



Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka

Andrzej Rokita



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



2013



Młodszy wiek szkolny (zwany późnym dzieciństwem) to okres trwający od 7 do 10 – 12 roku życia.

(Harwas-Napierała, Trempała 2002)

Rozpoczyna się przekroczeniem przez dziecko progu szkoły, co jest dla niego bardzo ważnym etapem w życiu, pewnego rodzaju przełomem.



W życiu dziecka przekraczającego próg szkoły zachodzą zasadnicze zmiany; musi przeobrazić świat swoich dotychczasowych przyzwyczajeń i przeobrażeń w świat zadań i obowiązków.

Szkoła wymaga od dziecka nabycia nowych umiejętności poznawczych, komunikacyjnych, ruchowych czy związanych z emocjonalną samokontrolą.



Młodszy wiek szkolny to czas opanowywania czytania i pisania oraz liczenia, dziecko zaczyna dokonywać operacji konkretnych, zaczyna rozumieć wzajemne relacje zachodzące między całością a częścią, wytwarzają się u niego pojęcia stałości liczby, długości, masy i objętości, czasu i prędkości.

(Harwas-Napierała, Trempała 2002)

Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



Należy pamiętać, że ulubioną formą spędzania czasu wolnego przez dziecko jest zabawa, a przecież dziecko, przekraczając próg szkolny, nie przestaje nim być.



Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



Młodszy wiek szkolny to czas, kiedy dzieci osiągają najlepsze efekty w uczeniu się motorycznym.

(Raczek 2010)



Znaczącym osiągnięciem dziecka we wczesnym wieku szkolnym jest koordynacja i precyzja motoryki; umożliwiają one nie tylko pisanie, ale też grę na instrumentach, rysowanie, wycinanie.

(Bee 2008)





**Koordynacja oko–ręka, oko–noga, ogólna
koordynacja wzrokowo-ruchowa doskonałą się
w wieku 9–10 lat.**

**Z badań Ignasiak (1988) wynika, iż w pierwszym
okresie młodszego wieku szkolnego największą
dynamiką rozwoju charakteryzują się zwinność,
szybkość biegowa i siła dynamiczna.**



Aktywność fizyczna w tym okresie ma bardzo duże znaczenie z medycznego, biologicznego czy psychologicznego punktu widzenia. W perspektywie daje ona pozytywne i długoterminowe skutki.



Dziś wiemy, że w wyniku regularnej aktywności fizycznej nasz organizm przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźniać występowanie pewnych schorzeń.

Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



MÓZG

SERCE

PŁUCA

KOŚCI

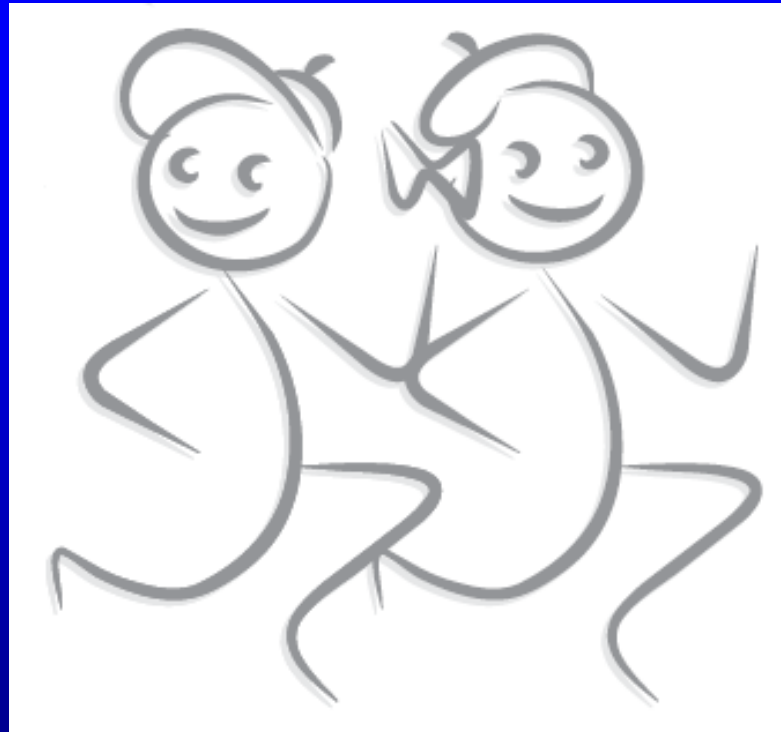
SKÓRA

MIĘŚNIE

**TKANKA
TŁUSZCZOWA**

KREW

STAWY



PSYCHIKA

**NACZYNIA
KRWIONOŚNE
I LIMFATYCZNE**

**SYSTEM
NERWOWY**



Roli aktywności fizycznej nie można sprowadzać tylko do zaspokajania potrzeb biologicznych, nie można jej łączyć jedynie z koniecznością zachowania i pomnażania zdrowia.



„Istota działania ruchowego głęboko wnika w sferę psychiczną i społeczną” (Osiński, 1996, s. 101), sprzyja kształtowaniu postaw, wzbogaca sferę wewnętrznych przeżyć jednostki oraz stwarza warunki do psychicznego odprężenia.



Aktywność ruchowa oddziałuje nie tylko na sferę fizyczną dziecka, ale również na samoocenę, umiejętności współpracy w grupie, integrację, przestrzeganie zasad oraz radzenie sobie w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego.

(Borrego, Silva, Matos 2001; Wilson, Clayton 2010)

Aktywność fizyczna wpływa na możliwości – systemu hipokampa, który należy do układu limbicznego i jest odpowiedzialny za pamięć.

(Hillman, Buck, Cohen 2010)





Jeśli przyjmiemy, że długość i jakość życia zależy od stylu życia, a jednym z jego podstawowych komponentów, jak pisze Cendrowski (1996), jest aktywność fizyczna, to nie powinno to zostawiać żadnych wątpliwości co do jej znaczenia.

Obniżona aktywność fizyczna, jak pisze Osiński (2000, s. 275) jest jednym z „[...] podstawowych czynników zagrożenia zdrowia – nie tylko fizycznego, ale także psychicznego i społecznego”.



Niestety, dzisiejszy styl życia sprzyja redukowaniu aktywności fizycznej do minimum, często staje się ona nieistotna, czasem nawet przypadkowa. Większość dorosłych prowadzi siedzący tryb życia.





Dzieci, na aktywność fizyczną poświęcają mniej niż 30 minut dziennie (Booth 2000).

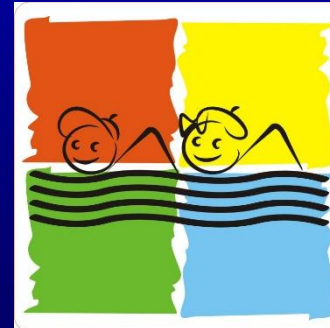
Beaulieu (2008) określa ten trend mianem „społecznego fenomenu”, który obserwowany jest na całym świecie, przy czym słowo „fenomen” nabiera tu bardzo negatywnego znaczenia.

Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



Dzieci w wieku 5 – 17 lat powinny aktywnie spędzać czas przynajmniej przez 60 minut dziennie.

(Lopes, Rodriguez, Maia, Malina 2010)





Badania przeprowadzone w 2001 roku przez Dailiene wykazały, że dzieci w wieku 5 – 6 lat, które uczestniczyły w autorskim programie trwającym 2 lata zawierającym różnorodne zajęcia wymagające aktywności fizycznej (gry, zabawy, pływanie) rzadziej chorują od dzieci, które nie uczestniczyły w tym programie i jednocześnie aktywność ruchowa dzieci nieuczestniczących w programie była mniejsza.



Fairclough, Stratton (2001), Saakslahti, Numminen, Valimaki (2000) potwierdzili, że regularna aktywność fizyczna dzieci zapobiega chorobom, a w szczególności chorobom serca, które występują w starszym wieku. Szczególnie aktywność o wysokiej intensywności podejmowana na dworze.

