**Конспект занятий по плаванию .**

**Тема :** Теоретическое занятие.

**Тренер –преподаватель** : Мосолова Т.С

**Дата проведения**. 11.05-12.05 - 4 часа

**Старт с тумбочки в плавании. Техника.**



Одно из самых красивых вещей в плавании — это старт с тумбочки, особенно когда есть правильно поставленная техника.

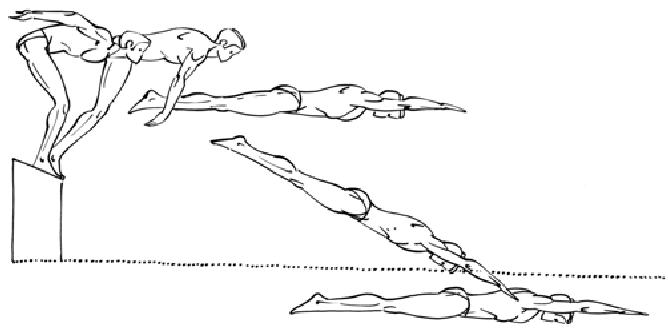
На самом деле, все не так просто, как кажется на первый взгляд. У старта с тумбочки есть много особенностей, которые нужно учитывать.

Начнём с того, что старт с тумбочки осуществляется только при плавании кролем, брассом, дельфином и комплексом. При плавании на спине, старт осуществляется из воды, но об этом мы поговорим в другой статье.

Выполнение качественного старта и прыжка — залог отличного начала заплыва и набора большой скорости.

Правильная техника выполнение старта при плавании дельфином, кролем или брассом, также задаёт отличный темп заплыву и лучшее скольжения в воде.

**СТАРТ С ТУМБОЧКИ: ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ.**



В этой разновидности старта выделяются следующие стадии:

1. **Начальное положение.** Пловцу необходимо встать на край подставки сзади и после первой команды перейти на передний край, захватив его пальцами ног. Стопы должны располагаться на ширине плеч, колени согнуты в угол 30-40 градусов. Туловище следует немного наклонить вперед, напрячь мышцы в ногах, а голову опустить вниз.

2. **Натяжение и отталкивание.** После сигнала о старте спортсмену следует вытянуться телом и двигаться вперед, отрываясь при этом от края тумбы. Вынос вперед производится с помощью рук.

3. **Полет.** Оттолкнувшись от тумбы, тело пловца начинает полет в выпрямленном положении. После того, как пиковая точка полета пройдена, тело сгибается, задние конечности немного приподнимаются, что позволяет создать плавный вход в поверхность воды.

4. **Вхождение в воду.** В момент вхождения в воду голова спортсмена располагается между его рук, ноги при этом выпрямляются, стопы вытягиваются.

5. **Скольжение.** Как только пловец погружается вглубь воды, его тело начинает скольжение до тех пор, пока скорость не снизится до установленной нормы.

6. **Выход из воды.** В кроле и баттерфляе движение ногами необходимо выполнять до того момента, как будет достигнут необходимый уровень скорости. Для выноса тела на водную поверхность следует выполнить два движения, напоминающих стиль плавания дельфинов, и гребок достаточной мощности.

**СТАРТ С ТУМБОЧКИ В ПЛАВАНИИ СОСТОИТ ИЗ:**

* Стойка
* Отталкивание
* Вход в воду
* Выход

Разберем каждую фазу по отдельности.

**СТАРТ С ТУМБОЧКИ В ПЛАВАНИИ ТЕХНИКА СТОЙКИ.**

Первое, что вам следует запомнить — не нужно бояться. Страх заставляет нас тормозить и останавливает нас перед прыжком. Поэтому, вставая на тумбочку, о страхе нужно забыть. После прыжка — боятся можно. До и во время — категорически нет.

Стойка, при выполнении старта с тумбочки, схожа со стойкой у бегунов. Руки дерутся за край тумбочки, спина округлена, ноги либо вместе и держутся пальцами за край тумбочки, либо одна держится спереди, а вторая оставлена назад (разножка).

Центр тяжести при этом смещен вперёд, к плечам и верхней части спины. Руки крепко и уверенно охватывают тумбочку.

На наш взгляд, использование техники разножки, при старте с тумбочки, гораздо эффективнее, чем с двух ног. Основная причина в том, что такой вид старта позволяет максимально быстро и эффективно оттолкнуться от тумбочки и набрать очень хорошую скорость.

