

- Проблемы физического воспитания аномальных детей// *Материалы конференции /* *Ред. коллегия: Кручинин В.А. и др. – М., 1987. – 117 с.*
- Штана Ю.А. *Методика физвоспитания детей с тяжелыми нарушениями речи (ликание): Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 1982. – 24 с.*

STRUCTURE OF THE PREPARATORY MOTIVATIONAL STAGE OF CORRECTIONAL PHYSICAL TRAINING OF PUPILS WITH INFRINGEMENT OF SPEECH IN CONDITIONS OF THE SPECIALIZED SCHOOLS-BOARDING SCHOOLS

Oleh OLIYNYK

Donbass state machine-building academy

Abstract. The structure preparatory of stage of the correction-directed physical education of boys with violation of speech are expounded in work. In this article it is uncovered the expediency system mode in the structuring of the correction-directed physical education of the pupils, who have the damage of the speech function.

Key words: infringement of speech, specialized schools, boarding schools, correction-directed physical education.

WOWADZENIE ZAJĘĆ RUCHOWYCH W WODZIE ORAZ KĄPIELI OSÓB PEŁNO I NIEPEŁNOSPRAWNYCH RUCHOWO W ASPEKCIE ICH BEZPIECZEŃSTWA

Grzegorz KONIECZNY¹, Krystyna ANTONIAK-LEWANDOWSKA²,
Zdzisława WRZOSEK¹

¹*Katedra Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu, AWF Wrocław*

²*Katedra Pływania, AWF Wrocław*

CZĘŚĆ I. PEŁNOSPRAWNI RUCHOWO

Zajęcia ruchowe w wodzie są jedną z bardziej atrakcyjnych form aktywności. Świadczy o tym znaczna liczba kąpiących się latem w morzu, jeziorach i rzekach oraz duża frekwencja w kąpieliskach z pływania odbywających się na krytych pływalniach w ciągu roku. Bardzo popularne są również obozy letnie organizowane nad jeziorami, obfitujące w różne formy wypoczynku dzieci i młodzieży. W ostatnich latach coraz większą liczbę uczestników zyskały obozy, których programy stanowią kontynuację zajęć pozalekcyjnych skierowanych do rekreacyjnymi oraz sportowymi formami ruchu w wodzie i na lądzie.

Woda, jako niecodzienne środowisko przebywania człowieka, oddziałuje na organizm człowieka różnymi bodźcami, powodującymi określone reakcje. Można wyróżnić tu przede wszystkim temperaturę wody – czynnik termiczny, odbieranie ciśnienia hydrostatycznego i dynamicznego, odczuwanie lepkości wody oraz napięcia powierzchniowe [1].

Woda, dzięki swym szczególnym właściwościom jest często wykorzystywana w leczeniu, diagnostyce, profilaktyce, jak i terapii. Hydrokinezyterapia – czyli ćwiczenia w wodzie – szerokim spektrum oddziałuje na organizm i przyczynia się do poprawienia ogólnej wydolności przez aktywację układu krążeniowo-oddechowego. Ruch w wodzie – a w szczególności pływanie – angażuje niemal wszystkie zespoły dynamiczne organizmu, powodując ich wzmocnienie. Pozorna utrata ciężaru ciała w wodzie pozwala na wykonywanie ruchów w pełnym zakresie, nawet przy znacznej utracie siły mięśniowej. Rozluźnienie mięśni i odciążenie uwarunkowane środowiskiem wodnym sprzyja polepszeniu koordynacji nerwowo-mięśniowej. Dodatkowo bardziej intensywna aktywność ruchowa w wodzie i pływanie na dłuższych dystansach – wpływa pozytywnie na poprawę wytrzymałości [2].

Mając na uwadze wcześniej wspomniane korzyści z kontaktu z wodą i pamiętając o tym, że może on dostarczyć wiele przyjemności, nie można zapominać o zagrożeniach. Zagrożenia są większe, jeżeli organizujemy zajęcia w grupie – szczególnie wówczas, gdy przewidujemy uczestnictwo osób niepełnosprawnych.

Prowadzenie grupowych zajęć ruchowych w wodzie

W celu dokładniejszego omówienia tematu prowadzenia zajęć grupowych w wodzie oraz ich zabezpieczenia ratowniczego, dokonano podziału tych zajęć na dwa rodzaje. Pierwszy rodzaj zajęć przeznaczony jest dla osób korzystających z pływalni w ciągu całego roku np. w ramach lekcji wychowania fizycznego lub sezonowo podczas wakacji. Drugi rodzaj zajęć przeznaczony jest natomiast dla uczestników kolonii lub obozów, gdzie kąpiel odbywa się na kąpielisku sezonowym np. w jeziorze, morzu.

