

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

Абытова Ж.Р., Файзиев Я.З.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

**Учебное пособие для студентов физической культуры в
высших учебных заведениях**

**Издательство «Дурдона»
Бухара – 2021**

**УДК 797.2(075.8)
75.717.5я73**

А 17

Абытова, Ж.Р., Файзиев, Я.З.

Теория и методика плавания [Текст] : учебное пособие / Ж.Р. Абытова, Я.З. Файзиев. - Бухара: "Sadriddin Salim Vuxoriy" Durдона, 2021. -208 с.

КБК 75.717.5я73

Авторы:

Ж.Р.Абытова – преподаватель «Теория и методики физической культуры», БухГУ

Я.З.Файзиев – преподаватель кафедры «Межфакультетской физкультуры и спорта», Бухарского Государственного Университета

Рецензенты:

Р.Х.Кадиров, профессор кафедры «Теории и методики физической культуры» БухГУ, к.п.н.

Х.Р.Неков, заместитель директора по спортивным работам Бухарского колледжа олимпийских резервов

Настоящий учебное пособие предназначен для студентов физкультурных вузов, студентов, обучающихся по специальности 5112000 «Физическая культура и спорт» со следующими специализациями: теория и методика физического воспитания.

Плавание является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование разнообразных средств плавания в процессе учебных занятий повышает интерес к физической культуре, способствует улучшению здоровья и физического состояния.

В пособии представлены материалы планирования занятий по плаванию для студентов 1-3 курсов. Рассмотрены теоретические вопросы: история развития плавания, его виды, влияние на организм занимающихся. Большое внимание уделяется технике спортивных и прикладных способов плавания.

**Учебное пособие разрешено к изданию приказом
Министерства высшего и среднего специального образования
Республики Узбекистан от 31 мая 2021 года №237.
Номер регистрации 237-279.**

ISBN 978-9943-7563-0-4

ВВЕДЕНИЕ

Плавание как двигательное действие требует специально организованного педагогического воздействия с учетом специфики водной среды, так как между наземными и водными локомоциями существуют принципиальные различия. Они заключаются в специфических биомеханических закономерностях плавательных движений и, прежде всего, в механизме образования движущих сил.

Система гребковых движений и соответствующие ей частные дидактические задачи трактуются по-разному. Одна из основных задач обучения и совершенствования техники плавания заключается в овладении механизмом создания движущих сил и сведении к минимуму отрицательного влияния некоторых сил сопротивления. До настоящего времени поиск рациональных плавательных движений в основном решался в аспекте достижения наивысшей скорости передвижения в воде.

Особенности плавания связаны с подавлением ряда привычных наземных двигательных автоматизмов и свидетельствуют о том, что при обучении плаванию требуется коренная перестройка управления движениями. При этом необходимо учитывать, что возрастное формирование элементов моторики происходит неравномерно и гетерохронно. Одним из путей повышения эффективности технической подготовки пловцов является применение тренировочных упражнений с учетом сенситивных периодов возрастной динамики отдельных показателей техники плавания.

Несмотря на наличие различных методик обучения плаванию, до сих пор остаются спорными вопросы относительно способа, с которого следует начинать обучение плаванию, или первоначального для обучения элемента движений. Спорным также является вопрос о целесообразности и степени использования поддерживающих средств в начальном обучении. Недостаточно обоснованной является технология учета индивидуальных особенностей учеников при обучении плаванию. Кроме того, отсутствует биомеханическое

Абытова Ж.Р., Файзиёв Я.З.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Учебное пособие для студентов физической культуры в
высших учебных заведениях.

Muharrir:

Texnik muharrir:

Musahhih:

Sahifalovchi:

A. Qalandarov

G. Samiyeva

Sh. Qahhorov

M. Ortiqova

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan
bosishga ruxsat etildi: 08.11.2021. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli.
«Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma
qog`ozi. Bosma tobog`i 13,0. Adadi 100. Buyurtma №368.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ

“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45