

О.В. Кононова, Е.В. Исупова

**Основы техники и методика обучения
плаванию способом брасс**



**Ижевск
2017**

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет"
Институт физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

О.В. Кононова, Е.В. Исупова

Основы техники и методика обучения плаванию способом брасс

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2017

ББК
УДК
К

*Рекомендовано к изданию
Учебно-методическим советом УдГУ*

Рецензенты: Петухова Т. П., тренер высшей категории республиканской СДЮСШОР по плаванию, судья 1 категории, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации;

Ткаченко Л. Н., тренер высшей категории республиканской СДЮСШОР по плаванию, судья 1 категории, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

О.В. Кононова, Е.В. Исупова

К.. Основы техники и методика обучения плаванию способом брасс: учебно-методическое пособие. - Ижевск: Издательство "Удмуртский университет", 2017. -50 с.

Учебно-методическое пособие содержит информацию о технике плавания способом брасс, а также историю развития этого способа и методический комплекс обучения плаванию брассом.

Пособие предназначено для преподавателей физической культуры и студентов вузов, а также инструкторов и тренеров, работающих в бассейнах и ведущих спортивную и оздоровительную работу.

ББК
УДК

© О.В. Кононова, 2017
©Е.В. Исупова, 2017
© ФГБОУ ВО "Удмуртский
государственный университет", 2017

Введение

Плавание - физическое действие, основанное на удержании на воде и перемещении в воде человека без поддерживающих средств в необходимом направлении. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания трудно переоценить. Во время плавания человек, преодолевая значительное сопротивление воды, постоянно тренирует мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствует устранению различных дефектов осанки. Регулярные занятия плаванием закаляют организм, формируют стойкий иммунитет. Умение плавать это отличное средство для всестороннего физического развития и залог безопасности на воде. В программу профессионального образования студентов вузов плавание входит составной частью дисциплины «Физическая культура».

В представленном учебно-методическом пособии описано плавание способом брасс. Пособие включает в себя раздел истории развития плавания этим способом. В учебном пособии подробно рассматриваются теоретические вопросы обучения плаванию брассом. Раздел методики содержит рекомендации по обучению этому способу плавания и комплекс практических занятий для обучения брассу. В разделе о типичных ошибках, которые допускают начинающие пловцы, даны практические рекомендации по их устранению для наиболее успешного освоения навыком. В конце каждого раздела учебно-методического пособия предложены вопросы для закрепления изученного материала.

Практическое овладение техникой спортивных способов плавания достигается более успешно при одновременном освоении теоретических основ изучаемого предмета. Данное пособие предназначено с одной стороны для изучения теоретической части, проходящими курс обучения студентами, а с другой – поможет специалистам в области физической культуры подготовиться к преподаванию курса дисциплины «Плавание» на практике.

1. История развития плавания способом брасс

До середины 19 века плавание в основном использовали как средство военной подготовки и как гигиеническую процедуру. Спортивное значение плавание приобрело только во второй половине 19 века. Наиболее распространенными способами плавания того времени были брасс и плавание на боку без выноса обеих рук.

В начале 19 века появились руководства, в которых рассматривались возможные способы обучения плаванию. Так, К. Пфуэль, основатель первых военных школ плавания в 1810 году в Чехии и в 1817 году в Германии, в своем руководстве "О плавании" в 1817 году подробно разбирает движения способа брасс того времени и предлагал систему разучивания сначала отдельных элементов, а затем движения в целом.

Во второй половине 19 века было издано большое количество методических руководств по плаванию, из которых наибольшего внимания заслуживали работы Л. Кокина, Л.Брусилова, П.Плахова, В. Гуда, А. Ганике и А. Носовича.

В 1897 году А. Ганике в своей книге "Самообучение плаванию" описал основные подготовительные упражнения, и впервые, как один из приемов обучения занимающихся уверенным движениям в воде, рекомендовал способ "скольжение", который успешно применяется во всех школах плавания и по сей день. Также была высказана мысль, что обучение нужно начинать у неподвижной опоры с подготовительных упражнений по освоению с водой. Система обучения плаванию А. Ганике состояла из двух основных частей: первая - упражнения для освоения с водой, а вторая - упражнения для изучения способа плавания брасс.

В 1904 году брасс был включен в программу Олимпийских игр в виде заплыва на дистанцию 440 ярдов (402 метра), к состязаниям допускались только мужчины. На следующих играх она была заменена дистанцией 200 метров, которая с тех пор присутствует на каждой Олимпиаде. С 1924 года в

программу Олимпийских игр включена дистанция на 200 метров и среди женщин, а с 1968 года добавлена дистанция 100 метров как у мужчин, так и у женщин.

Долгое время пловцы применяли технику так называемого классического (ортодоксального) брасса. Лицо спортсмена все время находилось над водой, вдох осуществлялся в середине гребка руками. Ноги являлись основной движущей силой, они выполняли широкое движение в стороны и назад. После рабочего движения ногами выполнялось длительное скольжение в вытянутом положении.

С 30-х годов советские пловцы являлись инициаторами технических новшеств в плавании брассом. Заслуженный мастер спорта СССР Л. Мешков первым продемонстрировал технику с мощными гребками рук.

В 1936 году официальный мировой рекорд на дистанции 100 м брассом принадлежал американскому спортсмену Лж. Хиггинсу и был равен 1.10,8. Советские пловцы С. Бойченко и Л. Мешков показали результаты 1.06,8 и 1.07,4, но их достижения не были зарегистрированы как мировые рекорды, так как официальные мировые рекорды регистрировались только у спортсменов тех стран, которые состояли в Международной федерации любителей плавания (FINA). В 1947 году СССР вступил в FINA. Советские пловцы принимают участие во всех крупнейших международных соревнованиях, их рекорды стали официальными.

До 1952 года на соревнованиях в плавании способом брасс разрешалось применять баттерфляй. Он стал постепенно вытеснять брасс. После того как в 1953 г. баттерфляй был выделен в самостоятельный способ плавания, начался новый этап развития брасса. Советский пловец В. Минашкин стал первым мировым рекордсменом на дистанции 100 м брассом. Его стиль плавания также отличался мощным гребком руками. Однако, в отличие от других пловцов, руки начинали гребок в момент, когда рабочее движение ногами еще не было

завершено полностью. Это давало ему возможность достигать более высокого темпа движений.

Спортивные результаты, показанные спортсменами на крупнейших международных соревнованиях, можно считать объективным показателем развития плавания (в частности, плавания брассом) в стране. Исходя из этого, рассмотрим результаты выступления советских и российских пловцов-бассистов на Олимпийских играх.

В 1952 году советские пловцы впервые приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия). Мужчины участвовали во всех номерах программы, женщины – только в плавании брассом. Спортсмены выступили неудачно, заняв лишь 15-е командное место. Только Марии Гавриш удалось попасть в финал и в плавании на дистанции 200 м брассом занять шестое место.

На Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне (Австралия) Х. Юничев, первым в истории советского плавания, завоевал бронзовую олимпийскую медаль в плавании на дистанции 200 м брассом. Его результат 2.36,8. Международные правила соревнований тех лет не запрещали спортсменам погружаться под воду с головой во время плавания. Поэтому на Олимпийских играх 1956 года многие пловцы применяли "подводный" вариант брасса с заныриванием под воду и длинным гребком руками до бедер. Вдох выполнялся через несколько циклов движений. Вот такой техникой "подводного" брасса в совершенстве владел Х. Юничев.

В 1957 году в правила внесли изменения. Необходимым условием стало пересечение головой поверхности воды во время каждого цикла. Новые правила плавания брассом разрешали выполнять под водой только один цикл движений после старта и поворота.

После изменения правил изменяется и техника плавания. Брасс становится темповым. Это достигается за счет уменьшения амплитуды движений ног и укорочения гребка руками.

На Олимпиаде 1964 года в Токио (Япония) у советских брассистов уже три медали, и все они завоеваны на дистанции 200 м брассом. Золотая медаль у Г. Прозуменщиковой, серебряная у Г. Прокопенко, а бронзовую завоевала С. Бабанина.

