

# *Последовательность обучения технике плавания способом «кроль на груди»*



Подготовила учитель ФК Булгакова Н. В.  
Советск МАОУ «Лицей №5»

# Содержание

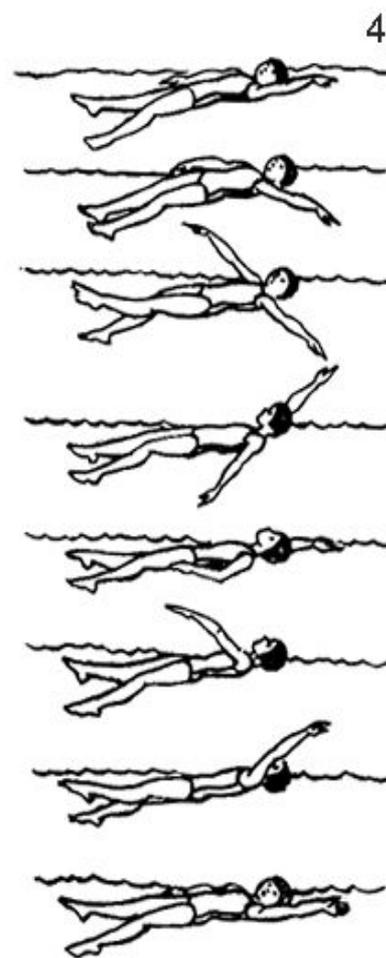
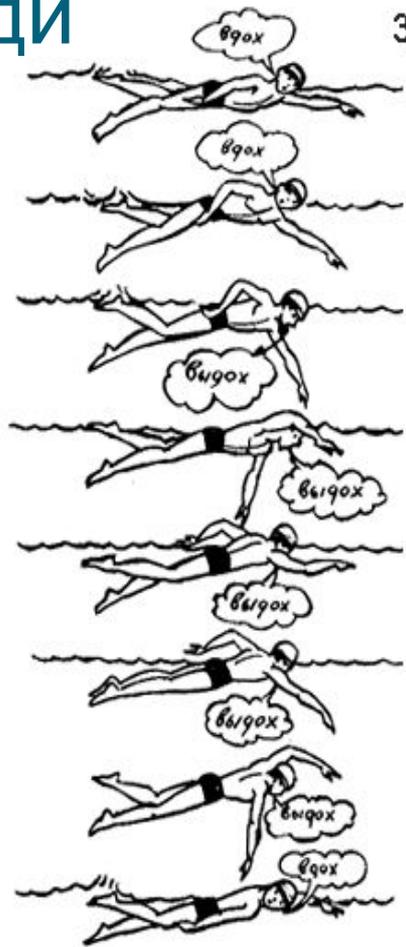
- **Характеристика техники плавания способом кроль на груди:**
  - движения ногами;
  - движения руками;
  - дыхание;
  - согласование движений;
  - мышцы, участвующие в движении.
- **Последовательность обучения:**
  - общеразвивающие и имитационные упражнения на суше;
  - специальные упражнения в воде.

# Характеристика техники плавания способом кроль на груди

**Кроль на груди** — самый быстрый способ плавания.

## Положение тела и головы:

при плавании кролем пловец почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голову поворачивают в сторону.



# Движения ногами.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Эти движения производят от бедра с одинаковым размахом, не превышающим 30 — 40 см. При правильном движении ногами на поверхности воды появляются только пятки, образуя брызги.

# Движения руками.

Руки пловца выполняют попеременные движения: когда одна рука делает гребок, другая двигается над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном при помощи гребков руками, поэтому гребок нужно удлинять, стараясь продолжить его до бедра. Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постоянным ускорением движется назад. Гребковые движения руками выполняются под грудью и животом, т. е. пловец должен грести «под себя», не уводя руку в сторону. Закончив гребок у бедра, руку вынимают из воды, выполняют ею движение по воздуху и снова опускают в воду против одноименного плеча. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, как бы опираясь ладонью о плотный предмет и отталкиваясь от него.

# Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову вправо или влево. Дыхание необходимо согласовывать с движением одной из рук. Вдох делают через рот в конце гребка, когда руку вынимают из воды. Выдох продолжают до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова займет положение окончания гребка. Выдох в воду начинают сразу после вдоха и делают непрерывно через слегка приоткрытый рот.

