
Wstęp

Aktywność ruchowa, zamiennie nazywana także w literaturze aktywnością fizyczną, *physical activity* (Bielski, 1996; Drabik, 1997), jest niezwykle ważna w życiu człowieka na różnych etapach jego rozwoju ontogenetycznego. Podejmowana systematycznie „wpływa nie tylko na rozwój somatyczny i wydolność fizyczną ustroju, ale również wzmacnia układ nerwowy, zwiększa zdolność do pracy umysłowej oraz spowalnia spadek zdolności poznawczych” (Osiński, 2011, s. 216). Regularna aktywność fizyczna przynosi także korzyści zdrowotne. Wskazane jest codzienne lub prawie codzienne wykonywanie ćwiczeń, gdyż niezachowanie cykliczności powoduje, że osiągnięte efekty są krótkotrwałe (Corbin et al. 2007). Największy pożytek z uczestnictwa w aktywności fizycznej czerpiemy tylko wówczas, kiedy „wykonujemy następne ćwiczenia przed zanikiem efektów poprzednich” (Corbin et al. 2007, s. 115).

Aktywność ruchowa ułatwia rozwijanie i utrwalanie różnorodnych umiejętności, wspomaga kształtowanie prawidłowej postawy ciała, poprawia samopoczucie i może być źródłem przyjemności oraz satysfakcji (Ignar-Golinowska i Kucharska, 1999). Dzięki jej korzystnemu oddziaływaniu uważana jest za „jedną z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka” (Kamińska i Woynarowska, 1986, s. 59), a także za jeden z czynników przyczyniających się do zachowania zdrowia i utrzymania optymalnego poziomu sprawności fizycznej do późnej starości (Hardman, 1991; Drygas, Bielecki i Puška, 2002; Ignasiak i in., 2009; Madej, 2010). Znaczenia aktywności fizycznej dla człowieka nie można też wyłącznie wiązać z zaspokajaniem jego potrzeb biologicznych, gdyż wpływa ona także na sferę psychiczną i społeczną oraz zaspokaja potrzeby natury estetycznej (Osiński, 2011).

Pomimo iż ruch odgrywa kluczową rolę w profilaktyce zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, to jednak aktywność ruchowa w codziennym funkcjonowaniu przeciętnego człowieka nie zajmuje zbyt wiele miejsca (Groffik, Frömel i Siegmund, 2005). Przyczyn takiego stanu należy dopatrywać się m.in. w udogodnieniach współczesnej cywilizacji, które ograniczają, a w wielu przypadkach całkowicie eliminują, tę sferę aktywności z ludzkiego życia. Innymi słowy, postęp cywilizacyjny może mieć destrukcyjny wpływ na aktywność ruchową człowieka

(Drabik, 1997), nie wykluczając dzieci i młodzieży, szczególnie ze środowisk wielkomiejских (Chromiński, Kowalski i Skibińska, 1987).

