

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №97»
ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Методическое пособие
Обучение плаванию
кролем на груди**

**Выполнила
Болотникова Ольга Валерьевна,
Педагог дополнительного образования**

Кемерово 2023

Оглавление

Введение	3
Кроль на груди как техника плавания.....	4
Общеразвивающие и специальные физические упражнения для обучения плаванию кролем на груди	7
Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди	9
Заключение	12
Список литературы	13

Введение

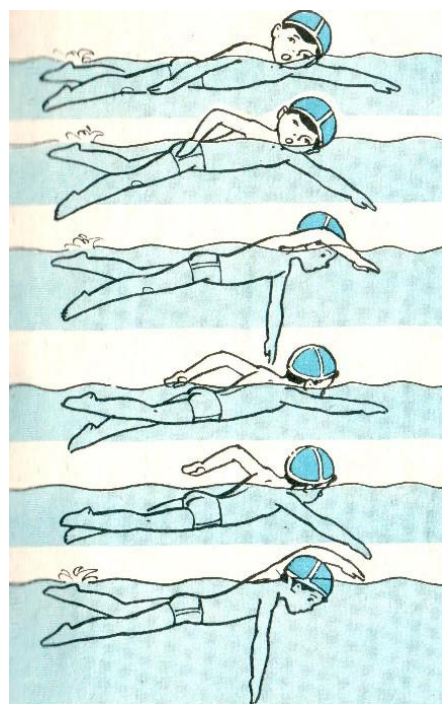
В настоящее время соревнования проводятся по следующим видам спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй (дельфин). Техника спортивных способов плавания берет начало от широко известных народных способов: «саженки», «на спине», «по-лягушачьи» - и отличается от них в основном большей экономичностью движений. Другими словами, обученный человек затрачивает меньше усилий, без труда увеличивая быстроту передвижения и дальность проплываемого расстояния. Это достигается за счет горизонтального положения тела, ритмичного и глубокого дыхания, а также правильного чередования напряжения и расслабления работающих мышц. Горизонтально, т.е. почти параллельное поверхности воды положение тела, значительно уменьшает сопротивление воды при движении вперед, улучшая его обтекаемость. Чтобы добиться горизонтального положения тела, пловец опускает лицо в воду. В таком положении достигается равновесие тела, а ноги поднимаются выше к поверхности воды, что позволяет пловцу не тратить лишних усилий на поддержании тела у поверхности воды и сосредоточить внимание на продвижение вперед.

В технику спортивного плавания входит также старт, с которого начинается проплывание каждой дистанции. Обычно длина плавательных бассейнов не превышает 50 метров. Широко распространены бассейны длиной 25, 18, 17, 16 метров и меньше. Естественно, что длина бассейнов меньше, чем длина расстояний, которые необходимо проплыть на уроке или на соревнования. Поэтому техника спортивного плавания включает также и технику выполнения поворотов. Причем, при плавании разными способами правила выполнения поворотов неодинаковы.

