Как научиться плавать стилем баттерфляй: порядок действий и упражнения



Содержание

* [1 Краткое описание техники дельфина](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i)
* [2 Как пройти обучение самостоятельно](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-2)
	+ [2.1 Первый этап – волнообразные движения](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#_8211)
	+ [2.2 Второй этап – гребки под водой](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#_8211-2)
	+ [2.3 Третий этап – гребки над водой](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#_8211-3)
* [3 Упражнения для отработки движений туловищем и ногами](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-3)
	+ [3.1 Работа ног на суше](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-4)
	+ [3.2 Волна на суше](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-5)
	+ [3.3 Вертикальный баттерфляй](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-6)
	+ [3.4 Удар на боку](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-7)
* [4 Задания на отработку гребков](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-8)
* [5 Задания на координацию и временную синхронность](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-9)
* [6 Положение тела](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-10)
* [7 Упражнения на суше](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-11)
* [8 Видео: уроки](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-12)
* [9 Программы тренировок](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-13)
	+ [9.1 Для новичков](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-14)
	+ [9.2 Дистанция 100 метров – для среднего и продвинутого уровня](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#_100_8211)
* [10 Заключение](https://iplav.com/stili/butterfly/kak-nauchitsya-plavat-2.html#i-15)

Краткое описание техники дельфина

Баттерфляй или «дельфин» – самый сложный вид передвижения в воде, предполагающий четкую технику, синхронные движения руками и ногами одновременно с перемещением корпуса и соблюдением правильной техники дыхания.

Внешне движения выглядят так:





Краткое описание техники:

1. **Тело постоянно производит волнообразные движения**, что в свою очередь помогает скоординировать движение конечностей и дыхание:
	* Голова и грудь дают импульс, опускаясь в воду.
	* Волна проходит по телу, изгибая его: при погружении плеч в воду бедра поднимаются, таз пересекает линию поверхности воды.
	* Гребки руками и толчки ногами помогают продолжить дальнейшее движение.
2. **Ноги делают волнообразные толчки**, помогающие вынести голову и плечи наверх, обеспечить движение волной дальше. Ноги движутся одновременно, ступни направлены вниз.
3. **Руки делают гребки**, описывая полукруг вокруг тела, погружаясь в воду чуть шире плеч одновременно с опусканием головы и плеч. Руки под туловищем доходят до бедра, совершают возвратное движение и повторяют цикл заново. В момент входа в воду кисти расположены под небольшим углом вниз.
4. **Вдох производится быстро и ртом** – в тот краткий миг, когда голова появляется над поверхностью воды. Во время погружения выдох делается ртом и носом. Технику дыхания необходимо отработать – вдох и выдох должны происходить в точно означенное время.

Первый этап – волнообразные движения

Положение тела перед ударом ногами

**Сначала пловцу следует научиться волнообразным движениям** – чтобы они не представляли сложности.

Это делается в первую очередь за счет тренировки работы корпуса и ног. Руки могут удерживаться вдоль туловища или могут быть вытянуты вперед (в том числе с плавательной доской).

После освоения этих движений на груди, для оттачивания техники и тренировки мышцы также полезно научиться плавать дельфином на животе, на спине, на боку.

Во время обучения рекомендуется надевать ласты – на первых этапах с ними намного легче учиться волнообразным движениям:

Работа в ластах – волнообразные движения

Второй этап – гребки под водой

Делается следующим образом:

* Совершить вдох.
* Затем сделать гребок, вытянув после этого кисти вдоль тела.
* Совершить волну, пронести руки под водой и вернуть в исходную позицию перед собой. Они, как и тело, находятся в постоянном движении, не делают остановок.

Третий этап – гребки над водой

Когда техника будет отработана, **руки нужно научиться проносить над водой**.

Пловец проносит их через стороны непосредственно над поверхностью воды и вновь погружает их в воду, делая гребок.

Вынос тела над водой после гребка

Упражнения для отработки движений туловищем и ногами

Работа ног на суше

Человек с прогнутым туловищем стоит у стены на одной ноге. Вторая нога в разогнутом положении.

