

Элементы комплекса упражнений при обучении детей плаванию брассом на груди

На суше	В воде	Методические указания
<p>1. И. п. – лёжа на груди (на скамейке). Согнуть ноги в коленях и захватив руками стопы с внутренней стороны, подтянуть голень и пятки к ягодицам. Отпустить ноги и выполнить движение ногами брассом</p> <p>2. Движение руками, как при плавании брассом. И. п. – ноги на ширине плеч, нагнуться вперёд, руки вытянуть вперёд перед собой. Развести руки в стороны – вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу; вернуться в и.п.</p>	<p>1. Скольжение на груди.</p> <p>2. Движение ногами брассом на груди, опираясь руками о бортик</p> <p>3. Плавание брассом при помощи ног (с доской в руках)</p> <p>4. Скольжение на груди с последующими движениями руками брассом. Сделав гребок, вывести их в исходное положение. Затем выполнить толчок ногами.</p> <p>5. Согласование движения руками и ногами брассом с дыханием.</p> <p>6. Плавание брассом на груди в полной координации.</p>	<p><u>Движение ногами</u> - упражнения ногами выполняются на 4 счёта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Подтянуть» - сгибание в тазобедренных суставах и разведение коленей в стороны – вдох; 2. «В стороны» - разворот стоп в стороны перед толчком ногами; 3. «Толчок» - выполняется толчок до момента смыкания ног – вдох; 4. «Пауза» - имитируется (если движения изучаются на месте) или выполняется скольжение, ноги вытянуты и сомкнуты. <p><u>Движение руками</u> – выполняются на 4 счёта:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Грибок» - разведение рук в стороны – вдох; 2. «Убрать локти» - руки согнуть в локтях и прижать к туловищу; 3. «Руки вперёд» - выпрямляются в и.п. – выдох; 4. «Пауза» - обозначает скольжение. <p>При совершенствовании техники плавания брассом необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обязательно выдерживать паузу и скользить в вытянутом положении; • Не выполнять широкий грибок руками и не заводить руки за линию плеч; • Не поднимать плечи во время вдоха и не погружать их глубоко при выдохе; • В конце гребка руками прижимать локти к туловищу, а не разводить в стороны; • Следить за тем, чтобы выдох был полным, а вдох глубоким.