

Nowak Marcin, Muszkieta Radosław, Cieślicka Mirosława, Zukow Walery, Napierała Marek. Poziom zdolności motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym a uczestnictwo w zajęciach z pływania = The level of motor skills in pre-school children and participate in swimming classes. *Journal of Health Sciences*. 2013;3(12):137-154.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1107. (17.12.2013).

© The Author (s) 2013; Conflict of interest: None declared. Received: 15.10.2013. Revised: 24.12.2013. Accepted: 29.12.2013.

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

POZIOM ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM A UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH Z PŁYWANIA

The level of motor skills in pre-school children and participate in swimming classes

**Marcin Nowak, Radosław Muszkieta, Mirosława Cieślicka,
Walery Zukow, Marek Napierała**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

W dzisiejszych czasach ludzie zapominają o rozwoju fizycznym. Rodzice głównie skupiają się na zapewnieniu dzieciom możliwości zdobywania i poszerzania wiedzy o świecie. Dzieci zapisywane są na różnorodne zajęcia dodatkowe z języków obcych (angielski, niemiecki, czy hiszpański), sztuki (warsztaty plastyczne, rzeźbiarskie, ceramiczne, czy też origami). Przedszkolacy uczestniczą w warsztatach kulinarnych, na których uczą się zasad zdrowego odżywiania i higienicznego przygotowania posiłków. Organizowana jest szkoła rozwoju pamięci. W wielu placówkach można skorzystać z terapii logopedycznej, terapii psychologiczno – pedagogicznej, czy też kynoterapii (terapia z udziałem psa) i alpakterapii (terapia z udziałem alpak).

Na szczęście przy tych wszystkich tzw. „umysłowych zajęciach dodatkowych”, przedszkola coraz częściej oferują zajęcia mające na celu dobro rozwoju motorycznego dziecka. Możemy się spotkać z zajęciami dodatkowymi, na których dzieci zdobywają podstawowe umiejętności np. z gry w tenisa ziemnego, czy z zajęciami z gimnastyki korekcyjnej, których celem jest zadbanie o prawidłową sylwetkę dziecka. Powstają klubiki sztuk walki wschodu (teakwondo, karate czy aikido), szkoły piłkarskie oferujące zajęcia już dla najmłodszych, czy też sekcje nauki pływania – na której dzieci, oprócz umiejętności pływackich, aktywnie zdobywają wiedzę z zakresu bezpieczeństwa w wodzie i samoasekuracji.

Te wszystkie zajęcia dodatkowe mają na celu rozwój psychomotoryczny dziecka. Przedszkola, zmuszone konkurencją i oczekiwaniami rodziców, prześcigają się w tworzeniu coraz to nowych ofert zajęć dodatkowych. Jednak pamiętajmy, aby jako rodzice zachować zdrowy rozsądek. Niektórzy z rodziców, czujących presję wychowania i zapewnienia swoim pociechom jak największych możliwości rozwoju i zdobywania nowych umiejętności mających w przyszłości pomóc i ułatwić „start w życie”, zapisują je na wszelkie możliwe zajęcia. Pamiętajmy, że tylko zbilansowanie sfer rozwoju psychomotoryki u dziecka pozwoli na jego prawidłowy rozwój. Trzeba zadbać o rozwój zarówno fizyczny jak i intelektualny. Przy tym wszystkim nie zapominajmy jednak o „swobodnym ruchu”, który jest bardzo ważny dla przedszkolaka. W pierwszych latach życia doskonalenie sprawności ruchowej jest szczególnie ważnym aspektem rozwoju dziecka. Panowanie nad własnym ciałem, możliwość przemieszczania się w przestrzeni,

umożliwia dziecku podejmowanie czynności eksplorujących otoczenie. Poprzez ruch, dziecko ugruntowuje poczucie własnej odrębności i sprawczości. Dzięki coraz lepszej sprawności ruchowej dziecko ma szansę być w coraz szerszym zakresie samodzielne, rozwija swoje umiejętności samoobsługowe, wzbogaca zasób doświadczeń pomagających mu poznać otaczający go świat.

Motoryczność człowieka

Każdy człowiek jest inny i niepowtarzalny. Niby każdy z nas rodzi się i wygląda bardzo podobnie jednak w rzeczywistości różnimy się od siebie pod wieloma względami. Mamy inne rysy twarzy, jeden jest wyższy, a drugi niższy. Jeden jest grubszy, drugi chudszy. Posiadamy różne pasje, upodobania i style. Jednych ludzi akceptujemy, inni nas denerwują. Dzięki tym wszystkim różnicom świat jest dużo ciekawszy i barwniejszy. Poza tym różnimy się także sprawnością fizyczną. Jeden jest bardziej sprawny, a inny posiada o wiele mniejszą sprawność. Oznacza to, że każdy człowiek może mieć sprawność na innym poziomie. Według J. Drabika sprawność fizyczna jest właściwością złożoną i zależy od wielu czynników. Według niego płeć, budowa ciała, wiek, styl życia, trening, wydolność narządów, stan psychiczny, motywacja, poziom rozwoju zdolności fizycznych to wszystko to co warunkuje sprawność fizyczną. Definiuje on sprawność fizyczną jako *„właściwość człowieka, na którą składa się określony poziom zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych, warunkujących wykonanie konkretnego wysiłku fizycznego mniej lub bardziej efektywnie”*.¹

Trochę inaczej przedstawia to Światowa Organizacja Zdrowia, której komitet w 1968 roku po długich obradach, po siedmiu poprawkach przyjął ostateczną wersję definicji. Według której sprawność fizyczną to po prostu zdolność do efektywnego wykonywania pracy mięśniowej.

Kolejną definicją z którą możemy się spotkać zaglądając do literatury jest twierdzenie Wiesława Osińskiego, który pisze, że *„za wysoce sprawnego fizycznie uznamy takiego człowieka, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała afirmującym fizyczną aktywność stylem życia”*.²

Porównując te definicje jasno wynika, że osoba która ma wysoką sprawność fizyczną jest zdolna do wykonywania pracy fizycznej, która mierzona jest poziomem zdolności cech motorycznych takich jak siła, szybkość, wytrzymałość i koordynacja ruchowa.

Możliwości motoryczne człowieka były określane przy użyciu takiego pojęcia jak „cechy motoryczne”. Obecnie w literaturze, wyrażenie to zostało zastąpione pojęciem „zdolności motoryczne”

J. Raczek podzielił ogólne zdolności motoryczne klasyfikując je na dwie grupy:

- zdolności kondycyjne głównie uwarunkowane procesami energetycznymi (siła, szybkość i wytrzymałość)
- zdolności koordynacyjne warunkowane przez procesy sterowania i regulacji ruchu (zwinność, zdolność orientacji, szybkość reakcji, zdolność różnicowania ruchu, równowaga, poczucie rytmu, zdolność łączenia ruchu, zdolność dostosowania i przestawienia ruchowego).

¹ Drabik J., *Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej*, Gdańsk 1989

² Osiński W., *Antrpomotoryka*, Poznań 2003

Jako trzecią samodzielną grupę wyróżnił gibkość, ponieważ według klasyfikacji powyżej zdolność ta nie pasowała do żadnej z powyższych grup.³

Rozwój emocjonalny

Rozwój emocjonalny jest bardzo ważny w kontekście kształtowania się osobowości dziecka. Wiek przedszkolny to okres na który przypada prawdziwy rozkwit uczuć. Ciekawość, sympatia, przyjemność i radość to pozytywne uczucia które towarzyszą dzieciom. Oprócz tego pojawiają się również uczucia negatywne takie jak lęk, strach, gniew, zmartwienie czy zazdrość. Według M. Przetacznik – Gierowskiej osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej jest procesem długotrwałym. Tylko prawidłowy rozwój emocjonalny we wczesnym okresie dzieciństwa może skutkować osiągnięciem dojrzałości emocjonalnej w dorosłym życiu.⁴

Emocje które towarzyszą dzieciom są zazwyczaj krótkotrwałe. Szybko się wytwarzają, ale równie szybko znikają lub przemieniają w inne skrajnie i odmienne od poprzednich.

Oto charakterystyczne cechy rozwoju emocjonalnego dzieci 3, 4, 5, 6 letnich wg C. Lee:

Dziecko trzyletnie. Jest towarzyskie, kochające, przyjazne, ugodowe i łatwo ulega sugestiom innych. Z łatwością przyjmuje relacje i cechy charakteru osób dorosłych. Przed ukończeniem czterech lat objawia wstydem brak pewności siebie, okazuje nieśmiałość, obraźliwość i nerwowość.

Dziecko czteroletnie. Jest ufne, demonstruje duże poczucie pewności siebie, wykazuje ciekawość, skuteczność i wytrwałość w działaniu. Dość dobrze panuje nad własnymi emocjami. Traktowane poważnie, rozwiązuje problemy, kierując się rozsądkiem. Posiada utrwalone standardy zachowań przyjętych od rodziców i bliskich.

