

**Техника  
поворотов в разных  
стилях плавания**

**Гимназия №4  
город Смоленск**

# Плавание

вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); *скоростные виды подводного плавания* относятся не к плаванию, а к подводному спорту.



# Техника поворотов в плавании

Длина плавательного бассейна 50 метров (длинная вода), но еще чаще 25 метров (короткая вода), а плавательные дистанции от 50 до 1500 метров. Поэтому пловцам приходится помногу раз выполнять повороты у стенки бассейна. **Технически правильно выполненный поворот** позволяет продолжить движение по дистанции с выбранным до поворота ритмом и темпом, а также сэкономить силы.

За поворотный участок дистанции принимается 7,5 м до и 7,5 м после поворотной стенки. Выполнение собственно поворота начинается с погружения головы под воду непосредственно перед стеной бассейна (кроль на груди и на спине) или касания руками (дельфин, брасс) и продолжается до начала первого цикла обычных плавательных движений на поверхности воды после поворота.



В спортивной практике существует несколько **разновидностей поворотов: повороты, которые преимущественно осуществляются в горизонтальной плоскости вокруг вертикальной пространственной оси.**

При выполнении такого поворота сохраняется положение тела после вращения, которое было до поворота. Т.е, если пловец подплывает к стенке бассейна на груди и совершает вращение на 180 градусов в горизонтальной плоскости, то перед толчком он окажется также в положении на груди. Такие повороты намного проще, но на их осуществление затрачивается больше времени.

- **повороты, которые преимущественно осуществляются в вертикальной плоскости вокруг горизонтальной пространственной оси.**

При выполнении такого поворота (вращения на 180 градусов в вертикальной плоскости), если пловец подплывает к стенке бассейна на груди, ему будет необходимо совершить потом дополнительное вращение вокруг своей продольной оси, чтобы принять положение на груди.

Профессионалы используют преимущественно повороты, выполняемые в вертикальной плоскости. Они гораздо сложнее, без предварительной тренировки такой поворот не выполнишь. Но повороты в вертикальной плоскости обладают рядом преимуществ. Главное из них — это возможность плотно сгруппироваться и до минимума уменьшить момент инерции. Время, которое пловец затрачивает на поворот в вертикальной плоскости (от момента касания до толчка), составляет 0.6-0.8 секунды.



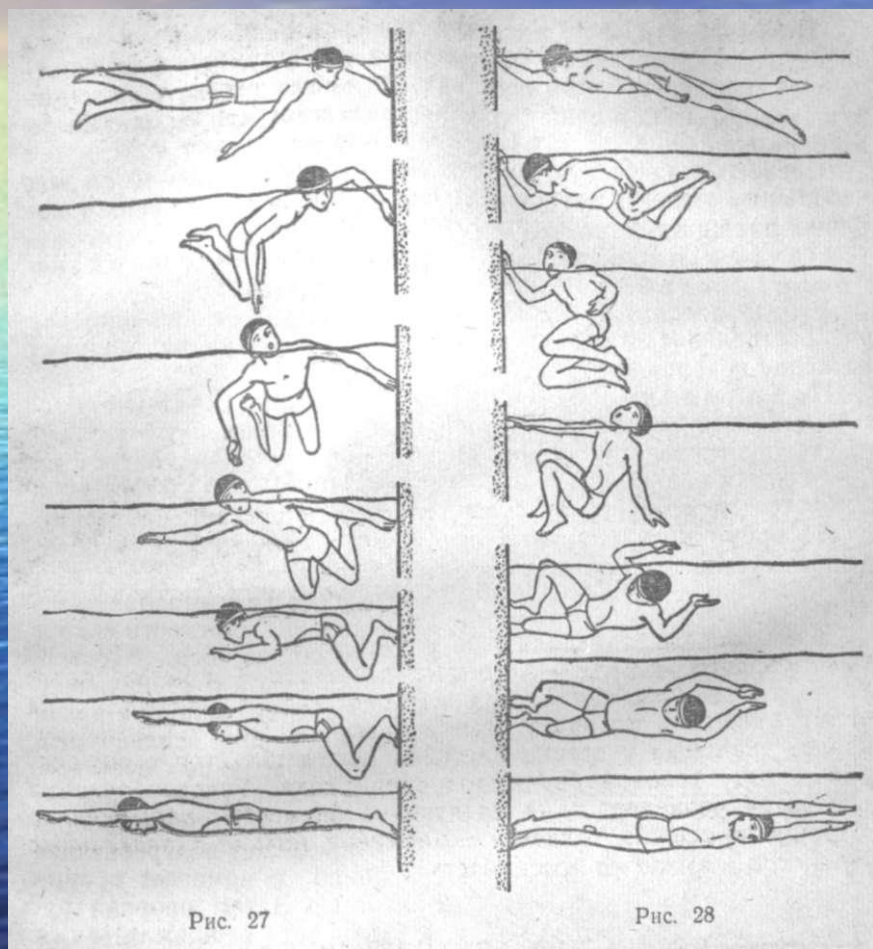
- Также **повороты можно разделить на открытые и закрытые**. Если вдох выполняется непосредственно во время вращения, то поворот называется открытым. Если же вдох делается до поворота, а вращение совершается с задержкой дыхания и выдохом, то такой поворот называется закрытым.
- **Выполнение поворота условно делят на фазы:** подплывание к стенке и касание (или подход), вращение, отталкивание, скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.
- При плавании разными стилями применяются **разные виды поворотов**

