

4. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer. London, Department of Health, 2004

5. Bull F et al. Physical inactivity. In: Ezzati M, ed. Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors. Geneva, World Health Organization, 2004.

6. Flanagan A., Ognystyy A., Ognysta K. About fitness professionals (coach, instructor) and their competence. Innovative approaches to physical education and sports of student youth // Proceedings of the fifth regional scientific-methodical seminar / For general. ed. Ognistogo AV, Ognistoi KM - Ternopil: V-vo SMT "TYPE", 2020. - P. 12-14

Karol Greś

Dorota Sokolowska <https://orcid.org/0000-0001-8484-9172>

ROLA PŁYWANIA W KSZTAŁTOWANIU WYTRZYMAŁOŚCI, SIŁY I SZYBKOŚCI W INNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

Adnotacja. *Artykuł przedstawia wyniki badań własnych, w których eksperymentalnie udowodniono wpływ treningu w wodzie na poprawę sprawności zawodników piłki nożnej i piłki siatkowej.*

Annotation. *The article presents the results of the author's own research, in which the influence of training in water on the improvement of the fitness of football and volleyball players was experimentally proven.*

Ключові слова: *плавання, тренування, витривалість, сила, швидкість.*

Ключевые слова: *плавание, тренировка, выносливость, сила, быстрота*

Key words: *swimming, training, endurance, strength, speed.*

Trafność tematu badań. W XXI wieku rola uprawiania sportu nabrała szczególnego znaczenia. Współcześnie organizowane na dużą skalę imprezy sportowe, takie jak: igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata w różnych dyscyplinach sportowych, turnieje, różnego rodzaju zawody czy wyścigi, dowodzą, iż w coraz szerszych kręgach ludzi sport stanowi jedną z najważniejszych pasji życiowych. Jednocześnie podkreślić należy, że

zainteresowanie sportem nie ma już obecnie charakteru biernego, gdyż ludzie docenili w końcu rolę aktywności fizycznej. Coraz więcej osób uprawia różnego rodzaju sporty, amatorsko tylko po to by poprawić sprawność własnego organizmu. Bardzo często organizowane są też różnego rodzaju zawody, turnieje, wyścigi, jak też rywalizacje sportowe o lokalnym zasięgu. To wszystko dowodzi, iż w coraz szerszych kręgach ludzi aktywność fizyczna stanowi jedną z istotnych pasji życiowych. Obecnie zainteresowanie się sportem to nie tylko kibicowanie, ale także regularne uczestnictwo w różnego rodzaju aktywnościach fizycznych, takich jak: pływanie, siłownia, gimnastyka, gra w piłkę, wspólne bieganie, tenis, jazda na rowerze itd. [1, 2].

Cel badania. Celem badania jest: porównanie poziomu sprawności fizycznej zawodników w wieku 10-11 lat trenujących piłkę nożną oraz siatkówkę i osiągnięcie jak najdokładniejszych i pewnych wyników, które odpowiadzą na pytanie: jak pływanie kształtuje wytrzymałość i siłę w wyżej wymienionych sportach?

Organizacja i przebieg badań. Okres badań wynosi ok. 5,5 miesiąca od września do stycznia 2020-2021. Badania miały pierwotnie zakończyć się w listopadzie, jednak przez pandemię koronawirusa w Polsce oraz panujące obostrzenia termin ten uległ zmianie. Badania musiały zostać zawieszane na okres 2 tygodni w związku z pojawieniem się przypadku COVID 19 w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Sokółce i odbywaniem kwarantanny przez pracowników. Wyjątkowo w tym czasie rząd stworzył możliwość uczestnictwa w zajęciach grupom zorganizowanym, dzięki temu badania mogły być w dalszym ciągu kontynuowane. Badania zostały podzielone na 3 etapy:

I etap było to przeprowadzenie testu sprawdzającego aktualne parametry wytrzymałości, szybkości i siły zawodników. Testy sprawdzające zostały podzielone na dwa dni: pierwszego dnia była wykonana próba siły, czyli podciąganie oraz przysiady z obciążeniem jak również test szybkości, czyli bieg na 60m. Drugiego dnia zawodnicy wykonywali testy wytrzymałości czyli bieg na 1000m i beep-test.

