

## **Совершенствование поворота в стиле плавания «басс»**

### **Тренер-преподаватель: Лямин С.В.**

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах длиной 25 или 50 м. Поэтому спортсменам во время проплывания дистанции приходится выполнять один или несколько поворотов (с учебника для институтов физической культуры под ред. Н.Ж. Булгаковой 1984 г.). Все повороты, независимо от способа плавания, можно разбить на две большие группы: 1. Открытые повороты, во время которых голова спортсмена остаётся над водой и он может произвести вдох; 2. Закрытые повороты, при выполнении которых голова спортсмена погружается в воду и он задерживает вдох (вдох осуществляется до начала поворота).

Открытые повороты просты в исполнении и широко применяются при обучении начинающих пловцов. Одним из наиболее распространенных типов открытых поворотов, применяемых при плавании кролем, брассом и дельфином, являются повороты «маятником». В способах брасс и дельфин этот поворот является основным и для квалифицированных пловцов.

Во время поворота «маятником» спортсмен при плавании брассом касается стенки бассейна двумя руками одновременно, на одном уровне и близко к поверхности воды. Затем он сгибает руки в локтевых суставах, приближая голову и плечевой пояс к стенке, сгибает ноги и, отталкиваясь руками от стенки бассейна, начинает вращение. Оно выполняется в боковой плоскости, близкой к вертикальной. Рука, одноименная стороне поворота, отрывается от стенки и выводится вперед под водой; другая движется над водой и входит в неё впереди головы; плечевой пояс в это время оказывается над водой, пловец делает вдох. Закончив вращение, спортсмен полностью погружается в воду, оказываясь частично в положении на боку, вытягивает руки вперед и отталкивается ногами от стенки. Во время отталкивания происходит переворот на грудь, пловец вытягивается и после кратковременного скольжения под водой начинает плавательные движения.

Во время скольжения под водой тело движется вперед с максимальной высокой скоростью, сохраняя хорошо обтекаемое положение. Важно своевременно подхватить высокую скорость скольжения гребковыми движениями рук и ног, чтобы осуществить быстрый выход на поверхность и плавание на дистанции. Скольжение выполняется на глубине около 50 см. Выход на поверхность воды осуществляется за счет плавательных движений.

По правилам выполнения подводного движения в стиле брасс, разрешается одно одновременное движение руками через стороны к ногам; одно движение ногами по технике плавания стиля брасс; а также один сопутствующий удар ногами по технике стиля дельфин. Долгое время спортсмены выполняли удар ногами в стиле дельфин в конце гребка руками, помогая при этом увеличить скорость движения под водой.

Возвращаясь к правилам выполнения подводного движения в этом стиле плавания, нужно сказать, что удар ногами в стиле дельфин можно выполнить в любой момент движения под водой. Проводя отработку этого поворота на

тренировке спортсменов высокого уровня подготовки (1 спорт. разряд), и выполняя его в разных комбинациях, пришли к заключению, что если переместить выполнение удара ногами в стиле дельфин в начало, после отталкивания от стенки бассейна и скольжения, а только после этого выполнить движения руками и ногами в стиле брасс, то эффективность подводного движения увеличивается. Скорость поддерживается лучше, расстояние движения в подводном положении увеличивается. А главное, общую скорость на каждом повороте удаётся увеличить на 0,2-0,3 сек.

Вывод. Целесообразно внести коррективы в тренировочный процесс спортсменов разного уровня. Индивидуально выявить для каждого спортсмена, который развивают подготовку в стиле плавания брасс как основной, эффективность выполнения подводного движения в этом стиле плавания.