

В лечебном плавании при сколиозе и нарушениях осанки **поза коррекции** подразумевает такое положение рук и ног при выполнении упражнений, которое обеспечивает восстановление нормального положения позвоночника или компенсацию дуги искривления. Необходимую позу коррекции преподаватель определяет индивидуально для каждого ребенка в зависимости от локализации искривления и стороны, куда обращена выпуклость позвоночника: влево или вправо. Например, при грудном правостороннем типе сколиоза поза коррекции будет выглядеть следующим образом: правая рука располагается вдоль тела, левая рука для обеспечения компенсации правосторонней выпуклости позвоночника будет вытянута вперед.

- 3) обращать внимание на постановку правильного дыхания;
- 4) предварительно осваивать элементы каждого упражнения на суше, учитывая нарушения координации у больных сколиозом;
- 5) исключать упражнения, вращающие позвоночник с колебаниями вокруг продольной вертикальной оси туловища;
- 6) обеспечивать контроль за строгой стабилизацией позвоночника в положении коррекции;
- 7) исключать использование приспособлений для пассивного вытяжения позвоночника;
- 8) добиваться увеличения паузы скольжения с самовытяжением позвоночника.

### **3. ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СКОЛИОЗА**

Основным способом плавания, изучаемым в группах корригирующего плавания, является брасс с удлиненной паузой скольжения для обеспечения дополнительного вытяжения позвоночника. Техника плавания брассом предполагает одновременные и симметричные движения руками и ногами, что позволяет обеспечить максимальное вытяжение позвоночника, исключив при этом вращательные движения корпуса и таза. Изучению этого способа плавания рекомендуется отводить до 50% учебного времени при всех видах нарушений осанки и сколиозе всех типов и степеней. Последовательность обучения детей плаванию брассом на груди (как и другим способам плавания) представлена в разделе «Организация занятий по оздоровительному плаванию».

При сколиозе противопоказано плавание кролем на груди и на спине в полной координации, дельфином и баттерфляем в полной координации, поскольку вращательные движения в грудном и поясничном отделах позвоночника, возникающие при работе рук и ног, могут привести к увеличению мобилизации позвоночника и прогрессированию искривления. При нарушениях осанки и сколиозе не рекомендуются также прыжки, подскоки, упражнения с большой амплитудой движения туловища.