

Методическая разработка

**ОБУЧЕНИЕ ГРЕБКУ РУКАМИ
В ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ**

Тренер-преподаватель:
Фалеева А. А.

2017
г.Троицк

А. Осознать роль рук и ощущения от соприкосновения с водой

Полезно и даже необходимо, прежде чем приступить к изучению движений рук, ощутить соприкосновение рук с водой. Вы должны осознать важность и роль этого соприкосновения. Вот несколько простых упражнений:

1. Вы стоите в воде на дне бассейна, выполняйте «восьмерки» руками и предплечьями; это движение называется весло.
2. Вы находитесь в воде, но не стоите на дне, плечи выглядывают из воды, и выполняйте гребки руками.
3. В той же позиции, найдите более прочную опору сбоку, чтобы плечо появилось из воды.
4. Сделайте то же самое упражнение, но двумя руками, чтобы из воды появились оба плеча, а затем, сохраняя опору, вернитесь в исходное положение.
5. В положении на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги не выполняют никаких движений, вы перемещаетесь только с помощью гребков рук.

Б. Движение рук

Не забывайте, что перемещаться следует относительно опор рук, а не просто отводить руки назад. При хороших ощущениях от соприкосновений с водой движение наиболее эффективное.

1. Освоить движение на суше

Мы предлагаем начинающим простое объяснение движения, которое поможет вам избежать ошибок:

- Вы начинаете выполнять движение прямыми руками.
- Рука вытягивается на поверхности воды, вы выполняете пол-оборота, которые направлены ко дну бассейна.
- Задержите дыхание во время первой фазы движения.
- Начинайте выдыхать, когда рука вытянута и, направленная ко дну бассейна, находится выше уровня плеч. На стадии завершения движения дышите интенсивней.
- В конце движения рука, которая находилась вдоль туловища, появляется на поверхности воды.
- Она выходит из воды прямой.
- Поверните голову, чтобы дышать.
- Возвращение вперед до уровня плеча выполняется локтем, который смотрит вверх. Предплечье и кисть следуют за локтем. При этом движении кисть всегда остается близко к поверхности воды.

- Вы дышите до тех пор, пока рука не вернется на уровне плеча.
- Когда рука уже находится на уровне плеча, ваш дыхательный цикл окончен, вы вновь погружаете голову в воду. Кисть, которую вы вынесли вперед, движется за счет локтя и предплечья. Она вытягивается на воде.

2. В воде, движение руки, удерживающей плавательную доску

Учиться выполнять движение руки в кроле начинают, используя плавательную доску. Продвижение вперед происходит за счет выполнения ударов ногами. Доску держат в руке, большой палец находится в воде, остальные пальцы на доске. Другая рука вытянута и находится под доской. Внимание! Держите руку, направив ее на дно бассейна, и почувствуйте над ней давление воды.

Голова остается на одной линии с туловищем, дыхание задержать.

Нужно начинать дышать в воду, когда рука, вытянутая, но не напряженная, находится ниже уровня плеча. Сделать наиболее интенсивный выдох надо в конце вхождения руки в воду.

Выдох завершается, когда прямая рука выходит из воды, затем выполняется поворот головы, чтобы сделать вдох.

Голова не смещается с оси и подбородок не поднимается.

Дыхание производится в полость волны, один глаз остается в воде.

Чтобы не поворачивать голову сильно, я искривляю рот для вдоха.

Локоть смотрит вверх, кисть близко от поверхности воды, вдох глубокий, голова на одной оси с туловищем, движение происходит благодаря ударам ног.

Когда рука находится на уровне плеча, задержать дыхание. Затем начинайте погружать голову в воду. Локоть выносит кисть вперед, еле того задержите дыхание и вытяните руку под плавательной доской. Переведите дыхание, прежде чем продолжить движение.

Вы должны проплыть за несколько подходов 200-300 м вдоль или поперек бассейна с паузами между подходами 10-15 с, прежде чем начать выполнять упражнение без доски. На каждой дистанции следует повторять движение той рукой, которая ближе к стенке бассейна. Надо автоматически менять руку и сторону дыхания после каждого подхода, выполняемого в длину бассейна. На каждой тренировке необходимо повторять выученные упражнения, чтобы обратить больше внимания на то, которое было изучено на предыдущем занятии. Не останавливайтесь надолго на упражнении с доской, сразу же приступайте к упражнению без доски. Посвятите достаточное количество времени для выполнения ударов ногами с доской, чтобы повысить свой уровень подготовки.

3. Движение одной рукой без доски

Рука лежит на доске. Другую руку положите под доску; руки находятся рядом друг

с другом. Это положение должно быть после завершения движения.

С помощью ног и руки, лежащей на доске, вам без труда удастся сохранить горизонтальное положение, которое упростит выполнение движения

- Выдох происходит на опору руки интенсивнее, и вы передвигаетесь ней все быстрее и быстрее.
- Затем поверните голову подбородка, чтобы сделать вдох.

Кисть остается возле поверхности воды, локоть смотрит вверх, вы дышите в воздушную впадину, образованную волной, как можно меньше поворачивая голову, чтобы

не погрузиться в воду еще больше и тем самым усложнить выполнение упражнения.

Подгребите одной рукой под другую, которая лежит на поверхности воды. Затем приостановите движение, не останавливая удары ногами прежде чем возобновите движение.

Вы должны проплыть за несколько подходов 200-300 м вдоль или поперек бассейна

с паузами между подходами 10-15 с. На каждой дистанции следует повторять движение той рукой, которая ближе к стенке бассейна, и регулярно менять руки. Напоминаем вам, что каждое занятие необходимо повторять изученные упражнения.

