюсы:**

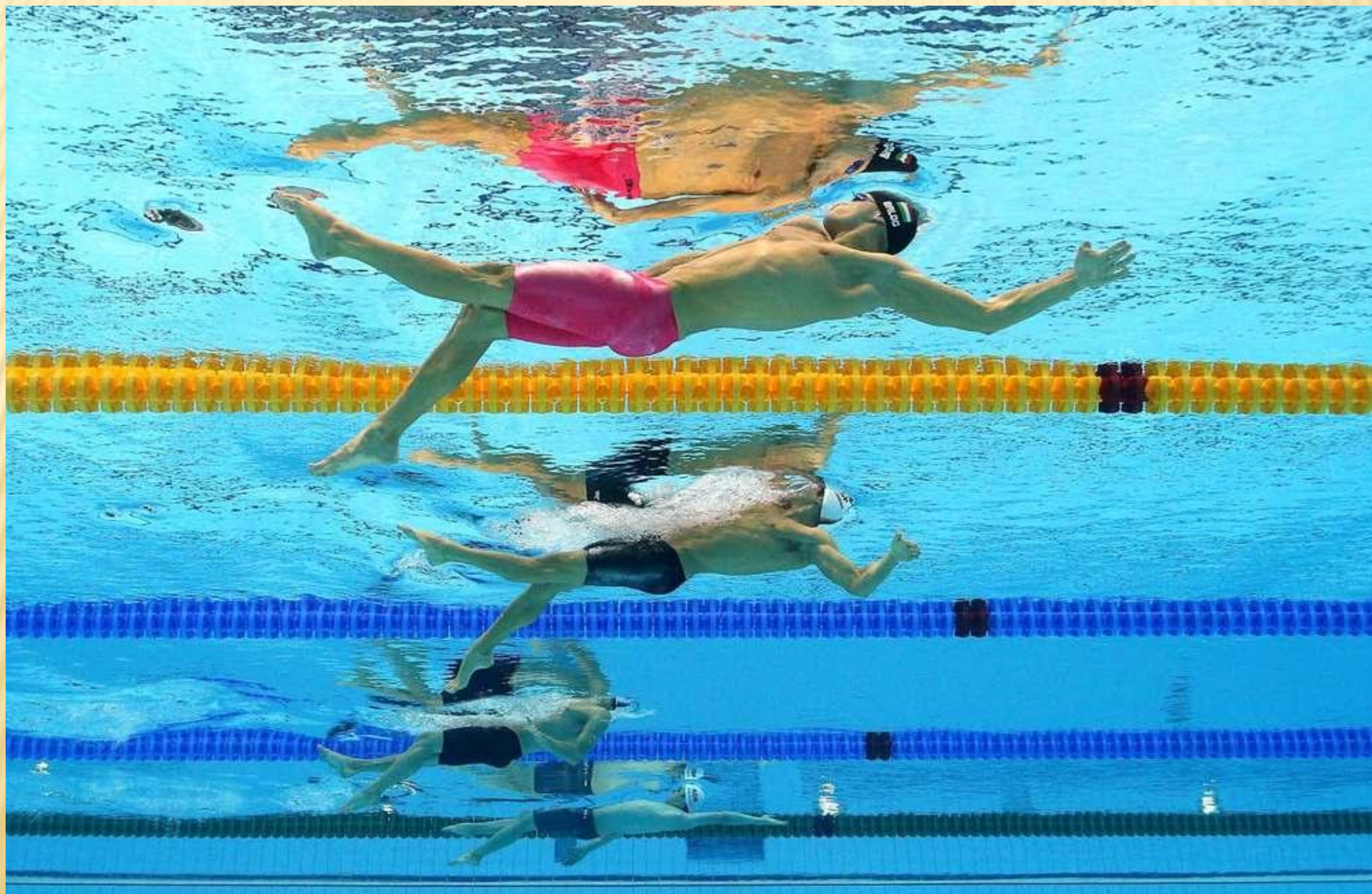
- это самый быстрый способ плавания;
- средний уровень сложности обучения;
- позволяет плавать интенсивные спринты, что хорошо для похудения.

### **Минусы:**

- практически не позволяет плыть в расслабленном темпе и отдыхать;
- требует высокой координации и согласованности движений.

Для достижения реальных скоростных результатов нужно освоить довольно сложную технику дыхания.

# ***Кроль на спине***



Если упоминать самые лёгкие в техническом плане способы плавания, то стоит начинать с кроля на спине. Но эта лёгкость заключается лишь в том, что пловцу не нужно непрерывно контролировать своё дыхание. Его лицо, на протяжении всего пути, находится над водой. Дышать во время заплыва на спине гораздо проще, чем во время того же классического кроля или брасса.

