

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ «БРАСС»



**Учитель физ. культуры: Истомина Марина
Николаевна**



ГБС(К)ОУ № 49 «Школа Здоровья»

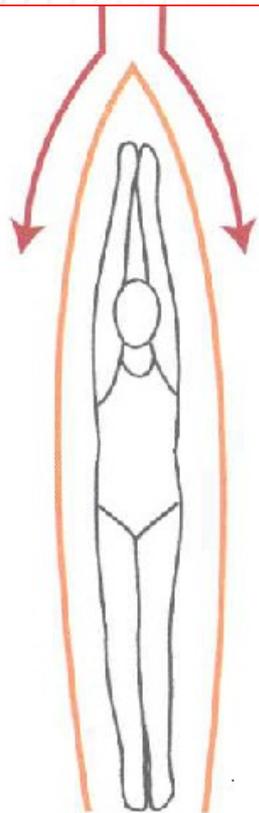


г. Санкт-Петербург

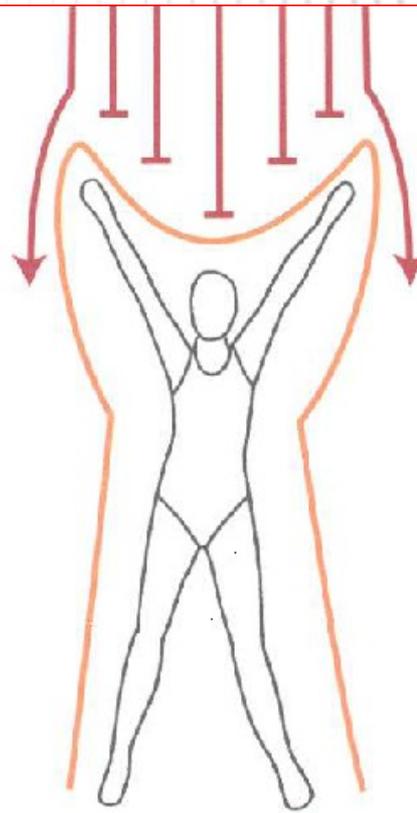
Упражнения для изучения техники плавания брассом



