

**Danuta Umiastowska**

Katedra Metodyki Wychowania Fizycznego,  
Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia, Uniwersytet Szczeciński  
Department of Physical Education Methodology,  
Faculty of Physical Education and Health Promotion, University of Szczecin, Poland

# **Całżyciowa aktywność fizyczna jako efekt procesu szkolnego wychowania do kultury fizycznej**

## **Lifelong physical activity as a result of the process of school education in sport culture**

### **Streszczenie**

Aktywność ruchowa wpływa bezpośrednio na dobry stan zdrowia fizycznego i psychicznego, rozwija zaradność i samodzielność dziecka, zwiększa poczucie własnej wartości. We współczesnej szkole wymaga się od dziecka ogromnej pracy umysłowej, wysokiego poziomu wewnętrznej samokontroli, aby osiągnąć określone umiejętności szkolne przy mi-

nimalnym wykorzystaniu ruchu. Powoduje to frustrację, lęk i strach, czy paradyt ono sobie z nauką, blokuje radość ze zdobywania nowej wiedzy, hamuje rozwój, spontaniczność i twórcze myślenie. Celem rozważań jest pokazanie, w jaki sposób można kształtować trwałe postawy do podejmowania ruchu przez całe życie.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, kultura fizyczna, ruch, dziecko

---

\* Adres do korespondencji/Address for correspondence:

Danuta Umiastowska  
Al. Piastów 40B blok 6, 71-065 Szczecin  
tel. 602 438 734  
e-mail: danuta.umiastowska@usz.edu.pl

### **Summary**

Physical activity has direct effects on good physical and mental health, devel-

ops the skills of resourcefulness and independence in children as well as builds confidence and self-esteem. In modern school tremendous mental efforts as well as a high level of self-control are expected from a child in order to gain certain learning skills. This is expected with the minimum physical activity. This situation leads to frustration, fear, and learning anxiety. It also inhibits the enjoyment of learning, human development, spontaneity and creative thinking. The aim of the study is to show how one can shape long-lasting attitudes to undertake physical activity through out the course of one's life.

**Keywords:** physical activity, physical education, movement, child

Podejmowanie uczestnictwa w zajęciach ruchowych przez całe życie jest wyrazem ukształtowanej postawy wobec kultury fizycznej. Zjawisko to porównuje się do kształcenia permanentnego, ponieważ trwa przez długi okres czasu [1]. Można zatem sformułować przypuszczenie, że końcowy efekt pracy nauczyciela wychowania fizycznego jest widoczny dopiero wówczas, gdy uczeń opuści mury szkolne i niestymulowany przez niego nadal pozostaje aktywny ruchowo. Umie wybrać sobie rodzaj ruchu, który stanie się ulubioną formą podejmowaną przez całe życie. „Apetyt na ruch” będzie

ciągle niezaspokojony – zatem konieczność bycia aktywnym ruchowo stanie się przyjętym i zaaprobowanym zjawiskiem w codziennym życiu. Postępująca technicyzacja i urbanizacja społeczeństw XXI wieku, zmniejszający się udział ruchu w codziennych czynnościach człowieka, preferowanie wypoczynku biernego (np. przed monitorem telewizyjnym czy komputerem, ze smartfonem lub tabletem w ręku), rozluźnianie się więzi rodzinnych i koleżeńskich, a także niewłaściwe nawyki żywieniowe i rosnąca liczba sytuacji stresujących, wszystko to wpływa niekorzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne jednostki. Jak jest zatem miejsce ruchu w kulturze czasu wolnego? Bywamy biernymi odbiorcami ruchu zarejestrowanego w dziełach malarskich, przedstawieniach baletowych czy widowiskach sportowych. Niewielki odsetek dorosłych i dzieci przeznaczą go na rekreację ruchową czy turystykę. Czy zatem szkolne wychowanie fizyczne w dostateczny sposób wyposaża ucznia w kompetencje podejmowania ruchu i korzystania z tej formy w czasie wolnym? [2].

Celem podjętych rozważań jest pokazanie, w jaki sposób można kształtować w procesie szkolnego wychowania fizycznego trwałe postawy do podejmowania ruchu przez całe życie.

