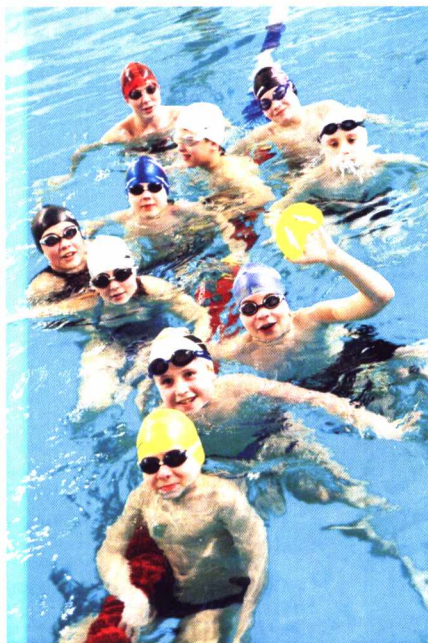


75.417.5
А36

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Л. И. Аикина

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра теории и методики плавания

Л. И. Аикина

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
ПЛАВАНИЕ**

Учебно-методическое пособие

Омск 2018

Рецензенты:

А. С. Франченко, канд. пед. наук, профессор;
Е. Н. Мироненко, канд. пед. наук, доцент.

Аикина Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 96 с.
ISBN 978-5-91930-095-3

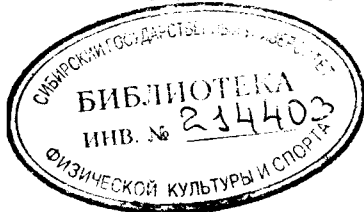
В учебно-методическом пособии показано влияние оздоровительного плавания на повышение функционального состояния занимающихся. Дан анализ техники четырех способов плавания, применяемых в оздоровительном плавании. Детализированы принципы и методы тренировочного процесса в оздоровительном плавании, даны варианты тренировочных комплексов для занимающихся. Показаны особенности занятий оздоровительным плаванием в открытом водоеме и приведены правила безопасного плавания. Рассмотрены методические особенности занятий с детьми грудного и дошкольного, а также с лицами среднего и пожилого возраста.

Пособие разработано в соответствии с рабочей учебной программой по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание». Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профили подготовки «Физкультурное образование», «Физкультурно-оздоровительные технологии», направление подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль подготовки «Физическая реабилитация».



Издается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК

ISBN 978-5-91930-095-3



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018

© Аикина Л. И., 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава I. Двигательная активность в условиях водной среды	6
1.1. Значимость двигательной активности	6
1.2. Влияние плавания на организм человека	7
Глава II. Техника оздоровительного плавания	12
2.1. Техника плавания брасс на груди	12
2.2. Брасс на спине	15
2.3. Кроль на груди	17
2.4. Кроль на спине	19
Глава III. Организация занятий оздоровительным плаванием	22
3.1. Виды бассейнов	22
3.2. Требования к безопасности поведения на воде	25
Глава IV. Основы методики оздоровительного плавания	29
4.1. Принципы тренировочного процесса в оздоровительном плавании	29
4.2. Методика оздоровительного плавания	31
Глава V. Оздоровительное плавание в различных возрастных группах	36
5.1. Оздоровительное плавание в грудном возрасте	36
5.2. Оздоровительное плавание в дошкольном возрасте	54
5.3. Оздоровительное плавание лиц среднего и пожилого возраста	78
Заключение	85
Библиографический список	86
Приложения	90