

Mirosława Szark-Eckardt
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego

Beata Augustyńska
Collegium Medicum Uniwersytet Mikołaja Kopernika

Jerzy Eider
Uniwersytet Szczeciński

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w procesie kształtowania wymiaru aktywności fizycznej

Streszczenie

Głównym celem rozważań jest ukazanie znaczenia ruchu dla rozwoju fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego dzieci w młodszym wieku szkolnym. Mimo szerokiej promocji zdrowego stylu życia, w tym zwłaszcza aktywności fizycznej, autorzy pracy postulują bardziej wnikliwe przyjrzenie się problemom kształcenia nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w kontekście wychowania fizycznego i właściwej organizacji zajęć ruchowych w klasach I-III. Poruszają także problem autorytetu nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej, wskazując na wyraźny deficyt w tym zakresie.

Artykuł ma być asumptem do refleksji nad społecznym i praktycznym wymiarem pracy nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w odniesieniu do problemów, z jakimi styka się w codziennej pracy z uczniem. Refleksja ta dotyczyć powinna samych nauczycieli pedagogiki wczesnoszkolnej, dyrekcji szkół, instytucji odpowiedzialnych za kształcenie nauczycieli oraz, co szczególnie ważne, rodziców. Ograniczone ramy pracy nie pozwoliły autorom na bardziej dogłębne przedstawienie poruszanych w nim problemów, niemniej ze względu na ich aktualny wymiar, są oni pewni, że zainspirują kolejne osoby do dociekań na tym polu. Artykuł jest przeglądem literatury.

Słowa kluczowe: ruch, aktywność ruchowa, nauczyciel, młodszy wiek szkolny, klasy I-III, autorytet.

Kody JEL: I21, I31

Wstęp

Od momentu wprowadzenia w 1999 roku reformy oświaty, która zmieniła system kształcenia w Polsce, trwa dyskusja na temat nauczania wychowania fizycznego w klasach I-III w szkole podstawowej. Obecnie obowiązuje system nauki zintegrowanej, w którym nie ma wyodrębnionych lekcji wychowania fizycznego. Zgodnie z podstawą programową edukacji wczesnoszkolnej, przygotowanej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, główną zasadą edukacji wczesnoszkolnej jest stopniowe i łagodne przeprowadzenie dziecka z kształcenia zintegrowanego do nauczania przedmiotowego w klasach IV-VI szkoły podstawowej.

I choć w ocenie Ministerstwa ten model kształcenia, stosowany od lat, jest optymalny dla prawidłowego rozwoju dzieci w tym wieku, to rodzi się jednak pytanie, czy w przypadku wychowania fizycznego z taką optymalną sytuacją mamy rzeczywiście do czynienia? I nie chodzi tutaj tylko o specyfikę przedmiotu, który w kontekście statystyk dotyczących zdrowotności dzieci (płaskostopie, skrzywienia kręgosłupa, koślawe kolana, nadwaga, otyłość) nabiera szczególnego znaczenia, ale także o właściwe przygotowanie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej do prowadzenia zajęć ruchowych oraz nauki zachowań prozdrowotnych.

To od nich, obok rodziców, w dużej mierze zależy, czy uczniowie rozpoczynający naukę w pierwszych klasach szkoły podstawowej wejdą w dorosłość z właściwymi nawykami zdrowotnymi oraz kondycją pozwalającą cieszyć się życiem. By tak się stało, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej musi zostać odpowiednio przygotowany do pracy z uczniami. Nie tylko musi posiadać talent pedagogiczny oraz wiedzę merytoryczną, obejmującą wiele dziedzin, ale również musi zdać sobie sprawę z tego, jak niesłuchanie ważnym elementem w osiągnięciu celów wychowania jest autorytet.

Jeśli przyjmiemy, że proces edukacyjny zakłada m.in. zmiany u wychowanka wyrażone w kategoriach nawyków, postaw czy cech osobowości, które ukierunkowują działania wychowawcy (Stasica 2010), to z pewnością autorytet jest tym czymś, co pozwoli nauczycielowi skuteczniej je zrealizować. Ma to szczególne znaczenie na etapie wczesnoszkolnym, gdyż od relacji nauczyciel-uczeń w tym okresie w dużej mierze zależy sposób, w jaki potoczy się dalsza ścieżka edukacyjna ucznia.

To nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w zakresie aktywności fizycznej uczniów odgrywa pierwszoplanową rolę. To jego przygotowanie merytoryczne, kompetencje wychowawczo-pedagogiczne, a także wnikliwa obserwacja powierzonych jego opiece wychowanków, kształtować będą pożądane nawyki oraz świadomość związane z aktywnością ruchową.

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej powinien znaleźć swoisty „balans” między przedmiotami teoretycznymi a praktycznym wymiarem wychowania fizycznego. To on musi się zmierzyć z niepokojącymi trendami związanymi z otyłością, wadami postawy czy płaskostopiem wśród uczniów. Od jego zaangażowania, talentu i osobistego przykładu zależeć będzie, czy uczniowie wyjdą z tego etapu edukacyjnego wzbogaceni o wiedzę i nawyki prozdrowotne, czy na długie lata zniechęcą się, a w najlepszym razie zubożniejną na niezmiernie ważny obszar ludzkiego życia, jakim jest aktywność ruchowa oraz dbałość o kondycję własnego ciała.

