

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА
ТЕМУ: ОБУЧЕНИЕ
ПОВОРОТУ
«МАЯТНИК»



Повороты в плавании

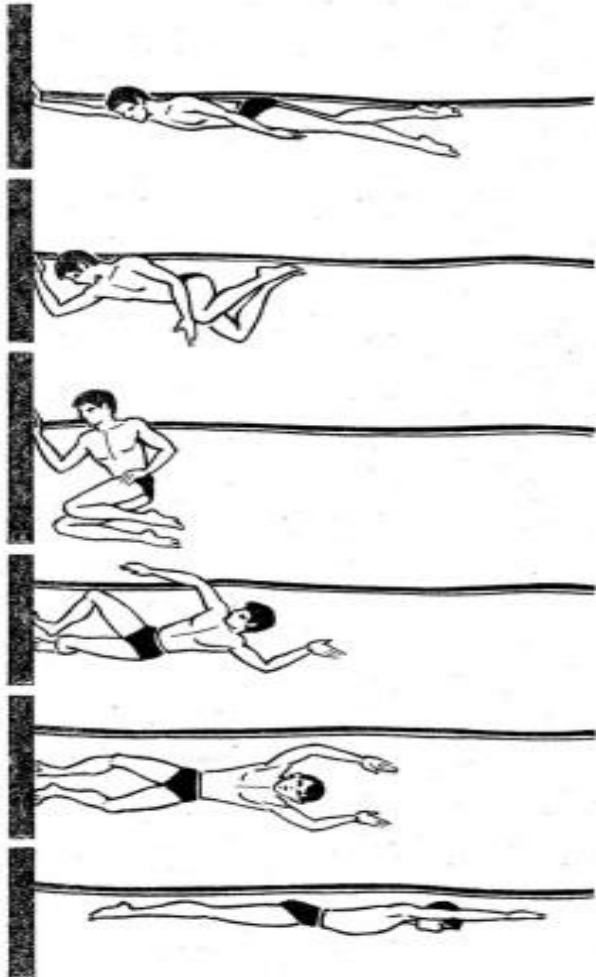
Длина плавательного бассейна может составлять 50 метров (длинная вода), но чаще 25 метров (короткая вода), а плавательные дистанции от 50 до 1500 метров. Поэтому пловцам приходится помногу раз выполнять повороты у стенки бассейна.

За поворотный участок дистанции принимается 7,5 м до и 7,5 м после поворотной стенки. Выполнение 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.

Виды поворотов

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.

Поворот маятник в плавании



- Характерная особенность **поворота маятник**: вращение в наклонной плоскости, во время поворота пловец делает вдох.
- Этот поворот широко распространен в практике спортивного плавания при плавании стилем кроль на груди, брасс на груди, дельфин и способом на боку.

Фазы поворота маятником

Поворот маятник содержит в себе несколько стадий:

- Подплывание и касание (I);
- Группировка и вращение (II);
- Толчок (III);
- Скольжение (IV);
- Начало плавательных движений и выход на дистанцию (V).



Обучение и техника выполнения поворота маятник



Когда вы приблизитесь к стенке, то повернитесь на правую сторону и коснитесь бортика правой рукой, удерживая кисть на уровне воды. Согните руку, и корпус по инерции будет двигаться дальше.

Обопритесь правой рукой об бортик и поднимите голову и плечи над водой. Согните ноги в коленях и подтяните к стенке. Выполните гребок левой рукой для вращения корпуса. Выпрямите правую руку и сделайте вдох. Прямую правую руку оторвите от поверхности и упритесь ногами в стенку, выводя вперед левую руку. Отрывая от стенки правую руку пронесите над головой и соедините с левой. Завершают пребыванием корпуса на левом боку, ноги в согнутом положении упираются в стенку, руки прямые по направлению вперед, голова между предплечьями.

Отталкивание: интенсивное движение ногами заканчивается энергичным распрямлением в области голени. Во время толчка поверните корпус вокруг продольной оси, чтобы совершить изменение направления движения.

