

EDUKACJA SPORTOWA A ZABAWA

Jak zauważa J. Marzallo i J. Lloyd w książce pt. *Reling Trough Play*, dawniej sądzono, że zabawa i edukacja znajdują się na przeciwnych biegunach. Obecnie wiemy, że zabawa jest nauką i jedną ze skuteczniejszych jej form. Już u niemowlęcia zauważa się wpływ kołysania dziecka na rozwój mózgu, z uwagi na stymulację układu przedsionkowego. Badania doktor Ruth Rice (6) wykazały, że nawet 15 min. kołysania, głaskania, turlania i masowania wcześniaka cztery razy dziennie znacznie poprawia jego zdolności koordynacji ruchowej, a co z tym wiąże się i zdolności uczenia się. Ćwiczenia te powodują u niemowląt szybsze przybieranie na wadze, wcześniej zaczynają widzieć i słyszeć, a w młodszym wieku wytwarza się u nich regularny cykl snu (5).

Inne badania przeprowadził L.L. Palmer wśród dzieci w wieku przedszkolnym. Dzieci uczestniczyły codziennie w zajęciach na sali gimnastycznej m.in. ćwicząc kręcenie się wokół własnej osi, skakanie przez skakankę, balansowanie, robienie przewrotów, turlanie się i chodzenie po równoważni. Na powietrzu dzieci huśtały się na niższych poprzeczkach drabinek, wspinały się, jeździły na łyżwach czy też wykonywały przewroty. L.L. Palmer tak oto charakteryzuje te zajęcia: „Zajęcia stymulujące, które zalecamy – wyjaśnia – są specjalnie zaprojektowane w ten sposób, by pobudzać obszary mózgu, o których wiemy, że poprawiają u dzieci zmysł wzroku, słuchu i dotyku oraz zdolności przyswajania wiedzy” Metoda Palmera zastosowana w grupie dzieci zagrożonych, mających kłopoty w szkole (grupa eksperymentalna) spowodowała, że dzieci te czytały trzy do czterech razy szybciej niż grupa kontrolna. Im dziecko ma więcej okazji by pełzać, tym szybciej zacznie raczkować i chodzić. Podczas pełzania i raczkowania niemowlę używa wszystkich czterech kończyn, których ruchy wzmacniają trzysta milionów szlaków nerwowych łączących obie półkule mózgowie poprzez ciało modzelowate (2).

Według Blooma do czwartego roku życia rozwija się 50% inteligencji i zdolności uczenia się, 30–40% między czwartym a ósmym rokiem, natomiast 20% od ósmego do siedemnastego roku życia.

„Najlepsze na świecie programy edukacyjne łączą elementy stymulujące rozwój fizyczny i umysłowy dziecka, gdyż w istocie nie ma pomiędzy nimi podziału” (2).

W procesie edukacji dziecka należy wykorzystywać wszystkie zmysły. J. Hartigean twierdzi, że „fizyczna, motoryczna nauka” daje podstawę do nauki czytania, pisania, arytmetyki i muzyki. Zauważa również, iż podczas wykonywania tych ćwiczeń w znaczącym stopniu „używany” jest mózg.

Problematyka ta jest mało znana w naszym kraju. W związku z tym należy rozważyć możliwości opracowywania teoretyczno-metodologicznych założeń z myślą o praktyce. Chodzi mianowicie o wprowadzenie do praktyki specjalnych ćwiczeń ruchowych rozwijających umysł dziecka do 4 roku życia.

Zestaw tych ćwiczeń winien wręczać lekarz matce podczas pierwszych badań kontrolnych dziecka.

Począwszy od 5 do 18 roku życia może być realizowana nowa koncepcja sportu rekreacyjnego dla ogółu dzieci i młodzieży.

Sport ten winien być ukierunkowany na:

- 1) dalszy rozwój intelektualny,
- 2) stymulację rozwoju,
- 3) wzrost odporności na zachorowania,
- 4) umiejętność zachowania się w trudnych sytuacjach, relaksacja,
- 5) naukę odnoszenia sukcesów z respektowaniem zasady *fair play*.

Przy tak zarysowanych kierunkach uwidacznia się wszechstronny pożytek ćwiczeń fizycznych dla jednostki i społeczeństwa. Poczynaniami tym, które mają mieć znamiona sportu, towarzyszy doskonalenie inteligencji, zdrowia i występuje aktywizacja młodych ludzi poprzez sukces.

Sport szkolny, dobrze zorganizowany i we właściwy sposób kierowany, stanowi ważny element wychowania i kształcenia wychowanków.

Życie nasze jest nacechowane pośpiechem, jesteśmy rozchwiani, napięci i zestresowani. Stanowimy obiekt agresji innych, co przyczynia się do pogłębiania depresji i niepewności. Wszystko ma swoje przyczyny zewnętrzne. Gdy spojrzymy na swoje życie przez pryzmat własnej egzystencji okazuje się, że jest ono niezadowolające. Nie ma w nim entuzjazmu, nie ma w nim treści, które scalałyby naszą egzystencję, nadały jej znaczenie, czyniły ją promienną. Potrzebujemy nowej etyki, o czym mówi nasza naturalna potrzeba afirmacji więzi międzyludzkich i afirmacji życia samego w sobie. Proponowane kierunki rozwoju sportu rekreacyjnego są próbą włączenia się w nurt przemian zmierzających do wytworzenia etyki uniwersalnej.

Przedstawiona propozycja nawiązuje i jest uszczegółowieniem koncepcji łączenia wychowania fizycznego (sportowego) i zdrowotnego (1).

Bibliografia

1. Chromiński Z., *Założenia systemu wychowania fizycznego, sportowego i zdrowotnego. Wychowanie fizyczne: jakie jest i jakie powinno być. Ogólnopolska konferencja naukowo-metodyczna, Człuchów 2002.*

2. Dryden G., Wos J., *Rewolucja w nauczaniu*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Kraków 1999.
3. Hartigan J., *Notatki. Gordonowi Trydenowi*, 1995.
4. Palmer L.L., *Kindergarten Maxi – Stimulation*.
5. Restak R.M., *The Infant Mind*, Doubleday, 1986.
6. Ruth R., *The Effects of Tactile – Kinesthetic Stimulation on the Subsequent Development of Premature Infants*, University of Texas, 1975.