



УДК 797.2-053.5

MOTORYCZNOŚĆ DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM TRENUJĄCYCH I NIETRENUJĄCYCH PŁYWANIE

MOTOR SKILLS OF YOUNGER SCHOOL CHILDREN
TRAINING AND NOT TRAINING SWIMMING

**Piotr MAKAR¹, Dariusz SKALSKI¹,
Bogdan WYNOGRADSKI², Damian KOWALSKI²**

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku*

² *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury
Fizycznej im. Iwana Boberskiego*

Streszczenie. Dzieci w wieku 10 i 11 lat kwalifikują się do grupy młodszego okresu szkolnego. Nagła zmiana formy zajęć z wychowania fizycznego, jaką zaczyna wprowadzać nauczyciel wychowania fizycznego, z którym dzieci wcześniej nie miały styczności, nie jest bez znaczenia. Poprawia się sprawność fizyczna i zdolności motoryczne dzieci. Wśród intensywne procesów występujących w organizmie młodego człowieka szczególne znaczenie dla rozwoju motoryczności ma proces osteogenezy. Dzieci w tym okresie posiadają bogatą bazę prostych ćwiczeń ruchowych, zrozumienie treści ruchów, co umożliwia przejście z ćwiczeń o charakterze

zabawowym oraz zadaniowych form nauki na ściśle formy. Mimo, iż szkoła nie ułatwia spontanicznej nieograniczonej aktywności ruchowej, w tym okresie rozwijają się formy ruchu takie, jak: różnego rodzaju skoki, rzuty, zwisy, podpory, chwytty oraz postacie lokomocji.

Cel badań. Celem badań było porównanie wybranych zdolności motorycznych dzieci w wieku 10–11 lat uczęszczających do klasy sportowej o profilu pływackim z dziećmi nietreningującymi w tym samym wieku.

Pytania badawcze.

- 1) Jaka jest różnica między siłą mięśniową uczniów klasy trenującej, a siłą uczniów z klasy nietreningujących w teście Zuchory?
- 2) Jaka jest różnica między gibkością uczniów z klasy pływackiej, a gibkością klasy niesportowej w teście Zuchory?
- 3) Jaka jest różnica między wytrzymałością uczniów klasy trenującej, a wytrzymałością uczniów klasy nietreningującej w teście Zuchory?
- 4) Jaka jest różnica między szybkością uczniów z klasy pływackiej, a szybkością uczniów z klasy niesportowej w teście Zuchory?

Materiał badań. Badania przeprowadzono na uczniach IV klasy Szkoły Podstawowej w Mroczy nietreningujących pływania oraz uczniach IV klasy w Szkole Podstawowej nr 75 w Gdańsku uczęszczających do klasy sportowej o profilu pływackim. Dzieci trenujące pływanie uczęszczają na zajęcia na pływalni 16 godzin tygodniowo, dodatkowo mając 4 godziny wychowania fizycznego w tygodniu, natomiast dzieci nietreningujące mają 4 godziny wychowania fizycznego. Klasa sportowa na zajęcia z pływania uczęszcza od początku edukacji. W badaniu wzięło udział 36 uczniów. W każdej klasie wybrano 18 osób, w tym 12 chłopców i 6 dziewczynek.

Metody i organizacja badań. Przed przystąpieniem do badań uzyskano zgodę rodziców oraz dyrekcji szkoły na ich realizację. Testy wytrzymałości, szybkości, gibkości oraz siły zostały przeprowadzone na hali sportowej w Szkole Podstawowej w Mroczy oraz na hali sportowej w Szkole Podstawowej nr 75 w Gdańsku. Sprawdziany sprawnościowe w klasie nietreningującej odbyły się 20 marca 2017 roku, podczas zajęć wychowania fizycznego w sali gimnastycznej. W klasie sportowej testy przeprowadzono na hali sportowej 25 kwietnia 2017 roku. W trakcie testów opiekę nad uczniami sprawowały nauczycielki wychowania fizycznego.

Podczas zajęć uczniowie byli badani za pomocą określonych prób, indeksu sprawności fizycznej Krzysztofa Zuchory, który pozwala poddać ocenie indywidualny poziom sprawności fizycznej. Wykonanie testu

pozwała na odpowiednie określenie poziomu zdolności motorycznych. Suma punktów zdobytych we wszystkich próbach określa poziom sprawności fizycznej badanego. Porównanie tej oceny z wynikami przewidywanymi dla wybranych grup wiekowych pozwala zestawić zdolności motoryczne w różnych okresach życia.

Wyniki poszczególnych prób miały na celu określenie poziomów:

- Szybkości – bieg sprinterski w miejscu.
- Wytrzymałości – bieg ciągły na odległość.
- Siły mięśniowej – ćwiczenia na drążku, „nożyce poprzeczne”.
- Gibkości – skłon tułowia w dół.
- Skoczności – skok w dal z miejsca.