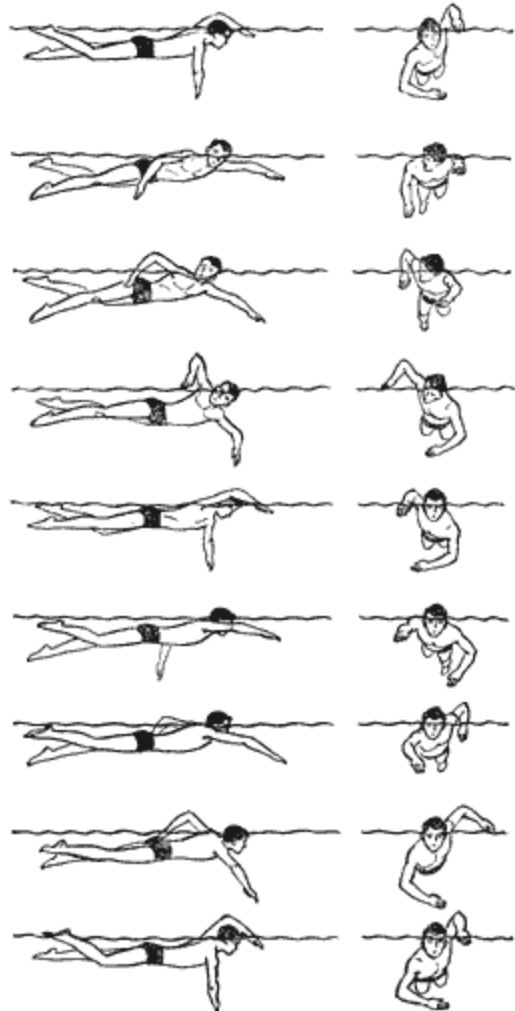
Кроль на груди как техника плавания

Кроль на груди является самым быстрым и популярным спортивным способом плавания. При плавании кролем пловец выполняет попеременные движения руками и ногами. Выполнив гребок, пловец пронесит руку вперед над водой. Когда одна рука заканчивает гребок, другая входит в воду и начинает следующий гребок. Ноги так же выполняют попеременное движение снизу вверх и сверху вниз. Попеременные движения позволяют пловцу кролисту поддерживать более равномерную и высокую скорость по сравнению с другими способами плавания.

Положение тела и головы. При плавании кролем на груди тело пловца лежит на поверхности воды почти горизонтально, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону. Поворот головы для вдоха, а так же движения рук не позволяют пловцу неподвижное положение корпуса на груди. Эти движения вызывают колебания тела вокруг продольной оси, что выражается в поворотах корпуса с боку на бок. Избежать их невозможно, но ограничивать необходимо – при таких поворотах таз пловца должен оставаться на месте.



Движение ног. Ноги пловца, слегка согнуты в коленях, выполняют непрерывные, хлестообразные движения снизу вверх и сверху вниз навстречу друг другу. Эти движения начинаются от бедра, передаются на голень и заканчиваются хлестом стопы. Расстояние между стопами в их крайнем положении не превышает 30-40 см. При правильном положении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.



Движение рук. Руки пловца работают попеременно – когда одна рука заканчивает гребок, другая проносится над водой, когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука входит в воду и начинает наплыв. Рука входит в воду под острым углом, так как локоть слегка согнут и выше, чем кисть. Сначала в воду погружается кисть, затем предплечье и плечо. Кисть погружается в воду приблизительно против одноименного плеча или где-то между линией плеча и продольной осью тела. Попав в воду, рука начинает проплыть, т.е. постепенно вытягивается вперед – вниз, принимая обтекаемое положение.

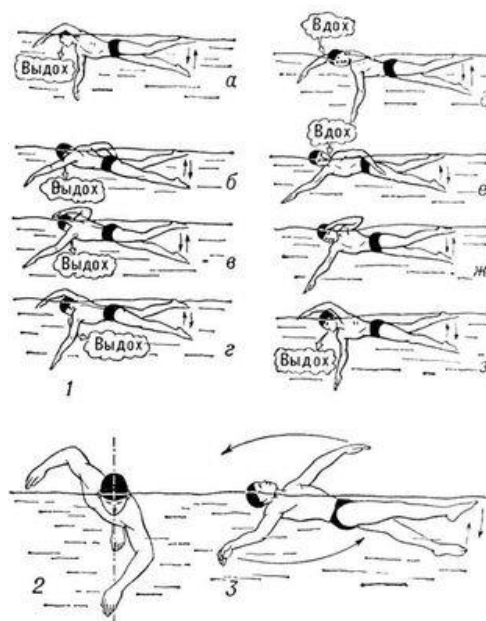
Пловец продвигается вперед в основном за счет гребковых движений рук. Поэтому гребок нужно стараться удлинять, продолжая его до бедра и сгибать руку. Гребок делается рукой, согнутой в локте, с постепенным ускорением спереди назад. Путь руки во время гребка должен проходить под грудью и животом пловца, «под себя», не уводя их в сторону от корпуса.

Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о воду, как о плотный предмет. Рука заканчивает гребок около линии таза и бедра. Фаза гребка завершается выходом руки из воды. Сначала из воды показывается плечо, затем предплечье и кисть. Закончив выход из воды, рука проносится по воздуху немного согнутой в локте так, чтобы локоть был выше по отношению к

предплечью и кисти. Закончив движение над водой, рука снова входит в воду и начинает проплыть.

Дыхание. При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову в сторону (направо или налево). Дыхание пловца обычно согласуется с работой рук.

Поворот головы проводится в конце гребка, когда рука, в сторону которой делается вдох, вынимается из воды. В это время другая рука выполняет наплыв. Продолжительность вдоха очень не большая. После вдоха голова поворачивается лицом в воду до того, как рука, в сторону которой делается вдох, попадает в воду. Сразу после возвращения головы в исходное положение (лицо в воде) начинается выдох.



