Техника поворотов в разных стилях плавания

Гимназия №4
город Смоленск

Плавание

вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); *скоростные виды подводного плавания* относятся не к плаванию, а к подводному спорту.



Техника поворотов в плавании

Длина плавательного бассейна 50 метров (длинная вода), но еще чаще 25 метров (короткая вода), а плавательные дистанции от 50 до 1500 метров. Поэтому пловцам приходится помногу раз выполнять повороты у стенки бассейна. Технически **правильно выполненный поворот** позволяет продолжить движение по дистанции с выбранным до поворота ритмом и темпом, а также сэкономить силы.

За поворотный участок дистанции принимается 7,5 м до и 7,5 м после поворотной стенки. Выполнение собственно поворота начинается с погружения головы под воду непосредственно перед стеной бассейна (кроль на груди и на спине) или касания руками (дельфин, брасс) и продолжается до начала первого цикла обычных плавательных движений на поверхности воды после поворота.


ВСЕРОССИЙСКАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ
ВСЕРОССИ
OMEGA
OMEGA
СУЭК
ВФП

В спортивной практике существует несколько **разновидностей поворотов: повороты, которые преимущественно осуществляются в горизонтальной плоскости вокруг вертикальной пространственной оси**.

При выполнении такого поворота сохраняется положение тела после вращения, которое было до поворота. Т.е, если пловец подплывает к стенке бассейна на груди и совершает вращение на 180 градусов в горизонтальной плоскости, то перед толчком он окажется также в положении на груди. Такие повороты намного проще, но на их осуществление затрачивается больше времени.

- **повороты, которые преимущественно осуществляются в вертикальной плоскости вокруг горизонтальной пространственной оси.**

  При выполнении такого поворота (вращения на 180 градусов в вертикальной плоскости), если пловец подплывает к стенке бассейна на груди, ему будет необходимо совершить потом дополнительное вращение вокруг своей продольной оси, чтобы принять положение на груди. Профессионалы используют преимущественно повороты, выполняемые в вертикальной плоскости. Они гораздо сложнее, без предварительной тренировки такой поворот не выполнишь. Но повороты в вертикальной плоскости обладают рядом преимуществ. Главное из них – это возможность плотно сгруппироваться и до минимума уменьшить момент инерции. Время, которое пловец затрачивает на поворот в вертикальной плоскости (от момента касания до толчка), составляет 0.6-0.8 секунды.

- Также **повороты можно разделить на открытые и закрытые**. Если вдох выполняется непосредственно во время вращения, то поворот называется открытым. Если же вдох делается до поворота, а вращение совершается с задержкой дыхания и выдохом, то такой поворот называется закрытым.
- **Выполнение поворота условно делят на фазы**: подплывание к стенке и касание (или подход), вращение, отталкивание, скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.
- При плавании разными стилями применяются **разные виды поворотов**

Виды поворотов в плавании

Вид поворота	Стиль плавания
Простой закрытый	Кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин (баттерфляй), способ на боку
Простой открытый	Кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, дельфин (баттерфляй), способ на боку
Маятник	Кроль на груди, брасс на груди, дельфин (баттерфляй), способ на боку
Кувырок с поворотом	Кроль на груди, кроль на спине, плавание способом на боку

Техника поворотов при плавании кролем на груди

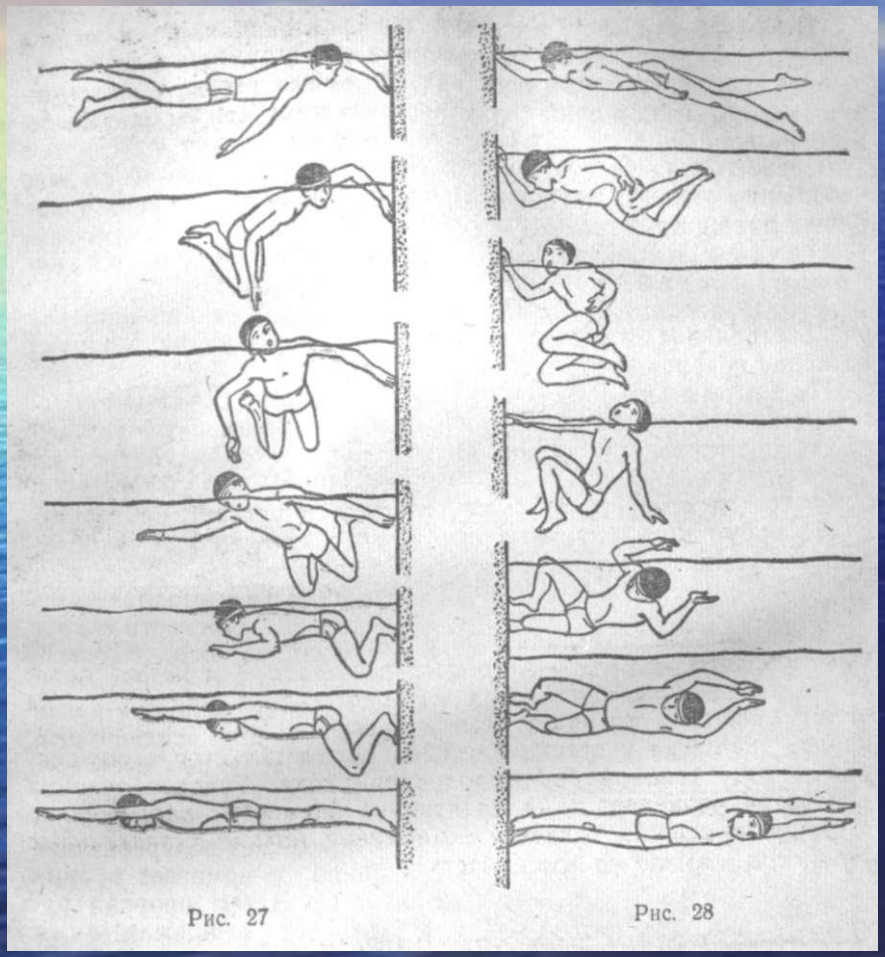


Рис. 27 Рис. 28

Открытый поворот.

Первый способ (рис.27) Подплывание к стенке. Этот поворот можно делать в любую сторону. При выполнении поворота в правую сторону пловец подплывает к стенке с вытянутой вперед левой рукой, которую он располагает у поверхности воды так, чтобы ладонь коснулась стенки бассейна против правого плечевого сустава. По инерции тело пловца приближается к стенке, левая рука сгибается в локтевом и плечевом суставах, а правая рука, закончив гребок, располагается вдоль туловища. В этот момент ноги начинают сгибаться в суставах и производится выдох.

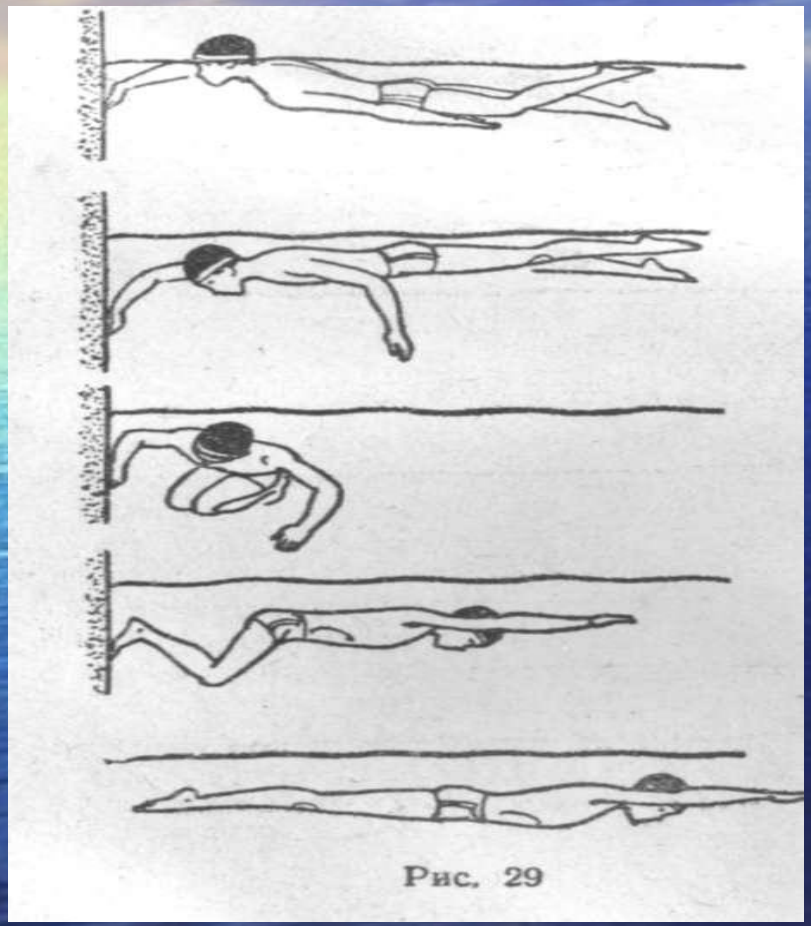
В спортивной практике существует несколько **разновидностей поворотов**: **повороты, которые преимущественно осуществляются в горизонтальной плоскости вокруг вертикальной пространственной оси.** При выполнении такого поворота сохраняется положение тела после вращения, которое было до поворота. Т.е, если пловец подплывает к стенке бассейна на груди и совершает вращение на 180 градусов в горизонтальной плоскости, то перед толчком он окажется также в положении на груди. Такие повороты намного проще, но на их осуществление затрачивается больше времени.

- **повороты, которые преимущественно осуществляются в вертикальной плоскости вокруг горизонтальной пространственной оси.** При выполнении такого поворота (вращения на 180 градусов в вертикальной плоскости), если пловец подплывает к стенке бассейна на груди, ему будет необходимо совершить потом дополнительное вращение вокруг своей продольной оси, чтобы принять положение на груди. Профессионалы используют преимущественно повороты, выполняемые в вертикальной плоскости. Они гораздо сложнее, без предварительной тренировки такой поворот не выполнишь. Но повороты в вертикальной плоскости обладают рядом преимуществ. Главное из них – это возможность плотно сгруппироваться и до минимума уменьшить момент инерции. Время, которое пловец затрачивает на поворот в вертикальной плоскости (от момента касания до толчка), составляет 0.6-0.8 секунды.

Второй вариант (рис. 28). Этот поворот, имеющий широкое распространение в практике спортивного плавания, получил название поворот "маятником".

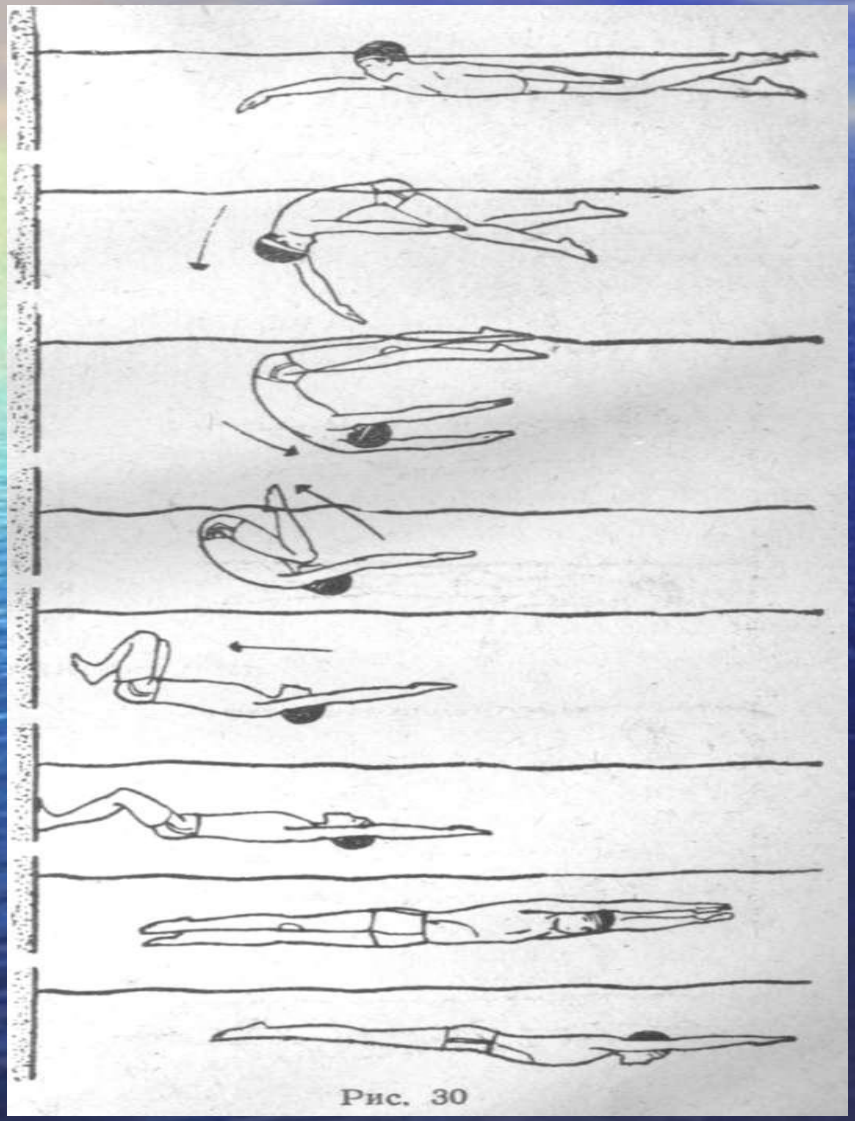
Подплывание к стенке. Подплывая к стенке бассейна, пловец поворачивает тело на бок, одноименный той руке, которая касается стенки. Кисть руки устанавливается на поверхности воды или несколько выше (10-15 см). Далее рука сгибается в локтевом суставе, а тело наплывает на стенку. В это время ноги начинают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, двигаясь вперед к стенке.