Из восьми медалей (4-е серебрянные и 4-е бронзовые), завоеванных нашими пловцами на Олимпийских играх 1968 года в Мехико (Мексика), пять принадлежат брассистам. Призером уже второй Олимпиады стала Г. Прозуменщикова, заняв на дистанции 100 м 2-е место и на дистанции 200 м 3-е место. В. Косинский занял вторые места на дистанциях 100 и 200 метров, и 3-е место на стометровке у Н. Панкина.

Олимпийские игры 1972 года, проходившие в Мюнхене (ФРГ), принесли в "копилку" отечественного плавания пять медалей. И две из них, "серебро" на 100 м брассом и "бронзу" на 200м брассом вновь завоевала Галина Прозуменщикова.

Игры XXI Олимпиады 1976 года проводились в Монреале (Канада). На этих состязаниях советские пловцы достигли наибольших успехов за всю историю своих выступлений на Олимпийских играх. Команда пловцов из СССР завоевала 9 медалей (1 золотая, 3 серебрянных, 5 бронзовых). Звание чемпионки XXI Олимпийских игр завоевала 16-летняя М. Кошечая, установив новый мировой рекорд на дистанции 200 м брассом. Серебряные медали получили Л. Русанова в плавании на 100 м брассом, М. Юрченя – 200 м брассом. Бронзовые медали завоевали А. Русанова - 200 м брассом, М. Кошечая - 100 м брассом, А. Юозайтис - 100 м брассом.

Соревнования пловцов показали, что в женском брассе наши спортсменки достигли наивысших результатов – из 6 разыгрываемых медалей они завоевали 5.

Олимпийские игры 1980 года проводились в Москве (СССР). Советские пловцы завоевали 22 награды, 7 из них у брассистов. Отличились Р. Жулпа и

Л. Качушите (1 места), А. Мисраков, Э. Василькова и С. Ваганова (2 места), А. Мисраков и Ю. Богданова (3 места).

Выступления отечественных пловцов-бассистов на следующих Олимпиадах были не столь успешны. На Олимпийских играх в 1988 году - одна бронзовая медаль у Д. Волкова (100 м), в 1992 году - одна золотая медаль у Е. Рудковской (100 м), в 1996 году - одна бронзовая медаль у А. Корнеева (200 м), в 2000 году - одна бронзовая медаль у Р. Слуднова (100 м), в 2012 году - одна бронзовая медаль у Ю. Ефимовой (100 м), в 2016 году - две серебряных медали у Ю. Ефимовой (100 м и 200 м) и одна бронзовая у А. Чупкова (200 м).

В разное время конкуренцию нашим отечественным бассистам составляли такие мировые "звезды" как Норберт Рожа и Агнеш Ковач (Венгрия), Косукэ Китадзима (Япония), Лизель Мари Джонс (Австралия), Джессика Харди и Ребекка Сони (США), Камерон ван дер Бург (ЮАР), Рикке Мёллер Педерсен (Дания), Даниель Гьюрта (Венгрия), Адам Пити (Великобритания), Лилли Кинг (США), Рута Мейлутите (Литва).

В настоящее время способ плавания брасс в олимпийской программе представлен дистанциями 50, 100 и 200 м для мужчин и женщин. А также, этот способ плавания применяется на третьем этапе комплексного плавания на дистанциях 200 м и 400 м и на втором этапе эстафеты 4 x 100 м комбинированная.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите авторов первых методических руководств по плаванию.
2. Когда брасс был включен в программу Олимпийских игр?
3. В каком году СССР вступил в Международную федерацию любителей плавания (FINA)?
4. Кто из советских спортсменов стал первым мировым рекордсменом в плавании брассом?
5. Когда советские пловцы впервые приняли участие в Олимпийских играх?

6. Перечислите выдающихся отечественных пловцов - брассистов.

7. На каких дистанциях в соревнованиях по плаванию используется способ брасс?

2. Техника плавания способом брасс

Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями рук и ног, в отличие от других способов плавания подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость плавания, по этой причине брасс по скоростным показателям занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании. По сравнению с брассом никакой другой способ плавания не был предметом столь бурных споров и разногласий, когда речь заходила о рациональной технике плавания.

Правила соревнований по плаванию брассом довольно специфичны. Исходя из «Правил Международной федерации плавания» (ФИНА) следует:

1. С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен в любое время. На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.

2. Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

3. Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

4. В течение каждого полного цикла, какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наиширочайшей части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз во время или после выполнения полного гребка руками

перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду. После этого все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Объяснение: удар ногами дельфином не является частью цикла движений и разрешается только после старта и поворота, пока выполняется гребок руками к ногам или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду. Не разрешается выполнять дельфинообразное движение ногами до момента начала гребка руками после старта и поворота.

5. Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты в стороны. Ножницеобразные, вибрирующие или дельфинообразные удары книзу не допускаются, исключая момент по п.4. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только вслед за этим не следует дельфинообразный удар книзу.

На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

Техника брассом разнообразна, существует классический брасс, скоростной брасс и его разновидности. В данном учебно-методическом пособии дается описание классического брасса, который обычно применяется при обучении плаванию способом брасс.

Общее представление о технике плавания способом брасс показано на рис. 1-6.

1. Пловец лежит в горизонтальном положении, лицо в воде, руки вытянуты вперед, кисти соединены и несколько развернуты ладонями вниз-наружу, ноги выпрямлены, носки вытянуты (рис.1).

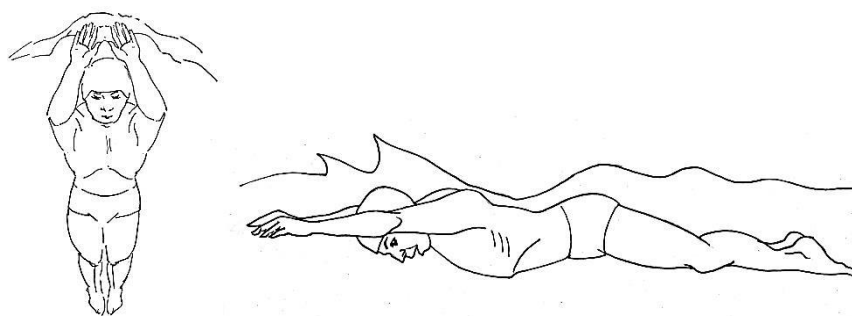


Рис. 1

2. Руки выполняют гребок в стороны-вниз-назад, локти удерживаются выше кистей, голова начинает подниматься над водой, ноги вытянуты, расслаблены (рис. 2).

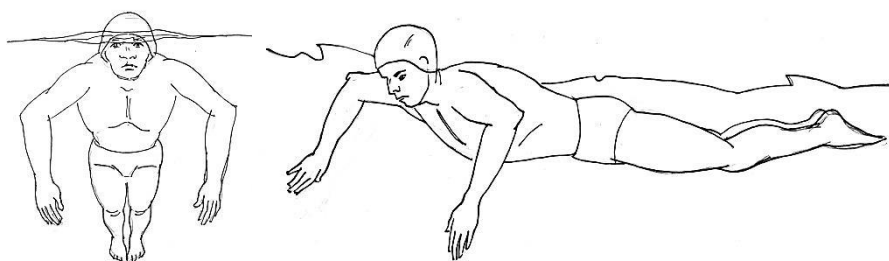


Рис. 2

3. Кисти сближаются под грудью, локти опускаются вниз и сближаются, голова и плечи приподнимаются над водой, лицо обращено вперед, вдох. Ноги плавно сгибаются в коленях (рис.3).

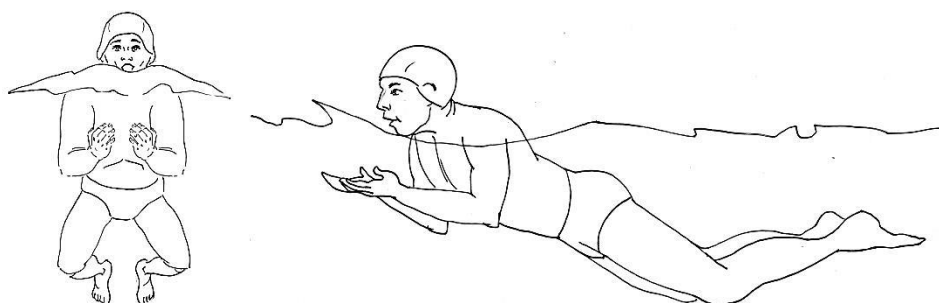


Рис. 3

4. Руки начинают движение вперед, ноги продолжают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, стопы подтягиваются пятками ближе к ягодицам (рис. 4.)

