

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;

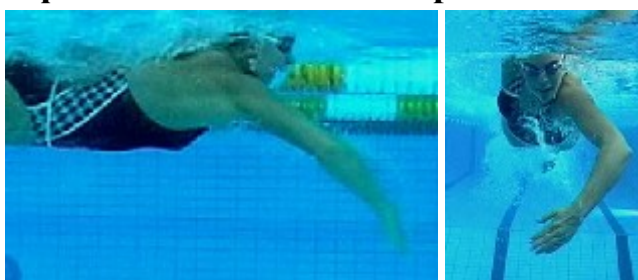
3) избегать остановки локтя левой руки над водой и свободно направить его (а за ним предплечье и кисть) вверх вперед;

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° .

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.