

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Южный федеральный университет»
Факультет физической культуры и спорта

Н. В. Чертов

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Ростов-на-Дону
2011

УДК 797.212
ББК 75.717
Ч 50

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор И. Б. Павлов;
кандидат педагогических наук, доцент Н. Н. Ларионова

Ч 50 Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник/ Н. В. Чертов ;
Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство
Южного федерального университета, 2011. – 452 с.
ISBN 978-5-9275-0929-4

Учебник содержит учебный материал по общему курсу плавания в соответствии с программой дисциплины «Теория и методика плавания» по направлению 050100 педагогического образования профиля «Физическая культура» и направления 034300 «Физическая культура» и отражает требования Государственного образовательного стандарта третьего поколения.

Для студентов, аспирантов и преподавателей высших и средних профессиональных учебных заведений.

Публикуется в авторской редакции

ISBN 978-5-9275-0929-4

УДК 797.212
ББК 75.717

© Факультет физической культуры
и спорта ЮФУ, 2011
© Чертов Н. В., 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Общая характеристика, особенности и классификация плавания	8
<i>Тестовые вопросы</i>	21
2. История развития плавания	29
2.1. Развитие плавания за рубежом.....	29
2.2. Развитие плавания в России.....	37
2.3. История и пути развития спортивного плавания в России и за рубежом.....	49
<i>Тестовые вопросы</i>	75
3. Научно-теоретические основы плавания	86
3.1. Основы гидродинамики и биомеханики.....	86
3.1.1. Физические свойства воды.....	86
3.1.2. Силы, действующие при плавании. Понятие плавучести.....	90
3.2. Анатомические и физиологические основы плавания.....	110
<i>Тестовые вопросы</i>	122
4. Техника спортивных способов плавания	131
4.1. Понятие техники плавания.....	131
4.2. Техника плавания способом кроль на груди.....	138
4.3. Техника плавания способом кроль на спине.....	150
4.4. Техника плавания способом брасс.....	157
4.5. Техника плавания способом баттерфляй.....	163
4.6. Техника выполнения стартов.....	169
4.7. Техника выполнения поворотов.....	177
<i>Тестовые вопросы</i>	190
5. Методика обучения плаванию	199
5.1. Принципы обучения плаванию.....	199
5.2. Методы обучения плаванию.....	212
5.3. Средства обучения плаванию.....	218
5.4. Общая схема и этапы обучения плаванию.....	228
5.5. Методика обучения спортивным способам плавания.....	236
5.5.1. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.....	236
5.5.2. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.....	241
5.5.3. Методика обучения плаванию способом брасс.....	244

5.5.4. Методика обучения плаванию способом баттерфляй.....	249
5.5.5. Методика обучения стартам.....	253
5.5.6. Методика обучения поворотам.....	255
5.6. Особенности методики обучения плаванию детей грудного возраста.....	258
5.7. Игровой метод в обучении плаванию.....	273
<i>Тестовые вопросы.....</i>	295
6. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию.....	304
6.1. Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.....	304
6.2. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах.....	308
6.3. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях.....	313
6.4. Организация соревнований и водных праздников.....	315
6.5. Организация работы по плаванию со взрослыми.....	324
7. Прикладное плавание.....	325
7.1. Общая характеристика и классификация прикладного плавания.....	325
7.2. Техника плавания на боку, брассом на спине, кролем на груди без выноса рук.....	327
7.3. Техника ныряния в длину и глубину.....	333
7.4. Техника спасения утопающих.....	338
7.5. Методика обучения прикладному плаванию.....	349
<i>Тестовые вопросы.....</i>	355
8. Основы спортивной тренировки в плавании.....	360
8.1. Общая характеристика и содержание спортивной тренировки.....	360
8.2. Воспитание физических качеств пловцов в процессе спортивной тренировки.....	377
8.3. Спортивная тренировка в многолетнем процессе подготовки пловцов.....	419
8.4. Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки.....	431
<i>Тестовые вопросы.....</i>	438
Список основной литературы.....	443
Список дополнительной литературы.....	443
Интернет-ресурсы.....	445
Глоссарий.....	446