Całozyciową aktywność fizyczną de-

finiujemy jako czynny udział w różnych formach zajęć ruchowych (sportowych i rekreacyjnych), podejmowanie aktywności turystycznej, a także wykazywanie troski o własne zdrowie [3]. Z kolei postawa to sposób postępowania lub zachowania wobec określonych zjawisk, zdarzeń lub w stosunku do ludzi [4]. Ważną funkcję w procesie jej kształtowania pełnią motyw i zadania. Ukierunkowanie aktywności jednostki wiąże się z uświadomieniem konieczności zaspokojenia potrzeb, co wywołuje konkretne działania wyrażające się wykonaniem czynności. Wyznacznikami aktywności są z jednej strony bodźce dostarczane organizmowi, a z drugiej możliwości funkcjonalne organizmu [5].

Podejmowanie aktywności ruchowej koncentruje się na dwóch grupach zadań:

- pierwszej, rozumianej jako środek do życia (związanych z codziennymi czynnościami habitualnymi, zawodowymi, rekreacyjno-sportowymi) będący efektem realizowanych celów kierunkowych i instrumentalnych,
- drugiej, rozumianej jako sposób na życie (związanych z funkcjonowaniem w najbliższym środowisku rodzinnym, rówieśniczym, szkolnym lub zawodowym), gdzie satysfakcja i zadowolenie odgrywają rolę czynników motywacyjnych, a efektem realizowanego ruchu jest zapobieganie

zmęczeniu i dowartościowanie samego siebie (ja i moje „ja”) [6].

Wybór właściwej postawy w trosce o swoje zdrowie i określony styl życia to efekt realizowanej edukacji fizycznej i zdrowotnej. Decydującą funkcję pełnią w tym procesie tradycje i zwyczaje kulturowane w najbliższym otoczeniu, ponieważ to one kształtują pewne nawyki życia codziennego, utrwalają określone zachowania i stają się swoistą normą obyczajową [7].

Warto tu wspomnieć o zjawisku propriocepcji, czyli poczuciu ciała w przestrzeni. Charles Sherrington uważa je za „sekretny, szósty zmysł”, który ułatwia zdobywanie wiedzy [8]. Znaczenie naszych zmysłów w poznawaniu otaczającego świata jest niezastąpione. Odpowiednie ustawienie głowy pozwala dzięki działaniu gałki ocznej na widzenie z odległości, doświadczenie trójwymiarowości czy skupienie wzroku na wykonywanym ćwiczeniu fizycznym. Ruchy rąk przez dotykanie na wiele sposobów ułatwiają poznawanie i przekształcanie tego co nas otacza. Czucie zapachów przez przywoływanie w pamięci skojarzeń daje nam poczucie bezpieczeństwa. Kształtowanie małej motoryki czyni nasze działania dokładniejszymi i bardziej precyzyjnymi [9]. Każda umiejętność jest budowana z ruchu mięśni – począwszy od prostego biegu po złożone

akty ruchowe towarzyszące udziałowi w różnych dyscyplinach sportowych. Ruch wspomaga sprawność intelektualną, ponieważ między motoryką (ruchem) a działaniem umysłowym istnieje sprzężenie zwrotne. Potwierdzają to liczne badania naukowe oparte na eksperymentach pedagogicznych, gdzie łączono nauczanie przedmiotów szkolnych z zajęciami ruchowymi. Przykładem może być wykorzystanie w czasie takich zajęć, piłek edukacyjnych „edubal” do nauki czytania, liczenia czy utrwalania umiejętności pisania u dzieci z klas I-III szkoły podstawowej. Efekty jakie przyniosła ta metoda świadczą o lepszej koncentracji uwagi, przyspieszeniu rozwoju sprawności dłoni i palców, a także rozwijaniu uwagi dowolnej i mimowolnej [10-12]. Wykorzystanie ruchu w czasie różnych edukacji w nauczaniu zintegrowanym powinno być powszechnym zjawiskiem. Takie działania jak: układanie liter, sylab, wyrazów, liczb i kształtów geometrycznych z własnych ciał; inscenizowanie ruchem przeczytanego ze zrozumieniem tekstu, zjawisk przyrodniczych, poruszających się zwierząt, gry na różnych instrumentach muzycznych; doskonalenie dzielenia wyrazów na sylaby przez zadania ruchowe oparte na rytmie; wyklaskiwanie, unoszenie ugiętej nogi w kolanie, akcentowanie kroku w marszu, podskoki obunóż itp. czy doskonalenie pojęcia