Выдох выполняется до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений. Кролист продвигается вперед за счет непрерывных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками обычно выполняют шесть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения для обучения плаванию кролем на груди

Успешное обучение плаванию невозможно без применения общеразвивающих и специальных упражнений, которые выполняются на суше. Выполнение этих упражнений содействует общему физическому развитию школьников, образованию «мышечного корсета» и выработке правильной осанки, а также необходимых для успешного обучения плаванию двигательных качеств – ловкости, координации движений, силы, гибкости и подвижности. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений более близки к технике плавания. Их воздействие имеет избирательное направление и развивает в основном только те группы мышц, которые выполняют основную работу при плавании. Предварительно выполнение таких упражнений на суше подготавливает к изучению техники плавания в более сложных условиях водной среды.

Выполнение общеразвивающих физических упражнений подготавливает к выполнению непрерывных циклических движений с большой амплитудой, характерных для техники спортивного плавания. Эти однообразные движения дети осваивают довольно медленно и с трудом. Однако здесь могут быть и совершенно противоположные по своему назначению упражнения. Это статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, принять положение «скольжения» у стенки несколько раз напрячь все мышцы корпуса, рук и ног. Упражнения такого характера дают для запоминания правильного положения тела или наиболее важных моментов гребка.

Как правило, каждое занятие плавания обязательно включает комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Выполняют его на суше в подготовительной части занятия. Комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений – различных видов ходьбы, бега с прыжками и движениями рук. Затем идут упражнения для крупных мышечных групп

корпуса, плечевого пояса, рук и ног. Это различные наклоны, приседания, круговые движения таза, отжимания. Выполнения нужно чередовать с упражнениями маховыми. Маховые и рывковые движения рук и ног с большой амплитудой, а также упражнения на гибкость нужно давать только после разминки, когда дети разогреются. Это исключает возможность растяжений и болевых ощущений в мышцах и суставах.

Рекомендуется заканчивать комплекс специальными упражнениями и упражнениями, имитирующими технику плавания. Такие упражнения по форме и характеру движений напоминают технику плавания и подводят к ее изучению в воде. Они являются как бы связкой между тем, что делается на суше и в воде.

Комплекс ОРУ №1 на суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. Сесть, согнуть ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и крутить стопу вправо и влево по 20 раз в каждую сторону.

3. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Упражнение выполняется в быстром темпе.

4. Встать спиной к стене, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх. Прижаться спиной, головой и руками к стене, напрячь все мышцы рук, ног и тела, расслабиться.

Повторить 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения.

5. Основная стойка, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круги руками вперед и назад, сначала одновременные, затем попеременные. Повторить 20 раз.

6. Упражнение «мельница». Основная стойка. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круги руками впереди назад сначала медленно, потом быстро. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди

Эти упражнения являются основным учебным материалом для овладения техникой спортивных способов плавания. Технику каждого способа никогда не изучают сразу в целом виде. Так делается для того, чтобы облегчить усвоение техники и избежать излишних ошибок при плавании. Обычно способ плавания изучают по частям, постепенно от урока к уроку усложняя упражнения и подводя занимающихся к плаванию в полной координации. Уже во время освоения с водой учащиеся изучают такие важные детали техники, как правильное положение тела и умение выдыхать в воду. Эти навыки приобретаются путем выполнения упражнений в скольжении и выдохов в воду. Затем учащиеся переходят к освоению основных элементов техники плавания – движения ног и рук. Несмотря на то, что выполнение отдельного элемента техники дает представление о способе плавания, оно не может заменить плавания в полной координации. Поэтому по мере освоения отдельных упражнений нужно незамедлительно переходить к воспроизведению техники в более целостном виде и, наконец, к плаванию в полной координации.

Практическое изучение нового упражнения происходит путем последовательного уменьшения площади опоры. Каждое упражнение выполняется а) на суше (в порядке ознакомления); б) в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне); в) в воде без опоры в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног); г) в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног). Нарушение этого правила ухудшает качество обучения и увеличивает его длительность.

Упражнения, которые будут даны ниже, излагаются в той последовательности, в которой они изучаются. Однако многие из приведенных упражнений изучаются параллельно.