Zdrowie psychiczne i fizyczne w wieku dorosłym ma swoje korzenie w dzieciństwie, w którym dziecko nabierało nawyków podejmowania aktywności fizycznej.

(Laakso, Nupponen, Telama, Arvisto, Naul, Pieron, Rychtecky 2000; Ford, Wakefeld, Bennet, Laws, Candy 2001)



Jeśli dziecko od najmłodszych lat nie miało doświadczeń związanych z aktywnością to mało prawdopodobne jest, że w starszym wieku będzie ją podejmowało.

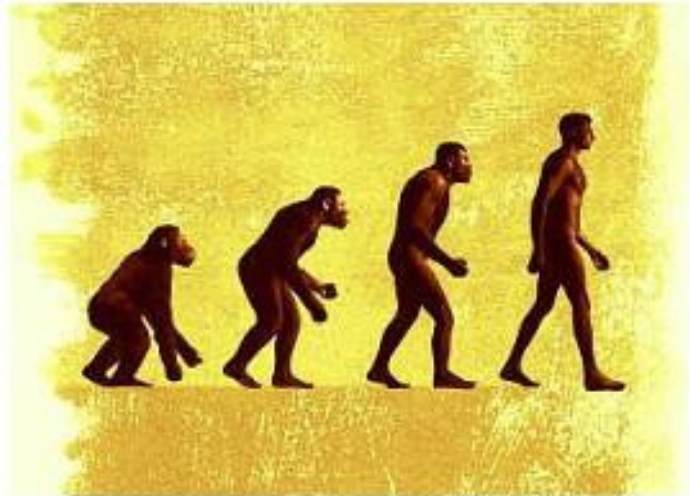
(Hirvensalo 2000 [za] Sveinsson, Sigurdadottir, Miilunpalo 2001; Kretschmann, Lawrenz, Lawrens, Schmitz, Nespethal, Bjarnason – Wehrens 2001)



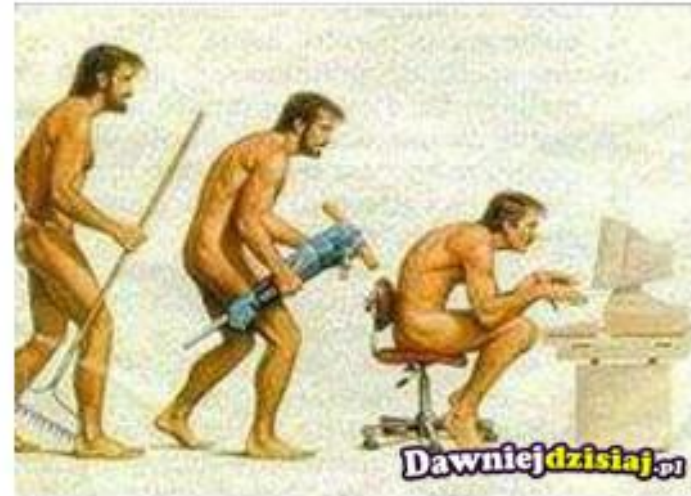
Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



