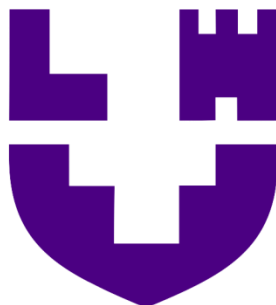


**Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я**



Методика навчання плавання способом «кроль на спині»

Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти,
галузі знань А Освіта,
освітніх програм «Середня освіта (Фізична культура)» та
«Фізична культура і спорт»,
спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура)
та А7 Фізична культура і спорт
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2026

УДК 796.06(07)

М 24

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій
ЛНТУ _____ Галина ГЕРАСИМЧУК

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних
технологій ЛНТУ, протокол № _____ від «_____» _____ 2026
року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій
ЛНТУ.

Директор бібліотеки _____ Наталія ПОЛЩУК

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та
здоров'я ЛНТУ, протокол № _____ від «_____» _____ 2026 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ _____ Володимир КОВАЛЬЧУК

Укладач: _____ Сергій САВЧУК, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

Рецензент: _____ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних
наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: _____ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат
педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та
здоров'я ЛНТУ.

Методика навчання плавання способом «кроль на спині»
Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань А Освіта, освітніх
М 24 програм «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і
спорт», спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура) та А7
Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання. Укладач :
к.пед.н., доц. Савчук С.А.

Зміст

1. Прикладне, оздоровче і спортивне значення плавання	4
2. Основи техніки спортивного плавання «кроль на спині»	6
3. Методика навчання плаванню способом «кроль на спині»	10
4. Техніка поворотів при плаванні способом «кроль на спині»	15
5. Техніка старту з води	19

1. Прикладне, оздоровче і спортивне значення плавання

Прикладне значення. Плавання має надзвичайно велике прикладне значення як навичка життєво необхідна в побуті, праці і військовій справі. Вміння плавати необхідно кожній людині. Адже суша займає тільки 1/3 земної кулі. Проте люди, що обрали професії пов'язані з працею біля води будівельники мостів, дамб, рибалки, моряки, пожежники, правоохоронці, рятувальники, водолази - для них вміння плавати є професійно необхідним. До цієї категорії можна в повній мірі віднести і вчителів фізичної культури, тренерів. Адже не можна уявити собі хорошого вчителя, що не вміє організувати з учнями вилазок на природу, в ліс, різноманітні туристичні походи, екскурсії і т.п. Велика кількість річок і водойм є загрозою для дітей, які не вміють плавати. Небезпека чекає їх в кожному мить. І якщо вчитель не вміє плавати, не надасть вчасно необхідної допомоги, то трагедія неминуча. І тому хороший вчитель, ще в період своєї підготовки до майбутньої роботи, повинен все зробити для оволодіння цією навичкою, а також методикою навчання плавання. В школі кожний вчитель зобов'язаний створити умови і використовувати всі свої зусилля, щоб навчити дітей плавати.

Оздоровче значення плавання. Різноманітні вправи у воді позитивно впливають на організм людини. Деяке охолодження поверхні тіла і тиск води на нього, підвищують обмін речовин, активізують діяльність організму. Підвищується частота серцевих скорочень, легенева вентиляція. Заняття плаванням сприяють підвищенню опору простудним захворюванням, загартовують організм.

Під час плавання активно працюють майже всі великі групи м'язів тіла. Інтенсивність навантаження в плаванні можна дозувати в широких межах: короткочасне купання у теплій воді з відпочинком між вправами не викликає великих напружень, тренувальне ж заняття плавця-розрядника - велике і значне навантаження. Заняття плаванням доступні людям різного віку і статі (від немовлят до глибокої старості) і ступені підготовленості, що

дозволяє використовувати плавання як засіб фізичного виховання людей широкого вікового діапазону.

Заняття плаванням сприяють всебічному розвитку фізичних якостей - сили, витривалості, пружності, спритності і гнучкості. Особливо сприятливо діє воно на розвиток серцево-судинної і дихальної систем. При загальній значній активізації серцевої діяльності, робота серця полегшується. Тиск води на поверхню тіла, його горизонтальне положення сприяють відтоку крові від периферії до серця. Полегшує роботу серцево-судинної системи циклічна робота великих м'язових груп. Тому при відповідному дозуванні плавальні навантаження використовуються як засіб лікування людей з ослабленою серцево-судинною системою.

Долання тиску води під час вдиху сприяє розвитку дихальної системи. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) у плавців досягає 7-8 літрів.

Інтенсивна фізична робота, горизонтальне положення тулуба, при якому хребетний стовп розвантажений, сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей. Довжина тіла плавців сягає 2000 см і більше. Сьогоднішні плавці – це високорослі атлети з гарними пропорціями тіла і добре розвиненими м'язами.