II etap był to okres treningu pływackiego wśród badanych siatkarzy i piłkarzy.

Etap ten podzielony był na dwa cykle zajęć. Na pierwszy cykl zaplanowanych było 5 zajęć. Zadaniem tego cyklu było oswojenie zawodników piłki nożnej oraz siatkówki z wodą. Pierwsze zajęcia poświęcone były typowo dla gier i zabaw w wodzie. Kolejne dwa spotkania miały charakter zajęć aqua-fitnessu czyli ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych w wersji wodnej. Ostatnie dwa spotkania były ukierunkowane na ćwiczenia oddechowe w wodzie oraz

wprowadzenie elementów prawidłowej pracy rąk oraz nóg w stylu dowolnym oraz grzbietowym.

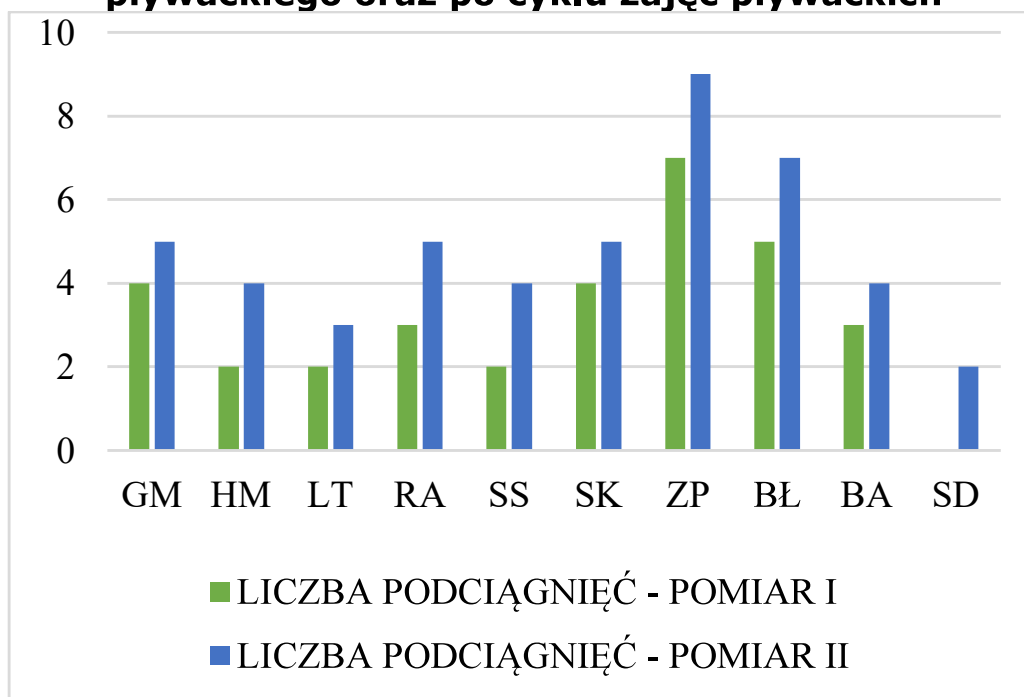
Drugi cykl zajęć był ukierunkowany głównie pod kształtowanie wytrzymałości, siły i szybkości. Zajęcia przybrały formę treningu, podczas którego zawodnicy wykonywali ćwiczenia techniczne.

III etap to ponowne przeprowadzenie testu, który dał odpowiedź na pytanie, czy trening pływacki wpłynął na rozwój badanych cech motorycznych sportowców.

