
ROLA PŁYWANIA W ROZWOJU DZIECKA

*Paulina Krefft¹, Dariusz Skalski¹, Alicja Pęczak-Graczyk¹,
Piotr Makar¹, Natalia Semenova²*

¹ Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Wydział Kultury Fizycznej,
Katedra Sportu, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku,

² Katedra Teorii i Metodyki Kultury Fizycznej, Lwowski
Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego

Wprowadzenie

Pływanie powoduje poprawę wszystkich aparatów i układów w organizmie człowieka. Pływanie ściśle związane jest z ruchem – głównym stymulatorem biologicznego rozwoju organizmu człowieka. Aktywność ruchowa w środowisku wodnym doskonali budowę i funkcje pracujących narządów. Co ważne, dla młodego organizmu aktywność ta pełni funkcje regulujące procesy organiczne. Ćwiczenia fizyczne oraz ruch wzmacnia organizm dziecka, kształtuje oraz usprawnia wszystkie układy, w tym głównie układ: ruchowy, nerwowy, krążenia, oddechowy, dokrewny i wegetatywny. Pływanie sprzyja harmonijnemu rozwojowi psychofizycznemu dzieci. Rozwija wśród nich sprawność, kształtuje nawyki aktywności ruchowej, jak również postawy prozdrowotne. Ich regularna aktywność fizyczna pomaga walczyć ze stresem i zapobiega licznym chorobom, w tym otyłości i wadom postawy. Aktywność ta służy zaspokojeniu wśród nich potrzeby: ruchu, kontaktu, współzawodnictwa, wyładowania energii. Ruch jest zjawiskiem uniwersalnym towarzyszącym człowiekowi przez całe jego życie. Warto zatem wykorzystać różne możliwości pływania: zarówno podczas roku szkolnego, jak i okresu wakacyjnego by podtrzymywać i rozwijać umiejętności pływackie dzieci. Oprócz niewątpliwego wpływu na rozwój wszystkich sfer osobowości dziecka zostanie ona przeniesiona i wykorzystana w dorosłym życiu.

W oparciu o piśmiennictwo, pływanie bardzo korzystanie wpływa na organizm człowieka. Pływanie jest jedną z form aktywności fizycznej, która z uwagi na specyfikę środowiska wodnego pozwala na wszechstronny rozwój sprawności ruchowej człowieka już od najmłodszych lat. Mimo licznych niebezpieczeństw związanych ze środowiskiem wodnym, ta aktywność fizyczna potrafi pobudzać do aktywności ruchowej, która jest jednym z fundamentalnych składników aktywizujących nasz rozwój. Za pośrednictwem partycypacji w rozmaitych formach aktywności, rozwijamy nasze uzdolnienia oraz pogłębiajmy nasze więzi międzyludzkie. W przeciwieństwie do innych dyscyplin sportowych, pływanie angażuje prawie niemal wszystkie grupy mięśniowe. Na skutek tego, mamy możliwość wysiłku fizycznego i przygotowania wydolnościowego, szybkościowego, gibkościowego, dynamicznego i koordynacyjnego. Aktywność ruchowa jest jednym z najważniejszych czynników stymulujących nasz rozwój. Poprzez uczestnictwo w różnych formach aktywności rozwijamy nasze możliwości, doskonalimy więzi międzyludzkie. Podstawową funkcją dzisiejszej edukacji jest zapewnienie niezbędnej dawki ruchu w okresie wzrastania i przygotowanie do uczestniczenia w szeroko pojętej kulturze fizycznej¹.

Rozwój dziecka w wieku niemowlęcym

Profesor Liselott Diem, która przeprowadziła badania w latach 1974 – 1976 w Niemieckim Kolegium Sportowym w Kolonii, podsumowała je słowami: „Dzieci uczestniczące w zajęciach z pływania są bardziej otwarte na otoczenie oraz szybciej nawiązują kontakty w grupie. Łagodniej reagują na niepowodzenia i nie są tak nieśmiałe”².