Плавання є одним з найефективніших засобів профілактики, корегування і лікування деформацій хребта і грудної клітини.

Вправи у воді покращують діяльність нервової системи, підвищують силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів.

Спортивне значення плавання. Плавання - один з найпопулярніших видів спорту. Змагання з плавання проводяться починаючи з колективів фізкультури в школах, навчальних закладах, до чемпіонатів країни, світу і Олімпійських ігор. За кількості медалей (36), що передбачає програма сучасних Олімпійських ігор, плавання займає 2 місце після легкої атлетики. Це підвищує спортивне значення плавання, оскільки вдалий виступ плавців на Олімпіаді в значній мірі визначає загальний рейтинг держави в комплексному неофіційному заліку Олімпіади.

Спортивне значення плавання зростає і тому, що від рівня його розвитку в значній мірі залежить успіх таких видів спорту як водне поло, стрибки у воду, підводний спорт, сучасне п'ятиборство.

Важливе значення має плавання як засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки майже всіх видів спорту, а також, як засіб що сприяє відновленню організму спортсменів після великих фізичних навантажень.

2. Основи техніки спортивного плавання «кроль на спині»

Кроль на спині характеризується поперемінними неперервними рухами рук і ніг. Основна відмінність його від інших спортивних способів плавання є положення тіла (плавець лежить на спині) і в диханні (видих виконується над водою).

По швидкісним показникам кроль на спині займає 3 місце, поступаючись кролю па грудях і дельфіну.

Кроль на спині застосовують па змаганнях з плавання на дистанціях 100 і 200 м, в комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м (2 відрізок 50, чи 100 м) а також на першому етапі комбінованої естафети 4 x 100 м.

Кожний цикл рухів в цьому способі складається з двох поперемінних рухів рук, шести поперемінних рухів ніг, одного вдиху і одного видиху Цей найбільш розповсюджений варіант техніки називається шести ударним кролем на спині (рис. 1).

Положення тіла. Тіло плавця займає у воді добре обтічне, майже горизонтальне положення. Плечовий пояс знаходиться дещо вище тазу, а таз і стегна біля поверхні води. Кут атаки тіла не перевищує 6-8°.

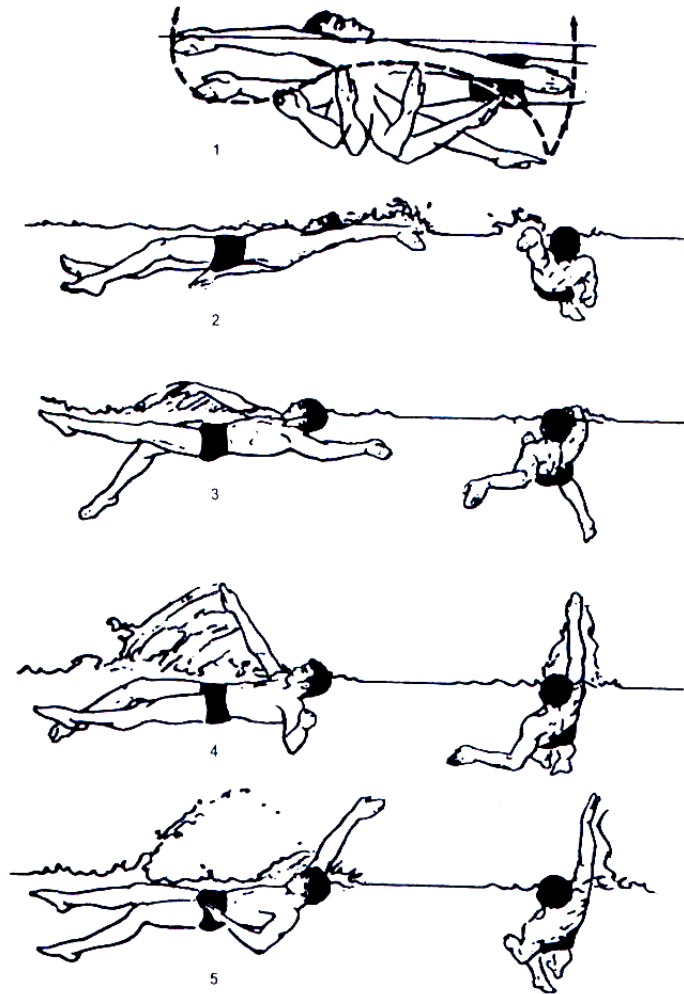


Рис. 1. – Техніка плавання кролем на спині

Під час плавання плечовий пояс спортсмена ритмічно повертається вліво і вправо ($25-35^\circ$) відносно повздовжньої вісі. Ці повороти, пов'язані з рухами рук, допомагають посилити гребок, виконати його на певній глибині, а також пронести другу руку над водою з найменшим опором.

Положення голови під час плавання відносно стабільне, ненапружене, її м'язи розслаблені. Голова лежить на воді лицем вверху, підборіддя наближається до грудей.

Руки рук і дихання. При плаванні на спині рухи рук відіграють провідну роль. Вхід руки у воду і захват. Після проносу в повітрі рука опускається у воду на лінію, що є продовженням однойменного плечового суглобу. При зануренні у воду долоня повернута назовні, а мізинець першим входить у воду. Тулуб починає повертатись навколо повздовжньої вісі в сторону зануреної у воду руки. Це повертання тулуба сприяє зануренню руки

на глибину 15–20 см. По мірі занурення рука згинається в ліктьовому суглобі, а кисть рухається вперед-назовні в перпендикулярне за напрямком руху положення, і починає захвачувати воду. Продовжуючи рух вниз–вперед–всторону, рука згинається в ліктьовому суглобі до кута 50° , при цьому лікоть опускається вниз і розміщується перпендикулярно напрямку руху тіла.

Основна частина гребка ділиться на дві частини: підтягування і відштовхування.

Рука переходить до підтягування в момент зміни напрямку руху кисті, пов'язаного із згинанням і обертанням передпліччя до середини. Кисть рухається назад – вверху. Робочі поверхні кисті і передпліччя займають майже фронтальне положення, найбільш вигідне для опори на воду. Плавець підтягується до опори за рахунок енергійного приведення плеча.

У цій частині гребка кисть ніби доганяє лікоть. Під час підтягування рука згинається у лікті, що дозволяє добре опиратись на воду долонею і передпліччям. У кінці підтягування кут згинання руки у лікті досягає до 100° , передпліччя і кисть знаходяться у вертикальному положенні, ступінь нахилу тулуба в цей момент досягає максимуму і починає поворот у зворотному напрямку.

Підтягування переходить у відштовхування в момент, коли кисть під час гребка, міне лінію плечового поясу (рис. 2).

Під час відштовхування плече завершує приведення і розгинання, кисть і передпліччя продовжують швидкий опорний рух до повного випрямлення руки в ліктьовому суглобі.

Завершується відштовхування хлистоподібним рухом кисті назад-вниз, долонею до дна басейну. У кінці гребка кисть знаходиться нижче стегна і без найменшої зупинки розвертається долонею до стегна і ковзним рухом спрямовується вверху для виходу з води.

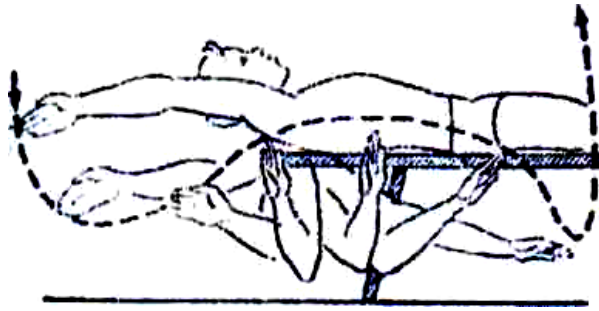


Рис. 2. – Траєкторія руху кисті при плаванні кролем на спині

Вихід руки з води і рух над водою виконується швидким рухом з мінімальним опором. Випрямлена рука виходить з води великим пальцем вгору. Виходу руки з води сприяє повертання тулубу в протилежний бік активне припіднімання над поверхнею води плечового поясу зі сторони руки, що завершила гребок.

Рух випрямленої в ліктьовому суглобі руки над водою виконується у майже вертикальному положенні над тілом плавця в єдиному ритмі з гребком другої руки.

Узгодження рухів рук повинно забезпечити неперервність і плавність тягових зусиль. Коли одна рука завершує гребок і виходить з води, друга входить в неї і починає захват.

Дихання найчастіше узгоджується з повним циклом рухів однієї руки. При проносі руки в повітрі і вході її у воду відбувається вдих, під час гробка і виходу із води - видих.

Рухи ногами. Основна роль рухів ніг при плаванні на спині - утримувати тіло спортсмена в обтічному положенні, посилити окремі фази гробка руками, а також внести певну долю у створенні сил, що просувають плавця вперед. Ноги виконують поперемінні рухи вгору і вниз. Амплітуда рухів стегон помірна, рівень згинання ніг у колінних суглобах дещо більший, ніж при плаванні на грудях, стопи розслаблені. Дуже малі рухи стопами біля поверхні води малоефективні.

Основна робоча фаза - рух ноги знизу-вверх має хлистоподібний характер, внаслідок обгону стегном гомілки і стопи. В той час, як стопа ще рухається вгору, стегно починає енергійно рухатись вниз.