zbioru przez układanie różnych przedmiotów na sali (np. obręcze i skakanki), przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze, powinno być wpisane w zajęcia ruchowe. Tymczasem nauczyciele nauczania zintegrowanego w przeważającej większości traktują edukację fizyczną jako formę ćwiczeń śródlekcyjnych, nie wymagają od uczniów przebijania się w stroje sportowe i nader rzadko korzystają wraz z dziećmi ze szkolnej infrastruktury sportowej [13]. Badania prowadzone przez Mandziuk nad korelacją sprawności fizycznej z wynikami w nauce wykazały, że uczennice prezentujące wysoki poziom sprawności fizycznej uzyskały wyższe wyniki w nauce niż chłopcy o takim samym poziomie sprawności. Ich oceny były również wyższe od dziewcząt prezentujących niską sprawność fizyczną [14]. Takie wyniki badań mogą być argumentem w przekonywaniu nauczycieli, wychowawców i rodziców do rozwijania i podtrzymywania wysokiego poziomu sprawności dzieci i młodzieży, jako czynnika wspomagającego proces uczenia się [14]. W realizowanych przez ostatnie 60 lat pracach naukowych wielokrotnie wykazywano występowanie zależności między aktywnością fizyczną a wynikami w nauce [15].

Należy też zaznaczyć, że drogą do osiągnięcia sukcesu edukacyjnego jest realizowanie zadań według schematu:

POZNAĆ – POLUBIĆ – DZIAŁAĆ, co ściśle jest związane z umiejętnością nawiązywania właściwych relacji między nauczycielem a uczniem, które przede wszystkim powinny przejawiać się dobrą komunikacją i współdziałaniem. Ważną rolę odgrywa tu motywacja. Jeśli będzie przeważać motywacja poznawcza, oparta na zainteresowaniu podejmowanym działaniem, to uczeń będzie zaktywizowany do opanowania wiedzy i umiejętności dla własnej satysfakcji płynącej z zaspokojenia ciekawości i skutecznego rozwiązywania zadań. Natomiast jeżeli będzie przeważać motywacja lękowa, charakteryzująca się strachem przed wykonywanym ćwiczeniem, obawą przed ośmieszeniem czy narażeniem na złośliwe komentarze ze strony nauczyciela lub kolegów, wówczas nie odnieśliśmy zamierzonych efektów. W niewielu przypadkach motywacja lękowa jest bodźcem dodatnim do podjęcia wykonywanych zadań [3].

Współczesna szkoła i realizowana w niej podstawa programowa kształcenia ogólnego daje nauczycielowi wiele możliwości przygotowania ucznia do całozyciowej aktywności fizycznej. Jednym z jej podstawowych atutów jest wyposażenie wychowanka w bagaż różnych umiejętności ruchowych, które można stosować w czasie wolnym, a twórca czy nauczyciel mając możliwość pracy

według własnego programu autorskiego, może dostosować treści kształcenia zarówno do zainteresowań ucznia, jak i warunków pracy szkoły. Nieograniczone możliwości w realizacji treści programowych daje dostępność prowadzenia różnych form rekreacyjnych (np. nordic walking, jogging, slowjogging, odmiany form aerobowych, zajęcia w siłowni szkolnej czy plenerowej, jazda na rolkach itp.). Znakomitą alternatywą zajęć ruchowych dla uczniów o mniejszych zainteresowaniach sportami zespołowymi i typowymi dyscyplinami sportowymi jest realizacja form turystycznych opartych na wędrówkach pieszych czy rowerowych.

