

## **Лечебное и оздоровительное плавание**

### **Лечебное плавание**

Физические упражнения в воде оказывают не только общеукрепляющее, но и мощное лечебное воздействие. Механизм этого воздействия обусловлен многими особенностями водной среды:

условия пребывания в воде похожи на условия невесомости: сила земного притяжения значительно уменьшается, и активное движение может быть выполнено при минимальном мышечном усилии.

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

### **Оздоровительное плавание**

Плавание – является прекрасным средством физического развития и укрепления здоровья.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, а это является эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии