

Katarzyna Nadachewicz

Związek między edukacją ruchową a osiągnięciami szkolnymi dziecka w młodszym wieku szkolnym

Tworząc współczesną cywilizację, człowiek jakby zapomniał o fundamentalnej zasadzie, która głosi, iż ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego i na przekór potrzebom swego organizmu zaczął prowadzić siedzący tryb życia, zapominając, że ruch jest źródłem zdrowia, naturalną potrzebą ludzkiego organizmu. Potrzebą nie mniej ważną, niż pożywienie, oddychanie, sen. Potrzeba ta wynika z programu genetycznego, którego istotą było poruszanie się dla zdobycia pożywienia. Obecnie niezbędna aktywność ruchowa została zastąpiona siedzącym trybem życia. Pozornie stwarza to perspektywę dużej wygody. Długotrwałe tłumienie tej biologicznej potrzeby, najpierw powoduje zwiększenie masy ciała, następnie szereg dolegliwości, głównie mniej sprawne funkcjonowanie poszczególnych narządów, a w końcu pogarszające się działanie aparatu ruchowego¹.

Dzieci poruszają się,
muszą i chcą się poruszać,
gdyż są dziećmi;
łapią, pelzają, skaczą i hałasują...
W ten sposób rozwijają się,
I tak poznają siebie i swoje ciało,
Swoje otoczenie i ludzi wokół siebie.
Przyrodę i kulturę,
Wiedzę i umiejętności,
To, co dozwolone i to, co zabronione,
Skryte życzenia i widzialne dzieła...
Cały świat
Poznają dzieci poprzez ruch².

¹ J. Raczek, *Koncepcja strukturalizacji i klasyfikacji motoryczności człowieka*, [w:] *Motoryczność człowieka – jej struktura, zmienność i uwarunkowania*, W. Osiński (red.), „Monografia” nr 310, Poznań 1994.

² E. Horst i in., *Kinderwelt: Bewegungswelt*, [w:] I. Fleming, J. Fritz, *Zabawy ruchowe*, przekł. R. Malcher, Kielce 1998.

Wartość ruchu w płaszczyźnie biologicznej

Sprawa oczywista: dzieci potrzebują ruchu do rozwoju, jak każdy człowiek powietrza do oddychania. Poprzez swoje ciało docierają do siebie samych, i do świata zewnętrznego. Dlatego chodzą, biegają, hałasują, wspinają się, skaczą, ślizgają się, pływają, nurkują, dotykają, chwytają, szarpiają i rozdzierają. W płaszczyźnie biologicznej ruch jest wartością, gdyż przyczynia się do spotęgowania zdrowia. Uaktywnienie ruchowe dziecka wywiera pozytywny wpływ nie tylko na jego rozwój motoryczny, ale i na pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania jego organizmu – kształtuje zdrową, sprawną i odporną na negatywne czynniki środowiska jednostkę. Zwiększona aktywność ruchowa kształtuje wiele właściwości odpornościowych, adaptacyjnych, a także wpływa korzystnie na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i hormonalnych rozwijającego się ustroju. Powoduje zwiększenie masy aktywnych tkanek i zmniejszenie się tkanki tłuszczowej, co ma istotne znaczenie w profilaktyce otyłości³.

Wartość ruchu w sferze psychicznej

W sferze psychicznej i społecznej zwiększona aktywność ruchowa pomaga uzyskać wiele cech niezbędnych w życiu dojrzałym – takich jak: równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Kształtuje ponadto poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrzymałość w pokonywaniu trudności, sprzyja przyswajaniu norm społecznych i internalizacji wartości kulturowych⁴. Doświadczenia ruchowe są przeżyciami psychomotorycznej całości składającej się z myślenia, czucia, odczuwania i postrzegania. Podsumowując nie ma ruchu bez procesów myślowych i uczuciowych. U dzieci całościowość w działaniu i przeżywaniu jest wyrażona szczególnie mocno. Wrażenia zmysłowe pobierają one całym ciałem, wyrażają swoje uczucia ruchem i w ruchu, na zewnętrzne napięcia reagują niedyspozycją fizyczną. Tak samo radosne przeżycia mogą wywoływać fizyczną radość. Z języka ciała dziecka bardzo łatwo odczytać patrząc na sposób jego poruszania się czy jest radosne i szczęśliwe, czy też przygnębione i osowiałe.

Doświadczenia ruchowe działają także na rozwój samoświadomości dziecka. Dowiaduje się ono, na co je stać i jak ma się ustawić wobec innych. Odczuwa swoje fizyczne granice, ale również możliwości własnej siły, wytrwałości i zęczności.

