**Характерные ошибки, возникающие у занимающихся, при изучении техники движений рук в плавании кроль на спине**

**Сгибание руки в локте в Момент ее входа в воду-** Кисть погружается в воду не на линии пле­ча, а заходит за сред­нюю линию тела - Нарушается движение в последу­ющих частях - Выполнять специальные упражнении: плавание с помощью движений нога­ми и одной рукой, дру­гая — впереди.

**Вход руки в воду** тыльной стороной кис­ти (ладонью вверх)-- Ошибки при обучении-- Появление около руки массы воз­душных пузырь­ков, что в итоге снижает эффективность гребка-- Держать кисти в верти­кальной плоскости ладо­нью кнаружи и так, чтобы она рассекала поверх­ность воды мизинцем.

**Широкое маховое движение** рукой через сторону, но не в вертикальной плоскости над пловцом --Ошибки при обучении-- Нарушает прямо­линейность дви­жения пловца -- Выполнять специальные задания на суше и в воде.

**Нарушение рит­ма движения руки** по воздуху (резко, уско­ренно, замед­ленно и т.д.)-- Ошибки при обучении-- Снижается эф­фективность греб­ка. Нарушается общая согласо­ванность движе­ний-- Выполнять специальные заданна на суше и в воде.

**Гребок прямой рукой** --Ошибки при обучении-- Увеличивает "вер­тикальную составляющую. снижа­ет эффективность гребка-- Выполнять специальные задания на сушу и в воде.

**Гребок по прямой линии--** Ошибки при обучении-- Снижает эффек­тивность гребка, уменьшает опору-- Выполнять специальные задания на суше и в воде.

**Продавливание локтя** в первой половине гребка-- Не хватает силовой подготовленности --Снижает эффек­тивность гребка, так как выводит из рабочего положения основную поверхность движителя – кисть.—

Нет завершающего движения кистью—ошибки при обучении—приводит к появлению топящих сил. Снижает эффективность гребка.—при выполнении тренировочных заданий на технику брать под контроль этот существенный элемент техники.

**Вход руки в воду в стороне**-- недостаточная подвижность в плечевых суставах.—существенно искажается структура гребка, снижается его эффективность.—выполнять специальные упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

**Отсутствует «высокий локоть»--** слабая силовая подготовка – кисть не выходит в оптимальное положение,-- выполнять спец. упр. на развитие силы.

**Укороченный гребок**—слабая силовая подготовка,-- снижается эффективность гребка.—развитие силы.