


Основы техники спортивного плавания



- 
- Под техникой спортивного плавания понимают рациональную систему движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях по плаванию тем или иным способом.
 - Техника плавания включает в себя: выполнение старта, передвижение по дистанции (способы плавания), выполнение поворота.

Техника плавания кролем на груди



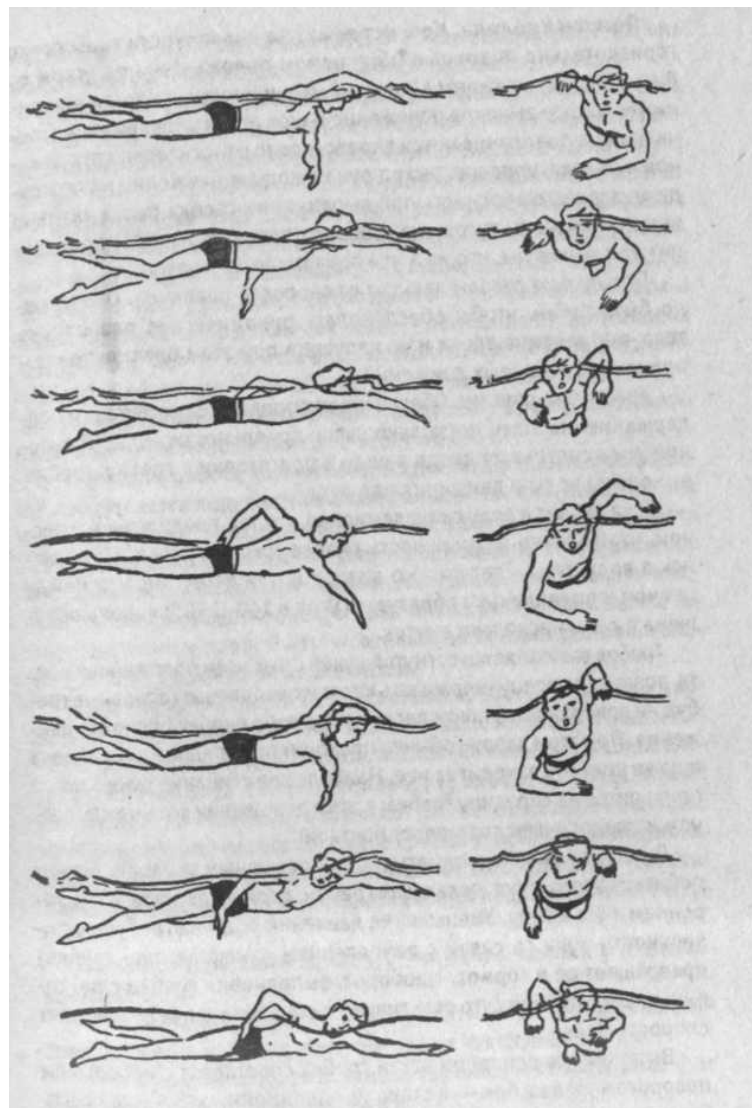
Техника плавания кролем на груди

Технические элементы плавания условно разделены на несколько блоков:

Движение ногами

Движение руками

Дыхание



Рациональные элементы техники плавания

Если технический элемент (движение пловца) приводит к продвижению тела в воде, то такой элемент называется рациональным.

Если технический элемент (движение пловца) не способствует или препятствует продвижению тела в воде, то он называется нерациональным (ошибкой в технике плавания).

Рациональные движения ногами в кроле на груди

Движение ногами называют ударами.

Рабочее движение осуществляется сверху вниз.

Кроль на груди, в зависимости от количества ударов ногами на один цикл движений бывает:

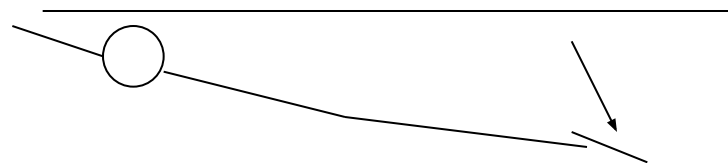
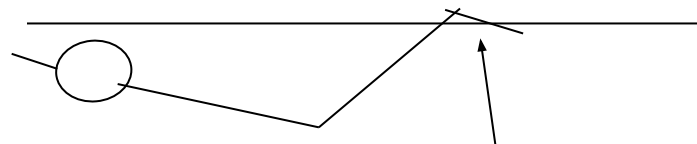
- ✓ 6-ти ударный;
- ✓ 4-х ударный;
- ✓ 2-х ударный.