Dziecko pięcioletnie. Demonstruje pewność siebie, bywa zarozumiałe, lubi się popisywać, niekiedy stosuje groźby, ale także okazuje przyjacielskość i wspaniałomyślność. Z determinacją dąży do tego by być najlepszym i z wytrwałością ćwiczy nowe umiejętności. Potrafi dość dobrze panować nad emocjami, jest bardziej zrównoważone.

Dziecko sześcioletnie. Mniej stabilne emocjonalnie niż w wieku pięciu lat. Bardzo szybko zmienia uczucia przyjaźni na wrogość. Wykazuje skłonności do egocentryzmu, skrupulatnego przestrzegania rytuałów, agresji, buntu i drażliwości. Potrafi być kochające przyjazne i z entuzjazmem współpracuje z innymi. Ciekawe wszystkiego, co je otacza. Z trudem akceptuje brak własnego sukcesu i niełatwo pokonuje frustracje.⁵

Rozwój poznawczy

- **Sprawności percepcyjne** - u przedszkolaków wzrasta wrażliwość receptorów co powoduje lepszą percepcję bodźców. Dzieci w wieku przedszkolnym doskonale radzą sobie w odróżnieniu pisma od tego co nim nie jest. Potrafią rysować koło, krzyżyk a także kopiować kształty liter. Nabywają umiejętności odróżniania barw, a nawet ich odcieni. Zwiększa się u nich wrażliwość słuchowa.
- **Pamięć** - wraz z rozwojem dziecka wzrasta pojemność pamięci co pozwala na zapamiętanie większej ilości informacji. W celu świadomego zapamiętania stosują strategię powtarzania. W miarę dojrzewania dzieci utrzymują w umyśle coraz większą liczbę liter, słów, cyfr. Są zdolne do odtworzenia szeregu składającego się z nawet 3-4 cyfr.

³ Raczek J., *Koncepcja strukturalizacji i klasyfikacji motoryczności człowieka*. Cyt za: Osiński W., *Motoryczność człowieka – jej struktura zmienności i uwarunkowania*. AWF Poznań 1993.

⁴ Przetacznik-Gierowska M., Makielo-Jarża G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1985

⁵ C. Lee, *Wzrastanie i rozwój dziecka*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997

- **Czynności myślowe** - w zakres czynności myślowych wchodzi między innymi szeregowanie oraz klasyfikacja. Dzieci tworzą małe szeregi z patyczków, klocków i innych przedmiotów. Po 4 roku życia pojawia się myślenie przyczynowo-skutkowe. Natomiast ok. 6 roku życia jesteśmy świadkami myślenia na podstawie praktyk społecznych.
- **Sprawności językowe i komunikacyjne** - słownictwo przedszkolaków w tym okresie wynosi ok. 3000 słów. Bardzo często wytwarzają tzw. „neologizmy dziecięce”, które pełnią funkcje wypełniania luk w momentach gdy brakuje im słów na określenie konkretnego obiektu. Narracja dzieci u sześciolatniaków posiada wyraźną kompozycję. Natomiast dzieci pięcioletnie coraz częściej odróżniają opowiadania od innych form wypowiedzi. Duża część z nich doskonale opowiada odtwarzając historie które wcześniej usłyszeli. Czterolatki zaczynają nazywać emocje i zachowania społeczne. Bogacą swoje opowiadania o co raz to trudniejsze słowa. W wieku 4 lat dzieci wprowadzają opisy czasu. Konwersacje - dzieci doskonałą zdolność do ich prowadzenia. Od 4-5 roku życia występuje u nich tzw. „wiek pytań” które służą nawiązaniu kontaktu oraz zdobyciu informacji. Do 5 roku życia rośnie liczba pytań heurystycznych, które mają za zadanie uporządkować wiedzę. Wyobrażenia - Dzieci wymyślają towarzyszy zabaw i różne wymyślone historie. Często też udają różnego rodzaju sytuacje tzw. „fantazjowanie dziecięce”. Granica między fikcją a rzeczywistością u przedszkolaków jest bardzo cienka.⁶

Rozwój społeczny

„Rozwój społeczny polega na zdobywaniu dojrzałości do współżycia w społeczeństwie”⁷

Każde dziecko od chwili przyjścia na świat jest istotą społeczną, ale dopiero w toku indywidualnego rozwoju kształtuje zdolność do nawiązywania kontaktów z innymi istotami społecznymi. W interakcji z innymi ludźmi ważną rolę odgrywają rodzice, wychowawcy oraz otoczenie w jakim dziecko przebywa.⁸

Najważniejszym elementem w rozwoju społecznym dziecka odgrywa rodzina. To właśnie podczas przebywania z rodziną dziecko uczy się jak ma postępować w danych sytuacjach. Złe relacje między członkami rodziny mogą niekorzystnie wpłynąć na dziecko co przejawiać się będzie w tym, że może ono nie rozumieć potrzeb innych ludzi.⁹ Jednym ze sposobów na uczenie się życia w społeczeństwie w wieku przedszkolnym jest zabawa. Podczas zabaw w przedszkolu dzieci uczą się przede wszystkim współpracy. Dla dzieci najmłodszych te zabawy są bardzo proste. Jednak wraz z wiekiem dzieci uczestniczą w zabawach które wymagają wcielania się w różnego rodzaju role społeczne.

Rozwój motoryczny dziecka w wieku przedszkolnym

W okresie wczesnego dzieciństwa, czyli w wieku przedszkolnym zauważany jest wzrost sprawności w zakresie motoryki dużej, która wymaga koordynacji ruchów dużych partii ciała oraz w zakresie motoryki małej, w której oczekujemy usprawnienia drobnych jego części, szczególnie doskonalenia precyzji ruchów rąk. Wraz z wiekiem u przedszkolaka zachodzi intensywny wzrost wysokości i zwiększa się waga. Proporcje ciała

⁶ Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, PWN 2011

⁷ Przetacznik – Gierowska M., Makiełło – Jarża G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1992, s. 175

⁸ Stein B., *Teoria i praktyka Marii Montessori w szkole podstawowej*, Kielce 2003, s. 11

⁹ Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 2000, s.112–114

ulegają zmianie. Następuje zauważalne wydłużenie kończyn i znaczny przyrost masy mięśniowej oraz ostateczne ukształtowanie się kręgosłupa¹⁰.

Rozwój sprawności psychoruchowej dziecka przebiega w dwóch kierunkach. Z jednej strony jest to doskonalenie ruchów postawno-lokomocyjnych czyli biegu, chodu, skoku i wspinania się. Natomiast z drugiej strony rozwój ruchów manipulacyjnych polegających na zdolności posługiwania się przedmiotami i narzędziami codziennego użytku.¹¹ Około 5 roku życia dziecko osiąga tzw. „równowagę przedszkolną”. Okres ten nazywany jest okresem złotym, co stanowi pierwsze apogeum motoryczności.¹² Jeżeli dziecko w wieku przedszkolnym będzie poddawane systematycznym ćwiczeniom zgodnym z jego naturalnym rozwojem oraz zainteresowaniami, może osiągnąć wysoki poziom sprawności ruchowej. Koniec okresu przedszkolnego jest to etap, kiedy możemy doskonalic formy wykonywania czynności i kiedy należy wymagać od dziecka, aby to, co wykonuje było pewne, płynne i swobodne.

Cechy motoryczne możemy podzielić na proste i złożone. Do prostych możemy zaliczyć siłę i szybkość. Natomiast wśród złożonych znajdują się takie cechy jak moc, zwinność czy zręczność, które są kombinacją kilku cech.¹³

Zwinność

Zwinność to koordynacja ruchowa całego aparatu mięśniowego i kostnego. Jest świadomą kontrolą ruchów własnego ciała. Wiesław Osiński w pracy pt. „Antropomotoryka” jako przykład jednej z definicji zwinności podaje definicje Denisiuka, który określał koordynację jako „zdolność do scalania ruchów różnych rodzajów w jedną całość oraz zdolności do szybkiego przestawiania się w jednym z aktów ruchowych na inne”¹⁴

Moc

Moc definiowana jest jako cecha złożona (kombinowana). Definicja mocy powstała dla określenia stosunków zachodzących pomiędzy siłą i prędkością w złożonych czynnościach i działaniach ruchowych. Jak pisze Maciej Demel „Moc rozumiana jako cecha motoryczności jest określana jako iloczyn siły i prędkości lub jako iloraz pracy przez czas jej wykonania”¹⁵.

