



УДК 797.2

## WYBRANE PEDAGOGICZNE ASPEKTY NAUKI PŁYWANIA

**Dariusz W. SKALSKI<sup>1,2</sup>, Paulina KREFT<sup>1,2</sup>,  
Nataliia TSYHANOVSKA<sup>3</sup>, Damian KOWALSKI<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup> *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

<sup>2</sup> *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej  
im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina*

<sup>3</sup> *Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Charków, Ukraina*

**Wstęp.** Znajomość współczesnych pedagogicznych aspektów nauki pływania powinna mieć oparcie w poznaniu jej ewolucji, charakterze zmian oraz innych czynników, które decydują o skuteczności nauki pływania. Dopiero głęboka wiedza o subtelnosciach poszczególnych aspektów pedagogicznych pozwala na właściwe prowadzenie ich nauczania oraz treningu. Znaczenia wczesnego kontaktu dziecka z aktywnością ruchową, zarówno ze względu na indywidualny rozwój psychofizyczny czy przyszłe osiągnięcia sportowe jednostki, jak też kształtowanie postaw prosportowych czy prozdrowotnych, a także podobnego typu zainteresowań nie sposób przecenić. Wynika to przede wszystkim z konieczności zaspokajania, a także pobudzania i rozwijania niezbędnej dla indywidualnego rozwoju wrodzonej potrzeby aktywności ruchowej dziecka, która będąc jedną z wielu form aktywności jednostki, obok dziedziczności, oddziaływań środowiskowych, czy nauczania i wychowania, jest jednym z podstawowych czynników jej rozwoju.

**Cel badań.** W naukach społecznych szczególnie psychologii i pedagogiki aspekty nauki pływania są istotne w procesie nauczania pływania.

**Metody.** Przegląd piśmiennictwa i metoda wywiadu z kadrą trenerką, w wyniku, którego autorzy dokonali analizy w zakresie pedagogicznych aspektów nauki pływania.

**Wyniki.** Liczne badania wyraźnie i zdecydowanie pokazują, że dzieci wychowujące się w «bogatszym» w bodźce środowisku charakteryzują się wyższym poziomem inteligencji. Pływanie to sport, w którym ze względu na zróżnicowane środowisko na dziecko oddziałują różne bodźce [1]. Dzięki temu, nauka pływania od najwcześniejszych lat wpływa pozytywnie na rozwój psychoruchowy, podnosi samoocenę, zmniejszając lęk czy depresję oraz poprawia pamięć i koncentrację. Badania naukowe Norwegian University of Science and Technology wskazują, że zajęcia w wodzie małych dzieci lepiej rozwijają ich umiejętności utrzymywania równowagi, ruchu i techniki chwytania. Dzieci te w konsekwencji są sprawniejsze i częściej podejmują trudniejsze aktywności, niż ich niepływający rówieśnicy. Natomiast badania naukowe grupy badawczej German Sport University w Kolonii te dowodzą, że uczestnictwo już w wieku niemowlęcym w zajęciach nauki pływania przyspieszają rozwój umiejętności fizycznych, intelektualnych i emocjonalnych dziecka. Dzieci, które rozpoczęły pływanie jako niemowlęta i uczęszczały systematycznie na zajęcia pływania okazały się w porównaniu z dziećmi, które nie pływały: silniejsze i bardziej pewne siebie, lepiej radziły sobie z rozwiązywaniem problemów, miały mniej problemów w szkole lepiej koncentrowały się, były bardziej zdyscyplinowane, miały wyższą samoocenę [2]. W wyniku obserwacji i wnikliwych badań wg prof. Betke, pływanie jest dla dzieci bardzo ważne [3]. Wzbogaca ich prawidłowego rozwoju i zdrowie. Dzięki przebywaniu i zabawom w wodzie można uniknąć i zmniejszyć ryzyko wad postawy i zaburzeń układu krążenia, które są skutkiem obecnej cywilizacji. Dzieci uczęszczające na zajęcia w wodzie mniej chorują, są bardziej zahartowane i odporne na infekcje. Aby osiągnąć efekty opisane w powyższych badaniach należy pamiętać o jednej ważnej zasadzie, a mianowicie trzeba systematycznie pływać – przynajmniej raz w tygodniu [4].

