Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа

олимпийского резерва №10 «Олимп» г.о. Тольятти

Методическая разработка

**«Плаванье. Техника плавания способом кроль на спине»»**

**Материалы подготовил:**

тренер-преподаватель отделения

плавания и прыжков в воду

**Курганова Н.А.**

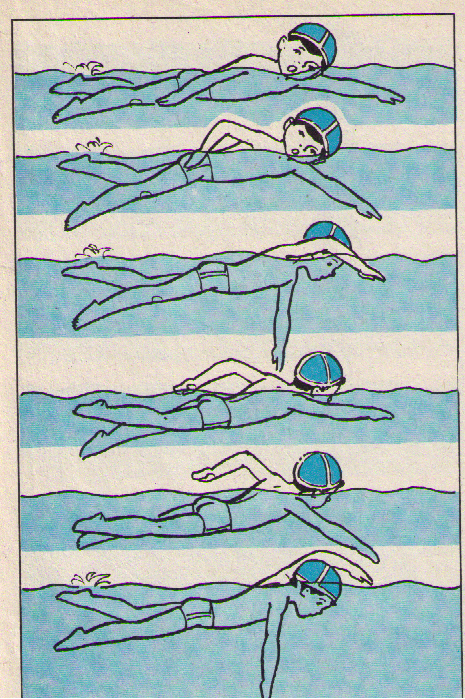
2016г.

Плавание - одно из наиболее эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных средств физического воспитания.

Плаванье способствует закаливанию .Регулярные занятия плаваньем благотворно влияют на организм: лучше работает сердце, больше кислорода пропускает в легкие, укрепляется нервная система . Воздействие солнечных, воздушных и водяных ванн в сочетании с ритмическими движениями и дыханием улучшает обмен веществ. Занимающиеся плаванием реже болеют, у них возрастает работоспособность.

Овладение техникой спортивных способов плавания позволяет двигаться в воде с высокой скоростью и в то же время экономно расходовать силы. К спортивным способам плавания относятся: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй ( дельфин )

Техника плавания способом « кроль на спине» во многом сходна с техникой плавания способом «кроль на груди».



Положение туловища и головы. Тело занимает почти горизонтальное положение. Туловище плывущего вытянуто, не напряжено. Голова слегка приподнята, лицо над водой.

Движения руками. Гребковые движения руками выполняются поочередно и последовательно спереди –вниз - назад. Когда одна рука делает рабочее движение, другая -выполняет подготовительное.

Захват. Плывущий, почувствовав ладонью давление встречного потока воды, сгибает кисть, захватывая воду. Кисть двигается по траектории вперед – вниз - в сторону.

Подтягивание. В фазе подтягивания кисть двигается в направлении назад - вверх. Плоскость кисти занимает благоприятное для опоры о воду положение. К концу фазы угол сгибания руки в локтевом суставе достигает 65-115 градусов.

Отталкивание. Фаза подтягивания переходит в фазу отталкивания, как только кисть руки пройдет плечевой сустав. В этой фазе усилия акцентируются. Завершается отталкивание захлестывающим движением кисти назад – вниз - внутрь. В конце гребка кисть находится у бедра, но не касается его.

Выход руки из воды. Прямая рука без задержки большим пальцем вверх выходит из воды.

Движение руками над водой выполняется выпрямленной рукой почти в вертикальной плоскости над телом. Кисть плавно поворачивается ладонью наружу. К моменту входа руки в воду ее движение ускоряется.

Вход руки в воду. Рука входит в воду прямая, близко к продольной оси.

Согласование движений рук. Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность и плавность тяговых усилий. Рука, выполняющая подготовительные движения, входит в воду на мгновение раньше, чем другая рука закончит гребковые движения. В этот момент ощущается давление воды на обе руки и как бы передается гребковое усилие с одной руки на другую. Это основной момент согласования в движениях рук.

Дыхание согласовывается с движением рук. Например, в конце проноса правой руки над водой делается вдох, во время гребка этой руки - выдох.

Движения ногами такие же , как при плавании способом « кроль на груди». В исходном положении ноги выпрямлены. Из этого положения плывущий, опускает одну ногу вниз, другую чуть приподнимает.

Амплитуда достигает 45-69 см. Колени лишь приближаются к поверхности воды. Ритм движений ног подчинен ритму движений рук.

Общее согласование движений. Основным вариантом согласования движений рук и ног при плавании на спине является шестиударный кроль.

**Упражнения для изучения техники способом плавания «кроль на спине»**

На суше.

