

Введение в дисциплину «Теория и методика плавания»

[Сообщить об ошибке](#)



Издательство «Лань»
Электронно-библиотечная
система

196105, Санкт-Петербург
пр. Юрия Гагарина, д.1 лит. А
(812) 412-14-45
(812) 412-05-97

[Перейти на сайт издательства](#)

Ваш IP-адрес: 46.180.221.217
Кемеровский государственный
университет

tofk
[Личный кабинет](#)
[Выйти](#)

[Информация о сервисе](#) [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет](#) [Помощь](#) **Global F5**

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек ➔ [Продлить доступ](#)

Книги

Показать
издательства

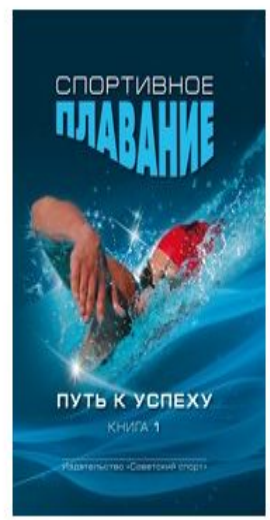
- [Математика](#)
- [Физика](#)
- [Теоретическая механика](#)
- [Инженерно-технические науки](#)
- [Ветеринария и сельское хозяйство](#)
- [Лесное хозяйство и лесоинженерное дело](#)
- [Нанотехнологии](#)
- [Информатика](#)
- [Химия](#)
- [Биология](#)
- [Экология](#)
- [Медицина](#)
- [География](#)

Введите поисковый запрос [Найти](#)

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [Физкультура и Спорт](#) – [Издательство "Советский спорт"](#) –

Спортивное плавание : путь к успеху. Книга 1



под общ.ред. В.Н. Платонова

Издательство: Советский спорт
ISBN: 978-5-9718-0561-8
Год: 2012
Объем: 480 стр.

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#) [библиографическая запись](#)

[купить электронную версию](#)



Издательство «Лань»
Электронно-библиотечная
система

[Перейти на сайт издательства](#)

196105, Санкт-Петербург
пр. Юрия Гагарина, д.1 лит. А
(812) 412-14-45
(812) 412-05-97

Ваш IP-адрес: 46.180.221.217

Кемеровский государственный
университет



[Личный кабинет](#)

[Выйти](#)

[Информация о сервисе](#) [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет](#) [Помощь](#) **Global F5**

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек [Продлить доступ](#)

Книги

Показать
издательства

[Математика](#)

[Физика](#)

[Теоретическая механика](#)

[Инженерно-технические науки](#)

[Ветеринария и сельское хозяйство](#)

[Лесное хозяйство и лесоинженерное
дело](#)

[Нанотехнологии](#)

[Информатика](#)

[Химия](#)

[Биология](#)

[Экология](#)

[Медицина](#)

[География](#)

Введите поисковый запрос



[Найти](#)

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [Физкультура и Спорт](#) – [Издательство "Советский спорт"](#) –

Спортивное плавание : путь к успеху . Книга 2



под общ.ред. В.Н. Платонова

Издательство: Советский спорт

ISBN: 978-5-9718-0562-5

Год: 2012

Объем: 544 стр.

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

[купить электронную версию](#)

[Сообщить об ошибке](#)



Издательство «Лань»
Электронно-библиотечная система

196105, Санкт-Петербург
пр. Юрия Гагарина, д.1 лит. А
(812) 412-14-45
(812) 412-05-97

[Перейти на сайт издательства](#)

Ваш IP-адрес: 46.180.221.217
Кемеровский государственный университет

tof
[Личный кабинет](#)

[Выйти](#)

[Информация о сервисе](#) [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет](#) [Помощь](#) **Global F5**

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек [➔ Продлить доступ](#)

Книги

Показать издательства

- [Математика](#)
- [Физика](#)
- [Теоретическая механика](#)
- [Инженерно-технические науки](#)
- [Ветеринария и сельское хозяйство](#)
- [Лесное хозяйство и лесоинженерное дело](#)
- [Нанотехнологии](#)
- [Информатика](#)
- [Химия](#)
- [Биология](#)
- [Экология](#)
- [Медицина](#)
- [География](#)

Введите поисковый запрос



[Найти](#)

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [Физкультура и Спорт](#) – [ТГУ \(Национальный исследовательский Томский государственный университет\)](#) – [Физкультура и Спорт](#)

Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие



Кононова А.П.
Шилько В.Г.