**Dyskusja - wnioski.** Nauka pływania jest procesem edukacyjnym, który może zapewnić ludziom wiele korzyści zdrowotnych i rekreacyjnych. Jednocześnie wymaga odpowiedniego podejścia pedagogicznego,

aby uczniowie mogli rozwijać swoje umiejętności i cieszyć się wyżej wymienionymi korzyściami. W nauce pływania istnieją różne aspekty pedagogiczne [5]. Poniżej przedstawiamy najważniejsze:

- **bezpieczeństwo** – nauka pływania powinna skupiać się przede wszystkim na bezpieczeństwie uczniów. Instruktorzy powinni zapewnić odpowiednie wyposażenie i warunki, a także nauczyć uczniów, jak zachować się w wodzie, aby uniknąć niebezpieczeństwa utonięcia;
- **indywidualne podejście** – każdy uczeń ma różne predyspozycje i potrzeby, dlatego instruktor powinien dostosować swoje podejście do każdego ucznia. Powinien także uwzględnić ich poziom doświadczenia w pływaniu oraz indywidualne cele i oczekiwania;
- **stopniowanie poziomów trudności** – nauka pływania powinna odbywać się stopniowo, w zależności od umiejętności uczniów. Instruktorzy powinni dostosować swój sposób nauczania do poziomu zaawansowania każdego ucznia, aby pomóc im w rozwijaniu umiejętności i zdobywaniu pewności siebie w wodzie;
- **systematyczne podejście** – nauka pływania wymaga systematyczności. Instruktorzy powinni planować swoje lekcje tak, aby uczeń stopniowo rozwijał swoje umiejętności i nabywał nowe;
- **komunikacja** – instruktor powinien umieć wyjaśniać i przekazywać informacje w sposób jasny i zrozumiały dla uczniów. Ważne jest także słuchanie uczniów i uwzględnianie ich pytań i wątpliwości;
- **nauczanie technik pływackich** – nauka pływania wymaga opanowania odpowiednich technik, takich jak styl klasyczny, grzbietowy, motylkowy i zmienny. Instruktor powinien nauczyć uczniów odpowiednich technik krok po kroku i skupić się na poprawnym wykonywaniu ruchów;
- **zabawa** – nauka pływania powinna być zabawna i przyjemna. Instruktorzy powinni stosować różne formy aktywności, które pomogą uczniom w nauce pływania, ale jednocześnie sprawią im radość i satysfakcję;
- **motywacja** – motywacja jest kluczowa dla osiągnięcia sukcesu w nauce pływania. Instruktorzy powinni rozwijać u uczniów motywację do nauki i dążenia do celów, aby pomóc im osiągnąć sukces;

- **dbałość o higienę** – instruktor powinien zadbać o odpowiednią higienę w miejscu nauki pływania, taką jak czystość basenu i wyposażenia. Pilnować chodzenia pod prysznic zawsze przed wejściem do pływalni;

Podsumowując, nauka pływania wymaga odpowiedniego podejścia pedagogicznego, aby uczniowie mogli rozwijać swoje umiejętności i cieszyć się korzyściami płynącymi z nauki pływania. Jednocześnie zajęcia powinny być bezpieczne, przyjemne i dostosowane do indywidualnych potrzeb uczniów. Instruktorzy powinni stosować różne metody prowadzenia zajęć i przychodzić na każde lekcje przygotowaniu [6].

**Słowa kluczowe:** pedagogika, pływanie, dydaktyka, społeczeństwo

## Piśmiennictwo

1. Czabański B., *Kształcenie psychomotoryczne*, Wydawnictwo AWF, Wrocław 2000, s. 94.
2. Kupisiewicz C., *Dydaktyka ogólna*, PWN, Warszawa 2000, s 65.
3. Kowalski D., *Wpływ pływania na rozwój i stan zdolności motorycznych u młodzieży gimnazjalnej*, (Praca Licencjacka), UKW w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2003, s. 42.
4. Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Impuls, Kraków 2013, s. 55.
5. Sankowski T., 1992: *Zdolności motoryczne i wydolność a reaktywność ich kształtowanie się u dzieci uprawiających sport*. Seria: Monografie nr 305, AWF w Poznaniu, Poznań 1992, s. 78.
6. Skalski D. W., Graczyk M., Rybak O., Kindzer B., *Kultura fizyczna, medycyna i bezpieczeństwo w aspekcie zmian kulturowych*, Staropolska Akademia Nauk Stosowanych w Kielcach przy udziale Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, Kielce – Lwów 2023, s.74–95.