

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**НОВОЕ В СИСТЕМЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ПЛАВАНИИ**

**Выпуск 25**

*Научно-методическое пособие*

**Краснодар  
КГУФКСТ  
2021**

УДК: 797.21(072)

ББК: 75.717.5я73

Н74

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

Рецензенты: **А.В. Аришин**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;  
**А.А. Никулин**, директор ГБУ КК «ЦОП по плаванию».

Авторы-составители: доктор педагогических наук, профессор **А.И. Погребной**  
кандидат педагогических наук **И.О. Комлев**  
переводчик: **Е.В. Литвишко**

**Н74 Новое в системе спортивной подготовки в плавании:** научно-методическое пособие / авт.-сост.: А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчик: Е.В. Литвишко. – Выпуск 25. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 96 с.

В научно-методическом пособии раскрываются приоритетные направления зарубежных исследований, касающиеся изучения биомеханических особенностей техники пловцов, тренировочного процесса и важнейших медико-биологических аспектов в спортивном плавании.

Научно-методическое пособие содержит переведенные и научно отредактированные материалы зарубежной периодической печати, включающие таблицы, схемы и иллюстрации. Рекомендуются тренерам, специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов физической культуры.

УДК: 797.21(072)

ББК: 75.717.5я73

© КГУФКСТ, 2021

© Погребной А.И., Комлев И.О.,  
составление, 2021

© Литвишко Е.В., перевод на русский язык, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Введение.....	5
Плавание .....	6
Биомеханические особенности техники спортивного плавания.....	6
Тренировочный процесс в плавании .....	41
Медико-биологические факторы в плавании.....	83
Список использованных источников.....	93

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В настоящих методических рекомендациях использованы результаты НИОКР «Разработка научно-методических материалов по различным аспектам подготовки спортсменов высокого класса по базовым видам спорта в Южном федеральном округе (по материалам зарубежной печати)», выполненной в соответствии с государственным заданием Министерства спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма» № 777-00010-21-00 на 2021 год.