

PROGRAM AUTORSKI ĆWICZEŃ KOMPENSACYJNO – KOREKCYJNYCH W ŚRODOWISKU WODNYM

THE AUTHOR'S PROGRAMME OF CORRECTIVE EXERCISES IN A WATER ENVIRONMENT

Magdalena Kępińska

Studia III stopnia, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków

Streszczenie

Problem występowania wad postawy stał się zjawiskiem masowym. Nie dotyczy już tylko osób dorosłych, ale coraz częściej dotyka ludzi młodych, a nawet dzieci. Zła ogólna sprawność fizyczna, niewydolność krążeniowa i oddechowa mają niekorzystny wpływ na rozwój dziecka. Niewłaściwe warunki pracy ucznia, zbyt mało ruchu, przesiadywanie przed komputerem powodują zaburzenia w narządzie ruchu. Wczesne wykrycie wad postawy umożliwia skorygowanie ich odpowiednimi ćwiczeniami na zajęciach gimnastyki korekcyjnej. Proces korekcji wady postawy to czas intensywnej i systematycznej pracy dziecka. Może trwać, w zależności od jej rozwoju i rodzaju, przez kilka tygodni, miesięcy, a nawet lat. Ciekawą propozycją uatrakcyjnienia tych zajęć są ćwiczenia w wodzie. Środowisko wodne stanowi istotną składową korekcji zaburzeń w postawie ciała.

Celem pracy jest wskazanie możliwości rozwiązań metodyczno-organizacyjnych do prowadzenia zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej na krytych pływalniach i kąpieliskach otwartych.

Słowa kluczowe: profilaktyka, korekcja, wady postawy, ćwiczenia w wodzie

Summary

Posture problems appear on a large scale. They concern not only adults but more often young people and children. Bad physical fitness, heart and respiratory failure have bad influence on growing child. Improper condition of pupil work, not enough physical activity and spending too much time in front of the PCs cause disturbances of the locomotor system of children. Early detection of posture problems enable proper correction with corrective exercises. Correction process of faulty body postures demands very intensive and systematic work. This process takes a long time and can last for weeks, months and even years. An interesting form of corrective can be exercises in water. The water environment is an important element in the correction of body posture abnormalities.

The aim of this paper is to show guidelines for corrective exercises in a water environment.

Key words: prevention, correction, posture problems, exercises in water

Zdrowie jest jedną z ważniejszych spraw w życiu człowieka. Stąd uzasadniony jest fakt zabiegania o nie już od najmłodszych lat, a zwłaszcza w okresie szkolnym. Duża plastyczność młodego organizmu sprzyja uleganiu wpływom korzystnym i niekorzystnym, jak zarówno pod względem biologicznym, jak i wychowawczym. Szczególną uwagę należy objąć te osoby, które mają predyspozycje do zaburzeń rozwojowych lub chorób [1].

Rozwój cywilizacji znacznie ograniczył aktywność ruchową człowieka, powodując tak zwaną hipokinezję. Oznacza to, że większość czasu wolnego spędzamy przed telewizorem, często w niewygodnych pozycjach oraz prowadzimy siedzący tryb życia. Te niezdrowe nawyki przyczyniły się do wzrostu częstości występowania wad postawy u dzieci i młodzieży [2]. Dlatego w myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, należy podjąć działania profilaktyczne i objąć korektywą tych uczniów, u których te zaburzenia wykryto. Tak, więc by w przyszłości uniknąć nieprzyjemnych następstw,

warto zadbać o zdrowie naszych dzieci już od najmłodszych lat. Wczesne wykrycie wad postawy umożliwia skorygowanie ich odpowiednimi ćwiczeniami na zajęciach gimnastyki korekcyjnej [3]. Proces korekcji wady postawy, to czas intensywnej i systematycznej pracy dziecka. Może trwać, w zależności od jej rozwoju i rodzaju, przez kilka tygodni, miesięcy, a nawet lat [4].

