

Zajęcia korekcyjne w wodzie.

Zajęcia korekcyjne na pływalni są przez dzieci bardzo lubianą i atrakcyjną formą aktywności ruchowej. Korygowanie wad postawy w wodzie pozwala na łączenie przyjemności przebywania w środowisku wodnym i doskonalenie umiejętności pływackich z korzystnym oddziaływaniem terapeutycznym. Ćwiczenia korekcyjne w wodzie stosowane są jako uzupełnienie procesu korekcyjnego.

Mają one na celu przede wszystkim:

- opanowanie podstawowych umiejętności pływackich
- poprawę wydolności ogólnej i zwiększenie pojemności życiowej płuc, poprzez wzmożoną aktywizację układu oddechowo-kръżeniowego
- wzmacnianie siły mięśniowej i poprawienie wytrzymałości
- poprawę koordynacji nerwowo-mięśniowej
- rozwój gorsetu mięśniowego, w szczególności wybiórcze aktywizowanie określonych partii mięśniowych
- likwidowanie dystonii mięśniowej poprzez rozciąganie mięśni przykurczonych i wzmacnianie w pozycji skorygowanej mięśni osłabionych
- umożliwienie wykonywania ćwiczeń w odciążeniu i rozluźnieniu określonych grup mięśniowych, oraz ułatwienie czynnej elongacji kręgosłupa.
- naukę poszczególnych stylów pływackich

Ćwiczenia korekcyjne w wodzie poprzedzone powinny być kilkuminutową rozgrzewką na łodzi mającą na celu w szczególności zwiększenie ruchomości w stawach i pobudzenie układu oddechowo-kръżeniowego. Podczas zajęć wykorzystywane są wszelkiego rodzaju przybory ułatwiające proces nauki pływania, pomagające osiągać zakładany efekt korekcyjny i uatrakcyjnijające przebieg ćwiczeń. Należą do nich m. in.: deski pływackie, płetwy, pływaczki piankowe, dmuchane rękawki, krążki hokejowe, laski gimnastyczne, pływające kółeczka, pianki - „makarony”, piłeczki ping-pongowe, piłki rekreacyjne. Realizacja zakładanych celów podczas ćwiczeń korekcyjnych w wodzie przebiega dwutorowo. Jedna część działań skierowana jest na naukę umiejętności pływania i jego doskonalenie, druga skupia się na odpowiednim doborze ćwiczeń i oddziaływaniu na ćwiczących w celu osiągnięcia jak najlepszych efektów korekcyjnych.

I. Poszczególne etapy nauki pływania.

Adaptacja do przebywania w środowisku wodnym – Aby dziecko szybciej przyzwyczało się do nowych warunków i pozbyło się przed nimi lęku wprowadzone są ćwiczenia w formie zabawowej ułatwiające jego oswojenie się ze środowiskiem wodnym.

Ćwiczenia: przemywanie twarzy, zanurzania głowy do wody, wykonywanie serii przysiadów w wodzie, wyciąganie krążków z dna na płytkiej części basenu.

Ćwiczenia oddechowe – Mają na celu oswojenie górnych dróg oddechowych ze środowiskiem wodnym, naukę bezdechu i pogłębionego wydechu, oraz nauczenie poprawnego rytmu oddychania, co pomocne będzie w dalszych etapach nauki.

Ćwiczenia: dmuchanie piłeczki, wydychanie powietrza do wody, rytmiczne oddychanie.

Opanowanie ćwiczeń wypornościowych – Ma za zadanie uświadomienie dziecku istnienie siły wyporu dzięki której nasze ciało może pływać w wodzie. Ćwiczenia te doskonale uczą zdolności rozluźniania mięśni i wyczucia własnego ciała. Po ich opanowaniu dzieci w wodzie czują się bardziej bezpieczne.

Ćwiczenia: „korek” „meduza”, ćwiczenia w kółeczku lub w parach.

Nauka leżenia na wodzie – Ma na celu opanowanie prawidłowego i swobodnego ułożenia się na wodzie zarówno w pozycji na piersiach jak i na grzbiecie. W pozycjach tych pływający doskonałą umiejętności rozluźniania i napinania mięśni oraz korygowania ustawienia ciała w celu osiągnięcia horyzontalnego i osiowego ułożenia na wodzie.

Ćwiczenia: leżenie na piersiach i grzbiecie z deską pływacką i bez deski, ćwiczenia leżenia z pomocą współćwiczącego lub w grupie, poślizgi na piersiach i grzbiecie z deską lub bez.

