

УДК 796.71

В 62

***Авторский коллектив:***

Максимова М.Н. — заслуженный тренер России, профессор

Фролов С.Н. — заслуженный тренер России, профессор

Попов О.И. — мастер спорта, профессор

Распопова Е.А. — мастер спорта, профессор

Фомиченко Т.Г. — мастер спорта, профессор

Морозов С.Н. — профессор

Булгакова Н.Ж. — профессор

Павлова Т.Н. — мастер спорта, доцент

Молчанова Н.В. — мастер спорта, доцент

***Под общей редакцией:***

Булгаковой Н.Ж. — члена-корреспондента РАО

В 62 Водные и подводные виды спорта [текст] / под общей редакцией  
Булгаковой Н.Ж. — М.: ТВТ Дивизион, 2020. — 328 с.

ISBN 978-5-98724-225-4

Книга адресована массовому читателю с целью получения информации о водных и подводных видах спорта и для выбора подходящих занятий себе и своему ребенку.

УДК 796.71

ISBN 978-5-98724-225-4

© Коллектив авторов, 2020  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>8</b>
--------------------------	----------

<b>ГЛАВА 1. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ (БУЛГАКОВА Н.Ж., ПОПОВ О.И.) .....</b>	<b>10</b>
1.1. Краткая история и направления развития .....	10
1.2. Этапы развития спортивного плавания .....	15
1.3. Спортивное плавание в олимпийской программе и взаимосвязь с другими видами спорта .....	24
1.4. Основы плавания (плавучесть, равновесие, сопротивление) .....	26
1.4.1. Плавучесть .....	26
1.4.2. Равновесие в воде .....	26
1.4.3. Сопротивление воды .....	27
1.5. Техника спортивного плавания .....	29
1.6. Модель элитного пловца .....	30
1.7. Массовое обучение и подготовка спортивного резерва .....	33
1.8. Основные средства и методы тренировки .....	36
1.8.1. Средства тренировки .....	36
1.8.2. Основные методы тренировки .....	37
1.9. Спортивные бассейны, оборудование и инвентарь .....	43
1.9.1. Зал физической подготовки .....	44
1.10. Требования безопасности на занятиях .....	44
Литература .....	46

<b>ГЛАВА 2. ПРЫЖКИ В ВОДУ (РАСПОПОВА Е.А.) .....</b>	<b>47</b>
2.1. История становления и развития .....	48
2.2. Общая характеристика прыжков в воду .....	51
2.3. Основы техники прыжков в воду .....	56
2.4. Техника основных учебных и спортивных прыжков в воду .....	61
2.4.1. Выполнение учебных прыжков .....	61
2.4.2. Техника спортивных прыжков .....	64
2.5. Подготовка прыгунов в воду .....	69

2.6. Методы тренировки прыгунов в воду .....	72
2.7. Оборудование и инвентарь для занятий прыжками в воду .....	73
2.7.1. Оборудование мест для занятий на суше .....	73
2.7.2. Оборудование бассейнов для прыжков в воду .....	74
2.8. Требования безопасности на занятиях прыжками в воду.....	77
Литература.....	79
<b>ГЛАВА 3. ВОДНОЕ ПОЛО (ФРОЛОВ С.Н.) .....</b>	<b>80</b>
3.1. Водное поло в системе водных видов спорта .....	80
3.2. Становление и развитие водного поло в мире .....	82
3.3. Основы игры, оборудование бассейнов, правила и судейство соревнований .....	86
3.4. Техника игры .....	91
3.4.1. Способы передвижения, специальные приемы игрового плавания .....	92
3.4.2. Приемы владения мячом .....	101
3.4.3. Приемы единоборств и игры вратаря.....	112
3.5. Тактика игры .....	113
3.5.1. Тактика наступления .....	115
3.5.2. Тактика обороны.....	116
3.6. Методика обучения .....	118
3.7. Тренировка ватерпольных команд .....	120
3.7.1. Виды подготовки ватерполистов.....	120
3.7.2. Основные средства тренировки и методы их применения....	121
3.8. Требования безопасности на занятиях.....	124
Литература.....	124
<b>ГЛАВА 4. СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ (МАКСИМОВА М.Н.) .....</b>	<b>126</b>
4.1. Общая характеристика и история синхронного плавания .....	126
4.2. Техника синхронного плавания .....	131
4.2.1. Основные позиции синхронного плавания .....	131
4.2.2. Основные гребки в синхронном плавании .....	134
4.2.3. Простейшие фигуры синхронного плавания.....	136
4.2.4. Плоскостные построения и перестроения.....	140
4.3. Основы построения и исполнения произвольных композиций.....	146

