**Техника плавания баттерфляем**

Баттерфляй, или ещё называют дельфин - самый физически тяжёлый способ плавания. Имеет свою длинную историю происхождения. На соревнованиях баттерфляем плавают 50м, 100м, 200м, также этот способ один из этапов комплексного плавания на дистанциях 100м, 200м и 400м, и один из этапов комбинированной эстафеты у мужчин и женщин.

**Общая характеристика способа.** Волнообразное непрерывное движение тела – вот основа способа. Эти волнообразные движения способствуют эффективной работу ног, за счёт удара ногами пловец значительно продвигается вперёд, а руки выполняют движение вперёд как бы на подхвате. Руки и ноги выполняют одновременные симметричные движения. При плавании баттерфляем на один цикл приходится один гребок руками, пронос, вдох, выдох и два удара ногами.

**Движения ног.** Одновременные волнообразные движения, которые заканчиваются хлёстом обеих ног вниз.

**Движения рук*.*** Выполняется одновременно гребок и пронос. Движения руками делятся на следующие фазы:

* *Вход рук в воду*. Руки входят в воду на уровне ширины плеч, ладони обращены вниз, локти чуть выше кистей.
* *Захват*. Руки движутся вперёд – вниз и в стороны, немного сгибаясь в локтевых и лучезапястных суставах, захватывая воду.
* *Подтягивание.* Кисти движутся внутрь –вниз и назад. Сгибание в локтевых суставах возрастает, кисти постепенно разворачиваются вовнутрь и оказываются близко друг к другу и близко к туловищу.
* Отталкивание. Задача фазы - оттолкнуться от воды и как можно дальше продвинуть своё тело вперёд. Руки постепенно выпрямляются и заканчивают фазу прямыми у бёдер.
* *Выход из воды*. Руки выходят из воды в следующей последовательности: плечи, предплечья и затем кисти.Руки согнуты в локтевых суставах, а кисти обращены назад-вверх.
* *Пронос над водой*. Осуществляется одновременно двумя руками через стороны. Ладони во время разворачиваются и к концу проноса обращены вниз. Осуществляется быстро, но при этом мышцы успевают отдохнуть и подготовиться к следующему силовому циклу.

**Дыхание.**В конце гребка, голова выходит из воды и начинается вдох. Далее голова опускается в воду и после паузы начинается выдох через рот и нос. Во время плавания баттерфляем обычно вдох и выдох выполняются на один полный цикл, но подготовленные спортсмены могут выполнять вдох через раз и больше, за счёт этого удаётся держать скорость плавания выше.

**Общее согласование движений**. За один гребок руками спортсмен выполняет два удара ногами. Первый удар выполняется во время погружения рук в воду, а второй во время окончания гребка руками и вдоха.