

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГАО УВПО «Казанский Федеральный Университет»

Общеуниверситетская кафедра физической воспитания и спорта

А.С.Зимин, Е.А.Усманова, А.З. Минигалеева

## **Методические рекомендации к основам техники плавания способом брасс**



Казань

2020

Печатается по решению заседания общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского федерального университета  
Протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Составители:

Зимин А.С. – преподаватель, Мастер Спорта России по плаванию;

Усманова Е.А. – преподаватель;

А.З. Минигалеева – преподаватель.

Научный редактор: К.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта  
КНИТУ КАИ И.Ш.Галеев

Рецензенты:

декан факультета непрерывного образования по подготовке специалистов для судебной системы, заведующий кафедрой общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия» к.б.н., доцент Н.В. Святова

заведующий кафедрой теории и методики циклических видов спорта ПГАФКС и Т г. Казань, к.б.н., доцент С.Н. Павлов

**Методические рекомендации к основам техники плавания способом брасс:** Учебно-методическое пособие / А.С.Зимин, Е.А.Усманова, А.З.Минигалеева // Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2020.-19 с.

## Содержание:

Введение.....	2
Глава 1. Техника плавания брассом.....	3
1.1. Работа рук.....	3
1.1.1. Разведение рук в стороны.....	5
1.1.2. Гребок.....	6
1.1.3. Выброс рук вперед.....	7
1.2. Работа ног.....	8
1.2.1. Подтягивание ног.....	9
1.2.2. Толчок.....	9
1.3. Координация.....	10
Глава 2. Ошибки.....	11
Глава 3. Упражнения.....	13
3.1. Упражнение «Руки брасс / ноги кроль».....	13
3.2. Упражнение «Работа ногами способом брасс».....	13
3.3. Упражнение «2 толчка ногами/1 гребок руками брассом».....	13
3.4. Упражнение «Брасс на спине».....	14
Глава 4. Рекомендации.....	15
Заключение.....	16
Список литературы.....	17

## **Введение**

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как важнейший компонент целостного развития личности.

Результатом обучения должно быть создание мотивации и потребности к здоровому образу, физическому совершенствованию.

Занятие плаванием – эффективное средство для укрепления здоровья и физического развития студентов. Оно охватывает широкий круг упражнений, развивающих различные физические качества.

Большое значение для достижения высоких результатов в плавании имеет правильное освоение техники плавания на начальной подготовке.

Перед студентом должны ставиться четкие, ясные и обязательно выполнимые задачи, в соответствии с его возрастом, ростом и уровнем физической подготовки.

В данной работе подробно разберем технику плавания брассом - как выполняется гребок, как двигаются ноги, и каким образом производится дыхание.

Также рассмотрим наиболее часто встречающиеся ошибки, и дадим практические примеры по их устранению.

В данной методике освоения техники плавания брассом заложена концепция от простого к сложному – от выполнения простых элементов техники плавания брассом до полного согласования одновременной работы рук и ног.

Мы, рекомендуем, в каждой тренировке, обращать особое внимание на качественное выполнение всех упражнений.

Данный материал полезен как для обучающихся технике плавания брассом, так и для инструкторов, преподавателей и тренеров.

## Глава 1. Техника плавания брассом

### 1.1. Работа рук



Фотография 1 «Работа рук способом брасс»

Брасс – один из самых популярных среди любителей, но при этом один из сложных и энергозатратных стилей плавания. Поэтому, перед изучением учебно-методического материала, мы рекомендуем инструкторам, тренерам, учителям и преподавателям визуально продемонстрировать стиль плавания на воде на личном примере, примере спортсменов или студентов владеющих правильной техникой плавания или продемонстрировать видеоматериал из доступных источников в сети Интернет.

На рисунке показана пошаговая техника плавания способом брасс.

