

75.417.5

ПЗ4

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой

ПЛАВАНИЕ

УЧЕБНИК
2-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

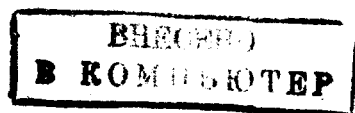
Юрайт
Издательство
biblio-online.ru

ПЛАВАНИЕ

УЧЕБНИК ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

Под общей редакцией **Н. Ж. Булгаковой**

2-е издание



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся
по гуманитарным направлениям*

*Рекомендовано Государственным комитетом Российской Федерации
по физической культуре, спорту и туризму в качестве учебника для студентов
высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность
по специальности «Физическая культура и спорт»*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

УДК 797.2(075.8)

ББК 75.717.5я73

П37

Ответственный редактор:

Булгакова Нина Жановна — доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (г. Москва).

Рецензенты:

Абсалямов Т. М. — профессор, кандидат педагогических наук;

Васильев В. С. — профессор, кандидат педагогических наук;

Гониянц С. А. — заведующий кафедрой теории и методики комплексных форм физической культуры Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (г. Москва).

П37

Плавание : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

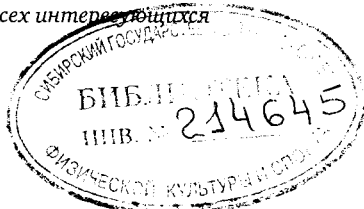
ISBN 978-5-534-07939-5

В данном учебнике раскрывается специфическая особенность плавания как вида спорта и физических упражнений, связанных с двигательной активностью в водной среде. Рассматривается его гигиеническая, лечебно-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Описаны гидродинамические основы и учебная техника спортивных и прикладных способов плавания.

Основной материал учебника посвящен организации и проведению массового обучения плаванию контингента различных возрастов; принципам разработки обучающих программ, комплектования учебных групп и выбора способа плавания; описанию средств и методов, применяемых при обучении плаванию.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, аспирантов и преподавателей, а также всех интересующихся



УДК 797.2(075.8)

ББК 75.717.5я73

Разыскиваем правообладателей: <https://www.biblio-online.ru/inform>

Пожалуйста, обратитесь в Отдел договорной работы: +7 (495) 744-00-12; e-mail: expert@urait.ru



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Коллектив авторов, 2001

© Коллектив авторов, 2018,
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2018

ISBN 978-5-534-07939-5

Оглавление

Авторский коллектив	9
Введение.....	10
Глава 1 Плавание как вид физических упражнений и спорта.....	12
1.1. Краткая история развития плавания	12
1.2. Основные направления в развитии плавания.....	22
1.2.1. Плавание как жизненно необходимый навык	23
1.2.2. Спортивное плавание и водные виды спорта	24
1.2.3. Профессионально-прикладное плавание.....	27
1.2.4. Оздоровительно-реабилитационное плавание.....	27
1.2.5. Фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка.....	30
1.2.6. Зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.....	31
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	33
<i>Рекомендуемая литература</i>	33
Глава 2 Основы техники спортивного плавания.....	34
2.1. Биомеханические основы техники плавания.....	34
2.1.1. Понятие о технике плавания	34
2.1.2. Гидростатическое равновесие тела пловца.....	34
2.1.3. Силы реакции воды при движении тела	35
2.1.4. Анализ сил, тормозящих продвижение тела пловца.....	37
2.2. Общие требования к рациональной технике плавания	39
2.2.1. Положение тела пловца в воде и движения ногами	39
2.2.2. Движения руками	40
2.2.3. Фазовый состав и общее согласование движений	40
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	41
<i>Рекомендуемая литература</i>	42
Глава 3 Техника спортивных способов плавания.....	43
3.1. Техника плавания способом кроль на груди	43
3.1.1. Общая характеристика способа.....	43
3.1.2. Положение тела и движения ногами.....	45
3.1.3. Движения руками и дыхание.....	46
3.1.4. Общее согласование движений	47
3.2. Техника плавания способом кроль на спине.....	47
3.2.1. Общая характеристика способа	47

3.2.2. Положение тела и движения ногами	49
3.2.3. Движения руками и дыхание	50
3.2.4. Общее согласование движений	51
3.3. Техника плавания способом брасс.....	52
3.3.1. Общая характеристика способа	52
3.3.2. Положение тела и движения ногами	54
3.3.3. Движения руками и дыхание	56
3.3.4. Общее согласование движений	56
3.4. Техника плавания способом баттерфляй	57
3.4.1. Общая характеристика способа	57
3.4.2. Движения ногами	58
3.4.3. Движения руками и дыхание	59
3.4.4. Общее согласование движений	60
3.5. Техника выполнения стартов.....	60
3.5.1. Старт с тумбочки.....	60
3.5.2. Старт из воды	61
3.6. Техника выполнения поворотов	62
3.6.1. Поворот «маятником»	62
3.6.2. Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди (рис. 23)	63
3.6.3. Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине (рис. 24)	64
3.6.4. Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плавании кролем на груди (рис. 25).....	65
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	66
<i>Рекомендуемая литература</i>	67
Глава 4 Основы обучения и тренировки	68
4.1. Основные принципы обучения	68
4.2. Задачи и этапы обучения	72
4.3. Программа обучения и определяющие ее факторы.....	73
4.4. Выбор способа плавания и комплектование учебных групп.....	75
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	77
<i>Рекомендуемая литература</i>	77
Глава 5 Средства и методы обучения и тренировки	78
5.1. Средства обучения и тренировки	78
5.1.1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	78
5.1.2. Подготовительные упражнения для освоения с водой	81
5.1.3. Учебные прыжки в воду	90
5.1.4. Игры и развлечения на воде	92
5.1.5. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней	111
5.2. Методы обучения и тренировки	113
5.2.1. Словесные методы	113

