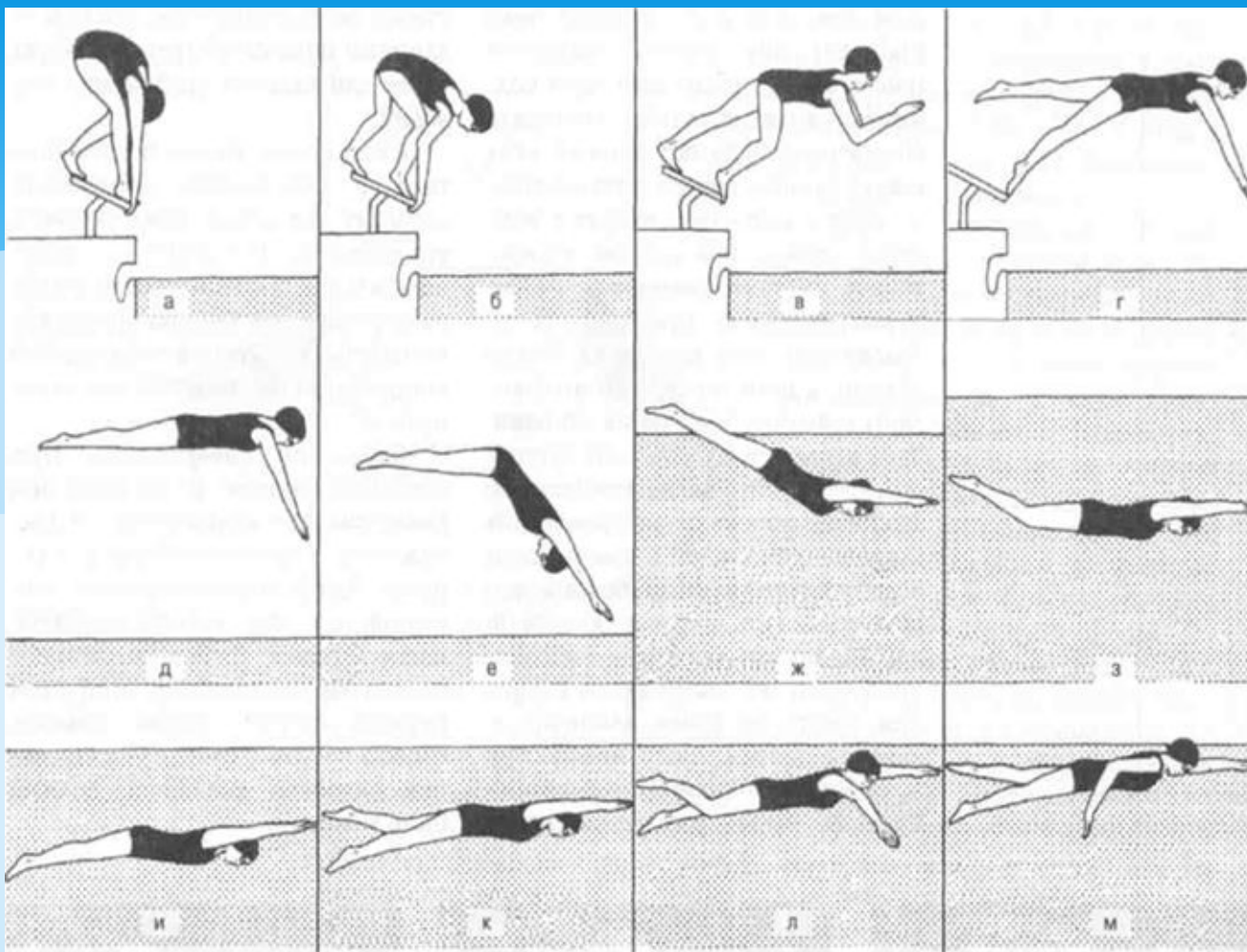


Техника стартов и поворотов в разных стилях плавания .