W przypadku pierwszego rodzaju zajęć mamy do czynienia ze sztucznym zbiornikiem wodnym, który jest znany pod kątem budowy (długość, głębokość, szerokość – stałe dno i brzegi), gdzie przejrzystość wody jest dobra, a dodatkowo każdy tor jest oddzielony od siebie linami. Pływalnia może mieć brzeg wysoki z przelewem lub bez oraz niski, gdzie poziom wody na dłuższych ścianach niecki basenowej jest na tej samej wysokości co brzeg. Taka konstrukcja zbiornika wodnego eliminuje pewne zagrożenia, które są stale obecnym elementem pracy na kąpieliskach sezonowych.

Prowadzenie zajęć ruchowych na pływalni powinno rozpocząć się od zgromadzenia w jednym miejscu osób biorących w nich udział wraz z odnotowaniem obecności lub przeliczeniem oraz sprawdzeniem, czy każdy przygotowany jest do zajęć. Jeśli są to pierwsze zajęcia na danym obiekcie należy zapoznać wszystkie osoby z regulaminem pływalni ze zwróceniem uwagi na obowiązujące zakazy i nakazy. Przed wejściem do wody należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę na lądzie, co przeciwdziała ewentualnej możliwości wystąpienia urazu. Oprócz prowadzącego zajęcia na pływalni musi być obecny ratownik lub ratownicy w zależności od długości niecki basenowej i zgodnie z obowiązującymi normami. Każda pływalnia powinna mieć wyznaczoną maksymalną ilość osób mogących przebywać jednocześnie w wodzie. Limit ten dla bezpieczeństwa pływających nie może być przekraczany.

Dla komfortu i bezpieczeństwa osób biorących udział w zajęciach należy rozmieścić je równomiernie na każdym z torów – słabiej pływający na torach bocznych. Ćwiczenia i zabawy w wodzie muszą być dostosowane do umiejętności pływackich uczestników, należy wykluczyć ćwiczenia niosące ze sobą ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań tj. brutalność i agresja, rywalizacja i „rekordomania”, niebezpieczny sprzęt [3, 4]. Stosowane przybory do zajęć w wodzie, powinny być odpowiednio przystosowane, najlepiej, jeśli są to przybory atestowane. Stosowany sprzęt musi być wykorzystany zgodnie z jego

znaczeniem. Zarówno prowadzący zajęcia jak i ratownik niezależnie od siebie są zobowiązani do kontrolowania stanu osób znajdujących się w wodzie. Skoki do wody mogą odbywać się w wyznaczonym przez ratownika miejscu, tak aby nie zakłócały one zajęć.

Większość z powyższych zasad obowiązujących grupy korzystające z pływalni w ciągu całego roku (pierwszy rodzaj zajęć), dotyczy również grup kolonijnych lub obozowych, gdzie kąpiel odbywa się na kąpielisku sezonowym (drugi rodzaj zajęć). Trudność pracy na kąpielisku jak wspomniano wcześniej związana jest z innymi cechami zbiornika wodnego.

Grupa kąpiąca się na kąpielisku sezonowym musi mieć własnego ratownika, który przed pierwszym wejściem do wody powinien przedstawić warunki i sposób korzystania z kąpieliska zapewniający uczestnikom bezpieczeństwo. Powinien on również wyjaśnić znaczenie sygnałów i znaków stosowanych na danym kąpielisku.

W przypadku korzystania z ogólnie dostępnego, strzeżonego kąpieliska, należy w porozumieniu z kierownikiem kąpieliska wyznaczyć oddzielne miejsce do kąpieli dla kolonistów. Nie jest wskazane, aby dzieci kolonijne korzystały z kąpieliska razem z innymi dziećmi i dorosłymi plażowiczami.