# Виды поворотов в плавании

Вид поворота	Стиль плавания
<u>Простой закрытый</u>	Кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин (баттерфляй), способ на боку
<u>Простой открытый</u>	Кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин (баттерфляй), способ на боку
<u>Маятник</u>	Кроль на груди, брасс на груди, дельфин (баттерфляй), способ на боку
<u>Кувырок с поворотом</u>	Кроль на груди, кроль на спине, плавание способом на боку

# Техника поворотов при плавании кролем на груди

## Открытый поворот.



Первый способ (рис.27) Подплывание к стенке. Этот поворот можно делать в любую сторону. При выполнении поворота в правую сторону пловец подплывает к стенке с вытянутой вперед левой рукой, которую он располагает у поверхности воды так, чтобы ладонь коснулась стенки бассейна против правого плечевого сустава. По инерции тело пловца приближается к стенке, левая рука сгибается в локтевом и плечевом суставах, а правая рука, закончив гребок, располагается вдоль туловища. В этот момент ноги начинают сгибаться в суставах и производится выдох.

В спортивной практике существует несколько **разновидностей поворотов: повороты, которые преимущественно осуществляются в горизонтальной плоскости вокруг вертикальной пространственной оси.**

При выполнении такого поворота сохраняется положение тела после вращения, которое было до поворота. Т.е, если пловец подплывает к стенке бассейна на груди и совершает вращение на 180 градусов в горизонтальной плоскости, то перед толчком он окажется также в положении на груди. Такие повороты намного проще, но на их осуществление затрачивается больше времени.

- **повороты, которые преимущественно осуществляются в вертикальной плоскости вокруг горизонтальной пространственной оси.**

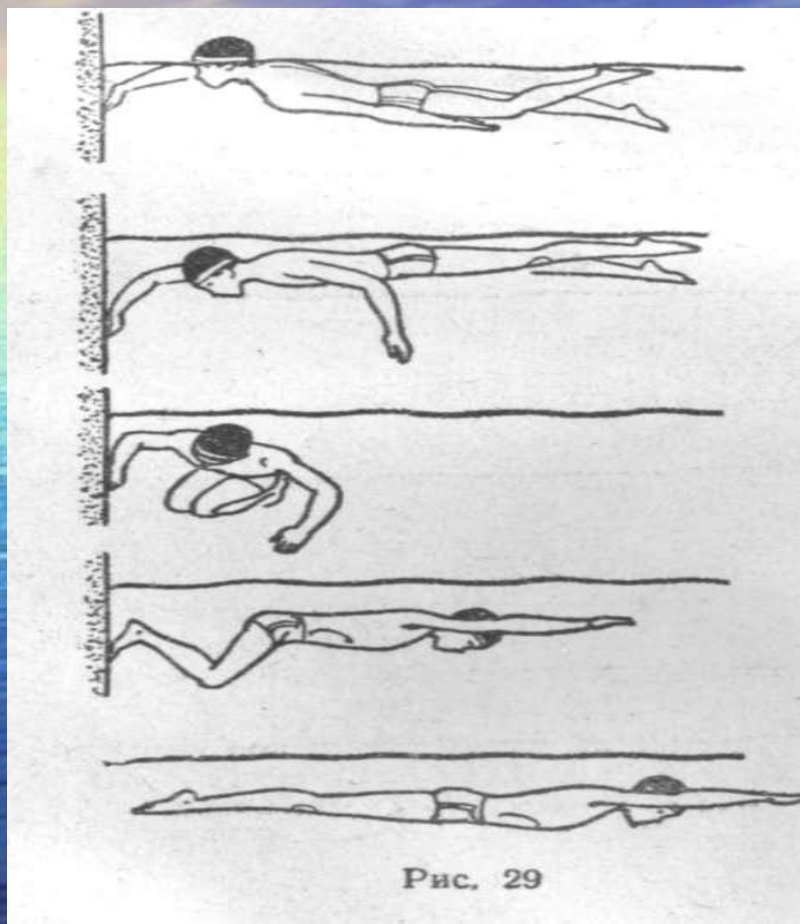
При выполнении такого поворота (вращения на 180 градусов в вертикальной плоскости), если пловец подплывает к стенке бассейна на груди, ему будет необходимо совершить потом дополнительное вращение вокруг своей продольной оси, чтобы принять положение на груди.

Профессионалы используют преимущественно повороты, выполняемые в вертикальной плоскости. Они гораздо сложнее, без предварительной тренировки такой поворот не выполнишь. Но повороты в вертикальной плоскости обладают рядом преимуществ. Главное из них – это возможность плотно сгруппироваться и до минимума уменьшить момент инерции. Время, которое пловец затрачивает на поворот в вертикальной плоскости (от момента касания до толчка), составляет 0.6-0.8 секунды.

**Второй вариант (рис. 28)**. Этот поворот, имеющий широкое распространение в практике спортивного плавания, получил название поворот "маятником".

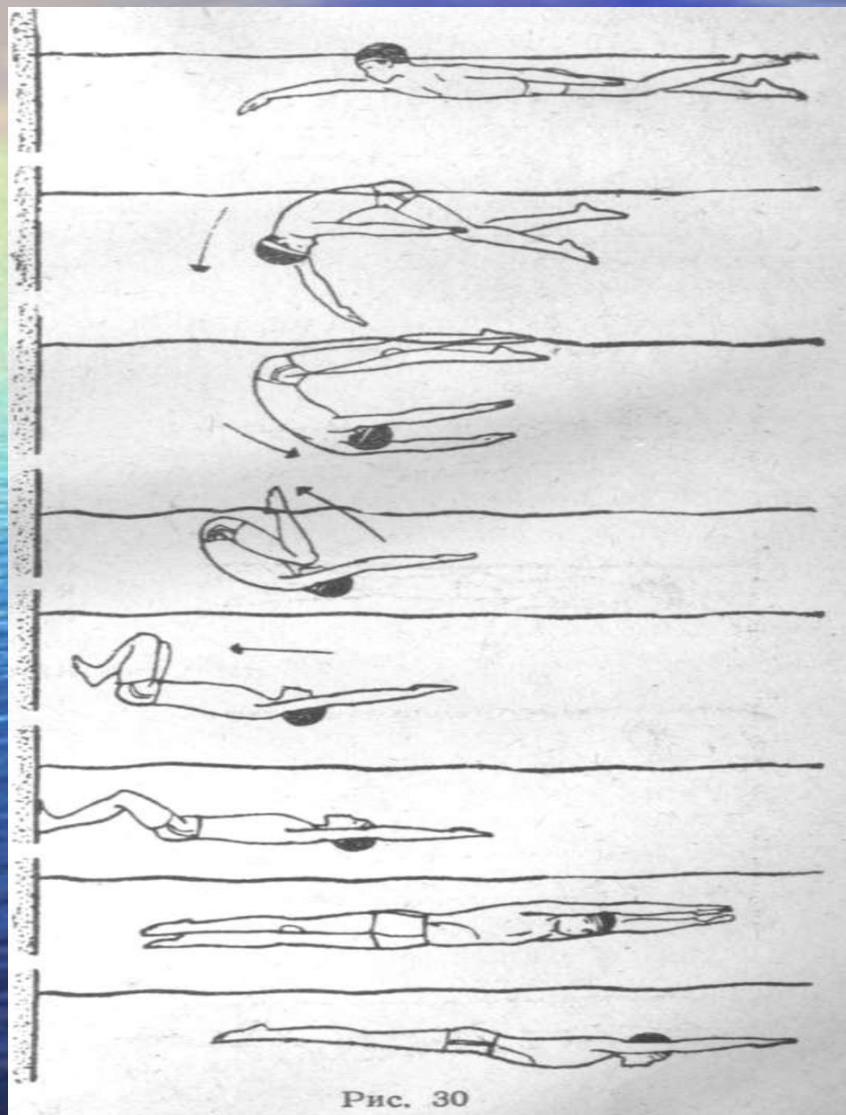
**Подплывание к стенке.** Подплывая к стенке бассейна, пловец поворачивает тело на бок, одноименный той руке, которая касается стенки. Кисть руки устанавливается на поверхности воды или несколько выше (10-15 см). Далее рука сгибается в локтевом суставе, а тело наплывает на стенку. В это время ноги начинают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, двигаясь вперед к стенке.

# Закрытый поворот



Так же как в первом варианте открытого поворота, пловец подплывает к стенке в положение на груди и касается ее рукой. Затем осуществляется вращение тела вокруг передне-задней оси. В отличие от открытого поворота здесь голова опущена в воду, тело принимает положение плотной группировки, туловище наклонено плечами вниз, а согнутые ноги находятся ближе к поверхности воды. Этот поворот выполняется быстрее открытого.

# Техника поворотов при плавании кролем на груди



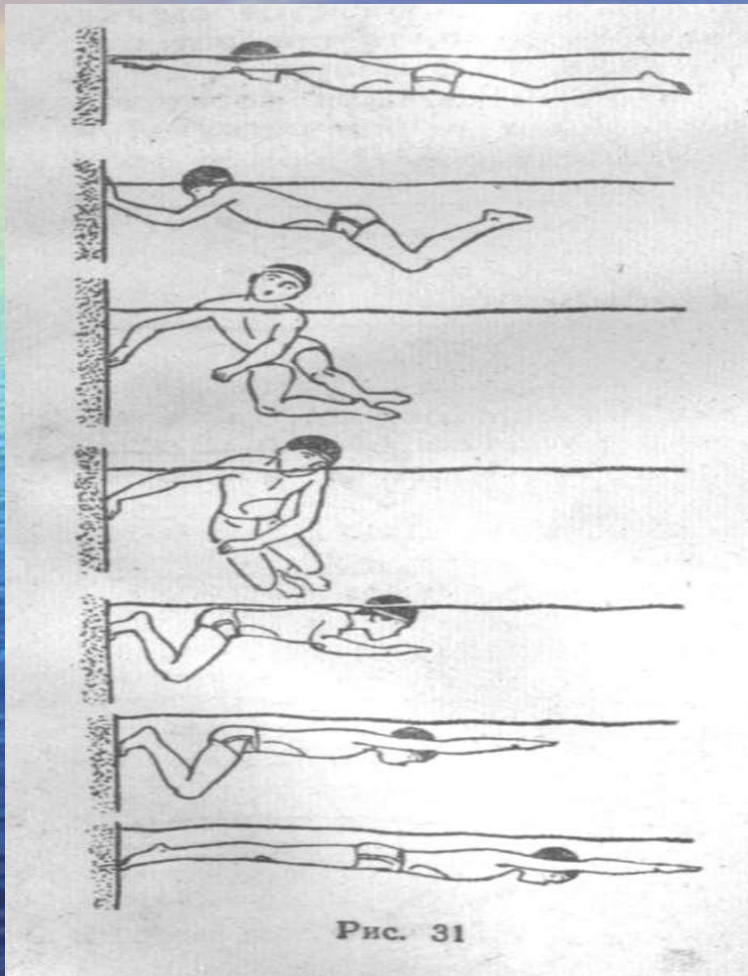
- Поворот без касания рукой стенки бассейна **(рис. 30)**. В соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля пловцу разрешается выполнять поворот, не касаясь рукой стенки бассейна, но с обязательным касанием стенки ногами.

# Техника поворотов при плавании брассом и дельфином

При плавании этими способами пловцы обязаны при выполнении поворотов касаться стенки бассейна обеими руками одновременно, сохраняя при этом горизонтальное положение плеч.

## Открытые повороты.

Первый вариант **(рис. 31)**. Пловец подплывает к стенке и касается ее одновременно двумя руками, затем сгибает ноги в коленных суставах, а руки в локтевых, и туловище приближается к стенке.





