

УДК 797.2.015.134 : 372.8 (075.8)
О 26

Рецензенты:

к.п.н., доцент Александров А.Ю.

к.п.н., профессор Кузнецов В.К.

О 26 Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Л.С. Малыгин [и др.]; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2014. – 124 с.

Материал учебно-методического пособия предназначен для студентов спортивных и педагогических вузов. Пособие написано с целью расширения приобретаемых знаний в вопросах: формирования двигательных навыков, изучения явления «двигательная готовность», переноса навыков, а также адаптивных возможностей детей и взрослых.

Применение данного подхода в практике обучения плаванию позволит определить направленность обучения с учетом уровня предварительной подготовленности и дифференцировать оценку прочности сформированного навыка, оценку качества элементов техники спортивных и самобытных способов плавания.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов ФК, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура»

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Малыгин Л.С., Раевский Д.А., Фаворская Е.Л., Лаврентьева Д.А., 2014.
© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Основы техники плавания.....	7
1.1. Физические свойства воды.....	8
1.2. Статика плавания.....	11
1.3. Динамика плавания.....	16
2. Техника спортивных способов плавания.....	22
2.1. Техника плавания способом кроль на груди.....	22
2.2. Техника плавания способом кроль на спине.....	29
2.3. Техника плавания способом брасс на груди.....	34
2.4. Техника плавания способом дельфин.....	40
2.5. Техника плавания способом брасс на спине.....	44
2.6. Техника плавания способом на боку.....	48
3. Адаптация организма ученика к водной среде.....	52
4. Физиологический механизм образования двигательного навыка в плавании.....	57
5. Факторы, обуславливающие успешность обучения плаванию.....	59
5.1. Формирование двигательной готовности при обучении плаванию.....	61
5.2. Контроль за качеством двигательной готовности в воде.....	66
5.3. Контроль за качеством обучения на суше.....	70
6. Формирование двигательных навыков в плавании.....	87
7. Обучение плаванию детей и взрослых способам с неспортивной направленностью.....	91
7.1. Обучение плаванию самобытными способами.....	91
7.2. Оценка качества овладения самобытными способами плавания.....	96
8. Комплексы упражнений и их направленность при формиро- вании двигательной готовности в обучении плаванию.....	99
Рекомендуемая литература.....	121