

*„ Życie polega na ruchu
i ruch jest jego istotą”
(A. Schopenhauer)*

Rola aktywności ruchowej w rozwoju dzieci i młodzieży

Jednym z głównych haseł wychowania jest wszechstronny i harmonijny rozwój osobowości, a szczególnie kształtowanie takich cech, jak: aktywność, zdyscyplinowanie, systematyczność czy odporność na trudności.

Znakomity ortopeda A. Senger (W. Starosta, 1997, za Sengerem) wypowiedział się, że dla człowieka: „Ruch jest życiem - życie jest ruchem”. Ruch powinien stanowić pierwszoplanowe miejsce w życiu człowieka. Od ruchu nasze życie się zaczyna a na jego braku kończy.

Aktywność ruchowa stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwe jest utrzymanie zdrowia. Jest ona podstawowym czynnikiem prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Nadmiar aktywności ruchowej i jej niedostatek są przyczynami wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób (Drabik, 1995).

Zdaniem Woynarowskiej i Wojciechowskiej (1993) aktywność ruchowa kompensuje wpływ negatywnych czynników współczesnego życia np. stresów, otyłości, miażdżycy i związanych z nią chorób krążenia. Oprócz tego aktywność ruchowa jest niezbędna w korekcie wad postawy, terapii wielu chorób i zaburzeń. Sprzyja ona wraz z pobytem na powietrzu w hartowaniu ciała (Drabik, 1995).

Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży wpływa nie tylko na rozwój motoryczny, ale rozwija również inne sfery organizmu. W sferze biologicznej kształtuje zdrową, sprawnie fizycznie jednostkę, która jest odporna na negatywne wpływy środowiska. Zwiększona aktywność ruchowa wpływa nie tylko na rozwój właściwości fizjologicznych, ale również odpornościowych i adaptacyjnych. Aktywność ruchowa przyspiesza mineralizację kośćca oraz zmniejszenie się tkanki tłuszczowej. Odgrywa ona także bardzo dużą rolę w kształtowaniu sfery psychicznej i społecznej. Różne formy aktywności ruchowej wpływają na wykształcenie poczucia odpowiedzialności, zdyscyplinowania i wytrwałości w dążeniu do osiągnięcia sukcesów życiowych (J.Kopczyńska-Sikorska,1981, za Chromińskim 1987).

Spontaniczna aktywność ruchowa wynikająca z wrodzonej

potrzeby widoczna jest we wczesnych okresach rozwoju dziecka (manipulacja, zabawy i gry ruchowe). Zmienia się jej charakter wraz z wiekiem i zaczyna się zmniejszać objętościowo szczególnie u dziewcząt. Bardzo ważne jest rozwijanie u dzieci potrzeb związanych z aktywnością ruchową i kształtowanie trwałych zainteresowań w trakcie dobrowolnych zajęć.

Atrakcyjną i lubianą formą aktywności ruchowej, wynikającą z „naturalnych” zainteresowań dzieci i młodzieży jest wychowanie fizyczne i sport (Chromiński, 1987).