Техника старта с тумбочки

- * 1. Исходное положение. Пловец встаёт на задний край тумбочки и по первому свистку судьи стартера переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз и пловец смотрит на воду.
- * 2. Натяжение и толчок. По стартовому сигналу пловец как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки пловец смотрит вниз вперёд.
- * 3. Полёт. После отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.
- * 4. Вход в воду. Во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.
- * 5. Скольжение. После погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.
- * 6. Выход на поверхность. При плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.
- *



Техника выполнения старта



Техника старта на спине

- * 1. Исходное положение. Пловец находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде " на старт", пловец подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.
- * 2. Отталкивание. Осуществляется по второму стартовому сигналу. Пловец отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головой и выпрямляя ноги в коленях.
- * 3. Полёт. Происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.
- * 4. Вход в воду. Руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.
- * 5. Скольжение и работа ног. После погружения в воду, пловец скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.
- * 6. Выход на поверхность воды. После выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

Рис. 6.4
Старт при плавании
на спине



г



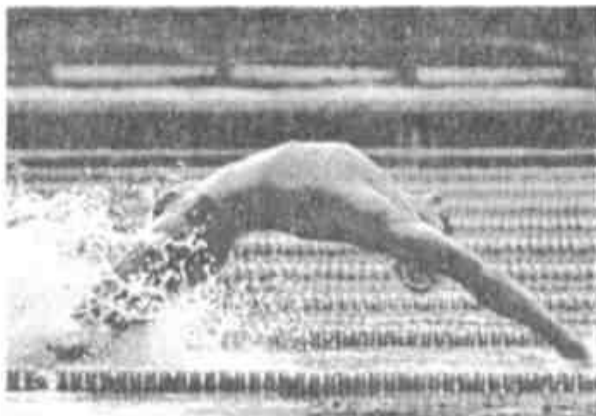
а



б



в



д

Техника выполнения старта



Техника поворотов при плавании кролем на груди

- * Поворот без касания рукой стенки бассейна в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля пловцу разрешается выполнять поворот, не касаясь рукой стенки бассейна, но с обязательным касанием стенки ногами.
- * Поворот выполняется следующим образом. Когда до стенки бассейна остается примерно 1,5 м, пловец делает вдох, а затем выполняет первую половину гребка рукой, находящейся впереди (другая рука остается вытянутой вдоль тела и движений не выполняет) . Вторая половина гребка совпадает с энергичным движением плечевого пояса и головы вниз и подниманием таза вверх
- * концу гребка обе руки находятся в горизонтальном положении, а тело вращается вокруг поперечной оси и приближается к стенке бассейна. Далее, продолжая вращение, пловец сгибает ноги в коленных суставах и приближается к поворотному щиту, оставляя руки в прежнем положении. После этого ноги несколько разгибаются в коленных и тазобедренных суставах и ставятся стопами на стенку бассейна (пловец выполнил полуоборот вокруг поперечной оси).
- * Поворот заканчивается энергичным отталкиванием ногами от стенки бассейна в положении на спине и скольжением, во время которого пловец поворачивается сначала на бок, а затем на грудь.