Ćwiczenia lokomocyjne kończyn dolnych i górnych – Prowadzą one do zwiększenia pływalności ciała i szybkości pływania. Podczas wykonywania wszystkich ruchów lokomocyjnych w wodzie oddziałujemy na większą część aparatu więzadłowo - stawowego i niemal cały układ mięśniowy naszego organizmu. Wzmoczony wysiłek przy okazji tych ćwiczeń powoduje, iż pozostałe układy są także bardziej zaangażowane w swoją pracę. Nauka na tym etapie jest najdłuższa i najtrudniejsza, gdyż wymaga wielokrotnych powtórzeń w celu poprawnego opanowania poszczególnych faz pracy nóg i ramion. W każdym stylu pływackim rozpoczyna się od nauki pracy kończyn dolnych, a po jej opanowaniu przechodzi się do nauki pracy kończyn górnych.

Ćwiczenia: pływanie „strzałką” na piersiach i grzbiecie, ćw. z deską i bez deski pracy NN w kraulu, w stylu grzbietowym i klasycznym, ćw. imitujące pracę RR w poszczególnych stylach na lądzie, na wodzie płytkiej w staniu, oraz z pomocą deski podczas pływania.

Ćwiczenia koordynacji ruchowej pracy ramion i oddechu – Mają na celu nauczenia poprawnej synchronizacji cyklu pracy ramion z odpowiednim momentem wykonania wdechu i wydechu podczas pływania pełnym stylem. Opanowanie tej umiejętności zapewni jej swobodne niemal automatyczne wykonanie podczas pływania, co przyczyni się do pokonywania dystansu w bardziej ergonomiczny sposób. Stosunkowo proste jest osiągnięcie prawidłowej koordynacji w stylu grzbietowym, gdzie twarz jest na powierzchni wody. Więcej problemów sprawia styl klasyczny, jednak z powodu raczej jego spokojnego przebiegu ćwiczenia koordynacyjne pracy ramion z oddechem są w miarę szybko przyswajane. Ze względu na dynamiczny przebieg poszczególnych faz najczęściej kłopotów pływającym sprawia prawidłowe zgranie tych dwóch elementów w pływaniu kraulem.

Ćwiczenia: pływanie „dokładanką” na grzbiecie, pływanie „dokładanką” do kraula z deską i bez deski, praca RR do kraula z deską między nogami, praca RR do st. klasycznego z deską między nogami, pływanie krótkich odcinków każdym ze styli ze zwróceniem uwagi na poprawną koordynację.

Pływanie pełnym stylem – Jest końcowym stadium, w którym pływający wykorzystują wszystkie umiejętności zdobyte w poprzednich etapach nauki pływania. Bezblędne pływanie pełnym stylem jest od razu nieosiągalne. Pływający mają kłopoty z poprawną koordynacją ruchów kończyn górnych i oddechu z ruchami

kończyn dolnych, a także z prawidłowym wykonywaniem pod względem technicznym ruchów ramion i nóg. Dużym błędem jest również przyjmowanie nieodpowiedniej pozycji na wodzie co powoduje w konsekwencji pojawianie się kolejnych błędów. Eliminację poszczególnych niedociągnięć w technice pływania przeprowadza się poprzez powrót do ćwiczeń z poprzednich etapów. Przy pływaniu pełnym stylem wymagana jest koncentracja i skupieniu uwagi na poprawieniu ćwiczonego elementu. Ćwiczenia: ćwiczenia pracy kończyn dolnych i górnych pływanie „dokładanką”, pływanie w wolniejszym rytmie, pływanie krótkich odcinków pełnym stylem, pływanie ze zmiennym tempem, pływanie ze zmianą rytmu oddechowego.

II. Oddziaływanie na ćwiczących poprzez dobór ćwiczeń i naukę technik pływackich wykorzystywanych pod kątem pływania korekcyjnego.

W skład pływania korekcyjnego powinno wchodzić nie tylko pływanie poszczególnymi stylami, czy stosowanie technik pływackich, ale także wykonywanie konkretnych ćwiczeń korekcyjnych takich jak :

Ćwiczenia przy brzegu basenu i na płytkiej wodzie – Stosowane są często w fazie początkowej, gdy dzieci nie umieją jeszcze pływać, lub podczas przerw w trakcie pływania. Angażują one wybrane grupy mięśniowe przyczyniając się do likwidacji dystonii mięśniowej i korekcji konkretnej wady. Obejmują one ćwiczenia mięśni obręczy barkowej, biodrowej , ćwiczenia przeciw płaskostopiu i elongacyjne. W zależności od pozycji, doboru przyboru i przebiegu ruchu mogą mieć charakter wzmacniający lub rozciągający i wskazane są w korekcji wszystkich wad.

Ćwiczenia oddechowe w wodzie – Są bardzo ważnym elementem postępowania korekcyjnego służą m.in. poprawie ruchomości i kształtu klatki piersiowej, zwiększeniu pojemności życiowej i wentylacji płuc, zwiększeniu wydolności organizmu, usprawnieniu oddychania, uspokojeniu organizmu i odpoczynkowi – zwłaszcza po intensywnym wysiłku. Ze względu na specyfikę warunków w jakich się odbywają te ćwiczenia (ciśnienie hydrostatyczne i wypór hydrostatyczny) są one o wiele skuteczniejsze niż na lądzie. Zalecane są szczególnie w korekcji wad klatki piersiowej.

