

75.717.5

A28

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова

АДАПТИВНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПЛАВАНИЕ

Под редакцией *Н. Ж. Булгаковой*

3-е издание



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

Юрайт
издательство
biblio-online.ru

Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова

АДАПТИВНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПЛАВАНИЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

Под редакцией профессора **Н. Ж. Булгаковой**

3-е издание, переработанное и дополненное

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2018

УДК 615.825(075.8)

ББК ББК 53.54я73

Б90

Авторы:

Булгакова Нина Жановна — доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

Морозов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, отличник физической культуры и спорта, преподаватель кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

Попов Олег Игоревич — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, отличник физической культуры и спорта, заведующий кафедрой теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

Морозова Татьяна Сергеевна — кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензенты:

Абсалямов Т. М. — кандидат педагогических наук, профессор;

Попов С. Н. — профессор, кандидат медицинских наук, профессор кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

Б90

Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 401 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-08390-3

В настоящем учебном пособии рассматривается ценность плавания в системе оздоровления и реабилитации человека, раскрываются особенности проведения занятий адаптивным, лечебным и оздоровительным плаванием.

В пособие систематизирован и обобщен опыт работы отечественных и зарубежных специалистов по организации и методике проведения занятий плаванием с разными категориями лиц, нуждающихся в реабилитации, с целью их физической и социальной адаптации.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

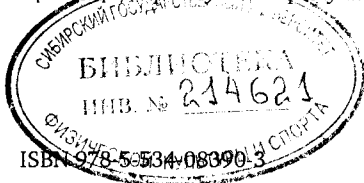
Для студентов высших учебных заведений, аспирантов и преподавателей, а также всех интересующихся.

УДК 797.2(075.8)

ББК 75.717.5я73

DC
Delphi Law Company

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».



© Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С., 2005

© Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С., 2018, с изменениями, 2018

© ООО «Издательство Юрайт», 2018

Н. Ф.

Оглавление

Предисловие	6
Глава 1. Плавание в системе оздоровления и реабилитации человека	9
1.1. О понятиях «здоровье», «оздоровление» и «реабилитация человека»	9
1.2. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания	17
1.3. Физические свойства воды	20
1.4. Воздействие плавания на человека	24
1.5. Техника спортивного и прикладного плавания	28
1.5.1. Плавание как уникальное средство коррекции и тренировки вегетативных систем	28
1.5.2. Кроль на груди	31
1.5.3. Кроль на спине	34
1.5.4. Брасс на груди	36
1.5.5. Брасс на спине	38
1.5.6. На боку	40
1.5.7. Дельфин	42
1.5.8. Старты и повороты	42
Глава 2. Организация и методика обучения плаванию	48
2.1. Организация занятий	48
2.1.1. Плавательные бассейны, оборудование и инвентарь	48
2.1.2. Купание и плавание в естественных водоемах	53
2.1.3. Обязательные требования безопасности	55
2.1.4. Первая доврачебная помощь	57
2.2. Основы методики обучения	61
2.2.1. Задачи и содержание программ обучения	61
2.2.2. Комплектование учебных групп и выбор способа плавания	62
2.2.3. Этапы обучения	64
2.2.4. Средства обучения плаванию	65
2.2.5. Методические указания	74
2.2.6. Обучение кролю на груди и на спине	77
2.2.7. Обучение брассу на груди и на спине	93
2.2.8. Обучение плаванию на боку	104
Глава 3. Оздоровительное и кондиционное плавание	114
3.1. Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки	114
3.2. Воздействие физических упражнений на организм	123

3.2.1. Классификация тренировочных нагрузок	123
3.2.2. Физические нагрузки и регуляция массы тела	127
3.3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности	129
3.4. Развитие выносливости	141
3.4.1. Оздоровительная тренировка.....	141
3.4.2. Кондиционная тренировка.....	143
3.4.3. Методы тренировки	150
3.5. Развитие силы.....	154
3.6. Развитие гибкости.....	168
3.7. Совершенствование технической подготовленности пловцов	171
3.8. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	179
3.8.1. Цель и задачи тренировочных программ	179
3.8.2. Оздоровительное плавание	181
3.8.3. Кондиционная тренировка.....	185
Глава 4. Лечебное плавание	206
4.1. Организационно-методические основы лечебного плавания.....	206
4.1.1. Лечебное плавание как средство физической реабилитации	206
4.1.2. Организация занятий лечебным плаванием	208
4.1.3. Методика проведения занятий лечебным плаванием.....	212
4.2. Особенности занятий лечебным плаванием.....	216
4.2.1. Плавание в травматологии	216
4.2.2. Плавание в ортопедии	234
4.2.3. Плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	254
4.2.4. Плавание при заболеваниях дыхательной системы	280
4.2.5. Плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы	291
4.2.6. Плавание при заболеваниях органов пищеварения, мочевого выделения и болезнях обмена веществ	299
4.2.7. Плавание в гинекологии и при беременности.....	312
4.2.8. Плавание в некоторых других случаях.....	319
Глава 5. Адаптивное плавание	323
5.1. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями.....	323
5.2. Особенности физического развития лиц с ограниченными возможностями.....	324
5.3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ограниченными возможностями.....	332
5.4. Организация занятий, материально-техническое обеспечение и оборудование	334
5.5. Методические рекомендации по обучению плаванию	338
5.5.1. Вход в воду и выход из воды.....	338
5.5.2. Обучение плаванию лиц с нарушениями слухового анализатора	341
5.5.3. Обучение плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора	347

5.5.4. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	351
5.5.5. Обучение плаванию лиц с нарушениями интеллекта	366
5.6. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями	368
5.6.1. Спортивная тренировка.....	368
5.6.2. Основные принципы построения спортивной классификации по плаванию	376
5.6.3. Организация, проведение и судейство соревнований	392
5.6.4. Основные параметры спортивной тренировки и достижения российских пловцов с ограниченными возможностями.....	397

Новые издания по дисциплине «Адаптивная и лечебная физическая культура» и смежным дисциплинам	401
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------