Техника облегченных способов плавания

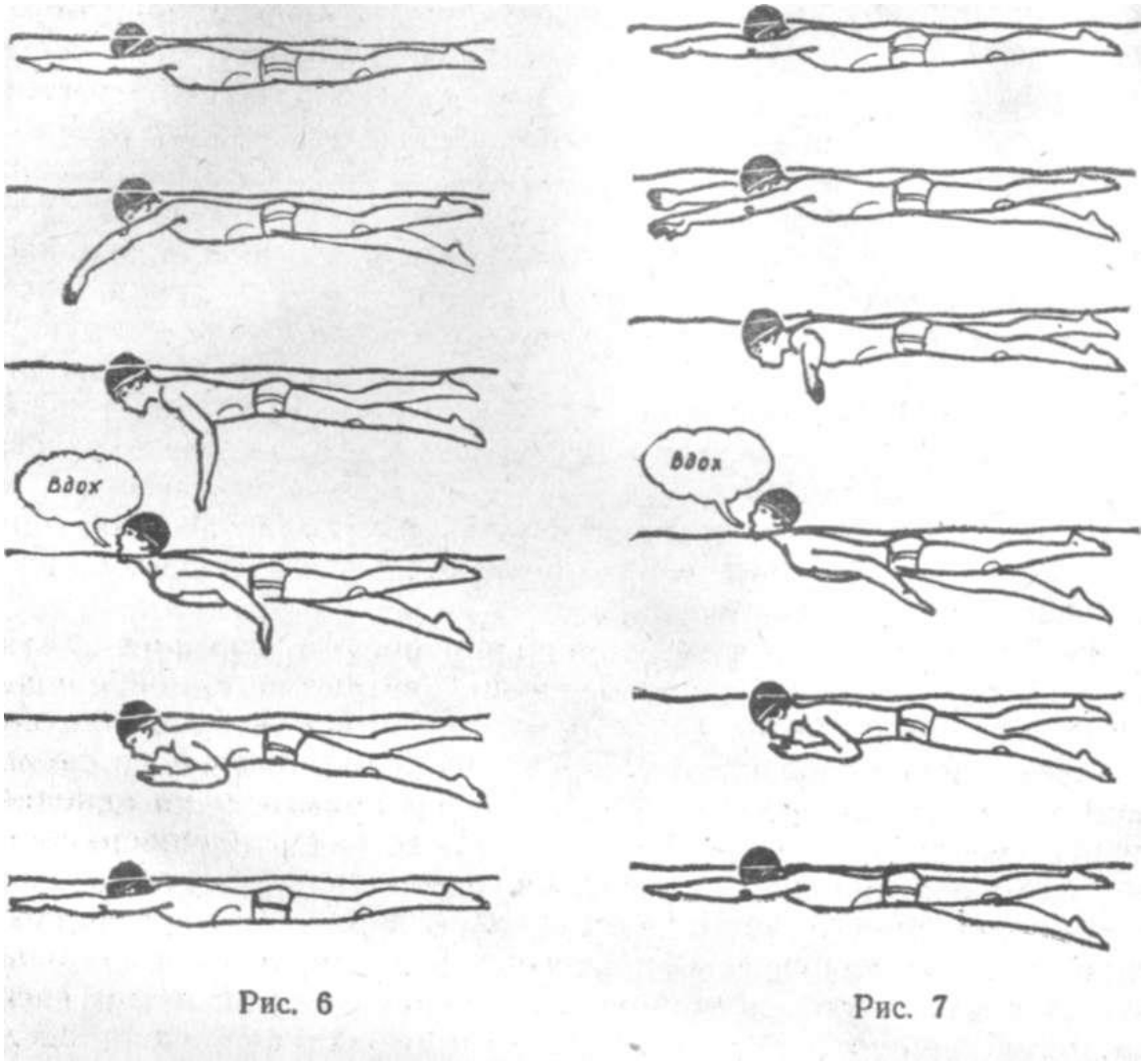


Рис. 6 Рис. 7

Плавание. Техника Плавания Облегченные способы плавания представляют собой такие координации, в которых последовательно сочетаются простейшие одновременные движения руками с попеременными или одновременными движениями ногами, а также попеременные движения руками с попеременными движениями ногами. В облегченных способах плавания создаются отличные условия для непрерывного дыхания

При плавании облегченным и способами обучаемые приобретают навыки выполнения движений с большой амплитудой и в разных направлениях. Многочисленные согласования этих движений хорошо развивают координационные способности, состав.

Составляют основу для овладения в дальнейшем передовой техникой спортивного плавания. Облегченные способы надо

рассматривать как средства воспитания временных навыков плавания.

Облегченные способы плавания объединяются в пять основных групп: первая основана на движениях ногами, как при плавании кролем; вторая - на движениях ногами, как при плавании брассом; третья - на движениях ногами, как при плавании дельфином; четвертая - на движениях ногами, как при плавании на боку; пятая группа основана на движениях ногами, как при плавании кролем, и попеременных движениях руками без выноса из воды.

Первая группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами кролем на груди и кролем на спине и одновременные движения руками без выноса из воды.