Siła

Definicja siły według W. N. Zaciorskiego to zdolność organizmu do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego. Może być oceniana w czasie statycznym i dynamicznym skurczu mięśni.¹⁶

Natomiast Maciej Demel przedstawia siłę człowieka jako cechę motoryczności, pozwalającą na pokonywanie oporów tj. bezwładność, tarcia, grawitacji, sprężystości materiałów. Może się ona przejawiać zarówno w dynamicznych jak i statycznych działaniach i czynnościach ruchowych. Za miernik siły przyjmuję się wielkość oporu pokonywanego w czynnościach ruchowych¹⁷

¹⁰ Kamińska K., Nauczyciel wychowania przedszkolnego wobec wielokulturowości, Łódź 2007.

¹¹ Owczarek S., Gimnastyka przedszkolaka, Warszawa 2001.

¹² Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

¹³ Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

¹⁴ Osiński W., Antropomotoryka, Poznań 2003

¹⁵ Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

¹⁶ Zaciorski W.N., Kształtowanie cech motorycznych sportowca, Warszawa 1970.

¹⁷ Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

Szybkość

Szybkość możemy określić jako zdolność przemieszczania ciała w przestrzeni, a także poszczególnych jego odcinków względem siebie wzajemnie.

J. Szopa pisze, że w obrębie szybkości wymienia się zdolności rozwijania maksymalnej mocy, której okres możliwości w zakresie szybkości uwalnia energię.¹⁸

W pracy M. Demela i A. Składa możemy wyczytać, że szybkość to cecha motoryki pozwalająca na wykonywanie wielkiej ilości czynności ruchowych w krótkim okresie czasu.¹⁹ Kiedy mówimy, że jakiś człowiek wykazuje się ogromną szybkością, oznacza to, że potrzebuje on dużo mniej czasu niż inni ludzie na wykonanie określonych czynności ruchowych.

Pozytywne oddziaływanie wody na organizm człowieka

Efekty aktywności ruchowej w środowisku wodnym są szerokie. Pływanie poprawia ogólną sprawność fizyczną i jest formą aktywności, która wszechstronnie oddziałuje na organizm człowieka. Woda, dzięki swoim właściwościom fizycznym sprawia, że osobą w niej będącą odczuwa pozornie mniejszy ciężar i odprężenie.²⁰

Pływanie traktowane jest jako rodzaj aktywności, w której nie ma bariery wiekowej. Na basen może przyjść cała rodzina począwszy od niemowlaka kończąc na 90-letnim staruszku. Poszukując korzyści płynących z regularnej aktywności ruchowej w wodzie, warto przyjrzeć się im przez pryzmat grup wiekowych. Wyżej wspomniany niemowlak będzie czerpał inne korzyści z pływania niż nastolatek, osoba w wieku średnim czy staruszek.

Dla niemowlaków woda jest środowiskiem naturalnym. Przez 9 miesięcy, które spędziły w łonie matki przebywając w środowisku wodnym przyzwyczyły się do wody traktując ją jako środowisko naturalne. Według PSPN (Polskiego Stowarzyszenia Pływania Niemowląt) najlepszy moment na rozpoczęcie pływania to okres kiedy osiąga 3 miesiąc życia. Jest to spowodowane tym, że właśnie w 3 miesiącu prawidłowo rozwijające się dziecko trzyma już główkę. To właśnie w tym momencie w stawach dziecka zachodzi zmiana, stają się one kuliste co pozwala na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń. Uczestnictwo w zajęciach w wodzie umożliwia rozwijanie zdolności ruchowych i poprawienie koordynacji. Woda umożliwia ruch zanim dziecko jest zdolne poruszać się na lądzie. Dzięki gęstości wody i wyporności człowieka w wodzie dzieci uzyskują odciążenie kośćca. Pływanie w odpowiednio przygotowanym basenie dla niemowlaków, z letnią wodą (31C – 33C) powoduje u nich głębszy oddech, który aktywizuje układ krążenia. Ponadto pływanie niemowląt odgrywa ogromną rolę w budowaniu więzi emocjonalnej między dzieckiem a rodzicem, który może aktywnie uczestniczyć w zajęciach.²¹

Dla dzieci starszych i młodzieży pływanie również oferuje spektrum korzyści. Oprócz tego, że jest doskonałą formą zabawy i spędzania czasu z przyjaciółmi stanowi profilaktykę dla skrzywień kręgosłupa. Pływanie odciąża od ucisku osiowego dając kręgosłupowi odrobinę wytchnienia. Regularne uczestnictwo w zajęciach w wodzie wspomaga rehabilitację dzieci z różnymi dysfunkcjami narządów ruchu. Podczas zajęć w wodzie wyrównuje się szanse dzieci niepełnosprawnych z dziećmi zdrowymi, pozwalając im na integrację.

Pływanie niesie ze sobą wiele korzyści również dla osób będących w tzw. wieku średnim, który charakteryzuje się zmniejszeniem aktywności ruchowej oraz w wieku

¹⁸ Szopa J., Podstawy antropomotoryki, Warszawa 1996.

¹⁹ Demel M., Skład A., Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów, Warszawa 1986.

²⁰ Bartkowiak E., Pływanie, Warszawa 1989.

²¹ Dąbrowska M., Przybylska A., Mały pływak - kształtowanie prawidłowych postaw od pierwszych chwil życia, 2011.

starczym. Aktywność ruchowa w wodzie w tych okresach życia staje się doskonałą gimnastyką dla mięśni oraz stawów, które dzięki systematycznym ćwiczeniom zachowują siłę i elastyczność. Pływając regularnie, zapobiegamy chorobie wieńcowej²². Osoby mające problemy z poruszaniem się (spowodowane np. nadwagą) w środowisku wodnym czują się lżejsi dzięki czemu z łatwością przychodzi im wykonywanie ruchów, które poza środowiskiem wodnym sprawiają im wiele kłopotów.²³

Cel badań

Według M. Łobockiego celem jest „poznanie prawdy, czyli ujawnienie stosunkowo obiektywnego stanu rzeczy i to bez względu na przykre następstwa, jakie może on spowodować w życiu. Chodzi tu zarówno o poszukiwanie prawdy, jak i jej opisywanie”²⁴

Celem moich badań jest porównanie cech motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym, uczestniczących regularnie w zajęciach z pływania - z dziećmi nie chodzącymi na basen. Porównanie, którego się podejmuję, ma wykazać czy jest różnica w rozwoju ich motoryki.

Problemy badawcze

Podstawowym warunkiem podejmowania badań naukowych jest określenie problemu badawczego. J. Gnitecki opisuje problem badawczy jako „zespół pytań, na które odpowiedzi ma dostarczyć badanie empiryczne. Mogą to być pytania rozstrzygnięcia zaczynające się od partykuły „czy”, typu: „tak” lub „nie” oraz pytania dopełnienia zawierające pytańniki: „jaki” , „kiedy” , „w jakich warunkach” , „w jakim stopniu” itp., na które można udzielić alternatywnych odpowiedzi”²⁵

Głównym problemem badawczym pojawiającym się w mojej pracy jest uzyskanie odpowiedzi na pytania: czy uczestnictwo w zajęciach pływania ma wpływ na rozwój cech motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym? Jeśli tak, to czy jest to wpływ o stopniu pozytywnym, czy negatywnym?

Hipoteza badawcza

Według Z. Skornego, hipoteza to „przypuszczalna, indywidualna odpowiedź na pytanie zawarte w problemie badań. Może ona przy tym dotyczyć związków zachodzących w danej dziedzinie rzeczywistości, kierujących nią prawidłowości, mechanizmów funkcjonowania badanych zjawisk lub istotnych właściwości”²⁶

Ze sformułowanego powyżej problemu badawczego wysuwa się jedna główna hipoteza: uczestnictwo w zajęciach z pływania ma pozytywny wpływ na rozwój cech motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym.

Metody i narzędzia badawcze

Kolejnym etapem jest dokonanie wyboru odpowiedniej metody badawczej, technik oraz narzędzia badawczego.

Według W. Okonia „metoda badań to system celowych czynności i środków umożliwiających wykonanie danego zadania, bądź rozwiązanie określonego problemu. Na

²² Kalinowski A., Rożko R., Pływanie - poradnik metodyczny, Warszawa 1996.

²³ Ostrowski A., Zabawy i rekreacja w wodzie, Warszawa 2003.

²⁴ Łobocki M., Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych, Kraków 1999, s. 20

²⁵ Gnitecki J., Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej, Zielona Góra 1993, s. 130

²⁶ Skorny Z., Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki, Warszawa 1984, s.48.

dany sposób postępowania składają się czynności myślowe i praktyczne, odpowiednio dobrane i realizowane w ustalonej kolejności”.²⁷

Eksperyment badawczy, monografia pedagogiczna, metoda indywidualnych przypadków oraz metoda sondażu diagnostycznego to 4 główne metody badawcze, które wyróżnia T. Plich.²⁸ Natomiast W. Zaczyński jako główne metody wyróżnia metodę obserwacji, metodę testów pedagogicznych, metodę socjometrii, metodę analizy dokumentów i wytworów ucznia.²⁹

W swojej pracy do wykonania niezbędnych mi badań posłużyłem się testem sprawności fizycznej. Zmodyfikowany Wrocławski Test Sprawności Fizycznej B. Sekity jest doskonałym narzędziem do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym.