**Упражнение выполняется на 4 счета:**

1. счет «раз»: ногу согнуть в суставах (коленном и тазобедренном), не выводя стопу вперед.
2. счет «два»: ногу согнуть только в тазобедренном суставе и вывести вперед.
3. счет «три»: ногу разогнуть в обоих суставах, колени направляя назад, а стопу вперед. Таз также перемещается назад.
4. счет «четыре»: выпрямленная нога перемещается назад, таз – вперед.

Волна на суше

* Стоя спиной к стене на расстоянии 20 см, прогнуться в спине и **коснуться лопатками поверхности стены.**
* Постепенно округлять спину, **прокатить ее по стене.**
* Когда ягодицы коснутся поверхности, произвести быстрое выпрямление в суставах ног и прогнуться в пояснице.

Вертикальный баттерфляй

Новичок занимает **вертикальное положение в воде**: все тело, включая плечи бедро и голени расположить на одной линии, голова на уровне воды, руки сложены на груди, локти прижаты к телу.

**Далее человек делает волну**: начинает изгиб с помощью грудной клетки, волна плавно уходит вниз к ногам.

*Каждая часть тела должна ощущать сопротивление воды, не находиться в неподвижности.*

Спортсмен непрерывно продолжает эти движения с небольшой амплитудой изгиба. Тело будет крениться в стороны, задача человека – с помощью интенсивных движений удерживать строго вертикальное положение. Повторять несколько раз с короткими промежутками для отдыха.

Удар на боку

Спортсмен ложится боком на воду. Нижнюю руку он вытягивает ко дну бассейна (водоема), верхнюю прижимает к туловищу. Ухо нужно прижать к плечу так, чтобы при необходимости легко вдохнуть порцию воздуха.

Человек совершает движение волной, начиная от груди и завершая в стопах. Если человек во время движения ощущает сопротивление в ногах, значит, он выполняет упражнение правильно.

Это поможет отработать движение телом и ногами, более резкий удар стопами в конце движения, а также научит ощущать скорость.

Задания на отработку гребков

1. В мелководной части бассейна **имитировать гребковые движения**. Спортсмен выполняет все движения: делает гребок, проносит руки под туловищем к бедрам и над водой вперед.

*Спортсмен всегда стремится вперед, словно пытается дотянуться до чего-то.*

1. Следующим этапом является **отработка движений в воде без опоры**. Скользя по воде, пловец делает гребки, не поднимая головы из воды. В этом упражнении человек не утруждает себя волнообразными изгибами тела, все внимание он уделяет отработке гребковых движений.
2. **Затем делать гребки во время заплыва дельфином**, то есть плыть непосредственно баттерфляем. Для начала подойдет так называемый «3-х ударный дельфин» – пловец делает один цикл: гребок, волна телом, удар ногами, скольжение, пауза.

С прогрессом спортсмен увеличивает количество повторений: 5-10-15 циклов «3-х ударного дельфина» и так далее. По выполнении заданного количества небольшой отдых, чтобы освоиться.

Задания на координацию и временную синхронность



Перечисленные ниже техники помогут мозгу эффективнее согласовать движения тела в единую систему.

**Для начала можно делать гребки только одной рукой:**

* Спортсмен делает гребки одной рукой, другую держа перед собой. Он выполняет телом уже отработанную волну, делает вдох, проносит вперед гребущую руку, погружая в воду вместе с опусканием головы/плеч.
* Пловец выполняет точно такой же цикл движений только с рукой, опущенной к боку.
* Делать гребки и плыть дельфином, удерживая в одной руке плавательную доску.

В данном случае вдох производится через бок, во время гребка, – это поможет согласовать движения конечностей и дыхание.

**После нужно начать делать комбинированные гребки обеими руками:**

* Пловец делает гребок правой рукой, скользит вперед, делает гребок левой , скользит вперед, совершает еще один гребок – уже обеими конечностями. В это же время удобно приучаться к правильному дыханию.
* Спортсмен делает гребок левой рукой, затем обеими конечностями, после – правой и вновь обеими.

