

Anna Kocot

Uniwersytet Preszowski w Preszowie

Słowacja

Różnorodność aktywności ruchowej dzieci w wieku szkolnym

Streszczenie

Artykuł omawia znaczenie aktywności fizycznych dla dzieci w wieku szkolnym. Skupia się na różnych aspektach takiej aktywności, formach, cechach, znaczeniu dla zdrowego rozwoju organizmu oraz wpływie na nią takich czynników, jak rodzina, atmosfera wokół edukacji fizycznej i sportu w szkole oraz osobowość nauczyciela wychowania fizycznego. Autorka analizuje różne formy aktywności (gry, zabawy ruchowe, gimnastyka, lekkoatletyka, sporty wodne i zimowe, taniec) oraz ich korzystny wpływ na rozwijający się organizm młodego człowieka. W artykule zwraca się uwagę na niedostateczną aktywność ruchową dzieci, co prowadzi do negatywnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych. Podkreśla się rolę nauczycieli wychowania fizycznego w promowaniu aktywnego stylu życia i dostosowywaniu zajęć do indywidualnych potrzeb uczniów. Zwraca się uwagę na współpracę szkoły z rodzicami w zachęcaniu dzieci do regularnej aktywności fizycznej, zaznaczając, że aktywność ruchowa powinna być dostosowana do wieku, płci i indywidualnych możliwości uczniów.

Słowa kluczowe: dzieci, ruch, aktywność fizyczna, zdrowie, organizm

Variety of Physical Activity of School-Aged Children

Abstract

The article discusses the importance of physical activity for school-aged children. It focuses on various aspects of such activity, its forms, characteristics, importance for the healthy development of the body, and the influence of such factors as the family, the atmosphere around physical education and sports at school, and the personality of the physical education teacher. The author analyzes various forms of activity, yes (games, motor games, gymnastics, athletics, water and winter sports, dance) and their beneficial effects on the developing body. The article draws attention to the insufficient physical activity of children, which leads to negative health and social consequences. The role of physical education teachers in promoting active lifestyles and adapting activities to the individual needs of students is emphasized. Attention is paid to the cooperation between the school and parents in encouraging children to engage in regular physical activity, noting that physical activity should be adapted to the age, gender and individual abilities of students.

Keywords: children, movement, physical activity, health, body

Wstęp

W obecnych czasach, kiedy technologia rozwija się w zastraszająco szybkim tempie, jest istotne, żeby pamiętać o zapewnieniu organizmowi minimum aktywności fizycznej, która jest naturalną i nieodłączną potrzebą ludzkiego życia. Ta aktywność, będąca integralną częścią wychowania młodych ludzi, wpływa korzystnie na ich har-

monijny i wszechstronny rozwój. Promuje takie wartości, jak regularność, dyscyplina, wytrwałość oraz zdolność radzenia sobie z trudnościami. Tworzy również podstawy do rozwijania wysokich zdolności intelektualnych i przygotowania młodego człowieka do pełnienia ról społecznych w przyszłości. Pomimo tych pozytywnych aspektów aktywności ruchowej wciąż jest ona często niedoceniana.

W młodym wieku dzieci uczęszczające do szkół podstawowych powinny się skupić na różnorodnych aktywnościach ruchowych sprzyjających wszechstronnemu rozwojowi organizmu. Jest to szczególnie istotne, ponieważ w tym okresie życia organizm bywa nadzwyczaj podatny na kształtowanie swoich zdolności fizycznych. Niestety, obserwuje się coraz większy brak aktywności wśród dzieci w szkołach podstawowych. Powodem jest niewątpliwie długotrwałe siedzenie młodzieży przed ekranami. Dlatego jest istotne, aby zrozumieć, że zachęcanie dzieci do regularnej aktywności ruchowej powinno być priorytetem w procesie edukacji. Szkoły podstawowe mają okazję zapewnić uczniom dostęp do różnorodnych form ruchu i poprzez to promować zdrowy styl życia już od najmłodszych lat.

Nauczyciele wychowania fizycznego odgrywają kluczową rolę w promowaniu aktywnego trybu życia wśród uczniów. Przy ich wsparciu uczniowie mogą osiągnąć pełny potencjał fizyczny i nauczyć się, jak korzystać z aktywności ruchowej.

1. Definiowanie pojęcia „aktywność ruchowa”

Pojęcie szeroko rozumianej „aktywności ruchowej” zostało w literaturze różnie zdefiniowane przez autorów. „Aktywność” to „skłonność, zdolność do intensywnego działania, do podejmowania inicjatywy, czynny udział w czymś” (Tyszkowa, 1990).

