

Департамент образования администрации г.Братска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1
им. А.А.Иноземцева»

Б р а с с

Автор: Корепова О.А., инструктор
по физической культуре
первой квалификационной
категории

2018 год

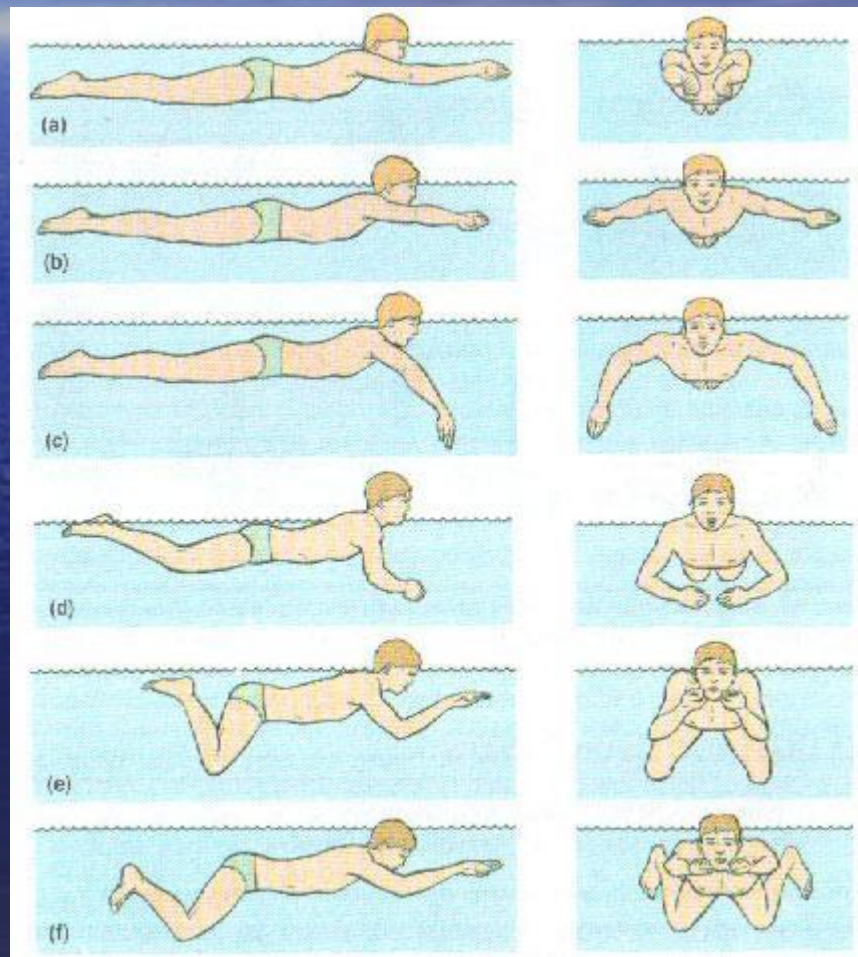
Общие сведения о брассе



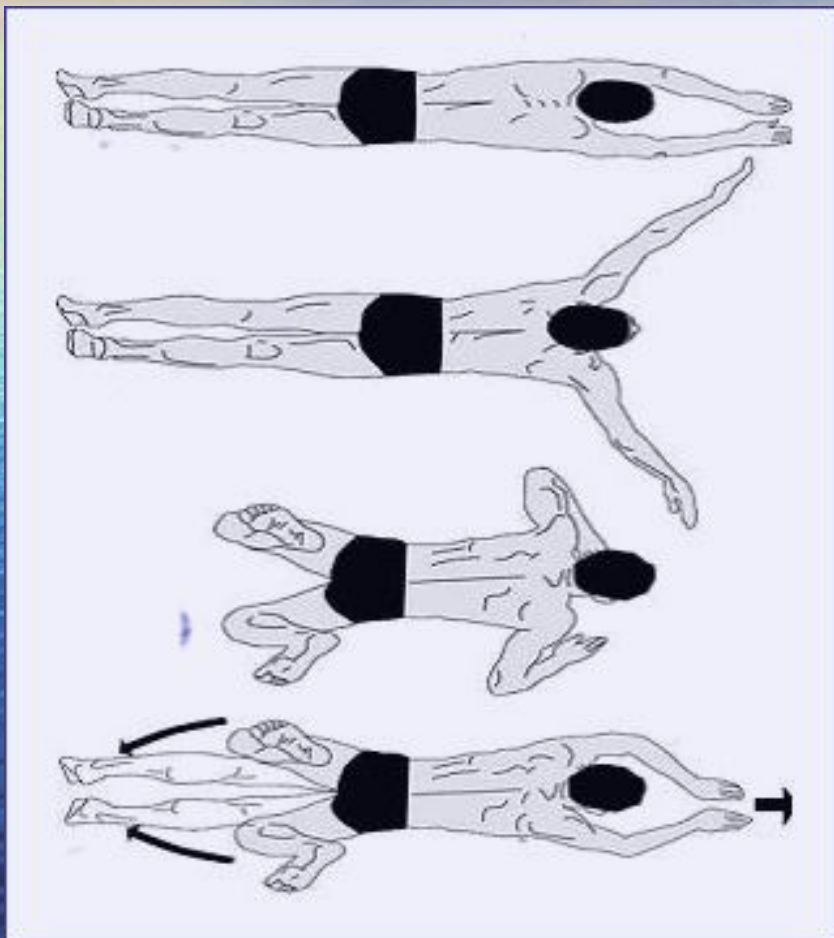
Брасс (от французского понятия brasse – месить или перемешивать) является одним из четырех основных стилей спортивного плавания. Одно из основных отличий описываемой техники плавания от кроля, баттерфляя и плавания лежа на спине является тот факт, что в брассе все движения, которые пловец выполняет руками, проводятся без их выноса на поверхность и в воздух.

