

ZOFIA KRAWCZYK, JACEK KRAWCZYK

Kurs nauczania pływania niemowląt

– trzydzieści lekcji

Pływanie dzieci w wieku niemowlęcym cieszy się coraz większym zainteresowaniem rodziców, a coraz powszechniejsze są opinie lekarzy o dobroczynnym wpływie ćwiczeń w wodzie na organizm dziecka. Proponowany przez nas program „Od niemowlaka do przedszkolaka” zakłada realizację w ciągu roku szkolnego trzydziestu, półgodzinnych lekcji.

Dzieci ćwiczą w nadmuchiwanym „rę-kawkach” lub pasach wypornościowych o różnej wielkości z bezpośrednim udziałem jednego rodzica i pod kierunkiem trenerów. Formy i metody prowadzenia zajęć dostosowane są do indywidualnych możliwości rozwojowych dzieci. W czasie lekcji, wykorzystywana jest cała gama przyborów oraz kolorowych zabawek ułatwiających i uatrakcyjniających dzieciom udział w lekcjach pływania. W programie wyodrębniono pięć grup ćwiczeń: adaptacyjne, wypornościowe, opady i zanurzenia, lokomocyjne i oddechowe.

Istniejące w Polsce przepisy prawne w dziedzinie kultury fizycznej¹ zobowiązują organizatorów zajęć z pływania między innymi do opracowania regulaminu i programu zajęć, wyznaczenia osoby z odpowiednimi kwalifikacjami zawodowymi odpowiedzialnej za przebieg zajęć, ubezpieczenia uczestników od NNW, a także przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

W naszym kraju nie istnieją ogólnie obowiązujące programy pływania dla niemowląt

i dzieci w wieku przedszkolnym. Nie ma również żadnej instytucji, która wytaczałaby ogólne kierunki i założenia programowe takiego szkolenia. Również w programach większości kursów na stopnie instruktorskie i trenerские w pływaniu nie uwzględnia się lub wprowadza tylko w niewielkim stopniu problematykę związaną ze szkoleniem pływackim dzieci w wieku niemowlęcym. Tak więc organizatorzy zajęć z pływania z najmłodszymi dziećmi prowadzą je według indywidualnych programów.

Od 2000 roku na pływalni warszawskiego Żoliborza prowadzone są – w ramach szkoły pływania Aqua Master – lekcje pływania dla dzieci od wieku niemowlęcego do przedszkolnego wraz z rodzicami w oparciu o program „Od niemowlaka do przedszkolaka”, który stworzony został na podstawie literatury², jak i własnych, wieloletnich doświadczeń krajowych i zagranicznych.

Program ten zawiera główne cele w poszczególnych etapach szkoleniowych oraz sposób ich realizacji.

¹ Rozporządzenie Rady Min. z dn. 6.05.1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne, Dz. U. z dn. 7.06.1997 r. nr 57; Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 12.09.01 r. w sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej.

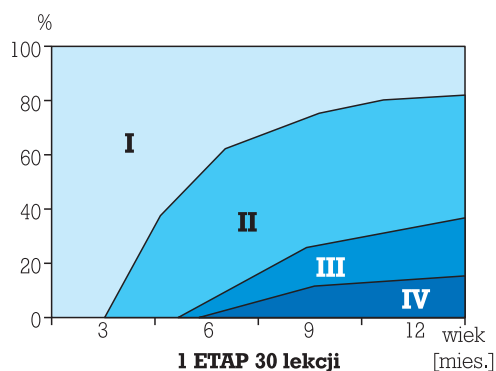
² AAP, *Swimming Programs for Infants and Toddlers (RE9940)*, Pediatrics, 2000, 105, 4, s. 868–870; F. Franus, B. Franus-Urbańczyk, *Treningi niemowlęcia*, Kraków 2000; T. Hindmarch, *Wodne zabawy dla rodziców i dzieci: podejście sensomotoryczne*, www.waterbabies.com, 2002; M. Miyshita, *Motor Stimulation for infants in their Early Formative Years*, Melbourne 1995, s. 35–41.