ОТРАБОТКА ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА



обтекаемые линии тела



необтекаемые линии тела

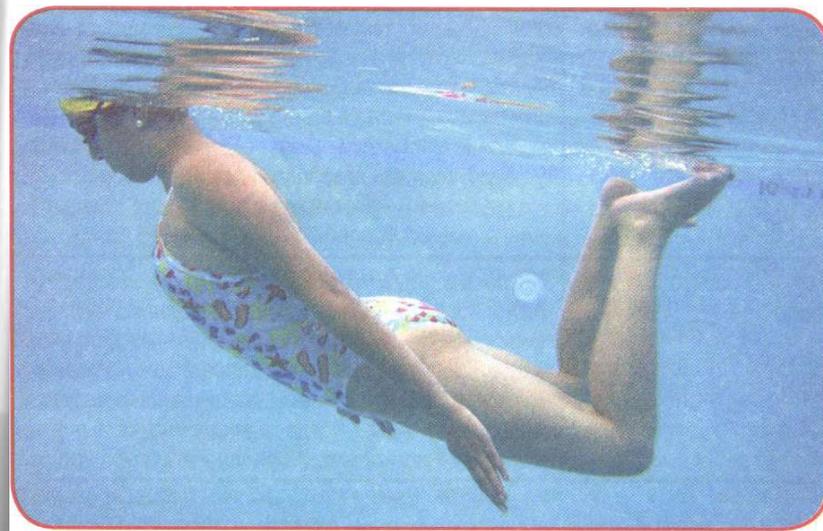
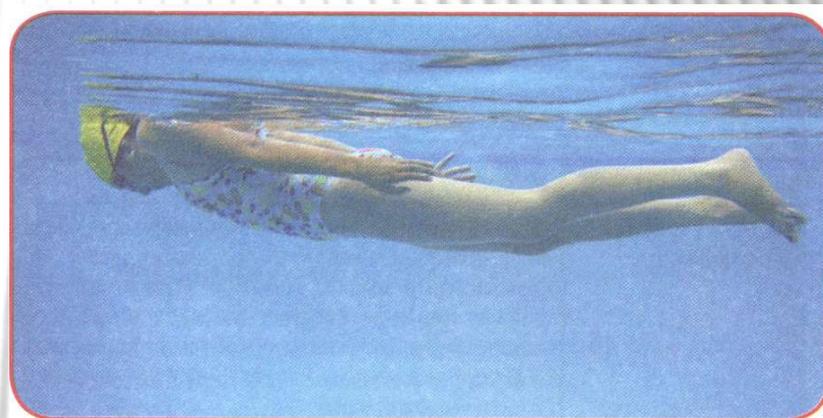
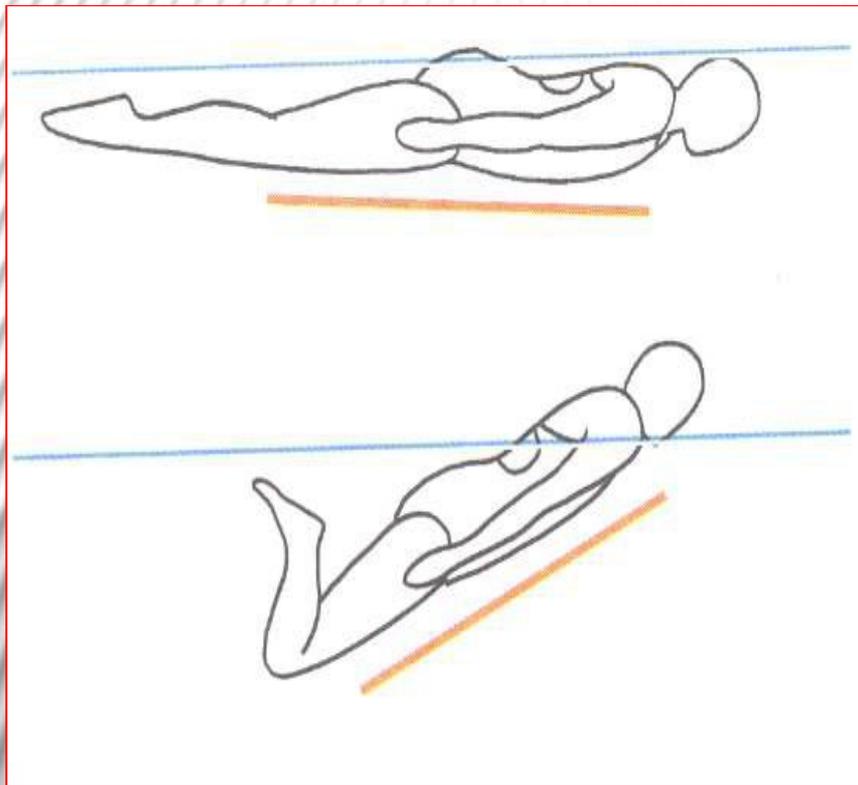
Покачивание торсом

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ:

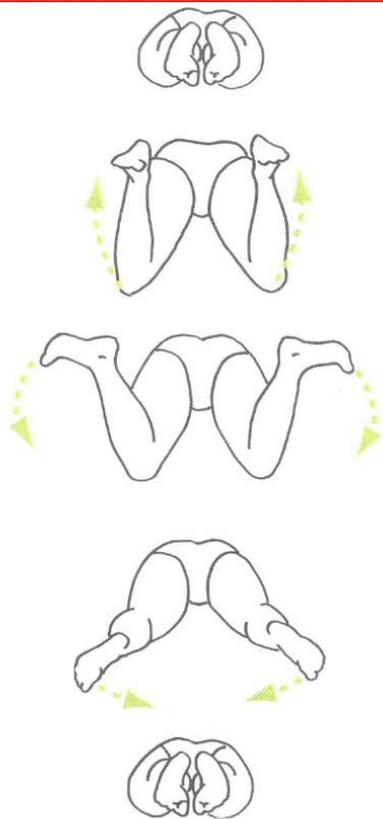
Использовать покачивающие движения при плавании брассом

Натренировать единую работу мышц пресса

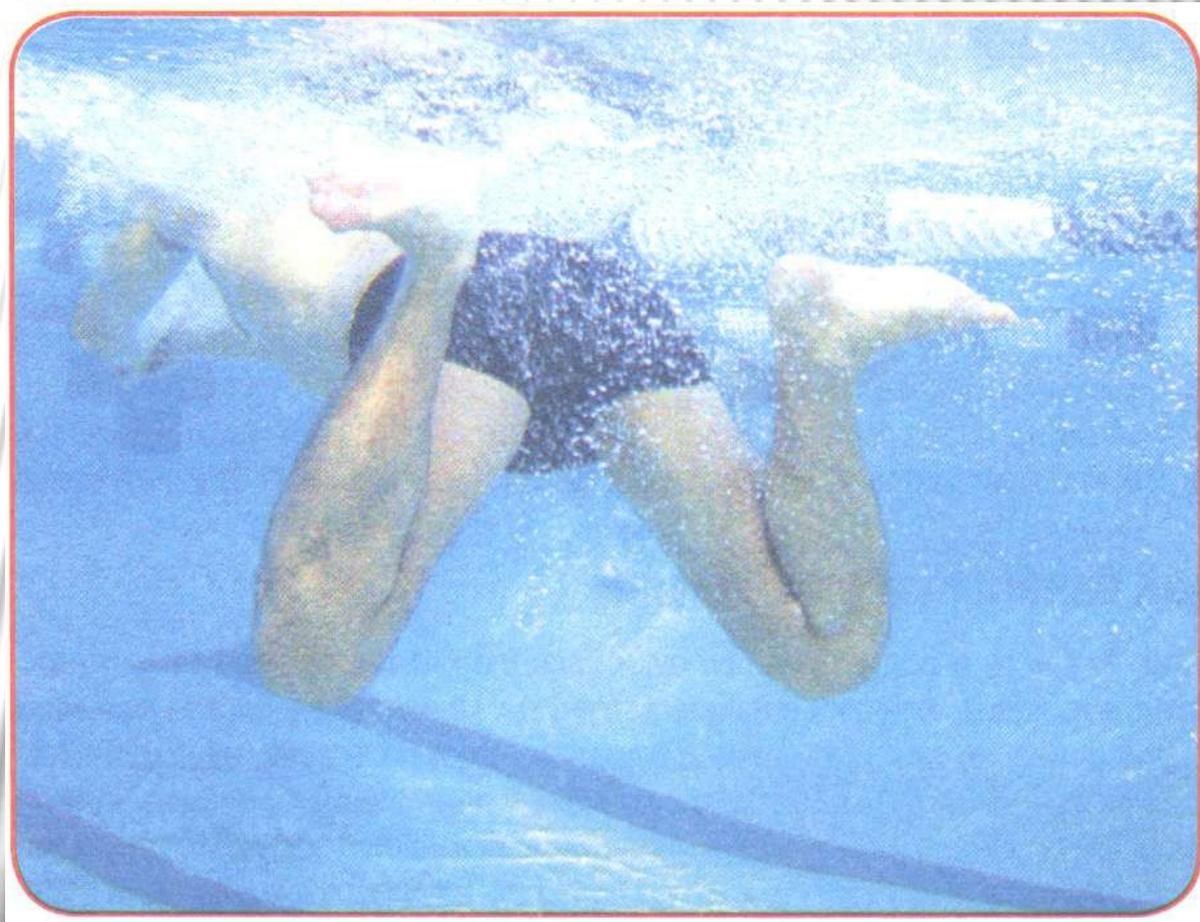
Понять цель покачивающего движения.



ОТРАБОТКА ТОЛЧКОВ НОГАМИ



толчок ногами при плавании брассом



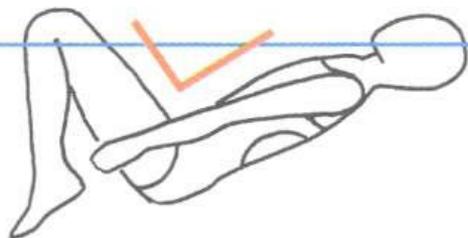
Толчки ногами в стиле брасс, лежа на спине

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отработать проталкивающий толчок.
- Избежать сворачивания бедер.
- Расположить колени друг к другу ближе, чем стопы.