Kolonisci powinni być zaopatrzeni w charakterystyczne, najlepiej jednobarwne, czapki dla łatwości ich rozpoznania. Alternatywnym sposobem oznaczenia kolonistów jest użycie chust lub czapek. Problem jednak pojawia się, gdy chcemy je dobrze i bezpiecznie umiejscowić. Stosowanie chusty na nadgarstku wydaje się być bezpieczne, ale niepraktyczne, gdyż chusta nie jest widoczna w czasie kąpieli. Wiązanie chusty na szyi może być niebezpieczne z powodu ewentualnych i nieprzemyślanych zabaw kolonistów. Złożona czapka lub chusta na głowę może zsunąć się i ulec zagubieniu szczególnie podczas kąpieli w morzu. Na podstawie własnych doświadczeń w pracy z grupami kolonijnymi wydaje się, że pomimo niezbyt bezpiecznego zakładania chusty na szyję, lokalizacja kolonistów najlepszą z możliwych. Warunkiem dopuszczenia takiego oznakowania kolonistów jest ich poinformowanie, że pociąganie za chustę może doprowadzić do nieszczęścia i jest zabronione. Przed rozpoczęciem kąpieli ratownik powinien ustalić sygnały dźwiękowe i znaki, które będzie stosował podczas pracy z kolonistami i które nie będą przeszkadzały pozostałym ratownikom zatrudnionym na plaży. Sugerowane jest wcześniejsze poinformowanie, czy powyższa sygnalizacja została przez wszystkich przyswojona. Przykładem skutecznego stosowania sygnałów dźwiękowych i znaków jest sektor kąpiel kolonistów na plaży morską – „AGADOS” w Łebie. Używany sygnałem dźwiękowym na powyższej plaży jest gwizd gwizdka typu „FOX”, który w wieloletniej praktyce tamtejszych ratowników okazał się najskuteczniejszy, gdyż sprawdza się nawet w złych warunkach pogodowych. Po dźwiękowym następuje zawsze pokazanie znaku.

Kolonistów do kąpieli należy podzielić na grupy dobrane pod względem umiejętności, wieku i płci. Często są to już stworzone grupy kolonijne, jednak do kąpieli nie powinny przekraczać 15 osób na jednego ratownika [5]. Wydaje się być uzasadnionym, stosowanie grup w mniejszej liczebności ok. 10-12 w przypadku młodszych dzieci, gdyż potrzebują one większej opieki niż grupy starsze. Zaleca się dobieranie dzieci parami, w których mogą wzajemnie kontrolować się w czasie kąpieli.

Ważne jest, aby przy znacznej liczbie dzieci na obozach i koloniach (200-300 dzieci) grupy sprawnie rotowały się przy kąpielu. Kolejnością kąpieli swoich grup kierować wychowawcy, powiadamiając o tym ratownika. Potrzebna jest do tego dobra współpraca pomiędzy wychowawcami i ratownikami. Przy dużej ilości dzieci, konieczne jest przeprowadzać nad wodę jednocześnie wszystkich, bowiem czas oczekiwania na wodę ciąży się dzieciom i trudno jest wówczas o utrzymanie porządku na plaży.

Wychowawca grupy oddaje swoje dzieci pod opiekę ratownika bezpośrednio przed wejściem do wody. Koloniści muszą być już przygotowani do kąpieli zgodnie ze wcześniejszymi wskazówkami. Ratownik po przejęciu opieki nad grupą ustala głębokość wody do jakiej koloniści będą się kąpać. Głębokość ta nie powinna sięgać powyżej wysokości pasa najniższego z uczestników grupy. Jeżeli głębokość tą wyznacza system oznakowania kąpieliska, wówczas dzieci otrzymują jedynie zakaz przekraczania granicy przeznaczonej dla nich strefy. Grupa przebywająca w wodzie znajduje się na wysokości ratownika. Wychowawca przez cały czas trwania kąpieli pozostaje przy ratowniku tak, aby sprawdzić odbierał dzieci, które z różnych przyczyn zechcą wcześniej wyjść z wody.

Czas trwania kąpieli należy dobrać odpowiednio do danej grupy (wiek kolonistów), uwzględniając zarówno temperaturę wody jak i powietrza. Zaleca się by pierwsze kąpiele były krótkie ok. 3-5 minut, ze względu na niezbyt wysokie temperatury wody w otwartych zbiornikach. Przy systematycznym organizowaniu kąpieli czas ten może stopniowo wydłużeniu do 15-20 minut w zależności od wieku kolonistów. Istotne jest zwracanie uwagi na takie zachowania dzieci, które mogą świadczyć o zziębnięciu. W takim przypadku dziecko musi szybko wyjść z wody, dobrze się wytrzeć i okryć ręcznikiem lub założyć ubranie. Sugeruje się, żeby w przypadku dłuższych kąpieli i chłodnej wody nie powtarzać wejścia do wody więcej niż dwa razy w ciągu dnia.

