

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия , 2005. — 432 с. – ISBN 5-7695-1989-4.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Плавание в системе оздоровления и реабилитации человека	5
1.1. О понятиях «здоровье», «оздоровление» и «реабилитация человека	5
1.2. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания	14
1.3. Физические свойства воды	17
1.4. Воздействие плавания на человека	21
1.5. Техника спортивного и прикладного плавания	26
Глава 2. Организация и методика обучения плаванию	46
2.1. Организация занятий	46
2.2. Основы методики обучения	60
Глава 3. Оздоровительное и кондиционное плавание.....	117
3.1. Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки.....	117
3.2. Воздействие физических упражнений на организм.....	125
3.3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности	132
3.4. Развитие выносливости.....	145
3.5. Развитие силы	159
3.6. Развитие гибкости	174
3.7. Совершенствование технической подготовленности пловцов.....	178
3.8. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	186
Глава 4. Лечебное плавание	216
4.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	216
4.2. Особенности занятий лечебным плаванием	227
Глава 5. Адаптивное плавание	342
5.1. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями	342
5.2. Особенности физического развития лиц с ограниченными возможностями.....	343
5.3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ограниченными возможностями.....	351
5.4. Организация занятий, материально-техническое обеспечение и Оборудование	354
5.5. Методические рекомендации по обучению плаванию	359
5.6. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями.....	389