

Plivanje i uživanje za osobe s većim intelektualnim teškoćama

Tatjana Žižek, Santino Debelec, Vedran Vurušić

Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec

Sažetak

U Centru za odgoj i obrazovanje Čakovec, jedinoj odgojno-obrazovnoj osnovnoškolskoj ustanovi u Međimurskoj županiji za djecu s većim teškoćama u razvoju, provodi se niz programa s ciljem habilitacije i rehabilitacije psihofizičkih kapaciteta djece i mladih. Uzevši u obzir recentne teorijske pristupe u skrbi osoba s intelektualnim teškoćama, multidisciplinarnim pristupom nastoji se stimulirati dijete kroz razne osjetne kanale da bi mu se omogućio što bolji prijem podražaja iz okoline. Kontinuirano provođenje nastave TZK na čakovečkim gradskim bazenima „Marija Ružić“ tijekom školske godine jedna je od specifičnosti odgojno-obrazovnog rada u Centru za odgoj i obrazovanje Čakovec zbog pozitivnih karakteristika vode kao medija za provođenje rehabilitacijskih aktivnosti.

Učenici s većim intelektualnim teškoćama rijetko imaju priliku sudjelovati u natjecanjima. U više navrata smo organizirali sportsko natjecanje u igrama u vodi za osobe s većim intelektualnim teškoćama pod nazivom: „Plivaj i uživaj“. Osim škole domaćina, sudjelovale su i peteročlane ekipe iz posebnih škola iz Koprivnice, Varaždina, mađarskog Lentija i slovenske Lendave s kojima ostvarujemo dugogodišnju prekograničnu suradnju.

Ključne riječi: osobe s intelektualnim teškoćama, plivanje, igre u vodi, prekogranična suradnja

Rad:

U Centru za odgoj i obrazovanje Čakovec, jedinoj odgojno-obrazovnoj osnovnoškolskoj ustanovi u Međimurskoj županiji za djecu s većim teškoćama u razvoju, provodi se niz programa s ciljem habilitacije i rehabilitacije psihofizičkih kapaciteta djece i mladih. Uzevši u obzir recentne teorijske pristupe u skrbi osoba s intelektualnim teškoćama, multidisciplinarnim pristupom nastoji se stimulirati dijete kroz razne osjetne kanale da bi mu se omogućio što bolji prijem podražaja iz okoline.

Kontinuirano provođenje nastave TZK na čakovečkim gradskim bazenima „Marija Ružić“ tijekom školske godine jedna je od specifičnosti odgojno-obrazovnog rada u Centru za odgoj i

obrazovanje Čakovec zbog pozitivnih karakteristika vode kao medija za provođenje rehabilitacijskih aktivnosti.

Voda kao medij, zbog svog hidrodinamičkog svojstva (Arhimedov zakon), omogućava jednostavnije korištenje vlastitih tjelesnih sposobnosti. Na osnovi ovog zakona možemo postići da se kod određenih poremećaja mioneuralnog sustava smanji utjecaj gravitacije na oslabljenu ili oduzetu muskulaturu. U fazi reinervacije i aktivno potpomognutih pokreta koriste se, u prvom redu, hidrodinamička i termoterapijska svojstva vode. Voda, nadalje, pruža mogućnost izvođenja vježbi protiv otpora; dovodi do umirivanja vegetativnih funkcija; opada osjetljivost na podražaje; opuštaju se mišići i smanjuje tonus krvnih žila. Površni i dubinski senzibilitet pokazuje povoljne reakcije (bolovi se ublažavaju ili nestaju). Osim navedenih objektivnih svojstava treba istaći još i subjektivan osjećaj ugone i opuštanja u vodi.