Ciekawą propozycją uatrakcyjnienia tych zajęć są ćwiczenia w wodzie. Środowisko wodne oddziałuje korzystnie na cały organizm. Będąc w ciągłym ruchu woda doskonale masuje mięśnie, odpowiednia jej temperatura pobudza układ krążeniowo-oddechowy do lepszej pracy, a działająca siła wyporu (zgodnie z prawem Archimedesesa) odciąża układ kostny i ułatwia wykonywanie niektórych ćwiczeń [5]. Jednak zbyt mało uwagi poświęca się temu zagadnieniu. Nie każda placówka oświatowo-wychowawcza dysponuje krytą pływalnią, a często też nie wykorzystuje się walorów środowiska naturalnego, jakie znajdują się w pobliżu. Brak jest również fachowej literatury, która dawała-

by rozwiązania prowadzenia zajęć na kąpieliskach otwartych.

Dlatego też celem pracy jest wskazanie możliwości rozwiązań metodyczno-organizacyjnych do prowadzenia zajęć z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej na krytych pływalniach i na kąpieliskach otwartych.

Zestaw ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych w wodzie

Zadaniem ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych jest przeciwdziałanie występowaniu wady postawy bądź zmniejszenie wady już istniejącej. Mają swoje zastosowanie zarówno w zajęciach korekcyjnych, jak też w lekcjach wychowania fizycznego prowadzonych w wodzie. W systematyce ćwiczeń korekcyjnych wyróżnia się ćwiczenia ogólnorozwojowe, specjalne oraz uzupełniające. W niniejszej pracy przedstawiono zestaw ćwiczeń korekcyjnych specjalnych, możliwych do przeprowadzenia w płytkiej i głębokiej wodzie. Główną uwagę skupiono na ćwiczeniach:

- wyprostnych,
- elongacji czynnej,
- wzmacniających mięśnie osłabione,
- rozciągających mięśnie przykurczone,
- ćwiczeniach oddechowych [6,7,8].

W proponowanych zestawach wyeksponowano ćwiczenia specjalne w wodzie płytkiej na kąpieliskach otwartych, przeznaczone dla młodszych dzieci z wadami postawy nieumiejących pływać. Mogą być one wykorzystane w pierwszej, drugiej jak i w trzeciej części lekcji pływania.

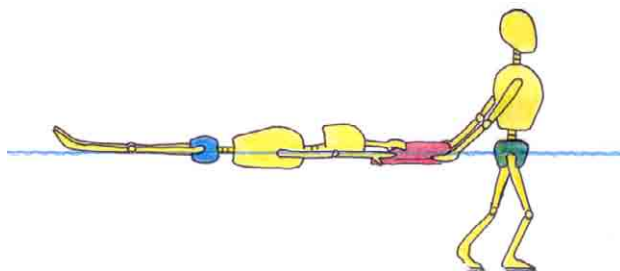
I. Ćwiczenia specjalne w wodzie płytkiej na kąpieliskach otwartych

Ćwiczenia wyprostne i elongacji czynnej

P.w. jedno dziecko leży przodem na wodzie, NN i RR wyprostowane, deska lub koło dmuchane trzymane w dłoniach. Drugie stoi tyłem przed nim, chwytając deskę lub koło dmuchane z tyłu (tułów usztywniony, brzuch wciągnięty)

P.w. jw. leżenie tyłem

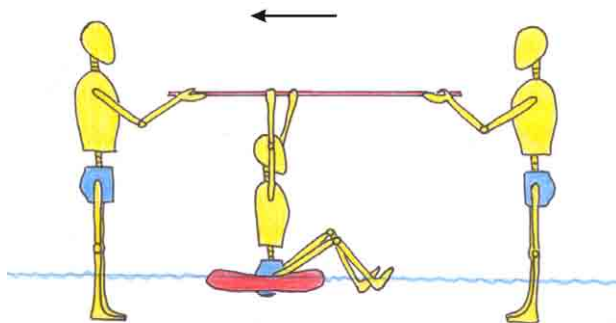
Ruch: jw.



Dwóch prowadzących stoi naprzeciw siebie, w odległości ok. 2 m i trzyma tyczkę ratowniczą lub linę na wysokości swoich barków (wysokość regulowana).