Materiał badawczy i organizacja badań

Badaniem zostały objęte dzieci w wieku 4-5 lat z przedszkoli z terenu województwa kujawsko – pomorskiego (Bydgoszcz) oraz dzieci z województwa zachodnio – pomorskiego (Szczecin). Dzieci zostały podzielone na grupy badawcze ze względu na wiek i płeć. Grupa dzieci uczestniczących w zajęciach pływania (z Bydgoszczy) była bazą porównawczą dla dzieci nie uczestniczących w takich zajęciach (ze Szczecina).

Każde z dzieci biorące udział w badaniu wykonywało cztery różne próby sprawnościowe określające poziom ich cech motorycznych.

Punktacja jaką proponuje autorka testu wygląda następująco:

Punktacja proponowana dla pojedynczych prób:

- Do 39 pkt. – niski, niedostateczny poziom cechy,
- 40 – 49 pkt. – dostateczny poziom cechy,
- 50 – 59 pkt. – dobry poziom cechy,
- 60 i więcej pkt. – wysoki, bardzo dobry poziom cechy.

Punktacja dla całego testu (suma wszystkich czterech prób):

- Do 159 pkt. – niski, niedostateczny poziom sprawności fizycznej,
- 160 – 199 pkt. – dostateczny poziom sprawności fizycznej,
- 200 – 239 pkt. – dobry poziom sprawności fizycznej,
- 240 i więcej pkt. – wysoki, bardzo dobry poziom sprawności fizycznej.³⁰

Wyniki badań dotyczące zdolności motorycznych

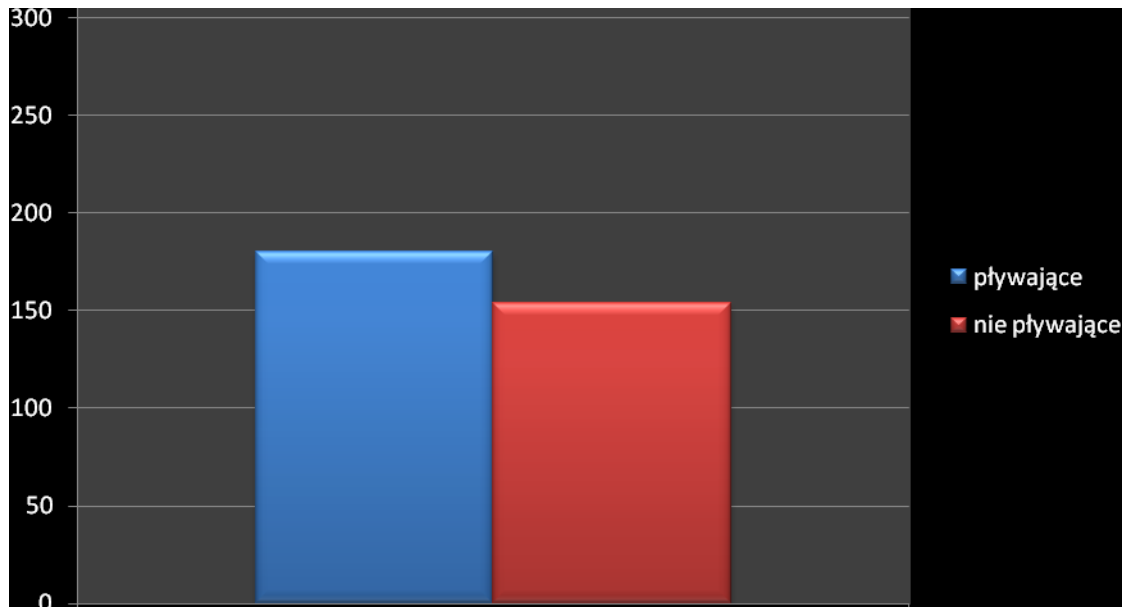
W rozdziale niniejszym przedstawiono wyniki badań przeprowadzonych wśród przedszkolaków w wieku 4 i 5 lat, które opracowane zostały na podstawie Wrocławskiego Testu Sprawności Fizycznej. Pierwsze porównanie dotyczy wszystkich dzieci badanych z podziałem tylko na dzieci „pływające” i „niepływające”.

²⁷ Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Warszawa 2004, s. 242.

²⁸ Pilch T., Zasady badań pedagogicznych, Warszawa 2001.

²⁹ Zaczyński W., Praca badawcza nauczyciela, Warszawa 1987, s.115.

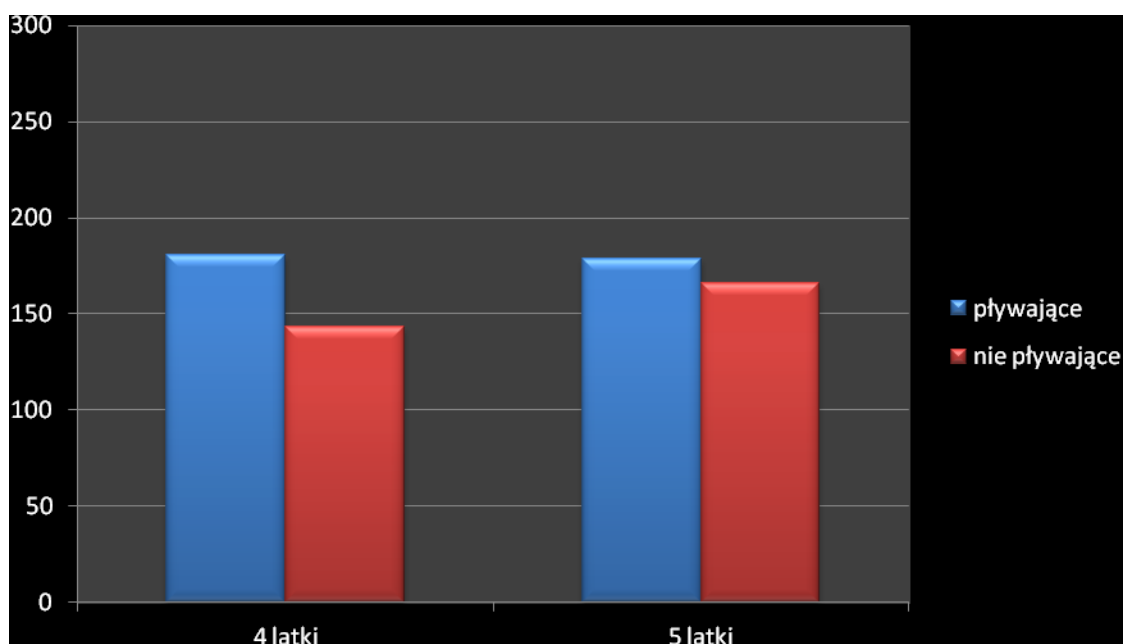
³⁰ Sekita B., Rozwój somatyczny i sprawności fizycznej dzieci w wieku 6-7 lat. Rozwój Sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży, AWF Warszawa 1988.



Wykres 1. Porównanie średniej punktowej uzyskanej w teście przez dzieci „pływające” i „niepływające”

Na powyższym wykresie wyraźnie widać, że dużo lepsze wyniki w teście sprawnościowym osiągały dzieci „pływające” (uczestniczące w zajęciach na basenie) zdobywając średnio 184 pkt. i uzyskując dostateczny poziom sprawności fizycznej. W stosunku do dzieci „niepływających” (nie uczestniczących w zajęciach na basenie), które zdobyły średnio 154 pkt., uzyskując tym samym niski poziom sprawności fizycznej.

