

MICHAŁ ROJOWSKI, EWA DYBIŃSKA, KRZYSZTOF LATINEK
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

PŁYWANIE JAKO JEDNA Z FORM
BEZPIECZEŃSTWA ZDROWOTNEGO NA
PRZYKŁADZIE DZIECI W MŁODSZYM
WIEKU SZKOLNYM UCZĘSZCZAJĄCYCH
NA NAUKĘ PŁYWANIA DO
KRAKOWSKIEGO SZKOLNEGO OŚRODKA
SPORTOWEGO W LATACH 1974-2012

SWIMMING AS ONE FORM OF HEALTH SECURITY
AS ILLUSTRATED BY THE CASE OF CHILDREN
AT A YOUNGER SCHOOL AGE WHO ATTENDED
SWIMMING LESSONS IN SCHOOL SPORTS CENTRE
IN KRAKÓW (KSOS) OVER THE PERIOD 1974-2012

ABSTRACT

The aim of the paper was to qualify swimming as one form of health security as illustrated by the case of children at a younger school age who attended swimming lessons in School Sports Centre in Kraków (KSOS) over the period 1974-2012. The research material consisted of chronicles and activity reports of School Sports Centre in Krakow over the period 1974-2012.

The primary research method used by the author was the critical analysis of available sources and materials concerning the number of children participating in the training in KSOS and the number of issued “I can swim” badges.

From the information gathered it appears that KSOS has exerted a very important role in respect of swimming as one of forms of health security of children at a younger school age. Over the period 2005/06 – 2011/12 children obtained a very high level of health security in respect of swimming.

KEY WORDS

swimming, security, child swimming

ABSTRAKT

Celem pracy było zakwalifikowanie pływania jako jednej z form bezpieczeństwa zdrowotnego na przykładzie dzieci w młodszym wieku szkolnym uczęszczających na naukę pływania do Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego w latach 1974-2012.

Materiał badawczy stanowiły kroniki oraz sprawozdania z działalności Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego w latach 1974-2012.

Podstawową metodą badawczą jaką autor wykorzystał swojej pracy była krytyczna analiza dostępnych źródeł i materiałów dotyczących ilości dzieci uczestniczących w szkoleniu KSOS, ilości wydanych odznak „Już pływam”.

Z zebranych informacji wynika że w zakresie pływania jako jednej z form bezpieczeństwa zdrowotnego dzieci w młodszym wieku szkolnym Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy odegrał bardzo istotną rolę. W latach 2005/06–2011/12 dzieci osiągnęły bardzo wysoki poziom bezpieczeństwa zdrowotnego w zakresie pływania.

SŁOWA KLUCZOWE

pływanie, bezpieczeństwo, pływanie dzieci

WSTĘP

Już w XVI wieku polski poeta Jan Kochanowski podkreślał wagę utrzymania zdrowia w swojej fraszce¹:

*(...) Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz”*

¹ W. Wiesner, *Pływaj razem z nami, poradnik dla wszystkich*, Astrum, Wrocław 1997.

Bezpieczeństwo zdrowotne wiąże się zarówno ze sferą mentalną jak i fizyczną człowieka. Na zdrowie człowieka mają również wpływ nawyki żywieniowe. Warto zwrócić uwagę, że bardzo ważne jest dbanie o bezpieczeństwo zdrowotne od najmłodszych lat, gdyż dzieci są narażone na manipulacje lub dokuczanie ze strony swoich rówieśników czy osób dorosłych. W szkołach występuje wiele sytuacji, kiedy jeden uczeń lub grupa uczniów znęca się nad rówieśnikiem czy nawet młodszym uczniem. I tutaj należy podkreślić bardzo dużą rolę nauczycieli, którzy powinni tak kierować zespołem klasowym, aby panowały w nim jak najlepsze relacje między wszystkimi uczniami. Oczywiście nie można zapomnieć o rodzicach, którzy jako główni wychowawcy swoich pociech winni tak kierować ich wychowaniem, by stali się porządnymi obywatelami w przyszłości.

Jak już wspomniano wcześniej z bezpieczeństwem zdrowotnym człowieka związane są nawyki żywieniowe.

