



*Umiejętność pływania – stosując pewne uproszczenia myślowe – jest **darem** życia dla wielu istnień ludzkich.*

Pływanie jest jedną z najpopularniejszych form aktywności ruchowej, uprawianej bez względu na płeć, wiek, uzdolnienia ruchowe oraz sprawność fizyczną, która niesie z sobą wartości zdrowotne, utylitarne, estetyczne, rekreacyjne, korekcyjno-kompensacyjne, rehabilitacyjne, poznawcze, hedonistyczne, a nawet agonistyczne. Aby odczuć rozległą przestrzeń wartości, zakreśloną relacjami podmiotowo-przedmiotowymi człowieka i wody, należy dosłownie i w przenośni zanurzyć się w tej przestrzeni, co stwarza szerokie możliwości uprawiania ciała, pielęgnacji zdrowia i urody.

Uniwersalność pływania polega przede wszystkim na tym, iż tę formę aktywności ruchowej można uprawiać bezpiecznie dla zdrowia od najmłodszych lat aż do późnej starości. Realizacja indywidualnych celów związanych z wykorzystaniem szerokich możliwości, jakie stwarza aktywność ruchowa w wodzie, wiąże się jednak bezwzględnie z umiejętnością pływania. Przebywanie w wodzie i nad wodą łączyć się może bowiem z niebezpieczeństwem rozstroju zdrowia, a nawet utraty życia na skutek utonięcia, którego przyczyny, choć wielorakie, sprowadzają się najczęściej do braku umiejętności pływania czy niewłaściwego zachowania się nad wodą.

Osobami, które w pierwszym rzędzie powinny uczyć, jak z pożytkiem dla siebie należy korzystać z aktywności ruchowej w środowisku wodnym oraz bezpiecznie wypoczywać nad wodą, są przede wszystkim absolwenci wyższych szkół i akademii wychowania fizycznego – nauczyciele wychowania fizycznego. Wyłącznie kompetentni profesjonalści powinni uczyć sztuki pływania dzieci, młodzież i dorosłych. Należy także podkreślić, iż nie tyle stawianie zakazów, ile przede wszystkim umiejętność pływania, wpajana od najmłodszych lat, daje pewność uratowania życia wielu ludzkim istnieniom, a co za tym idzie – przyczynia się do zmniejszenia liczby osób tonących rokrocznie w naszym kraju.

Pływanie, z uwagi na wartości zdrowotne i stymulujące rozwój organizmu człowieka, jest jednym z najwszechstronniejszych środków realizacji celów kultury fizycznej wdrażanych w procesie szkolnej edukacji. Ponadto w uczeniu bezpiecznych zachowań czy udzielaniu pomocy innym i współdziałaniu w zapobieganiu wypadkom w wodzie dostrzega się zarówno głęboki humanitarny, jak i społeczno-wychowawczy sens umiejętności pływania. Z tego też względu pływanie jest jednym z głównych przedmiotów kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego.

Niniejszy podręcznik przeznaczony jest dla konkretnego, wybranego kręgu odbiorców, do którego zaliczyć można: studentów i absolwentów wyższych szkół i akademii wychowania fizycznego, nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów i trenerów sportu pływackiego, instruktorów pływania rekreacyjnego i rehabilitacji ruchowej oraz wszystkie osoby zainteresowane uczeniem się i nauczaniem pływania.

Starano się w nim w sposób kompleksowy przybliżyć czytelnikowi treści związane z relacją: człowiek – środowisko wodne oraz wynikające z tego implikacje dydaktyczne. Uwzględniono więc zarówno teoretyczne zagadnienia dotyczące specyficznych uwarunkowań środowiska wod-

nego oraz reakcji organizmu człowieka na bodźce fizyczne wody, jak i teoretyczne podstawy technik pływania, wzbogacone o propozycje wskazówek, zasad, wzorców oraz sposobów postępowania dydaktycznego dotyczących metodyki uczenia się i nauczania czynności pływackich.

Podręcznik w zamyśle autorki ma stać się uzupełnieniem literatury przedmiotu, obszernej wprawdzie, ale w opinii niektórych środowisk na potrzeby nauczania pływania często niekompletnej, trudno dostępnej, rozproszonej czy ujmującej zagadnienie niekiedy w sposób wycinkowy.