Najlepszym momentem rozpoczęcia chodzenia z niemowlakiem na pływalnię jest okres szóstego miesiąca życia, kiedy dziecko ma już odpowiednią wagę, posiada aktywny system immunologiczny, sztywno trzyma główkę oraz ma jeszcze żywy odruch niezachłystywania się, wywodzący się z życia płodowego (z czasem odruch ten zanika). Zmiany w rozwoju niemowlaka możemy zaobserwować w szybkim tempie i widoczne są tydzień po tygodniu. Można nawet powiedzieć, że niemowlę zmienia się dosłownie z dnia na dzień i z noworodka, który tylko je i śpi, sprawnie przechodzi do etapu niemowlaka. Codziennie zdobywa nowe umiejętności, które świetnie wpływają na jego rozwój. Potocznie niemowlę potrafi już przemieszczać się samodzielnie. Nie na nogach, oczywiście, ale na brzuszku. Umiejętność pełzania, kręcenia się wokół własnej osi i turlania po podłodze wykazuje większość maluchów w tym wieku.

Dzięki silnym mięśniom karku i ramion potrafią też opierać się na wyprostowanych rączkach i kolankach w pozycji „foczek”, podciągać do siedzenia, a niekiedy

¹Z. Żukowska, R. Żukowski (red.), *Wychowanie poprzez sport*, Warszawa 2003.

²L. Diem, *Swimming Behaviour in the Human Infant*, Niemcy 1974-1976.

niezależnie samodzielnie. Znaczące postępy widać w motoryce małej, czyli w sprawności dłoni. Dziecko chwyta przedmiot całą dłonią i wyprostowanym kciukiem, umie przekładać go z ręki do ręki.

Leżąc na plecach, z zamięłowaniem ssie duży palec swojej stopy. To niezmiernie ważna umiejętność: świadczy o tym, że małe dziecko umie koordynować swoje ruchy (ręka – noga – usta) i panuje nad pracą mięśni. Ssanie stópki stymuluje też receptory dotykowe w jego stopach, co jest ważne w przyszłej nauce chodzenia. Zabawa w wózek to nie tylko element rozrywki dla dziecka, ale przede wszystkim forma nauki, która daje wiele możliwości edukacyjnych. Zabawa wspiera rozwój ruchu, zmysłów, komunikacji, a także kompetencji emocjonalnych i społecznych. Dziecko wie, że dźwięki, które wydaje, służą do komunikacji z rodzicami i zwracają ich uwagę i powoli zaczyna rozumieć, co się do niego mówi³.

Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym

Dziecko w okresie od 3 do 6 rok życia charakteryzuje się stabilnością procesów rozwojowych. Następuje niewielki przyrost wzrostu i ciężaru ciała. Pod koniec omawianego okresu sylwetka dziecka przybiera typowych cech dla danej płci. Rozwija się wówczas układ mięśniowy, wzrasta siła. W wyniku szybkiego rozwoju układu ruchowego dziecko opanowuje umiejętności wspinania się, biegania i skakania. Dziecko przedszkolne charakteryzuje się dużą ruchliwością i głodem ruchu. Dzięki dużej aktywności fizycznej rozwija on: układ ruchowy oraz przystosowuje układ oddechowy i układ krążenia do wzmożonej pracy. Zdaniem J. Bielskiego ruch jest „fizjologiczną potrzebą dziecka przedszkolnego”⁴. Najbardziej wskazany jest ruch dowolny, przeplatany odpoczynkiem. Różne gry i zabawy ruchowe prowadzone na świeżym powietrzu zaspakajają nie tylko jego głód ruchu, ale są również istotnym elementem poznawczym, kształcącym i wychowawczym. W okresie tym dziecko potrafi już swobodnie chodzić, skakać, biegać, rzucać itp., a w piątym roku życia następuje apogeum sprawności motorycznej. Ruchy dziecka stają się płynne, a w skutek dużej aktywności fizycznej szybko gromadzi nowe doświadczenia ruchowe, rozwija pamięć i wyobraźnię ruchową⁵.