Jeśli chodzi o sferę fizyczną dzieci, to bardzo ważną rolę mają do spełnienia tutaj nauczyciele wychowania fizycznego w szkołach. Ich zadaniem jest tak prowadzić lekcje aby jak najmocniej zachęcać swoich pupili do aktywnego udziału w zajęciach, ale także aktywnego spędzania wolnego czasu. Powinni oni również podkreślać bardzo istotną rolę ruchu jaką pełni on w życiu człowieka. Należy tu wspomnieć, że ruch między innymi wspomaga rozwój fizyczny, poprawia samopoczucie, pozwala zrozumieć, że w życiu nie wszystko przychodzi łatwo i przyjemnie.

W dbaniu o bezpieczeństwo zdrowotne dzieci w młodszym wieku szkolnym rodziców i szkołę powinny wspierać różne instytucje prywatne lub państwowe. W aspekcie fizycznym bezpieczeństwa zdrowotnego ważnym elementem jest pływanie.

Pływając, znajdujemy się w warunkach wodnych, w których nasz kręgosłup znajduje się w całkowitym odciążeniu. Jest to bardzo duży plus dla tych osób, które zmagają się z problemami kręgosłupa. Środowisko wodne stwarza także świetne warunki do korekcji wad postawy^{2 3 4}.

Poprzez pływanie nasz organizm hartuje się, co pozwala zapobiegać zachorowaniom. Dzięki pływaniu zwiększa się wydolność organizmu oraz możemy opóźnić oznaki procesu starzenia się^{5 6}.

² B. Czabański, *Pierwsze lekcje pływania*, [w:] Teoria pływania, cz. I i II, red. Czabański B., AWF, Wrocław 1984.

³ I. Gedl–Pieprzyca, *Wykorzystanie środowiska w leczeniu skolioz*, [w:] Masowa nauka pływania, red. Babulska Ł., KSOS, Kraków 1999.

⁴ R. Karpiński, Karpińska M. J., *Pływanie: sport, zdrowie, rekreacja*, AWF, Katowice 2009.

⁵ Z. Cendrowski, *Ruch to życie, rekreacyjny trening biegowy dla amatorów*, Varsovia, Warszawa 1987.

⁶ Z. Cendrowski, *Żyć sto lat*, SPAR, Warszawa 1988.

Dzięki pływaniu możemy rozwijać zdolności motoryczne dziecka takie jak: siła, wytrzymałość, szybkość i koordynacja ruchowa. Czynność ta wzmacnia również psychikę poprzez kształtowanie takich cech osobowości jak: odwaga, zdyscyplinowanie, systematyczność, samodzielność^{1 5 6 7 8}.

Ponadto regularne pływanie zapobiega przeziębieniom, wzmacnia naczynia krwionośne i zakończenia nerwowe skóry oraz poprawia przemianę materii i krążenie krwi. Rozwija również mięśnie (w tym mięśnie oddechowe), wzmacnia stawy, zwiększa pojemność życiową płuc, uaktywnia całe płuca^{1 2 9}.

Umiejętności pływackie opanowane na co najmniej dobrym poziomie pozwalają na bezpieczne przebywanie nad wodą, ratowanie innych osób niekoniernie przez profesjonalnego ratownika^{1 2}.

MATERIAŁ I METODA BADAŃ

Materiał badawczy stanowiły kroniki oraz sprawozdania z działalności Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego w latach 1974-2012.

Podstawową metodą badawczą jaką wykorzystali autorzy w swojej pracy była krytyczna analiza dostępnych źródeł i materiałów dotyczących ilości dzieci uczestniczących w szkoleniu KSOS, ilości wydanych odznak „Już pływam”.

WYNIKI BADAŃ

Jak zaznaczyliśmy wcześniej bardzo ważna jest współpraca rodziców, szkoły a także różnych instytucji prywatnych i państwowych aby bezpieczeństwo zdrowotne dzieci w młodszym wieku szkolnym mogło być na wysokim poziomie.

Jedną z instytucji w zakresie sfery fizycznej jest Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy, gdzie prowadzonych jest wiele zajęć dla dzieci i młodzieży – w tym również zajęcia z nauki pływania. Nauczyciele KSOS wiedzą jak bardzo ważną rolę odgrywa pływanie w bezpieczeństwie zdrowotnym dzieci w młodszym wieku szkolnym i starają się przekazać tę wiedzę swoim podopiecznym.

Poziom nauczanych umiejętności pływackich wyraża się niewątpliwie opanowaniem określonego stopnia pływania, co przekłada się na bezpieczeństwo zdrowotne dzieci w młodszym wieku szkolnym. W niniejszej publikacji jako kryterium opanowania przez dzieci umiejętności pływackich zostały uwzględnione zdobyte przez nich złote, srebrne i brązowe odznaki „Już pływam” w latach 1974–2012.

⁷ Z. Chromiński, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, IWZZ, Warszawa 1987.

⁸ E. Bartkowiak, Witkowski M., *Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986.

⁹ B. Czabański, M. Filon, K. Zatoń (red.), *Elementy teorii pływania*, AWF, Wrocław 2003.

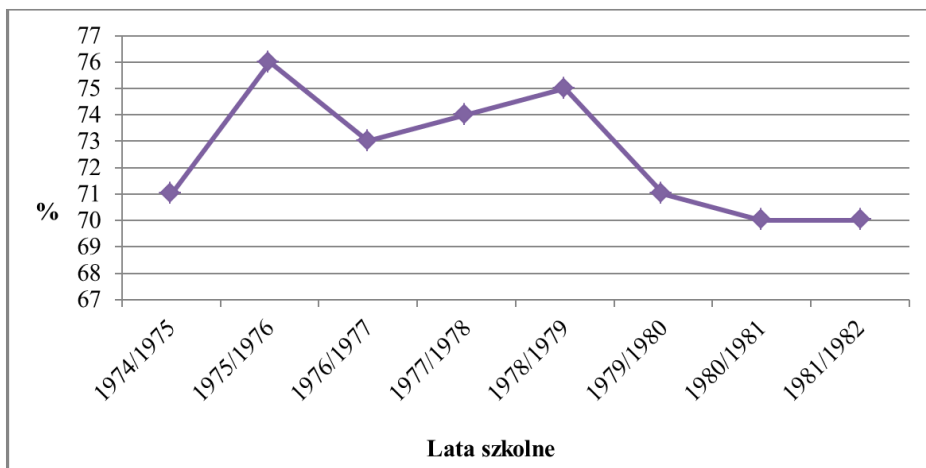
TABELA 1. LICZBA DZIECI ZAPISANYCH NA POCZĄTKU ROKU SZKOLNEGO, LICZBA DZIECI, KTÓRE UKOŃCZYŁY PEŁNY KURS PŁYWANIA ORAZ ODSETEK DZIECI, KTÓRE UKOŃCZYŁY PEŁNY KURS PŁYWANIA W KSOS W LATACH 1974/75–2011/1210.

Rok szkolny	Liczba dzieci zapisanych	Liczba dzieci, które ukończyły pełny kurs pływania	
		N	%
1974/1975	2374	1682	71
1975/1976	2040	1545	76
1976/1977	2635	1933	73
1977/1978	2682	1989	74
1978/1979	2433	1826	75
1979/1980	2694	1920	71
1980/1981	2962	2075	70
1981/1982	2681	1874	70
1982/1983	2545	1985	80
1983/1984	2365	1932	82
1984/1985	2034	1735	85
1985/1986	2367	1726	73
1986/1987	2296	1731	75
1987/1988	2150	1723	80
1988/1989	2048	1664	81
1989/1990	2068	1705	83
1990/1991	2205	1853	84
1991/1992	2520	2255	90
1992/1993	2653	2283	86
1993/1994	2944	2530	86
1994/1995	3147	2687	85
1995/1996	3028	2377	79
1996/1997	2902	2411	83
1997/1998	2700	2332	86
1998/1999	2593	2301	89
1999/2000	2579	2281	88
2000/2001	2548	2240	88
2001/2002	2337	2018	86
2002/2003	2366	2099	89
2003/2004	2471	2197	89
2004/2005	2059	1819	88
2005/2006	2243	2036	91
2006/2007	2233	2030	91
2007/2008	2150	1933	90

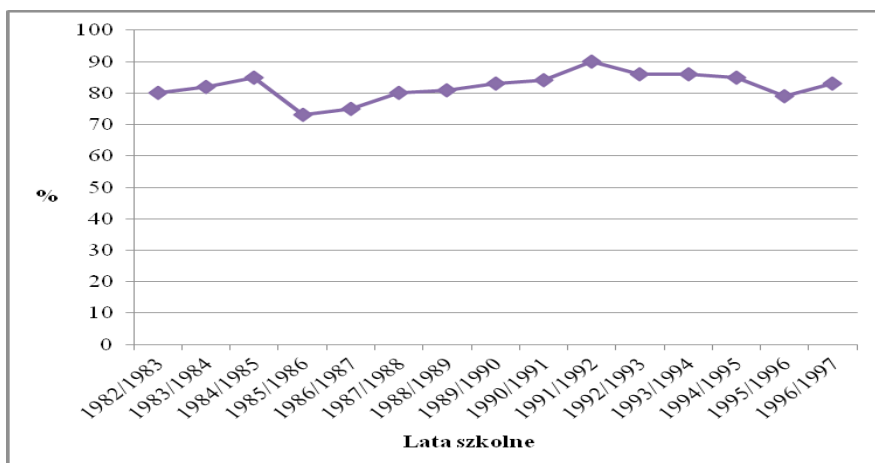
¹⁰ M. Rojowski. *Umiejętności pływackie dzieci w młodszym wieku szkolnym objętych szkoleniem Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego w latach 1968-2012 w aspekcie uwarunkowań programowych*, Praca magisterska, AWF, Kraków 2013.

