
SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Wprowadzenie teoretyczne do problemu badawczego	13
1.1. Charakterystyka rozwoju dzieci w wieku 9–10 lat	14
1.1.1. Rozwój morfologiczny i motoryczny	15
1.1.2. Rozwój umysłowy	16
1.1.3. Rozwój uczuciowy i społeczny	19
1.1.4. Zdrowie	20
1.2. Uczucie się	23
1.2.1. Uczucie się czynności ruchowych	29
1.2.2. Uczucie się pływania	38
1.3. Wybrane uwarunkowania osobnicze determinujące szybkość uczenia się pływania	41
1.3.1. Lęk przed wodą	42
1.3.2. Podstawowe cechy morfologiczne	47
1.3.3. Zdolności koordynacyjne	52
2. Procedura badawcza	60
2.1. Cel pracy, pytania i hipotezy badawcze	60
2.2. Materiał i metoda badań	61
2.2.1. Materiał badawczy	61
2.2.2. Techniki i narzędzia badawcze	63
2.2.2.1. Ocena umiejętności pływackich	64
2.2.2.2. Ocena lęku przed wodą	68
2.2.2.3. Pomiar podstawowych cech morfologicznych i wybranych zdolności koordynacyjnych	70
2.3. Metody analizy statystycznej	73
3. Wyniki	76
3.1. Szybkość uczenia się pływania dzieci w wieku 9–10 lat	76
3.1.1. Umiejętności wstępne	76
3.1.2. Umiejętności na sprawdzianach	77
3.1.2.1. Nieumiejący pływać	77
3.1.2.2. Zaadaptowani wstępnie do środowiska wodnego	79
3.1.2.3. Pływający na poziomie elementarnym	81
3.1.2.4. Pływający na grzbiecie	83
3.1.3. Umiejętności końcowe z pływania	84

3.1.4.	Przewidywanie szybkości uczenia się pływania na podstawie umiejętności wstępnych	88
3.1.5.	Postępy pływackie	90
3.1.5.1.	Nieumiejący pływać	90
3.1.5.2.	Zaadaptowani wstępnie do środowiska wodnego	93
3.1.5.3.	Pływający na poziomie elementarnym	96
3.1.5.4.	Pływający na grzbiecie	99
3.1.6.	Przewidywanie postępów w uczeniu się pływania	101
3.1.7.	Podsumowanie	103
3.2.	Lęk przed wodą dzieci w wieku 9–10 lat a szybkość uczenia się pływania	107
3.2.1.	Lęk przed wodą w trakcie uczenia się pływania	107
3.2.2.	Lęk przed wodą dzieci rozpoczynających uczenie się pływania od podstaw	115
3.2.3.	Lęk przed wodą a umiejętności pływackie	121
3.2.3.1.	Dzieci bez lęku przed wodą	121
3.2.3.2.	Dzieci ze średnim lękiem przed wodą	123
3.2.3.3.	Dzieci z wysokim lękiem przed wodą	125
3.2.4.	Umiejętności końcowe dzieci z poszczególnych grup lęku	130
3.2.5.	Lęk przed wodą a postępy pływackie	132
3.2.5.1.	Dzieci bez lęku przed wodą	132
3.2.5.2.	Dzieci ze średnim lękiem przed wodą	134
3.2.5.3.	Dzieci z wysokim lękiem przed wodą	137
3.2.6.	Przewidywanie szybkości uczenia się pływania na podstawie lęku przed wodą	139
3.2.7.	Podsumowanie	141
3.3.	Podstawowe cechy morfologiczne dzieci w wieku 9–10 lat a szybkość uczenia się pływania	143
3.3.1.	Cechy morfologiczne związane z wysokością i masą ciała a umiejętności pływackie	145
3.3.2.	Cechy morfologiczne związane z wysokością i masą ciała a postępy pływackie	150
3.3.3.	Cechy morfologiczne związane z gibkością i pojemnością życiową płuc a umiejętności pływackie	152
3.3.4.	Cechy morfologiczne związane z gibkością i pojemnością życiową płuc a postępy pływackie	157
3.3.5.	Podsumowanie	158
3.4.	Wybrane zdolności koordynacyjne dzieci w wieku 9–10 lat a szybkość uczenia się pływania	161
3.4.1.	Wybrane zdolności koordynacyjne a umiejętności pływackie	162

3.4.2. Wybrane zdolności koordynacyjne a postępy pływackie	165
3.4.3. Podsumowanie	167
3.5. Frekwencja dzieci w wieku 9–10 lat a szybkość uczenia się pływania	168
3.5.1. Frekwencja na lekcjach pływania	168
3.5.2. Frekwencja a umiejętności pływackie	169
3.5.2.1. Dzieci, które odbyły 1–8 lekcji	170
3.5.2.2. Dzieci, które odbyły 9–13 lekcji	172
3.5.2.3. Dzieci, które odbyły 14–18 lekcji	174
3.5.2.4. Dzieci, które odbyły 19–23 lekcje	177
3.5.2.5. Dzieci, które odbyły co najmniej 24 lekcje	180
3.5.3. Frekwencja a postępy pływackie	183
3.5.3.1. Dzieci, które odbyły 4–8 lekcji	183
3.5.3.2. Dzieci, które odbyły 9–13 lekcji	185
3.5.3.3. Dzieci, które odbyły 14–18 lekcji	187
3.5.3.4. Dzieci, które odbyły 19–23 lekcje	189
3.5.3.5. Dzieci, które odbyły co najmniej 24 lekcje	191
3.5.4. Podsumowanie	195
4. Dyskusja	200
4.1. Szybkość uczenia się pływania	201
4.2. Lęk przed wodą a szybkość uczenia się pływania	205
4.3. Podstawowe cechy morfologiczne a szybkość uczenia się pływania	209
4.4. Wybrane zdolności koordynacyjne a szybkość uczenia się pływania	214
4.5. Frekwencja dzieci w wieku 9–10 lat a szybkość uczenia się pływania	216
5. Wnioski	220
Piśmiennictwo	223
Aneks	245
1. Spis tabel	245
2. Spis rycin	247
3. Spis załączników	252
4. Załączniki 1–22	253
Summary	281