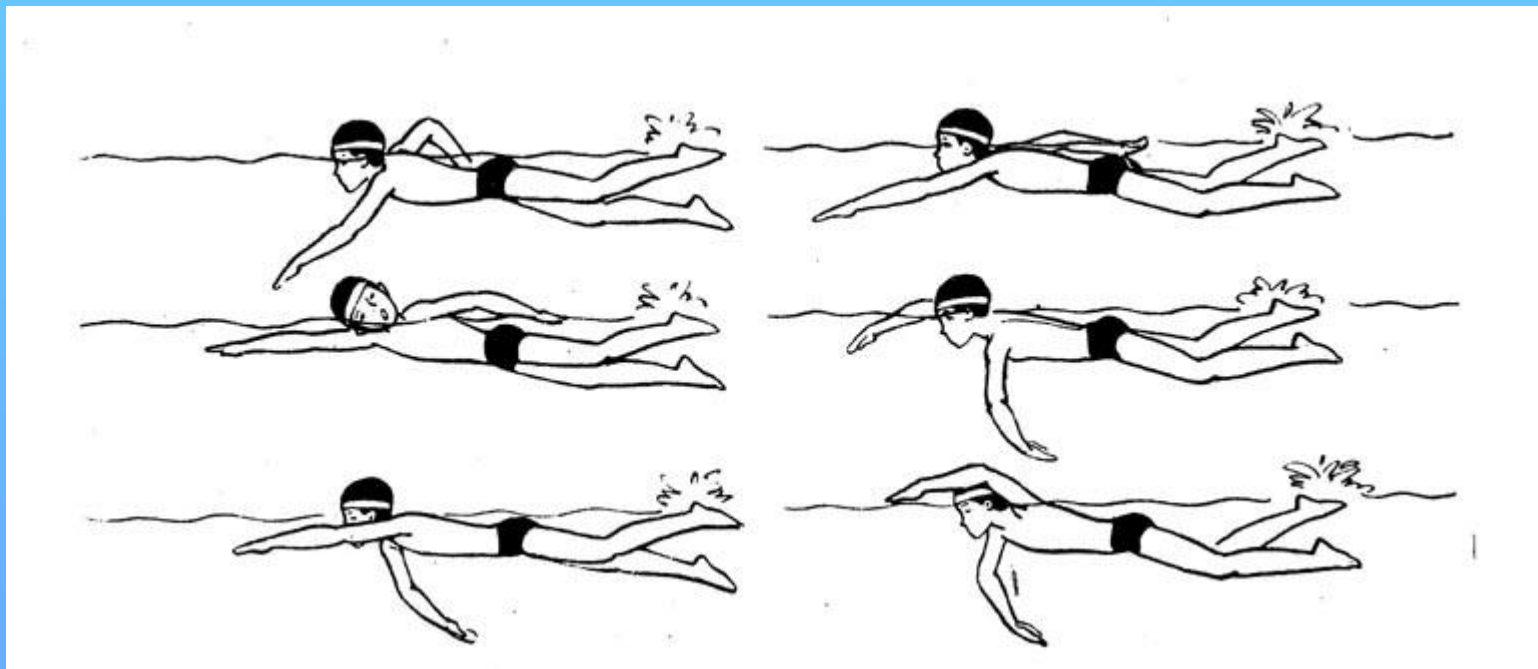


Техника плавания кролем на груди



1-одна рука, выпрямленная в локтевом суставе, начинает гребок, другая, сгибаясь в локтевом суставе, выходит из воды локтем вверх. Ноги выполняют попеременные порхающие движения вверх-вниз.

