**Лекція № 2**

**Тема: Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).**

 **План:**

1. Історія розвитку стиля;
2. Різновиди плавання кролем на спині;
3. Фази рухів;
4. Вправи для навчання (на суші, на воді);
5. Вправи для удосконалення техніки кролем на спині.

**Ключові слова:** *кроль на спині,техніка, фази, вправи.*

**Контрольні питання :**

1. Як розвивася спосіб кроль на спині?
2. Яка відмінність двух-,чотирех-, шести-, восьми- ударним кролем на спині?
3. Які вправи для навчання?
4. Які вправи для вдосконалення?

**Література**

* 1. Плавання. Підручник для студентів вузів физич. культури / Під общ. ред.В.Н. Платонова. Київ: Олімпійська академія, 2000.

 2. Спортивне плавання. Підручник для вузів физич. культури / Під ред.

 Н. Ж.Булгакової. М.: ФОН, 1996.

 3. Тлумачний словник спортивних термінів / сост. Ф. П. Суслов, С. М.

 Вайцеховський. - М.: «Фізкультура і спорт», 1993. - С. 195.

 4. Навчальний посібник. Дисципліна "плавання" у навчально-віховному

 активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ технічного профілю

 процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга І. Медико-

 біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у фізичной

 - К.: КНУБА, 2018. - 705 с. Човнюк Ю.В. Озерова О.А.Россипчук І.О.

 5. Вікулов А.Д. Плавання: Навчальний посібник для вищих навчальних

 закладів/А.Д. Вікулов. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003. – 368 с.

 6. Ганчар І. Методика викладання плавання: технологія навчання

 і вдосконалення / Іван Ганчар. – 4.ІІ. – Одеса: Друк, 2006. – 696 с.

 **Теми для самостійної роботи:**

1. Розвиток техніки плавання кролем на спині;
2. Фази гребка;
3. Взаємозв’язок ніг, рук, дихання ;
4. Раціональність рухів;
5. Вправи для навчання;
6. Вправи для вдосконалення.

**Кроль на спині (техніка, методика навчання, удосконалення, вправи).**

На Олімпійських іграх 1912 р. було доведено, що плавання на спині кролем дає [перевагу](https://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB) у швидкості. До цього на спині більшість спортсменів плавали брасом. Становлення сучасної техніки плавання кролем на спині пов'язують з ім'ям олімпійського чемпіона 1936 [американця](https://ua-referat.com/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) А. Кіфера (100 м-1.05,9). Його [стиль](https://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C) характеризувався високим положенням тіла і голови, активними шестіударний рухами ногами, високим темпом рухів руками, що виконували сильний гребок. Були в техніці плавця елементи і явно нераціональні: руху прямою рукою над водою через сторону, широке вкладання її в воду, гребок прямою рукою виконувався близько до поверхні води.
У довоєнні роки [технікою](https://ua-referat.com/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0) плавання кролем на спині добре володіли радянські плавці К. Альошина і М. Борисов. У 1935 р. їх результати на дистанції 400 м (6.07,2 і 5.24,3 [відповідно](https://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C)) перевищували офіційні світові досягнення.
У [повоєнні роки](https://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%94%D0%BD%D0%BD%D1%96_%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) [техніка](https://ua-referat.com/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0) кроля на спині продовжувала удосконалюватися. Більшість плавців стали виконувати гребок зі згинанням руки в ліктьовому суглобі, що відразу ж підвищило швидкість плавання. Але в порівнянні з плавцями вільного стилю, які вже в 50-х роках рішуче відмовилися від неприродно піднятого положення голови і стабільного (щодо поздовжньої осі) положення тулуба, плавці-спіністи були консерваторами. У їх техніці ще довгі роки зберігалося високе положення голови. Руки рухалися над водою через сторони. Ноги були занурені глибоко в воду, і їх руху нагадували педалювання. Таз був опущений, а [тіло](https://ua-referat.com/%D0%A2%D1%96%D0%BB%D0%BE) приймало сидяче положення. Багато з цих рис були властиві і техніці плавання олімпійського чемпіона 1956 і 1960 рр.. [австралійця](https://ua-referat.com/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F) Д. Тейл.
Лише на Олімпійських іграх 1964 і 1968 рр.. в техніці плавання переможців можна було побачити якісно нові риси стилю. М'язи тулуба стали активно залучатися до робочі руху, хоча [тіло](https://ua-referat.com/%D0%A2%D1%96%D0%BB%D0%BE) займало добре збалансоване високе і обтічне положення з мінімальним кутом атаки. Рухи руками придбали безперервний і могутній характер. Ви рухалися над головою і входила у воду ближче до середньої лінії тіла. Своєрідною була техніка К. Мюїр (ПАР), що стала в переддень Олімпіади 1968 володаркою світових рекордів на дистанціях 100 і 200 м (відповідно 1.06,4 і 2.23,8). У 1969 р. вона поліпшила рекорд на дистанції 100 м ще на 0,8 сек. К. Мюїр лежала на воді дуже високо і майже горизонтально (плоско). Під час плавання від води звільнялася вся передня поверхня тіла, включаючи і верхню частину стегон. Руки виконували безперервні рухи типу "млина", помірно згинаючись в ліктях під час гребка (найбільший кут згину 110-120 °). Плечовий пояс і тулуб залишалися стабільними і кренів майже не робили. Ноги виконували малоінтенсивного і дрібні рухи: стегна утримувалися у самої поверхні води, стопи не опускалися нижче площини тазу. Координація рухів була шестіударний. Це була цікава спроба застосувати в кролів на спині ослаблену роботу ніг. Однак штучне втримання плечового поясу в стабільному положенні навряд чи можна визнати доцільним.