Закрытый поворот


Рис. 29

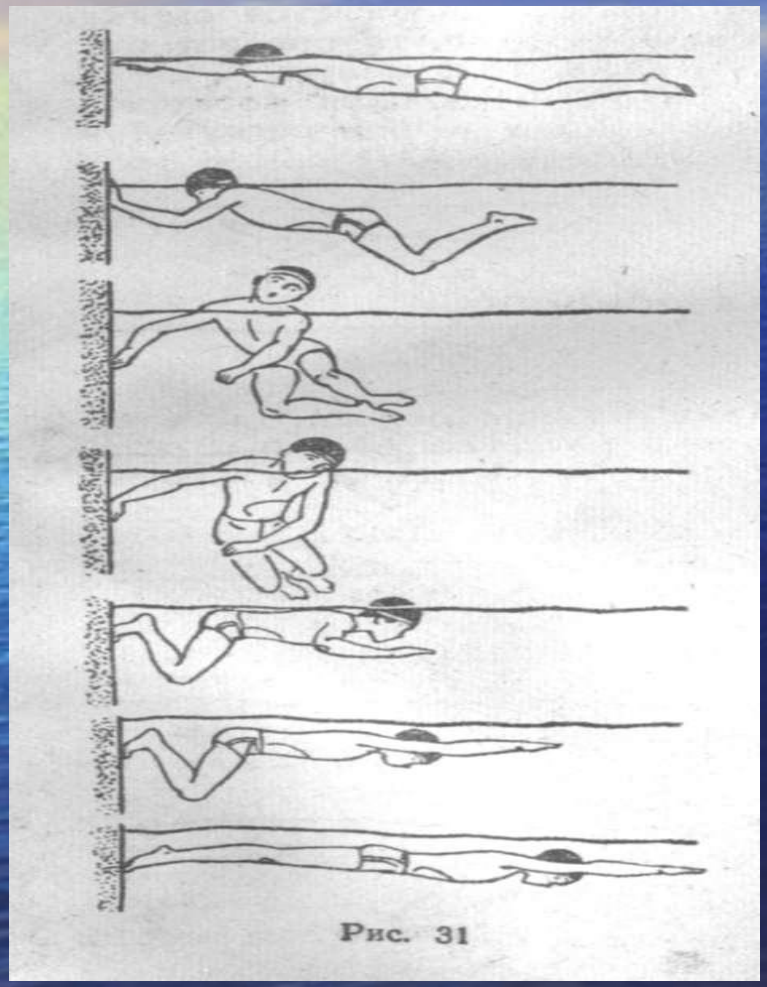
Так же как в первом варианте открытого поворота, пловец подплывает к стенке в положение на груди и касается ее рукой. Затем осуществляется вращение тела вокруг переднее -задней оси. В отличие от открытого поворота здесь голова опущена в воду, тело принимает положение плотной группировки, туловище наклонено плечами вниз, а согнутые ноги находятся ближе к поверхности воды. Этот поворот выполняется быстрее открытого.

Техника поворотов при плавании кролем на груди


Рис. 30

- Поворот без касания рукой стенки бассейна **(рис. 30)**. в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля пловцу разрешается выполнять поворот, не касаясь рукой стенки бассейна, но с обязательным касанием стенки ногами.

Техника поворотов при плавании брассом и дельфином


Рис. 31

При плавании этими способами пловцы обязаны при выполнении поворотов касаться стенки бассейна обеими руками одновременно, сохраняя при этом горизонтальное положение плеч.

Открытые повороты.

Первый вариант**(рис. 31)** . Пловец подплывает к стенке и касается ее одновременно двумя руками, затем сгибает ноги в коленных суставах, а руки в локтевых, и туловище приближается к стенке.

