Техника плавания кролем. Положение тела

Кроль на груди является ведущим способом плавания, поскольку позволяет спортсмену развить наивысшую скорость продвижения в воде. Кроль применяется в соревнованиях на всех коротких и длинных дистанциях в тех случаях, когда правилами разрешается плыть вольным стилем, т. е. любым способом плавания. Способ кроль с успехом применяется при первоначальном обучении плаванию. Кролем можно нырять под водой, работая одними ногами, удобно транспортировать тонущего. В этом способе плавания тело спортсмена почти полностью погружено в воду и занимает положение, близкое к горизонтальному. Уровень воды проходит у линии лба и верхней части спины. При плавании кролем движения выполняются попеременно. После гребка в воде спортсмен выносит руку вперед над водой. В момент, когда одна рука завершает гребок в воде, другая входит в воду и готовится начать следующий гребок. Попеременные движения сводят межгребковые паузы к минимуму и позволяют спортсмену развивать и поддерживать более равномерную (по сравнению с другими способами) и высокую скорость. Ноги выполняют попеременные движения в воде сверху вниз и снизу вверх. В настоящее время наибольшее распространение получил вариант шестиударного кроля, в котором на цикл движений приходится два гребка руками и шесть ударов ногами. Рассмотрим этот вариант. Положение тела при плавании кролем. Каждый пловец стремится принять такое положение тела, при котором сопротивление воды было бы наименьшим. Из всех способов в кроле оно наиболее близко к горизонтальному. Движения рук и выполнение вдоха приводят к колебаниям тела вокруг продольной оси. Избежать их невозможно, но ограничивать необходимо. Техника плавания кролем (вид сбоку) Представление о положении тела спортсмена, плавающего кролем, дает угол атаки, т. е. угол между продольной осью тела и направлением движения пловца, о чем говорится в статьях «Основы техники плавания». Угол атаки значительно изменяется в зависимости от скорости плавания. Так, при медленном плавании (скорость составляет около 80% от максимальной) в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена угол атаки колеблется в пределах от 5 до 10°. С увеличением скорости плавания до максимальной угол атаки уменьшается до 0—2°. Уменьшение угла атаки происходит, во-первых, из-за выравнивания тела пловца обтекающим потоком; во-вторых, из-за большей интенсивности движений ногами, которые создают значительную подъемную силу. С этим положением очень важно считаться при обучении и совершенствовании техники. Например, при медленном плавании не следует обязывать спортсмена занимать в воде строго горизонтальное положение, так как в этом случае с увеличением скорости угол атаки может оказаться отрицательным. В результате таз пловца будет лежать несколько выше плеч, вода начнет перекатываться через голову спортсмена и мешать движениям рук. Движения рук при плавании кролем (вид спереди) С увеличением скорости плавания уменьшаются и колебания тела вокруг продольной оси. Так, если при медленном плавании они не превышают 45—50°, то при максимальной скорости находятся обычно в пределах от 25 до 30°. Следует знать, что при буксировке пловца в положении на боку, на спине и на груди сопротивление примерно одинаковое. Поворачиваясь на бок, пловец не может уменьшить сопротивление. Любое раскачивание спортсмена вызовет возмущение обтекающего потока, на что будет уходить дополнительная энергия. Циклограмма гребка при плавании кролем Колебание плеч не уменьшает сопротивления, а облегчает пронос руки над водой и создает благоприятные условия для последующего выполнения гребущих движений. Наибольший поворот плечевого пояса совпадает с выполнением опорной и началом основной части гребка. На рис. 10 приведена циклограмма, на которой можно проследить, что наибольшее опускание плечевого сустава гребущей руки (точки III, IV) совпадает с движением кисти в начальной части гребка. Затем плечо начинает подниматься к поверхности (точки VI, VII, VIII). Примерно такие же колебания наблюдаются у таза, но величина их меньше. Наибольший разворот таза происходит во время опорной части гребка. Небольшое колебание таза неизбежно, однако увеличивать величину колебаний с ростом скорости недопустимо, так как это приведет к росту сопротивления, потере равновесия и выходу таза в сторону от продольной оси.

Источник: <https://meduniver.com/Medical/profilaktika/texnika_plavania_krolem.html> MedUniver