

## SIŁA SPRAWCZA DZIECI I MŁODZIEŻY W BIAŁYMSTOKU DO UPRAWIANIA PŁYWANIA

*Alicja Wądołowska, 3 rok*

*Promotor – dr Halina Hanusz*

*<sup>1</sup>Wyższa Szkoła Wychwania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*

*Promotor – dr Aleksander Żurawski*

*<sup>2</sup>Polesski Państwowy Uniwersytet*

**Wstęp.** Praca na temat: *”Siły sprawczej dzieci i młodzieży w Białymstoku do uprawiania pływania”* powstała na podstawie własnych doświadczeń i z nauczania dzieci podstaw pływania oraz na podstawie doświadczenia innych trenerów i instruktorów, zatrudnionych na pływalniach sportowych oraz rodzinnych w Białymstoku. Poruszany temat jest bardzo ważnym problemem, albowiem dzieci i młodzież ucząca się pływania szybko zniechęca się oraz często ćwiczenia są nieregularne, co utrudnia pracę trenerom i instruktorom. Motywacja osób uczących się jest najważniejsza dla przyszłych pływaków, którzy będą pływać zawodowo, jak również dla osób uprawiających tę dyscyplinę rekreacyjnie, jako zdrowy i czynny wypoczynek. Niestety, w obecnych czasach choroby cywilizacyjne, takie jak np. nadwaga, która nieleczona prowadzi do wielu innych chorób, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, zwyrodnienie stawów, kamienica nerkowa, powodują liczne zaburzenia układów odpornościowego, krążeniowego, oddechowego, a nawet mogą doprowadzić do śmierci [1]. Ruch w wodzie często wspomaga budowę mięśni, pomaga w utrzymaniu kondycji, dbaniu o zdrowe życie i jest jednym z czynników wspomagających leczenie nadwagi, co za tym idzie zdrowego ducha w zdrowym ciele [2].

Siła sprawcza jest to moc naszego działania, którą każdy z nas posiada tylko, że w innej skali i w różnych obszarach, niektórzy ją kontrolują, a niektórzy nie. Człowiek powinien wiedzieć, co go motywuje i daje moc do pracy, aby móc kontrolować swoje życie i piąć się ku zwycięstwu. Motywacja jest ważnym aspektem w życiu człowieka, ponieważ napędza go do działania, a poprzez pokierowanie odpowiednio jednostki jest się w stanie uzyskać efektywniejsze w swoich działaniach cele. Podzielić ją można na wewnętrzną i zewnętrzną. Pierwsza z nich charakteryzuje się tym, iż jest najsilniejsza, polega na chęci działania i dążenia do wyznaczonego celu. Natomiast motywacja zewnętrzna polega na chęci uzyskania czegoś, aby polepszyć swój komfort życiowy, jest uzupełnieniem motywacji wewnętrznej [3]. Może być ona pozytywna, jak i negatywna zależnie od odczuwanych emocji związanych z jej dążeniem. Systematyczne działanie jest to czynność wykonywana regularnie, starannie i w uporządkowany sposób, już od dłuższego czasu. Ćwiczenia wykonywane systematycznie dążą do wszechstronnego rozwoju organizmu oraz do pomocy w realizacji obranego kierunku, jak i zamierzonych osiągnięć. Nauka pływania pomaga zarazem w utrzymaniu poprawnego wyglądu, jak i zdrowego organizmu. Dzięki umiejętności pływania można korzystać z większego asortymentu atrakcji, jak i czuć się bezpiecznie nad akwenem wodnym [4].

**Celem pracy** było sprawdzenie siły sprawczej dzieci i młodzieży w Białymstoku do uprawiania pływania.

**Metody, techniki i narzędzia badawcze.** Metodą przeprowadzenia badań w celu uzyskania odpowiedzi na problemy było przeprowadzenie ankiet. Był to pośredni pomiar grupy badanej za sprawą uzupełnienia kwestionariusza przez respondentów, którzy udzielają pisemnej odpowiedzi na zadawane pytania.

**Organizacja badań.** Badania zostały przeprowadzone na przełomie kwietnia i maja 2020 roku, tylko i wyłącznie sposobem internetowym z powodu panującej na świecie pandemii COVID19 tzw. koronawirusa, która uniemożliwiała dojdzie bezpośrednio do badanych. Za pomocą darmowego i ogólnodostępnego oprogramowania, Survio ze strony internetowej <https://my.survio.com/>. Przyporządkowany link został rozesłany osobiście poprzez portale społecznościowe, tj. Facebook czy Instagram do osób, których ta ankieta dotyczyła z prośbą o jej wypełnienie.

**Wyniki.** Z danych zawartych na pytani „Wiek dzieci i młodzieży” wynika, że dzieci między 7 a 10 rokiem życia stanowią najmniejszą część respondentów ankiety, natomiast pozostałe dwie grupy 11 - 14 lat i 15 - 20 lat stanowią zdecydowaną większość, którą stanowi łącznie 85% badanych.

