

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:
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ.
Выпуск 27**

Методическое пособие

**Краснодар
КГУФКСТ
2023**

УДК 797.21(072)
ББК 75.715.7я73
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 водных видов спорта КГУФКСТ,
г. Краснодар

Д.А. Совмиз, Вице-президент ККОО «Спортивная федерация
плавания», г. Краснодар

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

**М74 Новое в системе спортивной подготовки в плавании: зарубежный
опыт. Выпуск 27:** методическое пособие / авт.-сост. А.И. Погребной,
И.О. Комлев; переводчик: Е.В. Литвишко – Краснодар: КГУФКСТ,
2023. – 120 с.

В методическом пособии раскрываются приоритетные направления зарубежных исследований, отражающих современные тенденции совершенствования подготовки спортсменов высокого класса в плавании.

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

УДК 797.21(072)
ББК 75.715.7я73

© КГУФКСТ, 2023

© Погребной А.И., Комлев И.О.,
составление, 2023

© Литвишко Е.В., перевод на русский язык, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Введение.....	5
1 Современные аспекты силовой подготовки в плавании	6
2 Актуальные направления совершенствования тренировочного процесса в плавании	35
3 Современные аспекты технической подготовки в плавании.....	52
4 Медико-биологические аспекты в плавании	84
5 Современные тенденции совершенствования подготовки спортсменов высокого класса в плавании.....	87
Список использованных источников.....	108

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящем методическом пособии использованы результаты НИОКР «Разработка научно-методических материалов по совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса в летних циклических видах спорта (по результатам зарубежных научных исследований)» (2 этап - Современные тенденции совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации в летних циклических видах спорта по результатам зарубежных научных исследований) выполненной в соответствии с государственным заданием Министерства спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма» № 777-00016-23-03 на 2023 год.