Rola aktywności fizycznej w młodszym wieku szkolnym

Jedną z podstawowych naturalnych umiejętności i aktywności człowieka jest ruch. Jakkolwiek intensywność wysiłku, jego rodzaj są możliwe do osiągnięcia w różnym stopniu w różnym wieku, to niewątpliwie na każdym etapie rozwoju człowieka aktywność fizyczna jest podstawową potrzebą człowieka. Sprawność fizyczna zależy od wielu czynników, od przemian metabolicznych będących skutkiem wysiłku fizycznego, ale również od indywidualnych możliwości wynikających z uwarunkowań genetycznych. Wysiłek fizyczny jest aktywatorem procesów metabolicznych o charakterze ogólnoustrojowym (Chwalbińska

2002). W wieku młodszym jest inwestycją w przyszłość, pozwalającą cieszyć się w dorosłości dobrym zdrowiem i samopoczuciem. Nie do przecenienia bowiem jest wpływ aktywności fizycznej we wspomaganiu prawidłowego rozwoju fizycznego, motorycznego, ale również intelektualnego, psychicznego, społecznego.

Dzięki ćwiczeniom fizycznym jesteśmy w stanie oddziaływać na dowolny system organizmu, a tym samym na ogólny poziom sprawności ustrojowej. Wysiłek fizyczny wpływa w sposób istotny na aktywność czynników odpornościowych (Grzywacz 2001). Wielu badaczy uznaje, że zmiany fizyczne w organizmie, które następują wskutek aktywności ruchowej, skorelowane są z psychiką oraz sferą społeczną młodego człowieka.

Aktywność ruchowa to najważniejszy, po odżywianiu, czynnik determinujący zdrowie. W doskonaleniu autosystemów regulacyjnych organizmu stawiana jest bezsprzecznie na pierwszym miejscu. Jest ona czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także istotnym czynnikiem kształtującym cechy psychiczne (Kasperczyk 2000; Bojar i in. 2010; Chabros i in. 2008). Ćwiczenia fizyczne: obniżają ciśnienie krwi (szczególnie u ludzi z granicznym nadciśnieniem), obniżają ryzyko wystąpienia chorób sercowo naczyniowych, chronią przed osteoporozą, zwiększają ilość masy kostnej, redukują tkankę tłuszczową, wpływają na wzrost cholesterolu HDL, redukcję cholesterolu LDL, poprawiają tolerancję glukozy, wpływają na wzrost wrażliwości tkanek na insulinę, poprawiają samopoczucie (Kałucka 2002; Bojar i in. 2010).

Pojęcie sprawności fizycznej odnoszące się do całości możliwości i umiejętności człowieka w wykonywaniu wszelkich działań ruchowych jest pojęciem szerokim i holistycznym (Migasiewicz 2006). Środowisko naukowe jest zgodne, że aktywność fizyczna wielokierunkowo stymuluje i wspomaga rozwój dziecka (Osiński 2011; Woynarowska 2011):

- Fizyczny – wykształcenie pozytywnej świadomości ciała, stymuluje wzrastanie ciała (rozwój układu kostnego, hormonalnego), w układzie ruchu – aktywność fizyczna wpływa na mineralizację kośćca, wzrastanie kości u dzieci (zapobiega i koryguje wady postawy); wzmacnia i stabilizuje stawy; wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła (następuje przyrost roboczy mięśni, poprawnie ulega przekrwieniu mięśni), zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych, zwłaszcza napięcie siłę i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń.
- Motoryczny – umożliwia uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej i równomierny rozwój wszystkich jej cech motorycznych oraz umiejętności ruchowych, które umożliwiają dziecku radzenie sobie w różnych sytuacjach dnia codziennego.
- Intelektualny – umożliwia poznanie najbliższego środowiska, przedmiotów, zjawisk.
- Psychiczny – rozwija odpowiedzialność, pewność siebie, poczucie własnej wartości; stwarza sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywać trudności, zmęczenie, kontrolować emocje – tak sukcesy, jak porażki.
- Społeczny – pobudza empatię, kreatywność, zdolności społeczne, sprzyja kształtowaniu relacji z innymi.

Aktywność ruchowa i sport są ściśle powiązane z naszym zdrowiem. Powszechnie uznaje się, że w zdrowym ciele żyje zdrowy duch, znaczy, że wychowanie fizyczne, sport mają

służyć wszechstronnemu rozwojowi człowieka, wychowywać, jednoczyć ludzi oraz, że istnieje konieczność harmonijnego i racjonalnego rozwoju człowieka od dzieciństwa po wiek dojrzały (Bodasińska, Bodasiński 2001).

Naturalna potrzeba ruchu dziecka małego charakteryzuje się celowością i ekonomią ruchów oraz pełni bazową funkcję prawidłowego rozwoju dziecka. Według niektórych badaczy określana jest jako „hiperaktywność”, „rozrzutność ruchowa dziecka”, która w naturalny sposób stymuluje i wspomaga rozwój motoryki u dziecka starszego (6-12 rok życia). Zimna-Walendzik i wsp. ten niezwykle ważny etap rozwoju dziecka określają jako „złoty okres motoryczności”. Jest oczywiste, że harmonijny rozwój powinien umożliwiać poznawanie środowiska, zjawisk; stwarzać sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywać trudności, kontrolować emocje; sprzyjać kształtowaniu relacji z innymi, umiejętności współpracy, negocjacji, samokontroli (Zimna-Walendzik i in. 2009; Strong i in. 2005).

Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną dziecka, a także zwiększa możliwość występowania chorób cywilizacyjnych (otyłość, choroba wieńcowa, cukrzyca, miażdżyca). Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed telewizorem i komputerem jest: zmniejszenie zdolności uczenia się, przemęczenie fizyczne i psychiczne, kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja. Ruch jest najwszechstronniejszym czynnikiem rozwojowym i zdrowotnym. Postęp cywilizacyjny sprawił, że aktywność fizyczna jest obecnie znikoma w stosunku do potrzeb biologicznych rozwijających się organizmów. Zalecenia intensywności i objętości wysiłku są uszczegółowiane przez różne zespoły badaczy. Przykładem jest Wielka Brytania, w której zespół złożony z 57 przedstawicieli ośrodków naukowych i organizacji społecznych opracował następujące rekomendacje dla dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat: poziom aktywności fizycznej: zalecany – 60 min dziennie; minimalny – 30 min dziennie; wysiłek o co najmniej umiarkowanej intensywności – co najmniej dwa razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia zwiększające siłę mięśniową i gibkość (Woynarowska 2010). Natomiast w Kanadzie zespół ekspertów reprezentujących 53 towarzystwa naukowe i organizacje społeczne uznał, że do utrzymania i poprawy zdrowia zalecany czas kumulującego się w ciągu dnia wysiłku fizycznego powinien wynosić: 60 min przy wysiłku lekkim (np. spacer, lekka praca w ogrodzie, stretching), przy których zaczyna się odczuwać ciepło, nieznacznie przyspiesza się oddech; 30-60 min przy wysiłku umiarkowanym (marsz, jazda na rowerze, pływanie, taniec), przy których odczuwa się ciepło, wyraźnie przyspiesza się oddech; 20-30 min przy wysiłku intensywnym (aerobik, jogging, szybkie pływanie, szybki taniec), przy których odczuwa się zgrzanie i zadyszkę; szczególnie zalecane są ćwiczenia wytrzymałościowe, zwiększające gibkość oraz siłę różnych grup mięśniowych (Woynarowska 2010). Tymczasem zgodnie ze stanowiskiem WHO, dzieci w wieku od 5 do 17 lat powinny codziennie poświęcać co najmniej 60 minut na umiarkowaną lub intensywną aktywność fizyczną (Jarosz 2008). Zespół polskich badaczy uznaje, że ogólnie przyjęta norma dzienna ruchu dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wynosi około 6 godzin. Absolutne minimum to 4 godziny (Ćwirlej 2005).

Nasilającym się niewątpliwie zjawiskiem jest spędzanie czasu wolnego przed telewizorem lub komputerem, co wiąże się z długotrwałym unieruchomieniem młodego organizmu i wszystkimi negatywnymi skutkami braku ruchu z tym związanymi. Wielu autorów

zwraca uwagę, że brak aktywności fizycznej w dzieciństwie wpływa na wzory zachowań w życiu dorosłym i zwiększa podatność na różne choroby, w tym układu sercowo-naczyniowego i otyłość. Badacze zgodnie uznają, że oprócz bezpośredniego fizycznego wpływu na organizm dziecka, powinno zwracać się uwagę na rozwój emocjonalny dziecka, będący skutkiem treści przekazywanych przez telewizję i gry komputerowe, często przesycane brutalnością, agresją i przemocą (Ćwirlej 2005). Autorzy badania przeprowadzonego w Stanach Zjednoczonych w klasach III i IV stwierdzili, że dzieci nie kompensują braku aktywności fizycznej w szkole w godzinach popołudniowych. Badacze ci postawili nawet hipotezę, że gry komputerowe wystarczają dzieciom na rozładowanie napięcia emocjonalnego i zastępują, a nawet zabijają w nich potrzebę ruchu (Ćwirlej 2005).

Obok racjonalnego żywienia, aktywność ruchowa została uznana przez ekspertów WHO, jako główna metoda zapobiegania chorobom cywilizacyjnym (Knapik i in. 2004).

Otyłości u dzieci nie można lekceważyć, gdyż nieleczona lub niewłaściwie leczona, powoduje występowanie powikłań często nieodwracalnych, z którymi dana osoba będzie musiała się borykać przez całe swoje młode oraz dorosłe życie (Wycisk 2010). Przyczyn nadwagi i otyłości jest cały szereg. Do najważniejszych zaliczyć można m.in.: Skłonności genetyczne, nieprawidłowy sposób odżywiania i mało aktywny, siedzący tryb życia (Brytek-Matera 2008; Wycisk 2010; Pitucha i Metera 2013; Drzewoski 2004).