Упражнения для кроля на груди

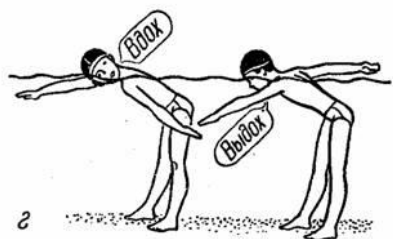
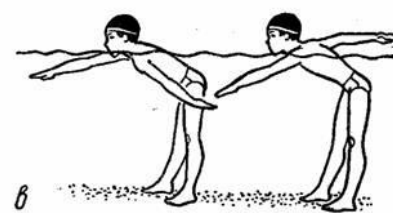
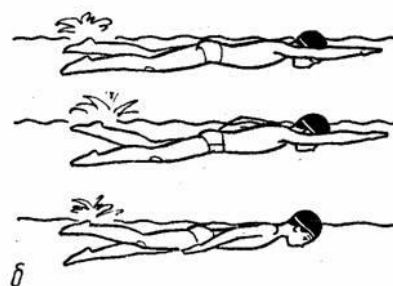
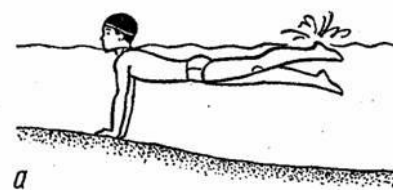
1. Лечь на грудь, опереться руками на бортик бассейна, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки подтянуть. Под команду учителя делать движение ногами кролем. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени. Типичные ошибки: сгибание ног в коленях, носки не оттянуты. Методические указания: ноги должны быть прямыми, носки оттянуты, на поверхности воды появляются только пятки.

2. Плавание кролем с доской с помощью одних ног.

3. Скольжение с движением ног кролем и различными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди, другая у бедра, вдоль бедер).

4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклонится вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Движение рук кролем. Ноги на ширине плеч, наклонится вперед, плечи и подбородок опустить на воду, одна рука впереди другая сзади у бедра. В этом положении делать круги руками вперед, как при плавании кролем. Смотреть вперед, корпус не раскачивать, руки держать прямыми, грести под живот, заканчивать гребки руками как можно более сзади. Не торопится. Типичные ошибки: слишком короткие гребки, которые идут в стороне от корпуса, раскачивание корпуса. Методические указания: гребок нужно делать прямой рукой под себя наискось к противоположной ноге, в



результате чего вырабатывается гребок согнутой в локте рукой, плечи не отрывать от воды.

6. Скольжение с движениями рук кролем.

7. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания.

8. Согласованное движение рук кролем с дыханием. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, плечи и подбородок опустить на воду, одна рука впереди другая сзади у бедра. Положить голову щекой на воду и посмотреть на руку, оставшуюся сзади. Сделать вдох, повернуть лицо в воду (выдох) с одновременным движением рук. Типичные ошибки: во время вдоха плечи и щека отрываются от воды, вдох делается во время проноса руки по воздуху. Методические указания: вдох делать только в конце гребка, в начале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову для вдоха, следить за тем, чтобы грести руками только под грудь, а не в сторону от корпуса, выдох начинать сразу после поворота лица в воду.

9. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 5-6 попыток). Сначала лучше дышать через 2-3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой и левой руки.

10. Плавание кролем в полной координации. Типичные ошибки: поворот на бок во время вдоха, слишком короткий гребок и ранний вынос руки из воды, слишком высоко поднята голова, голова не поворачивается для вдоха, а поднимается, излишне частая работа ног. Методические указания: корпус держать напряженным, вдох выполняется только в конце гребка, когда рука закончила гребок и вынимается из воды, голову для вдоха поворачивать, а не поднимать, грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.

Заключение

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды, ведь купание и плавание, закаляет организм, укрепляет веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде. Однако родители не всегда могут обучить своих детей плаванию. Это пособие поможет им узнать процесс обучения плаванию, а также познакомит с общими вопросами физиологии, педагогики и методики обучения.

Юный пловец отличается от своего сверстника, не умеющего плавать, хорошо развитой мускулатурой, в том числе и дыхательной. У него увеличиваются жизненная емкость легких и экскурсия грудной клетки. Ритмичное дыхание во время плавания благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела в воде, его «невесомость» создают для сердца облегченные условия для выполнения большой работы, которая на суше потребовала бы значительного напряжения.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 212 с.
2. Викулов, А. Д. Плавание [Текст] / А.Д. Викулов. - М.: Владос-пресс, 2003. – 228 с.
3. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде [Текст] / Б.Д. Зенов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 220 с.
4. Плавание. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва [Текст] / Под ред. А.В. Козлова. – М., 1993.- 93 с.
5. Плавание: Учебник [Текст] / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.- 228 с.