Badania sprawności fizycznej zrealizowano w oparciu o następujące próby:

1) *Próba szybkości – bieg sprinterski w miejscu.*

Sprzęt: stoper.

Miejsce: hala sportowa.

Wykonanie: Na sygnał startowy badany w ciągu 10 sekund wykonuje bieg w miejscu podnosząc wysoko kolana z równoczesnym klaśnięciem pod nogą, która jest w powietrzu.

Ocena: Sumuje się liczbę klaśnięć w określonym czasie, za które otrzymuje się punkty (tabela punktacyjna).

2) *Próba wytrzymałości – bieg ciągły na odległość.*

Sprzęt: miara, pachołki wyznaczające obszar do przebiegnięcia.

Miejsce: hala sportowa.

Wykonanie: Na komendę „start” uczeń rozpoczyna bieg ciągły po wyznaczonym obszarze (prostokąt o wymiarach 2x 25m, 2x 12,5m), wykonuje próbę do odmowy.

Ocena: Przebiegnięty dystans (tabela punktacyjna).

3) *Próba siły mięśni ramion – ćwiczenia na drążku.*

Sprzęt: drążek, stoper.

Miejsce: hala sportowa.

Wykonanie: Badany wykonuje zwis na drążku, następnie realizuje ćwiczenia o narastającej trudności wynikające z tabeli punktacyjnej.

Ocena: poprawne wykonanie ćwiczeń (tabela punktacyjna).

4) *Próba siły mięśni brzucha – „nożyce poprzeczne”.*

Sprzęt: materac, stoper.

Miejsce: hala sportowa.

Wykonanie: uczeń na materacu przyjmuje pozycję leżenia tyłem, na sygnał unosi nogi i wykonuje ćwiczenie „nożyce poprzeczne” na czas. Kończy, gdy nogi będą miały styczność z podłożem.

Ocena: (tabela punktacyjna).

5) *Gibkość – skłon tułowia w dół.*

Sprzęt: brak.

Miejsce: hala sportowa.

Wykonanie: Uczeń przyjmuje postawę zasadniczą, wykonuje powolny i ciągły skłon tułowia w dół z zadaniami opisanymi w tabeli punktacyjnej.

Ocena: (tabela punktacyjna).

6) *Skoczność – skok w dal z miejsca.*

Sprzęt: brak.

Miejsce: hala sportowa.

Wykonanie: Uczeń staje przed wyznaczoną linią, wybija się obunóż, a następnie łąduje na dwie nogi. Po skoku odwraca się i stopami mierzy odległość, którą skoczył.

Ocena: odległość skoku (tabela punktacyjna).

Wyniki badań. Analizę dokonano na podstawie badań Indeksu sprawności fizycznej według Krzysztofa Zuchory, przeprowadzonych na przełomie kwietnia i maja na uczniach trenujących pływanie uczęszczających do Szkoły Podstawowej nr 75 w Gdańsku oraz na nietrenujących uczniach Szkoły Podstawowej w Mroczy. Materiał tworzyły dzieci z obszaru miejskiego oraz wiejskiego z różnych środowisk. Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, że młodzi pływacy są bardziej sprawni niż dzieci nietrenujące, notując przewagę aż 6 pkt w zestawieniu wszystkich zdolności motorycznych. Dla każdej zdolności motorycznej grupa trenująca osiągała wyższy wynik. Najwyższa średnia różnica między dwoma klasami to 1,8 pkt w teście sprawdzającym siłę mięśni brzucha na korzyść klasy sportowej, a najniższą średnią wartość zanotowano 0,8 pkt w teście sprawdzającym siłę mięśni ramion oraz taką samą wartość uzyskano w próbie szybkości. Chłopcy uprawiający pływanie zdobyli najwyższą ilość 4,8 pkt w teście wytrzymałości, co daje wynik bardzo dobry według skali Zuchory, zaś najniższy uzyskali w próbie mierzącej siłę mięśni ramion. Chłopcy z klasy niesportowej, według powyższej klasyfikacji, najwyższą ilość punktów zdobyli w próbie wytrzymałości, natomiast najniższą 1,2 pkt w teście sprawdzającym siłę mięśni brzucha. Biorąc pod uwagę najwyższy wynik spośród wybranych

zdolności motorycznych u dziewcząt trenujących – osiągnęły one wynik bardzo dobry, bo aż 5,5 pkt, zaś najniższą wartość zanotowały w teście kontrolującym szybkość oraz siłę mięśni brzucha. Ostatnią grupą badaną były dziewczynki nietrenujące, które najwyższy wynik uzyskały w teście gibkości 4,3 pkt. Najniższy poziom z wybranych zdolności motorycznych który uczennice zdobyły, to 1,5 pkt według skali sprawności fizycznej ocenianej przez Krzysztofa Zuchorę.

