

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Методическая разработка

«Устранение ошибок в технике плавания способом кроль на груди»

Тренер-преподаватель:  
Полянин Г. И.

г. о. Троицк

## **Последовательность обучения**

При изучении всех спортивных способов плавания применяют отдельно – целостный метод обучения. Его сущность состоит в том, что сначала осваивают отдельные элементы, а затем весь способ в целом.

Техника способа плавания изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела
2. Дыхание;
3. Движения ногами;
4. Движения руками;
5. Согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах без совершенствования деталей движения;
2. Изучение движений в воде с опорой на месте;
3. Изучение движений в воде с опорой в движении;
4. Изучение в воде без опоры в движении – упражнения выполняются в скольжении и плавании; Затем осуществляется последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в таком порядке:
  1. Движения ног с дыханием;
  2. Движения рук с дыханием;
  3. Движение ног, рук и дыхание;
  4. Плавание с полной координацией движений.

К изучению спортивных способов плавания переходят после выполнения подготовительных упражнений по освоению с водой.

## **Примерные упражнения, применяемые при изучении техники плавания кролем на груди.**

### Упражнения для изучения положения тела в кроле на груди.

#### **НА СУШЕ:**

1. Лежа на груди, руки вдоль тела – напрячь мышцы рук, ног и туловища – расслабиться.
  2. То же, но руки вытянуть вверх («стрелочкой»).
- Эти упражнения дают представление о положении тела во время скольжения, учат держать тело напряженным, тянуться вперед.

#### **В ВОДЕ:**

1. Держась руками за борт, опустить лицо в воду и лечь на животе.
  2. Стоя на дне бассейна, держа прямыми руками плавательную досочку, опустив лицо в воду – лечь на живот.
  3. Скольжение на груди с подвижной опорой (плавательная доска).
  4. Лежание и скольжение на воде на груди без опоры – с различным положением рук: руки вдоль туловища; руки вытянуты вверх; одна рука прижата к туловищу, другая вытянута вверх.
- Главное, в этих упражнениях то, что тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, а голова лежит на воде (направлена лицом вниз).

### **Изучение дыхания при плавании кролем на груди.**

Дыхание («вдох» - «выдох» в воду) важный элемент при плавании кролем на груди, поэтому его изучением необходимо заниматься на всех этапах обучения техники плавания.

При изучении положения тела ( на воде) упражнения выполнять на задержке дыхания, затем те же упражнения, но с «вздохом» в воду.

При изучении движений ног: упражнения выполняются первоначально на задержке дыхания, затем с акцентом на «выдох» в воду.

При изучении движений рук: ( С этого этапа обучения «вдох» и «выдох» осуществляется при помощи поворота головы в сторону) акцентировать внимание при изучении имитационных упражнений на суше и в воде на выполнение вдоха поворотом головы в сторону руки, выполняющей гребок. «Вдох» выполняется только в момент конца гребка, когда рука находится у бедра (вначале изучения элемента можно останавливать руку в момент вдоха, у бедра).

Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнения под команду преподавателя – короткую «ВДОХ» и продолжительную «ВЫДОХ».

### **Упражнения для изучения движений ногами в кроле на груди.**

НА СУШЕ:

Сидя на полу – попеременно движения прямыми ногами вверх-вниз. Носки ног должны быть вытянуты, ноги выпрямлены в коленных суставах, размах движений стоп примерно 40см.

Типичные ошибки: ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты, движения выполняются не от бедра, а от колена.

Методические указания: ноги должны быть, как у балерины – с оттянутыми носками, прямыми и напряженными. При выполнении движений на суше прямыми ногами формируется ощущения, сходные с теми, которые возникают в воде.

В ВОДЕ:

1. Лежа на груди, взявшись руками за борт, - движения ногами кролем на груди под команду и счет. Движения выполняются в частом темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах.
2. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской с произвольным дыханием (доску держать прямыми руками).
3. Плавание при помощи ног кролем на груди с различными положениями рук: вдоль туловища; вверх; одна вверх, другая у бедра.

Типичные ошибки: сильное сгибание ног в коленных суставах; ноги не разгибаются в коленных суставах; голень слишком глубоко погружена в воду; носки не оттянуты.

Методические указания: при правильном движении ног должен быть фонтанчик брызг от работы стоп; резко сгибать ноги в коленных суставах ( движения сверху вниз), пятки находятся у поверхности воды, тогда от стоп будет появляться пенный след.

### **Упражнения для изучения движений рук и дыхания.**

НА СУШЕ:

1). Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади, у бедра – движения прямыми руками, как при плавании кролем на груди.

Типичные ошибки: сгибание рук, раскачивание плечами, во время «гребка» рука уходит в сторону от туловища и слишком рано «вынимается из воды».

Методические указания: руки должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами; «грести» прямой рукой под себя, заканчивая гребок у бедра.

2). Стоя у гимнастической стены в наклоне, руки на перекладине – выполнять движения одной рукой как при плавании кролем на груди ( без дыхания и в согласовании с дыханием)

В ВОДЕ:

1). Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, плечи на воде, подбородок на воде, одна рука впереди, другая сзади у бедра – движения руками как при плавании кролем на груди. *Смотреть вперед, туловище не раскачивать, грести под живот, заканчивать гребок как можно более сзади, не торопиться.*

Типичные ошибки: слишком короткие гребки, которые идут в сторону от туловища, раскачивание плечами.

Методические указания: давать указания, что гребок делается прямой рукой под себя наискось к противоположной ноге (*в результате вырабатывается гребок согнутой в локте рукой*).

2). Скольжение с движением рук.

3). Плавание при помощи ног и поочередных гребковых движений руками в согласовании с дыханием (*чередовать комбинации гребковых движений: гребок только правой, только левой; два гребка правой, два левой и тд.*)

4). Плавание при помощи движений рук с поплавками между ногами.

### **Упражнения для согласования движений.**

НА СУШЕ:

1). «Мельница» с притопыванием ногами – на один «гребок» рукой три шага ногами.

- 2). Предыдущие упражнения, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».
  - 3). Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед – движения руками при плавании кролем на груди с одновременным притоपыванием ногами: на один «гребок» рукой три «удара» ногами.
  - 4). Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием.
- В ВОДЕ:**
- 1). Плавание кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания.
  - 2). Плавание кролем на груди с выполнением вдоха, сначала один раз на несколько гребков затем чаще.
  - 3). Плавание кролем с полной координацией движений.

**ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ при плавании кролем на груди и  
ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ**

Типичные ошибки	Примерные упражнения для их исправления	Методические указания
1. Во время вдоха пловец лежит не на груди	Плавание при помощи движений ног, одна рука на доске другая у бедра. То же упражнение, но без доски	Обратить внимание во время вдоха поворот в сторону выполняет только голова, из воды «выходит» только рот, противоположное ухо и щека лежат на воде
2. Поднимание головы вперед во время «вдоха».	Имитация вдоха на суше-стоя в наклоне одна, рука впереди, другая у бедра. В воде держаться рукой за бортик выполнение вдоха и выдоха. Работа ног кролем на груди с дыханием (с доской, без доски).	Во время вдоха поворачивать голову в сторону – смотреть на плечи, назад.
3. Отсутствие вдоха в воду.	Стоя на месте выдох в воду. Те же упражнения(см.ошибки 1.2.)	Акцентировать внимание на сильный выдох
4. Чрезмерное сгибание ног в коленных суставах.	Имитация работы ног на суше. Плавание при помощи движений ног.	Движение выполняется всей ногой, от бедра, нога прямая.
5. «Короткий» гребок рукой.	На суше: имитация гребковых движений руками, с акцентом за конец гребка. В Воде: плавание при помощи движений ног и поочередных движений руками.	Гребок заканчивать прямой рукой у бедра. Плавание с паузой в конце гребка.