



Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського
Lwowski Państwowy Uniwersytet
Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego

Поморська Школа Вища у Старогарді Гданському
Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim



ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПЕДАГОГІКА

монографія

ZDROWIE, FIZJOTERAPIA, KULTURA FIZYCZNA I PEDAGOGIKA

monografia

Наукове редагування (Redakcja naukowa):

Богдан Кіндзер (Bogdan Kindzer)
Даріуш В. Скальські (Dariusz W. Skalski)
Оксана Заболотна (Oksana Zabolotna)
Андрій Сущенко (Andrzej Sushchenko)
Ігор Григус (Igor Grygus)



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Старогард Гданські - Львів 2022



***Zdrowie, fizjoterapia,
kultura fizyczna i pedagogika***

MONOGRAFIA

***Здоров'я, фізична терапія,
Фізична культура та педагогіка***

МОНОГРАФІЯ

Redakcja naukowa (Наукове редагування):

Bogdan Kindzer (Bogdan Kindzer)

Dariusz W. Skalski (Dariusz W. Skalski)

Oksana Zabolotna (Oksana Zabolotna)

Andrzej Sushchenko (Andrzej Sushchenko)

Igor Grygus (Igor Grygus)

Starogard Gdański - Lwów 2022

Старогард Гданьські - Львів 2022

PROCES NAUCZANIA INTEGRACYJNEGO EDUKACJI ZDROWOTNEJ NA TLE KULTURY FIZYCZNEJ

ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ІНТЕГРАТИВНОГО ОЗДОРОВЧОГО ВИХОВАННЯ НА ТЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

THE PROCESS OF TEACHING INTEGRATIVE HEALTH EDUCATION ON THE BACKGROUND OF PHYSICAL CULTURE

Dariusz W. Skalski^{1, 2}, Damian Kowalski^{1, 2}, Oksana Zabolotna³, Bogdan Kinder²

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

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

³ *Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tyuczyny, m. Uman, Ukraina*

Słowa kluczowe: nauczanie, klasy integracyjne, zajęcia sportowe, młodzież szkolna, kultura fizyczna

Ключові слова: викладання, інтеграційні заняття, спортивні заходи, шкільна молодь, фізична культура

Keywords: teaching, integration classes, sports activities, school youth, physical education

Streszczenie

Kilkadziesiąt lat temu dzieci defektywne zostały wyłączone z ogólnego systemu edukacji i objęte szkolnictwem specjalnym. System ten miał niewątpliwie wiele mocnych punktów – wykwalifikowanych nauczycieli, oddanych pracy z dziećmi specjalnej troski, wypracowane metody pracy dostosowane do potrzeb wychowanków. Wiele dzieci dzięki temu zdobyło podstawowe wykształcenie, a także zostało przygotowanych do podjęcia pracy zawodowej. Edukacja specjalna miała jednak także swoje minusy. Dzieci niepełnosprawne rozwijały się niejednokrotnie w całkowitej izolacji społecznej, a ich jedynymi kontaktami ze środowiskiem pozarodzinnym były wyjścia na zabiegi lekarskie. Równoległe pokolenia dzieci zdrowych dojrzewały bez świadomości istnienia rówieśników z różnego rodzaju trudnościami rozwojowymi. Dzieci ograniczone w swych codziennych kontaktach do obcowania z rówieśnikami o podobnych możliwościach uczenia się wyrastały w przeświadczeniu o normalności świata pozbawionego osób niepełnosprawnych. Wraz z reformą polskiej oświaty rozpoczętą w 1990 roku zaczęto dostrzegać problem kształcenia dzieci z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Reforma edukacji objęła także szkolnictwo specjalne. Za jeden ze znaczących efektów tego procesu związany bezpośrednio z miejscem kształcenia niepełnosprawnych uczniów uznaje się wdrożenie w codzienne życie idei integracji.

Анотації

Кілька десятиліть тому дітей з особливими потребами виключили із загальної системи освіти і включили в спеціальну освіту. Ця система, безсумнівно, мала багато сильних сторін – кваліфікованих педагогів, які займалися роботою з дітьми з особливими потребами, розробляли методи роботи, адаптовані до потреб учнів. Завдяки цьому багато дітей отримали базову освіту, а також були готові взятися за професійну роботу. Однак спеціальна освіта також мала свої недоліки. Діти з обмеженими можливостями часто розвивалися в повній соціальній ізоляції, і їх єдиним контактом з не сімейного середовища було спілкування з медперсоналом при зверненні в лікувальні заклади. При цьому покоління здорових дітей виростили без усвідомлення існування однолітків з різними видами труднощів розвитку. Діти, обмежені в щоденних контактах для взаємодії з однолітками з подібними можливостями навчання, виростили в переконанні в нормальності світу без людей з обмеженими можливостями. Поряд з реформою польської освіти, розпочатою в 1990 році, стала проявлятися проблема виховання дітей з різними вадами. Реформа освіти також включала спеціальну освіту. Одним з істотних наслідків цього процесу, безпосередньо пов'язаних з місцем навчання студентів-інвалідів, вважається реалізація ідеї інтеграції в повсякденне життя.

Summary

Several decades ago, defective children were excluded from the general education system and included in special education. This system undoubtedly had many strengths - qualified teachers, dedicated to work with special needs children, developed working methods adapted to the needs of pupils. Thanks to this, many children obtained basic education and were also prepared to start work. However, special education also had its drawbacks. Disabled children often developed in complete social isolation, and their only contacts with the environment outside the family were medical treatment. At the same time, generations of healthy children grew up without being aware of the existence of peers with various developmental difficulties. Children limited in their everyday contacts to communing with peers with similar learning opportunities grew up in the conviction that a world devoid of disabled people was normal. Along with the reform of Polish education, which began in 1990, the problem of educating children with various types of disabilities was noticed. The education reform also included special education. One of the significant effects of this process, directly related to the place of education for disabled students, is the implementation of the idea of integration in everyday life.