Charakterystyka kursu

Najwłaściwszym miejscem do realizacji zajęć z niemowlętami jest pływalnia z wydzielonym basenem o głębokości 90–140 cm, o temperaturze wody 32–33°C, uzdatnianej techniką ozonowo-chlorową. W pobliżu miejsca zajęć powinien znajdować się osobny magazyn na specjalistyczny sprzęt, przybory i zabawki wykorzystywane podczas lekcji pływania. Dzieci powinny ćwiczyć w specjalnych pieluszkach do pływania. Przebieralnie, z których korzystają rodzice z dziećmi należy wyposażyć w niezbędne urządzenia do przewijania niemowląt (leżanki, przewijaki, itp.), a natryski powinny posiadać regulatory temperatury i strumienia wody.

Wszystkie dzieci biorące udział w kursach pływania muszą posiadać pozytywną opinię lekarza o braku przeciwwskazań zdrowotnych do pływania.

Realizowanie niniejszego programu, który stanowi integralną część programu „Od niemowlaka do przedszkolaka”³ – zapewnia nie-



Grupy ćwiczeń
 I – adaptacyjne, II – wypornościowe,
 III – opady i zanurzenia, IV – lokomocyjne

Wykres 1. Charakterystyka 30-lekcyjnego kursu

możliwością zdobycie umiejętności pływackich począwszy od wstępnych ćwiczeń adaptacyjnych, poprzez leżenia na wodzie w pozycji na grzbiecie i piersiach oraz opadów z siadu do zanurzenia się w wodzie.



Fot. 1.

³ Z. Krawczyk, J. Krawczyk, *Pływanie niemowląt jako forma rekreacji rodzinnej*, w: pod red. A. Dąbrowskiego, *Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania*, Płock 2003; Z. Krawczyk, J. Krawczyk, V. J. Davydov, *Metodyka obuczenia pływaniu грудных детей i детей до четырех лет в Warszawie*, w: pod red. A. B. Pietrjajewa, *Плывание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация*, Санкт-Петербург 2007, s. 197–204; Z. Krawczyk, J. Krawczyk, *Efektywność nauczania umiejętności pływackich niemowląt oraz dzieci do 4 roku życia*, *Roczniki Naukowe WSWFiT*, 2007, Supraśl, s. 57–59.

Pierwszy etap – dzieci w wieku niemowlęcym

Program przewiduje przeprowadzenie w okresie od połowy września do połowy czerwca (z wyjątkiem dni świątecznych, ferii zimowych i wiosennych) trzydziestu, półgodzinnych lekcji, 1 x w tygodniu, podzielonych na trzy bloki 10 lekcyjnych (wykr. 1).

Dzieci ćwiczą wraz z rodzicami w nadmuchiwanych „rękawkach”, które stosowane są jedynie w ciągu 20 pierwszych minut lekcji. Pozostały czas dzieci poświęcają na zabawy, swobodne ćwiczenia opadów i zanurzeń bez dodatkowego sprzętu pomocniczego. Po każdej lekcji dzieci wraz z rodzicami mogą korzystać z 10-minutowej ciepłej kąpieli w jacuzzi.

Formy i metody prowadzenia zajęć dostosowane są do możliwości rozwojowych dzieci. W czasie lekcji wykorzystywane są specjalistyczne przybory i różnego rodzaju kolorowe zabawki ułatwiające i uatrakcyjniające dzieciom proces zdobywania umiejętności pływackich.

W programie szkolenia pływackiego wyodrębniono cztery grupy ćwiczeń:

I. Ćwiczenia adaptacyjne

Jest to grupa ćwiczeń polegających na zapoznaniu dzieci z nowym miejscem, jego kubaturą i akustyką, uczestnikami zajęć, a także ze środowiskiem wodnym (fot. 1).

