WSTĘP

Pływanie jest ważnym aspektem życia człowieka. W literaturze dostępne są informacje świadczące o tym, że człowiek posiadł umiejętność pływania kilka tysięcy lat przed naszą erą. Nauczanie pływania dzieci zainicjowali Spartanie w IX wieku p.n.e. Przez wiele setek lat umiejętność poruszania się człowieka w wodzie związana była głównie ze sprawnością bojową oraz rybołówstwem. Obecnie pływa się dla przyjemności, wyniku sportowego, dla rozrywki, a także ze względu na aspekt zdrowotny i rehabilitacyjny.

Pływanie jest formą aktywności ruchowej, która wszechstronnie wpływa na organizm człowieka. Pełni między innymi funkcję: zdrowotną, kompensacyjno-korekcyjną i rekreacyjną. Poprawia działanie układu krążenia, podnosi ogólną wydolność organizmu, wzmacnia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę i modeluje sylwetkę, nie obciążając układu kostno-stawowego. Szczególnie korzystnie mechaniczne działanie wody wpływa na stan i rozwój układu oddechowego. Następuje znaczne wzmocnienie mięśni oddechowych i zwiększenie pojemności życiowej płuc. Zdrowotna rola pływania związana jest z odmiennością środowiska i specyfiką ruchu.

Kompensacyjno-korekcyjna funkcja pływania dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży szkolnej. Takimi zajęciami powinny być objęte osoby mniej sprawne ruchowo, słabsze fizycznie. Środowisko wodne jest doskonałym miejscem do wykonywania ćwiczeń, niemożliwych lub trudnych do przeprowadzenia w warunkach lądowych.

Warto zaznaczyć korzystny wpływ nauki pływania na ogólny rozwój psychofizyczny i sprawność dzieci, poziom podstawowych zdolności motorycznych: siły mięśniowej, wytrzymałości, szybkości oraz sprawności koordynacyjnej.

Pływanie to także kształtowanie osobowości dziecka, które wzmacnia poczucie pewności siebie, odwagę, zdyscyplinowanie. Wpływa także na rozwój społeczny, zgodne współdziałanie w zespole, odpowiedzialność za drugą osobę

znajdującą się w wodzie, jest doskonałą formą spędzania czasu wolnego, odpręża i relaksuje.

Z powyższych względów pływanie powinno zajmować szczególne miejsce w wychowaniu fizycznym oraz rekreacji ruchowej.

Pływanie to także dyscyplina sportowa. Zaliczana jest do tak zwanych dyscyplin wczesnych, których systematyczny trening należy rozpocząć już w dzieciństwie. Najczęściej wstępne szkolenia pod kątem sportu pływackiego w postaci nauki pływania, rozpoczyna się w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Aby uprawianie sportu dało spodziewane efekty, potrzebna jest jego właściwa organizacja od strony metodycznej.

Przedstawiony program uwzględnia założenia Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, zwanego potocznie podstawą programową. Zgodnie z rozporządzeniem wychowanie fizyczne wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje nawyk aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

W trosce o upowszechnianie pływania pragniemy oddać do rąk Czytelnika niniejszy program.

1. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program nauczania pływania "***Zabawa, nauka i sport***" jest powiązaniem kolejnych etapów:

I. ***Bawiąc się poznajemy środowisko wodne*** - klasy I-III
   1. Zabawa w wodzie - klasa I
   2. Jak ryby w wodzie - klasa II
   3. Będę sportowcem pływakiem - klasa III

II. ***Pływanie sportowe*** - klasy IV-VI
   1. Długodystansowiec - klasa IV
   2. Delfinista - klasa V
   3. Mój najlepszy styl - klasa VI

CEL GŁÓWNY:

Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju psychofizycznego ucznia poprzez rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej stosując głównie ćwiczenia w wodzie.

Cel główny osiągany jest przez realizację celów na poszczególnych etapach:

I. ***Bawiąc się poznajemy środowisko wodne*** - wyposażenie ucznia w wiedzę, umiejętności i zdolności motoryczne, które pozwolą bezpiecznie korzystać ze środowiska wodnego i pozwolą świadomie podjąć decyzję uprawiania pływania sportowego.

II. ***Pływanie sportowe*** – podnoszenie poziomu rozwoju funkcjonalnego ucznia na optymalny poziom, który w przyszłości pozwoli na osiągnięcie mistrzostwa sportowego.

ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

1. Program został utworzony dla uczniów na bazie podstawy programowej nauczania elementów wychowania fizycznego w szkole podstawowej oraz na podstawie wieloletniego programu szkolenia dzieci i młodzieży opracowanego pod redakcją E. Bartkowiaka (1997), zalecanego przez Ministerstwo Edukacji Narodowej dla prowadzenia szkolenia sportowego w zakresie pływania w szkołach sportowych i szkołach mistrzostwa sportowego.
2. Programem objęci są:
   - I etap - wszyscy uczniowie klas I - III bez przeciwwskazań zdrowotnych za zgodą rodziców
   - II etap - uczniowie klas IV - VI o profilu pływackim.

3. Baza – zajęcia realizowane są w formie lekcji pływania w wymiarze tygodniowym:
   - w klasach I-II - 1 godzina
   - w klasie III - 6 godzin
   - w klasie IV - 8 godzin
   - w klasach V-VI - 10 godzin
4. Kompetencje – nauczyciele - trenerzy i instruktorzy pływania.
5. Budowa i konstrukcja programu - I etap to 3 roczne podetapy szkolenia (A,B,C) podzielone na cykle tematyczne, II etap to 3 roczne plany szkolenia.
6. Integracja z innymi programami:
   - Program nauczania wychowania fizycznego w szkole
   - Program wychowania zdrowotnego
   - Program wychowawczy
   - Program nauczania pływania sportowego w szkołach mistrzostwa sportowego

2. PROGRAM NAUKI PŁYWANIA W KLASACH I-III
I etap edukacji
“Bawiąc się poznajemy środowisko wodne”

CEL GŁÓWNY

Wyposażenie dzieci w wiedzę, umiejętności i zdolności motoryczne, które pozwolą bezpiecznie korzystać ze środowiska wodnego i pozwolą podjąć decyzję uprawiania pływania sportowego.

CELE OGÓLNE

1. Stwarzanie warunków dla zdrowia i zdrowego rozwoju młodego organizmu opierając się na naturalnej potrzebie ruchu.
2. Poprzez zabawę rozwijanie i utrwalanie zamiłowań do aktywności fizycznej, kształtowanie sprawności i motywacji do wykonywania ćwiczeń w wodzie.
3. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące we współzawodnictwie sportowym, rozwijanie zainteresowań sportowych, propagowanie idei olimpizmu.
4. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych, wyrabianie nawyków higienicznych.
5. Wyrabianie poczucia odpowiedzialności, samodzielności i dyscypliny podczas zajęć na krytej pływalni.