³ K., Pietrusik, *Pływanie niemowląt*, Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii, 2012.

⁴ J. Bielski, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych, Wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.

⁵ T. Koszyca i inni (red.), *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, Wyd. AWF, Wrocław 2007.

Rozwój dziecka w wieku wczesnoszkolnym

Rozwój dziecka w okresie wczesnoszkolnym charakteryzuje się małą stabilizacją. Naturalnym zjawiskiem pozostaje ich duża aktywność. w tym czasie dużego znaczenia nabierają zorganizowane formy dostarczania ruchu, przede wszystkim lekcje wychowania fizycznego⁶. Zauważa się powolny i systematyczny przyrost wzrostu i ciężaru ciała. Ruchy dziecka pozbawione są precyzji, są zbyt szybkie i często niedostosowane do sytuacji. W klasie III rozwijają się małe mięśnie, wzrasta zręczność oraz siła, rozwija się wówczas koordynacja i precyzja ruchów. Kośćciec jest miękki i elastyczny. Z jednej strony ułatwia on dalszy wzrost dziecka, z drugiej zaś przyczynia się do deformacji – skrzywień kręgosłupa. Organizm dziecka w wieku wczesnoszkolnym cechuje się „dużą reaktywnością układu sercowo – naczyniowego na wysiłek fizyczny”. Przekraczając próg szkolny, dziecko przeżywa pewnego rodzaju wstrząs fizjologiczny spowodowany zmianą ich trybu życia. W tym okresie opanowuje podstawowe formy ruchowe, doskonali je i tworzy nowe kombinacje. Staje się ono podatne na wzory ruchowe oraz sportowe. Odczuwa silne zadowolenie z sukcesów motorycznych i wykonanych zadań ruchowych. Są one jednak bardzo pobudliwe, co jest kłopotliwe dla wychowanków prowadzących lekcje⁷. Między 10. a 12 rokiem życia następuje dynamiczny rozwój takich umiejętności jak: szybkość, zwinność i moc. Ich motoryczność cechuje się już celowością, ekonomicznością i refleksyjnością. Panuje ono nad swoim ciałem, przyswajają nowe umiejętności ruchowe. Stąd też można stwierdzić, że jest to doskonały okres inicjacji sportowej. W okresie wczesnoszkolnym zmienia się tryb życia dziecka. Następuje również doskonalenie się motoryczności w ramach obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego. Wiele dzieci dodatkowo wchodzi w „cykl pozaszkolnych zajęć sportowych”, dlatego też obowiązkowe i pozaszkolne zajęcia są zasadniczym czynnikiem wpływającym na ich rozwój⁸.

Pływanie jako zabawa w życiu dziecka

W życiu człowieka dominują trzy formy aktywności – zabawa, nauka i praca. Każda z tych form występuje na każdym jego etapie w zróżnicowanym nasileniu, zależnym również od indywidualnego rozwoju. Rozważając interesującą nas kwestię zabawy, warto przedstawić definicję wyjaśniającą to pojęcie: „Zabawa jest działaniem

⁶R. Osiański, R. Wieczorek, *Teoria wychowania fizycznego. Zagadnienia propedeutyczne*, Skrypta nr 59 AWF w Poznaniu, 1985.

⁷N. Wolański, J. Parizkova, *Sprawność człowieka, a rozwój człowieka*, Warszawa 1976.

⁸B. Czabański, Cz. Makutynowicz, *Teoria wychowania fizycznego z elementami teorii sportu*, Wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Tadeusza Kotarbińskiego, Zielona Góra 1996.

wykonywanym dla przyjemności, a opartym na udziale wyobraźni, tworzącej nową rzeczywistość, ma charakter twórczy i prowadzi do samodzielnego poznawania i przekształcania rzeczywistości. Jest to działalność wykonywana dla przyjemności, którą sama sprawia..."⁹.