**Еще одной эффективной техникой для координации движений конечностей является подводный баттерфляй.** Спортсмен задерживает дыхание, опускается под воду, отталкивается ногами и выполняет под водой 3-4 цикла плавания дельфином, включая движения рук и ног. В условиях сопротивления воды человек сможет вдумчиво отработать всю технику.

Положение тела



Приведенные ниже техники помогут найти сбалансированное положение туловища для эффективного плавания.

1. **Человек ложится на воду, смотря на дно бассейна**. Руки удерживать по сторонам, двигать туловище вперед только с помощью волнообразных движений грудью и телом. Важно, чтобы ноги не делали ударов, изгибались плавно.
**Спортсмен продвигает тело вперед, нажимая на грудную клетку и плечи с акцентом вниз-вперед**. По необходимости он делает вдохи, чуть приподнимая голову и вновь возвращая ее в нейтральную позицию.
2. **Пловец лежит на воде**, глаза смотрят вниз, руки вытянуты вперед. **Он выполняет вращение ладонями и делает движения волной со слабыми ударами стоп**. Таким образом человек балансирует свое положение.
По принятии устойчивого положения он **делает один гребок и возвращает руки в исходное положение**. Нужно добиться того, чтобы во время гребка остаться на поверхности, не нырнуть в воду.
После пловец вновь балансирует тело (движением ладоней и мягкой волной) и вновь совершает гребок. Это вдумчивое, но весьма действенное упражнение.

Упражнения на суше

*Обучение станет эффективнее, если новичок отработает все основные движения стиля баттерфляй на суше.*

**Первое упражнение поможет согласовать конечности при плавании**:

* В положении стоя вытянуть руки вверх.
* На счет «раз» имитировать гребок, ноги согнуть и разогнуть.
* На счет «два» – руки через стороны пронести вперед, ноги согнуть-разогнуть. Сгибание ноги не очень большое.

**Другие возможные упражнения:**

* Встать на ширине плеч. Наклонить тело вперед с прямой головой. Вращать руками – по 30 раз вперед и назад.
* Положение упор лежа, руки согнуты в локтях, ноги опираются на носки. Выпрямить руки, поднимая тело вперед в прямом положении, не прогибая спину. Количество повторений – 15 раз.
* Занять положение полуприседом, руки опустить вниз. Поднимать выпрямленные руки, поворачивая ладони вверх. В это время немного прогнуть спину, отклоняя голову назад. Количество повторений – 15-30 раз.
* **Растяжка рук** – это очень важно! Как ее делать – показано на второй минуте этого короткого видео:

Видео: уроки

Для наглядности, предлагаем вам также ознакомиться с этими четырьмя видео-уроками, в которых постепенно показывается обучение баттерфляю. Вообще их было анонсировано шесть, но авторы почему-то выпустили только четыре (один уже был приведен выше, еще три приведены в этом разделе).

Достоинство этих уроков – они короткие, каждый длится около одной минуты:

Программы тренировок

Спортсменам необходимо научиться правильно расходовать свои силы. Баттерфляй – утомительный вид плавания; чтобы плыть и заниматься им, необходимо держать быстрый темп. Он поможет распределить энергию, чтобы пловцу ее хватило в середине и в конце заплыва. Это важно как для обычного человека, тренирующегося в бассейне, так и для спортсменов, участвующих в соревнованиях.

Отработка навыков, нахождение оптимальной скорости передвижения возможна с применением тренировочных программ.

Для новичков

* Перед дельфином следует хорошо прогреть мышцы, осуществить заплыв кролем 200 м.
* Делать сеты 2×50 м, 4×50 м баттерфляем с отдыхом между сетами – для новичка в первые занятия этого будет вполне достаточно. Это позволит отточить саму технику передвижения в воде, постепенно повысить запас выносливости, способность проплывать дельфином значительные расстояния без остановок. Количество сетов зависит от уровня физической подготовленности.