# Согласование движений.

При плавании кролем пловец продвигается вперед с помощью непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. На каждые два гребка руками обычно производят шесть ударов ногами. Пловец делает вдох в конце каждого гребка рукой, под которую он дышит, т. е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится вдох и выдох.

# Мышцы, участвующие в движении.

При движении в воде работают практически все мышцы тела.

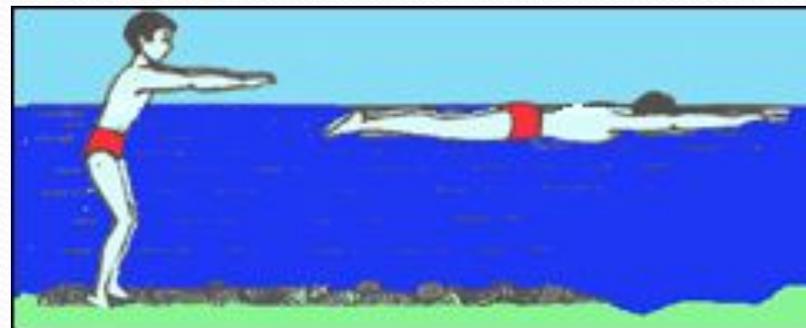
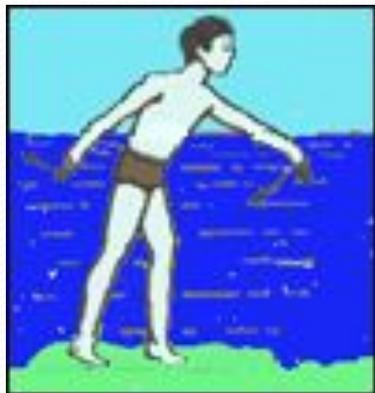
Плавание способом кроль на груди нагружает главным образом мышцы верхнего отдела спины, плечевого пояса и бедер.

# Последовательность обучения

Для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники необходимы **подготовительные упражнения**, которые способствуют развитию нужных физических качеств.

Существует три группы подготовительных упражнений: а) для освоения с водой; б) для изучения облегченных способов плавания и в) для изучения техники спортивных способов плавания.

# После освоения с водой



можно начинать разучивать технику плавания способом кроль на груди.

Подготовительные упражнения  
для изучения спортивных  
способов плавания включают :

- **упражнения на суше**
- **имитационные упражнения**
- **упражнения в воде**

К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости.

Например:

- I. Обычная ходьба, фигурная маршировка, спиной вперед, левым (правым боком вперед), приставными, скрестными шагами, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.
- II. И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – вернуться в и. п.
- III. И. п. – о. с. 1 – 3 – -прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 – вернуться в и. п.

IV. И. п. — стойка, руки вверх. 1 — присед, руки вперед; 2 — разгибая ноги, наклон вперед, коснуться ладонями пола; 3 — присед, руки в стороны; 4 — встать, руки вверх.

V. И. п. — стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — поворот в и.п., руки на пояс; 3 — 4 — то же в другую сторону.

VI. И. п – о. с. Круговые движения обеими руками одновременно вперед (назад).

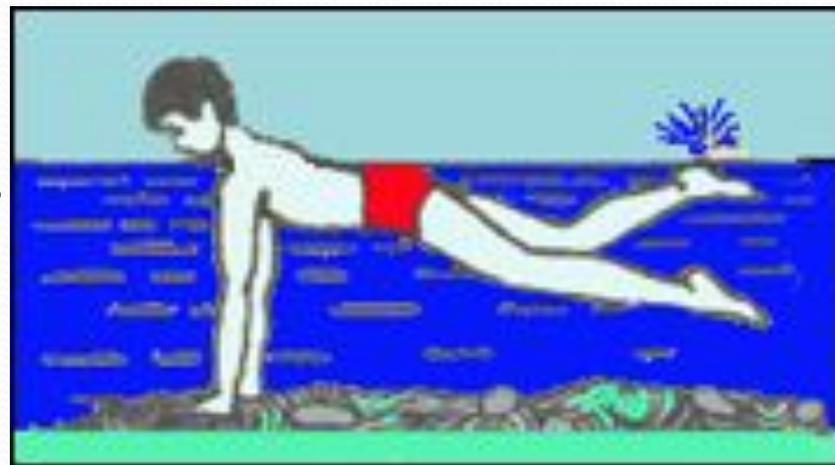
## Имитационные упражнения:

- VII. И. п. – сидя на полу, упор сзади. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения – «Барабанные палочки».
- VIII. И. п. – то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь – «Плавник».
- IX. И. п. – то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы – «Растопырка».

# Движения ногами в кроле.

Движения ногами помогают пловцу продвигаться вперед и поддерживать тело в горизонтальном положении. Выпрямленные ноги с оттянутыми и слегка повернутыми внутрь носками должны непрерывно, поочередно и без напряжения двигаться сверху вниз и снизу вверх, с подхлестывающим движением в конце, из воды выходят только пятки. Величина размаха стоп равна примерно одной четвертой части роста пловца. Вначале полезно проделать имитационные движения

на суше, затем сидя в воде на мелком месте и, наконец, лежа на груди в воде, опираясь руками о дно.



Если занятия проходят в бассейне, следует держаться руками за бортик бассейна, упираясь предплечьями в стенку.

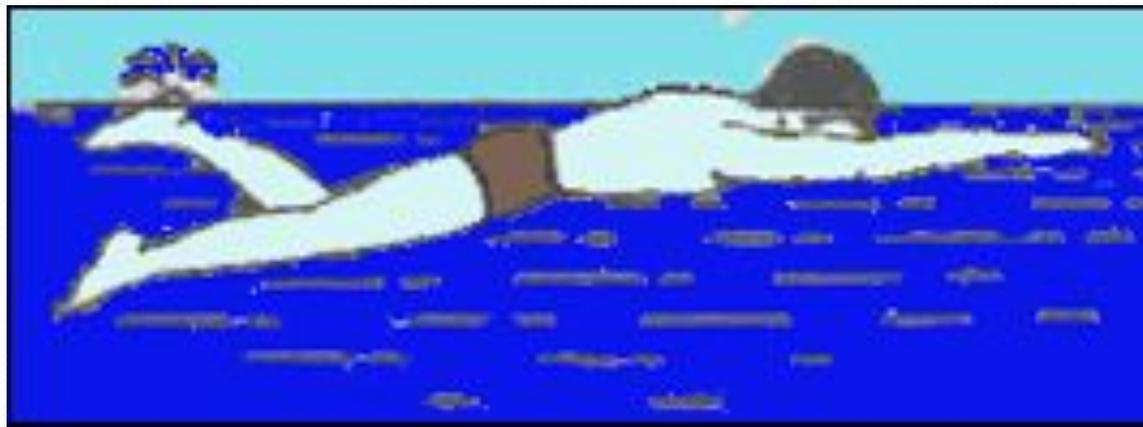
Не забывать следить за тем, чтобы ноги двигались в вертикальной плоскости, не останавливаясь во время вдоха и выдоха, и чтобы от их движений на поверхности воды образовывались фонтанчики. Вначале голову можно держать над водой, но в дальнейшем для выдоха лицо нужно опускать в воду. Упражнение повторяют 3—5 раз по 20—30 секунд.

Усвоив движения ног, надо изменить исходные положения: удерживаться за бортик бассейна выпрямленными руками, затем одной рукой. При этом для сохранения горизонтального положения тела работать ногами нужно быстрее, с меньшей амплитудой размаха.

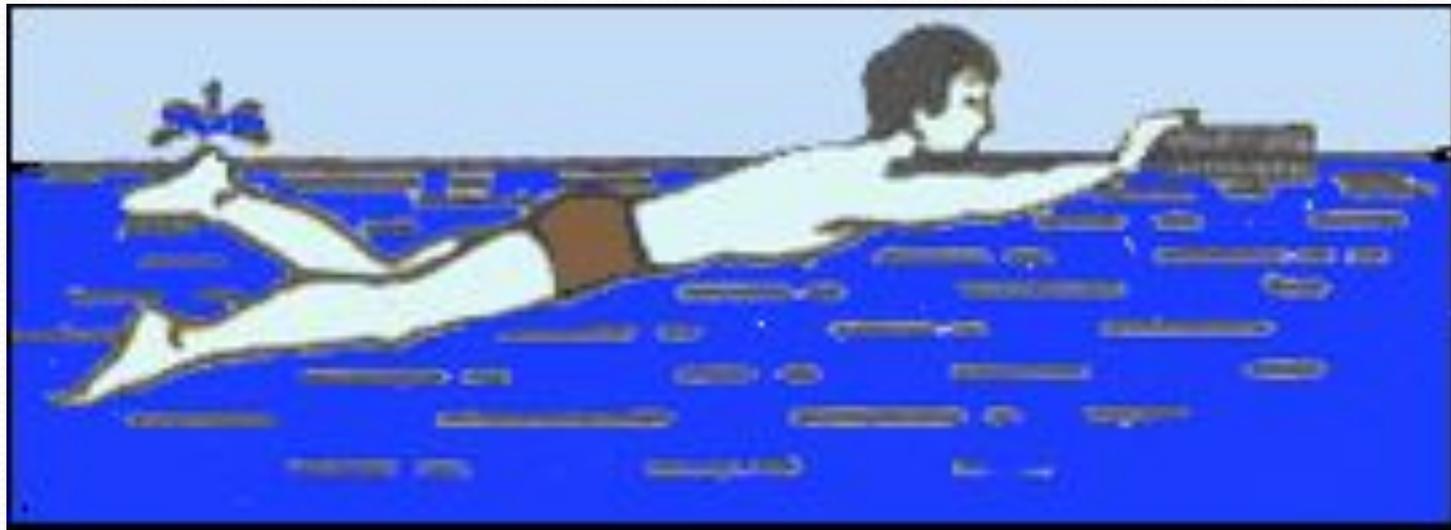


Движения ногами при скольжении. Стоя в воде, после вдоха задержать дыхание, наклониться, поднять руки вперед, соединить их вместе так, чтобы большие пальцы соприкасались, слегка согнуть ноги и, оттолкнувшись от дна, выполнить скольжение на груди. Во время скольжения, не дожидаясь когда тело потеряет скорость, начать движения ногами кролем.

Вначале упражнение следует делать с задержкой дыхания после вдоха, что поможет сосредоточить все внимание на движении ногами. Проплыв небольшое расстояние, встать на дно и сделать 5—10 выдохов в воду, после чего продолжать отрабатывать движения, добиваясь того, чтобы ноги двигались свободно, без чрезмерного напряжения.



Затем упражнение усложнить: выполнять движения ногами в скольжении с разными положениями рук. Ноги должны при этом двигаться быстрее. Для упражнения можно использовать плавательную доску или надувную резиновую подушку, держа ее перед собой вытянутыми руками, при этом делать выдох, опуская лицо в воду, или плыть с поднятой головой.



# Движения руками в кроле.

Попеременные гребки руками обеспечивают пловцу устойчивость на воде и скорость продвижения вперед. Движения руками начинают отрабатывать, стоя по пояс в воде, ноги врозь, наклониться и присесть так, чтобы подбородок касался поверхности воды.левой рукой опереться о колено. Правую выпрямленную руку накладывают на воду ладонью вниз, кисть и предплечье опускаются в воду чуть раньше, чем плечо. Ладонью с соединенными и слегка согнутыми пальцами «захватывают» воду и затем руку двигают вниз — назад, постепенно сгибая ее в локте.

Кисть руки все время должна быть перпендикулярна направлению движения. Гребок идет под себя, вдоль продольной оси тела. У бедра рука распрямляется.



Закончив гребок, руку без задержки вынимают из воды локтем вверх, затем мягко и быстро, с расслабленными мышцами, проносят над поверхностью воды и опять погружают. Правильно чередуя напряжение и расслабление мышц, пловец может сохранить работоспособность на длительное время.

Те же движения повторяют левой рукой, после чего приступают к отработке движений двумя руками.

Грести нужно непрерывно: в тот момент, когда одна рука заканчивает гребок, другая должна начинать его. Только при этом условии продвижение в воде будет равномерным и быстрым.



# Движения руками при скольжении в кроле.

Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и, оттолкнувшись от дна ногами, проскользнуть по воде на груди, делая движения руками по разученной схеме. Чтобы ноги не тонули, ими нужно выполнять легкие колебательные движения, не акцентируя на этом внимания. Упражнение можно выполнять и с удерживаемой между ног пенопластовой доской или резиновой надувной подушкой.

Немного проплыв, нужно встать на дно и сделать 5—10 выдохов в воду, после чего снова повторить упражнение.

Проплывать отрезки с задержкой дыхания можно с поочередными движениями то руками, то ногами.

# Согласование движений руками и ногами в плавании кролем.

Согласование движений вначале разучивается с задержкой дыхания, чтобы сосредоточить внимание на движениях руками и ногами.

Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание и, оттолкнувшись ногами от дна, проплыть небольшое расстояние, выполняя движения руками и ногами. Следите за тем, чтобы гребок руки заканчивался у бедра. Глаза в воде должны быть открыты.

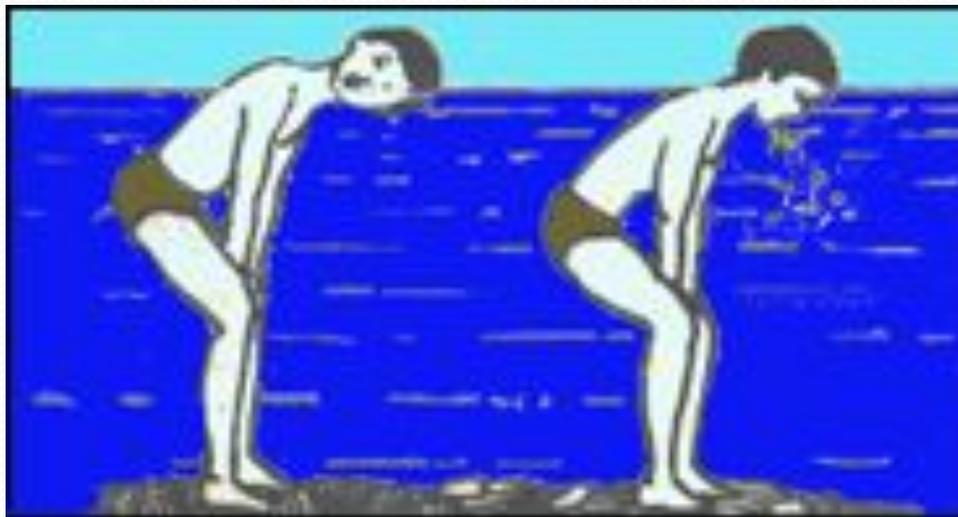
Проплыв 2—3 отрезка, нужно остановиться и сделать 10—20 выдохов в воду.



# Согласование движений руками и дыхания при плавании кролем.

Правильное дыхание и четкий ритм движений обеспечивают пловцу хорошую работоспособность во время плавания. Вдох делается быстро и только через рот при повороте головы в сторону руки, заканчивающей гребок. По окончании гребка, после вдоха, проносят руку по воздуху вперед, голову поворачивают лицом вниз, делают выдох в воду ртом и частично через нос, а затем возвращают для вдоха в исходное положение.

Упражнение выполняют в такой последовательности: поставить ноги на ширину плеч, опустить лицо в воду до середины лба, затем повернуть вправо так, чтобы левая щека и ухо были в воде, сделать вдох, повернуть голову лицом вниз и выдохнуть в воду через рот и частично через нос. Это упражнение нужно повторять многократно.



Затем упражнение выполняют с поочередными гребковыми движениями рук.



# Плавание с полной координацией всех движений и с дыханием.

Каждый цикл — 2 гребка руками, 1 вдох, 1 выдох в воду и 6 ударов ногами.

Тело пловца находится у поверхности воды в хорошо обтекаемом и почти горизонтальном положении. Голова опущена в воду лицом вниз до середины лба. Под водой пловец смотрит вперед и вниз. Для вдоха голову поворачивают в сторону гребущей руки так, чтобы рот был над водой.

Быстро вдыхают через рот в первой половине переноса руки над водой, после чего голову поворачивают в воду лицом вниз и делают выдох более продолжительный, чем вдох.

В начале нужно проплывать небольшие расстояния (из расчета 5—10 вдохов), а затем постепенно увеличивать их. Особое внимание надо обращать на полный выдох, от которого зависит полноценный вдох. Следует следить за тем, чтобы при вдохе корпус не поворачивался чрезмерно на бок, чтобы не делать вдох слишком рано или слишком поздно и чтобы не было отклонений в движении ног от вертикальной плоскости.

Когда последнее задание будет освоено и ученики смогут, выполняя общую схему движений, проплывать 25—50 метров, можно считать, что задача начального обучения плаванию выполнена.





***Спасибо за внимание***