



Брасс

ПОВТОРЕНИЕ

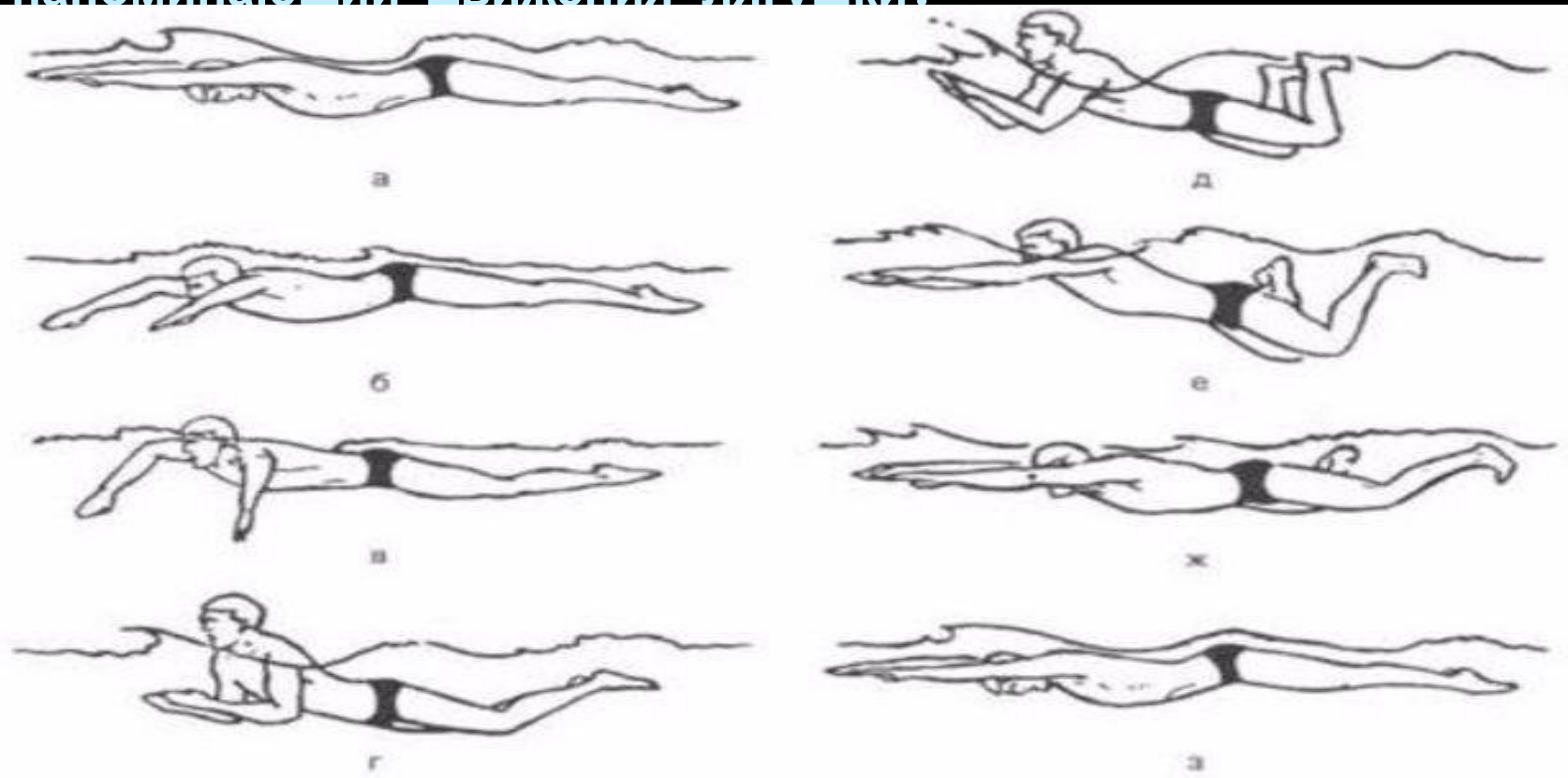
История

- Видели, как плавают лягушки? Ее конечности напоминают наши, и при перемещении в воде она совершает движения, которые доступны и человеку. Это было замечено еще в древности: историки полагают, что брасс — наиболее «заслуженный» стиль плавания, почтенный возраст которого исчисляется тысячелетиями.
- Известно, что при исследовании материальной культуры Древнего Египта были найдены рисунки, изображающие людей, плывущих по-лягушачьи. О более ранних материальных свидетельствах история умалчивает, однако возраст стиля в любом случае внушает уважение. А в середине XVI столетия вышел трактат о плавании, где была подробно описана техника «лягушачьего стиля».
- Этот стиль — один из самых сложных с точки зрения техники.



Плавание в брассе осуществляется следующим образом:
Руки делают гребок к себе и затем выбрасываются вперед.

За счет гребка плечи и голова поднимаются над водой, делается вдох, затем в ходе выброса (выпрямления) рук вперед голова опускается в воду.
В момент выброса рук ноги делают толчок, чем-то напоминающий движения лягушки.



Движения рук пошагово

Исходное положение (рисунок а):

1. руки, как и все тело, полностью вытянуты и выпрямлены, как показано на иллюстрации выше;
2. ладони расположены рядом друг с другом, находятся почти у поверхности воды;
3. голова опущена в воду.

Из исходного положения делается цикл движений руками, который можно разделить на три фазы.

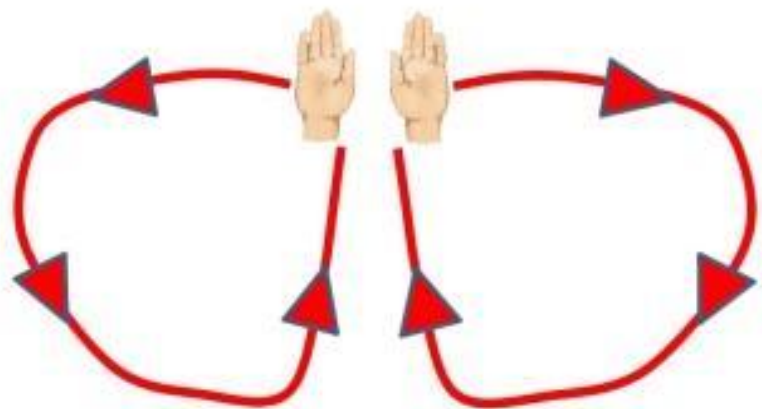
При этом одно действие все время переходит в другое, каких-либо пауз нет. Потому деление на фазы является очень условным – такое деление сделано только для того, чтобы проще было описать и понять технику.

1. Разведение в стороны (рисунок б)

Руки ладонями наружу разводятся в стороны примерно чуть шире плеч.

Представьте, что мы ладонями раздвигаем воду. Само движение происходит быстро – это всего лишь разведение кистей для последующего гребка.

На иллюстрации этот этап идет до первых красных стрелочек:



Траектория движения ладоней в брассе

Гребок

- **Основная часть гребка (рисунок в):**

Руки сгибаются в локтях и делают **сильное гребковое движение к себе** – чтобы протащить тело вперед и вверх.

Во время этого шага локти постепенно поднимаются вверх.

Гребковое движение идет примерно до того момента, пока ладони не окажутся **на линии плеч**.

- **Завершение гребка (рисунок г):**

В момент окончания гребка **кисти смыкаются у груди:**

- локти приближаются к телу в районе ребер,
- обе кисти располагаются рядом друг с другом таким образом, чтобы ладони были обращены к телу (в районе подбородка).

3. Выброс вперед или возврат (рисунки д, е, ж) ладони поворачиваются навстречу друг другу под грудью, соединяются, образуя рассекающий воду клин под подбородком, выносятся вперед и возвращаются в исходное положение)

4. Скольжение. Возврат.

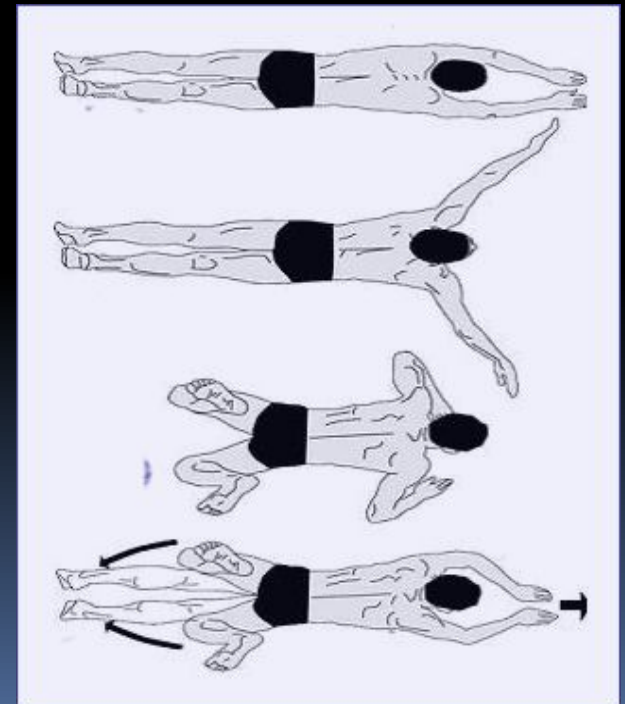
- После возврата рук обязательно идет этап скольжения, об этом мы еще поговорим.



Момент выброса



Задача этого этапа – не только вернуться в исходное положение, но и сделать это с минимальным сопротивлением воды.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (прислать на почту учителю)

Письменно ответить на вопросы

1. Как осуществляется плавание брассом?

ИЛИ

Пришли 2-3 фото выполнения комплекса ОРУ

- Отжимания (20 повторений 3 раза с отдыхом 1 мин.)
- Пресс (20 повторений 3 раза с отдыхом 1 мин.)