2008/2009	1984	1859	94
2009/2010	2227	2088	94
2010/2011	2024	1915	95
2011/2012	2008	1884	94
Razem	92 295	76 473	83

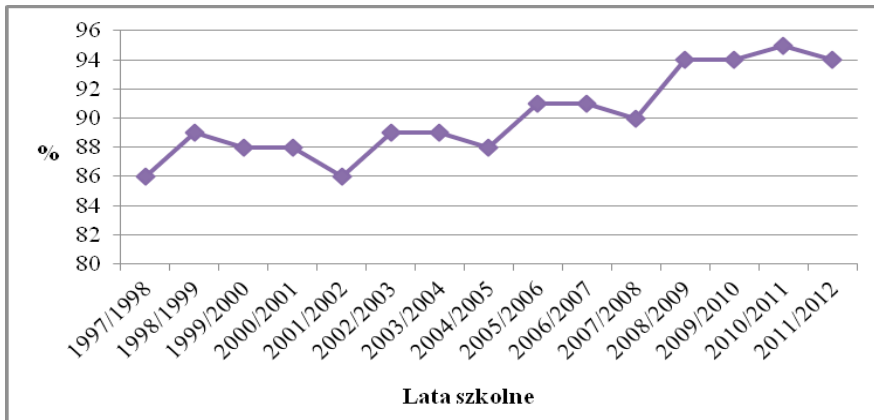
WYKRES 1. ODSETEK DZIECI, KTÓRE UKOŃCZYŁY PEŁNY KURS PŁYWANIA W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1974/75–1981/82.



WYKRES 2. ODSETEK DZIECI, KTÓRE UKOŃCZYŁY PEŁNY KURS PŁYWANIA W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1982/83–1996/97.



WYKRES 3. ODSETEK DZIECI, KTÓRE UKOŃCZYŁY PEŁNY KURS PŁYWANIA W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1997/98–2011/12.



Na podstawie danych przedstawionych na wykresach 1–3 można stwierdzić, że odsetek dzieci, które ukończyły pełny kurs pływania w latach 1974/75–2011/12 wykazuje tendencje wzrostowe. Odsetek zawiera się w przedziale od 70 do 95%. Największy wzrost przypada na rok szkolny 1991/92 (o 6%).

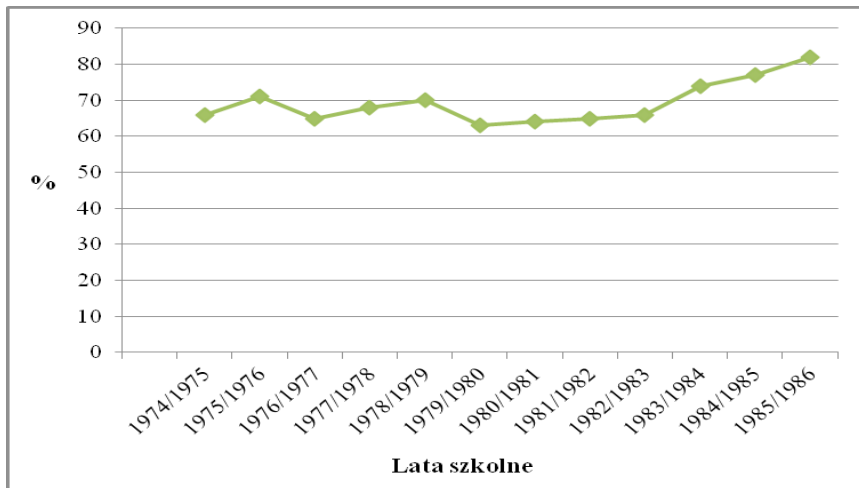
TABELA 2. LICZBA ODZNAK „JUŻ PŁYWAM” OGÓŁEM I ICH ODSETEK W STOSUNKU DO DZIECI, KTÓRE UKOŃCZYŁY PEŁNY KURS PŁYWANIA W KSOS W LATACH 1974/75–2011/12.