Wyniki badań prowadzonych w różnych grupach wiekowych, także wśród dzieci najmłodszych, wykazały, iż poziom zainteresowania aktywnością ruchową, zwłaszcza w czasie wolnym, obniża się wraz z wiekiem (Drabik, 1995b; Dale, Corbin & Dale, 2000; Groffik, 2003). Empirycznie potwierdzona powyższa tendencja zachowań społecznych może niepokoić, ponieważ „następstwa niedoboru ruchu prowadzą do przedwczesnych zmian inwolucyjnych i atrofia *ex inactivitate* u ludzi w każdym okresie życia. Są one jednak szczególnie groźne dla osobników młodych, w okresie rozwoju, gdyż następstwem ich jest zahamowanie wzrostu lub nieharmonijny rozwój ciała powodujący wady postawy, a nawet kalectwa ze wszystkimi ich następstwami psychofizycznymi, obciążającymi danego osobnika w ciągu całego jego dalszego życia” (Szwarc, 1985, s. 234). Konsekwencje niedoboru ruchu składają zarówno do refleksji, jak i zwrócenia uwagi na odpowiedni poziom uczestnictwa człowieka w aktywności ruchowej już w dzieciństwie, bo może on „determinować tę aktywność w życiu dorosłym” (Drabik, 1997, s. 32). Zalecany poziom aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 18 lat, z uwzględnieniem ich potrzeb rozwojowych, to codzienne wykonywanie różnego rodzaju wysiłków fizycznych o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 60 minut (Prochaska, Sallis & Long, 2001; Woynarowska, 2008; Osiński, 2011). Według J. Bielskiego „optymalny poziom aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży to taki, który zapewnia potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój ich organizmu” (Bielski, 2005, s. 55). Zdaniem B. Woynarowskiej „odpowiedni poziom aktywności fizycznej w dzieciństwie i młodości i pozytywne doświadczenia z nią związane stwarzają szansę na całościową aktywność fizyczną” (Woynarowska, 2007, s. 315). Wobec tego aktywność ruchowa, ze względu na jej walory, od najmłodszych lat powinna zajmować w codziennym funkcjonowaniu człowieka miejsce priorytetowe. „Badania dowodzą, że zaniedbań w rozwoju biologicznym, spowodowanych deficytem aktywności ruchowej w okresie młodości, później odrobić się nie da” (Grabowski, 1997, s. 50).

Warto zauważyć, iż poziom aktywności ruchowej dziecka, zwłaszcza w młodszym wieku szkolnym, uwarunkowany jest w dużym stopniu wpływem środowiska rodzinnego i szkolnego, który może być pozytywny lub negatywny. Rodzinna aktywność ruchowa „stwarza szansę na jej obecność w życiu następnego pokolenia” (Nowak, 2002, s. 167), a czynny i systematyczny udział rodziców w ćwiczeniach ruchowych, może bezpośrednio wpływać na stopniowe wdrażanie własnych dzieci do takich zachowań. Z kolei szkoła ma przede wszystkim rozbudzić zainteresowania „różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej, sportowej i hedonistycznej” oraz wyposażać „uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach, dla zachowania zdrowia i rozwoju sprawności fizycznej” (Bielski, 1998, s. 44).

Jednak w świetle badań ani rodzice, ani szkoła nie wywiązują się z tego zadania zadowalająco. Spośród rodziców, tylko niewielki odsetek jest aktywnych ruchowo (Taylor, Baranowski & Sallis, 1994; Dąbrowska, 2001; Nowak, 2002; Kuras, 2003a;

Fąk, Kaik-Woźniak i Glonek, 2005), a jeszcze mniejszy procent podejmuje taką aktywność wspólnie z dziećmi (Dąbrowski, 1995; Drabik, 1995a). W szkołach zasadniczym problemem jest zapewnienie najmłodszym uczniom wymaganej jakości zajęć ruchowych, zgodnej z ich potrzebami rozwojowymi i oczekiwaniami. Efektywność tego procesu najczęściej obniża brak odpowiednich warunków materialno-dydaktycznych (Lewandowski, 1995, 1998; Kowalik, 1997b; Staniszewski, 1998; Sulisz, 1998, 2000a; Pławińska i Umiastowska, 1999; Pławińska, 2000; Banaszkiewicz, 2003a; Pawlik, 2005; Lelonek, 2007; Madejski, 2004, 2007), słabe przygotowanie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego (Lewandowski, 1995, 1998; Przysiężna, 1996; Staniszewski, 1998; Sulisz, 1998, 2000a; Pławińska i Umiastowska, 1999; Koszczyk, 2000; Banaszkiewicz, 2003a; Madejski, 2004, 2007; Tatarczuk, 2004; Żak, 2004; Osiński 2011) oraz marginalizowanie zajęć ruchowych, np. przez skracanie czasu ich trwania, czy też realizowanie treści programowych z innych przedmiotów (Chmura, 1990; Właźnik, 1996; Sulisz, 2000a; Gajdzica, 2002b, 2007; Radwiłowicz, 2006).