P.w. dziecko siedzi na kole dmuchanym, tyłem do kierunku ruchu, chwytając tyczkę ratowniczą / linę nad głową.

Ruch: przepływanie na drugą stronę za pomocą RR (RR wyprostowane, brzuch wciągnięty)



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

Marsz w postawie skorygowanej, RR ugięte w „skrzydełka”. Wysokie unoszenie kolan i szybki opust stóp.

„Żonglerka”

Dzieci stoją w wodzie sięgającej maksymalnie do kolan, RR ugięte w „skrzydełka”, tułów wyprostowany. Odbijanie piłki plażowej stopą i / lub kolaniem. Wygrywa osoba, która najdłużej „żongluje” piłkę.



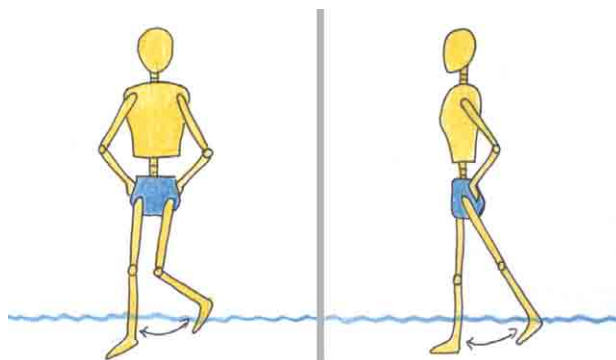
„Kto dokładniej”

Dzieci stoją w wodzie sięgającej do pasa, twarzą do brzegu, RR ugięte w „skrzydełka”, ringo na głowie. Na sygnał nauczyciela przechodzą na drugą stronę, zostawiają ringo na brzegu i wracają z powrotem. Wygrywa osoba, która wykona to zadanie poprawnie.

„Przeskocz przez fale”

Dzieci stoją w postawie skorygowanej, w wodzie sięgającej do kostek, RR na biodrach

Przeskoki przez fale na LN, PN i obunóż



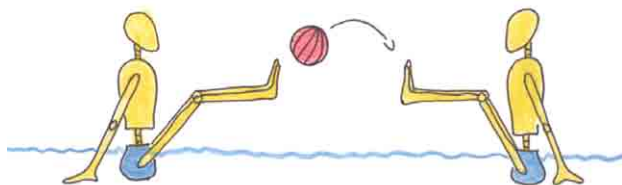
P.w. postawa skorygowana, RR na biodrach.

Ruch: wymachy raz LN raz PN w tył, prostej w kołanie z napięciem pośladków.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

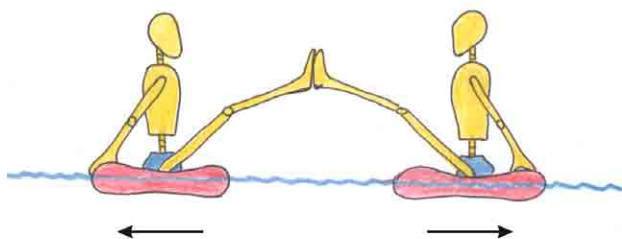
P.w. w parach, naprzeciw siebie siad prosty w wodzie sięgającej do kostek, RR z tyłu, dłonie oparte o podłoże.

Ruch: wznos ugiętych w kolanach NN, pięty złączone, odbijanie piłki plażowej stopami.



„Wodna przepychanka”

Ćwiczący siedzą na kole dmuchanym naprzeciw siebie, RR z tyłu, dłonie chwytają koło, plecy proste, NN ugięte w kolanach. Na sygnał nauczyciela odpychanie się stopami.

