

## Nauka pływania dla każdego

■ **mgr ANDRZEJ KOSMALSKI** – rehabilitant, instruktor pływania, ratownik WOPR, członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii,

■ **mgr OLGA SOBIEPANEK** – rehabilitant,

■ **mgr AGNIESZKA WITKE** – fizjoterapeuta, ratownik WOPR



**Przez pierwsze 9 miesięcy życia dziecko rozwija się w łonie matki w wodach płodowych, dlatego woda jest pierwotnym środowiskiem człowieka. Środowisko to daje płodowi spokój i bezpieczeństwo. W wodach płodowych dziecko wykonuje pierwsze czynności ruchowe. Narodziny wprowadzają noworodka w otoczenie o odmiennych warunkach biologicznych. Po narodzeniu, dziecko posiada szereg odruchów, w tym odruch pływania.**

Odruch pływania jest to umiejętność utrzymywania się na powierzchni w środowisku wodnym. Stąd też środowisko wodne nie powinno budzić u noworodka lęku i niepokoju. Oswajanie z wodą już od najmłodszych lat doskonale przygotowuje do uczestnictwa w kulturze fizycznej [1]. **Nauka pływania...** na pewno wielu z nas pamięta pierwsze kroki stawiane w środowisku wodnym. Pływania uczyli nas rodzice, starsi koledzy, instruktor pływania... Niektórzy z nas mieli zajęcia na pływalni w ramach zajęć szkolnych. Podsumowaniem było otrzymanie karty „już pływam”. By otrzymać taką kartę osoba musiała przepłynąć 25 metrów i dowolnie skoczyć do wody. Są też osoby, które mimo upływu lat nie opanowały tej umiejętności. Nic straconego! Każdy wiek jest odpowiedni na naukę!

### Jak się przygotować?

Niezależnie od tego czy chcesz nauczyć się pływać, czy doskonalić technikę na poziomie wyczynowym przed rozpoczęciem aktywności w środowisku wodnym musisz ocenić stan swojego zdrowia oraz sprawność. Jeżeli coś Ci dolega (szczególnie jeśli masz problemy ze strony układu krążeniowo-oddechowego, problem z uszami lub oczami) zaczerpnij opinii lekarza. Przed wejściem do basenu wymagane jest przeprowadzenie rozgrzewki w celu przygotowania organizmu do wysiłku. Ważne jest również odpowiednie zaopatrzenie w sprzęt pływacki. Podstawowy sprzęt pływacki to kostium lub kąpielówka, czepki, okularki do pływania, ręcznik kąpielowy oraz klapki. Chlorowana woda źle oddziałuje na skórę i oczy, warto więc mieć przy sobie dobre mydło, szampon i balsam. Twój strój do pływania musi być przede wszystkim wygodny, zapewniający swobodę wykonywania ruchów. Oczy, nos i uszy możesz dodatkowo chronić: okularkami do pływania, zatyczkami do nosa i uszu [2].

### Co chcesz osiągnąć?

Zanim przystąpisz do ćwiczeń musisz postawić sobie jasne cele. Co chcesz osiągnąć? Jak chcesz to osiągnąć?

W przypadku chęci podjęcia nauki pływania, w każdej grupie wiekowej, w pierwszej kolejności najważniejsze jest zapoznanie się z pły-

walnią na której zamierzasz uczyć się lub doskonalić już wcześniej zdobyte umiejętności. Należy zwrócić uwagę na regulamin basenu, przepisy bezpieczeństwa, głębokość wody w basenie oraz temperaturę wody. Do właściwego treningu pływackiego oraz nauki pływania najlepszy jest basen 25 metrowy [2]. Zwykle wydzielone tory są przeznaczone zarówno dla początkujących (2 tory z brzegu basenu) oraz dla zaawansowanych (środkowe tory). Po zapoznaniu i oswojeniu się z właściwym środowiskiem wodnym można przystąpić do ćwiczeń. Nauka pływania u dzieci składa się w większości z ćwiczeń opartych o formy zabawowe osławiające z wodą. W zależności od kreatywności instruktora wykorzystuje się przybory pomocnicze: kolorowe makarony, deski, rękawki, ósemki, materace i inne. W zabawach „przemycia” się właściwe elementy ruchu wybranych technik. Pierwszymi elementami do opanowania są min.: zanurzanie głowy pod wodę, położenie się na wodzie na plecach i utrzymywanie się w tej pozycji, pływanie na grzbiecie. Wraz ze wzrostem umiejętności i opanowywaniem poszczególnych elementów techniki uczy się pływania kraulem i stylem klasycznym. Na sam koniec do nauki pozostaje styl motylkowy, zwany potocznie delfinkiem. Osoby, które z łatwością opanowały wybrane style mogą również podjąć naukę i szkolić się w sekcjach pływackich, aby doskonalić technikę [3, 4]. Osoby, które z wielu przyczyn nie miały możliwości nauczania się pływać w młodości, mogą podjąć się tego wyzwania w każdym wieku. Przede wszystkim należy wyznaczyć sobie indywidualny plan pracy. Dobrze jest skorzystać z pomocy instruktora, który nauczy, pokaże, poprawi błędy. W zależności od umiejętności kursanta, rodzaju nauczanego stylu dobiera się odpowiednie ćwiczenia. Najlepiej opanować w kolejności styl grzbietowy, kraul, klasyczny i dla zaawansowanych styl motylkowy. Osoby które czują lęk przed poruszaniem się w środowisku wodnym mogą skorzystać z pomocniczych przyborów. Na przykład makaron lub deski, które pomagają utrzymać ciało na wodzie i doskonalić pracę kończyn dolnych [2].

Pływanie to sport, rekreacja i rozrywka połączone w jedno i dostępne dla wszystkich. Jak żaden inny sport pływanie może być uprawiane przez wszystkich. Dzieci i niemowlęta uczestnicząc w zajęciach wspomagają rozwój i koordynację. Pływanie dla kobiet w ciąży zmniejsza napięcia mięśniowe i przyczynia się do łatwiejszego porodu. Sprawnie pływający 70-, 80-, 90-latkowie mogą nawet brać udział w zawodach sportowych. Osoby niepełnosprawne, astmatycy, epileptycy w środowisku wodnym z sukcesami realizują program rehabilitacji [2].

### Literatura:

1. Stachowiak M., Tuszyńska – Stachowiak I. (2005); Pływanie dzieci w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym jako przygotowanie do uczestnictwa w kulturze fizycznej; Roczniki Naukowe AWF w Poznaniu;
2. Davies S., Harrison J., (1993); Learn swimming in a weekend; wyd. Wiedza i Życie Warszawa;
3. Bartkowiak (1997); Pływanie. Program szkolenia dzieci i młodzieży; Sport i Turystyka, Wyd. COS Warszawa;
4. Bartkowiak (1995); Sportowa technika pływania, Sport i Turystyka, Wyd. COS Warszawa;