Pływackie ćwiczenia o charakterze elongacyjno – rozciągającym – Mają na celu dzięki wykorzystaniu zmniejszenia napięcia mięśniowego w wodzie uzyskanie możliwie dużego rozciągnięcia mięśni poddawanych tym ćwiczeniom. Ociążeniu ulega również aparat więzadłowo – stawowy, co sprzyja maksymalnemu wydłużaniu kręgosłupa i ułatwia jego korekcję. Podstawowymi ćwiczeniami rozciągającymi są poślizgi na piersiach i grzbiecie, do których można dołączyć ruchy wiosłowe kończyn dolnych. Dla zwiększenia efektu rozciągania określonych partii mięśniowych można zastosować w odpowiedni sposób wszelkiego rodzaju przybory pływackie (deski, pływaki, laski gimnastyczne, a także pomoc współćwiczących).

Pływackie ćwiczenia wzmacniające określone grupy mięśniowe – Mają za zadanie ogólnie wzmocnienie gorsetu mięśniowego, a w ukierunkowanym działaniu określonej grupy mięśniowej. W zależności od ułożenia ciała na wodzie doboru przyborów oraz wykonywaniu określonych ruchów można oddziaływać na poszczególne grupy mięśni osłabionych. Większość stosowanych pływackich

ćwiczeń wzmacniających mięśnie ma charakter ćwiczeń dynamicznych. Najskuteczniejszym wzmacnianiem całego układu mięśniowego jest pływanie pełnymi stylami pływackimi na dłuższych dystansach. Trzeba pamiętać, że pływanie poszczególnymi stylami wpływa na wzmożoną pracę określonych grup mięśniowych i powinno być brane pod uwagę w odniesieniu do konkretnej wady.

Pływackie ćwiczenia asymetryczne – Stosowane są przeważnie w celu skutecznego oddziaływania korekcyjnego dla dzieci ze znacznymi skrzywieniami kręgosłupa jedno- i dwułukowymi zarówno w odcinku piersiowym jak i w lędźwiowym. W zależności od lokalizacji skrzywienia stosujemy odpowiednie asymetryczne ułożenie ciała, skośne ustawienie barków i bioder. Dzięki temu osiągamy ustawienie kręgosłupa w pozycji korekcyjnej lub hiperkorekcyjnej. Ruchy i ustawienia kończyn górnych i dolnych są różne w zależności od zakładanego miejsca oddziaływania. Ćwiczenia te powinny być dobierane i wprowadzane po dokładnej konsultacji z nauczycielem prowadzącym zajęcia w Ośrodku. Są one dosyć trudne do wykonania i wymagają dobrych umiejętności pływackich. W ćwiczeniach tych w celu ułatwienia i skutecznego działania wykorzystywane są płetwy, rękawki i pływaczki, deski pływackie.

III. Style pływackie pod kątem ich wykorzystania w korekcji wad postawy.

Pływackie style przy wykorzystaniu ich w postępowaniu korekcyjnym muszą ulec pewnym modyfikacjom, aby były prostsze do opanowania i odpowiednio pomagały osiągać zamierzone cele terapeutyczne. Zmianie ulegnie na pewno technika pracy kończyn górnych w poszczególnych stylach, sposób ułożenia na wodzie oraz technika oddychania.

Kraul na grzbiecie

Pływanie kraulem na grzbiecie może być wykorzystywane w korekcji:

- wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej, to jest pleców okrągłych, wklęsłych i wklęsło-okrągłych
- kolan koślawych
- płaskostopia

2. W celu zintensyfikowania oddziaływania korekcyjnego pływania na grzbiecie należałoby po przeniesieniu ręki za głowę zanurzać ją w wodę jak najbliżej linii środkowej ciała, a przy symetrycznej pracy rąk zanurzać ręce wyprostowane w stawach łokciowych ze złączonymi dłońmi.
3. Stosując pływanie stylem grzbietowym u dzieci z bocznym skrzywieniem kręgosłupa należy zmienić naprzemienną pracę rąk na równoczesną – symetryczną, aby uniknąć pogłębiania rotacji kręgosłupa.

Kraul na piersiach

1. Pływanie kraulem na piersiach nie powinno być stosowane w przypadku dzieci i młodzieży z wadami występującymi w odcinku piersiowym kręgosłupa, gdyż:
 - silnemu wzmocnieniu w pozycji zbliżenia przyczepów ulegają mięśnie przedniej strony klatki piersiowej, które w przypadku pleców okrągłych i skolioz najczęściej są już przykurczone. Może to utrwalać lub pogłębiać wadę.
 - występuje duża rotacja kręgosłupa, zwłaszcza w odcinku piersiowym, która może pogłębiać towarzyszącą bocznemu skrzywieniu kręgosłupa rotację kręgow.

