

Методическая разработка

«Обучение поворотам в плавании способом «кроль на груди»

Автор:

**Маслова Т. Н.
Инструктор-методист**

г. Троицк

Обучение поворотам в плавании способом «кроль на груди»

Обучение поворотам

Сначала учащихся обучают правильному подплыванию к поворотному щиту и касанию его рукой. Эти два элемента изучаются одновременно. Следующая задача - изучение вращения.

Несмотря на то, что существуют подготовительные упражнения для изучения этого элемента отдельно, все же лучше изучать его одновременно с двумя первыми, но акцентируя внимание школьников на технике выполнения вращения. Учащиеся подплывают к щиту (стенке), устанавливают на него руку (руки) и далее выполняют основное задание - стараются правильно сделать вращение и своевременно поставить ноги на стенку (щит). Поскольку вращение является наиболее трудным элементом поворота, его следует многократно повторить и убедиться в том, что школьники его освоили.

Затем обучают толчку. Учащиеся подплывают к щиту, выполняют все предшествующие толчку элементы и после постановки ног на щит и придания голове и туловищу соответствующего положения сильно отталкиваются обеими ногами одновременно, акцентируя внимание на качестве толчка.

Следующая задача - изучение скольжения и первых плавательных движений. Пловец выполняет все элементы поворота, сосредоточивает внимание на правильно выполненном скольжении (тело вытянуто, носки ног оттянуты, голова между руками) и своевременном начале плавательных движений.

Упражнения для изучения поворотов

На суше:

Подходя к стенке в положении наклона вперед, рука (руки) впереди, - поставить руку (руки) на стенку. То же, но поставить руку (руки) на стенку, приблизиться лицом к стенке, приподнять туловище и выполнить поворот, стоя на одной ноге, другую согнуть и прижать к туловищу.

В воде:

Стоя на мелком месте в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к поворотному щиту, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на щит (поочередно выполнить поворот в разные стороны). То же после скольжения. То же, подплывая к стенке за счет движений одними ногами. То же, подплывая к стенке изучаемым способом в полной координации.

Техника выполнения поворотов

Поворот при плавании кролем на груди представляет собой сальто вперед с боковым вращением на 45° и последующим отталкиванием от бортика бассейна. При этом остальная часть вращения вокруг продольной оси выполняется во время отталкивания и скольжения. Поворот при плавании кролем на груди можно условно разделить на следующие фазы: приближение к стенке бассейна; вращение; отталкивание; скольжение и выход на поверхность.

Приближение к стенке бассейна. Пловец должен увидеть стенку за несколько гребков до нее, чтобы успеть скоординировать движения на оптимальном от нее расстоянии (1,7 - 2,0 м) и без потери скорости продвижения начать выполнение последнего гребка удобной для этого рукой, для большинства правой, а для левшей, естественно, левой. При плавании на короткие дистанции, в связи с большей скоростью, расстояние до бортика бассейна, при котором начинается выполнение последнего перед поворотом гребка, несколько больше, чем при плавании на средние и тем более длинные дистанции. Вдох при этом последнем гребке не выполняется, поскольку он задержал бы начало кувырка.

Вращение. Кувырок «сальто» выполняется одновременно со второй половиной последнего гребка. При этом другая рука остается у бедра, ноги поджаты к животу, а дельфинообразное движение, сопутствующее заключительной части гребка, помогает вытолкнуть вверх бедра. По завершении последнего гребка обе руки остаются у бедер повернутыми к ним тыльной стороной. Во второй половине «сальто» ладони обеих рук поворачиваются вниз, руки выпрямляются вперед, голова поднимается между ними и, когда стопы приближаются к стенке, туловище выравнивается и пловец готов выполнить отталкивание, как только стопы достигнут стенки. Кисти при этом находятся под головой, руки согнуты в локтевых суставах. Небольшое вращение в результате поворота головы (обычно в противоположную сторону от руки, выполняющей последний гребок) во второй половине «сальто» способствует правильному

расположению стоп, при котором носки «смотрят» в сторону вращения туловища. Быстрота вращения задается движением головы, и ее движение вниз, назад, а затем вверх к поверхности, чтобы расположиться между руками, выполняется как можно быстрее.

Отталкивание выполняется, как только стопы достигнут стенки, что, обычно, происходит на глубине 30 - 40 см. С возможно большим усилием пловец сразу же выпрямляет ноги, лежа при этом почти на спине, а в последующий момент, когда ноги уже оттолкнулись от стенки, на бок. Переворот на грудь завершается при скольжении.

Скольжение. После отталкивания, пловец, как и после стартового прыжка, скользит, пока скорость движения не снизится до соревновательной, а затем, выполняет несколько движений ногами и с первым гребком появляется на поверхности.

Скольжение выполняется в обтекаемом положении с выпрямленными руками и расположенной между ними головой, выпрямленной спиной, соединенными и выпрямленными ногами и вытянутыми стопами.