3. Методика навчання плаванню способом «кроль на спині»

Вивчення техніки плавання способом кроль на спині, аналогічне кролю на грудях, розпочинається ще при звиканні до води, коли засвоюються такі важливі деталі техніки, як правильне положення тіла, його рівновага у воді, вміння ковзати з різним положенням тулуба та рук. але тільки за умови виконання всіх вправ не тільки на грудях, а й з положення на спині. Слід відмітити, що найчастіше вивчення техніки плавання кролем на грудях та на спині здійснюються паралельно або одночасно. Особливо це стосується розділу вивчення рухів ногами.

Усі рухи виконуються спочатку на суші, в порядку ознайомлення, а потім у воді в такій послідовності: вправи для вивчення рухів ногами, вправи для вивчення рухів руками, вправи для вивчення узгодження рухів ногами, руками та дихання, вправи для вивчення варіантів техніки плавання кролем на спині та вдосконалення з них.

Вправи для вивчення рухів ногами.

На суші. Спочатку повторюються основні вправи, що застосовувалися для вивчення рухів ногами в плаванні кролем на грудях (див. розділ „Вправи для вивчення рухів ногами у плаванні способом кроль на грудях ”), а потім:

1. В.П. - лежачи на лавці спиною, руки догори хватом за лавку, ноги припідняті:

на 1-4 - імітація рухів ногами кролем на спині.

2. Те саме, але таз на краю лавки, амплітуда рухів ширша.

3-4 Те саме, але руки вздовж тулуба.

5. В.П. - руки догори, кисті одна на одну: (

на 1-4 - ходьба з протягуванням та захлистом вперед розвернутими досередини ступнями.

Характерні помилки: ноги зігнуті в колінах, пальці не розвернуті до середини, ступні не відтягнуті, рухи виконуються від коліна.

У воді. Виконуються всі вправи, що застосовувалися для вивчення рухів ногами в плаванні кролем на грудях (див. розділ „Вправи для вивчення рухів ногами у плаванні способом кроль на грудях у воді”), але в положення на спині і без узгодження з диханням.

Вправи для вивчення рухів руками.

На суші. 1. В.П. - стоячи, руки догори:

на 1 - імітація захвату;

на 2 - імітація основної частини гребка;

на 3 - імітація виносу руки з води;

на 4 - імітація проносу руки над водою; на 5-8 - те саме, але іншою рукою.

2. В.П. О.С.:

на 1 - імітація виносу руки з води; на 2 - імітація проносу руки над водою; на 3 - імітація захвату; на 4 - імітація основної частини гребка; на 5-8 - те саме, але іншою рукою.

3. В.П. - стоячи, руки догори:

на 1 - імітація захвату та основної частини гребка;

на 2 - імітація виносу руки з води та проносу руки над водою;

на 3-4 - те саме, але іншою рукою.

4. В.П.О.С:

на 1 - імітація виносу руки з води та проносу руки над водою; на 2 - імітація захвату та основної частини гребка; на 3-4 - те саме, але іншою рукою.

5. В.П. - стоячи, руки догори:

на 1 - імітація гребка лівою рукою; на 2 - імітація гребка правою рукою.

6. В.П. О.С.:

на 1 - імітація гребка правою рукою; на 2 - імітація гребка лівою рукою.

7. В.П. - стоячи, одна рука догори:

на 1-4 - імітація рухів руками кролем на спині. Звертається увага на безперервне узгодження рухів руками: у той час, коли одна рука імітує закінчення гребка та вихід руки з води, інша закінчує захват води.

1. Те саме, але стоячи на відстані 20-30 см від стінки.
2. Те саме, але лежачи на лавці.

Характерні помилки: сильне згинання рук або, навпаки, переміщення плечима у поперечній площині, низьке або високе положення кисті, рука не закінчує гребок, пронос руки над водою здійснюється зігнутою рукою, раннє вкладання сильно зігнутої руки у воду після проносу або далеко вбік від поздовжньої осі тіла.

У воді. 1. Ковзання на спині, руки догори, прямі в положенні долоня на долоню, підборіддя на груди. Звертати увагу на високе розміщення тазу і витягнуте положення тулуба,

2. Те саме але руки вздовж тулуба, великі пальці рук під сідницями.
5. Те саме, але одна догори, інша вздовж тулуба.

6. Ковзання на спині, руки догори. Під час ковзання руки поступово, одночасно під поверхнею води переміщуються до положення „вздовж тулуба“.

7. Ковзання на спині, руки вздовж тулуба. Під час ковзання руки поступово проносяться над водою у положення „руки догори“.

8. Ковзання на спині одна рука догори, інша вздовж тулуба. Під час ковзання одна виконує гребковий рух, інша - пронос руки над водою.

9. Плавання на спині за допомогою одночасних рухів руками з плавальною дошкою між ногами.

Ю. Те саме, але з попереми́нними рухами руками.

