



Волоцкая Екатерина 11 класс



# БРАСС

- **Брасс** (фр. *brasse* от фр. *brasser* — месить, перемешивать) — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.
- Этим он отличается от стиля баттерфляй, с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и кроля, с попеременными движениями рук и ног. Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс — самый медленный из них.





- Так, по состоянию на 2011 год для 50-метрового бассейна рекорд мира в стометровке кролем — 46,91 сек., баттерфляем — 49,82 сек., на спине — 51,94 сек., а в брасе он — всего лишь 58,58 сек. Рекорд России — 0.59,87, Роман Слуднов, 11.08.2008, Пекин. В то же время брасс часто считается одним из самых сложных стилей в техническом отношении.



- Брасс является самым древним из спортивных способов плавания, его история насчитывает более, чем десять тысяч лет. Очень похожий стиль изображен в египетской «Пещере Пловцов», наскальная живопись которой относится к 9 тыс. до н. э. Известен ассирийский рисунок 1292—1225 годов до н. э., изображающий плывущего брассом солдата. Одно из первых известных описаний техники брасса приведено в книге датчанина Николя Винмана и восходит к 1538 году. В средневековом брассе, описанном также в книге французского автора Мелкиседека Тевено «Искусство плавания» (1699), голова все время была над водой, а движущая сила создавалась с помощью голеней, а не стоп.

- В 1904 году брасс был включен в программу Олимпийских игр в виде заплыва на дистанцию 440 ярдов (402 метра), к состязаниям допускались только мужчины. На следующих играх она была заменена дистанцией 200 метров, которая с тех пор присутствует на каждой Олимпиаде. Второй дистанцией на Олимпийских играх 1912 и 1920 года была 400-метровка. С 1924 года на Олимпиадах проводятся заплывы на дистанцию 200 метров среди женщин, а с 1968 года к 200-метровке как у мужчин, так и у женщин добавлена 100-метровка.





- 
- В начале 1950-х годов была подмечена высокая эффективность плавания брассом под водой с длинными гребками рук до бедер. Японец Масару Фурукава, который после старта и каждого поворота большую часть расстояния от стенки до стенки проплывал под водой, с 1954 года стал доминировать на всех крупнейших соревнованиях, установил целую серию мировых рекордов и выиграл золото на Олимпиаде 1956 года. 2000-е годы отмечены стремительным ростом популярности «волнового» стиля, его принимают на вооружение многие участники Олимпийских игр.
- 

- Снаряжение пловца брассом не отличается от экипировки пловцов другими стилями, это шапочка, очки, плавки (мужчины), слитный купальник (женщины), либо гидрокостюм. Гидрокостюмы на крупных соревнованиях начали использовать с начала 2000-х годов. Существует несколько типов гидрокостюмов: костюм от шеи до щиколотки, костюм от шеи до колен, гидростаны, шорты для плавания.