Wnioski:

1. Analizując wyniki testu szybkości, zaobserwowano, że uczniowie trenujący pływanie osiągnęli lepszy wynik niż uczniowie nietrenujący. Chłopcy uczęszczający do szkoły w Gdańsku zdobyli średnio o 0,9 pkt, natomiast dziewczynki z tej samej placówki uzyskały więcej o 0,7 pkt od swoich rówieśniczek z Sierakowic.
2. Badana grupa najlepsze rezultaty osiągnęła w próbie wytrzymałości. Uczniowie klasy sportowej zdobyli znacznie większy wynik oceniony na wysoki niż grupa nietrenująca, która osiągnęła wynik dobry.
3. Rozpatrując test sprawdzający siłę mięśni brzucha oraz ramion, ustaliliśmy, że te wyniki, wypadły najgorzej ze wszystkich badanych zdolności motorycznych. Zważając na to, że siła mięśniowa w tym wieku nie jest do końca rozwinięta dostrzegamy iż, młodzi adepci pływania uzyskali nieznacznie więcej punktów niż czwartoklasiści z obszaru wiejskiego.
4. Gibkość jest zdolnością, w której obie klasy uzyskały najwyższe wyniki. Dziewczęta trenujące średnio aż 5,5 pkt w porównaniu do chłopców czwartoklasistki z obu klas zdobyły wyższą ilość pkt. Mimo dobrych osiągnięć, klasa sportowa przeważała.
5. Porównanie ostatniej próby, którą była skoczność, ukazuje braki uczniów trenujących, jak i nietrenujących w zdolnościach takich, jak szybkość oraz siła mięśniowa, gdyż skoczność jest ich składową. Najwyższą wartość uzyskali chłopcy trenujący pływanie – 3,2 pkt. Najmniejszą wartość zdobyły dziewczynki z klasy nieprofilowanej – 1,5 pkt. Niemniej jednak po raz kolejny uczniowie z Gdańska uzyskali wyższą punktację.
6. Podsumowując opisane zdolności motoryczne w niniejszej pracy: we wszystkich próbach uczniowie klasy sportowej o profilu pływackim osiągnęli wyższe wyniki. Średnia, biorąc pod uwagę

grupę trenującą, wynosiła 21,2 pkt., co dało wynik bardzo dobry w grupie wiekowej 10–11 lat według tabeli zaproponowanej przez Krzysztofa Zuchorę. Natomiast grupa nietrenująca zdobyła 15,2 pkt., co klasyfikuje wynik jako dobry.

Bibliografia

1. Barankiewicz J. Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego / Barankiewicz J. – Warszawa : WSiP, 1998.
2. Bartkowiak E. Pływanie: program szkolenia dzieci i młodzieży / Bartkowiak E. – Warszawa : Centralny ośrodek sportu, resortowe centrum metodyczno-szkoleniowe kultury fizycznej i sportu, 1997.
3. Bartkowiak E. Pływanie sportowe / Bartkowiak E. – Warszawa : Centralny ośrodek sportu, 1999.
4. Denisiuk L. Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym / Denisiuk L., Milcerowa E. – Warszawa : Państwowe zakłady wydawnictw szkolnych, 1969.
5. Kozar J. Testy sprawności fizycznej i próby wydolnościowe: materiały pomocnicze dla nauczycieli i trenerów / Kozar J., Fuljanty M. – Częstochowa : Wojewódzki ośrodek medyczny, 1997.
6. Osiński W. Antropomotoryka / Osiński W. – Poznań : AWF im. Eugeniusza Piaseckiego, 2003.
7. Ostrowski A. Szybkość uczenia się pływania a wybrane uwarunkowania osobnicze dzieci w wieku 9–10 lat / Ostrowski A. – Kraków : AWF im. Bronisława Czecha, 2011.
8. Raczek J. Antropomotoryka. Teoria motoryczności w zarysie / Raczek J. – Warszawa : PZWL, 2010.
9. Rogowska E. Wpływ aktywności fizycznej na poziom rozwoju biologicznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 10–19 lat / Rogowska E. – Gdańsk : AWFIS im. Jędrzeja Śniadeckiego, 2010.
10. Sankowski T. Zdolności motoryczne i wydolność a reaktywność a reaktywność-ich kształtowanie się u dzieci uprawiających sport / Sankowski T. – Poznań : AWF im. Eugeniusza Piaseckiego, 1992.
11. Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego / Sozański H. – Warszawa : Centralny ośrodek sportu, 1999.
12. Ziemińska A. Zdrowie i wydolność fizyczna dzieci uprawiających pływanie / Ziemińska A. – Warszawa : AWF im. Józefa Piłsudskiego, 1991.