

**муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3
городского округа – город Волжский Волгоградской области**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**на тему: «РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ
ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ»**

Выполнил: тренер-преподаватель
Андреев Антон Владимирович

Рассмотрено на методическом совете
МАОУ ДО ДЮСШ №3

Протокол № 3 от 22.03.2018

При обучении и совершенствовании техники плавания новички обычно допускают ошибки в технике. Эти ошибки необходимо устранить раньше, чем они станут привычными. Надо, прежде всего, обратить внимание на наиболее грубые ошибки, которые вызывают недостатки в нескольких деталях техники плавания.

Определив основные ошибки у того или иного пловца и порядок их устранения, надо подробно объяснить новичку, какие ошибки он допускает. Желательно наглядно показать занимающемуся его недостатки.

Ошибки в технике плавания способом кроль на груди и способы их устранения

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ
<i>Положение тела, головы</i>			
1. Голова поднята высоко над водой. Туловище прогнуто	Высокое положение головы над водой, обусловленное боязнью опустить голову или не умением правильно дышать	Увеличивается миделево сечение. Возрастает лобовое сопротивление. Нарушается координация, так как мышцы шеи, плечевого пояса и спины сильно напряжены	Плавание на одних ногах, с вытянутыми вперед руками опущенной головой Смотреть вниз или даже назад При плавании кролем в полной координации взгляд фиксировать на ноги: смотреть вниз-назад. Обучиться дыханию
2. Туловище согнуто в тазобедренных суставах	Чрезмерное напряжение мышц туловища	Увеличивается общее сопротивление, вследствие нерационального положения бедер	Упражнения в скольжении на груди со свободными движениями ног кролем
3. Туловище отклоняется влево и вправо (извивается – «рыскает»)	Неправильно выполняется фаза входа рук в воду Чаще всего очень узкое вкладывание или пересечение кистями рук продольной оси тела.	Возрастает величина пути. Увеличивается общее сопротивление	Имитационные упражнения (гребковых движений с акцентом на вкладывание рук в воду на ширине плеч) на суше со зрительным контролем и без него. В воде упражнение на широкое вкладывание рук (много шире плеч).
ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ

4. Голова сильно опущена в воду	Слабый контроль положения головы. Глаза закрыты	Высокое положение таза, неэффективная работа ног. Дыхание затруднено, сопротивление возрастает	Проплыwanie отрезков с поднятой головой в серии тренировочных заданий. Плавание с задержкой дыхания, при этом смотреть вперед
5. 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, снижается эффективность и экономичность продвижения	Плавание с высоко поднятой головой. Плавание с помощью движение ногами и одной руки, вытянутой вперед. Плавание с задержкой дыхания на вдохе, следить за выполнением начала гребка. Начало гребка выполнять с приподнятыми локтями
6. Резкое движение головы для вдоха	Несвоевременный поворот головы для вдоха	Сбои в дыхательном цикле	Выполнять тренировочные упражнения на общее согласование движений в способе плавания с дыханием
7. Огромный угол атаки туловища (плавание стоя)	Не работают ноги	Значительно возрастает сопротивление, снижается скорость плавания	Формирование навыка 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 положения «высокого локтя» (одного из важнейших требований к эффективному выполнению гребковой части движений)

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ
<i>Ошибки в движениях руками</i>			
1. Ошибки при входе руки в воду	Ошибки в подготовительной части гребка. Слабая подвижность в плечевых суставах.	Колебания тела на уровне линии плеч. Ошибки в фазе захвата	Тренировочные задания на суше. Плавание с помощью движений ногами и одной руки, 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 суше и в воде. Взять под контроль эту часть движения при совершенствовании техники плавания
4. Укороченный гребок	Низкий уровень силовой подготовленности пловца	Снижение скорости плавания	Работа над качеством гребкового движения
5. Гребок выполняется «стороной»	Результат неверного обучения или отсутствие всякого обучения	Снижение эффективности гребка, руки быстро устают	Упражняться в гребковых движениях по элементам и в полной координации. При этом следить за тем, чтобы движения кисти были прямолинейными (вдоль продольной оси тела)
6. Медленный гребок	Недостаточное развитие мышц плечевого пояса и спины	Слабая тяга. Низкая скорость	Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Проплавание «коротких» отрезков с высокой скоростью