Reasumując można zauważyć, że:

- po pierwsze – poziom realizacji szkolnego wychowania fizycznego jest podstawowym czynnikiem motywowania dzieci do podejmowania aktywności fizycznej, a zatem prowadzenie zajęć ruchowych od najmłodszych lat przez nauczyciela specjalistę jest podstawowym zadaniem współczesnej szkoły,
- po drugie – należy oddzielić od siebie pojęcie podejmowania uczestnictwa w sporcie od podejmowania udziału w aktywności fizycznej, należy tu wyraźnie zaznaczyć, że wąska specjalizacja sportowa jest przeznaczona dla niewielkiej grupy osób, natomiast

- systematyczny udział w aktywności fizycznej jest podstawą osiągnięcia wysokiej jakości życia,
- po trzecie – chcąc osiągnąć wyższy poziom zainteresowania aktywnością fizyczną we wszystkich jej odmianach, potrzebna jest wiedza o znaczeniu ruchu w życiu człowieka na różnych etapach jego rozwoju ontogenetycznego, która powinna być przekazywana przez nauczycieli wychowania fizycznego na każdym poziomie edukacyjnym,
  - po czwarte – z większą konsekwencją powinny być rozliczane jednostki nadzorujące placówki oświatowe w zakresie jakości prowadzonych zajęć ruchowych, zarówno pod kątem miejsc realizacji procesu nauczania, jak i stosowanych metod, a na wykwalifikowanej kadrze kończąc.

### Piśmiennictwo/References:

- [1] Umiastowska D. Dlaczego jesteśmy (lub nie jesteśmy) aktywni ruchowo? W: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. Red. D. Umiastowska, Tom 7, Szczecin, 2002, 35-38.
- [2] Umiastowska D. Miejsce ruchu w kulturze czasu wolnego. [W]: Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji. Red. J. Nowocień, K. Zuchora, Warszawa, 2014, 103-111.
- [3] Umiastowska D. Metody nauczania przygotowujące do całonocnej aktywności fizycznej. [W]: Współczesne problemy wychowania fizycznego. Red. K. Skalik, J. Polechoński, Część 1, Katowice, 2014a, 165-175.
- [4] <http://sjp.pwn.pl/sjp/postawa;2505851.html> (data dostępu: 9.02.2017)
- [5] Tomaszewski T. Główne idee współczesnej psychologii. Warszawa, 1998.
- [6] Umiastowska D. Próba usystematyzowania badań nad aktywnością ruchową. [W]: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. Red. D. Umiastowska, Tom 12, Szczecin, 2008, 126-131.
- [7] Umiastowska D. Wpływ ruchu na zdrowie człowieka opinii szczecińskich studentów. [W]: Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie. Red. A. Dencikowska, A. Drozd, W. Czarny, Rzeszów, 2008a, 116-123.
- [8] Hannaford C. Zmysłne ruchy, które doskonałą umysł. Warszawa, 1995.
- [9] Dennison P.E., Dennison G. Kinezylogia edukacyjna dla dzieci. Warszawa, 2003.
- [10] Rokita A. Zajęcia ruchowe z piłkami edukacyjnymi „edubal” w kształceniu zintegrowanym a sprawność fizyczna oraz umiejętność czytania

- i pisanie uczniów. *Studia i Monografie Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 93, Wrocław, 2008.
- [11] Rokita A., Cichy I. „Edubal” educational balls: I learn while playing! *The Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy*, 2013, 2(4), 289-297.
- [12] Cichy I., Rokita A. Piłki edukacyjne „eduball” jako innowacyjny przybór dla uczniów edukacji wczesnoszkolnej, W: *Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie*. Red. M. Bronikowski, Poznań, 2015, 177-195.
- [13] Umiastowska D. Ruch w procesach uczenia się i wychowania na różnych szczeblach edukacji. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 2011, 35, 33–36.
- [14] Mandziuk M. The interrelation of physical fitness and academic results among students from primary schools in Biała Podlaska, *Social Dissertations*, Issue 1 (VI), 2012, 159-173.
- [15] Fedewa A., Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children’s achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport*, 2011, Sep; 82(3), 521-535.