

## **Оздоровительное значение плавания ребенка-инвалида в условиях плавательного бассейна.**

Занятия физическими упражнениями в водной среде с детьми, имеющими различные дефекты конечностей, используются как одна из форм педагогического и оздоровительного воздействия. В силу разностороннего воздействия на организм физические упражнения в воде обладают широким потенциалом и являются эффективным средством повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, показателей нейрогуморальной регуляции способствуют повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Отсутствие статического напряжения мышц при выполнении упражнений, горизонтальное положение туловища при плавании облегчают работу сердца, способствуют нормализации тонуса сосудов, увеличению количества функционирующих капилляров, улучшению венозного оттока и лимфообращения. Термический фактор водной среды имеет существенное значение в восстановлении нервно-рефлекторных и сосудистых процессов. Раздражение кожных рецепторов вызывает увеличение потока импульсов в центральную нервную систему, что в свою очередь изменяет сосудистый тонус, периферическое сопротивление капилляров и приводит к перераспределению крови внутренних органов. В воде увеличивается амплитуда движений в суставах, произвольные мышечные сокращения усиливают интенсивность обменных процессов, повышается потребление кислорода и накопление тепла.



Известно, что гидроневесомость значительно снижает гравитационные нагрузки на поврежденную конечность и тем самым позволяет дозировать и относительно равномерно развивать усилия конечностью. Подъемная сила воды облегчает условия восстановления двигательных актов. Таким образом, физические упражнения в водной среде являются эффективным средством повышения компенсаторных возможностей организма.

Среди противопоказаний для занятий в бассейне следует выделить наличие открытых ран, кожные и острые воспалительные заболевания, острые вирусные инфекции и некоторые другие. В связи с этим, перед назначением занятий в бассейне осуществляется обязательный общий осмотр терапевтом, врачом ЛФК, дерматологом.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге.

На мой взгляд, среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и подготовленности.

