

WSTĘP

Pływanie jest ważnym aspektem życia człowieka. W literaturze dostępne są informacje świadczące o tym, że człowiek posiadał 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 (Czabański i wsp. 2003). Obecnie pływa się dla przyjemności, wyniku sportowego, dla rozrywki, a także ze względu na aspekt zdrowotny i rehabilitacyjny.

Wieloaspektowe korzyści wynikające z pływania spowodowały duże zainteresowanie badaczy tym zagadnieniem. Ilość prowadzonych badań naukowych powoduje, że mamy do czynienia z ogromem informacji, w tym niejednokrotnie zbytecznych. Jednakże to właśnie owym zainteresowaniom naukowym, związanym z pływaniem, możemy między innymi zawdzięczać stały postęp wyników sportowych.

W prezentowanej pracy podjęto próbę dokonania syntezy podstawowych zagadnień związanych z pływaniem, uwzględniając wieloletnie badania, doświadczenia wyniesione z praktyki trenerskiej, a także przegląd literatury.

Kompleksowe ujęcie zagadnień dotyczących pływania jest zadaniem bardzo trudnym i wielowątkowym. W założeniach autorów przedstawione treści mają stwarzać pełne wyobrażenie o złożoności problematyki. W rozdziale pierwszym przedstawiono zagadnienia genezy pływania i rozwoju konkurencji sportowych bazujących na umiejętnościach pływackich. Rozdział ten napisano głównie w oparciu o prace dr. Ryszarda Karpińskiego. Dla pełnego zrozumienia aktywności ruchowej w wodzie niezbędne jest poznanie specyfiki środowiska wodnego i zjawisk w nim występujących podczas poruszania się w nim. Fizycznym właściwościom wody oraz pływalności ciała człowieka poświęcono rozdział II.

Kolejna część pracy została poświęcona zagadnieniom sportu wyczynowego. Po dokładnej charakterystyce stylów pływackich przedstawionych w rozdziale trzecim, zaprezentowano problemy szkolenia sportowego, opisując kolejne etapy treningu pływackiego (rozdział IV). Pływanie zaliczane 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. Uwzględniając powyższe argumenty, szczególną uwagę zwrócono na pierwszy etap szkolenia związanego z nauczaniem pływania w szkole podstawowej. Wykorzystując doświadczenie z pracy z dziećmi, przedstawiono autorską propozycję programu nauczania.

Środowisko wodne jest doskonałym miejscem do wykonywania ćwiczeń, niemożliwych lub trudnych do przeprowadzenia w warunkach lądowych. Kompensacyjno-korekcyjna funkcja pływania dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży szkolnej, ale również osób dorosłych. Takimi zajęciami powinny być objęte osoby mniej sprawne ruchowo, słabsze fizycznie. Warto zaznaczyć korzystny wpływ nauki pływania na sprawność fizyczną, poziom podstawowych zdolności motorycznych: siły mięśniowej, wytrzymałości, szybkości oraz sprawności koordynacyjnej. Zagadnienia prozdrowotnego wpływu pływania na organizm ćwiczących omówiono w rozdziale piątym. Jego autorką jest Joanna Cholewa, fizjoterapeutka, mająca wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć z osobami w wieku podeszłym, szczególnie dotkniętych chorobą Parkinsona.

Całość uzupełniono rozdziałem szóstym, poświęconym ratownictwu wodnemu. W sposób obszerny przedstawiono w nim rozwój ratownictwa. Omówiono zagadnienia organizacji pracy na pływalniach i kąpieliskach oraz zaprezentowano wybrane techniki ratownicze. Kończącym fragmentem pracy jest przedstawienie zasad udzielania pierwszej pomocy. Rozdział ten opracował Piotr Krużolek, posiadający kwalifikacje Instruktora WOPR, MSW, FACC, Ratownik Medyczny, a jednocześnie Prezes Oddziału Powiatowego WOPR w Raciborzu i Członek Komisji Rewizyjnej Śląskiego WOPR.

Zdajemy sobie sprawę, że zakres przedstawianych zagadnień nie wyczerpuje w pełni poruszanej tematyki. Problematyka pływania jako formy aktywności fizycznej nasuwa na myśl bardzo wiele wątków, których nie sposób poruszyć w jednej publikacji. Skupiliśmy się zatem na wybranych zagadnieniach, które naszym zdaniem pozwolą czytelnikowi zrozumieć, od jak dawna pływanie jest związane z życiem człowieka i jakie daje korzyści. Jesteśmy przekonani, że popularyzacja wiedzy na temat pływania jako formy aktywności fizycznej przyczyni się do podniesienia na wyższy poziom osiąganych sukcesów sportowych jak i kształtowania zdrowego stylu życia.