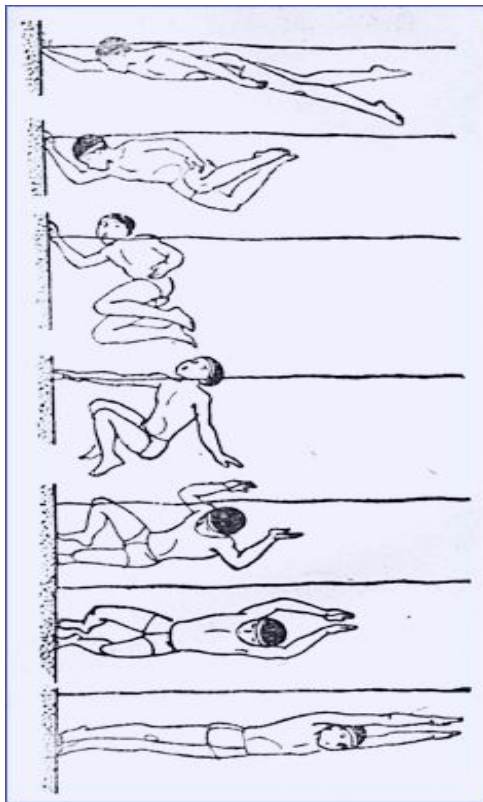
Задержите дыхание и оттолкнитесь.

Скольжение: выполняют на погружении в пол метра под водой.

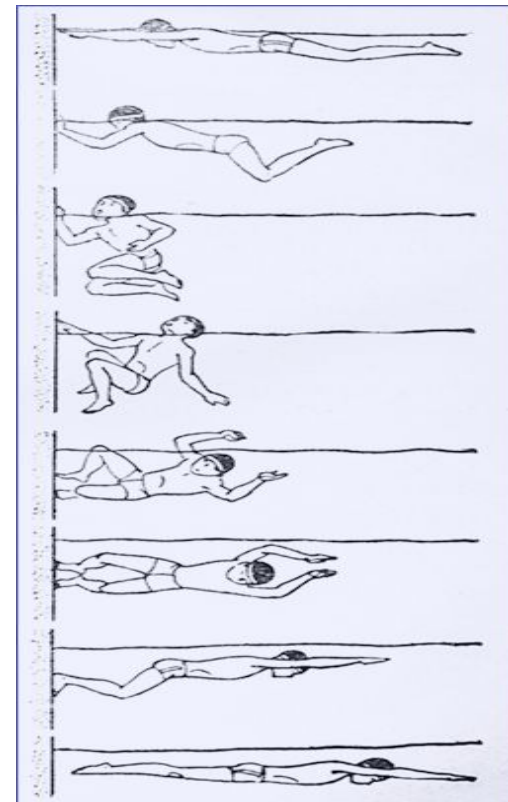
Появление на поверхности и переход к гребущим действиям: интенсивные и скоростные махи конечностями дадут вам возможность вынырнуть.

Поворот маятник

Поворот маятник при плавании кролем на груди



Поворот маятник при плавании брассом на груди и баттерфляем



При
повороте
маятник
необходимо
держат
колени
достаточно
согнутыми
для
мощного
отталкивани
я



Подготовительные упражнения при обучении поворота

- Встать спиной к стенке, принять положение группировки, ноги на стенку и удерживаться в этом положении за счет одновременных движений руками в форме горизонтально растянутых «восьмерок», лицо в воде, дыхание задержано (II фаза).
- Сидя на бортике, ноги на желобе, встать и спрыгнуть в воду ногами вниз, толкаясь одновременно обеими (III фаза).
- Прыжок вперед из положения «старт пловца», лечь на воду и остаться в безопорном горизонтальном положении (III, IV фазы).
- Стоя в воде лицом к стенке в 2—3 м от нее, глубина по пояс, сильно оттолкнуться, выполнить скольжение на груди; подплывая к бортику, поставить на него одновременно обе руки и сгибать их по мере приближения (наплыва на стенку) (I, III, IV фазы).

Спасибо за внимание!

