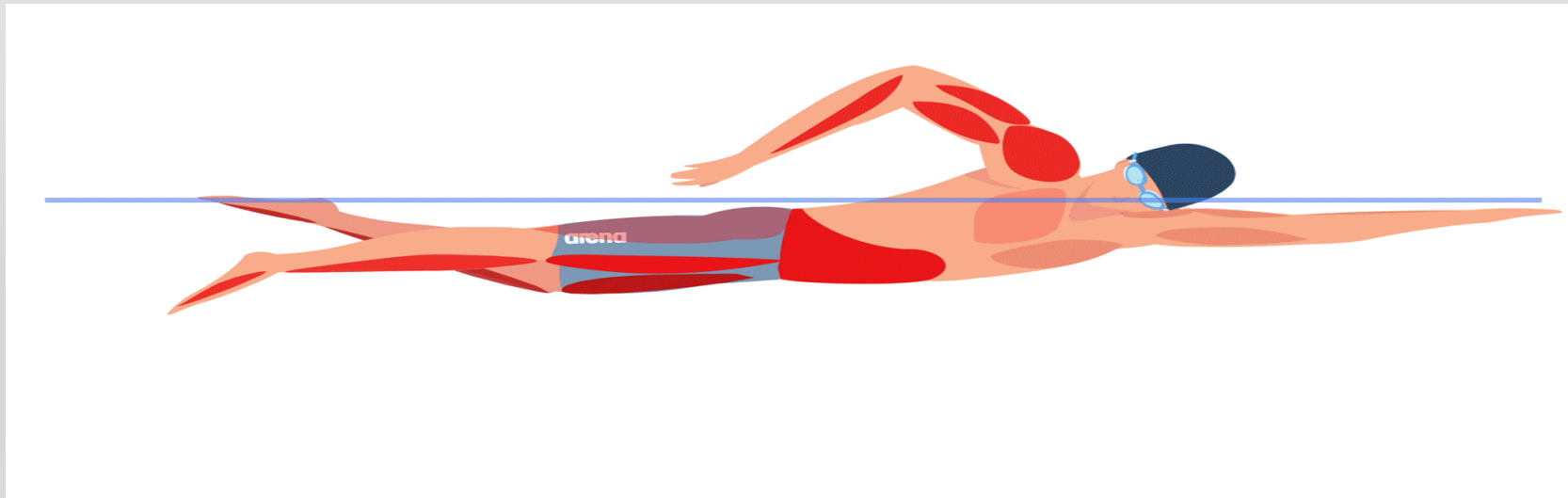




Формирование правильного навыка в плавании кролем на груди, путем исправления часто встречаемых ошибок у студентов со слабой плавательной подготовкой.

В настоящее время плавание является популярным видом двигательной активности. Стремительно развиваются такие виды спорта как спортивное многоборье, скоростные виды подводного плавания, триатлон, марафонское плавание, заплывы в открытой воде и т.д.



АКТУАЛЬНОСТЬ

- На протяжении последних нескольких лет в процессе занятий физической культурой в МГТУ им Н.Э. Баумана практикуется направлять на занятия в бассейне большое количество студентов 1 курса. Основная масса из них имеет очень слабую плавательную подготовку.
- Увеличивается число студентов со специальной медицинской группой и студентов с подготовительной группой, имеющих проблемы с осанкой и другими заболеваниями, при которых рекомендовано оздоровительное плавание.
- С 2024 года в контрольные нормативы для поступления на военную кафедру введен норматив по плаванию – 100 метров свободным стилем.

Цель – выявление основных, наиболее распространенных ошибок в технике плавания кролем на груди.

Анализ методической литературы, педагогические наблюдения тренировочного процесса у студентов и опрос преподавателей, позволил выявить наиболее часто повторяющиеся ошибки при плавании кролем на груди.

Разработаны рекомендации и методические указания, которые могут использовать как преподаватели, при проведении учебного процесса, так и студенты при самостоятельных занятиях плаванием.

Предложенные методические рекомендации и упражнения необходимо выполнять регулярно, на каждом занятии для исправления ошибок.

