

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3**

**ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

«Методика обучения способом плавания брасс на начальном этапе»

Автор-составитель:
Верич Анна Александровна
Должность:
тренер-преподаватель
отделения плавания

г. Белореченск, 2026 г.

Брасс — один из самых популярных и классических стилей плавания, который подходит как для новичков, так и для опытных спортсменов. Этот стиль отличается особой техникой движений рук и ног, а также дыханием, что требует координации и правильной постановки. Обучение плаванию брассом помогает развить выносливость, укрепить мышцы и улучшить общую физическую форму. Плавание этим способом является прикладным видом и используется в повседневной жизни.

Основные элементы техники брасса

1. Положение тела

Тело должно быть расположено горизонтально на поверхности воды, с небольшим движением вверх и вниз. Важно сохранять устойчивое положение.

2. Движение руками

Руки выполняют круговые движения в горизонтальной плоскости. Сначала они вытягиваются вперед, затем разводятся в стороны, захватывая воду и подтягиваясь к груди, после чего возвращаются в исходное положение.

3. Движение ног

Ноги совершают специфический «лягушачий» или «кольцевой» удар: они сгибаются в коленях, разведены в стороны, а затем вместе выпрямляются, создавая толчок. Это движение обеспечивает основную силу при продвижении вперед.

4. Дыхание

Дыхание осуществляется во время подтягивания рук к груди: голова поднимается над водой, делается вдох, после чего лицо опускается обратно для выдоха под водой. Важно сохранять ритм дыхания с движениями тела.

Этапы обучения плаванию брассом

1. Скольжение
2. Погружение в воду, обучение правильному положению тела и обязательно умение скользить на воде стрелочкой.
3. Отработка движений ног
Упражнения на суше и в воде для освоения «лягушачьего» удара.

Специфика данного способа плавания – это развернутая стопа «на себя». Не как в других вытянутая и расслабленная, а наоборот натянутая

носком на себя и удар по воде происходит всей ступней назад, акцентируя положение пятки. Для Маленьких детей – это сложно-координационное действие, поэтому обучение происходит поэтапно. Если ребенок не может контролировать сразу две ноги, делаем это сначала одной, потом другой, и когда ребенок уверен, пробуем двумя сразу. Руки обычно фиксируем на плавательной доске. Но если она отвлекает ребенка и создает препятствия, то без неё.

4. Отработка движений рук Изучение и тренировка круговых движений руками.

Начинаем движение с обычной стрелочки, ноги работают способом кроль. Руки раскрываем, двигаем в сторону, и прячем их под себя. Для маленьких детей ассоциирую это с рисованием сердечка, только перевернутого, и выход снова в стрелочку и скольжение.

Объединение работы рук и ног в плавный, скоординированный стиль.

5. Дыхание и ритм

С отработкой рук сразу добавляем дыхание. На раскрытии рук сразу поднимаем голову и делаем вдох. Ассоциирую это с раскрытием цветочка и потягивание к солнышку. Убираем голову после вдоха и завершаем гребок. Во время скольжения делаем выдох, иначе не сможем потом сделать вдох и ритм собьется.

6. Согласование движений

Начинаем с рук. Сначала первое движение совершаем руками и делаем вдох, а потом добавляем ноги. На первых этапах согласования мы делаем отдельно руки а потом отдельно ноги. После того, как ребенок сможет это делать поочередно правильно, можно корректировать согласование на более слитное движение. Но оно не должно стать одновременным.

7. Практика в воде

Плавание на короткие дистанции с постепенным увеличением длины и скорости.

Советы для начинающих для самостоятельного обучения.

- Начинайте с медленных и контролируемых движений, чтобы освоить технику.
- Используйте плавательные доски для тренировки ног отдельно.
- Следите за положением тела — оно должно быть максимально горизонтальным.

- Работайте над плавностью движений, избегайте резких рывков.
- Занимайтесь регулярно, чтобы улучшить координацию и выносливость.
- При возможности занимайтесь под руководством тренера, который поможет скорректировать ошибки.

Польза плавания брассом

- Развивает мышцы ног, рук и корпуса.
- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы.
- Способствует снижению стресса и укреплению общего здоровья.
- Подходит для людей разных возрастов и уровня подготовки.

Заключение

Обучение технике плавания способом брасс требует времени, терпения и регулярной практики. Освоив правильные движения и дыхание, вы сможете эффективно и безопасно плавать этим стилем, улучшая физическую форму и получая удовольствие от водных тренировок. Если вы начинаете учиться плавать брассом, стоит обратиться к профессиональным инструкторам и постепенно совершенствовать свои навыки.