**Техника плавания брассом**

Брасс самый медленный способ плавания. И он очень удобен при плавании на открытых водоёмах, так как пловец может видеть перед собой значительную часть местности. Плавание брассом применяется при спасении утопающих.

На соревнованиях брассом плавают 50, 100 и 200 м мужчины и женщины, а также брасс один из способов комплексного плавания и эстафет. Техника плавания брассом имеет свои особенности и сложности в освоении.

**Техника плавания брассом**

**Положение тела**

Спортсмен лежит у поверхности воды, лицо опущено вниз, руки и ноги вытянуты. Наиболее горизонтальное положение тела - во время фазы скольжения плавания брассом.  Во время вдоха угол атаки наибольший, также во время вдоха сильно падает скорость. В брассе весь цикл движений происходит в воде. Цикл состоит из одного гребка руками и одного толчка ногами, одного вдоха и выдоха. Движение руками тесно взаимосвязаны с дыханием, и задают темп и ритм  плавания.

**Дыхание**

Вдох выполняется в начале гребка. Голова приподнимается над водой, а руки как бы опираются о воду, затем голова опускается в воду и после небольшой паузы начинается продолжительный выдох.

**Движение руками**

Движение рук при плавании брассом можно разделить на фазы: захват, подтягивание, выведение рук вперёд и скольжение. Руки начинают сгибаться в локтевых суставах, кисти развёрнуты вниз-в стороны. Руки как бы опираются о воду.

* **Захват**

Гребок начинается с одновременного разведения рук в стороны. После того как руки окажутся шире плеч начинается захват.

* **Подтягивание**

Руки по широкой траектории движутся вниз-внутрь, пока кисти не сомкнуться перед грудью. Во время подтягивания руки сгибаются в локтевых суставах до 90 градусов.

* **Выведение рук вперёд**

В начале движения руки согнуты в локтевых суставах. кисти ладонями обращены друг к другу. По мере выведения рук вперёд ладони разворачиваются вовнутрь, руки выпрямляются в локтевых суставах и начинается следующая фаза. Как правило выведение рук вперёд осуществляется под водой, но некоторые спортсмены осуществляют выведение над водой.

* **Скольжение**

Руки окончательно выпрямляются, пловец непродолжительно скользит вперёд по инерции и готовится вновь сделать следующий гребок.

**Движения ногами**

Движения ногами при плавании брассом можно поделить на три фазы: подтягивание, отталкивание и скольжение.

*Подтягивание:*пловец сгибает ноги в тазобедренном и голеностопных суставах и разводит колени в стороны. Когда заканчивается потягивание стопы разворачиваются в стороны для совершения отталкивания.

*Отталкивание:*производится за счёт энергичного разгибания ног в тазобедренных и коленных  суставах. Во время отталкивания спортсмен как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени, бедра и стопы. Голени и стопы совершают захлёстывающее движение. Фаза отталкивания завершается выпрямлением ног и вытягиванием носков.

*Скольжение:*после отталкивания пловец скользит вперёд.

**Общая согласованность движений**

Общая согласованность движений в брассе должны обеспечить почти непрерывное продвижение пловца вперёд. Почему непрерывное? Да потому что в брассе во время цикла очень высокое колебание скорости: максимум в фазу отталкивания ногами и почти нулевая во время подготовительных движений руками и ногами.

Из и. п. скольжения руки начинают гребок, в конце которого ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, подтягиваются к ягодицам. После гребка кисти рук соединяются перед грудью, локти развёрнуты в стороны, а ноги, заняли и. п. для толчка. Далее одновременно с выпрямление рук вперёд и опусканием лица  в воду, ноги выполняют мощный хлыстообразный удар. Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох выполняется во время гребка руками.