

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ ПРИ СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Змагання з плавання на дистанції понад 50 м проводяться в басейні довжиною 25 чи 50 м. На дистанціях 25м – в басейні 25 м.

Змагання можна проводити й у басейні довжина якого не перевищує 50 м, таким чином, плавець повинен кілька разів проплисти басейн по його довжині. Пропливши басейн, він змушений повернутися і плисти в зворотньому напрямку. За правилами змагань, перш ніж почати плисти в зворотню сторону, він зобов'язаний торкнутися рукою стінки басейну. Плавець має право відштовхнутися від неї ногами.

Досвідчені плавці виконують поворот за 0,8—1,2 с, проходять після поштовху по інерції 4—5 м за 1,9—2,0 с і встигають трохи відпочити під час ковзання. Новачки ж, які не освоїли техніку рухів під час повороту, затрачають 2, 3 і навіть 4 с, а після повороту відразу ж починають плавальні рухи, не використовуючи можливості відпочити; перші 4—5 м пропливають за 4—5 с. Таким чином, досвідчений плавець може виграти в новачка до 5—6 с. У першорозрядників і

майстрів такий розрив неможливий, але плавець, що відмінно виконує поворот, може виграти у своїх суперників 0,2—0,3 секунд. При плаванні на 100 м у 25-метровому басейні плавець робить три повороти. Це значить, що він може виграти 0,6—0,7 с, чим і вирішить результат змагання у свою користь.

ТЕХНІКА ПОВОРОТІВ ПРИ ПЛАВАННІ КРОЛЕМ НА ГРУДЯХ

При плаванні кролем на грудях існує декілька способів повороту. Розглянемо найефективніший - це відкритий поворот.

Відкритий поворот, як і будь-який інший виконується в декілька етапів. Техніка виконання відкритого повороту зображена на рис. 7.

Підпливання до стінки.

Цей поворот можна робити в будь-яку сторону. При виконанні повороту в праву сторону плавець підпливає до стінки з витягнутою вперед лівою рукою, яку він витягує з поверхні води так, щоб долоня торкнулася стінки басейну навпроти правого плечового суглобу. По інерції тіло плавця наближається до стінки, ліва рука згинається в ліктьовому і плечовому суглобах, а права рука, закінчивши гребок, розташовується уздовж тулуба. У цей момент ноги починають згинатися в суглобах і робиться видих.

Обертання.

Для виконання обертання плавець, спираючись об стінку зігнутою рукою, робить підгортаючий рух правою рукою, згинаючи її в ліктьовому суглобі і направляє в протилежну напрямку обертання сторону до середньої лінії тіла. Одночасно з цим ноги продовжують згинатися в колінних і кульшових суглобах, і плавець приймає положення нещільного групування.

гомілково-ступневих суглобах. Під час поштовху положення рук, голови і тулуба зберігається таким, яким воно було наприкінці обертання.

Після поштовху ковзання відбувається на глибині 30—40 см під невеликим кутом до поверхні води. Довжина ковзання в хороших плавців досягає 6 м. Початок плавальних рухів і вихід на поверхню — як при старті з тумбочки.

ТЕХНІКА ПОВОРОТІВ ПРИ ПЛАВАННІ КРОЛЕМ НА СПИНІ

При плаванні на спині плавець до торкання поворотного щита і у момент відділення ніг від щита повинен знаходитися в положенні на спині.

Усі різновиди поворотів при плаванні на спині можна розділити на дві групи: а) повороти з обертанням у горизонтальній площині і б) повороти з одночасним обертанням навколо декількох осей.

Поворот з обертанням у горизонтальній площині виконується в такий спосіб (описується поворот вліво). Плавець, не знижуючи швидкості, підпливає до щита. Ліва рука виконує повний гребок, підсилюючи його в останній третині. Права рука закидається за голову вліво, головою і плечима робиться рух теж у ліву сторону. Рука долонею повернена до щита. Долоня лягає на щит приблизно на рівні води.

Коли права рука торкається щита, таз плавця несильно опускається, ноги згинаються і плавець групується, підтягуючи коліна до грудей.

Обертання створюється завдяки руху голови і плечового пояса вліво й опору правою рукою об щит. Воно підсилюється відштовхуванням правою рукою від щита; виконуючи поворот, плавець опускається вниз для того, щоб у вихідному для поштовху положенні виявитися нижче рівня води на 30—40 см. При відштовхуванні і ковзанні під водою зменшується опір води, збільшується швидкість ковзання після поштовху.

Вихідне положення для поштовху: ноги сильно зігнуті, коліна наближені до грудей і несильно розведені, ступні

впираються в щит (відстань між ступнями 10—15 см, із щитом стикаються передні частини стоп, п'яти не торкаються щита), тулуб випрямлений, голова на рівні подовжньої осі тіла, руки витягнуті вперед за голову і з'єднані. Ступні треба ставити на щит так, щоб носки знаходилися на 25—30 см нижче рівня води.

Після поштовху плавець ковзає в положенні на спині 3—5 м. Ковзання на глибині 50—60 см і перші плавальні рухи виконується так, як при старті із води.

При повороті з обертанням тіла в декількох напрямках поштовх і ковзання виконуються, як і при простому повороті, сам же поворот відбувається трохи інакше. Наблизившись до щита, плавець робить сильний ривок головою, плечима і рукою, що проходить в повітрі, назад, у бік спини. Рука, зігнута в ліктьовому суглобі, кладеться на щит приблизно навпроти середини голови долонею до щита. Передпліччя розташовується майже перпендикулярно щиту, кисть занурюється у воду на глибину близько 40 см.

Підтягування ніг починається в момент ривка головою і рукою, ноги згинаються, коліна наближаються до грудей – плавець групується. Початок повороту нагадує рух при обороті назад в групуванні. Якби цей рух продовжувався без змін, то плавець прийшов би в таке положення, у яке він приходить після повороту в кролі на грудях. Однак у той момент, коли голова знаходиться нижче інших частин тіла, плавець робить поворот на 180° у

горизонтальній площині, відштовхуючись від щита рукою. Одночасно він продовжує обертатися і навколо поперечної осі. Таким чином, плавець як би перекидає ноги через себе, повертаючись наприкінці обороту на спину. Цей поворот досить складний, але займає менше часу, ніж поворот з обертанням навколо однієї осі. Він застосовується при плаванні на короткі дистанції.

Кожен плавець повинен вміти виконувати поворот і в праву, і в ліву сторону. Під час плавання на спині цього домогтися легше, ніж під час плавання на грудях, тому що є можливість зробити вдих не тільки при виносі руки вперед, але і під час самого повороту, перед зануренням у воду.

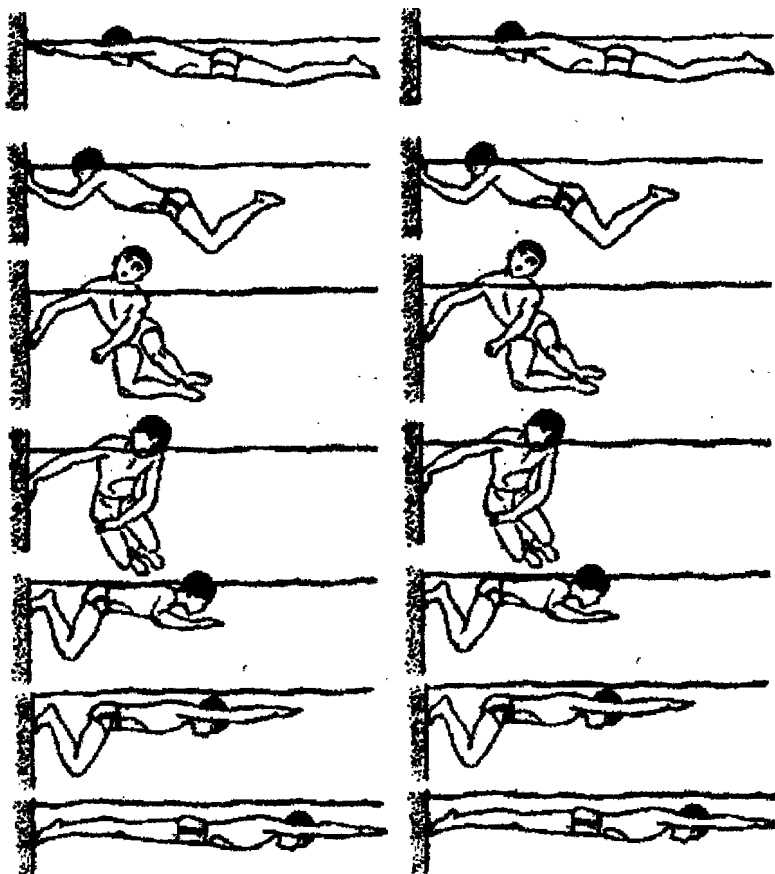
ТЕХНІКА ПОВОРОТІВ ПРИ ПЛАВАННІ БРАСОМ І ДЕЛЬФІНОМ

Під час плавання цими способами плавці зобов'язані під час виконання поворотів доторкатися стінки басейну обома руками одночасно, зберігаючи при цьому горизонтальне положення плечей.

Відкриті повороти. Перший варіант (рис. 8). Плавець підпливає до стінки і доторкається її одночасно двома руками, потім згинає ноги в колінних суглобах, а руки в ліктьових, тулуб наближається до стінки.

Обертання починається у бік тієї руки, яку плавець першою відриває від стінки. Далі плавець виконує ті ж рухи, що описані у відповідних фазах варіанта відкритого повороту в кролі на грудях.

Другий варіант (рис.9). Поворот «маятником». Він відрізняється від такого ж повороту в кролі на грудях тим, що в першій фазі торкання поворотного щита здійснюється двома руками. Фаза обертання виконується без істотних відмінностей.



Так само як у першому варіанті повороту, для цих способів плавання обертання виконується у бік тієї руки, яка першою відривається від стінки. Під час поштовху плавець швидше, ніж у кролі на грудях, переходить на груди і виконує ковзання в цьому положенні. Початок плавальних рухів виконується так само, як після старту при плаванні цими ж способами.

Закритий поворот. Цей поворот виконується так само, як описані варіанти відкритих поворотів для цих способів. Однак обертання виконується з опущеною у воду головою на затриманому диханні в горизонтальній площині навколо передньо-задньої осі.

Повороти в комплексному плаванні

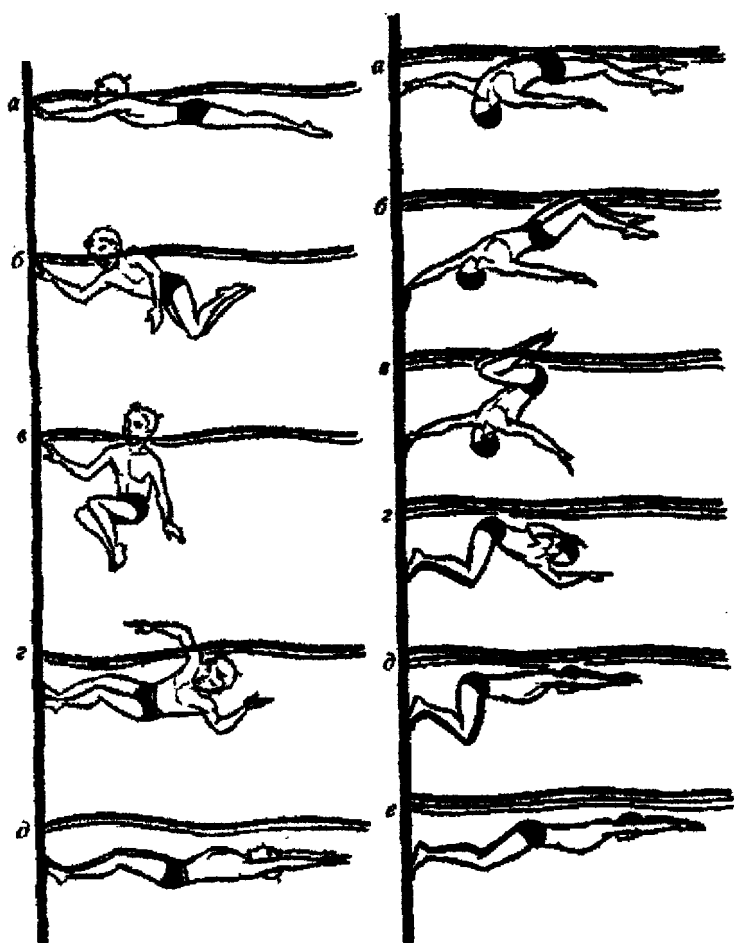
При зміні етапів під час комплексного плавання торкання руками поворотної стінки повинне відповідати правилам плавання даним способом, а перші рухи після повороту — правилам плавання черговим способом.

При переході зі способу батерфляй на спосіб плавання на спині застосовується поворот, показаний на рис.10. Початкова частина повороту не відрізняється від початку повороту при плаванні батерфляєм. У наступній частині повороту плавець переходить у положення на спині й відштовхується

від стінки басейну. Поворот при переході зі способу плавання на спині до способу брас приводиться на рис.11. Він називається перекид назад.

При переході зі способу брас до способу кроль на грудях використовується поворот, подібний з поворотом при плаванні брасом, але друга його половина виконується так само, як поворот «маятником» у кролі на грудях.

Для визначення ефективності техніки повороту рекомендується виконати його на час, включаючи підхід до стінки і вихід після повороту. Для цього зручно провести лінію за 5-7,5 м від поворотної стінки. Секундомір включається в момент проходження голови плавця повз лінію «створу» при



запливанні на поворот, а зупиняється в аналогічний момент після повороту. Зафіксований час служить орієнтиром при наступній оцінці зростання технічної майстерності. Цей час можна порівняти також із секундами, які плавець затрачає на подолання аналогічного відрізка (10 м чи 15 м) без повороту. Якщо техніка повороту засвоєна добре, то час на відрізку, що включає поворот,

повинен бути кращий від часу на відрізку, що пропливається без повороту. В іншому випадку варто уважно проаналізувати, де саме допускає плавець помилку (в момент запливання на поворот, чи обертання під час виходу після повороту).

Спортсмен повинен привчити себе завжди запливати на поворот із прискоренням, ніколи не "відпочивати" на повороті, не баритися з початком перших плавальних рухів.

Література

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе—М.:Просвященіе,1994.—192 с.
2. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. — Одесса.: Друк, 1996. — 84 с.
3. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. Москва.: ФиС,1972.— 492 с.
4. Платонов В.Н. Плавание. — Киев.: Олимпийская литература, 2000. — 496 с.
5. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ.: Плай,2006. — 288 с.