
WSTĘP

Pływanie jest jedną z form aktywności fizycznej, która – z uwagi na specyfikę środowiska wodnego – pozwala na wszechstronny rozwój sprawności ruchowej człowieka już od najmłodszych lat życia (Kostowa 1987, Salvan 1989, Dybińska 2000). Systematyczne uprawianie pływania wpływa korzystnie na prawidłowy rozwój fizyczny dzieci i młodzieży, sprzyja kształtowaniu pożądanych społecznie cech charakteru, ma istotną wartość użytkową i tworzy trwałe nawyki rekreacyjno-higieniczne (Pietrusik 1997a). Postrzegana często jako swoista wartość umożliwiająca korzystanie z szeroko rozumianych sportów wodnych, umiejętność pływania stała się dobrem koniecznym i poszukiwanym, przez co na stałe wpisano ją do programów szkolnych (Dybińska 2005, Juskiewicz 2008). Wymienione wyżej zalety pływania sprawiły, że już od wielu dziesięcioleci stanowi ono integralną część programu wychowania fizycznego w szkole i przedmiot szczególnej troski władz oświatowych i samorządowych. Jako jeden z podstawowych elementów edukacji ruchowej uczniów przyczynia się pośrednio także do wytworzenia umiejętności i nawyków korzystania ze środowiska wodnego w sposób świadomy i odpowiedzialny za siebie i otoczenie, w którym nauka się odbywa (Pietrusik 1997a, Ostrowski 2003, Wiesner 2003a, Wiesner, Kwaśna 2006).

Uczenie się pływania różni się istotnie od uczenia się innych dyscyplin sportowych. Spowodowane jest to miejscem uczenia się, czyli środowiskiem wodnym. Wynika to z właściwości fizycznych wody, a przede wszystkim jej gęstości, w wyniku której zgodnie z prawem Archimedesesa „Na ciało zanurzone w płynie (cieczy, gazie lub plazmie) działa pionowa, skierowana ku górze siła wyporu. Wartość siły jest równa ciężarowi wypartego płynu. Siła ta jest wypadkową wszystkich sił parcia płynu na ciało” (Holliday i wsp. 2009).

Oddziaływanie wyporu wody na ciało człowieka ułatwia wykonanie wielu ruchów, niemożliwych do wykonania na lądzie. W związku z tym pływać mogą się uczyć niemowlęta, dzieci, młodzież i dorośli. W wielu przypadkach tylko środowisko wodne zwiększa możliwości poruszania się osobom z ograniczeniami ruchowymi powstałymi w wyniku kontuzji, niedorozwoju, chorób itp.

Pływanie dostarcza ćwiczącemu wrażeń kinestetycznych, nieznanych wcześniej w aktywności motorycznej na lądzie, takich jak czucie wody oraz odczucia położenia i ruchów poszczególnych części ciała. Na odczucia te składają się czasowo-przestrzenne struktury ruchowe, którymi są: poruszanie się, rytm i tempo ruchów, sposób oddychania, zachowanie równowagi w pozycji pionowej i poziomej w wodzie oraz orientacja w przestrzeni. Skuteczność pływania zależy od takich czynników, jak:

ułożenie ciała, wielkości siły napędowej, synchronizacja ruchów lokomocyjnych kończyn górnych i dolnych względem siebie oraz szereg indywidualnych predyspozycji osobniczych dotyczących zarówno cech fizycznych i psychicznych, jak też predyspozycji i uzdolnień motorycznych (Dybińska 2003a). Na szczególną uwagę zasługują tu zdolności koordynacyjne, mające wpływ na sprawność pływania, a co za tym idzie – na zdolność do szybkiego i trwałego uczenia się nowych czynności ruchowych w wodzie (Bartkowiak 1977, 1999, Czabański 1991b, 1998).