Będąca podstawową formą aktywności dziecka do momentu podjęcia nauki szkolnej, oraz w pierwszych jej latach, wraz ze stopniowym dorastaniem zabawa przechodzi w większości w sferę działalności pozalekcyjnej, uprawianej w czasie wolnym od nauki i innych obowiązków, zawsze jednak jest chętnie i z radością podejmowana. Warto nie tylko stwarzać warunki organizacyjne do aktywności zabawowej, ale również wychodzić z różnymi inicjatywami i propozycjami wykorzystywania dominującej u dzieci potrzeby ruchowej w celu jej rozwijania, ubogacania i zwiększania związanych z nią pozytywnych doznań poznawczych, emocjonalnych i estetycznych. Dodatkowym aspektem jest nauka przez zabawę. Dzieci bawiąc się w wodzie, nabywają elementarnych umiejętności pływackich. Dzięki czemu, chętniej i z uśmiechem na twarzy uczęszczają na pływalnie. Szczególną radość przynosi dzieciom towarzysząca pływaniu możliwość skoków do wody, nurkowania, pełnych szaleństw w środowisku wodnym. Zabawę taką uatrakcyjnia również możliwość zaprezentowania swoich osiągnięć rodzicom i podnoszenia własnej wartości przez zdobywanie kolejnych umiejętności pływackich¹⁰.

Pływanie jako sposób na stymulowanie rozwoju dziecka

Współczesna dominacja konsumpcyjnego stylu współczesnego życia, ma odzwierciedlenie w narastających problemach dotyczących zdrowia fizycznego, rozwoju intelektualnego i emocjonalnego, wynikających z małej aktywności ruchowej dzieci. Jedną z propozycji na ich łagodzenie i niwelowanie może być pływanie, które spełnia zarówno funkcję stymulującą jak i terapeutyczną. Pływanie dostarcza ćwiczącemu wrażenia kinestetycznych, nieznanymi wcześniej w aktywności motorycznej na lądzie, takich jak czucie wody oraz odczucia położenia i ruchów poszczególnych części ciała. Na odczucia te składają się czasowo-przestrzenne struktury ruchowe, z którymi są: poruszanie się, rytm i tempo ruchów, sposób oddychania, zachowanie równowagi w pozycji pionowej i poziomej w wodzie oraz orientacja w przestrzeni. Skuteczność pływania zależy od takich czynników, jak: ułożenie ciała, wielkości siły napędowej, synchronizacja ruchów lokomocyjnych kończyn górnych i dolnych względem siebie oraz szereg indywidualnych predyspozycji osobniczych, dotyczą-

⁹ W. Okoń, *Zabawa a rzeczywistość*, Warszawa, WSiP, 1987, [w:] E. Mendiak, *Zabawa dziecka zjawem jego własnej aktywności*, Wychowanie w przedszkolu 2/1999.

¹⁰ E. Bartkowiak, *Pływanie sportowe*, Warszawa 1999.

cych zarówno cech fizycznych i psychicznych, jak też predyspozycji i uzdolnień matorycznych. Na szczególną uwagę zasługują tu zdolności koordynacyjne, mające wpływ na sprawność pływania, a co za tym idzie na zdolność do szybkiego i trwałego uczenia się nowych czynności ruchowych w wodzie¹¹. Dzieci czynnie uczestniczące w zajęciach sportowych mogą pochwalić się prawidłową budową i postawą ciała. Mają one ukształtowany układ ruchowy. Ćwiczenia sprzyjają korygowaniu wad i zapobiegają ich dalszemu nasilaniu się. Dlatego też, kolejną funkcją wychowania fizycznego jest kompensacja – wyrównywanie i korekta – naprawa. Kompensacja oznacza działanie czysto profilaktyczne, zaś korekta – terapeutyczne.

