Роль плавания в жизни людей с ограниченными возможностями здоровья

Васенин Н. С. (ИТМО)

Научный руководитель- кандидат технических наук Гнездилова С. А. (ИТМО)

Введение. Исследователями в области реабилитации доказано, что активные физические упражнения и участие в спортивных мероприятиях благотворно сказываются на восстановлении психического состояния и дают возможность вернуться к полноценной жизни. Плавание также входит в список паралимпийских видов спорта. Паралимпийские плавание было частью программы паралимпийских игр в 1960 г. В своём докладе я хочу рассказать о плавании как об адаптивном виде спорта.

Основная часть. Плавание — это такой вид спорта, при занятии которым, задействованы все мышцы с равномерной нагрузкой, оно позволяет укреплять иммунитет и повысить защитную функцию организма. Для здорового человека это способ эмоциональной и физической разрядки, а также укрепления тела, однако плавание как адаптивный вид спорта позволяет людям с ОВЗ получить качественную реабилитацию и весело провести время. Так же, позволяет улучшить кровообращение и почувствовать себя свободным от ограничений в водной среде, снижает стресс и улучшает настроение.

Основные положительные эффекты включают:

1. **Минимальная нагрузка на суставы.** Плавание характеризуется низкой ударной нагрузкой, что делает его безопасным и эффективным для восстановления после травм, операций и заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. **Укрепление мышечной системы.** Регулярные занятия плаванием способствуют развитию мышц, особенно в области спины, брюшного пресса и верхних конечностей. Это помогает поддерживать правильную осанку, облегчает движения и снижает риск повторных повреждений.
3. **Повышение гибкости.** Движения в воде способствуют улучшению эластичности мышц и суставов, что играет важную роль в восстановительном процессе.
4. **Развитие координации и равновесия.** Занятия плаванием требуют согласованной работы различных групп мышц, что способствует улучшению моторной координации и укреплению вестибулярного аппарата.

Выводы. Адаптивное плавание является отличным способом социальной адаптации, есть возможность общаться с тренером и товарищами по спорту. Для того, чтобы начать заниматься адаптивным плаванием, следует заниматься с тренером, прошедшим курсы повышения квалификации с лицами с ОВЗ и инвалидностью.

Список использованных источников:

1. Булгакова, Н.Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попова, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 3-е изд., перераб. и до. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 401 с.
2. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные

методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 323–324.

3. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 348–351.

Автор _____ Васенин Н. С.

Научный руководитель _____ Гнездилова С. А.