

Техника плавания стилем брасс

Инструктор по плаванию
Наумова Е.В.

Брасс на груди



Брасс на груди – это вид плавания, при котором ноги совершают под водой горизонтальный толчок, а руки выносятся вперед в параллельном положении. Это один из самых популярных стилей плавания, так как он позволяет преодолевать значительные расстояния при умеренных затратах сил. Согласно сведениям историков, брасс считается одним из самых древних стилей плавания, которому исполнилось уже около 9 тысяч лет.

Польза от плавания

- Техника плавания брассом требует правильного дыхания, которое способствует стимуляции и укреплению дыхательной системы и развитию легких.
- Длительный контакт с водной средой обеспечивает массажное воздействие на кожный покров тела, улучшая кровообращение в нем, а также способствует очищению кожи.
- Стилль брасс помогает укрепить такие группы мышц, как мышцы плечевого пояса, рук, пресса, а также ягодиц и бедер.
- Регулярный контакт с водой способствует укреплению иммунной и нервной систем организма, улучшают настроение и ликвидируют стрессы.
- Плавание брассом позитивно сказывается на осанке и плавности движений.

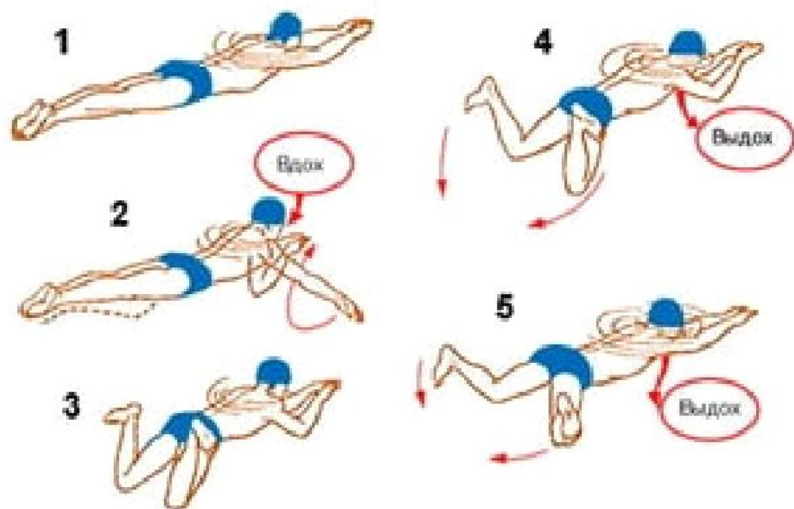
Как правильно плавать брассом

Начнем с положения тела. В обычном варианте плавания стилем брасс тело пловца расположено горизонтально относительно поверхности воды. При этом его руки вытянуты над головой и параллельны, ноги также вытянуты.

Лицо пловца находится в воде, и для того, чтобы сделать вдох, необходимо плавно поднять над поверхностью воды голову и плечи, а после вдоха вернуться в начальное положение. При вдохе нужно избегать излишнего прогиба туловища – оно должно быть максимально ровным и находиться в горизонтальном положении.

Движения руками во время плавания

Движение рук при плавании брассом задают весь темп движения и находятся в тесной связи с процессом дыхания. Весь процесс движения руками в технике брасс делится на три основных этапа:



Подготовительный этап – пловец вытягивает руки над головой. Плечи также посылаются вслед за руками. Кисти рук практически сомкнуты, ладони смотрят вниз.

Скольжение – руки все так же вытянуты вперед, ладони находятся почти на поверхности воды.

Рабочий этап – также состоит из трех основных стадий. На первой стадии руки начинают движение в стороны, при котором кисти разворачиваются ладонями наружу. При этом руки начинают сгибаться в локтях, а предплечья формируют угол 45 градусов по отношению к поверхности воды.

Далее ладони начинают ускорять свое движение вниз по широкой дугообразной траектории, таким образом создавая для тела опору на толще воды. Далее ладони разворачиваются и начинают движение навстречу друг к другу. За ними следуют локти.

После этого следует завершающая стадия – ладони сводятся на уровне груди и начинают движение вверх, в положение над головой. Локти повторяют движение кистей.

Движение ногами



Подготовка – на этом этапе ноги находятся в расслабленном положении. Из него начинается сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Колени немного разводятся в стороны. Стопы производят движение к поверхности воды. Конечная стадия сгибания коленей должна быть быстрой: колени разводятся в стороны, а носки стоп разворачиваются наружу.

Толчок – начинается из положения подготовки: колени согнуты почти под прямым углом к телу, голени находятся перпендикулярно поверхности воды, а стопы разведены в стороны. Далее следует толчковое движение, которое заключается в быстром выпрямлении ног в коленных и тазобедренных суставах. Стопы при этом совершают дугообразное движение, в конце которого возвращаются в положение на уровне 20-30 см под поверхностью воды.

Скольжение – ноги полностью расслаблены и вытянуты вперед, тело двигается вперед.

Дыхание при плавании брассом



Вдох осуществляется в момент разведения рук в стороны. В этот момент голова и плечи пловца оказываются выше уровня воды, и он совершает быстрый глубокий вдох ртом.

После этого следует быстро вернуть тело в положение горизонтальной ровной линии, направив плечи за движением рук.

Выдох происходит под водой, во время толчка ногами и скольжения.



Удачи!