



**Издательство и Образовательный Центр  
"Лучшее Решение"**

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.полезныекниги.рф](http://www.полезныекниги.рф)  
[www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru) [www.1-sept.ru](http://www.1-sept.ru) [www.v-slovo.ru](http://www.v-slovo.ru) [www.na-obr.ru](http://www.na-obr.ru)

## **Методическая разработка**

# **"Поэтапное обучение плаванию способом кроль на груди для старших и подготовительных групп детского сада"**

**(Авторская разработка)**

**Образовательная область: физическое развитие**

**Автор:  
Фирсов Сергей Владиславович  
ГБДОУ "Детский сад № 52  
Приморского района",  
Санкт-Петербург**

## **Методика обучения плаванию способом кроль на груди**

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

При разучивании любых способов плавания применяют отдельно – целостный метод обучения. Он состоит в том, что изначально разучивают отдельные элементы, а затем весь способ в целом.

Техника плавания разучивается отдельно в таком порядке:

1. Положение тела в воде
2. Дыхание;
3. Работа ног;
4. Работа рук;
5. Согласование движений.

Каждый элемент техники разучивается в таком порядке:

1. Знакомство с двигательным навыком на суше – проводится без совершенствования деталей движения;
2. Разучивание двигательного навыка в воде у неподвижной опоры;
3. Разучивание двигательного навыка в воде с подвижной опорой;
4. Разучивание в воде без опоры.

Далее осуществляется поочередное согласование различных элементов и их объединение:

1. Работа ног в согласовании с дыханием;
2. Работа рук в согласовании с дыханием;
3. Работа ног, рук в согласовании с дыханием;
4. Плавание в координации

**Пример упражнений, применяемых при разучивании техники плавания способом кроль на груди.**

Положение тела при плавании кролем на груди:

**СУША:**

1. Лежа на груди, руки вдоль туловища – напрячь мышцы рук, ног и туловища – расслабиться.
2. То же, с вытянутыми руками вверх («стрелочка»).

Такие упражнения дают представление о положении тела в воде, учат держать тело в тонусе, вытягиваться.

**ВОДА:**

1. Держась руками за опору, опустить лицо в воду и лечь на живот, зафиксировать положение тела.

2. Стоя на дне бассейна, удерживать прямыми руками доску, опустить лицо в воду и лечь на живот.
3. Скольжение на груди с доской.
4. Лежание и скольжение на воде на груди без опоры – с различным положением рук: руки вдоль туловища; руки в стрелочке; одна рука прижата к туловищу, другая вытянута вверх и наоборот

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

Умение делать «вдох» - «выдох» в воду - важный элемент при плавании кролем на груди, поэтому его изучением необходимо заниматься на всех этапах обучения техники плавания.

#### При разучивании положения тела на воде:

1. упражнения выполнять на задержке дыхания;
2. Те же упражнения, но с «выдохом» в воду.

#### При разучивании работы ног:

1. Изначально упражнения выполняются на задержке дыхания;
2. После - с акцентом на «выдох» в воду.

При разучивании работы рук: (с этого этапа обучения вдох выполняется в сторону, выдох – в воду) необходимо акцентировать внимание, при изучении имитационных упражнений на суше и в воде, на выполнение вдоха поворотом 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).

Работа рук и ног должна быть подчинена ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнения под команду инструктора – короткую «ВДОХ» и продолжительную «ВЫДОХ».

### **Работа ног при плавании кролем на груди.**

#### **СУША:**

Сидя на полу – выполнять попеременные движения прямыми ногами сверху-вниз. Носки вытянуты, ноги не сгибаются в коленях.

Ошибки: ноги согнуты в коленях, носки не вытянуты, движения ног от колена.

#### **ВОДА:**

1. Лежа на груди, взяться руками за неподвижную опору, выполнять попеременные движения ногами сверху-вниз. Движения стараться выполнять быстро.
2. Работа ног кролем на груди с доской в движении с произвольным дыханием (доску удерживать на прямых руках).
3. Работа ног кролем на груди с различными положениями рук: вдоль туловища; «стрелка»; одна вверху, другая внизу.

Ошибки: чрезмерное сгибание ног в коленях; ноги не разгибаются в коленях; голень слишком глубоко погружена в воду; не вытянутые носки.

## **Работа рук в согласовании с дыханием.**

### **СУША:**

1. Стоя - ноги на ширине плеч, немного выполнить наклон вперед, взгляд - прямо перед собой, одна рука впереди, другая - у бедра – выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед, как при плавании кролем на груди.

Ошибки: сгибание рук, раскачивание плеч, во время «гребка» рука уходит в сторону от туловища и слишком рано поднимается вверх.

2. Стоя у стены в наклоне, руки на стене – выполнять круговые движения одной рукой как при плавании кролем на груди (без дыхания; в согласовании с дыханием)

### **ВОДА:**

1. Стоя на дне бассейна, наклониться вперед, плечи на воде, подбородок на воде, одна рука впереди, другая сзади у бедра – выполнять попеременные, круговые движения руками вперед, как при плавании кролем на груди.

Ошибки: короткий гребок, идущий в сторону от туловища, раскачивание плечами.

2. Работа ног и поочередные гребки руками в согласовании с дыханием, в движении.
3. Работа рук с коlobашкой между ног, в движении.

## **Согласование движений.**

### **СУША:**

1. «Мельница» вперед – на один «гребок» рукой три шага ногами.
2. «Мельница» вперед в координации с дыханием. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».
3. Стоя - ноги на ширине плеч, наклониться вперед – выполнять попеременные гребки руками вперед, как при плавании кролем на груди: на один «гребок» рукой три «удара» ногами.
4. То же упражнение, в согласовании с дыханием.

### **ВОДА:**

1. Плавание кролем на груди в координации, на задержке дыхания.
2. Плавание кролем на груди с выполнением вдоха в сторону - сначала один раз на несколько гребков затем чаще.
3. Плавание кролем на груди в полной координации.

## **Совершенствование техники плавания кролем на груди.**

Ведущее значение при закреплении и совершенствовании техники плавания кролем на груди приобретает метод целостного выполнения. В каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам должно быть равным. Совершенствование

техники плавания выполняется с обязательным изменением условий выполнения техники движений. С этой целью применяются следующие варианты:

1. Проплавание длинных и коротких отрезков;
2. Проплавание отрезков с меньшим количеством гребков;
3. Чередование плавания в облегченных и усложненных условиях: плавание по элементам и в координации, плавание на задержку дыхания и с произвольным дыханием, плавание по элементам с предметами и без них, плавание в ластах.

На начальном этапе обучения технике плавания кролем на груди неизбежно выполнение движений с ошибками. Ошибки необходимо исправлять быстро, не допуская образования их систематизации.