2. Pływanie kraulem na piersiach może być stosowane w korekcji:
 - wad postawy lokalizujących się w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, którym nie towarzyszą zmiany w odcinku piersiowym
 - koślawości kolan
 - płaskostopia
3. W przypadku pleców wklęsło-okrągłych niekorzystny korekcyjnie wpływ pływania kraulem na piersiach na odcinek piersiowy kręgosłupa przeważa nad korzystnym oddziaływaniem pracy nóg na odcinek lędźwiowy. Wyklucza to polecenie pływania kraulem na piersiach dla dzieci z plecami wklęsło-okrągłymi.

Styl klasyczny

1. Pływanie stylem klasycznym może być z powodzeniem wykorzystywane w korekcji
 - wad postawy zlokalizowanych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, tj. plecach wklęsłych i skoliozach lędźwiowych
 - kolan szpotawych
 - płaskostopia
2. W celu zintensyfikowania oddziaływania korekcyjnego pływania stylem klasycznym należałoby:
 - wydłużyć fazę poślizgu, w której uzyskujemy elongacją kręgosłupa
 - preferować żabkę „krytą” – z zanurzeniem głowy w wodzie, co sprzyja pełnej elongacji kręgosłupa
 - zmienić zakres ruchów w stawach biodrowych: od zgięcia 90° i więcej do wyprostu 0° , co sprzyja kifotyzacji odcinka lędźwiowego kręgosłupa i zabezpiecza przed przekroczeniem zakresu wyprostu w stawie biodrowym
3. Stosując pływanie stylem klasycznym do korekcji wad postawy w obrębie odcinka piersiowego kręgosłupa (plecy okrągłe, skoliozy piersiowe) należy zmodyfikować pracę rąk: ramiona powinny być prowadzone tuż pod powierzchnią wody (przedramiona i dłonie mogą być ułożone w przedłużeniu ramion lub opuszczone w dół – przy zgiętych stawach łokciowych). Zapewni to skorygowanie ułożenia łopatek, wzmacnianie mięśni ściągających łopatki w zbliżeniu przyczepów i zapobieganie utrwalaniu przykurczu mięśni piersiowych.
4. Pływania żabką nie należy stosować u dzieci z koślawością kolan.

Styl motylkowy

1. Delfin jest stylem trudnym technicznie i skomplikowanym koordynacyjnie. Dlatego jego przydatność użytkowa (w tym przydatność do zajęć pływania korekcyjnego) jest ograniczona.
2. Praca rąk i ułożenie odcinka piersiowego przy pływaniu delfinem nie sprzyjają korekcji tego odcinka – zwłaszcza ten styl nie powinien być stosowany w przypadku pleców okrągłych.
3. Wpływ pracy nóg i ułożenia odcinka lędźwiowego w delfinie na korekcję wad odcinka nie jest niejednoznaczny. U pływaków może on oddziaływać korzystnie na kształt lordozy lędźwiowej, natomiast u osób nie mających opanowanej techniki delfina – może pogłębiać lordozę lędźwiową.
4. W korygowaniu wad odcinka lędźwiowego można wykorzystać samą pracę nóg z techniki delfina, bez łączenia jej z pracą rąk
5. Pływanie delfinem może być wykorzystywane w profilaktyce i korekcji płaskostopia, a także w korekcji koślawości kolan.

IV. Przeciwwskazania do udziału w zajęciach w wodzie.

1. Choroby laryngologiczne:

- przewlekłe zapalenie górnych dróg oddechowych uszu
- perforacja błony bębenkowej
- zaburzenie równowagi Choroba Meniera

2. Choroby układu oddechowego:

- przewlekłe choroby oskrzeli
- dychawica oskrzelowa
- przewlekłe choroby miąższu płucnego
- gruźlica

3. Choroby układu krążenia, choroba reumatyczna i choroby tkanki łącznej:

- wady wrodzone układu krążenia
- stan po zapaleniu mięśnia sercowego, wsierdzia i osierdzia
- choroba reumatyczna

4. Choroby układu moczowego:

- zakażenia układu moczowego
- zespół nerczycowy

5. Inne zaburzenia i choroby przewlekłe:

- padaczka
- wole miąższowe
- wole guzowate
- nadczynność tarczycy
- cukrzyca
- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- stan po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby
- przepuklina pachwinowa, udowa, pępkowa
- stan po operacji wyrostka robaczkowego
- nacieki okołowystkowy
- stan po urazie głowy ze wstrząśnieniem mózgu lub innymi urazami wewnątrzczaszkowymi