Фазы в движениях ногами в кроле на груди

Выделяется 2 фазы:

Подготовительное движение;

Ударное движение

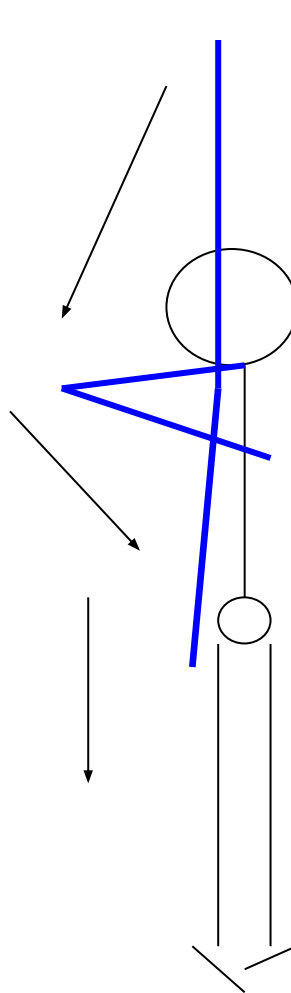


Рациональные движения руками в кроле на груди

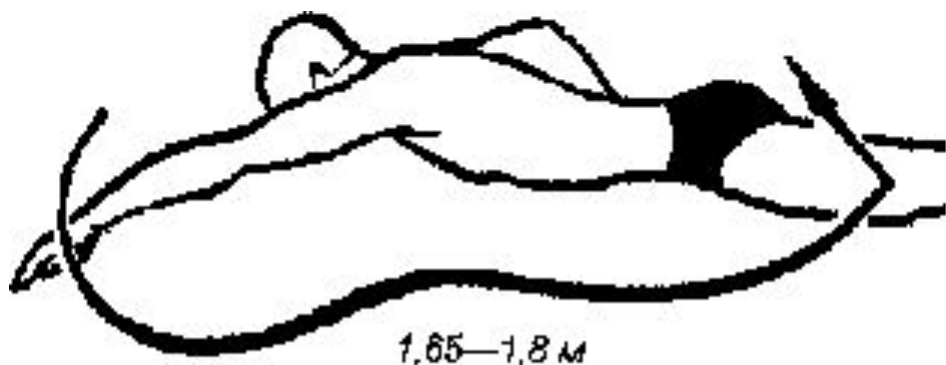
Движения руками называют гребками.

Кисть во время гребка движется по центральной линии тела.

Во время гребка кисть движется быстрее локтя



Движения руками в кроле на груди



Фазы в движениях руками в кроле на груди

Выделяют 3 фазы гребка:

Захвата

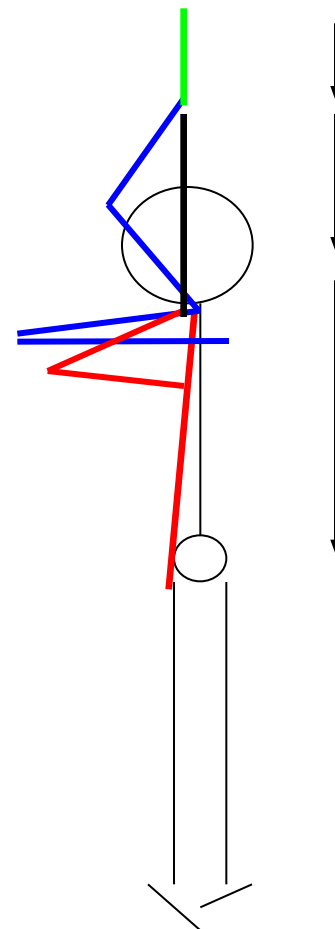
КИСТЬ ВХОДИТ В ВОДУ, ДВИЖЕТСЯ
вперед-вниз;

