

Абытова Ж.Р., Файзиев Я.З.

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Учебное пособие



**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 Buxoriy" Durdon, 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.Кадилов**, 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



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Тема 1. Возникновение плавания как вида спорта .....	5
1.1. Плавание как жизненно необходимый навык .....	5
1.2. Развитие плавания в первые годы советской власти .....	8
1.3. Общая характеристика, особенности и классификация плавания. ....	10
1.4. Плавание в системе физического воспитания и формирования здорового образа жизни. ....	13
Тема 2. Спортивные достижения Узбекистана за годы независимости .....	18
2.1. Спортивные достижения Узбекистана за годы независимости ..	18
2.2. Роль, место и значение плавания в системе физического воспитания школьников. ....	23
2.3. Основные задачи и этапы процесса обучения детей плаванию. ....	24
2.4. Опыт зарубежных стран в реализации программы «Обучение плаванию» в рамках школьной программы .....	26
Тема 3. Научно-теоретические основы плавания. ....	28
3.1. Физические свойства воды .....	28
3.2. Тепловые ощущения организма на воздухе и в воде при одной и той же температуре различны. ....	32
3.3. Равновесие пловца .....	36
Тема 4. Общая классификация истории развития техники плавания ..	66
4.1. Краткий обзор стилей плавания .....	66
4.2. Спортивное плавание .....	67
4.3. Общая характеристика отдельных техник плавания .....	74
Тема 5. Обучение технике плавания .....	93
5.1. Техника плавания способом кроль на груди .....	93
5.2. Техника плавания способом кроль на спине .....	108
5.3. Техника плавания баттерфляем. ....	113
5.4. Техника плавания способом брасс .....	122
Тема 6: Оказание первой помощи утопающему на воде .....	152
6.1. Понятие и сущность опасных ситуаций на водоемах .....	152
6.2. Методика обучения оказанию первой помощи тонущему .....	166
Тестовые задания .....	176
Учебные литературы .....	203