правильно



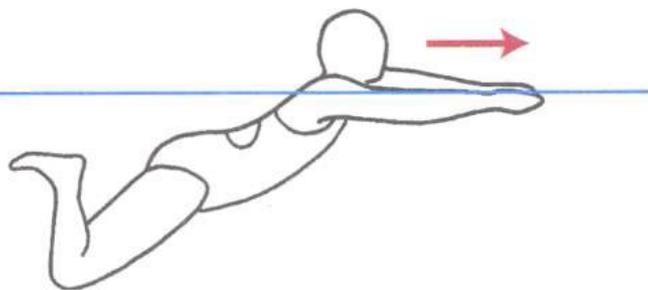
неправильно



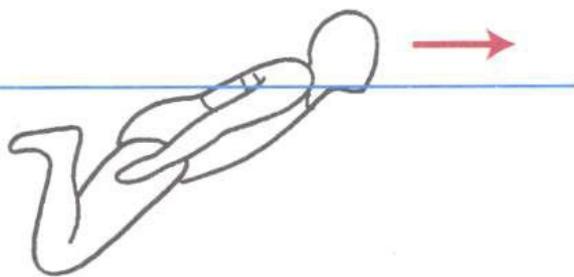
Плавание брассом с поднятой головой

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Задействовать органы чувств для ощущения продуктивности толчка.
- Изучить импульс движения.
- Отработать эффективный толчок.



толчок ногами брассом с поднятой головой



усложненный вариант толчка ногами брассом с поднятой головой



ОТРАБОТКА ДВИЖЕНИЙ РУК

Трехмерное
движение рук
при плавании
брассом



ШИРИНА



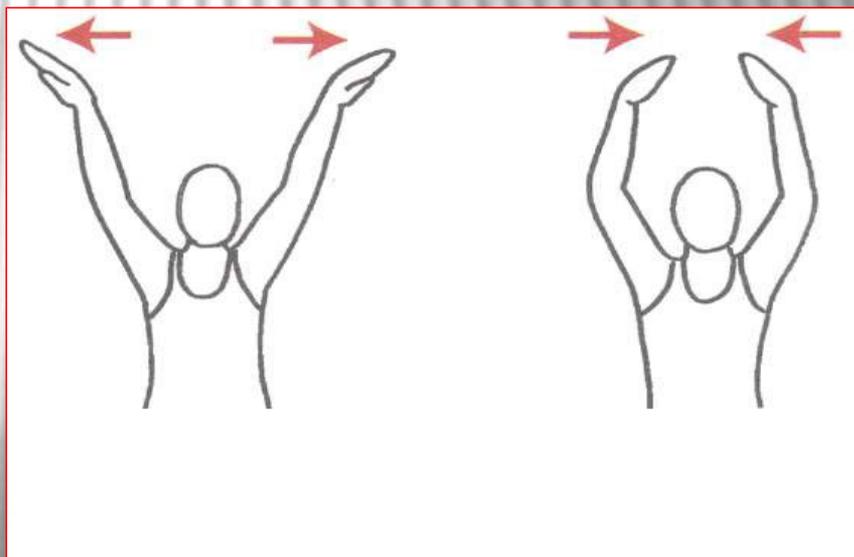
ДЛИНА



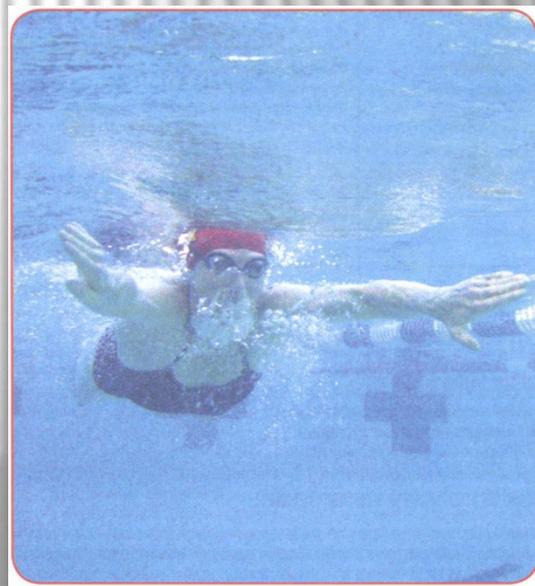
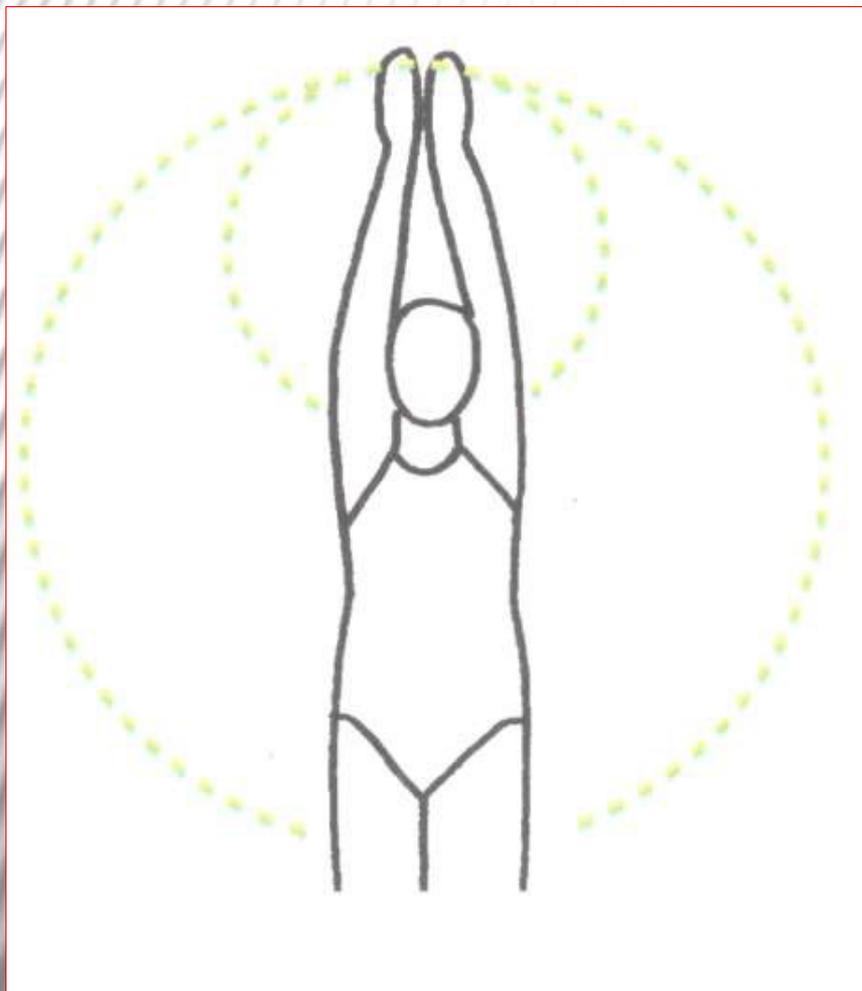
ГЛУБИНА