Издательство: ТГУ (Национальный исследовательский Томский государственный университет)

ISBN:

Год: 2008

Объем: 34 стр.

Учебная литература: для ВПО

Вид издания: Учебно-методическое пособие

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[Сообщить об ошибке](#)



Издательство «Лань»
Электронно-библиотечная
система

196105, Санкт-Петербург
пр. Юрия Гагарина, д.1 лит. А
(812) 412-14-45
(812) 412-05-97

[Перейти на сайт издательства](#)

Ваш IP-адрес: 46.180.221.217

Кемеровский государственный
университет

tofk

[Личный кабинет](#)

[Выйти](#)

[Информация о сервисе](#) [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет](#) [Помощь](#) **Global F5**

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек ➔ [Продлить доступ](#)

Книги

Показать
издательства

[Математика](#)

[Физика](#)

[Теоретическая механика](#)

[Инженерно-технические науки](#)

[Ветеринария и сельское хозяйство](#)

[Лесное хозяйство и лесоинженерное
дело](#)

[Нанотехнологии](#)

[Информатика](#)

[Химия](#)

[Биология](#)

[Экология](#)

[Медицина](#)

[География](#)

Введите поисковый запрос

[Найти](#)

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [Физкультура и Спорт](#) – [Издательство "Человек"](#) – [Физкультура и Спорт](#)

Плавание. Начальное обучение с видеокурсом



Петрова Н.Л.
Баранов В.А.

Издательство: Человек
ISBN: 978-5-906131-07-2
Год: 2013
Объем: 148 стр.
Учебная литература: для ВПО
Вид издания: Учебное пособие

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек ➔ [Продлить доступ](#)

Книги

Показать
издательства

[Математика](#)[Физика](#)[Теоретическая механика](#)[Инженерно-технические науки](#)[Ветеринария и сельское хозяйство](#)[Лесное хозяйство и лесоинженерное
дело](#)[Нанотехнологии](#)[Информатика](#)[Химия](#)[Биология](#)[Экология](#)[Медицина](#)[География](#)[Экономика и менеджмент](#)[Сервис и туризм](#)[Деловая литература](#)[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [ВКР](#) – [АГТУ \(Астраханский государственный технический университет\)](#) – [ВКР](#)

Технология ускоренного обучения плаванию детей дошкольного возраста

Мухин С.А.

Технология
ускоренного
обучения плаванию
детей дошкольного
возраста

Мухин С.А.

Издательство: АГТУ (Астраханский государственный
технический университет)

ISBN:

Год: 2016

Объем: 55 стр.

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

Мухин, С.А. Технология ускоренного обучения плаванию детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : . – Электрон. дан. – Астрахань : АГТУ (Астраханский государственный технический университет), 2016. – 56 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=81333 – Загл. с экрана.

[Скопировать в буфер](#)

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек ➔ [Продлить доступ](#)

Книги

Показать издательства

- [Математика](#)
- [Физика](#)
- [Теоретическая механика](#)
- [Инженерно-технические науки](#)
- [Ветеринария и сельское хозяйство](#)
- [Лесное хозяйство и лесоинженерное дело](#)
- [Нанотехнологии](#)
- [Информатика](#)
- [Химия](#)
- [Биология](#)
- [Экология](#)
- [Медицина](#)
- [География](#)
- [Экономика и менеджмент](#)
- [Сервис и туризм](#)
- [Деловая литература](#)

Введите поисковый запрос

Найти

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [ВКР](#) – [АГТУ \(Астраханский государственный технический университет\)](#) – [ВКР](#)

Особенности методики обучения плаванию детей младшего возраста в условиях глубокого бассейна



Хохлов А.А.

Издательство: АГТУ (Астраханский государственный технический университет)

ISBN:

Год: 2016

Объем: 56 стр.

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#) [библиографическая запись](#)

Хохлов, А.А. Особенности методики обучения плаванию детей младшего возраста в условиях глубокого бассейна [Электронный ресурс] : . – Электрон. дан. – Астрахань : АГТУ (Астраханский государственный технический университет), 2016. – 56 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=81339 – Загл. с экрана.

[Скопировать в буфер](#)

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек ➔ [Продлить доступ](#)

Книги

Показать издательства

[Математика](#)

[Физика](#)

[Теоретическая механика](#)

[Инженерно-технические науки](#)

[Ветеринария и сельское хозяйство](#)

[Лесное хозяйство и лесоинженерное дело](#)

[Нанотехнологии](#)

[Информатика](#)

[Химия](#)

[Биология](#)

[Экология](#)

[Медицина](#)

[География](#)

[Экономика и менеджмент](#)

[Сервис и туризм](#)

[Деловая литература](#)

Введите поисковый запрос



Найти

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [ВКР](#) – [ВГИФК \(Воронежский государственный институт физической культуры\)](#) – [ВКР](#)

Педагогическая модель техники плавания способом кроль на груди и методика ее освоения.

Сенцов Дмитрий Александрович

Педагогическая модель техники плавания способом кроль на груди и методика ее освоения.

Сенцов Дмитрий Александрович

Издательство: ВГИФК (Воронежский государственный институт физической культуры)

ISBN:

Год: 2016

Объем: 56 стр.

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

Сенцов Дмитрий Александрович Педагогическая модель техники плавания способом кроль на груди и методика ее освоения. [Электронный ресурс] : . – Электрон. дан. – Воронеж : ВГИФК (Воронежский государственный институт физической культуры), 2016. – 10 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=83938 – Загл. с экрана.

[Скопировать в буфер](#)

Ваш доступ к ресурсам [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет истек](#) → [Продлить доступ](#)

Книги

Показывать
издательства

[Математика](#)

[Физика](#)

[Теоретическая механика](#)

[Инженерно-технические науки](#)

[Ветеринария и сельское хозяйство](#)

[Лесное хозяйство и лесоинженерное
дело](#)

[Нанотехнологии](#)

[Информатика](#)

[Химия](#)

[Биология](#)

[Экология](#)

[Медицина](#)

[География](#)

[Экономика и менеджмент](#)

[Сервис и туризм](#)

[Деловая литература](#)

Введите поисковый запрос

Найти

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [ВКР](#) – [ВГИФК \(Воронежский государственный институт физической культуры\)](#) – [ВКР](#)

Влияние занятий плаванием на развитие выносливости у детей 9-10 лет.

Чутчева Валерия
Сергеевна

Влияние занятий
плаванием на
развитие
выносливости у
детей 9-10 лет.

Чутчева Валерия Сергеевна

Издательство: ВГИФК (Воронежский государственный институт физической культуры)

ISBN:

Год: 2016

Объем: 39 стр.

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

Чутчева Валерия Сергеевна Влияние занятий плаванием на развитие выносливости у детей 9-10 лет. [Электронный ресурс] : . – Электрон. дан. – Воронеж : ВГИФК (Воронежский государственный институт физической культуры), 2016. – 8 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=83941 – Загл. с экрана.