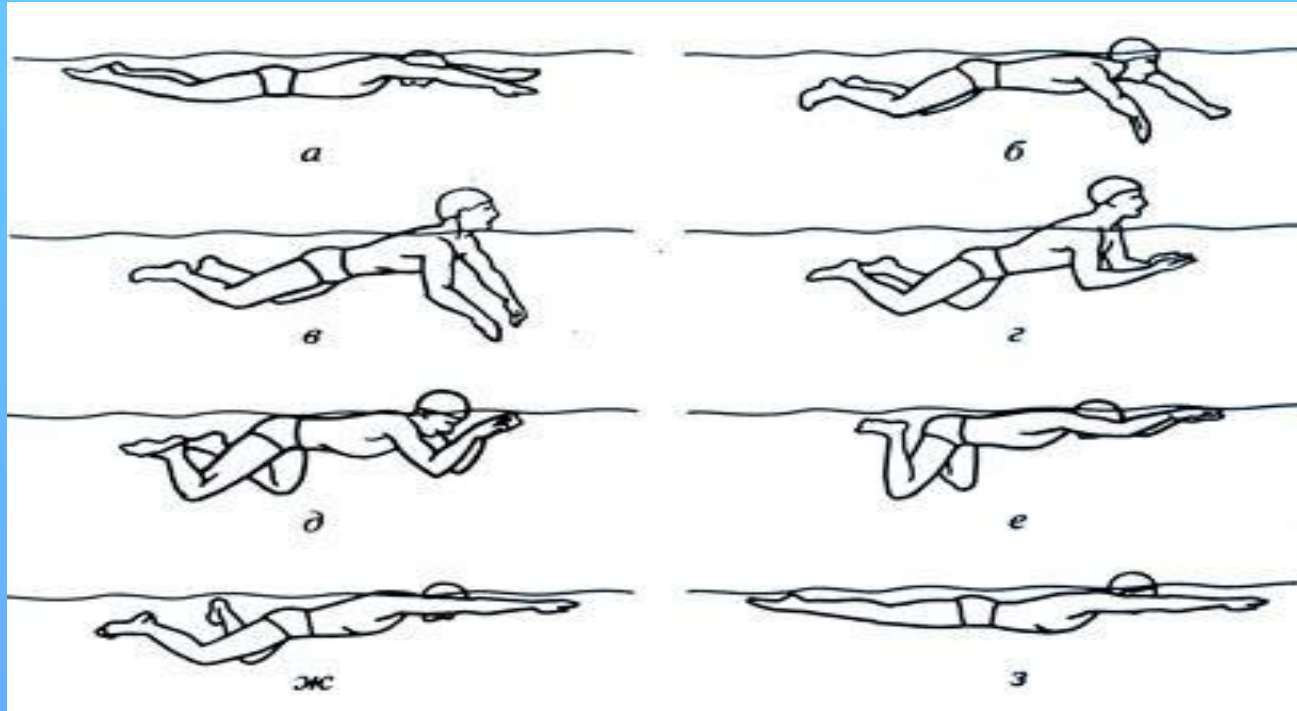
2- рука, выполняющая гребок, сгибается в локтевом суставе, локоть удерживается в локтевом суставе, локоть удерживается в высоком положении.

3- рука, выполняющая гребок, сгибается в локтевом суставе до своего максимального угла и оказывается под грудью пловца. В этот момент рука, выполняющая подготовительное движение над водой, входит в воду впереди пловца на ширине его плеча.

4- в то время, когда рука почти завершила гребок, голова поворачивается лицом в сторону для вдоха.

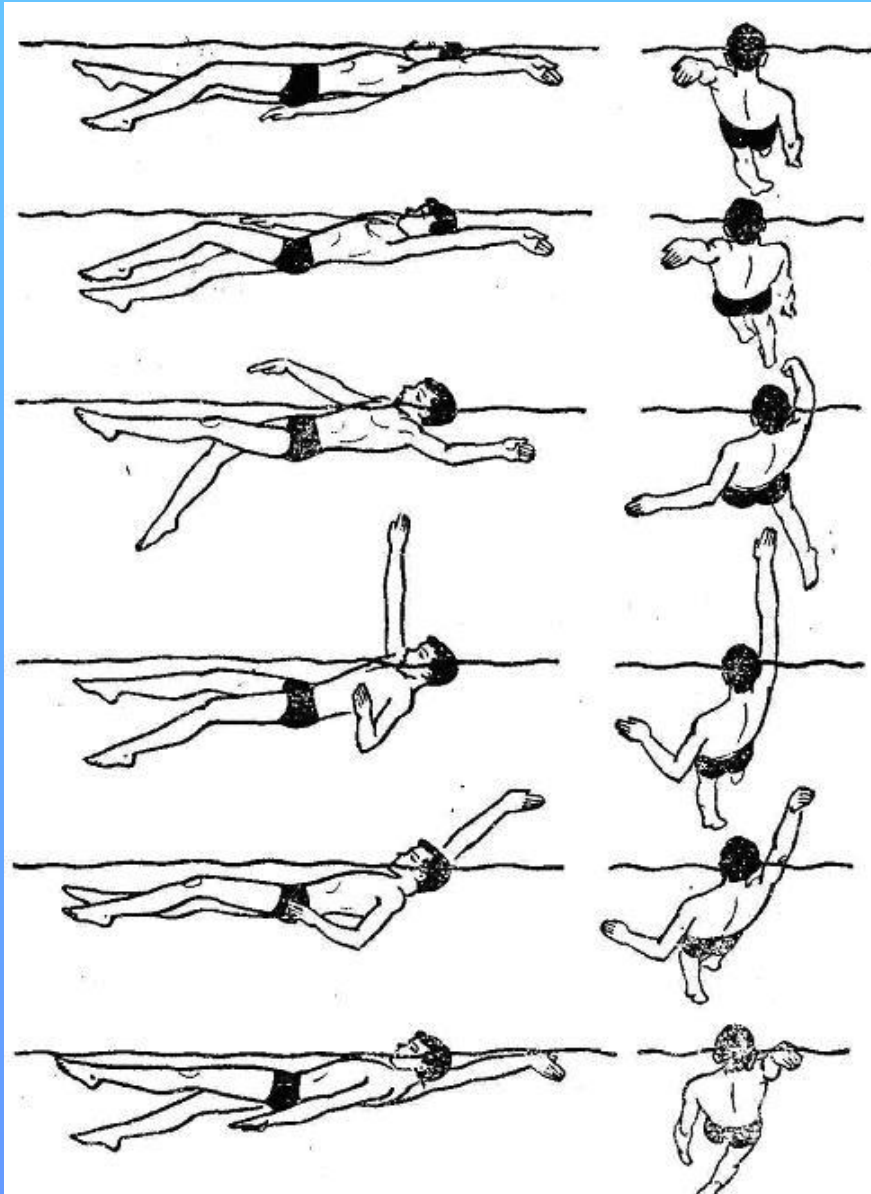
5- во время выхода руки из воды выполняется вдох(через рот).