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ
7. Отставание кисти во время гребка	Не выполняется основное требование гребка – высокое положение локтя	Снижается эффективность гребка, уменьшается тяговое усилие	Выполнять специальные силовые упражнения. Обращать внимание на положение локтя во время гребка при совершенствовании техники плавания
8. Рука «шлепается» при входе в воду	Ошибки в подготовительной части движения	«Смазывание» начала гребка	Выполнять специальные упражнения, направленные на изучение и совершенствование подготовительной части гребка на суше и в воде
9. Пронос над водой прямой руки	Результат неверного обучения или отсутствие всякого обучения	Ошибки в гребке, особенно в его начальной части	Выполнение специальных упражнений (Касание большим пальцем руки подмышки)
<i>Ошибки в движениях ногами</i>			
1. Ноги бьют по поверхности воды	Излишнее сгибание ног в коленных суставах. Отсутствует движение ногами от бедра	Эффективность движений ногами – низкая.	Плывать, работая прямыми ногами. Плавание на ногах, с доской в руках. Плавание кролем на груди с высоко поднятой головой.
2. Ноги выполняют слишком глубокие движения	«Вялые» движения ногами	Увеличение сопротивления – следствие - снижение скорости плавания	Выполнение специальных упражнений.
3. Амплитуда движений слишком велика	Результат неверного обучения	Очень низкая эффективность движений ногами	Взять под контроль амплитуду движений при работе над совершенствованием техники
4. Стопы слабо подвижны	Ограничена подвижность в голеностопных суставах	Снижается эффективность движений ногами. Снижается скорость плавания	Развивать подвижность голеностопного сустава

5. Ноги работают от колена (нет движения от бедра)	Занимающийся не понимает задания	Низкая скорость. Возможно появление стоп на поверхности воды и обилие брызг	Увеличить количество упражнений с работой прямых ног. Плавание с доской в руках и с высоко поднятой головой
6. Во время вдоха прекращается работа ногами	Двигательный навык не закреплён	Нарушается передача количества движения с одного звена на другое. Возрастает сопротивление	Больше плавать «на одних ногах», закреплять навык непрерывной работы ногами
7. Поздний вдох	Нарушена согласованность движений рук и дыхания	Лицо погружается в воду, затрудняется дыхание. Нарушается вход в воду и захват (несовершенное выполнение начала гребка)	Упражняться в согласованности движений руками и ногами. Следить за тем, чтобы вдох выполнялся в момент когда тело наклонено максимально на бок, это совпадает с выходом руки из воды и началом проноса по воздуху.
8. Чрезмерное напряжение мышц рук и ног	Недостаточная специальная подготовленность	Быстрое утомление, снижение скорости плавания	Выполнение многочисленных заданий, варьируя при этом напряжение мышц рук и мышц ног
9. Длительный наплыв после погружения руки в воду	Чрезмерное увлечение наплывом при обучении	Нарушение равномерности в продвижении, снижение темпа плавания	Выполнять различные упражнения для согласованности движений руками

2. Ошибки в технике плавания способом кроль на спине и способы их устранения

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ
<i>Положение тела, головы</i>			
1. Пловец в воде «сидит»	Сильное сгибание в тазобедренных суставах. Подбородок берется на грудь (неправильное положение головы). Ошибки в начале подготовительного движения ног	Неправильная работа ногами. Значительно возрастает сопротивление. Нарушается ритм движения и общая согласованность движений	Следить за положением головы во время выполнения тренировочных заданий. Обратить внимание на начало подготовительного движения ногами: первая половина подготовительного движения выполняется прямой ногой, за счет этого увеличивается «вертикальная составляющая» – таз окажется в высоком положении.
<i>В движениях ногами</i>			
2. Колени показываются из воды	Сильное сгибание ног в коленных суставах, неверно выполняется начало подготовительного движения	Снижается эффективность движений ногами. Это в первую очередь, приводит к уменьшению силы тяги и, кроме того, нарушает ритм движений и общую согласованность	Плавание, работая прямыми ногами. Тянуться вперед – такая двигательная установка должна превалировать при выполнении тренировочных заданий. Выполнять базовые упражнения на суше и в воде по изучению техники движения ногами.
3. Туловище прогнуто голова запрокинута назад	Высокое поднятие таза, ошибки в движениях ногами	Вода заливает лицо. Дыхание затруднено	Опустить подбородок на грудь; выполнять упражнения с указанным положением головы.
4. Значительные колебания тела на уровне плеч в горизонтальной плоскости	Неверный вход рук в воду – кисти заходят далеко за среднюю линию тела. Вход в воду согнутых рук	Увеличивается сопротивление воды	Тянуться на вход в воду прямой рукой, такую двигательную установку соблюдать при выполнении

