

Kostyra Agnieszka. Wpływ programu „Umiem pływać” na rozwój pływania w województwie Kujawsko-Pomorskim = The influence of the „Umiem pływać” programme on development of swimming in Kujawsko-Pomorskie. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(7):51-62. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.19171](https://doi.org/10.5281/zenodo.19171)
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%287%29%3A51-62>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/576505>
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.19171>
Formerly *Journal of Health Sciences*. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011 – 2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at License Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 21.04.2015. Revised 28.05.2015. Accepted: 24.06.2015.

Wpływ programu „Umiem pływać” na rozwój pływania w województwie Kujawsko-Pomorskim

The influence of the „Umiem pływać” programme on development of swimming in Kujawsko-Pomorskie

Agnieszka Kostyra

Abstract

Swimming is a common discipline in Poland, but for many reasons it is not appreciated and it is not highly approved. This is generally an individual sport in opposit to the group of disciplines such as football or volleyball.

With the capabilities, technology and commitment to coaches and swimming instructors have the opportunity to demonstrate their knowledge about learning and improving swimming and creativity in organizing various sports activities. We should remember that coaches are only a part of the whole responsibility of the skills acquired by children in the developing process. A large part of these are their parents and teachers.

Thanks to the development and popularization of sport many new swimming programs, such as the „Umiem pływać” are created. This initiative aims in promotion of physical activity of children and young people and acquireing their basic swimming skills. The organization of sports activities helps preventing social pathologies and equalizes opportunities in access to sport infrastructure.

Keywords: swimming, physical activity, children, programme, coach.

Słowa kluczowe: pływanie, aktywność fizyczna, dzieci, projekt, trener.

Wstęp

Pływanie jest dyscypliną dość powszechną w Polsce, niestety z różnych przyczyn nie jest ona doceniana, nie cieszy się ona dużą aprobatą. W większości jest to sport indywidualny, w przeciwieństwie do dyscyplin grupowych takich jak piłka nożna, czy siatkówka.

Dzięki możliwościom, technice i zaangażowaniu trenerów i instruktorów pływania mamy możliwość wykazania się za równo swoją wiedzą na temat nauki i doskonalenia pływania jak i twórczością w organizowaniu urozmaiconych zajęć sportowych. Pamiętają o tym, że trenerzy są tylko częścią, a nie całością odpowiedzialni za umiejętności nabyte u dzieci w procesie rozwijania się. Dużą częścią są to rodzice, oraz względnie zaangażowani wychowawcy i nauczyciele dzieci.

Dzięki rozwojowi i popularyzacji sportu powstają różne, coraz to nowsze programy pływackie, takie jak projekt „Umiem pływać”. Inicjatywa ta ma na celu upowszechnianie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, nabycie przez nich podstawowych umiejętności pływania, a także profilaktykę przeciwdziałania i korygowania wad postawy. Poprzez organizację zajęć sportowych zapobiega się zjawiskom patologii społecznych i wyrównuje się szanse w dostępie do infrastruktury sportowej skupiając się przede wszystkim na uczniach zamieszkałych w miejscowościach, w których nie wybudowano krytej pływalni. Innym celem tej inicjatywy jest także edukowanie młodzieży w zakresie bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych.

Przygotowanie do rozpoczęcia nauczania pływania

Nauczanie pływania stawia uczącego się w sytuacji zupełnie dla niego nowej. Dlatego też jeszcze przed przystąpieniem do nauczania należy zwrócić uwagę na to, że dziecko będzie się uczyć w zupełnie innych niż dotąd warunkach i w innym otoczeniu. Należy objaśnić podstawy higieny kąpieli, zwrócić uwagę na wybór właściwego stroju kąpielowego, podkreślić konieczność wymiany mokrego stroju na suchy po kąpieli i posiadania ręcznika oraz wyjaśnić zasady korzystania z urządzeń sanitarnych. Należy przypominać dzieciom, żeby przed wejściem do wody korzystały z toalety, bowiem temperatura wody i emocje związane z pierwszymi lekcjami pływania wpływają pobudzająco na układ wydalania. Należy również zapoznać dzieci z regulaminem kąpieliska i szczególnym sposobem zachowania się, np. zwrócić uwagę na możliwości poślizgnięcia się na mokrych stopniach bądź posadzkach, na zachowanie ciszy i spokoju czy na sposób posługiwania się kranami z ciepłą i zimną wodą pod natryskami. Przed przystąpieniem do nauczania powinno się przejść z dziećmi przez zaplecze basenu i wyjaśnić szczegóły zachowania się przed i po lekcji w szatni i pomieszczeniach sanitarnych. Nie zwalnia to oczywiście nauczyciela od obowiązku sprawdzenia (zwłaszcza jeśli lekcje prowadzi się z dziećmi z pierwszych klas szkolnych), czy dzieci przebrały się w suchą bieliznę po lekcji, czy dobrze wytarły ręcznikami i wysuszyły włosy¹.

