

Marta Rozwadowska

Wpływ regularnych lekcji pływania na rozwój psychofizyczny młodego organizmu



Woda towarzyszy człowiekowi już od samego poczęcia. Jest podstawową składową ludzkiego życia, zapewniając równowagę całego organizmu. Dobroczynny wpływ wody doceniamy również poprzez oddziaływanie zewnętrzne, np. różnego rodzaju zabiegi lecznicze, relaksacyjne kąpiele, wodne masaże czy pływanie.

Pływanie jako forma aktywności fizycznej to nie tylko rekreacja, czy rehabilitacja, ale również sport, który znacząco wpływa na rozwój psychofizyczny, zwłaszcza młodego organizmu. Regularne uprawianie tej aktywności jako formy sportu, zapewnia wysoką sprawność fizyczną oraz kształtuje dobry stan motoryczny człowieka, co wg Józefa Darbika uważane jest za podstawę zdrowia, dobrego samopoczucia oraz pozytywny miernik.

Pływanie stanowi najkorzystniejszą formę ruchową dla młodego organizmu, gdyż w porównaniu z innymi aktywnościami jest najmniej urazowa, a wręcz wpływa kojąco na wszelkiego rodzaju mikrourazy stawów i mięśni. Angażuje praktycznie wszystkie partie mięśniowe, znacząco poprawiając kondycję oraz sprawność fizyczną, czym wg Jana Szopa jest całość zdolności i umiejętności człowieka wpływające na efektywne wykonanie wszelkich zadań ruchowych.

Na pływanie składa się wiele różnorodnych elementów ruchowych, które należy skoordynować w jedną całość. Jest to więc niezwykle złożony akt, który młody organizm może wykształcić głównie poprzez regularne treningi oraz uczęszczanie na szkolne zajęcia basenowe, prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę nauczycielską.

Nauczyciel / trener, poza typową nauką pływania, odgrywa bardzo ważną rolę w odpowiednim przygotowaniu i kształtowaniu świadomości dzieci i młodzieży (bezpieczne spędzanie czasu nad wodą), pomaga rozwijać pożądane cechy osobowościowe, takie jak: samokontrola, dyscyplina, odwaga. Aby temu sprostać, powinien mieć przygotowaną metodologię codziennej pracy.

Jednym z nielicznych opracowań dotyczących nauki pływania wśród dzieci i młodzieży, na bazie którego nauczyciel może przygotować metodologię pracy na basenie jest „Ogólnopolski Program Nauczania Pływania”, opracowany na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego, przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki. W programie zaleca się, aby prowadzić zajęcia wg siedmiu etapów szkolenia z uwzględnieniem kategorii wiekowych:

1. Czas zacząć – adaptacja do środowiska wodnego 6-7 lat;
2. Aktywny początek – nauka pływania 8-9 lat;
3. Praca u podstaw – trening podstawowy 10-11 lat;
4. Trening jak trenować – trening wszechstronny 12-14 lat;
5. Trening aby trenować – trening ukierunkowany 15-16 lat;
6. Trening aby startować – trening specjalistyczny 17-18 lat;
7. Trening aby wygrywać – trening mistrzostwa sportowego 19 lat i starsi.

Każdy z etapów wymaga odpowiedniego merytorycznego i praktycznego przygotowania tak, aby nauczyciel w ograniczonym czasie był w stanie przekazać uczniom podstawową wiedzę dla każdego etapu szkolenia. Opanowanie umiejętności pływania poszczególnymi stylami sprowadza się do kilku faz ćwiczeń, m.in.:

- ćwiczenia położenia ciała, ćwiczenia różnego rodzaju poślizgu;
- nauka ruchu nóg bez nauki oddychania, a następnie z oddychaniem;
- nauka ruchu ramion bez nauki oddechu, a następnie z oddychaniem;
- koordynacja pracy ramion i nóg bez oddychania, a następnie z oddychaniem

Na bazie wieloletnich doświadczeń oraz obserwacji uważam, iż w celu odpowiedniego przyswojenia przez dzieci i młodzież przekazywanej wiedzy oraz podtrzymania dotychczasowo zdobytych umiejętności, zajęcia powinny odbywać się minimum regularnie dwie godziny zegarowe tygodniowo przez cały okres nauki, uwzględniając również przerwę wakacyjną. Samo obcowanie z wodą w czasie wakacji również sprzyja utrwaleniu wypracowanych nawyków i umiejętności.

Poza nauką poszczególnych stylów pływackich, dzieci i młodzież powinny opanować zdolność pływania krótkich odcinków pod wodą oraz umiejętność nawrotu odkrytego i zakrytego.