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ
5. Значительные крены туловища	Слишком глубоко выполняется захват	Возрастает сопротивление	Выполнять начало гребка ближе к поверхности воды в специальных тренировочных заданиях.
6. Колени появляются из воды	Нет движений ногами «от бедра», что является недостатком обучения. Неверно выполняется начало подготовительного движения ногами	Снижается эффективность движений ногами. Ошибка приводит к уменьшению сил тяги, нарушается ритм движений и общая согласованность	Плавать на прямых ногах. «Тянуться вперед» - такая длительная установка должна превалировать при выполнении специальных тренировочных заданий. Развивать подвижность голеностопных суставов.
<i>В движениях руками</i>			
7. Сгибание руки в локте к моменту входа руки в воду	Кисть погружается в воду не на линии плеча, а заходит за среднюю линию тела	Нарушается движение в последующих частях	Выполнять специальные упражнения. Плавание с помощью движений и одной руки, другая – впереди. Взять под контроль при плавании на технику.
8. Вход руки в воду тыльной стороной кисти (ладонью вверх)	Ошибки при обучении	Появление около руки массы воздушных пузырьков, что в итоге снижает эффективность гребка	Держать кисти в вертикальной плоскости ладонью наружу и так, чтобы она рассекала поверхность воды мизинцем. Следить за этим при выполнении специальных тренировочных заданий на совершенствование техники плавания
9. Широкое маховое движение рукой через сторону, но не в вертикальной плоскости	Ошибки при обучении	Нарушается прямолинейность движений пловца	Выполнять упражнение с касанием во, время проноса, подмышечной впадины большим пальцем руки. Выполнять специальные задания на суше и в воде. Взять под контроль при выполнении тренировочных заданий.
ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ

10. Нарушение ритма движений руки по воздуху (резко, ускоренно, замедленно, «шлепает» при входе и др.)	Ошибки при обучении	Снижается эффективность гребка. Нарушается общая согласованность движений	Выполнять специальные задания на суше и в воде. Взять под контроль при выполнении тренировочных заданий.
11. Гребок прямой рукой	Ошибка при обучении	Увеличивает «вертикальную составляющую», снижает эффективность гребка	Выполнять специальные задания на суше и в воде
12. Гребок по прямой линии	Ошибка при обучении	Снижает эффективность гребка, уменьшает опору	Выполнять специальные задания на суше и в воде. Целесообразны теоретические занятия.
13. «Проваливание» локтя в первой половине гребка	Не хватает силовой подготовленности	Снижает эффективность гребка, т.к. выводит из рабочего положения основную поверхность движителя - кисть	Выполнять специальные базовые упражнения на суше и в воде
14. Нет завершающего движения кистью	Ошибки при обучении	Приводит к появлению топящих сил. Снижает эффективность гребка	При выполнении тренировочных заданий на технику брать под контроль этот существенный элемент техники.
15. Выполнение входа руки в воду в стороне	Недостаточная подвижность плечевых суставов	Существенно искажается структура гребка, снижается его эффективность	Выполнять специальные упражнения для развития подвижности плечевых суставов
16. Отсутствует «высокий локоть»	Слабая силовая подготовленность пловца	Кисть как основная рабочая плоскость не выходит в оптимальное положение	Выполнять специальные упражнения по развитию силы
17. Укороченный гребок	Слабая силовая подготовленность	Снижает эффективность гребка	Развивать силовые возможности путем применения специальных упражнений.
ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ

Ошибки в дыхании

18. Задержка дыхания	Боязнь, что вода попадет в дыхательные пути. Чрезмерное напряжение	Быстрое утомление	Упражняться в выдохах в воду
19. Несогласованность дыхания с движениями в цикле	Не сформирован навык согласованности дыхательных движений и движений рук и ног	Быстрое утомление	Формировать двигательный навык согласованных движений специальными упражнениями