Organizacja nauczania pływania dla młodzieży szkolnej

Posiadanie umiejętności pływania służy nie tylko celom sportowym, lecz także użytkowym, zdrowotnym, higienicznym, rekreacyjnym i leczniczym. Nauczanie pływania podporządkowane jest ogólnym zadaniom wychowania fizycznego. Oparte jest na zasadach dydaktycznych oraz działaniu funkcji fizjologicznych w kształtowaniu umiejętności ruchowych. Najkorzystniejszym okresem uczenia się i nauczania pływania jest wiek

¹ B. Czabański, M. Filon, K. Zatoń (red.), *Elementy teorii pływania*, Wydawnictwo AWF, Wrocław 2003, s. 124-125.

przedszkolny i młodszy wiek szkolny, tj. 5-9 lat, a za optymalny wiek rozpoczynania pływania uznano siódmy rok życia.

Dzieci lubią przebywać w wodzie, ćwiczyć w niej, a nawet bawić się, jednakże tylko umiejętny dobór form, środków i metod nauczania mobilizuje dziecko do aktywności ruchowej w środowisku wodnym. Wprowadzenie w Polsce, w ramach wychowania fizycznego, obowiązkowej nauki pływania dla uczniów szkół podstawowych w klasach I-IV umożliwia szerokiej rzeszy dzieci zdobywanie umiejętności pływackich pod kierunkiem wykwalifikowanej kadry nauczającej. Możliwości władz oświatowych i sportowych w nauczaniu pływania uzupełnia rokrocznie letnia akcja obozowo-kolonijna, podczas której organizuje się szkolenie pływackie dla dzieci i młodzieży.

Uczenie się i nauczanie pływania odbywa się w specyficznych warunkach. Nienaturalne środowisko, zagrożone bezpieczeństwo poprzez możliwość zaistnienia wypadku, na ogół zła akustyka hali pływackiej oraz lęk ćwiczących utrudniają prowadzenie zajęć, toteż lekcje pływania - aby były efektywne - muszą być prowadzone przez nauczyciela posiadającego umiejętności organizatorskie oraz merytorycznie przygotowanego do realizacji zadań dydaktycznych. Zajęcia z pływania powinny odznaczać się sprawną organizacją, celowością zadań, stosowaniem przemyślanych i adekwatnych do potrzeb metod zmierzających do możliwie jak najskuteczniejszego opanowania przez uczniów czynności pływackich oraz surową dyscypliną. Do zajęć z pływania powinien być opracowany wcześniej regulamin obejmujący zarówno czynności organizacyjno-porządkowe, jak i wychowawcze, a także ramowy oraz szczegółowy plan zadań dydaktycznych dotyczących całości kształtu procesu nauczania pływania².

Planowanie procesu nauczania pływania

Prowadzący nauczanie pływania nauczyciel powinien przed rozpoczęciem roku szkolnego opracować ramowy oraz szczegółowy plan szkolenia, uwzględniając w nim następujące dane:

- założenia programowe i cel kursu,
- miejsce prowadzenia zajęć,
- globalną i tygodniową liczbę godzin lekcyjnych,
- czas trwania lekcji,
- wiek dzieci,
- liczebność i poziom zaawansowania grupy,
- planowane efekty szkolenia.

Bezpieczeństwo w czasie zajęć ruchowych w wodzie

Zasadniczym celem wychowania fizycznego realizowanego w formie zajęć ruchowych w środowisku wodnym jest przygotowanie i wdrożenie uczniów do aktywnej i bezpiecznej zabawy w wodzie, nauczania pływania oraz doskonalenia umiejętności pływackich. Innymi słowy celem zajęć w wodzie jest zarówno uczenie się i nauczanie czynności pływackich, jak i kształtowanie i upowszechnianie zróżnicowanych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym oraz zaspakajanie potrzeb zdrowotnych uczniów³.

Zajęcia w wodzie ze względu na specyficzne (fizyczne) cechy środowiska mogą być potencjalnie niebezpieczne dla uczestników. Dlatego też lekcja pływania powinna być

² L. Lachowicz, *Organizacja wychowania fizycznego i sportu w szkole*, Wydawnictwo AWF, Gdańsk 1985.

³ E. Dybińska, *Uczenie się i nauczanie pływania*, Wydawnictwo AWF, Kraków 2013, s. 11-16.

realizowana ze szczególnym przestrzeganiem zasad bezpieczeństwa, które dotyczą zarówno osób prowadzących lekcję pływania, jak i uczniów biorących w niej udział⁴.

Definicje uczenia się i nauczania czynności motorycznych

Uczenie się człowieka jest procesem złożonym. Istnieje szereg definicji dotyczących „uczenia się”, bowiem termin ten bywa używany zarówno na oznaczenie procesu, jak i czynności. O czynności mówi się wówczas, gdy przez uczenie rozumie się zamierzone podejmowanie działania w tym celu, aby coś przyswoić - wiadomości lub umiejętności⁵. W tym znaczeniu o istnieniu uczenia się można wnioskować na podstawie obserwowanej czynności. Jeśli widoczne jest, iż ktoś podejmuje świadome działania w celu przyswojenia sobie czegoś, jest to wystarczającą podstawą, aby stwierdzić, że się uczy.