Rok szkolny	Odznaki „Już pływam” Ogółem	
	N	%
1974/1975	1109	66
1975/1976	1098	71
1976/1977	1248	65
1977/1978	1358	68
1978/1979	1276	70
1979/1980	1210	63
1980/1981	1328	64
1981/1982	1218	65
1982/1983	1310	66
1983/1984	1430	74
1984/1985	1336	77
1985/1986	1416	82

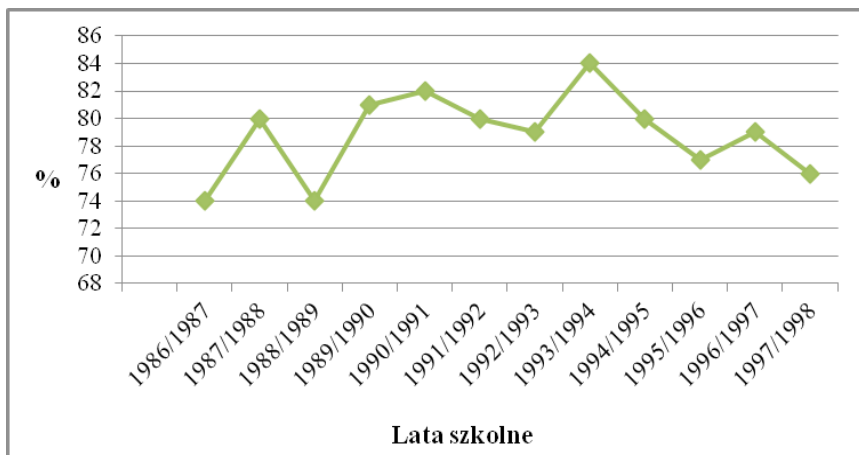
Pływanie jako jedna z form bezpieczeństwa zdrowotnego...

1986/1987	1281	74
1987/1988	1381	80
1988/1989	1230	74
1989/1990	1381	81
1990/1991	1511	82
1991/1992	1804	80
1992/1993	1804	79
1993/1994	2120	84
1994/1995	2136	80
1995/1996	1840	77
1996/1997	1901	79
1997/1998	1763	76
1998/1999	1804	78
1999/2000	1694	74
2000/2001	1682	75
2001/2002	1595	79
2002/2003	1771	84
2003/2004	1781	81
2004/2005	1566	86
2005/2006	1765	87
2006/2007	1731	85
2007/2008	1666	86
2008/2009	1593	86
2009/2010	1795	86
2010/2011	1658	87
2011/2012	1805	96
Razem	59 395	78

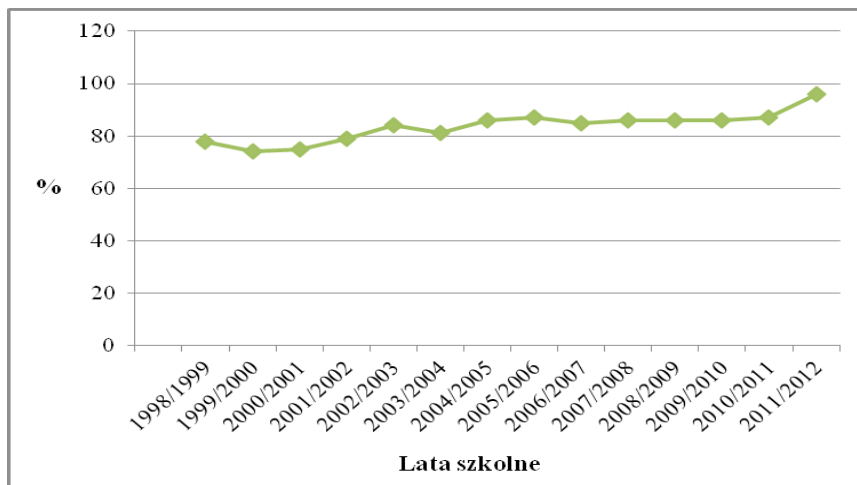
WYKRES 4. ODSETEK ODZNAK „JUŻ PŁYWAM” OGÓŁEM ZDOBYTYCH PRZEZ DZIECI W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1974/75–1985/86.