Подтягивания

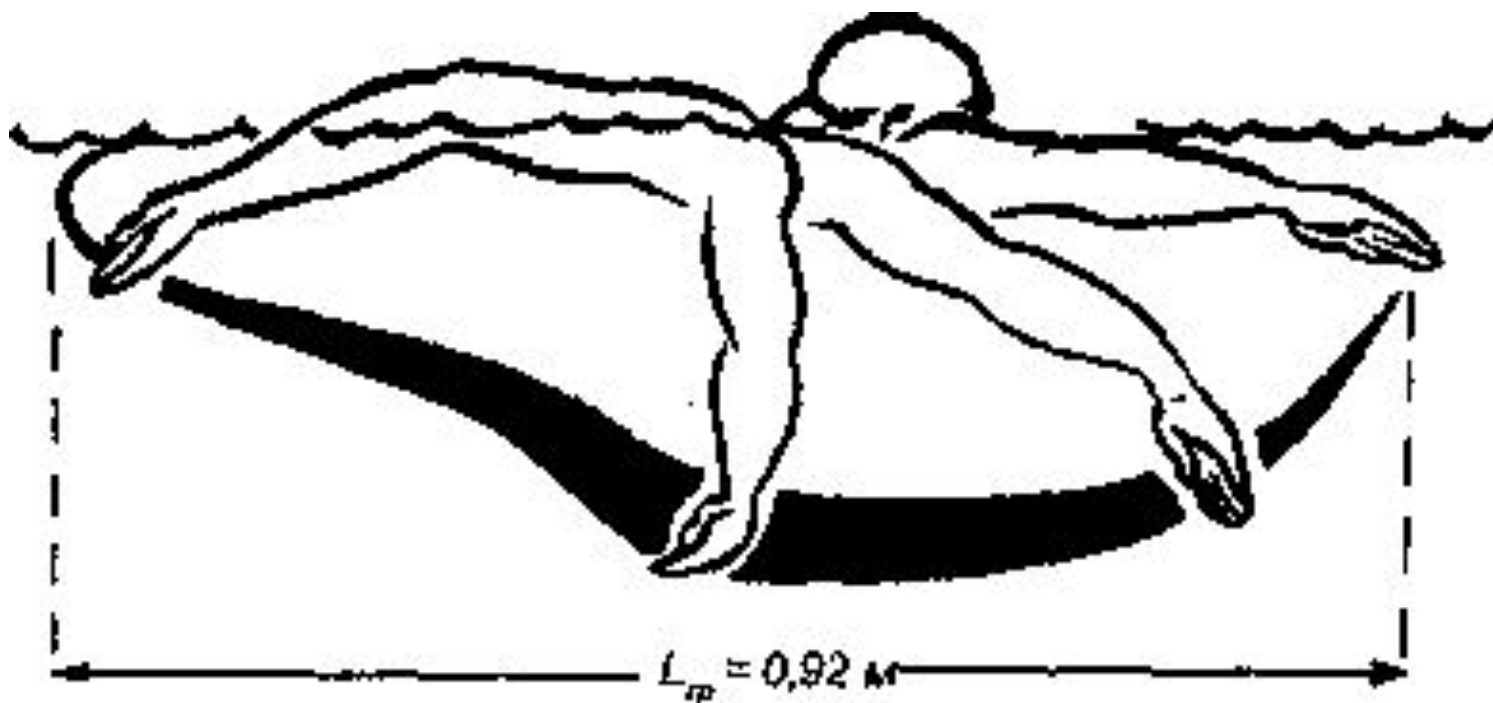
КИСТЬ до плечевого пояса,
двигается вниз-назад;

Отталкивания

КИСТЬ активно движется назад-
вверх.



Фазы в движениях руками в кроле на груди (вид с боку)



Рациональное дыхание

Выполняется один вдох на один цикл движений;

Вдох выполняется поворотом головы в сторону;

Выдох происходит в воду;

Во время плавания используется поверхностное дыхание.

Что же получается на практике?



Техника плавания кролем на спине



История развития техники

Изначально техника плавания на спине представляла собой сочетание движений из брасса, кроля, плавания на боку.

Гарри Хебнер выполняя попеременные движения руками и ногами поплыл быстрее, что позволило ему победить на Олимпийских играх 1912 г., после этого заплыва все пловцы стали отдавать предпочтение исключительно этому варианту техники.

Ярким примером «хорошей» техники плавания на спине на протяжении 60-х, 70-х годов был Р. Маттес (ГДР). Характерной особенностью его техники являлся крен в плечевом поясе.

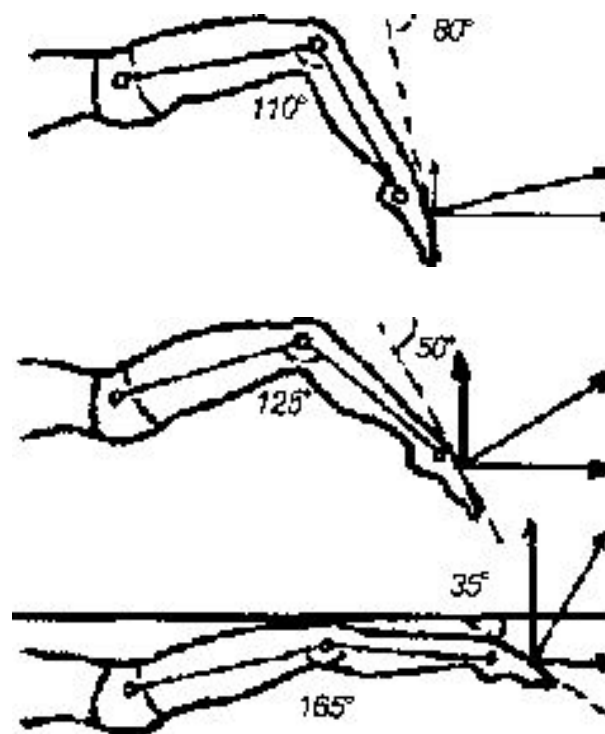
Программа соревнований по плаванию кролем на спине

В программу соревнований по плаванию входят дистанции 50, 100 и 200 метров как у мужчин, так и у женщин.

Дистанция кролем на спине так же входит в комбинированное эстафетное плавание 4x100 метров первым этапом.

Рациональные движения ногами в кроле на спине

Рабочее движение осуществляется снизу вверх.



