

ББК 75.717.5,1я73

П 37

Рецензенты:

д-р мед. наук, профессор *Н.С. Кончиц*

канд. биол. наук *В.М. Климов*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания

П 37

**Плавание. Кроль на груди** : учебное пособие / М.В. Зуева, С.Н. Герасимов, А.К. Зырянова, П.Б. Гречанов. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2020. – 86 с.

ISBN 978-5-7782-4123-7

В учебном пособии изложена история развития и специфика преподавания плавания кролем на груди как одного из основных средств физического воспитания студентов НГТУ, проходящих курс обучения по дисциплине «Плавание».

Авторы пособия акцентируют внимание на анализе техники плавания кролем на груди, знакомят с основами методики обучения.

Предложена инновационная технология формирования двигательных навыков в условиях водной среды в сочетании с упрощенной техникой плавания кролем на груди.

В работе затронут важнейший компонент, обеспечивающий эффективность процесса занятий физическими упражнениями, – это его контроль и самоконтроль.

Учебное пособие направлено на активацию самостоятельной работы студентов как одной из основных форм приобретения умений и навыков, в частности совершенствования техники плавания кролем на груди и достижения позитивной динамики развития двигательных способностей организма.

Пособие предназначено для студентов дневного отделения всех специальностей, а также для преподавателей физического воспитания.

ББК 75.717.5,1я73

ISBN 978-5-7782-4123-7

© Зуева М.В., Герасимов С.Н.,  
Зырянова А.К., Гречанов П.Б., 2020

© Новосибирский государственный  
технический университет, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
<b>Глава 1. Кроль на груди (общие сведения) .....</b>	<b>7</b>
1.1. История развития плавания кролем на груди.....	8
1.2. Организация занятий плаванием в Новосибирском государственном техническом университете .....	9
1.3. Соревновательные дистанции, преодолеваемые вольным стилем .....	11
1.4. Рекорды в плавании вольным стилем .....	12
1.5. Выдающиеся российские и новосибирские спортсмены, специализирующиеся в плавании кролем на груди .....	15
Контрольные вопросы .....	17
<b>Глава 2. Техника плавания кролем на груди .....</b>	<b>19</b>
2.1. Правила ФИНА, регламентирующие технику плавания вольным стилем .....	20
2.2. Общие положения техники плавания кролем на груди.....	21
2.3. Движения руками при плавании кролем на груди.....	23
2.4. Наиболее распространенные теории, описывающие силы взаимодействия рук пловца с водой при плавании кролем на груди .....	28
2.5. Почему нельзя выполнять гребок прямой рукой .....	33
2.6. Плавание кролем на груди на прямых руках в занятиях со студентами .....	34
2.7. Движения ногами при плавании кролем на груди .....	35
2.8. Общая согласованность движений и дыхание при плавании кролем на груди.....	36
Контрольные вопросы .....	40

<b>Глава 3. Методика обучения и совершенствования техники плавания кролем на груди .....</b>	<b>41</b>
3.1. Обучение технике спортивного плавания .....	42
3.2. Методика использования подводящих упражнений.....	44
3.3. Причины возникновения и идентификация ошибок в плавании кролем на груди.....	47
Контрольные вопросы .....	50
<b>Глава 4. Специальные физические качества, необходимые для успешного освоения плавания кролем на груди .....</b>	<b>51</b>
4.1. Основные мышечные группы, задействованные при плавании кролем на груди.....	52
4.2. Тренировка на суше.....	55
4.3. Физические качества, развиваемые средствами плавания .....	58
Контрольные вопросы .....	60
<b>Глава 5. Старты и повороты, применяемые при преодолении соревновательной дистанции кролем на груди.....</b>	<b>61</b>
5.1. Техника, методика обучения стартовому прыжку.....	62
5.2. Техника, методика обучения скоростному повороту в плавании вольным стилем.....	66
5.3. Ошибки, совершаемые пловцами при выполнении поворота в плавании кролем на груди.....	69
Контрольные вопросы .....	74
<b>Глава 6. Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием .....</b>	<b>75</b>
6.1. Особенности тестирования в плавании.....	76
6.2. Оценка развития специальных физических качеств.....	78
6.3. Оценка качества техники плавания кролем на груди .....	80
Контрольные вопросы .....	82
Библиографический список .....	83