**Техника плавания кролем на груди**

***Это самый быстрый способ, но чтобы выйти на высокую скорость надо освоить правильную технику плавания кролем.***

Количество соревновательных дисциплин у кроля больше всего - 50м, 100м, 200м, 400м у мужчин и женщин, 800м женщины и 1500м мужчины. А также им плавают марафонские дистанции на открытой воде. Его ещё называют как плавание вольным стилем.

Вообще кроль на груди и вольный стиль это разные вещи. Обычно, на соревнованиях дистанции называют, например 100 м вольный стиль, это значит вы можете плыть любым стилем, но все выбирают плавание кролем, так как он самый быстрый.

Кратко, плавание кролем можно описать как попеременные движения руками и ногами.

Различают 2х ударный, 4х ударный и 6ти ударный кроль на груди, это когда на один цикл движения руками приходится 2, 4 или 6 ударов ногами. Двух ударным  как правило плавают на длинные дистанции и при финише длинной дистанции, а четырех и шести ударный используется на коротких дистанциях.

Но при обучении плаванию на это не следует обращать внимание, чтобы не запутаться.

**Техника плавания кролем**

**Положение тела**

Тело пловца находится в горизонтальном положении у поверхности воду, плечи чуть выше таза - это образует угол атаки. Благодаря углу атаки создаются подъемные силы облегчающие продвижение вперед. При плавании кролем на груди оптимальный угол атаки составляет 3-5 градусов.

**Дыхание**

При плавании кролем  на один цикл движения  выполняется один вдох (под правую или под левую руку). Также есть варианты плавания с выполнением вдоха через каждые 3 гребка или 5 гребков, таким образом выполнение вдоха чередуется то под правую, то под левую руку. Такое дыхание называют 3х3 или 5х5.

*При плавании  дистанции 50 м профессиональные пловцы не выполняют ни одного вдоха.*

Саму технику дыхания во время плавания можно описать так: вдох выполняется над водой через открытый рот в начале проноса руки над водой, далее лицо опускается в воду и начинается продолжительный выдох через рот и нос, который заканчивается резким выдохом в момент поворота головы для вдоха. Выдох заканчивается над водой. Сам выдох продолжительнее вдоха.

**Движения руками**

Движение каждой руки состоит из следующих фаз:

* **вход руки в воду**

Рука  входит в воду под острым углом, ладонь обращена вниз–назад, пальцы соединены. Погружение руки в воду осуществляется в следующей последовательности: кисть, предплечье, плечо. Войдя в воду рука  начинается захват.

Рука входит в воду близко к продольной оси тела или между ней и параллельной линией, условно проведенной на ширине плеча. В момент касания воды кистью руки угол крена тела на противоположный бок еще составляет 10–15°, в момент завершения входа в воду он равен нулю.

* **захват**

Захват начинается с движения руки вперед-вниз, незначительно сгибаясь в локтевом суставе. Далее рука продолжает сгибаться в локтевом суставе и меняет направления на движение вниз-внутрь, перемещаясь под продольную линию.

* **подтягивание**

Фаза начинается с  вращения руки внутрь и сгибания предплечья  путем плавного усиления давления кисти  на воду.

* **отталкивание**

наиболее энергичная часть цикла. Кисть с ускорением движется под животом и тазом спереди назад и немного кнаружи, сохраняя положение, близкое к фронтальному. Рука разгибается в локтевом суставе. Пловец засчёт хорошей опоры о воду ускоряет движение тела вперед. Завершается подфаза скользящим движением кисти вверх–назад и немного кнаружи, преимущественно за счёт разгибания предплечья. Оптимальному завершению способствует начало крена тела на противоположный бок.

* **выход руки из воды**

совпадает с креном туловища на противоположный бок. Когда кисть руки достигла бедра, активные мышечные усилия, направленные на продвижение тела вперед, прекращаются, а локоть поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно поднимается плечо, предплечье и кисть и начинается движение (пронос) руки над водой. Кисть выходит из воды за линией таза, у бедра.

* **пронос руки над водой**

Согнутая рука без излишнего напряжения кратчайшим путем быстро проносится над водой и входит в воду. Во время проноса локоть находится в высоком положении и направлен вверх–в сторону, а кисть удерживается у поверхности воды.

**Движения ногами**

Ноги выполняют попеременные движения вверх-вниз. Работа ног обеспечивает устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживает скорость продвижения вперед. Работу ног можно поделить на две фазы: подготовительную и рабочую. Когда одна но­га делает удар, другая начинает подготовительное движе­ние. Рабочее (или ударное) движение  про­изводится вниз, а подготовительное— вверх.

**Общая согласованность движений**

Общая согласованность движений  обеспечивается непрерывностью рабочих движений рук и ног, четкого согласования движений с дыханием.

**Видео плавания в согласовании с дыханием:**

****

**Распространенные ошибки новичков**

* Голова сначала поднимается вверх, потом только поворачивается для вдоха
* Отсуствуют крены туловища (вращения)
* Носки при плавании не оттянуты (зажатая стопа)
* Ноги при плавании сильно сгибаются в колене
* Не правильный вход кисти руки в воду (с шлепком, плашмя)
* Проваливание локтя во время гребка
* Пронос руки над водой через сторону

**Обучение**

Особой важности в последовательности обучения способам плавания нет. Многие тренера начинают сначала осваивать именно кроль. Первым делом новичку следует научиться правильному дыханию и движениям ногами. Поэтому первые занятия посвящены плаванию на ногах с доской и выдохами в воду.

Следующим этапом обучения будет движения руками - пронос над водой и гребок в согласовании с дыханием. Сначала отрабатывается работа одной руки (например, правой), после меняйте руку.

Далее - Согласование движений руками и дыхания. Правильная техника плавания  всегда сочетается с дыханием. Оно должно выполняться плавно, нигде, ни на каком этапе гребка не вызывая затруднений. Над водой ученик-пловец делает вдох, опустив голову в воду - выдох через нос и рот.

Где учиться плавать - выбор за вами . Для достижения результата заниматься надо минимум 2 раза в неделю.