³ R. Przewęda, *Stan zdrowia polskiej młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1997, XLI, s. 1-2, 15-45.

⁴ S. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1990.

Spoleczna wartość ruchu

Spoleczna wartość sprawności fizycznej polega głównie na tym, iż ciało samo w sobie jest wartością. Poprzez budowanie prestiżu, zdobywanie autorytetu, akceptację wpływa ona na miejsce jednostki w społeczeństwie. Wygląd zewnętrzny, sylwetka, sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe sprawiają, że jednostka oceniana bywa pozytywnie bądź negatywnie. Normalnymi wartościami parametrów morfologicznych i fizjologicznych są bowiem wielkości występujące u ludzi wykazujących zwiększoną aktywność ruchową, często o charakterze sportowym, albo intensywnej pracy zawodowej.

Omawiane wartości wynikają również z czynników przynoszących korzyści dostrzegalne niekoniecznie bezpośrednio. Sprawność fizyczna jest przecież istotnym elementem naszej osobowości, swoistym wyróżnikiem społecznym, przejawem kultury, wyrazem sposobu życia. Jej wyższy poziom potrafi wzbogacić egzystencję jednostki w nowe formy zabawy czy aktywnego wypoczynku. Bardzo często ułatwia międzysobnicze kontakty towarzyskie – nowe możliwości spędzania wolnego czasu, a młodzieży ułatwia znalezienie miejsca w grupie⁵.

Dla dziecka ruch to jednocześnie różnorodne doświadczenia z przestrzennym i przedmiotowym otoczeniem, a także z sobą samym. Ruch znaczy dla niego bezpośrednio uczenie się oraz obejmuje zakres społeczny. Poprzez aktywność ruchową w grupie dorastające dziecko uczy się współdziałania, liczenia na pomoc w potrzebie i udzielania pomocy, przestrzegania uzgodnień i dostosowania się do panujących reguł.

Szkolna wartość sprawności fizycznej

Z tych powodów sprawność fizyczna może być rozpatrywana jako wartość również w kategoriach szkolnych. Uczniowie sprawniejsi, wysportowani, bardziej ruchliwi zajmują wyższą pozycję w strukturze klasy. Musi to być jednak proces kontrolowany, rozwijający głównie tzw. rywalizację wewnętrzną. Uczeń walczy ze swoimi słabościami, poprzez poprawianie własnych rezultatów budzi wiarę we własne siły, uzyskuje wiele pozytywnych emocji, kształtuje osobowość⁶.

Szczególnie niekorzystny jest brak aktywności u dzieci. Zauważa się, że dzieci aktywniejsze ruchowo, a zatem i sprawniejsze odznaczają się lepszą koncentracją uwagi, wytrzymałością, odpornością psychiczną, mają nadto poczucie własnej

⁵ W. Osiński, *Antropomotoryka*, Poznań 2003.

⁶ E.B. Hurlock, *Rozwój dziecka*, przekł. B. Hornowski, K. Lewandowska, B. Roseman, Warszawa 1985.

kompetencji w przeciwieństwie do poczucia bezradności, charakteryzującego dzieci mniej sprawne. Jeszcze inne badania wskazują na istotny związek rozwoju ruchowego z akceptacją społeczną i przystosowaniem społecznym dzieci⁷. Najczęściej jako skutki niższej sprawności motorycznej u dzieci wymienia się: poczucie niższości, uczucie zazdrości, kierowanie złości przeciwko dorosłym, odrzucenie społeczne, zależność, nieśmiałość, znudzenie. Przypisać należy, że konsekwencje społeczne i psychiczne tego zjawiska są znacznie groźniejsze od fizycznych. Może on wywołać zahamowanie rozwoju fizycznego, motorycznego, a nawet intelektualnego. Wstrząs związany z nagłą zmianą warunków życia, a szczególnie ograniczenia, jakie narzuca instytucja szkolna w zakresie ruchliwości dziecka, nie pozostają bez wpływu na ogólny rozwój ucznia. Właściwy rozwój ruchowy i praca nad własnym ciałem są psychologicznie i społecznie ważne. Dzieci mogą wyładować nadmiar energii, przez co lepiej znoszą napięcia i frustracje (katartyczna rola ćwiczeń – gr. *katharsis* – oczyszczenie). Dobry rozwój ruchowy daje dziecku poczucie pewności, zadowolenia, niezależności. Lepsze umiejętności ruchowe mogą zapewnić dziecku indywidualną rozrywkę. Właściwy rozwój ruchowy ułatwia akceptację społeczną, a nawet umożliwi dziecku zajmowanie roli przywódcy grupy. Dziecko ruchowo sprawne ma większe szanse na poczucie własnego bezpieczeństwa i poprawę odczuwania wartości własnego „ja”⁸. W badaniach dowodzi się również występowania bezpośredniego związku między poziomem sprawności fizycznej a wynikami w nauce. Dzieci o niskiej sprawności ogólnej gorzej adaptują się do wymagań stawianych przez szkołę i wykazują trudności w dostosowaniu się do grupy rówieśników. Z drugiej strony nadmierna gotowość do ruchu, brak koncentracji na jednej czynności może być powodem poważnych kłopotów wychowawczych podstawowym źródłem trudności w przyswajaniu umiejętności nie tylko ruchowych⁹.