Rodzice wraz z dziećmi, podczas pierwszej lekcji spacerując po pływalni zapoznają się między innymi z jej wyposażeniem, urządzeniami, specyficzną akustyką i innymi uczestnikami zajęć.

Natomiast ćwiczenia w wodzie rozpoczynamy od stopniowego zanurzania dziecka, które powinno być przytulone do rodzica i zwrócone twarzą do niego. W ten sposób zapewniamy dziecku bardzo bliski kontakt z osobą, do której ma pełne zaufanie. Podczas kolejnych ćwiczeń zmienia ulega sposób trzymania dziecka, z pozycji przodem, do pozycji tyłem do rodzica, już bez bliskiego kontaktu, a w wyprostowanych ramionach. Rodzice uczeni są stosowania wielu bezpiecznych technik trzymania dziecka jak również poruszania się po dnie pływalni w różny sposób i we wszystkich kierunkach. Tak realizowane ćwiczenia stwarzają

poczucie bezpieczeństwa – zarówno dzieciom, jak i rodzicom.

II. Ćwiczenia wypornościowe

Do tej grupy zaliczamy ćwiczenia wykorzystujące działanie siły wyporu wody na ciało dziecka. Do najistotniejszych należą ćwiczenia uczące leżenia na grzbiecie i na piersiach. Nauczanie leżenia na grzbiecie rozpoczynamy od ułożenia główki dziecka na ramieniu rodzica i podtrzymywaniu jego nóg (fot. 2).



Fot. 2.



Fot. 3.



Fot. 4.

W kolejnym ćwiczeniu dziecko leży opierając się jedynie główką o ramię rodzica. Następnie podtrzymujemy oburącz głowę i biodra dziecka leżącego na grzbiecie, przechodząc stopniowo do podtrzymywania tylko głowy, oburącz i jednorącz (fot. 3, 4).

Podobnie w ćwiczeniach uczących leżenia na piersiach z użyciem „rękawków” stosujemy różne chwytty dziecka, między innymi:

- oburącz z przodu, pod klatkę piersiową (fot. 5);



Fot. 5.

- oburącz za klatkę piersiową z tyłu dziecka (fot. 6);



Fot. 6.

- oburącz za głowę (fot. 7);



Fot. 7.

- jednorącz pod klatkę piersiową (fot. 8);



Fot. 8.

- rodzic stojąc za dzieckiem podtrzymuje je na swych przedramionach (fot. 9).



Fot. 9.



Fot. 10.



Fot. 11.

Tabela 1. Główne zadania lekcji w trzech blokach szkoleniowych

Blok szkoleniowy	Nr lekcji	Główne zadanie lekcji
I (jesienny)	1-3	Ćwiczenia adaptacyjne. Sposoby poruszania się rodzica z dzieckiem po dnie pływalni.
	4-6	Sposoby trzymania dziecka w wodzie w różnych pozycjach.
	5-9	Ćwiczenia wypornościowe. Leżenia na grzbiecie i piersiach.
	10	Zabawa – dowolne ćwiczenia
II (zimowy)	11-13	Ćwiczenia przygotowawcze do zanurzenia twarzy w wodzie.
	14-16	Ćwiczenia lokomocyjne w leżeniu na grzbiecie i piersiach.
	17-19	Opady i zanurzenia.
	20	Zabawa – dowolne ćwiczenia
III (wiosenny)	21-23	Ćwiczenia lokomocyjne na piersiach z przyborami.
	24-26	Ćwiczenia lokomocyjne na grzbiecie z przyborami.
	27-29	Samodzielne leżenie na piersiach i grzbiecie. Sprawdzian – 6 umiejętności pływackich.
	30	Zabawa-uroczyste zakończenie kursu.

