

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры

**Обучение плаванию «Кролем на груди» в вузе**

*Учебно-методическое пособие*

Благовещенск 2025

ББК 75.717.5 я73  
УДК 796  
О 26

*Рекомендовано  
учебно-методическим советом университета*

Рецензент

И. В. Самсоненко доцент кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед. наук

Обучение плаванию кролем на груди в ВУЗе: учебно-методическое пособие.  
/ сост. К.Н. Сизоненко. – Благовещенск: АмГУ, 2025 - 37 с.

Плавание пользуется большой популярностью у студентов, так как для проведения занятий не требуется больших бассейнов, можно проводить занятия на открытом воздухе, не требуется много спортивного инвентаря, а еще плавание благотворно влияет на многие системы организма.

В пособии отражены теоретические и практические основы плавания кролем на груди, даны рекомендации по обучению технике плавания.

Пособие адресовано студентам, занимающимся плаванием, а также преподавателям физической культуры в ВУЗе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных и самостоятельных занятий по плаванию.

*В авторской редакции*

© Амурский государственный университет, 2025

© Сизоненко К.Н., составитель 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 История возникновения плавания кролем на груди	6
2 Техника плавания кролем на груди	8
2.1 Положение тела	8
2.2 Движение ногами	8
2.3 Движение руками	9
2.4 Дыхание при плавании кролем на груди	10
3 Обучение технике плавания кролем на груди	12
3.1 Обучение положению туловища	12
3.2 Обучение технике работы ног	14
3.3 Обучение технике работы рук	17
3.4 Обучение технике дыхания	20
3.5 Исправление ошибок при обучении элементам плавания	22
4 Обучение старту	28
5 Техника безопасности	34
Заключение	36
Библиографический список	37

## **Введение**

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Плавание – единственно возможный вид физических упражнений, рекомендуемый людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (излишний вес, остеохондроз, гипертония и др.). Умение плавать – жизненно важный прикладной навык. Если вы хотите плавать для оздоровления, хорошего самочувствия и поддержания физической формы или просто для удовольствия от самого процесса плавания, нужно приложить силы. И приступить к обучению.

Нужно работать над техникой, затем определить последовательность упражнений и рабочую программу, соответствующую вашим стремлениям. Занятия плаванием предусмотрены в процессе физического воспитания студентов вуза. Наличие бассейнов позволяет широко использовать возможности плавания в вопросе оздоровления, общего физического развития и спортивного совершенствования студентов. Плавание является хорошим средством морально-волевой подготовки подрастающего поколения.

Занятия плаванием воспитывают трудолюбие, волю, решительность, способствуют развитию таких физических качеств, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость. Вот почему плавание широко применяется в допризывной подготовке школьников, учащихся и студентов, будущих воинов российской армии и флота. Для многих людей оно является средством здорового, активного отдыха. Плавание многообразно. Оно включает в себя спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание и прыжки в воду. Спортивное плавание объединяет четыре основных вида: вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс, дельфин (баттерфляй). По этим видам проводятся

разнообразные соревнования, в том числе первенства Европы и мира. Плавание широко представлено в программе Олимпийских игр. Задача настоящего учебно-методического пособия – помочь учащимся научиться плавать, выполнять контрольные упражнения учебной программы и нормы физкультурного комплекса ГТО по плаванию, совершенствовать спортивное мастерство в плавании. Обучение плаванию требует регулярных занятий на суше и в воде, добросовестного выполнения домашних заданий, организации самостоятельных занятий. Будьте внимательны и настойчивы, старайтесь следовать советам и указаниям, которые здесь изложены.

## **1. История возникновения плавания кролем на груди**

Кроль на груди – самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом. Кроль на груди как спортивный способ плавания сформировался в начале прошлого века. В 1898 году в австралийском городе Бранте Алек Викхем на соревнованиях проплыл стоярдовую дистанцию с высокой для того времени скоростью. Его руки выполняли попеременные гребки и проносились над водой, согнутые в локтях. Ноги работали вертикально, тело лежало на воде плоско, с высоко поднятой головой. Один из известных тогда тренеров по плаванию Джордж Фармер воскликнул: «Смотрите на этого ползущего ребенка!» По-английски «ползти» звучит «кроул». Считается, что с этих пор и появилось название этого способа. Стиль Алека Викхема начал быстро распространяться в Австралии. В 1902 году австралиец Дик Кэвилл уже демонстрировал кроль в Европе. Однако стиль Кэвилла имел отличительную особенность: он делал по воде два удара ногами при сильном разгибании коленей. Каждый удар согласовывался с началом гребка противоположной руки. Стиль Кэвилла стал называться в Европе австралийским кролем. На Олимпийских играх в 1904 году американец Чарлз Даниэльз выиграл дистанцию 40 ярдов, применив австралийский кроль, но с малой амплитудой движений ног. Заметный вклад в развитие кроля внес американец, уроженец Гавайских островов Д. Ю. Каханомоку. В Стокгольме в 1912 году он победил на 100-ярдовой дистанции с высоким для того времени результатом – 1.03,4 с. Особенностью стиля Каханомоку была работа ног, отличавшаяся мягкими, быстрыми движениями, с небольшими сгибаниями в коленных суставах. Такая работа ног обеспечивала равномерное продвижение тела вперед. Применяя этот же стиль, Дюк Каханомоку одержал победу на 100-ярдовой дистанции и на Олимпиаде 1920 года. На этой же Олимпиаде австралиец Н. Росс, победитель на дистанциях 400 и 1500 ярдов, продемонстрировал

новый вариант австралийского кроля. Его голова, опущенная в воду в момент выполнения вдоха, поворачивалась вместе с туловищем, ноги выполняли ножницеобразные движения. Он первым применил многоударный вариант согласования движений рук и ног, при котором на два гребка руками выполнялось шесть ударов ногами. В 1922 году американец Джони Вейсмюллер показал технику кроля, близкую современной. Этот выдающийся пловец преодолевал дистанцию 100 м с феноменальным результатом для того времени – Олимпийских игр 1924 и 1928 годов, установив мировые рекорды на дистанциях от 100 до 800 м. Джони Вейсмюллер был известен и как киноактер, снимавшийся в 1930-х годах в многосерийном фильме «Тарзан». Его атлетическое телосложение, отличная физическая подготовка позволили создать образ юноши, способного ловко передвигаться по ветвям деревьев и, что самое удивительное, плавать быстрее нильских крокодилов. «Натуральные съемки с крокодилами, - говорил Вейсмюллер в одном из своих интервью, - были самыми опасными, так как никто точно не знал максимальной скорости их передвижения в воде». Долго не сходил с экранов мирового кино фильм «Тарзан». Он сыграл большую роль в популяризации спортивного плавания среди населения планеты. Благодаря высокой скорости передвижения кроль на груди стал наиболее распространенным способом плавания. В соревнованиях вольным стилем кролем плавают дистанции 100, 200, 400, 800 и 1500 м. Кроме того, этим способом плавают в эстафетах 4×100 и 4×200 м. Он входит в комплексное плавание на 200 и 400 м и в комбинированную эстафету 4×100 м.