W opracowaniu wyników badań własnych Zgurski wskazuje na konsekwencje braku ruchu u dzieci. Zauważa także, że już u 17-19-latków występują podstawowe czynniki decydujące o zawałach serca. Uboga aktywność fizyczna lub brak ruchu powodują zmniejszenie ilości krwi krążącej i zmniejszenie liczby czerwonych krwinek. Hipokinezja, czyli niedobór ruchu, pogarsza adaptację organizmu do pracy ze strony układu oddechowego przez obniżenie pułapu tlenowego i zdolności wiązania tlenu przez tkanki. Pogarsza się także wentylacja płuc i upośledza czynności układu oddechowego (Zgurski 2006).

Podobnie niepokojące dane przedstawia Raczek, który przeprowadził badania porównawcze u uczniów wieku 8-18 lat, które wykazały tendencję do osiągania niższej sprawności ruchowej, pogłębiającej się z wiekiem. Według niego, przyczyn tego należy szukać w zmianie trybu życia dzieci. Również Osiński, w badaniach własnych wskazuje na rolę narastającego ograniczenia aktywności ruchowej dzieci (Osiński 2011; Pitucha, Metera 2013). Skutki niedoborów aktywności fizycznej zwykle ujawniają się po wielu latach (Mazur 2013). Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest aktywność ruchowa nieoceniona w odniesieniu do dzieci, szczególnie w młodszym wieku szkolnym (Pitucha, Metera 2013).

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej jako wzorzec i punkt odniesienia dla dzieci klas I-III

Verba docent, exempla trahunt

Edukacja wczesnoszkolna jest procesem rozłożonym na 3 lata nauki szkolnej i ma stopniowo oraz możliwie łagodnie przeprowadzić dziecko z kształcenia zintegrowanego do

nauczania przedmiotowego w klasach IV–VI szkoły podstawowej. Podstawa programowa wskazuje, że celami jej są: wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, społecznym, etycznym, fizycznym i estetycznym.

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej jest pierwszą osobą po rodzicach, mającą wpływ na rozwój psychiczny dziecka. Świadomość, że od niego zależy przekazywanie wiadomości, rozwijanie umiejętności intelektualnych i motorycznych oraz formowanie postaw mających wpływ na osobowość, powinna skłaniać do tego, by bardziej wnikliwie przyglądać się jego pracy i problemom, które w niej napotyka. Od niego bowiem w zależy, w jaki sposób uczniowie zostaną przygotowani do późniejszych etapów edukacji (Okoń 2012) oraz, jakimi będą obywatelami.

Myślenie o nauczycielu, zarówno dawniej, jak i dzisiaj, sprowadza się do poszukiwania ideału osobowego. Dotyczy to w szczególności sposobu nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej. Zintegrowany system nauczania wymaga od niego prowadzenia procesu kształcenia w taki sposób, by w obszarze poznawczym, sprawnościowym i wychowawczym, powierzeni jego pieczy uczniowie, osiągnęli możliwie najlepsze rezultaty, pozwalające im pomyślnie uczestniczyć w kolejnych poziomach kształcenia. To wymaga od nauczyciela wszechstronności, którą wzmacniać powinien atrybut szczególny – autorytet.

Po rodzicach, najczęściej wybieranym przez uczniów autorytetem jest właśnie nauczyciel. Szczególnie nauczyciele na etapie edukacji wczesnoszkolnej stanowią niezaprzeczalny autorytet dla dzieci. W związku z tym powinni sami propagować zdrowy styl życia, aby móc przekazać go innym (Paczyńska-Jędrycka, Łubkowska 2014). Dla uczniów bardziej istotne jest to, kim jest nauczyciel i jaki prezentuje typ osobowości, aniżeli to, jakich naucza treści. Wynika to po części z faktu, że przychodząc po raz pierwszy do szkoły uczniowie przynoszą określone wyobrażenie nauczyciela, najczęściej takie, jakie zaszczepili im rodzice. Dlatego ważne jest, w jaki sposób nauczyciel, którego spotkają po raz pierwszy, odczyta ewentualne lęki i obawy, będące udziałem uczniów rozpoczynających naukę. Wiele dzieci przeżywa bowiem stres jeszcze zanim pójdzie do szkoły, na co często wpływają rodzice, którzy przez wyrażany niepokój z tym związany, oddziałują niekorzystnie na pociechy, potęgując w nich naturalną obawę przed wejściem w nowe środowisko. Przekraczając po raz pierwszy próg szkoły, dziecko bywa zagubione, wystraszone nową sytuacją, nieufne wobec rówieśników i nauczycieli, a rozłąka z rodzicami jest dla niego bardzo trudnym przeżyciem. Na nauczycielu wychowania początkowego spoczywa więc obowiązek wprowadzenia dzieci w środowisko szkolne. Staje się on w tym procesie osobą kluczową, nie tylko ze względu na rolę pełnioną w systemie edukacji, lecz za sprawą codziennego kontaktu z uczniem.