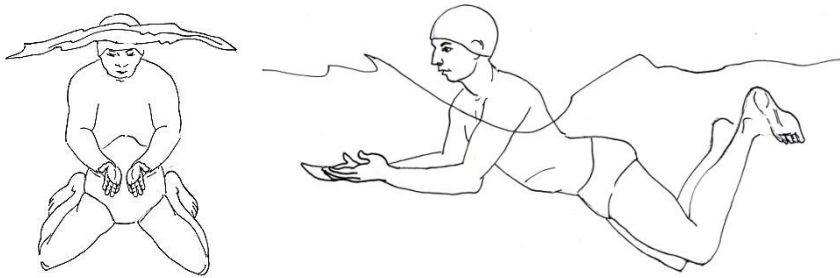


Рис.4

5. Стопы быстро разворачиваются носками наружу, голени разводятся шире коленей, пловец начинает отталкивание ногами. Руки вытягиваются вперед, голова и плечи опускаются в воду (рис. 5).

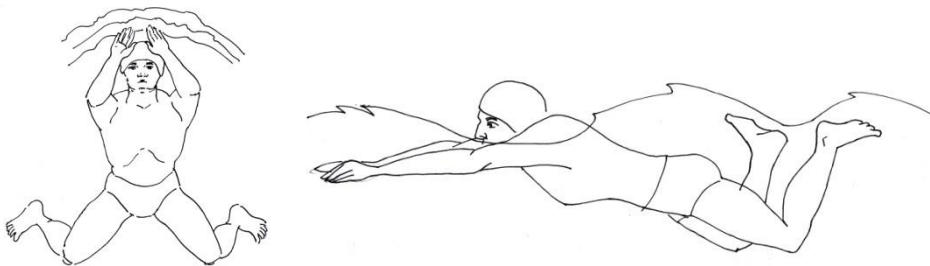


Рис. 5

6. Завершается отталкивание ногами, стопы движутся по дугам назад-внутри. Пловец, отталкиваясь стопами и голенью от воды, посылает себя вперед за руками, ноги выпрямляются и соединяются, носки вытягиваются, голова между руками лицом вниз (рис. 6).

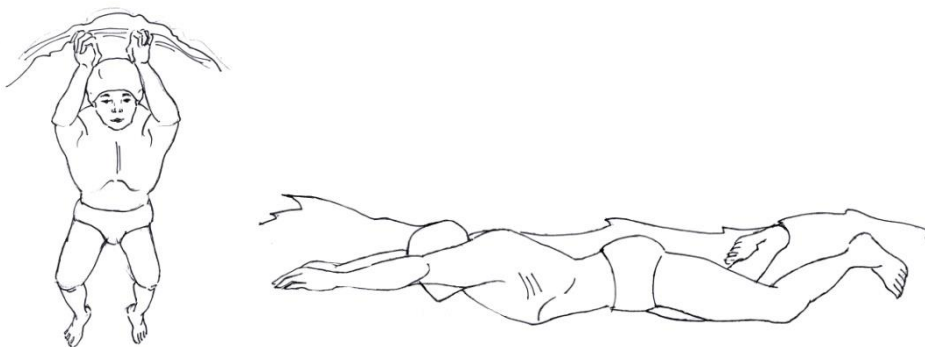


Рис. 6

Вопросы для самоконтроля:

1. Сколько гребков руками до бедер может сделать пловец после старта и каждого поворота при плавании брассом?
2. Как часто и в какой момент голова пловца должна разорвать поверхность воды при плавании брассом?
3. Как при плавании брассом выполняется касание при выполнении поворота и на финише?
4. Опишите технику классического брасса.

3. Последовательность при обучении плаванию

Методика обучения плаванию состоит нескольких этапов. На каждом этапе решаются свои задачи, логически связанные между собой и расположенные в определенной последовательности с учетом педагогических принципов.

Начинать обучение рекомендуется с подготовительных упражнений по освоению с водой. Эти упражнения знакомят занимающихся со свойствами воды, с погружением, всплыванием, лежанием на воде, скольжением, выдохами в воду, открыванием глаз в воде.

После этого начинается этап обучения технике работы ног.

Овладев правильной работой ног при скольжении на груди и спине, занимающиеся обучаются согласованию движений ног и дыхания при плавании кролем на груди.

Далее идет работа над согласованием движений рук и ног.

Когда освоено согласование в движениях рук и ног, рекомендуется подключить дыхание.

После освоения занимающимися способов кроль на груди и кроль на спине можно начинать обучение плаванию брассом.

Обучение плаванию брассом начинают с освоения движений ног. В свою очередь, движения ногами начинают изучать с имитационных упражнений на суше, а затем в воде у бортика бассейна. Далее следуют плавательные упражнения. Следующий этап, движения рук, осваивают в подобной последовательности: имитационные упражнения на суше, затем в воде, плавательные упражнения и сочетание с дыханием. На третьем этапе изучают общую координацию движений рук, ног и дыхания.

В зависимости от индивидуальных особенностей, физической подготовленности и уровня развития физических качеств в процессе обучения у студентов неизбежно возникают различные ошибки. Условиями успешного устранения ошибок являются: систематическое повторение учебного

материала, применение подводящих и подготовительных упражнений, анализирование и понимание занимающимися, причин своих ошибок, а также последовательное исправление ошибок, сначала грубых, затем менее значительных.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите этапы обучения плаванию способом брасс.
2. Назовите основные условия успешного исправления ошибок, возникающих в процессе обучения.

4. Положение тела и дыхание

Пловец лежит на поверхности воды в горизонтальном положении на груди, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони обращены вниз. Пловец в начале гребка поднимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальное время, когда руки выводятся вперед, лицо опускается в воду, выполняется выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняется через рот или нос.

В течение цикла движений, пловец делает один вдох и один выдох, дыхание строго подчинено движениям рук.

Ранний вдох, производимый пловцом в начале гребка руками больше характерен для классического брасса (рис. 7).



Рис.7

В современных скоростных вариантах техники спортивного плавания брассом применяется так называемый поздний вдох. Вдох начинается в момент, когда руки заканчивают гребок и переходят к фазе выведения вперед. После этого голова опускается вниз лицом в воду. Момент вдоха строго согласован как с движениями руками, так и с движениями плечевым поясом. Во время первой половины гребка руками тело пловца сохраняет почти горизонтальное положение, голова опущена лицом в воду. В момент завершения отталкивания руками плечевой пояс быстро приподнимается над поверхностью воды, пловец энергично выводит подбородок вперед и начинает вдох. В это время отмечается наибольшая величина угла атаки тела.

Завершив вдох, спортсмен тотчас направляет плечевой пояс вслед за руками вперед и быстро выравнивает тело; к началу удара ногами угол атаки

тела снижается. Таким образом, плечевой пояс движется вперед по волнообразной траектории.

Ошибки в положении туловища и дыхания

Типичные ошибки	Методические указания
1. Чрезмерное поднятие плечевого пояса над поверхностью воды с одновременным опусканием таза и бедер, туловище расположено под большим углом атаки, возрастает общее сопротивление поступательному движению пловца.	Выполняя упражнения, акцентировать внимание на длительном скольжении по поверхности воды с лицом, обращенным вниз и том, чтобы подбородок при вдохе не поднимался выше поверхности воды.
2. Неполный выдох. Затрудняется последующий вдох, ускоряется темп и нарушается общая согласованность движений.	Плавание упражнений в раздельной координации с долгим скольжением и полным выдохом.
3. Неполный вдох. Наступает быстрое утомление, нарушается общая согласованность движений.	Плавание упражнений в раздельной координации с полным выдохом и глубоким вдохом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как и в какой фазе цикла движений выполняется вдох и выдох при плавании брассом?
2. Перечислите возможные ошибки в положении тела и дыхании при плавании брассом.

5. Движения ногами

5.1. Техника движений ног

Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движение.

Подготовительное движение (подтягивание) начинается за счет непроизвольного сгибания расслабленных ног в коленных суставах. Затем пловец продолжает сгибать ноги в коленных, а также тазобедренных суставах, разводя колени в стороны-вниз, плавно подтягивает ступни ног к ягодицам с разворотом стоп носками в стороны-наружу. Голени и стопы находятся в выгодном для отталкивания положении. В это момент расстояние между стопами шире, чем между коленями. Подготовительное движение выполняется единым плавным движением и с ускорением к моменту разворота стоп носками наружу. Стопы разворачиваются мгновенно.

Из этого положения начинается рабочее движение (отталкивание). Оно производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время отталкивания пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движущая сила создается за счет движений стопами, имеющих захлестывающий характер. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны-назад-внутрь. Ноги выпрямляются полностью лишь тогда, когда стопы в конце отталкивания сошлись вместе. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед, бедра и голени расслабляются и всплывают к поверхности воды, принимая хорошо обтекаемое положение (рис.8).

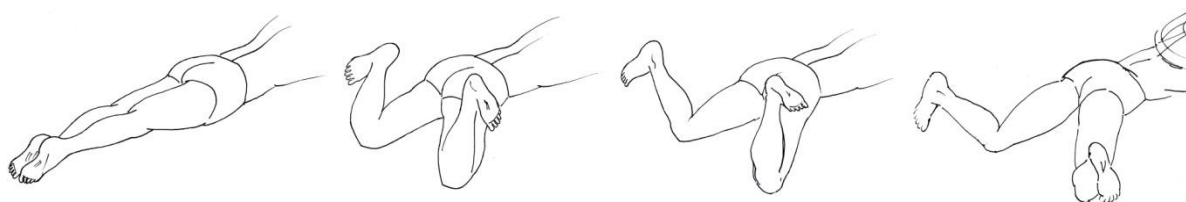


Рис.8

5.2. Упражнения для обучения движениям ног при плавании брассом

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.

2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.

В воде у бортика бассейна:

1. И. п. - сидя на краю бортика, ноги опущены в воду и вытянуты вперед. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить стопы на стенку бассейна под водой. Развести пятки врозь, стопы максимально согнуть и отвести наружу. Через стороны выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Далее следует пауза. Сгибание выполняется медленным слитным движением, а выпрямление - быстро.

2. И.п. – стоя у бортика, держась за него руками. Встать на пятки, носки ног развернуть наружу («растопырить пальцы на ногах»), стопы максимально согнуть. Походить (переступать) на пятках, запоминая положение стоп.

3. И. п. - стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, согнуть голень левой ноги, левой рукой захватить левую стопу изнутри, носок согнуть кнаружи, разгибая ногу в коленном суставе и отпуская руку, совершить отталкивание ногой назад, повторить 10-15 раз; выполнить то же правой ногой, стоя левым боком у бортика.

4. Выполняется в парах: первый, выполняющий упражнение, располагается в воде поперек дорожки ногами к бортику на груди, в руках плавательная доска; второй (ассистент) находится на бортике и берется руками

за стопы первого, устанавливая стопы у поверхности воды на стенку бассейна на ширине плеч, развернув стопы кнаружи, колени прямые. 1 - согнуть колени и коснуться ими стенки бассейна ниже стоп, таз приближается к пяткам; 2 - выполнить отталкивание стопами от стенки, выпрямить и соединить ноги. Ассистент удерживает стопы партнера в правильном положении, после отталкивания стопами соединяет ноги и разгибает носки партнера; 3 - пауза.

5. И. п. - полулежа грудью на бортике бассейна, нижняя часть тела в воде. Выполнение движений ногами брассом.

6. И. п. - лежа на воде, доска под животом, кисти рук придерживаются за бортик. Выполнение движений ногами брассом.

7. И. п. - лежа на воде, кисти рук придерживаются за бортик. Выполнение движений ногами брассом.

В воде:

1. Плавание ногами брассом с доской под животом.

2. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках.

3. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, голова опущена в воду, на задержке дыхания.

4. Плавание ногами брассом на груди, руки вытянуты вдоль тела, на задержке дыхания.

5. Плавание ногами брассом лежа на спине с доской в руках, руки вытянуты вдоль тела.

6. Упражнение 5, но без доски. При сгибании ног нужно коснуться пятками кончиков пальцев рук.

7. Плавание ногами брассом лежа на спине, руки вытянуты вперед.

8. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.

9. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

5.3. Ошибки при выполнении движений ногами

Типичные ошибки	Методические указания
1. Слишком широкое разведение коленей перед отталкиванием ногами.	Имитация движений ногами на суше и в воде добиваясь правильной траектории, плавание брассом при помощи движений ног, удерживая калабашку между бедер.
2. Перед отталкиванием стопы не разворачиваются наружу (направлены внутрь или недостаточно согнуты).	Стоя на дне встать на пятки, носки ног развернуть наружу, стопы максимально согнуть, походить (переступить) на пятках, запоминая положение стоп. При плавании ногами брассом перед отталкиванием сделать паузу, фиксируя правильное положение стоп. Выполнять специальные упражнения для развития гибкости и подвижности голеностопных суставов.
3. Выполнение отталкивания ногами с акцентами в стороны (а не на сведение ног).	Начинать отталкивание только после того, как стопы займут положение шире коленей. Отталкивание ногами выполнять единым слитным движением, заканчивающимся полным сведением ног.
4. Весь цикл движений ногами брассом (подтягивание и отталкивание) выполняется с одинаковой скоростью.	Подтягивание выполнять медленно и мягко, а отталкивание быстро, с силой.
5. Во время выполнения фазы скольжения ноги тонут.	Учить эффективному отталкиванию.
6. Несимметричные движения ногами.	Имитация движений ногами на суше и в воде, добиваясь правильной траектории движений ног.
7. Во время выполнения подтягивания или отталкивания стопы "прорывают" поверхность воды.	Опустить ноги ниже, контролировать это положение. Плавание брассом при помощи движений ног с поднятой над водой головой.
8. Чрезмерное сгибание ног в тазобедренных суставах при котором таз поднимается вверх к поверхности воды, а колени оказываются под животом.	Плавание ногами брассом лежа на спине с доской в руках, руки вытянуты вдоль тела, колени под доской. То же, но без доски, при сгибании ног нужно коснуться пятками кончиков пальцев рук.

Вопросы для самоконтроля:

- 1) Опишите подготовительное движение ногами брассом.
- 2) Опишите рабочее движение ногами брассом.
- 3) В какой последовательности используются упражнения при обучении движениям ног в плавании брассом?
- 4) Какие ошибки в движениях ногами брассом допускаете вы? Как их устранить?

6. Движения руками

6.1. Техника движений рук

Движения руками в брассе выполняются одновременно и симметрично. Руки вытянуты вперед, гребковое движение начинается с разведения кистей в лучезапястных суставах, при этом ладони разворачиваются наружу. После этого разводят руки в стороны-назад-вниз, незначительно согнув в локтях. Продвижение кистей не разрешено за линию плеч, поэтому гребок руками в стороны заканчивается тогда, когда кисти достигнут их уровня. После этого кисти меняют направление, руки значительно сгибаются в локтях. Кисти и локти сближаются. Оказавшись под грудью кисти, не останавливая своего движения, перемещаются вперед, локти выпрямляются, руки вытягиваются. После этого цикл вновь повторяется.

Рассмотрим технику движений руками брассом подробнее.

Цикл движений руками в плавании способом брасс можно разделить на три фазы.

1. Захват воды

Захват воды выполняется плавно, пловец посылает руки вперед в стороны и немного вниз, как бы наскальзывая на встречный поток воды и надавливая на него ладонями. Руки развернуты ладонями кнаружи-вниз и сохраняют оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах; локти выходят в высокое положение, разворачиваясь в стороны и немного вверх, но не назад-вниз (рис. 9).