Само название «кроль» происходит от английского глагола *crawl*, который переводится как «ползание». Но если движение на животе ещё как-то можно сравнить с этим действием, то кроль на спине — это нечто совсем иное.

При медленном движении он производит впечатление максимально расслабленного скольжения на воде.

Спортсмены нередко используют подобные способы плавания в бассейне для отдыха после интенсивной и изматывающей тренировки.

## ***Техника выполнения***

Во время движения в этом стиле спортсмен все время «лежит» на спине.

Его лицо обращено вверх, а руки выполняют широкие гребки-махи поочерёдно то правая, то левая. Только во время старта и поворотов лицо погружается в воду. Ноги осуществляют короткие удары вверх-вниз, напоминающие движения ножниц.

Интересно, что «перевернутый» кроль — единственный стиль, при котором спортсмен стартует непосредственно из воды. Все остальные стили плавания в бассейне подразумевают старт с тумбы.

Врачи часто рекомендуют этот вид плавания при заболеваниях спины. Такое плавание укрепляет мышцы и мягко устраняет многие проблемы со спиной и позвоночником.



## Основное движение выглядит так:

- Руки совершают попеременные круговые движения вдоль туловища.
- Ноги работают также как и в кроле на груди, с поправкой на то, что ваше тело находится лицом вверх.

Главное правило плавания на спине — ваше тело должно быть максимально

прямым. Вам нужно буквально "вытянуться в струнку".

Не допускается "провисания" таза (полусидячее положение), так как это не только замедлит движение, но и создаст лишнюю ненужную нагрузку на позвоночник.

## **Плюсы и минусы**

### **Плюсы:**

- при наличии тренеры осваивается легче всего. Даже детям 3-4 лет позволяют "отдыхать" на воде.

### **Минусы:**

- не высока скорость плавания;
- при интенсивном плавании часто брызги попадают в рот и нос, что сбивает дыхание;
- на открытой воде глаза слепит солнце - лучше использовать зеркальные очки.

# ***Брасс***



---

Отвечая на вопрос, какой стиль спортивного плавания самый медленный, всегда вспоминают о брассе. Название вид получил от французского существительного brass, что буквально переводится как «рука». Для брасса руки, действительно, имеют большое значение. Они совершают широкие и энергичные гребки, «проталкивая» тело спортсмена вперёд. Может сложиться впечатление, что брассист как будто подтягивается на руках или же, наоборот, отталкивается ими от невидимой опоры.

### ***Техника выполнения***

Во время движения руки брассиста работают одновременно. Сложность брасса в том, что гребки руками и ногами нужно чётко согласовывать. Тогда движение тела будет плавным, а скорость — достаточно приличной. А также брассисту важно координировать своё дыхание с другими действиями. Вдох, как и при кроле, выполняется над поверхностью, выдох — в толще воды.

## Основное движение выглядит так:

- Движения рук выполняются одинаково вперёд и через стороны вниз.
- Под грудью пловец переворачивает ладони и выводит их на бросок вперёд, который начинает новый цикл движений.
- Ноги спортсмена выполняют движения, похожие на то, как отталкивается от воды лягушка. Колени находятся рядом.
- Работают в основном только голени и ступни. Голени выполняют выворачивающие движения в разные стороны, как бы зачерпывая воду, а затем отталкиваясь от неё.