Autorzy

I. GENEZA PŁYWANIA I SPORTÓW WODNYCH

Istnieją dowody na to, że sztuka pływania znana już była na ziemiach polskich w okresie średniowiecza. Osiedla budowano nad wodą a rybołówstwo było jednym z ważniejszych sposobów zdobywania żywności. Można przypuszczać, że w związku z tym umiejętność ta musiała być bliska mieszkańcom terenów dzisiejszego państwa polskiego.

Znaczenie pływania dostrzegali ustawy Komisji Edukacji Narodowej, wydane w 1783 roku, które uwzględniły je w programie fizycznej edukacji młodzieży. Pływania uczyli w tym czasie tzw. dyrektorzy – opiekunowie domowi, a zajęcia odbywały się latem.

Po utracie niepodległości tradycje te były kultywowane w zaborze rosyjskim. W Wilnie treścią zajęć w szkole było między innymi pływanie. Szczególną zasługę w jego propagowaniu położył wizytator Tadeusz Czacki. W tym czasie uczono pływania również w warszawskiej Szkole Rycerskiej, a następnie w Szkole Podchorążych. Na terenie Królestwa Polskiego („Kongresówki”) powstała w Warszawie wojskowa szkoła pływania (podobną szkołę posiadał w Kaliszu Korpus Kadetów). W tym też okresie zaczęły powstawać inne „szkoły pływania”. W 1838 roku szkołę taką założył w Krakowie dr Ludwik Bieczkowski. W drugiej połowie XIX wieku powstały pierwsze prywatne szkoły (Warszawa, Poznań, Kalisz), w których uczono pływania metodą „kontynentalną” z użyciem „wędki”, a także innych środków podtrzymujących (frezy korkowe, pęki sitowia).

W 1922 roku, po odzyskaniu niepodległości, powstał Polski Związek Pływacki, który w kolejnym roku został przyjęty do FINA (Międzynarodowej Federacji Pływania Amatorskiego). Należy zwrócić uwagę na fakt, że Polski Związek Pływacki czynił wielkie starania o wprowadzenie do szkół obowiązkowej nauki pływania. Zajęcia w okresie międzywojennym prowadził twórca metody naturalnej w nauczaniu pływania, Kurt Wiesner z Austrii, a także Martial van Schelle – trener belgijski. W rezultacie podjętych działań w 1932 roku pływanie zostało wprowadzone do programów wychowania fizycznego w szkołach różnych typów w formie zajęć obowiązkowych lub nieobowiązkowych, zależnie od istniejących w danej szkole warunków. W programie przewidywano stosowanie metody naturalnej przy uwzględnieniu ćwiczeń oswajających i zabaw w wodzie. Uczono w pierwszej kolejności żabki na piersiach i na grzbiecie oraz kraula na

piersiach. Przykłady takich ćwiczeń na lądzie i w wodzie oraz systematykę zabaw w wodzie opisał Walerian Sikorski w podręczniku pod tytułem: „Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej” (Sikorski 1936).

Propagatorami naturalnej metodyki nauczania w Polsce byli wówczas Adam Kalinowski i Roman Roszko. W pierwszej kolejności oswajano uczących się z wodą (zabawy i proste skoki), po czym uczono leżenia na piersiach oraz pracy nóg, rąk i oddychania do kraula na piersiach, a także żabki na piersiach i kraula na grzbiecie. W tym czasie dużą uwagę zwracano na naukę pływania dzieci i młodzieży szkolnej. Szczególnie pod tym względem zasłużył się Konstanty Pietkiewicz, który proces nauczania podzielił na następujące trzy stopnie (Pietkiewicz 1938):

- 1) ćwiczenia oswajające, oddechowe, skoki, pływanie statyczne;
- 2) nauka kraula na piersiach i na grzbiecie, pływanie na boku;
- 3) starty, nawroty, nurkowanie i ratownictwo.

Pierwsze programy dla szkół po II wojnie światowej, wydane w 1946 roku, zawierały treści dotyczące pływania. Należy podkreślić, że od tego czasu duże wagę do nauki pływania przywiązuje Ministerstwo Oświaty i Wychowania oraz Polski Związek Pływacki. Nie sposób nie zwrócić uwagi na zaprezentowane w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku przez E. Bartkowiaka, w pracach: „20 lekcji pływania”, „30 lekcji pływania” i „Pływanie sportowe”, bardzo szczegółowe programy nauczania pływania. Publikacje te, przeznaczone dla szerokiej rzeszy nauczycieli i instruktorów pływania, zawierają szczegółowe informacje i wskazówki dotyczące nauki pływania oraz właściwej organizacji tego procesu.