Кролем плавают сверхдлинные дистанции.

## **2. Техника плавания кролем на груди**

### **2.1 Положение тела**

Положение тела пловца в воде максимально приближено к горизонтальному. Угол атаки меняется в зависимости от скорости и индивидуальных особенностей спортсмена от 0 до 10° (чем выше скорость, тем меньше угол). Высокое положение тела пловца в воде достигается за счёт качественного гребка руками.

Ступни ног на достаточной для эффективного удара глубине (около 3040 см). Плечи располагаются выше бедер, тем самым, облегчая выход рук из воды и пронос, также давая возможность при выполнении гребка активно включать мышцы туловища.

Положение головы на продольной оси тела. Лицо обращено вперёд – вниз, мышцы шеи почти не напрягаются.

### **2.2 Движение ногами**

Пловцы выполняют 6, 4, или 2 удара ногами на два гребка руками. В настоящее время наиболее распространён вариант шестиударного кроля, в котором на цикл движений приходится два гребка руками и шесть ударов ногами.

Ноги пловца ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлёсткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро движется с некоторым опережением по отношению к голени и стопе. Расстояние между стопами в крайнем нижнем и верхнем положении достигает 40 см. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Когда скорость плавания максимально увеличивается, ноги сильнее сгибаются в коленях, стопа по лодыжку выходит из воды, размах движения увеличивается.

Выбор согласования движений зависит от длины дистанции и индивидуальных особенностей спортсменов. К примеру, 6-ти ударный кроль с длинным

силовым гребком часто применяется на дистанциях от 50 до 200 м. На средних дистанциях, как правило, пловцы среднего роста плывут 4-х и 2-х ударным кролем.

### **2.3 Движение руками**

Гребок руками – основной источник движущих сил. Тяговая сила пловца при плавании «кролем на груди» отличается в зависимости от квалификации пловца: мастер спорта международного класса развивает максимальную тяговую силу в 20-22 кг, спортсменов первого разряда – 16-18, второго – 12-14, третьего – 9-12. Для создания силы тяги первостепенное значение имеет положение и характер движений кисти во время гребка. Функция кисти во время гребка – создание непрерывной опоры о воду. Первая половина гребка должна выполняться во всех способах плавания с так называемым «высоким положением локтя», что даёт возможность уже в начальной фазе гребка опереться рукой о воду под оптимальным с точки зрения биомеханики углом.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

Опорная часть (захват воды). Рука выполняет энергичное опорное движение вперед-вниз, сгибаясь в локтевом суставе (угол между плечом и предплечьем 130-140°) и быстро выходит в положение для выполнения основной части гребка. К концу этой фазы рука сравнительно жестко фиксирована в своих суставах, локоть удерживается выше кисти.

Основная фаза (подтягивание и отталкивание) выполняется за счет приведения и разгибания плеча, а также сгибания и разгибания руки в локтевом суставе. В этой фазе гребка создаются основные силы, продвигающие пловца вперед. Основная часть гребка выполняется согнутой рукой (угол между плечом и предплечьем достигает 90-100°), кисть движется под продольной осью тела. При гребках пальцы сомкнуты, ладонь плоская. В первой части гребка локоть направлен в сторону и немного назад, во второй рука разворачивается локтем назад, а в завершающей части гребка пловец как бы отталкивается от воды кистью и предплечьем. Основная фаза гребка завершается у линии таза. Во время фазы подтягивания угол крена туловища достигает максимальной ве-

личины, с переходом к отталкиванию направление крена изменяется на противоположное.

Выход руки из воды совпадает с креном на противоположный бок. Над поверхностью воды появляется локоть, затем кисть, которая выходит из воды за линией таза у бедра.

Движения над водой или пронос одной рукой выполняется в едином ритме с гребковым движением другой. Необходимо быстро пронести расслабленную и согнутую в локте руку (локоть направлен вверх-в сторону), ускоряя её к моменту входа в воду. В начале проноса ладонь направлена назад и немного вверх.

Вход руки в воду и наплыв. Скорость руки направлена вперед-вниз, горизонтальная скорость больше вертикальной. Рука входит в воду в точку, расположенную между продольной осью тела и параллельной линией, условно проведенной через плечевой сустав. Кисть под острым углом входит в воду, когда рука еще согнута и окончательно рука распрямляется во время наплыва. Последовательность погружения: кисть, предплечье, плечо. Далее расслабленная рука вытягивается вперед в обтекаемом положении. В конце наплыва кисть разворачивается перпендикулярно движению, и рука начинает сгибаться в локте.

Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность сил тяги от поперечных гребков руками. Когда одна рука выполняет фазу отталкивания, другая активно опирается о воду, находясь в фазе захвата.

#### **2.4 Дыхание при плавании кролем на груди**

Дыхание при плавании кролем согласовывается с движениями рук. Для выполнения вдоха нужно не резко повернуть лицо в сторону руки, оканчивающий в этот момент гребок (другая рука делает наплыв). Начало вдоха приходится на выход из воды руки, одноименной стороне вдоха. Вдох выполняется ртом и длится около 0,3-0,5 секунды. Завершается вдох в самом начале проноса руки по воздуху. Обратное движение головы в исходное положение выполняется без задержек, не резко и по времени совпадает с началом проноса руки.

После погружения лица в воду пловец начинает сразу осуществлять плавный выдох (так рекомендуют современные источники). Более старые учебники допускают начинать выдох после кратковременной задержки дыхания (речь идет о задержке меньшей, чем 1 гребок).

Соотношение дыхания с циклом движений может быть различным: от 1 цикла движений и одного акта дыхания, до 2-3 циклов движений руками и 1 вдоха-выдоха (на коротких дистанциях).

### **3. Обучение технике плавания кролем на груди**

#### **3.1 Обучение положению туловища**

Техника кроля на груди и на спине предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях. Ниже приведен примерный комплекс упражнений, выполняемых перед обучением и во время обучения технике плавания кролем на груди и на спине.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения:

Перед началом комплекса выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания и отжимания.

Исходное положение (и.п.) – стоя спиной к стене, подняв рук вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться.

И.п. – сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.

И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем.

И.п. – сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрестные движения руками и ногами.

И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные.

Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

Типичные ошибки и их исправление:

1) Голова поднята высоко над водой. Туловище прогнуто. (Высокое положение головы над водой, обусловленное боязнью опустить голову в воду или неумением правильно дышать, увеличивается миделево сечение. Возрастет лобовое сопротивление. Нарушается нужная координация, так как мышцы шеи, плечевого пояса и спины сильно напряжены. Плавание «на одних ногах» с вытянутыми вперед руками и опущенной головой. Смотреть вниз или даже

назад. При плавании кролем в полной координации взгляд фиксировать на ногах, смотреть вниз-назад. Обучаться дыханию.)

2) Туловище согнуто в тазобедренных суставах. Чрезмерное напряжение мышц туловища. (Увеличивается сопротивление, вследствие неправильного положения бедер. Упражнения в скольжении на груди со свободными движениями ногами кролем)

3) Туловище отклоняется влево и вправо (извивается, «рыскает»). Неправильно отклоняется влево и вправо (извивается, «рыскает») (Возрастает величина пути. Увеличивается общее сопротивление. Закреплять двигательный навык на суше и в воде путем правильного выполнения упражнения)

4) Сильные колебания туловища относительно продольной оси тела. (Неумение держать равновесие: а) при повороте головы для вдоха сильный крен выполняет туловище; б) после погружения рук в воду кисти далеко заходят за среднюю линию тела, а локти проваливаются. Увеличивается сопротивление воды. Плавать с высоко поднятой головой. Плавать с помощью движений ногами и одной рукой, вытянутой вперед. Плавать с задержкой дыхания на вдохе, следить за выполнением начала гребка. Начало гребка выполнять с приподнятыми локтями.)

5) Голова сильно опущена в воду. Слабый контроль за положением головы. (Глаза закрыты, высокое положение таза, неэффективная работа ногами. Затрудняется дыхание. Возрастает сопротивление. Плавать с поднятой головой в серии тренировочных заданий. Плавать с задержкой дыхания, при этом смотреть вперед)

б) Резкое движение головой для вдоха. Несвоевременный поворот головы для вдоха. (Сбои дыхания. Выполнять тренировочные упражнения на общую согласованность движений в способе с дыханием)

7) Огромный угол атаки туловища (плавание стоя). Не работают кисти. (Значительно возрастает сопротивление, снижается скорость плавания. Формировать навык работы ногами.)

8) Колебания тела пловца в вертикальной плоскости Сильная вертикальная «составляющая» в движениях руками; отсутствие должного ритма движений Значительное увеличение сопротивления Тренировочные задания на постановку гребка, особенно положение локтя (одно из важнейших требований)

### **3.2 Обучение технике работы ног**

На суше И.п. – сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые. Метод. Указания: ноги должны быть гибкими и расслабленными, в коленях не согнуты. И.п. – лежа на груди, на скамейке, на краю бортика и т.п. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения ногами, как в кроле. Метод. Указания: следить за движениями ног (от бедра), носки внутрь.

У бортика И.п. – сидя на краю бортика, опустив ноги в воду. Выполнять попеременно движения ногами. Метод. Указания: упражнение выполнять медленно, вдумчиво. Не допускать чрезмерного сгибания ног в коленных суставах. И.п. – лежа в воде на груди, удерживаясь двумя руками, согнутыми в локтях, за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять движения ногами на задержке дыхания. Метод. Указания: выполнять движения ногами с произвольным дыханием. Выполнять движения ногами с выдохом в воду при опускании головы лицом вниз. Сосредоточить внимание на дыхании. Движение ногами выполнять в среднем темпе. И.п. – лежа в воде, удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Метод. Указания: движения выполнять в среднем темпе, на задержке дыхания на вдохе, запоминая двигательные ощущения. И.п. – то же. Попеременные движения ногами сочетать с выдохами в воду, опуская голову лицом вниз и поднимая подбородок вверх-назад. Метод. Указания: стараться, чтобы колебания головы при дыхании были незначительными, подбородок от воды не отрывать. И.п. – лежа в воде, держась одной рукой за бортик, другая рука – прямая – прижата к бедру вдоль туловища, положение на груди. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Метод. Указания:

упражнение выполнять на задержке дыхания на вдохе. И.п. – лежа в воде. Выполнять попеременные движения ногами в сочетании с поворотом головы в сторону для вдоха. Метод. Указания: поворот головы выполнять до касания подбородком проксимальной части плеча.

В воде И.п. – с плавательной доской, руки на доске. Выполнять перемещения с помощью ног, выдох в воду, погружая подбородок под воду.

И.п. – руки по центру плавательной доски, дыхание вбок. И.п. – доска удерживается только пальцами. Метод. Указания: большой палец находится под доской, остальные пальцы – на доске, руки вытянуты вперед. Делать вдох сбоку, между рук, затем выполнить лишь незначительный поворот головой. Дышать в волну, немного искривляя рот. И.п. – одна рука удерживает доску, другая лежит вдоль туловища, в эту сторону поворачивайте голову, чтобы сделать вдох. Метод. Указания: не переворачиваться на бок, поворот головы, а не плеч и туловища. И.п. – выполнение движения ногами без плавательной доски, одна рука вытянута вперед, другая – назад. Метод. Указания: лежать четко на животе. И.п. – без плавательной доски, обе руки вытянуты вдоль туловища. Метод. Указания: лежать четко на животе, поворачивать только голову, чтобы сделать вдох. Выполнение ударов ногами с доской и вытянутыми вперед руками нужно делать на каждой тренировке. Это необходимо для поддержания физической формы. Вы делаете акцент на выполнение ударов ногами, с одной рукой впереди, а другой сзади, дыханием сбоку. Методические указания к выполнению упражнений этой группы. При выполнении следить за тем, чтобы предмет удерживался прямыми руками. Часто у занимающихся отмечается сгибание рук в локтевых суставах, сильное напряжение рук и плеч, поэтому необходимо напоминать им: «Расслабить плечи», «Выпрямить руки».

Плавание «на одних ногах» (без помощи) И.п. – лежа на груди, руки выпрямлены, вытянуты вперед, ладони лежат строго на поверхности воды Плавание «на одних ногах» с задержкой дыхания после вдоха. С помощью выполняемых движений стараться, как можно дальше продвинуть себя вперед – тянуться вперед. Ладони удерживать строго на поверхности воды, это обеспечит

оптимальное положение тела. И.п. – то же, но с дыханием. Следить за подбородком: не нужно сильно откидывать голову назад для вдоха, равно как и опускать лицо в воду. И.п. – одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Плавание на одних ногах. Тянуться вперед. И.п. – то же, но с дыханием в сторону прижатой руки. Плечи во время вдоха стараться оставить на месте, горизонтально.

Типичные ошибки и их исправления при технике движения ногами

1) Ноги бьют по поверхности воды. Излишнее сгибание ног в коленных суставах. (Отсутствует движение ногами от бедра. Падает эффективность движений ногами. Плавать с помощью движений прямыми ногами. Упражняться в плавании с доской в руках. Плавать кролем с высоко поднятой головой)

2) Ноги выполняют движения слишком глубоко. Вялые движения ногами. (Растет сопротивление. Снижается скорость плавания. Выполнять специальные упражнения на движения ногами.)

3) Амплитуда движений слишком велика. Результат неверного обучения. (Падает эффективность движений ногами. Взять под контроль амплитуду движений в работе над техникой)

4) Стопы слабо подвижны. Ограничена подвижность в голеностопных суставах. (Падает эффективность движений ногам. Снижается скорость. Работа над увеличением подвижности в голеностопных суставах.)

5) Нет движения «от бедра». (Занимающийся не понял задачи. Низкая скорость. Возможно появление стоп на поверхности и обилие брызг. Больше работать прямыми ногами. Плавать с доской. Плавать с высоко поднятой головой.)

Совершенствование движений ногами

Плавание с помощью движений одними ногами с доской.

Плавание с помощью движений одними ногами с разными положениями рук.

Плавание с помощью движений одними ногами с разными вариантами дыхания.

Нырание в длину с помощью движений одними ногами

### **3.3 Обучение технике работы рук**

На суше И.п. – стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить за положением кисти «во время гребка». И.п. – лежа на полу, руки у бедер, положение на груди. Выполнить подготовительную часть движения, сначала одной рукой, потом другой. И.п. – в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч или «в разножке», одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперед рукой (рабочее и подготовительное). Метод. Указания: упражнение выполнять в медленном темпе, запоминать двигательные ощущения. И.п. – то же. Выполнить движения одновременно обеими руками. Следить за оптимальным положением ладони. Следить за тем, чтобы руки работали «в противофазе» – одна рука не должна догонять другую. И.п. – в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты у бедер. Выполнить движение головой в сторону для вдоха. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только одной головой, подбородком коснуться плеча. И.п. – в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить движение рукой в сочетании с дыханием. Первоначально упражнение лучше выполнить по разделениям: поворот головы

– вдох ... И.п. – то же. Согласовать движение обеими руками с дыханием. Упражнение выполнять медленно, дыхание – через цикл. И.п. – то же. Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны. Основные методические указания при выполнении всех упражнений этой группы (на суше). Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания «гребка», для реализации этого положения необходимо рекомендовать обучающимся коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении – так лучше для запоминания.

В воде И.п. – стоя в полунаклоне вперед, туловище и голова параллельно поверхности воды, руки у бедер внизу, подбородок лежит у поверхности воды.

Движением подбородка вниз-вверх выполнить вдох и выдох. Следить за тем, чтобы подбородок не отрывался от поверхности воды, выполнять вдох, как только рот окажется свободным от воды, чуть выше поверхности. Выдох выполняется в воду. И.п. – стоя на дне в полунаклоне вперед, одна рука впереди, ладонь лежит на поверхности воды, другая рука – у бедра. Выполнять движение одной рукой в сочетании с дыханием. Следить за тем, чтобы не было коротких гребков и раскачивания плеч. И.п. – то же, но в передвижении по дну. Скольжение в сочетании с движениями обеими руками. Оттолкнуться от дна или от стенки бортика. Упражнение выполнять с задержкой дыхания. И.п. – одна рука вытянута вперед, ладонь лежит на поверхности, другая рука у бедра. Передвигаясь за счет попеременных движений ногами (уже изученных), выполнять гребковые движения одной рукой. Упражнение выполнять с задержкой дыхания на вдохе. И.п. – то же, но движения выполнять обеими руками одновременно. Плавание при помощи движений одними руками с плавательной доской, зажатой бедрами.

Типичные ошибки и их исправления при технике плавания руками:

1) Ошибки при входе руки в воду. Ошибки в подготовительной части движения. (Колебания тела на уровне линии плеч. Ошибки в фазе захвата. Тренировочные задания на суше. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, вторая рука вытянута вперед)

2) Слишком продолжительный захват. (Стремление пловцов качественнее выполнить захват. Увеличение «вертикальной» составляющей. Уменьшение силы тяги в гребковом движении. Взять под контроль при выполнении упражнений, направленных на совершенствование техники движений руками)

3) «Заваливание» локтя во время средней части гребка. (Ладонь как основная рабочая поверхность не выходит в оптимальное положение гребка. Уменьшается опора. Увеличиваются колебания тела. Низкий уровень силовой подготовленности пловца. Включить в тренировку силовые упражнения на су-

ше и в воде. Взять под контроль эту часть движения при совершенствовании техники плавания)

4) Укороченный гребок. (Низкий уровень силовой подготовленности пловца. Очень высокий темп движения. Снижение скорости плавания. Работать над качеством гребка)

5) Гребок выполняется в стороне. (Результат неверного обучения или отсутствие всякого обучения. Снижается эффективность гребка, руки быстро утомляются. Упражняться в гребковых движениях по элементам и в полной координации. При этом следить за тем, чтобы движения кисти были прямолинейными)

6) Медленный гребок. (Недостаточное развитие мышц плечевого пояса и спины Слабая тяга. Низкая скорость Специальными упражнениями развивать мышцы плечевого пояса. Плавать короткие отрезки с высокой скоростью)

7) Отставание кисти во время гребка. (Не выполняется основное требование гребка – нет высокого положения локтя. Снижается эффективность гребка, уменьшается тяговое усилие. Выполнять специальные силовые упражнения. Обращать внимание на выполнение этого элемента при совершенствовании техники плавания)

8) Рука «шлепает» при входе в воду. (Ошибки в подготовительной части движения «Смазывание» начала гребка. Выполнять специальные упражнения на изучение и совершенствование подготовительной части гребка на суше и в воде)

9) Пронос под водой прямой руки. (Результат неверного обучения или отсутствия всякого обучения Ошибки в гребке, особенно в его начальной части. Выполнять специальные упражнения)

Совершенствование движений руками на суше – имитация движений руками.

В воде – плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами. Различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя. Плавание с помощью движений одной рукой и

средствами между ногами. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Упражнение выполнять с задержкой дыхания. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая – у бедра. Упражнение выполнять с задержкой дыхания. Плавание с гребком одной рукой и быстрым ее проносом. Гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед.

Вдох выполняется в сторону гребущей руки. Упражнение применяется для совершенствования согласования движений рукой и дыханием. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполняется в сторону прижатой руки. Упражнение применяется для согласования вдоха с опорной частью гребка. То же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки. Плавание с помощью движений ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону руки у бедра и выполнить гребок одной рукой с одновременным проносом другой над поверхностью воды. Продолжать движения ногами кролем, после чего сделать вдох в другую сторону и снова поменять положения рук. Применяется для постановки круговых движений плечами, согласования движений руками и дыхания в обе стороны.