Natomiast opierając się na wynikach „Wykształcenie rodziców”, można stwierdzić, że rodzice

prowadzający swoje dzieci na zajęcia z pływania posiadają wykształcenie wyższe (59,1 %) lub średnie (36,3%). Oznacza to, że rodzice zapisując swoje pociechy na zajęcia dodatkowe są świadomi, i odpowiedzialni za ich optymalny rozwój fizyczny oraz psychiczny, jak również chcąc polepszyć ich bezpieczeństwo, ale i start w życie, by w przyszłości np. wykorzystywali tę umiejętność jako formę rekreacyjną czy prozdrowotną w wypełnieniu np. ich czasu wolnego. Z danych na temat płci, wszystkich respondentów z podziałem na kategorię wieku, okazało się, że w przeważającej większości są w niej kobiety. Z kolei z danych otrzymanych z analizy zebranego materiału badawczego stwierdzono, że znaczącym elementem w prowadzeniu zajęć z pływania jest sprzęt sportowy. Wyposażenie pływalni w sprzęt sportowy - jak stwierdzili badani - jest wystarczająco dobre, zarówno do realizacji planowanych ćwiczeń, jak również do zajęć indywidualnych. Należy jednak zauważyć, że część respondentów (trenerów i instruktorów) zaznaczyła, że ilość sprzętu - jest niedostateczna.

Natomiast analiza danych zawartych wskazuje, że dzieci korzystają nie tylko z zajęć pływackich w szkole, ale również poza nią. Dane zawarte na odpowiedzi na pytanie „Korzystanie z basenu jako formy zajęć dodatkowych przez dziecko”, świadczą o tym, że zdaniem rodziców, iż zajęcia dodatkowe w pozytywny sposób pozwalają rozwijać dziecko. Jak wynika z przeprowadzonych badań, zdaniem trenerów i instruktorów, dzieci w wieku 7 - 10 lat najczęściej korzystają z dodatkowych zajęć pozalekcyjnych.

Z analizy danych z „Korzystanie z basenu jako formy zajęć dodatkowych” można wyciągnąć ogólny wniosek, iż największy procent dzieci młodzieży według trenerów korzysta z zajęć doskonalenia pływania, nie zależnie od wieku zwraca się taką samą uwagę na technikę pływania. Natomiast z początku dzieci między 7 a 15 rokiem życia korzystają z zajęć ruchowych w wodzie, a z wiekiem zamienia się to na uczęszczanie do sportowej sekcji pływackiej. Na podstawie takich wyników można stwierdzić, że z czasem zabawa w wodzie zamienia się w chęć rywalizacji.

Jak wynika z danych zebranych od trenerów i instruktorów, dzieci w przedziale wiekowym 7 - 10 lat najchętniej uczęszczają na zajęcia pływackie, a możliwości interesujące zajęcia zachęcają do brania udziału i nierezygnowaniu z ćwiczeń.

Wyniki badań „Z jakich metod prowadzenia zajęć wolą korzystać dzieci w wieku 7 - 10 lat „, upoważniają do wniosku, że metoda prowadzenia zajęć, którą wolą dzieci w wieku 7 - 10 lat jest zabawa, zdecydowana większość - 80% trenerów instruktorów tak sądzi, natomiast w tym wieku nikt nie lubi skupiać się tylko i wyłącznie na ćwiczeniach. Dziecko ucząc się poprzez zabawę, opanowuje w naturalny i przyjazny sposób konkretną wiedzę. Proszono, aby respondenci odpowiedzieli jaki sposób motywacji wybraliby dla dzieci w tej grupie wiekowej. Trzy osoby oznajmiły, że nauka przez zabawę, dwie osoby uznały, że urozmaicone zadania i przybory, natomiast połowa badanych wypowiedziała się, iż formy zabawowe ćwiczeń i czas wolny na koniec zajęć najbardziej według nich motywuje do aktywnej pracy i uczęszczania na zajęcia.

Z badań wynika, iż dzieci uczęszczające na zajęcia są motywowane przez rodziców. Chcąc oni zapewnić swojemu dziecku lepszy start w życiu, zapisują je na zajęcia dodatkowe z pływania, a dzięki posiadaniu wiedzy na temat ważności prawidłowego rozwoju fizycznego, ich pociechy wybierają formę aktywności w wodzie.

Reasumując, z powyższych rozważań można stwierdzić, że motywacja ma istotny bardzo duży wpływ na psychiczny i fizyczny rozwój osobnika. Prowadzi do odczuwania wewnętrznej chęci działania, a co za tym idzie rozwoju osobistego jej uczestników. Poprzez otrzymywanie pozytywnych bodźców zewnętrznych od rodziców, jak i instruktorów, uczestnictwo w zajęciach z pływania jest regularne a zadania - chętnie wykonywane. Prowadzi ono do utrzymania aktywności fizycznej, która dobrze wpływa na organizm i rozwój psychomotoryczny dziecka.

### **Bibliografia**

1. Czabański B., Filon M., Zatoń K., Elementy teorii pływania. Wrocław, 2003.
2. Karpiński R., Pływanie, podstawy techniki, nauczanie. Katowice, 2000.
3. Moska W., Skalski D., Makar P., Kowalski D., Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna. Gdańsk, 2018.
4. Rakowski M., Nowoczesny trening pływacki. Rumia, 2008.