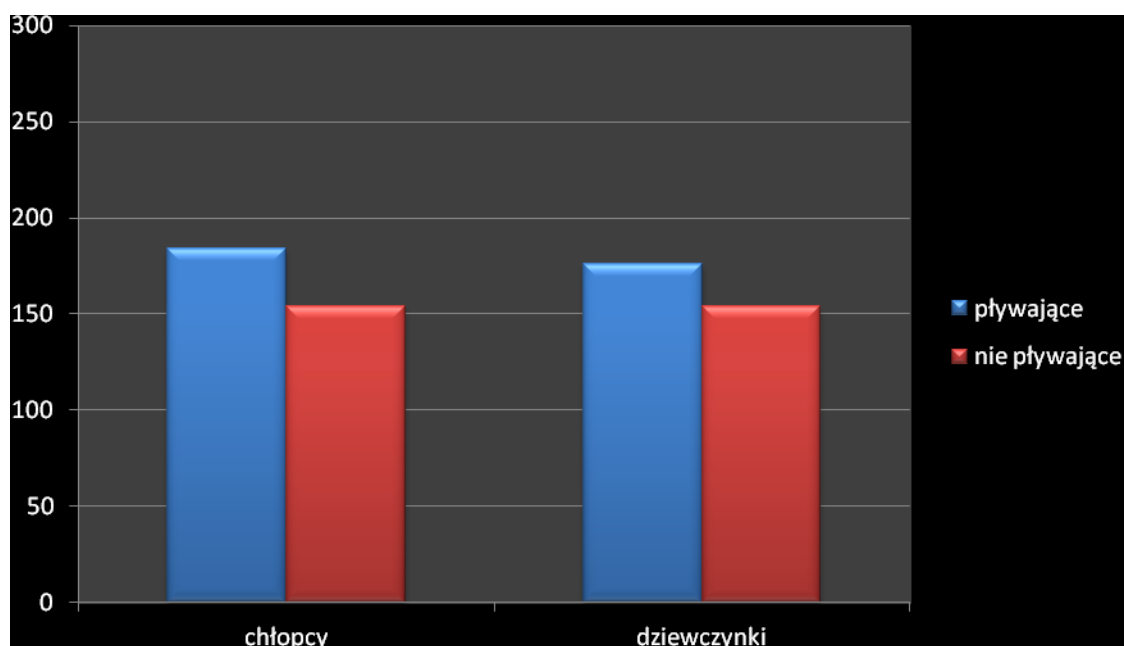
Drugi wykres, przedstawia porównanie tych samych dzieci, co w wykresie pierwszym z dodatkowym podziałem wiekowym.



Wykres 2. Porównanie średniej punktowej u dzieci „pływających” i „niepływających” z uwzględnieniem podziału na wiek

W drugim wykresie dzieci „pływające” i „niepływające” zostały podzielone na dwie kategorie wiekowe – na grupę 4-latków i 5-latków. Grupa przedszkolaków „pływających” zarówno 4-letnich (181 pkt.) jak i 5-letnich (179 pkt.) wypadła lepiej w teście sprawnościowym w stosunku do przedszkolaków 4-letnich (143 pkt.) i 5-letnich (166 pkt.) z grupy „niepływających”. Przyglądając się jednak temu wykresowi warto zauważyć, że różnica pomiędzy dziećmi badanymi w grupie 5-latków powoli zaciera się w stosunku do różnicy jaka jest zauważalna w grupie 4-latków. Myślę, że jest to ciekawe zagadnienie do rozwinięcia i przeprowadzenia kolejnych badań w następnej przedszkolnej grupie wiekowej, czyli u 6-latków.

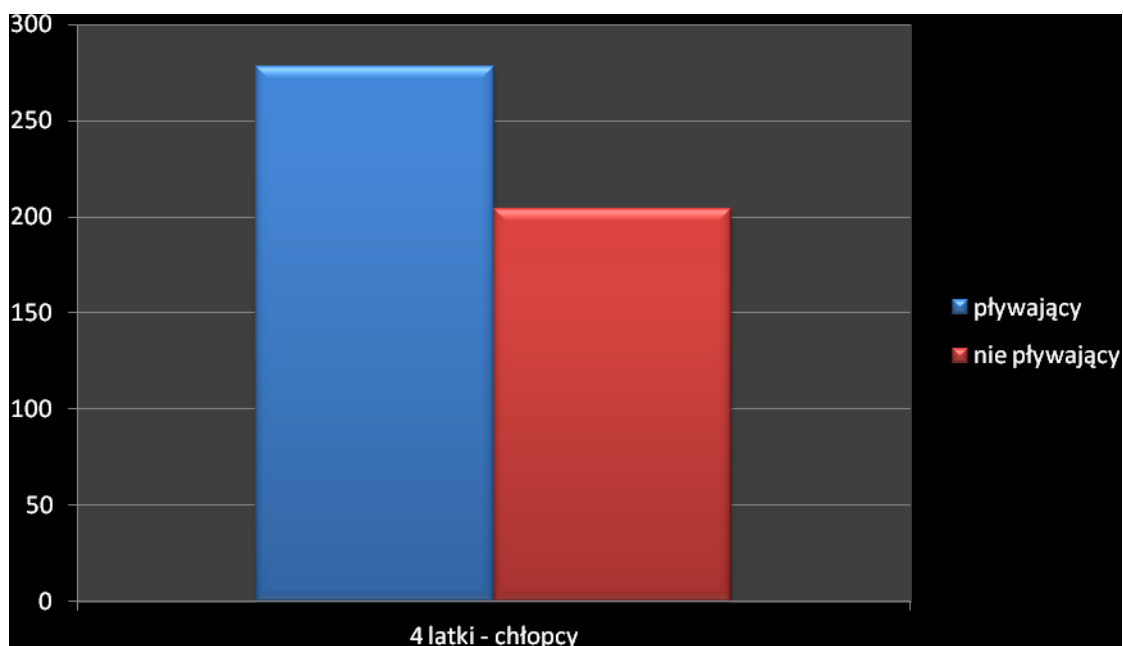
Trzeci wykres, przedstawia to samo zagadnienie co poprzednie, dodatkowo uwzględniając podział na płeć dzieci.



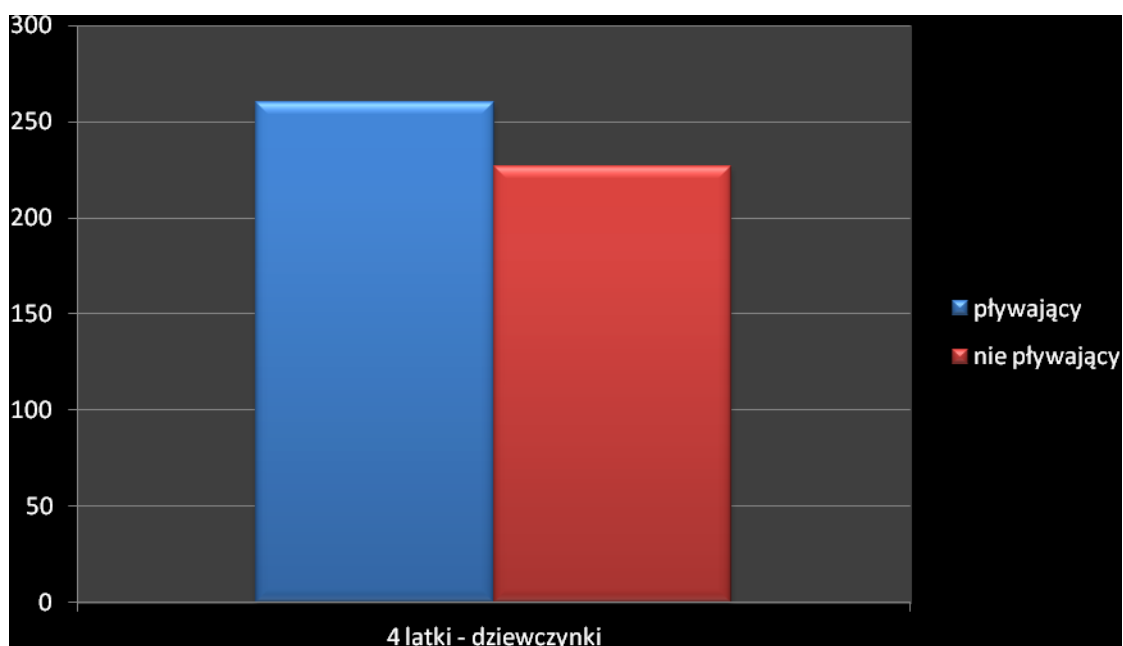
Wykres 3. Porównanie średniej punktowej u dzieci „pływających” i „niepływających” z uwzględnieniem podziału na płeć

Kolejny podział zdecydowanie wskazujący na lepiej rozwinięte cechy motoryczne u dzieci „pływających”. Tym razem oprócz głównego podziału jakim jest podział na dzieci „pływające” i „niepływające” uwzględnione zostały takie warunki jak płeć. Na wykresie ewidentnie widać, że bez względu na płeć dzieci „pływające” wykazują dużo wyższy poziom sprawności fizycznej od dzieci „niepływających”. W grupie chłopców różnica ta wynosi aż 30 pkt. (184 pkt. – 154 pkt.). Natomiast w grupie dziewcząt jest nieznacznie mniejsza bo wynosi 22 pkt. (176 pkt. – 154 pkt.).

Czwarty i piąty wykres to ukazanie różnice punktowych pomiędzy najlepszymi 4-latkami „pływającym” i „niepływającym” w grupie chłopców i dziewcząt.