Техніка плавання кролем на спинібагато в чому подібна з технікою плавання кролем на грудях.

*Положення тулуба і голови.*

Тіло займає майже горизонтальне положення. Тулуб плавця витягнутий, не напружений. Голова злегка піднята, обличчя над водою. Рухи руками і подих. Гребкові рухи руками виконуються по черзі і послідовно попереду–униз–назад. Коли одна рука робить робочий рух, інша виконує допоміжне.

*Захоплення*

Плавець, відчувши долонею тиск зустрічного потоку води, згинає кисть, захоплюючи воду. Кисть рухається по траєкторії вперед – униз – убік.

*Підтягування*

У цій фазі кисть руху  в напрямку назад–нагору. Площина кисті займає сприятливе для опори об воду положення. До кінця фази підтягування кут згинання руки в ліктьовому суглобі досягає 65-115▫. Фаза підтягування переходить у фазу відштовхування, як тільки кисть руки пройде плечовий суглоб.

*Відштовхування*

У цій фазі зусилля акцентуються. Завершується відштовхування рухом кисті, що захльостує, назад – униз – усередину. Наприкінці гребка кисть проходить у стегна, але не стосується його.

*Вихід руки з води*

Пряма рука без затримки великим пальцем нагору виходить з води.

*Рух над водою*виконується випрямленою рукою майже у вертикальній площині над тілом. Кисть плавно повертається долонею назовні. До моменту входу руки у воду її рух прискорюється.

*Вхід руки у воду*

Рука входить у воду пряма близько до подовжньої осі.

Узгодження рухів рук повинне забезпечити безперервність і плавність стискальних зусиль. Рука, що виконує допоміжні рухи, входить у воду на мить раніш, ніж інша рука закінчить гребкові рухи. У цей момент відчувається тиск води на обох рук і як би передається гребкове зусилля з однієї руки на іншу. Це основний момент узгодження руху рук.

Подих узгоджується з рухами рук. Наприклад,  наприкінці проносу правої руки над водою робиться вдих, під час гребка цією рукою – видих.

*Рухи ногами*

 Виконуються так само, як при плаванні кролем на грудях. У вихідному положенні плавець опускає одну ногу вниз, іншу повільно піднімає. Амплітуда досягає 45-60 см. Коліна лише наближаються до поверхні води. Ритм рухів ніг підлеглий ритму рухів рук.

Загальне узгодження рухів. Основним варіантом узгодження рухів рук і ніг при плаванні на спині є шести ударний кроль.



**Опис вправ в басейні**

1. Ковзання на спині:руки витягнуті вперед. Стоячи на дні басейну біля стінки (лицем до стінки) зробити вдих опуститись під воду, згрупуватись лягти на спину,  руки витягнути за головою, ноги поставити на стінку і відштовхнутися від неї. Після відштовхування прийняти та зберігати горизонтальне положення тіла до повної зупинки. Від пальців рук до пальців ніг через кінцівки та тулуб має проходити уявна лінія. Голова щільно прижата до рук, стопи витягнуті. Дане положення тіла є найбільш обтічним з усіх можливих, оскільки таке положення тіла викликає найменший опір у водному середовищі

2. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки вздовж тулуба. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, зробити одночасний гребок руками через сторони до стегон, продовжувати працювати ногами кролем. Положення тіла горизонтальне, все тіло біля поверхні води,лице над водою, вуха у воді.

3. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на боку, нижня рука попереду, верхня – вздовж тулуба. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на грудях»)  розпочати працювати ногами кролем, зробити гребок однією рукою до стегна з одночасним поворотом тулуба в положення на боку, продовжувати працювати ногами кролем. Тіло витягнуте вздовж поверхні, голова знаходиться біля нижньої витягнутої руки, лице у воді, на вдих голову повертати. Потім виконати таку ж вправу на іншому боку.

4. Робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», руки вздовж тулуба. На глибокій частині басейну перейти з горизонтального положення тіла у вертикальне та розпочати працювати ногами кролем. Руки розташувати вздовж тулуба, ногами працювати на широкій амплітуді.

5. Робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», одна рука направлена вверх,інша - вздовж тулуба. На глибокій частині басейну перейти з горизонтального положення тіла у вертикальне та розпочати працювати ногами кролем. Одну руку підняти вверх, другу - розташувати вздовж тулуба, ногами працювати на широкій амплітуді. Потім поміняти положення рук. Піднята вверх рука збільшує навантаження на ноги.

6. Робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», руки вверху. На глибокій частині басейну перейти з горизонтального положення тіла у вертикальне та розпочати працювати ногами кролем. Руки підняти вверх та скласти в положенні «стрілочки», ногами працювати на широкій амплітуді. Підняті вверх руки максимально  збільшують навантаження на ноги.

7. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах, плечі прижаті. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, зробити одночасний гребок руками через сторони до стегон,зігнути руки в ліктьових суглобах так, щоб долоні знаходилися над ліктями, продовжувати працювати ногами кролем. Положення тіла горизонтальне, все тіло біля поверхні води,лице над водою, вуха у воді.

8. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки під головою. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині» з дошкою під головою) розпочати працювати ногами кролем. Положення тіла горизонтальне, все тіло біля поверхні води. Вправа особливо корисна для початківців, оскільки забезпечує  вільне дихання та можливість корегувати положення тіла у воді.

9. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки над ногами(колінами). Стоячи на дні басейну біля стінки з дошкою в руках (лицем до стінки), поставити одну ногу на стінку, зробити вдих та затримати дихання, відштовхнутися ногою від стінки – прийняти горизонтальне положення на поверхні води та розпочати працювати ногами кролем. Ногами потрібно працювати таким чином аби коліна не торкалися дошки. Вправа особливо корисна для початківців, оскільки дає можливість виправити помилки в положенні тіла та роботі ніг.

10. Плавання за допомогою рухів ногами дельфіном на спині під водою, руки в положенні ковзання. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами дельфіном під водою, рухи тулубом і ногами виконуються хвилеподібно від грудей до стоп. Вправа навчає виконувати так званий «вихід» під водою, рекомендується спортсменам, які вже освоїли плавання в повній координації кролем на спині.

11. Плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, зі зміною положення рук . Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати гребок однією рукою через сторону до стегна, продовжувати працювати ногами кролем. Періодично виконувати зміну положення рук:  одночасно підняти руки вгору в положення долоні над плечима, зробити паузу та опустити руки в інше положення. Положення тіла горизонтальне, все тіло біля поверхні води,лице над водою, вуха у воді. Вправа виконується для вдосконалення положення тіла у воді та покращення силових якостей ніг.

12.Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та підкреслено довгого гребка руками до стегон двома руками одночасно. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати одночасно гребок через сторони до стегон після чого винести руки з води, пронести руки над собою та опустити руки біля голови для виконання наступного гребка. На протязі усього циклу роботи рук зберігати горизонтальне положення тіла, руки у воду опускати з мізинців, в кінці гребка виконати «захльост» руками.

13.  Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вперед. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, а потім однією рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Вправа допомагає вдосконалити горизонтальне положення тіла на воді та навчити техніці виконання рухів руками.

14. Плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами кролем та почерговими гребками рук:, однією, другою, двома. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, а потім виконати гребок однією рукою,другою рукою та двома руками через сторони до стегон. Після кожного гребка робити паузу в роботі рук. Метою цієї вправи є навчання та вдосконалення техніки роботи рук кролем на спині.

15. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вздовж тулуба. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, виконати гребок однією рукою через сторону та затримати руку біля стегна,а потім другою рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Коли рука заходить у воду, плече прижатої руки виходить з води. Вправа допомагає навчити та вдосконалити обертальні рухи тіла навколо повздовжньої осі тіла, а також навчити техніці виконання рухів руками.

16. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вверх над плечем. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, одну руку винести з води та затримати у вертикальному положенні «долоня над плечем»,а потім другою рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Вправа істотно навантажує м’язи нижніх кінцівок, оскільки піднята догори рука утруднює втримання горизонтального положення тіла. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

17. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем, одночасним проносом рук над водою та одночасним гребком однією руки і проносом іншої руки. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем,однією рукою виконувати гребок через сторону до стегна і в цей же час виконувати пронос іншої руки над плечем до стегна. Коли обидві долоні знаходяться біля стегон, руки одночасно виносяться з води та  проносяться над водою і опускаються у воду біля голови, після чого повторюється наступний цикл рухів і т.д.  Вправа має на меті розвиток координаційних здібностей, а також вдосконалення техніки виконання гребка і обертальних рухів тулуба навколо повздовжньої осі тіла. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

18. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем з відпрацюванням зв’язки рухів руками: одна виконує гребок, а інша заходить у воду. . Використовувати цю вправу доцільно не етапі вдосконалення техніки плавання. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, одну руку винести з води та затримати у вертикальному положенні «долоня над плечем», тулуб дещо розвернути ніби намагатися верхньою рукою дістати до стелі. Іншою рукою виконувати гребок через сторону до стегна. У другій частині гребка «підключити « верхню рук та здійснити мах рукою із опусканням руки з мізинця біля голови. Цей мах супроводжується активним розворотом корпусу навколо повздовжньої вісі тіла. Після того як одна рука увійшла в воду, а інша завершила гребок – потрібно повернути руки у вихідне положення і повторити цикл рухів. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба, розвиває координаційні здібності. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

19. Плавання на спині за допомогою рухів руками та поплавком ( плавальною дошкою) між ногами. . Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати руками кролем. Дошка між ногами допомагає прийняти горизонтальне положення тіла біля поверхні  води. Вправа допомагає освоїти та вдосконалити правильну роботу рук при плаванні кролем на спині. Доцільно використовувати цю вправу як на етапах навчання так і на етапах вдосконалення техніки плавання.

20. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки з «підміною» через кожні 3 гребка, інша витягнута вперед. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем, а потім однією рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Коли одна рука закінчує третій гребок та виходить з води, то в цей час інша рука починає виконувати гребок, а рука яка виконала 3 гребка проноситься над водою, опускається біля голови у воду та затримується там поки інша рука не виконає 3 гребка і т.д. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба, техніку рухів руками, розвиває координаційні здібності. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

21. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки з «підміною» через кожні 3 гребка, інша витягнута вздовж тулуба. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем,виконати гребок однією рукою через сторону до стегна та залишити в положенні вздовж тулуба, а іншою рукою виконувати гребки через сторону до стегна. Проносити руку над плечем, опускати з мізинця, в кінці гребка виконати «захльост» рукою. Коли одна рука розпочинає третій гребок, то в цей час інша рука виноситься з води для того щоб виконати наступні 3 гребка. Рука яка виконала 3 гребка затримується вздовж тулуба поки інша рука не розпочне 3-ій гребок і т.д. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба, техніку рухів руками, розвиває координаційні здібності. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

22. Плавання  кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем,виконати гребок однією рукою через сторону до стегна (з поворотом тулуба в положення на боку,нижня рука попереду) та залишити в положенні вздовж тулуба. Після 2-3 секундної паузи в роботі рук виконати перекат на інший бік: рука, яка була вздовж тулуба виходить з води та проноситься над водою, а рука, яка була попереду виконує гребок. Положення голови стабільне – лице направлено до стелі. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба,вдосконалює техніку рухів руками. Використовувати цю вправу доцільно як на етапі навчання так і на етапі вдосконалення техніки плавання.

