

Плавать может каждый!

Самый надёжный способ укрепить здоровье ребёнка и забыть навсегда о болезнях - отдать его заниматься спортом. А из всех видов спорта самый безопасный, самый полезный и абсолютно не похожий на другие виды спорта - это плавание.



Плавание подходит для всех возрастов. Новорожденные благодаря плаванию легче адаптируются к окружающей среде, трёхлетние улучшат осанку и вырастут крепкими, гармоничными, а те, кто постарше, привыкнут к дисциплине.

Плавание не выбирает — оно подходит всем. И девочкам, и мальчикам. В отличие от других гендерных видов спорта, как, например, хоккей или художественная гимнастика.

Дети-пловцы развиваются гармонично. У них нет плоскостопия, осанка — красивая, ровная. Улучшается координация движений, сила, выносливость. Дети которые занимаются плаванием быстрее растут, у них увеличивается жизненная ёмкость лёгких, а сами лёгкие становятся мощнее, мышцы крепче.

Дети-пловцы не умеют болеть. Здесь всё просто: плавание закаливает и укрепляет все системы организма: от нервной до сердечно - сосудистой. Дети, которые ходят в бассейн, простужаются реже.

Плавание исправляет осанку. Оно выравнивает спину, ребёнка становится заметно издалека: красивый, уверенный, стройный.

Плавание - жизненно важный навык. Не важно каким стилем плавания ребенок будет плавать, может он освоит все 4. Главное он будет уверенно держаться на воде.

Существует 4 стиля плавания:

- ✓ "Кроль на груди "
- ✓ "Кроль на спине"
- ✓ "Брасс"
- ✓ "Баттерфляй"

Брасс.

Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами. В отличие от дельфина весь

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 огромные расстояния. Брасс применяется также при плавании под водой.

Кроль на груди.

Кроль на груди - наиболее быстрый способ плавания. При плавании кролем на груди пловец продвигается вперед при помощи поочередных гребков руками и движений ногами вверх-вниз. После гребка пловец вынимает руку из воды и проносит ее вперед по воздуху. Движения руками обеспечивают основную тягу, движения ногами помогают поддерживать более высокое положение тела в воде, а также способствуют продвижению вперед. Вдох делается при повороте головы в сторону.

Кроль на спине.

В период начального обучения плаванию детей и взрослых кроль на спине, как правило, изучают одновременно с кролем на груди. Причем большинство не умеющих плавать скорее осваивает кроль на

спине. Это происходит потому, что при плавании на спине не надо делать выдох в воду – наиболее сложный для начинающих элемент техники плавания.

При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, затылок погружен в воду. Вперед он продвигается при помощи поочередных гребков правой и левой рукой и попеременных движений ногами сверху вниз и снизу вверх. Закончив гребок, рука выходит из воды и проносится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится 2 гребка руками, 6 движений ногами, вдох и выдох.

Баттерфляй.

Характерной особенностью техники плавания способом дельфин являются движения ногами в вертикальной плоскости вверх и вниз (наподобие движений дельфиньего хвоста).

Движения ногами, как того требуют правила соревнований, должны быть одновременными и симметричными. Это же требование относится к движениям руками.