Техника плавания брассом

Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом.



Движения рук



При плавании брассом руки задают темп и ритм, они тесно связаны с дыханием, влияют на общее согласование движений.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

- выведение рук вперед, подготовительная фаза;
- наплыв или скольжение;
- рабочее движение – гребок.

Движение ног

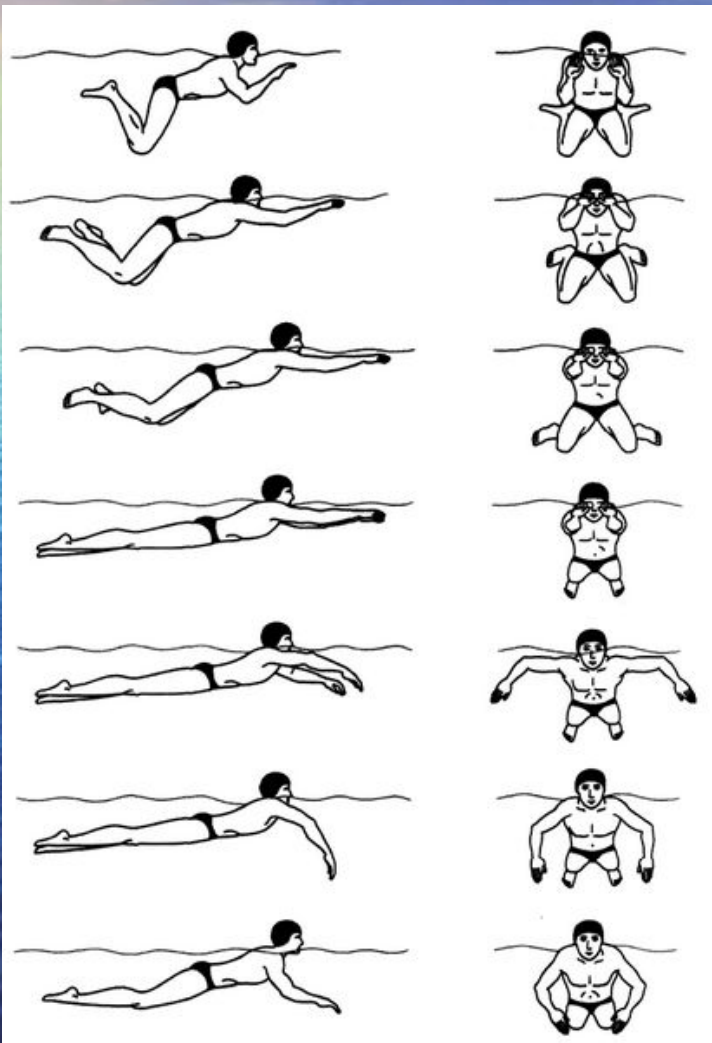


Движения ногами при плавании брассом существенно отличаются от движений ногами при плавании другими способами.

Цикл движения ног можно разделить на фазы:

- подтягивание, подготовительная фаза движений;
- рабочее движение, удар;
- скольжение.

