



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

[www.лучшееерешение.рф](http://www.лучшееерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедарог.рф](http://www.лучшийпедарог.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**

# **"Согласование работы рук и правильного дыхания при плавании кролем на груди"**

*(Авторская разработка)*

Образовательная область: Физическое развитие

**Автор:**

**Фирсов Сергей Владиславович**

**Инструктор ФК (бассейн)**

**ГБДОУ "Детский сад № 52**

**Приморского района",**

**Санкт-Петербург**

## Введение

Кроль на груди является самым быстрым стилем плавания и самым энергоемким. Обучение плаванию этим стилем начинают после освоения с водой, параллельно с плаванием кролем на спине.

Поэтапно обучение можно разделить на:

- Освоение выдоха в воду (правильное дыхание)
- Правильное положение тела в воде
- Работа ног
- Работа рук
- Согласование работы рук и ног
- Согласование работы рук и правильного дыхания
- Плавание в полной координации.

В данной разработке подробно рассмотрим этап согласования работы рук и правильного дыхания.

При плавании кролем на груди вдох выполняется при помощи поворота туловища и головы, в сторону руки, выполняющей гребок.

### Упражнения для согласования работы рук и правильного дыхания

#### при плавании кролем на груди

##### 1. Плавание с предметом на груди с выдохом в воду.

Предмет (доска, колобашка, малая доска, гантель и т.д.) держать на вытянутых руках перед собой, выполнять попеременные движения ногами с опущенным лицом в воду, затем выполнить короткий вдох (на один счет) и выдох в воду (на три счета).

##### 2. Плавание с предметом на груди, выполняя попеременные гребки руками в согласовании с дыханием.

Предмет (доска, колобашка, малая доска, гантель и т.д.) держать на вытянутых руках перед собой, выполнять попеременные движения ногами с опущенным лицом в воду, затем выполнить гребки одной, другой рукой, после чего поднять голову для вдоха. Выдох в воду выполняется под второй гребок, перед вдохом.

Если данные упражнения, по началу, даются трудно, то для упрощения выполнения можно надеть ласты, которые так же помогают сконцентрироваться на выполнении упражнения, не усложняя его работой ног и удержанием правильного положения тела.

##### 3. Плавание на боку с предметом в ластах

В положении – лежа на боку, затылок прижат к плечу, вытянутой вперед руки, удерживающей предмет (малая доска, колобашка, гантель) лицо чуть повернуто в сторону-наверх, выполнять попеременные движения ногами, удерживая себя в этом положении. Вторая рука прижата к бедру, плечо направленно вверх.

#### **4. Плавание на боку с предметом в ластах, выполняя выдох в воду**

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, добавляя одновременный поворот корпуса и головы вниз, опуская плечо прижатой руки в воду, выполнять выдох (на три счета), затем поворот в исходное положение, выполнять вдох (на один счет).

Далее следует совершенствовать данные упражнения, по мере освоения:

- Выполнение упражнений без ласт с предметом
- Выполнение упражнений в ластах без предмета
- Выполнение упражнений без ласт и предмета.

#### **5. Гребок одной рукой, в согласовании со вдохом, с предметом, в ластах**

Предмет (доска, колобашка, малая доска, гантель и т.д.) держать на вытянутых руках перед собой, выполнять попеременные движения ногами с опущенным лицом в воду, затем выполнить гребок одной рукой, остановить ее возле бедра, повернуть туловище, вместе с головой, на бок, сделать вдох, повернуть туловище и голову в исходное положение, вернуть руку обратно, через верх.

Выдох в воду выполняется во время гребка рукой, при повороте туловища выполняется только вдох.

#### **6. Гребок одной рукой, затем другой, в согласовании со вдохом, с предметом, в ластах**

Предмет (доска, колобашка, малая доска, гантель и т.д.) держать на вытянутых руках перед собой, выполнять попеременные движения ногами с опущенным лицом в воду, затем выполнить гребок правой рукой, левой рукой, затем еще один гребок правой рукой, остановить ее возле бедра, повернуть туловище, вместе с головой, на бок, сделать вдох, повернуть туловище и голову в исходное положение, вернуть руку обратно, через верх. При правильном выполнении упражнения вдох будет получаться на разные стороны.

Далее следует совершенствовать данные упражнения, по мере освоения:

- Выполнение упражнений без ласт с предметом
- Выполнение упражнений в ластах без предмета
- Выполнение упражнений без ласт и предмета.

#### **7. Плавание на груди в согласовании с гребками и дыханием в ластах**

В положении лежа на груди, одна рука впереди, другая прижата к бедру, лицо опущено в воду – выполнять попеременные движения ногами и одновременные гребки руками (смена руки впереди). Вдох выполняется:

*Вариант 1: на 2 счета – вдох на второй гребок.*

*Вариант 2: на 3 счета – вдох на третий гребок.*

*Вариант 3: на 5, 7 счетов – вдох на 5, 7 и т.д. гребок.*

Вдох выполняется в сторону – при повороте туловища и головы на бок, в согласовании с гребком.

Далее следует совершенствовать данное упражнение, по мере освоения:

- Выполнение упражнения без ласт
- Выполнение упражнения в ластах с различными количествами гребков
- Выполнение упражнения без ласт с различными количествами гребков.

### **Заключение**

После полного освоения согласования рук, ног и дыхания для плавания кролем на груди, следует постоянное совершенствование техники плавания и наращивания скорости плавания.

В совершенствовании способа плавания – кроль на груди способны помочь упражнения, представленные в данной разработке, а также упражнения на скольжение, работу ног, силу и длину гребка.