### **3.4 Обучение дыханию**

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 небольшая. 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.

Дыхание тесно связано с движениями руками. Наиболее благоприятный момент для вдоха наступает тогда, когда рука заканчивает фазу отталкивания, наиболее активную, завершающую часть гребка. В то время как одна рука заканчивает гребок, другая, двигаясь «в противофазе», оказывается на входе в воду. Все это способствует крену туловища и наиболее высокому в цикле положению головы относительно поверхности воды. В этот момент цикла голова вместе с плечевым поясом поворачивается в сторону. Рот оказывается над поверхностью воды – в небольшой воронке за передней волной. Следует быстрый, энергичный вдох через рот. После вдоха, с началом подготовительного движения рукой по воздуху, голова вместе с плечевым поясом поворачивается лицом вниз. Выдох после кратковременной задержки дыхания на протяжении всей остальной части движения выполняется в воду: сначала плавно, через рот, потом (в конце рабочего движения рукой), усиливаясь, через нос и рот. Завершается дыхательный цикл в момент появления рта над поверхностью воды (рис. 1).

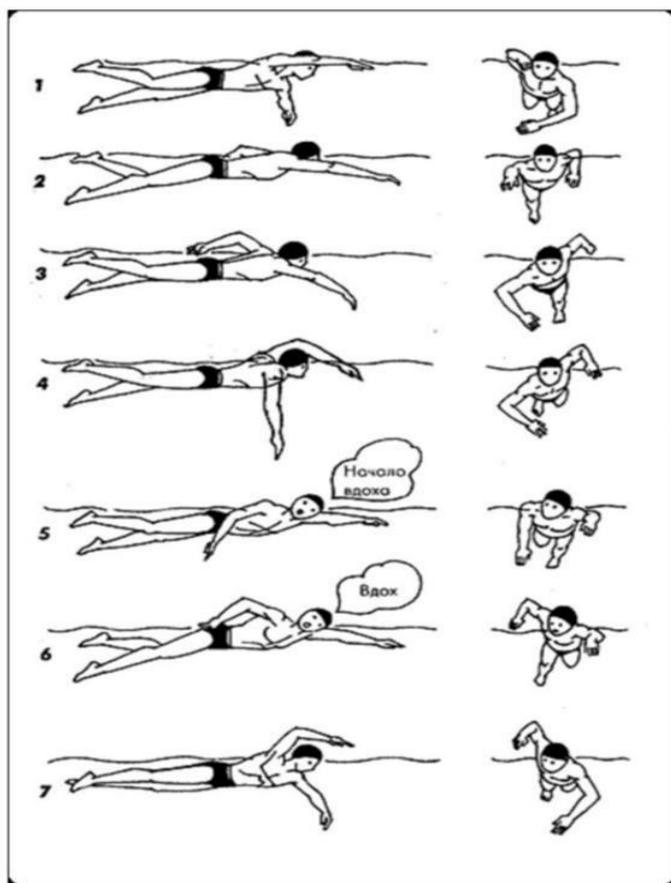


Рис. 1

### **3.5 Исправление ошибок при обучении элементам плавания**

На начальном этапе обучения плаванию кролем на груди возможно формирование так называемой упрощенной техники («вразмашку»), которая с одной стороны, позволяет быстрее перейти к произвольному плаванию, а с другой, закрепляет грубые ошибки,

Препятствующие дальнейшему совершенствованию. Чаще всего недостаточно сформированный навык дыхания в условиях, когда часть цикла «вдох-задержка-выдох» приходится на положение лица под водой, приводит к отклонению положения тела в воде от горизонтали. Прежде всего, обучающийся испытывает страх вдохнуть вместе с воздухом воду, поэтому он старается в этот момент как можно выше поднять голову из воды, а так как голова весит 5-6 килограмм и на метр удалена от центра тяжести, то выправить такое нарушение баланса достаточно сложно. Компенсаторно происходит прогиб в пояснице и опускание ног, соответственно, система теряет жесткость передачи усилий ног в продвижение тела и изменяется вектор тяги ног, возникает параллелограмм сил, где часть усилий будет направлена вверх. А так как вода в 800 раз плотнее воздуха, то увеличение лобового сопротивления, возникающее из-за опущенных ног, невозможно компенсировать никакими физическими усилиями.

При закреплении навыка вдоха в правильном положении головы снимается психологическая закрепощенность, появляется возможность сознательно контролировать другие части движений, расслаблять мышцы, не участвующие в продвижении пловца вперед, - все это позволяет перейти на следующий этап совершенствования техники и исправления незначительных ошибок в траектории гребка и согласовании работы рук, ног, дыхания.

Обучение плаванию кролем на груди требует внимания к деталям и постоянной работы над техникой. Разберём типичные ошибки и способы их исправления.

Неправильное положение головы. Руки поочередно двигаются вперед, захватывая воду и делая мощный отталкивающий гребок. При этом голова может быть слишком низко опущена. При этом усугубляет ситуацию то, что сам

гребок создает волну, которая может накрывать лицо пловца. Важно держать голову на одной линии с корпусом по горизонтали. Тренировочное упражнение для решения вопроса: плавание с вытянутыми руками, работа только ногами.

Трудности при вдохе. Иногда пловец слишком высоко поднимает голову при вдохе. От этого теряет в скорости и приобретает сложности при вдохе. Решение проблемы: упражнение с плавательной доской, работая только ногами, расслабляя мышцы шеи тренировать повороты головы/вдохи. Под контролем тренера!

Сложно держать горизонтальное положение «по курсу». Тело болтает из стороны в сторону. Это снижает скорость, создает дополнительное сопротивление воды. Решить проблему поможет упражнение на баланс: выполняются у бортика бассейна. Оттолкнуться от дна, вытянуть тело и скользить по воде по инерции, максимально ровно.

Иногда тело излишне раскачивается вправо/влево. Обычно это происходит при несогласованном входе в воду рук, неправильное положение в локтевых суставах — так называемый «провал» локтей. Нужно делать тренировки у бортика, желательно с зеркалом или с видеозаписью тренера, чтоб увидеть себя со стороны.

Тело пловца раскачивается вверх/вниз. Это бывает, если руки при гребке сильно расходятся в стороны. А также, если ноги расположены слишком высоко, выходят на поверхность воды. Совет: тренировать технику гребка так, чтобы рука почти «чиркала» большим пальцем висок. Что касается ног — типичная ошибка: излишне сгибается колени. Как вариант — попробовать упражнение в ластах, с ними тяжелее сгибать колени.

