



УДК 797.2-053.4

# PODSTAWOWA NAUKA PŁYWANIA, STUDIUM PRZYPADKU NA PRZYKŁADZIE DZIECI W WIEKU 9 LAT

BASIC SWIMMING LESSONS, A CASE STUDY ON  
THE EXAMPLE OF 9-YEAR-OLD CHILDREN

**Paulina KREFT<sup>1</sup>, Elżbieta SKALSKA<sup>3</sup>, Bogdan KINDZER<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej*

<sup>2</sup> *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego*

<sup>3</sup> *Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach*

**Streszczenie.** Pływanie jest formą aktywności ruchowej, która wszechstronnie wpływa na organizm człowieka, zapobiega schorzeniom i poprawia stan zdrowia, odpręża i relaksuje. Opanowana sztuka pływania chroni przed wypadkami utonięć, zapewnia bezpieczeństwo nad wodą. Można je uprawiać przez całe życie, a na nauczanie pływania nigdy nie jest za późno. W ostatnich latach pływanie jest nieodzownym elementem kultury fizycznej. Wraz z rozwojem gospodarczym wzrasta liczba budowanych pływalni szkolnych, co sprzyja rozwojowi pływania. Celem

niniejszej pracy jest próba oceny efektów podstawowej nauki pływania dzieci w wieku 9 lat w wybranych szkołach w Bydgoszczy. W dzisiejszej dobie rozwijająca się bardzo szybko technologia i komputeryzacja przyczynia się do zmniejszenia aktywności ruchowej. Niewątpliwie ma to bardzo niekorzystny wpływ na rozwój sprawności fizycznej. Dlatego też w trosce o własne zdrowie powinniśmy jak najwięcej obcować z kulturą fizyczną, która przejawia się w różnorodnych formach aktywności ruchowej. Jednym z głównych elementów kultury fizycznej jest sport. Uprawianie jakiegokolwiek dyscypliny zarówno wyczynowo, jak i rekreacyjnie wpływa korzystnie na ogólny rozwój organizmu pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Sport poprzez swoją szlachetną realizację jest jedną z najwłaściwszych form kształtowania charakterów i osobowości ludzkiej. Jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju fizycznego człowieka, przyczynia się do podwyższenia jego sprawności i wydolności organizmu. Daje satysfakcję, poczucie spełnienia, wyrabia silną wolę, dodaje odwagi i uczy myślenia. Sportowiec wykształca wyobraźnię i upór w dążeniu do celu.

**Cel badań, pytania i hipoteza badawcza.** Celem niniejszej pracy jest próba oceny efektów podstawowej nauki pływania dzieci w wieku 9 lat w wybranych szkołach w Bydgoszczy. Osiągnięcie celu pracy sprowadza się do sformułowania oraz znalezienia odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakie są rzeczywiste umiejętności pływackie dzieci przed i po nauce pływania?
2. Czy są różnice w opanowaniu podstawowych umiejętności pływackich między dziewczętami a chłopcami w tym samym wieku?
3. Czy zanotowano różnice w sprawności pływackiej dzieci z różnych szkół?

Na efektywność podstawowej nauki pływania ma wpływ wiele czynników: wiek, płeć, budowa ciała, poziom rozwoju fizycznego oraz zaangażowanie nauczyciela. Największe efekty uzyskuje się z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym, gdyż w tym okresie następuje szybkie doskonalenie czynności ruchowej. Szybkie uczenie się nowych czynności ruchowych, wiąże się z możliwością koncentracji uwagi dziecka, a także z możliwościami analitycznego myślenia. W przyroście sprawności czynnościowo-ruchowej dzieci w wieku 9 lat dostrzega się niewielkie różnice płciowe.

Na tej podstawie można postawić następujące hipotezy pracy:

1. Większość uczniów nie posiada umiejętności samodzielnego pływania.
2. Istnieją różnice w przyswajaniu nowych umiejętności ruchowych między dziewczętami a chłopcami w wieku 9 lat.
3. Zanotowano różnice w poziomie sprawności pływackiej dzieci z różnych szkół.

Badaniami objęto dzieci z klas trzecich, uczęszczające do różnych szkół podstawowych w Bydgoszczy. Szkoły te zostały objęte obowiązkowym programem nauczania pływania dla dzieci w wieku 9-ciu lat w roku szkolnym 2015/2016. Materiał badań stanowili uczniowie z trzech wybranych szkół, a mianowicie ze Szkoły Podstawowej nr 47, Szkoły Podstawowej nr 37 oraz Katolickiej Szkoły Podstawowej. Badaniami objęto 130 dzieci z klas III a i b (w tym 68 dziewcząt oraz 62 chłopców), założono bowiem, że obraz umiejętności pływackich zdobytych w tych klasach przedstawi wyraźny obraz efektów nauczania pływania w założonym procesie szkoleniowym.