23.  Плавання  кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік через кожні 3 гребка. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами кролем,виконати руками 3 гребка через сторони до стегон та після виконання 3-го гребка затриматися в положенні на боку. Після 2-3 секундної паузи в роботі рук виконати  3 гребка і знову виконати паузу в роботі рук на 2-3 секунди і т.д . Положення голови стабільне – лице направлено до стелі. Вправа покращує злагодженість роботи рук та тулуба,вдосконалює техніку рухів руками. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

24. Плавання кролем на спині в повній координації з підйомом голови над водою. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами та руками кролем. Потім підняти голову та плечі над водою підвищити максимально темп роботи рук і через декілька секунд повернутися у звичне положення тіла та знизити темп рухів. Вправа дає можливість набрати максимальний темп рухів, що є суттєвою умовою для розвитку швидкісних здібностей спортсмена. Також «незручне» положення тіла(голова та плечі над водою, таз внизу) дають можливість відчути перевагу правильного горизонтального положення тіла у воді. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

25. Плавання кролем на спині в повній координації, кисті стиснуті в кулак. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами та руками кролем, кисті стиснуті в кулак. Зменшення робочої площі долоней змушує ефективніше використовувати під час гребків передпліччя. Вправа сприяє покращенню відчуття води та вдосконалює техніку рухів руками. Використовувати цю вправу доцільно на етапі вдосконалення техніки плавання.

26. Плавання кролем на спині в повній координації. Після відштовхування від стінки басейну («ковзання на спині») розпочати працювати ногами та руками кролем. Завданням цієї вправи є максимальна злагодженість та ефективність рухів ногами, руками та тулуба. Використовувати цю вправу доцільно як на етапі навчання так і на етапі вдосконалення техніки плавання.

**Практичні рекомендації, щодо проведення занять навчання техніки плавання кролем на спині**

У своїй практичній діяльності освоєння техніки спортивних стилів плавання ми починаємо з навчання техніки плавання кролем на спині, оскільки, як показав досвід, цей стиль плавання є найлегшим для засвоєння. Великою мірою це пов’язано з особливістю дихання цим стилем, воно не ускладнене, тому що лице весь час знаходиться над водою.

  Методику навчання техніки плавання кролем на спині пропонуємо проводити в наступній послідовності:

-              ознайомлення з технікою плавання кролем на спині;

-              ознайомлення та навчання загальнорозвиваючим,  спеціальним та імітаційним вправам на суші;

-              ознайомлення з водним середовищем, його особливостями;

-              навчання горизонтальному положенню тіла на поверхні води;

-              навчання техніки плавання за допомогою рухів ногами кролем на спині;

-              навчання техніки плавання за допомогою рухів руками кролем на спині;

-              навчання техніки плавання кролем на спині в повній координації.

Для ознайомлення з технікою плавання кролем на спині ми використовуємо розповідь, показ, відеосюжети та демонстрацію плавання старшими вихованцями.

Загальнорозвиваючі, спеціальні та імітаційні вправи спиніста на суші виконуємо на кожному занятті в залі перед основною частиною, яка проводиться у воді.

На перших 2-3 заняттях, у воді ми виконуємо вправи для ознайомлення з водним середовищем, його особливостями. Для цього ми використовуємо: різні варіанти ходьби та бігу по дну басейна, різні варіанти стрибків, вправи руками( розведення і зведення рук, удари руками по воді, «полоскання білизи», «пишемо вісімки»,різні гребкові рухи руками), вправи ногами( удар в футболі, удар ногою в карате ), вправи з занурюванням у воду(видихи у воду, ігри «сядь на дно», «насос»,  «водолази», «Ванька-встанька» і т.д.).

Після освоєння з водним середовищем переходимо до вправ, які допомагають опанувати горизонтальне положення тіла у воді: піднімання ніг в горизонтальне положення тримаючись за бортик басейну, «поплавок», «медуза», «зірочка»на грудях та на спині, ковзання на грудях та на спині з різними положеннями рук.

Для навчання техніки плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині використовуємо наступні вправи :

-              плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки вздовж тулуба;

-              плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки в за головою в положенні «стрілочки»;

-              плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки під головою;

-              плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки над ногами (колінами).

Для навчання техніки плавання за допомогою рухів руками кролем в положенні на спині використовуємо такі вправи:

-              плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та підкреслено довгого гребка руками до стегон двома руками одночасно;

-              плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вперед;

-              плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами кролем та почерговими гребками рук:, однією, другою, двома;

-              плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вздовж тулуба;

-              плавання на спині за допомогою рухів руками та поплавком   (плавальною дошкою) між ногами;

-              плавання  кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік.

Для навчання техніки плавання кролем на спині в повній координації використовуємо вправи:

-              плавання кролем на спині в повній координації, кисті стиснуті в кулак;

-              плавання кролем на спині в повній координації на найменшу кількість гребків;

-              плавання кролем на спині в повній координації на різних швидкостях.