„Ruchliwość” zaś to „stopień aktualizacji własnej motoryki jako poziom wrażliwości na bodźce kinestetyczne lub skłonność do wyrażania stanów aktywności ruchem uzewnętrznionym” (Wołoszynowa, 1998). „Aktywność ruchowa” to wszystko, co dotyczy „poruszania się człowieka w przestrzeni na skutek zmian położenia ciała lub poszczególnych jego części względem siebie, inaczej pojęcie to obejmuje całokształt czynności ruchowych człowieka, motoryczność” (Demel, 1980).

W opinii J. Drabika (1994) „»Aktywność ruchowa to każdy ruch spowodowany pracą mięśni szkieletowych, którego wynikiem jest wydatek energetyczny«. Wydatek ten może się zawierać od bardzo małego do bardzo dużego. To inaczej obciążenie fizyczne, któremu poddawana zostaje osoba. Tak więc do aktywności fizycznej zalicza się wiele prac zawodowych, domowych, a także ćwiczenia fizyczne. Aktywność ruchowa ma zwykle pozytywny związek z poziomem sprawności fizycznej. Ćwiczenia fizyczne jako subkategoria aktywności fizycznej pozostają w wysoce istotnych korelacjach ze sprawnością fizyczną i – obok wymienionych wcześniej cech aktywności – charakteryzują się ponadto zaplanowanym, strukturalnie zorganizowanym systematycznie powtarzanym ruchem służącym w końcu głównie poprawie poziomu sprawności fizycznej”.

W inny sposób definiuje to J. Barankiewicz (1992), ujmując, że „»aktywność ruchowa« jest »podejmowaniem w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju

zabaw, ćwiczeń i różnych dyscyplin sportu, dla rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, specjalnych umiejętności i sprawności fizycznych, zapobieganiem powstania chorób cywilizacji, zwiększeniem stymulacji korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej¹. Podsumowując, należy stwierdzić, że różne definicje przedstawione przez autorów ukazują różne perspektywy rozumienia aktywności ruchowej, ale wspólnym mianownikiem pozostaje jej aktywny charakter, co oznacza działanie i ruch wywołany naturalnymi potrzebami każdej osoby. Aktywność ruchowa stanowi jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka, istotną przez całe życie ze szczególnym akcentem na dzieciństwo i młodość, kiedy odgrywa niezastąpioną rolę w kształtowaniu prawidłowego rozwoju. Dzięki niej formujemy zdrową i sprawną fizycznie jednostkę o doskonałej sylwetce, będącą w stanie stawiać czoła wpływowi negatywnym z otoczenia.

Henryk Grabowski (1999) podjął obszerne badania na temat znaczenia ruchu i aktywnego spędzania czasu wolnego, co zaowocowało wyróżnieniem trzech kluczowych funkcji aktywności fizycznej: stymulacyjnej, adaptacyjnej oraz kompensacyjno-korekcyjnej.

1.1. Funkcja stymulacyjna

W każdym okresie „młodości, dojrzałości i starości (...) aktywność ruchowa spełnia m.in. rolę czynnika stymulacji. Stymulacja oznacza pobudzenie czynności organizmu, a w konsekwencji jego rozwój. Głównymi stymulatorami rozwoju są: powietrze, pokarm, energia promienista oraz ruch (zgodnie z prawem fizjologii, że funkcja kształtuje narząd)”¹. Aktywność fizyczna pobudza pracę układu oddechowego, stymuluje układ sercowo-naczyniowy oraz przyspiesza rozwój układu nerwowego. Jednakże nie możemy bagatelizować wpływu ruchu na aspekty psychiczne jednostki.

„Dzięki rozwojowi motoryki dziecko staje się niezależne od otoczenia, co podnosi jego wiarę we własne siły”(Grabowski, 1999).

Aktywność fizyczna wspiera proces przyswajania wiedzy oraz sprzyja nawiązywaniu relacji z rówieśnikami poprzez uczestnictwo w aktywnych zabawach ruchowych. „Konfrontacja własnej sprawności z rówieśnikami stanowi istotne kryterium samooceny, a tym samym wywiera wpływ na osobowość” (Madej, 1981). Dziecko, które osiąga lepsze wyniki, rozwija większą pewność siebie, kreatywność i zdolność do efektywnej współpracy z innymi. W dorosłym wieku rola stymulacji skupia się na utrzymaniu osiągniętego poziomu zdrowia z wcześniejszych lat. W tym okresie życia organizm potrzebuje stałego bodźcowania, które wspiera samodzielność i efektywność, co z kolei pozwala odroczyć procesy degeneracyjne związane z procesem starzenia się.

