

# Учимся плавать кролем на спине

## Особенности техники плавания кролем на спине

Чтобы сразу охватить большой объем материала, я решил обобщить многообразие информации, выложенной в интернете по брассу и кролю на спине.

Действительно, обе этих методики имеют место быть в «арсенале» профессиональных спортсменов и начинающих пловцов.

Научиться каждому из приведенных выше способов можно с помощью различных тренировок и физических нагрузок. Однако у этих техник есть много общего, отличающего плавание на спине от других стилей:

- **Корпус и голова.**

Туловище располагается горизонтально относительно линии поверхности воды, поэтому у пловца появляется возможность беспрепятственно дышать. Следует отметить, что мышцы шеи должны быть расслаблены, а взгляд направлен вверх.

В момент, когда пловец вытягивает руки за головой, линия воды должна находиться на уровне ушных раковин, скрывая их.

- **Ноги.**

Основная нагрузка при плавании на спине приходится на мышечные структуры бедер. Спортсмену достаточно осуществлять традиционные поступательные движения вверх/вниз – здесь также будет уместным сравнение с «ножницами».

Еще скажу, что расстояние между конечностями должно составлять около 15–30 см, а погружение их в воду подразумевает глубину 15–20 см. В процессе «работы» ноги пловца подвижны исключительно в коленном суставе.

- **Руки.**

Подобный цикл движений подразумевает неизменно три фазы, определяющие последовательность действий спортсмена – захват (погружение в воду одной руки мизинцем вперед), подтягивание (пронос толчковой конечности в направлении бедра) и возвращение (выход из толщи воды, подразумевающий возврат в исходную позицию).

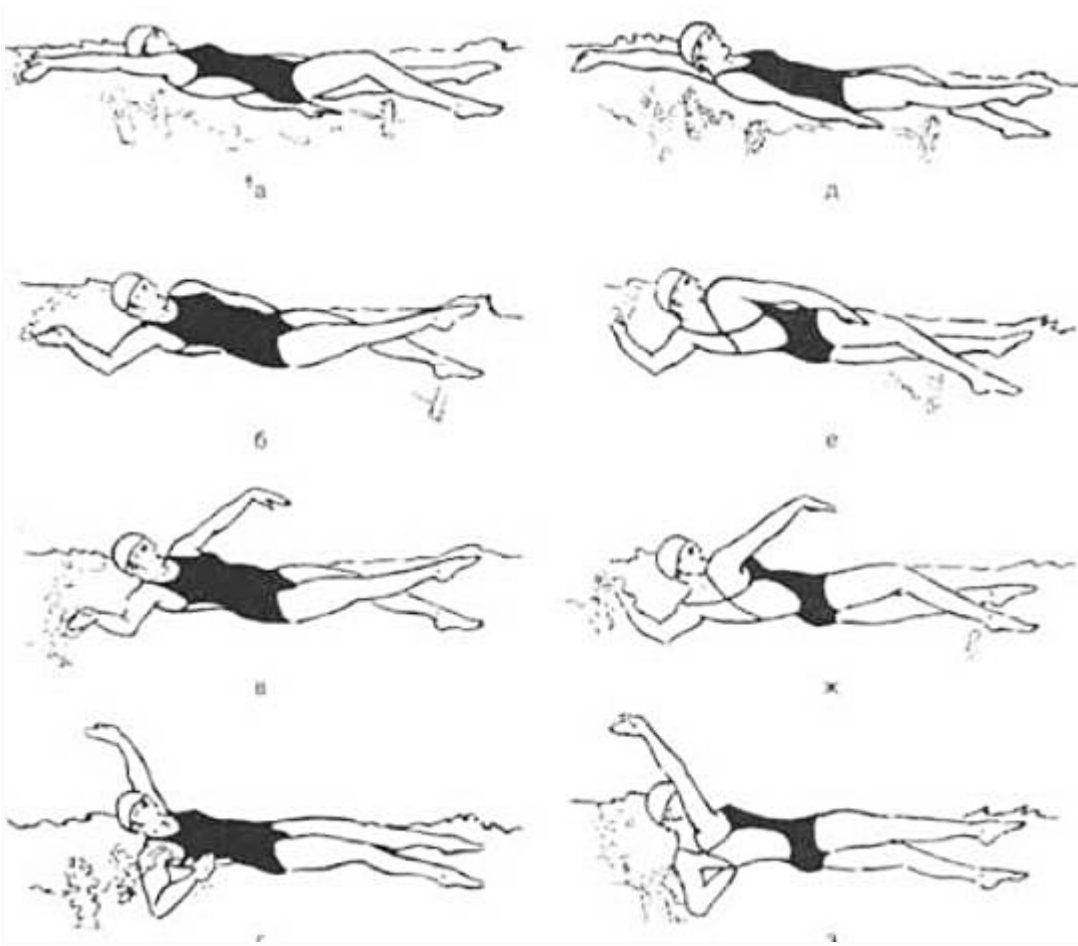
Важно учитывать, что техника закольцованная, а значит, после последнего этапа обязательно начинается первый.