Charles Louis Montesquieu rzucając myśl: „Kto chce przewodzić ludziom, nie powinien gnać ich przed sobą, lecz sprawić by podążali za nim”, zawarł w niej kwintesencję definicji autorytetu. W przypadku budowania autorytetu nauczyciela, owo podążanie, musi zapoczątkować właściwa relacja między nim a uczniami, której podstawą powinna być autonomia obu podmiotów, a warunkiem *sine qua non* musi być poszanowanie godności ucznia. Bez uznania tej godności przez nauczyciela, zbudowanie autorytetu jest niemożliwe. W procesie tym nauczyciel musi mieć świadomość dotyczącą roli, jaką odgrywa w życiu dziecka w wie-

ku wczesnoszkolnym. Jego działania dydaktyczno-wychowawcze oraz opiekuńcze, powinny w szczególności sposób uwzględniać specyfikę etapów rozwoju dziecka, które podejmuje naukę. Według M. Łobockiego, cechami, które powinien posiadać dobry nauczyciel, będący autorytetem, są życzliwość, cierpliwość i sprawiedliwość. Co ciekawe, nadmierne starania i skupianie się jedynie na fakcie zdobycia autorytetu, będącym celem samym w sobie nie przyniosą rezultatów, gdyż „prawdziwymi autorytetami stają się ci właśnie, którzy najmniej o tym myślą” (Łobocki 2009). Autorytet bowiem – warto tutaj sięgnąć do starszych prac – „ogniskuje w sobie to wszystko, co jest konsekwencją wykształcenia nauczyciela, jego osobistych walorów oraz jego działalności w szkole i w środowisku” (Okoń 1971, s. 5). Jan Kochanowski nie bez kozery mawiał: „Ten mi najmilszy nauczyciel bywa, który jako naucza tak sam wykonywa”. Dlatego niezmiernie ważny od samego początku kontaktu z uczniem jest – obok merytorycznego – wymiar moralno-etyczny jego pracy, wiążący się z publiczną oceną jego zachowań. Jest to bowiem jedna z nielicznych profesji, w której wartość osobista człowieka ma bezpośrednie przełożenie na wyniki osiągnięte w pracy. Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, który wzbudzi zaufanie do siebie oraz wytyczonej przez niego drogi, ułatwi pracę kolejnym pedagogom, których uczniów spotka na swojej ścieżce edukacyjnej.

Nauczyciel znający potrzeby dziecka, właściwie wypełniający przypisane mu funkcje: dydaktyczną, wychowawczą, diagnostyczno-korekcyjną i modyfikacyjną (Parafiniuk-Soińska 1994), opierając się na autorytecie wynikającym z wiedzy i przymiotów charakteru, a nie władzy, z pewnością przybliży nas do postulowanego ideału nauczyciela, o który rozpaczliwie woła dzisiejsza szkoła. Jest to o tyle ważne, że spośród uczniów, którzy spotkają na swojej drodze edukacyjnej wzorce moralne, mają szansę wyrosnąć kolejne autorytety. Mało kto zwraca uwagę, że taki jest właśnie łańcuch pokoleń w edukacji. Dzisiejsze autorytety w przyszłości zostaną zastąpione przez kolejne, o ile ten łańcuch nie zostanie przerwany. To między innymi dlatego tak ważny jest autorytet nauczyciela, szczególnie kiedy dotyczy uczniów na początku ich edukacji.

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej a zajęcia ruchowe

Stwierdzenie Marcina Kacprzaka, iż „... nie mózg dziecka chodzi do szkoły, lecz ono całe”, czyli fizis (ciało) i psyche (dusza, intelekt) – powinno być wyznacznikiem działania każdego nauczyciela.

Wszyscy są przekonani o znaczeniu przedmiotów teoretycznych w życiu człowieka, zapominając często o roli, jaką odgrywa w naszym życiu ruch. Ruch w każdym wieku, ale szczególnie młodego organizmu ma ogromne znaczenie. Jest on regulatorem procesów zachodzących w jego ciele i umyśle. Wzmacnia i usprawnia układ ruchowy, krążenia, oddechowy, nerwowy oraz wegetatywny, jest także stymulatorem życia psychicznego. Wpływa na stosunki społeczne w grupie, uczy odpowiedzialności, ale i podporządkowania się pod reguły, współpracy i rywalizacji. Jest to wiek sprzyjający pomyślnemu kształtowaniu się cech somatycznych i zdolności motorycznych, które w dużym stopniu uodporniają organizm na szkodliwe działania czynników środowiskowych. „Dobrze przygotowany do życia czło-

