

# Виды спортивного плавания

- Спортивное плавание включает в себя различного характера соревнования по видам и дистанциям, определяемым специальными правилами. Соревнования проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м) на дистанциях от 50 до 1500 м, а также на открытых водоемах в виде проплывов на разные расстояния.
- В соревнованиях применяются спортивные (правильные) способы плавания, которые по сравнению с самобытными способами имеют большое преимущество в скорости.

# Способы спортивного плавания

С попеременными  
движениями руками и  
ногами

Кроль на груди

Кроль на  
спине

С одновременными  
движениями руками и  
ногами

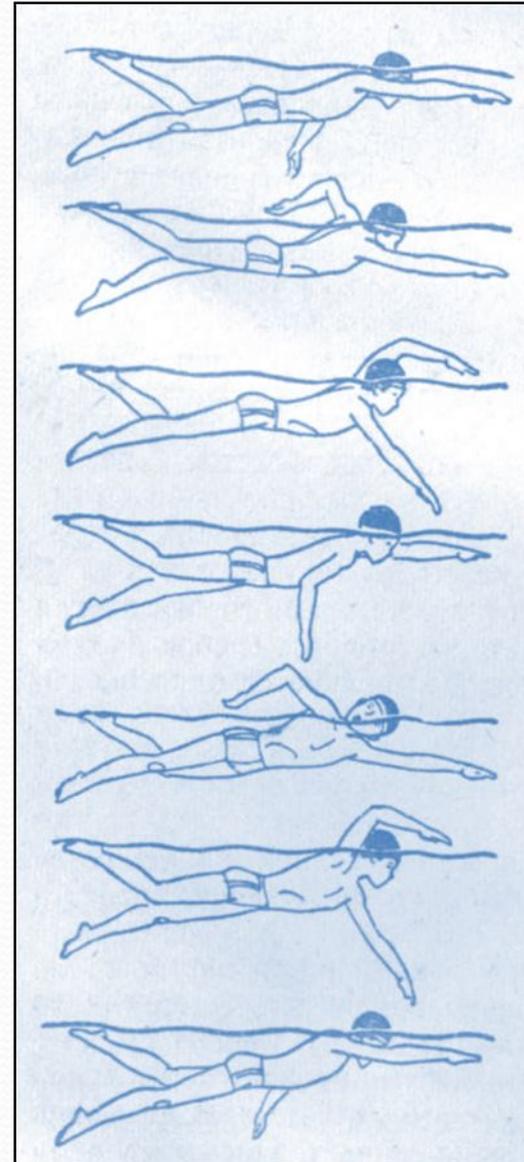
Брасс

Баттерфляй  
(дельфин)

# Кроль на груди

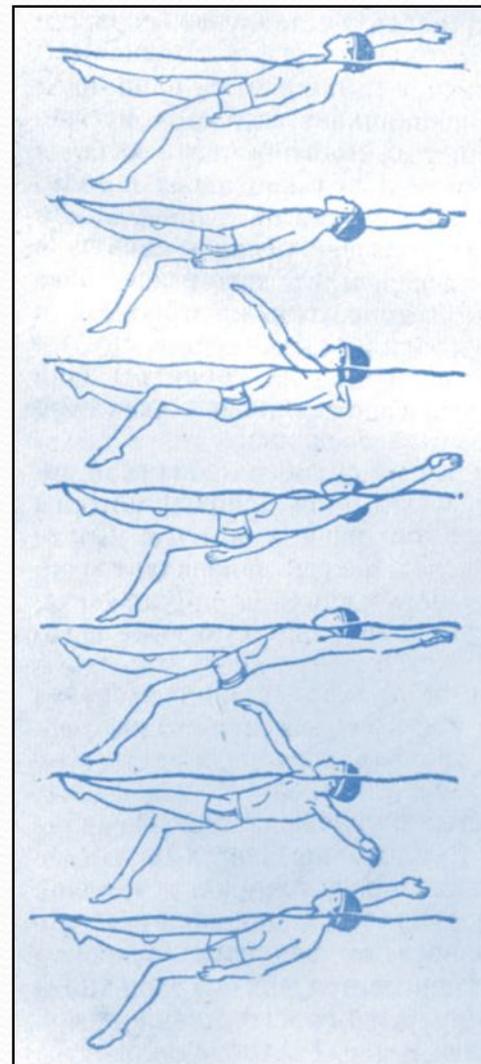
**Кроль на груди** характеризуется попеременными и симметричными движениями рук и ног. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Он используется для преодоления водных преград, при спасении тонущего и в других случаях.

Кроль на груди применяется в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля: на 100, 200, 400, 800 и 1500 м, в эстафетах 4X100 и 4X200 м вольным стилем, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (четвертый отрезок 50 или 100 м), а также на последнем этапе комбинированной эстафеты.