Przedstawienie wyników badań

Zdrowy rozwój dziecka w sferze intelektualnej, psychicznej, społecznej, duchowej i fizycznej stanowi główny cel każdego kształcenia. Nie jest żadną tajemnicą, że prawidłowy rozwój fizyczny w dużym stopniu warunkuje rozwój pozostałych¹⁰.

Po wnikliwej analizie interesującej mnie literatury zauważyłam, że dzieci w młodszym wieku szkolnym są niejako pomijane jako grupa badawcza. A prze-

⁷ Por.: S. Strzyżewski, *Proces wychowania w kulturze fizycznej*, op. cit.; R. Porębska, *Osobowość i jej kształtowanie się w dzieciństwie i młodości*, Warszawa 1982; E.B. Hurlock, *Rozwój dziecka*, op. cit.

⁸ M. Bronikowski, R. Śleboda, M. Bronikowska, M. Janowska, *Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe*, Poznań 2007.

⁹ E.B. Hurlock, *Rozwój dziecka*, op. cit.

¹⁰ D. Bąk, *Gry i zabawy w szkole*, Warszawa 2002.

cież sprawność fizyczna jest w tym wieku bardzo ważna, a problem wałki. Okres ten rozpoczyna się z chwilą przekroczenia przez dziecko progu szkoły. Wstrząs związany z nagłą zmianą warunków życia, a szczególnie ograniczenia, jakie narzuca instytucja szkolna w zakresie ruchliwości dziecka, nie pozostają bez wpływu na ogólny rozwój ucznia.

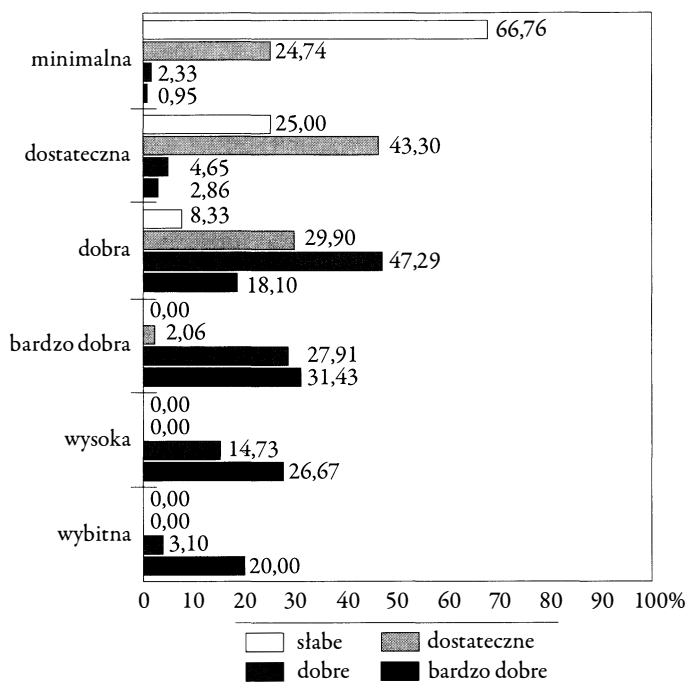
Badanie relacji zachodzących między edukacją ruchową a osiągnięciami szkolnymi dziecka w młodszym wieku szkolnym prowadziłam na terenie województwa podlaskiego. W badaniach uczestniczyło 367 uczniów z klas I, II i III szkoły podstawowej, rocznik 1999, 2000 oraz 2001. Poziom ich sprawności fizycznej określiłam poddając dzieci próbom sprawnościowym zawartym w INDEKSIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. Zuchory. Dane na temat osiągnięć szkolnych zdobyłam za pomocą wywiadu z wychowawcami i nauczycielami uczącymi badanych uczniów. W wyniku wykonanych prób uczniowie badani mogli osiągnąć następujące poziomy sprawności fizycznej: minimalną, dostateczną, dobrą, bardzo dobrą, wysoką i wybitną. Osiągane wyniki w nauce określiłam jako słabe, dostateczne, dobre i bardzo dobre. Współczynnik korelacji $p=0,68$ potwierdza istnienie zależności między poziomem sprawności fizycznej a wynikami w nauce. Obrazuje to poniższa tabela 1 oraz wykres 1.