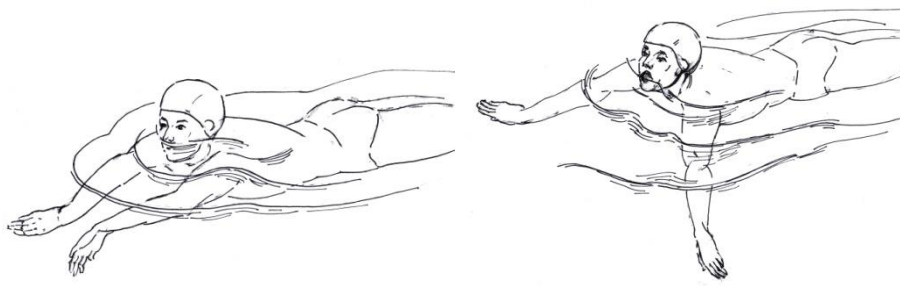


Рис.9

2. Основная часть

Основная часть гребка начинается с энергичного сгибания рук в локтевых суставах и опорного движения кистями в стороны-назад. Кисти с ускорением движутся по округлому участку траектории вначале наружи, а затем внутрь. Первая половина основной части гребка выполняется преимущественно за счет сгибания предплечий, плечи остаются фиксированными, локти удерживаются в высоком положении. Затем следует вторая половина гребка - наиболее быстрая и мощная часть рассматриваемой фазы движений. К этому времени рабочие плоскости кисти и предплечья занимают выгодное для опоры положение, кисти продолжают скользящее движение с высокой скоростью по округлой траектории назад-внутри, а затем внутрь-вперед. Вслед за кистями по округлой траектории назад-вниз-внутри с ускорением направляются локти. Начинается энергичное разгибание и приведение плеч. К концу основной части гребка кисти сближаются внизу под подбородком пловца, локти перед грудью (рис.10).

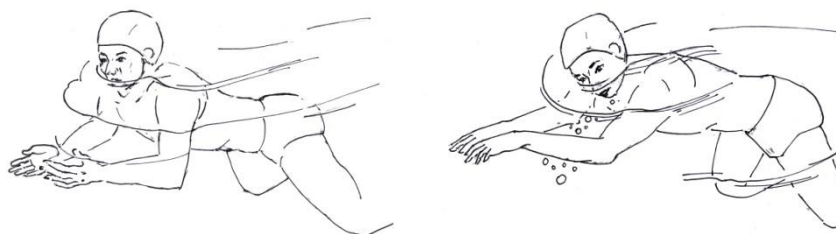


Рис.10

3. Выведение рук вперед

Начало выведения выполняется единым быстрым движением рук внутрь-вперед во время окончания гребка. Кисти и предплечья занимают хорошо обтекаемое положение и повернуты ладонями вниз и немного внутрь. Дальнейший путь вперед руки проходят плавно. Кисти постепенно поворачиваются ладонями вниз и почти соприкасаются. В конце выведения спортсмен активно посылает выпрямленные в локтевых суставах руки вперед, чтобы вслед за этим начать очередной захват воды руками (рис. 11)

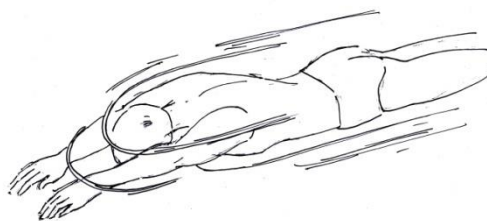


Рис.11

Траектория движения кистей рук в воде по отношению к телу пловца при плавании брассом напоминает по форме перевернутое сердце. Форма гребка изображена на рис.12



Рис. 12. Примерная траектория движения рук в брассе

6.2.Упражнения для обучения движениям рук при плавании брассом

На суше:

1. И. п. - стоя слегка наклонившись, руки вытянуты вперед. Имитация движений руками брассом.
2. Упражнение 1, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. И. п. - стоя на дне слегка наклонившись, руки вытянуты вперед под поверхностью воды. Имитация движений руками брассом.
2. Упражнение 1, но в согласовании с дыханием.
3. И. п. - сидя на плавательной доске, спина прямая, ноги согнуты в коленях. Имитация движений руками брассом.

4. Плавание на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед. По сигналу выполнить один гребок руками брассом в сочетании с дыханием. 8 - 10 сигналов на 25 м.

5. Плавание на груди, ноги кролем, руки брассом в сочетании с дыханием.

6. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.

6.3. Ошибки при выполнении движений руками

Типичные ошибки	Методические указания
1. Слишком широкий гребок руками.	Имитация гребковых движений на суше и в воде, добиваясь правильной траектории движений рук.
2. Руки "прорывают" поверхность воды.	В начале гребка следить за положением рук, не выводить их на поверхность воды.
3. Отсутствие паузы во время фазы скольжения.	Плавание брассом выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами на груди, затем на спине.
4. Остановка рук в конце основной части гребка (в положении локти в стороны), либо торможение при выведении рук вперед.	Имитация гребковых движений на суше и в воде. В конце гребка быстро опустить локти вниз (перед грудью) и быстро без паузы вытянуть руки вперед-вверх к поверхности воды.
5. При выполнении гребка кисти заходят за линию плечевых суставов, либо длинный гребок руками до бедер.	Плавание брассом при помощи движений ног и укороченного гребка руками.
6. Несимметричные движения руками.	Имитация гребковых движений на суше и в воде, добиваясь правильной траектории движений рук.

Вопросы для самоконтроля:

1. Из каких фаз состоит цикл движений руками в плавании способом брасс?
2. Опишите технику движений руками брассом.
3. Перечислите упражнения для обучения движениям рук при плавании брассом.
4. Какие ошибки в движениях руками брассом допускаете вы? Как их устранить?

7. Общая координация движений рук и ног

Общее согласование движений должно обеспечить достаточно непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил.

Руки задают темп и ритм, общую координацию движений и тесно взаимосвязаны с дыханием. Руки и ноги в равной степени создают продвижение пловца-бассиста.

Пловец лежит на поверхности воды в горизонтальном положении на груди, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони обращены вниз.

При технике классического брасса, пловец в фазе захвата, как бы опираясь на воду кистями рук, начинает подъем головы на вдох. В остальное время, когда руки выводятся вперед, лицо опускается в воду и выполняется выдох.

При технике скоростного брасса с поздним вдохом, подъем головы на вдох начинается в конце основной части гребка руками.

В течение цикла движений, пловец делает один вдох и один выдох, дыхание строго подчинено рукам.

Во время выведения рук вперед начинается отталкивание ногами.

Ноги быстро разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед выполняют отталкивание.

Основная часть отталкивания приходится на момент, когда руки почти полностью вытянуты вперед и тело пловца хорошо обтекаемо. По окончании отталкивания ногами пловец какое-то мгновение скользит вперед в горизонтальном положении с вытянутыми руками и ногами. Цикл закончен.

7.1 Упражнения для обучения согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании брассом

В воде:

1. Плавание брассом на груди, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами.
 2. Плавание брассом на груди, выполняя два цикла движений руками и один цикл движений ногами.
 3. Плавание брассом на спине, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.
 4. Плавание брассом на груди на скольжение, с увеличенной паузой.
 5. Плавание брассом на спине на скольжение, с увеличенной паузой.
- При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.

7.2.Ошибки при общей координации движений рук и ног

Типичные ошибки	Методические указания
1.Одновременные гребковые движения руками и ногами, нарушение последовательности в движениях рук и ног.	Плавание брассом на груди с отдельной координацией движений "руки - ноги - пауза (скольжение)". Плавание брассом на груди, выполняя один цикл движений руками и два - три цикла движений ногами; плавание брассом на спине, выполняя один цикл движений руками и два - три цикла движений ногами. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.

<p>2. Раздельные гребковые движения руками и ногами, пауза между движениями рук и ног, нарушение последовательности в движениях рук и ног.</p>	<p>Выполнение упражнений в слитной координации (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками, а отталкивание ногами выполнять одновременно с выведением рук вперед после гребка, далее следует пауза).</p>
--	--

Вопросы для самоконтроля:

1. Опишите основные различия в технике скоростного и классического брасса.
2. Какие упражнения используются при обучении согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании брассом?
3. Допускаете ли вы ошибки при плавании с общей координацией движений?