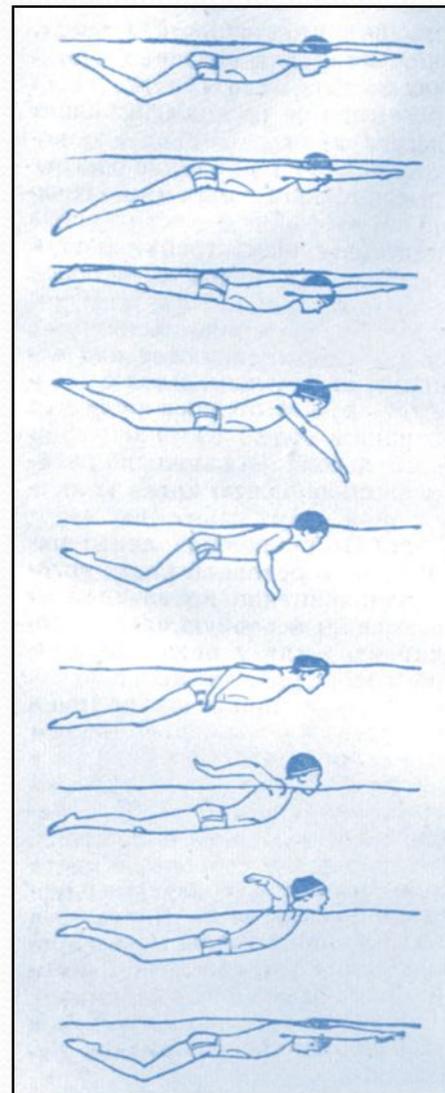
# Кроль на спине

- **Кроль на спине** характеризуется попеременными непрерывными движениями рук и ног. Основное отличие его от остальных способов плавания состоит в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и дельфина. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, переноса различных грузов и буксировки их поводе.
- Кроль на спине применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (второй отрезок 50 или 100 м), а также на первом этапе комбинированной эстафеты 4X100м.



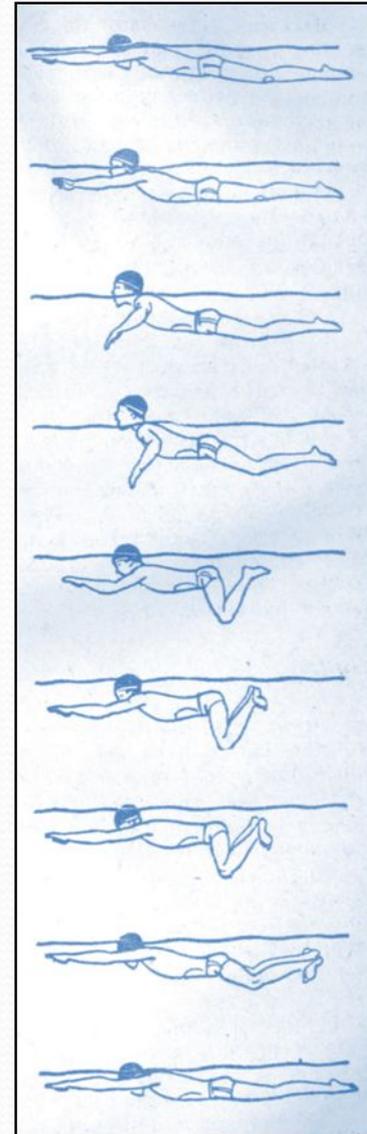
# Баттерфляй

- **Баттерфляй** характеризуется одновременными симметричными движениями рук и ног, а также волнообразными движениями туловища, которые помогают движениям рук и усиливают работу ног. Отдельные элементы техники этого способа плавания (движение руки и ноги) мало чем отличаются от техники кроля на груди.
- По скорости плавания баттерфляй занимает второе место (после кроля на груди). Его значение в прикладном плавании невелико.
- Баттерфляй применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (первый отрезок 50 или 100 м) и на третьем этапе комбинированной эстафеты 4X100 м.



# Брасс

- **Брасс** характеризуется одновременными и симметричными движениями рук и ног. В отличие от баттерфляя весь цикл движений рук осуществляется в воде.
- По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных способов плавания. Зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсмену плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать большие расстояния.
- Брасс применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (третий отрезок 50 или 100 м) и на втором этапе комбинированной эстафеты 4X100 м.



# Соревнования

- **Спортивное плавание** очень «молодой» вид спорта, в том смысле, что спортсмены в возрасте 15-17 лет, уже участвуют в Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира при этом занимая высокие места и выигрывая соревнования. Примером тому Яна Клочкова – победительница кубка мира 1998(16 лет) – 99(17 лет) год среди женщин, Чемпионка Мира 1999 год; Ян Торп 1998 год (16 лет) – Чемпион Мира на дистанции 400 м и др.

