

KULTURA FIZYCZNA W KONTEKŚCIE WYCHOWANIA WCZESNOSZKOLNEGO

Dariusz W. SKALSKI^{1,2}, Damian KOWALSKI², Natalia TSYHANOWSKA³

¹Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska

²Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina

³Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Charków, Ukraina

Wstęp. Psychiczny, emocjonalny, ale przede wszystkim fizyczny rozwój dziecka jest bardzo ważny. Według badań autorów [2] z 33 ankietowanych rodziców 20 stwierdzili, że najchętniej wybieranymi zabawami przez ich dzieci wieku przedszkolnego są gry ruchowe z piłką, berek czy zabawy na placach zabaw.

Problem badawczy. Edukacja dzieci we wczesnych latach ich życia jest niezwykle ważna, bo w tym okresie one rozwijają się bardzo dynamicznie i przyswajają duże porcje wiedzy. Należy to wykorzystać, ponieważ później (około 10-12 roku życia) potencjał dziecka spowalnia i uczeń nie uczy się tak szybko jak do tej pory [4], jego umysł staje się mniej plastyczny. Edukacja zdrowotna z wychowaniem fizycznym uczniów I–III klas szkoły podstawowej ma za zadanie kształtowanie postawy prozdrowotnej oraz dbałość o bezpieczeństwo własne i innych, jak również rozwijanie sprawności fizycznej (zachęcanie do wysiłku fizycznego i uprawiania sportu), umożliwiającej ich harmonijny rozwój [3]. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie są jeszcze odporne na zmęczenie, więc proces ich wychowania fizycznego powinien być dostosowany do możliwości dziecka i sprawiać mu przyjemność. Z kolei wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym występuje duże zróżnicowanie pod względem rozwoju i sprawności fizycznej [1], co wymaga dodatkowych badań naukowych.

Materiał i metody. Dla oceny rozwoju fizycznego stosowane są wskaźniki jakościowe oraz ilościowe [5]. Do nich zalicza się wzrastanie, czyli powiększanie się wysokości i masy ciała, doskonalenie się struktury tkanek, kształtowanie się proporcji organizmu, dojrzewanie, kinetyka, rozmach, dynamika, rytm rozwoju i in. Prawidłowy rozwój fizyczny zależy od wrodzonych możliwości rozrostu, wpływów środowiska, stanu morfologicznego i czynnościowego wszystkich narządów, racjonalnego odżywiania się, psychicznego samopoczucia dziecka oraz stanu zdrowia [1]. Na początku okresu wczesnoszkolnego zanikają dziecięce proporcje budowy ciała, ale układ kostny dzieci nie jest jeszcze ukształtowany prawidłowo, jest miękki i plastyczny [4]. Nauczyciel powinien stale korygować postawy dziecka przy siedzeniu, wprowadzać wiele ćwiczeń poprawiających gibkość kręgosłupa i sprawność rąk. Aby odpowiednio rozwinąć kości u dzieci należy odpowiednio dużo się ruszać, budując przy tym mięśnie [5]. Układ krwionośny u dzieci w wieku od 6 do 10 roku życia nie nadąża jeszcze za rozwojem kości, częstość akcji serca stopniowo się obniża, a ciśnienie krwi się podnosi. Przekrój naczyń krwionośnych jest stosunkowo duży, co sprzyja pracy serca i ułatwia wypoczynek po wysiłku. Rytm pracy serca ma duże znaczenie przy wysiłku fizycznym dzieci, ćwiczenia powinny być dobrane w taki sposób, że najpierw powinny być energiczne i dynamiczne, gdzie tempo pracy serca wzrasta, a później spokojne, dające możliwość odpoczynku dziecku [1].

Podsumowanie. Masa i wzrost dziecka są w normie, gdy liczby są wyższe lub niższe w zakresie wzrostu o 5 cm, a w zakresie masy – o 2 kg. W klasach I-III należy prowadzić krótkie (od 3 do 5 minut) ćwiczenia śródlekyjne i międzylekyjne, przeciwdziałające negatywnym skutkom siedzenia w ławce. Dla dzieci z dostrzeżonymi zaburzeniami rozwoju ruchowego należy organizować zajęcia korekcyjne oraz indywidualizować zadania ruchowe w czasie zajęć wychowania fizycznego [4]. Należy zadbać, by do zajęć wychowania fizycznego dzieci przebierały się w stroje sportowe. W przedszkolu można taki strój pozostawiać w przeznaczonym do tego miejscu i zmieniać na

czysty co tydzień [2]. Na zajęciach ruchowych w sali dzieci powinny ćwiczyć boso, co zapobiega płaskostopiu. Po zakończeniu zajęć wychowania fizycznego konieczne jest umożliwienie dzieciom umycia się i ponowną zmianę ubioru. Najważniejszym elementem wychowania fizycznego jest to, aby obserwować dzieci podczas zajęć. Nie wolno ich do niczego zmuszać. Należy dostosować gry, zabawy i ćwiczenia, które są odpowiednie do możliwości dzieci w wieku wczesnoszkolny, ale również spełniają wymogi zawarte w podstawie programowej. Wychowanie fizyczne w klasach I-III powinno być przyjemne, dające wiele radości dzieciom, a przy tym możliwości rozwoju fizycznego. Dzięki aktywności ruchowej dzieci prawidłowo rozwijają się zarówno fizycznie jak i psychicznie.

Piśmiennictwo

1. Astrand P. O., *Dzieci i młodzież. Zdolność wysiłkowa*. Rozwój fizyczny, Sport Wyczynowy 1992, s. 19.
2. Białas L., *Ruch bramą do nauki*, Bliżej Przedszkola, 2009, nr 5, s. 12-19.
3. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005, s. 69-74.
4. Bielski J., *Wychowanie fizyczne w kl. I-III*, ZG SZS, Warszawa 1998, s. 50-53.
5. Fall – Ławryniuk M., *Ciało i umysł lubią ruch*, Bliżej Przedszkola, 2009, nr 6, s. 43-44.