wiek, to osobnik zdrowy i radosny, odporny na zachorowania, sprawny fizycznie i wyposażony w niezbędny zasób nawyków i umiejętności życiowych, mający zaufanie do własnych sił, przystosowany do środowiska materialnego i zdolny do pokonywania oczekujących go trudności. Zawarte w programie wychowania fizycznego treści powinny w pełni rozwijać zdolności przystosowawcze uczniów” (Bielski 2005). „Od właściwej postawy nauczyciela zależą efekty dydaktyczne, wychowawcze, metodyczne i merytoryczne procesu lekcyjnego. Z kolei postawa nauczyciela wychowania fizycznego będzie uwarunkowana następującymi czynnikami: osobowością nauczyciela, wiedzą merytoryczną i metodyczną, kompetencjami pedagogicznymi, stopniem awansu zawodowego, ilością i jakością przydziału pensum dydaktycznego, etapem edukacji, warunkami materialnymi szkolnej kultury fizycznej, własną sprawnością fizyczną i umiejętnościami ruchowymi, wysokością zarobków, partycypowaniu w prowadzeniu różnych dodatkowych zajęć w szkole, pełnieniu ważnych ról i funkcji w miejscu pracy, statusem rodzinnym, posiadaniu dodatkowych kwalifikacji i uprawnień, stosunku dyrekcji i grona pedagogicznego do problemów edukacji fizycznej w szkole itd.” (Warchoń 2015a, s. 83; Warchoń 2015b, s. 65). Zatem praca nauczyciela prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego w klasach I-III jest bardzo odpowiedzialna. Występują jednak duże problemy z kształceniem przyszłych nauczycieli zajęć ruchowych, szczególnie tych, którzy będą pracować z dziećmi w młodszym wieku szkolnym. Zadaniem uczelni jest wyposażenie studentów w wiedzę, ale popartą przede wszystkim praktycznymi umiejętnościami. Większość pracowników uważa się za specjalistów w tej dziedzinie, kształcących się w ramach dydaktyki wychowania fizycznego na pedagogice wczesnoszkolnej. Każdy „prawdziwy Polak” wie wszystko na temat zdrowia lub jego braku i wszystkich związanych z nim tematów. Zajęcia więc bardzo często prowadzą ludzie, którzy z rekreacją i sportem nie mieli nic wspólnego i – co oczywiste – nie prowadzili na tym polu żadnych badań. W konsekwencji sytuacja taka powoduje, że również wymagania stawiane studentom podczas licznych praktyk, które muszą odbyć w toku studiów, pozostawiają wiele do życzenia. Rozliczani są przede wszystkim z prowadzenia zajęć w zakresie edukacji polonistycznej czy matematycznej, natomiast dydaktyka wychowania fizycznego traktowana jest po macoszemu. Łatwo przewidzieć skutki takiego kształcenia.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na małą efektywność lekcji ruchowych w klasach I-III jest zła organizacja. Często zajęcia te są umieszczone w środku dnia, dezorganizując właściwy tok nauki. Nauczyciele ze względu na konieczność zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom nie mają możliwości przebrania się w strój sportowy, gdyż przez cały czas muszą przebywać ze swoimi podopiecznymi. Uwzględnić należy także mniejszą sprawność manualną dzieci (szczególnie w wieku 6-7 lat), pociągającą za sobą zwiększoną ilość czasu potrzebną na przebieranie się i czynności higieniczne. To sprawia, że nauczyciele bardzo często sprowadzają zajęcia ruchowe jedynie do przerw śródlekcyjnych czy spacerów.

W klasach I-III dydaktyka wychowania fizycznego sprowadza się w dużej mierze do ukazania możliwości dziecka i wspomaganie jego dalszego rozwoju. Wychowanie fizyczne będzie efektywne jedynie wtedy, gdy nauczyciel zostanie wyposażony w wiedzę, pozwalającą mu poznać i zrozumieć potrzeby tej specyficznej grupy uczniów w zakresie ich potrzeb ruchowych. Pożądane efekty przynieść może także ścisła współpraca nauczyciela z rodzi-

cami, a z tą bywa różnie. Zadaniem świadomego nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej jest podniesienie niskiej rangi zajęć ruchowych w klasach młodszych. By przełamać niepokojącą tendencję w tym zakresie, musi on znaleźć zrozumienie nie tylko u rodziców, ale przede wszystkim u organizatora kształcenia, czyli dyrekcji. Tutaj nie można iść na przysłowiową łatwiznę. Kondycja i zdrowie dzieci, rzutujące na ich późniejsze życie są zbyt poważnymi sprawami, by pozostawić je tylko nauczycielowi edukacji wczesnoszkolnej, który napotykając mur w postaci złej organizacji pracy szkoły, choćby miał najlepsze chęci, zawsze będzie skazany na porażkę.

Podsumowanie

Aktywność fizyczna dzieci we wczesnym wieku szkolnym, to podstawa prawidłowego rozwoju uczniów. Promowanie aktywności fizycznej uznaje się za jedno z najważniejszych działań profilaktycznych (Łubkowska, Troszczyński 2011). Zaniedbywana rodzi negatywne konsekwencje w wieku późniejszym, wpływając na stan zdrowia, a tym samym na jakość życia. Badania wyraźnie pokazują, że niepokojący odsetek polskich dzieci boryka się z nadwagą, otyłością, skrzywieniami kręgosłupa i płaskostopiem. Są to schorzenia, które przy właściwym ukierunkowaniu aktywności ruchowej, a niekiedy wręcz jej zainicjowaniu, mogą zostać skutecznie zniwelowane. Potrzebny do tego jest jednak odpowiedni program kształcenia już od pierwszej klasy szkoły podstawowej. Powinien stać się na tyle atrakcyjny, by mógł skutecznie konkurować z ofertą, którą dają Internet i rzeczywistość wirtualna, pochłaniające dzieci i młodzież w niepokojącej skali. By tak się stało, musi pojawić się w ich życiu nauczyciel, który, mając przygotowanie merytoryczne, stanie się dla nich autorytetem i punktem odniesienia, a jego styl życia, pasja w utrzymywaniu tężyzny fizycznej, witalność i empatyczny stosunek do drugiego człowieka będą „zarażać”, pośrednio także rodziców, którzy w sposób komplementarny powinni uczestniczyć w tym procesie.