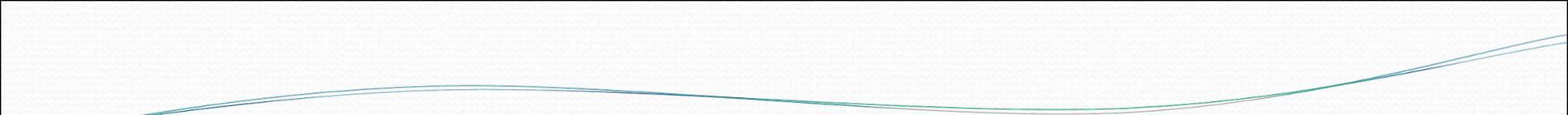
# Российские чемпионы

<b>Имя</b>	<b>Олимпиада</b>	<b>Стиль</b>
<b>ВЯТЧАНИН Аркадий Аркадьевич</b> (Двукратный бронзовый призёр)	Пекин,2008	На спине,100 м
<b>ЕФИМОВА Юлия Андреевна</b> (Бронзовый призёр)	Лондон,2012	Брасс,200 м
<b>ЗУЕВА Анастасия Валерьевна</b> (Серебряный призёр)	Лондон,2012	Спина,200 м
<b>ИЗОТОВ Данила Сергеевич</b> (Двукратный призёр олимпийских игр)	Пекин,2008 Лондон,2012	Вольный стиль, эстафета 4x200 м Вольный стиль,эстафета,4x100 м
<b>КОМАРОВА Станислава Станиславовна</b> (Серебряный призёр)	Афины,2004	На спине,200 м
<b>КОРОТЫШКИН Евгений Евгеньевич</b> (Серебряный призёр)	Лондон,2012	Баттерфляй, 100 м
<b>ЛАГУНОВ Евгений Александрович</b> (Двукратный призёр олимпийских игр)	Пекин,2008 Лондон,2012	Вольный стиль, эстафета 4x200 м Вольный стиль,эстафета,4x100 м
<b>Лобинцев Никита Константинович</b> (Двукратный призёр олимпийских игр)	Пекин,2008 Лондон,2012	Вольный стиль, эстафета 4x200 м Вольный стиль,эстафета,4x100 м
<b>МОРОЗОВ Владимир Викторович</b> (Бронзовый призер)	Лондон,2012	Вольный стиль,эстафета,4x100 м
<b>Полищук Михаил Михайлович</b> (Серебряный призер)	Пекин,2008	Вольный стиль, эстафета 4x200 м
<b>Слуднов Роман Андреевич</b> (серебряный призер)	Сидней,2000	Брасс, 100м
<b>СУХОРУКОВ Александр Николаевич</b> (Серебряный призер)	Пекин,2008	Вольный стиль, эстафета 4x200 м
<b>Фесиков Сергей Васильевич</b> (Бронзовый призер)	Лондон,2012	Вольный стиль,эстафета,4x100 м

# Российские рекордсмены

Дистанция	Время	Имя	Дата	Соревнование	Место
200 м на спине	1:46.11	Аркадий Вятчанин	15 ноября 2009	Этап кубка мира	Берлин
100 м баттерфляй	48.48	Евгений Коротышкин	15 ноября 2009	Этап кубка мира	Берлин
4×200 м эстафета вольным стилем	6:49.04	Никита Лобинцев Данила Изотов Евгений Лагунов Александр Сухоруков	16 декабря 2010	Чемпионат мира по плаванию в короткой воде 2010	Дубай
4×100 м комбинированная эстафета	3:19.16	Станислав Донец Сергей Гейбель Евгений Коротышкин Данила Изотов	20 декабря 2009	Кубок Владимира Сальникова	Санкт-Петербург

Дистанция	Время	Имя	Дата	Соревнование	Место
200 м на спине	1:46.11	Аркадий Вятчанин	15 ноября 2009	Этап кубка мира	Берлин
100 м баттерфляй	48.48	Евгений Коротышкин	15 ноября 2009	Этап кубка мира	Берлин
4×200 м эстафета вольным стилем	6:49.04	Никита Лобинцев Данила Изотов Евгений Лагунов Александр Сухоруков	16 декабря 2010	Чемпионат мира по плаванию в короткой воде 2010	Дубай
4×100 м комбинированная эстафета	3:19.16	Станислав Донец Сергей Гейбель Евгений Коротышкин Данила Изотов	20 декабря 2009	Кубок Владимира Сальникова	Санкт-Петербург



● Спасибо за внимание!