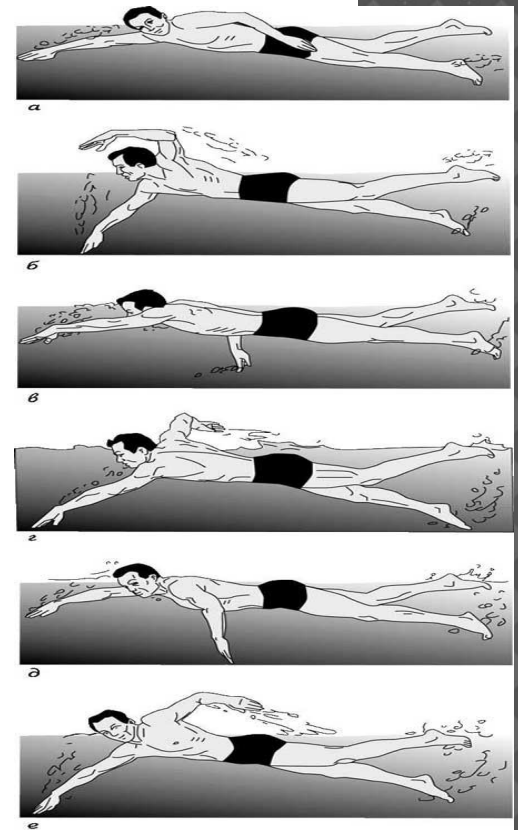


# ОЛИМПИЙСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ В ПЛАВАНИИ

- **ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ.**
- Согласно правилам, при плавании вольным стилем спортсмены могут использовать любой способ (за исключением комбинированного плавания и командных эстафет: в этом случае вольный стиль определяется как отличный от брасса, баттерфляя и плавания на спине). Пловцы традиционно предпочитают кроль (англ. crawl - букв. ползать), самый быстрый из современных стилей плавания, поэтому нередко понятия «вольный стиль» и «кроль» воспринимаются как синонимы.
- Считается, что кроль как стиль сформировался путем модификации плавания на боку - рука за рукой. В соревнованиях он применяется с начала прошлого века. Один из родоначальников современного кроля - олимпийский чемпион Золтан Халмаи. Большой вклад в дальнейшее развитие стиля внесли также блиставшие на олимпийских дорожках Дюк Каханамоку и Джонни Вейсмюллер. Каханамоку на ОИ-1912 вместо двухударного (на каждый гребок руки приходится одно движение ноги) применил четырехударный кроль. Позже Вейсмюллер стал использовать шестиударный кроль.



- БРАСС.
- Самый медленный из всех стилей спортивного плавания, - прежде всего, из-за тормозящего момента при вынесении рук вперед (франц. *brasse* буквально означает «разводить руками»). Тем не менее, в Европе брасс долгое время был основным стилем плавания, и все первые рекорды были поставлены именно в этой технике. Пловцы на соревнованиях пытались различными способами увеличить скорость: в том числе и за счет движения рук, как в *баттерфляе*. Чтобы сохранить брасс как самостоятельный вид плавания, Международная федерация любительского плавания (ФИНА), в конце концов, приняла решение разделить брасс и баттерфляй.
- При плавании брассом ноги должны быть в горизонтальном положении и двигаться синхронно, - как и руки, осуществляющие одновременные широкие гребки. По правилам, после старта и разворота спортсменам разрешается сделать только одно полное вертикальное движение каждой ногой в момент нахождения под водой. Голова спортсмена может периодически скрываться под водой, но так называемый *ныряющий брасс* (когда пловец преодолевает большую часть дистанции в подводном положении) сейчас запрещен.

- ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ.
- Некогда плавание на спине использовали исключительно для отдыха на воде. Со временем оно стало применяться и для преодоления водных дистанций - и вошло в программу соревнований. Поначалу спортсмены использовали брассовую, т.е. без выноса рук из воды, технику. Современное (его иногда называют «ударным») плавание на спине, по сути, представляет собой перевернутый кроль: поочередные маховые движения рук сопровождаются «порхающими» ударами ног по воде.
- На ОИ-1912 перевернутый кроль впервые продемонстрировал американец Гарри Хебнер, сумевший благодаря своему «ноухау» заметно опередить соперников. А на Играх 1936 его соотечественник Адольф Кифер добился внушительного преимущества благодаря другому техническому новшеству: сальто при выполнении поворота, - со временем его взяли на вооружение все пловцы.

- БАТТЕРФЛЯЙ.
- Второй по скорости стиль. Одно время считался разновидностью брасса, но с 1952 стал отдельным стилем плавания. Свое название (англ. butterfly - бабочка) получил из-за того, что движения пловца руками действительно напоминают взмахи крыльев бабочки.
- Зародился в 1930-е годы. Поначалу использовался лишь на отдельных участках «брассовой» дистанции, затем - на всей дистанции. Первым в официальных соревнованиях его в 1935 продемонстрировал Джимми Хиггинс. Позаимствованная из брасса работа ног была со временем заменена на синхронное их движение вверх-вниз, при котором пловец бьет ногами по воде. Обе руки тоже должны двигаться синхронно.