

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЧЕТЫРЕХУ ДАРНОМУ КРОЛЮ

Седляр Ю.В.

Черниговский государственный институт экономики и управления

**Аннотация.** В статье дана краткая характеристика техники четырехударного кроля, которая до настоящего времени не была описана в специальной литературе, предложены упражнения для ее освоения. В зависимости от стороны вдоха (правая, левая) и его ориентации относительно ноги, с которой сочетаются моменты входа в воду обеих рук (вдох в сторону ноги или в обратную сторону), существует четыре разновидности четырехударного кроля. Представленные в статье упражнения и методические рекомендации по их применению способствуют формированию техники четырехударного кроля.

**Ключевые слова:** четырехударный кроль, техника, методика, обучения.

**Анотація.** Седляр Ю.В. **Методика навчання чотирьохударному кролю.** В статті дана стисла характеристика техніки чотирьохударного кроля, котра до цього часу не була описана в літературі, запропоновано вправи для оволодіння нею. Залежно від сторони вдиху (права, ліва) і його орієнтації щодо ноги, з якої сполучаються моменти входу у воду обох рук (вдих у бік ноги або у зворотну сторону), існує чотири різновиди чотирьохударного кролю. Представлені в статті вправи й методичні рекомендації з їхнього застосування сприяють формуванню техніки чотирьохударного кролю.

**Ключові слова:** чотирьохударний кроль, техніка, методика, навчання.

**Annotation.** Sedlyar Y.V. **The training of the four-kick crawl technique.** The article deals with the description the technique of the four-kick crawl. The case has not been described in the spacial literature. Describe the exercises for the training of this technique. In dependence on the party of an inspiration (dextral, left-hand) and its orientations concerning a leg from which the moments of an orifice in water of both arms (an inspiration aside legs combine or in the opposite direction), exists four types of a four-stroke crawl. Introduced exercises in the article and methodical recommendations on their application promote formation of engineering of a four-stroke crawl.

**Key words:** four -kick crawl, technique, methods, teaching.

### Введение.

При плавании кролем на груди пловцы используют различные варианты согласования движений руками и ногами. Наиболее распространенными среди них являются, если можно так выразиться, классические: шести-, четырех- и двухударная координации. Подавляющее большинство квалифицированных пловцов плавает именно этими разновидностями техники. Иногда у квалифицированных и значительно чаще у малоквалифицированных спортсменов можно наблюдать варианты согласования, предполагающих скрестные удары ногами. Их может быть один или два в цикле. Примером техники с одним скрестным ударом может быть техника плавания российского спортсмена, серебряного призера чемпионата мира 2007 г. в Мельбурне Ю. Прилукова

Наблюдение за особенностями техники ведущих пловцов показывает, что подавляющее большинство спортсменов используют шестиударную координацию. На дистанциях до 400 м включительно практически нет спортсменов, плывущих иными вариантами согласования. Однако на дистанции 1500 м таких пловцов больше, и они успешно конкурируют представителями шестиударной координации. Достаточно вспомнить победителя чемпионата мира 2007 г. в Мельбурне поляка М. Совримовски, плывшего четырехударным кролем. Что касается представительниц женского плавания, то необходимо подчеркнуть, что среди них несколько чаще, чем среди мужчин, встречаются спортсменки, использующие четырех- и двухударные варианты согласования движений.

Таким образом, несмотря на то, что доминирующим вариантом согласования движений при плавании кролем на груди в настоящее время является шестиударный, необходимость изучения особенностей техники, методики ее обучения и совершенствования при плавании четырехударным кролем является актуальной. При этом следует отметить, что в литературе вопрос целенаправленного формирования четырехударной координации, как впрочем, и любой другой, не исследован (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8). Ранее нами была предпринята попытка восполнить этот пробел относительно шестиударного кроля (11). В настоящей статье мы делаем это для четырехударного

Работа выполнена по плану НИР Черниговского государственного института экономики и управления.

### Формулирование целей работы.

Целью данного исследования является разработка методики целенаправленного формирования техники четырехударного кроля.

#### Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Самонаблюдение в процессе самообучения четырехударному кролю.
3. Педагогические наблюдения.

### Результаты исследований.

1. Краткая характеристика техники четырехударного кроля

Прежде чем приступить к характеристике упражнений для обучения четырех ударному кролю вкратце остановимся на основных моментах его техники, что даст возможность разобраться в классификации предлагаемых средств.

В процессе изучения техники четырех ударного кроля было установлено, что в согласовании движений она имеет значительные отличия от шестиударного. Для последнего характерны одинаковые для обеих рук сочетания фаз движений руками с ударами ногами. Здесь отмечается совпадение окончания проноса и входа руки в воду, отталкивания с выходом руки из воды с ударами разноименной ногой, как для левой, так и для правой руки (симметричный кроль) (9,10). В отличие от этого, четырех ударная координация является ассиметричной. В ней окончание проноса и вход в воду как правой, так и левой руки сочетается с ударами одной из ног: только левой или только правой. При этом окончание гребка одной руки согласуется с ударом одноименной ноги, а второй – разноименной. Дышать можно как в сторону ноги, удары которой совпадают с входом в воду обеих рук (четыре ударный кроль с одноименным вдохом), так и в противоположную (четыре ударный кроль с разноименным вдохом). При этом дыхание может быть как левостороннее, так и правостороннее. Таким образом, как мы видим, насчитывается четыре разновидности четырех ударного кроля. Если учесть, что в каждой из этих разновидностей правая и левая рука имеют свои особенности взаимодействия с ногами, то должно существовать минимум восемь упражнений для освоения и совершенствования четырех ударного кроля. Именно их мы и представляем в этом разделе.

## 2. Упражнения для изучения техники четырех ударного кроля

Представленные в статье упражнения были разработаны нами исходя из основных положений техники четырех ударного кроля, и опробованы в процессе самообучения. Применение указанных средств продемонстрировало их соответствие задачам обучения, доступность и в, конечном итоге, эффективность использования, в результате чего были освоены все разновидности четырех ударного кроля.

### 2.1. Упражнения для изучения техники четырех ударного кроля с разноименным вдохом

При использовании предлагаемых средств, следует учесть, что если упражнение а) и б) выполняются правой рукой, то упражнение в) необходимо выполнять левой и наоборот.

а) Плавание при помощи движений одной рукой в согласовании с движениями ногами. Вторая вытянута вперед. Вдох в конце гребка в сторону гребущей руки. Окончание проноса и входа руки в воду совпадает с ударом разноименной ногой, а отталкивание – с ударом одноименной.

*Порядок выполнения упражнения.* Толкнувшись от бортика и скользя без движений ногами выполнить гребок одной рукой. В конце гребка повернуть тело в сторону гребущей руки, при этом развести ноги так, чтобы разноименная оказалась в положении окончания подготовительного движения, а одноименная - рабочего, выполнить вдох. Одновременно с проносом и входом руки в воду вернуть туловище в горизонтальное положение и выполнить удар разноименной ногой. Во время первой половины гребка произвести два удара ногами, при отталкивании – один. Этот последний в цикле удар, выполняемый одноименной ногой, сочетать с одновременным поворотом всего тела в сторону гребущей руки и поворотом головы для вдоха, то есть вернуться в исходное положение.

б) Это же упражнение, но свободная рука у бедра.

в) Плавание при помощи движений одной рукой в согласовании с движениями ног. Вторая у бедра. Вдох в момент начала первой половины гребка в сторону противоположную гребущей руке. Окончание проноса и входа руки в воду совпадает с ударом одноименной ногой, а отталкивание с выходом руки из воды - с ударом разноименной ногой.

