

REFERAT

„Wpływ lekcji wychowania fizycznego na rozwój psychomotoryczny
ucznia”.

Opracował:
mgr Mariusz Wcisło

„Wychowanie fizyczne jest procesem zmierzającym do osiągnięcia optymalnego poziomu kultury fizycznej naszych wychowanków. Jest to proces pedagogiczny, oparty na zespole ćwiczeń i zabiegów fizyczno-higienicznych ujętych w określony system” (O. Wohl). Jak dotąd pedagogika, higiena i wychowanie fizyczne rozwijały się równolegle do siebie. Niekiedy tylko wychowanie fizyczne nawiązywało nieśmiało kontakty z nurtem pedagogicznym i oświatą zdrowotną. W istocie proces ten powinien być przepelniony dbałością o harmonijny rozwój somatyczny, sprawność fizyczną, zdrowie oraz rozwój pełnej osobowości człowieka w aspekcie wychowania moralno-społecznego, estetycznego, wrażliwości uczuciowej itp. Według Romana Trzeźniowskiego „wychowanie fizyczne jest to dział wychowania, który, stosując typowe dla siebie, fizyczne środki wychowawcze, głównie ruch, stawia sobie za cel kształtowanie przede wszystkim biologicznej (fizycznej) strony osobowości człowieka, przy czym szczegółowe zadania wychowawcze realizuje w zorganizowanym procesie pedagogicznym”.

Zwiększona aktywność ruchowa owocuje wzrostem parametrów siły, wytrzymałości, szybkości, mocy, zwinności, koordynacji i innych cech motorycznych, podnosi ogólną sprawność fizyczną, odporność organizmu, a tym samym wzmacnia zdrowie i daje dobre samopoczucie. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym, stronięcie od rekreacji ruchowej, sportu czy też zajęć wychowania fizycznego są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, wad postawy, nerwic, otyłości, niewydolności mięśniowej, zaparć, cukrzycy, choroby nadcisnieniowej i wielu innych tzw. „chorób” cywilizacyjnych”, które manifestują się także w sferze psychiki.

Aktywność ruchowa podejmowana w sposób regularny, a nie incydentalny, i utrzymywana w granicach tolerancji ustroju daje w efekcie nie tylko roboczy przyrost masy mięśniowej, wzmacnianie kości i połączeń stawowych, ale także przyrost masy serca (co czyni je znacznie sprawniejszym), obniżenie ciśnienia tętniczego, zwolnienie tętna, zwolnienie rytmu oddechowego itp. Są to wszystko wskaźniki wytrenowania występujące u człowieka. Tak np. sportowcy mają z reguły wyższe parametry wielkości i masy serca niż ludzie nie uprawiający sportu. Nie tylko zresztą masa mięśnia sercowego stanowi o jego sprawności funkcjonalnej, ale także liczba uderzeń tętna. A zatem serce wytrenowane pracuje ekonomiczniej. Podobne przykłady ze świata sportu, można by mnożyć posługując się parametrami pojemności płuc, przemiany materii, gospodarką wodną, cieplną i gazową ustroju itp. Zjawisko to dało W. Romanowskiemu podstawę do twierdzenia, że normami fizjologicznymi są wielkości różnych parametrów obserwowane u ludzi ćwiczących systematycznie. Natomiast ogólnie przyjęte wielkości tych parametrów, znacznie niekiedy różniące się od stwierdzonych u sportowców, wskazują na degenerację społeczeństw pozbawionych naturalnego bodźca, jakim jest ruch.

W układzie kostno- stawowym *ruch przyspiesza przekształcanie się tkanki chrzęstnej w tkankę kostną. Intensywne tworzenie się tzw. „jąder kostnienia”, ich wzrost ilościowy i stopniowe rozszerzanie się powoduje przyspieszenie procesu mineralizacji. Im kość mocniejsza, tym lepsze daje podstawy do rozwijania siły, skoczności, wytrzymałości i innych cech kształtowanych w czasie różnorodnej działalności ruchowej ucznia. Wzmocnienie kości usprawnia funkcje szkieletu jako konstrukcji chroniącej narządy wewnętrzne oraz amortyzującej wstrząsy ciała. W ślad za tym uwydatniają się coraz bardziej przyczepy mięśni do poszczególnych kości, tworząc mocne spojenia zapobiegające zerwaniu czy naderwaniu mięśni.*

W układzie mięśniowym obserwujemy dziwne zjawisko polegające na tym, że wraz z postępowaniem czasu i intensywniejszej pracy liczba włókien mięśni szkieletowych pozostaje prawie nie zmieniona, natomiast niepomierne zwiększają one swoją objętość. Masa mięśni powiększa się od urodzenia do wieku młodzieńczego, a wiemy że im większa masa mięśniowa, tym większy kwantum siły może rozwinąć osobnik. Wyraża się to w coraz większym usprawnianiu układu mięśniowego i podejmowaniu coraz trudniejszych ćwiczeń wysiłkowych.

