

MARCIN STACHOWIAK, ILONA TUSZYŃSKA-STACHOWIAK

**PŁYWANIE DZIECI
W WIEKU PONIEMOWLĘCYM I PRZEDSZKOLNYM
JAKO PRZYGOTOWANIE DO UCZESTNICTWA
W KULTURZE FIZYCZNEJ**

**(Swimming of children
in post-infancy and pre-school as a preparation
to participation in physical culture)**

Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, AWF w Poznaniu

Słowa kluczowe: oswajanie z wodą, nauczanie pływania dzieci.

Key words: getting used to water, teaching swimming to children.

Woda jest pierwotnym środowiskiem człowieka. Celem tej pracy jest ukazanie efektywności autorskiego programu na etapie oswajania z wodą dzieci w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym oraz wskazanie znaczenia nauczania pływania jako przygotowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej.

W badaniach wzięło udział 97 dzieci w przedziale wieku od 12 do 24 miesiąca życia oraz 63 dzieci w wieku od 3 do 4 lat.

Wyniki badań wskazują na opanowanie przez badane dzieci, określonych za pomocą testów, elementarnych sposobów pływania. Wyniki te dowodzą także celowości prowadzenia tego rodzaju zajęć z dziećmi, gdyż w ten sposób tworzy się podwaliny do uczestnictwa młodego pokolenia w kulturze fizycznej.

Water is an original environment of people. The aim of this study is to show the effectiveness of the original programme at the stage of getting used to water of children at post-infancy and pre-school age and to indicate the significance of swimming as a preparation to participation in physical culture.

The study was attended by 97 children aged 12 to 24 months and 63 children aged 3 to 4 years.

The results of the study show that the studied children mastered elementary ways of swimming specified by tests. These results indicate also the usefulness of carrying out such clas-

ses with children which creates foundations for participation of the young generation in physical culture.

WSTĘP

Woda jest pierwotnym środowiskiem człowieka, przecież przez pierwsze dziewięć miesięcy życia dziecko rozwija się w łonie matki w wodach płodowych. W tym środowisku znajduje spokój i bezpieczeństwo oraz warunki do wykonywania swoich pierwszych czynności ruchowych. Szczególnym momentem w życiu dziecka stają się narodziny. Wprowadzają one dziecko w obce, nieznane mu dotąd otoczenie, o odmiennych warunkach biologicznych. Po urodzeniu, jako pozostałość po życiu płodowym dziecko posiada szereg odruchów, w tym również odruch pływania, który zanika w wieku niemowlęcym [1]. Odruch ten charakteryzuje się tym, iż dziecko włożone do głębokiej wody nie tonie, zachowuje pozycję umożliwiającą mu oddychanie, czyli trzyma usta nad powierzchnią wody, nie krztusi się, nie okazuje lęku. Wykonując skoordynowane ruchy kończynami – płynie. Ruch ten ratuje dziecko przed utonięciem [6]. W dalszym rozwoju filogenetycznym człowiek dostosowuje się do poruszania na lądzie i poznaje szereg różnorodnych form aktywności ruchowej w tym właśnie środowisku. Środowisko wodne zaś staje się nienaturalne dla organizmu ludzkiego.

Celem tej pracy jest ukazanie efektywności autorskiego programu na etapie osvajania z wodą dzieci w wieku poniemowlęcym i przedszkolnym oraz wskazanie znaczenia nauczania pływania jako przygotowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej.

MATERIAŁ I METODA

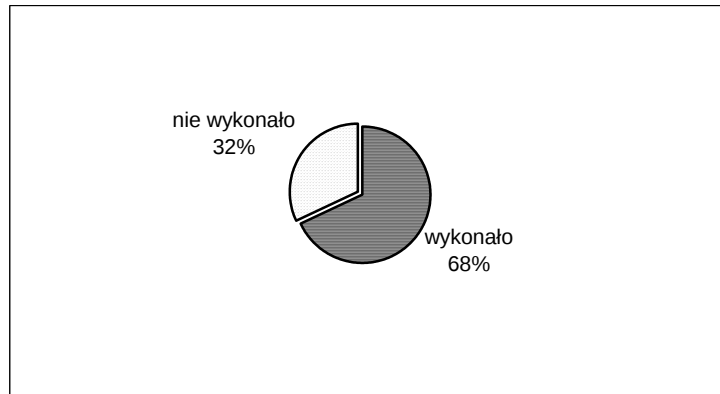
W badaniach wzięło udział 97 dzieci w przedziale wieku od 12 do 24 miesięcy życia oraz 63 w wieku od 3 do 4 lat.

Oswajanie dzieci z wodą oraz nauka pływania prowadzone są według autorskiego programu [5]. Każdy etap – osvajania z wodą i nauczania pływania obejmuje 20 godzin dydaktycznych (45 minut). Zajęcia prowadzone są przy czynnym udziale jednego z rodziców.

Badania efektywności poszczególnych etapów szkolenia przeprowadzono na 20. jednostce lekcyjnej. Przeprowadzono sprawdziany końcowe umiejętności pływackich przewidzianych na danym etapie szkolenia. Oszacowano odsetek badanych dzieci, które opanowały w stopniu zadowalającym założone w programie umiejętności pływackie: samodzielne przepłynięcie w pozycji na piersiach odcinka 6-8 metrów oraz zeskok do wody przodem w przód ze stania na brzegu pływalni (dzieci w wieku 12-24 miesiące życia wykonywały próby w rękawkach pływackich).

WYNIKI BADAŃ

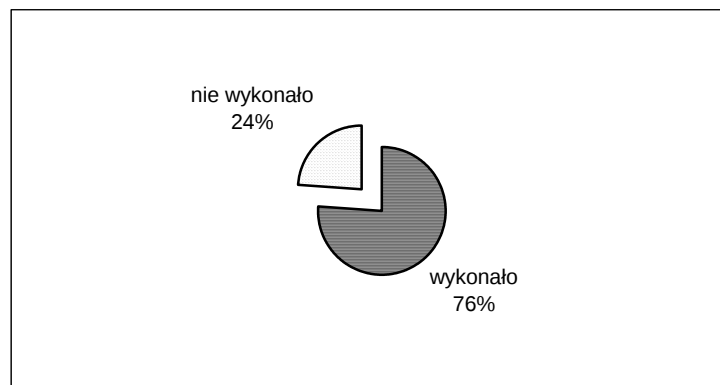
68% dzieci z grupy wieku 12-24 miesiące samodzielnie przepłynęło w pozycji na piersiach odcinek 6-8 metrów (ryc. 1).



Rycina 1. Rozkład wyników testu samodzielnego przepłynięcia w pozycji na piersiach odcinka 6-8 metrów przez dzieci w wieku 12-24 miesiąca życia

Figure 1. Distribution of results of the test of unassisted swimming in the position on the chest of the distance of 6-8 metres by children aged 12-24 months

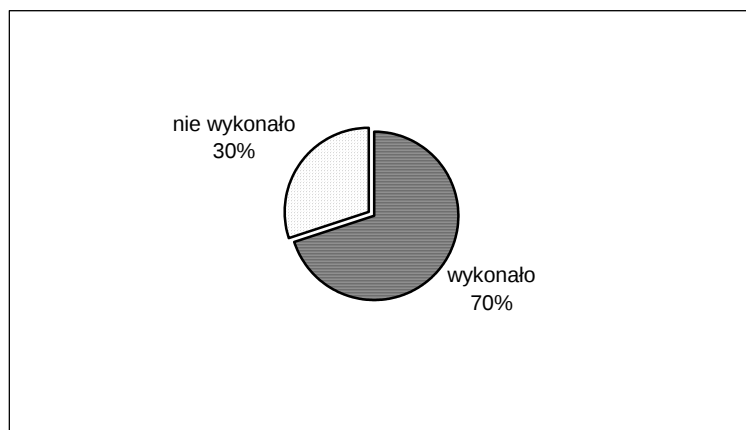
W tej samej grupie 76% dzieci samodzielnie wykonało zeskoku przodem w przód do wody ze stania na brzegu pływalni (ryc. 2).



Rycina 2. Rozkład wyników testu samodzielnego wykonania zeskoku przodem w przód do wody ze stania na brzegu pływalni przez dzieci w wieku 12-24 miesiąca życia

Figure 2. Distribution of results of tests of unassisted forward jump into the water from standing on the edge of the swimming pool by children aged 12-24 months

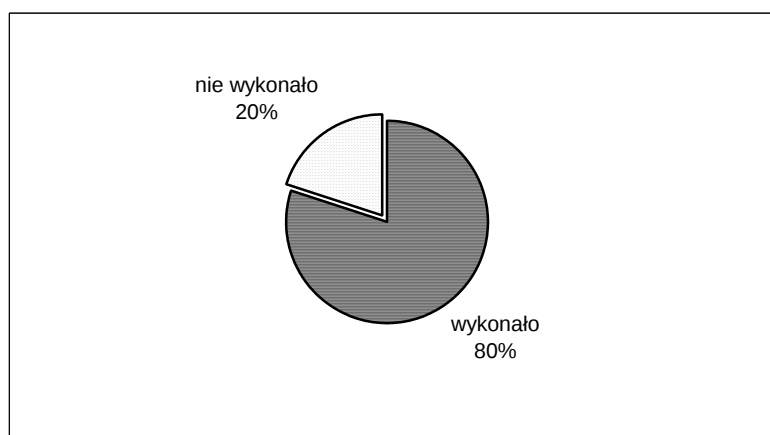
Z grupy dzieci 4-letnich po 20 lekcjach kursu 70% dziewcząt i chłopców potrafiło przepłynąć odcinek 6-8 metrów (ryc. 3).



Rycina 3. Rozkład wyników testu samodzielnego przepłynięcia w pozycji na piersiach odcinka 6-8 metrów przez dzieci w wieku 3-4 lat

Figure 3. Distribution of results of the test of unassisted swimming in the position on the chest of the distance of 6-8 metres by children aged 3-4 years

Wśród dzieci 4-letnich około 80% dziewcząt i chłopców wykonało zeskok do wody przodem w przód z wymachem ramion przodem w górę (ryc. 4).



Rycina 4. Rozkład wyników testu samodzielnego wykonania zeskoku przodem w przód do wody ze stania na brzegu pływalni przez dzieci w wieku 3-4 lat

Figure 4. Distribution of results of the test of unassisted independent forward jump into the water from standing on the edge of the swimming pool by children aged 3-4 years

DYSKUSJA

Powszechnie pływanie zaliczane jest do najzdrowszych i najbardziej wszechstronnych ćwiczeń. Atrakcyjność i specyfika środowiska wodnego powoduje, iż uczestnicy angażują się emocjonalnie w wykonywaną w wodzie czynność ruchową. Walory zdrowotne i użytkowe środowiska wodnego sprawiają, że ćwiczenia ruchowe w wodzie cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Zainteresowanie to motywuje do uprawiania rodzinnej rekreacji fizycznej, upowszechniającej wzory aktywnego spędzania czasu wolnego w gronie najbliższych, w warunkach stwarzających nowe, pozytywne sytuacje wychowawcze i partnerskie, poprzez zabawę i rozrywkę realizowaną w środowisku wodnym. Bardzo ważną rolę w wyżej wymienionych zajęciach spełniają rodzice, którzy, ćwicząc z dzieckiem, zachęcają je i motywują do rozwiązywania określonych zadań ruchowych. Ponadto ich obecność stwarza dziecku poczucie bezpieczeństwa, które sprawia, że dziecko chętniej bawi się i powtarza czynności rodziców. Ta forma aktywności ruchowej dotyczy oswojenia z wodą i nauczania pływania dzieci w wieku niemowlęcym przy współudziale jednego z rodziców [5]. Zajęcia tego typu praktykowane są od wielu lat, zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych, np. w USA, Francji, Niemczech, Australii [2]. W Polsce od kilku lat obserwuje się wzrost zainteresowania tego typu aktywnością ruchową, czego przykładem są powstające nowe ośrodki specjalizujące się w oswajaniu z wodą dzieci w wieku niemowlęcym, poniemowlęcym i przedszkolnym. Do najważniejszych należy zaliczyć: Warszawę, Kraków, Poznań [3, 4, 5].

Popularność i efektywność zajęć w wodzie sprawia, iż rodzice kontynuują uczestnictwo swych dzieci w zajęciach w kolejnym sezonie, realizując wówczas program dla grup zaawansowanych. W programie zajęć określone zostały docelowe umiejętności, które powinien opanować młody uczestnik w ciągu trwania kursu. Ponadto uwzględniono ważną z punktu widzenia procesu nauczania ewaluację, którą realizuje się poprzez przeprowadzanie sprawdzianów okresowych oraz końcowych. Dostarczają one bardzo ważnych informacji zwrotnych o trafności doboru środków dydaktycznych [7].

Mnogość charakterystycznych bodźców wpływa pobudzająco na niezwykle szybko i wszechstronnie rozwijający się organizm dziecka [3]. U dzieci w wieku niemowlęcym uczestniczących regularnie w zajęciach w wodzie dostrzega się mniej problemów w rozwijaniu koordynacji ruchowej, wcześniej niż inne zaczynają raczkować i chodzić, są bardziej odporne na infekcje, oraz ogólnie mają bardziej uodporniony organizm. Dzieci uczestniczące w zajęciach z pływania są bardziej otwarte na otoczenie, łatwiej nawiązują kontakt z rówieśnikami i łagodniej reagują na niepowodzenia [5].

WNIOSKI

1. Analizy efektywności nauczania dzieci w wieku 12-24 miesiąca życia i 3-4-latków wskazują na opanowanie elementarnych sposobów pływania określonych testami.
2. Uzyskiwane efekty wskazują na celowość prowadzenia tego rodzaju zajęć z dziećmi, co tworzy podwaliny do uczestnictwa młodego pokolenia w kulturze fizycznej.

PIŚMIENNICTWO

1. Dybińska E., 2002: Nauczanie pływania dzieci w wieku 1 do 4 lat. Wydawnictwo „KASPER”, Kraków.
2. Dybińska E., 2003: Efektywność nauczania pływackich czynności ruchowych dzieci w wieku 1-4 lat. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 2, Warszawa, s. 24-26.
3. Kosiba M., Michalik K., 1992: Bobas w basenie. „Kultura Fizyczna”, nr 5-6, Warszawa.
4. Krawczyk Z., Czekalska J., 1994: Efektywność nauczania pływania dzieci w wieku od roku do 3 lat. „Kultura Fizyczna”, nr 9-10, Warszawa.
5. Pietrusik K., 2001: Aktywność ruchowa w środowisku wodnym dzieci w wieku niemowlęcym. [W:] (red.) M. Bronikowski, R. Muszkieta, Dylematy wychowania fizycznego w edukacji dzieci i młodzieży. AWF, Poznań, s. 266-272.
6. Przewęda R., 1973: Rozwój somatyczny i motoryczny. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa.
7. Stachowiak M., Tuszyńska-Stachowiak I., 2005: Nauczanie pływania dzieci w wieku 4 lat. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 6-7. Warszawa, Wkładka, Biblioteczka Monograficzna, s. 5-7.