Выход на поверхность воды происходит, когда пловец выполнит примерно половину первого после поворота гребка. При этом должно сохраниться обтекаемое положение, а голова быть опущенной до тех пор, пока не появится на поверхности, после чего занимает свое обычное положение. Задержка дыхания при первом после поворота цикле движений оправдана лишь на коротких дистанциях.

Поворот при плавании «кролем на груди»

Техника поворота при плавании кролем на груди претерпела значительные изменения и сегодня существуют разные ее варианты. Рассмотрим два наиболее распространенных. Первый показан на рисунке. При приближении к стенке бассейна выполняется кувырок вперед «сальто» с поворотом на спину, затем - отталкивание ногами от стенки бассейна и принятие обтекаемого положения тела, вытянув руки вперед за головой. В момент отталкивания пловец осуществляет переворот на одну сторону, выполняет ударное движение ногами и гребок рукой, находящейся снизу, что обеспечивает при выходе на поверхность положение тела на груди. При втором варианте, который многие считают более простым, вместо кувырка вперед выполняется кувырок на бок через плечо, а после «выброса» стоп к стенке бассейна для выполнения отталкивания пловец сразу же оказывается на боку.

Оба варианта при правильном выполнении одинаково эффективны.

«Сальто» вперед начинают, оставляя кисти у бедер после выполнения гребка обеими руками. В момент группировки руки повернуты ладонями вниз. Когда ноги подтягиваются к туловищу, а затем опускаются на стенку бассейна, выполняя отталкивание, руки остаются вытянутыми, пловец оказывается на спине с вытянутыми за головой руками. При этом его затылок прижат к предплечьям, что способствует обтекаемости тела. Отталкивание происходит при снижении скорости, что является сигналом для выполнения быстрого толчка ногами и четверти вращения вокруг продольной оси в любую сторону. За отталкиванием следует скольжение с началом движений ногами, и в начале снижения скорости выполняется первый гребок, завершающий плавный переход в положение на груди и этим заканчивается поворот. Первому вдоху предшествуют от двух до восьми гребков, что во многом зависит от длины дистанции и подготовленности пловца.

Этот вариант поворота имеет два преимущества: мощное выполнение вращения вперед сохраняет потенциал скорости, а довольно глубокое погружение позволяет избежать «столкновения» с волнами, образованными плывущими рядом или навстречу или идущими от стенки бассейна. Одним из недостатков этого варианта можно считать то, что он состоит из целого ряда движений - вращательного движения, удара ногами, выброса, постановки ног на стенку и двух вращений в одну четверть оборота, что делает поворот «расточительным» с энергетической точки зрения.

При повороте через плечо пловец, приближаясь к стенке бассейна, ориентируется, когда ему начинать поворот, оставляет правую руку у бедра с ладонью, несколько повернутой ко дну бассейна, и таким образом занимает положение для начала выполнения кувырка на бок через левое плечо. Затем подтягивает подбородок к правой подмышке, направив левое плечо к стенке бассейна в то место, где будет выполнен поворот. Левая рука, выполняющая гребок, «финиширует» у правого бедра и в момент группировки выполняется кувырок в наклонной боковой

плоскости с одновременным вращением вокруг продольной и поперечной осей с последующим выпрямлением ног по направлению к стенке бассейна. Левая кисть проскальзывает под правой, что способствует выполнению вращения, благодаря опоре о воду. Теперь пловец находится на боку и в момент отталкивания от стенки бассейна выполняет те же действия, что и при повороте «сальто». Расположение правой руки, под левой обеспечивает плавное начало первого гребка. Преимуществами этого варианта являются простота, т. к. нет сложных движений, легкость усвоения и экономичность, поскольку энергозатраты намного меньше, чем при выполнении «сальто». Основным недостатком является неглубокое погружение, вследствие чего пловец оказывается в турбулентных потоках воды.

Большое значение имеет правильная оценка расстояния до стенки бассейна и скорость, с которой пловец к ней приближается, и в этом плане спортсмену помогает метод проб и ошибок. Очень важно также отработать наиболее обтекаемое положение тела после отталкивания. Кисти должны располагаться одна над другой, а большой палец кисти, которая находится сверху, удерживает их вместе, выполняя роль замка. Руки максимально вытянуты, голова прижата к их тыльной части, но находится не между руками, что нарушило бы обтекаемость тела. Первый после поворота гребок выполняется рукой, находящейся снизу. В случае, когда почти прямые ноги, быстро ударяясь о стенку, мгновенно от нее отталкиваются, эффективность поворота снижается. По сути необходимо «присесть» и мощно «отпрыгнуть» от стенки. И еще, очень важны своевременное восстановление ритма дыхания и высокое положение тела после отталкивания. Целесообразно ограничить дыхание после поворота, пока тело не займет высокое положение, позволяющее быстро установить ритм гребков, прибавить скорость после отталкивания и обеспечить обтекаемое положение тела при переходе к дистанционному плаванию.