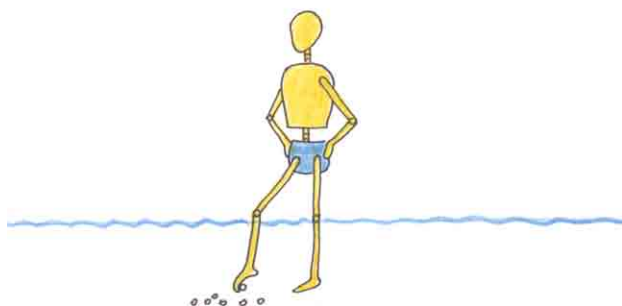


Marsz na czworakach w wodzie sięgającej maksymalnie do kostek, z toceniem piłki plażowej głową.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy

P.w. postawa skorygowana, RR na biodrach, woda sięgająca maksymalnie do kolan.

Ruch: wyciąganie z dna stopą PN / LN kamieni, muszli, itp. Kolano N ćwiczącej skierowane na zewnątrz, stopa stroną podeszwową skierowana do wewnątrz.



P.w. jw. stojąc na brzegu

Ruch: „pisanie” po brzegu liter, cyfr stopą, paluchem, piętą PN / LN.

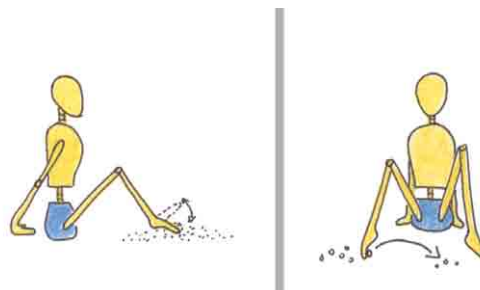


P.w. siad ugięty na brzegu, RR z tyłu, dłonie do środka, oparte o podłoże.

Ruch: zginanie i prostowanie palców stóp, „chowanie” stóp pod piasek, drobne kamienie, itp.

P.w. jw.

Ruch: przekładanie kamieni, szyszek, kasztanów, itp. na drugą stronę, stopą PN / LN. Kolano N ćwiczącej skierowane na zewnątrz, stopa stroną podeszwową skierowana do wewnątrz.



Marsz po zmiennym podłożu (piasku, kamieniach, trawie)

Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej

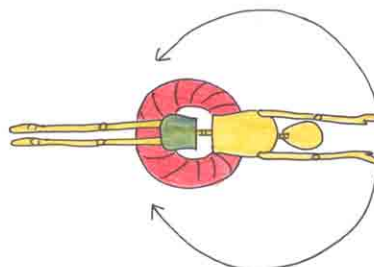
P.w. siad na kole dmuchanym, plecy proste, RR wzdłuż tułowia.

Ruch: wymach prostych RR w tył z chlapaniem wody.



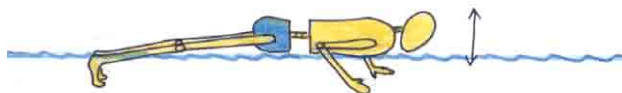
P.w. leżenie przodem na kole dmuchanym lub desce, NN wyprostowane, RR w ugięte w „skrzydełka”.

Ruch: przeniesienie prostych RR w przód i na boki z zagarnięciem wody, powrót do p.w. (ruchy RR zbliżone do stylu klasycznego, w fazie zagarnięcia RR szeroko, wyprostowane, dłonie na zewnątrz).



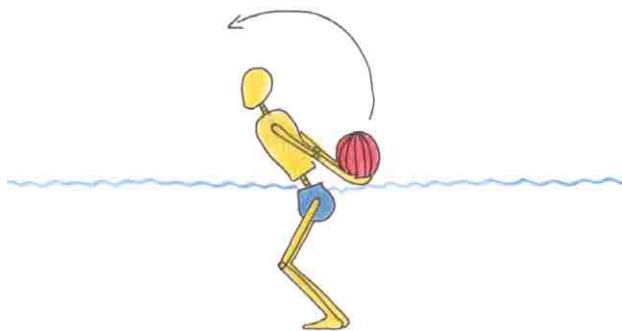
„Wodne pompki”

Leżenie przodem w wodzie płytkiej, RR wyprostowane, dłonie oparte o dno, skierowane palcami do środka, NN proste w kolanach, oparte na palcach stóp. Ćwiczący uginają RR, zbliżając klatkę piersiową do dna, głowa nad powierzchnią wody (każdy ćwiczy w swoim tempie).