Natomiast w teoriach psychologicznych termin uczenie się funkcjonuje nie jako określenie czynności osobnika, lecz jako określenie procesu zachodzącego w jego układzie nerwowym. W tym więc znaczeniu przez uczenie się należy rozumieć świadomy, zamierzony proces nabywania względnie trwałych modyfikacji zachowania (reakcji, schematów reagowania i tendencji reagowania) pod wpływem przebytych doświadczeń, ćwiczenia i spontanicznej aktywności⁶. Według przytoczonej definicji znaczy to, że w wyniku zamierzonych prób powstały jakieś zmiany w organizmie, w układzie nerwowym, które sprawiają, że człowiek reaguje inaczej w jakimś obszarze własnego zachowania. Takie ujęcie przewiduje możliwość uczenia się w każdej dziedzinie zachowania ludzkiego, a nie tylko w zakresie zdobywania wiedzy czy umiejętności.

Uczenie się czynności motorycznych można zdefiniować jako zmysłowe odbieranie od otoczenia i świadome przetwarzanie umysłowe informacji dotyczącej nie znanej dotąd czynności motorycznej, a następnie wykonywanie czynności za pomocą systemu motorycznego oraz sprawdzenie skuteczności tej czynności w różnych sytuacjach otoczenia⁷. Uczenie się czynności motorycznych dotyczy zatem zmian dokonujących się w repertuarze zachowań ruchowych człowieka, a więc zmian elementów struktury czynności bądź ich powiązań, np. zachowania się człowieka w wodzie⁸.

Nieodłącznym ogniwem procesu uczenia się jest nauczanie. Nauczanie jest złożonym, dynamicznym, słabo ustrukturalizowanym procesem i biorąc pod uwagę funkcję nauczyciela, można je określić jako proces organizowania pracy ucznia i tworzenie sprzyjających warunków do opanowania wiedzy⁹. Natomiast w odniesieniu do nauczania czynności motorycznych jest to proces współdziałania nauczyciela z uczniami wspomagający ich uczenie się, a więc dokonywanie korzystnych społecznie zachowań uczniów, oraz przede wszystkim uzyskanie kompetencji ruchowych warunkujących sprawne działanie w różnych sytuacjach fizycznych i społecznych¹⁰.

⁴ W. Wiesner, *Bezpieczeństwo w wodzie jako problem praktyczny i jako cel kształcenia studentów*, Wydawnictwo AWF, Wrocław 2004.

⁵ Z. Włodarski, A. Matczak, *Wprowadzenie do psychologii*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.

⁶ K. Kruszewski, *Zmiana i wartość – perspektywa dydaktyki ogólnej*, PWN, Warszawa 1987.

⁷ B. Czabański, *Model uczenia się i nauczania sportowych czynności motorycznych*, Studia i monografie AWF, nr 1, Wrocław 1980, s. 10.

⁸ B. Czabański, *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej*, Nauki Humanistyczne, Wyd. III, Seria B, Wydawnictwo AWF, Wrocław 1998.

⁹ R. H. Davies, A. Lawrence, S. Yelon, *Konstruowanie systemów kształcenia – Jak doskonalić nauczanie*, PWN, Warszawa 1983.

¹⁰ B. Czabański, *Wspólne elementy technik pływackich i ich skutki dydaktyczne*, Zeszyty naukowe AWF, Wrocław 1985, s. 23.

Dzięki nieustannej transmisji informacji w układzie: nauczyciel - uczeń, uczeń - nauczyciel, proces nauczania może być na bieżąco modyfikowany, bowiem nauczyciel stymuluje działania ucznia, ale jednocześnie uczeń wpływa na określone zmiany w zachowaniach nauczyciela. Wzajemne porozumienie w procesie nauczania stwarza nauczycielowi warunki dotarcia informacji do ucznia, a uczniowi daje możliwość takiej modyfikacji działań nauczycielskich, aby były one dla ucznia skuteczne¹¹. Z tego też względu we współczesnej dydaktyce proces ten określa jako uczenie się i nauczanie, gdyż oba te ogniwa są ze sobą ściśle powiązane na zasadzie obustronnych relacji.

W procesie uczenia się i nauczania czynności motorycznych uczeń przyjmuje oraz przetwarza informacje w celu dokonywania zmian w repertuarze swoich zachowań ruchowych. W relacjach tych można wyróżnić:

- z jednej strony **system nauczający**, którym jest nauczyciel,
- z drugiej strony **system uczący się**, którym jest uczeń.

Nauczyciel jest nadawcą informacji, a więc kieruje określonymi intencjami ucznia i poprzez odpowiednie kodowanie informacji (za pomocą zbioru znaków) przekazuje swoje wypowiedzi (w postaci nośników znaków - sygnałów) do odbiorcy, który jako dekodery interpretuje otrzymaną informację¹².

