

75.417.5

A 19



**ФИНАНСОВЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**  
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В.В. Аверьясов

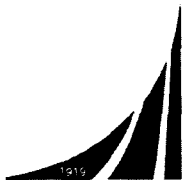
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ  
«ПЛАВАНИЕ»**

Учебное пособие

**КНОРУС**

**BOOK.ru**  
ONLINE МАТЕРИАЛЫ





**ФИНАНСОВЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Кафедра «Физическое воспитание»**

---

**В.В. Аверьясов**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ.  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ  
«ПЛАВАНИЕ»**

**Учебное пособие**

**КНОРУС**  
Москва  
2021

УДК 797.2(075.8)

ББК 75.717.5я73

A19

**Рецензент:**

**П.В. Галочкин**, заведующий кафедрой «Физическое воспитание»,  
ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», канд. пед. наук, доц.

**Аверясов, Вячеслав Васильевич.**

A19

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел «Плавание»: учебное пособие / В.В. Аверясов. — Москва: КНОРУС, 2021. — 162 с.

**ISBN 978-5-406-09052-7**

В учебном пособии на современном уровне раскрываются теоретические основы плавания, направления развития, а также структура техники спортивных способов. Изложены основные особенности организации занятий по плаванию в высших учебных учреждениях с использованием разнообразных видов двигательной активности в воде.

*Предназначено для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а также для преподавателей кафедр физического воспитания вузов и специалистов в области плавания.*

*Ключевые слова:* плавание, техника спортивных способов, физические качества, питание, аквааэробика, подводное плавание.

**УДК 797.2(075.8)**

**ББК 75.717.5я73**

**ISBN 978-5-406-09052-7**

© Финансовый университет, 2021

© ООО «Издательство «КноРус», 2021

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	5
Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ» .....	6
1.1. Влияние занятий плаванием на организм человека .....	6
1.2. Основные направления развития плавания .....	8
Раздел 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ....	13
2.1. Характеристика техники спортивного плавания .....	13
2.2. Характеристика водной среды.....	14
2.3. Силы, действующие на человека при движениях в воде...	15
2.4. Особенности рациональной техники спортивного плавания .....	18
2.5. Работа мышечной системы в плавании .....	19
2.5.1. Работа мышц плечевого пояса.....	20
2.5.2. Работа мышц живота и корпуса .....	27
2.5.3. Работа нижних конечностей .....	32
Раздел 3. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ .....	38
3.1. Техника плавания способом кроль на груди .....	38
3.1.1. Структура движений при плавании способом кроль на груди.....	39
3.1.2. Технические ошибки в плавании способом кроль на груди.....	44
3.2. Техника плавания способом кроль на спине.....	49
3.2.1. Структура движений при плавании способом кроль на спине .....	51
3.2.2. Технические ошибки в плавании способом кроль на спине .....	54
3.3. Техника плавания способом брасс .....	58
3.3.1. Структура движений при плавании способом брасс ...	59
3.3.2. Технические ошибки в плавании способом брасс .....	63
3.4. Техника плавания способом баттерфляй.....	69
3.4.1. Структура движений при плавании способом баттерфляй .....	70
3.4.2. Технические ошибки в плавании способом баттерфляй .....	73
3.5. Техника выполнения стартовых действий .....	77
3.6. Техника выполнения поворотов .....	80

Раздел 4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ .....	85
4.1. Развитие выносливости .....	85
4.2. Развитие скоростных способностей .....	90
4.3. Развитие силовых способностей .....	92
4.4. Развитие координационных способностей .....	97
4.5. Развитие гибкости .....	100
Раздел 5. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ВУЗЕ .....	105
5.1. Организация практических занятий плаванием .....	105
5.2. Самоконтроль на занятиях плаванием .....	106
5.3. Организация питания в процессе занятий плаванием .....	110
5.4. Техника безопасности на занятиях плаванием .....	113
5.5. Организация и проведения соревнований по плаванию ...	115
Раздел 6. ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ВОДЕ, КАК ЧАСТЬ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ» .....	122
6.1. Прикладное плавание .....	122
6.2. Аквааэробика .....	139
6.3. Водное поло .....	145
6.4. Подводный спорт (плавание в ластах) .....	151
6.5. Синхронное плавание .....	155
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	158