III. Ćwiczenia opadów i zanurzenia

Są to ćwiczenia bardzo chętnie wykonywane, wzbudzające przy tym wśród dzieci i rodziców dużo emocji i entuzjazmu. Dzieci samodzielnie siedzące wykonują ćwiczenia opadów

do wody z siadu, z niższego brzegu pływalni a następnie z wyższego (fot. 10, 11). Początkowo ćwiczenia wykonywane są z pomocą rodziców, którzy podtrzymują i asekurują dzieci. W miarę nabywania umiejętności dzieci same



Fot. 12.

podjmują decyzję o wykonaniu opadu już nie w ramiona rodziców, a bezpośrednio do wody. Zanurzenia poprzedzone są ćwiczeniami polegającymi między innymi na polewaniu twarzy dziecka dłońmi, konewkami, kubeczkami, miseczkami itp. pojemnikami na wodę. Całkowite zanurzenie należy stosować wyłącznie z dziećmi, które wykonywały i akceptowały wyżej wymienione ćwiczenia przygotowawcze. Pobyt dziecka pod wodą nie powinien trwać dłużej niż 2–3 sekundy. Zanurzenia powinny być wykonywane zawsze pod kontrolą trenera i z udziałem rodzica, z dużą ostrożnością i uwagą. Najczęściej ćwiczenia zanurzenia dziecka pod wodą łączyć należy z wykonywaniem opadów do wody.

IV. Ćwiczenia lokomocyjne

Do tej grupy zaliczamy głównie ćwiczenia pracy nóg podczas leżenia na piersiach i grzbiecie. Z najmłodszymi dziećmi początkowo ćwiczenia te wykonywane są przez rodziców (fot. 12), a w kolejnych wykorzystując różnego rodzaju przybory i zabawki pod-

trzymujące ciało dziecka w leżeniu na grzbiecie i piersiach rodzice inspirują dzieci do poruszania nogami (fot. 13–14).

Przybory i zabawki

Podczas lekcji należy stosować wiele przyborów i kolorowych zabawek. Między innymi: różnej wielkości desek pływackich, sztang ze sztucznego tworzywa, piankowych rur i mat, różnego rodzaju piłek, gumowych zabawek typu „pyszczki”, kółeczek i grzechotek z miękkiego tworzywa, luster w specjalnych i bezpiecznych ramach, lalek różnej wielkości, puzzli, nadmuchiwanych zabawek oraz tonących przyborów i zabawek do nauki zanurzenia się pod wodę (fot. 15–19).

Sprawdzian – 6 umiejętności pływackich

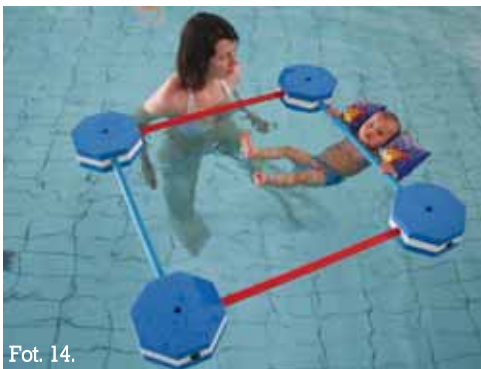
Podczas ostatnich lekcji kursu przeprowadzany jest sprawdzian umiejętności pływackich celem kontroli efektów nauczania a także prawidłowości założeń szkoleniowych programu. Przystąpienie do sprawdzianu jest dobro-



Fot. 13.



Fot. 15.



Fot. 14.



Fot. 16.



Fot. 17.



Fot. 18.



Fot. 19.

wolne i nie powinno się wywierać presji na dzieciach aby do niego przystąpiły.

Uznano, że test sześciu podstawowych umiejętności pływackich na tym etapie szkolenia jest adekwatny do możliwości rozwojowych dzieci. Składa się z następujących prób (tab. 2):

Pierwszą i drugą próbę sprawdzianu uznano za opanowaną przez niemowlę jeśli wykonało ją samodzielnie tzn. położone na wodzie w pozycji na grzbiecie lub piersiach, leżało swobodnie przez co najmniej 10 sekund.