# Второй способ

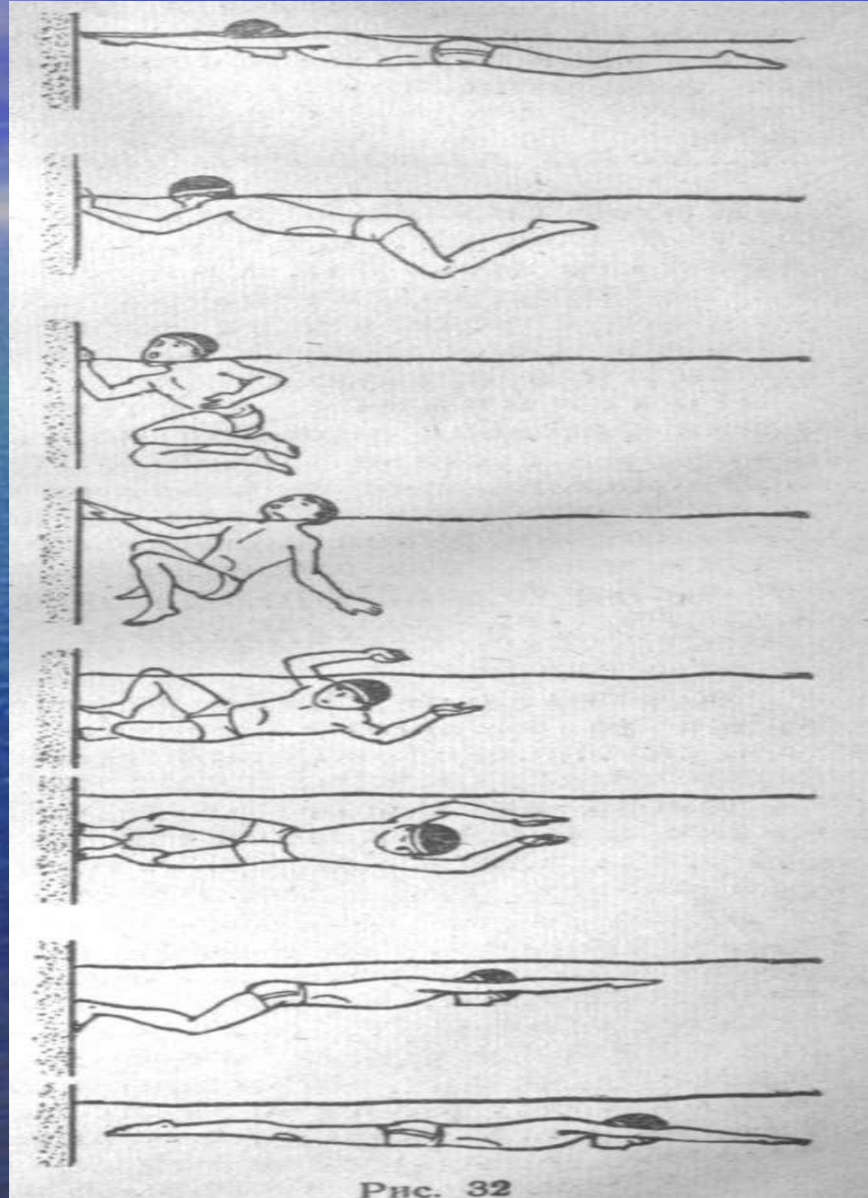


Рис. 32

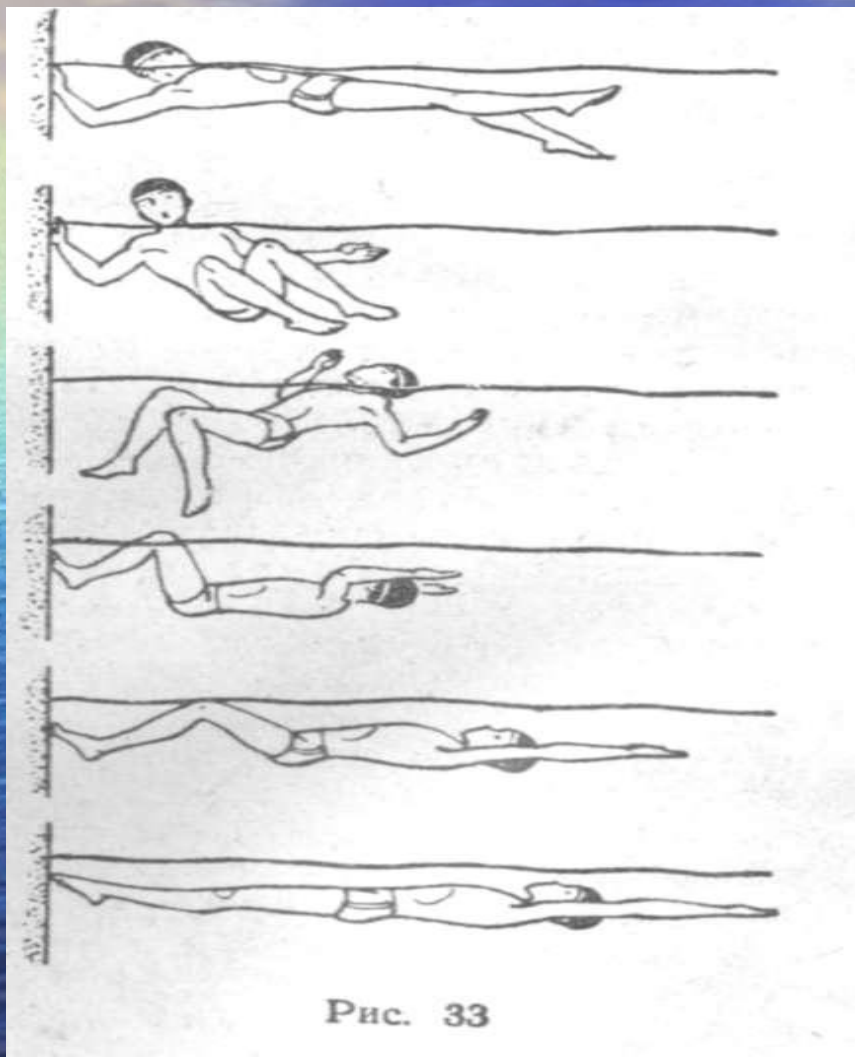
# Поворот "маятником"

Он отличается от такого же поворота в кроле на груди тем, что в первой фазе касание поворотного щита осуществляется двумя руками. Фаза вращения выполняется без существенных отличий. Так же как в первом варианте поворота, для этих способов плавания вращение выполняется в сторону той руки, которая первой отрывается от стенки. Во время толчка пловец быстрее, чем в кроле на груди, переходит на грудь и выполняет скольжение в этом положении. Начало плавательных движений выполняется так же, как после старта при плавании этими же способами. **Закрытый поворот.** Этот поворот выполняется так же, как описанные варианты открытых поворотов для этих способов. Однако вращение выполняется с опущенной в воду головой на задержанном дыхании в горизонтальной плоскости вокруг передне- задней оси.

## **Техника поворотов при плавании на боку**

Если пловец касается стенки бассейна "нижней" рукой то выполняется поворот "маятником" с последующим переходом на оок во время скольжения. Если же спортсмен касается стенки бассейна "верхней" рукой, то можно сделать первый вариант открытого поворота, как при плавании кролем на груди.

# Техника поворота при плавании на спине



В этом способе плавания широко распространен простой открытый поворот, где вращение выполняется вокруг переднезадней оси **(рис. 33)**.