Układ oddechowy spełnia swą funkcję od chwili urodzenia aż do zgonu. Wymagania stawiane mu łączą się ściśle z ruchliwością i podejmowaniem coraz to intensywniejszych wysiłków połączonych zawsze z większym zapotrzebowaniem na tlen. W ten sposób ruch stymuluje rozwój układu oddechowego. Najważniejsze dla procesu oddychania zmiany w płucach polegają na zwiększaniu się liczby pęcherzyków płucnych i powiększaniu się pojemności życiowej płuc. Zmiany te występują już w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Po tym okresie liczba pęcherzyków płuc już się nie powiększa, a mimo to możemy poprzez intensywny ruch znacznie pogłębić oddech, powiększyć pojemność płuc, co znakomicie ułatwia dotlenienie organizmu w czasie wysiłku. Oddech staje się pełniejszy, ekonomiczniejszy, a rytm oddechowy spada.

Układ krążenia reaguje w sposób specyficzny na zwiększoną aktywność ruchową. Pod wpływem wysiłku nie tylko zwiększają się wymiary mięśnia sercowego, ale także ilość krążącej krwi i wód wewnątrzkomórkowych oraz pojemność wyrzutowa serca. A zatem warunki krążenia stają się lepsze. Zapewniają one dobre ukrwienie narządów i mięśni w pracy, co oznacza lepsze ich odżywianie oraz szybsze usuwanie produktów zmęczenia. Asymilacja tlenu usprawnia się dzięki wzroście liczby erytrocytów i poziomu hemoglobiny. Nieco inne wskazania wypływają ze zjawiska zwiększenia się limfocytów pod wpływem intensywniejszej aktywności ruchowej. Limfocyty mają szczególne zadanie polegające na obronie organizmu przed inwazją drobnoustrojów. Wychowanie fizyczne, posługujące się ruchem jako podstawowym czynnikiem, uruchamia pewne mechanizmy immunologiczne, dzięki którym zwiększa się odporność przeciwzakaźna ustroju. Dzięki temu obserwujemy m.in. zmniejszoną zapadalność chorobową dzieci i młodzieży uprawiającej różne formy aktywności ruchowej.

Układ nerwowy przejmuje i spełnia z postępowaniem wieku ucznia coraz bardziej efektywną funkcję regulatora i koordynatora współdziałania różnych elementów (układów, organów, narządów) tworzących niepodzielną całość organizmu. Układ nerwowy rozwija się w szybkim tempie dzięki przyrodzonej ruchliwości i różnorodnej działalności ruchowej młodego osobnika.

Rozwój i dojrzewanie narządów zmysłu pozwala na lepsze, dokładniejsze postrzeganie, wyostrenie słuchu, węchu, dotyku, smaku, wycucia przestrzeni, czasu, równowagi i czucia mięśniowego. Jest to możliwe tylko i wyłącznie przez nabywanie coraz bogatszych doświadczeń ruchowych drogą eksperymentowania, zabaw i gier, przebywania w różnych środowiskach, przeżywania różnych sytuacji, przewycięzania przeszkód i rozwiązywania najrozmaitszych zadań ruchowych.

Profilaktyka w postaci rekreacji ruchowej i sportu, a w razie potrzeby terapia ruchem, oddają znakomite usługi człowiekowi, któremu wypadło żyć w warunkach współczesnej cywilizacji i urbanizacji. Wielu badaczy doszło do wniosku, iż np. podniesienie cholesterolu we krwi jest proporcjonalne do stopnia obniżenia aktywności ruchowej. Wiadomo też powszechnie, że ćwiczenia ruchowe, działalność sportowa, oraz odpowiednia dieta są głównymi metodami

leczenia otyłości, która jest najważniejszą przyczyną różnego rodzaju schorzeń metabolicznych. Przy dłuższym stosowaniu terapii ruchowej można spowodować powrót do normalnego ciężaru ciała nawet bez stosowania ograniczeń dietetycznych. Warto, aby o tym wiedzieli rodzice i dzieci, które z powodu nadmiernej otyłości tracą naturalną ruchliwość i wykazują niechęć do większych wysiłków fizycznych.