Pobyt w odmiennym środowisku, jakim jest woda, oprócz oddziaływań fizycznych wywołuje u uczącego się wiele emocji, zarówno pozytywnych, wynikających z atrakcyjności ruchu w wodzie, jak też negatywnych, związanych z trudnościami w opanowaniu czynności motorycznej. W okresie początkowym uczenia się pływania u wielu ludzi w wyniku doświadczania negatywnych wrażeń występuje silne uczucie lęku przed wodą, co wiąże się w znacznym stopniu z odczuwaniem zagrożenia utraty zdrowia lub życia w wodzie. Lęk ten znajdować się może na fundamentalnym poziomie istotności aksjologicznej, gdyż w poczuciu ucznia zanurzenie w wodzie – kojarzone często z dużym ryzykiem utonięcia – stwarza zagrożenie dla realizacji podstawowych wartości egzystencjalnych, czyli wartości o bardzo dużym znaczeniu dla każdego człowieka (Juszkiewicz 2008).

Zagadnienie szybkości uczenia się pływania w odniesieniu do szeregu czynników warunkujących ten proces dydaktyczny podejmowało wielu badaczy tak z Polski, jak też z zagranicy, między innymi: Bartkowiak (1977, 1999), Zatoń (1981, 1993, 2008), Wiesner (2003a, 2006, 2008), Sprecher (1988), Cherek (1989), Czabański (1991a,b), Nowak (1991), Guła-Kubiszewska (1993), Ingham (1993), Merica, Zahorec (1994), Przybylski, Waade (1995a,b) Koszczyc (1996), Brunhoelzl (1997), Nadolska-Ćwikła (1997), Pietrusik (1997a,b), Waade i wsp. (1998, 2000, 2001), Durlach (1999), Pogrebnoj, Marjaniceva (1999), Rüter (1999), Dybińska, Ostrowski (2001), Iwanejko (2001), Kosmol, Nowicki (2001), Jurak (2001), Schmidt (2001a,b,c,d,e, 2002a,b), Helison (2003), Mitteregger (2003), Strasser (2003), Niebudek (2003), Zatoń, Klarowicz (2003), Dybińska (2004a,b, 2007b), Zatoń i wsp. (2006), Miklankova (2006), Potthoff (2005), Wieloch (2005), Wiesner, Kwaśna (2006), Fetisov, Lisicyń (2007), Macejkova (2007, 2008), Klarowicz (2008), Dybińska (2009). Autorzy ci oceniali poziom sprawności pływackiej badanych w odniesieniu do zastosowanych zadań ruchowych, metod nauczania, fachowości i osobowości nauczyciela lub czynników osobniczych. Zdaniem Czabańskiego i Fiłona (1991) najbardziej znaczące w tempie uczenia się pływania wydają się być czynniki osobnicze, do których zaliczają oni: zdolności motoryczne, poziom rozwoju fizycznego, poziom lęku przed wodą, pływalność ciała, czucie wody, motywację do uczenia się pływania. Nie bez znaczenia jest wiek uczących się pływania. Na problem ten uwagę zwracał Bartkowiak (1999) twierdząc, że najszybciej uczą się dzieci w młodszym wieku szkolnym. Okres ten charakteryzuje się

ogólną harmonią rozwoju i swoistą doskonałością ruchową, w wyniku czego przez wielu nazywany jest „złotym wiekiem rozwoju osobniczego” (Wolański 1986, Szopa i wsp. 2000).

Sposób wykonywania określonych ruchów w wodzie w celu skutecznego przemieszczania się w niej związany jest z opanowaniem odpowiedniej techniki. Według Juskiewicza (2005) można w tym przypadku mówić o technice optymalnej (najlepszej) do nauczania, rekreacji, sportu, ratownictwa, rehabilitacji czy korekcji. Nauczanie i stosowanie określonych technik odnoszone jest tutaj do zapotrzebowania konkretnego człowieka, z uwzględnieniem jego wieku, poziomu sprawności i odczuwania lęku, czasu przeznaczanego na naukę czy też chęci ciągłego podnoszenia swoich umiejętności. Uwrażliwienie osób uczących się pływania na heterogeniczność potrzeb, oczekiwań i możliwości uczniów w stosunku do proponowanych im rozwiązań technicznych realizowanych w zakresie akwaticznej aktywności ruchowej ułatwi i czynić będzie przyjemniejszym i efektywniejszym zdobywanie tych umiejętności. Świadomie godząc się na pewne niedoskonałości, a nawet ich nauczając, ułatwia się osiągnięcie pośrednich celów w kształtowaniu techniki pływania. Ważne jest także, by owe pośrednie stadia nauczania techniki stanowić mogły względnie wyodrębnione całości, w których możliwe jest opanowanie umiejętności bezpiecznego utrzymania się i przemieszczania w wodzie, choćby w nader z punktu widzenia techniki idealnej – uproszczony sposób.