5.2.2. Наглядные методы	115
5.2.3. Практические методы	117
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	121
<i>Рекомендуемая литература</i>	122

Глава 6 Методика обучения технике спортивных способов плавания и совершенствования в ней 123

6.1. Способ кроль на груди	123
6.2. Способ кроль на спине	133
6.3. Способ брасс	137
Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания	141
6.4. Способ баттерфляй (дельфин)	144
6.5. Техника выполнения стартов	148
6.6. Техника выполнения поворотов	149
6.7. Совершенствование техники спортивных способов плавания	152
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	162
<i>Рекомендуемая литература</i>	163

Глава 7 Начальная тренировка в плавании164

7.1. Основные стороны спортивной подготовленности пловца	164
7.2. Техническая подготовленность пловцов	164
7.3. Физическая подготовленность пловцов	168
7.3.1. Выносливость	168
7.3.2. Силовые способности	172
7.3.3. Гибкость	179
7.3.4. Скоростные способности	182
7.4. Психологическая и тактическая подготовленность пловцов	182
7.5. Основные средства и методы тренировки	184
7.6. Планирование и организация начальной тренировки	188
7.6.1. Этап предварительной спортивной тренировки	189
7.6.2. Этап базовой подготовки	190
7.6.3. Оздоровительное плавание и кондиционная тренировка	194
7.6.4. Контроль и самоконтроль	201
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	202
<i>Рекомендуемая литература</i>	203

Глава 8 Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию..... 204

8.1. Выбор и подготовка места для купания и проведения занятий	204
8.2. Правила поведения на воде и требования безопасности	208
8.3. Организация занятий по плаванию	211
8.4. Урок плавания	214
8.4.1. Подготовка преподавателя к занятиям	216
8.4.2. Методика построения урока	218
8.5. Подготовка и проведение соревнований по плаванию. Основная документация	222
8.5.1. Подготовка к соревнованиям по плаванию	222

8.5.2. Основная документация соревнований по плаванию	224
8.5.3. Судейство школьных соревнований по плаванию	228
8.5.4. Организация и проведение водных праздников (на примере праздника Нептуна)	230
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	232
<i>Рекомендуемая литература</i>	232
Глава 9 Основы прикладного плавания	233
9.1. Плавание в экстремальных условиях	233
9.2. Спасение тонущих	241
9.2.1. Последовательность действий при спасении тонущих вплыв	241
9.2.2. Спасательные средства и их применение	244
9.2.3. Последовательность действий при спасении тонущих в зимнее время	245
9.2.4. Оказание первой помощи при утоплении	245
9.3. Преодоление водных преград	250
9.3.1. Переправы вплавь	250
9.3.2. Переправы с помощью подсобных средств	250
9.3.3. Переправа с помощью веревки, жердей, каната или провода	251
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	252
<i>Рекомендуемая литература</i>	252
Глава 10 Техника и методика обучения прикладному плаванию	253
10.1. Техника прикладного плавания	253
10.1.1. Общая характеристика способа брасс на спине (рис. 68)	253
10.1.2. Общая характеристика способа на боку (рис. 69)	255
10.1.3. Общая характеристика плавания способом кроль на груди в комплекте № 1 (рис. 70)	257
10.1.4. Техника ныряния	258
10.1.5. Приемы освобождения от захватов тонущего	265
10.1.6. Приемы транспортировки тонущего	267
10.2. Методика обучения прикладному плаванию	269
10.2.1. Способ брасс на спине (рис. 81)	269
10.2.2. Способ на боку (рис. 82)	270
10.2.3. Ныряние	273
10.2.4. Приемы освобождения от захватов тонущего	274
10.2.5. Приемы транспортировки тонущего	275
10.2.6. Игры с элементами прикладного плавания	276
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	278
<i>Рекомендуемая литература</i>	279
Глава 11 Плавание в системе физического воспитания	280
11.1. Занятия плаванием с детьми грудного возраста	280
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	290
<i>Рекомендуемая литература</i>	290

11.2. Обучение плаванию в детском саду.....	291
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	293
<i>Рекомендуемая литература</i>	294
11.3. Обучение плаванию в общеобразовательной школе.....	294
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	298
<i>Рекомендуемая литература</i>	298
11.4. Плавание в летних оздоровительных лагерях.....	299
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	316
<i>Рекомендуемая литература</i>	316
11.5. Плавание в высших учебных заведениях.....	317
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	321
<i>Рекомендуемая литература</i>	321
11.6. Плавание в Вооруженных Силах.....	321
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	325
<i>Рекомендуемая литература</i>	325
11.7. Плавание в системе физической реабилитации.....	326
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	333
<i>Рекомендуемая литература</i>	334
11.8. Всероссийское общество спасания на водах.....	334
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	337
<i>Рекомендуемая литература</i>	337
11.9. Подготовка инструкторов по плаванию.....	337
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	338
<i>Рекомендуемая литература</i>	338
11.10. Индивидуальная трудовая деятельность в плавании.....	338
<i>Рекомендуемая литература</i>	340
Рекомендуемая литература	341
Новые издания по дисциплине «Плавание» и смежным дисциплинам	344