8. Старт при плавании брассом

Старт способом брасс, в соответствии с правилами соревнований, спортсмен выполняет прыжком со стартовой тумбочки в воду. Наиболее распространёнными вариантами стартового прыжка с тумбочки является:

- обе ноги перед стартом расположены у переднего края стартовой тумбочки
- одна нога отставлена назад.

Правила ФИНА требуют обязательного касания руками тумбочки.

По предварительной команде пловец занимает место на заднем крае стартовой тумбочки. После подготовительной команды: «На старт!» он должен встать на передний край тумбочки и подготовиться к старту. В исходном положении ноги пловца согнуты в коленных суставах стопы – на ширине плеч, пальцы ног (либо одной ноги) захватывают край тумбочки. Туловище наклонено, пальцы рук захватывают край тумбочки спереди между стопами

(или сбоку от них). Голова опущена, дыхание задержано. В этом положении колени пловца оказываются над передним краем тумбочки, плечевой пояс и голова – немного впереди. Центр тяжести тела перенесен на переднюю часть стопы, пловец готов мгновенно начать стартовые движения (рис.13).

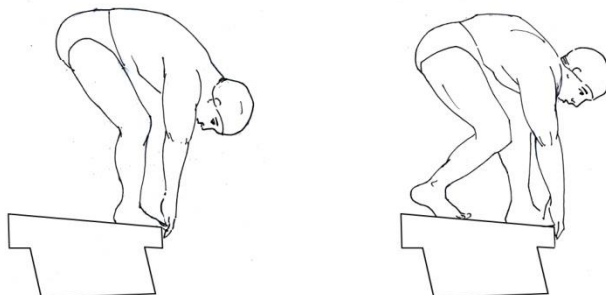


Рис.13

Подготовительные движения и толчок начинаются по команде «Марш!». Спортсмен, надавливая руками на край тумбочки, выводит тело из состояния равновесия, выполняет отталкивание ногами, мах руками и посылает голову, туловище и руки вперед-вверх. Необходимо как можно быстрее выполнить мощный толчок и послать тело в полет вперед-вверх по оптимальной траектории. Полет начинается в момент отрыва ног от тумбочки. Тело вытягивается, напрягается и летит по рациональной траектории. Руки направляются вперед, голова занимает положение между руками. Вход в воду начинается с момента погружения кистей рук в воду. Последовательно, как бы в одну точку, входят: руки, голова, туловище, бедра и стопы. Скольжение начинается с момента погружения ног в воду (рис.14).

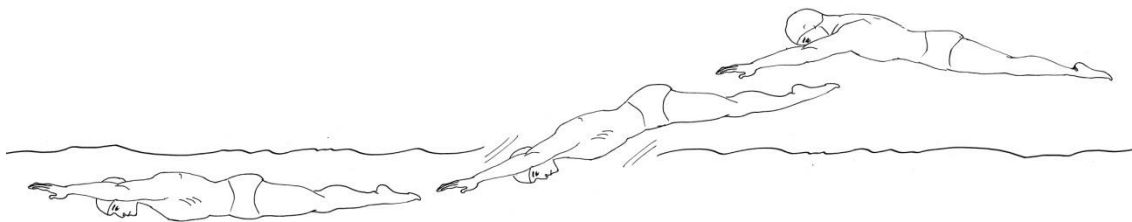


Рис.14

9. Поворот при плавании брассом

При плавании брассом чаще всего используется поворот «маятник».

Спортсмен при плавании брассом касается стенки двумя руками одновременно, на одном уровне или близко к поверхности воды (рис.15).

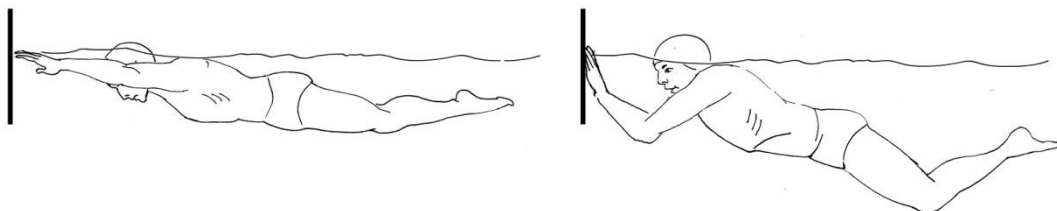


Рис.15

Затем он сгибает руки в локтевых суставах и оказывается в положении частично на боку. Ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, и начинается вращение «маятником» в боковой плоскости (пловец как бы переваливается с одного бока на другой). Плечевой пояс и голова в это время движутся над поверхностью воды, пловец выполняет вдох (рис. 16).

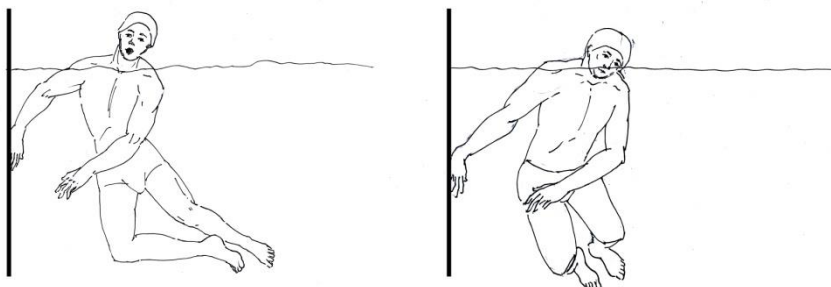


Рис. 16

Затем он отрывает руки и быстро перемещает их вперед. Вращение заканчивается постановкой ног на стенку бассейна, пловец полностью погружается в воду. Руки вытягиваются вперед, голова между руками, пловец отталкивается от стенки ногами. Во время отталкивания происходит поворот на грудь, пловец вытягивается и после непродолжительного скольжения, совершает первые плавательные движения (рис. 17).

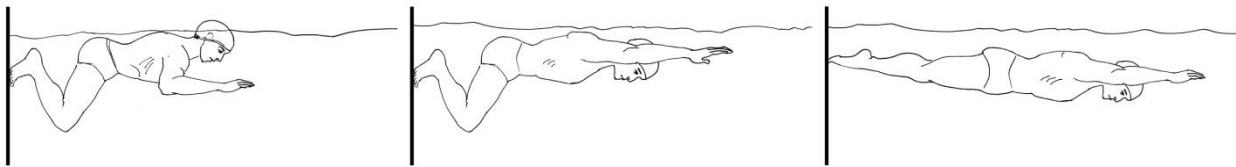


Рис.17

10. Гребок руками до бедер после старта и поворотов

Правила соревнований разрешают пловцу - брассисту выполнить по одному циклу движений (один гребок руками и одно отталкивание ногами) во время скольжения после старта и поворота. Под водой рекомендуется выполнять руками длинный гребок до бедер. Этот гребок дает пловцу определенные скоростные преимущества. Выполняется он по криволинейной траектории "шире-уже-шире". Выполнив такой гребок, спортсмен короткий отрезок времени скользит под водой в положении руки у бедер. После гребка до бедер руки выводятся вперед вплотную к телу, чтобы создавать минимум лобового сопротивления. Во время выхода на поверхность голова появляется над водой непосредственно перед тем, как ноги завершают свое отталкивание назад. Руки должны выполнять гребок с ускорением к его окончанию.

11. Оздоровительное, лечебное и прикладное плавание способом брасс

Оздоровительное и лечебное значение плавания в жизни человека трудно переоценить. Плавание универсальное средство физического развития, им можно заниматься в любом возрасте для укрепления мышц, поддержания спортивной формы, высокого уровня физического здоровья, а также для предупреждения различных заболеваний. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы, способствует укреплению легких, оказывают закаливающее воздействие, формирует стойкий иммунитет. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует

мышечные группы, радикально способствует устранению различных дефектов осанки. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, развивает двигательный аппарат и формирует мышечный корсет.

Общеизвестно, что плавание показано имеющим проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в частности с позвоночником - в воде нагрузка на межпозвонковые диски отсутствует, а мышцы спины при этом активно задействованы.

