

№ 2387

И.Н. Акрамовский

Методика начального обучения студентов технических вузов спортивному плаванию

Учебно-методическое пособие

№ 2387

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИСиС»

Кафедра физической культуры и здоровья

И.Н. Акрамовский

Методика начального обучения студентов технических вузов спортивному плаванию

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано редакционно-издательским
советом университета



Москва 2014

УДК 796
А38

Рецензент
канд. пед. наук, доц. *Д.А. Раевский* (ГУУ)

Акрамовский, И.Н.

А38 Методика начального обучения студентов технических вузов спортивному плаванию : учеб.-метод. пособие / И.Н. Акрамовский. – М. : Изд. Дом МИСиС, 2014. – 56 с.
ISBN 978-5-87623-813-9

Описываются наиболее эффективные упражнения для освоения студентами основ техники спортивных стилей плавания. Приводится последовательность их выполнения и рекомендуемая дозировка, рассматриваются характерные ошибки, возможные при выполнении упражнений. Подчеркивается, какие локальные задачи по обучению плаванию решаются с помощью тех или иных упражнений.

Предназначено для студентов, обучающихся плаванию в техническом вузе либо самостоятельно постигающих начальные ступени плавания.

УДК 796

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. Общие понятия о спортивном плавании, термины	5
2. Обучение	11
2.1. Общие положения	11
2.2. Методика обучения плаванию	11
2.3. Упражнения на суше для обучения плаванию.....	13
2.4. Общеразвивающие упражнения.....	14
2.5. Подготовительные упражнения	15
2.6. Упражнения для кроля	15
2.7. Упражнения для стиля на спине	37
2.8. Упражнения для стиля брасс	43
2.9. Упражнения для стиля баттерфляй.....	46
3. Особенности обучения студентов разных курсов и разной физической подготовленности, дополнительные и самостоятельные занятия.....	49
Заключение.....	53
Библиографический список	54

ПРЕДИСЛОВИЕ

Умение плавать всегда было и остается для человека жизненно необходимым. Умеющий плавать может успешно использовать свои прикладные навыки и в оздоровительных целях, и для интересного времяпрепровождения, и в случае необходимости спастись в экстремальной ситуации в воде. А люди, хорошо умеющие плавать и обладающие навыками спасания, могут помочь другому человеку, попавшему в беду.

Однако существующая в настоящее время система безвозмездного обучения плаванию, главным образом, охватывает только талантливых, предрасположенных к высоким спортивным результатам детей, поступивших в детско-юношеские спортивные школы. Также имеют возможность обучиться плаванию учащиеся отдельных дошкольных, школьных учреждений и часть студентов вузов, в которых имеются плавательные бассейны.

В таких учреждениях обучение ограниченного контингента проводится инструкторами и преподавателями. Но это не может решить проблему массового обучения плаванию. В результате продолжают иметь место несчастные случаи на водоемах, и население, в том числе студенты, начинает осознавать актуальность владения плавательными навыками, пытается самостоятельно решить существующую проблему.

Настоящее пособие предназначено для самостоятельного правильного последовательного освоения студентами основ техники спортивного плавания. Здесь приводятся не только упражнения на воде, но и необходимые подготовительные упражнения на суше.

Пособие может быть использовано в работе преподавателями и инструкторами по плаванию, поскольку призвано помочь им в решении стоящих перед ними задач в кратчайшие сроки.