

## Самостійне заняття № 7 (3 год.).

**Тема:** Кроль на грудях.

**Мета заняття:** Вдосконалення техніки плавання кролем на грудях.

### **Задачі заняття:**

1. Вдосконалення техніки рухів руками кролем на грудях.
2. Вдосконалення техніки рухів ногами кролем на грудях.
3. Вдосконалення техніки в повної координації кролем на грудях.

### **Завдання заняття:**

Робота над удосконаленням з техніки плавання кролем на грудях починається з постановки правильного, раціонального гребка руками. Вона проводиться разом з відпрацюванням відносно горизонтального та зрівноваженого положення тіла біля поверхні води, що значно важче зробити ніж при плаванні з повною координацією. Плавання тільки за допомогою рук дозволяє швидко виявити та усунути недоліки у їх роботі.

Слід навчити пропливати середні та довгі дистанції за допомогою рук майже з такою ж швидкістю, що і з повною координацією.

При цьому зберегти рівне, відносно стабільне положення тіла з розслабленими та витягнутими біля поверхні води ногами. Це можливо лише за умови напрацювання відносно великої сили тяги та швидкості плавання за рахунок рухів руками. У результаті значно оптимізується положення тіла плавця у воді в плані вихоро- та хвилеутворення.

При вдосконаленні рухів руками звертається увага на:

- розкріпачення м'язових груп спини та тулуба і підключення їх до гребка руками;

- виконання гребка зігнутою у лікті рукою;

- активний початок гребка зі швидким захватом води долонею та передпліччям;

- виконання гребка з прискоренням до стегна;

- розкріпачення зап'ястя в кінці гребка та всієї руки під час її пересування повітрям і входу до води;

- акуратний вхід руки у воду з високим положенням ліктя.

Суттєвим моментом у техніці рухів рукою в другій половині гребка є положення долоні. Вона повинна бути перпендикулярною до поверхні води. Для цього використовуються або вправи з розкріпачення кисті у кінцевій фазі гребка, що дуже важко координується початківцями на фоні робочого напруження м'язів руки, або плавання з лопатками з акцентом уваги на другу половину гребка. У випадку уповільнення або постановки кисті з лопаткою у неправильне положення, потік води буде намагатися зірвати лопатку з руки, або загальмувати її вихід на поверхню.

Важливою ланкою при вдосконаленні положення тулуба та рухів руками є правильне положення вдиху, для чого голова повертається, але не припіднімається. Цей елемент техніки контролюється за рівнем занурення голови до води, що повинен бути постійним. При правильній техніці голова, плечовий пояс, таз та ноги не повинні відхилятися у різні боки (вихляти).

Будь-який варіант техніки плавання кролем пов'язаний з індивідуальною для кожного плавця амплітудою обертання тулуба навколо поздовжньої осі тулуба. Інколи цей елемент техніки вдосконалюється застосуванням вправ з перебільшеним обертанням тулуба.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 1 студенти мають **знати**:

Аналіз техніки плавання кролем на грудях.

Вправи для вдосконалення техніки плавання кролем на грудях.

**вміти**:

–проплисти за допомогою тільки рухів руками в техніці кролем на грудях.

–проплисти за допомогою тільки рухів ногами в техніці кролем на грудях.

–проплисти за допомогою рухів ногами та руками у повної координації кролем на грудях в техніці.

–правильно дихати.

### **Контрольні питання**

1. З чого починається удосконалення техніки плавання кролем на грудях?
2. На що звертається увага при вдосконаленні рухів руками кролем на грудях?
3. Що є суттєвим моментом у техніці рухів рукою в другій половині гребка кролем на грудях?
4. Що є важливою ланкою при вдосконаленні положення тулуба та рухів руками кролем на грудях?
5. Які дистанції треба навчити пропливати за допомогою рук кролем на грудях?
6. Що не повинні робити голова, плечової пояс, таз та ноги при правильній техніці кролем на грудях?

## Рекомендована література

### *Основна література:*

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФьиС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
12. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
13. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
14. Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.

- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
- 17.Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
- 18.Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
- 19.Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
- 22.Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

*Додаткова література:*

- 23.Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
- 24.Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет):Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
- 25.Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
- 26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.