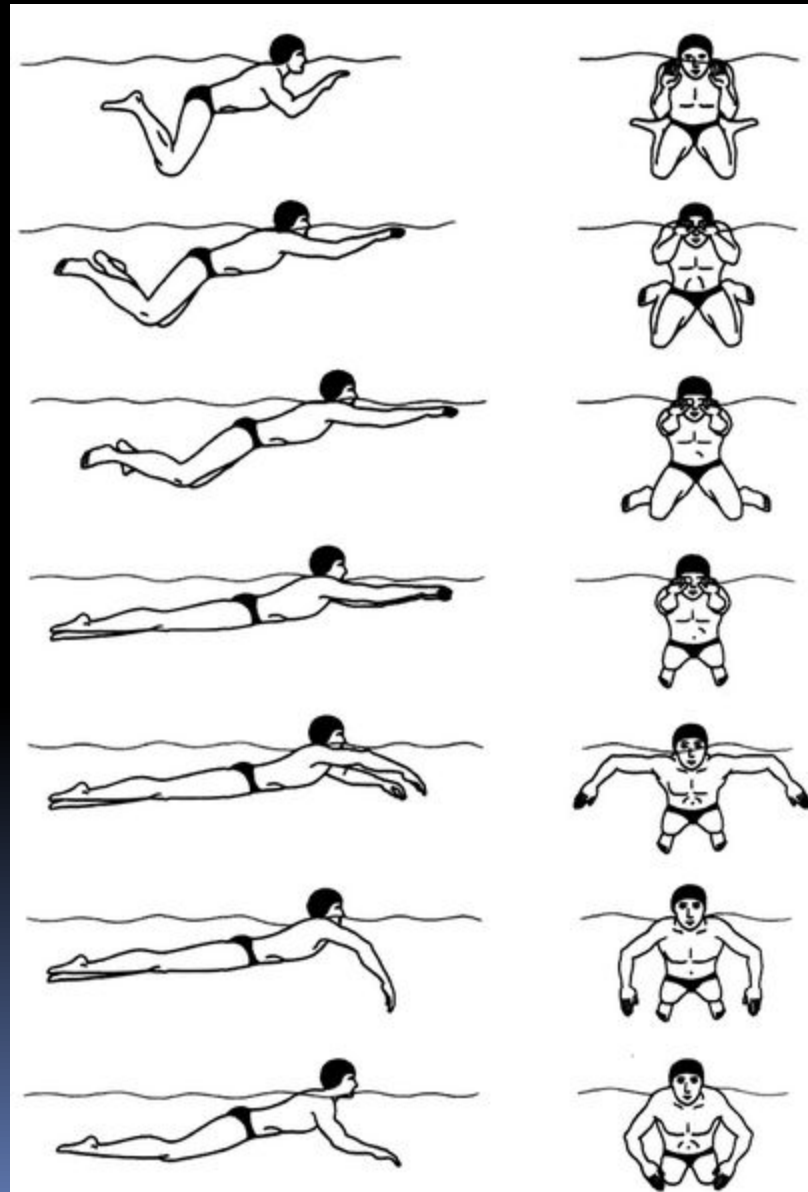
© swim7.narod.ru



- 
- 
- Движения руками подразделяются на три фазы: гребок наружу, гребок внутрь и возврат. Цикл начинается с гребка наружу. Сначала руки погружаются глубже в воду, затем ладонями наружу разводятся в стороны друг от друга. Руки практически не согнуты и параллельны поверхности воды. Затем следует гребок внутрь. Кисти поворачиваются вниз ладонями и отталкивают воду назад. Движение продолжается примерно до уровня плеч. После этого ладони смыкаются перед грудью, локти по сторонам туловища. В фазе возврата руки снова уходят вперёд в начальную позицию.



- Другой вариант движения — продлить фазу гребка руками до самых бёдер, примерно так, как делают в баттерфляе. Таким образом можно значительно усилить каждый гребок, но возвращать руки в исходное положение станет труднее. Обычно этот метод используют для плавания под водой. Федерация плавания FINA разрешает применять этот гребок только один раз после старта пловца и после каждого разворота у бортика. Руки должны начинать движение с небольшой скоростью и затем постепенно ускоряться. Движение не останавливается до тех пор, пока спортсмен не перейдет к скольжению вперёд в фазе возврата.