9. Те саме, що і вправи 7-8, але без плавальної дошки між ногами, які здійснюють не акцентовані, вільні коливальні рухи у верти калній площині.
5. Те саме, що і вправи 7-9, але в узгодженні з ритмічним диханням.
6. Те саме, але звертаючи основну увагу на безперервність рухів руками.

Характерні помилки: неритмічні гребкові рухи руками (одна рука здійснює

подовжений, а інша вкорочений гребок, незімкнуті пальці разом з долонею не нагадують весло, виконання гребкового руху не до стегна, пронос та вхід зігнутої руки у ліктьовому суглобі до води, статичне положення плечового пояса.

Вправи для вивчення узгодження рухів руками, ногами та дихання,

На суші. 1. В.П. - одна рука догори, інша - вздовж тулуба:

на 1-4 - імітація рухів руками кролем на спині під час ходьби на місці (пальці ніг від підлоги не піднімаються), дихання довільне.

2. Те саме, але в узгодженні з диханням.

3. В.П. Лежачи на лавці спиною, одна рука догори, інша вздовж тулуба, ноги прямі, припідняті:

на 1-4 - імітація рухів руками та ногами кролем на спині, дихання довільне.

4. Те саме, але в узгодженні з диханням.

У воді. 1. Повторити імітаційні вправи 1-2, що на суші.

2. В.П. Ковзання на спині з роботою ніг кролем, ліва рука - догори, права вздовж тулуба:

на 1-2 - гребок правою.

2. Те саме лівою рукою.

3. Те саме, але 3-4 гребка однією, а потім іншою рукою.

4. Те саме, що і вправи 2-4, але з В.П. руки вздовж тулуба.

5. Те саме, що і вправи 2-4, але з В.П. руки догори.

6. Те саме, але з плавальною дошкою.

7. Повільне плавання кролем на спині у повній координації.

В. Плавання кролем на спині у повній координації з помірною інтенсивністю, з поступовим збільшенням довжини відрізків та індивідуальним контролем можливих помилок.

Удосконалення з техніки плавання кролем на спині

Робота над удосконаленням у техніці розпочинається з постановки правильного положення тулуба на спині та раціонального гребка руками. Головна увага звертається на глибокий захват води та хорошої тяги від гребків руками, що дозволяє прийняти для тіла рівне та відносно високе положення у воді (стегна біля поверхні води навіть за умови гребків тільки руками).

2. Плавання кролем на спині за допомогою рук з поплавком між ногами. Звертається увага на обтічне та природне положення голови і тулуба у воді.

3. Те саме, але увага звертається на безперервне узгодження рухів руками. На момент, коли долоня однієї руки закінчує гребок, інша - після закінчення захвату розпочинає основний рух.

3-4. Те саме, але при плаванні кролем на спині в повній координації.

2. Плавання кролем на спині за допомогою рук і в повній координації з „лопатками“, які привчають плавця тримати долоню у найбільш вигідному положенні для гребка - перпендикулярно до напрямку пересування, а також енергійно виконувати початок гребка.

3. Плавання кролем на спині за допомогою рук і в повній координації зі зміною кута згинання руки у ліктьовому суглобі під час гребка. Поступово кут згинання доводиться до 90°.

4. Плавання на спині з чергуванням „вузького“ та „середнього“ входу руки до води.

5. Плавання на спині за допомогою однієї руки, інша або догори пряма, або вперед. Вправа корисна для покращання якості рухів руками, рівноваги тіла, закріплює узгодження рухів руками з диханням.

6. Те саме, але декілька гребків виконує одна рука, а потім інша. Вправа сприяє рівновазі тіла, якості гребків руками та їх узгодженню.

7. Плавання на спині за допомогою ніг кролем із згинанням ніг у колінних суглобах різного рівня. Визначається найбільш раціональний та природний варіант роботи ногами для даного плавця.

8. Плавання кролем на спині, одна рука догори, інша вздовж тулуба. Через шість гребків ногами руки одночасно виконують: одна - захват та гребок до стегна, інша - вихід з води та пронос над водою. Рухи руками узгоджуються з наступними трьома ударами ніг, потім пауза і ноги знов виконують шість гребків ногами.

12. Те саме, але з положення на боці, нижня рука догори, верхня вздовж тулуба. Під час зміни положення рук здійснюється плавний переكات тіла на інший бік.

Вправи 11-12 мають вирішальне значення для вдосконалення раціонального узгодження рухів ногами та руками, хорошого довгого гребка руками з глибоким захватом та хлистом біля стегна, поворотів плечового пояса, правильного проносу руки над водою тощо.

13. Плавання кролем на спині з різними варіантами дихання: вдих та видих на один, два повних цикли рухів руками.

