

ПЛАВАНИЕ КРОЛЕМ

Что такое кроль?

- Кроль (англ. crawl — ползание) — стиль плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдадут предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Эргономика

- Положение тела вниз лицом позволяет пловцу свободно поворачивать руку под водой. Этим кроль выгодно отличается от плавания на спине, где руку трудно завести глубоко в воду. Перенос руки вперёд поверх воды означает меньшее сопротивление воды по сравнению с брассом. А если сравнивать с баттерфляем, то в кроле поочередное вращение руками позволяет помогать всем телом, поворачиваясь из стороны в сторону. Поочередная работа руками также приводит к более равномерному ускорению.

История стиля

- Этот стиль плавания известен человечеству с древнейших времен. Однако, европейская цивилизация познакомилась с ним лишь в 1844 г. на соревнованиях в Лондоне. Американские индейцы, привычные к кролю, легко опередили английских пловцов, которые пользовались брассом. Несмотря на поражение, английские пловцы не пожелали перенять «варварский», по их мнению, способ плавания, сопровождающийся большим шумом и брызгами.
- Лишь в промежутке между 1870 и 1890 гг. первый европеец смог перенять непривычный стиль. Им стал Джон Артур Треджен (англ. John Arthur Trudgen, 1852 – 1902), путешествовавший по Аргентине. И всё же его имитация была не совсем точна, так как Треджен работал ногами в горизонтальной плоскости, а не в вертикальной, как делали это местные жители.
- Затем новинка была доработана австралийцем Ричмондом Диком Кавиллем (1884 – 1938), сыном учителя плавания Ричарда Фредерика Кавилля. Он и его брат независимо друг от друга придумали новый стиль, названный позже австралийским кролем. Часть навыков они переняли у Ровиана Лагуна, уроженца Соломоновых островов.
- Еще позже американец Чарльз Дэниелс усовершенствовал их метод, поменяв шеститактовые гребки ногами, результатом чего стал так называемый американский кроль. Пожалуй именно он является основой современного



Техника плавания

- Изначальная позиция в стиле кролем — «навытяжку», при которой тело пловца повернуто лицом вниз, руки вытянуты вверх, ноги распрямлены.

Движения руками

- ▣ Попеременное левой и правой. Пока одна рука делает гребок, вторая переносится вперед над водой. Гребки руками служат основной движущей силой (основное усилие при гребке производится плечом, движения ладоней и предплечьями должны лишь дополнять движения плеч). Каждый гребок может быть поделен на три фазы: к себе, от себя, вперед.

- ▣ Первое движение из изначальной позиции — слегка погрузить одну из рук в воду и направить чуть вправо, после согнуть кисть под углом около 45° в сторону дна. Затем рука описывает под водой полукруг, локоть следует чуть выше кисти, так что кисть оказывается направлена к ногам. Эта фаза завершается примерно на уровне верха грудной клетки.
- ▣ В фазе «от себя» рука проходит под водой под телом и выносится назад сбоку от тела к концу гребка.

- ▣ Приблизительно одновременно с началом взмаха одной руки вперед другая начинает фазу гребка. Во время взмаха локоть движется вперед в направлении плавания, а кисть расслаблена и свободно свисает, почти касаясь поверхности воды (эта техника плавания, т.н. "скользящая", неправильна, так как локоть следует поднимать выше и напрягать кисть, после чего тянуть ее вперед). Движение напоминает вынимание руки из заднего кармана брюк, при этом мизинец оказывается выше других пальцев. Последующее движение по расположению пальцев похоже на расстегивание молнии. Рука выносится вперед тела, пальцы расслаблены, близко от поверхности воды. В этой фазе одно плечо поднимается над уровнем воды и таким образом уменьшает сопротивление тела встречной воде. При этом одни пловцы лишь поворачиваются в пояснице, другие предпочитают полностью поворачивать тело на бок.

- ▣ Распространенная ошибка новичков — делать взмах вперед напряженной рукой, или же отводить руку далеко от тела в сторону или вверх, так что кисть оказывается выше локтя. В результате напряжение тела возрастает, а сопротивление воды увеличивается. Кроме того, новички часто забывают разворачивать плечо вперед, чтобы рука во время взмаха тянулась как можно дальше по направлению движения. Во время погружения кисть может быть повернута большим пальцем вниз (для уменьшения завихрений вокруг руки в воде) или равномерно горизонтально (чтобы гребок начинался одновременно с погружением). В первой фазе гребка рука действует по принципу крыла и перемещается в воде медленнее, чем сам пловец. Во второй фазе рука действует как весло и движется быстрее пловца.

- ▣ Существует облегченная версия кроля, в которой гребок производит только одна рука, а вторая в это время остается вытянутой вперед, затем руки меняются. Такой гребок называется догоняющим, его плюс — меньшие затраты сил, ведь вытянутое и менее подвижное тело обладает меньшим сопротивлением. Этот способ не используется на соревнованиях из-за меньшей скорости, однако часто применяется спортсменами при тренировках, так как позволяет тренировать правильное положение тела в воде.



Движения ногами

- Ноги движутся в противоположных направлениях: одна поднимается, другая опускается, затем наоборот. Движения ногами лишь незначительно ускоряют продвижение вперед, но зато позволяют сбалансировать положение тела. Это хорошо чувствуется на тренировках, в которых ноги пловца зажимают плавучую доску и не двигаются.
- Движение начинается с легкого сгибания ноги в колене и затем резкого маха вниз, подобно удару по мячу. При этом нога может слегка подгибаться внутрь, ближе к центральной оси тела. Затем прямая нога возвращается в исходное положение. Частая ошибка новичков — слишком сильно сгибать ноги или делать слишком сильные махи, выбрасывая ноги выше поверхности воды.
- Идеальное количество гребков ногами — 6 на каждый полный цикл движений кролем, но возможно делать 8, 4 или 2. Например, немецкая пловчиха Франциска ван Альмсик успешно использует всего 4 маха ногами. Кроме того, вполне возможно применение волнообразного движения ногами из баттерфляя, хотя в этом случае теряется стабильность положения тела. Еще один необычный способ — комбинировать движения руками как в кроле и ногами как в брассе. При этом становится труднее выполнять вдохи, так как движения кролем предполагают поворот тела или головы, а движения брассом мешают этому.



Прыжок

- При старте спортсмен совершает прыжок в воду, затем следует фаза скольжения под водой, сопровождающаяся волнообразными или вертикальными движениями ногами. Под водой может быть пройдено максимум 15 м. У другого конца бассейна спортсмен отталкивается от бортика и одновременно переворачивается на живот. Следует короткая фаза скольжения под водой, после которой спортсмен помогает продвижению ногами, как в стиле баттерфляй или кроль, и выход на поверхность.
- Вариант разворота — совершить кувырок чуть раньше, выбросив ноги навстречу бортику, приблизиться, а затем оттолкнуться. Такой способ более травмоопасен.
- Гонка заканчивается когда спортсмен касается точки финиша любой частью тела, обычно рукой.



Спасибо за внимание!