1.Движение ног кролем. Сесть на пол или край скамьи, упереться руками сзади, туловище немного отклонить назад, ноги прямые, колени не сгибать, носки оттянуть. Выполнить движения ног кролем. Движения выполнять в быстром темпе, размах между носками ног не должен превышать 30 см, при выполнении движений ноги не поднимать высоко над полом.

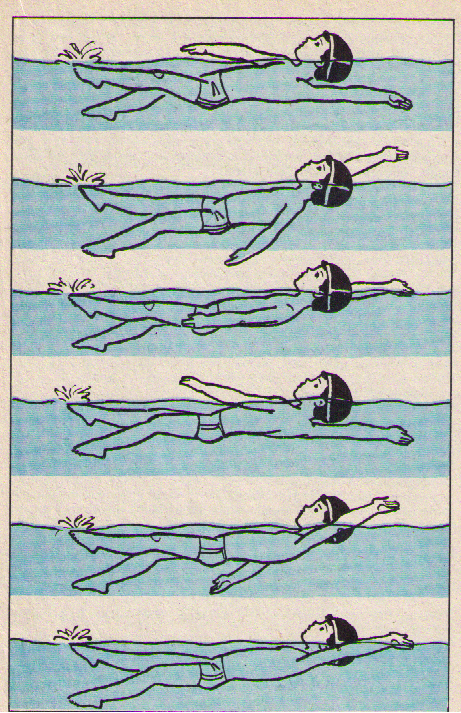
2. Упражнение «мельница» (круги руками назад).

3. То же , но с притопыванием ногами ( на один гребок рукой три шага ногами ).

Распространенные ошибки: сгибание рук, недостаточно фиксированное положение туловища и таза, рука уходит в сторону от туловища при «гребке» и слишком рано заканчивает «гребок».

В воде

1. Сесть на край берега или бассейна и опустить ноги в воду. Движение ног кролем.
2. Распространенные ошибки: излишнее сгибание ног в коленях, носки не оттянуты.
3. Лечь на спину, взяться руками на ширине плеч за бортик, оградительную жердь или другой предмет, опереться верхней частью спины о стенку. Выполнять движения ног кролем на спине. Выше поднять живот, лежать на воде, выполнять движения прямыми ногами от бедра, носки оттянуть.



Распространенные ошибки: руки согнуты в локтях, ненапряженное туловище, излишнее сгибание ног в коленях.

3.Скольжение на спине с движениями ног. Встать на дно, руки у бедер, присесть и, слегка оттолкнувшись, скользить на спине с последующими движениями ног кролем. Во время упражнения можно выполнять поддерживающие гребковые движения кистями рук около корпуса. Скользя по поверхности воды, подбородок положить на грудь, живот приподнять, движения ногами выполнять часто и легко, чтобы на поверхности воды оставался ровный след от носков ног.

Распространенные ошибки: резкое падение на воду сверху вниз и вслед за этим глубокое погружение в воду, закидывание головы назад.

4.Скольжение на спине с движениями ног кролем, руки вытянуты вверх. Резко разгибать колени, как при ударе по мячу (тогда от стопы будет появляться пенный след).

5.Плавание с доской кролем с помощью ног.

Распространенные ошибки: слишком короткие гребки, идущие в сторону от туловища, раскачивание туловища.

6.Плавание кролем на спине с задержкой дыхания.

7.Плавание кролем на спине с помощью ног и одновременным гребком двумя руками. Сделать гребок одновременно двумя руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение- руки вытянуть вверх. Движения ногами выполнять легко и часто, в конце гребка останавливать руки у бедер, затем вынимать их из воды. Руки опускать в воду на ширине плеч, после чего держать их напряженными и тянуться вперед.

Распространенные ошибки: слишком интенсивная работа ног; нарушение паузы и положения, когда руки вытянуты вверх, укороченный гребок руками; выход рук из воды с большим количеством брызг.

8.Плавание на спине с помощью ног, одна рука впереди, другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и одновременно пронести другую над поверхностью воды. После паузы снова поменять положение рук. Смену рук делать одновременно, грести рукой до бедра, во время паузы в работе рук напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения.

Распространенные ошибки: смена рук производится неодновременно - одна опережает другую, рука входит в воду, заходя за продольную ось тела, излишне короткий гребок.

9.Плавание кролем на спине.

Распространенные ошибки: во время вдоха плечи и щека поднимаются из воды, вдох делается во время проноса руки по воздуху.