Ноги при любом виде старта находятся в тонусе. Они должны стать вашими пружинами, которые позволяют сделать прыжок.

**ОТТАЛКИВАНИЕ.**

Как только вы услышали стартовый сигнал, сразу же используйте силу ваших рук и спина для протягивания себя вперёд, и одновременно мощь ваших ног для отталкивания.

При этом, руки уходят назад, к ногам, будто вы делаете гребок дельфином. После этого руки нужно вернуть вперёд, пронося их не через стороны, а вдоль тела. Ноги следует максимально выпрямить и натянуть стопы.

В конечном итоге, в момент полёта, вы должны будете вытянуться в стрелочку, как будто вы оттолкнулись от бортика.

Вместе с тем, руки не нужно забирать слишком высоко. Но толкаться вы должны максимально вперёд.

**ВХОД В ВОДУ.**

Вход в воду начинается с рук. Руки находятся под углом 45 градусов по отношению с водой. Голова при этом должна быть спрятана под руки. Хотя не все могут спрятать голову под руки, поэтому можно и между рук. Но нужно учитывать тот факт, что голова не должна создавать сопротивление в момент входа в воду и нахождения под водой.

Туловище максимально напряжено, живот втянут, ноги и руки выпрямлены и напряжены, носки натянуты от себя. Вся конструкция составляет единую прямую и жесткую линию, такую же, как и в момент полёта.

После рук, в то же самое место, входит голова, потом плечи, потом туловище и ноги. Не нужно заныривать слишком глубоко, но и оказываться сразу на поверхности воды.

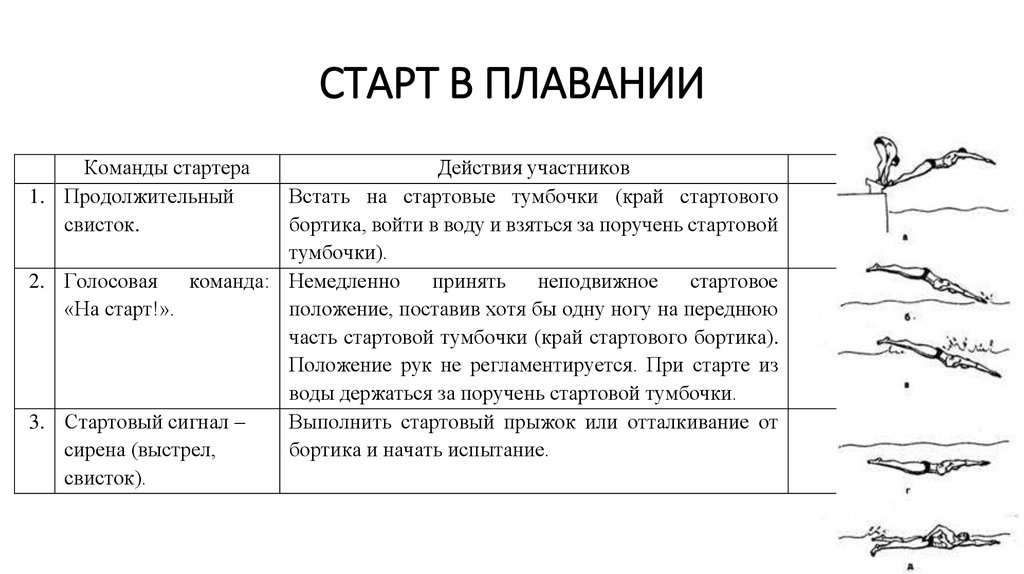
Перед стартом, советуем вам мысленно нарисовать эту точку, куда будете входить в воду.

**ВЫХОД.**

Здесь все аналогично с выходом после поворотов кролем, дельфином и брассом. Задача удержать скорость при отталкивания. Не нужно слишком долго делать выход. Например при выходе кролем или дельфином, достаточно 3-4 ударов ногами и затем можно начинать работать.









Домашнее задание.

1 Из чего состоит стартовый прыжок с тумбочки перечислить….?

2 Перечислить стили плавания с помощью которых осуществляется стартовый прыжок с тумбочки?

3 Что первое касается воды при стартовом прыжке?

Ответы на вопросы прислать на электронную почту [Tatyana-oblauhov@mail.ru](mailto:Tatyana-oblauhov@mail.ru)