Do głównych funkcji wychowania fizycznego zaliczamy: funkcję stymulatywną (pobudzającą), adaptacyjną (przystosowawczą), kompensacyjną (wyrównawczą) i korektywną (poprawczą). Wychowanie fizyczne i ćwiczenie stymulują różne czynności organizmu, a w konsekwencji jego rozwój. Ułatwia ono także adaptację organizmu do zmieniających się warunków cywilizacyjnych i środowiskowych. Wychowanie fizyczne w szkole w dużym stopniu kompensuje, zapobiega i leczy. Jednym z elementów zapobiegania i walki ze zmęczeniem szkolnym są przerwy śródlekcyjne. Dziecko spędzając w szkole kilka godzin dziennie w pozycji siedzącej, niewygodnej i nie zawsze odpowiedniej ławce przybiera często wadliwą i niedbałą pozycję, garbi się, przechyla. Istotną rolę odgrywają nawet kilkuminutowe przerwy wypełnione ruchem. Daje on uczniom odprężenie nerwowo-psychiczne. Praca, jaką wykonuje uczeń w szkole porównana jest do pracy fizycznej ludzi dorosłych, wywołuje zmęczenie układu mięśniowego. Z tych też względów przerwy międzylekcyjne, których celem jest odpoczynek, ruch na świeżym powietrzu są nieodzowne dla prawidłowego funkcjonowania uczniów. Ostatnio obserwuje się zjawisko przeciążenia młodzieży pracą szkolną, dlatego na większą uwagę zasługuje zainteresowanie ich rekreacją fizyczną jako najdoskonalszą postacią wypoczynku. Rekreacja odgrywać może także doniosłą rolę w procesie integrowania społeczności szkolnej oraz pozaszkolnych grup rówieśniczych. Zorganizowana aktywność fizyczna wykształca u dzieci młodzieży pozytywną postawę wobec rekreacji ruchowej.

Zadania aktywności fizycznej w stosunku do młodzieży należy ujmować perspektywnie. Prospekcja wyraża się w dążeniu do doskonalenia określonych sprawności, nawyków i zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej determinujących stosunek młodzieży do kultury fizycznej w życiu dojrzałym.

Współczesne wymagania codziennego życia podnoszą znaczenie aktywności ruchowej i nadają jej rangę istotnego problemu społecznego.

Należy, więc kształtować u młodzieży oprócz nawyków ruchowych również głębokie przekonanie o potrzebie systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych. Wzory aktywnego wypoczynku przekazywane dzieciom od najmłodszych lat są podstawowym warunkiem aktywnego spędzania wolnego czasu przez ludzi dorosłych.

Szkoła to podstawowa instytucja, która od najmłodszych lat przekazuje dzieciom i informuje o roli aktywności ruchowej we wszechstronnym rozwoju organizmu (M. Demel, A. Skład, 1986).

„Szkołę (...) i nauczyciela jako wykonawcę programu pedagogicznego obowiązuje - tak jak lekarza - stara zasada „primum non nocere” , czyli „przede wszystkim nie szkodzić”. Znaczy to: nie szkodzić rozwojowi fizycznemu, nie ograniczać naturalnej ruchliwości dziecka, nie więzić go w zniekształconej ławce szkolnej, zapewnić odpowiednie warunki higieniczne(przestrzeń, powietrze i światło dzienne), honorować biologiczny rytm dobowy, tygodniowy i roczny - pracy, wypoczynku i rozrywki” (M. Demel, A. Skład, 1986, str. 187).

Na nic nie zdadzą się najlepsze lekcje wychowania fizycznego a nawet dodatkowe godziny gimnastyki korekcyjnej, jeśli szkoła nie rozwiąże takich problemów jak: budowa ławki szkolnej, tornister, troska o postawę ciała na wszystkich zajęciach w szkole i w domu.

Dzisiejsza szkoła kładzie główny nacisk na przygotowanie młodego człowieka do pracy, natomiast inne cele, zwłaszcza wychowanie do aktywnego spędzania wolnego czasu, do właściwego, przepełnionego rekreacją fizyczną wypoczynku są traktowane marginesowo.

Nasze społeczeństwo jeszcze nie widzi ścisłych związków między właściwym wypoczynkiem przepełnionym aktywnością ruchową z prawidłowym wszechstronnym rozwojem dzieci i młodzieży, a w dorosłym wieku ze sprawnością intelektualną i dobrym samopoczuciem pozwalającym na właściwą pracę.

Są to zadania dla nauczycieli mających pracować w przyszłości w szkole i wychowywać przyszłe pokolenie ze zrozumieniem dla kultury fizycznej w całym życiu człowieka od urodzenia do późnej starości.

Opracowała: mgr Małgorzata Smoleń
nauczycielka wychowania fizycznego
Publicznej Szkoły Podstawowej
w Rzeszawie