Комплексная проблема: мало вращения и много раскачивания. Иногда путают раскачивание и повороты (вращение) корпуса. В кроле невозможно плыть полностью прямо, не вращая корпус вправо/влево вокруг продольной оси. Упражнение «на вращение» нужно отрабатывать с помощью тренера.

В фазе вращения рекомендуется обратить внимание на следующие моменты:

1) осуществляя вращение с помощью гребковых движений руками, спортсмен теряет время и расходует энергию на выполнение этих движений;

2) начиная вращение на расстоянии 10–17 см от стенки бассейна, пловец рискует не успеть совершить группировку и удариться о стенку;

3) совершая вращение на расстоянии до 1,0 м от стенки и выполняя движение ногами с захлестом, ускорением, спортсмен после вращения вокруг поперечной оси тела приходит в исходное положение перед отталкиванием на прямые ноги и вынужден ожидать, когда его тело по инерции приблизится к стенке. Такое выполнение вращения предполагает большую потерю времени за счет ожидания содействия инерционных сил;

4) при активном движении ногами по воздуху спортсмен вынужден во время вращения разгруппироваться – захлест ногами совершается за счет быстрого сокращения задних групп мышц шеи, спины, ягодиц и задней поверхности бедер. В безопорном положении, в котором находится пловец, любое движение нижними конечностями тут же вызывает встречное движение плечевого пояса и головы. Благодаря большой плотности водной среды это движение менее заметно, но пловец все же разгруппировывается, и вращение вокруг поперечной оси тела замедляется. Активный хлест ногами не содействует ускорению вращения вокруг поперечной оси тела.

Акценты при выполнении фазы отталкивания:

1) совершая отталкивание под острым углом к поверхности, спортсмен очень быстро всплывает на поверхность, и эффективность сильного отталкивания сводится к минимуму по сравнению со скольжением в воде. Выполняя отталкивание в глубину, пловец вынужден удлинить путь движения тела и, в конечном итоге, соревновательную дистанцию;

2) прежде чем оттолкнуться от стенки бассейна, спортсмен ставит на нее ноги. Постановку ног на стенку бассейна ступнями или пятками следует считать серьезным недостатком в технике выполнения поворота;

3) для проплывания дистанции пловцу в процессе поворота необходимо совершить вращение вокруг продольной оси тела в положение на грудь.

Пловец, совершая вращение вокруг продольной оси во время отталкивания, заведомо ослабляет силу толчка от стенки бассейна и смещается в сторону от точки отталкивания. Одним из недостатков выполнения вращения вокруг продольной оси тела является поворот с помощью гребкового движения руками. Несомненно, в данном случае происходит большая потеря общего времени проплывания дистанции и, кроме того, приходится принимать во внимание энергетические затраты на выполнение гребковых движений руками для вращения тела;

4) выведение рук в обтекаемое положение в процессе отталкивания или до его начала также является серьезным недостатком в технике поворота.

В фазе скольжения любое изменение положения частей тела в водной среде влияет на гидродинамическое сопротивление пловца – поднятие головы, разведение рук врозь, а также положение тела под углом атаки.

В результате – уменьшение скорости продвижения вперед. Кроме того, поднятие головы содействует опусканию ног и напряжению мышц шеи и плечевого пояса. Улучшение обтекаемого положения тела в воде – это один из путей повышения скорости продвижения вперед.

Таблица 1 - Комплекс упражнений, направленный на устранение ошибок в способе плавания кроль на груди

№	Ошибка	Причины появления	Упражнения (способы исправления)	Организационно-методические указания
1	Поднятие головы лицом вперед во время вдоха	Не разворачивает корпус	1.И.П. Лежа на боку. Одна рука вытянута вперед, в руках доска, вторая прижата к туловищу, ноги вместе и прямые. Выполняется плавание на боку, при помощи работы ног. На каждый 6 ударов ногами, вдох в сторону прижатой руки. 2. И.П. Лежа на груди,	- Снизить скорость выполнения упражнения - Качественно прорабатывать движение - Не заваливаться назад при плавании на боку - Поворачивать голову в сторону.

			лицо опущено в воду, одна рука впереди, в руках доска. Вторая вдоль туловища, ноги вместе и прямые. Выполняется плавание при помощи работы ног кролем. На каждый 6 ударов ногами, гребок рукой выполняется поворот головы, для вдоха в сторону прижатой руки.	
2	Укороченный гребок рукой (рука выходит из воды, едва пройдя отвесное положение)	Низкий уровень подготовленности пловца. Очень высокий темп.	Работа над качеством гребкового движения 1. И.П. Лежа на боку. В одной руке доска, вторая прижата к туловищу, ноги вместе и прямые. Выполняется плавание при помощи работы ног кролем и рук. 2. И.П. Лежа на боку. Одна рука вытянута вперед, вторая прижата к туловищу, ноги вместе и прямые. Выполняется плавание при помощи работы ног кролем и рук. 3. И.П. Лежа на груди. Руки вытянуты вперед, в руках доска ноги вместе и прямые. Выполняется плавание при помощи работы ног кролем и рук, на каждый 4 гребок руками, вдох.	- Снизить скорость выполнения упражнения. · Качественно прорабатывать движение. - Рука движется вдоль туловища, большим пальцем проводим по корпусу - Кистями пальцев проводим по воде
3	Стопы бьют по поверхности воды	Большая амплитуда гребка	1.И.П. Лежа на груди. Голова приподнята над водой. Руки вытянуты	- Снизить скорость движения упражнений.

		<p>вперед, в руках доска. Выполняется плавание при помощи работы ног кролем</p> <p>2.И.П. Лежа на груди. Руки вытянуты вперед. Выполняется плавание при помощи работы ног кролем.</p>	- Качественно прорабатывать движение ног
--	--	---	--

Таблица 2 – Устранение ошибок в технике плавания

Типичные ошибки	Примерные упражнения для их исправления	Методические указания
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.
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.
Отсутствие вдоха в воду.	Стоя на месте выдох в воду.	Акцентировать внимание на сильный выдох
Чрезмерное сгибание ног в коленных суставах.	Имитация работы ног на суше. Плавание при помощи движений ног.	Движение выполняется всей ногой, от бедра, нога прямая.

«Короткий» гребок рукой.	На суше: имитация гребковых движений руками, с акцентом за конец гребка. В Воде: плавание при помощи движений ног и очередных движений руками.	Гребок заканчивать прямой рукой у бедра. Плавание с паузой в конце гребка.
--------------------------	---	---

Дополнительные советы:

- 1) Использовать ласты и доску для плавания для отработки отдельных элементов техники.
- 2) Смотреть видеоуроки и обращать внимание на технику профессиональных пловцов.
- 3) Заниматься с тренером, который поможет выявить и исправить ошибки.
- 4) Не спешить и не опускать руки. Обучение плаванию кролем требует времени и терпения.