Рациональные движения руками в кроле на спине



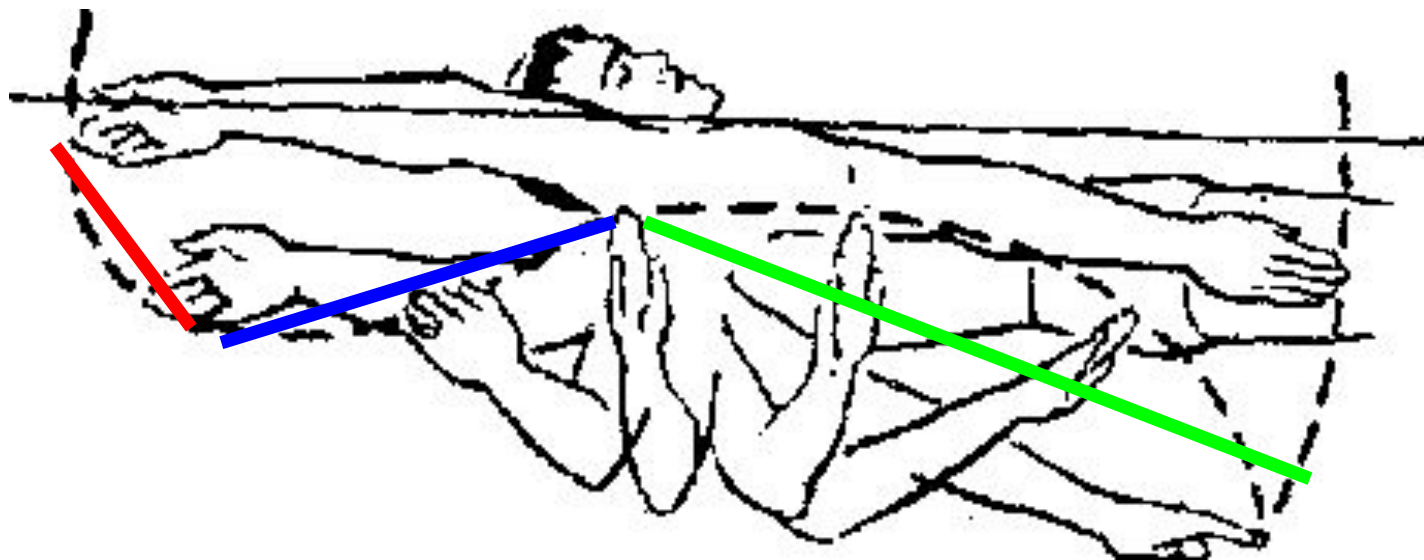
1,65—1,8 м

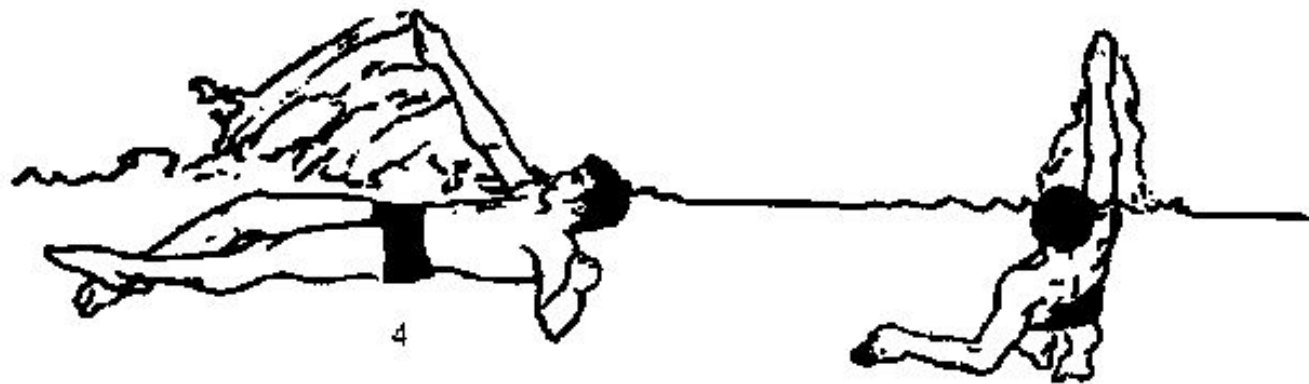
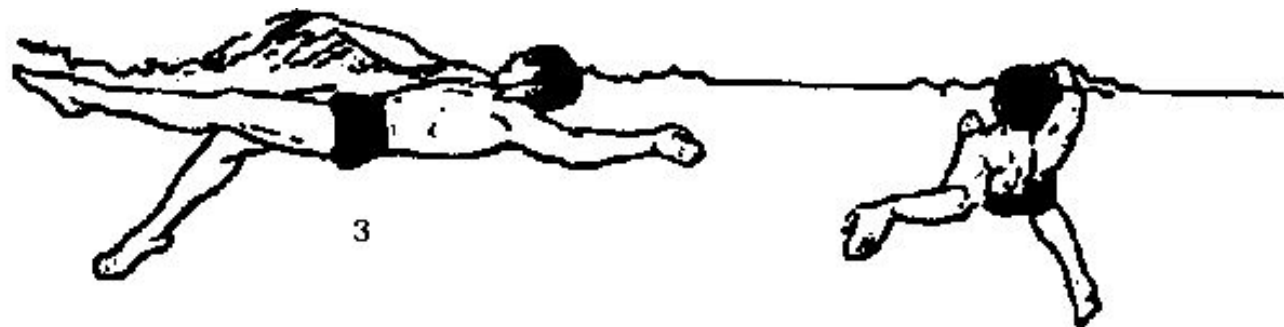


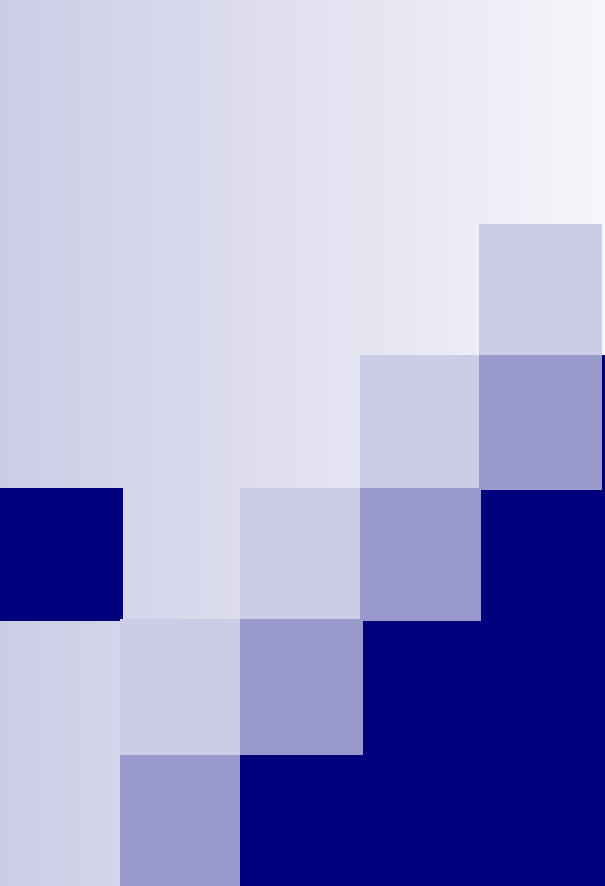
В

Основные фазы движения руками совпадают по названию и содержанию с фазами движений кролем на груди.

Фазы в движениях руками в кроле на спине (вид с боку)







Техника плавания брассом



Программа соревнований

В программу соревнований входят дистанции 50, 100, 200 метров и один из этапов комбинированной эстафеты 4x100 метров

История развития

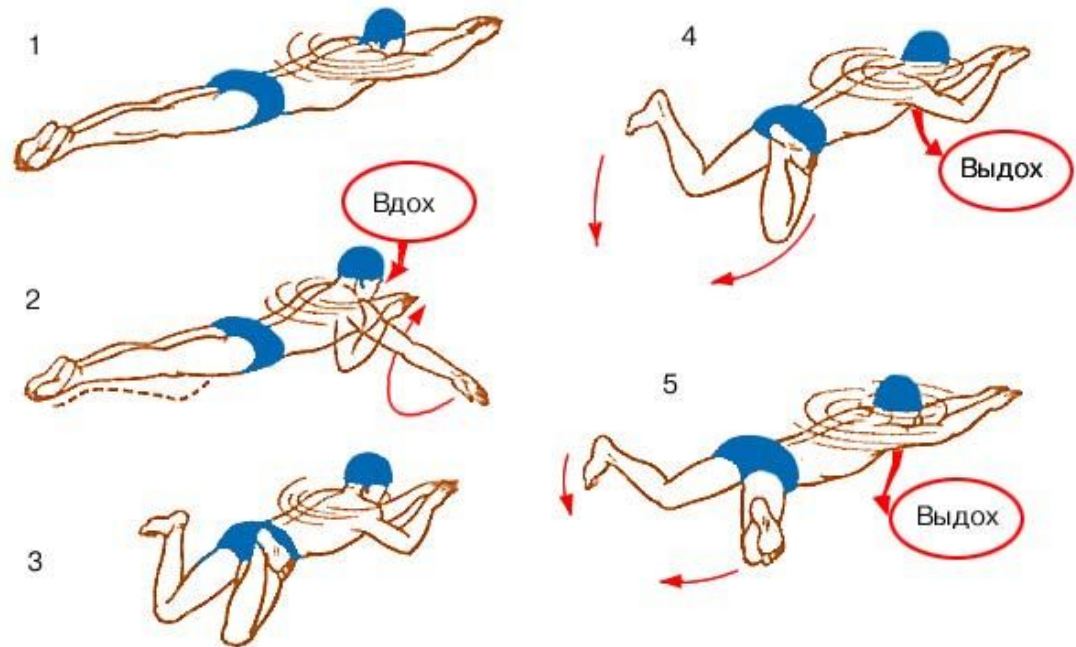
Брасс - один из самых старых способов плавания. Описание брасса мы можем увидеть на наскальных рисунках, в городе Турине в Италии хранится камень с изображением пловца плывущего, как полагают брассом, упоминания о брассе так же найдены в «Месяцеслове». Позже по распоряжению Суворова техника «а-ля брасс» вошла в повседневную жизнь русских солдат. Но настоящий успех и популярность брасс получил после покорения Ла-Манша в 1875г. Английский моряк Метью Вебб проплыл всю дистанцию брассом. В историю Олимпийских игр современности брасс вошел в 1904 году. Претерпевая множество изменений в технике, в 1953 году брасс был близок к уничтожению и забвению, однако ФИНА не позволила этому случиться.