Техника плавания брасом



- 1**- перед началом гребка руками тело пловца вытянуто, руки несколько развернуты ладонями кнаружи.
- 2**- руки выполняют гребок в стороны вниз - назад, голова приподнимается за счет сгибания в шее.
- 3**- вдох выполняется в момент, когда руки заканчивают гребок, а ноги начинают подтягиваться за счет сгибания в коленных суставах.
- 4**- после того как вдох закончен, голова опускается лицом в воду, ноги завершают подтягивание, приближаясь пятками к ягодицам, руки выводятся вперед.
- 5**- рабочее движение ногами отталкивание начинается в момент, когда руки уже вытянуты вперед, а голова погружена в воду так, что глаза спортсмена оказываются под водой. После завершения отталкивания ногами пловец принимает вытянутое положение.

Техника плавания кролем на спине



1- рука только что вошла в воду на ширине плеча, ноги выполняют попеременные порхающие движения вверх – вниз.

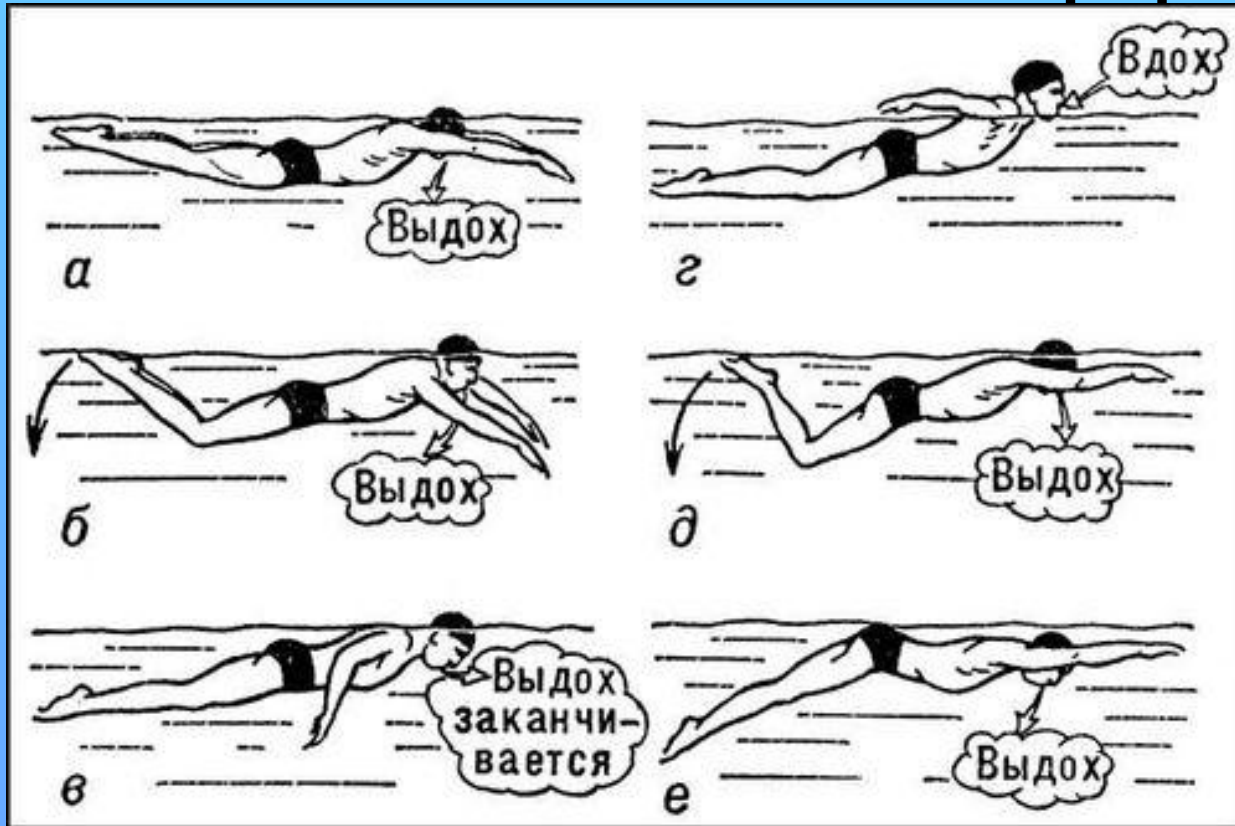
2- левая рука движется вниз, начиная гребок, правая начинает выходить из воды.

3- во время гребка левая рука сгибается в локтевом суставе, правая движется над водой вверх – вперед.

4- рука, выполняющая гребок, отталкивает воду назад и вниз, ноги продолжают попеременные порхающие движения.

5- гребок рукой завершается отталкиванием воды ладонью ко дну бассейна, в это время другая рука готовится войти в воду на ширине плеча.