*Тривалість та кількість повторів вправ*

Тривалість виконання вправнаправлених на навчання техніки плавання кролем на спині, як правило, коливається в межах від 10 до 100 метрів , а кількість повторів від 1 до 6 раз, і залежить від таких факторів, як : вік, рівень фізичної підготовки, руховий досвід, тривалість заняття і т.д. Оптимальними за довжиною на наш погляд є відрізки 25-50 метрів при кількості повторів 2-4 рази.

Якщо ж мова йде про вправи, які виконуються на місці( «медуза», «поплавок» і т.д.) або у спортивному залі (загально розвиваючі,підготовчі та імітаційні), то кількість повторів коливається в межах від 5 до 20 раз.

**Практичні рекомендації, щодо вдосконалення техніки плавання кролем на спині**

Для вдосконалення техніки рухів ногами кролем при плаванніна спині на наш погляд доцільно використовувати наступні вправи:

-  плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки вздовж тулуба;

-  плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки за головою в положенні «стрілка»;

-  плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на боку, нижня рука попереду, верхня – вздовж тулуба;

-  робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», руки вздовж тулуба;

-  робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», одна рука направлена вверх,інша - вздовж тулуба;

-  робота ногами кролем в положенні стоячи на «глибокій воді», руки вверху;

-  плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах, плечі прижаті;

-  плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки під головою;

-  плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, з утриманням плавальної дошки над ногами(колінами);

-   плавання за допомогою рухів ногами дельфіном на спині під водою, руки в положенні ковзання;

-  плавання за допомогою рухів ногами кролем в положенні на спині, зі зміною положення рук .

Для вдосконалення положення тіла у воді на наш погляд доцільно більше використовувати вправи для вдосконалення роботи ногами і додатково такі вправи:

          -  плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вверх над плечем;

          -  плавання кролем на спині в повній координації з підйомом голови над водою.

Для вдосконалення техніки рухів руками кролем при плаванніна спині на наш погляд доцільно використовувати наступні вправи:

          -  плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та підкреслено довгого гребка руками до стегон двома руками одночасно;

          -  плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вперед;

          - плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами кролем та почерговими гребками рук:, однією, другою, двома;

          -  плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки, інша витягнута вздовж тулуба;

          -  плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем, одночасним проносом рук над водою та одночасним гребком однією руки і проносом іншої руки;

          - плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем з відпрацюванням зв’язки рухів руками: одна виконує гребок, а інша заходить у воду;

          - плавання на спині за допомогою рухів руками та поплавком ( плавальною дошкою) між ногами;

          -  плавання  кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік;

          -  плавання  кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік через кожні 3 гребка;

          - плавання кролем на спині в повній координації, кисті стиснуті в кулак;

Для вдосконалення злагодженої роботи ніг, рук і тулуба на наш погляд доцільно більше використовувати наступні вправи:

          -  плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки з «підміною» через кожні 3 гребка, інша витягнута вперед;

          -  плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем та однієї руки з «підміною» через кожні 3 гребка, інша витягнута вздовж тулуба;

          -  плавання  кролем на спині «на зчеплення» з перекатом на бік через кожні 3 гребка;

          -  плавання кролем на спині в повній координації.

*Тривалість та кількість повторів вправ*

Дозування виконання кожної із вправ можуть коливатися в достатньо широкому діапазоні і залежать вони від наступних факторів:

1) віку спортсмена;

2) рівня підготовленості спортсмена;

3) спеціалізації спортсмена (тобто основний стиль та схильність до коротких,середніх чи довгих дистанцій);

4) тривалості тренування та кількості тренувань на тиждень;

5) кількості чоловік на одній доріжці;

6) періоду підготовки і т.д.

Як правило ми використовуємо ці вправи серійно(4х25м - 20х50м) або ж дистанційно (800-2000м). Довжина та кількість повторів також тісно пов’язані із завданнями по розвитку рухових якостей. Вправи, які використовуються в положенні стоячи на глибокій воді  виконуються тривалістю від 10-30с з кількістю повторів до 4раз кожна вправа. Для урізноманітнення навчально-тренувального процесу, збільшення арсеналу рухових умінь та навичок, перенесення силових здібностей з суші на воду ми пропонуємо використовувати додатковий інвентар (ласти різної величини, лопатки різної величини, спеціальні плавальні костюми).