Ewolucja człowieka

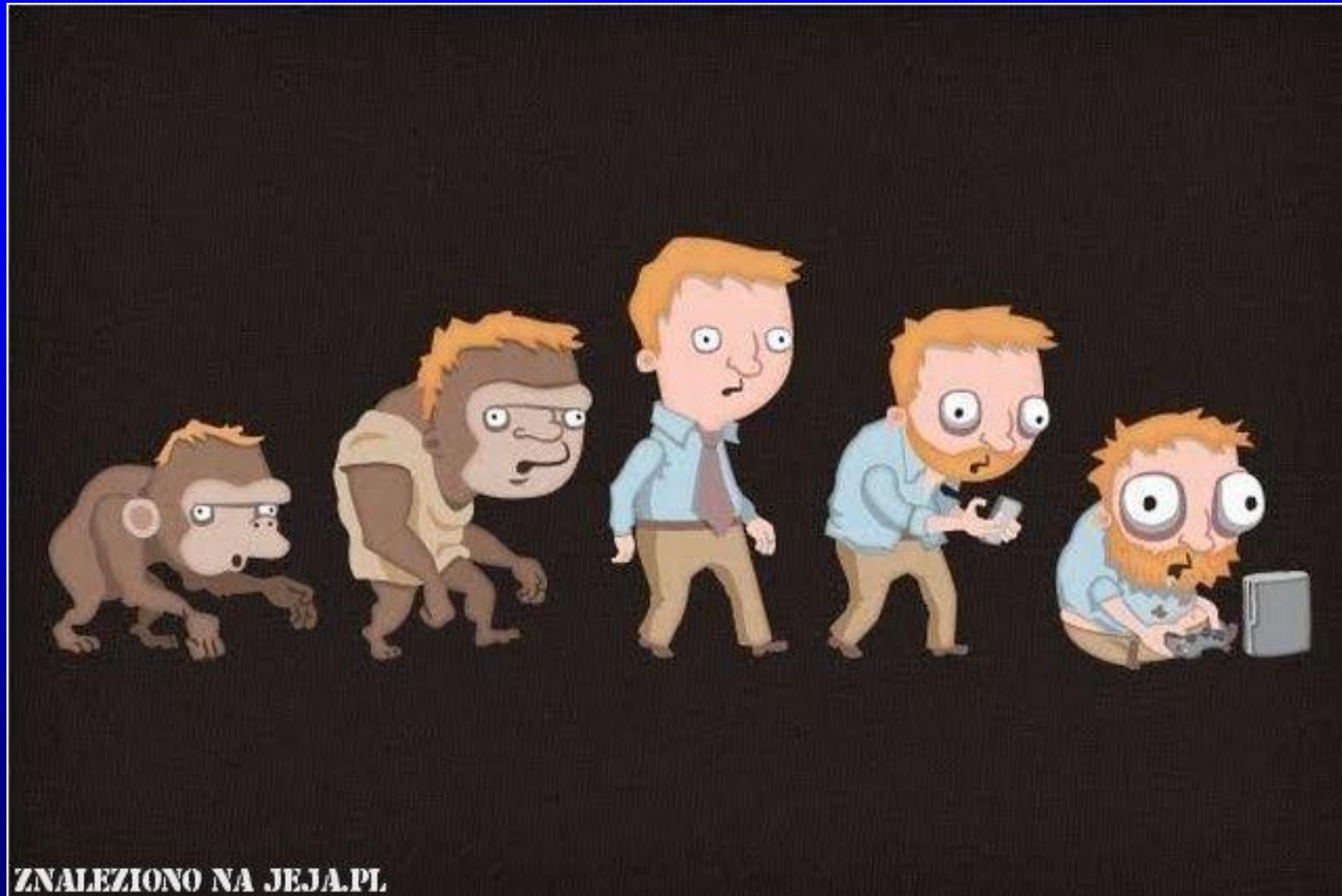


DAWNIEJ



DZISIAJ

Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



EWOLUCJA CZŁOWIEKA I KOMPUTERA



WIKARY.PL

...a twój ulubiony kolor.pl

Czynniki wpływające na motywację dzieci do aktywności fizycznej

osiągnięcia,

świadomość bycia dobrym „w sporcie”,

atmosfera w klasie,

zachowanie nauczyciela,

odpowiednio dobrany program nauczania szkolnego
wychowania fizycznego.



(Laakso, Nupponen, Telama, Arvisto, Naul, Pieron, Rychtecky 2000;
Mitchell 1996 [za] Hein, Koka 2001; Papaioannou 2000)

Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



Jednym z ważniejszych zadań na etapie kształcenia wczesnoszkolnego jest kształtowanie i rozwijanie wszechstronnej sprawności fizycznej.





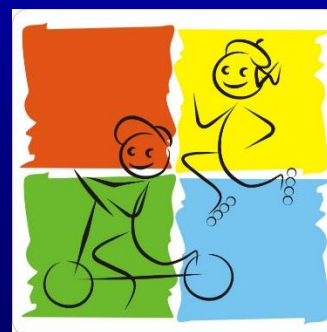
Dzieci mają naturalną chęć fizycznego „wyżycia się” i „głodu ruchu”. Wzrost aktywności ruchowej jest związany ze zwiększonymi fizycznymi możliwościami dziecka i ogólną tendencją do poznawania i doświadczania.