Wychowanie fizyczne powinno znaleźć szczególne miejsce w zintegrowanym systemie kształcenia. Nie chodzi o to, by stało się jego elementem wiodącym, ale by w równorzędny sposób miało szansę wpływać na kształtowanie osobowości uczniów, by obok pędu do wiedzy, położyć mocniejszy nacisk na pęd ku zdrowiu i tężyznie fizycznej. To oczywiście ambitne założenie, ale trudno takiego nie stawiać, kiedy prześledzi się statystykę związaną z absencją uczniów na lekcjach wychowania fizycznego. To sytuacja patologiczna, ukazująca tak naprawdę porażkę polskiego systemu edukacji w zakresie kultury fizycznej. Dlatego szczególnie dobitnie należy upomnieć się o jej wyraźną obecność już na etapie wczesnoszkolnym, kiedy podatność uczniów na nowe idee, łatwość kształtowania w nich właściwych nawyków jest polem do popisu dla nauczycieli posiadających autorytet, dla których wychowanie fizyczne jest pasją, którą potrafią dzielić się z innymi. Jest z tym oczywisty problem, bo do zawodu tego trafiają osoby różne, często takie, które do niego trafić nie powinny. Nie zmienia to jednak faktu, że o dobrych nauczycielach trzeba zabiegać. Takich nauczycieli trzeba kształcić i robić wszystko, by mieli wsparcie w swoich działaniach, widząc satysfakcję nie tylko na twarzach uczniów i ich rodziców, ale także czując prestiż społeczno-zawodo-

wy z tym związany, odczuwany także w wymiarze materialnym. Z tym, jak wiadomo, jest w polskich warunkach mizernie, co sprawia, że coraz trudniej o takich właśnie nauczycieli, a jest to jedno z naczyń połączonych systemu edukacji. Równie ważny, jak kształt i kondycja edukacji wczesnoszkolnej.

Bibliografia

- Bielski J. (2005), *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Impuls, Kraków.
- Bodasińska A., Bodasiński S. (2001), *Zdrowie w systemie wartości*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 3.
- Bojar I., Wojtyła K., Owoc A. (2010), *Aktywność fizyczna uczniów szkół podstawowych powiatu miasta Kalisz i powiatu kaliskiego*, „Medycyna Ogólna”, tom 16, nr 1.
- Brytek-Matera A. (2008), *Obraz ciała- obraz siebie*, Difin, Warszawa.
- Chabros E., Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedz M. (2008), *Mala aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 1.
- Chwalbińska J. (2002), *Wpływ krostymulacji ogólnoustrojowej na wysiłkowe reakcje krążeniowe, metaboliczne i hormonalne u sportowców*, „Medycyna Sportowa”, Vol. 18, nr 7.
- Ćwirlej A., Walicka-Cupryś K., Gregorowicz-Cieślak H. (2005), *Aktywność ruchowa dzieci 10-letnich w czasie wolnym*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego”, nr 3.
- Drzewoski J. (2004), *Otyłość – choroba przewlekła*, „Diabetyk”, nr 1.
- Grzywacz R. (2001), *Rola rekreacji ruchowej w wychowaniu dzieci w wieku szkolnym*, „Medycyna Rodzinna”, nr 2.
- Kałucka S., Ruszkowska J., Drygas W. (2002), *Aktywność fizyczna, wciąż niedoceniony element profilaktyki zdrowotnej*, „Polska Medycyna Rodzinna”, nr 4.
- Kasperczyk T. (2000), *Poziom sprawności i aktywności fizycznej a zdrowie*, „Nowa Medycyna”, nr 12.
- Knapik A., Plinta R., Saulicz E., Kuszewski M. (2004), *Znaczenie aktywności ruchowej w profilaktyce zdrowotnej*, „Zdrowie Publiczne”, tom 14, nr 3.
- Łobocki M. (2009), *Wychowanie moralne w zarysie*, Impuls, Kraków.
- Lubkowska W., Troszczyński J. (2011), *Próba weryfikacji aktywności ruchowej jako kryterium oceny postawy ciała dziewcząt i chłopców w wieku 7-15 lat*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Prace Instytutu Kultury Fizycznej”, tom 27, nr 631.
- Mazur J. (2013), *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat, aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*, Instytut Matki i Dziecka, projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, Warszawa.
- Migasiewicz J. (2006), *Wybrane przejawy sprawności motorycznej dziewcząt i chłopców w wieku 7-18 lat na tle ich rozwoju morfologicznego*, AWF, Wrocław.
- Okoń W. (2012), *Nowy Słownik Pedagogiczny*, Żak, Warszawa.
- Okoń W. (1971), *O autorytecie nauczyciela*, „Życie Szkoły”, nr 1.
- Osiński W. (2011), *Aktywność fizyczna – czy może zmieniać mózg*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 4.

- Paczyńska-Jędrycka M., Łubkowska W. (2014), *Edukacja zdrowotna przez gry i zabawy ruchowe z uwzględnieniem zabaw animacyjnych w opinii studentek pedagogiki elementarnej (na przykładzie województwa wielkopolskiego)*, „Pielęgniarstwo Polskie”, nr 3(53).
- Parafiniuk-Soińska J. (1994), *Teoretyczne i empiryczne przesłanki doboru celów i treści*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Pitucha A., Metera A. (2013), *Charakterystyka nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej dziecka w wieku wczesnoszkolnym w Górze Puławskiej*, „Zeszyty Naukowe WSSP”, tom 17.
- Stasica J. (2010), *Moja I klasa. Poradnik dla nauczycieli*, Impuls, Kraków.
- Strong W., Malina B., Blinks C., Daniels S.R., Dishman R.K., Gutin B., Hergenroeder A.C., Must A., Nixon P.A., Pivarnik J.M., Rowland T., Trost S., Trudeau F. (2005), *Evidens based physical activity for school-age youth*, “Journal of Pediatrics”, No. 6.
- Warchoń K. (2015a), *Planowanie zajęć wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej z uwzględnieniem nowej Podstawy Programowej i Programu „Mały Mistrz”*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów.
- Warchoń K. (2015b), *Podstawy metodyki współczesnego wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów.
- Woynarowska B. (2010), *Aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości*, „Medycyna Praktyczna”.
- Wycisk J., Ziółkowska B. (2010), *Młodzież przeciwko sobie*, Difin, Warszawa.
- Zgurski W. (2006), *Sprawność i aktywność fizyczna w kontekście oddziaływań środowiskowych i zdrowia*, „Lider”, nr 11.
- Zimna-Walendzik E., Kolmaga A., Tafalska E. (2009), *Styl życia - aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe dzieci kończących szkołę podstawową* żywność, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość”, nr 4.

Early Childhood Education Teacher in the Process of Formation of the Dimension of Physical Activity

Summary

The main aim of considerations is to show the importance of movement for physical, motor, psychical, and social development of children at their early school age. Despite the broad promotion of healthy lifestyle, and especially physical activity, the authors postulate a more thorough look at the problems of teaching teachers of early childhood education in the context of physical education and proper organisation of physical activities in the classes I-III. They also touch the problem of authority of the early childhood education teacher, indicating the explicit deficit in this respect.

The article is to be an opportunity to have a reflexion on the social and practical dimension of work of the early childhood education teacher related to the problems faced in their daily work with the pupil. That reflexion should concern the very early childhood education teachers, headmasters, institutions responsible for teachers' education, and, what is particularly important, parents. The limited framework of the study does not allow the authors a more thorough presentation of the problems touched therein, nevertheless, for their topical dimension, they are sure they will inspire further individuals to inquire these issues. The article is a literature overview.

Key words: movement, motor activity, teacher, early school age, classes I-III, authority.

JEL codes: I21, I31

Учитель раннего школьного образования в процессе формирования диапазона физической активности

Резюме

Основная цель рассуждений – указать значение движения для физического, двигательного, психического и социального развития детей младшего школьного возраста. Несмотря на широкое поощрение здорового стиля жизни, в том числе, в особенности, физической активности, авторы постулируют более пристальный взгляд на проблемы обучения учителей раннего школьного образования в контексте физкультуры и правильной организации двигательных занятий в классах I-III. Они тоже затрагивают проблему авторитета учителя раннего школьного образования, указывая заметный дефицит в этом отношении.

Статья должна быть поводом для размышлений над социальным и практическим измерением труда учителя раннего школьного образования по отношению к проблемам, с которыми он сталкивается в повседневной работе с учеником. Эти размышления должны касаться самих учителей ранней школьной педагогики, дирекций школ, учреждений, ответственных за обучение учителей, и, что особенно важно, родителей. Ограниченные рамки работы не позволили авторам более глубокое представление затрагиваемых в ней проблем, тем не менее, из-за их актуального выражения, они уверены, что станут инспирацией для очередных лиц, чтобы изучать эти вопросы. Статья – обзор литературы.

Ключевые слова: движение, двигательная активность, учитель, младший школьный возраст, классы I-III, авторитет.

Коды JEL: I21, I31

Artykuł nadesłany do redakcji w marcu 2016 roku

© All rights reserved

Afiliacje:

dr Mirosława Szark-Eckardt

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego

Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki

Instytut Kultury Fizycznej

ul. Sportowa 2

85-091 Bydgoszcz

tel.: 52 323 17 06

e-mail: szark@ukw.edu.pl

dr hab. Beata Augustyńska
Collegium Medicum Uniwersytet Mikołaja Kopernika
Wydział Lekarski
Katedra i Zakład Biochemii
ul. Kurpińskiego 24
85-094 Bydgoszcz
tel.: 52 585 37 55
e-mail: august@cm.umk.pl

dr hab. Jerzy Eider, prof. US
Uniwersytet Szczeciński
Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia
Al. Piastów 40B, bl. 6
71-065 Szczecin
tel. 91 444 27 33
e-mail: jerzyeider@o2.pl