

УДК 75.717.5

Т33

БАКАЛАВР

АКАДЕМИЧЕСКИЙ

Под редакцией
Н. Ж. Булгаковой

Теория и методика
избранного вида спорта

Водные виды спорта

Учебник
2-е издание

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

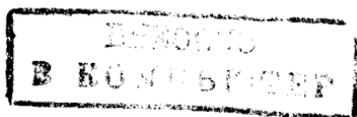
 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

УЧЕБНИК ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

Под 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*

**Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 797.1(075.8)
ББК 75.717я73
ТЗЗ

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.

Рецензенты:

Абсаламов Т. М. — профессор, доктор педагогических наук, заместитель начальника Управления науки, инвестиционной политики и государственного регулирования Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму;

Маслов В. И. — доктор педагогических наук, профессор, заведующий лабораторией фундаментальных проблем физкультурного образования Российского государственного университета физической культуры.

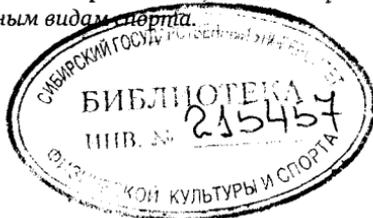
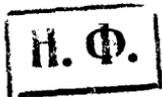
Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для академического бакалавриата / под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 304 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-11277-1

Предлагаемый учебник раскрывает особенности методической организации занятий водными видами спорта. Описаны история развития и современное значение прыжков в воду, водного поло, синхронного плавания, аквааэробики, спасательного многоборья и подводного плавания. Даны техники выполнения упражнений и приемов, методики преподавания и правила проведения занятий для каждого вида спорта.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Издание адресовано студентам высших учебных заведений, обучающимся по педагогическим направлениям, а также преподавателям, тренерам, инструкторам по водным видам спорта.



УДК 797.1(075.8)
ББК 75.717я73

Разыскиваем правообладателей и наследников Маринич М. Н., Полянской Ю. А.:

<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, 2002
© Коллектив авторов, 2019, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

ISBN 978-5-534-11277-1

Оглавление

Авторский коллектив	7
Введение	8
Глава 1. Прыжки в воду	10
1.1. Общая характеристика прыжков в воду	10
1.1.1. Виды прыжков	10
1.1.2. Классификация и терминология спортивных прыжков в воду ...	12
1.1.3. Организация, проведение и система судейства соревнований....	15
1.2. История прыжков в воду	16
1.3. Материально-техническое обеспечение занятий	19
1.3.1. Оборудование мест для занятий на суше	19
1.3.2. Оборудование бассейнов для прыжков в воду	23
1.4. Техника выполнения основных учебных и спортивных прыжков в воду	27
1.4.1. Основы техники	27
1.4.2. Выполнение учебных прыжков	37
1.4.3. Выполнение спортивных прыжков	43
1.5. Методика обучения прыжкам в воду	53
1.5.1. Начальное обучение	54
1.5.2. Обучение спортивным прыжкам	61
1.6. Методы тренировки прыгунов в воду	64
1.7. Предупреждение травматизма на занятиях	66
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	<i>70</i>
<i>Рекомендуемая литература</i>	<i>70</i>
Глава 2. Водное поло	71
2.1. Общая характеристика водного поло	71
2.2. История возникновения и развития водного поло	72
2.3. Техника водного поло	76
2.3.1. Способы передвижения	76
2.3.2. Специальные приемы игрового плавания	78
2.3.3. Техника владения мячом	85
2.3.4. Техника единоборств	102
2.3.5. Техника игры вратаря	104
2.4. Общие основы тактики	107
2.4.1. Специализация игроков	108
2.4.2. Классификация тактических действий	110
2.5. Методика начального обучения	114