Najefektywniejszymi sposobami przemieszczania się człowieka środowisku wodnym, do którego zmierzać powinno nauczanie pływania, są techniki ruchu wykorzystywane w pływaniu sportowym. Technika sportowa to sposób wykonania zadania ruchowego, uwzględniający poziom rozwoju zdolności motorycznych, psychicznych oraz strukturę ciała (Starosta 1989). Technika sportowa to zewnętrzny obraz formy ruchów, przejawiający się w określonych, celowych i wzajemnie uwarunkowanych przemieszczeniach zawodnika, w położeniach i ruchach jego rąk, nóg, głowy i tułowia. Obraz ten charakteryzowany jest przez różne wskaźniki zewnętrzne, takie jak: obszerność ruchów, ich szybkość, tempo, rytm itp., jak też wewnętrzne uwarunkowania techniki sportowej, takie jak: czynności centralnego układu nerwowego, przejawy woli, skurcze, napięcia i rozluźnienia mięśni, elastyczność, wykorzystanie siły ciężkości, bezwładu, przyspieszeń i zwolnień oraz innych czynników, stanowiących treść techniki sportowej (Starosta 1987).

Opanowanie optymalnej techniki jest procesem wieloetapowym, w którym wyróżnia się etap opanowania techniki elementarnej, tj. odtworzenia podstawowej struktury ruchu bez uwzględniania szczegółów, etap techniki standardowej, czyli średniej wielu osobników, etap techniki indywidualnej, uwzględniającej charakterystyczne cechy rozwoju fizycznego, struktury ciała, zdolności motorycznych i psychicznych konkretnej osoby oraz etap techniki mistrzowskiej (Bober 1983, Czabański 1983). W uczeniu się techniki sportowej występują okresy szybkiego wzrostu

na początku nauczania, wolnego wzrostu w kolejnym okresie, utrzymywania się techniki na tym samym poziomie, a następnie „skokowego” przyspieszonego poprawienia się techniki sportowej.

Proces dydaktyczny prowadzi do określonych wyników, jednak często odbiegają one od założonych celów. Wielkość rozbieżności pomiędzy osiągniętym wynikiem a planowanym celem stanowi miarę błędów (Dybińska, Kaca 2007). Ponieważ wynik rzadko pokrywa się z celem, na każdym etapie należy dokonywać oceny efektów działań dydaktycznych (Strzyżewski 1986). Jest to zgodne z zasadami prakseologii, według których ocena rzeczy sprowadza się do oceny działania, w które uwikłana jest dana rzecz. Oceny prakseologiczne są relatywizowane do celu działania (Pszczółowski 1988). Podobne zdanie ma Kowalewski (1984) pisząc, że kontrola to stwierdzenie stanu rzeczywistego jakiejś rzeczy lub zdarzenia, jego ocena i wyciągnięcie z niego określonych wniosków odnośnie do dalszego działania przez porównanie go z określonym wzorcem. Wzorcami w działaniach obejmujących kulturę fizyczną są konkretne sposoby rozwiązania zadań, zazwyczaj sprzężonych z wykonaniem konkretnych czynności ruchowych (Dybińska, Kaca 2007). Kontrola i ocena powinny być skoncentrowane przede wszystkim na diagnozowaniu rozbieżności pomiędzy przewidywanym celem a rzeczywiście osiągniętym wynikiem, co stanowi miarę tzw. błędu wyniku. Ponieważ błąd wyniku jest proporcjonalny do rozbieżności pomiędzy programem czynności ruchowej (powstałym w myśli podmiotu – ucznia) a rzeczywiście wykonaną czynnością, można tym samym wnioskować o błędzie czynności ucznia (Czabański 2000). Jednak wszystkie działania oceniające muszą być możliwie obiektywne, zarówno z punktu widzenia ucznia jak też i nauczyciela (Niebudek 2003).