Второй способ

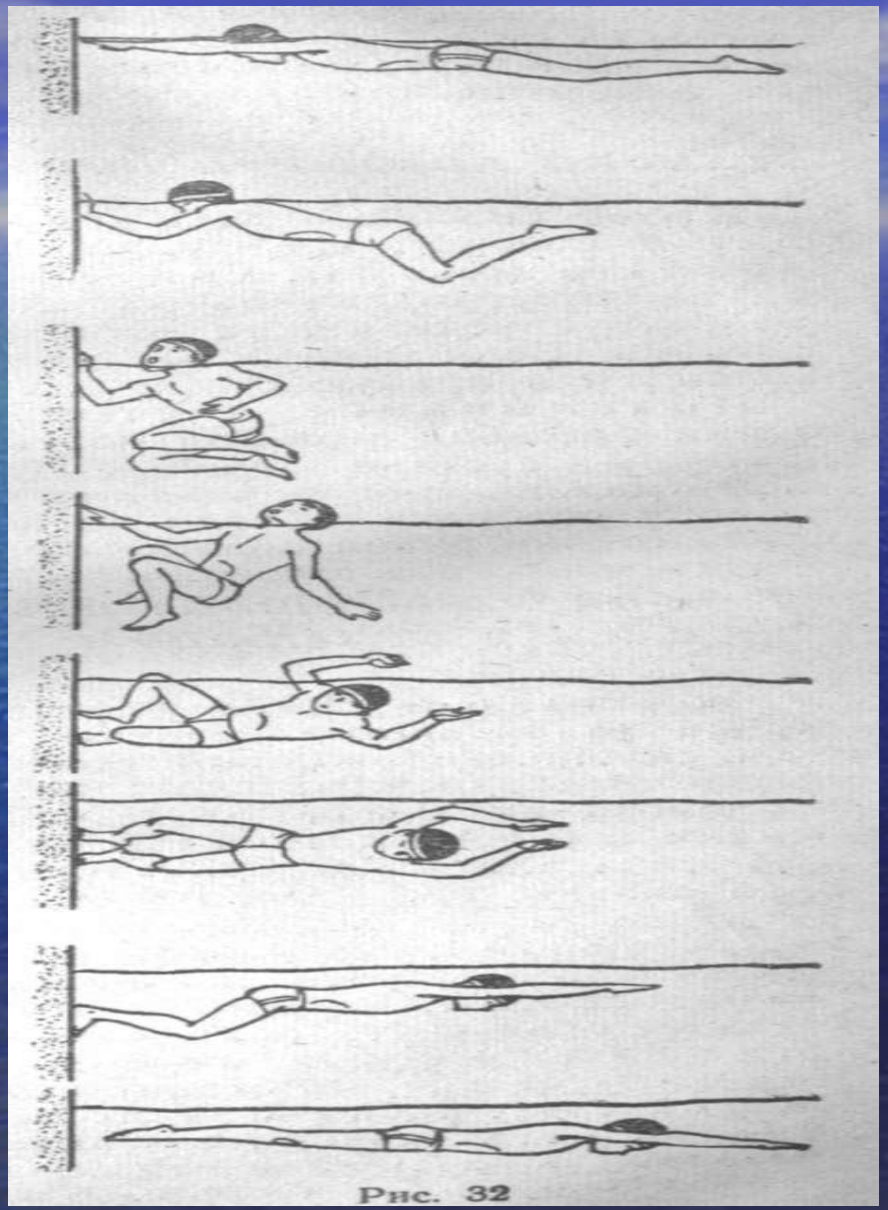


Рис. 32

Поворот "маятником"

Он отличается от такого же поворота в кроле на груди тем, что в первой фазе касание поворотного щита осуществляется двумя руками. Фаза вращения выполняется без существенных отличий. Так же как в первом варианте поворота, для этих способов плавания вращение выполняется в сторону той руки, которая первой отрывается от стенки. Во время толчка пловец быстрее, чем в кроле на груди, переходит на грудь и выполняет скольжение в этом положении. Начало плавательных движений выполняется так же, как после старта при плавании этими же способами. Закрытый поворот. Этот поворот выполняется так же, как описанные варианты открытых поворотов для этих способов. Однако вращение выполняется с опущенной в воду головой на задержанном дыхании в горизонтальной плоскости вокруг передне- задней оси.

Техника поворотов при плавании на боку

Если пловец касается стенки бассейна "нижней" рукой то выполняется поворот "маятником" с последующим переходом на оок во время скольжения. Если же спортсмен касается стенки бассейна "верхней" рукой, то можно сделать первый вариант открытого поворота, как при плавании кролем на груди.