Техника плавания баттерфляем



1- руки, выпрямленные в локтевых суставах, входят в воду на ширине плеч, ноги выполняют первый удар стопами вниз.

2- кисти рук опираются в воду в направлении кнаружи – назад, руки согнуты в локтевых суставах, локти находятся в высоком положении.

3- кисти сближаются под грудью, руки при этом согнуты в локтевых суставах под прямым углом.

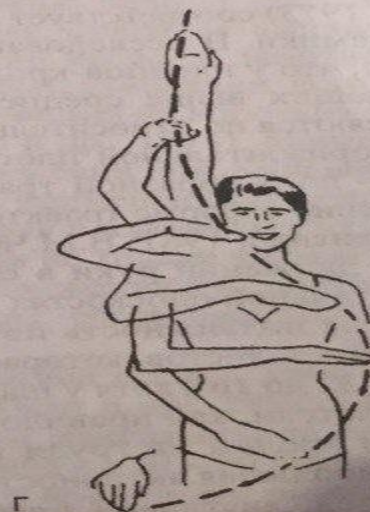
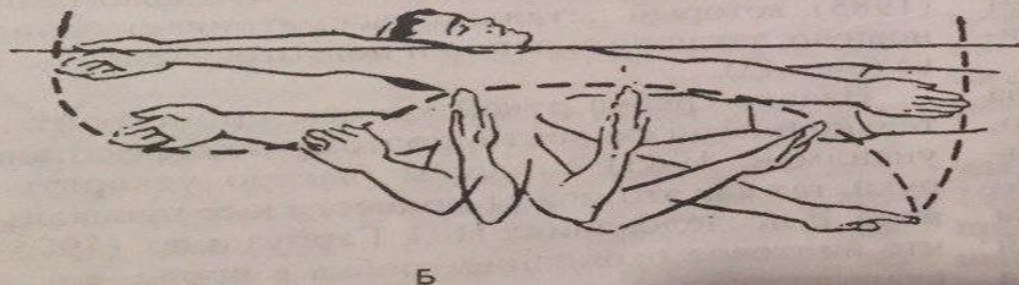
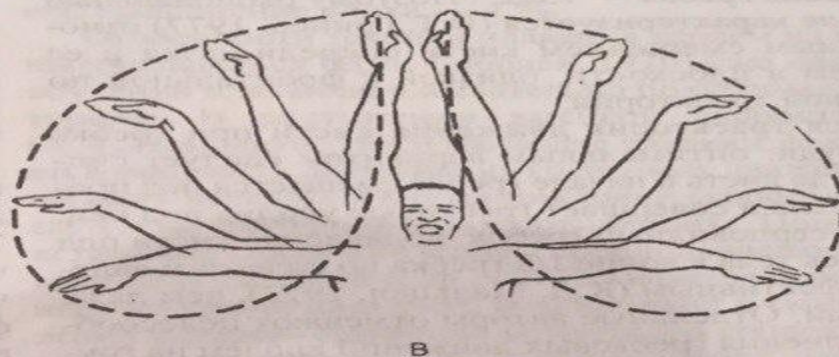
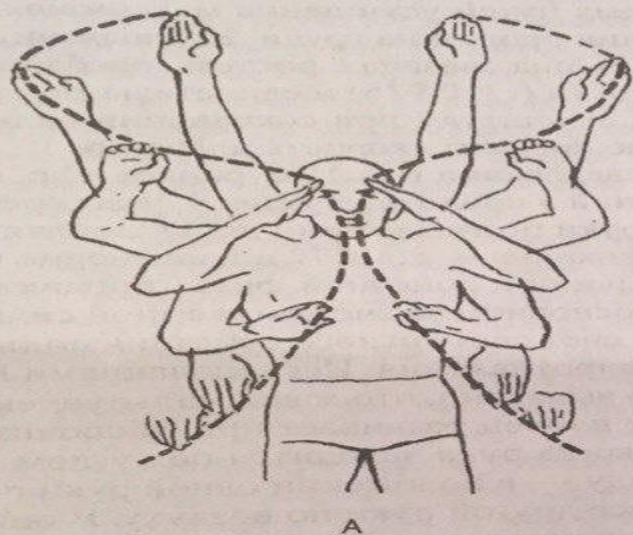
4- в то время как руки заканчивают гребок, ноги совершают второй удар стопами вниз, выполняется вдох.

5- руки выполняют подготовительные движения над водой, голова опускается лицом в воду

Схема фаз пространственных траекторий движения рук, туловища и ног при различных спортивных способах плавания: вид сбоку и снизу.