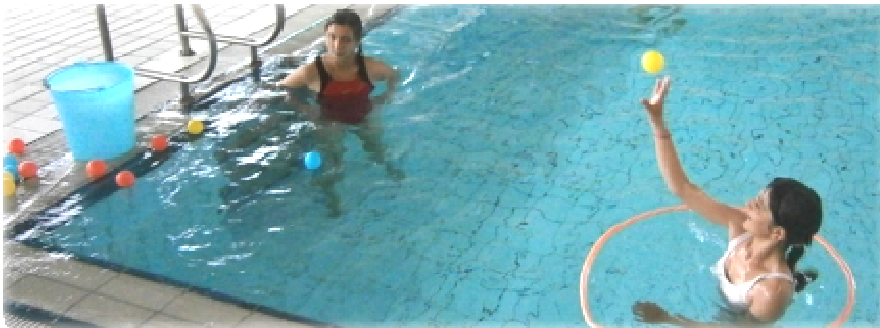
Sastavni dio boravka u vodi je plivanje-motorička aktivnost koja se mora naučiti. Plivanje zapravo spada u prirodni oblik kretanja i predstavlja efikasno sredstvo za jačanje organizma i usmjeravanje pravilnog tjelesnog razvoja. U terapijskom smislu radi se, u osnovi, o praktičnoj primjeni hidroterapije koja se zasniva na korištenju svojstava vodene sredine u svrhu izvođenja olakšanih-potpomognutih pokreta, koristeći pritom zakonitosti hidrostatike i hidrodinamike. Pokreti u vodi su olakšani potiskom, ali je linijsko, tzv. progresivno kretanje napornije u odnosu na kretanje u slobodnom prostoru, jer vodena masa daje određeni otpor, pa se, ovisno od brzine plivanja može podešavati i opterećenje. Ovisno o stupnju i vrsti oštećenja može se odgovarajućim stilom plivanja selektivno utjecati na jačanje određenih grupa mišića i povećanja gibljivosti zglobova. Plivanje se veoma uspješno koristi u rehabilitaciji povreda lokomotornog sustava, kao i nakon operativnih zahvata na kostima skeleta. Plivanje se posebno koristi u rehabilitaciji oštećenja perifernog motornog neurona, kod paraplegija i kod spastike u slučaju oštećenog centralnog motornog neurona. Samo zaronjavanje u vodu utječe na povišenje funkcija različitih organa. ubrzava disanje i pojačava ventilaciju respiratornih puteva i u konačnom efektu doprinosi povećanju vitalnog kapaciteta pluća, povećava frekvenciju kontrakcije srčanog mišića i intenzivira tkivni promet tvari. Od posebnog je značaja liječenje deformiteta kralježnice, plivanje se preporuča kao metoda izbora jer dovodi do stabilizacije kralježnice.

Sportske tehnike plivanja mogu se odabrati prema namjeni, a posebno u svrhu uvježbavanja koordinacije pokreta, ruku, nogu trupa i glave. Za neke osobe s posebnim potrebama aktivnosti u vodi, kao i savladavanje jedne od tehnike plivanja, može biti jedini način

samostalnog kretanja u prostoru. Uz najbitniju značajku -motorički napredak, direktno djeluje i na mentalni i socijalni razvoj osobe, što značajno poboljšava kvalitetu života. (prema <http://www.cdp-ri.hr/forca.htm>)

Učenici s većim intelektualnim teškoćama rijetko imaju priliku sudjelovati u natjecanjima. U više navrata smo organizirali sportsko natjecanje u igrama u vodi za osobe s većim intelektualnim teškoćama pod nazivom: "Plivaj i uživaj". Osim škole domaćina, sudjelovale su i peteročlane ekipe iz posebnih škola iz Koprivnice, Varaždina, mađarskog Lentija i slovenske Lendave s kojima ostvarujemo dugogodišnju prekograničnu suradnju. Nekoliko tjedana prije natjecanja svi voditelji dobivaju bilten s detaljnim opisom igara te pravilima njihova provođenja i bodovanja. U komunikaciji s mađarskom školom iz Lentija pomažu nam djelatnici Dvojezične osnovne škole iz Lendave.

Natjecanje se sastoji od vrlo jednostavnih igara u vodi da bi sudionici bili izloženi situacijama postizanja uspjeha, a oni brži u ostvarivanju zadatka dobivaju više bodova.



Slika 1. Ubacivanje loptica u koš



Slika 2.



Slika 3. Stavljanje loptica različitih boja u tuljac po točno utvrđenom rasporedu



Slika 4. Štafetne igre



Slika 6. Slaganje slagalica uz rub bazena





Slika 7. Grupno hvatanje loptica po bazenu

Natjecanja prolaze u pozitivnoj fair-play atmosferi i žustrom navijanju, s naglaskom na važnosti sudjelovanja, a ne samo postizanja dobrih sportskih rezultata. Završavaju podjelom medalja i zahvalnica te zajedničkim ručkom na sve sudionike.

Opisanim aktivnostima nastojimo razmijeniti profesionalna iskustva u radu s osobama s intelektualnim teškoćama u Hrvatskoj i susjednim državama, poboljšati kvalitetu života naših polaznika kroz povećanje mogućnosti sudjelovanja u situacijama natjecanja, druženja i zdravog načina života.