Техника поворота при плавании на спине

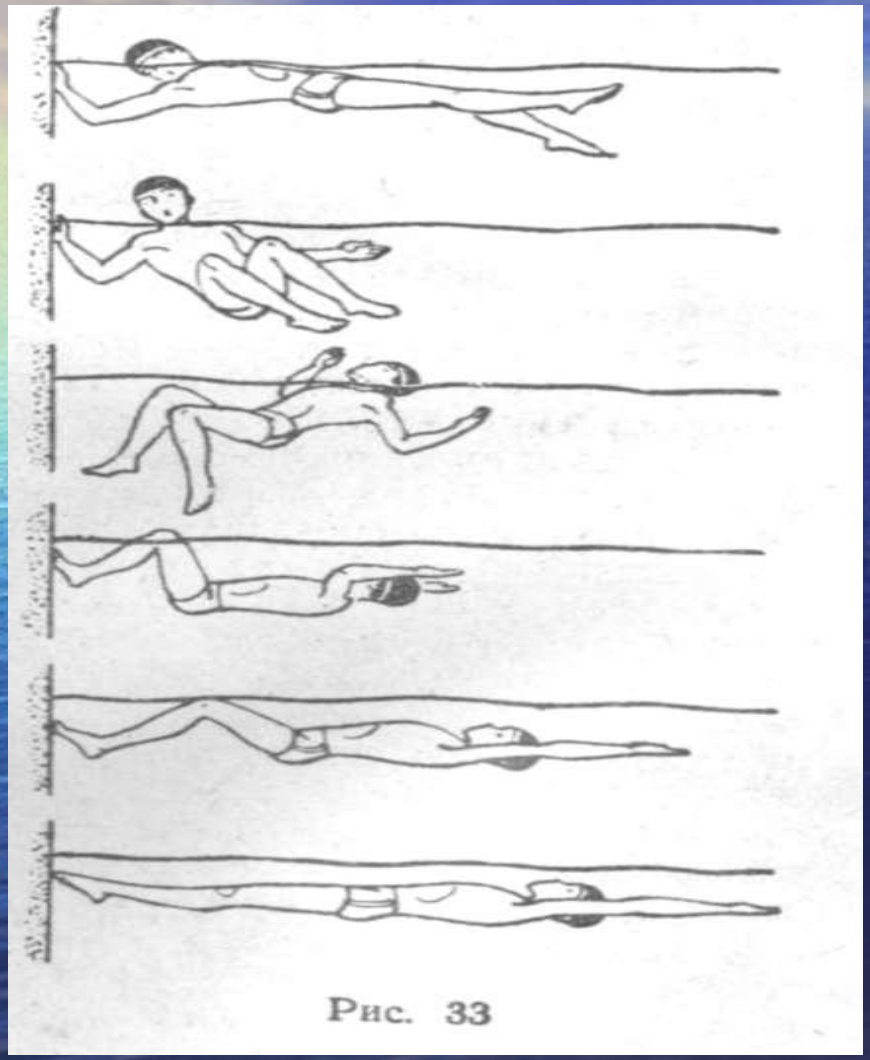


Рис. 33

В этом способе плавания широко распространен простой открытый поворот, где вращение выполняется вокруг переднезадней оси **(рис. 33)**.

До касания рукой поворотного щита пловец не имеет права переворачиваться на грудь. Направление поворота определяет та рука, которая первой коснется стенки бассейна. Если первой коснулась правая рука, то поворот выполняется в правую сторону, если левая, то в левую. Подплывание к стенке. Пловец должен коснуться стенки бассейна у самой поверхности воды любой согнутой в локтевом суставе рукой.



В комплексном плавании переходя от способа дельфинВ комплексном плавании переходя от способа дельфин к способу на спинеВ комплексном плавании переходя от способа дельфин к способу на спине и от способа брассВ комплексном плавании переходя от способа дельфин к способу на

Физические преимущества плавания

- **Помощь в снижении веса**: за 30 минут плавания можно сжечь 260 калорий. Также, низкая температура воды стимулирует циркуляцию крови и метаболизм. Так как метаболизм ускоряется (даже после выхода из воды), запасы жира сгорают быстрее, чем обычно. Следовательно, плавание может оптимально участвовать в вашей программе снижения веса.



- Как только вы приступите к плаванию, вы обнаружите, что оно затягивает, и ваше тело страстно желает погрузиться в воду и взяться за дело. Так происходит потому, что в воде тренируются все части тела, в то время как мозг наслаждается отдыхом и спокойствием. Так что захватите полотенце и купальник - и вперед!
- **Плавать, плавать, плавать!**


I
SWIMMING

Спасибо за внимание!