Помните, что правильная техника не только увеличивает скорость плавания, но и снижает риск получения травм.

#### 4.Обучение стартам

Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами: кроль на груди, брасс и дельфин).

Упражнения, сидя на бортике бассейна.

1.И.п. – сидя на бортике. Выполнить упор одной рукой – сделать вдох и по сигналу педагога спрыгнуть в воду вниз ногами.

2.И.п. – то же. Выполнить упор двумя руками – сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами. Быстро повернуться лицом к бортику и дотронуться до него руками.

3.И.п. – сидя на бортике, упереться ногами в стенку или сливной желоб, руки вытянуть вверх – «в стрелку», максимально наклониться вперед («грудь на колени»). Выполнить спад в воду (без толчка ногами).

4.То же, но с толчком ногами.

Упражнения, стоя на бортике бассейна.

5.И.п. – стоя на бортике в полуприседе, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад.

6.То же, но с толчком ногами.

7.И.п – стоя на бортике, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад (ноги в коленях не сгибать).

8.То же, но с толчком ногами.

9.Принять стартовую позу пловца (старт «с захватом»), медленно падать вниз к воде. Затем быстро выбросить руки вперед-вверх и оттолкнуться ногами от бортика.

10.То же, но (старт «с махом рук»).

Упражнения, стоя на стартовой тумбочке.

Выполнить упражнения 5-10.

Старт из воды (применяется при плавании способом кроль на спине).

Старт из воды начинают разучивать после освоения скольжения на спине.

1.И.п. – взявшись прямыми руками за край борта бассейна, принять положение группировки и поставить стопы на стенку бассейна (пальцы ног к поверхности воды). Затем, вывести руки под водой вверх, оттолкнуться и выполнить скольжение на спине.

2.То же, но пронести руки над водой.

3.То же, но одновременно с движением рук резко прогнуться, запрокинуть голову назад и выполнить толчок ногами. После входа в воду прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить в воду.

4. После выполнения старта, при помощи движений ногами кролем (под водой), с вытянутыми вверх руками выплыть на поверхность воды и начать первые плавательные движения.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовый поручень.

Обучение поворотам

Обучение поворотам следует начинать, когда занимающиеся смогут самостоятельно проплыть 20 и более метров.

Изучение техники поворотов проводится по элементам, начиная с тех, которые уже хорошо знакомы занимающимся. Рекомендуется следующая последовательность обучения: толчок, скольжение, выход на поверхность воды и первые плавательные движения – касание, вращение, подплывание.

Сначала преподаватель объясняет и демонстрирует выполнение поворота на суше (имитация движений), затем, дает задание выполнить поворот самостоятельно. Из числа учеников, наиболее удачно выполнивших поворот, выбирается лучший, который должен продемонстрировать технику выполнения поворота остальным студентам. Таким образом, создается представление о технике выполнения поворота в целом.

Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

Разучить фазу отталкивания

1. И.п. – стоя на дне бассейна спиной к бортику. Выполнить «стрелочку», наклониться вперед и опустить лицо в воду. Прыжком поставить ноги на стенку бассейна и выполнить толчок.

Разучить фазу скольжения и первых плавательных движений

1. То же, добавляется скольжение, до полной остановки тела.

2. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги.

3. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги, затем руки.

Разучить фазу касания

1. И.п. – стоя в полунаклоне лицом к бортику бассейна (плечи в воде). Выполнить касание правой рукой на уровне левого плеча и поверхности воды

(кисть направлена пальцами влево, т. е. в сторону вращения), рука немного согнута в локтевом суставе.

2. То же, но другой рукой (вращение выполняется в другую сторону).

3. То же, но с подплыванием с расстояния 5-6 м.

Разучить фазу вращения

1. И.п. – стоя лицом к бортику бассейна. Выполнить касание правой рукой, на уровне левого плеча, левую руку отвести назад. Выполнить вдох и погрузить плечи и голову в воду. Сгибая ноги и быстро группируясь, выполнить вращение влево (помогая подгребающими движениями левой руки), вывести руки вверх (в «стрелку»).

Во время выполнения упражнения ноги должны быть вместе, голова опущена в воду.

2. То же, но в другую сторону.

3. То же, но в сочетании с толчком.

4. То же, но в сочетании с толчком и скольжением.

Разучить слитное выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение простого закрытого поворота студентами.

Тренировать «отстающее звено» в технике поворота

Самостоятельное выполнение студентами «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Поворот «Маятник» (маятником).

1. И.п. – встать правым боком к бортику бассейна. Взяться прямой правой рукой за борт бассейна – сгруппироваться, поставить ноги на стенку, лечь на левый бок, левую руку вытянуть вверх. Вернуться в исходное положение.

2. И.п. – лечь на правый бок, взяться правой рукой за борт бассейна, левая рука вытянута вдоль туловища (у поверхности воды). Быстро сгруппироваться, поставить ноги на стенку бассейна (движением «маятника» лечь на левый бок).

3. И.п. – взяться прямой правой рукой за борт бассейна, в группировке поставить ноги на стенку бассейна, левую руку вытянуть вверх. Сделать вдох и

одновременно с проносом руки над водой опустить лицо в воду, соединить кисти рук и выполнить толчок ногами.

4. То же, но во время скольжения выполнить поворот на грудь.

Поворот кувырком вперед («сальто»).

Данный поворот является сложным, по координации, движением (так как выполняется в трех плоскостях).

Изучение поворота «сальто» лучше начинать на суше. Так, основным подводным упражнением, будет простой кувырок вперед. Кувырок следует выполнять не только в группировке, но и в положении согнувшись, когда ногигибаются только в тазобедренных суставах (так называемый «длинный кувырок»).

Упражнения 1-6 являются подводными к выполнению поворота «сальто» в воде. Используя данные упражнения, преподаватель может проверить готовность студентов к его выполнению, а студенты благодаря этим упражнениям смогут лучше ориентироваться в пространстве и «чувствовать» свое тело в воде.

1. Во время проплывания отрезка 25 м, выполнить один кувырок вперед (после чего, продолжить движение).

2. То же, но с интервалом выполнить два, три или четыре кувырка вперед.

3. Переход с кроля на груди к кролю на спине. Выполняя переход, производится вращение тела вокруг продольной оси на 180°. При изучении техники этого приема нужно научиться выполнять его, вращаясь в любую сторону. Рассмотрим технику перехода с кроля на груди к кролю на спине, поворотом влево. При очередном опускании правой руки в воду кисть направляется влево, под себя, локоть опускается вниз, выполняя гребковое движение, обеспечивающее поворот сначала на правый бок, а затем, в непрерывном вращении, – на спину. Одновременно с этим кисть левой руки, закончившей гребок, вынимается из воды.