Wraz z wiekiem uczniów i rozwojem psychofizycznym, zmieniają się również warunki prowadzenia zajęć praktycznych w kierunku większej dyscypliny oraz zwiększonej liczby ćwiczeń w czasie trwania godziny lekcyjnej. Niezmiernie istotną kwestią jest również odpowiednie merytoryczne podejście do zajęć basenowych. Niezależnie od grup wiekowych, nauczyciel ma do czynienia z uczniami o zróżnicowanym poziomie umiejętności, niekiedy również z młodzieżą wykazującą dysfunkcje psychiczne bądź fizyczne. Poprzez odpowiednią motywację, perswazję, stopniowanie trudności oraz indywidualne podejście wygasza istniejące zahamowania, wyrównuje umiejętności oraz zachęca do dalszych treningów.

Bardzo dobrą praktyką w czasie prowadzenia zajęć basenowych jest dołączanie różnego typu gier i zabaw (piłka wodna, berek, sztafety, akrobatyka), wykorzystanie sprzętu i akcesoriów wodnych typu deska, materace, makarony do nauki pływania oraz wplatanie elementów współzawodnictwa w celu zwiększenia zainteresowania dzieci i młodzieży zajęciami basenowymi. Duże zainteresowanie przekłada się w prostej linii na większe zaangażowanie dzieci w zajęcia, co niewątpliwie zwiększa ich sprawność fizyczną.

Mimo faktu, iż niewątpliwą zaletą pływania jest ogólna poprawa sprawności młodego organizmu oraz jego ogólny rozwój, można również zauważyć wyraźny wpływ m.in. na wzmocnienie mięśni oddechowych, które znacznie zwiększają wentylację oraz ruchomość klatki piersiowej i płuc, (zwiększa się ich pojemność: z 5 nawet do 11 litrów oraz zdolność pochłaniania tlenu). Opór wody jaki musimy pokonać przy każdym ruchu działa jak masaż na naczynia krwionośne. Przy systematycznym treningu, zmniejsza się ryzyko wystąpienia takich chorób jak nadciśnienie tętnicze, zawały czy udary w późniejszym etapie życia. Zajęcia basenowe, jak również uprawianie sportu jakim jest pływanie, angażują cały organizm człowieka (w tym jego aparat ruchowy), co sprzyja polepszeniu ruchomości w stawach, jak również jego odciążeniu oraz rozluźnieniu. Niweluje napięcia mięśniowe poprzez dobroczynny

wpływ na układ nerwowy poprzez receptory skórne. Wpływa też pozytywnie podczas leczenia różnych schorzeń oddechowych oraz kręgosłupa, czy wielu innych dolegliwościach (polecane jest szczególnie młodzieży z wadami postawy oraz astmą oskrzelową).

Pływanie doskonale hartuje nasz organizm, poprzez kontakt ciała z zimną wodą zostają uruchomione jego obronne mechanizmy zabezpieczające przed wychłodzeniem, dzięki czemu przyzwyczajamy się do pracy w niższej temperaturze, co skutkuje, że stajemy się bardziej odporni na różnego rodzaju infekcje.

Wprowadzenie do programu nauczania zajęć basenowych w ramach wychowania fizycznego znacząco zwiększa ilość ruchu dla młodego organizmu, co zmniejsza ryzyko powstawania skoliozy oraz zapobiega nadmiernemu wzrostowi wagi i otyłości wśród młodzieży.

Zajęcia basenowe w ramach wychowania fizycznego rozpowszechniają pływanie, należące do jednych z najpopularniejszych form sportu. Regularne uprawianie tego rodzaju aktywności (nawet w formie amatorskiej) wpływa na nasz organizm holistycznie, dbając zarówno o kondycję fizyczną, jak i psychiczną. By jednak przyniosło pozytywne efekty, należy zaszczepić w młodych ludziach systematyczność i chęć dbania o własne zdrowie poprzez odpowiednie i ciekawe prowadzenie zajęć basenowych. Ważne jest, by zaszczepiać takie wzorce zachowań, które kształtują pozytywne nawyki prozdrowotne, co zaowocuje w przyszłości lepszą kondycją naszego społeczeństwa. Przestrzegajmy prostej zasady: „lepiej zapobiegać niż leczyć”.

Bibliografia:

1. Drabik J. (1997), „Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako miernik zdrowia człowieka”, AWF, Gdańsk
2. Szopa J. (1996), „Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności”, AWF, Kraków, s.
3. Katarzyna Kucia, Alicja Stachura, Ogólnopolski Program Nauczania Pływania, AKNET, Kraków 2013 (http://www.wzlzsopole.pl/dokumenty/do_pobrania/podr%C4%99cznik_umiem_p%C5%82ywac.pdf) [dostęp: 11.05.2023]

Marta Rozwadowska

Magister pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej i wychowania fizycznego. Nauczyciel wychowania fizycznego i nauki pływania w Szkole Podstawowej nr 8 im. Żołnierzy Armii Krajowej w Słupsku.