Wyniki badań. Badania dotyczące wpływu treningu pływackiego na sprawność fizyczną zawodników poszczególnych dyscyplin rozpoczęto od porównania osiągnięć zawodników piłki nożnej i siatkówki podczas pierwszego pomiaru (przed rozpoczęciem treningu pływackiego) z wynikami tych samych zawodników po cyklach odpowiednio zaplanowanych zajęć pływackich. Miało to na celu sprawdzenie, czy badane cechy motoryczne poszczególnych zawodników poprawiły się w wyniku dodatkowych zajęć. Pomiar poszczególnych piłkarzy zaprezentowano na przykładowych (wybranych) wykresach poniżej.

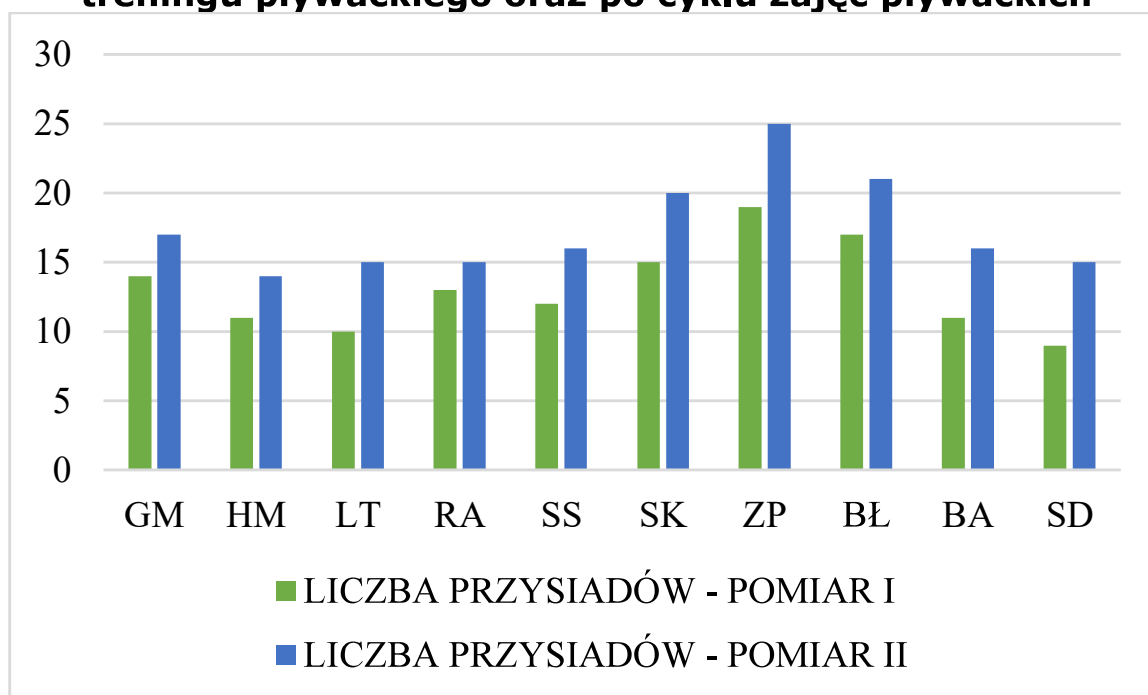
Pierwszy pomiar polegał na podciąganiu się piłkarzy na drążku, dzięki czemu sprawdzono ich siłę przed rozpoczęciem przez nich treningu pływackiego oraz po cyklu zajęć pływackich.

Wykres 1. Porównanie wyników piłkarzy w podciąganiu na drążku przed rozpoczęciem treningu pływackiego oraz po cyklu zajęć pływackich



Jak można zauważyć u wszystkich zawodników liczba podciągnięć w II pomiarze była zdecydowanie lub trochę większa niż w pierwszym. Każdy z piłkarzy po serii zajęć pływackich poprawił swoją wytrzymałość podczas podciągania na drążku o jedno lub dwa podciągnięcia. Jeden z zawodników startował z poziomu zerowej liczby podciągnięć podczas pierwszej próby i osiągnął progres dwukrotnie podciągając się w próbie drugiej.

