# Техника плавания кролем на груди

**Самый быстрый стиль**

Если на соревнованиях нет конкретных указаний по стилю, пловцы сами выбирают, какой способ плавания является самым быстрым для них. Обычно они отдают предпочтение технике под названием «кроль». С этим стилем можно развить максимальную скорость.

Выполняется кроль на груди с помощью длинных гребков руками по очереди. Нижнюю часть тела помогают удерживать на поверхности быстрые удары ногами, напоминающие упражнение «ножницы». Вдохи делаются при повороте головы во время гребка, а почти все остальное время лицо находится под водой.

**Техника движения**

Во время заплыва необходимо поддерживать тело в максимально горизонтальном положении. Допустимое отклонение – не ниже 10 градусов при медленной скорости. Высокое положение тела помогает поддерживать правильные гребки руками. При расположении плечей немного выше бедер увеличивается работа мышц туловища, что позволяет рукам легче выходить из воды. Необходимо следить за положением головы: шейные мышцы сильно не работают, лицо смотрит вперед и вниз.

Основное продвижение в воде при самом быстром способе плавания осуществляется благодаря сильным и правильным гребкам руками. Большое внимание следует уделить правильной постановке кисти, так как именно она дает постоянную опору на воду.

Движение рук можно разделить на основные этапы:

1. Захват воды. Самое первое движение направлено вперед и вниз. Горизонтальное продвижение быстрее вертикального. Первая в воду вводится под острым углом кисть, затем предплечье, а последним – локоть. Рука для качественного захвата согнута, выпрямляется только под конец движения вперед. Для хорошей опоры на воду локоть постоянно поддерживается выше кисти.
2. Основное движение. После захвата воды совершается продвижение вперед. На этом этапе рука согнута в локте почти под прямым углом. Начинается движение с ее распрямления, а отталкивание совершается с помощью напряженной кисти и предплечья. Для эффективной работы кисть держится прямо, пальцы при этом не растопырены.
3. Вывод руки из воды. Это движение совпадает с переворотом тела на другой бок для совершения следующего гребка. На поверхность выводится сначала локоть, потом кисть.
4. Движение руки над водой для последующего гребка происходит в то же время, что и продвигающее действие второй. Проносится она в расслабленном состоянии, двигаясь быстрее перед вхождением в поверхность воды. Согнутый локоть смотрит вверх и в сторону, а ладонь назад и частично вверх.

Качественное и быстрое продвижение осуществляется благодаря непрерывному циклу движения рук. Пока первая захватывает воду, вторая совершает отталкивание для продвижения.

На два гребка руками приходится от шести до двух ударов ногами. Самый распространенный вариант – шестиударный. Эффективнее всего хлесткое движение от бедра. Стопы находятся на расстоянии до 40 см, а носки развернуты друг к другу и вытянуты.

**Правильное дыхание**

Дыхание при самом быстром способе плавания согласовывается с гребком руками. На один вдох и выдох может приходить от одного до трех циклов движения.

Начинается вдох во время вывода руки из воды, а заканчивается в начале движения над ней. Голова плавно поворачивается в ту же сторону. Вдыхать необходимо через рот на протяжении от 0,3 до 0,5 секунды.

Выдох происходит после того, как лицо погрузилось в воду. Допускается небольшая задержка воздуха в легких.

**Оттачивание движений**

Несмотря на то что кроль является самым быстрым способом плавания, не стоит ускоряться с самого начала обучения. При первых движениях не избежать ошибок. Если перейти на высокую скорость, не исправив погрешности в технике, все недочеты войдут в привычку. Двигаясь неправильно, трудно плыть быстро и долго, а переучиваться всегда сложнее. Полное игнорирование техники сводит самую быструю методику плавания к борьбе с водой и попыткам удержаться на ней.

Поэтому, как бы странно это ни звучало, для выполнения быстрой техники необходимо плыть медленно. Каждый этап нужно понять и прочувствовать. Расслабляются те мышцы, что не должны быть задействованы, а рабочие включаются.

Многократное повторение помогает запомнить движение на мышечном уровне. На низкой скорости правильные движения оттачиваются до автоматизма, даже внешне делая их плавными и красивыми.

**Как обучиться самому быстрому способу спортивного плавания**

Держаться на воде может почти каждый, но для быстрого продвижения в ней придется потрудиться. Существует несколько вариантов обучения:

1. Самый доступный, но самый неэффективный – теоретический способ. В этот метод входит чтение книг, статей и просмотр видео по самому быстрому способу плавания. Нужно в таком случае читать или смотреть внимательно, удостоверяясь, что все понято правильно.
2. Самый быстрый, но самый опасный – оказаться в условиях необходимости выживания, где организм сам подскажет необходимые действия. Метод особо эффективен при наличии теоретических знаний, запасенных заранее. Не рекомендуется специально подвергать себя опасности только для увеличения скорости плавания. Минус метода в том, что человек может забыть свои действия, совершенные в стрессовой ситуации.
3. Самый эффективный способ – тренировки под присмотром опытного персонального тренера. Профессионал поможет разобраться, какой способ плавания самый быстрый, даст все необходимые указания и исправит ошибки в технике. К сожалению, обучение с персональным тренером – не самое дешевое удовольствие.
4. Еще один вариант – записаться на занятия в группе. Школа плавания предоставит советы и наблюдения тренера. Преимущества групповых занятий заключаются в возможности наблюдать за ошибками других, чтобы избежать собственные.

**Сколько нужно тренироваться, чтобы плыть быстрее**

Количество и продолжительность нагрузок – важная составляющая в наращивании техники и скорости плавания. Некоторые совершают ошибку, начиная заниматься слишком часто и интенсивно, не давая мышцам время на восстановление, отдых и укрепление. Каждодневные тренировки в большом объеме могут не только перетрудить их, но и отбить дальнейшее желание заниматься.

Оптимальным решением будут регулярные уроки 2-3 раза в неделю. Такой график позволит отточить движения, но не перегрузит организм и позволит мышцам восстановиться. Если ставить уроки 4-5 дней в неделю, придется озаботиться достаточным отдыхом для натруженного организма, к тому же ограничить занятия в тренажерном зале.

Перед каждым занятием необходимо разогревать мышцы. Подходы к заплывам чередуются с отдыхом в промежутках. После урока проводится заминка, то есть плавание в очень медленном темпе.

Итоги занятий у каждого человека индивидуальны, зависят они от прошлого опыта и физической подготовки. В среднем заметный результат достигается спустя 4-5 месяцев после начала обучения. Большинство учеников уже через месяц-другой могут проплыть первый километр самым быстрым способом плавания.

**Не все сразу**

Естественное желание каждого человека – увидеть моментальный результат. Но чтобы научиться плавать быстро, необходимо набраться достаточно терпения. Следует помнить, что невозможно добиться успехов, не отточив все движения в медленном темпе.

Чтобы не потерять энтузиазм и не бросить дело на полпути, можно визуализировать свою цель, представлять скорость движения, достигнутую спустя время.

**Комплекс упражнений на развитие гибкости**

**Специальная гимнастика пловца**

Упражнения на развитие специальной гибкости, координации движений и укрепление мышц, несущих основную нагрузку при плавании дельфином, укрепление мышечного корсета тела, развитие силы и эластичности основных мышечных групп.

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).

2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.

3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.

5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.

6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.

7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.

8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврике подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.

9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).

10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.

11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).

12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.

13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.

14. «Волна».

15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.

16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.

17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.