Ошибки в общей согласованности движений

20. Редкий темп движений руками по отношению к движениям ногами	Результат недостаточного обучения, увлечение в обучении упражнениями, направленными на совершенствование движений ногами	Нарушение согласованности движений, снижение скорости плавания	Упражняться в правильном согласовании движений руками и ногами с помощью специальных упражнений.
21. Чрезмерно частые движения руками по отношению к движениям ногами	Ошибки при обучении. Плохая подвижность суставов ног	Снижение скорости плавания	Развивать подвижность в суставах ног, упражняться в правильном согласовании движений руками и ногами

3. Ошибки в технике плавания способом брасс и способы их устранения

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ
<i>Положение тела, головы</i>			
1. Тело расположено под большим углом атаки	Увеличивается миделево сечение. Возрастает общее сопротивление поступательному движению тела пловца	Высоко поднята голова. Ошибки при вдохе. Ошибки в заключительной части гребка	Работать над техникой дыхания, подбородок при вдох не должен отделяться от поверхности воды.
<i>В движениях ногами</i>			
2. Движения ногами неодновременны	Полностью нарушается техника способа брасс	Низкий уровень управления движениями (координации движений)	Выполнять специальные движения на суше и в воде
3. Чрезмерное сгибание ног в тазобедренных суставах (не подтягивание пяток к ягодицам, а подтягивание коленей к животу)	Нарушается сущность подготовительного движения; в дальнейшем будет искажена и структура рабочего движения	Голова опущена сильно в низ. Отсутствует прогибание в пояснице	Плывать «на одних ногах», удерживая подбородок на поверхности воды, «как на краю стола»; а) руки у бедер; б) стараясь захватить руками стопы.
4. Во время подготовительного движения широко разводятся колени	Рабочие поверхности движителя (голени и стопы) не выводятся в оптимальное для отталкивание положение	Движение не осмыслено. Нет ясного представления о движении	Уточнить ООТ. Вернуться к усвоению предыдущих упражнений

5. Стопы не разводятся в момент окончания подготовительного движения в стороны	Дельфиноподобное движение	Слабая подвижность в голеностопных суставах	Выполнять специальные упражнения на развитие гибкости (подвижности) голеностопных суставов
--	---------------------------	---	--

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ
6. Есть пауза между подготовительным и рабочим движениями	Колебание внутрицикловой скорости, падение скорости; последующие ошибки в рабочем движении	Инертность частиц воды. Особенности текучести жидкости. Слабое представление о движении	Предупредить паузу. Данный момент движения взять под контроль
7. Активное движение ногами в первой половине рабочего периода – ноги оказываются выпрямленными и разведенными в стороны	Падает эффективность рабочих движений. Нарушается структура цикла: трудно «выжать клин» воды, чтобы ноги вернуть в исходное положение для начала последующего цикла	Рабочее движение выполняется слишком резко, неосознанно	Вернуться к изучению предыдущих упражнений. Взять этот момент движения под контроль
8. Дельфиноподобное движение ногами сверху-вниз	Полностью нарушается структура цикла и, в целом, техника плавания способом брасс	Неверно выполненное подготовительное движение ногами. Слабая подвижность в голеностопных суставах	Проанализировать подготовительное движение ногами. Зафиксировать момент окончания подготовительного движения. Больше работать над изучением подготовительного движения. Развивать подвижность в голеностопных суставах

В движении руками

9. Гребок выполняется за линию плеч	Нарушается структура цикла, руки крайне сложно вывести в исходное положение вследствие огромного дополнительного сопротивления	Нет ясного представления о движении или нарушение методики обучения	Вернуться к изучению предыдущих упражнений. Плавать с помощью ног им укороченного гребка руками. При плавании выше держать голову
-------------------------------------	--	---	---

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ
10. Резкая остановка после окончания фазы отталкивания	Увеличивается колебание пловца в вертикальной плоскости, возрастает сопротивление, значительно снижается скорость движения. Нарушается структура цикла.	Неверное представление о рабочем движении	Начать изучение с «базовых» упражнений на суше. Совершенствовать работу ногами
11. Локти сильно прижимаются к груди после окончания гребка	Нарушается координация движений в цикле, появляется значительное сопротивление при выполнении подготовительного движения руками	Нет полноты ООД и ООТ. Ошибки при начальном обучении	Начинать с изучение с базовых упражнений на суше
<i>В дыхании</i>			
12. Неполный выдох	Затрудняется последующий вдох. Возникает быстрое утомление	Нарушение согласованности движений рук и ног. Ошибки при обучении	Плавать с раздельной координации с длительным скольжением и полным выдохом