- **Дыхание.**

Как и в любом другом стиле, для корректного выполнения комплекса движений важно уделить время подготовительному этапу, не забыв о работе дыхательных путей.

Проблем с поступлением воздуха при плавании на спине у спортсменов не возникает, но пренебрегать советами профессионалов – нецелесообразное решение.

Запоминайте, друзья, вдыхайте исключительно ртом, а выдыхайте с помощью рта и носа.



## Полезные рекомендации: учимся плавать на спине

Научиться передвигаться в воде подобным образом довольно просто – главное, придерживаться следующих рекомендаций:

1. Начинать практиковаться на суше, повторяя систематически последовательность движений, которую будете соблюдать в воде. Подобные упражнения существенно облегчат ваши учения в бассейне, ведь такая техника окажется уже знакомой и понятной. Другими словами, вы быстро освоитесь в воде.
2. В процессе тренировок обращайте внимание на положение корпуса и головы – если туловище должно оставаться мобильным, то лицо неизменно находится над водой, а взгляд направлен на стопы.
3. Многие профессиональные инструкторы советуют начинать тренировки с дополнительными аксессуарами. Для большинства спортсменов на стадии обучения незаменимыми становятся пенопластовые кубы и специальные изделия, наполненные воздухом и надевающиеся на руки.
4. Помните, что грудная клетка должна быть обязательно приподнята, но при этом ушные раковины неизменно скрыты под толщей воды.
5. Главное, в плавании на спине – научиться балансировать на поверхности без помощи рук. Попробуйте перемещаться только за счет ног, концентрируясь на том, чтобы голова всегда находилась над водой.
6. Старайтесь располагать бедра максимально близко к поверхности, чтобы без труда совершать толчковые движения ногами и легко балансировать на воде.
7. Не забывайте, что туловище должно поворачиваться в сторону руки, которой спортсмен совершает гребок. Таким образом, вы создаете динамичный темп движений, а значит, перемещаетесь намного быстрее.

**Техника плавания на спине** – это эффективный способ сэкономить собственные силы, благополучно добравшись до берега в экстренной ситуации. С помощью подобного метода можно не только быстро преодолеть дистанцию на дорожке бассейна, но и расслабиться, балансируя на поверхности воды.

## Тема: Техника спортивного плавания способом кроль на спине

### Задачи:

1. Совершенствовать технику кроль на груди, старта и поворота;
2. Разучить технику кроль на спине;
3. Развивать общую и специальную выносливость, силу мышц верхнего плечевого пояса;
4. Способствовать закаливанию организма посредством плавания;
5. прививать интерес к занятиям;

Место проведения: бассейн

Продолжительность УЗ: 80 мин

Дата:

№п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
	<p>1. Построение, прием рапорта, проверка присутствующих, постановка задач урока.</p> <p>2. Разминка на суше: Выполнить комплекс, обращая внимание на следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Движение руками как при плавании кролем;</li><li>- Согласование дыхания с движением одной руки кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая находится в положении конца гребка – у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом, следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра;</li><li>- Движение руками в согласовании с дыханием: ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать выдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом</li></ul>	<p>8 – 10 р до 15- 20р каждой рукой</p> <p>10–12р</p>	<p>Поворот головы вправо для вдоха надо начинать когда правая рука прямая коснулась правого бедра. Вдох надо начинать когда рот находится над водой.</p> <p>Не торопиться, руки не сгибать. Дыхание свободное.</p>
	<p>1. Совершенствовать технику кроль на груди, технику выполнения старта и поворота при плавании:</p> <p>1.1.выполнить упражнения старта по элементам</p>		