	Кроль на груди		Баттерфляй		Кроль на спине		Брасс	
	Вид сбоку	Вид снизу	Вид сбоку	Вид снизу	Вид сбоку	Вид снизу	Вид сбоку	Вид снизу
Кроль на груди								
Кроль на груди								
Кроль на груди								

Криволинейные траектории движения руки во время гребка при плавании. (А- баттерфляем; В- брассом; Б- на спине; Г- кролем на груди)



I фаза	II фаза	III фаза	IV фаза
Захват с выходом	Подтягивание с проносом	Отталкивание с проносом	Отталкивание с опорой
Полуцикл движений			

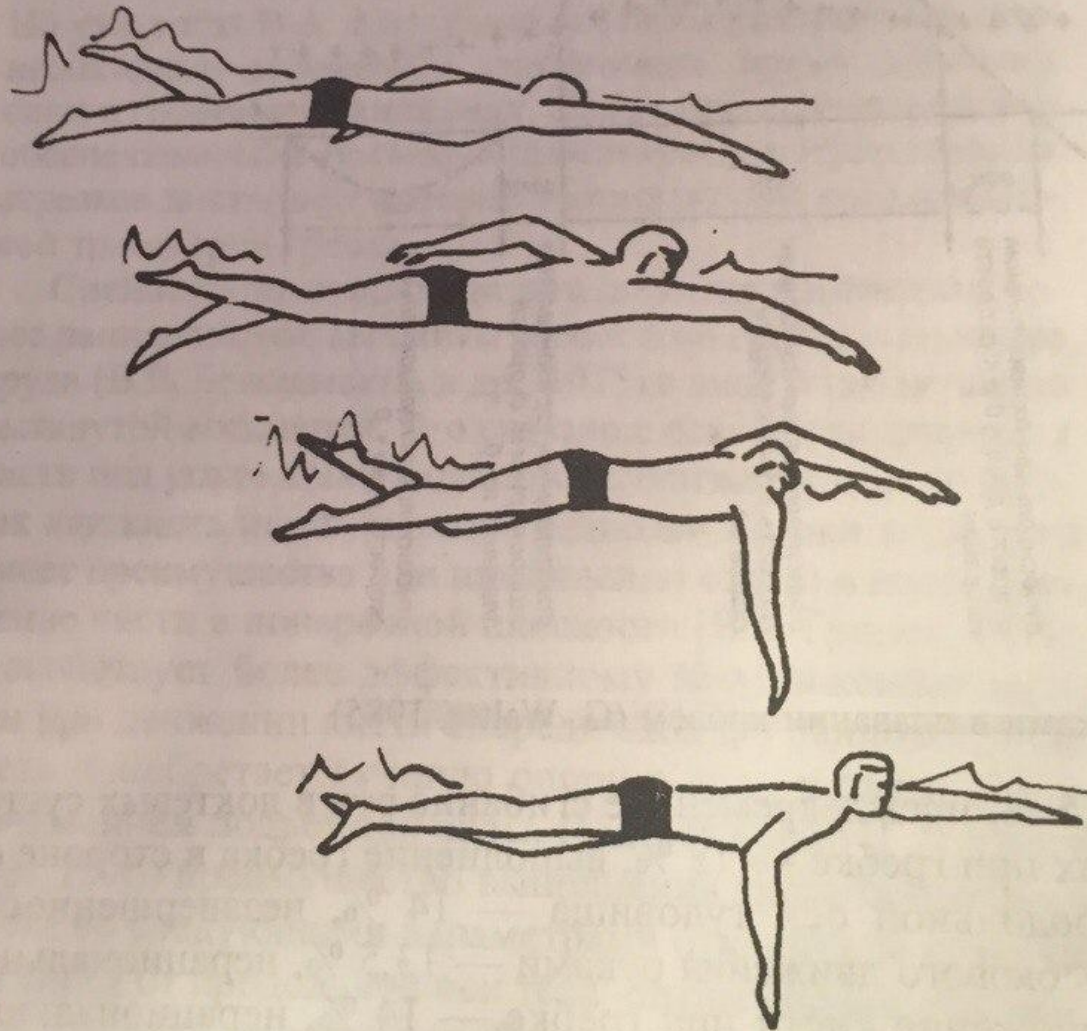


Рис. 44. Модель техники плавания кролем на груди (Р.Б. Халд)