Скопировать в буфер

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек ➔ [Продлить доступ](#)

Книги

Показывать издательства

[Математика](#)

[Физика](#)

[Теоретическая механика](#)

[Инженерно-технические науки](#)

[Ветеринария и сельское хозяйство](#)

[Лесное хозяйство и лесоинженерное дело](#)

[Нанотехнологии](#)

[Информатика](#)

[Химия](#)

[Биология](#)

[Экология](#)

[Медицина](#)

[География](#)

[Экономика и менеджмент](#)

[Сервис и туризм](#)

[Деловая литература](#)

Введите поисковый запрос



🔍 Найти

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [ВКР](#) – [ВГИФК \(Воронежский государственный институт физической культуры\)](#) – [ВКР](#)

Плавание в системе физической реабилитации детей среднего школьного возраста с нарушением слуха

Плотникова Полина Евгеньевна

Плавание в системе физической реабилитации детей среднего школьного возраста с нарушением слуха

Плотникова Полина Евгеньевна

Издательство: ВГИФК (Воронежский государственный институт физической культуры)

ISBN:

Год: 2016

Объем: 48 стр.

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

Плотникова Полина Евгеньевна Плавание в системе физической реабилитации детей среднего школьного возраста с нарушением слуха [Электронный ресурс] : . – Электрон. дан. – Воронеж : ВГИФК (Воронежский государственный институт физической культуры), 2016. – 48 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=83977 –

Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО "Кемеровский государственный университет"
Кафедра теоретических основ физической культуры
Кафедра зимних видов спорта, единоборств и плавания



Р. С. Жуков, А. Н. Волков, А. А. Лушпа, Д. В. Смышляев, И. В. Жукова

Электронный учебно-методический комплекс

«Плавание: теория и методика преподавания»

Издается по решению Редакционно-издательского совета
ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»

[Выходные данные](#)

Издатель:
ГОУ ВПО "Кемеровский государственный университет"
650043, г. Кемерово, ул. Красная, 6.

Электронный учебно-методический комплекс «Плавание: теория и методика преподавания»

- РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН
- МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
- МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
- УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
- КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
- СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ



[Видеофрагменты](#) | [Анимации](#) | [Презентации](#)

Рабочие программы дисциплин

- «Методика преподавания дисциплины «Плавание»»
- «Плавание»

Аннотация

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Плавание: теория и методика преподавания» разработан на кафедре теоретических основ физической культуры и кафедре зимних видов спорта, единоборств и плавания Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования (ГОУ ВПО) «Кемеровский государственный университет». Авторское право принадлежит ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».

ЭУМК включает: рабочие программы дисциплин «Методика преподавания дисциплины «плавание»», «Плавание»; методические указания для студентов; методические указания для преподавателей; учебно-методические материалы по дисциплине (курс лекций; учебные и методические пособия, словарь терминов и персоналий); контрольно-измерительные материалы (тесты, анкетные вопросники); сведения об авторах.

ЭУМК предназначен для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032 101 – Физическая культура и спорт, а также может использоваться в учебном процессе и для самоподготовки студентами образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающимися по специальности 050 720 – Физическая культура, аспирантами, тренерами-преподавателями, педагогами по физической культуре, слушателями курсов повышения квалификации. Авторы принимают предложения по доработке и совершенствованию данного ЭУМК.