Informacja przekazywana uczniowi w procesie nauczania określonej czynności ruchowej powinna ułatwić mu rozwiązanie zadania, jakim jest jej poprawne wykonanie. Jednak między odbiorem informacji a podjęciem decyzji o wykonaniu czynności ruchowej uczeń musi dokonać świadomego przetworzenia tej informacji, na które składa się szereg operacji umysłowych, takich jak: **selekcja, kojarzenie, wnioskowanie, ułożenie myślowego programu czynności** (algorytmu)¹³. Ostatnim ogniwem procesu przetwarzania informacji jest podjęcie przez ucznia **decyzji o wykonaniu zadania ruchowego**.

Osobowość i kompetencje nauczyciela pływania

W procesie uczenia się i nauczania czynności motorycznych uczeń jest podmiotem wszelkich działań dydaktycznych wdrażanych przez nauczyciela. Toteż na przebieg, strukturę i skuteczność tego procesu wpływają zarówno uwarunkowania związane z osobowością ucznia (od strony psychomotorycznej i emocjonalnej) oraz, a może przede wszystkim nauczyciela.

W odniesieniu do nauczyciela wychowania fizycznego można wyróżnić szereg istotnych aspektów decydujących o jego sukcesach w pracy dydaktycznej. O skuteczności działań nauczycielskich decyduje wiele czynników, które mogą się uzupełniać i zastępować¹⁴. Jednakże źródłem osiągnięć nauczyciela, jest przede wszystkim jego niepowtarzalna **osobowość** i to ona powinna stanowić cel edukacji pedantologicznej, bowiem w zawodzie nauczyciela czynnik ten odgrywa szczególną rolę¹⁵.

Z psychologicznego punktu widzenia sylwetkę nauczyciela pływania powinny charakteryzować następujące cechy osobowościowe¹⁶:

- **niska neurotyczność** - w rozumieniu stabilności emocjonalnej, umiejętności zachowania spokoju, zrelaksowania oraz zdolności do zmagania się ze stresem bez napięcia i rozdrażnienia,

¹¹ B. Czabański, *Wybrane zagadnienia...*, s. 13.

¹² B. Czabański, *Nauczanie czynności sportowych jako system komunikacji nauczyciela z uczniami*, Zeszyty naukowe AWF, Wrocław 1982, s. 27.

¹³ B. Czabański, *Model uczenia się...*

¹⁴ H. Grabowski, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Impuls, Kraków 2000, s. 75.

¹⁵ H. Grabowski, *Kalejdoskop pedantologiczny*, Kultura Fizyczna, Kraków 1992, s. 12.

¹⁶ C. McRea, *Inwentarz osobowości*, NEO FFI, Warszawa, 1998.

- **ekstrawersja** - oznacza przyjacielskość, towarzyskość, serdeczność, asertywność, aktywność, optymizm, skłonność do poszukiwania doznań, emocjonalność (reagowanie pozytywnymi emocjami),
- **otwartość na doświadczenia** - dotyczy wyobraźni, wrażliwości estetycznej, otwartości na stany emocjonalne innych, intelektualnej ciekawości, kreatywności i tolerancji,
- **ugodowość** - w znaczeniu zaufania, prostolinijności, altruizmu, ustępliwości, szczerości, wrażliwości, skromności, przyjaznego nastawienia do uczniów,
- **sumienność** - oznacza kompetencję, skłonność do utrzymywania porządku, dążenie do osiągnięć, samodyscyplinę, rozważę i obowiązkowość.

Do cech osobowościowych nauczyciela wychowania fizycznego, które mają wpływ na skuteczność jego działań dydaktycznych w nauczaniu czynności pływackich, można zaliczyć właściwości ułatwiające percepcję ucznia, m.in. takie jak¹⁷:

- szczerowość w kontaktach z wychowankami,
 - wzbudzanie w nich zaufania i empatii,
 - zrozumienie uczniowskiego punktu widzenia,
 - umiejętność odczytywania komunikatów niewerbalnych,
 - pozytywne nastawienie na odbiór informacji od drugiej osoby,
 - umiejętność ograniczania dystansu między nauczycielem a uczniami.
- Funkcje nauczyciela można sklasyfikować następująco¹⁸:
- **dydaktyk**, który naucza nowych technik i taktyk, wdraża do opanowania nowych umiejętności ruchowych,
 - **przewodnik** po wartościach własnego ciała, pomaga władać nad własnym ciałem, doskonale nad nim panuje,
 - **metodyk**, doskonalili swój warsztat pracy, dba o swój rozwój zawodowy,
 - **innovator**, poszukuje nowych rozwiązań,
 - **organizator** procesu dydaktycznego, prowadzi zajęcia w różnych warunkach, dba o ich prawidłowe przeprowadzenie,
 - **arbiter**, sędziuje - ocenia - jest autorytetem,
 - **przewodnik**, który prowadzi po ścieżkach kultury fizycznej,
 - **inspirator** pobudzający do wszelkiej aktywności,
 - **współuczestnik ćwiczeń**, towarzyszący uczniom w ćwiczeniach, bawi się razem z nimi, przeżywa wspólnie z nimi emocje,
 - **wychowawca**, który uczy - wychowując, wychowuje ucząc.
- Role, jakie powinien pełnić współczesny nauczyciel pływania, można sklasyfikować następująco¹⁹:
- **opiekun** - stwarza bezpieczny świat każdemu uczestnikowi ćwiczeń ruchowych,
 - **doradca** - przez wypełnienie funkcji opiekuńczej, sterującej i doradczej daje uczniowi wskazówki, jakimi drogami ma zmierzać do określonego celu,
 - **rzeźbiarz** - tworzy z plastycznie podatnej masy umiejętności naturalnych doskonale uformowane i harmonijnie funkcjonujące ciało,
 - **przyjaciel** - jest dla ucznia osobą, do której przychodzi się po radę i pomoc, z którą dzieli się radość sukcesów i gorycz porażek,
 - **inspirator** - inspiruje ucznia do pracy nad sobą, sam stara się pogłębiać swoją wiedzę i doskonalić warsztat pracy.