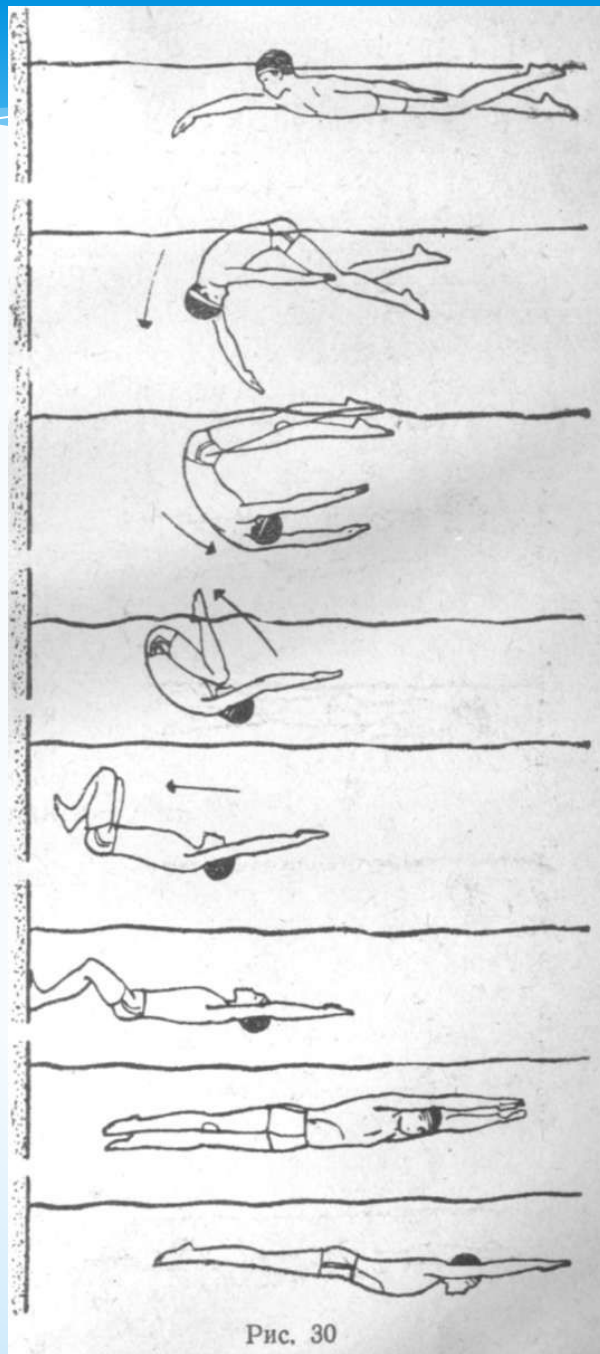


Рис. 30

Техника поворотов брассом и дельфином

- * При плавании этими способами пловцы обязаны при выполнении поворотов касаться стенки бассейна обеими руками одновременно, сохраняя при этом горизонтальное положение плеч.
- * закрытые повороты. Первый вариант . 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.
- * Вращение начинается в сторону той руки, которую пловец первой отпускает от стенки. Далее пловец выполняет те же движения, которые описаны в соответствующих фазах первого варианта открытого поворота в кроле на груди.

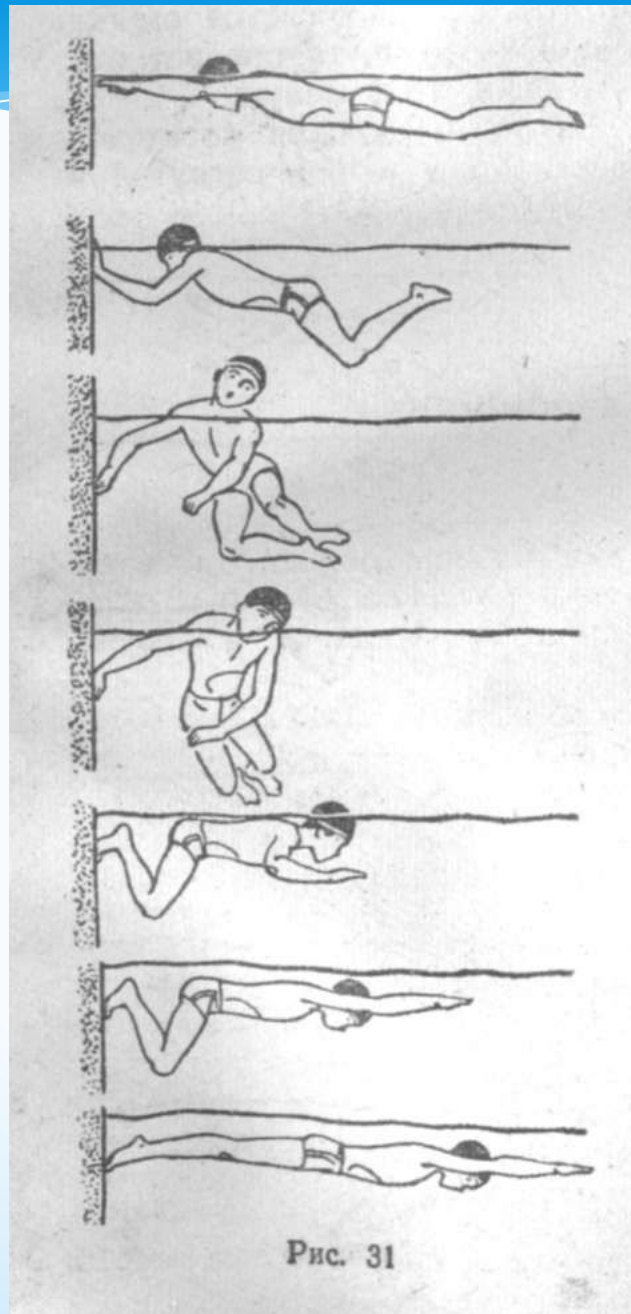


Рис. 31

Техника поворота на спине

- * Подплывая на спине к стенке бассейна, спортсмен завершает гребок одной рукой и оставляет ее вытянутой у бедра. Затем он выполняет энергичный длинный гребок другой рукой до бедра и одновременно поворачивается на бок в сторону этой руки и сразу же на грудь.
- * Вращение: Голова резко погружается вниз к груди, тело сгибается, выполняется кувырок вперед, стопы ставятся на стенку бассейна, руки выбрасываются вперед, аналогично повороту при плавании кролем.
- * Отталкивание; энергичным разгибанием ног в положении на спине.
- * Начало плавательных движений и выход на поверхность: плавательные движения руками и ногами начинаются одновременно и обеспечивают подъем к поверхности.