Wykres 4. Różnica punktowa pomiędzy najlepszym wynikiem zdobytym pośród chłopców „pływających” i „niepływających” w grupie 4-latków



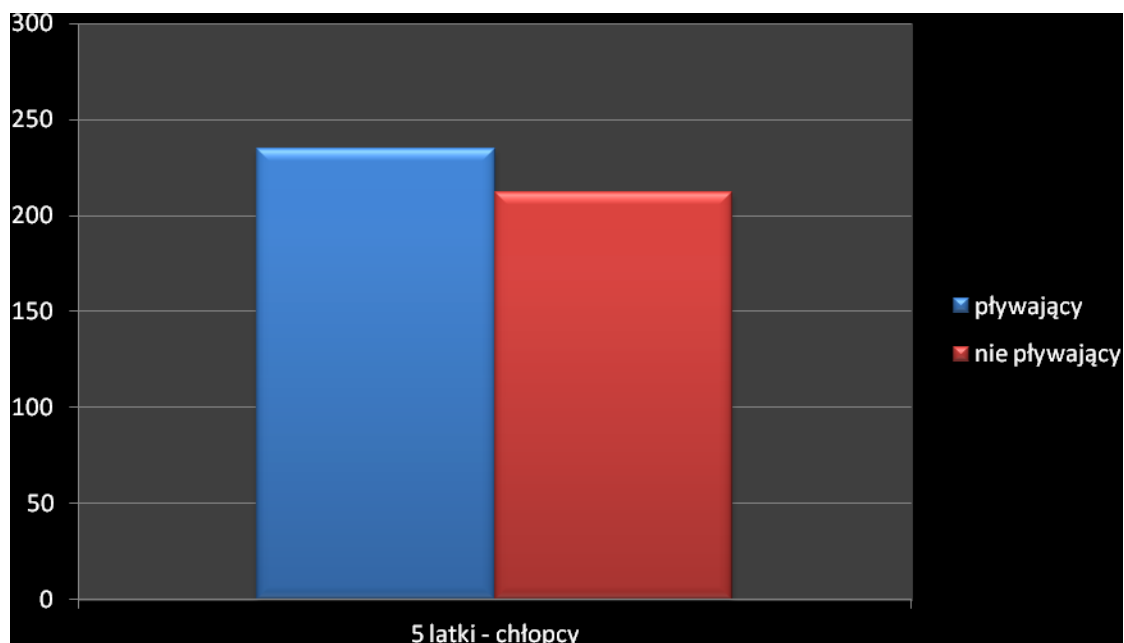
Wykres 5. Różnica punktowa pomiędzy najlepszym wynikiem zdobytym spośród dziewcząt „pływających” i „niepływających” w grupie 4-latków

Czwarty wykres ukazuje różnicę pomiędzy najlepszym wynikiem punktowym zdobytym podczas wykonywania czterech prób w teście sprawności fizycznej pomiędzy chłopcami „pływającymi” i „niepływającymi” w grupie wiekowej 4-latków.

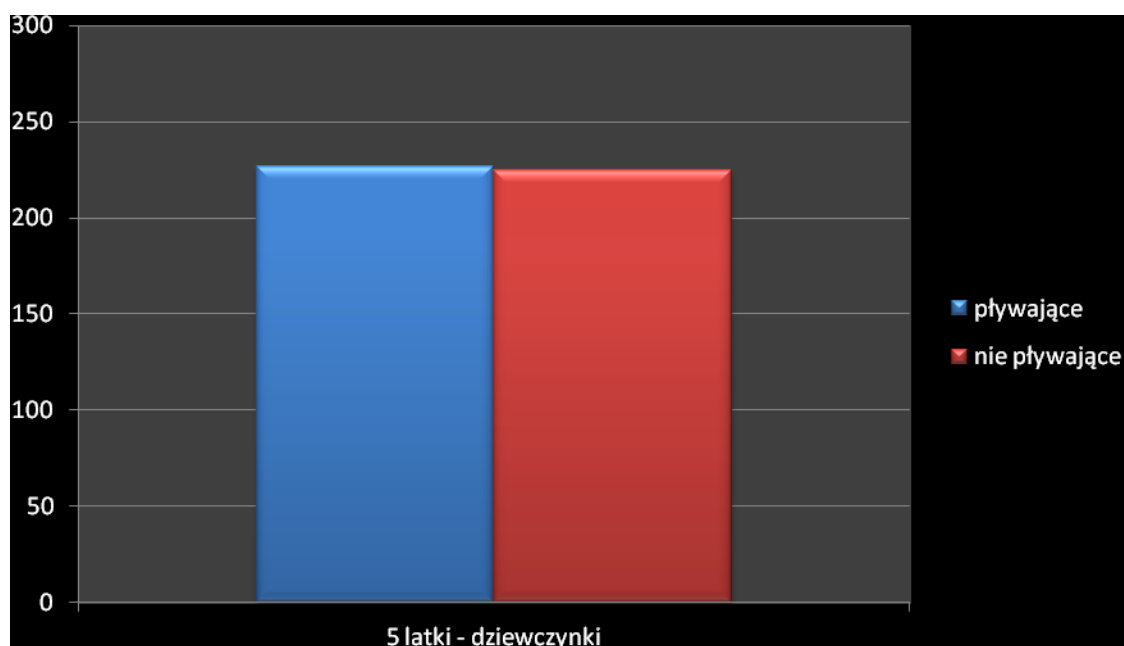
Natomiast piąty wykres przedstawia te same właściwości co wykres czwarty, tym razem jednak w grupie dziewcząt 4-letnich. Różnica punktowa na wykresie czwartym wynosi, aż 74 punkty (278 pkt. – 204 pkt.). Natomiast na wykresie piątym 33 punkty (260 pkt. – 227 pkt.) i po raz kolejny wskazuje, że dzieci chodzące na zajęcia ruchowe w

wodzie, znacząco przewyższają swoich rówieśników, zarówno w grupie chłopców, jak i dziewcząt.

W grupie 5-latków różnice między najlepszym wynikiem punktowym zdobytym podczas wykonywania testu sprawności fizycznej pomiędzy przedszkolakami „pływającymi” i „niepływającymi” wyglądają następująco.



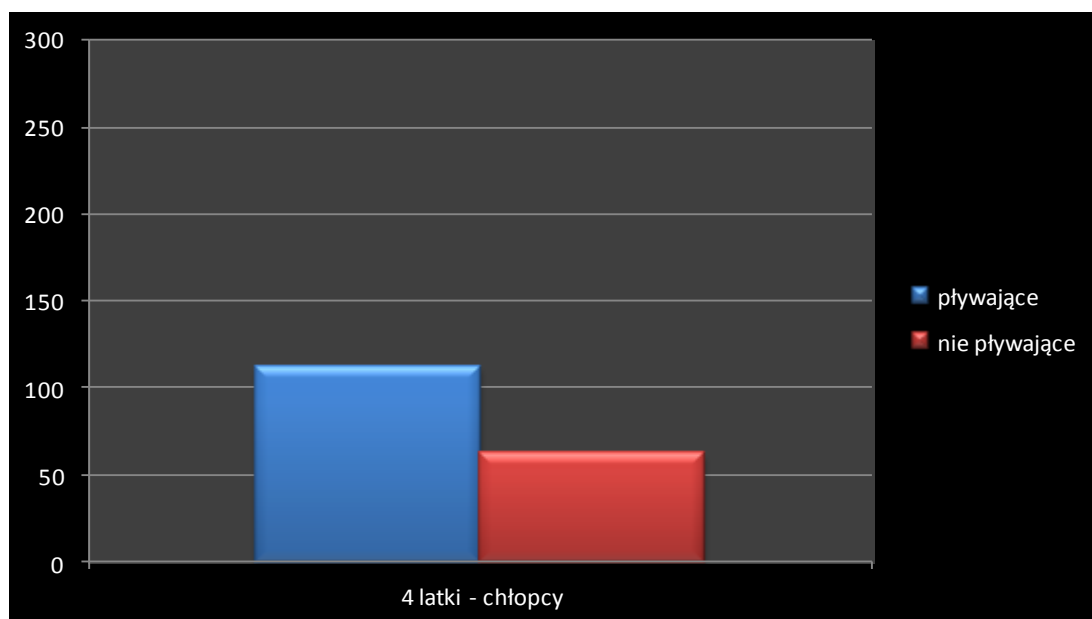
Wykres 6. Różnica punktowa pomiędzy najlepszym wynikiem zdobytym wśród chłopców „pływających” i „niepływających” w grupie 5-latków