*Порядок выполнения упражнения.* Толкнувшись от бортика, и скользя без движений ногами, в положении одна рука впереди, вторая у бедра выполнить гребок рукой, находящейся впереди. В конце гребка на задержке дыхания, находясь в горизонтальном положении, развести ноги так, чтобы разноименная оказалась в положении окончания рабочего движения, а одноименная – подготовительного. Это положение будем считать исходным. Одновременно с проносом и входом руки в воду выполнить удар одноименной ногой. Во время первой половины гребка произвести два удара ногами. В момент первого, выполняемого разноименной ногой, повернуть туловище и голову в сторону противоположную гребковой руке для выполнения вдоха, в момент второго (одноименного) удара вернуть тело в горизонтальное положение. После этого одновременно с отталкиванием осуществить удар разноименной ногой, вернувшись таким образом в исходное положение.

### 2.2. Упражнения для изучения техники четырех ударного кроля с одноименным вдохом

При использовании предлагаемых средств, следует учесть, что если упражнение а) и б) выполняются правой рукой, то упражнение в) необходимо выполнять левой и наоборот.

а) Плавание при помощи движений одной рукой в согласовании с движениями ног. Вторая вытянута вперед. Вдох в конце гребка в сторону гребущей руки. Окончание проноса и входа руки в воду совпадает с ударом одноименной ногой, а отталкивание - с ударом разноименной ногой.

*Порядок выполнения упражнения.* Толкнувшись от бортика и скользя без движений ногами выполнить гребок одной рукой. В конце гребка повернуть тело в сторону гребущей руки, при этом развести ноги так, чтобы одноименная оказалась в положении окончания подготовительного движения, а разноименная - рабочего, выполнить

вдох. Одновременно с проносом и входом руки в воду вернуть туловище в горизонтальное положение и выполнить удар одноименной ногой. Во время первой половины гребка произвести два удара ногами, при выполнении отталкивания – один. Этот последний удар, выполняемый разноименной ногой, сочетать с одновременным поворотом всего тела в сторону гребущей руки и поворотом головы для вдоха, то есть вернуться в исходное положение.

б) Это же упражнение, но свободная рука у бедра.

в) Плавание при помощи движений одной рукой в согласовании с движениями ног. Вторая у бедра. Вдох в момент начала первой половины гребка в сторону противоположную гребущей руке. Окончание проноса и входа руки в воду совпадает с ударом разноименной ногой, а отталкивание – с ударом одноименной.

*Порядок выполнения упражнения.* Толкнувшись от бортика, и скользя без движений ногами в положении одна рука впереди, вторая у бедра выполнить гребок рукой, находящейся впереди. В конце гребка на задержке дыхания повернуть тело в сторону противоположную гребковой руке, развести ноги так, чтобы одноименная оказалась в положении окончания рабочего движения, а разноименная – подготовительного. Это положение будем считать исходным. Одновременно с проносом и входом руки в воду вернуть туловище в горизонтальное положение и выполнить удар разноименной ногой. Во время первой половины гребка произвести два удара ногами. В момент первого, выполняемого одноименной ногой повернуть туловище и голову в сторону противоположную гребковой руке для выполнения вдоха. Со вторым (разноименным) ударом вернуть тело в горизонтальное положение. Гребковую часть цикла закончить выполнением отталкивания в сочетании с ударом одноименной ногой, в результате чего вернуться в исходное положение.

### 3. Методические рекомендации по изучению техники четырех ударного кроля

К изучению техники плавания четырех ударным кролем, на наш взгляд, следует приступить после овладения шестиударной координацией. Это связано с тем, что шестиударная координация является более естественной в силу ее симметричности. Впрочем, вопрос необходимости обучения нескольким вариантам техники плавания и тем более последовательности этого обучения является дискуссионным.