4. Техніка поворотів при плаванні способом «кріль на спині»

Обов'язковою умовою виконання поворотів при плаванні кролем на спині є те, що плавець не має права повертатися в положення на животі до доторкання рукою бортика басейну з положення на спині. Напрямок повороту визначає рука, котра першою доторкається до стінки басейну - якщо першою доторкнулася права рука, то поворот виконується в правий бік і навпаки. Обертання при даному повороті можна здійснювати у будь-якій площині. Після виконання першої частини повороту, коли ноги плавця доторкаються бортика басейну, плавець зобов'язаний прийняти положення на спині до моменту закінчення відштовхування.

Підпливання до стінки басейну. Підпливання до стінки басейну здійснюється ковзанням на спині з використанням набутої інерції дистанційного плавання, а доторкання до нього відбувається майже біля поверхні води, дещо зігнутою у ліктьовому суглобі правою або лівою рукою.

При цьому долоня повертається в бік повороту пальцями донизу. Інша рука після закінчення гребка залишається біля стегна.

Відкритий поворот (рис. 3).

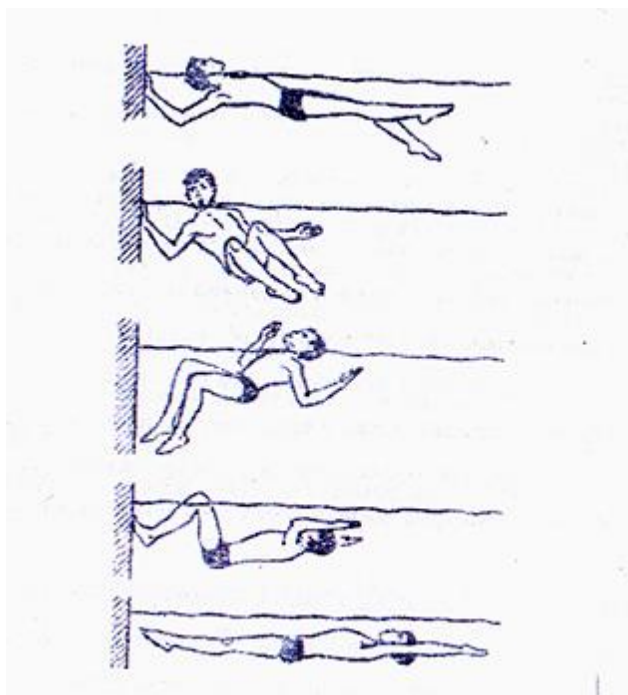


Рис. 3 – Техніка відкритого повороту при плаванні на спині

Обертання. Після доторкання рукою до бортика басейну, плавець гупується, сильно згинаючи ноги у колінних та кульшових суглобах, пересуваючи їх у воді через бік до стінки, а руки допомагають обертанню: одна - сильно спираючись на неї, а інша - виконуючи гребкові рухи, голова над поверхнею води, здійснюється вдих. Після закінчення обертання на 180° ноги ставляться у такому ж згрупованому стані, на бортик басейну на глибині 30-40 см, а руки виводяться поступово догори і прямими змикаються за головою.

Відштовхування та ковзання. З вищевказаного положення плавець ще більше гупується, занурює голову під воду і, сильно розгинаючись у всіх сегментах тулуба аж до повного випрямлення, здійснює енергійне відштовхування, переходячи до ковзання на спині, тіло пряме, руки за головою, кисті зімкнуті.

Вихід на поверхню та початок перших плавальних рухів. При плаванні способом на спині дозволяється здійснити два повних плавальних цикли рухів ногами, а після виходу плавця на поверхню розпочинаються поперемінні рухи руками.

Закритий поворот (рис. 4 а)

Підпливання до стінки басейну. Підпливання до бортика басейну здійснюється аналогічно до відкритого повороту, але доторкання до нього здійснюється на глибині 30-40 см з активним рухом головою підборіддям догори-назад.

Обертання. Голова продовжує рух підборіддям догори-назад аж до вертикального положення тулуба. Ноги, поступово згинаючись у колінних, а потім і у кульшових суглобах, поступово піднімаються над поверхнею води (протягом вказаних рухів обертання здійснювалося навколо вертикальної осі). Після цього ноги у такому ж згрупованому стані швидко через бік переміщуються до бортика басейну і ставляться приблизно до того місця, де була опорна рука, а руки, поступово випрямляючись, переміщуються догори за голову (обертання навколо поперечної осі). Плавець у згрупованому стані й дещо повернутий на бік готовий до відштовхування.

Швидкісний поворот (рис. 4 б)

Відштовхування та ковзання. Дані елементи закритого повороту виконуються аналогічно до попереднього, але під час ковзання плавець поступово приймає положення на спині.