Pływanie tak jak wyżej zostało wspomniane, pełni również rolę terapeutyczną dla dzieci, które cierpią na różnorodne zaburzenia i deficyty rozwojowe. Połączony z ćwiczeniami twórczymi, stanowi ważny element popularnej metody Weroniki Sherborne, wspomagającej rozwój dzieci z zaburzeniami psychoruchowymi, przede wszystkim w przypadkach upośledzeń umysłowych i ruchowych, ale także pomagającej dzieciom prezentującym normę intelektualną, a przejawiającym zaburzenia w sferze emocjonalnej i społecznej¹².

Naukowcy pod przewodnictwem prof. Jorgensen przez trzy lata systematycznie przepytali rodziców siedmiu tysięcy dzieci z Australii, Nowej Zelandii i Stanów Zjednoczonych w wieku do 5 lat. Badania pokazały wyraźnie, że dzieci, które od najmłodszych lat uczestniczą w nauce pływania, opanowują wiele umiejętności wcześniej, niż ich niepływający rówieśnicy. Według prof. Jorgensen, wiele z tych umiejętności pomaga później małym dzieciom kiedy idą do przedszkola albo szkoły. Z ankiet wśród rodziców raz testów i obserwacji przeprowadzonych na dzieciach wynika, że dzieci uczęszczające na zajęcia pływania, są lepiej rozwinięte pod względem językowym, intelektualnym i socjalnym. Generalnie szybciej osiągają określone etapy rozwojowe, a wiele umiejętności, którymi wykazują się dzieci wcześniej uczęszczające na zajęcia w wodzie, mają pozytywne aspekty również poza basenem i środowiskiem wodnym. Na przykład ankiety wykazały, że mali pływacy potrafią liczyć do 10 dużo szybciej niż przeciętne dziecko, które nie uczęszczało na zajęcia pływania. Pływające dzieci wypadają także lepiej w zadaniach wymagających koordynacji ruchowo-wzrokowej, np. cięciu papieru, kolorowaniu obrazków, przerysowywaniu linii i kształtów.

Badania zespołu prof. Jorgensen jasno wykazały, że poza pozytywnymi skutkami nauki pływania, jakimi są bezpieczeństwo w środowisku wodnym oraz umiejętność pływania, zajęcia na basenie kształtują umiejętności, które są bardzo przydatne w kolejnych etapach nauczania oraz przy przejściu z nauczania przedszkolnego do

¹¹ W. Moska, D. Skalski, P. Makar, D. Kowalski, *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, Starogard Gdański 2018.

¹² R. Karpiński, M. Karpińska, *Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne*, Katowice 2011.

szkolnego. Autorzy badania zauważyli również, że różnice pomiędzy małymi pływakami a grupą dzieci niepływających są wyraźne, niezależnie od sytuacji społeczno-ekonomicznej czy płci badanych¹³.

Pływanie jako dyscyplina sportowa w życiu dziecka

Wyczynowy sport fascynuje i daje wzory dla młodego pokolenia. Pociąga igraniem tym co wydaje się niemożliwe i nieosiągalne, a za moment staje się faktem – nowym rekordem. Te niezwykle osiągnięcia są wytworem bardzo wielu czynników. Doskonałości i talentu człowieka, dobrodziejstwa natury i okoliczności, organizacji i pomocy ze strony nauki oraz techniki. Nic jednak nie staje się samoistnie. To trening czyni mistrza. Tylko wieloletnia, mądra i konkretna praca prowadzi do sukcesu. Im szybciej zarazimy dziecko sportową pasją do pływania, poprzez zabawę, tym szybciej rozpoczynamy treningi ogólnorozwojowe pod dyscyplinę, jaką jest pływanie sportowe.

Trening oznacza systematyczne, specyficzne długotrwałe działania, w celu zwiększenia lub poprawienia pewnych określonych wcześniej umiejętności, posiadaw, wiedzy lub cech. Trening to wieloletni, zorganizowany proces zmierzający do osiągnięcia mistrzostwa sportowego. Jest on uporządkowany w ramach określonej struktury. Efektem środków i metod stosowanych w poszczególnych jego rodzajach są obciążenia treningowe, podlegające celowym zmianom w kolejnych fazach procesu. Trening sportowy to wieloletni, specjalnie zorganizowany proces pedagogiczny, w ramach którego zawodnik uczy się techniki i taktyki swojej dyscypliny i doskonali je, kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowość oraz nabywa wiedzę na temat prowadzonej przez siebie działalności sportowej. Celem treningu jest optymalizacja funkcji ustroju i rozwinięcie specyficznej adaptacji wysiłkowej, umożliwiającej uzyskiwanie maksymalnych wyników i osiągnięć w uprawianej specjalności ruchowej¹⁴.

Pływanie oprócz pełnienia funkcji zabawy i pozytywnego stymulowania rozwoju dziecka, jest również jedną z dyscyplin sportowych. Sport kształtuje osobowość dziecka. Stwarza warunki do rozwijania m.in. takich cech jak punktualność, systematyczność, ambicja, współzawodnictwo, wytrwałość. Dzięki funkcjonowaniu w świecie sportu, dziecko poznaje zasadę fair play oraz zasadę zdrowego trybu życia, gdzie główną rolę odgrywa sport. Regularna aktywność fizyczna istotnie wpływa na nasze lepsze samopoczucie. Dzięki regularnym treningom, dziecko uczy się wyznaczać sobie cele i sportowe marzenia, do których ambitnie dąży i które chce

¹³ R. Jorgensen, *Early-years swimming young Australian children*, Australia 11.2012.

¹⁴ H. Sozański, *Podstawy teorii treningu*, RCMSKFiS, Warszawa 1993.

spełnić. Z czasem pływanie staje się pasją dziecka, która wywołuje pozytywne emocje oraz wyzwala w nim endorfiny szczęścia. W przyszłości pasja może stać się sposobem na życie i osiągnięciem szczytu sportowych marzeń.

Wiedza o sporcie wciąż się rozwija. Wiemy coraz więcej o funkcjonowaniu ustroju człowieka, potrafimy coraz mądrzej i bardziej efektywnie kierować założonymi procesami adaptacji wysiłkowej, wieńcząc dzieło wysokim stanem wytrenowania. Wciąż padają rekordy i przesuwane są „granice ludzkich możliwości”. Wzrasta stopień trudności i złożoności wielu dyscyplin sportowych. Wszystko to podnosi atrakcyjność sportu oraz modę na jego uprawianie.

Podsumowanie

Systematyczne uprawianie pływania przyczynia się pozytywnie na prawidłowy rozwój fizyczny dzieci i młodzieży, sprzyja kształtowaniu pożądanych społecznie cech charakteru, ma istotną wartość użytkową i tworzy trwałe nawyki rekreacyjno-higieniczne. O docenieniu zajęć w wodzie, jako formy ruchu świadczy rosnąca liczba pływalni, a także częstsze wybieranie aktywności w postaci zajęć pływackich. Umiejętność pływacka postrzegana często, jako swoista wartość umożliwiająca korzystanie z szeroko rozumianych sportów wodnych, stała się dobrem koniecznym i poszukiwanym, przez co na stałe wpisano ją do programów szkolnych. Wymienione wyżej zalety pływania sprawiły, że już od wielu dziesięcioleci stanowi ono integralną część programu wychowania fizycznego w szkole i przedmiot szczególnej troski władz oświatowych i samorządowych. Jako jeden z podstawowych elementów edukacji ruchowej uczniów przyczynia się pośrednio także do wytworzenia umiejętności i nawyków korzystania ze środowiska wodnego, w sposób świadomy i odpowiedzialny za siebie i otoczenie, w którym nauka się odbywa. Pływanie istotnie wpływa na korzystniejszy rozwój człowieka, jego motoryki dużej i małej oraz ogólnej sprawności fizycznej. Pływanie jako dyscyplina sportowa pozwala na przywrócenie człowiekowi wiary we własne siły i kreowanie swego rozwoju i sukcesu. Szczególne znaczenie z przewycięzaniem problemów związanych z wykluczeniem społecznym ma sport osób niepełnosprawnych – fizycznie i umysłowo. Konkludując, nie tylko pływanie ale ogólnie sport wpływa na poprawę jakości życia. Zależy to bowiem od tego, kto ten sport uprawia, z kim uprawia, kto tym procesem aktywności sportowej kieruje, kto tworzy środowisko wychowawcze w sporcie, jaki jest stosunek wychowawców i decydentów do wartości sportu, i w jakim klimacie społecznej akceptacji sport się rozwija.

BIBLIOGRAFIA

1. Bartkowiak E., *Pływanie sportowe*, Warszawa 1999.
2. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych, Wyd. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.
3. Czebański B., Makutynowicz Cz., *Teoria wychowania fizycznego z elementami teorii sportu*, Wyd. Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Tadeusza Kotarbińskiego, Zielona Góra 1996.
4. Jørgensen R., *Early-years swimming young Australian children*, Australia 11.2012.
5. Karpiński R., Karpińska M., *Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne*, Katowice 2011.
6. Koszyca T. i inni (red.), *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, Wyd. AWF, Wrocław 2007.
7. Moska W., Skalski D., Makar P., Kowalski D., *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, Starogard Gdański 2018.
8. Okoń W., *Zabawa a rzeczywistość*, Warszawa, WSiP, 1987, [w:] E. Mendyk, *Zabawa dziecka przejawem jego własnej aktywności*, Wychowanie w przedszkolu 2/1999.
9. Osinski W., Wieczorek R., *Teoria wychowania fizycznego. Zagadnienia propedeutyczne*, Skrypt nr 59 AWF w Poznaniu, 1985.
10. Pietrusik K., *Pływanie niemowląt*, Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii 2012.
11. Sozański H., *Podstawy teorii treningu*, RCMSKFiS, Warszawa 1991.
12. Wolański N., Parizkova J., *Sprawność człowieka, a rozwój człowieka*, Warszawa 1976.
13. Zukowska Z., Żukowski R. (red.), *Wychowanie poprzez sport*, Warszawa 2003.

THE ROLE OF SWIMMING IN CHILD'S DEVELOPMENT

Summary

Swimming improves all apparatus and systems in the human body. Swimming is closely related to movement – the main stimulator of the biological development of the human body. Physical activity in the aquatic environment improves the structure and functions of working organs. Importantly, for a young organism, this activity plays a role in regulating organic processes. Physical exercise and movement strengthens the child's body, shapes and improves all systems, including mainly the motor, nervous, circulatory, respiratory, endocrine and vegetative systems. Swimming is conducive to the harmonious psychophysical development of children. Among them, it develops fitness, forms habits of physical activity as well as pro-health attitudes. Their regular physical activity helps to fight stress and prevents many diseases, including obesity and bad posture. This activity serves to satisfy the needs of them: movement, contact, competition, and the discharge of energy. Movement is a universal phenomenon that accompanies man throughout his life. Therefore, it is worth taking advantage of va-

rious swimming possibilities: both during the school year and the holiday period, to maintain and develop children's swimming skills. In addition to the undoubted impact on the development of all spheres of the child's personality, it will be transferred and used in adult life.

Keywords: the role of swimming, children swimming, child development

Mgr Paulina Kreft

Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk

e-mail: paulina.kreft@awf.gda.pl