Характеристика брасса

Плавание брассом отличается
одновременными симметричными
движениями как ногами, так и руками с
небольшими паузами при их
чередовании

Техника плавания брассом

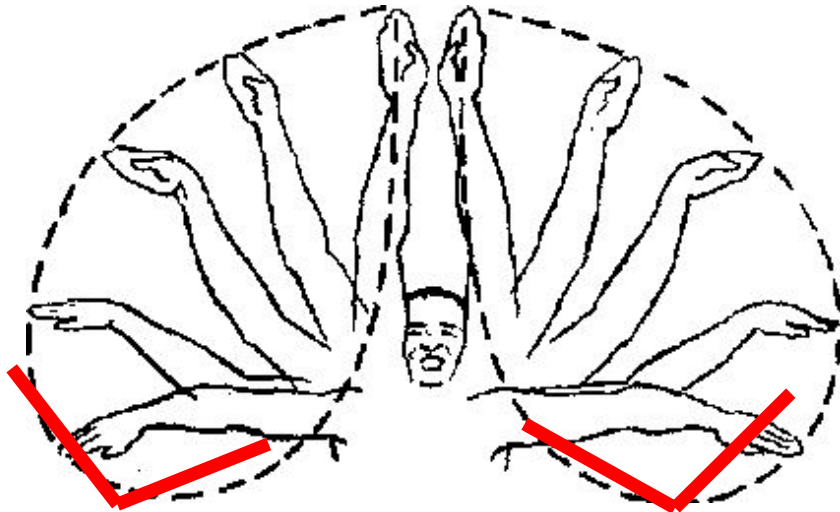
Ведущим звеном в технике являются ноги. Они создают до 60% всех тяговых усилий



Фазы движения руками

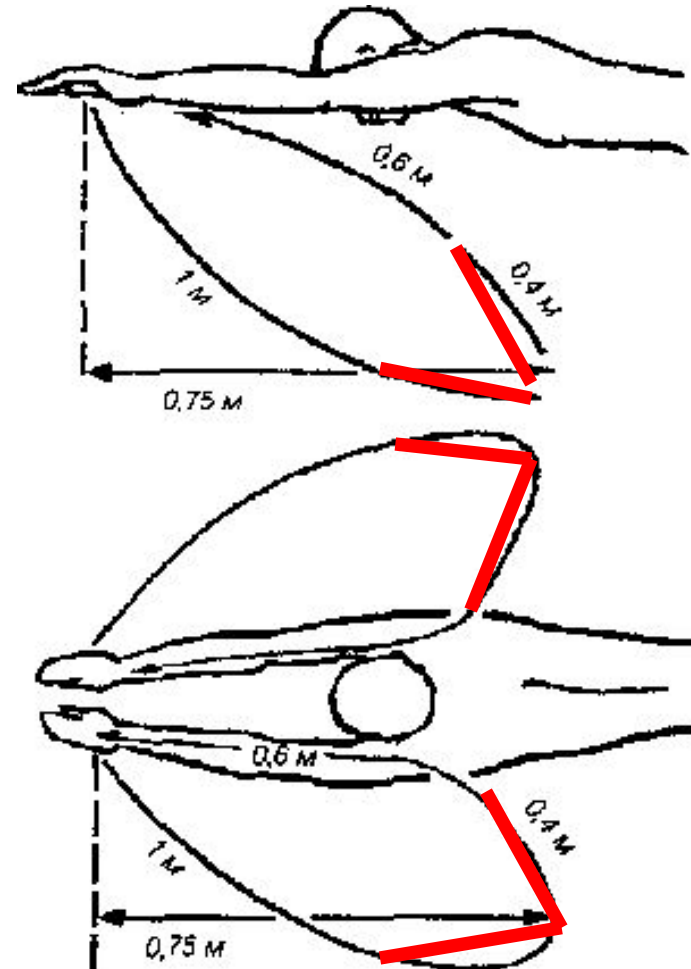
- *Захват и подтягивание.* Основной опорной плоскостью является кисть и предплечье, которые движутся с высокой скоростью по округлой траектории по направлению в стороны – вниз - назад.
- *Отталкивание* - наиболее быстрая и мощная фаза гребка. Пловец за счет приведения плеч внутрь как бы выталкивает себя вперед и чуть вверх.
- Цикл завершается *выведением рук вперед*. Начало выведения как бы продолжает быстрое единое движение рук внутрь - вперед во время окончания гребка.