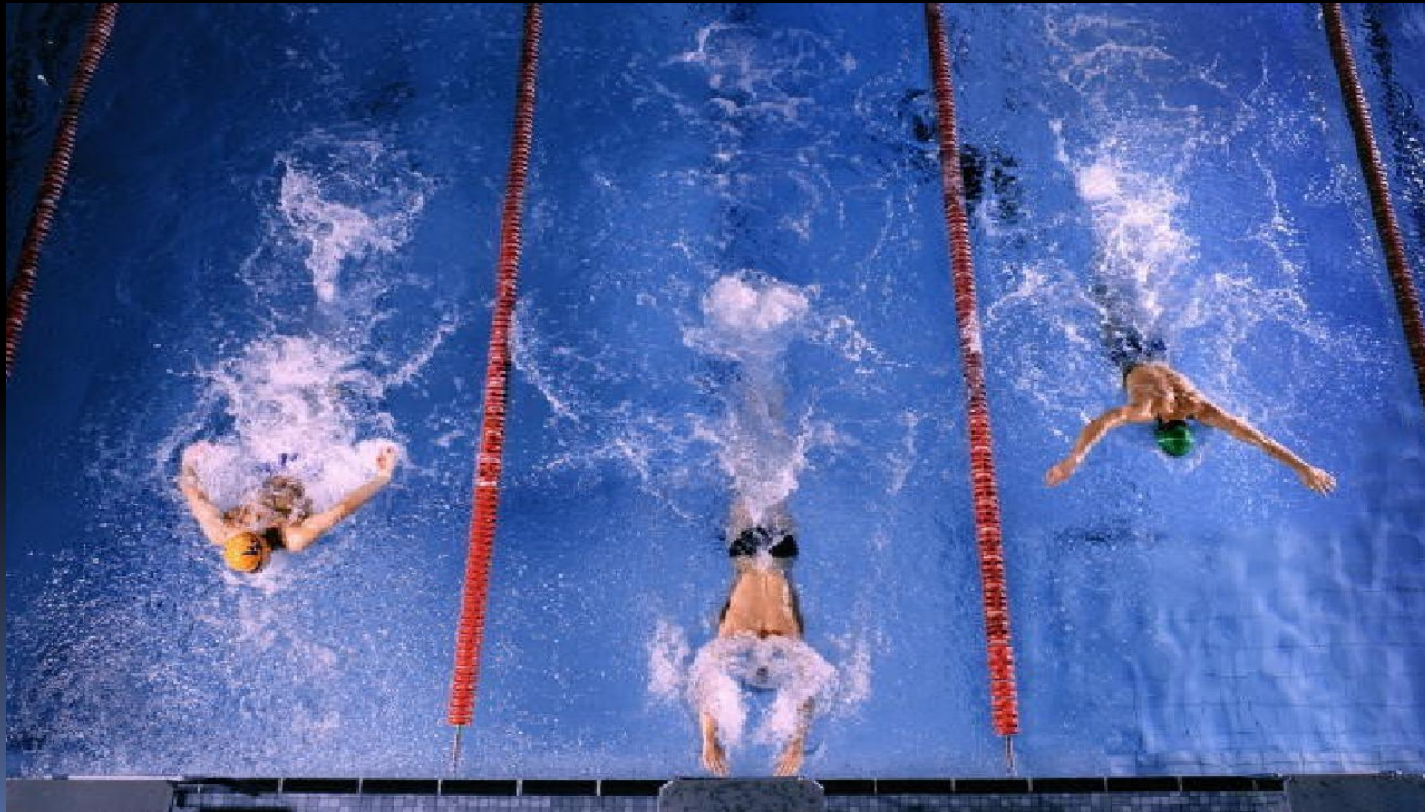
- В момент гребка руками (чтобы скомпенсировать сопротивление воды) выполняется одновременное подтягивание обеих ног. Ступни должны быть разведены гораздо шире (примерно в 2 раза), чем колени, после чего выполняется толчок обеими ногами — руки в этот момент вытягиваются вперед, и по завершении цикла спортсмен некоторое время скользит в воде, полностью вытянувшись для наименьшего сопротивления с водой (время скольжения может сильно варьироваться).
- Существует ещё одна методика: применять вертикальное движение ногами как в кроле. Правила FINA запрещают использовать этот метод в профессиональном спорте.


- В брассе голова полностью следует движению позвоночника. В тот момент, когда руки движутся вниз тела, создаётся опора для того, чтобы поднять голову над водой. Вдыхать следует через рот, выдыхать — через нос и рот в течение всего последующего движения до следующего вдоха. Для увеличения скорости можно не выныривать каждый раз, но по правилам FINA голова должна пересекать поверхность воды в каждом цикле движений, за исключением первого цикла после старта или разворота у бортика.



- В исходной позиции тело полностью выпрямлено. Затем оно движется таким образом, чтобы ноги были готовы к толчку на середине движения руками «к себе», а голова была к этому моменту над водой для дыхания. В такой позе угол туловища к горизонтали максимальный. Руки возвращаются в исходную позицию одновременно с гребком ногами. После гребка тело некоторое время остается выпрямленным и скользит под водой по инерции. Продолжительность этой фазы зависит от длины дистанции и подготовки спортсмена: короткие дистанции требуют быстрого продолжения движения. Кроме того, фаза скольжения длится больше после старта и толчка о бортик.

- Наиболее распространены на крупных соревнованиях два типа старта. При грэб-старте (англ. «grab start») обе ноги перед стартом расположены у переднего края стартовой тумбочки, а при трек-старте (англ. «track start») одна нога отставлена назад. Преимуществом второго типа старта является более быстрое время реакции (время от стартового сигнала до отрыва ног от стартовой тумбочки).



- 
- [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
  - [google.ru](http://google.ru)
- 