



Техника плавания брасом



*Составил: Учитель физической культуры МОУСОШ №59 г.Магнитогорска
Стаценский Евгений Александрович*

Цикл движений(фазы)

- 1 - удар ногами,
- 2 - гребок руками,
- 3 - сведение рук около груди и вдох,
- 4 - выведение рук и сгибание ног.



Схема рационального дыхания

- 1 фаза - задержка дыхания;
- 2 фаза - начало выдоха;
- 3 фаза - окончание выдоха и начало вдоха;
- 4 фаза - окончание вдоха и задержка дыхания.



1 фаза - удар ногами

Начало - разгибание ног в коленных суставах.

- Основные действия: ноги выполняют удар (отталкивание), руки вытягиваются и посылаются вперед, вслед за руками погружаются в воду голова (лицом вниз вперед) и плечевой пояс, тело принимает горизонтальное и наиболее обтекаемое положение под водой, дыхание задерживается.
- Положение тела в начале фазы: ноги находятся в исходном для удара положении (голени перпендикулярно к поверхности воды, колени несколько шире таза, стопы на уровне ягодиц и развернуты носками кнаружи, угол сгибания бедер около 140°); спина прямая, плечевой пояс немного выше таза (угол атаки тела от 5-6 до $10-12^\circ$), руки впереди ладонями вниз и немного согнуты в локтевых суставах, голова обращена лицом вперед-вниз и частично погружена в воду.

1 фаза-удар ногами

Основные установки:

- 1) на задержке дыхания выполнить резкий и мощный удар ногами по дугам назад-кнаружи и назад внутрь, оптимально фиксируя таз и прямую спину; следить, чтобы удар с самого начала носил взрывной, захлестывающий характер;
- 2) во время удара послать руки вперед, вытягивая их до отказа и растягивая мышцы плечевого пояса и туловища; убрать голову между руками и придать телу наиболее обтекаемое положение под водой (не заныривать глубоко!);
- 3) следить, чтобы максимальная сила удара пришлась на горизонтальное и хорошо фиксированное положение туловища;
- 4) во время удара направить таз вперед, бедра вверх (избегать глубокого погружения стоп вниз в конце удара!);
- 5) после завершения удара тотчас расслабить мышцы ног и направить ноги к поверхности вод

2 фаза - гребок руками

Начало - завершение разгибания ног в коленных суставах.

- Основные действия: руки выполняют гребок, туловище и ноги сохраняют хорошо обтекаемое и горизонтальное положение; в конце гребка голова поворачивается лицом вперед, плечевой пояс и голова приподнимаются к поверхности воды; начинается выдох.
- Цель: повысить скорость продвижения до максимума.
- Положение тела в начале фазы: руки вытянуты вперед параллельно поверхности воды, кисти ладонями вниз кнаружи и почти соприкасаются, голова между руками; ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды; тело в хорошо обтекаемом и горизонтальном положении под водой.

2 фаза-гребок руками

Основные установки:

- 1) выполнить мощный гребок руками с ускорением на его окончание, оптимальной степенью сгибания рук в локтевых суставах, рациональным для опоры о воду и сравнительно жестким положением кистей и предплечий (сохранять высокое положение локтей!);
- 2) до окончания гребка руками держать бедра в расслабленном и обтекаемом положении, голову - опущенной лицом в воду (воздержаться от раннего приподнимания головы лицом вперед для вдоха и раннего подтягивания ног);
- 3) конец гребка совместить с выходом из воды и одновременным посылom головы и плечевого пояса на выскальзывание вперед и вверх для вдоха (следить, чтобы таз и бедра при этом движении не погружались глубоко вниз!);
- 4) начинать выдох в воду вначале спокойно, затем - в самом конце гребка - акцентировано через рот и нос.

3 фаза - сведение рук около груди и ВДОХ

Начало - движение кистей и локтей внутрь вперед.