¹⁷ A. Janowski, *Zbieranie i wykorzystywanie informacji o uczniu i klasie*, PWN, Warszawa 1991.

¹⁸ Z. i R. Żukowscy, *Swoistość interakcji w wychowaniu fizycznym*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowie, Gdańsk 1996, s. 20.

¹⁹ T. Koszycz, *Nauczyciel wychowania fizycznego w świecie wprowadzonej reformy oświatowej*, ODNiKU, Leszno 1997.

Ponadto charakteryzując kompetencje nauczyciela sprecyzować można też czynności dydaktyczne, które współczesny nauczyciel powinien wdrażać w nowoczesnej szkole w trakcie realizacji procesu nauczania pływania²⁰:

- transmitowanie wiedzy i własnego doświadczenia,
- rozwijanie sił twórczych i zdolności młodzieży,
- pobudzanie aktywności poznawczej,
- organizowanie działalności praktycznej uczniów,
- posługiwanie się nowoczesną technologią kształcenia,
- sprawdzanie i ocenianie osiągnięć uczniów,
- oraz przygotowanie do kształcenia permanentnego (ustawicznego).

Z kolei styl kierowania grupą tzw. **władczy** (dyktatorski), gdzie kierujący procesem nauczania rządzi po dyktatorsku, niczego nie wyjaśnia, nie bierze pod uwagę odczuć czy opinii uczniów, wydaje rozkazy, stosuje kary czy też traktuje podopiecznych instrumentalnie - we współczesnej dydaktyce nie jest polecany, bowiem z uwagi na niekorzystne relacje interpersonalne nauczyciela z uczniami efekty dydaktyczne są często niewspółmierne do oczekiwań.

Wybrane metody nauczania czynności pływackich

Nauczanie pływania wymaga od nauczyciela odpowiedniej znajomości metod, form i zasad dydaktycznych, które powinny być stosowane w celu prawidłowego przeprowadzenia jednostki lekcyjnej. Realizacja założonego celu w procesie nauczania czynności pływackich, prowadząca do uzyskiwania widocznych efektów dydaktycznych, jest możliwa między innymi dzięki stosowaniu przez nauczyciela odpowiednio dobranych metod nauczania.

W wychowaniu fizycznym metodę nauczania definiuje się następująco: Metody wychowania fizycznego to sposób stawiania uczniów w sytuacjach zadaniowych, w których uczniowie pod kierunkiem nauczyciela dokonują zmian w strukturze własnego ciała i jego funkcjach, zdobywają wiadomości, umiejętności i nawyki w zakresie kultury fizycznej, oraz kształtują pozytywną postawę wobec niej²¹.

W odniesieniu do uczenia się i nauczania czynności pływackich metodę określa się, jako: świadomie i systematycznie stosowany planowy sposób postępowania nauczyciela, polegający na dobieraniu, przekazywaniu i odbieraniu informacji od ucznia w celu opanowania przez niego techniki pływania²².

Aby skutecznie realizować zadanie, czyli osiągnąć założony cel dydaktyczny, konieczny jest dobór określonego sposobu postępowania, a więc zastosowanie odpowiedniej **metody nauczania**²³. Od właściwie dobranej metody zależy ostateczny rezultat postępowania dydaktycznego, jakim jest w przypadku pływania wyuczenie nowej, często złożonej i skomplikowanej czynności ruchowej.

Metoda powinna być zatem drogą do **celu** - a im bardziej konkretny i jednoznaczny jest cel, tym łatwiej i skuteczniej można dobrać właściwą do tego celu metodę postępowania dydaktycznego.

W nauczaniu wychowania fizycznego (w nauczaniu pływania) wyróżnia się szereg sposobów postępowania dydaktycznego, które są preferowane przez wielu autorów w licznych publikacjach.

²⁰ T. Koszczyk, *op.cit.*

²¹ S. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986, s. 132.

²² B. Czabański, *Wyobrażenia motoryczne a umiejętności ruchowe*, Z warsztatów badawczych, Warszawa 1991, s. 194.