До касания рукой поворотного щита пловец не имеет права переворачиваться на грудь. Направление поворота определяет та рука, которая первой коснется стенки бассейна. Если первой коснулась правая рука, то поворот выполняется в правую сторону, если левая, то в левую. Подплывание к стенке. Пловец должен коснуться стенки бассейна у самой поверхности воды любой согнутой в локтевом суставе рукой.



В комплексном плавании переходя от способа дельфин В комплексном плавании переходя от способа дельфин к способу на спине В комплексном плавании переходя от способа дельфин к способу на спине и от способа брасс В комплексном плавании переходя от способа дельфин к способу на

# Физические преимущества плавания

- **Помощь в снижении веса:** за 30 минут плавания можно сжечь 260 калорий. Также, низкая температура воды стимулирует циркуляцию крови и метаболизм. Так как метаболизм ускоряется (даже после выхода из воды), запасы жира сгорают быстрее, чем обычно. Следовательно, плавание может оптимально участвовать в вашей программе снижения веса.



- Как только вы приступите к плаванию, вы обнаружите, что оно затягивает, и ваше тело страстно желает погрузиться в воду и взяться за дело. Так происходит потому, что в воде тренируются все части тела, в то время как мозг наслаждается отдыхом и спокойствием. Так что захватите полотенце и купальник - и вперед!

- **Плавать, плавать, плавать!**

**I** 

**SWIMMING**

A serene sunset scene over a vast, deep blue ocean. The sky is a mix of deep blue and lighter, hazy tones near the horizon. The sun is partially visible on the left side, creating a bright, colorful glow that reflects on the water's surface. The text "Спасибо за внимание!" is centered in a white, serif font.

Спасибо за внимание!