Первое сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на груди, прямые руки двигаются одновременно вниз до бедер **(рис. 6)**. И. п.1 - руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз и находятся на ширине плеч, лицо опущено в воду, подбородок касается груди, ноги вытянуты. После непродолжительного скольжения ноги начинают непрерывные попеременные движения, как при плавании кролем на груди (без технических упрощении), затем прямые руки одновременно начинают гребок вниз - назад к бедрам, при этом кисти принимают положение, перпендикулярное направлению движения, немного шире плеч. Когда руки достигают вертикального положения, активизируется и заканчивается выдох в воду и голова начинает движение вверх. В конце гребка голова приподнимается, выполняется активный вдох через широко открытый рот. После этого голова опускается, начинается выдох, руки сгибаются в локтевых суставах (плечи в начале сгибания прижаты к туловищу) и кистями вперед под грудью быстро вытягиваются в и. п. Затем цикл движений повторяется и т. д.

Второе сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на груди, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер **(рис. 7)**. И. п.- такое же, как при выполнении первого сочетания. После непродолжительного скольжения начинают движения ногами, затем прямые руки одновременно выполняют гребок через стороны до бедер (у поверхности воды), ладони предварительно развертывают наружу и удерживают их перпендикулярно направлению движения. Когда руки пересекут

линию плечевых суставов, активизируется и заканчивается выдох, а голова начинает движение вверх. В конце гребка голова приподнимается, выполняется активный вдох, после чего голова опускается в воду и начинается выдох. Затем руки сгибаются в локтевых суставах (плечи в начале сгибания прижаты к туловищу) и кистями вперед под грудью быстро вытягиваются в и. п.