2.6. Основы спортивной тренировки	119
2.6.1. Виды подготовки ватерполистов	119
2.6.2. Средства спортивной тренировки.....	123
2.6.3. Методы спортивной тренировки.....	123
2.6.4. Формы проведения занятий	124
2.7. Меры безопасности на занятиях	126
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	127
<i>Рекомендуемая литература</i>	127
Глава 3. Синхронное плавание	128
3.1. Общая характеристика синхронного плавания	128
3.2. История развития синхронного плавания	129
3.3. Техника синхронного плавания.....	132
3.3.1. Общая характеристика классификационных фигур синхронного плавания	132
3.3.2. Основные позиции в синхронном плавании	132
3.3.3. Основные движения, гребки и специальные передвижения в синхронном плавании	137
3.3.4. Простейшие фигуры синхронного плавания.....	146
3.4. Методика начального обучения синхронному плаванию	151
3.4.1. Правила соблюдения безопасности на учебно- тренировочных занятиях	151
3.4.2. Обучение гребкам синхронного плавания	153
3.4.3. Обучение основным позициям синхронного плавания	162
3.5. Основы спортивной тренировки в синхронном плавании.....	166
3.5.1. Основные построения и исполнения произвольных композиций в синхронном плавании	167
3.5.2. Физическая подготовка в синхронном плавании	169
3.5.3. Развитие основных физических качеств в синхронном плавании	170
3.5.4. Хореографическая подготовка в синхронном плавании	177
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	178
<i>Рекомендуемая литература</i>	179
Глава 4. Аквааэробика	180
4.1. Общая характеристика аквааэробики.....	180
4.2. Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий	182
4.2.1. Бассейны	182
4.2.2. Специальная обувь и приспособления для мелких бассейнов ...	183
4.2.3. Поддерживающие приспособления	184
4.2.4. Приспособления, увеличивающие сопротивление воды	187
4.2.5. Силовые тренажеры.....	189
4.2.6. Гидротренажеры	190
4.2.7. Музыкальное обеспечение занятий	192
4.3. Средства аквааэробики и методика их применения на занятиях.....	192
4.3.1. Упражнения для освоения в водной среде	193

4.3.2. Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания	197
4.3.3. Игры на воде	198
4.3.4. Упражнения для развития силовых способностей.....	199
4.3.5. Упражнения для развития гибкости	201
4.3.6. Упражнения аэробной направленности	202
4.3.7. Упражнения на расслабление.....	204
4.4. Планирование учебно-тренировочной работы.....	205
4.4.1. Структура и содержание занятий.....	205
4.4.2. Составление программы занятий	206
4.4.3. Планирование тренировочного процесса.....	211
4.4.4. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся	212
4.4.5. Комплектование учебных групп	214
4.5. Особенности занятий аквааэробикой с различными контингентами	215
4.5.1. Аквааэробика для детей.....	215
4.5.2. Аквааэробика для мужчин.....	215
4.5.3. Аквааэробика для людей с различными типами телосложения.....	216
4.5.4. Аквааэробика для женщин с избыточным весом	216
4.5.5. Аквааэробика для будущих мам	217
4.5.6. Реабилитационная аквааэробика	219
4.5.7. Аквааэробика для пожилых людей.....	220
4.5.8. Спортивная аквааэробика	220
4.6. Меры безопасности при проведении занятий	221
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	222
<i>Рекомендуемая литература</i>	223
Глава 5. Спасательное многоборье.....	224
5.1. Общая характеристика и история создания спасательного многоборья	224
5.1.1. История создания в России Общества спасания на водах	224
5.1.2. Деятельность ОСВОД и Международной федерации спасания на водах (ФИС).....	226
5.2. Техника спасательного многоборья	227
5.2.1. Проведение соревнований по отдельным дисциплинам.....	227
5.2.2. Способы плавания и транспортировки манекена	237
5.2.3. Меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях.....	239
5.3. Методика обучения технике прикладного плавания.....	240
5.4. Планирование спортивной тренировки.....	243
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	251
<i>Рекомендуемая литература</i>	251
Глава 6. Подводное плавание.....	252
6.1. Общая характеристика и история развития подводного плавания	252
6.2. Организм спортсмена в условиях погружения под воду.....	254

6.3. Необходимое снаряжение для подводного плавания	257
6.4. Обеспечение безопасности при погружениях.....	265
6.5. Методика обучения погружению под воду.....	266
6.6. Планирование погружений	270
6.7. Двадцать семь уроков для начинающих подводников	272
Приложение. Стандартные сигналы руками.....	295
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	<i>297</i>
<i>Рекомендуемая литература</i>	<i>297</i>
Глава 7. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по водным видам спорта.....	298
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	<i>302</i>
<i>Рекомендуемая литература</i>	<i>302</i>
Новые издания по дисциплине «Методика обучения физической культуре» и смежным дисциплинам.....	303