

## Лечебное плавание

Лечебное плавание служит оздоровлению организма в целом, повышает его фундаментальные возможности. Благодаря систематическому воздействию на организм водной среды у занимающихся увеличивается двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируется обмен веществ и работа внутренних органов.

Главное – лечебное плавание способствует разгрузке позвоночника и улучшает условия формирования мышечно-связного аппарата, способствуя тем самым уменьшению и стабилизации имеющихся деформаций.

Следует отметить, что выполнение упражнений в более плотной, чем воздух, среде требует больших усилий в связи с чем, тренировка мышц происходит более интенсивно. Упражнения выполняются в основном в горизонтальном положении и этим уменьшаются искривления позвоночника.

Давление воды на грудную клетку увеличивает напряжение дыхательных мышц при их сокращении и тем самым отлично развивает эти мышцы. Глубокое дыхание предупреждает и уменьшает деформацию грудной клетки.

Теплая вода оказывает болеутоляющий эффект, снижает утомление мышц. Лечебное плавание служит закаливающим фактором.

На занятиях лечебным плаванием решаются несколько групп задач:

- нагрузка позвоночника;
- укрепление мышечного каркаса;
- формирование правильной осанки;
- развитие двигательной активности;
- развитие силовой выносливости мышц;
- обучение техническим приемам плавания.

Лечебное плавание показано при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, парезах, параличах, коксартрозах, состояниях после снятия иммобилизации, нарушениях осанки, атрофии мышц, нарушениях обмена веществ, остеохондрозах позвоночника, неврозах, полиомиелите, артрозах, аритмии, вегетососудистой дистонии.

В систему занятий входит специальное оборудование для передвижения и равновесия в воде: нудлсы, доски.

При проведении гимнастики в воде используется различная глубина погружения, динамические упражнения, упражнения с гантелями, лопаточками, ходьба и бег со специальными жилетами и оборудованием.

Помогите себе, позанимайтесь с нами.