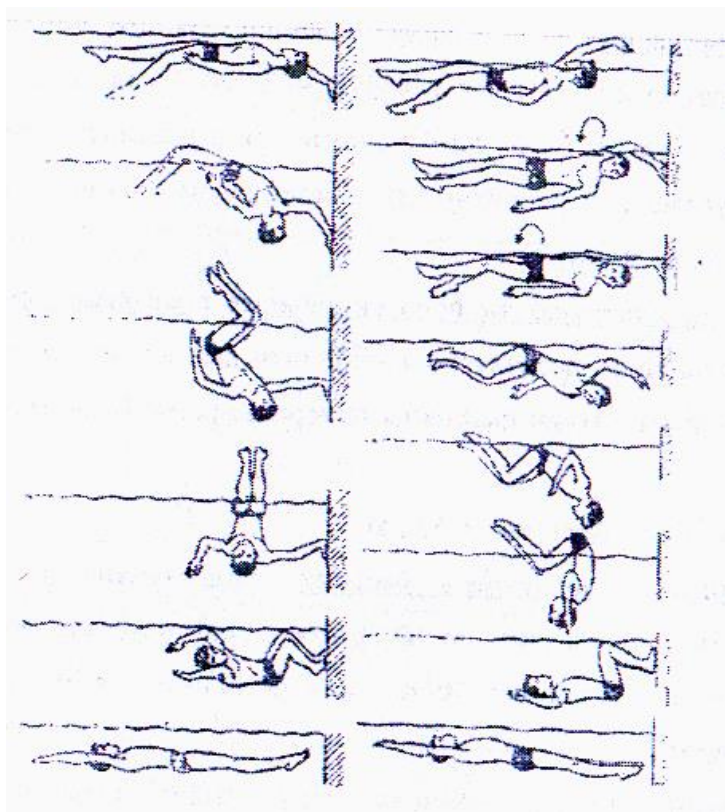
Вихід на поверхню та початок перших плавальних рухів. Виконуються аналогічно до попереднього повороту.

При виконанні даного повороту обертання тіла плавця здійснюється навколо поздовжньої, поперечної та вертикальної осей.

Підпливання до стінки басейну. Підпливання до бортика басейну здійснюється аналогічно до попередніх поворотів.

Обертання. Після доторкання бортика басейну плавець, обертаючись навколо поздовжньої осі тіла в бік, протилежний опорній руці,

перевертається у положення на животі. Рука знімається з бортика басейну, а плавець, поступово групуючись, здійснює повний перекид, у кінці якого ноги енергійним кидком ставляться на стінку. Руки поступово виводяться догори за голову. Плавець у згрупованому стані в положенні на спині готовий до відштовхування.



(а)

(б)

Рис. 4 – Техніка поворотів при плаванні на спині
(а) – закритий поворот, (б) – швидкісний поворот

Відштовхування та ковзання, вихід на поверхню і початок перших плавальних рухів. Дані елементи техніки швидкісного повороту в плаванні кролем на спині виконуються аналогічно до попередніх.

У комплексному плаванні, коли плавець долає дистанцію (200-400 м) з використанням усіх чотирьох спортивних способів плавання, повороти виконуються згідно з правилами змагань таким способом, а на повороті першого етапу, коли пливуть батерфляєм, перша половина виконується як при плаванні батерфляєм, а потім, при відштовхуванні та ковзанні, він

поступово перевертається у положення на спині. Під час закінчення другого етапу комплексного плавання кролем на спині, перша половина повороту виконується як при плаванні на спині, але після перекиду він залишається у положенні на животі, і далі всі дії згідно з правилами брасу. Останній поворот етапу плавання брасом здійснюється за правилами цього способу плавання аж до моменту постановки ніг на бортик басейну, а потім плавець відштовхується ногами і виконує енергійні рухи спочатку ногами, а після виходу на поверхню - і руками кролем на животі.

5. Техніка старту з води

Вихідне положення. Після входу до води (за попередньою командою) спортсмен хватом зверху на ширині плечей береться прямими руками за стартові поручні, ноги паралельно (можна одну дещо нижче), на ширині плечей ставить на стінку басейну таким чином, щоб пальці ніг не виглядали з води. Таким чином приймається положення щільного групування.

Підготовчі рухи та відштовхування. При команді „На старт” плавець згинає руки у ліктях, підтягує груди до поручнів, нахиляє голову вперед і завмирає до виконавчої команди. Після отримання цієї команди плавець звільняє руки від захвату поручня і активним рухом переміщує їх догори, одночасно з цим таким же активним рухом розгинаються всі сегменти тіла спортсмена аж до прогнутого стану - відбувається відштовхування. У момент завершення відштовхування руки догори, прямі та зімкнуті за головою, голова назад, ноги також прямі і зімкнуті.