Ustalając regulamin kąpieli w placówce letniego wypoczynku dzieci i młodzieży należy pamiętać o obowiązującym całkowitym zakazie samodzielnego wchodzenia do wody. Przed wejściem i po wyjściu z wody obowiązuje zbiórka w celu sprawdzenia liczebności grupy. Sugeruje się, aby osoby spóźnione nie były wpuszczane do wody. Grupa wyznaczona wchodzi i wychodzi z wody tylko na sygnał podany przez ratownika. Jednocześnie powinny zostać wprowadzone następujące zakazy: zanurzania się i nurkowania, wraz z kąpielą w maskach i nurkowania; wrzucania i wpychania do wody oraz skakania do wody; przekraczania szeregów przeznaczonych do kąpieli; wszczynania fałszywych alarmów, niszczenia urządzeń i sprzętu kąpieliska oraz zaśmiecania wody i terenu przyległego.

Wszystkie stany złego samopoczucia podczas kąpieli muszą być bezzwłocznie zgłoszone ratownikowi. Dotyczy to, również zauważenia tonięcia.

Ratownicy bezpośrednio po ukończonych kursach bez doświadczenia w pracy z grupami zorganizowanymi nie powinni podejmować się samodzielnej opieki nad kolonistami (obozowiczami). Stwarza to niebezpieczeństwo niesprostania trudowi pracy szczególnie jeśli dotyczy ona zbiorników otwartych.

Często zdarza się, że umowa o pracę ratownika kolonii obejmuje zakresem obowiązków dodatkowe czynności. Wszelkie jednak prace wynikające z umowy lub wykonywane na polecenie kierownika placówki nie mogą pokrywać się z pełnionymi dyżurami nad wodą.

Bez względu na rodzaj kąpieliska z jakiego się korzysta, ratownik musi być zawsze wyposażony w apteczkę pierwszej pomocy.

Piśmiennictwo

1. Owczarek S.: *Korekcja wad postawy pływania i ćwiczenia w wodzie*. WSiP, Warszawa, 1999.
2. Iwanowski W.: *Pływanie korekcyjno – lecznicze w przypadkach bocznych skrzywienia kręgosłupa*. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, 1997.
3. Wiesner W., Kowalewski B.: *Tablice poglądowe z ratownictwa wodnego*. Horyzonty, Warszawa, 2000.

4. Wiesner W. *Pływaj razem z nami*. Astrum, Wrocław, 1997.
5. Szalski D.: *Zbiór podstawowych przepisów dotyczących bezpieczeństwa nad wodą*. PBP Bernardinum, Skarszewy, 1999.

CONDUCT OF MOVEMENT ACTIVITIES IN THE WATER AND BATHE OF HEALTH PEOPLE AND INCOMPETENT (HANDICAPPED) IN RESPECT OF MOVEMENT IN THE ASPECT OF THEIR SAFETY

Grzegorz KONIECZNY¹, Krystyna ANTONIAK-LEWANDOWSKA²,
Zdzisława WRZOSEK¹

¹*Katedra Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu, AWF Wrocław*

²*Katedra Pływania, AWF Wrocław*

Abstract. Movement activities in the water are one of the most attractive forms of activity. In this work authors acquaint reader with basic dangerous appearance during making movement activities in the water and bathe for health people and handicapped in respect of movement, because the aim of this work is to show how prevent dangerous accidents.

Key words: handicapped, movement activities, bathe of health.

ВІКОВА ДИНАМІКА ДЕЯКИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧЕНИЦЬ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІЯМИ В УМОВАХ ТРАДИЦІЙНО ОРГАНІЗОВАНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Геннадій ЄДИНАК

Кам'янець-Подільський державний університет

Постановка проблеми. Загальновідомо, що ефект впливу рухової діяльності на фізичний стан людини значною мірою залежить від відповідності фізичних навантажень цьому фізичному стану. Необхідність дотримання цієї вимоги значно зростає у випадку, коли мова йдеться про дітей шкільного віку і особливо таких, які мають обмежені функції внаслідок захворювання на церебральний параліч.

Обґрунтованість досліджень фізичного стану осіб з обмеженими функціями на думку переважної більшості фахівців з фізичної реабілітації [3, 5, 15] в сучасному світі сьогодні необхідно відійти від розуміння категоріальних понять "здоров'я людини" та "інвалідність людини" як взаємовиключних і виходити з факту, що "...фізична культура спрямована на максимально можливий розвиток життєздатності людини (здорової, хворої, інваліда), його тілесно-рухових і психічних можливостей, природних природою та таких, що має (залишилися) людина в наявності у процесі життя" [3, с.18]. Знання віково-гендерних особливостей динаміки фізичного стану учнів з обмеженими функціями у період від 7 до 17 років під впливом організованої в освітніх закладах рухової діяльності та їх урахування в процесі занять