Следующим дискуссионным вопросом является целесообразность обучения всем разновидностям четырех ударного кроля. Сомнения здесь связаны с тем, что есть основания считать четырех ударный кроль с одноименным вдохом менее эффективным, чем с разноименным. Это заключение сделано на основе самонаблюдения в процессе самообучения, анализа кинограмм представленных в литературе по плаванию (2), а также техники пловцов финалистов нескольких международных соревнований, среди которых не было замечено представителей четырех ударного кроля с одноименным вдохом. С другой стороны, применение всего комплекса упражнений на ранних этапах подготовки пловцов непременно будет способствовать расширению двигательного диапазона, что опосредованно скажется на формировании эффективных вариантов техники. Кроме того, не известно, какая из разновидностей техники, в конечном итоге, будет наиболее приемлема для каждого конкретного пловца.

Системообразующим фактором во всей структуре движений четырех ударного кроля является согласование ударов одной из ног с входом рук в воду. Для успешного освоения этого элемента мы рекомендуем акцентированное выполнение этих ударов как при плавании в полной координации, так и при выполнении упражнений. Как осуществить это, плавая в полной координации - понятно. При выполнении упражнений, акцентированными будут удар в момент входа руки в воду (первый) и третий, выполняемый в конце гребка.

Весьма значимым моментом при использовании предлагаемых упражнений является правильное исходное положение перед проносом и связанным с ним ударом ногой. Для облегчения освоения данного элемента, все предлагаемые нами упражнения сначала выполняются без предварительной работы ногами в момент скольжений, предшествующих гребковым движениям. По мере формирования навыка, после толчка от бортика следует подключать рабочие движения ногами. При переходе к плаванию в полной координации, поначалу также следует концентрировать внимание на исходном положении перед выполнением первого проноса и связанным с ним ударе ногой.

#### **Выводы.**

1. Несмотря на то, что в настоящее время кролисты используют преимущественно шестиударную координацию, четырех ударный кроль до сих пор является востребованным при плавании на средние и, особенно, длинные дистанции.

2. В научно-методической литературе методика обучения четырех ударному кролю не изложена.

3. В зависимости от стороны вдоха (правая, левая) и его ориентации относительно ноги, с которой сочетаются моменты входа в воду обеих рук (вдох в сторону ноги или в обратную сторону), существует четыре разновидности четырех ударного кроля.

4. Представленные в статье упражнения и методические рекомендации по их применению способствуют формированию техники четырех ударного кроля.

Дальнейшими исследованиями предполагается детально изучить технику плавания четырех ударным кролем, которая вкратце была представлена в данной статье.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
2. Корнеев С., Тамп Т., Каал Р., Хальянд Р. Некоторые особенности техники плавания кролем у чемпионов Европы С.Русина и В.Сальникова. Плавание. Сб. статей. Вып. 1-й. М.: Физкультураи спорт, 1979, с. 17-18.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студ. тренерского фак-та ин-тов физ. культ.– М.: Физкультураи спорт, 1983.-288 с.
4. Никитский Б.Н. Плавание. Учебное пособие для студ. фак-тов физ. восп. пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1981. - 304 с.
5. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для фак-тов физ.воспитания пед. институтов. - Киев: Вища школа, 1978. - 288 с.
6. Плавание. Под общ. ред. А.К. Дмитриева - М.: Физкультураи спорт, 1966. - 392 с.
7. Плавание: Учеб. для техникумов физ.культ/ Под ред. В.А.Парфенова/.- М: Физкультураи спорт, 1981. - 247 с.
8. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ.культуры/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой - М.: Физкультураи спорт, 1984. - 288 с.
9. Седляр Ю.В. Разновидность техники шестиударного кроля (движения руками, дыхание). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004, - №3.- с. 86 - 91.
10. Седляр Ю.В. Разновидность техники шестиударного кроля (движения туловищем, согласование движений). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. - №7. – с. 130-136.
11. Седляр Ю.В. Обучение технике “разноименного” шестиударного кроля. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: научная монография под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. №5. с. 38 – 45.

Поступила в редакцию 11.07.2007г.