1.2. Funkcja adaptacyjna

„»Adaptacja« to »przystosowanie się organizmu żywego do życia w nowych dla niego, trwale zmienionych warunkach bytowych lub zewnętrznego stresu«”(Drabik,

¹ H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, Warszawa 1999, s. 26–27.

Sobol, 2022). Ten proces służy utrzymaniu stabilności wewnętrznego środowiska organizmu, co znane jest jako homeostaza. Działa on w celu wzmocnienia jednostki, umożliwiając jej skuteczne przeciwdziałanie negatywnym wpływom czynników mechanicznych, termicznych i ruchu.

Istnieje ważna kwestia, że aktywność fizyczna powinna być wprowadzana w życiu jednostki już od najmłodszych lat. To dlatego, że nawet intensywny trening nie wpływa znacząco na zmiany w cechach morfologicznych i wydolności fizycznej w wieku średnim. Wydaje się, że kluczowe jest właściwe wykształcenie tych cech zarówno pod względem morfologicznym, jak i funkcjonalnym w młodym wieku, ponieważ w późniejszym okresie życia trudniej jest na nie wpłynąć (Kuński, Janiszewski, 1985). W każdym etapie życia aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w procesie adaptacji, okresie wzrostu i rozwoju wspomaga rozwijającą się zdolność organizmu do dostosowywania się do zmieniających się warunków otoczenia. W wieku dojrzałym pomaga jednostce dostosować się do codziennych życiowych wyzwań, w tym także zawodowych. Z kolei w okresie starzenia się aktywność fizyczna łagodzi negatywne skutki procesu spoczynku, co umożliwia długotrwałą niezależność i samodzielność.

1.3. Funkcja kompensacyjno-korektywna

„Kompensacja” to „zorganizowany system bodźców dopełniających oraz anty-bodźców, mających równoważyć ślepe działanie zbyt daleko posuniętej adaptacji (...). Jest procesem świadomego sterowania rozwojem, regulacji jego biegu” (Demel, 1980). W skrócie jej zadaniem pozostaje utrzymywanie zdrowego rozwoju i zapobieganie wszelkim nieprawidłowościom poprzez dostarczanie odpowiedniej ilości aktywności fizycznej. „Działania kompensacyjne zbyt późno rozpoczęte lub za mało intensywne w stosunku do siły i czasu trwania niekorzystnych warunków otoczenia mogą się okazać nieskuteczne. Dochodzi wówczas do utrwalenia się patologicznych zmian przystosowawczych (w postaci wad postawy, otyłości, ograniczenia ruchomości w stawach itp.), wymagających postępowania korekcyjnego” (Grabowski, 1992). Wychodząc z założenia, że łatwiej jest zapobiegać, niż leczyć, każdy z nas powinien dostarczać swojemu ciału ruchu, aby zniwelować wpływ długotrwałego wystawienia na niekorzystne czynniki otoczenia.

2. Formy aktywności ruchowej i ich wpływ na organizm

Zaleca się, by aktywność fizyczna była regularna, najlepiej odbywająca się każdego dnia, a jeśli nie, to przynajmniej dwa razy w tygodniu. Warto dostosować jej intensywność i czas trwania do indywidualnych możliwości, wieku, stanu zdrowia, płci i potrzeb danej osoby. Światowa Organizacja Zdrowia i Światowa Organizacja Wyżywienia przypominają, że codzienny ruch, na przykład w postaci spaceru, joggingu lub aerobiku, jest korzystny. Dzieci powinny mieć około trzech godzin aktywności ruchowej dziennie. Nawiasem mówiąc, już 30 minut ćwiczeń, które angażują mięśnie, serce, układ krążenia i oddechowy, wystarcza do tego, by pobudzić spalanie

zapasów tłuszczu i wpłynąć pozytywnie na ogólną sprawność. Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, takie jak podtrzymywanie tętna w zakresie 130–140 uderzeń na minutę, są bezpieczne i skuteczne w promowaniu zdrowia. Warto unikać zbyt intensywnych, krótkotrwałych lub niestabilnych form aktywności, takich jak niekontrolowane gry sportowe, które mogą prowadzić do kontuzji i nie sprzyjają spalaniu tłuszczu. W przypadku dzieci i młodzieży powinno się znacząco zwiększyć ilość aktywności fizycznej, biorąc pod uwagę rosnące zapotrzebowanie na ruch w procesie rozwoju organizmu oraz konieczność różnorodności w treningach.