Aktywność odgrywa również ważną rolę we wzmacnianiu przeciwwakażnej odporności organizmu. Badania przeprowadzone na dzieciach wykazały korzystny wpływ wychowania fizycznego na zdrowie. Z wielu eksperymentów pedagogicznych przeprowadzonych na dzieciach w wieku wczesnoszkolnym w kraju i za granicą, jak również ze statystycznych zestawień uczniów biorących udział w zajęciach szkolnych wynika, że w szkołach sportowych lub o rozszerzonym programie wychowania fizycznego absencja uczniów jest znacznie mniejsza niż w szkołach i klasach o normalnym wymiarze WF i sportu.

Z polskich eksperymentów pedagogicznych (wg W. Wyrobek-Pawłowska), których celem było znalezienie optymalnych rozwiązań praktycznych w zakresie wykorzystywania wychowania fizycznego dla rozwoju osobowości ucznia, należałoby przytoczyć, co czynię poniżej, wnioski końcowe z eksperymentów przeprowadzonych w latach sześćdziesiątych i początkach lat siedemdziesiątych w szkołach podstawowych w Warszawie, Toruniu, Białej Podlaskiej oraz Gdańsku i okolicy.

Dobrze przeprowadzone zajęcia wychowania fizycznego z nieco rozszerzoną liczbą godzin obowiązkowych zajęć WF z dziećmi:

- zmniejszają kłopoty wychowawcze w domu i w szkole, kształtują zdyscyplinowanie, odpowiedzialność zespołową, koleżeńskość, poczucie potrzeby porządku, dbałość o sprzęt i przybory,
- zmniejszają zachorowalność dzieci – a tym samym zwiększają frekwencję na zajęciach w szkole,
- wpływają na wyrównanie różnic w rozwoju, a tym samym wyrównują start życiowy dzieci zaniedbanych w wychowaniu domowym,
- otwierają drogę do tzw. „dzieci trudnych”,
- przysposabiają do pracy zespołowej, do współzawodnictwa w grupie, które jest jednym z czynników podnoszących efektywność pracy,
- wyrabiają lepszą sprawność, odwagę, zaradność, dzielność oraz budzą wiarę we własne siły,
- kształtują nawyki zdrowego i przyjemnego spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu,
- podnoszą wyniki nauczania nie tylko przez regenerację sił psychofizycznych dziecka, ale także przez wyostrenie jego zmysłów, gromadzenie doświadczeń, kształtowanie refleksu, przeżywanie, eksperymentowanie i zdobywanie wiadomości o świecie.

Można zatem uznać, że wychowanie fizyczne wzmacnia zdrowie nie tylko w fizycznym, ale także psychicznym i społecznym znaczeniu tego słowa.

Wychowanie fizyczne traktowane jest przez ogół jako przedmiot podnoszący średnią ocen, a przez większą część rodziców jako zło konieczne. Zatrważające zjawisko zauważane jest w przypadku rzetelnie, sumiennie i profesjonalnie prowadzonych zajęć WF-u, gdyż przedstawiane są liczne zwolnienia lekarskie, aby uchronić się wyłącznie od „kilku kropli potu”. Ogólnie wiadomo, że zaspokojenie potrzeby ruchu wpływa niepomniernie na zdrowie w pełnym tego słowa znaczeniu, dając nie tylko dobre samopoczucie oraz wzrost wydolności organizmu, ale daje uśmiech, radość życia i okazję do wyładowania spiętrzonego pobudzenia.

Literatura:

1. K. Bożkowska: *Zdrowie dzieci, a edukacja*, Warszawa 1989.
2. R. Wądlowska: „*Gimnastyka Korekcyjna – o czym każdy powinien wiedzieć*”
3. B. Michaliszyn, R. Jabikowski: „*Dokonuj świadomego wyboru*” „*Ekoprofit*” 1998
4. J. Bielski: *Życie jest ruchem*, Wyd. Agencja Promo – Lider, Warszawa 1996.