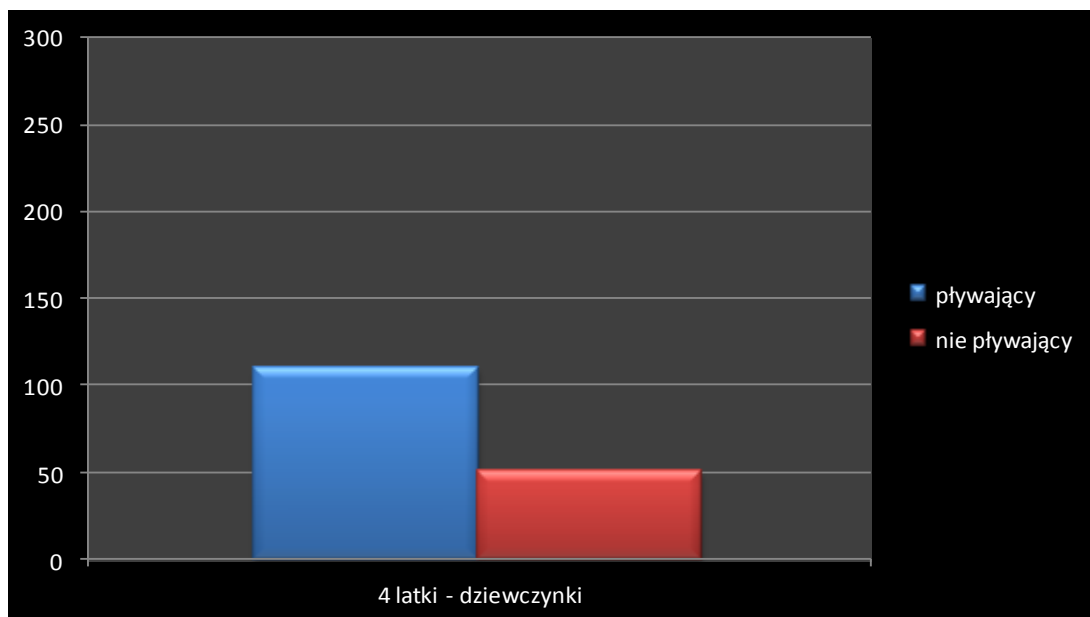
Wykres 7. Różnica punktowa pomiędzy najlepszym wynikiem zdobytym wśród dziewcząt „pływających” i „niepływających” w grupie 5-latków

Wyniki na wykresie 6 i 7 wskazują, jak we wszystkich poprzednich wykresach, różnicę na korzyść dzieci „pływających”. Jednak należy zauważyć, że ta różnica nie jest już tak znacząca jak w grupie dzieci 4-letnich. Ponieważ w przypadku chłopców 5-letnich różnica wynosi tylko 23 pkt. (235 pkt. – 212 pkt.) gdzie w przypadku dziewczynek różnica, o której mówimy jest praktycznie znikoma i wynosi jedynie 2 pkt. (227 pkt. – 225 pkt.).

Kolejnej analizie jakiej poddano wyniki uzyskane z testu sprawności fizycznej, to różnice pomiędzy najslabszym wynikiem u dzieci „pływających” i „niepływających” w dwóch grupach wiekowych – 4 i 5-latków. Różnice, zamieściłem na wykresach słupkowych w podobny sposób jak poprzednie zestawienia.



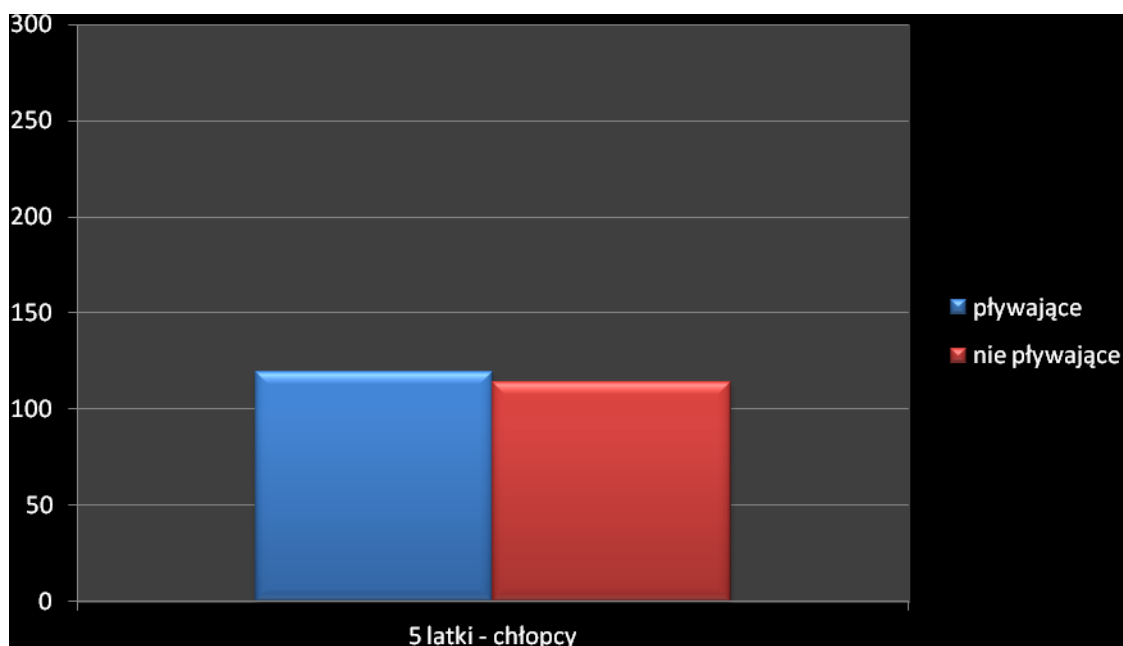
Wykres 8. Różnica punktowa pomiędzy najslabszym wynikiem zdobytych przez chłopców „pływających” i „niepływających” w grupie 4-latków



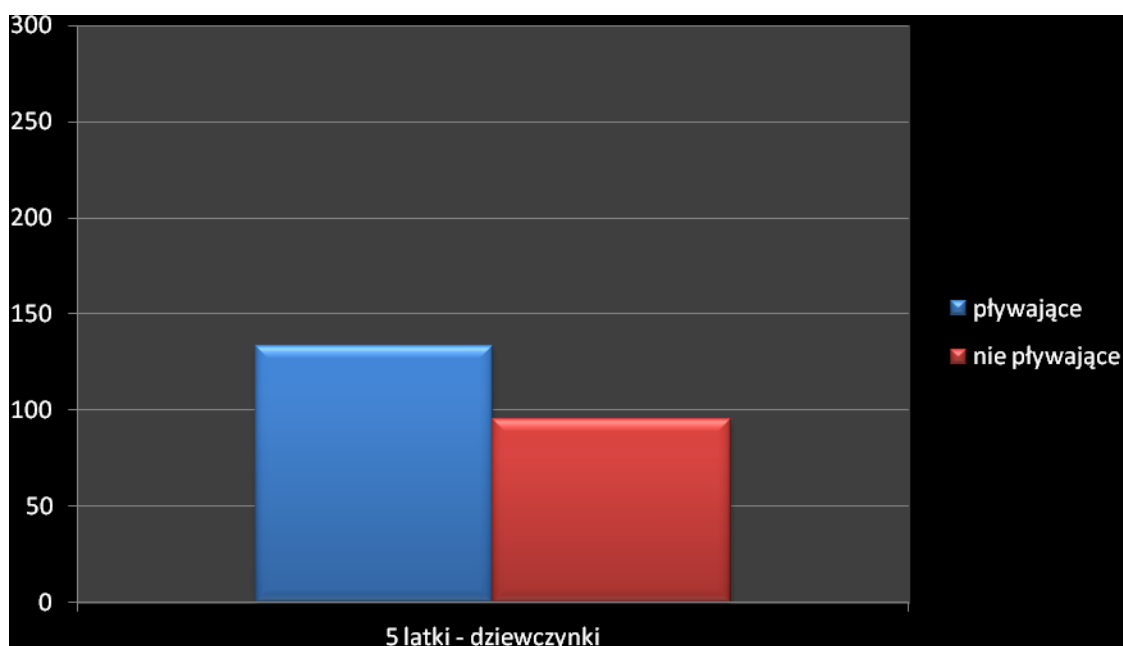
Wykres 9. Różnica punktowa pomiędzy najniższym wynikiem uzyskanym przez dziewczęta „pływających” i „niepływających” w grupie 4-latków

Wyniki zamieszczone w wykresie 8 i 9, czyli w grupie 4-latków potwierdzają kolejny aspekt, w którym dzieci „pływające” wykazują się lepszym wynikiem uzyskanym w teście w stosunku do dzieci „nie pływających”. W grupie chłopców 4 – letnich, co widać na wykresie 8, różnica wynosi aż 50 pkt. (112 pkt. – 62 pkt.), co daje 45 % różnice na korzyść grupy „pływających”. W przypadku dziewczynek różnica wynosi 60 pkt. (110 pkt. – 50 pkt.) stanowiąc 55 % różnice, co sprawia, że jest jeszcze bardziej okazała niż w grupie chłopców.