Najwcześniejszym i najbardziej naturalnym sposobem wprowadzania ruchu jest uczestnictwo w grach i zabawach. „Psychoruchowy rozwój dzieci wiąże się zarówno z kształtowaniem motoryczności, jak i rozwojem zmysłu i intelektu” (Chromiński, 1987). Zabawa odgrywa niezastąpioną rolę w kształtowaniu naszego charakteru oraz naszych relacji z innymi ludźmi, zarówno wśród rówieśników, jak i osób dorosłych, które również mogą w niej uczestniczyć i wzbogacać swoje doświadczenia. To forma aktywności, która może być praktykowana wszędzie: od domu i ogrodu po boisko, plażę, wodę, a nawet śnieg i lód. Istnieje ogromny wybór gier i zabaw ruchowych, włączając w to te, które angażują skakanie, rzucanie, bieganie na różnych powierzchniach od śniegu po lód, a także te stawiające na orientację i porządkowanie. Warto więc eksplorować różnorodność tych aktywności, aby każdy mógł znaleźć coś odpowiedniego dla siebie.

„Gry ruchowe mają duży ładunek emocjonalny. Łatwo przez nie wciągnąć do aktywności ruchowej osoby, które trudno by było nakłonić od razu do udziału w zajęciach sportowych lub gimnastycznych. Na ogół wszyscy, umiejętnie zachęceni, bez oporu włączają się do zabaw ruchowych. Na tym właśnie polega duża przydatność tej formy zajęć” (Kuński, Janiszewski, 1985).

„»Gimnastykę« definiuje się jako »system specjalnie opracowanych, różnorodnych i wszechstronnych ćwiczeń. (...) Ma on na celu: dostarczać bodźce rozwojowe młodzieży, kształtować prawidłową postawę ciała, wzmacniać kondycję zdrowotną ćwiczących, przeciwdziałać skutkom jednostronnych czynności ruchowych, przygotować do ruchowej specjalizacji w pracy i sporcie, przeciwdziałać przedwczesnym procesom starzenia się oraz nieść pomoc osobom dotkniętym chorobą lub kalectwem«” (Polak, 1997). Ludziom pracującym gimnastyka pozwala „rozładować zmęczone mięśnie, a niepracującym – wprowadzić w stan aktywności” (Sygit, 1991). Należy docenić znaczenie ćwiczeń profilaktycznych i korygujących postawę ciała prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego. Gimnastyka poranna ma za zadanie pobudzić osobę do rozpoczęcia codziennych zajęć i stanowi nieodzowny element rozgrzewki przed bardziej intensywnymi wysiłkami fizycznymi w ciągu dnia.

Gry drużynowe i sportowe, popularne wśród starszych uczniów szkoły podstawowej, podobnie jak zabawy i gry, oferują różnorodne formy aktywności ruchowej, takie jak chód, bieg, skok i rzut. W grach sportowych zdolności koordynacyjne odgrywają kluczową rolę, ponieważ uczestniczy w nich wiele grup mięśniowych, a towarzyszy temu stymulacja różnych funkcji organizmu. Gry te korzystnie wpływają na regulację działania układu nerwowego i wpływają na wydolność głównych narządów wewnętrznych. Ponadto rozwijają szybkość, wytrzymałość i zwinność. W kontekście

rywalizacji gry sportowe są pełne emocji, co wymaga opanowania poprawnej techniki ruchu i maksymalnego wykorzystania sił zawodnika (Stroczyński, Stula, 1995).