WYKRES 5. ODSETEK ODZNAK „JUŻ PŁYWAM” OGÓŁEM ZDOBYTYCH PRZEZ DZIECI W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1986/87–1997/98.



WYKRES 6. ODSETEK ODZNAK „JUŻ PŁYWAM” OGÓLEM ZDOBYTYCH PRZEZ DZIECI W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1998/1999–2011/12.



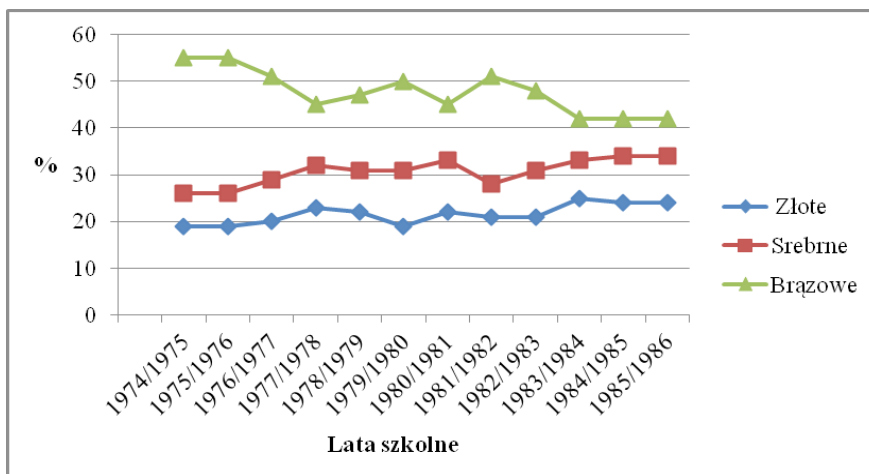
Analizując wykresy 4–7, można stwierdzić, że odsetek ten kształtował się między 51 a 96%. Odsetek ten generalnie wykazywał tendencje wzrostowe.

TABELA 3. IŁOŚĆ 3–STOPNIOWYCH ODZNAK „JUŻ PŁYWAM” I ICH ODSETEK W LATACH 1974/75–2011/12.

Rok szkolny	Ilość odznak i ich odsetek					
	Złote		Srebrne		Brązowe	
	N	%	N	%	N	%
1974/1975	215	19	290	26	604	55
1975/1976	204	19	285	26	609	55
1976/1977	249	20	355	29	644	51
1977/1978	315	23	437	32	606	45
1978/1979	289	22	390	31	597	47
1979/1980	231	19	377	31	602	50
1980/1981	293	22	432	33	603	45
1981/1982	252	21	340	28	626	51
1982/1983	277	21	400	31	633	48
1983/1984	357	25	469	33	604	42
1984/1985	322	24	447	34	567	42
1985/1986	344	24	483	34	589	42
1986/1987	300	23	427	34	554	43
1987/1988	258	19	568	41	555	40
1988/1989	323	26	536	44	371	30
1989/1990	407	30	553	40	421	30
1990/1991	429	28	537	36	545	36
1991/1992	524	29	665	37	615	34

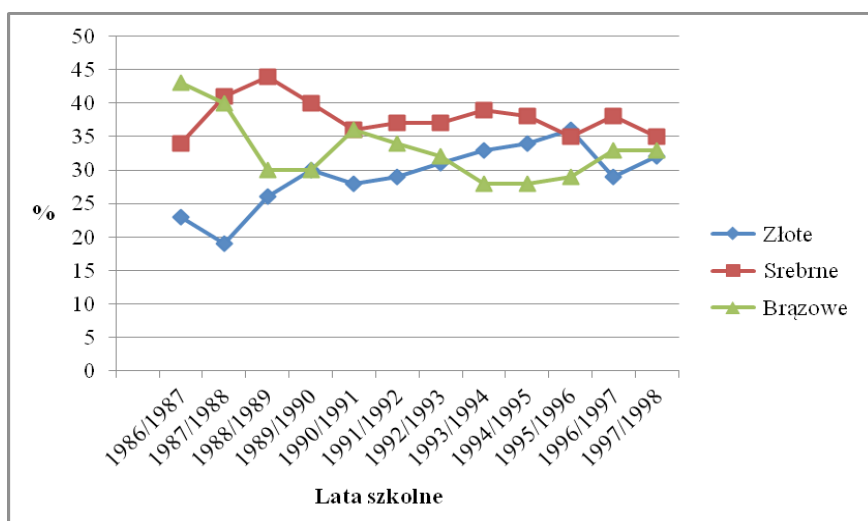
1992/1993	556	31	676	37	572	32
1993/1994	693	33	833	39	594	28
1994/1995	724	34	800	38	612	28
1995/1996	668	36	642	35	530	29
1996/1997	559	29	718	38	624	33
1997/1998	565	32	624	35	574	33
1998/1999	554	31	646	35	604	34
1999/2000	552	33	614	36	528	31
2000/2001	584	35	643	38	455	27
2001/2002	629	40	513	32	453	28
2002/2003	638	36	601	34	532	30
2003/2004	615	35	650	36	516	29
2004/2005	513	33	575	37	478	30
2005/2006	724	41	583	33	458	26
2006/2007	796	46	527	30	408	24
2007/2008	725	44	551	33	390	23
2008/2009	836	53	446	28	311	19
2009/2010	852	47	609	34	334	19
2010/2011	845	51	544	33	269	16
2011/2012	913	51	568	31	324	18
Razem	19 130	32	20 354	34	19 911	34