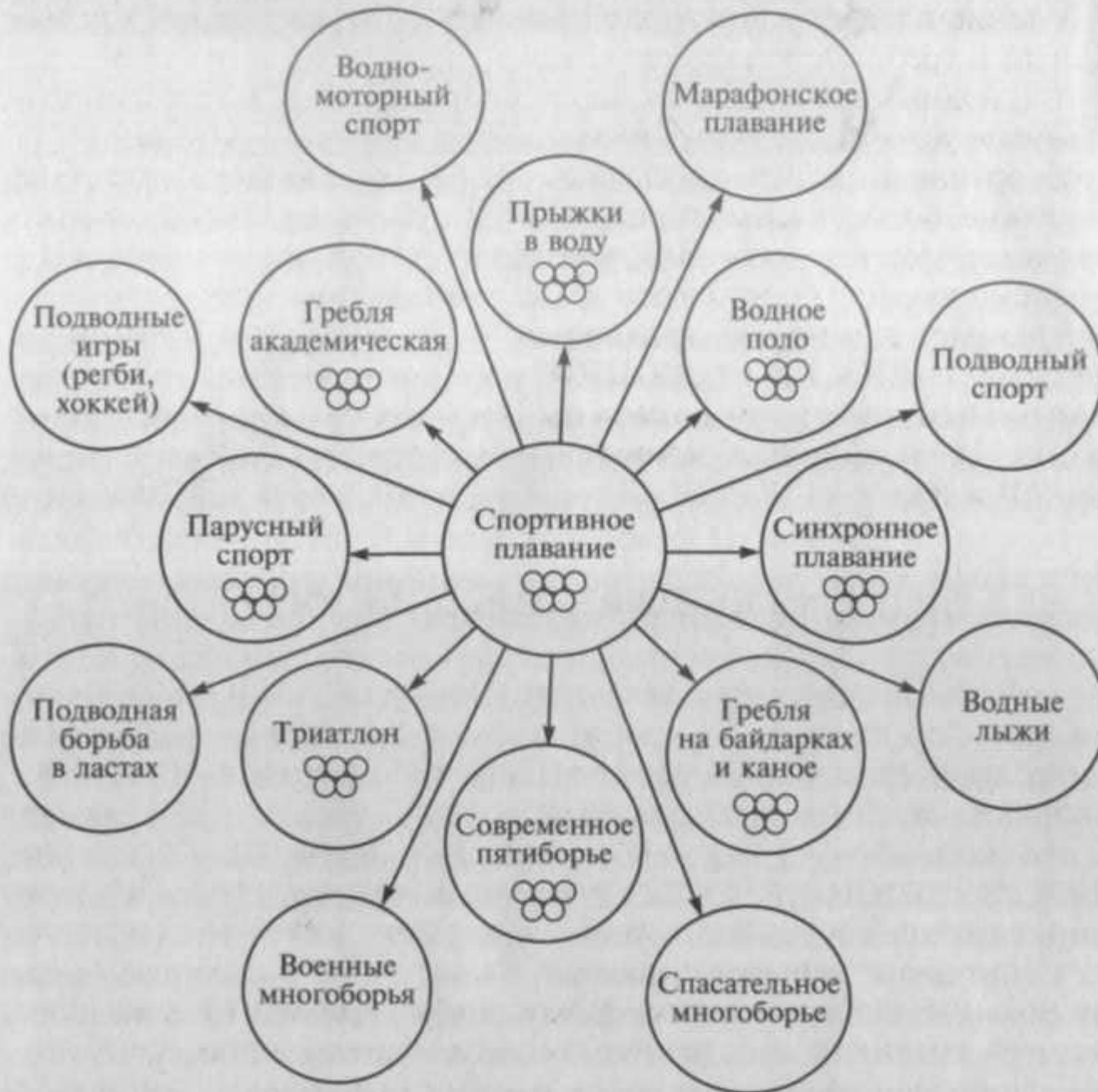


Рис. 1.3. Водные виды спорта

Разновидности плавания

Рекреативное плавание направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей на основе активного отдыха путем организации развлечений и досуга с использованием средств плавания и купания.

Обычно используются самостоятельные занятия нерегулярного характера (плавание и купание в выходные дни, посещение аквапарков), которые проходят не чаще двух раз в неделю. Продолжительность периодов двигательной активности в сумме составляет 10 — 20 мин.

Основными задачами

оздоровительного плавания

являются достижение и в дальнейшем поддержание желаемого состояния уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды.

Оздоровительным плаванием

рекомендуется заниматься 3 — 4 раза в неделю по 30 — 45 мин.

Лечебно-оздоровительное (реабилитационное) плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся.

К средствам реабилитационного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности (профессиональной и бытовой), нарушенных в результате заболеваний (в первую очередь сердечно-сосудистой системы), а также после травм или перенесенных операций.

Нагрузки *кондиционного плавания* заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительной тренировке, поэтому они используются для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности.