Lekkoatletyka to dziedzina sportu obejmująca różnorodne formy aktywności ruchowej, takie jak biegi, chód, skoki i rzuty. Jeśli chodzi o uczniów klas szkoły podstawowej, stanowi doskonałą okazję do rozwijania różnych aspektów sprawności fizycznej, takich jak siła, szybkość, gibkość, zwinność, zręczność, koordynacja ruchowa i wytrzymałość. Ta różnorodność ćwiczeń umożliwia nie tylko usprawnianie układu oddechowego i krążenia poprzez marsze, biegi i marszobiegi, ale także wzmacnianie mięśni tułowia oraz kończyn górnych i dolnych dzięki rzutom, skokom i biegom. To przyczynia się do ogólnego rozwoju wytrzymałości organizmu, a fakt, że większość tych ćwiczeń odbywa się na świeżym powietrzu, ma korzystny wpływ na ogólne samopoczucie (Mroczynski, 1995). Pływanie cieszy się ogromną popularnością, szczególnie w okresie letnim, ze względu na swoje liczne zalety praktyczne oraz zdolność do aktywizowania wielu grup mięśniowych. Zarówno sama aktywność w wodzie, jak i pobyt w niej mają istotne znaczenie dla relaksu, zdrowia oraz poprawy postawy ciała. Przyczynia się do równomiernego wzmacniania mięśni, szczególnie mięśni klatki piersiowej, co z kolei zwiększa pojemność płuc i poprawia dostęp tlenu. To forma ruchu, która korzystnie wpływa na ogólną sprawność i zdrowie. „Umiejętność pływania zapewnia bezpieczne przebywanie i korzystanie z uroków basenu czy innych dozwolonych do użytku kąpielisk, chroni przed wypadkami utonąć” (Stachura, Platek, 2012).

Sporty zimowe odgrywają ważną rolę w zachowaniu zdrowia i wpływają na procesy wychowawcze. Niskie temperatury, świeże powietrze i aktywność fizyczna przyczyniają się do poprawy kondycji układu krążenia, wzmacniają organizm oraz zmniejszają ryzyko infekcji i powikłań zdrowotnych. Zabawy i gry na śniegu i lodzie, takie jak sanki, narty i łyżwy, są szczególnie uwielbiane przez dzieci. Narciarstwo cieszy się dużą popularnością w terenach górskich i podgórskich. Oprócz ruchu oferuje piękne otoczenie górskie, czyste powietrze i ucieczkę od miejskiego hałasu i zanieczyszczeń. Ostatnimi czasy narciarstwo zjazdowe zyskuje na popularności ze względu na różnorodność sprzętu dostosowanego do indywidualnych potrzeb oraz lepszą infrastrukturę na stokach narciarskich. Wszystkie te formy aktywności mają wspólny cel: zaangażowanie organizmu w aktywny wypoczynek, regenerację sił, a także zdobycie doznań zarówno w sferze fizycznej, jak i emocjonalnej (Masłowski, Moroz, 1981).

Niezwykle istotną formą aktywności ruchowej, oferującą wiele korzyści wychowawczych, estetycznych, zdrowotnych oraz rozrywkowych, jest taniec. Ten wyjątkowy rodzaj aktywności stanowi połączenie aspektów fizycznych i estetycznych, pełniąc istotną rolę w kształtowaniu wartości towarzyskich i społecznych. Taniec wpływa na rozwijanie układu nerwowego, stymuluje wyobraźnię i dostarcza niezliczonych emocji i przeżyć (Gęca, 2009). Równocześnie gry i zabawy ruchowe, gimnastyka, gry drużynowe i sportowe, lekkoatletyka oraz sporty wodne i zimowe stanowią podstawowe formy aktywności ruchowej, które praktykowane są przez wiele osób. Każda z tych form różni się od siebie rodzajem wykonywanych czynności, angażując różne grupy mięśni i różne układy, takie jak układ oddechowy, nerwowy czy sercowo-naczyniowy.

3. Zdrowotne korzyści płynące z aktywności ruchowej

Obecnie poziom aktywności w społeczeństwie drastycznie spadł, co stanowi powód do poważnego niepokoju. Szczególnie niepokojące są zmiany w nawykach ruchowych młodego pokolenia, które powinno traktować aktywność fizyczną jako integralną część swojego życia i kluczowy element właściwego rozwoju zarówno fizycznego, jak i psychicznego. „W sferze biologicznej aktywność fizyczna kształtuje zdrową, sprawną fizycznie i odporną na negatywne wpływy środowiska przyrodniczego, jednostkę. Wyniki licznych badań dowodzą, że zwiększona aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i hormonalnych rosnącego ustroju” (Banaszkiewicz, 2005). Można również zaobserwować silną korelację między aktywnością fizyczną a zdolnością do myślenia i pracy umysłowej. „W sferze psychicznej i społecznej aktywność pomaga uzyskać wiele cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, takich jak: równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność psychicznych możliwości adaptacyjnych organizmu ludzkiego do zmieniających się warunków życia człowieka (urazy, nerwice, choroby wewnętrzne)” (Bogucki, 1989).