WYKRES 7. ODSETEK ZŁOTYCH, SREBRNYCH I BRĄZOWYCH ODZNAK „JUŻ PŁYWAM” ZDOBYTYCH PRZEZ DZIECI W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1974/75–1985/86.



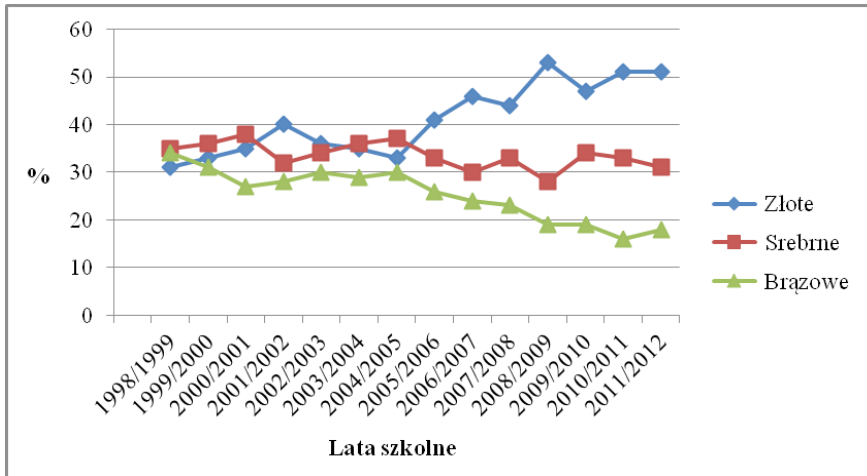
Analizując dane zawarte na wykresie nr 8, można zauważyć, iż liczba ta zawierała się w granicach od 19–24% dla Odznak złotych, 26–34% dla srebrnych i 42–55% dla brązowych. Na podstawie tego wykresu można również stwierdzić, że dzieci otrzymywały w tym czasie najwięcej odznak brązowych, a najmniej złotych. Odznaki złote i srebrne utrzymują się na mniej więcej równym poziomie, natomiast brązowe wykazują ogólnie tendencję spadkową.

WYKRES 8. ODSETEK ZŁOTYCH, SREBRNYCH I BRĄZOWYCH ODZNAK „JUŻ PŁYWAM” ZDOBYTYCH PRZEZ DZIECI W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1986/87–1997/98.



Rozważając dane zaprezentowane na wykresie nr 9, można stwierdzić, że liczba Odznak złotych oscylowała w granicach 23–32%, srebrnych 34–44% i brązowych 28–43%. Odznaki złote generalnie notują wyraźny wzrost, natomiast brązowe spadek, a odznaki srebrne raz rosną raz maleją. W tym okresie (1986/87–1997/98) tak jak w poprzednim, dzieci zdobywały najwięcej odznak srebrnych a najmniej złotych¹⁰.

WYKRES 9. ODSETEK ZŁOTYCH, SREBRNYCH I BRĄZOWYCH ODZNAK „JUŻ PŁYWAM” ZDOBYTYCH PRZEZ DZIECI W KSOS W LATACH SZKOLNYCH 1998/99–2011/12.



Analizując dane zilustrowane na wykresie nr 10, należy zauważyć, że liczba odznak złotych zawierała się w granicach 31–53%, srebrnych 28–38% i brązowych 16–34%. Na podstawie wykresu nr 10 można również stwierdzić, że bardzo wyraźny wzrost charakteryzuje odznaki złote, a bardzo widoczny spadek brązowe.

