**Техника плавания кролем на спине**

Техника плавания кролем на спине схожа с плаванием кролем на груди. Похожа работа рук и ног, та же координация движений. Но при плавании кролем на спине нет выдоха в воду, т.е. дыхание облегченно. Поэтому кроль на спине один из первых способов плавания, которым обучают. Кроль на спине удобен при плавании на длинные расстояния, так как позволяет отдохнуть, ну и его используют при транспортировке утопающих.

На соревнования кролем на спине плавают дистанции 50м, 100м, 200м, также кроль на спине – один из способов комплексного плавания – 100м, 200м и 400м, и один из этапов комбинированной эстафеты у мужчин и женщин. На соревнованиях, старт при плавании кролем на спине делается из воды.

**Положение тела.**Тело находится у поверхности воды, плечи слегка приподняты, угол атаки 4-8 град. Голова лежит на воде, лицом вверх, взгляд обращён вверх-назад, подбородок слегка прижат к груди.

**Движения рук.**Цикл движений каждой руки состоит из следующих фаз:

* *Вход в воду*Прямая рука входит в воду с развёрнутой ладонью наружу и в сторону.
* *Захват*После входа руки в воду туловище пловца начинает поворачиваться в сторону вошедшей в воду руки (крен) и начинается захват. Рука опускается вниз и начинает сгибаться в локтевом суставе, кисть движется вперёд-вниз-наружу.
* *Подтягивание*Рука начинает движение назад, за счёт сгибания руки в локтевом суставе.
* *Отталкивание*Начинается в момент, когда кисть проходит линию плечевого сустава. Далее рука начинает разгибаться в локтевом суставе. Фаза отталкивания заканчивается захлёстывающим движением кисти назад-вниз-внутрь, и рука полностью выпрямляется.

*Усилению гребкового движения способствует поворот туловища вокруг продольной оси (крены).*

* *Выход руки из воды*помогает крен тела на противоположный бок и подниманию над поверхностью воды плечевого пояса, руки завершившей гребок. Рука выходит из воды большим пальцем вверх, ладонь развёрнута внутрь.
* *Пронос над водой*Во время проноса руки над водой кисть постепено разворачивается ладонью наружу и входит в воду мизинцем. Рука над водой движется полностью прямая.

**Движения ног.**Ноги работают попеременно, ритмично, снизу-вверх и сверху –вниз, как при плавании кролем на груди. Движение ноги вверх представляет собой хлыстообразное выпрямление ноги, которое на­чинается со сгибания в тазобедрен­ном суставе, после чего следует быстрое ее разгибание в коленном суставе, а затем — некоторое сги­бание в голеностопном, при кото­ром стопа «бьет» сквозь поверх­ность воды.

Движения ног при плавании кролем на спине имеют большее значение, чем при плава­нии кролем на груди в обеспе­чении продвижения, рав­новесия тела и сохранения его об­текаемого положения в различных фазах цикла движений.

**Дыхание.**Вдох и выдох выполняется над водой.Но при плавании кролем на спине дыхание также имеет согласованность с общим циклом движенийодной руки. Вдох выполняется во время проноса руки (например, правой), выдох – во время гребка руки (правой).

**Общая согласованность движений.** Когда правая рука выполняет захват, левая выходит из воды и начинает пронос. Далее правая рука выполняет гребок, а левая пронос над водой и входит в воду. После этого правая рука выходит из воды и начинает пронос, а левая заканчивает захват. Затем правая рука выполняет пронос над водой и входит в воду, а левая выполняет  гребок. На каждый гребок правой и левой руки приходится 6 ударов ногами. Ноги работают непрерывно. За это время пловец делает 1 вдох и 1 выдох.