гребок руками брассом в трех измерениях

Загребаяющие движения рук



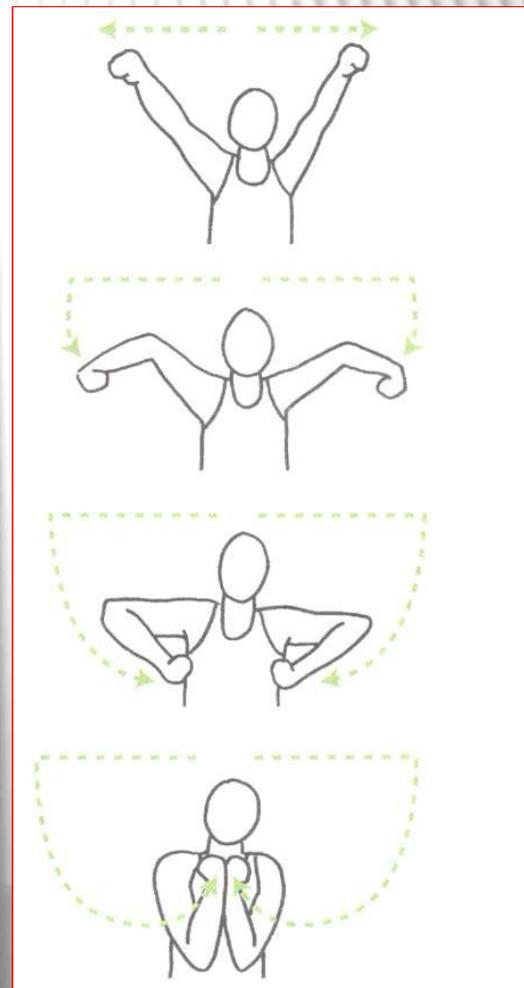
Половинчатый гребок брассом



Плывание брассом, кисть сжата в кулак

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться чувствовать воду предплечьем.
- Понять разницу между разными положениями локтя.
- Оценить роль кисти.



УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ



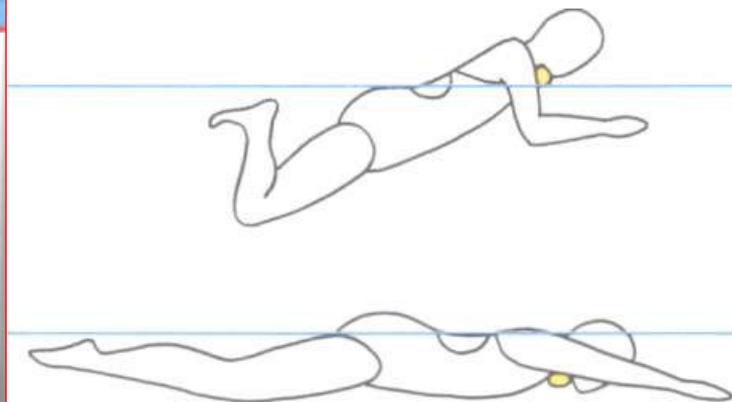
УПРАЖНЕНИЕ С ТЕННИСНЫМ МЯЧИКОМ

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Сохранять устойчивое положение головы.
- Дышать одновременно с поднятием тела во время гребка.
- Добиться поднятия тела за счет опускания бедер.



басс с теннисным мячиком

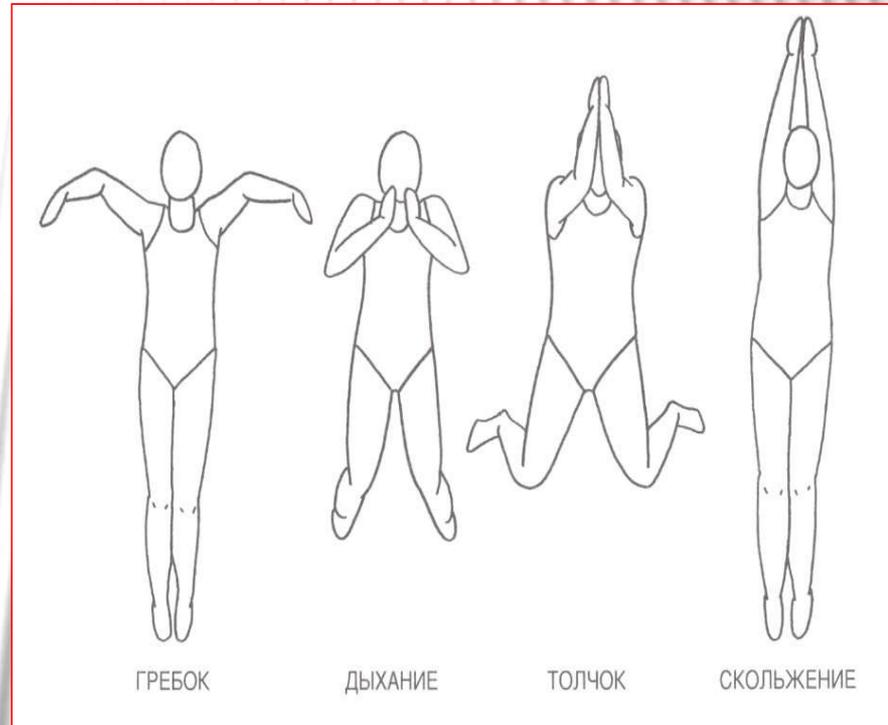


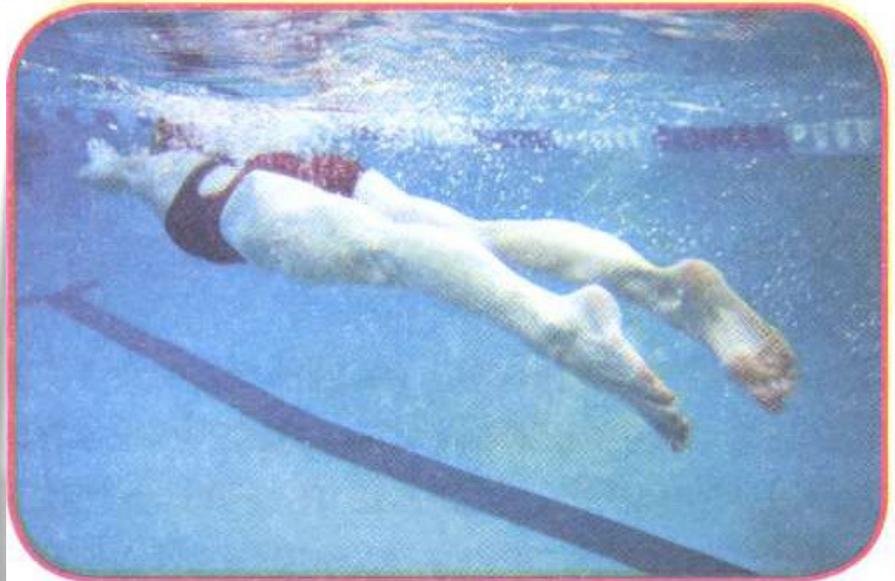
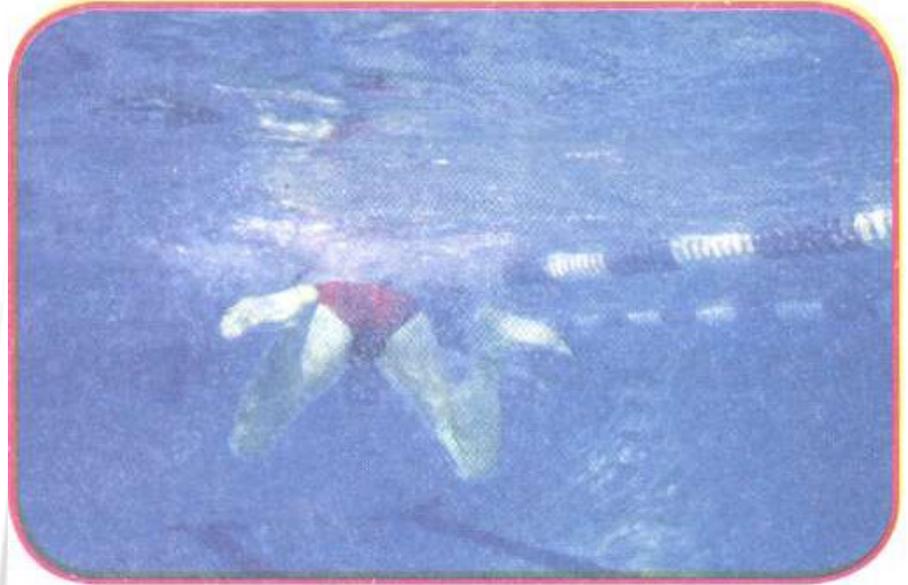
УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Гребок, дыхание, толчок, скольжение

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться правильной последовательности действий во время гребка.
- Избегать взаимоисключающих действий двух следующих друг за другом гребков.
- Отработать правильные временные рамки гребка при плавании брассом.