Obecnie młodzież nie osiąga odpowiedniej kondycji fizycznej, która by umożliwiała organizmowi efektywną obronę przed chorobami sercowo-naczyniowymi zgodnie z wiekiem. Aby osiągnąć odpowiednią sprawność fizyczną, potrzeba minimum sześciu godzin aktywności fizycznej w ciągu tygodnia. Obejmuje to ćwiczenia podczas lekcji wychowania fizycznego i indywidualną aktywność poza szkołą. Niestety, badania wykazują, że młodzież realizuje jedynie 1/3 zalecanego czasu aktywności ruchowej. Poziom aktywności dzieci i młodzieży przedstawia się procentowo następująco: 25% satysfakcjonujący, 60% zbyt niski, 15% bardzo niski (Łobożewicz, Wolańska, 2004). W obecnych czasach większość działań ruchowych, które podejmuje młodzież, ogranicza się do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Niestety, lekcje te nie spełniają często potrzeb ruchowych młodzieży. Nawet jeśli poza szkołą podejmuje się różnorodne formy aktywności fizycznej, często charakteryzują się one zbyt niskim poziomem intensywności. Obecnie u dzieci i młodzieży obserwuje się niedobór ruchu w porównaniu z ich naturalnymi potrzebami rozwojowymi. Ów brak aktywności jest określany jako „hipokineza” (gr. „hypo” – pod, „kinesis” – ruch). Coraz częstszy brak ruchu wśród młodego pokolenia może prowadzić do znaczących i nieodwracalnych konsekwencji dla ich rozwijającego się organizmu.

Biorąc pod uwagę wpływ ograniczenia aktywności ruchowej na aspekty psychiczne i społeczne jednostki, daje się zauważyć:

- zmniejszenie zdolności jednostki do pracy umysłowej;
- zmniejszenie odporności na nieprzewidziane trudy życia codziennego, na stresy i przeciążenia psychiczne;
- zakłócenia umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków i norm społecznych.

Z powyższych sygnałów należy wywnioskować, że hipokineza zagraża zdrowiu rozumianemu trójwarstwowo, a mianowicie: fizycznemu, psychicznemu i społecznemu (Banaszkiewicz, 2004). Korzystając z koncepcji przeciwnych oddziaływań, warto

przedstawić różne pozytywne skutki regularnej aktywności fizycznej na rozwój cech społeczno-wychowawczych, m.in.:

- pomagają pokonywać trudności i stawiać czoła wyzwaniom;
- wspierają kształtowanie nawyków i umiejętności;
- wzmacniają wrażliwość na kwestie społeczne, estetyczne i moralne;
- zachęcają do podejmowania świadomych wyborów i patrzenia na siebie obiektywnie;
- promuje dyscyplinę i szacunek wobec uznanych wartości i osób starszych, a także wobec pracowników;
- sprzyja współpracy i pracy w grupie oraz rozwija zainteresowanie współzawodnictwem;
- pomagają radzić sobie z niepowodzeniami i osiąganiem sukcesów;
- kształtuje wytrzymałość, hart ducha, odwagę i silną wolę.

Ruch, jak wykazują liczne badania oraz obserwacje życia codziennego, odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu zarówno zdrowia psychicznego, jak i społecznego jednostki. Ponadto jest kluczowym czynnikiem biologicznym pobudzającym rozwój organizmu człowieka. Aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy sprawności ruchowej i ogólnej wydolności organizmu. Regularna aktywność fizyczna, szczególnie w okresie wzrostu i rozwoju, prowadzi do licznych korzystnych przekształceń. W obszarze mięśniowym powoduje przyrost masy mięśniowej i zwiększa ukrwienie tkanek mięśniowych. W układzie krążenia: obniża tętno w spoczynku (do poziomu około 40–50 uderzeń na minutę), redukuje ciśnienie skurczowe krwi oraz usprawnia gospodarkę glukozą we krwi, stabilizując jej poziom. Zwiększa pojemność tlenową krwi, co korzystnie wpływa na zdolność organizmu do przewożenia tlenu. Rozszerza rezerwę zasadową krwi (sprzyja to utrzymaniu optymalnego pH krwi). Ogólnie rzecz biorąc, regularna aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy funkcjonowania organizmu i pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne oraz fizyczne jednostki (Bulicz, Murawow, 2002).

Właściwa dawka aktywności ruchowej jest kluczowym czynnikiem wpływającym na pozytywny rozwój całego organizmu. Jednakże istnieją ograniczenia co do ilości wykonywanego ruchu, które muszą być odpowiednio dostosowane do wieku, płci i poziomu sprawności fizycznej jednostki. Wykonywanie ćwiczeń, których intensywność i obciążenia przewyższają możliwości danej osoby, prowadzi niekiedy do przetrenowania organizmu. Nie można przecenić znaczenia regularnej i umiarkowanej aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Jest to szczególnie istotne w okresie dzieciństwa i młodości, ponieważ pomaga w prawidłowym rozwoju młodego organizmu. Wspomaga rozwijające się narządy i układy, zapobiega wadom postawy oraz je koryguje, a także kształtuje pozytywne nawyki związane z ruchem.

4. Wpływ środowiska rodzinnego i szkolnego na aktywność ruchową dzieci

Należy zwrócić uwagę na rolę, jaką pełni środowisko rodziny i edukacyjne w promowaniu aktywności fizycznej u dzieci. „Dom rodzinny to pierwsze środowisko wy-

chowawcze. Tu formują się najwcześniejsze nawyki, przyzwyczajenia i postawy, które z kolei stanowią podkład dla dalszych działań” (Demel, 1986). Dla dziecka najważniejszą zachętą do aktywności fizycznej jest wspólne uczestnictwo w zabawach z rodzicami. To właśnie z nimi ma nierozzerwalne, emocjonalne połączenie w tym okresie rozwoju, które trudno zastąpić czymkolwiek innym. Nie można bagatelizować roli bezpośredniego kontaktu dziecka z rodzicem, co osiąga się poprzez naśladowanie rodzica w pracy, podczas zabawy i w czasie wolnym. Ta forma wspólnego spędzania czasu wzmacnia więzi rodzinne, integruje członków rodziny oraz skutecznie niweluje nudę (Tyszkowa, 1990).

W okresie nauki w szkole nauczyciel wychowania fizycznego odgrywa kluczową rolę w edukacji ruchowej dzieci. Pełni on funkcję edukatora promującego zdrowy styl życia i dostarczającego wiedzy na temat wpływu różnorodnych form aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Jak zaznacza M. Demel (1986), nauczyciel wychowania fizycznego pełni istotną funkcję w kształtowaniu zdrowych nawyków i pozytywnego podejścia do aktywności fizycznej. „(...) To światły doradca i przyjaciel młodzieży, taki, za którym młodzież chodzi”.

W obecnych czasach rola nauczyciela niesie ze sobą ważny obowiązek: stać się doradcą i przewodnikiem po świecie wartości zdrowotnych i kulturowych. To nauczyciel, który powinien stanowić przykład swoim postępowaniem, prowadzić lekcje zgodnie z najlepszymi wzorcami oraz wpajać młodemu pokoleniu zdrowy styl życia. Należy również podkreślić, że nauczyciel ma obowiązek dbać o bezpieczeństwo fizyczne uczniów, zapewniając odpowiednią asekurację, jak również troszczyć się o ich komfort psychiczny, zachowując szacunek i umożliwiając wyrażanie własnych opinii. Warto zwracać uwagę na indywidualne podejście do każdego ucznia, dostosowując cele do jego możliwości. Oceniając postępy, nie powinniśmy się skupiać wyłącznie na wynikach, ale raczej na osobistym rozwoju każdego dziecka.

Współczesny nauczyciel wychowania fizycznego ma za zadanie wpływać na wszystkie aspekty rozwoju osobowości ucznia. Jego rola to nie tylko promowanie zdrowego stylu życia, rozwijanie sprawności fizycznej, ale również troska o uczniów, ich emocje i doświadczenia, które mają wpływ na ich rozwój osobisty. Takie podejście sprzyja harmonii między zdrowiem fizycznym a psychicznym, zgodnie z zasadą

„w zdrowym ciele zdrowy duch”.

Podsumowanie

W tekście poruszony został temat niezwykle ważny dla rozwoju młodych ludzi, zwłaszcza w obliczu rosnącej dominacji mediów, takich jak telewizja i internet, stanowiących największy pozeracz czasu. W dzisiejszych czasach, kiedy technologia dostarcza nam mnóstwa form rozrywki i zajmuje znaczną część dnia, konieczne jest zadbanie o to, aby znaleźć równowagę między czasem spędzonym w domu przed ekranem komputera czy telewizora a aktywnością fizyczną, tak istotną dla rozwijającego się organizmu.