Плавание имеет минимальное количество противопоказаний, но при этом заставляет работать практически все системы организма не хуже, чем другая полноценная тренировка, в этом состоит преимущество.

Плавание брассом могут освоить даже физически слабые или пожилые люди. Поскольку, в отличие от других способов плавания, подготовительные движения в брассе выполняются под водой, этот способ является наименее утомительным.

Основной стиль, которым должны плавать люди с нарушением осанки, это брасс.

При этом они должны стараться как можно дольше выдерживать паузу скольжения, поскольку именно в этот промежуток времени наиболее всего вытягивается позвоночник. На фоне статического напряжения мышц туловища это и оказывает корригирующий эффект.

Плечи при этом должны располагаться параллельно поверхности воды и перпендикулярно направлению движения. Работать руками и ногами нужно симметрично, держать их на одном уровне.

Огромное достоинство данного стиля для людей с проблемами спины состоит в том, что он не увеличивает подвижность позвоночного столба, не вынуждает пловца выполнять вращательные движения корпусом и тазом, что очень нежелательно при деформации.

В абсолютном большинстве случаев показан брасс, выполняемый на груди. Если же у больного выраженное искривление грудного отдела по типу

кифоза, то примерно 40% времени тренировок он должен уделять плаванию брассом на спине.

Итак, если у пациента плоская спина, то плавать нужно на груди. Напротив, пациентам с кифозом нужно плавать именно на спине.

Если у пациента деформация грудного отдела по типу лордоза, назначают плавание брассом или баттерфляем, но без выноса рук из воды.

Если же диагностирован лордоз поясничного отдела, показано плавание с плавательной доской, которую подкладывают под живот.

Прикладное плавание. В силу своей специфичности, брасс получил широкое применение не только в спортивном плавании, но и в прикладном.

Технику способа брасс можно использовать в самых разнообразных ситуациях, возникающих в водной среде, свободно изменяя направление и скорость плавания. При плавании брассом сохраняется хорошая видимость. Этим способом удобно подплыть к тонущему, оказывать ему помощь, находясь в воде. В тех случаях, когда приходится снять с себя в воде одежду, удобнее всего это сделать, применяя брасс. Нырание под воду также выполняется с использованием способа брасс.

Способ брасс на спине удобен для отдыха на воде. Техника этого способа плавания является несколько специфичной и будет рассмотрена далее.

Брасс на спине перестал использоваться в соревнованиях в начале прошлого века, когда появился способ кроль на спине. Причиной этого стала меньшая скорость брасса на спине по сравнению с кролем на спине. Поэтому, потеряв свое спортивное значение, он применяется лишь в прикладном плавании. Брасс на спине можно использовать во время длительного плавания для отдыха. При необходимости пловец может работать только одними ногами, позволив отдохнуть рукам. Плавая на спине при помощи движений ногами брассом, удобно транспортировать пострадавшего. Применяя технику брасса на спине, можно буксировать груз, плыть с каким-либо предметом в руках, особенно если нельзя погружать его в воду.

Способ плавания брасс на спине похож на перевернутый брасс на груди, руки также подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременное отталкивание. Но руки, в отличие от брасса на груди, выполняют полный гребок до бедер.

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

Пловец лежит горизонтально на спине у поверхности воды. Соединенные вместе ноги вытянуты. Руки выпрямлены за головой, кисти вытянуты, ладони повернуты наружу. Лицо над водой, подбородок приближен к груди. Из этого положения начинается гребок руками. Гребковое движение руками выполняется одновременно. Вначале прямые руки опускаются вниз-в стороны, затем постепенно сгибаясь в локтях, начинают выполнять гребковое движение назад, с усилием опираясь на воду. В последней части гребка, в фазе отталкивания, плечи рук заканчивают приведение и разгибаются в локтевых суставах. Кисти принимают положение ладонями назад-вниз, далее следует небольшая пауза (скольжение) (рис.18).

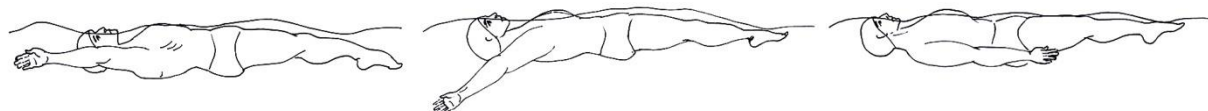


Рис.18

На этом гребок заканчивается, и начинается подготовительное движение. Разогнутые и приведенные к туловищу прямые руки поднимаются из воды вверх и быстро расслабленные проносятся в вертикальной плоскости в исходное положение. Перед входом рук в воду, во время последней трети проноса, кисти поворачиваются ладонями наружу.

Движения ногами при плавании брассом на спине одновременные, симметричные и напоминают движения брассом на груди. Из исходного положения ноги вытянуты и сведены вместе начинается подготовительное движение: ноги одновременно сгибаются в коленях и немного в тазобедренных

суставах, стопы опускаются, приближаются пятками к тазу и разводятся в стороны. Стопы сгибаются и отводятся наружу. Отталкивание выполняется быстрым движением внутренними поверхностями бедер, голеней и стоп по дугообразной траектории. При этом ноги разгибаются и сводятся вместе. Далее следует скольжение (рис. 19).

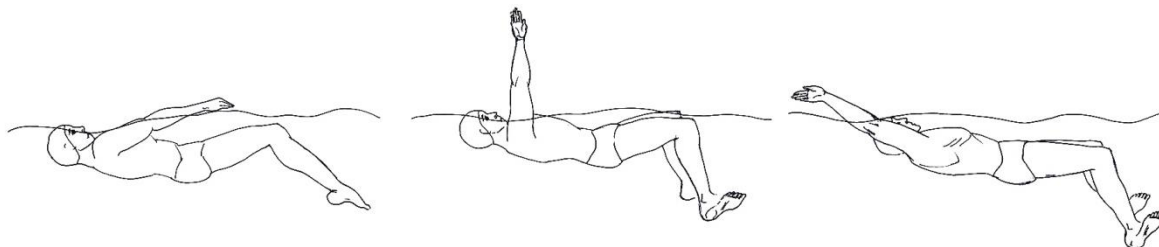


Рис. 19

12.Методика обучения плаванию брассом

Занятие 1

Изучить движения ног при плавании брассом.

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.

2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.

В воде у бортика бассейна:

1. И. п. - сидя на краю бортика, ноги опущены в воду и вытянуты вперед. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить стопы на стенку бассейна под водой. Развести пятки врозь, стопы максимально согнуть и отвести наружу. Через стороны выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Далее следует пауза. Сгибание выполняется медленным слитным движением, а выпрямление - быстро.

2. И.п. – стоя у бортика, держась за него руками. Встать на пятки, носки ног развернуть наружу («растопырить пальцы на ногах»), стопы максимально согнуть. Походить (переступать) на пятках, запоминая положение стоп.

3. И. п. - стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, согнуть голень левой ноги, левой рукой захватить левую стопу изнутри, носок согнуть кнаружи, разгибая ногу в коленном суставе и отпуская руку, совершить отталкивание ногой назад, повторить 10-15 раз; выполнить то же правой ногой, стоя левым боком у бортика.

4. Выполняется в парах: первый, выполняющий упражнение, располагается в воде поперек дорожки ногами к бортику на груди, в руках плавательная доска; второй (ассистент), находится на бортике и берется руками за стопы первого, устанавливая стопы у поверхности воды на стенку бассейна на ширине плеч, развернув стопы кнаружи, колени прямые. 1 - согнуть колени и коснуться ими стенки бассейна ниже стоп, таз приближается к пяткам; 2 - выполнить отталкивание стопами от стенки, выпрямить и соединить ноги. Ассистент удерживает стопы партнера в правильном положении, после отталкивания стопами соединяет ноги и разгибает носки партнера; 3 - пауза.

5. И. п. - полулежа грудью на бортике бассейна, нижняя часть тела в воде. Выполнение движений ногами брассом.

6. И. п. - лежа на воде, доска под животом, кисти рук придерживаются за бортик. Выполнение движений ногами брассом.

7. И. п. - лежа на воде, кисти рук придерживаются за бортик. Выполнение движений ногами брассом.

В воде:

1. Плавание ногами брассом с доской под животом.

2. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках.

3. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, голова опущена в воду, на задержке дыхания.

4. Плавание ногами брассом на груди, руки вытянуты вдоль тела, на задержке дыхания.

Занятие 2

Продолжить изучение движений ног при плавании брассом.

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.

2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.

В воде:

1. Плавание ногами брассом с доской под животом.

2. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках, голова над водой.

3. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, голова опущена в воду, на задержке дыхания.

4. Плавание ногами брассом на груди, руки вытянуты вдоль тела, на задержке дыхания.

5. Плавание ногами брассом лежа на спине с доской в руках, руки вытянуты вдоль тела.

6. Упражнение 4, но без доски. При сгибании ног нужно коснуться пятками кончиков пальцев рук.

7. Плавание ногами брассом лежа на спине, руки вытянуты вперед.

8. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.

9. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

Занятие 3

Продолжить изучение движений ног брассом. Изучить движения рук при плавании брассом и дыхание.

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.

2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.

3. И. п. - стоя слегка наклонившись, руки вытянуты вперед. Имитация движений руками брассом.

4. Упражнение 3, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

В воде:

1. И. п. - стоя на дне слегка наклонившись, руки вытянуты вперед под поверхностью воды. Имитация движений руками брассом.

2. Упражнение 5, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

3. И. п. - сидя на плавательной доске, спина прямая, ноги согнуты в коленях. Имитация движений руками брассом.

4. Плавание на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед. По сигналу выполнить один гребок руками брассом в сочетании с дыханием. 8 - 10 сигналов на 25 м.

5. Плавание на груди, выполняя движения ногами кролем, а руками брассом в сочетании с дыханием.

6. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.

7. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.

8. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

Занятие 4

Продолжить изучение движений рук, движений ног, дыхания при плавании брассом.

На суше:

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.

2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.

3. И. п. - стоя слегка наклонившись, руки вытянуты вперед. Имитация движений руками брассом в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

В воде:

1. Плавание на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед. По сигналу выполнить один гребок руками брассом в сочетании с дыханием. 8 - 10 сигналов на 25 м.

2. Плавание на груди, выполняя движения ногами кролем, а руками брассом в сочетании с дыханием.

3. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.

4. Плавание ногами брассом лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.

5. Плавание ногами брассом лежа на спине, руки вытянуты вперед.

6. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.

7. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

Занятие 5

Учить согласованию движений рук, ног и дыхания.

В воде:

1. Плавание на груди, выполняя движения ногами кролем, а руками брассом в сочетании с дыханием.

2. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.

3. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.

4. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

5. Плавание брассом на груди, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами.

6. Плавание брассом на груди, выполняя два цикла движений руками и один цикл движений ногами.

7. Плавание брассом на спине, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.

Занятие 6

Продолжить учить согласованию движений рук, ног и дыхания. Изучить общую координацию движений при плавании брассом.

В воде:

1. Плавание брассом на груди, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами.

2. Плавание брассом на груди, выполняя два цикла движений руками и один цикл движений ногами.

3. Плавание брассом на спине, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.

4. Плавание брассом на груди с отдельной координацией движений "руки - ноги - пауза (скольжение)" сначала с задержкой дыхания, затем с дыханием.

5. Плавание брассом на груди со слитной координацией движений (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вперед и скольжением) с увеличенной паузой во время скольжения.

6. Плавание брассом на спине с увеличенной паузой во время скольжения. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.

Занятие 7-8

Изучить поворот при плавании брассом. Продолжить учить согласованию движений рук, ног и дыхания.

В воде:

1. Выполнение скольжения ("стрелочка") после отталкивания от бортика под поверхностью воды.
2. После отталкивания от бортика, выполнение скольжения, затем гребка руками до бедер под поверхностью воды.
3. После отталкивания от бортика, выполнение "выхода" брассом.
4. Выполнение поворота брассом с "выходом".
5. Использование упражнений занятий 5-6 в различных сочетаниях с выполнением поворотов с "выходом". А также плавание брассом в чередовании с другими способами плавания.

Занятие 9-10

Продолжить учить поворот брассом. Изучить старт при плавании брассом.

В воде:

1. Использование упражнений занятий 5-6 в различных сочетаниях с выполнением поворотов с "выходом". А также плавание брассом в чередовании с другими способами плавания.
2. Старты с тумбочки выполняя "выход" брассом.
3. Проплывание отрезков по 25 м со старта выполняя "выход" брассом.

Заключение

В последнее время здоровый образ жизни становится все популярнее. С каждым годом в нашей стране растет количество новых спортивных объектов. Среди них немалую часть занимают именно бассейны. И они не пустуют. Ведь плавание является прекрасным средством физического развития, закаливания и оздоровления. Многие хотят не просто купаться, а научиться плавать правильно, спортивными способами. А плавание способом брасс доступно для всех, даже при слабом уровне физической подготовленности и состоянии здоровья. Когда занимающиеся обладают высоким уровнем мотивации, например, желание укрепить свое здоровье, скорректировать телосложение, достичь спортивных результатов, то эффективность учебно-тренировочного процесса будет высокой. Если у обучаемых будет сохраняться на высоком уровне интерес к занятиям, желание заниматься, то не возникнет проблем и с регулярностью тренировок. В итоге обучаемые не только достигнут желаемого результата, научатся красиво плавать, но и получают моральное и физическое удовлетворение.

Список использованной литературы

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. - М.: ООО «Издательство Астастрель», 2002.- 160 с.,ил.
2. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400 с., ил.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой – М.: Академия, 2005.– 432 с.
4. Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: Методическое пособие. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.- 103 с.
5. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Уч.- методическое пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009.- 69 с.
6. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. Азбука плавания.– СПб., «Фолиант», 1995.– 108 с., ил.
7. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров / Л.П. Макаренко.– М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.– 136 с., ил.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.]; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.-272 с.
9. Плавание: Учебник / Под ред. Платонова В.Н.– Киев: Олимпийская литература, 2000. – 493 с.
10. Плавание: 100 лучших упражнений./БлайтЛюсеро: (пер. с англ. Т. Платоновой). – М.Эксмо, 2011- 280 с: илл-(спорт в деталях)
11. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Викулов А.Д. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.

12. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. М. Физкультура и спорт, 1982.- 208 с.
13. Плавание: ежемесячный специализированный журнал. Издатель – Минспорттуризм России. - Режим доступа: http://www.russwimming.ru/data/menu/journal/vipusk_11.html
14. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования.- Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
15. Всероссийская Федерация плавания. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.russwimming.ru/>
16. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Содержание

Введение	3
1. История развития плавания способом брасс	4
2. Техника плавания способом брасс	10
3. Последовательность при обучении плаванию	15
4. Положение тела и дыхание.....	17
5. Движения ногами	19
5.1. Техника движений ног	19
5.2. Упражнения для обучения движениям ног при плавании брассом...20	
5.3. Ошибки при выполнении движений ног	22
6. Движения руками	24
6.1. Техника движений рук	24
6.2. Упражнения для обучения движениям рук при плавании брассом...26	
6.3. Ошибки при выполнении движений руками	27
7. Общая координация движений рук и ног	28
7.1. Упражнения для обучения согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании брассом	30
7.2. Ошибки при общей координации движений рук и ног	30
8. Старт при плавании брассом	31
9. Поворот при плавании брассом	33
10. Гребок руками до бедер после старта и поворотов	34
11. Оздоровительное, лечебное и прикладное плавание способом брасс	34
12. Методика обучения плаванию брассом	38
Заключение	46
Список использованной литературы	47

Кононова Ольга Владимировна
Исупова Екатерина Владимировна

**Основы техники и методика обучения плаванию
способом брасс**

Учебно-методическое пособие

Компьютерный набор О.В. Неустроева
Художник М.В. Чечегова

Отпечатано в авторской редакции
с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать Формат

Усл. печ. л. Уч.-изд. л.

Тираж 50 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп. 4., каб.207