

## ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ (БАССЕЙН)

Плавание – является прекрасным средством физического развития и укрепления здоровья. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние.

Лечебное плавание используется при следующих заболеваниях:

остеохондроз

сколиотическая болезнь

воспалительные или дегенеративные заболевания суставов (артриты, артрозы),

сопровождающиеся контрактурами

состояния после травм или хирургических операций на опорно-двигательном аппарате

ожирение I - II степени

неврозы

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма:

совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические

свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит,

повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается

выносливость.

Противопоказаниями к занятиям физическими упражнениями в воде служат наличие открытых ран, гранулирующих поверхностей, трофических язв; заболевания кожи (экзема, грибковые и инфекционные поражения); заболевания глаз (конъюнктивит, блефарит, кератит) и ЛОР-органов (гнойные отиты и др.); состояния после перенесенных инфекционных болезней и хронической инфекции; трихомоноз; корешковые болевые синдромы, плекситы, невралгии, невриты в стадии обострения; острые респираторные вирусные инфекции; недержание мочи и кала, наличие свищей с гнойным отделяемым, обильное выделение мокроты; туберкулез легких в активной стадии; ревматические поражения сердца в стадии обострения; декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы и др.