**Analiza.** Badana grupa uczniów ze Szkoły podstawowej nr 47 oraz 37 wykazuje dużą jednorodność pod względem poziomu umiejętności, co przedstawiają parametry zamieszczone w tabeli nr 5. Średnia arytmetyczna dla Szkoły Podstawowej nr 47 wynosi 2,23 przy współczynniku zmienności równym 51,39, natomiast dla SP nr 37 parametry te wynoszą 2,07 oraz 59,12. Oznacza to, że poziom nowo nabytych ruchów z zakresu pływania jest bardzo zbliżony. Ocenę celującą, bardzo dobrą oraz dobrą z SP47 otrzymało 70 % uczniów, natomiast z SP37 62 %. Ocenę 0 – czyli nie wykonanie ćwiczenia, bądź ocenę 1 – słabe wykonanie zadania z SP47 otrzymało 30 % badanych, a z SP37 – 37 %. Istotnie różniący poziom wykazała Katolicka Szkoła Podstawowa, gdzie przeważającą notą była ocena celująca, bardzo dobra oraz dobra – 87 % uczniów uzyskała takie oceny, tylko 13 % badanych wykonało zadanie słabo. Wszyscy badani z Katolickiej Szkoły Podstawowej opanowali umiejętności z zakresu nauki pływania. Tak wysoki poziom wykonanych ćwiczeń przedstawia średnia arytmetyczna tej grupy, która wynosi 2,80 przy współczynniku zmienności wynoszącym 35,85.

**Spostrzeżenia i wnioski.** Analiza wyników badań pozwala wysunąć następujące spostrzeżenia i wnioski:

1. Niewiele dzieci w wieku 9 lat posiada umiejętność samodzielnego pływania. W terminie badań, tj. przed rozpoczęciem nauczania

pływania, zdolnościami pływackimi wyróżniała się Katolicka Szkoła Podstawowa.

2. Większość dzieci przyswoiła podstawowe czynności z zakresu nauki pływania w stopniu celującym, bardzo dobrym oraz dobrym.
3. Istnieją różnice w sprawności pływackiej dzieci z różnych szkół.
4. Dziewczęta szybciej i lepiej uczyły się nowych czynności ruchowych, niż chłopcy. Dymorfizm płciowy uzewnętrznia się głównie w niejednakowym zainteresowaniu rodzajami czynności ruchowych, odmiennym sposobie wykonywania ruchów oraz różnym poziomie zdolności motorycznych.
5. Dużą rolę w procesie nauczania odgrywają indywidualne cechy wolicjonalne. Dzieci, które są otwarte, zdecydowanie łatwiej przyswajają nowe umiejętności, natomiast dzieci skryte i zamknięte w sobie mają większe trudności z opanowaniem tych samych zadań.

## Bibliografia

1. Bompa T. O. Teoria planowania treningu / Bompa T. O. – Warszawa : RCMSKFis, 1989.
2. Sozański H. Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych / Sozański H. – Warszawa : AWF, 1992.
3. Czabański B. Kształcenie psychomotoryczne / Czabański B. – Wrocław : AWF, 1994.
4. Urbaniak C. Wybrane zagadnienia biomechaniki sportu / Urbaniak C. – Warszawa : Akademia Wychowania Fizycznego, 2001.
5. Dziubiński Z. Kultura fizyczna w społeczeństwie nowoczesnym / Dziubiński Z., Jankowski K. W. – Warszawa : AWF, SALOS RP, 2009.
6. Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu sportowego / Górski J. – Warszawa : PZWL, 2012.
7. Koszutowski D. Motoryczność w wieku dorastania oraz środki i metody kształtowania zdolności motoryczności : Praca Magisterska / Koszutowski D. – Bydgoszcz, 2012.
8. Kowalewska J. Kształtowanie postaw zdrowotnych / Kowalewska J., Graeber P. // *Życie Szkoły*. – 2003. – N 1.
9. Kozłowski S. Trening fizyczny – mechanizmy i efekty fizjologiczne / Kozłowski S., Nazar K., Chwalbińska-Moneta J. // *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej* / red. S. Kozłowskiego i K. Nazar, PZWL, Warszawa, 1995.
10. Marciniak J. Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych / Marciniak J. – Warszawa : Centralny Ośrodek Sportu, 1998.
11. Poliszczuk D. A. Indywidualizacja procesu treningu a charakter działania startowego / Poliszczuk D. A. // *Sport wyczynowy*. – 1999. – N 7–8. – S. 20–27.

12. Raczek J. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych / Raczek J., Młynarski W, Władimir L. – Katowice : AWF, 2003.
13. Waade B. Pływanie sportowe i ratunkowe / Waade B. – Gdańsk : Wydawnictwo uczelniane AWFIS, 2003.
14. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji / Grabowski H. – Warszawa : WSiP, 1999.
15. Fidelus K. Przewodnik do ćwiczeń z teorii sportu / Fidelus K. – Warszawa : RCMSKFIS, 1970. – S. 40–45.
16. Cook G. Pre-participation screening: The use of Fundamental Movements as an assessment of function – part 1 / Cook G., Burton L., Hoogenboom B. // North American Journal of Sports Physical Therapy. – 2006. – Vol. 1(2).
17. Sozański H. Postawy teorii treningu sportowego / Sozański H. – Warszawa, 1999.