²³ R. I. Arends, *Uczymy się nauczać*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.

Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu pływania

Ćwiczenia stosowane w czasie lekcji pływania mogą być realizowane w formie zabawowej, zadaniowej i ścisłej.

Forma **zabawowa** jest to sposób prowadzenia ćwiczeń fizycznych w postaci różnorodnych zabaw ruchowych, które w przypadku pływania są realizowane w środowisku wodnym. Osiąganie planowanego efektu uzyskuje się za pomocą ilustracji lub opowieści ruchowej czy też zabawy naśladowczej.

Forma zabawowa spełnia następujące zadania:

1. Oddziałuje wychowawczo na kształtowanie osobowości ucznia.
2. Wprowadza do zajęć pozytywne stany emocjonalne, rozładowujące napięcia nerwowe uczniów wynikające z ćwiczeń, które przebiegają w nowym dla nich środowisku.
3. Zapobiega monotonii lekcji²⁴.

Forma zabawowa mobilizuje i aktywizuje uczniów do ćwiczeń, jednak jej zbyt częste stosowanie utrudnia uzyskiwanie poprawności ruchu oraz indywidualizację nauczania.

Forma **zadaniowa** jest to sposób realizacji ćwiczeń, w którym dąży się do wyznaczonego wcześniej określonego celu, jaki uczeń ma osiągnąć. Forma ta pobudza i mobilizuje ucznia do wykonania postawionego zadania, ale na skutek braku dłuższego działania bodźców emocjonalnych aktywność ucznia dość szybko się zmniejsza. Forma zadaniowa daje możliwość indywidualizacji w procesie nauczania. Zaleca się stosować ją równocześnie z formą zabawową lub wprowadzać nieco później.

Forma **ścisła** jest sposobem prowadzenia ćwiczeń określonych dokładnie instrukcją zawierającą opis struktury wykonania danego ruchu (najczęściej za pomocą nakazów) - co ma uczeń wykonać, w jaki sposób, jakie jest rozpoczęcie (pozycja wyjściowa), przebieg i zakończenie ćwiczenia. Realizowanie ćwiczeń w formie ścisłej we wczesnym wieku dziecięcym może powodować dekoncentrację uwagi uczniów i monotonię zajęć, przez co powstają niekorzystne warunki do dalszego, prawidłowego procesu nauczania. Dlatego też forma ścisła ćwiczeń powinna być stosowana głównie w nauczaniu pływania młodzieży i osób dorosłych.

W czasie lekcji pływania, podczas stosowania wyżej wymienionych form nauczania, wprowadza się często **współzawodnictwo**. Mobilizuje ono uczniów do lepszego i szybszego wykonania ćwiczenia. Nauczyciel powinien pamiętać, że podczas doskonalenia ćwiczeń technicznych zwraca się głównie uwagę na poprawność, a nie na szybkość wykonania zadania. Przy współzawodnictwie zespołowym należy rozważnie przemyśleć przydział dzieci do poszczególnych grup, pamiętając o zachowaniu równowagi sił. Ponieważ zabawy i ćwiczenia ze współzawodnictwem wywołują zmęczenie - konieczny jest umiar w ich stosowaniu²⁵.

Projekt „Umiem pływać”

Projekt powszechnej nauki pływania był propozycją uczestniczenia w dodatkowych zajęciach sportowych dla uczniów, którzy chcieli podejmować aktywność fizyczną również poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego. Projekt był kierowany do wszystkich dzieci – uczniów klas III szkół podstawowych w całym kraju, bez selekcjonowania na mniej lub bardziej sprawnych czy uzdolnionych ruchowo uczniów.

²⁴ M. Bondarowicz, *Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych*, Sport i Turystyka, Warszawa 1983.

²⁵ E. Dybińska, *Uczenie się...*, s. 39-56.

Metodycznie zorganizowane i powszechnie dostępne zajęcia „nauki pływania”, miały również stanowić atrakcyjną propozycję zagospodarowania wolnego czasu uczniów, w kontekście profilaktyki zapobiegania zjawiskom patologii społecznych.

Upowszechnianie aktywności fizycznej, usportowienie dzieci, popularyzacja sportu, to bardzo istotne i skuteczne elementy procesu edukacji i wychowania młodego pokolenia. W pierwszych latach życia każdego dziecka kształtują się jego cechy psychomotoryczne, a rozpoczęcie szkolnej edukacji jest okresem, w którym procesy te są szczególnie intensywne. Potwierdzają to wyniki badań prezentowane w wielu naukowych publikacjach. Jest oczywiste, że wychowanie fizyczne realizowane w ramach obowiązkowych zajęć szkolnych, nie jest w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb ruchowych dzieci i rozwijać w pełni ich różnorodnych sportowych zainteresowań. Jedną z dodatkowych form wzbogacających zakres aktywności i umiejętności ruchowych dzieci są pozalekcyjne i pozaszkolne zajęcia sportowe. Naturalna potrzeba ruchu, a także atrakcyjność sportowej rywalizacji powoduje, że młodzież chętnie uczestniczy w różnych formach zajęć pozalekcyjnych.