Tabela 2. Test sześciu podstawowych umiejętności pływackich

Lp.	Test sześciu ćwiczeń	„Rękawki”
1.	Leżenie na grzbiecie	✓
2.	Leżenie na piersiach	✓
3.	Pływanie na piersiach za pomocą dowolnych ruchów nogami.	✓
4.	Pływanie na grzbiecie za pomocą dowolnych ruchów nogami.	✓
5.	Opad z siadu	–
6.	Zanurzenie się pod wodę	–

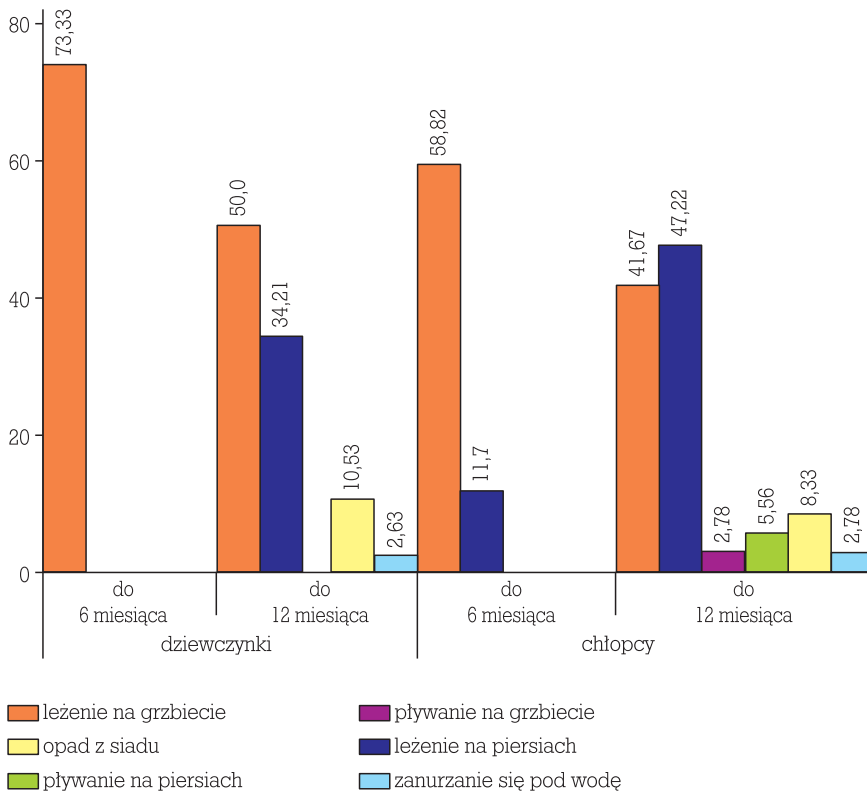
Ćwiczenia trzecie i czwarte polegają na samodzielnym poruszaniu się w wodzie w położeniu na piersiach i grzbiecie za pomocą dowolnych ruchów nóg lub ruchów nóg i rąk łącznie.

Piątą próbę wykonują tylko te niemowlęta, które potrafią samodzielnie siedzieć. Dziecko powinno wykonać opad z siadu na brzegu basenu, bezpośrednio do wody z asekuracją rodzica i trenera będących w wodzie, i drugiego trenera będącego na brzegu basenu.

Kolejną próbę polegającą na zanurzeniu się pod wodę wykonywało dziecko trzymane przez rodzica w pozycji pionowej, w zanurzeniu do ramion lub w położeniu na piersiach, (przodem lub tyłem do rodzica). Ćwiczenie to uznane było za opanowane w momencie gdy dziecko samodzielnie na polecenie rodzica lub trenera, zanurzyło głowę w wodzie.