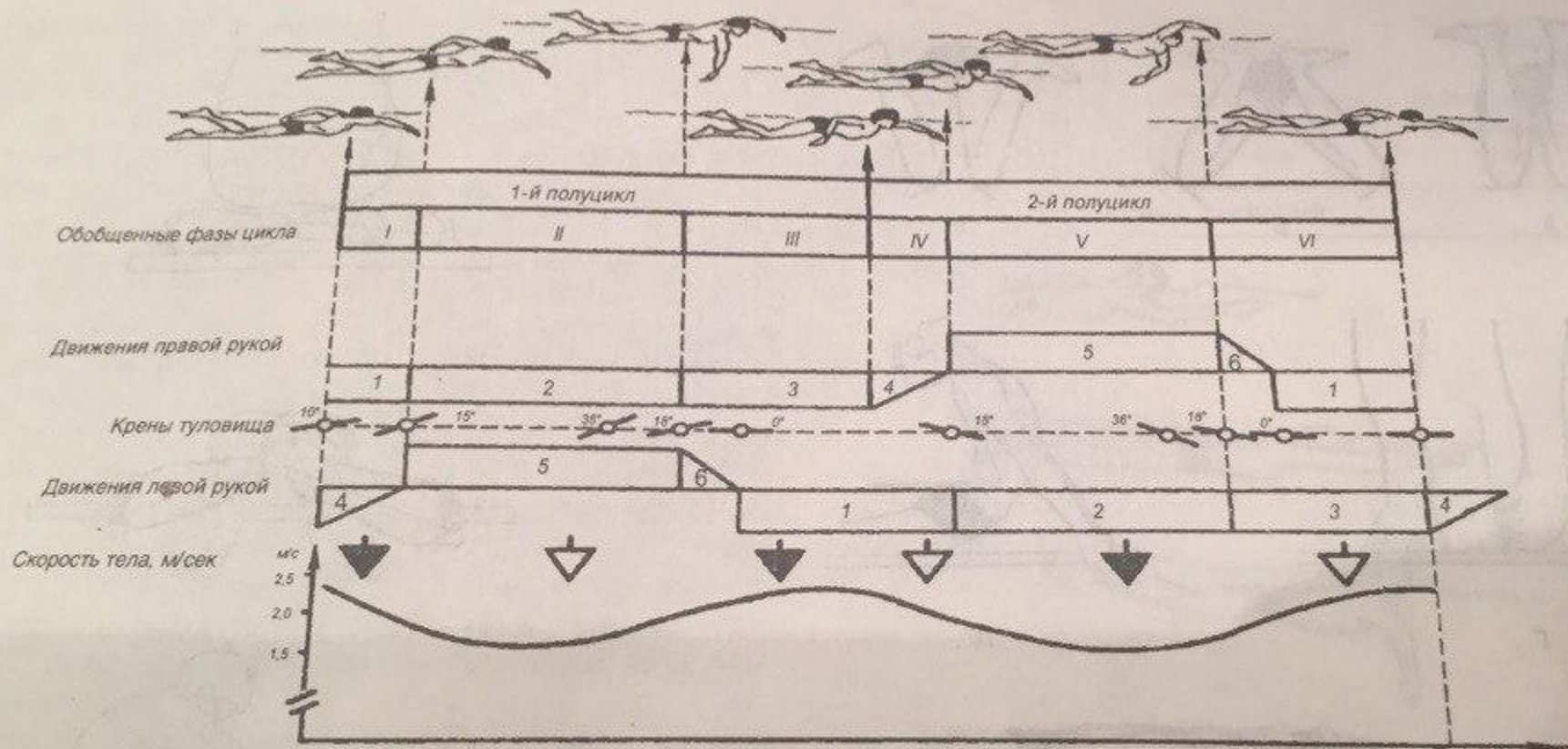


Рис. 45. Схема согласования движений и обобщенные фазы цикла при плавании шестиударным кролем (Н.Ж. Булгакова и др., 1996):

обобщенные фазы цикла: I и IV — захват с выходом; II и V — подтягивание с проносом; III и VI — отталкивание с захватом; фазы движений руками: 1 — захват; 2 — подтягивание; 3 — отталкивание; 4 — выход из воды; 5 — движение над водой; 6 — вход в воду; черной стрелкой обозначены удары левой стопой, светлой — удары правой