Ostatnie zestawienie wykresów to różnica pomiędzy najniższym wynikiem u dzieci „pływających” i „niepływających” tym razem w oparciu o grupę dzieci 5-letnich.



Wykres 10. Różnica punktowa pomiędzy najniższym wynikiem zdobytym wśród chłopców „pływających” i „niepływających” w grupie 5-latków



Wykres 11. Różnica punktowa pomiędzy najniższym wynikiem zdobytym wśród dziewcząt „pływających” i „niepływających” w grupie 5-latków

Wyniki w ostatnich dwóch wykresach zestawiających grupę badawczą dzieci 5 - letnich po raz kolejny pokazują przewagę na korzyść dzieci „pływających”. Jest ona niższa, u chłopców wręcz nieznaczna w stosunku do wyników grupy dzieci 4-letnich. Aczkolwiek cały czas jest na korzyść dzieci „pływających”. Najniższy wynik chłopców 5 - letnich w grupie „nie pływających” wyniósł 114 pkt., co wygląda całkiem dobrze w zestawieniu z wynikiem chłopców z tej samej grupy wiekowej „pływającej”, który wynosił 119 pkt. W sumie różnica wynosi tylko 4 pkt. więcej (119 pkt. – 114 pkt.). Zestawiając ze

sobą dziewczynki, widzimy znacznie większą różnicę niż u chłopców. Dziewczęta „pływające” osiągnęły 38 pkt. różnice w stosunku do swoich rówieśniczek, które nie chodzą na zajęcia z pływania.

Podsumowanie

Badania miały na celu sprawdzić czy uczestnictwo w zajęciach ruchowych na basenie ma jakikolwiek wpływ na rozwój dzieci w najwcześniejszym etapie edukacyjnym jakim jest okres przedszkolny. W badaniu przeprowadzonym Wrocławskim Testem Sprawności Fizycznej udział wzięło w sumie 281 przedszkolaków w wieku 4 i 5 lat z trzech różnych przedszkoli (jedno z województwa kujawsko – pomorskiego z Bydgoszczy i dwa przedszkola z województwa zachodnio – pomorskiego ze Szczecina).

Dzięki przeprowadzeniu prób sprawności na dużej ilości dzieci udało się uzyskać wyniki pokazujące rozwój ich cech motorycznych. Przeprowadzone badania pozwoliły na wyciągnięcie wniosków z których potwierdza się początkowo postawiona hipoteza mówiąca, że: „Uczestnictwo w zajęciach na basenie ma pozytywny wpływ na rozwój cech motorycznych u dzieci w wieku przedszkolnym”. Według punktacji, która została zawarta w teście, poziom sprawności fizycznej u dzieci 4-letnich „pływających” została oceniona na poziomie „dostatecznym” wynosząc 181 pkt. Natomiast u dzieci 4-letnich „niepływających” jest to poziom „niski” zaledwie 143 pkt.

Przyglądając się starszej grupie, czyli dzieciom 5 – letnim, zarówno dzieci „pływające” i „niepływające”, mimo różnic punktowych na korzyść „pływających”, zostały one zestawione na jednym poziomie – „dostatecznym”. Punktacja dzieci „pływających” wynosi 179 pkt. Natomiast przedszkolacy „niepływający” uzyskali 166 pkt.

Pomimo różnic punktowych, przemawiających za pozytywnym wpływem jaki niesie ze sobą regularne uczestnictwo w zajęciach na basenie, które zostały pokazane szczegółowo w 11 wykresach i potwierdzone w badaniach, analizując je odczuwa się pewnego rodzaju niepokój. Słabe wyniki uzyskane przez badane dzieci pokazują, że sprawność fizyczna u najmłodszych jest zaniedbana i znajduje się na bardzo niskim poziomie.

Mamy nadzieję, że zagadnienie, które opisano, w niedalekiej przyszłości sprawi, że zarówno w przedszkolach, jak i w domach rozwijanie i zdobywanie umiejętności w zakresie sprawności fizycznej przedszkolaków będzie na równi w „piramidzie wartości rodzica i nauczyciela” z rozwojem intelektualnym. Jako rodzice i nauczyciele musimy zdawać sobie sprawę z tego, że pełne rozwoju intelektualnego możemy osiągnąć tylko w harmonii i korelacji z rozwojem sfery fizycznej.

„Dzieci poruszają się, muszą i chcą się poruszać, gdyż są dziećmi. Łapią, pelzają, skaczą, i hałasują... W ten sposób rozwijają się i tak poznają siebie i swoje ciało, swoje otoczenie i ludzi wokół siebie. Przyrodę i kulturę, wiedzę i umiejętności, to, co dozwolone i to, zabronione. Skryte życzenia i widzialne dzieła... Cały świat poznają dzieci poprzez ruch.”³¹

~ Horst Ehnig ~

Piśmiennictwo

1. Bartkowiak E., *Pływanie*, Warszawa, 1989.
2. Dąbrowska M., Przybylska A., *Mały pływak - kształtowanie prawidłowych postaw od pierwszych chwil życia*, 2011.

³¹ Trzcińska D., *Gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna w przedszkolu*, Warszawa 2010, s. 18.

3. Demel M., Skład A., *Teoria Wychowania Fizycznego dla pedagogów*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1986.
4. Drabik J., *Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej*, Gdańsk, 1989.
5. Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, Zielona Góra, 1993, s. 130.
6. Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa, 2000, s.112–114.
7. Kalinowski A., Rożko R., *Pływanie - poradnik metodyczny*, Warszawa, 1996.
8. Kamińska K., *Nauczyciel wychowania przedszkolnego wobec wielokulturowości*, Warszawa, 1997, str. 186.
9. Lee C., *Wzrastanie i rozwój dziecka*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 1997.
10. Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Kraków 1999, s. 20.
11. Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2004, s. 242.
12. Osiński W., *Antropomotoryka*, Poznań, 2003.
13. Osiński W., *Zagadnienia motoryczności człowieka*. Wyd. II popr. I uzup. Skrypty nr 66, AWF, Poznań, 1991.
14. Ostrowski A., *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2003.
15. Owczarek S., *Gimnastyka przedszkolaka*, Warszawa, 2001.
16. Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Warszawa, 2001.
17. Przetacznik-Gierowska M., Makięło-Jarża G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa, 1985.
18. Przetacznik – Gierowska M., Makięło – Jarża G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1992, s. 175.
19. Raczek J., *Koncepcja strukturalizacji i klasyfikacji motoryczności człowieka*. (w:) Osiński W., *Motoryczność człowieka – jej struktura zmienność i uwarunkowania*. AWF, Poznań, 1993.
20. Sekita B., *Rozwój somatyczny i sprawności fizycznej dzieci w wieku 6-7 lat. Rozwój Sprawności wydolności fizycznej dzieci i młodzieży*, AWF, Warszawa, 1988.
21. Skorny Z., *Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki*, Warszawa, 1984, s.48.
22. Stein B., *Teoria i praktyka Marii Montessori w szkole podstawowej*”, Kielce, 2003, s. 11.
23. Szopa J., *Podstawy antropomotoryki*, Warszawa, 1996.
24. Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*, PWN, 2011.
25. Trzcńska D., *Gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna w przedszkolu*, Warszawa, 2010, s. 18.
26. Zaciorski W.N., *Kształtowanie cech motorycznych sportowca*, Warszawa, 1970.
27. Zaczyński W., *Praca badawcza nauczyciela*, Warszawa, 1987, s.115.

Streszczenie

Celem niniejszej pracy magisterskiej było porównanie cech motorycznych dzieci w wieku przedszkolnym uczestniczących regularnie w zajęciach z pływania z dziećmi nie chodzącymi na basen. Dzięki przeprowadzeniu Zmodyfikowanego Wrocławskiego Testu Sprawności i zapisaniu wyników uzyskanych przez dzieci udało się porównać ich poziom sprawności motorycznej. Badania w sposób bezkompromisowy pokazały, że uczestnictwo w zajęciach z pływania wpływa na ich rozwój i sprawność motoryczną. Dzieci, które uczestniczyły w zajęciach ruchowych na basenie wykazywały się lepszymi wynikami podczas testu w stosunku do swoich rówieśników nie uczestniczących w takich zajęciach.

Summary

Aim of this thesis was to compare the motor characteristics of preschool children participating regularly in the activities of swimming with the kids there who always walk to the swimming pool. Thanks to a Modified Wrocław fitness test and save the results obtained by the children were able to compare their level of efficiency of the motor. Research into the uncompromising way showed that participation in swimming class affects their development and motor efficiency. Children who participated in the classes on the motor pool had shown better results during the test in relation to their peers not participating in such activities.

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna, rozwój motoryczny, wiek przedszkolny, pływanie.

Keywords: physical, perceptual motor development, pre-school age, swimming.