

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**Модели техники спортивного плавания.**

**(кроль на груди)**

**Методические рекомендации**

**Составитель:**  
**тренер-преподаватель**  
**Фалеев В. А.**

**г. Троицк**  
**2015 г.**

## **Кроль на груди.**

Цикл движений при плавании кролем делится на два полуцикла, каждый из которых состоит из трех фаз. По своему формальному составу фазы первого и второго полуциклов идентичны. Однако в технике движений реального спортсмена отдельные элементы первого полуцикла могут отличаться от формально идентичных им элементов второго полуцикла. Поэтому индивидуальная техника плавания анализируется в границах полного цикла движений, объединяющего шесть фаз (три фазы полуцикла первого и три фазы полуцикла второго).

В некоторых случаях в качестве законченной системы движений пловца могут выступать 2-3 цикла движений, объединенных общим ритмом и одним полным циклом дыхания.

Полуцикл состоит из следующих фаз: 1 - захват с выходом; 2 - подтягивание с проносом; 3 - отталкивание с захватом.

### **Схема рационального дыхания:**

**Первый полуцикл:** 1 фаза - начало вдоха; 2 фаза - окончание вдоха; 3 фаза - задержка дыхания;

**Второй полуцикл:** 1 фаза - задержка дыхания; 2 фаза - начало выдоха; 3 фаза - окончание выдоха.

Рассмотрим технику плавания шести-ударным кролем.

### **1 фаза - захват с выходом**



**Начало** - выход локтя левой руки из воды.

**Основные действия:** правая рука активно завершает захват воды, опираясь о воду кистью и предплечьем с высоким положением локтя; левая выходит из воды локтем вверх и расслабляется; левая нога выполняет удар стопой вниз; в цикле с вдохом в левую сторону начинается вдох.

**Цель:** передать гребок с одной руки на другую, как можно меньше снижая скорость продвижения вперед.

**Положение тела в начале фазы:** Тело спортсмена вытянуто и обтекаемо, голова на продольной оси тела лицом вперед-вниз (в цикле с вдохом в левую сторону голова повернута лицом влево).

Правая рука вытянута вперед и фиксирована в своих суставах для опоры о воду, локоть несколько выше кисти, кисть на ширине одноименного плеча и образует с предплечьем единую опорную плоскость; левая рука согнута в локте, локоть на поверхности воды и направлен вверх, кисть руки развернута ладонью назад.

Ноги пловца разведены: левая находится вверху в исходном положении для удара (нога несколько согнута в колене, стопа у поверхности воды), правая выпрямлена в колене и находится внизу.

### **Основные установки:**

1) послать плечо правой руки локтем вперед и выполнить активный захват воды кистью и предплечьем этой руки, строго согласовывая его с одновременным: а)

выходом левой руки из воды локтем вверх; б) энергичным ударом стопой левой ноги вниз;

2) контролировать одновременный характер посылы локтя левой руки вверх и посылы локтя правой руки вперед;

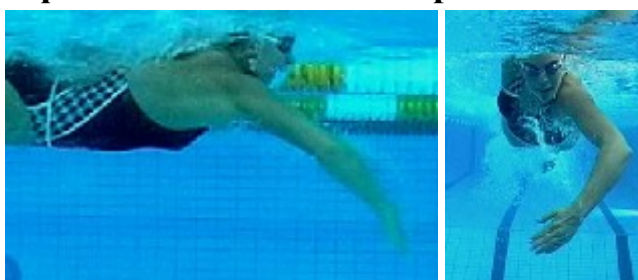
3) избегать остановки локтя левой руки над водой и свободно направить его (а за ним предплечье и кисть) вверх вперед;

4) удар левой ногой вниз выполнить энергично, активно направляя бедро этой ноги к поверхности воды; во время удара сохранять стабильное и оптимально фиксированное положение таза;

5) сохранять обтекаемое и уравновешенное положение тела.

В полуцикле с вдохом в этой фазе выполняется вдох. В нашем примере вдох будет выполняться во втором полуцикле.

## 2 фаза - подтягивание с проносом



**Начало** - выход кисти левой руки из воды.

**Основные действия:** правая рука выполняет первую половину гребка, левая совершает пронос над водой; правая нога выполняет удар стопой вниз.

**Цель:** ускорить продвижение тела вперед.

**Положение тела в начале фазы:** тело спортсмена хорошо обтекаемо (туловище немного прогнуто и горизонтально), пловец смотрит под водой вперед и немного вниз. Левая рука сзади, согнута в локте и расслаблена, кисть на уровне тазобедренного сустава, локоть выше кисти. Плечо и локоть правой руки направлены вперед, рука несколько согнута в локте ( $140-160^\circ$ ), плоскость кисть-предплечье ориентирована к поверхности воды под углом около  $30^\circ$ .

Ноги пловца разведены: правая нога немного согнута в колене и готова начать удар стопой вниз.

### Основные установки:

1) выполнить правой рукой первую половину гребка - подтягивание - в едином ритме с активным движением другой руки над водой;

2) во время гребка правой придать ей необходимую жесткость; подтягивание выполнить с высоким и фиксированным положением локтя (с опережающим движением кисти по отношению к локтю) и активным подключением мышц плеча и туловища к гребку;

3) подтягивание выполнить мягко, но с ускорением;

4) координировать ускорение подтягивания правой рукой с одновременным ускорением проноса левой над водой;

5) движение над водой выполнять согнутой в локте рукой, держать локоть высоко, предплечье и кисть расслабить, кисть специально кнаружи не поворачивать;

6) подчеркнуть ведущее значение правой руки по отношению к левой;

7) координировать движения руками с поворотом туловища относительно продольной оси (воздержаться от поворота таза); сохранять обтекаемое и

уравновешенное положение тела;

8) выполнить удар правой ногой, удерживая бедро у поверхности воды.

### 3 фаза - отталкивание с захватом



**Начало** - прохождение кисти правой руки во время гребка под плечевым суставом; окончание: появление локтя этой руки в конце гребка на поверхности воды.

**Основные действия:** правая рука выполняет вторую половину гребка - отталкивание; левая входит в воду, посылается вперед и начинает активный захват воды; левая нога выполняет удар вниз; тело сохраняет горизонтальное положение.

**Цель:** добиться максимальной скорости продвижения

**Положение тела в начале фазы:** туловище спортсмена находится строго на продольной оси, лицо обращено вперед-вниз. Правая рука согнута в локте (90-110°) и переходит ко второй половине гребка; кисть и предплечье ориентированы к поверхности воды почти перпендикулярно. Левая рука также согнута в локте, касается воды кистью и начинает погружение в воду.

#### Основные установки:

- 1) энергично завершить гребок правой рукой, координируя его с ударом ногой вниз;
- 2) удар ногой выполнить при стабильном и оптимально жестко фиксированном тазе, удар закончить к моменту выхода локтя правой руки из воды;
- 3) одновременно с ударом ногой послать левую руку (и плечевой пояс этой руки) вперед как можно дальше на захват воды; жестко фиксировать кисть и предплечье для опоры о воду, сохранять высокое положение локтя (не опускать плечо и локоть глубоко);
- 4) избегать вращения туловища; принять наиболее обтекаемую позу.

Первый полуцикл завершен.

Второй полуцикл также включает в себя 1,2 и 3 фазы. Формально они являются зеркальным повторением аналогичных фаз первого полуцикла. Так, например, если в 1 фазе первого полуцикла захват начинала правая рука (левая выходила из воды), то в аналогичной фазе второго полуцикла захват начинает левая рука (правая выходит из воды) и т.д.