

## Методическая разработка:

### **"Обучение технике выполнения открытого поворота в при плавании кролем на груди у детей с нарушением зрения в группах начальной подготовки в мелком бассейне".**

Соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 м, поэтому спортсменам во время проплывания дистанции приходится выполнять один или несколько поворотов. Все повороты, независимо от способа плавания, можно разделить на две большие группы:

- 1) открытые повороты, во время выполнения которых голова спортсмена остается над водой и он может произвести вдох;
- 2) закрытые повороты, во время выполнения которых голова погружается в воду и спортсмен задерживает дыхание (вдох осуществляется до начала поворота).

Рассмотрим обучение технике выполнения открытого поворота в при плавании кролем на груди у детей с нарушением зрения в группах начальной подготовки в мелком бассейне.

Открытые повороты просты в исполнении и широко применяются при обучении начинающих пловцов. Открытый поворот при плавании кролем на груди делится на несколько фаз: 1) подплывание; 2) вращение; 3) отталкивание; 4) скольжение; 5) начало плавательных движений.

В начале занятия в сухом зале проводится общая разминка, которая состоит из ОРУ и СФУ. Затем рассказать и показать занимающимся технику выполнения открытого поворота в плавании кролем на груди. Отдельно выполнить в зале подводящие упражнения по фазам.

#### 1) Подплывание.

И.П. наклон вперед правая рука вытянута вперед, левая прижата к туловищу. Медленно подойти к стене и поставить ладонь правой слегка согнутой руки в локтевом и плечевом суставе на против левого плеча, сделать еще небольшой шаг вперед так, чтобы рука согнулась в локтевом и плечевом суставе. (ребенку без остатка зрения за 0,5 метра до стены дать звуковой сигнал).

И.П. наклон вперед правая рука вытянута вперед, левая прижата к туловищу. Выполняя «мельницу» наклон вперед руками подойти к стене и поставить ладонь правой слегка согнутой руки в локтевом и плечевом суставе на против левого плеча, сделать еще небольшой шаг вперед так, чтобы рука

согнулась в локтевом и плечевом суставе. (ребенку без остатка зрения за 0,5 метра до стены дать звуковой сигнал).

## 2) Вращение.

И.П. наклон вперед, правая ладонь стоит на стене напротив левого плеча, рука согнута в локтевом и плечевом суставах. Выполнить вращение на месте на 180 градусов через левое плечо, а голова поднимается для выполнения вдоха.

И.П. наклон вперед, правая ладонь стоит на стене напротив левого плеча, рука согнута в локтевом и плечевом суставах. Выполнить вращение на месте на 180 градусов через левое плечо и поставить правую стопу на стенку так, чтобы нога была согнута в коленном и тазобедренном суставах. В это время голова поднимается для выполнения вдоха

3) Отталкивание и скольжение (эти две фазы на суше можно объединить вместе для разучивания)

И.П. стоя на левой ноге, правая стопа стоит на стене, нога правая согнута в коленном и тазобедренном суставах, правая ладонь упирается в стену сзади, левая опущена вниз, голова поднята. Толчок правой ногой от стены, голова опускается вниз. а руки идут вперед в положение «стрелочка». Сделать несколько шагов вперед (дети без остатка зрения выполняют движение на звуковой сигнал).

## 4) Начало плавательных движений.

И.П. стоя на левой ноге, правая стопа стоит на стене, нога правая согнута в коленном и тазобедренном суставах, правая ладонь упирается в стену сзади, левая опущена вниз, голова поднята. Толчок правой ногой от стены, голова опускается вниз. а руки идут вперед в положение «стрелочка». Сделать несколько шагов вперед (не меньше 6-ти), выполнить имитацию гребка кролем на груди правой рукой с выполнением вдох и еще несколько гребков, с продвижением вперед вперед(дети без остатка зрения выполняют движение на звуковой сигнал).

Последним упражнением выполнить все фазы выполнения открытого поворота в плавании кролем на груди без дробления (дети без остатка зрения выполняют это упражнение обязательно только со звуковым сигналом перед постановкой ладони на стену).

В воде, в зависимости от плавательной подготовки занимающихся проводится разминка, упражнения кролем на груди. упражнения кролем на спине, упражнения на скольжение и на задержку дыхания на вдохе. Затем разбираем так же по фазам технику выполнения открытого поворота в плавании кролем на груди по фазам.

1) Подплывание к стенке и касание. Занимающиеся подплывают к стенке бассейна с вытянутой вперед правой рукой (левая рука вытянута вдоль туловища), ноги работают кролем и касается ладонью стенки у поверхности воды напротив левого плеча. Правая рука сгибается в локтевом и плечевом суставе. В этот момент ноги начинают сгибаться в суставах и производится выдох. Детей без остатка зрения страхуем при помощи страховочного шеста «удочки» за 0,5 метра до бортика. касаясь головы ребенка мягким концом «удочки».

2) Вращение. На мелкой части бассейна, стоя на дне ногами.

И.П. Наклон вперед (лицо опущено в воду), правая ладонь стоит на стене напротив левого плеча, рука согнута в локтевом и плечевом суставах. Выполнить вращение на месте на 180 градусов через левое плечо, а голова поднимается над водой для выполнения вдоха.

И.П. Наклон вперед (лицо опущено в воду), правая ладонь стоит на стене напротив левого плеча, рука согнута в локтевом и плечевом суставах. Начинают выполнять вращение на месте на 180 градусов через левое плечо и поставить правую стопу на стенку так, чтобы нога была согнута в коленном и тазобедренном суставах. В это время голова поднимается над водой для выполнения вдоха.

Выполнить слитно фазу вращение. Опираясь о стенку правой согнутой рукой, занимающиеся делают подгребающее движение левой рукой, для чего сгибают ее в локтевом суставе и направляют в противоположную направлению вращения сторону к средней линии тела. Одновременно с этим ноги продолжают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, и занимающиеся принимает положение неплотной группировки. В момент, когда ребенок повернулся налево примерно на 90°, продолжая опираться о стенку правой рукой, он производит вдох, поднимая для этого из воды голову и поворачивая ее направо. Продолжая вращение, занимающийся ставит ступни ног на стенку на одном уровне с туловищем на глубине 20-30 см, голову спускает в воду. Одновременно левая рука вытягивается вперед, к ней присоединяется правая, голова зажимается между рук, подбородок к груди.

- 3) Отталкивание и скольжение. Толчок ногами от стенки выполняется с возрастающим усилием путем разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, руки находятся в положении «стрелочка», лицо опущено в воду. Скольжение происходит на глубине 40-50 см под небольшим углом к поверхности воды. Глубину скольжения можно регулировать наклоном головы и положением кистей. Занимающимся необходимо проскользить, считая до 3-х
- 4) .Начало плавательных движений и выход на поверхность:  
Занимающиеся «включают» ноги кроль (выполняют 6-8 быстрых движений), одновременно приподнимая кисти к поверхности вверх, выходят на поверхность воды.  
Занимающиеся «включают» ноги кроль (выполняют 6-8 быстрых движений), одновременно приподнимая кисти к поверхности вверх, выходят на поверхность воды. Выполнить первый гребок рукой.

Затем выполнить открытый поворот кролем на груди слитно все фазы. Детей без остатка зрения обязательно страховать перед поворотным щитом при помощи страховочного шеста. При подплывании кролем в полной координации к поворотному щиту страховка выполняется за один гребок.

Разработал тренер-преподаватель по адаптивному плаванию Зяблицева  
Кира Викторовна