

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа – 2»

Методическая разработка

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ
ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ**

Тренер-преподаватель
Румянцева С.А.

г. о. Троицк

2019 г.

Введение

При обучении плаванию кролем на груди в согласованной форме сначала выполняются упражнения руками с доской. Затем упражнения выполняются без доски. Эти упражнения называются «связка» и «комплекс». Одно движение «цепляется» за другое.

Чтобы плавать кролем, не следует задерживать упражнение при выносе руки вперед, а тем более удерживать ее сзади, надо как можно быстрее связать элементы между собой, чтобы достичь естественной координации движений рук и ног.

А. Комплекс на руки с использованием плавательной доски

Одна рука держит доску, другая рука находится под доской.

1. Начинайте выполнять движение; когда оно находится в завершающей стадии, рука заходит под доску.
2. Вы приостанавливаете движение, потом берете доску одними пальцами и погружаете другую руку под доску.
3. После небольшой паузы, вы выполняете такое же движение другой рукой.
4. Во время движения второй рукой следует задержать дыхание. Дыхание возобновляется только во втором цикле.

Б. Комплекс на руки без плавательной доски

Без плавательной доски, обе руки лежат на поверхности воды, одна рука над другой, они немного касаются друг друга. Техника выполнения упражнения такая же, как и при выполнении упражнения с доской. Тем не менее, следует обратить внимание на следующие важные детали:

1. Для перемещения используйте движения ногами.
2. Выдыхайте в воду, когда кисть идет под плечо.
3. Выдыхайте как можно сильнее.
4. Задерживайте дыхание на втором этапе «подтягивания» руки, и все движение второй рукой.
5. Используйте руку и кисть для создания опоры на воде; они не сильно погружаются в воду и поддерживают горизонтальное положение.

Каждое занятие повторяйте изученные упражнения.

Не делайте упор на этих двух комплексах с доской и без доски. Переходите к согласованному плаванию.

В. Плавание кролем

Чтобы плавать кролем, нужно, начиная с комплекса без доски, выполнять связное движение без остановок. Это и есть причина того, что не надо долго задерживаться на разучивании комплексов. Лучше работать в этом ключе над движением одной руки.

1. Постепенно начинайте выносить руку вперед медленнее, одновременно сокращая время задержки. Руки не должны останавливаться, паузу следует заменить более долгим выполнением выноса руки.
2. Вынос руки вперед происходит одновременно с выполнением «захвата» (т. е. движение назад под водой) другой руки.
3. Рука, которая движется вперед, облегчает первую фазу возвращения над водой другой руки.
4. Возвращение по воздуху производится проще, при работе плеч, благодаря опоре на основании руки, которая начинает делать толчок продвижения вперед.

5. Все движение отталкивания, происходящее под водой, помогает руке войти в воду и найти опору на воде. Нужно тянуться к воде, которая находится подалеже от вас.
6. Никогда не забывайте, что не рука перемещается назад в воде, а наоборот, вы двигаетесь вперед относительно точки опоры.
7. Обратите внимание на ритм ударов ногами, который нужно координировать с движением рук.
8. Дыхание должно быть правильно согласовано с движениями, иначе вы можете потерять равновесие на все расстояние, которое вам следует проплыть.

Чтобы улучшить результаты, есть два полезных упражнения: первое состоит в том, что вы выносите вперед руку без опоры, второе, наоборот, заключается в том, что обе руки вытянуты, но одна вперед, а другая вдоль туловища.

1. Выполнение движения без опоры впереди:

При выполнении ударов ногами, рука, которая не работает, вытянута вдоль туловища. В зависимости от стороны, с которой вы дышите, возможны два варианта:

а) Дыхание с одной и той же стороны

1. Начинайте движения с одной и той же руки, выполняя вдох с одной и той же стороны.
2. Внимание! Не уменьшайте амплитуду движения, наоборот, старайтесь ее увеличить.
3. Правильно дышите.
4. До выхода из воды рука должна быть прямой.
5. Ведите руку локтем, который должен смотреть вверх, а не кистью она должна находиться ближе к поверхности воды.
6. Изгибайтесь.
7. Голова должна быть на одной линии туловищем.

б) Дыхание с противоположной стороны.

Чтобы дышать с другой стороны вам необходимо:

1. Закончить выдох и повернуть голову в тот момент, когда рука уходит в воду.
2. Делайте вдох, когда рука выпрямляется и начинается движение вытягивания и погружения.
3. Погрузите голову в воду, следите, чтобы она была на одной линии с туловищем по ходу всего движения руки ко дну. Голова должна быть на одной линии с туловищем, когда рука находится ниже уровня плеч.
4. Задержите дыхание на последней фазе движения под водой.
5. Дышите во время возврата руки по воздуху, до самого вхождения руки в воду.

2. Движение двумя руками

При выполнении ударов ногами, одна рука вытянута вперед, а другая вдоль туловища.

- Вы начинаете движение с взятия опоры рукой, которая вытянута вперед и направлена ко дну.
- Затем вы подключаете возвратное движение («подтягивание») другой рукой.
- Движения под водой и по воздуху выполняются далее одновременно.
- Совершив возвратное движение рукой, вы дышите теперь только с одной стороны.
- Соблюдайте все ранее изученные и выработанные принципы: дыхание, опору, вытягивание руки, локоть, направленный вверх, а кисть - вниз, и т.д.
- Не прекращая выполнять движения ногами, сделайте небольшую остановку между каждым этапом движения. Вы должны отметить для себя начало упражнения, которое должно заключаться в нахождении опоры рукой, которая вытянута вперед

Отмечайте также ощущения правильного выполнения движения рукой, которая находится под водой, как она расслабляется во время возвращения по воздуху, как происходит координация движений обеих рук и ног.

Теперь вы владеете основами техники кроля, и вы будете совершенствовать их по ходу тренировок. Для этого вам понадобится:

- Регулярно совершать заплывы на все большие дистанции, выполняя удары ногами;
- Все время повторяйте базовые движения, особенно дыхание и упражнения руками;
- Улучшайте эффективность и свои ощущения, а также свое физическое состояние.

Хорошенько усвойте, что не рука перемещается назад в воде, а, наоборот, вы двигаетесь вперед относительно точки опоры. Согласно этому принципу, вы сможете ощутить прогресс, учитывая количество движений рукой, необходимых для преодоления расстояния. Вы должны делать меньше и меньше взмахов. Сокращая число движений, вы перемещаетесь на большее расстояние между гребками, это и есть ваша цель. Это означает, что ваши технические навыки улучшаются, и вы делаете успехи.