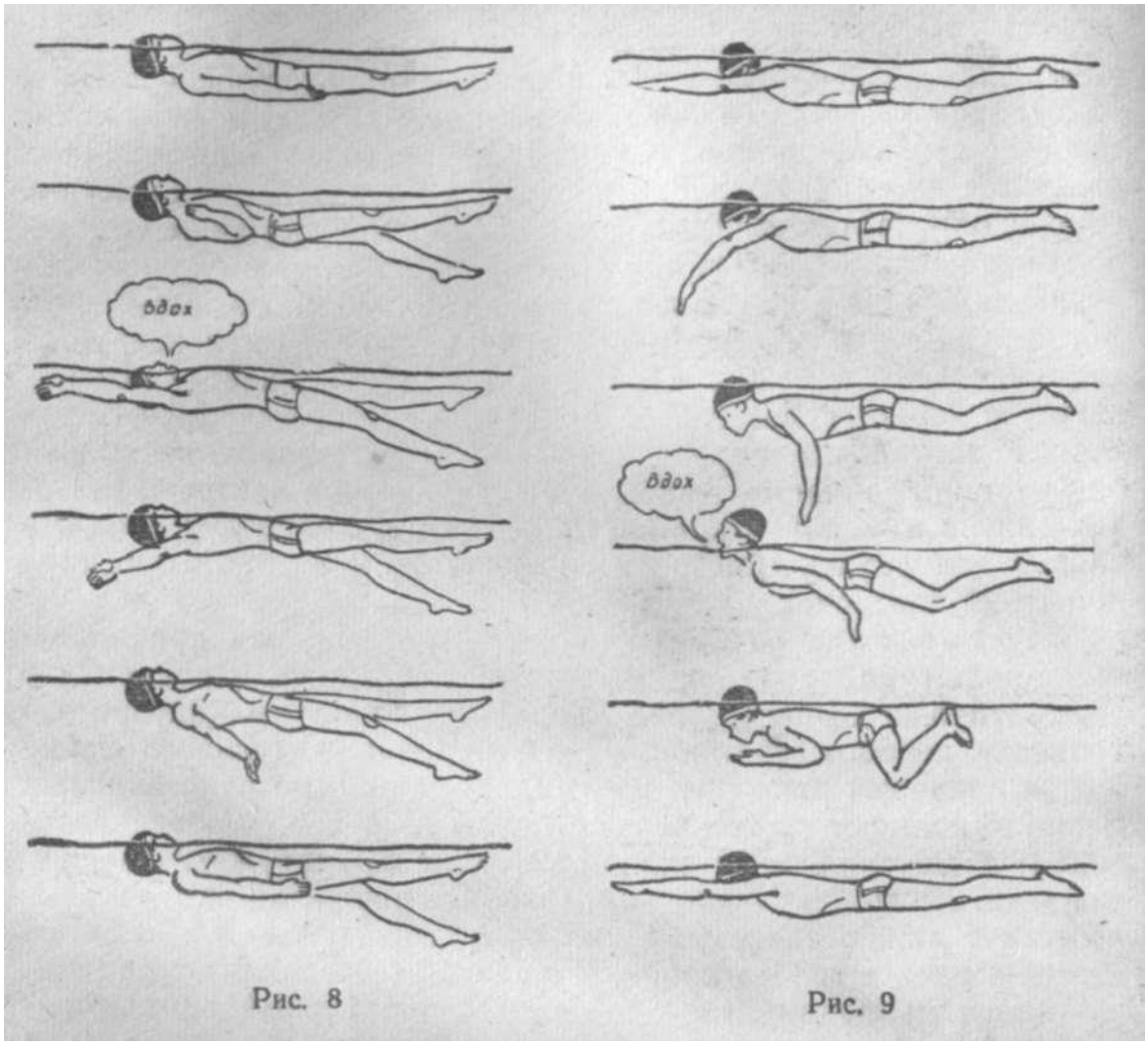


Рис. 8 Рис. 9

Плавание. Техника Плавания. Третье сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на спине, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер **(рис. 8)** . И. п. - руки прижаты к туловищу, ноги вытянуты, голова лежит на воде, лицо обращено вверх. Как и в первых двух сочетаниях, сначала начинают движения ногами. Затем руки сгибают в локтевых суставах и вдоль туловища (под водой) вытягивают за голову ладонями наружу (в этот момент выполняется вдох), после чего прямые руки одновременно выполняют гребок около поверхности воды через стороны до бедер, при этом кисти удерживаются перпендикулярно направлению движения (во время гребка выполняется выдох). Руки вновь принимают и. п., и после

непродолжительной паузы при продолжающихся движениях ногами цикл повторяется.

Вторая группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами, как при плавании брассом на груди и на спине (допускаются некоторые технические упрощения), и одновременные движения руками без выноса их из воды.

Первое сочетание - движения ногами, как при плавании брассом на груди, прямые руки двигаются вниз до бедер **(рис. 9)** . И. п.- руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз и находятся на ширине плеч, ноги вытянуты и соединены, лицо опущено в воду, подбородок касается груди. После непродолжительного скольжения прямые руки одновременно начинают гребок, двигаясь вниз - назад до бедер (кисти немного шире плеч и перпендикулярны направлению движения). Когда руки достигают вертикального положения, активизируется и заканчивается выдох в воду, а голова начинает движение вверх. В конце гребка голова приподнимается и выполняется активный вдох. После этого голова опускается в воду, начинается выдох, сгибание рук в локтевых суставах (плечи прижаты к туловищу) и разведение ног в стороны с одновременным сгибанием их в коленных и тазобедренных суставах (стопы принимают положение "на себя"). Затем руки продолжают движение кистями вперед под грудью в и. п., а ноги начинают гребок (круговым сведением или толчковым движением). Сочетание заканчивается, когда прямые руки и ноги приходят в и. п. Далее следует пауза, скольжение и очередной цикл движений.

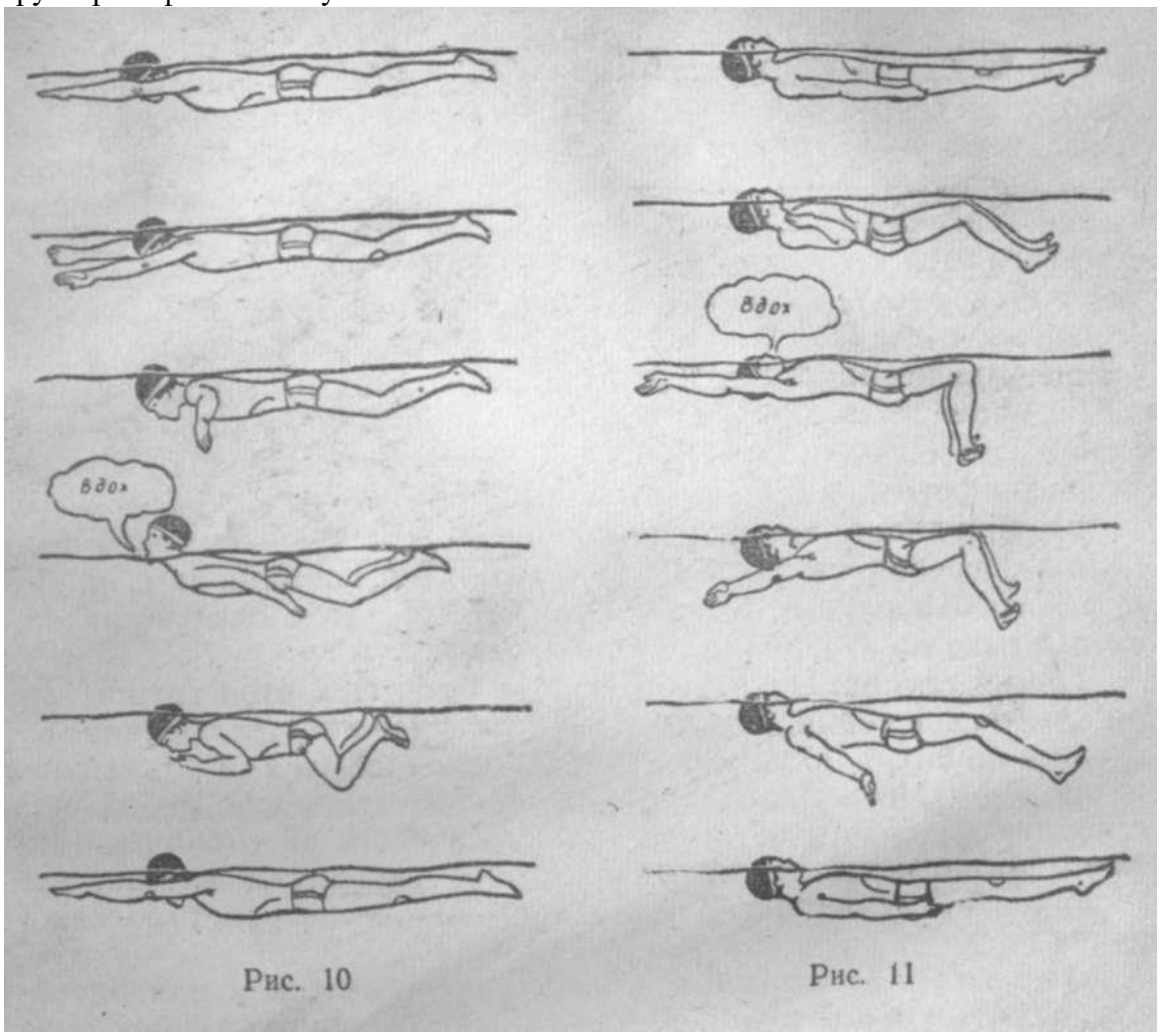


Рис. 10 Рис. 11

Плавание. Техника облегченных способов плавания. Второе сочетание - движения ногами, как при плавании брассом на груди, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер **(рис. 10)** . И. п. - такое же, как в первом сочетании. После скольжения прямые руки одновременно начинают гребок через стороны до бедер у поверхности воды, предварительно развернув ладони наружу и удерживая их перпендикулярно направлению движения. Когда руки пересекут линию плечевых суставов, активизируется и заканчивается выдох, а голова начинает движение вверх. В конце гребка голова приподнимается, выполняется активный вдох, после этого голова опускается в воду и выполняется выдох, руки сгибаются в локтевых суставах, а ноги выполняют подготовительные движения, как в первом сочетании. Затем руки продолжают движение под грудью в и. п., а ноги начинают гребок (круговым сведением или толчковым движением) Перед началом очередного цикла движений следует пауза и скольжение.

Третье сочетание - движения ногами, как при плавании брассом на спине, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер **(рис. 11)** . И. п.- руки прижаты к туловищу, ноги выпрямлены

и соединены, голова лежит на воде, лицо обращено вверх. Из этого положения руки одновременно сгибаются в локтевых суставах и вдоль туловища (под водой) вытягиваются за голову ладонями наружу (в этот момент выполняется вдох). С началом движений рук ноги сгибаются в коленных суставах, при этом бедра сохраняют исходное положение, голени опускаются вниз и разводятся в стороны, стопы разворачиваются наружу, а носки принимают положение "на себя". Далее обе прямые руки одновременно выполняют гребок у поверхности воды через стороны до бедер, удерживая кисти перпендикулярно направлению движения. В это время ноги выполняют гребок (толчковым движением) и принимают и. п. Во время гребка руками выполняется выдох, затем следует пауза, скольжение и очередной цикл движений.

Третья группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременные движения руками без выноса их из воды. Ноги выполняют упрощенное движение: небольшое сгибание в коленных суставах с последующим разгибанием (активный удар). Во время удара стопы повернуты внутрь; это увеличивает их рабочую поверхность и обеспечивает расслабление ног.