W trakcie pisania podręcznika oparto się częściowo na treściach zawartych w opracowaniu E. Dybińskiej i A. Wójcickiego pt. *Wskazówki metodyczne do nauczania pływania*. Ze względu na czas, jaki upłynął od ostatniego wydania tej książki, wymagała ona jednak korekt, uzupełnienia i aktualizacji. Dlatego też ponad połowę zawartości nowego, oddawanego do rąk czytelników podręcznika pt. *Uczenie się i nauczanie pływania – zagadnienia wybrane* stanowią treści, które w odniesieniu do wspomnianej wcześniej publikacji zostały gruntownie zmienione, od nowa zredagowane i napisane. Całość została również opatrzona nowymi ilustracjami.

Kolejne rozdziały poszerzono o następujące treści:

Rozdział 1 pt. *Organizacja procesu nauczania pływania* został uzupełniony przez omówienie zagadnień dotyczących zachowania bezpieczeństwa w trakcie lekcji pływania, zwłaszcza w odniesieniu do obowiązków i odpowiedzialności osób biorących udział tym procesie dydaktycznym, a więc nauczyciela oraz uczniów.

Rozdział 2 pt. *Wybrane aspekty procesu uczenia się i nauczania pływania* napisano od nowa, opatrzono nowym tytułem, poszerzono go bowiem i uzupełniono o współczesne definicje dotyczące uczenia się i nauczania czynności motorycznych, a w szczególności pływackich; zamieszczono w nim także charakterystykę osobowości nauczyciela pływania oraz przedstawiono propozycje wybranych metod, zasad i form nauczania.

W rozdziale 3 pod nowym tytułem: *Pierwszy etap uczenia się nauczania pływania – zdobywanie kompetencji pływackich* zawarto dodatkowe treści definiujące techniki pływania w ujęciu pedagogicznym, zagadnienia dotyczące fizycznych właściwości środowiska wodnego oraz adaptacji organizmu człowieka do odmiennych, specyficznych warunków tego środowiska ze szczególnym uwzględnieniem przystosowania funkcjonalnego, emocjonalnego i psychomotorycznego.

Całkiem nowy jest natomiast rozdział 4 pt. *Nauczanie pływania dzieci najmłodszych*. Z uwagi na to, iż zajęcia w wodzie z małymi dziećmi stają się coraz popularniejszą formą aktywności fizycznej, a zarazem są podstawą szeroko rozumianej promocji zdrowia, treści dydaktyczne dotyczące tego zagadnienia są obecnie poszukiwane przez odbiorców, deklarujących swoje zainteresowanie tematem. Część z podanych w tym rozdziale opisów zabaw zaczerpnięto z opracowania autorstwa E. Dybińskiej pt. *Nauczanie pływania dzieci w wieku 1–4 lat*.

Rozdział 5 pt. *Zabawy ruchowe w nauczaniu pływania* został poszerzony o opisy nowych, atrakcyjnych zabaw oraz wzbogacony w ilustracje dotyczące wybranych zabaw ruchowych w uczeniu się i nauczaniu czynności pływackich. Być może przyczyni się to do łatwiejszego wyobrażenia sobie przez czytelnika przedstawionych treści.

Rozdział 6 pt. *Drugi etap nauczania pływania – uczenie się i nauczanie technik pływania* został w największym wymiarze zmieniony i wzbogacony o treści dotyczące ogólnych zasad technik pływania – ich struktury i trajektorii ruchu oraz uzupełniony o aktualne przepisy pływania dotyczące poszczególnych stylów pływackich.

Piśmiennictwo zostało w znacznym stopniu zaktualizowane, poszerzone oraz uzupełnione tytułami publikacji dotyczącymi dydaktyki czynności motorycznych, w tym w szczególności uczenia się i nauczania czynności pływackich, co stanowi istotne dopełnienie podręcznika.

Opracowując zagadnienie dotyczące metodyki nauczania czynności pływackich autorka starała się uwzględnić zarówno nowoczesne tendencje współczesnej dydaktyki, jak i szeroki

wachlarz dostępnej, uzupełniającej literatury przedmiotowej oraz wieloletnie doświadczenia własne w tej dziedzinie.

Uwzględnione w niniejszej publikacji wskazówki i ćwiczenia metodyczne są propozycją autorki i nie stanowią jedyne go sposobu postępowania dydaktycznego w nauczaniu pływackich czynności motorycznych. W związku z tym nie powinny one ograniczać inwencji nauczyciela w doborze odpowiednich i bezpiecznych dla ucznia ćwiczeń w procesie nauczania pływania.

Autorka