4.3.1. Простейшие комбинации .....	146
4.3.2. Классификация произвольных и технических программ .....	147
4.3.3. Правила построения произвольных программ .....	148
4.3.4. Выбор музыки, идеи и подбора элементов .....	149
4.3.5. Отработка программ.....	150
4.3.6. Исполнительское мастерство .....	151
4.4. Физическая подготовка.....	152
4.5. Специфические качества и способности, необходимые в синхронном плавании.....	157
4.5.1. Задержка дыхания .....	157
4.5.2. Специальные дыхательные упражнения.....	159
4.5.3. Вестибулярная устойчивость, равновесие и балансирование в воде.....	160
4.6. Хореографическая подготовка и выразительные движения в синхронном плавании.....	163
4.6.1 Классическая хореография .....	163
4.6.2 Выразительное движение в синхронном плавании .....	166
4.7. Оборудование и инвентарь .....	167
4.8. Требования безопасности на занятиях.....	169
Литература.....	170
<b>ГЛАВА 5. АКВААЭРОБИКА (МОРОЗОВ С.Н.).....</b>	<b>172</b>
5.1. История возникновения аквааэробики.....	172
5.2. Общая характеристика .....	175
5.3. Воздействие аквааэробики на организм занимающихся .....	177
5.4. Особенности занятий аквааэробикой с разным контингентом .....	180
5.4.1. Женщины зрелого возраста — основной контингент занятий аквааэробикой .....	180
5.4.2. Аквааэробика для женщин с избыточной массой тела.....	181
5.4.3. Аквааэробика для беременных .....	182
5.4.4. Аквааэробика с пожилыми людьми .....	184
5.4.5. Детская аквааэробика .....	184
5.4.6. Реабилитационная аквааэробика .....	185
5.4.7. Спортивная аквааэробика .....	185
5.4.8. Мужская аквааэробика .....	186
5.5. Оборудование и приспособления для занятий .....	186
5.5.1. Оборудование и инвентарь для мелких бассейнов .....	187

5.5.2. Поддерживающие приспособления .....	188
5.5.3. Приспособления, увеличивающие сопротивление воды .....	190
5.5.4. Гидротренажеры .....	191
5.5.5. Музыкальное обеспечение занятий .....	193
5.6. Средства аквааэробики и методика их применения .....	194
5.6.1. Упражнения для освоения с водой .....	195
5.6.2. Упражнения для обучения навыкам плавания .....	196
5.6.3. Игры на воде .....	196
5.6.4. Упражнения для развития силовых возможностей .....	197
5.6.5. Упражнения для развития гибкости .....	198
5.6.6. Упражнения аэробной направленности .....	198
5.6.7. Упражнения на расслабление .....	200
5.7. Планирование занятий	
и комплектование учебных групп .....	201
5.7.1. Структура и содержание занятий .....	203
5.7.2. Дозирование нагрузки на занятиях .....	204
5.7.3. Контроль и самоконтроль физического состояния .....	206
5.7.4. Требования безопасности на занятиях .....	207
Литература .....	210

## **ГЛАВА 6. ПОДВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ФОМИЧЕНКО Т.Г.,**

**МОЛЧАНОВА Н.В., ПАВЛОВА Т.Н., ФИЛИППОВ В.,**

**КАМЕНЩИКОВА А.В., ПОДГОРНЫЙ А.Н.).....**211

6.1. Общая характеристика и краткая история .....	211
6.2. Организм человека и возможные травмы в условиях погружения под воду .....	214
6.3. Снаряжение, необходимое для подводного погружения .....	218
6.4. Дисциплины подводного спорта .....	220
6.4.1. Плавание в ластах и виды соревнований .....	220
6.4.2. Дайвинг и его разновидности .....	225
6.4.3. Подводное ориентирование и соревновательные дистанции .....	244
6.4.4. Фридайвинг и виды соревнований .....	250
6.4.5. Подводная охота .....	263
6.4.6. Подводное регби .....	268
6.4.7. Подводный хоккей .....	275
6.4.8. Акватлон .....	281
6.4.9. Спортивная подводная стрельба .....	286
6.4.10. Подводное фотографирование .....	293

6.5. Требования безопасности на занятиях.....	298
Литература.....	300

## **ГЛАВА 7. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА ВОДЕ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ (МОРОЗОВ С.Н.) .....**

7.1. Требования к местам проведения занятий .....	301
7.2. Обязанности лиц, проводящих занятия водными видами спорта.....	302
7.3. Правила поведения на занятиях в бассейне .....	306
7.4. Техника безопасности на занятиях в открытом водоеме ....	308
7.5. Оказание помощи на воде при различных условиях и состояниях пострадавших .....	309
7.5.1. Оказание помощи уставшему пловцу .....	309
7.5.2. Оказание помощи агрессивному утопающему .....	313
7.5.3. Оказание помощи при утоплении .....	317
7.6. Доврачебная помощь при разных видах утоплений .....	319
7.6.1. Доврачебная помощь при утоплении с сохраненной сердечной деятельностью.....	319
7.6.2. Доврачебная помощь при истинном (синем) утоплении .....	320
7.6.3. Доврачебная помощь при бледном утоплении .....	325
7.6.4. Доврачебная помощь при спасении тонущих в зимнее время .....	326
Литература.....	327