Ошибки при плавании кролем на груди, которые связаны с положением туловища, головы и рук:

1. Голова поднята высоко над водой, туловище прогнуто.
2. Голова чрезмерно погружена в воду.
3. Туловище согнуто в тазобедренных суставах.
4. Ноги сгибаются только в коленях
5. Движения ногами выполняются слишком глубоко в воде.

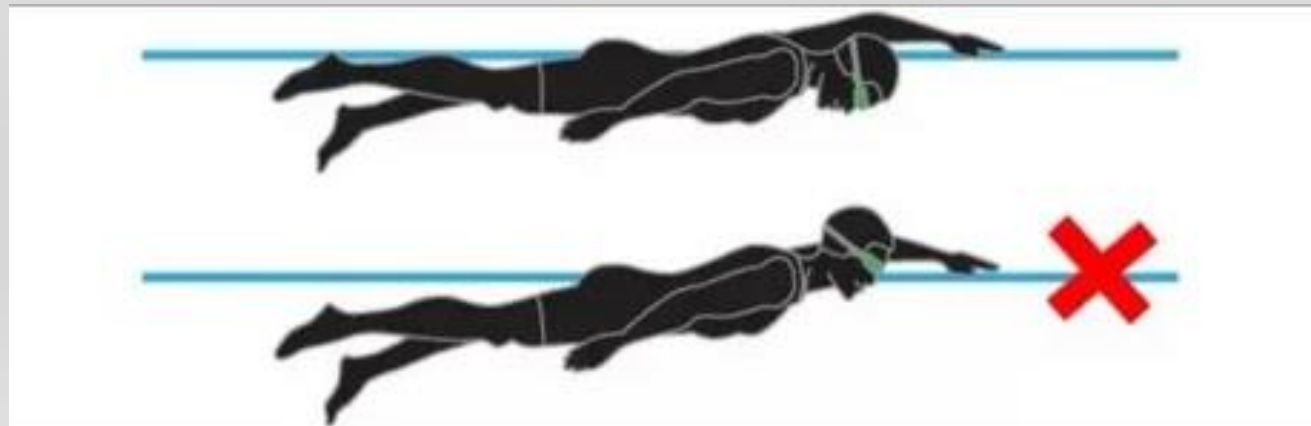
Голова поднята высоко над водой, туловище прогнуто.

Последствия:

1. Увеличивается площадь поперечного сечения тела, движущегося в воде.
2. Возрастает сопротивление воды.
3. Мышцы плечевого пояса и спины напряжены.

Причины появления ошибки:

Высоко поднятая над водой голова, иногда вызвано боязнью опустить голову в воду.



Упражнения для исправления:

- многократные выдохи в воду от 5 до 50 раз подряд.
- скольжение оттолкнувшись от стенки бассейна с вытянутыми руками и опущенной в воду головой, взгляд направлен вниз.
- плавание при помощи ног с доской в руках вытянутыми вперед руками и опущенным в воду лицом, выполняя выдох в воду.

Методические указания:

Делать свободные выдохи не напрягая мышцы плечевого пояса.

Если причина не в боязни, можно смотреть вперед вниз
при выдохе опускать лицо в воду

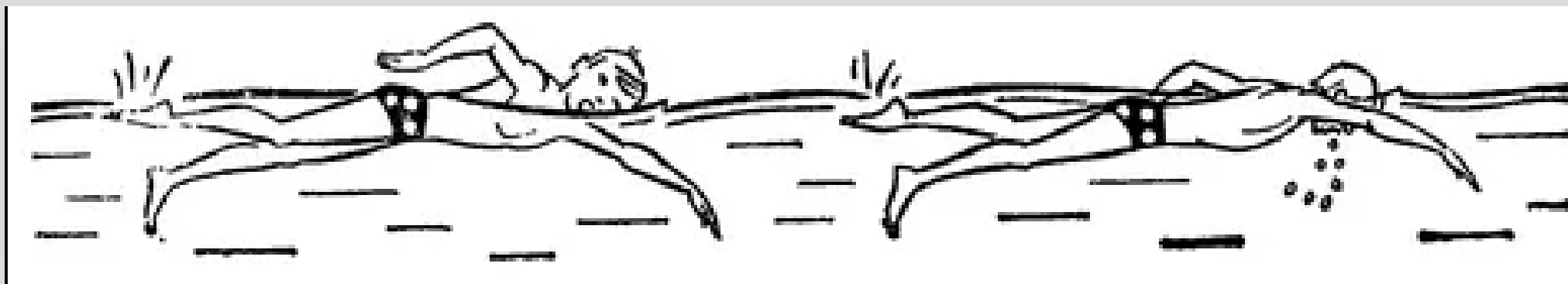
Голова чрезмерно погружена в воду.