4. Переход с кроля на спине к кролю на груди. И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, левая рука внизу. Одновременно с гребком правой рукой и

проносом левой руки по воздуху выполнить поворот со спины на грудь (через правый бок).

5.Проплывание отрезка 25 м. Через каждые 6 счетов выполнять поворот с груди на спину и со спины на грудь (вращаясь влево).

6.То же, но вращаясь вправо.

7.Упражнение выполняется у поворотного щита. Выполнить кувырок вперед с постановкой ног на стенку бассейна.

Примечание: для заныривания вперед-вниз: из и.п. – руки впереди, одновременно выполнить гребок руками назад-вниз (до бедра) и удар ногами. Кувырок выполняется в положении согнувшись (то есть ноги сгибаются только в тазобедренных суставах).

8.Подплыть к поворотному щиту способом плавания кроль на груди, выполнить поворот кувырком вперед и перейти к способу плавания кроль на спине.

Примечание: закончив движение левой рукой, оставить ее внизу (у бедра), выполнить движение правой рукой. Одновременно с ударом ногой (ногами) выполнить заныривание вниз-вперед.

9.Подплыть к поворотному щиту способом плавания кроль на груди, выполнить поворот кувырком вперед. В момент постановки стоп на опору стремиться прийти в положение, лежа на боку.

Примечание: для того, чтобы было проще перейти в положение, лежа на правом боку, необходимо: чтобы последний, перед поворотом, гребок был выполнен правой рукой. При опускании правой руки в воду направить кисть влево, под себя (в диагональ к левому бедру) и, после этого, начать выполнение поворота.

## 5. Техника безопасности

Правила безопасности должны знать и выполнять все купальщики и пловцы. Строгое соблюдение правил безопасности предохраняет от нелепой, трагической случайности. Каждый, кто входит в воду, должен быть готов к рациональным действиям в неожиданных ситуациях, в том числе при попадании в быстрое течение, водовороты, прибойную волну.

Во всех перечисленных случаях, в первую очередь, нельзя теряться и пугаться.

1. Если человек попал в сильное течение, следует плыть только по течению, стараясь сохранить силы и постепенно приблизиться к берегу.

2. При попадании в водоворот нужно нырнуть в глубину и в сторону, чтобы выйти из него.

3. Если человек оказался в волнах на море:

- Нужно плыть так, чтобы делать вдох в сторону от надвигающейся волны.

- При встречной и боковой волне лучше плыть кролем или на боку.

- При попутной волне лучше плыть брассом.

- Наибольшую опасность на море представляет прибойная волна, которая может ударить человека о прибрежные камни, вследствие чего он потеряет сознание. Поэтому входить в море и выходить из него нужно в перерыве между прибойной и отраженной волнами. Чтобы выплыть в море, нужно пронырнуть прибойную волну, а чтобы выйти на берег, нужно удержаться на гребне.

При купании и плавании необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- даже при легком недомогании необходимо воздержаться от плавания;

- нельзя плавать натошак и раньше, чем через 2 часа после еды;

- нельзя проводить занятия по плаванию, если температура воды ниже +18С, если есть сильные волны и течение;

- место купания должно быть неглубоким и иметь чистое дно, которое проверяется ежедневно, до начала занятий;

- все упражнения и первые попытки самостоятельного плавания следует делать только в направлении берега или мелкого места;
- не умеющие плавать учатся плавать только на мелком месте, где уровень воды доходит до пояса;
- все попытки самостоятельного плавания на дальность проводятся только вдоль берега;
- нельзя входить в воду «разгоряченным», необходимо 5-7 минут «остыть» на берегу;
- если в воде возникает плохое самочувствие, нужно немедленно прекратить плавание и выйти из воды. Купающимся запрещается:
  - заплывать за знаки, ограждающие места, отведенные для купания;
  - купаться там, где это запрещено, – у набережных, пристаней, причалов, переправ;
  - прыгать в воду с мостов, судов, лодок и различных сооружений, не приспособленных для этого;
  - подплывать к паровым, моторным, парусным судам, баржам, весельным лодкам и т.п.;
  - плавать на фарватере и переплывать реки;
  - подплывать и залезать на предупредительные знаки – буйки, бакены;
  - загрязнять воду и берег, бросать в водоем бутылки, банки и прочий мусор;
  - прыгать в воду вниз головой и нырять в местах с неизвестной глубиной и состоянием дна (типичная травма ныряльщика – травма лица и шеи);
  - пользоваться для плавания бревнами, плотами и далеко заплывать на них;
  - купаться в темное время суток;

## Заключение

Несмотря на все достижения в плавании за последнее время появилось очень много проблем. И это не только “допинговые скандалы” в различных видах спорта. Плавание - единственный вид спорта, в котором результаты растут очень медленно. За последние 10 лет в плавании были установлены мировые рекорды. Однако часто улучшение результатов являлось следствием изменений в правилах (например, поворот в плавании на спине, полное погружение под воду в брассе), введение новшеств, которые уменьшили количество гребков в некоторых видах (например, скольжение под водой в брассе и баттерфляе). Здесь следует отметить, что большинство “чистых” результатов наблюдается именно в вольном стиле, например: Ян Торп, который побил мировой рекорд на чемпионате мира 1998 года на дистанции 400 метров вольным стилем, Кирен Перкинс на длинных дистанциях вольным стилем и т.д. Также многие тренеры опираются больше на разработку новых гидрокостюмов, чем на физическую подготовку спортсмена. А это особенно печально, так как на состязаниях спортсмены должны соревноваться в своих умениях и способностях, а не в том, у кого лучше экипировка. Тем не менее, кроль остаётся ведущим стилем, когда речь идёт о вольном стиле. А для того, чтобы достичь успеха в кроле, необходимы тренировки и физическая подготовка, а этого не заменит ни один гидрокостюм.

## Библиографический список

1. Булгакова Н.Ж. Плавание.– М., Физкультура и спорт, 1999.– 184 с., ил.– (Азбука спорта).
2. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Владос-Пресс, 2004.– 367 с.
3. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой.– М.: ФОН, 1996.– 430 с., ил.
4. Тарфенов В.А. «Плавание», учебник для ТФК, М., ФиС, 1981г.
5. Булгакова Н.Ж. «Плавание», пособие для инструкторов общественников, М., ФиС, 1984г.
6. Макаренко Л.П. «Юный пловец», М., ФиС, 1983г.
7. Буре В.В. «Шестая дорожка», Плавание на олимпиадах, М., Советская Россия, 1980г.
8. Кубышкин В.И. «Учите школьников плавать», М., Просвещение, 1988г.
9. Школьникова Н.В. «Живая вода», М., ФиС, 1977г.
10. Плавание, журнал-ежегодник 1980 – 1989 гг.