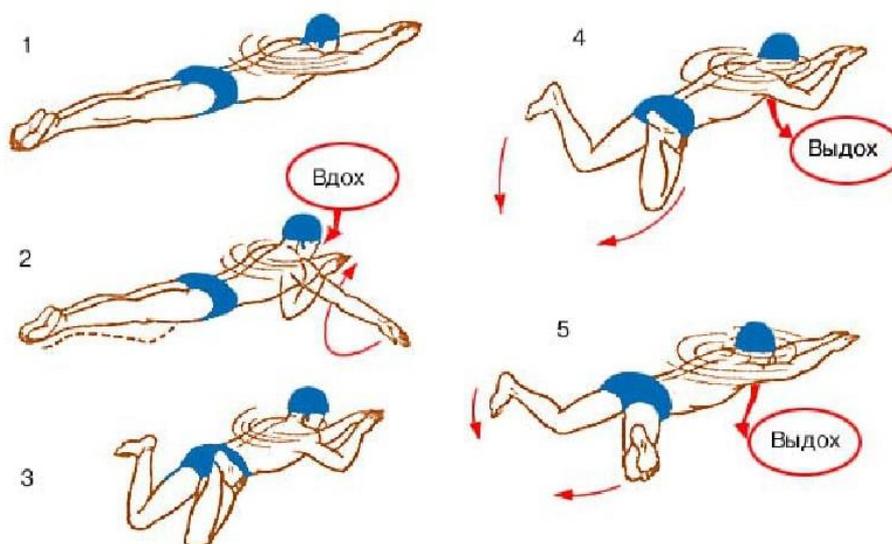


Рисунок 1 «Пошаговая техника плавания способом брасс»

В бассейне вы можете оттолкнуться от бортика ногами, руки вытянуты, кисти рук сложены вместе, ладонями вниз, и выполнить скольжение на груди, в таком положении вперед. Далее по тексту данное положение называется исходным положением или стрелочка.

Из исходного положения делается цикл движений руками. Руки делают гребок и выбрасываются обратно вперед. Во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. В момент выброса рук ноги делают толчок, похожий на движения лягушки, за счет чего тело получает дополнительное ускорение и скользит до следующего гребка.

Цикл движений руками можно разделить на три фазы. Деление гребка на фазы является очень условным, между фазами каких-либо пауз нет – такое деление сделано для упрощения описания и понимания техники плавания.

### 1.1.1. Разведение рук в стороны

В исходном положении руки вытянуты вперед (точка 1 на рисунке 2 «Траектория движения ладоней и рук в бросе»). Ладони рук направлены вниз. При разведении рук в стороны ладони развернуты наружу, пальцы кистей сомкнуты. Руки разводятся в стороны примерно чуть шире плеч. На этом этапе руки слегка погружены и слегка согнуты – в целом еще оставаясь вытянутыми. Представьте, что мы ими раздвигаем воду. Разведение рук происходит быстро – это всего лишь разведение кистей для последующего гребка. На рисунке 2 «Траектория движения ладоней и рук в бросе» этот этап идет до точки 2.

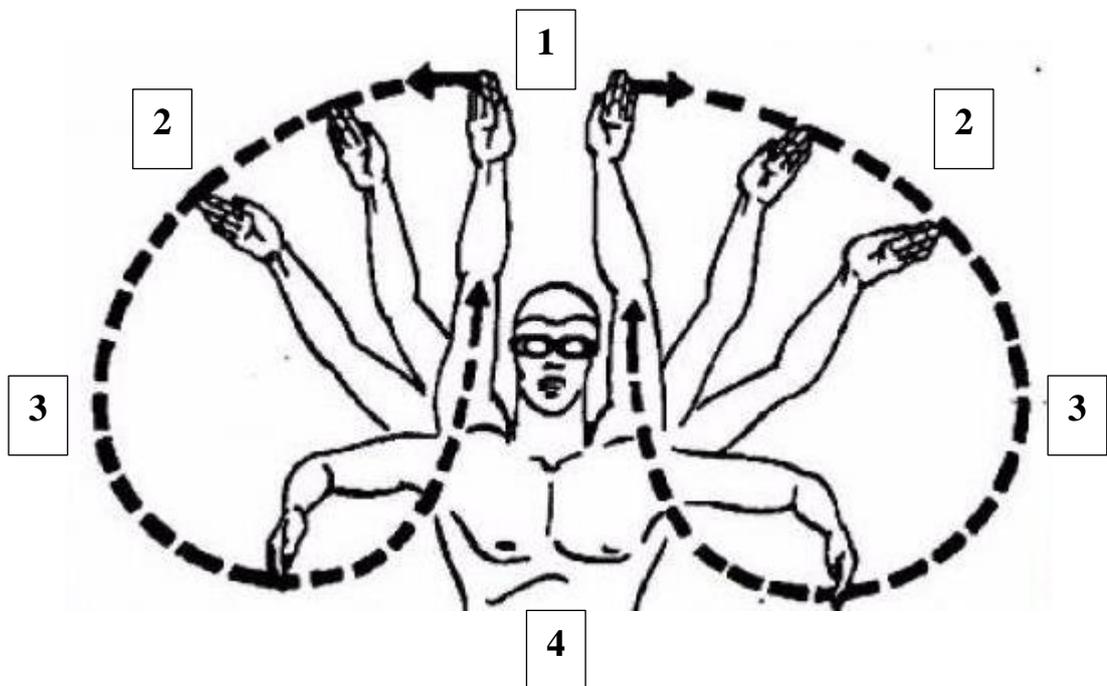


Рисунок 2 «Траектория движения ладоней и рук в бросе».