Umiejętności pływackie niemowląt

Wyniki sprawdzianu rejestrowano w specjalnych arkuszach obserwacyjnych. Zaobserwowano, że ponad 70% dziewczynek i ok. 58% chłopców w wieku do 6 miesiąca życia posiada umiejętność swobodnego, samodzielnego leżenia na grzbiecie. Przed ukończeniem wieku niemowlęcego umiejętność tą posiada 50% dziewczynek i ok. 41% chłopców. Umiejętność leżenia na piersiach okazała się zbyt trudna dla dziewczynek do 6 m. ż. gdyż żadna z nich nie opanowała tej umiejętności w porównaniu do 11% chłopców którzy opanowali tą umiejętność. W wieku pomiędzy siódmym a dwunastym mie-



Wykres 2. Umiejętności pływackie dziewczynek i chłopców w wieku niemowlęcym

siącem życia umiejętność tą posiada już ponad 34% dziewczynek i ok. 47% chłopców.

Nieco ponad 10% dziewczynek i 8% chłopców w drugim półroczu życia nauczyło się wykonywać samodzielnie opad z siadu do wody. Samodzielnie i świadomie zanurzyło się pod wodę ok. 2% dziewczynek i chłopców. Świadome poruszanie się na piersiach za pomocą dowolnych ruchów nogami nauczyło się jedynie ok. 5% procent chłopców, a na grzbiecie nieco ponad 2% dziewczynek i chłopców. Wyniki przedstawiono na wykresie 2.

To początkowe, pływackie szkolenie niemowląt stanowi bardzo dobrą podstawę do opanowania, w kolejnych etapach nauczania, nowych i coraz bardziej złożonych umiejętności pływackich. Z naszych badań wyni-

ka, że dzieci uczestniczące w lekcjach pływania do 4 r. z. nabywają wiele umiejętności pływackich między innymi umiejętność pływania na piersiach, którą w ponad 95% opanowują⁴.

Zaobserwowano również, że udział w zorganizowanych i zaplanowanych zajęciach z pływania przynosi nie tylko korzyści ze zdobycia nowych umiejętności ruchowych przez dzieci ale również wpływa na rozwój więzi rodzinnych zachodzących pomiędzy rodzicami i dziećmi (fot. 20, 21), a także między dziadkami i wnukami, którzy także biorą czynny udział w lekcjach pływania jako opiekunowie swoich wnucząt. Nawiązują się również, trwale więzi koleżeńskie a nawet przyjacielskie pomiędzy uczestnikami zajęć.

⁴ Z. Krawczyk, J. Krawczyk, *Efektywność nauczania umiejętności pływackich niemowląt oraz dzieci do 4 roku życia*, Roczniki Naukowe WSWFiT, 2007, Supraśl, 57–59.



Fot. 20.



Fot. 21.

Podsumowanie

1. Realizowanie 30-lekcyjnego kursu pływania niemowląt, stanowiącego pierwszy etap programu „Od niemowlaka do przedszkolaka”, zapewnia dzieciom ciągłość w zdobywaniu umiejętności pływackich począwszy od wstępnych ćwiczeń w wieku niemowlęcym do zdobycia umiejętności pływackich pozwalającym dzieciom w wieku przedszkolnym na samodzielne przepłynięcie od kilku do kilkunastu metrów a nawet na zdobycie odznaki „Już Pływam”, czyli na samodzielne przepłynięcie 25 m dowolnym sposobem.
2. Odpowiedni program zajęć dostosowany do możliwości rozwojowych dzieci, atrakcyjność przyborów i zabawek, miła i rodzinna atmosfera podczas zajęć nie tylko podnosi efektywność zdobywania przez dzieci umiejętności pływackich ale sprzyja również rozwojowi więzi rodzinnych i społecznych.

mgr Zofia Krawczyk,

mgr Jacek Krawczyk

Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego
AWF Warszawa