Zajęcia w ramach projektu powszechnej nauki pływania to przede wszystkim propozycja skorzystania z możliwości nabycia podstawowych umiejętności pływania, ale również możliwość rozwijania i podnoszenia sprawności fizycznej, zachęcanie do systematycznego uprawiania sportu w czasie wolnym od nauki oraz zachęcanie i wdrażanie do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia.

Warto podkreślić, że pływanie jest postrzegane jako sport najbardziej wszechstronny i bezpieczny, doskonale wpływa na sprawność wszystkich układów anatomicznych człowieka i przyczynia się do podnoszenia ogólnej wydolności organizmu. W sposób szczególny wpływa na ogólny rozwój i sprawność dzieci. Liczne badania wyraźnie wskazują, że „mali pływacy” mają lepszą koordynację ruchową, są bardziej sprawni, wykazują większą odwagę od „niepływających” rówieśników. Wykazano również, że ćwiczenia w wodzie i pływanie to jeden z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania i korygowania wad postawy.

Równie istotna jest kwestia zapobiegania wypadkom. Co roku w Polsce dochodzi do wielu wypadków nad wodą, czego skutkiem są utonięcia. Dla przykładu w 2007 zanotowano 376 wypadków utonięć, w 2008 – 352, w 2009 – 357, w 2010 – 369, w 2011 - 396, w 2012 było ich 449, a w 2013 już 381 osób straciło życie w wyniku utonięcia²⁶.

Skuteczną metodą zapobiegania zdarzeniom, których skutkiem są utonięcia, jest posiadanie umiejętności pływania, a także świadomość zagrożeń, na jakie narażone są osoby korzystające z otwartych akwenów wodnych, na co autorzy projektu zwracają szczególną uwagę, podczas jego realizacji.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Sportu i Turystyki w sprawie dofinansowania zajęć ze środków Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów (FZSdU), środki przeznacza się na dofinansowanie zajęć sportowych dla uczniów, prowadzonych przez kluby sportowe działające w formie stowarzyszenia, oraz inne organizacje pozarządowe, które w ramach swojej statutowej działalności realizują zadania z zakresu upowszechniania kultury fizycznej wśród dzieci i młodzieży, a także organizowanych przez jednostki samorządu terytorialnego. Na dofinansowanie realizacji projektu w 2014 roku, zaplanowano w budżecie Ministerstwa Sportu i Turystyki kwotę w wysokości 12.996 tys. złotych. Środki finansowe będą rozdzielone na poszczególne województwa, proporcjonalnie do liczby uczniów klas III szkół podstawowych w danym województwie, z uwzględnieniem liczby uczniów zgłoszonych do udziału w projekcie.

²⁶ Dane z portalu www.policja.pl

Tabela 1. Dane dotyczące liczby uczniów i wysokości środków FZSdU dla województwa kujawsko-pomorskiego.

nazwa województwa	liczba uczniów klas III SP w woj. wg danych GUS	% liczba uczniów klas III w woj. w skali kraju	wysokość środków FZSdU na poszczególne woj. na zajęcia w 2014 r. (w zł)
KUJAWSKO-POMORSKIE	19 955	5,5 %	714 780

źródło: <http://www.msport.gov.pl>

Środki przyznane na podstawie rozstrzygnięcia otwartego konkursu wniosków na realizację zajęć sportowych mogą być przeznaczone w szczególności na:

- wynajem pływalni lub zakup biletów wstępu na pływalnię,
- pokrycie kosztów obsługi instruktorskiej i wychowawczej,
- ubezpieczenie uczestników zajęć,
- pokrycie kosztów transportu/dojazdu uczestników zajęć.

Minister Sportu i Turystyki rekomenduje organizowanie i prowadzenie zajęć na krytych pływalniach, przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia, zgodnie z obowiązującym w Polsce porządkiem prawnym, w wymiarze 20 godzin lekcyjnych dla każdego uczestnika, z częstotliwością 1-2 razy w tygodniu, w grupach liczących nie więcej niż 15 osób. Przy większej liczbie uczestników, zajęcia mogą być realizowane w kilku grupach jednocześnie, bądź w różnych terminach oddzielnie dla każdej grupy. Dopuszcza się organizację zajęć w okresie wakacji letnich z wykorzystaniem basenów i akwenów odkrytych, z zachowaniem wyżej określonych zasad²⁷.

Tabela 2. Ćwiczenia osławajające z wodą

Faza pierwsza (lekcje 1-5)		Faza druga (lekcje 6-10)		Faza trzecia (lekcje 11-15)		Faza czwarta (lekcje 16-20)	
1.	Opanowanie podstawowych czynności w wodzie	6.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	11	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	16	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
2.	Zanurzanie głowy do wody.	7.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	12	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	17	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
3.	Otwieranie oczu pod wodą.	8.	Wykonywanie prostych skoków	13	Elementy nurkowania w głąb.	18	Elementy nurkowania w dal i w głąb
4.	Opanowanie wydechu do wody.	9.	Opanowanie poślizgów na piersiach	14	Opanowanie mchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	19	Wykonywanie skoków do wody głębokiej

²⁷ <http://www.msport.gov.pl/article/projekt-powszechnej-nauki-plywania-umiem-plywac-1>, 20.07.2014r.