W trakcie uczenia się czynności motorycznych, szczególne znaczenie ma regulacja zachowania poprzez wzmocnienia. Regulacyjny wpływ wzmocnienia na ukierunkowany charakter czynności polega na selekcjonowaniu reakcji początkowo chaotycznych (Tomaszewski 1992). Uczeń powinien znać swoje osiągnięcia, a także orientować się, w jakim stopniu realizuje cele nauczania lub nad czym powinien jeszcze popracować, aby uzyskać pozytywną, satysfakcjonującą go ocenę (Dybińska, Kaca 2007). Poza tym poznanie swojej oceny oddziałuje nie tylko na sferę psychomotoryczną, ale i poznawczą oraz emocjonalną uczniów, co jest zgodne z teorią kształcenia wszechstronnego, zakładającą wieloaspektowy rozwój osobowości ucznia (Okoń 1998).

Problem oceny efektywności uczenia się i doskonalenia pływania należy do zagadnień bardzo trudnych, gdyż występuje niedostatek jednoznacznych kryteriów tej oceny. Szczególnie utrudniona jest ocena czynników determinujących efektywność i szybkość nabywania umiejętności pływackich. Wynika to z tego, że większości badacze koncentrują się na końcowym efekcie uczenia się pływania, ograniczając się zwykle do ustalenia poziomu sprawności pływackiej, w zależności od wielkości

zastosowanego bodźca ruchowego lub metody nauczania. Do rzadkości należą natomiast próby określenia tempa uczenia się pływania i czynników, które oddziałują na ten proces (Pietrusik 1997a). Poniższa praca stanowić ma częściowe rozszerzenie wiedzy w tym zakresie.

Celem niniejszego opracowania jest określenie zależności pomiędzy wybranymi uwarunkowaniami osobniczymi dzieci w wieku 9–10 lat a szybkością uczenia się pływania. Część dzieci przed przystąpieniem do zorganizowanych lekcji pływania uczyła się wcześniej pływać, dlatego różniły się one umiejętnościami w tym zakresie, i one powinny determinować tempo uczenia się pływania. Oprócz umiejętności wstępnych na tempo uczenia się pływania powinny mieć wpływ cechy osobowościowe uczniów. Spośród wielu uwarunkowań osobniczych mogących mieć wpływ na tempo uczenia się pływania na podstawie analizy literatury przedmiotu wybrano jako najbardziej znaczące: lęk przed wodą, podstawowe cechy morfologiczne i wybrane zdolności koordynacyjne. Uwzględniono też frekwencję na lekcjach pływania, gdyż czynnik ten w dużym stopniu warunkuje przebieg uczenia się i umiejętności końcowe uczniów. Ocenie poddano dzieci uczące się pływania w czasie całego roku szkolnego (czyli od września do czerwca) w ramach wychowania fizycznego. Badane dzieci odbywały zajęcia w tym samym obiekcie, nauczane były przez tych samych nauczycieli, realizujących opracowany przez Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy (KSOS) program nauczania, który był zunifikowany dla wszystkich badanych dzieci. W opracowaniu tym pominięto więc zagadnienia dotyczące sposobów i metod nauczania. W centrum znalazł się podmiot uczący się pływania w ujednoliconym procesie dydaktycznym. Wszelkie składowe procesu nauczania – instruktaż, pokaz, stosowane metody, środki, formy i inne uwarunkowania związane z nauczaniem były traktowane jedynie jako działania pomocnicze i służebne wobec procesu głównego: uczenia się pływania, określanego niekiedy uczeniem się czynności pływackich.