(Nitecka – Walerych 2007)

Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



Dzieci w tym wieku opanowały już podstawowe formy ruchu, takie jak: chód, bieg, skok, rzut, łączą bieg ze skokiem, chwyt z rzutem, bieg z kopnięciem lub rzutem.





Pojawiają się sprzyjające warunki do kształcenia zdolności motorycznych (wytrzymałości ogólnej i koordynacji) oraz koordynacji ruchowej, która w dużym stopniu zależy od odpowiedniego stymulowania niż dziedziczenia. Jest to związane z niewielką masą ciała w stosunku do wydolności organizmu dziecka.

(Szopa 1999, Osiński 2000, Malinowski 2004, Bronikowski 2007)



Jednocześnie zachodzą zmiany w funkcjonowaniu układu nerwowego, które przejawiają się równowagą procesów pobudzania i hamowania.

(Wątroba 2003)

Znaczenie zajęć ruchowych w edukacji wczesnoszkolnej dla rozwoju człowieka



Efektom tej zmiany jest większa koncentracja uwagi, ruchy są bardziej oszczędne, nakierowane na cel, zanikają przyruchy.

(Szopa 1999, Wątroba 2003, Malinowski 2004)





Dzięki wprowadzonej reformie edukacji (1999) nauczyciel kształcenia wczesnoszkolnego może jednocześnie rozwijać sferę motoryczną i intelektualną, możliwe jest też łączenie wiedzy czerpanej z różnych dyscyplin.

(Żytko 2002)



Najciekawszą formą aktywności, która najbardziej odpowiada potrzebom dziecka i wynika z jego właściwości rozwojowych jest zabawa ruchowa (Jurkowska 2006). Jest to prosta forma ruchu oparta na motoryce człowieka na prostych ruchach lokomocyjnych.



Dzieci zdobywają w zabawie pogładową naukę o świecie i o życiu człowieka, poznają stosunki panujące między ludźmi danego środowiska, kształtują własne postawy moralne oraz doskonałą własne normy zachowania wobec rówieśników.



**Zabawa zaspokaja potrzebę działania,
a działaniom tym towarzyszy przyjemność
funkcjonalna, związana z zaspokojeniem potrzeb
biologicznych oraz emocjonalnych polegających
na odbieraniu wrażeń i radości z odtwarzania
i przekształcania rzeczywistości.**

(Węgrzyn, Umiastowska, Pławińska 2002)

Dzięki zabawie dzieci mogą nie tylko zaspokajać potrzeby hedonistyczne, ale także uczyć się.

(Rokita, Rzepa 2002, 2003, 2005; Cichy, Rzepa 2004, 2005; Rokita 2007b, d, 2008; Rokita, Malska-Śmiałowska, Babińczuk 2007; Krajewski 2007; Cichy, Popowczak 2009; Cichy 2010; Krysmann 2011; Krysmann, Rokita 2011; Rokita, Kaczmarczyk 2011a; Rokita, Cichy 2012, Kaczmarczyk 2013)





Przeprowadzone badania z udziałem 500 kanadyjskich dzieci wykazały że uczniowie którzy każdego dnia mieli dodatkową godzinę na lekcje gimnastyki, uzyskiwali lepsze wyniki na egzaminach niż uczniowie mniej aktywni ruchowo.

(Olsen 1994 [za] Hannaford 1995)



Czas przeznaczony na sport nie tylko poprawia rozwój motoryczny młodzieży, ale także korzystnie wpływa na rezultaty osiągnięć szkolnych.

(Jurgielewicz – Urniaż 2008)



Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Andrzej Rokita

51 - 684 Wrocław ul. Mickiewicza 58

tel. +48 71 347 35 61

fax +48 71 347 35 62

e-mail: andrzej.rokita@awf.wroc.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