### **1.1.2. Гребок**

Разведенные руки в стороны собираются перед собой в точке 4 по траектории через точку 3, как показано на рисунке 2. Руки сгибаются в локтях и делают сильное гребковое движение к себе – чтобы приподнять тело наверх и протащить вперед. Вовремя этого движения руками локти и кисти совершают движение в одной горизонтальной плоскости, либо кисти немного ниже уровня положения локтей. В точке 4 кисти рук собраны вместе перед грудью, ладони обращены к телу, локти смотрят в стороны. По ходу прилагаемого усилия голова и плечевой пояс выходят над водой.

### 1.1.3. Выброс рук вперед



Фотография 2 «Завершающая фаза гребка в способе брасс»

В завершающей фазе гребка, левая и правая рука одновременно и резко выбрасываются от себя вперед по прямой линии как показано на рисунке из точки 4 в точку 1, для возврата рук и положения тела в исходное положение. В самом конце выброса кисти разворачиваются к низу – в сторону дна.

Необходимо отметить, что выброс рук вперед возможен двумя способами:

- Возврат над водой – эта техника считается наиболее эффективной (снижается сопротивление, но требует больше физических усилий) и используется многими профессиональными пловцами на спринтерских дистанциях;
- Возврат под водой – руки возвращаются под водой или на линии поверхности.

После возврата рук в исходное положение обязательно идет этап скольжения.

## 1.2. Работа ног

Максимальное значение для эффективности брасса имеет именно мощная работа ног и составляет около 80% от общих затрат энергии. Мы советуем начинать осваивать стиль плавания брасс именно с обучения ног правильным действиям.

Ноги сначала подтягиваются, затем – делают толчок, как показано на данной иллюстрации:

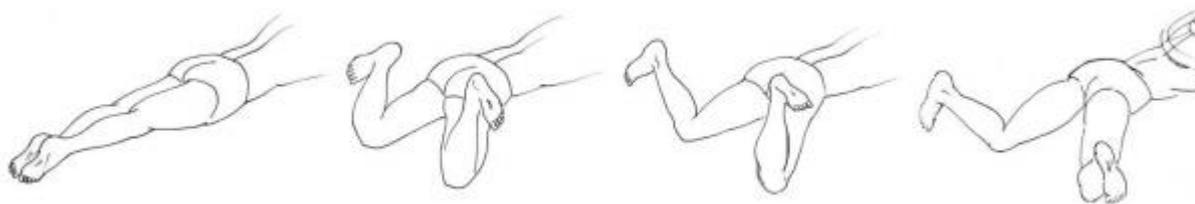


Рисунок 3 «Работа ног способом брасс»

Работу ног можно разделить условно на две фазы:

- Подтягивание ног;
- Толчок.

Движение ног между этими двумя фазами выполняется непрерывно без паузы, это – единое действие.

### **1.2.1. Подтягивание ног**

Из исходного положения (ноги вытянуты и сомкнуты вместе) делается цикл движений ногами.

- колени по-прежнему должны оставаться сомкнуты – находиться рядом друг с другом;
- пятки подтянуть к ягодицам при этом ступни – вывернуть наружу, чтобы пальцы ног смотрели в сторону и носок натянуть на себя для отталкивания от воды.
- Голени развести в стороны, чтобы ступни были расставлены шире, чем колени.

### **1.2.2. Толчок**

Толчок производится в момент выброса руки вперед – делается резкое ударное, закручивающее движение ногами через стороны, внутренней и нижней стороной ступней. Удар делается за счет распрямления ног.

Окончание фазы толчка ногами должно осуществляться в вытянутые руки, голова спрятана под руки или зажата между руками, положение спины головы и рук находятся в одной горизонтальной плоскости. Данное положение рук, головы и спины позволяет перевести механическую энергию толчка ногами в скольжение и эффективное продвижение вперед.

### **1.3. Координация**

Результатом координации в технике плавания брассом является синхронизация работы рук и ног, а также своевременное выполнение вдоха и выдоха. Работа ног синхронизируется с движениями рук (в этом заключается основная сложность техники брасса – выполнять движения согласованно).