## Плюсы и минусы

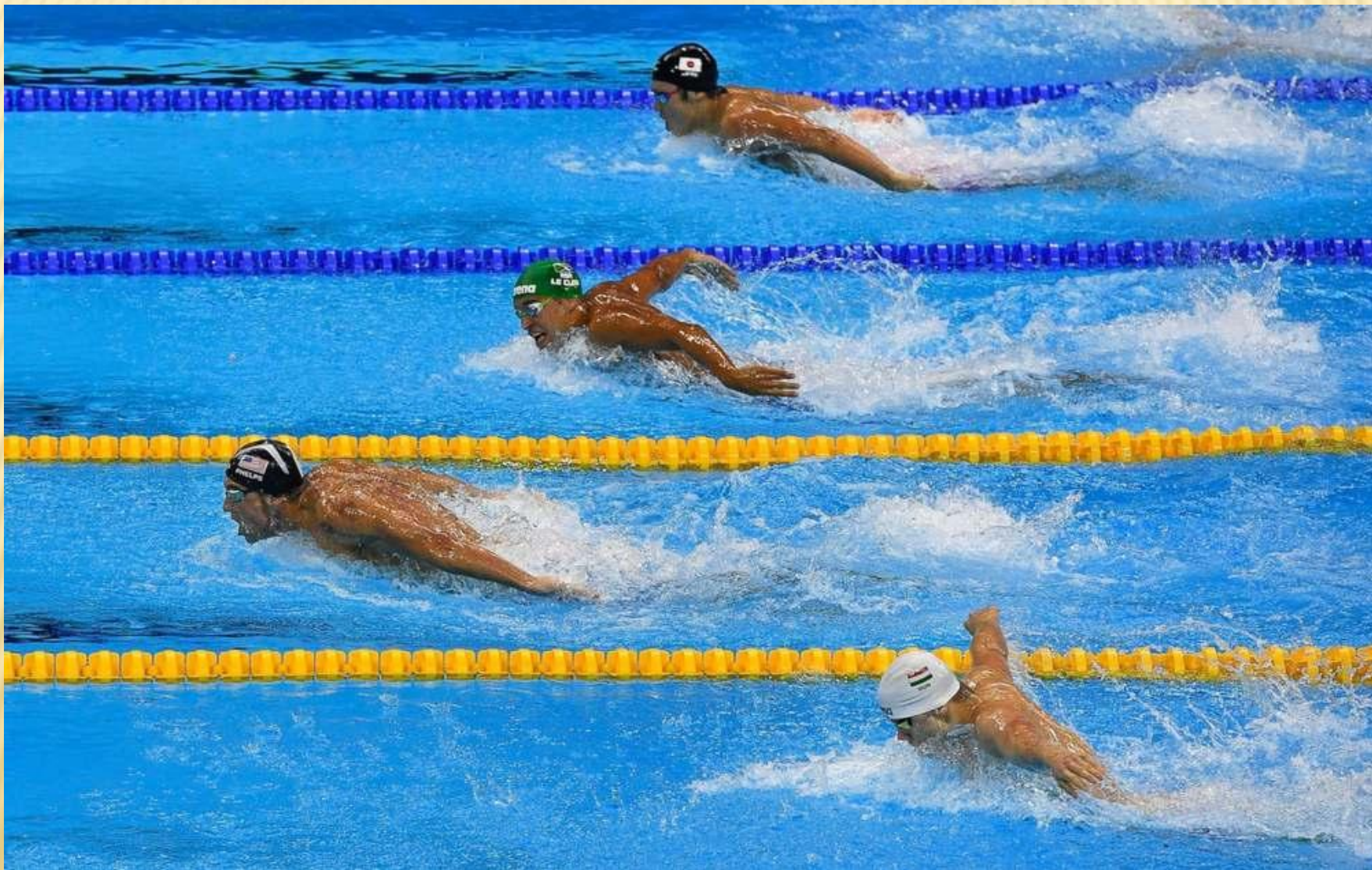
### Плюсы:

- не требователен к общей физической подготовке. Новичкам можно плыть в очень расслабленном режиме;
- используется для восстановления дыхания и пульса после интенсивного плавания;
- прост в освоении для начинающих.

### Минусы:

- это самый медленный из спортивных видов плавания.

# ***Баттерфляй***



Название этого способа переводится с английского как «бабочка». Иногда его также именуют «дельфином». Если упоминать самые технически сложные и трудоёмкие виды спортивного плавания, баттерфляй займёт в этом списке почётное первое место. Баттерфляй второй по скорости стиль плавания и первый по сложности. Ему действительно сложно научиться. Но если вам удастся освоить плавание дельфином, вы начнете вызывать восхищение окружающих, потому что это самый эффектный и изящный стиль плавания.

Изначально баттерфляй воспринимали как своеобразную разновидность брасса. У них, действительно, есть некоторые схожие черты (те же волнообразные движения телом и пр.), но в остальном эти виды плавания достаточно сильно различаются между собой. Первое отличие заключается в том, что баттерфляй гораздо быстрее и мощнее. Ещё один нюанс касается затрат энергии. Чтобы плавать баттерфляем, нужно быть по-настоящему сильным и выносливым человеком. Почему это так, можно понять разобрав технику баттерфляя.

## **Техника выполнения**

«Бабочкой» стиль назвали за широкие гребки руками, напоминающие взмахи крыльев мотылька. «Дельфином» — за волнообразные движения тела. Во время передвижения пловец выныривает из воды всем корпусом, как это делают дельфины. Большой ошибкой считается «поддельфинивание» одними только ногами. Волнообразные движения должны исходить от корпуса, постепенно переходить на бедра и завершаться ступнями.

### **Основное движение выглядит так:**

- Руки совершают широкие синхронные гребки вдоль всего тела, как бы проталкивая его вперёд, при этом всё тело совершает волнообразное движение похожее на движения дельфинов.
- Вдох делается, когда руки оказываются сзади, а выдох, когда руки вытягиваются вперёд. При этом ноги всегда должны быть вместе.
- Одновременно с махами руками все тело выполняет энергичную волну.

## **Плюсы и минусы**

### **Плюсы:**

- это самый красивый и эффектный стиль плавания второй по скорости после вольного стиля;
- очень большой расход энергии, что способствует сбросу лишнего веса.

### **Минусы:**

- очень высокие требования к силовым возможностям пловца;
- сложная техника плавания практически не подходит для длительных заплывов;
- мало подходит для новичков.

# ***Синхронное плавание***





---

Синхронное плавание — это танец в воде, в каком-то смысле высший пилотаж. Его нельзя назвать видом или способом плавания. Это скорее отдельная дисциплина, сочетающая в себе множество характеристик.

Считается исконно женским видом спорта и требует от спортсменок колоссальной выносливости, прекрасного владения своим телом, а также грациозности и чувства ритма.

Здесь не ставят рекордов скорости, а основной упор делается на техничность и синхронность движений всех девушек в группе.

# Интересные факты.

## Или то, чего не увидишь на соревнованиях.

### *По-собачьи*

Когда спрашивают, какой способ плавания не является спортивным, на ум сразу же приходит легендарное «по-собачьи». Этот способ осваивается на интуитивном уровне. Тело само подсказывает, что нужно делать. Особенно если другие виды плавания ещё не освоены, так передвигаться в воде тоже можно.

По-собачьи плавают многие животные, маленькие дети и новички, которые только-только научились держаться в воде.

Во время заплыва лицом располагается вниз, руки совершают быстрые подгребающие движения под корпусом, ноги — укорочённые вертикальные взмахи, напоминающие щелчки ножниц. Это простой и малозатратный способ, который нередко используют ослабленные или раненые люди.

### *Лягушка*

Ещё один неспортивный вариант — «лягушка». Она напоминает максимально упрощённый брасс. Голова пловца находится над водой, лицо повернуто вниз. Руки и ноги совершают скруглённые гребки, аналогичные движениями конечностей плывущей лягушки. Метод максимально простой.

Отлично подходит новичкам.

## *Колхидо - иберийский способ*

---

Ещё один неспортивный и малоизвестный вариант преодоления водного пространства — колхидо-иберийский (или грузинский) стиль плавания.

Название происходит от наименования области, где он возник и до недавнего времени был популярен. Как и в баттерфляе, здесь важна выносливость и сила пловца.

Этот стиль уникален тем, что пловец выполняет волнообразные движения тазом, в то время как его руки плотно прижаты к телу, а ноги сведены вместе.

Когда-то колхидо-иберийский стиль был военно-тренировочным способом плавания и его использовали для воспитания боевого духа солдат, т.е. отработки плавания со связанными руками и ногами. Связанный и брошенный в воду человек начинает паниковать и потому тонет. Воинов учили преодолевать этот страх и, используя полученные навыки, спасать свою жизнь в самой безвыходной ситуации. Сейчас он используется для погружения на глубину.

## Какой стиль плавания выбрать?

В воде разгружаются суставы и связки, позвоночник, что дает возможность заниматься такой водной «физкультурой» даже тем, кто страдает от заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом.

При сутулости и усилении грудного изгиба (гиперкифозе) желательно выбирать способ плавания на животе. В таком случае, происходит разгибание позвоночника назад. И, как следствие, коррекция осанки. А для тех, у кого диагностировано уплощение грудного изгиба позвоночника, наоборот – лучше плавать на спине. Тем, кто давно не занимался спортом или пожилым людям стоит отдать предпочтение брассу. Масса тела в воде уменьшается практически в 10 раз. Это еще один плюс для занятий физически неподготовленных людей. Вместе с тем, положительный эффект от плавания, независимо от выбранного стиля или места, в бассейне или реке, значителен. У людей, предпочитающих этот спорт, во много раз снижен риск получить травму.

## Интересные факты о плавании

С уверенностью можно сказать, что история плавания насчитывает тысячелетия. В разные века этому виду спорта уделялось значимое внимание. Петр Первый включил плавание в число обязательных дисциплин, которые изучались в Морской академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Греческий общественный деятель Солон был уверен, что человек не умеющий плавать, подобен безграмотному невеже. Первая же школа любителей этого вида спорта была основана в 1785 году в Париже.

Теперь, познакомившись с разными видами плавания, «начинающим спортсменам» будет немного легче сделать выбор и определиться с тем, по какому пути развиваться.