Дыхание



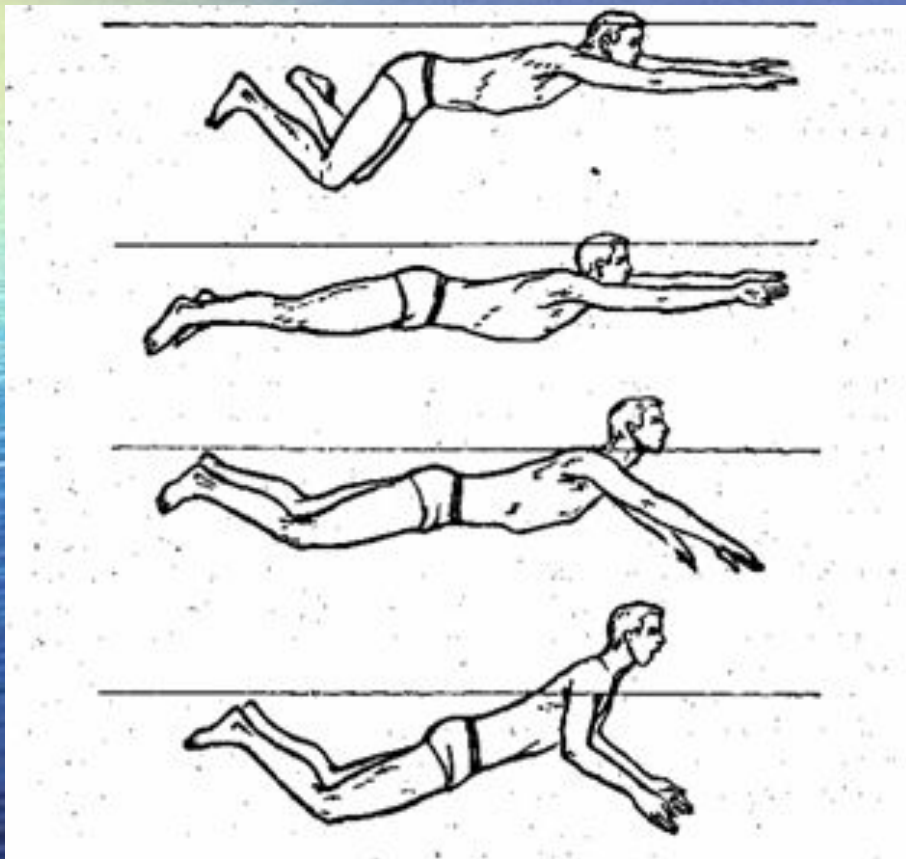
В момент завершения отталкивания руками плечевой пояс быстро приподнимается над поверхностью воды, пловец энергично выводит подбородок вперед и начинает глубокий вдох через рот. Выдох делается во время рабочего движения ног и скольжения.

Координация движений



Задача рационального согласования движений - как можно меньше терять скорость во время подготовительных движений и максимально повышать её во время гребковых движений руками и ногами.

Наиболее целесообразна следующая координация:



- в момент гребка руками ноги вытянуты вдоль и начинают сгибаться в коленях, не вызывая значительного сопротивления;
- во время выведения рук вперед ноги подтягиваются в исходное для толчка положение;
- в тот момент, когда руки уже вытянуты вперед, ноги совершают толчок.

Старт брассиста



Среди профессиональных спортсменов, плавающих брассом, распространение получили два вида старта. Первый из них – это греб-старт. Второй вид – трэк-старт. При греб-старте скорость стартовой реакции пловца выше на несколько сотых секунды, что может существенно сказаться на коротких дистанциях.

Повороты брассиста



Чтобы увеличить свою скорость, пловцы делают касание бортика в фазе возврата верхних конечностей либо в фазе, когда они скользят под водой. Затем происходит касание ногами бортика, поворот человека набок.

В этот момент одна из рук протягивается вперед вдоль туловища. Другая рука совершает разворот в воздушном пространстве, догоняя ушедшую вперед.

Когда все части человеческого тела оказываются ниже уровня воды, нужно сделать толчок от бортика двумя ногами. Потом идет скольжение под водной поверхностью.

Распространенные ошибки начинающих пловцов

- чрезмерный гребок;
- слишком поздний вдох;
- неоправданные паузы;
- несогласованность движений;
- неуверенная работа ногами.



Особенности техники брасса

Брасс является самым сложным с технической точки зрения стилем. Чтобы ему научиться, нужно просмотреть немало обучающих уроков и изучить теорию движений.





