

Temat: Pływanie – czy mi się przyda?

Cele lekcji:

1. Uczeń zdobędzie podstawowe umiejętności pływackie.
2. Uczeń pozna zasady bezpieczeństwa podczas pływania.
3. Uczeń rozumie korzyści zdrowotne płynące z uprawiania pływania.

#### 1. Pływanie

Umiejętność pływania człowiek wykorzystywał już w czasach starożytnych.

Pierwszy oficjalny konkurs pływacki został zorganizowany w Japonii w 1 wieku p.n.e.!

Pływanie to jedna z najbardziej popularnych form aktywności fizycznej, która nie tylko dostarcza przyjemności, ale także wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną. Dlatego też warto poznać podstawowe techniki pływania, aby cieszyć się tym sportem w pełni.

2. W 1796 roku powstał klub pływacki „Upsala Simsällskap” w Szwecji, który wciąż istnieje i szczyty się tytułem najstarszego klubu pływackiego na świecie!

3. W 1869 roku w Londynie rozegrano pierwsze zawody pływackie. Pływanie jest w programie IO od samego początku, czyli od 1896 roku.

4. Do igrzysk olimpijskich w Londynie (1908) olimpijczycy pływali na otwartych akwenach – od tej pory zaczęto organizować zawody w krytych pływalniach.

#### 5. A to ciekawe

Podczas IO w Atenach (2004) zawody zostały rozegrane na pływalni otwartej – bez dachu, ponieważ organizatorzy nie zdążyli wybudować go na czas.

6. W 1973 roku zaczęto organizować mistrzostwa świata w pływaniu.

#### 7. Do konkurencji pływackich należą:

Sztafeta - konkurencja pływacka, w której drużyny składają się z kilku zawodników, którzy przepływają po równo ustalony dystans.

Pływanie synchroniczne - konkurencja pływacka uprawiana przez kobiety, podczas której zespoły wykonują synchroniczne ruchy w wodzie w rytm muzyki.

Skoki do wody - konkurencja skoków do wody, podczas której zawodnicy wykonują akrobatyczne skoki z trampoliny oraz z wieży z różnych wysokości.

Piłka wodna - dyscyplina sportowa, w której dwie drużyny próbują zdobyć jak najwięcej goli, rzucając piłkę do bramki przeciwnika.

8. Skupmy się jednak na pływaniu w basenie (zdjęcie basenu)

9. W pływaniu sportowym wyróżniamy 4 podstawowe style pływackie:

- styl motylkowy (motyl, motylek, delfin)
- styl grzbietowy (grzbiet, kraul na plecach)
- styl klasyczny (żabka)
- styl dowolny (tu zawodnicy stosują najszybszą technikę pływania – kraulem)

10. Istnieje również pływanie stylem zmiennym – zawodnicy płyną kolejno: delfinem, grzbietem, żabką i kraulem.

11. Kraul

- jest najszybszym stylem pływackim
- pływający kraulem znajduje się w pozycji na piersiach i wykonuje tzw. „nożyce” nogami przy równoczesnym naprzemiennym ruchu rąk. Ruch ten polega na wyciąganiu na zmianę ręki przed siebie nad wodą i podciągnięciu jej z powrotem pod wodą

- oddech wykonuje się poprzez częściowe wystawienie głowy nad wodę (do boku), najczęściej co 3 ruch ramion

- dystanse, które pływamy kraulem podczas zawodów pływackich: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m (jest to najdłuższy dystans rozgrywany podczas zawodów pływackich na basenie)

## 12. Czy wiesz, że?

Szybkość w kraulu uzyskuje się głównie za sprawą pracy rąk (70-85%) – praca nóg to zaledwie (15-30%) (grafika silnych ramion)

## 13. Ciekawostka

W ratownictwie stosuje się także inną odmianę tego stylu „kraul ratowniczy” pot. „kozak” (animacja kraula ratowniczego – z głową nad wodą)

## 14. Zalety pływania kraulem:

- poprawia metabolizm
- przyspiesza przemianę materii
- dotlenia ciało
- wysmukla sylwetkę
- uelastycznia ją
- niweluje wady postawy
- poprawia krążenie krwi
- pozytywnie wpływa na zdrowie stawów i kości

## 15. Grzbiet

Styl grzbietowy (kraul na plecach) – jedyny styl pływacki, w którym pływa się na plecach. (grafika grzbiecisty)

## 16. Technika:

Oto kilka kroków, które pomogą w opanowaniu techniki stylu grzbietowego:

1. Położenie ciała: Aby rozpocząć pływanie na grzbiecie, należy położyć się na plecach z ramionami wyprostowanymi i wyciągniętymi do tyłu, a nogami zgiętymi w kolanach. Głowa powinna być wyprostowana i skierowana prosto w górę, a spojrzenie skierowane w kierunku sufitu basenu.

2. Wymach ramion: Aby poruszać się do przodu, należy wykonać wymach ramionami w kierunku bioder, tak aby ręce przeciągnęły się tuż nad głową. Palce powinny być złączone, a ręce powinny trzymać wodę w celu uzyskania większej siły popychającej.
3. Uderzenie nogami: Podczas wykonywania wymachu ramionami, należy uderzyć nogami w celu uzyskania dodatkowej siły napędowej. Nogi powinny być wyprostowane i razem, a stopa powinna być skierowana w kierunku sufitu basenu. W momencie uderzenia nogami, pływak powinien wypuścić powietrze z płuc, aby uniknąć zanurzenia się w wodzie.
4. Wymach ramion i nóg: Po wykonaniu uderzenia nogami, należy wykonać kolejny wymach ramionami, przesuując ręce wzdłuż ciała do bioder. Następnie, powtarza się ruch uderzenia nogami.
5. Oddychanie: Podczas pływania na grzbiecie, pływak powinien oddychać regularnie, wykorzystując każdy trzeci lub czwarty ruch ramion do wdechu powietrza. Głowa powinna być lekko podniesiona, aby umożliwić swobodne oddychanie.
6. Obracanie się: Podczas pływania na grzbiecie, pływak powinien pamiętać, aby regularnie sprawdzać swoją pozycję względem linii pływania i ewentualnie korygować ją poprzez obracanie się na boki

17. Jakich błędów nie popełniać - film

18. Zalety pływania stylem grzbietowym:

- styl grzbietowy odciąża kręgosłup!
- poprawia jego ruchomość i gibkość
- wzmacnia mięśnie pleców
- rozluźnia mięśnie karku, dzięki czemu lepiej zniesiesz długi dzień przed szkolnym biurkiem ;)
- poprawia koordynację ruchową oraz równowagę

19. Ciekawostka! Podczas 1h pływania jesteś w stanie spalić nawet 400 kcal! Styl grzbietowy ma bardzo dobry wpływ na kręgosłup. Doskonale wzmacnia mięśnie pleców, dzięki czemu pomaga zapobiegać przeciążeniom. Styl grzbietowy nie obciąża kręgosłupa tak jak inne techniki, dlatego polecany jest osobom z dolegliwościami tej części ciała, a dodatkowo poprawia elastyczność szyi.

## 20. Żabka

- styl ten polega na... naśladowaniu ruchów pływającej żaby (animacja pływającej żaby). Jest to symetryczny styl pływania – prawa i lewa strona ciała wykonują te same ruchy
- zastosowanie w leczeniu: żabka była kiedyś polecana w pływaniu leczniczym, np. w leczeniu skrzywień kręgosłupa. Obecnie się tego odradza, gdyż żabka istotnie rozbudowuje mięśnie klatki piersiowej, nie wzmacniając jednak prawie mięśni grzbietu.
- do leczenia wad kręgosłupa polecana jest natomiast żabka na plecach, gdzie mięśnie grzbietu istotnie pracują
- żabka jest najwolniejszym stylem pływackim

## 21. Zalety pływania żabką:

- doskonale spala kalorie
- aktywizuje mięśnie nóg ramion oraz klatki piersiowej i brzucha

Jeżeli nie jesteś pewien czy pływasz żabką poprawnie – nie rób tego samodzielnie (możesz bardziej zaszkodzić niż zyskać)

## 24. Ciekawostka!

Styl klasyczny jest uznawany za najstarszy styl pływacki i pierwszy, który pojawił się na zawodach (zdjęcie żaby z siwą brodą)

## 25. Delfin

Styl motylkowy, zwany także stylem delfinowym, to jeden z czterech podstawowych stylów pływackich. Jest uważany za najtrudniejszy ze względu na skomplikowaną technikę pływania i dużą siłę, jaką trzeba wykazać podczas wykonywania ruchów.

Technika pływania delfinem została zaczerpnięta z naturalnego ruchu delfinów w wodzie. Pływak, wykonując ten styl, przypomina ruchy delfina podczas pływania. Styl motylkowy jest bardzo efektywny, umożliwiając płwakowi osiągnięcie wysokiej prędkości, jednak wymaga dużej koordynacji ruchów oraz umiejętności "falowania" w wodzie.

Podczas stylu motylkowego, pływak wykonywuje ruchy ramionami, nogami i tułowiem, w sposób skoordynowany i synchroniczny. Ruchy ramionami polegają na wykonywaniu półkolistych ruchów w górnym położeniu, a następnie składaniu ramion w dół, z ugiętymi łokciami. Nogi natomiast wykonują falujące ruchy, podobne do ruchów płetw delfina.

Podczas wykonywania stylu motylkowego, pływak musi także zadbać o koordynację ruchów całego ciała, tak aby ruchy były płynne i efektywne. Jest to bardzo trudna technika, ale dzięki odpowiedniemu treningowi można ją opanować i osiągnąć wspaniałe wyniki w pływaniu.