W sytuacji, gdy aktywność ruchowa jest tak ważna dla rozwoju dziecka i przygotowania go do permanentnego uczestnictwa w kulturze fizycznej, a okres nauczania wczesnoszkolnego jest powszechnie uważany za najsłabsze ogniwo w szkolnym systemie edukacji fizycznej (Sulisz, 2000a), poszukiwanie skutecznych rozwiązań w tej kwestii wydaje się konieczne i wysoce uzasadnione. Zwłaszcza, że poruszana problematyka w tym obszarze edukacyjnym, nie była przedmiotem zbyt wielu badań.

Inspiracją do przygotowania własnego projektu badawczego i jego realizacji były moje wieloletnie zainteresowania problematyką kultury fizycznej w nauczaniu początkowym, podbudowane własnymi doświadczeniami pedagogicznymi w pracy z dziećmi, a także chęć empirycznego poznania wybranych uwarunkowań aktywności ruchowej dzieci w młodszym wieku szkolnym. Poza zweryfikowaniem osobniczych i rodzinnych uwarunkowań, szczególnie chciałem sprawdzić uwarunkowania szkolne po trzech latach od wprowadzenia reformy i zmiany systemu kształcenia w edukacji wczesnoszkolnej z przedmiotowego na zintegrowany.

Niniejsza praca składa się z trzech integralnie związanych ze sobą części. W pierwszej części zawarto teoretyczne podstawy badań, przedstawiając krótką charakterystykę rozwoju dzieci w młodszym wieku szkolnym w kontekście ich aktywności ruchowej. Opisałem czynniki determinujące aktywność ruchową uczniów klas I–III w zreformowanym systemie edukacyjnym, uwzględniając również środowisko rodzinne. W części drugiej opisałem metodologiczne i organizacyjne założenia badań własnych, z wymaganą charakterystyką badanej populacji. Część trzecia zawiera analizę i interpretację wyników badań, które są empiryczną odpowiedzią na zagadnienia szczegółowe, dotyczące wybranych uwarunkowań uczestnictwa w aktywności ruchowej uczniów w młodszym wieku szkolnym. W tej części (rozdział czwarty), zamieściłem także podsumowanie i wnioski. Pozostaje mi tylko mieć nadzieję, że wyniki przeprowadzonych badań, poza wartością poznawczą, pozwolą na konstruktywne przemyślenia przed ewentualnym, praktycznym ich wykorzystaniem.

* *
*

Zrealizowanie projektu badawczego nie byłoby możliwe bez wsparcia ze strony Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, która poza sfinansowaniem całego przedsięwzięcia, pomogła mi w przygotowaniu i wydaniu książki. Serdeczne podziękowania kieruję również do przedstawicieli Wydziału Edukacji Urzędu Miasta Krakowa i Małopolskiego Kuratorium Oświaty za okazaną pomoc i przychylność na etapie przygotowania badań. Dziękuję także dyrektorom szkół, nauczycielom, rodzicom i dzieciom za ich aktywny udział w badaniach oraz tym koleżankom i kolegom z Uczelni, którzy nie tylko wspierali mnie dobrą radą, ale bezpośrednio uczestniczyli w części badań, jako sędziowie kompetentni.

Słowa szczerzej wdzięczności kieruję do recenzentów, Pana Profesora Mariana Bukowca i Pana Profesora Rajmunda Tomika za niezwykle cenne wskazówki i życzliwe uwagi, które wykorzystałem przygotowując pracę do druku.

W szczególności dziękuję moim najbliższym. Żonie Marioli za ciągłe motywowanie mnie do pracy, a synom: Rogerowi i Przemkowi za okazaną cierpliwość i wyrozumiałość w tym czasie, kiedy moja ojcowska dyspozycyjność była w znacznym stopniu ograniczona.

Autor