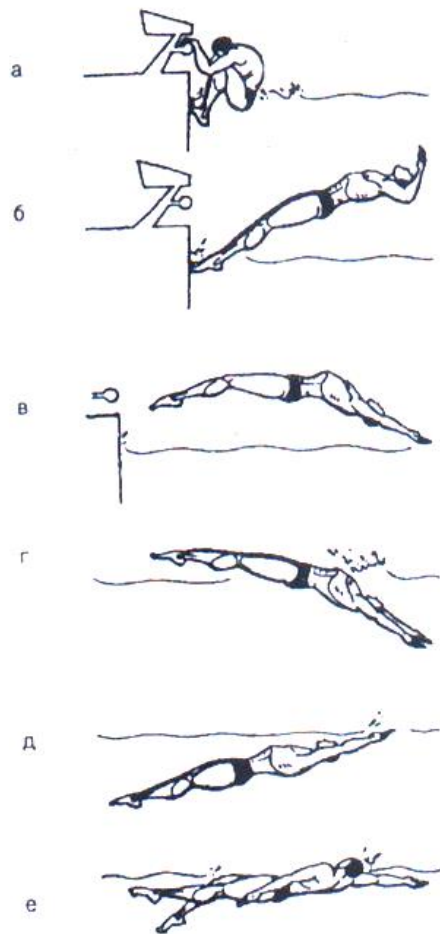
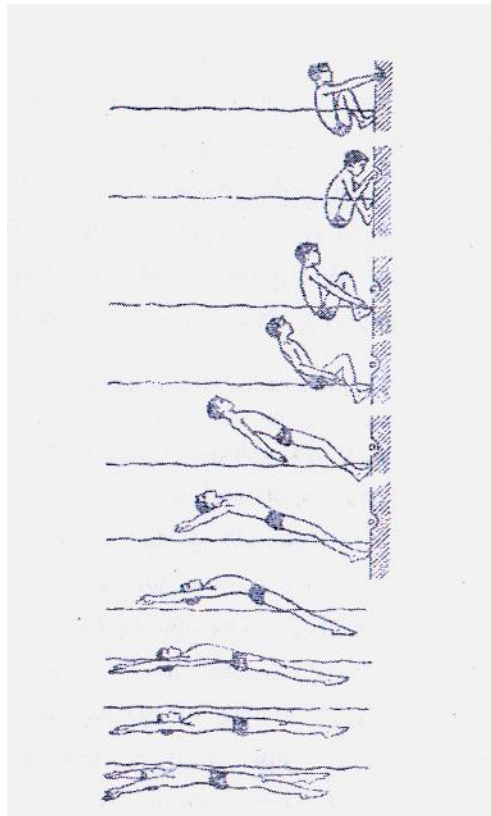


Рис. 5 – Старт з води

Політ у повітрі, вхід у воду та ковзання. Політ при виконанні такого старту можна вважати умовним, тому що ступні, а часто і гомілки при виконанні даної фази не виходять із води. Оптимальним кутом вильоту плавця вважається кут 15- 20°. У польоті тулуб залишається у прогнутому стані і пересувається прямим за полого-опуклою траєкторією. Довжина польоту при виконанні старту з води не перевищує 3 м. Занурення у воду розпочинається з ніг, майже одночасно з котрими занурюються і руки, а потім потилиця та тулуб. Як тільки тулуб плавця занурився до води, голова опускається підборіддям на груди. Ковзання відбувається на глибині 40-50 см за траєкторією, що нагадує похило-ввігнуту криву - спочатку дещо вперед-донизу, потім горизонтально і, на кінець, вперед-догори аж до виходу на поверхню.

Початок плавальних рухів та вихід на поверхню. Також, як і при старті стрибком з тумбочки, розпочинати плавальні рухи слід тоді, коли швидкість буде дорівнювати або дещо перевищувати дистанційну. У цей момент плавець розпочинає енергійні рухи ногами та здійснює гребок однією рукою, до кінця котрого тулуб спортсмена повинен вийти на поверхню води. Це дозволить вільно зробити підготовчий рух цією ж рукою і наступний гребок іншою.

Не слід всі запропоновані підготовчі та спеціальні вправи на суші та в воді виконувати одразу в одному занятті, це може знизити інтерес до заняття та його щільність і ефективність. Краще поступово, послідовно застосовуючи по 2-4 вправи, використовувати запропонований матеріал у поєднанні з матеріалом удосконалення у техніці плавання та функціональною підготовкою плавців.

На заняттях з плавання в перервах між завданнями слід виконувати елементи поворотів (з різних положень перекиди, обертання, відштовхування тощо) ще до вивчення поворотів. Це підвищить щільність занять, удосконалив координаційні здібності учнів та прискорить засвоєння поворотів.

ДЛЯ ПОТАТОК

Методика навчання плавання способом «кроль на спині»
Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань А Освіта, освітніх програм «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт», спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура) та А7 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання. Укладач : к.пед.н., доц. Савчук С.А.

Комп'ютерний набір:
Редактор:

Д.В. Перевознік
С.А. Савчук,