Tabela 1. Zależność między poziomem sprawności fizycznej a wynikami w nauce

Poziom sprawności fizycznej	Wyniki w nauce				Suma końcowa
	słabe	dostateczne	dobre	bardzo dobre	
1) minimalna					
liczebność	24	24	3	1	52
%	66,67%	24,74%	2,33%	0,95%	14,17%
2) dostateczna					
liczebność	9	42	6	3	60
%	25,00%	43,30%	4,65%	2,86%	16,35%
3) dobra					
liczebność	3	29	61	19	112
%	8,33%	29,90%	47,29%	18,10%	30,52%
4) bardzo dobra					
liczebność		2	36	33	71
%	0,00%	2,06%	27,91%	31,43%	19,35%
5) wysoka					
liczebność			19	28	47
%	0,00%	0,00%	14,73%	26,67%	12,81%
6) wybitna					
liczebność			4	21	25
%	0,00%	0,00%	3,10%	20,00%	6,81%
liczebność	36	97	129	105	367
% razem	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Źródło: badania własne

Wykres 1. Zależność wyników w nauce od sprawności fizycznej



Źródło: badania własne

Wśród badanej populacji dzieci – 52 osiągnęło minimalny poziom sprawności, 60 dostateczny, 112 dobry, 71 bardzo dobry, 47 wysoki oraz 25 wybitny, co stanowi odpowiednio 14,17%, 16,35%, 30,52%, 19,35%, 12,81% oraz 6,82%.

Słabe wyniki w nauce osiągnęło 36 badanych co stanowi 9,81%, dostateczne 97 czyli 26,43%, dobre 129, co stanowi 35,14% i bardzo dobre 105 czyli 28,61%.

Przeanalizuję teraz dane zawarte na wykresie nr 1.

Wśród uczniów, którzy osiągnęli minimalny poziom sprawności fizycznej aż 66,67% posiada słabe wyniki w nauce, 24,74% wyniki dostateczne, 2,33% dobre i 0,95% bardzo dobre.

Wśród uczniów, którzy osiągnęli dostateczny poziom sprawności fizycznej 25% posiada słabe wyniki w nauce; 43,30% dostateczne; 4,65% dobre i 2,86% bardzo dobre.

Wśród uczniów, którzy osiągnęli dobry poziom sprawności fizycznej 8,33% posiada słabe wyniki w nauce; 29,90% dostateczne; 47,29% dobre i 18,10% bardzo dobre.

Zdigitalizowano i udostępniono w ramach projektu pn.

Rozbudowa otwartych zasobów naukowych Repozytorium Uniwersytetu w Białymstoku – kontynuacja, dofinansowanego z programu „Społeczna odpowiedzialność nauki” Ministra Edukacji i Nauki na podstawie umowy BIBL/SP/0040/2023/01

Wśród uczniów, którzy osiągnęli bardzo dobry poziom sprawności fizycznej nie było uczniów posiadających słabe wyniki w nauce; 2,06% dostateczne; 27,91% dobre i 31,43% bardzo dobre.

Wśród uczniów, którzy osiągnęli wysoki poziom sprawności fizycznej nie było uczniów posiadających słabe i dostateczne wyniki w nauce; 14,73% dobre i 26,67% bardzo dobre.

Wśród uczniów, którzy osiągnęli wybitny poziom sprawności fizycznej nie było uczniów posiadających słabe i dostateczne wyniki w nauce; 3,10% dobre i 20,00% bardzo dobre.

Podsumowując przedstawione wyniki badań mogę wysunąć tezę, że uczniowie o bardzo dobrym, wysokim oraz wybitnym poziomie sprawności fizycznej osiągają zdecydowanie lepsze wyniki w nauce niż dzieci o niskiej i dostatecznej sprawności fizycznej. Moje badania potwierdziły, że wysoki poziom sprawności fizycznej warunkuje dobre i bardzo dobre wyniki w nauce dzieci w młodszym wieku szkolnym.

■