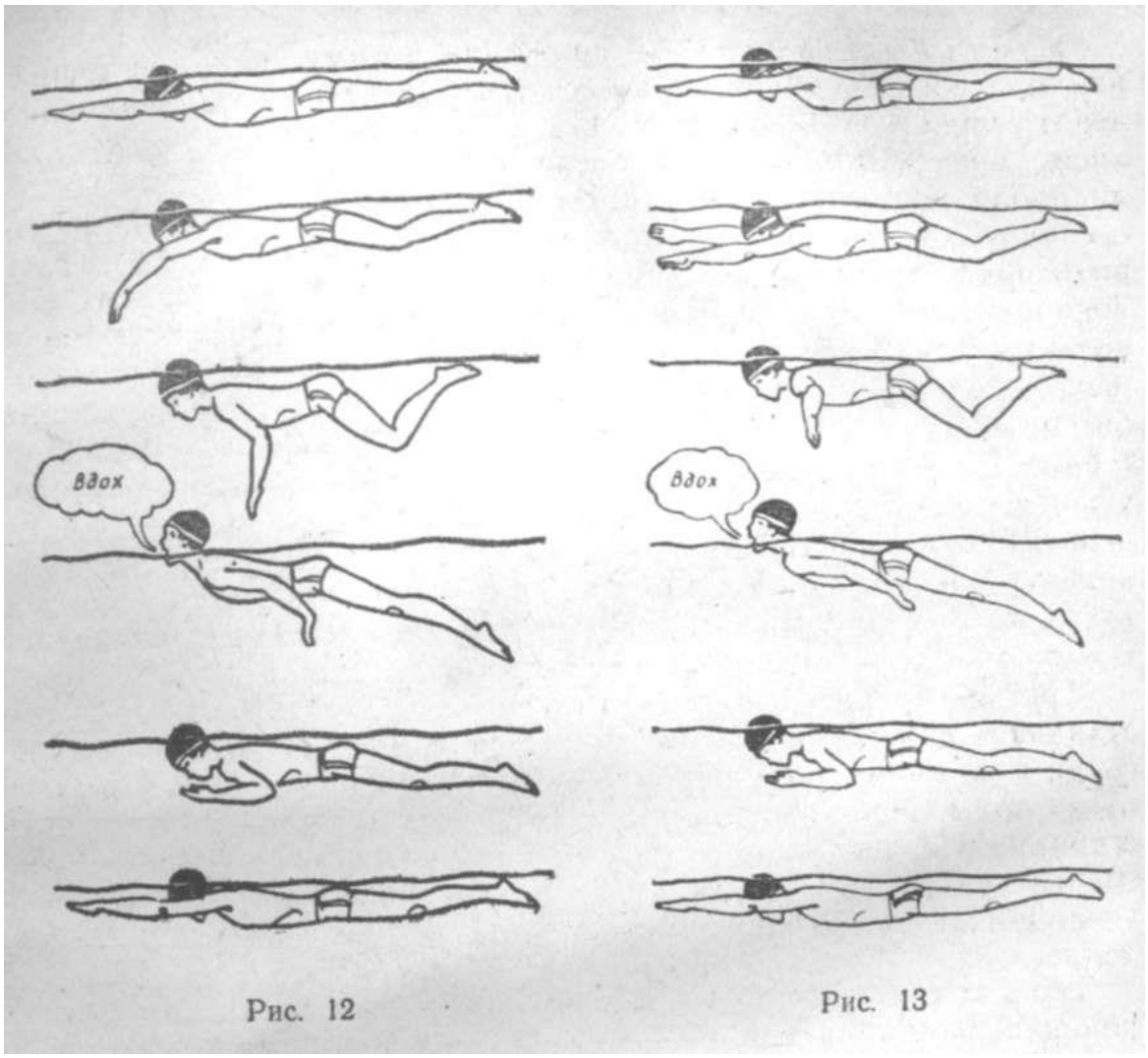


Рис. 12 Рис. 13

Плавание. Техника облегченных способов плавания. Первое сочетание - движения ногами, как при плавании дельфином на груди, прямые руки совершают гребок вниз до бедер **(рис. 12)** . И. п. - руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз и находятся на ширине плеч, ноги вытянуты и соединены, стопы повернуты внутрь, лицо опущено в воду, подбородок касается груди. После скольжения прямые руки одновременно начинают гребок вниз - назад до бедер, при этом кисти перпендикулярны направлению движения и немного шире плеч. Одновременно с началом гребка

руками ноги начинают сгибание в коленных суставах. Когда руки достигают вертикального положения, активизируется и заканчивается выдох в воду, голова начинает движение вверх, а ноги заканчивают сгибание. Вторая половина гребка руками совпадает с ударом ногами вниз - назад. В конце гребка руками голова приподнимается и выполняется активный вдох. После гребка руками голова опускается начинается выдох, руки сгибаются в локтевых суставах и под грудью быстро вытягиваются в и. п., после чего следует пауза, скольжение, и цикл движений повторяется.

Второе сочетание -движения ногами, как при плавании дельфином на груди, прямые руки совершают гребок через стороны до бедер **(рис. 13)** . И. п.- такое же, как в первом сочетании. Из этого положения прямые руки одновременно начинают гребок (у поверхности воды) через стороны до бедер.

Ладони развертываются наружу и удерживаются' перпендикулярно направлению движения. Сгибание ног в коленных суставах начинается одновременно с началом гребка руками. Выдох заканчивается при пересечении руками линии плечевых суставов. Затем начинается движение головы вверх, а ноги заканчивают сгибание. Вторая половина гребка руками совпадает с ударом ногами вниз- назад. В конце гребка руками голова приподнимается и выполняется вдох. Затем голова опускается в воду, начинается выдох, руки сгибаются в локтевых суставах и под грудью быстро вытягиваются в и. п., после чего, следует пауза, скольжение, и цикл движений повторяется.