К кондиционному плаванию можно отнести поддержание спортивного долголетия — плавание для ветеранов. Данный вид кондиционного плавания характеризует невысокий уровень тренировочных нагрузок, определяемый с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Построение отдельных занятий и тренировочных программ происходит по аналогии с планированием спортивной тренировки. Частота занятий составляет от 3 до 6 раз в неделю, продолжительность — от 40 до 60 мин.

Адаптивное плавание — обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции.

Социальная адаптация существенно расширяет круг общения инвалидов, эмоционально насыщает их жизнь. Выбор средств и точное определение интенсивности упражнений зависят от характера нарушений слухового и зрительного анализаторов, опорно-двигательного аппарата и интеллекта занимающихся.

Воздействие плавания на человека

Вестибулярный аппарат. Тренировки в плавании, особенно кролем на груди и выполнение поворотов, повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата. Это обусловлено многократными раздражениями вестибулярного аппарата при поворотах головы во время вдоха.

Сердечно-сосудистая система.

в горизонтальном положении тела в воде сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет меньший объем работы;

пребывая в состоянии гидростатической невесомости, воздействие массы тела на выполнение движений ослаблено;

ритмичное сокращение больших групп мышц в сочетании с быстрыми и глубокими вдохами и активными выдохами приводит к улучшению кровообращения и дыхания;

давление воды на венозные сосуды способствует увеличению кровенаполнения сосудов органов грудной клетки, облегчая приток венозной крови к сердцу.

Дыхательная система.

Дыхательный цикл на суше состоит из двух фаз — вдоха и выдоха, при плавании — из вдоха, задержки дыхания и выдоха. По мере повышения скорости плавания и, следовательно, учащения дыхания — длительность цикла дыхания уменьшается в основном за счет укорочения вдоха.

Особенности деятельности дыхательной системы:
интенсивная мышечная работа при плавании, которая требует от пловца усиленного дыхания;
затрудненный выдох, который выполняется в более плотную среду (воду);
затрудненный вдох, который выполняется при давлении воды на грудную клетку;
органическое сочетание фаз дыхания с движениями руками.

Воздействие на кожу.

Водные процедуры перед плаванием способствуют очищению кожи от пыли, выделений потовых и сальных желез и т.д. Плавание способствует улучшению кожного дыхания.

Тактильные и температурные рецепторы кожи подвергаются интенсивному раздражению, что формирует комплексное восприятие воды («чувство воды»), позволяющее хорошо анализировать малейшие изменения величины сопротивления воды, ее давления и температуры.

Нервная система.

Гидростатическое давление воды как «универсальный иглотерапевт»

воздействует на точки акупунктуры и зоны, которые связаны с внутренними органами нервными окончаниями и стимулируют их работу. Это повышает обмен веществ, облегчает кровоток, укрепляет нервную систему.

Обмен веществ.

Повышенная теплоотдача в воде активизирует обмен веществ в организме, поэтому при занятиях плаванием расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и темпа выполнения движений), чем в наземных видах спорта.

При плавании температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело отдает 50 — 80% тепла больше, чем на воздухе (теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха). Например, только за 15 мин пребывания в воде (при температуре 24 °С) человек теряет около 100 ккал.

Опорно-двигательный аппарат.

В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, создает условия для корригирования нарушений осанки, восстановления двигательных функций, полученных вследствие травм. Работа мышц без твердой опоры стимулирует рост тела в длину.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия людям с избыточным весом для занятий и выполнения физических упражнений, которые на суше вызывали у них большие затруднения.

Устойчивость организма к температурным колебаниям.

Температура тела обуславливает протекание основных физиологических процессов в организме. При интенсивном и непродолжительном плавании в обычных бассейнах тепловой баланс организма пловца практически не нарушается. В процессе тренировки происходит закаливание организма. Плавание повышает сопротивляемость организма человека к воздействию температурных колебаний воздуха, закаляет человека, развивая стойкость организма к простудным заболеваниям. При проведении занятий в открытом водоеме закаливающий эффект подкрепляется действиями солнца и воздуха.

Спасибо за внимание!