

## NAUCZANIE TECHNIKI PŁYWANIA KRAULEM METODĄ TRADYCYJNĄ A METODĄ TOTAL IMMERSION DZIECI W WIEKU 7–10 LAT

**Paulina KREFT<sup>1,2</sup>, Dariusz W. SKALSKI<sup>1,2</sup>, Olek RYBAK<sup>2</sup>, Liudmyła RYBAK<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

<sup>2</sup>Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina

**Wstęp.** Z pływania dzieci powinni czerpać radość i satysfakcję, a uprawianie tej dyscypliny sportowej – przynosić maksimum przyjemności. [2].

Jednym z najbardziej popularnych stylów pływackich jest tradycyjny (T) kraul na piersiach, który gruntuje się na siłowym przedzieraniu się przez wodę co jest męczące, i mało interesujące, zniechęca dzieci do takich ćwiczeń [1]. Nauczanie pływania stylem Total Immersion (TI) przynosi rezultaty znacznie szybciej, potrafi je opanować każda osoba [5].

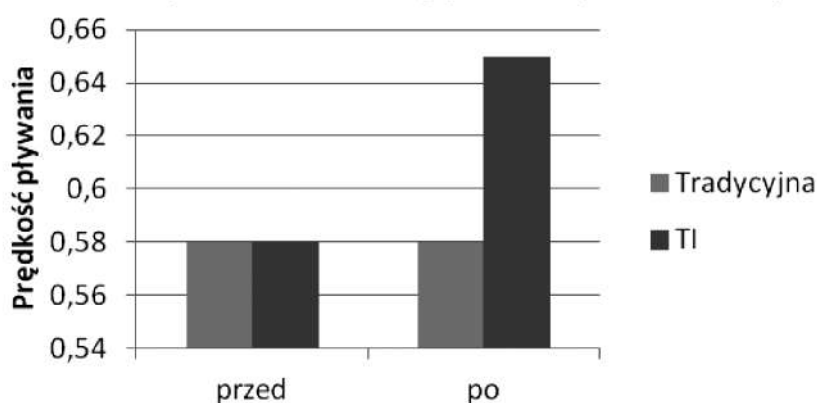
TI skupia się na utrzymywaniu równowagi ciała, byciu jak najdłuższym oraz pływaniu na boku. Technika TI jest atrakcyjniejszą, a pokonywanie dłuższych odcinków – łatwiejsze, bez większych trudności i z mniejszym nakładem sił [3, 4].

**Cel badania.** Porównanie metod nauczania techniki pływania kraulem T oraz stylem TI dzieci w wieku 7–10 lat.

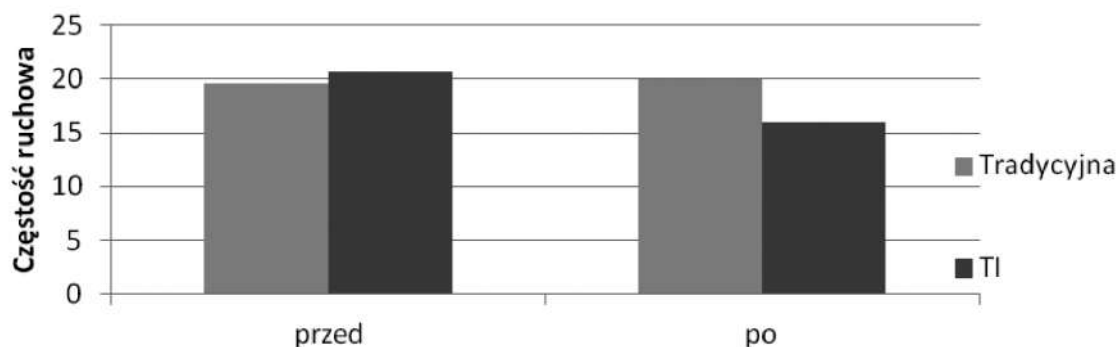
**Metody.** Zastosowano analizę i uogólnienie specjalistycznej literatury i zawaansowanych praktyk w nauczaniu dzieci pływaniu, obserwację pedagogiczną działalności konkurencyjnej pływaków, wideografię podwodną. timing, porównanie, pedagogiczny eksperyment badawczy (EB) oraz metody statystyki matematycznej.

Do EB załączono 36 dzieci obu płci w wieku 7–10 lat, sprawnie trzymających się na wodzie, których losowo podzielono na dwie grupy – eksperymentalną (E) i kontrolną (K) – po 18 osób w każdej. W przeciągu dwóch miesięcy dwa razy tygodniowo dzieci z grupy E uczono metodą pływania stylem TI, a z grupy K – metoda pływania stylem tradycyjnym. Na początku i zakończeniu EB przeprowadzono badania kontrolne, polegające na rejestracji przeciętnej prędkości pływania, średniej częstości ruchowej, średniej długości cyklu oraz średniego poziomu indeksu techniki pływania.

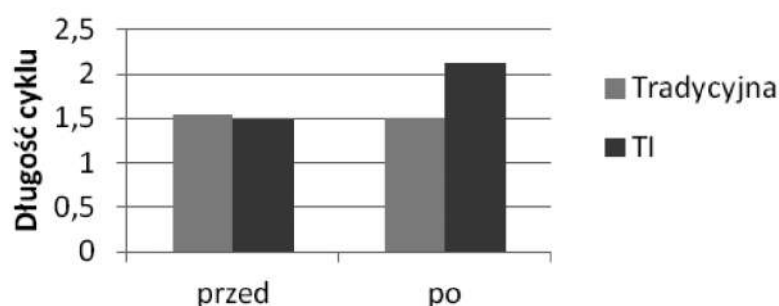
**Wyniki.** Porównanie otrzymanych do i po EB wyników (ryc. 1–4) wskazuje na istotne statystycznie różnice między ulepszeniem wszystkich parametrów pływania dzieci z grupy E w porównaniu z analogicznymi parametrami pływania dzieci z grupy K, co może świadczyć o większej skuteczności metody nauczania dzieci pływaniu stylem TI, niż stylem T:



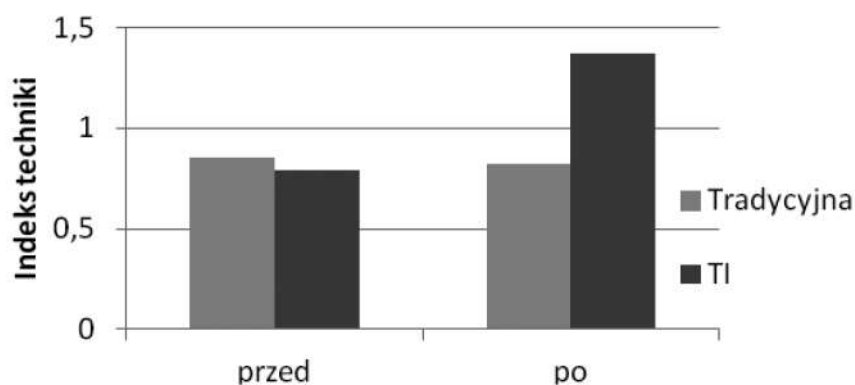
Ryc. 1. Porównanie zmian w średniej prędkości pływania (m/s) grup E i K przed i po EB (p<0,01)



Ryc. 2. Porównanie zmian w średnim poziomie częstości ruchowej (razy/min) dzieci z grup E i K przed i po EB ( $p < 0,1$ )



Ryc. 3. Porównanie zmian średniego poziomu długości cyklu (m) grup E i K przed i po EB ( $p < 0,05$ )



Ryc. 4. Porównanie zmian średniego poziomu indeksu techniki pływania dzieci z grup E i K przed i po EB ( $p < 0,01$ )

### Wnioski.

1. Pływanie stylem TI skupia się na utrzymywaniu równowagi ciała, byciu jak najdłuższym oraz pływaniu na boku. Dzięki swobodniejszym i płynniejszym ruchom technika TI jest atrakcyjniejszą, a pokonywanie dłuższych odcinków – łatwiejsze, bez większych trudności i z mniejszym nakładem sił

2. Wyniki przeprowadzonych badań potwierdzają hipotezę o wyższej efektywności metody nauczania dzieci pływaniu stylem TI w porównaniu z metodą nauczania pływaniu stylem T, o czym świadczą istotnie statystycznie różnice wdzystkich parametrów pływania dzieci z grupy E w porównaniu do dzieci z grupy K.

3. Metoda nauczania dzieci w wieku 7–10 lat pływaniu stylem TI, bazującym się na świadomej kontroli ciała, może być zastosowana także przy ich nauczaniu czy udoskonaleniu tradycyjnego kraulu na piersiach.

**Słowa kluczowe:** pływanie, kraul, Total Immersion, nauczanie, dzieci.

#### **Piśmiennictwo**

1. Chambers M., Montgomery J. Pływanie droga do mistrzostwa. Bukrower, Warszawa, 2011. 316 s.
2. Kucia K., Stachura A. Ogólnopolski Program Nauczania Pływania: ETAP I. Wydawca: AKNET Krzysztof Kogut. – Kraków, 2013. – 186 s.
3. Łubkowska W., Szark-Eckardt M.. Korygowanie postawy ciała poprzez pływanie i ćwiczenia w wodzie. Wydanie 1. Centrum Promocji i Reklamy Remedia Piotr Florek. – Bydgoszcz, 2015. – 206 s.
4. Laughlin T., Delves J. Total immersion: The revolutionary way to swim better, faster, and easier. Fireside, New York 10020 USA. 2004. – 200 p.
5. Kreft P., Makar P., Pęczak-Graczyk A.I., Skalski D. Analiza porównawcza postępów w nauczaniu techniki pływania kraulem metodą tradycyjną, a metodą total immersion dzieci w wieku 7–10 lat, *Pływanie i ratownictwo wodne w teorii i praktyce / red. nauk. Arkadiusz Stanula; Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2020*