Методическая разработка

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренер преподаватель:

МБУДО СШ №2

г. Белгород

Добрынин М.А.

**Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди на этапе начальной подготовки**

Начинать обучение плаванию кролем на груди необходимо с создания зрительного представления о технике изучаемого способа плавания путем демонстрации, показа и рассказа.

**Последовательность обучения**

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

Техника способа плавания изучается раздельно 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. Тоже, 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 доску, 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; вверху; одна вверху, 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, друга 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 притоптыванием 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 притопливанием 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. Тоже 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 выдохи 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. |

**Совершенствование техники плавания кролем на груди.**

Несмотря на раздельное изучение техники плавания по частям, необходимо стремиться к целостному выполнению способа плавания, насколько позволяет подготовленность занимающихся.

Ведущее значение при закреплении и совершенствовании техники плавания кролем на груди на этапе начальной подготовки приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому в каждом занятии соотношение плавания с полной координацией движений и плавания по элементам с помощью рук и ног должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания производится с обязательным изменением условий выполнения техники движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

1. поочередное проплывание длинных и коротких отрезков;

2. проплывание отрезков на наименьшее количество гребков, в чередовании с проплыванием в быстром темпе;

3. чередование плавания в облегченных и усложненных условиях: плавание по элементам и в полной координации, плавание с задержкой дыхания и с произвольным дыханием, плавание по элементам с плавательными досками и без них, плавание в ластах.

При начальном обучении технике плавания неизбежно выполнение движений с отдельными недостатками. Ошибки следует исправлять быстро и тщательно, не допуская образования их автоматизации.