Dzieci, zwłaszcza te ze szkół podstawowych, potrzebują ruchu, żeby właściwie rozwijało się ich ciało i umysł. Aktywność fizyczna odgrywa tutaj fundamentalną rolę, pomagając w budowaniu zdrowego układu mięśniowego, sercowo-naczyniowego i kostnego. W procesie kształtowania aktywnego stylu życia młodych ludzi musi pomagać rodzina. To w domu dzieci uczą się wielu wartości i nawyków, w tym podejścia do zdrowego trybu życia. Rodzice pozostają dla młodych ludzi wzorem do naśladowania, dlatego ich własna aktywność fizyczna i podejście do dbania o zdrowie ma ogromne znaczenie. Jeśli rodzice podejmują jakąś aktywność sportową, na przykład codziennie ćwiczą czy biegają bądź spacerują, dzieci widząc to, starają się iść w ich ślady. Z drugiej strony, jeśli rodzice spędzają większość czasu przed telewizorem lub komputerem, także dzieci przyjmują taki sposób spędzania czasu i uznają za normę. Niezwykle ważną rolę do odegrania w promowaniu zdrowego trybu życia dzieci mają nauczyciele wychowania fizycznego w szkołach. To oni dostarczają uczniom fachowej wiedzy na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej oraz wpływu różnych form ruchu na organizm człowieka, zachęcają uczniów do podejmowania różnorodnych aktywności ruchowych. Warto inwestować w taką edukację, by dzieci i młodzież w pełni rozumieli, jak istotne jest dbanie o zdrowie poprzez aktywność fizyczną. A wówczas aktywny tryb życia stanie się dla nich naturalnym nawykiem.

Anna Kocot

Autorka jest specjalistką w zakresie zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, absolwentką Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Ukończyła filologię angielską i polską. Wiedzę na temat terapii pedagogicznej, psychologii, coachingu i autyzmu pogłębiała na studiach podyplomowych. W latach 2020–2021 pracownik badawczo-dydaktyczny na Uniwersytecie im. Jana Długosza w Częstochowie. Obecnie studentka III roku Uniwersytetu Preszowskiego w Słowacji

Bibliografia

- Banaszkiewicz, T. (2005). *Wychowanie dzieci i młodzieży do rekreacji na progu reformy oświaty*. Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza.
- Barankiewicz, J. (1992). *Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego*. Kalisz: Wojewódzki Ośrodek Metodyczny.
- Bogucki, J. (1989). *Ekologiczne uwarunkowania kultury fizycznej*. [w:] *Raport o stanie kultury fizycznej w Polsce*, Z. Krawczyk (red.), Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Bulicz, E., Murawow, I. (2002). *Wychowanie zdrowotne*. Radom: Wydawnictwo Politechniki Radomskiej.
- Chromiński, Z. (1987). *Aktywność ruchowa dzieci*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Demel, M. (1986). *O wychowaniu zdrowotnym*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

- Drabik, J. (1994). *Wychowanie fizyczne i zdrowotne*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Drabik, L., Sobol, E. (2022). *Słownik języka polskiego PWN*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gęca, L. (2009). *Tańce dla każdego wieku*. Kraków: Wydawnictwo „Klanza”.
- Grabowski, H. (1999). *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Kuński, H., Janiszewski, M. (1985). *Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku średnim*. Warszawa: PZWL.
- Łobozewicz, T., Wolańska T. (red.), (1994). *Rekreacja i turystyka w rodzinie*. Warszawa: PTNKF „Estrella”.
- Madaj, Z. (1981). *Aktywność ruchowa jako bodziec biologicznego rozwoju dziecka*. [w:] *Polityka opiekuńcza PRL w świetle deklaracji praw dziecka*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Masłowski, K., Moroz, H. (1981). *Narciarstwo klasyczne*. Warszawa: Wydawnictwo „Sport i Turystyka”.
- Mroczyński, Z. (1995). *Lekkoatletyka*. Gdańsk: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Polak, E. (1997). *Gimnastyka*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Stachura, A., Płatek, E. (2012). *Pływanie w szkole podstawowej*. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Stroczyński, W., Stuła, A. (1995). *Gry i zabawy ruchowe*. Poznań: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Sygit, M. (1991). *Wychowanie zdrowotne, Zdrowie: zapobieganie, ochrona*. Skrypt dla studentów Instytutu Kultury Fizycznej. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Tyszkowa, M. (1990). *Rodzina a rozwój jednostki*. Poznań: nakładem Centralnego Programu Badań Podstawowych CPBP.
- Wołoszynów, L. (1978). *Materiały do nauczania psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.