P.w. w parach naprzeciw siebie, stanie w wodzie sięgającej do pasa, w postawie skorygowanej, RR wyprostowane, chwyt piłki plażowej z tyłu.

Ruch: opad T w przód z wyrzutem piłki do współćwiczącego (piłka na parę).



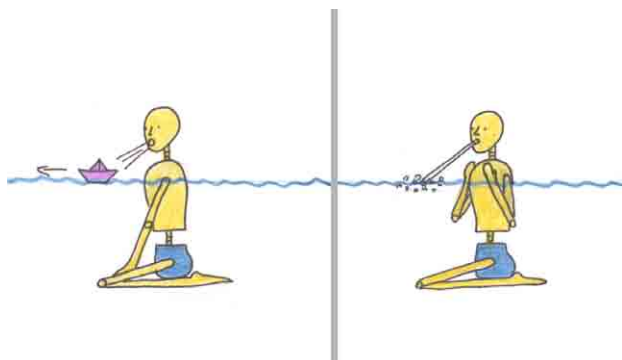
Ćwiczenia oddechowe

P.w. w parach siad klęczny naprzeciw siebie, RR na kolanach, woda płytka.

Ruch: wdech nosem, wydech ustami-dmuchiwanie papierowych statków.

P.w. jw., RR ugięte, łokcie szeroko, słomka w dłoni.

Ruch: wdech nosem, wydech ustami przez słomkę-tak, by powstały bąbelki w wodzie.

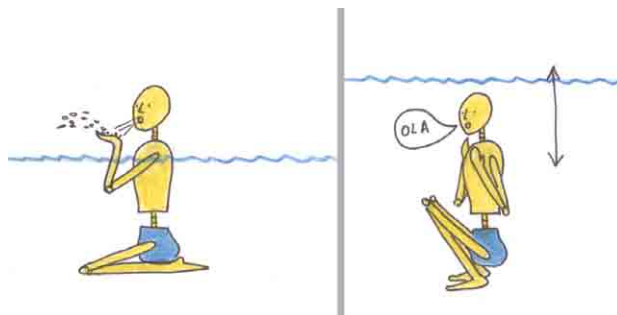


P.w. jw.

Ruch: nabranie wody w dłonie, wdech nosem, wydech ustami-zdmuchiwanie wody na współćwiczącego.

P.w. stanie w postawie skorygowanej, RR w „skrzydełka”, woda do pasa.

Ruch: wdech nosem, przysiad z zanurzeniem głowy, wydech ustami z wymawianiem pod wodą swojego imienia.

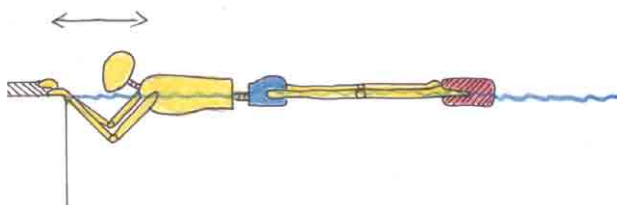


II. Ćwiczenia specjalne w wodzie głębokiej na krytych pływalniach

Ćwiczenia wyprostne i elongacji czynnej

P.w. leżenie przodem, RR wyprostowane, chwyt za przelew basenu, mała deska między kostkami.

Ruch: uginanie i prostowanie RR w łokciach, „prze-pychanie ściany”.



„Strzałka 1”

P.w. stanie w postawie skorygowanej, RR ugięte w „skrzydełka”.

Ruch: wdech nosem, przysiad z zanurzeniem głowy, wydech ustami, odbicie obunóż, RR wyprostowane, dłonie złączone, poślizg na piersiach po wodzie, bez pracy NN.



