

# Zmiany sprawności fizycznej u dzieci poprzez zastosowanie różnych form przeprowadzania lekcji wychowania fizycznego

Cezary Wysocki

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu

## Wstęp

Szkoła, jako integralna instytucja w rozwoju społeczeństwa, powinna stwarzać warunki do rozwoju indywidualnych możliwości i wspierać dziecko w procesie samorealizacji. Sprzyjać rozwojowi ciała i umysłu, uzdolnień i wyobraźni, woli i uczuć, a zarazem hamować wpływy, które deformują fizyczny, umysłowy, moralny i duchowy rozwój. Według nowej koncepcji edukacji celem wychowania fizycznego w nowoczesnej szkole jest, oprócz stymulacji rozwoju fizycznego uczniów, rozbudzanie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej [10] oraz realizowanie funkcji, wśród których wyróżnić można między innymi: hedoniczno-wypoczynkową, utylitarną, zdrowotno-higieniczną oraz twórczą [3, 4, 6, 9].

Zabawy i gry ruchowe pośrednio lub bezpośrednio są zaplanowane w celach edukacji, zadaniach szkoły, treściach kształcenia i kompetencjach ucznia w różnym wymiarze [6, 7, 12, 14]. Najbardziej dotyczy to edukacji wczesnoszkolnej (podstawowej - kształcenia zintegrowanego). Zaproponowano 6 celów szkolnej edukacji zintegrowanej, które można i należy realizować m.in. poprzez zabawy i gry, w tym także ruchowe. Wśród zadań szkoły związanych z wychowaniem fizycznym wyróżnić można: stwarzanie warunków do rozwoju wyobraźni, fantazji oraz ekspresji plastycznej, muzycznej i ruchowej; zapewnienie warunków do harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego oraz zachowań prozdrowotnych. treści kształcenia I etapu to swoisty blok wielokierunkowych zagadnień i zadań [1, 10, 13].

Kształcenie i wychowanie nastawione na działania prozdrowotne dziecka powinno odbywać się w zgodzie z naturalnym procesem jego rozwoju i dojrzewania [15]. Wychowanie fizyczne wpisane integralnie w program nowej szkoły musi być czymś więcej niż było dotychczas, a więc wyjść poza swe dotychczasowe „przedmiotowe” ramy i stać się dynamicznym procesem, przenikającym całe życie szkoły i środowisko społeczne. Nie może poprzestawać na tzw. „oddziaływaniu na fizyczną stronę osobowości uczniów”, lecz musi włączać się aktywnie i twórczo w pełny proces ich wychowania - proces obejmujący swym wpływem potrzeby i marzenia, tradycyjną obyczajowość i zwyczaje w rodzinie, uprzedzenia i obawy, nieufność i kompleksy, braki fizyczne i duchowe niedostatki.

Celem pracy jest zbadanie i weryfikacja eksperymentalna używanego i ogólnie akceptowanego testu sprawności fizycznej przeznaczonego dla dzieci wieku wczesnoszkolnego.

Hipoteza - częsty brak stosowania gier i zabaw ruchowych w nauczaniu początkowym, podczas lekcji wychowania fi-

zycznego, zwłaszcza u dzieci w wieku wczesnoszkolnym, powoduje nierównomierny rozwój poszczególnych cech motoryki, jak również zbyt wczesny nacisk na rozwój sprawności fizycznej ukierunkowanej.

Sensownym rozwiązaniem problemu jest więc przeprowadzenie badań i udowodnienie celowości skupienia uwagi na prowadzonej lekcji wychowania fizycznego u dzieci wieku wczesnoszkolnego (klasy III - V) za pomocą gier i zabaw ruchowych.

## Metoda badań i materiał badawczy.

W pracy zastosowano Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej. Test ten był wykorzystany w pracach nad Centralnym Programem Badań Podstawowych kierowanych przez Ulatowskiego T. [14] oraz Przewędę R. [11]. Podstawową metodą badawczą niniejszej pracy był eksperyment pedagogiczny. W eksperymencie wzięło udział 135 dzieci z klas III - V szkoły podstawowej (9-11 lat). W eksperymencie uczestniczyło kilka szkół, z uwzględnieniem podziału na szkoły wiejskie i miejskie. Czas trwania eksperymentu wynosił 10 miesięcy (cały rok szkolny). Zajęcia z gier i zabaw ruchowych trwały 2 godziny lekcyjne tygodniowo.

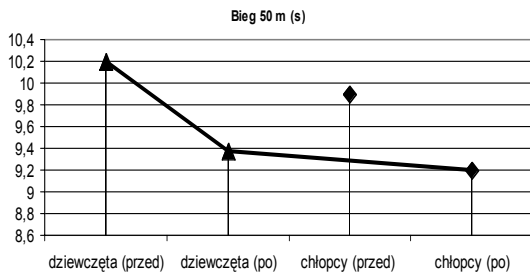
## Wyniki badań i ich omówienie

W rezultacie przeprowadzonych badań została opracowana dynamika osiągania postępów dla poszczególnych grup uczniów. Pozwoliło to na postawienie i zweryfikowanie hipotezy, że gry i zabawy ruchowe są podstawową formą w kształtowaniu sprawności fizycznej w ontogenezie rozwojowej dziecka.

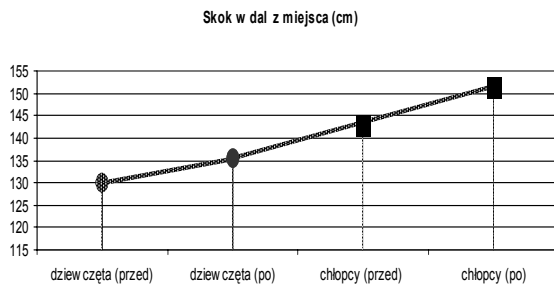
W trakcie eksperymentu zaobserwowano pozytywny wpływ przeprowadzonych gier i zabaw ruchowych na szybkościowe wskaźniki sprawności fizycznej (Ryc.1), jak również skocznościowo-siłowe (Ryc.2). Uwagę zwraca dwukrotnie większy przyrost tego wskaźnika u chłopców w porównaniu z dziewczętami.

Pozytywny wpływ przeprowadzonego eksperymentu zaobserwowano również w ogólnym rozwoju sprawności fizycznej, zwłaszcza siły mięśni tułowia (Ryc.3).

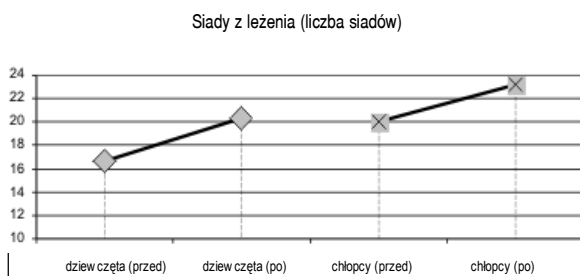
Jednocześnie przeprowadzony eksperyment dał nam obraz popularności poszczególnych gier i zabaw ruchowych u dzieci objętych tymi badaniami. Popularność tych gier i zabaw znajduje się na różnym poziomie. Gry i zabawy kopne, rzutne i z mocowaniem cieszą się największą popularnością (Ryc. 4 i 5). Najmniejszą popularnością cieszą się zabawy ze śpiewem. Po eksperymencie zarejestrowane zmiany pozytywne zaobserwowano w zabawach i grach bieżnych i skocznych.



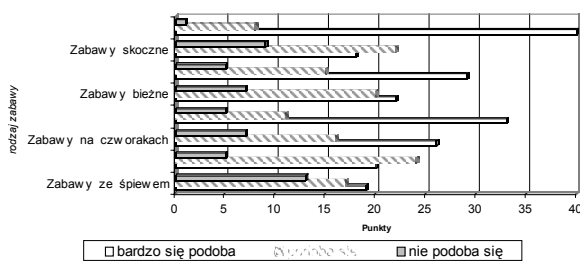
Ryc. 1. Wyniki testu biegu na 50 m u dziewcząt i chłopców przed i po eksperymencie (n=135)



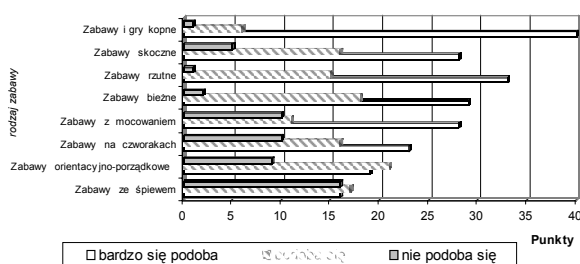
Ryc. 2. Wyniki pomiarów szybkościowo-siłowych wskaźników u dziewcząt i chłopców przed i po eksperymencie (n=135)



Ryc. 3. Wyniki pomiarów siadów z leżenia u dziewcząt i chłopców przed i po eksperymencie (n=135)



Ryc. 4. Popularność poszczególnych gier i zabaw ruchowych u dzieci przed eksperymentem (n = 135)



Ryc. 5. Zmiany popularności poszczególnych gier i zabaw ruchowych u dzieci po eksperymencie (n = 135)

Do oceny zdrowia pozytywnego można wykorzystać kryterium sprawności i wydolności fizycznej. Sprawność fizyczna człowieka mówi o jego zaradności motorycznej, jest wyrazem jego fizycznego przystosowania się do warunków egzystencji. Zdrowie jest także dowodem właściwej adaptacji do warunków życia człowieka. Aspekt zdrowotny sprawności fizycznej nie ogranicza się do ćwiczeń rehabilitacyjnych po chorobie czy do profilaktyki odsuwającej niebezpieczeństwo zachorowania. Usprawnianie ruchowe młodych ludzi będzie owocować upowszechnieniem zdrowego stylu życia na dalsze lata dorosłości i starości. W tym świetle sprawność i wydolność fizyczna stają się wartością wysoko lokowaną w hierarchii wartości współczesnego człowieka [11].

Na sprawność fizyczną rozumianą jako zaradność ruchową składa się kilka wartości. Żeby wykazać się sprawnością w teście ruchowym czy w rozwiązywaniu zadań codziennie stojących przed człowiekiem, według Przewedy R., [11] trzeba móc podołać wysiłkowi, trzeba umieć rozwiązać problem i trzeba chcieć się zaangażować w jego wykonanie. To „móc” mówi o kondycji fizycznej, tzn. o sile, szybkości czy wytrzymałości osobniczej, które są niezbędne do wykonania zadania, a które się wyrabia w treningu kondycyjnym. To „umieć” dowodzi opanowania sztuki ruchu oraz posiadania doświadczenia i niezbędnej wiedzy, co się kształtuje w nauczaniu motorycznym. To „chcieć” jest wyrazem motywacji racjonalnej i emocjonalnej, którą rozbudza i ukierunkowuje proces wychowania.

Zabawa lub gra ma za zadanie eliminację stresu, który występuje na skutek nowego otoczenia i środowiska. Po takiej zabawie powinniśmy być przekonani, że jest ona atrakcyjna, łatwa i prosta, oraz daje nam wyśmienite samopoczucie i satysfakcję.

Gry i zabawy pozwalają na odnalezienie własnego miejsca w społeczeństwie, uczą współpracy, wrażliwości na otoczenie, wspomagają poczucie zaufania i rozwój predyspozycji indywidualno - osobowościowych. Są one bardzo ważne, szczególnie dla osób bardzo nieśmiałych lub mocno zamkniętych wewnątrz, potrzebujących ciągle pozytywnych wzmocnień, co daje szansę na porozumienie się pomiędzy bardzo różnymi osobowościami. W rezultacie osoby te mogą odzyskać dar dobrej komunikatywności. Gry i zabawy mają istotne znaczenie dla integracji grupowej, jak również mają niebagatelny wpływ na rozwój indywidualny każdej jednostki. Są one bardzo ważne w procesie „edukacji przyszłości”.

W konsekwencji według Falk T., Kaik A., Opoka D. [2], gry i zabawy mają znaczny wpływ na niżej wymienione zadania: wspierają ciągły rozwój osobniczy każdego człowieka, wzbudzają aktywność osobniczą jednostki, ujawniają i rozwijają zdolności osobnicze, uczą twórczego i ekspresyjnego działania, przygotowują do lepszego, sensownego życia, uczą poznawania siebie i otaczającego świata. Oprócz tego wspomagają pozytywnie cały proces wychowania, wspomagają pozytywnie cały proces nauczania i uczenia się, uczą odpowiedzialności za własne zdrowie i życie, pozwalają na rozwój integralności osobowej (fizycznej, umysłowej, emocjonalnej). Jednocześnie właściwie przygotowują do samorealizacji i samoedukacji, przygotowują do „bycia sobą” i „bycia w świecie”, pozwalają na ciągle doskonalenie umiejętności i sprawności. Gry i zabawy ruchowe uczą umiejętności dzia-

łania personalnie i grupowo, pozwalają na łatwiejsze i efektywniejsze komunikowanie się, zarazem ucząc poznawania zachowań emocjonalnych i rozsądkowych (indywidualnie i w grupie), uczą właściwych wzorów zachowań (w pracy i w czasie wolnym). Będąc wstępem do lepszej komunikacji międzyludzkiej, tworzą filozoficzne podstawy dla właściwego, sensownego i kreatywnego życia. Wpływają także znacząco na radość życia i sposób jego przeżywania, mając znaczny wpływ na pozytywne nastawienie do życia i otaczającego świata. Są również dobrą radosną zabawą, pozwalającą przeciwdziałać stresom lub je likwidować zupełnie [2].

### Podsumowanie

Zabawy i gry ruchowe odznaczają się bogactwem, a jednocześnie prostotą ruchu. Oparte są na utylitarnych formach ruchu, oddziałują wszechstronnie na ustrój człowieka, przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności, sprawności fizycznej [1,3,5,6,8], wzbogacania w szeroki zakres nawyków ruchowych. Zabawy i gry ruchowe odgrywają także znaczącą rolę w wychowaniu umysłowym, estetycznym, moralno-społecznym, emocjonalnym, a przede wszystkim fizycznym każdego dziecka. R.Trzeźniowski [13] podaje, że zabawy i gry „umożliwiają wszechstronne i wielokierunkowe oddziaływanie na bawiących się, stanowiąc w procesie wychowania nie tylko najbardziej atrakcyjny, lecz zarazem najdostępniejszy i najbardziej uniwersalny środek wychowawczy”. Autorzy podstaw programowych [10] określili miejsce zabaw i gier ruchowych w celach edukacji, zadaniach szkoły oraz treściach kształcenia i wychowania. Podsumowując powyższe atrybuty gier i zabaw ruchowych można stwierdzić, że są one znakomitą formą przygotowania do nowoczesnego procesu edukacyjnego, a tym samym do właściwego życia.

### Wnioski

1. Zaobserwowano pozytywny wpływ przeprowadzonych gier i zabaw ruchowych na ogólny rozwój i na szybkościowe wskaźniki sprawności fizycznej dzieci.
2. Popularność tych gier i zabaw znajduje się na różnym poziomie - gry i zabawy kopne, rzutne i z mocowaniem cieszą się największą popularnością, pozostałe mniejszą.

### Piśmiennictwo

1. Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa AWF, Warszawa 1976.
2. Falk T., Kaik A., Opoka D. Gry i zabawy integracyjne. Warszawa, Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, zeszyt nr 2, 2000.
3. Janowska M.: Zabawy i gry ruchowe w kulturze fizycznej młodzieży. Rękopis pracy doktorskiej, 1999.
4. Janowska M., Muszkieta R. Zabawy i gry ruchowe w lekcjach wychowania fizycznego w pracy z młodzieżą. Zabawy i gry ruchowe - teoria i metodyka. AWF Warszawa.1999, s.67-74.
5. Mielniczuk M., Nowicki D., Gry terenowe na zajęciach z kultury fizycznej. Zabawy i gry ruchowe - teoria i metodyka. AWF Warszawa.1999, s.93-100.

6. Muszkieta R. Miejsce zabaw i gier ruchowych w podstawach programowych wychowania fizycznego. Zabawy i gry ruchowe - teoria i metodyka. AWF Warszawa.1999, s.61-66.

7. Olex - Mierzejewska D., Groffik D., Gry i zabawy dydaktyczne w procesie wychowania fizycznego. Zabawy i gry ruchowe - teoria i metodyka. AWF Warszawa.1999, s.75-82.

8. Osiński W.: Współczesna definicja procesu i funkcji wychowania fizycznego. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1990, 9-10, s 188-189.

9. Projekt reformy systemu edukacji. MEN, Warszawa 1998.

10. Przewęda R.. Wykład inauguracyjny w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Kultura Fizyczna, 2001, nr 11-12, s. 1

11. Staniszewski T. Uzasadnienie potrzeby podręcznika wspomagającego wychowanie fizyczne uczniów młodszych klas szkoły podstawowej w świetle wyników badań własnych. Zabawy i gry ruchowe - teoria i metodyka. AWF Warszawa.1999, s.101-108.

12. Trzeźniowski R.: Gry i zabawy ruchowe. Sport i Turystyka. Warszawa 1987.

13. Ulatowski T.: Rozważania o systemie wychowania fizycznego. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”1994,2,s 40-45.

14. Zuchora K. Wychowanie fizyczne: bliżej dziecka - bliżej zdrowia. Kultura Fizyczna, 2001, nr. 11-12, s. 19