

В связи с этим, при разработке настоящей методики оздоровительного плавания предусмотрено изучение этого способа плавания только по элементам:

- на груди руки брассом, ноги кролем;
- на груди руки дельфином, ноги кролем;
- на спине руки дельфином, ноги кролем;
- на спине руки дельфином, ноги брассом.

При плоской спине, грудном типе сколиоза I-III степени, груднопоясничном и поясничном типах сколиоза I-III степени в работу может быть введено плавание с помощью доски, ноги работают брассом или кролем.

В плавании, как и в лечебной физкультуре, для коррекции нарушения осанки и сколиоза используются упражнения двух типов: симметричные и ассиметричные.

Наиболее универсальными в лечебной физкультуре являются симметричные упражнения, при выполнении которых устраняется асимметрия мышечного тонуса, что позволяет назначать их при всех видах нарушения осанки и всех типах сколиоза, не зависимо от его степени. К симметричным упражнениям в плавании относятся брасс на груди и брассом на спине в полной координации с удлиненной паузой скольжения или ногами кролем.

Лечебное действие ассиметричных упражнений осуществляется локально, на конкретный участок позвоночника. Принцип работы подобных упражнений заключается в применении ассиметричных поз коррекции. Так, для уменьшения дуги искривления при грудном типе сколиоза со стороны вогнутости рука поднимается вверх (вперед), со стороны выпуклости рука вытягивается вдоль туловища. При груднопоясничном и поясничном типах сколиоза нога со стороны выпуклости искривления должна отводиться в сторону. Ассиметричные упражнения в основном используются при сколиозах II-III степени.

Таким образом, учитывая механику действия ассиметричных упражнений на позвоночник, например, при комбинированном типе сколиоза (правосторонний грудной, левосторонний поясничный) при выполнении скольжения на груди поза коррекции будет выглядеть следующим образом: левая рука поднята вверх (вперед), а левая нога отведена в сторону.

#### **4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ПРИ СКОЛИОЗЕ И НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ**

##### **4.1. Содержание программного материала по оздоровительному плаванию**

Содержание программы по оздоровительному плаванию составляют следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка: