

Малорошвило В.П., Зиамбетов В.Ю., Малорошвило Л.Н.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный  
педагогический университет»

### **Особенности методики тренировки пловцов кролистов на начальном этапе специализации**

Умение плавать заключается в способности держаться на воде и ощущать её как опору. Для каждого способа плавания существует определенное положение тела, которое обеспечивает наилучшее скольжение - угол атаки. В некоторых способах угол атаки может изменяться в зависимости от фазы.

В плавании кролем тело занимает, наоборот, стабильное положение - практически не меняющееся на прохождении всей дистанции. Следовательно, чтобы получить наименьшее сопротивление воды, нужно обеспечить постоянное положение тела. Но это очень тяжело: пронося руки над водой, работая ногами, делая вдох, центр тяжести смещается и это приводит к снижению скорости.

Существует множество способов устранения раскачиваний, можно делать меньше вдохов на прохождении дистанции, но это выгодно лишь на коротких дистанциях, можно воспользоваться более длинными проходами, обеспечивать более плавные движения руками и ногами или следить за правильностью техники. Будет эффективно лишь оптимальное соотношение всех вышеперечисленных издержек. Чтобы достичь эффекта, нужно плавать большие объемы, в которых будет множество ускорений и в то же время упражнений на развитие техники, выносливости, координации, то есть упражнений на развитие различных качеств. Человеку не может быть дано всех качеств, именно поэтому происходит деление на вид плавания, дистанцию, но в то же время, есть люди которые сочетают в себе все качества и им очень тяжело выбрать какой либо вид плавания, и для этих людей есть дистанции - комплексного плавания.