Wykres 2. Porównanie wyników piłkarzy w liczbie przysiadów z obciążeniem w czasie 40s przed rozpoczęciem treningu pływackiego oraz po cyklu zajęć pływackich



Analogicznie do wyników poprzedniego wykresu, tak i w tym przypadku wszyscy piłkarze w drugim pomiarze poprawili swoje wyniki. Możliwości piłkarzy podczas wykonywania przysiadów z obciążeniem wzrosły. Niektórzy osiągnęli nieco lepszy wynik wykonując 2 przysiady więcej w drugiej próbie. Wielu z badanych zwiększyło liczbę przysiadów o 5, a w jednym przypadku nawet o 6 powtórzeń.

Wnioski:

1. Trening pływacki zdecydowanie rozwija cechy motoryczne takie jak siła, szybkość, wytrzymałość. Wszyscy sportowcy w wyniku uczestniczenia w cyklu dodatkowych zajęć w wodzie poprawili swoje wyniki i możliwości w badanych parametrach.

2. Siatkarze i piłkarze w wyniku dodatkowych treningów pływackich poprawili swoją wytrzymałość i siłę górnych partii ciała zwiększając możliwość podciągnięcia się na drążku od 1 do 3 razy. Siła dolnych partii ciała również została zwiększona i sportowcy

dali radę wykonać o około 5 – 6 więcej przysiadów z obciążeniem w czasie 40s. Szybkość mierzona biegiem na 60m również została poprawiona na co wskazały czasy krótsze o około 0,1 – 0,4s. Wytrzymałość sprawdzana biegiem na 1000m również poprawiła się, a sportowcy pokonali dystans krócej o 2 - 9s. Ostatni badany parametr, czyli wydolność i wytrzymałość krążeniowo - oddechową sprawdzono za pomocą BEEP TEST, który potwierdził, że sportowcy osiągnęli więcej punktów w próbie drugiej, czyli po dodatkowych treningach pływania.

3. Piłkarze i siatkarze dodatkowo trenujący pływanie mieli lepsze wyniki w próbach siły, szybkości i wytrzymałości na tle sportowców nietrenujących pływania.

Bibliografia:

1. Michniewicz I. Starożytna historia pływania, [w:] „Ratownictwo Wodne Rzeczypospolitej”, 2016 nr 4;

2. Siewierski M., Wielkość i struktura obciążeń treningowych pływaków najwyższej klasy w bezpośrednim przygotowaniu startowym do zawodów głównych, [w:] „Pol J Sport Tourism”, 2010 nr 18.

Józef Sarosiek¹

Krzysztof Sobolewski¹

Aleksander Żurawski² <https://orcid.org/0000-0003-0029-1357>

REALIZACJA ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH W SZKOŁACH GIMNAZJALNYCH WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

¹Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku

²Polesski Państwowy Uniwersytet, Pińsk

Adnotacja. *Artykuł przedstawia wyniki badań na temat realizacji programu zajęć fakultatywnych w szkołach gimnazjalnych województwa podlaskiego. Rodzi się tu pytanie, jakie zajęcia fakultatywne wybrała młodzież i czy spełniają one ich oczekiwania. Czy odbywają się w trakcie zajęć wychowania fizycznego czy też po zajęciach. Czy mają wpływ na rozwój młodzieży? Czy zajęcia fakultatywne spełniają swoje cele? Czy uczniowie chętnie na nie uczęszczają, czy ogólnie wzrasta wśród nich zainteresowanie kulturą fizyczną? Co zrobić, aby uczeń weryfikował i wpływał na swoją sprawność fizyczną?*

Annotation. *The article presents the results of research on the implementation of the curriculum of elective classes in junior high schools in Podlaskie Voivodeship. This raises the question of what optional classes the youth chose and whether they meet their*