5	Ćwiczenia wypornościowe	10	Opanowanie poślizgów na piersiach	15	Opanowanie mchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	20	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.
---	-------------------------	----	-----------------------------------	----	---	----	---

źródło: <http://www.msport.gov.pl>

Końcowym elementem zajęć, m.in. w celu dokonania oceny osiągniętych efektów, powinien być sprawdzian poziomu opanowania podstawowych umiejętności pływackich, przeprowadzony na podstawie opracowanego przez specjalistów z zakresu metodyki nauczania pływania testu.

Tabela 3. Plan sprawdzenia nabytych umiejętności

Sprawdzian I na stopień RYBKA		Sprawdzian II na stopień FOKA		Sprawdzian III na stopień NUREK		Sprawdzian IV na stopień DELFINEK	
1.	Wdech-bezdech-wydech w każdej fazie zaznaczenie - łączone 3-5 powtórzeń	1.	Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania - 5 sekund	1.	Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)	1.	Przeplnięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.
2.	Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie- 10 sekund	2.	Skok do wody Wyplnięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach	2.	Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)	2.	Skok do wody głębokiej, wyplnięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.

źródło: <http://www.msport.gov.pl>

Podsumowanie

Dzięki temu projektowi skorzystały dzieci, które uczęszczają do trzecich klas szkół podstawowych i z różnych powodów nie miały wcześniej dostępu do basenów. Uczestniczyły one w zajęciach nadzwyczaj aktywnie i słuchały z uwagą, co zaprocentowało w momencie zakończenia kursu gdzie dzieci uzyskały najwyższe wyniki w programie, takie jak: Nurek i Delfinek. W kolejnych latach powinny być tworzone kolejne projekty, dzięki którym dzieci i młodzież będą mogły nauczyć się pływać, a także przezwyciężyć strach przed wodą. Należałoby tu przytoczyć cytaty – „Woda to twój przyjaciel. Nie należy z nią walczyć; po prostu odkryj swój instynkt, a woda pomoże ci płynąć”.

Literatura

- Arends R.I., *Uczymy się nauczać*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.
 Bondarowicz M., *Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych*, Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
 Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (red.), *Elementy teorii pływania*, Wydawnictwo AWF, Wrocław 2003.

- Czabański B., *Model uczenia się i nauczania sportowych czynności motorycznych*, Studia i monografie AWF, nr 1, Wrocław 1980.
- Czabański B., *Nauczanie czynności sportowych jako system komunikacji nauczyciela z uczniami*, Zeszyty naukowe AWF, Wrocław 1982.
- Czabański B., *Wspólne elementy technik pływackich i ich skutki dydaktyczne*, Zeszyty naukowe AWF, Wrocław 1985.
- Czabański B., *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej*, Nauki Humanistyczne, Wyd. III, Seria B, Wydawnictwo AWF, Wrocław 1998.
- Czabański B., *Wyobrażenia motoryczne a umiejętności ruchowe*, Z warsztatów badawczych, Warszawa 1991.
- Davies R.H., Lawrence A., Yelon S., *Konstruowanie systemów kształcenia – Jak doskonalić nauczanie*, PWN, Warszawa 1983.
- Dybińska E., *Uczenie się i nauczanie pływania*, Wydawnictwo AWF, Kraków 2013.
- Grabowski H., *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Impuls, Kraków 2000.
- Grabowski H., *Kalejdoskop pedentologiczny*, Kultura Fizyczna, Kraków 1992.
- Janowski A., *Zbieranie i wykorzystywanie informacji o uczniu i klasie*, PWN, Warszawa 1991.
- Koszczyk T., *Nauczyciel wychowania fizycznego w świecie wprowadzonej reformy oświatowej*, ODNIKU, Leszno 1997.
- Kruszewski K., *Zmiana i wartość – perspektywa dydaktyki ogólnej*, PWN, Warszawa 1987.
- Lachowicz L., *Organizacja wychowania fizycznego i sportu w szkole*, Wydawnictwo AWF, Gdańsk 1985.
- McRea C., *Inwentarz osobowości*, NEO FFI, Warszawa, 1998.
- Strzyżewski S., *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
- Wiesner W., *Bezpieczeństwo w wodzie jako problem praktyczny i jako cel kształcenia studentów*, Wydawnictwo AWF, Wrocław 2004.
- Włodarski Z., Matczak A., *Wprowadzenie do psychologii*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.
- Żukowscy Z. i R., *Swoistość interakcji w wychowaniu fizycznym*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowie, Gdańsk 1996.

Źródła internetowe

<http://www.msport.gov.pl>

<http://www.policja.pl>