- Основные действия: кисти и предплечья быстрым скользящим движением внутрь вперед и немного вверх сводятся вместе - кисти впереди под подбородком, локти около груди; пловец, опираясь о воду руками, плечевой пояс и голову вверх вперед (в наивысшую точку своей траектории над поверхностью воды) и в конце фазы начинает вдох; ноги произвольно и плавно сгибаются в коленных суставах, бедра сохраняют хорошо обтекаемое положение.
- Цель: удерживать скорость продвижения вперед на возможно более высоком уровне за счет использования сил инерции и опорных движений кистями и предплечьями.
- Положение тела в начале фазы: руки согнуты в локтевых суставах, локти примерно на линии плечевого пояса, кисти внизу и немного впереди линии плечевого пояса ладонями назад (кисть и предплечье относительно жестко фиксированы и составляют единую опорную плоскость); голова повернута лицом вперед; ноги сомкнуты, расслаблены и у поверхности воды: туловище под минимальным углом атаки к поверхности

3 фаза - сведение рук около груди и

ВДОХ

Основные установки:

- 1) выполнить быстрое и энергичное сведение кистей и предплечий внутрь вперед, продолжая опираться руками о воду и выводя вверх плечевой пояс и голову для выполнения вдоха;
- 2) во время сведения рук выполнить ротацию кистей и предплечий внутрь и немного вверх, кисти рук соединить, как бы прикрывая ими локти и плечи от встречного потока воды (во время сведения рук локти к груди не прижимать, движение кистей не останавливать!);
- 3) продолжая движение вперед подбородком и плечевым поясом, быстро выполнить вдох (не останавливать движение подбородком вперед и не зависать во время вдоха!);
- 4) начать плавное сгибание расслабленных ног в коленных суставах, сохраняя высокое и обтекаемое положение бедер;
- 5) воздержаться от излишнего выхода плечевого пояса вверх, ведущего к увеличению угла атаки туловища (угол атаки не должен превышать 12-15°).

4 фаза - выведение рук и сгибание НОГ

Начало - разгибание рук в локтевых суставах.

- Основные действия: руки выводятся под водой или по поверхности воды вперед с минимальным встречным сопротивлением; ноги выполняют основную часть подтягивания - сгибание в тазобедренных и коленных суставах; голова и плечевой пояс следуют вперед и немного вниз вслед за руками, выравнивая положение туловища и уменьшая его угол атаки; голова начинает погружаться лицом в воду.
- Цель: как можно меньше терять скорость продвижения вперед и завершить подготовку к эффективному выполнению удара ногами брассом в новом цикле движений.
- Положение тела в начале фазы: руки согнуты в локтевых суставах, локти около груди, кисти вместе и под подбородком впереди локтей (как бы прикрывая их и плечи от встречного потока); ноги немного согнуты в коленных суставах, колени примерно на ширине таза, пятки стоп у поверхности воды, бедра в хорошо обтекаемом положении; плечевой пояс и голова у поверхности воды (угол атаки туловища может достигать до $12-15^\circ$), пловец смотрит вперед

4 фаза - выведение рук и сгибание

НОГ

□ Основные установки:

- 1) закончить вдох и задержать дыхание;
- 2) плавно, но быстро вывести руки вперед с минимальным сопротивлением, энергично послать вслед за ними голову и плечевой пояс; к концу выведения повернуть руки ладонями вниз;
- 3) совместить выведение рук с одновременным сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и вывести голени и стопы в исходное для удара положение (перпендикулярно поверхности воды);
- 4) подтягивание ног выполнить с ускорением к моменту мгновенного разворота стоп носками кнаружи; к этому же моменту энергично развести колени на ширину, необходимую для начала удара ногами назад;
- 5) продолжать продвигаться вперед и чуть вниз вслед за руками, выравнивая туловище, фиксируя прямую спину и немного приподнимая таз к началу удара ногами назад.

□ Цикл движений закончен. Спортсмен оказывается вновь в положении начала 1 фазы очередного цикла движений

Иллюстрации



Иллюстрации