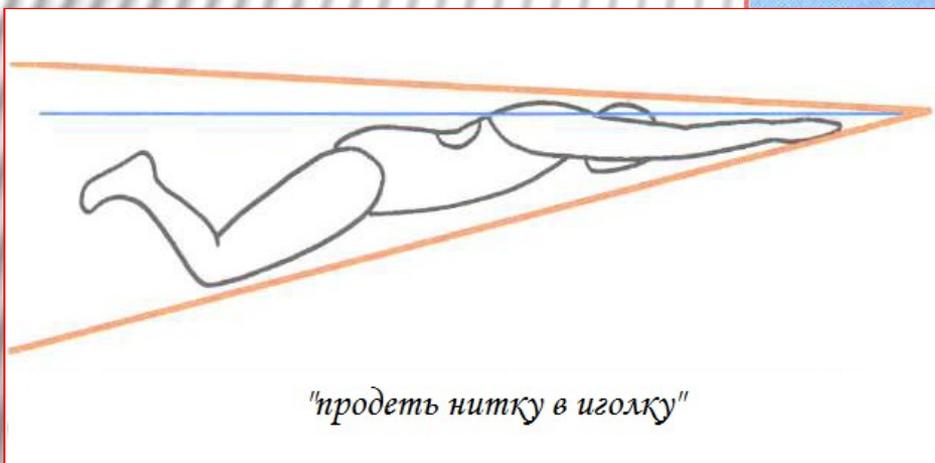
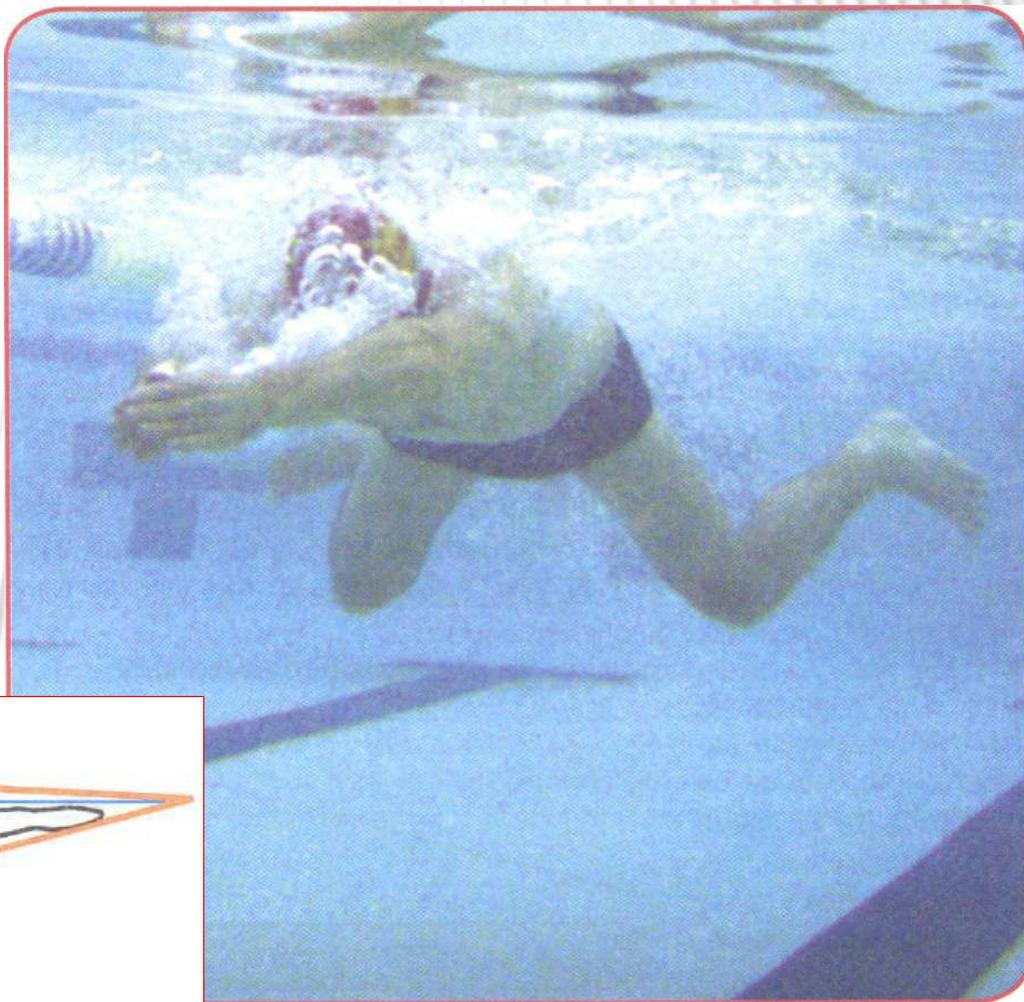




Продеть нитку в иголку

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Добиться скоординированного движения вперед.
- Достичь максимально обтекаемого положения тела и максимального двигательного импульса.
- Научиться дышать во время фазы скольжения, а не во время фазы восстановления.



"продеть нитку в иголку"

Список литературы:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений – М., ЭКСМО, 2011
2. О.А. Двейрина. Учебно-исследовательская работа студента по дисциплине «Теория физической культуры и спорта». Учебно-методическое пособие/СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2006.
3. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр “Академия”, 2006.
4. Плавание. Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Н.В. Чертов. Электронный учебник. Плавание.
<http://sport.pi.sfedu.ru/>





bezfishki.net



bezfishki.net