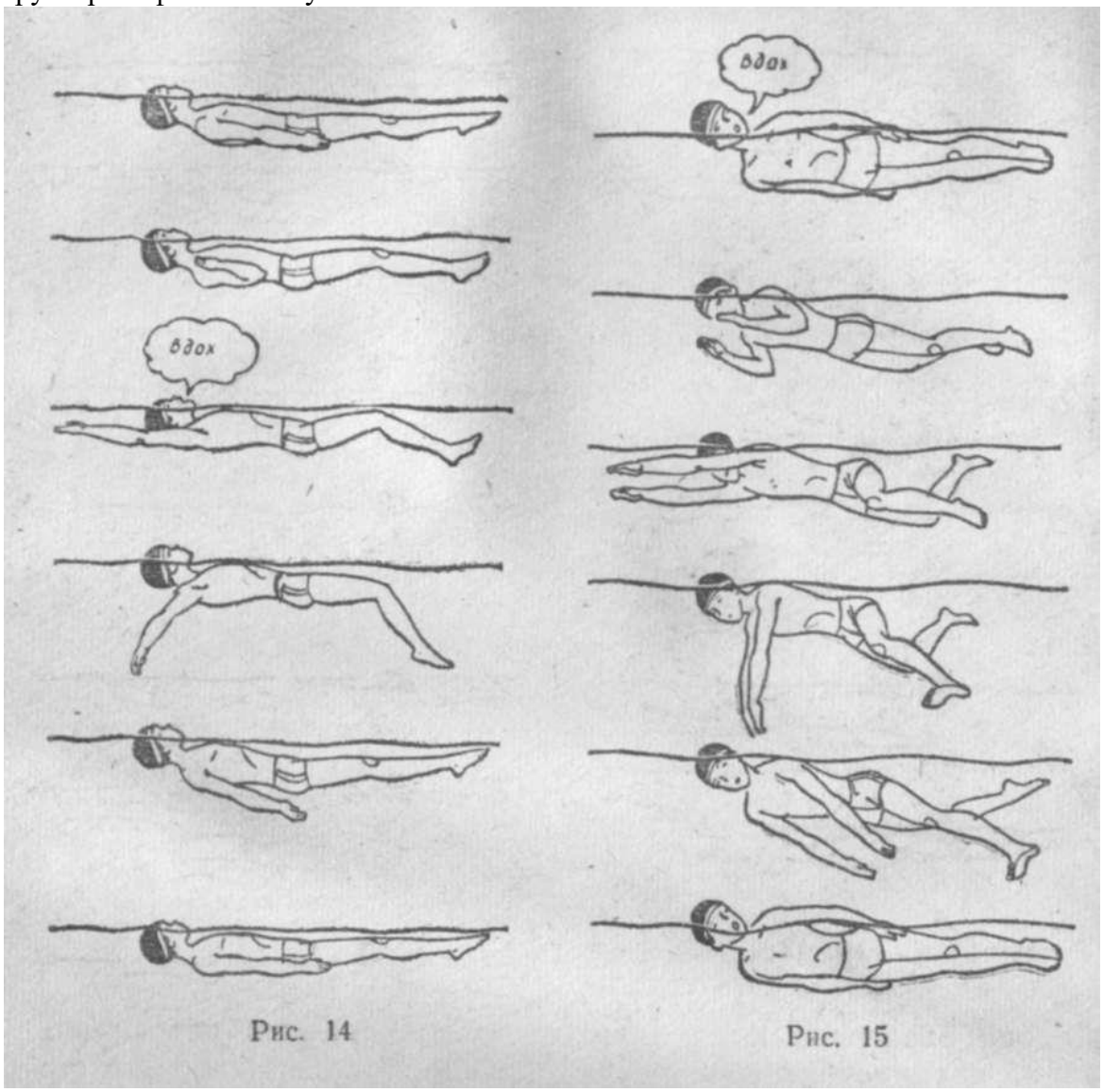


Рис. 14 Рис. 15

Плавание. Техника облегченных способов плавания. Третье сочетание - движения ногами, как при плавании дельфином на спине, прямые руки совершают гребок через стороны до бедер **(рис. 14)**. И. п. - руки прижаты к туловищу, ноги выпрямлены и соединены, стопы повернуты внутрь, голова лежит на воде, лицо обращено вверх. После скольжения руки одновременно сгибаются в локтевых суставах и вдоль туловища (под водой) вытягиваются за голову ладонями наружу (в этот момент выполняется вдох). Затем руки одновременно начинают гребок через стороны до бедер у поверхности воды.

Кисти перпендикулярны направлению движения (в этот момент выполняется выдох). С началом гребка ноги сгибаются в коленных суставах. Сгибание ног заканчивается при пересечении руками линии плеч. Вторая половина гребка руками совпадает с разгибанием ног в коленных суставах, а окончание гребка руками- с завершением удара ногами. Затем следует пауза, скольжение, и цикл движений повторяется.

Четвертая группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами, как при плавании на боку или кролем (тело лежит на боку), и одновременные движения руками на боку без выноса их из воды.

Первое сочетание - движения ногами и руками, как при плавании на боку **(рис. 15)**. И. п.- лежа на левом или правом боку, ноги выпрямлены и соединены, руки прижаты к туловищу, голова повернута подбородком к плечу "нижней" руки (лицо в воде). Руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения: руки сгибаются в локтевых суставах и перед грудью, быстро вытягиваются вперед ладонями вниз; ноги разводятся в стороны: "верхняя" выводится вперед, сгибаясь в коленном суставе, а "нижняя" отводится назад и также сгибается в коленном суставе. Далее руки и ноги одновременно выполняют гребок: обе ноги, выполнив движение по большой дуге, одновременно сводятся в и. п., в начале гребка стопа "верхней" ноги берется "на себя"; обе руки гребут вдоль тела вниз - назад к бедрам до и. п. (в этот момент выполняется выдох).

В конце гребка руками голова поворачивается подбородком к "верхнему" плечу и выполняется вдох. Затем голова поворачивается и начинается выдох и очередной цикл движений.