## 26. Zalety:

- pod względem zaangażowania mięśni styl ten można uznać za „giganta” – angażuje on bowiem praktycznie cały aparat ruchu. Przy ruchu ramion pracują przede wszystkim mięśnie: najszerszy grzbietu, czworoboczny, równoległoboczny ale także mięśnie nóg, korpusu i brzucha
- za sprawą wydechu pod wodą i nabierania powietrza podczas wynurzenia poprawisz pojemność płuc i pogłębisz oddech
- poza tym polepszysz ruchomość stawów bez obciążania a także rozluźnisz powięzi całego ciała, co szczególnie przyda Ci się jeżeli długo siedzisz przy biurku

## 27. A to ciekawe!

- najbardziej utalentowanym delfinistą a jednocześnie najsłynniejszym pływakiem wszech czasów jest Michael Phelps (jego zdjęcie)
- Otylia Jędrzejczak – to nasza specjalistka od delfina (mistrzyni olimpijska, dwukrotna mistrzyni Świata oraz trzykrotna rekordzistka Świata)

## 28. Dlaczego pływanie?

Podczas pływania ćwiczymy praktycznie wszystkie grupy mięśni.

Pływanie poprawia wydolność oraz pojemność naszych płuc.

Tak jak wszystkie sporty wysiłkowe, pływanie również pozytywnie wpływa na nasz układ oddechowy. Podczas wysiłku zwiększa się nasza pojemność płuc, a co za tym idzie wytrzymałość.

## 29. 7 powodów, dla których powinieneś/powinnaś pływać:

- poprawa wydolności serca i płuc
- pływanie łagodzi bóle pleców
- wzmacnia odporność
- jest przyjemnym sposobem na zrzućnię zbędnych kilogramów

- zwiększa zwinność i gibkość
- wzmacnia i rzeźbi mięśnie nie obciążając przy tym stawów
- redukuje stres i pomaga się zrelaksować

30. Dla ciekawskich:

- podczas pływania ciało również się poci!
- najgłębszy basen świata znajduje się w Dubaju i ma aż 60m głębokości
- rekord świata we wstrzymywaniu oddechu pod wodą wynosi 24m i 3s
- pierwsze okulary pływackie zostały wykonane ze... skorupy żółwia (XIV wiek)
- pierwsze płetwy zostały zaprojektowane przez Benjamina Franklina

31. Czy pływanie przyda mi się w codziennym Życiu?

Do pracy czy szkoły, raczej nie pływamy w pław (chyba, że mieszkamy na wyspie, na Środku oceanu);), jednak ta umiejętność sprawi, że podczas wakacji nad morzem nasi rodzice będą spokojniejsi o nasze zdrowie.

Ponadto posiadając umiejętność pływania możemy korzystać z bogatej oferty parków wodnych i innych atrakcji (spływy kajakowe, rafting, canyoning), w których mamy do czynienia z wodą nie martwiąc się, że coś nam się stanie.

33. Musisz przyznać – nie ma to jak wygrzać się w gorącym jacuzzi w Środku zimy czy zjechać wodną zjeżdżalnią z prędkością ponad 50km/h! ☺

34. TEST

Test wiedzy na temat pływania:

Kiedy odbył się pierwszy oficjalny konkurs pływacki i gdzie?

- a) 1 wiek p.n.e. w Japonii
- b) 1869 roku w Londynie
- c) 1973 roku na Mistrzostwach Świata

Jaki klub pływacki jest najstarszy na świecie?

- a) Upsala Simsällskap w Szwecji
- b) Klub Pływacki Warszawianka w Polsce
- c) Klub Pływacki Brooklyn w USA

Który styl pływacki jest najszybszy?

- a) styl grzbietowy
- b) styl motylkowy
- c) kraul

Jak wygląda ruch ramion i nóg w kraulu?

- a) w kraulu ramiona i nogi pracują równocześnie
- b) ręce wykonują ruch nad wodą, a nogi pod wodą
- c) ręce wykonują ruch pod wodą, a nogi nad wodą

Jakie są dystanse, które pływamy kraulem podczas zawodów pływackich na basenie?

- a) 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m
- b) 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m
- c) 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1600m

Jaką techniką pływania zawodnicy stosują w stylu dowolnym?

- a) kraulem
- b) styl klasyczny
- c) styl motylkowy

Co to jest pływanie stylem zmiennym?

- a) kolejno płniemy stylem grzbietowym, kraulem, żabką i motylkowym
- b) kolejno płniemy stylem motylkowym, grzbietowym, klasycznym i dowolnym
- c) kolejno płniemy stylem klasycznym, grzbietowym, motylkowym i kraulem

Co to jest styl motylkowy?

- a) styl pływania uprawiany wyłącznie przez kobiety
- b) inna nazwa na styl grzbietowy
- c) styl pływania, podczas którego ręce wykonują ruch do przodu jednocześnie, a nogi uderzają razem w dół i w górę

Do jakich konkurencji pływackich nie należy piłka wodna?

- a) skoki do wody
- b) sztafeta
- c) pływanie synchroniczne

Jakie są zalety pływania kraulem?



- a) poprawia wydolność tlenową, wzmacnia mięśnie ramion, pleców i nóg, działa relaksująco na organizm
- b) poprawia wydolność tlenową, wzmacnia mięśnie nóg, działa relaksująco na organizm, ale nie wpływa na mięśnie

### 35. ZADANIE

Napisz w 7 zdaniach dlaczego każdy powinien posiadać umiejętność pływania?