Вдох выполняется во время движения руками с момента конечной фазы разведения рук в точке 2, указанной на рисунке 2, на протяжении всей фазы гребка от точки 2 до точки 3 и начальной фазы выбрасывания рук в точке 4.

Плавное подтягивание ног производится ближе к концу гребка, когда руки проходят по траектории от точки 3 в точку 4 на рисунке 2.

Выдох осуществляется в воду во время толчка ногами и во время скольжения в исходном положении тела.

## Глава 2. Ошибки

### Ошибка 1

Грубую ошибку совершает пловец, опускающий лицо в воду для выдоха во время выполнения гребка руками.

### Ошибка 2

Во время выполнения гребка руками, некоторые студенты прижимают руки к туловищу.

### Ошибка 3

Во время выполнения гребка руками, кисть и предплечье расслаблены, движение рук напоминают поглаживания воды вследствие чего слабый захват воды и незначительное продвижение вперед.

### Ошибка 4

Во время скольжения пловец продолжает удерживать голову над водой и смотрит вперед.

### Ошибка 5

Одной из главных ошибок начинающих брассистов заключается в запрокидывании головы вверх и назад при вдохе. Этого делать нельзя. Голова должна идти на одной линии с позвоночником.

### Ошибка 6

Перед толчком ногами пловец не развел ступни в сторону и не натянул носок на себя, в связи, с чем сам толчок выполняется слабым и похоже на ударное движение ногами в сторону.

### Ошибка 7

Вовремя скольжения пловец продолжает удерживать носки натянутыми на себя, нога приобретает вид кочерги, что в свою очередь увеличивает сопротивление и уменьшает эффективность продвижения вперед.

### Ошибка 8

Слишком широкое разведение коленей перед отталкиванием ногами.

Ошибка 9

Несимметричные движения ногами.

Ошибка 10

Во время выполнения подтягивания или отталкивания стопы «прорывают» поверхность воды.

Ошибка 11

Чрезмерное сгибание ног в тазобедренных суставах при котором таз поднимается вверх к поверхности воды, а колени оказываются под животом.

Ошибка 12

Одновременные гребковые движения руками и ногами, нарушение последовательности в движениях рук и ног.

## **Глава 3. Упражнения**

### **3.1. Упражнение «Руки брасс / ноги кроль»**

Оттолкнуться от бортика, вытянуться в исходное положение – стрелочку лежа на груди, шея расслаблена, лицо в воде, взгляд направлен на дно бассейна.

Выполнить 6 ударов ногами кролем (во время выполнения всего упражнения работа ног продолжается без остановки).

При разведении рук на ширину плеч поднять голову из воды для выполнения вдоха.

Вдох продолжается на протяжении всего гребка до полного выброса рук от себя вперед.

Вернуться в исходное положение – вытянуться в стрелочку.

Выполнить выдох в воду.

### **3.2. Упражнение «Работа ногами способом брасс»**

Для более эффективного обучения работе ногами брассом выполняется упражнение, сидя, чтобы начинающий пловец мог визуально контролировать работу ног.

Пловец занимает исходное положение сидя ноги вытянув вперед сомкнув вместе.

Одновременно пятки левой и правой ноги подтягивает к себе, коленки слегка разводит в стороны (если гибкость позволяет, то сохраняет коленки сомкнутыми) ступни разворачивает в сторону и натягивает на себя, чтобы пальцы смотрели в стороны и немного вверх. Далее через разведение голени левой и правой ноги делается резкое ударное, закручивающее движение ногами через стороны, внутренней и нижней стороной ступней. Удар делается за счет распрямления ног, как показано на рисунке 3.

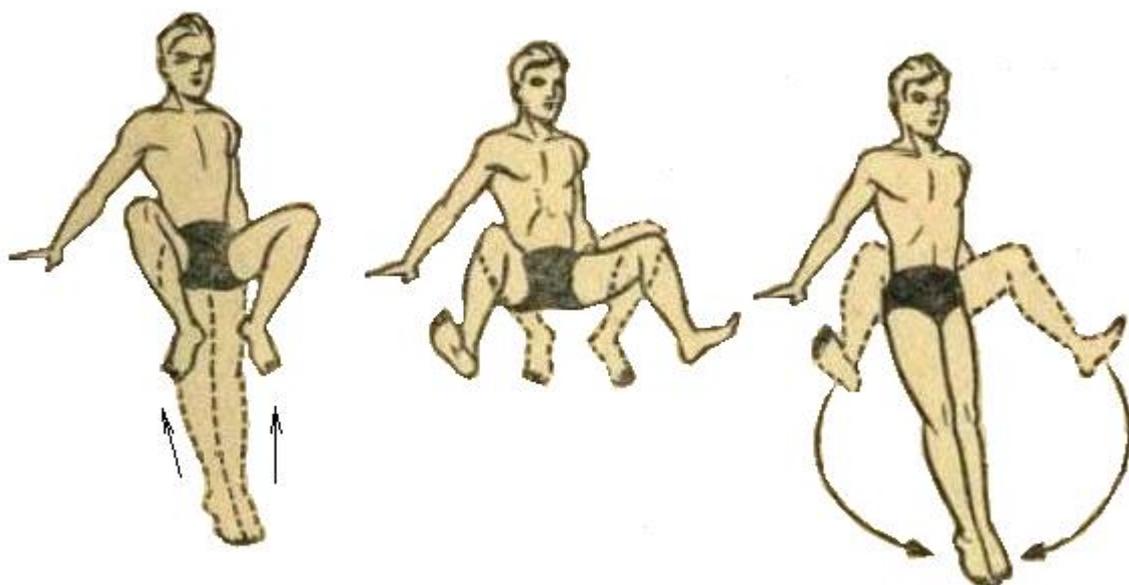


Рисунок 3 «Изучение движения ног способа брасс (сидя)»

### 3.3. Упражнение «2 толчка ногами/1 гребок руками брассом»

Данное упражнение в процессе обучения плаванию способом брасс, за счет дополнительного толчка ногами, позволит правильно согласовать работу ног и рук, а также своевременную и последовательно совершать правильно вдох и выдох.

### 3.4. Упражнение «Брасс на спине»

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.

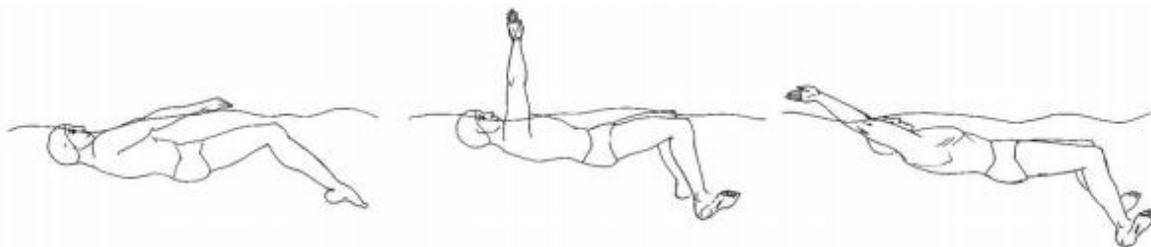


Рисунок 4 «Упражнение Брасс на спине»

## Глава 4. Рекомендации

Если студент испытывает страх воды, глубины бассейна, неуверенно контролирует положение тела в воде из-за отсутствия навыков движения руками и ногами, пытается постоянно контролировать свое положение, в воде цепляясь одной рукой за бортик, то в процессе освоения техники плавания брассом необходимо применить аква-пояс и нудлс,



Рисунок 4 «Аква-пояс»

Аква-пояс поможет студенту выше лежать на воде и меньше тратить усилия для выполнения упражнения,



Рисунок 5 «Нудлс»

Нудлс позволит скорректировать баланс положения тела в воде. Руки, голова и плечи будут лежать выше, чем ноги, а также предотвратит переворот тела на спину.

## **Заключение**

В наши дни здоровый образ жизни становится все популярнее. В последние годы в нашей стране растет количество спортивных объектов. Большую часть занимают бассейны. Потому что плавание является прекрасным средством физического развития, закаливания и оздоровления. Посетители бассейнов хотят не просто купаться, а научиться плавать правильно и эффективно. Плавание способом брасс является самым популярным и доступным для всех, даже при слабой физической подготовке. Благодаря регулярным тренировкам и учебному материалу в данной работе обучаемые смогут достигнуть желаемого результата, научатся красиво плавать, а также получают моральное и физическое удовлетворение.

## Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. - М.: ООО «Издательство Астастрель», 2002.- 160 с.,ил.
2. Васильева В.С. , Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. М. 1973 стр. 45-80
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой – М.: Академия, 2005.– 432 с.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 стр. 104 -123
5. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. Азбука плавания.– СПб., «Фолиант», 1995.– 108 с., ил.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров / Л.П. Макаренко.– М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.– 136 с., ил.
7. 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.
8. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400 с., ил.
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. Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: Методическое пособие. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.- 103 с.
13. 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.
14. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования.- Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
15. Шебек В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Москва Просвещение - 2000 стр. 123 - 145