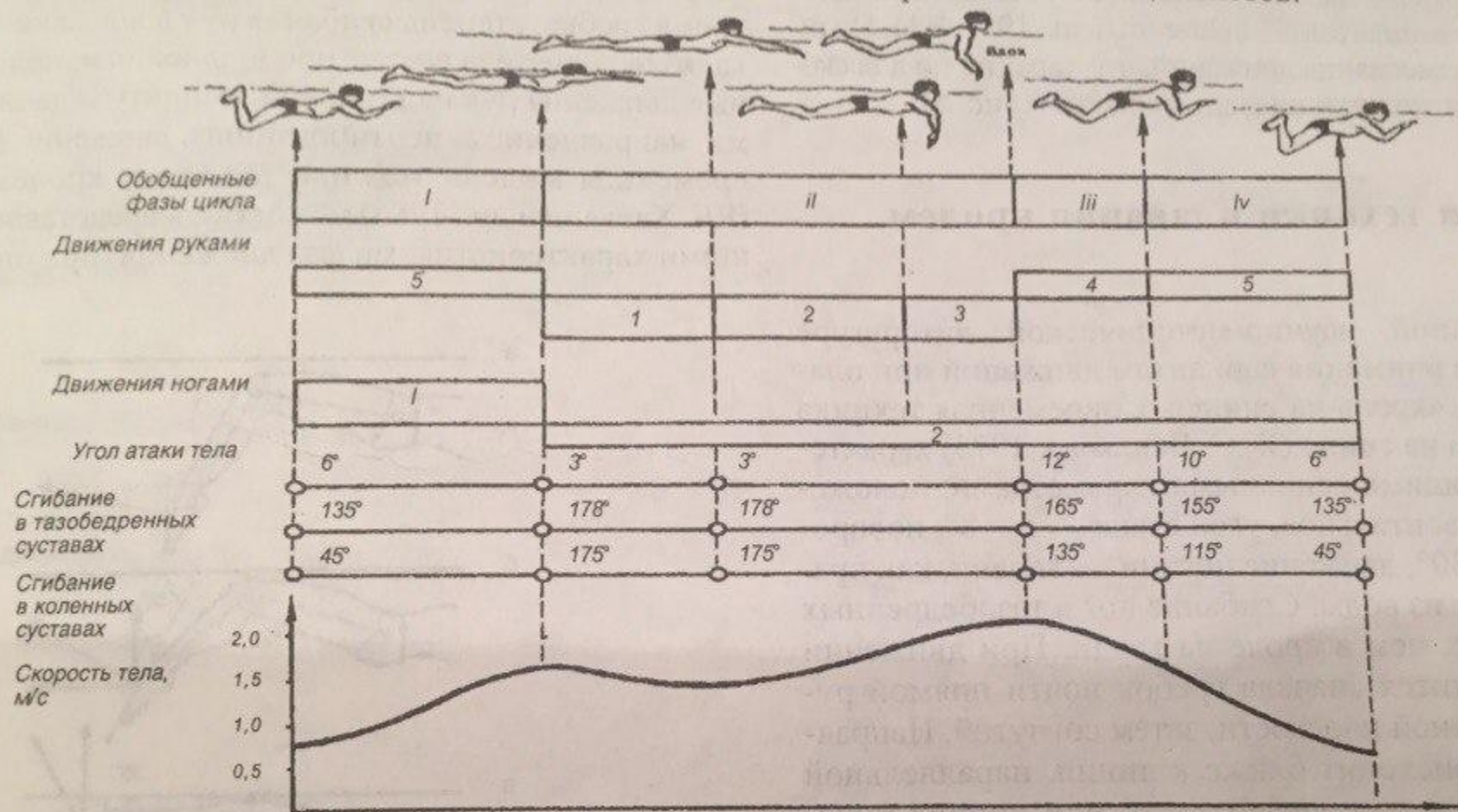


Рис. 50. Схема согласования движений и обобщенные фазы цикла при плавании брассом (Н.Ж. Булгакова и др., 1996):

обобщенные фазы цикла: I — удар ногами; II — гребок руками; III — сведение рук около груди и вдох; IV — выведение рук и сгибание ног; фазы движений руками: 1 — захват; 2 — подтягивание; 3 — отталкивание; 4 — сведение около груди; 5 — выведение; фазы движений ногами: 1 — удар; 2 — подтягивание

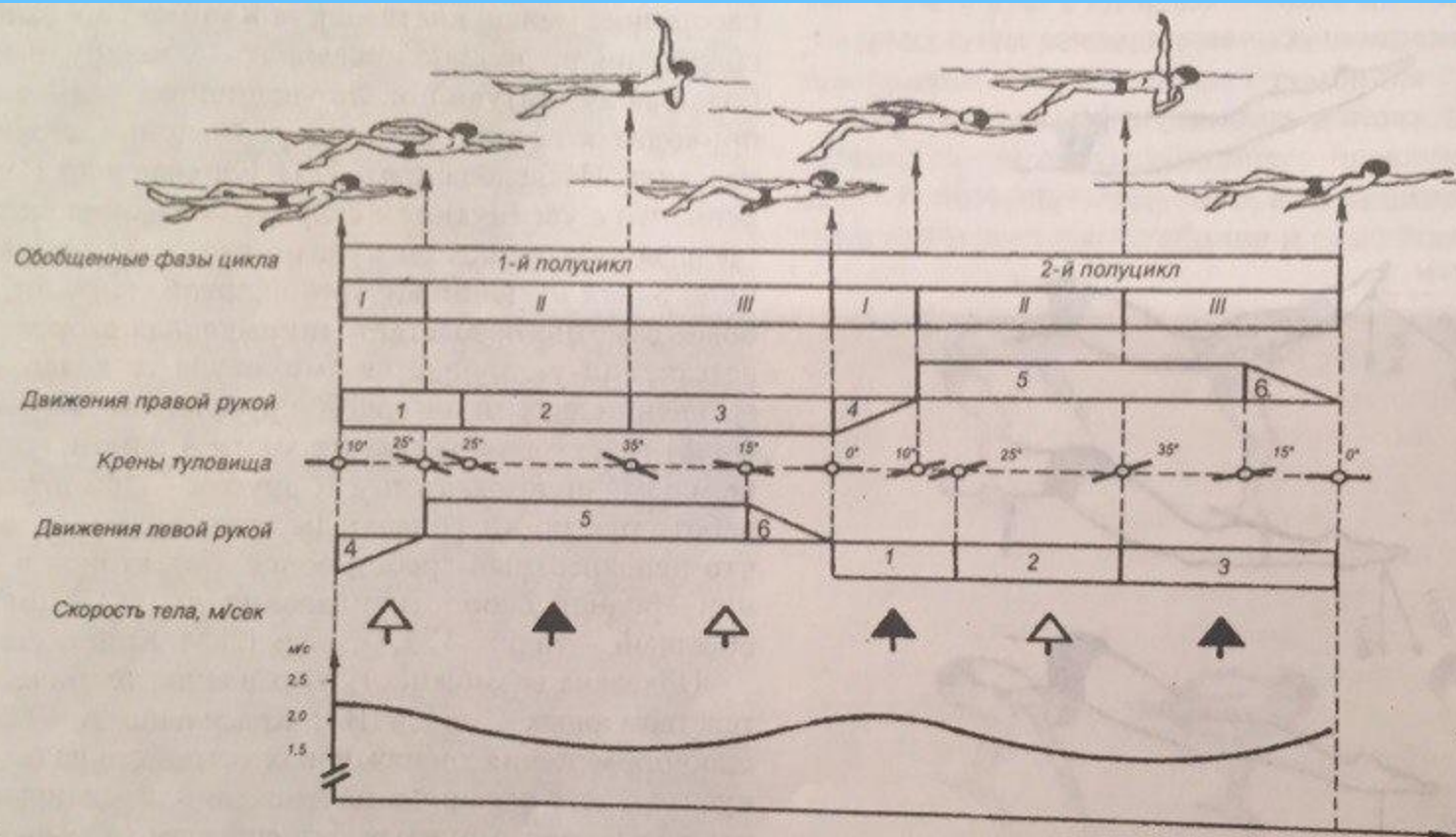


Рис. 55. Схема согласования движений и обобщенные фазы цикла при плавании кролем на спине (Н.Ж. Булгакова и др., 1996): обобщенные фазы цикла: I — захват с выходом; II — подтягивание с проносом; III — отталкивание с захватом; фазы движений руками: 1 — захват; 2 — подтягивание; 3 — отталкивание; 4 — выход из воды; 5 — движение над водой; 6 — вход в воду; черной стрелкой обозначены удары левой стопой, светлой — удары правой

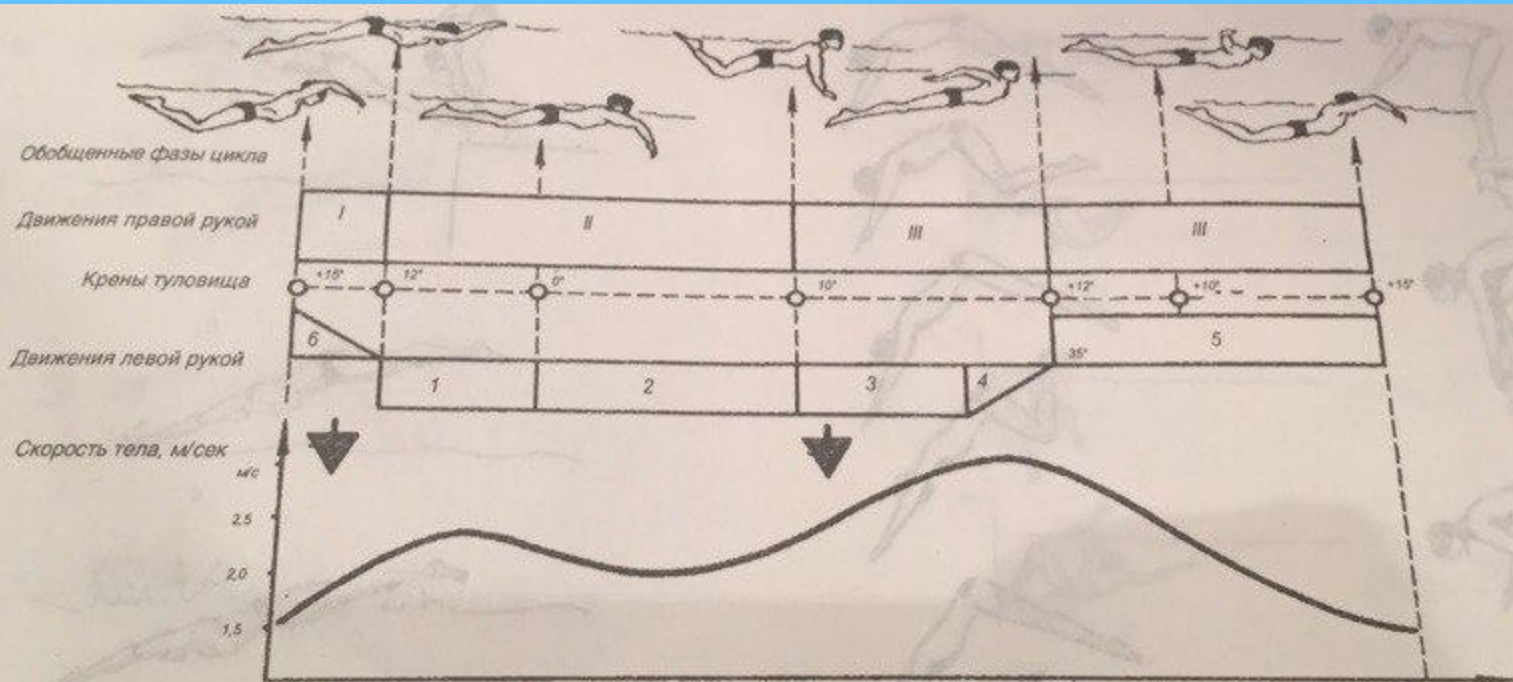


Рис. 58. Схема согласования движений и обобщенные фазы цикла при плавании двухударным дельфином (Н.Ж. Булгакова и др., 1996):

фазы цикла: I – удар с погружением; II – захват и подтягивание с выходом; III – отталкивание с ударом; IV – полет с проносом рук; фазы движений руками: 1 – захват; 2 – подтягивание; 3 – отталкивание; 4 – выход из воды; 5 – движение над водой; 6 – вход в воду; стрелкой обозначены удары стопами вниз