

Теоретичне завдання 3

1. Які основні переваги плавання на спині для новачків?
2. Яке положення тіла є оптимальним при плаванні на спині?
3. Як відбуваються рухи ногами в цьому стилі плавання?
4. Які основні фази руху рук при плаванні на спині?
5. Який кут атаки є типовим для плавця на спині?
6. Чому важливо зберігати стабільне положення голови під час плавання на спині?
7. Які основні фактори впливають на ефективність рухів ногами?
8. Як відбувається узгодження рухів рук під час плавання?
9. Які фази включає робочий рух руки?
10. Які варіанти дихання використовуються при плаванні на спині?