Последствия:

Вода перекачивается через голову, сопротивление возрастает, затрудняется дыхание.

Причины появления ошибки:

Излишне бурные движения ног, высокое положение таза и в некоторых случаях слабый контроль за положением головы



Упражнения для исправления:

- упражняться в плавании с поднятой головой (вотерпольный кроль);
- плавать с задержкой дыхания и смотреть при этом под водой вперед
- плавание кролем ногами, голова поднята над водой, вдох и выдох над водой

Методические указания:

На первых этапах эти упражнения можно выполнять в ластах.

Следить за положением таза и амплитудой движения ног.

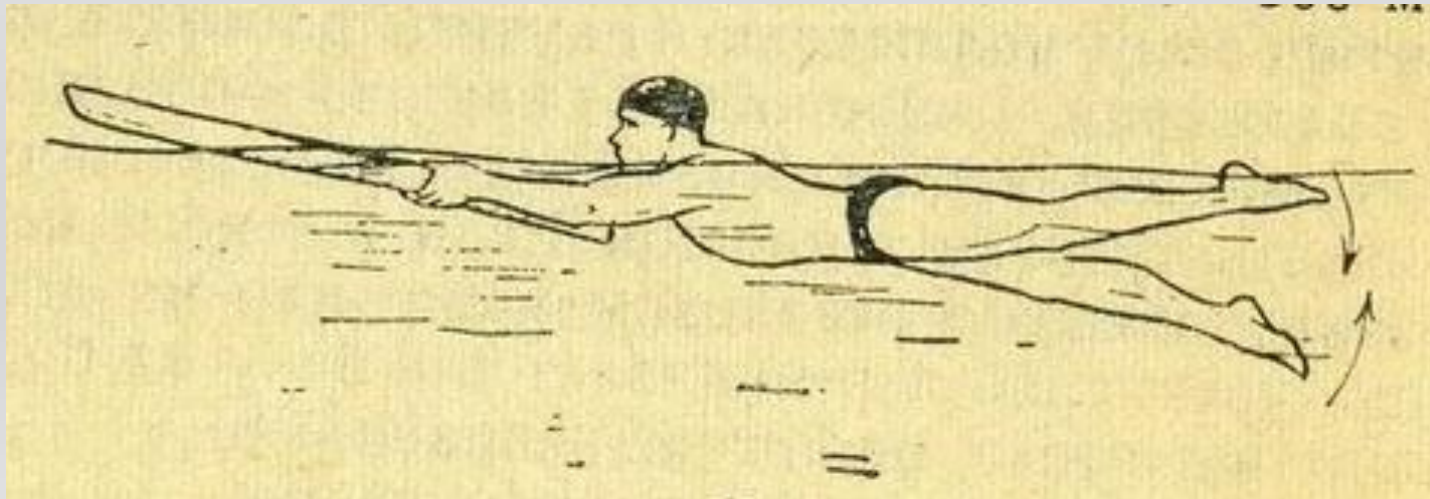
Туловище согнуто в тазобедренных суставах

Последствия:

Увеличивается сопротивление воды за счет торможения бедер

Причины появления ошибки:

1. Чрезмерное напряжение мышц туловища
2. Расслаблены ягодичные мышцы и мышцы задней поверхности бедер



Упражнения для исправления:

- скольжение на груди и на спине со свободными движениями ног (отрезки 15 метров и более).

Повторить упражнения:

- скольжение руки вдоль туловища ;
- скольжение с работой ногами, нарушая поверхность воды пятками («сверкая пятками»);
- плавание на ногах с доской — выдох в воду
- плавание на ногах кролем на спине, руки вдоль туловища, в руках доска.

Методические указания:

Можно это упражнение выполнять в ластах, но с поднятой головой

Контролировать правильное положение тела и работу ног.

При плавании на спине с помощью ног следить, чтобы область тазобедренных суставов была прижата к доске.

Ноги сгибаются только в коленях

Последствия: снижается эффективность продвижения.

Причины появления ошибки:

- неправильное обучение
- излишняя скованность мышц туловища и бедер (зажаты тазобедренные суставы)



Упражнения для исправления:

- плавание на спине с помощью ног, следить за выполнением движений от бедра (лучше с доской в руках, положить ее на переднюю поверхность бедер).

Методические указания:

Следить за правильным положением туловища в воде, если не получается отработать на суше. Пловец не должен подтягиваться к доске и коленями не подбивать доску.

Движения ногами выполняются слишком глубоко в воде.

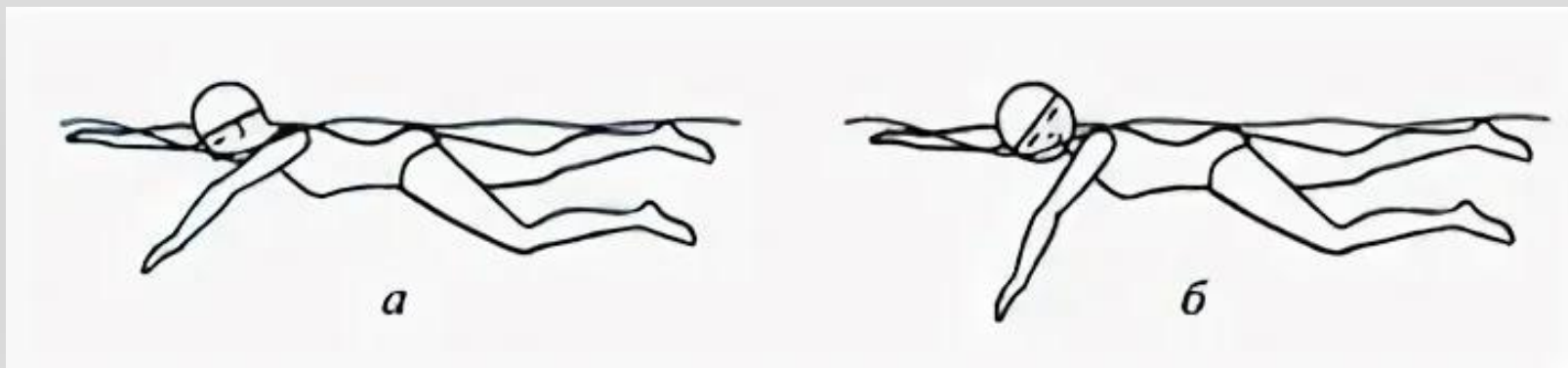
Стопы не доходят до поверхности

Последствия:

Растет сопротивление, снижается скорость плавания.

Причины появления ошибки:

Ноги чрезмерно согнуты в тазобедренных суставах (шагообразное движение ногами).



Упражнения для исправления:

Движения ногами кролем лежа на полу.

Имитация движений ногами кролем сидя на бортике бассейна, голеностопы опущены в воду.

Движения ногами в воде у борта бассейна,

Плавание с доской в руках в положении прогнувшись.

Методические указания:

Напрягаем заднюю поверхность бедра и ягодицы.

Следить, чтобы стопой подбрасывали воображаемый мяч, лежащий на воде.

Пятки должны появляться у поверхности воды.

В результате исправления перечисленных выше ошибок при плавании кролем на груди получим:

1. Снижение напряженности и появление легкости в движениях, как при выполнении отдельных упражнений, так и при плавании кролем на груди в полной координации.
2. Увеличение общего объема тренировочной нагрузки за занятие.
3. Меньшая степень утомляемости по сравнению с началом семестра.

