

Резко выражены клинические проявления нарушения функции органов грудной клетки и нервной системы. Угол искривления больше 50° .

По данным специальной литературы наиболее распространенными нарушениями осанки являются ассиметричная (сколиотическая) осанка, сутулая и круглая спина. Среди различных типов сколиоза наиболее часто встречаются правосторонний грудной сколиоз, левосторонний поясничный сколиоз и комбинированный (чаще правосторонний грудной, левосторонний поясничный).

2. РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ СКОЛИОЗА

В комплексе лечебных мероприятий, используемых в коррекции нарушений осанки и сколиоза, важное место занимает плавание, которое позволяет решить следующие задачи:

- научить плавать;
- выработать навык правильной осанки;
- достигнуть состояния стабилизации позвоночника, благодаря укреплению мышечно-связочного аппарата и созданию мышечного корсета;
- достигнуть коррекции и деторсии позвоночника;
- улучшить функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- укрепить организм ребенка в целом;
- снять психическую напряженность детей.

Лечебное действие плавания на организм при нарушениях осанки и сколиозе обусловлено тем, что в воде происходит естественная разгрузка позвоночника за счет уменьшения веса тела, исчезает ассиметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно благодаря выполнению специального комплекса упражнений происходит укрепление мышц позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Под действием воды при плавании происходит также естественный массаж органов брюшной полости, способствующий восстановлению их расположения и функции.

При проведении занятий по оздоровительному плаванию важно соблюдать следующие **принципы**:

1) индивидуально подбирать дозировку нагрузки в зависимости от функциональных возможностей сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем ребенка;

2) подбирать упражнения по общей и специальной физической подготовке на суше, подготовительные упражнения в воде и, собственно, способы плавания в строгом соответствии с локализацией, степенью тяжести нарушения осанки и сколиоза. Поэтому при начальном обучении детей плаванию с данной патологией ставится задача не только освоения способов плавания, но и сохранения поз коррекции позвоночника при выполнении упражнений.