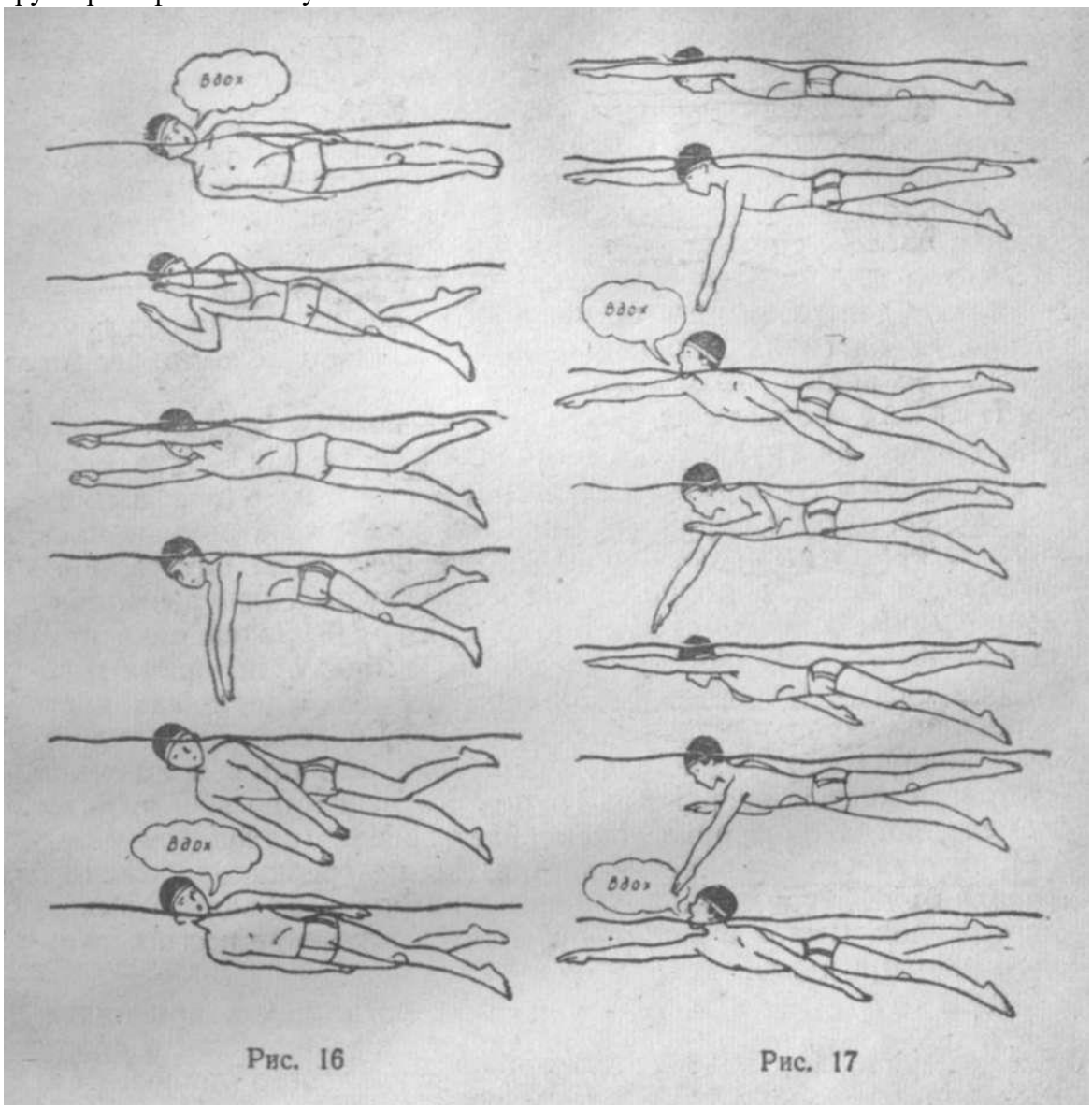


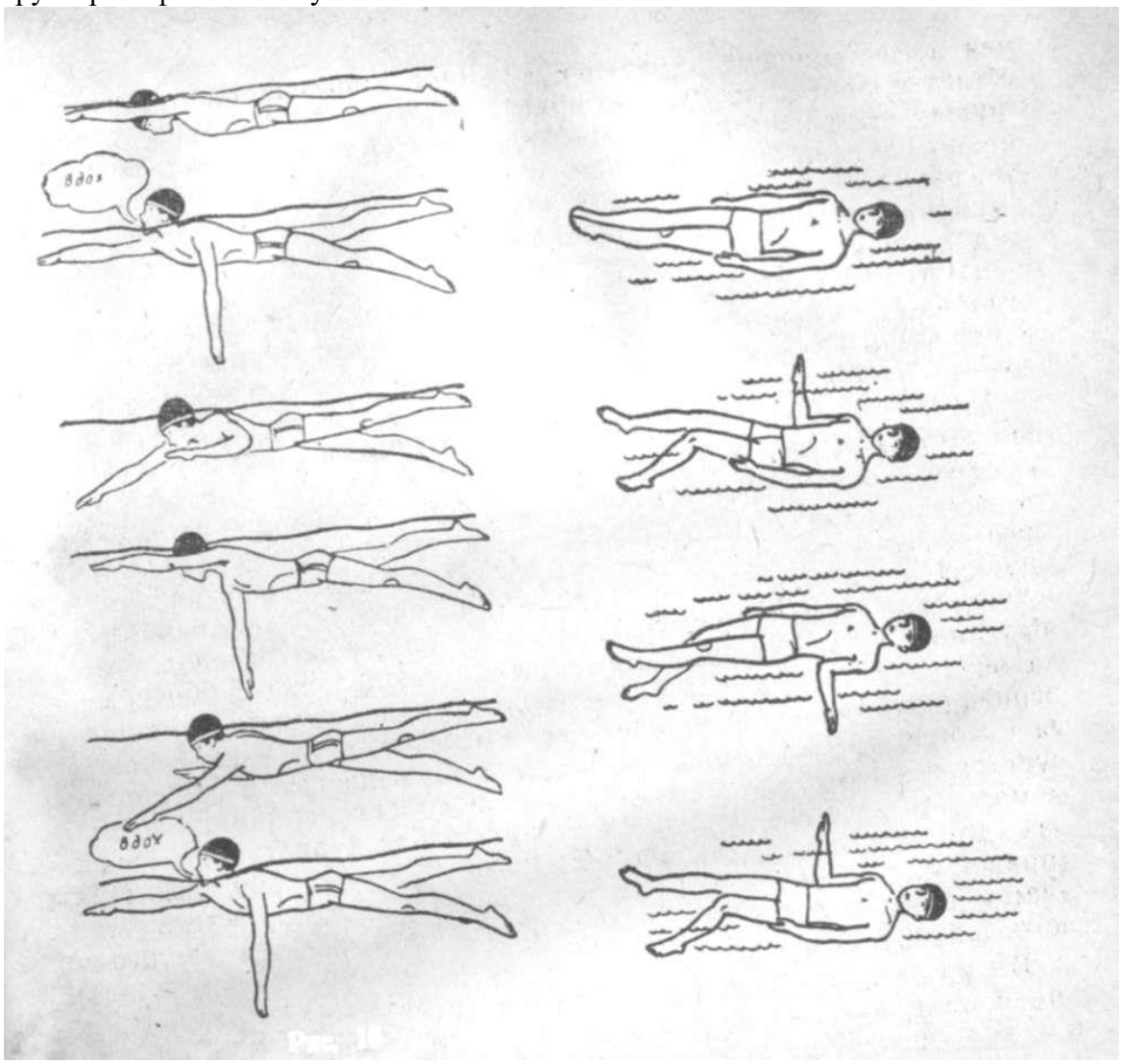
Рис. 16 Рис. 17

Плавание. Техника Плавания. Второе сочетание - движения ногами, как при плавании кролем (тело в положении на боку), руки выполняют движения, как при плавании на боку **(рис. 16)**. И. п. - такое же, как в первом сочетании. После непродолжительного скольжения ноги начинают движения, как при плавании кролем (тело остается на боку), руки, сгибаясь в локтевых суставах, перед грудью вытягиваются вперед ладонями вниз, а затем одновременно начинают гребок вдоль тела вниз - назад к бедрам. В конце гребка руками голова поворачивается к "верхнему" плечу и выполняется вдох, затем поворачивается в и. п. и начинается выдох, после чего цикл движений повторяется.

Пятая группа.

Основу структуры сочетаний этой группы составляют движения ногами, как при плавании кролем на груди и кролем на спине, и попеременные движения руками без выноса их из воды.

Первое сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на груди, руки выполняют движения, как в кроле с удлиненным гребком до бедер **(рис. 17)** . И. п. - руки вытянуты вперед, ладони обращены вниз и находятся на ширине плеч, ноги выпрямлены и соединены, стопы повернуты внутрь, лицо опущено в воду, подбородок касается груди. Ноги выполняют непрерывные движения, как в кроле на груди. Затем одна рука выполняет гребок, двигаясь вниз- назад к бедру. Во время гребка она слегка сгибается в локтевом суставе, удерживая кисть перпендикулярно направлению движения, и снова выпрямляется к концу гребка. Дойдя до бедра, она сгибается в локтевом суставе и кистью вперед под грудью вытягивается в и. п. В тот момент, когда одна рука заканчивает гребок (находится у бедра), другая его начинает и т. д. В конце гребка одноименной (правой или левой) рукой голова поднимается из воды и выполняется вдох. Выдох в воду производится в течение всего остального времени цикла.



Плавание. Техника Плавания. Второе сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на груди, руки выполняют движения, как в кроле, но с укороченным гребком (до вертикального положения) **(рис. 18)** .

И. п. и начало упражнения такие же, как в первом сочетании. Затем одна рука выполняет гребок, двигаясь вниз - назад до вертикального положения. При этом характер ее сгибания, положение кисти, а также возвращение руки в и. п. такие же, как в первом сочетании. В момент, когда одна рука заканчивает гребок (находится в вертикальном положении), другая его начинает и т. д. Когда одноименная (правая или левая) рука заканчивает гребок, голова поднимается из воды и выполняется вдох, далее голова опускается в воду и следует выдох.

Третье сочетание - движения ногами, как при плавании кролем на спине, руки попеременно у туловища выполняют укороченный гребок **(рис. 19)** . И. п.- руки прижаты к туловищу, ноги выпрямлены и соединены, стопы повернуты внутрь, голова лежит на воде, лицо обращено вверх. После скольжения ноги начинают

движения, как при плавании кролем на спине. Одна рука сгибается в локтевом суставе до угла 90° и из этого положения производит гребок до бедра. Во время гребка другая рука занимает и. п. для гребка, затем выполняет гребок до бедра и т. д. В каждом цикле движений выполняется один вдох и один выдох.