PODSUMOWANIE

Rozważając efektywność nauczania umiejętności pływackich dzieci w młodszym wieku szkolnym kształconej przez Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy w latach 1974–2012, wyrażanych ilością zdobytych odznak „Już pływam” trzeba stwierdzić, że liczba tych odznak osiągała zróżnicowany poziom z wyraźną tendencją wzrostową, a w szczególności w odniesieniu do złotych odznak.

W ciągu 38 lat (1974–2012) w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym rozdano dzieciom **59 395** 3-stopniowych odznak „Już pływam” i odsetek ten stanowi **78%** dzieci, które ukończyły pełny kurs pływania, w tym:

- **19 130** złotych (**25%**),
- **20 354** srebrnych (**27%**),
- **19 911** brązowych (**26%**)¹⁰.

Biorąc pod uwagę zróżnicowanie zdobywanych Odznak w zależności od okresu czasu, można zauważyć, iż od wprowadzenia w 1974 roku trzystop-

niowej odznaki „Już pływam” odsetek zdobytych Odznak ogółem sukcesywnie z roku na rok wzrastał.

Ale przez pierwsze 14 lat (1974–1988) dzieci otrzymały zdecydowanie najwięcej odznak brązowych (47%), w stosunku do złotych (22%) i srebrnych (32%).

W następnym okresie (1988/89–2004/05) ilość odznak złotych (32%), srebrnych (36%) i brązowych (30%) była proporcjonalnie zbliżona¹⁰. Z tego można wywnioskować, iż dzieci osiągnęły nieco wyższy poziom umiejętności pływackich a także bezpieczeństwa zdrowotnego w porównaniu z poprzednim okresem.

W ostatnim okresie (2005/06–2011/12) ilość otrzymanych odznak złotych (48%) bardzo wyraźnie przewyższyła liczbę odznak brązowych (21%) i srebrnych (32%)¹⁰. Świadczyć to może o tym, że w tym okresie dzieci osiągnęły zdecydowanie wyższy poziom opanowanych umiejętności pływackich oraz bezpieczeństwa zdrowotnego aniżeli w latach wcześniejszych (1974/75–2004/05).

WNIOSKI

Z powyższych informacji zawartych w podsumowaniu można stwierdzić, że w zakresie pływania jako jednej z form bezpieczeństwa zdrowotnego dzieci w młodszym wieku szkolnym Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy odegrał bardzo istotną rolę.

W latach 2005/06–2011/12 dzieci osiągnęły bardzo wysoki poziom bezpieczeństwa zdrowotnego w zakresie pływania.

BIBLIOGRAFIA

1. Bartkowiak E., Witkowski M., *Nauczanie pływania – podstawy bezpieczeństwa w wodzie*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1986.
2. Cendrowski Z., *Ruch to życie, rekreacyjny trening biegowy dla amatorów*, Varsovia, Warszawa 1987.
3. Cendrowski Z., *Życie sto lat*, SPAR, Warszawa 1988.
4. Chromiński Z., *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, IWZZ, Warszawa 1987.
5. Czabański B., *Pierwsze lekcje pływania*, [w:] *Teoria pływania*, cz. I i II, red. Czabański B., AWF, Wrocław 1984.
6. Czabański B., Filon M., Zatoń K. (red.), *Elementy teorii pływania*, AWF, Wrocław 2003.

7. Gedl–Pieprzyca I., *Wykorzystanie środowiska w leczeniu skolioz*, [w:] *Masowa nauka pływania*, red. Babulska Ł., KSOS, Kraków 1999.
8. Karpiński R., Karpińska M. J., *Pływanie: sport, zdrowie, rekreacja*, AWF, Katowice 2009.
9. Rojowski M., *Umiejętności pływackie dzieci w młodszym wieku szkolnym objętych szkoleniem Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego w latach 1968-2012 w aspekcie uwarunkowań programowych*, Praca magisterska, AWF, Kraków 2013.
10. Wiesner W., *Pływaj razem z nami, poradnik dla wszystkich*, Astrum, Wrocław 1997.

¹Michał Rojowski, ²Ewa Dybińska, ³Krzysztof Latinek

¹ mgr, Studia doktoranckie, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

² dr hab. Prof. AWF Kraków, Instytut Sportu, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

³ dr, Instytut Sportu, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie