

STRESZCZENIE

PŁYWANIE JAKO FORMA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STYMULUJĄCA ROZWÓJ SOMATYCZNY I MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

mgr Wioletta Szczepaniak

Rozwój somatyczny i motoryczny uzewnętrznia stan zdrowia organizmu czyli dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny (Definicja Światowej Organizacji Zdrowia).

Zmiany środowiskowe i cywilizacyjne powodują nieustanną potrzebę oceny stanu rozwoju dzieci. Badania dotyczące prawidłowości rozwoju mają znaczący wpływ na właściwości biologiczne danego pokolenia i poprawę jego stanu zdrowia. Ukierunkowanie dziecka na aktywność ruchową ukształtuje jego rozwój, zdrowie, osobowość, świadomość, wartości poznawcze, moralne zdrowotne i społeczne. Konieczne jest cykliczne powtarzanie badań dotyczących stanu rozwoju motorycznego i fizycznego dzieci.

Celem zaprezentowanych w niniejszej pracy badań było porównanie poziomu sprawności fizycznej dzieci ze szczecińskich przedszkoli. Badaniami objęto przedszkolaki z trzech grup: uczęszczające na naukę pływania, biorące udział w zajęciach z karate, aikido lub tańca oraz dzieci nieuczęszczające na żadne zajęcia sportowe. Taki wybór był podyktowany chęcią poznania wpływu pływania na rozwój dzieci i porównania go z wpływem innych form aktywności fizycznej lub jej brakiem.

Podjęto próbę znalezienia odpowiedzi na pytania badawcze:

1. Jaki poziom sprawności fizycznej prezentują dzieci uczestniczące w zajęciach z pływania, w innych formach aktywności fizycznej i dzieci nieuczestniczące w dodatkowych zajęciach?
2. W poziomie jakich zdolności motorycznych odnotowano największe zmiany w grupach uczestniczących w różnych formach zajęć ruchowych?
3. Jakie zmiany odnotowano w poziomie opanowanych umiejętności i w postawach dzieci uczestniczących w zajęciach z pływania?
4. Jakie zależności występują między poziomem rozwoju somatycznego i motorycznego u badanych dzieci przedszkolnych uprawiających pływanie?

Odpowiedzi na powyższe pytania badawcze pozwoliły na pozytywną weryfikację sformułowanej hipotezy: U dzieci uczestniczących w zajęciach z pływania z wykorzystaniem metody stymulacji sensomotorycznej wystąpi większy przyrost sprawności fizycznej niż u dzieci uprawiających inne formy zorganizowanej aktywności fizycznej.

Badania przeprowadzono w latach 2013-2016. Wzięło w nich udział 606 tych samych przedszkolaków w wieku 4 lat w pierwszym roku badań i w wieku 5 lat w drugim roku badań. Do analizy wykorzystano tylko wyniki tych osób, które uczestniczyły w obu pomiarach. Zajęcia z aikido, karate i tańca prowadzone były przez różnych instruktorów na terenie przedszkoli, a zajęcia z pływania odbywały się na małym basenie przy ulicy Wąskiej. Zajęcia pływackie prowadziła autorka pracy w ramach Szkoły Pływania "Wodne Hobby".

W pracy wykorzystano następujące metody badawcze:

- metodę testu osiągnięć szkolnych, która pozwoliła na dokonanie diagnozy poziomu rozwoju somatycznego i motorycznego dzieci w wieku przedszkolnym,
- metodę obserwacji, która posłużyła do stworzenia części aplikacyjnej pracy.

W badaniach zastosowano następujące narzędzia badawcze:

- Wrocławski Test Sprawności Fizycznej dla dzieci w wieku 3-7 lat składający się z czterech prób sprawnościowych:
 - próba siły - rzut piłką lekarską 1 kg znad głowy,
 - próba mocy - skok w dal z miejsca,
 - próba szybkości - bieg na dystansie 20 m ze startu wysokiego,
 - próba zwinności - bieg "wahadłowy" 4 x 5 m z przenoszeniem klocka (Sekita 1988);
- pomiary antropometryczne pozwalające na określenie poziomu dwóch podstawowych cech somatycznych - masy i wysokości ciała;
- autorski Arkusz obserwacji umiejętności pływackich podzielony na kartę dla dzieci w wieku 4 i 5 lat pozwalający określić postępy dziecka w pływaniu;
- autorską Kartę umiejętności dla rodzica i dziecka umożliwiającą ocenę zachowanie, motywacji i nastawienie dziecka do udziału w zajęciach.

Obserwacja była prowadzona przez trzy semestry po 12 zajęć w jednym roku szkolnym u dzieci 4-letnich, a następnie u dzieci 5-letnich. Wzięto pod uwagę trzy główne aspekty:

- udział w zajęciach, czyli: zaangażowanie we wszystkie ćwiczenia, wykonywanie poleceń instruktora, koncentracja uwagi na zadaniu, duża samodzielność na zajęciach;
- motywacja i nastawienie do zajęć, czyli: chętnie przychodzenie na zajęcia, uważne słuchanie instruktora, poprawne odtwarzanie ćwiczeń, nierezygnowanie przy trudnościach;
- zachowanie na zajęciach, czyli: współpraca w grupie, chętnie branie udziału w zadaniach organizacyjno-porządkowych, zdyscyplinowanie, przestrzeganie zasad.

Zebrane w trakcie badania empirycznego dane poddano analizie statystycznej w pakiecie IBM SPSS Statistics v. 25. Za wskaźnik pełnej istotności statystycznej przyjęto wartość $p < 0,05$ zaś wartość $p < 0,1$ przyjęto za wskaźnik nie w pełni istotnej tendencji statystycznej.

W wyniku przeprowadzonej analizy stwierdzono, że dzieci pływające osiągały najwyższe średnie wyniki pomiaru sprawności - zarówno w I, jak i II próbie. Średni wzrost w tej grupie wynosił 0,20 punktu. Dzieci nieaktywne i aktywne winny sposób niż pływanie w I pomiarze osiągały zbliżone wyniki. W II pomiarze nieco większy średni wzrost zaobserwowano wśród dzieci aktywnych (o 0,32 pkt.) niż u nieaktywnych (o 0,26 pkt.).

Analizując związki między umiejętnościami pływackimi a postawami dzieci wobec uczestnictwa w zajęciach zaobserwowano, że zarówno w I jak i II pomiarze, tak w całej grupie jak i w zależności od płci dzieci, zachodziły bardzo istotne ($p < 0,001$), a przy tym silne i dodatnie związki ($\rho > 0,7$) we wszystkich semestrach, w których prowadzono obserwację. Najsilniejsze zależności zaobserwowano pomiędzy wynikami II pomiaru u chłopców ($\rho > 0,9$). Oznacza to, że wraz ze wzrostem umiejętności pływackich zmieniało się zachowanie dzieci i ich postawy wobec uczestnictwa w zajęciach.

Dzieci biorące udział w różnych aktywnościach zorganizowanych takich jak pływanie, taniec, aikido, karate wykazują lepsze wyniki od dzieci nieaktywnych. Największe zmiany w poziomie sprawności fizycznej w grupach uczestniczących w zajęciach z pływania odnotowano w próbach zwinności i szybkości.

Wraz z osiągnięciem poszczególnych etapów nauki pływania zauważono znaczące zmiany w zaangażowaniu, wykonywaniu poleceń, koncentracji, motywacji, współpracy w grupie oraz w dużej samodzielności i szybkości postępów w pływaniu, nurkowaniu i samoratownictwie.

W ostatniej części zamieszczono autorski program Pływaj 123! jako propozycję zajęć z małymi dziećmi. Pokazano tu jakie metody nauczania, formy prowadzenia i pomoce dydaktyczne są podstawą nauczania pływania. Zamieszczone tu przykładowe konspekty zajęć, sposoby motywowania przedszkolaków do pracy i pomoce dydaktyczne mogą być wskazówkami jak uatrakcyjnić zajęcia z małymi dziećmi.

Wioletta Szczepaniak