

УДК 797

ПОЛЕЗНОСТЬ ПЛАВАНИЯ И ЕГО СПОСОБЫ

*Алексеева А.И., студентка 3 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Разумова О.И., старший
преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *плавание, способы и стили плавания, физкультура, скорость, энергия.*

Плавание очень полезно для здоровья, оно способствует многим факторам. За свою долгую историю, человек разработал множество различных стилей плавания. Каждый из видов плавания характеризуется особенностями движений или способами передвижения в воде. А способ передвижения, в свою очередь определяет технику плавания.

Люди очень любят воду и плавание, ведь человек всегда сталкивается с водной средой. Плавание очень полезно для здоровья, оно способствует многим факторам. С возрастом человек в той или иной мере испытывает интерес к плаванию и учится плавать. Не удивительно, ведь плавание - один из самых популярных и массовых видов спорта. Такая возможность и потенциал имеется в каждом из нас. В воде человек не только освежается, но и принимает порцию здоровья, активности и удовольствия.

Никто не поспорит, что плавание - один из самых полезных видов физической активности. И так, как мы двигаемся, в воде зависит многое. За свою долгую историю, человек разработал множество различных стилей плавания. Плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое). Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. Рассмотрим самые отличительные и полезные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, басс.

Кроль на груди - способ плавания на груди, в свою очередь руки совершают гребки попеременно, а ноги попеременное непрерывное движение «как ножницы». Это самый быстрый способ передвижения в воде. Этот способ заставит работать ваши лёгкие на полную мощность.

Кроль на спине — это способ плавания на спине, он несколько

похож на кроль на груди, т.к. в нём, руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное движение «как ножницы», но разница в том, что пловец плывет на спине, а не на животе, как в Кроле на груди. Кроль на спине третий по скорости стиль. Если совершать медленные движения, то в конечном итоге тело расслабится и вам ничто не останется, кроме как получить дозу приятности и спокойствия.

Баттерфляй - стиль плавания на груди, левая и правая части тела совершают симметричные и одновременные движения: руки делают одновременный гребок, в то же время ноги совершают одновременное волнообразные движения. Баттерфляй - это самый тяжёлый и энергозатратный способ. Баттерфляй второй по скорости стиль после Кроля на груди.

Брасс - стиль плавания на груди, в нём руки одновременно совершают гребок и выносятся вперёд от груди, а ноги, сгибаясь в коленях, делают толчок. Хотя Брасс – самый медленный способ, он, в свою очередь, является самым сложным с технической точки зрения и, разумеется, поэтому, самым сложным для освоения. Именно поэтому, большинство тренеров оставляют его на десерт. Способы плавания: брасс на спине, плавание на боку.

Каждый из видов плавания характеризуется особенностями движений или способами передвижения в воде. А способ передвижения, в свою очередь определяет технику плавания.

Делая выводы, мы можем с уверенностью сказать, что стили плавания отличаются друг от друга совершаемыми пловцом движениями, скоростью и энергозатратностью, а также правилами старта и техникой поворота во время соревнований. В плавании намного больше плюсов, чем минусов. Оно творит с нашим организмом настоящие чудеса. Плавание позволяет заниматься спортом без лишней нагрузки на скелет, улучшает мышечный тонус и гибкость, способствует здоровью сердца, контролирует вес, борется со стрессом, улучшает деятельность мозга и многое другое.

Библиографический список:

1. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко.
2. Маклауд, Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд.
3. Разумова, О.И. Формирование мотивации студентов к занятиям «Физической культуры» / О.И. Разумова // Сборник. – 2012. – С. 147.

4. «Нечунаев, И.П. Плавание: книга / И.П. Нечунаев. - 2012.

THE USEFULNESS OF NAVIGATION AND ITS WAYS

Alekseeva A. I.

Key words: *swimming, ways and styles of swimming, physical culture, speed, energy.*

Swimming is very useful for health, it contributes to many factors. For his long history, man has developed many different styles of swimming. Each of the types of navigation is characterized by features of movements or modes of movement in water. A way of movement, in turn, determines the technique of swimming.