I-1. Rozwój pływania od starożytności do XIX wieku

Pływanie to sztuka, którą doceniali już ludzie pierwotni, uważali, iż pomaga im w zbieractwie i łowiectwie. Kunszt pływania był widoczny w krajach starożytnego Wschodu, w zachowanych rzeźbach, wszelkiego rodzaju malarstwie, a także w dziełach literackich. W trosce o właściwy rozwój ciała człowieka pływanie uprawiano w starożytnej Grecji. Obok wielu innych sprawności i zdolności, pływanie zajmowało bardzo znaczące miejsce w życiu antycznych Greków. Zarówno w Grecji jak i w starożytnym Rzymie pływanie było nieodzownym elementem kształcenia bojowego żołnierzy. Dyscyplina ta była tak popularna i potrzebna, że w Rzymie zbudowano potężnych rozmiarów baseny służące do ćwiczeń przepraw w łodziach, przepraw w pław, a nawet nurkowania. To wszystko miało miejsce w okresie od 100- 40 r. p.n.e. Kolejnym pomysłem było

wybudowanie kąpielisk, mających na celu uprzyjemnienie życia rzymskiej arystokracji. Pływanie odgrywało bardzo ważną rolę do czasów średniowiecza. W tej epoce bardzo rzadko stosowano ćwiczenia fizyczne, można stwierdzić, że był to okres upadku kultury fizycznej. Po burzliwych dla pływania czasach nastąpiła epoka odrodzenia, charakteryzująca się przede wszystkim dbałością o zdrowie, kulturę ciała, higienę, a bardzo ważnym aspektem było hartowanie ciała, czyli wszelkiego rodzaju kąpiele i pływanie. Mało kto wie, że już na początku XVI w. organizowano zawody pływackie, a w 1537 roku powstała pierwsza książka o tytule „Pływak”, którą opracował Mikołaj Wynman. Kolejną pozycją literacką o pływaniu była książka „O sztuce pływania”, którą napisał Everard Digby, przedstawiając w niej swoje metody nauczania. W wyżej wymienionych książkach przedstawiono różnorodne ćwiczenia indywidualne, uczące pływać w wodzie płytkiej. W czasach odrodzenia pływano głównie odmianami żabki, czyli żabką na piersiach, żabką na grzbiecie oraz żabką na boku. Ogromny postęp w rozwoju pływania można zaobserwować pod koniec XVIII wieku. Na terenie naszego kontynentu z wielkim impetem powstawały szkoły pływania, a w wieku XIX otwarte zostały wojskowe szkoły doskonalące pływanie. Aby zapewnić dobry rozwój i renomę tej dyscypliny sportu, budowano obiekty pływackie. Wznoszono je najpierw nad rzekami, a w późniejszym okresie czasu zaczęto tworzyć pływalnie kryte oraz otwarte. Teoria i praktyka pływania były systematycznie udoskonalane. Coraz więcej ludzi zaczęło wgłębiać się w tę właśnie dziedzinę. Jednym z nich był Oronzio de Bernardi, który w książce zatytułowanej „Człowiek pływający, czyli rozumowana sztuka pływania” przekazywał swoje własne obserwacje i poglądy m.in. na temat pływania statycznego. Kolejną osobą mającą wpływ na rozwój pływania na ziemiach Europy był Guts Muts, autor podręcznika o tytule „Mały podręcznik sztuki pływania dla samouctwa”. Muts wprowadzał do ćwiczeń wiele przyborów, podtrzymujących ciało człowieka na lustrze wody. Bardzo ważnymi informacjami zawartymi w jego książce były ćwiczenia osławające w wodzie oraz ćwiczenia na lądzie wyprzedzające naukę w wodzie. W pozycji tej uwzględniono również opis sposobów nurkowania oraz skoków. Największym popularyzatorem pływania było bez wątpienia wojsko, w którym szczególny nacisk kładziono na sprawność żołnierzy w wodzie. Bardzo ważną rolę w nauce wojskowych miał generał von Pfeul. Był to bardzo oddany kulturze fizycznej a w szczególności pływaniu człowiek, przyczynił się do powstania pierwszych kąpielisk w Berlinie oraz był autorem bardzo ciekawej książki zatytułowanej „O pływaniu”. Jedną z jego metod, którą warto wymienić, jest bez wątpienia posługiwanie się stojakami, wspomagającymi ćwiczenie na lądzie. Dzięki tej metodzie możliwa jest sprawna korekcja błędów oraz prostszy opis prawidłowych ruchów.