„Strzałka 2”

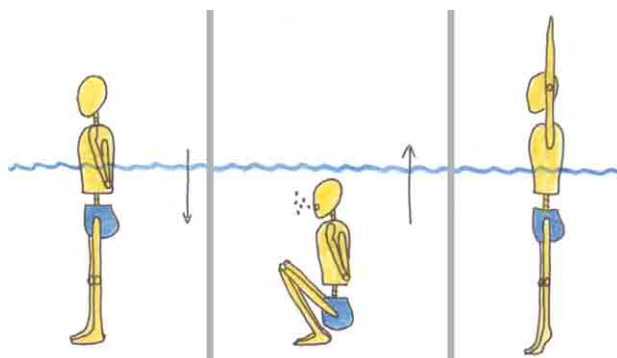
P.w. jw., przodem do ściany basenu.

Ruch: jw., poślizg na grzbiecie.

„Konik morski”

P.w. stanie w postawie skorygowanej, RR ugięte w „skrzydełka”.

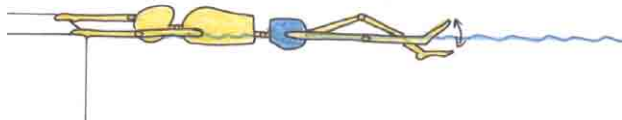
Ruch: wdech nosem, przysiad z zanurzeniem głowy, wydech ustami, odbicie obunóż od dna, ze wspięciem na palce i z wyprostowaniem RR.



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kul-szowo-goleniowe**„Fontanna”**

P.w. leżenie przodem, RR wyprostowane, chwyt za przelew basenu, NN wyprostowane.

Ruch: naprzemianna praca NN z chlapaniem wody stopami.



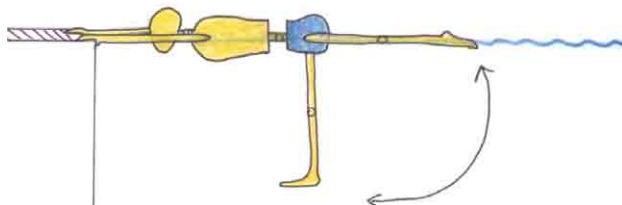
P.w. jw.

Ruch: łączenie pięt i napinanie pośladków, „kła-skanie stopami”.

P.w. stanie w postawie skorygowanej w lekkim rozkroku, przodem do ściany basenu.

RR wyprostowane, chwyt za przelew basenu na szerokość barków.

Ruch: opad T w przód, wymachy wyprostowanej PN / LN w tył do wysokości poziomu wody.

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha**

P.w. stanie tyłem do ściany basenu, szeroki chwyt dłoni za przelew basenu, plecy proste, przylegają do ściany.

Ruch: wznos złączonych i ugiętych NN w kolanie.

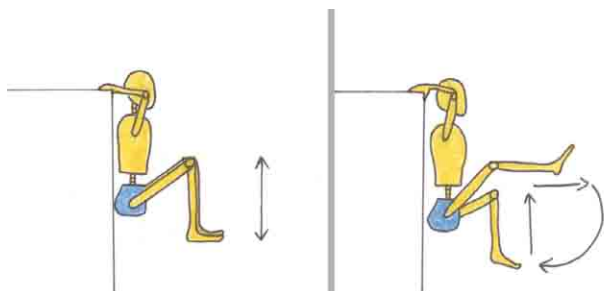
P.w. jw.

Ruch: jw., NN wyprostowane w kolanie.

„Rowerek”

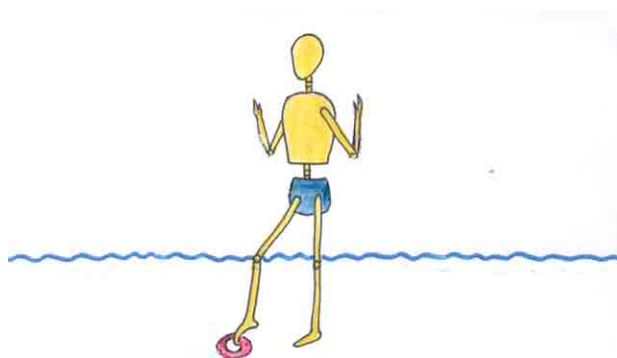
P.w. jw.

Ruch: naprzemienny wznos N ugiętej, a następnie wyprostowanej w kolanie.

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy**

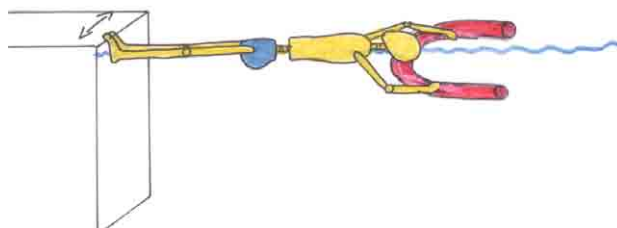
P.w. stanie w postawie skorygowanej, RR ugięte w „skrzydełka”.

Ruch: wyciąganie z dna stopą PN / LN zatapialnych przedmiotów, np.: dziurawe ringo. Kolano N ćwiczącej skierowane na zewnątrz.

**„Chodzenie po linii”**

P.w. leżenie tyłem, „makaron” pod głową, RR ugięte w „skrzydełka” z chwytem „makaronu”, palce stóp oparte o linę torową lub o przelew basenu.

Ruch: przesuwanie się w bok za pomocą pracy stóp (raz w jedną raz w drugą stronę).



P.w. stanie w postawie skorygowanej, piłka w dło-niach na wysokości klatki piersiowej.

Ruch: przysiad, próba chwytu piłki stopami i przej-scie do leżania tyłem, RR szeroko w bok (chwilę wy-trzymać i przejście do p.w.).

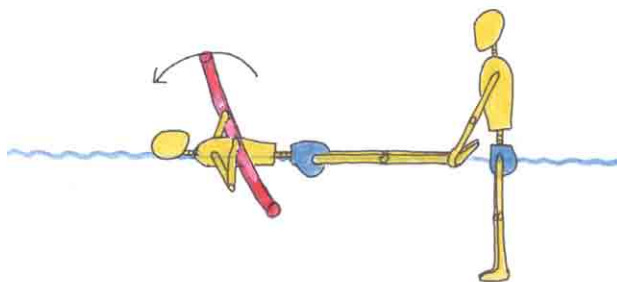
Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej

Marsz w wodzie z wymachem prostych RR w przód i na boki, dłonie na zewnątrz, z odgarnianiem wody (ruchy RR zbliżone do stylu klasycznego, w fazie za-garnięcia RR szeroko, wyprostowane).

„Sztanga”

P.w. w parach, pierwszy ćwiczący leży tyłem, NN wyprostowane, RR w „skrzydełka”, chwyt „makaronu” na wysokości barków, drugi ćwiczący podtrzymuje NN współćwiczącego.

Ruch: pierwszy ćwiczący prostuje RR i przenosi „makaron” za głowę (po kilku powtórzeniach ćwicze-nia zmiana w parach).



„Kto silniejszy”

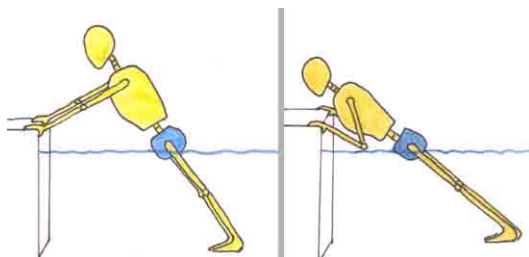
P.w. w parach tyłem do siebie, stanie w postawie skorygowanej, RR z tyłu z szerokim chwytem za „makaron”, „makaron” leży na wodzie.

Ruch: przeciąganie współcwiczącego na swoją stronę, plecy i RR proste.

„Pomпки”

P.w. stanie w postawie skorygowanej przodem do ściany basenu, RR wyprostowane, dłonie oparte o ścianę, palce skierowane do środka, łokcie szeroko.

Ruch: uginanie i prostowanie RR, bez odrywania pięt od dna basenu.

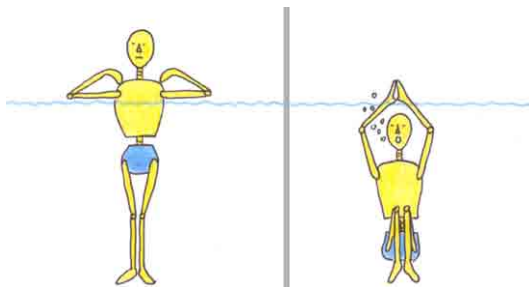


Ćwiczenia oddechowe

„Wesołe foki”

P.w. stanie w postawie skorygowanej, RR w bok o przedramionach zgitych w górę, dłonie na barkach, łopatki ściągnięte

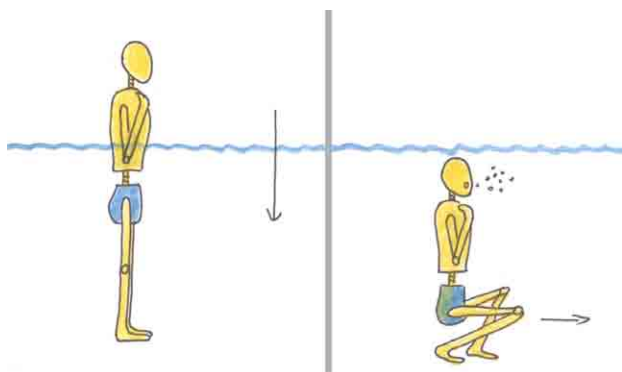
Ruch: wdech nosem, przysiad, wydech ustami pod wodą z klaskaniem w dłonie nad powierzchnią wody



W marszu, RR wzdłuż T, dmuchanie piłeczki ping-pongowej.

P.w. stanie w postawie skorygowanej, RR w „skrzydełka”.

Ruch: wdech nosem, przysiad, wydech ustami pod wodą, próba marszu w przysiadzie pod wodą.



Przedstawione w pracy ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne są propozycją do wykorzystania na zajęciach prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego, bądź gimnastyki korekcyjnej oraz dla innych osób zainteresowanych tą problematyką. Ćwiczenia te przeznaczone są dla dzieci będących na pierwszym etapie pływania korekcyjnego. W miarę zdobywania przez dzieci kolejnych umiejętności wprowadza się naukę pływania, dobierając styl indywidualnie do wady dziecka.

Prezentowane ćwiczenia są programem autorskim. Dlatego zasadne wydaje się dokonanie oceny skuteczności ćwiczeń w procesie korekcji wad postawy.

Wykaz skrótów:

RR – ramiona - ręce
NN – nogi
T – tułów
RP – ręka prawa
RL – ręka lewa
NP – noga prawa
NL – noga lewa

Piśmiennictwo

1. Kutzner-Kozińska M, Włażnik K. *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10-letnich*. Warszawa: WSiP, 1995.
2. Wójcicka B. Wpływ rehabilitacji ruchowej i psychologicznej na kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci z wadami postawy. *Wych Fiz i Zdr* 2002; 8-9: 8-14.
3. Waade B, Przybylski S. Wpływ ćwiczeń w wodzie na kształtowanie postawy ciała dziecka. *Wych Fiz i Zdr* 2000; 5: 193-5.
4. Kasperczyk T. *Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie*. Kraków: Kasper, 1994.
5. Straburzyński G, Straburzyńska-Lupa A. *Medycyna fizykalna*. Warszawa: PZWL, 2000.
6. Grykałowska L. *Materiały pomocnicze dla nauczycieli wychowania fizycznego i prowadzących gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną*. Lublin: Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, 1993.
7. Ostrowski A. *Zabawy i rekreacja w wodzie*. Warszawa: WSiP, 2003.
8. Owczarek S. *Korekcja wad postawy. Pływanie i ćwiczenia w wodzie*. Warszawa: WSiP, 1999.

Otrzymano: 20 kwiecień, 2011

Zaakceptowano: 30 czerwiec, 2011

Adres do korespondencji / Address for correspondence:
Magdalena Kępińska
Śliwińskiego 3a/7
20-861 Lublin
tel. 608015858
e-mail: m.kepinska@tlen.pl