13. Неполный вдох	Быстрое утомление	Слабая согласованность движений внутри цикла. Неполный выдох	Плывать с раздельной координации с полным выдохом и глубоким вдохом
<i>В общей согласованности движений</i>			
14. Раннее подтягивание ног, одновременно с началом гребка руками	Гребок руками неэффективен. Снижение скорости плавания	Нет представления о согласованности движений	Плывать в раздельной координации, постепенно убирая паузу между движениями ног и рук

4. Ошибки в технике плавания способом дельфин и способы их устранения

ОШИБКИ	ПРИЧИНЫ	ПОСЛЕДСТВИЯ	КАК ИСПРАВИТЬ
<i>В положении туловища и головы</i>			
1. Во время гребка руками голова и плечи высоко поднимаются над поверхностью	Пловец слишком давит на воду в начале гребка	Увеличивается угол атаки, возрастает сопротивление	Не отрывать подбородок от воды, раньше выполнять вдох – для этого упражняться в специальных заданиях
2. Голова и плечи излишне глубоко погружаются в воду	Пловец слишком резко погружает руки и голову (после проноса) в воду	Возрастает сопротивление, снижается темп	Не опускать голову вниз при погружении рук, смотреть вперед. Раньше начинать следующий цикл
<i>В движениях ногами</i>			
3. Ноги бьют по поверхности	Сильное сгибание ног в коленных суставах из-за недостаточного движения таза	Уменьшается эффективность движений ногами и в целом способе	Плывать больше с доской. Упражняться под водой, тщательно контролировать выполняемые движения

4. Стопы при окончании удара ногами не разворачиваются внутрь	Слабая подвижность в голеностопных суставах	Снижается эффективность движений ногами, уменьшается площадь опоры	Развивать подвижность в голеностопных суставах
5. Отсутствует движение тазом	Имеют место колебания на уровне линии плеч	Нарушается волнообразность движений, имеет место сгибание ног в коленных суставах	Во время выполнения тренировочных заданий удерживать плечи.
6. Удар не акцентируется; скорость подготовительного и рабочего движений одинакова	Не сформирована динамическая структура движений	Ноги работают не эффективно.	Упражняться в плавании на одних ногах с доской в руках и без доски. Добиваться акцентированного удара. Тщательно контролировать движения.
Ошибки в движениях руками			
7. Слабый пронос, руки задерживают воду, нет высокого положения локтей	Слабо работают ноги. Слабая подвижность в плечевых суставах	Нарушается начало гребка, смазывается весь гребок	Совершенствовать движения ног. Развивать подвижность плечевых суставов.
8. Руки «шлепают» по воде во время входа	Слишком резкое движение рук в проносе над водой	Возникает резкое торможение, искажается начало гребка	При плавании в координации добиваться мягкого погружения рук в воду

9. Отсутствие движения кистей в стороны при захвате	Ошибки в подготовительном периоде движений	Руки, верхняя часть туловища «проваливаются» - тонут.	Совершенствовать движения ногами и последующий пронос над водой
10. Во время гребка руки прямые	Недостатки в обучении	Увеличивается «вертикальная составляющая». Падает темп. Непродуктивен гребок. Мышцы чрезмерно напряжены.	Выполнять специальные тренировочные задания на суше и в воде. Взять под контроль выполнение главной фазы (подтягивание отталкивание) гребка

<i>Ошибки в дыхании</i>			
11. Ранний вдох	Ошибки в обучении, укороченный гребок	Мышцы плечевого пояса, груди сильно напряжены, так как не закончено рабочее движение руками. Вдох не эффективен	Взять под контроль при выполнении тренировочных заданий, направленных на совершенствование техники плавания
12. Не полный выдох	Раннее начало выдоха	Неполный выдох обусловлен задержкой дыхания на вдохе и натуживанием, связанными с ударом ногами на вдохе рук в воду и захватом	Взять под контроль при выполнении тренировочных заданий, направленных на совершенствование техники плавания
<i>Ошибки в общей согласованности движений</i>			
13. Несовпадение удара ногами с основной частью гребка	Недостаточно освоена координация движений пловцом	Снижение скорости плавания	Выполнять специальные тренировочные задания, направленные на освоение техники общих согласованных движений, плавая короткие отрезки