Движение руками в брассе

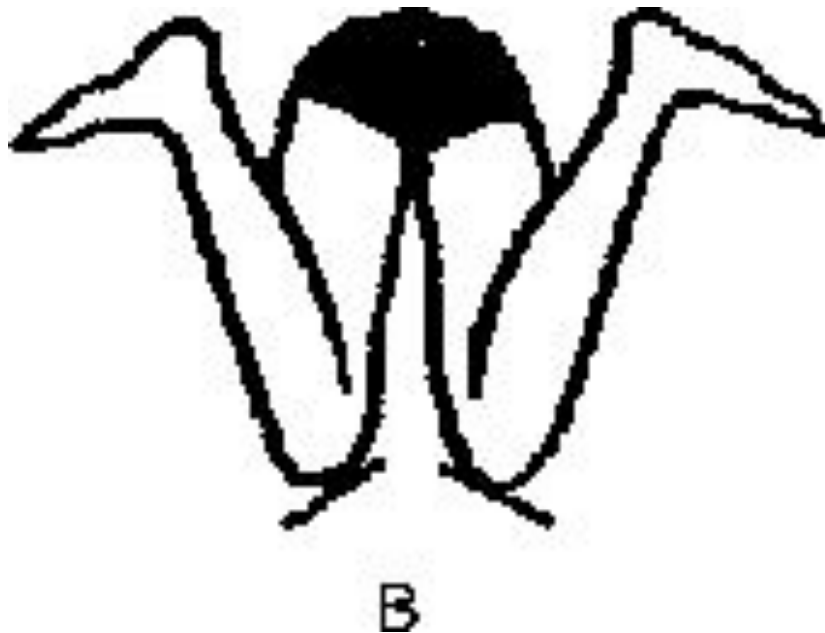


Итак, выделяют:

- захват и подтягивание;
- отталкивание;
- выведение рук вперед.



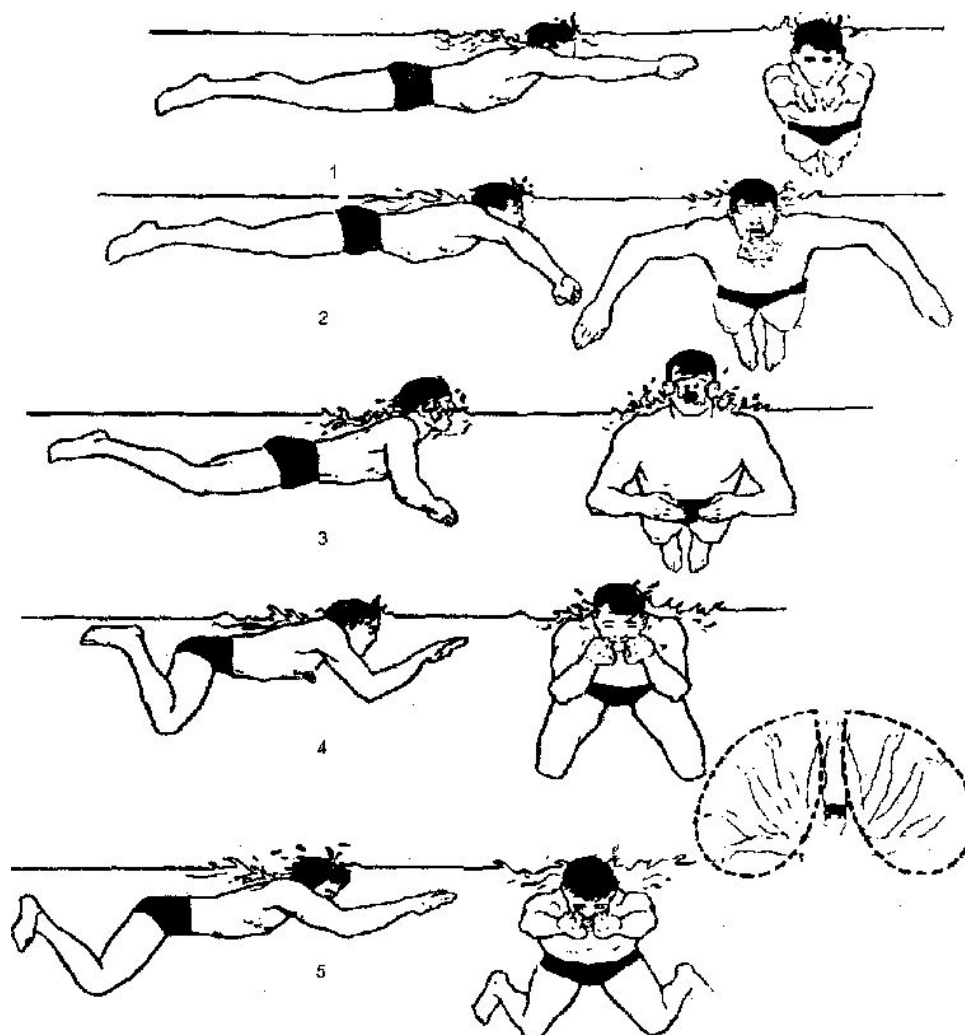
Движение ногами

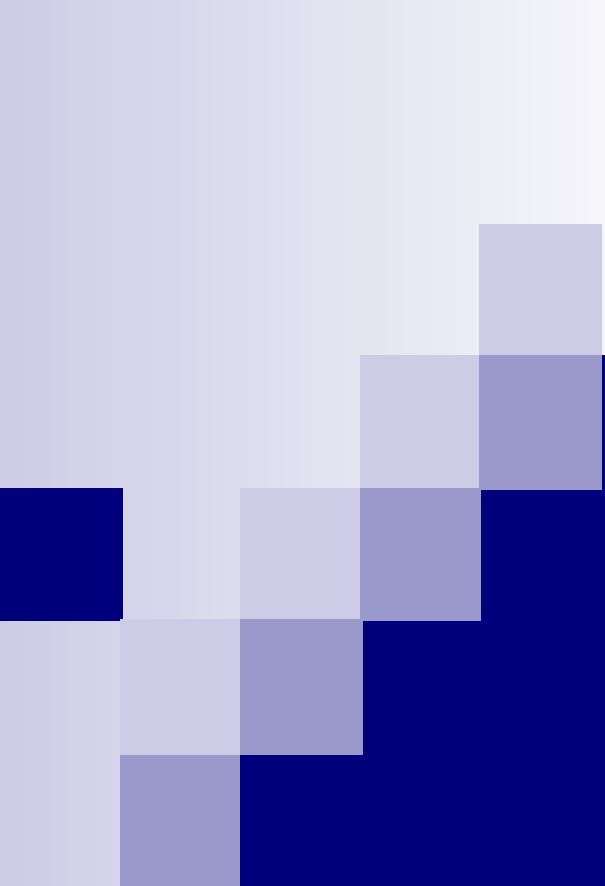


В движениях ногами различают: отталкивание и подтягивание.

- *Отталкивание* – рабочая фаза движений ног. Стопы и голени выполняют движение в стороны – назад - внутрь.
- *Подтягивание* начинается с плавного сгибания ног в коленных суставах. При этом бедра сохраняют оптимальное положение и не опускаются вниз. Расслабленные стопы движутся у самой поверхности воды.

Согласование движений





Техника плавания дельфином

История развития

Баттерфляй возник как разновидность брасса. Пловцы-брассисты удлиннили гребок руками до бедер и стали проносить руки вперед над водой. Позже Дердые Тумпек использовал одновременные движения ногами вверх-вниз для укрепления мышц живота. Его тренер увидел в этом рациональное движение для техники баттерфляя. Так появился способ, который назвали «дельфин». В 1956 г. было доказано преимущество двухударного дельфина с непрерывными движениями рук и ног.

Движение руками

В фазе захвата кисти рук движутся вперед - в стороны – вниз. Кисти развернуты ладонями кнаружи вниз локти удерживаются немного выше кистей. Захват выполняется плавно, совпадая с тем моментом движения плечевым поясом, когда он минует нижний участок своей траектории и устремляется вперед и чуть вверх. Голова опущена лицом в воду, пловец смотрит под водой вперед вниз.

Движение руками

Начало *фазы подтягивания* совпадает со сменой направления в движении руками, кисти и предплечья устремляются внутрь – вниз – назад. Кисти рук начинают сближаться под грудью, локти сохраняют высокое положение и развернуты в стороны.

Движение руками

Подтягивание переходит в *отталкивание* в тот момент, когда плечевой пояс пловца проходит над опорными плоскостями рук. Спортсмен энергично посылает тело вперед, отталкиваясь руками от воды. Рабочая плоскость кисть – предплечье сохраняет почти вертикальное положение. Руки разгибаются в локтевых суставах, кисти движутся под животом и тазом назад, а затем назад кнаружи и вверх.

Движение ногами и туловищем

Туловище пловца выполняет активные движения вверх вниз. Когда плечевой пояс движется вперед и немного вниз, таз устремляется к поверхности, а стопы выполняют захлестывающее движение вниз. Во время движения плечевым поясом вперед – вверх таз уходит вниз, стопы направляются к поверхности. В результате этих движений тело спортсмена продвигается вперед по волнообразной траектории. Ноги выполняют одновременные и симметричные движения вверх – вниз. Движения ногами играют важную координационную роль и продвигают пловца вперед.





Техника старта

- Выполнение старта в себя включает: отталкивание; полет и выполнение движений, свойственных ему; ВХОД В ВОДУ Выполнение старта в себя включает: отталкивание; полет и выполнение движений, свойственных ему; вход в воду; скольжение, переход к передвижению в воде.
- Старт при плавании на спине включает в себя те же фазы

Техника поворота

- Выполнение поворота при плавании вольным стилем включает:
подплывание к поворотной стенке;
кувырок или выполнение
подготовительных к отталкиванию
движений; отталкивание; переход к
передвижению по дистанции.

Техника поворота при плавании брассом

- [Над водой](#) (видео)
- [Под водой](#) (видео)

Техника поворота при плавании баттерфляем

- [Над водой](#) (видео)
- [Под водой](#) (видео)

Техника поворотов при комплексном плавании

- Баттерфляй – на спине (видео)
- На спине – брасс (видео)

Спасибо за внимание