Wstęp

Integracja, włączanie, współuczestnictwo czy wspólny nurt oznaczają pełne uczestnictwo osób niepełnosprawnych w życiu społecznym. Integracja stała się nowym modelem oświaty, przeciwieństwem oddzielania dzieci zdrowych od niepełnosprawnych. Jego podstawowym założeniem jest tworzenie środowisk, w których mogłyby działać dzieci na różnym poziomie i o różnym stopniu sprawności psychofizycznej. Integracyjny system kształcenia i wychowania polega na „maksymalnym włączeniu dzieci i młodzieży z odchyleniami

od normy do zwykłych szkół i innych placówek oświatowych, umożliwiających im w miarę możliwości wzrastanie w gronie zwykłych rówieśników”. Integracja nie burzy systemu szkolnictwa specjalnego, bowiem nie wszystkie dzieci mogą zostać nią objęte. Najmniejsze możliwości integracji mają dzieci upośledzone umysłowo oraz ze złożonymi schorzeniami i kalectwem. Szkoły specjalne nie uległy więc eliminacji z systemu oświaty, lecz pozostały ostatecznością. Kierowanie dzieci do szkół specjalnych na stałe powinno być wyjątkiem, a przy tym powinno być zalecane jedynie w rzadkich przypadkach, gdy bez wątplenia wiadomo, że nauczanie w salach lekcyjnych nie zaspokoi edukacyjnych lub społecznych potrzeb dziecka, bądź gdy jest to wymagane z uwagi na dobro dziecka lub innych dzieci. Obecnie istnieje wiele alternatywnych form kształcenia integracyjnego, do których można zaliczyć:

- włączenie dzieci niepełnosprawnych do zwykłych klas w szkołach masowych,
- utworzenie specjalnych klas w szkołach masowych,
- tworzenie tzw. szkół sąsiedzkich – współpraca szkół specjalnych ze zwykłymi,
- utworzenie szkół specjalnych dziennych – do których uczęszczają dzieci mieszkające w swoich domach rodzinnych i w ten sposób utrzymujące kontakt ze środowiskiem ludzi zdrowych (integracja w stopniu ograniczonym),
- tworzenie szkół specjalnych z możliwością zamieszkania w internacie przez pięć dni w tygodniu,
- nauczanie indywidualne w domu (z możliwością wizyt w szkole i kontaktu z rówieśnikami).
- Proces integracji trwający w Polsce już blisko dwadzieścia lat, napotkał na swej drodze wiele problemów, które sprawiły, że do dnia dzisiejszego założenia reformy edukacji nie zostały do końca osiągnięte. Najważniejsze problemy można pogrupować w następujący sposób:
- nieprzygotowanie społeczeństwa do procesu integracji – zarówno grup rodziców dzieci zdrowych jak i niepełnosprawnych oraz środowiska nauczycielskiego (odrzućenie społeczne osób niepełnosprawnych, strach, nieprzychylny stosunek osób zdrowych do upośledzonych; brak tradycji wspólnego uczenia się i nauczania itp.);
- zbyt późne wprowadzenie szczegółowych uregulowań prawnych;
- utworzenie jednostronnego modelu integracji – modelu stworzonego bez konsultacji ze środowiskiem integrowanym, co sprawiło, iż proces integracji nie był do końca zgodny z oczekiwaniami rodziców dzieci niepełnosprawnych;

- problemy ekonomiczne polskiej oświaty;
- bariery architektoniczne (niedostosowanie wielu szkół pod względem dostępności dla osób niepełnosprawnych);
- niewielki wybór form kształcenia integracyjnego w małych miastach i na wsiach;
- niedostateczne kwalifikacje nauczycieli do pracy z dziećmi niepełnosprawnymi.

Można przyjąć tezę, że obecnie rozwiązania prawne stwarzają w Polsce podstawy do budowania nowoczesnego systemu kształcenia niepełnosprawnych. Bariery, z jakimi mamy do czynienia, mają charakter organizacyjny – finansowy, kompetencyjny (problem przygotowania nauczycieli), wreszcie mentalny. W społeczeństwie zarówno wśród rodziców, jak i nauczycieli, uczniów, administracji oświatowej muszą być upowszechniane postawy sprzyjające integracji dzieci zdrowych i niepełnosprawnych. Spośród wielu form kształcenia integracyjnego na uwagę niewątpliwie zasługuje tworzenie klas integracyjnych w szkołach masowych. Podjęcie decyzji o utworzeniu w szkole masowej klasy integracyjnej jest wyjściem naprzeciw potrzebom dzieci niepełnosprawnych. Klasy integracyjne powstają zatem z myślą o ich nauczaniu i wychowywaniu wraz z dziećmi zdrowymi. Ważnym celem przy zakładaniu takich klas jest rozwijanie u dzieci postawy wzajemnej tolerancji. Włączenie dzieci w życie społeczności szkolnej przy jednoczesnym rozwijaniu ich autonomii i możliwości spełnienia własnych oczekiwań, daje możliwość zdobycia wiedzy i umiejętności w miarę możliwości dziecka. Do klas integracyjnych przyjmowani są głównie uczniowie z obniżoną sprawnością intelektualną, zaburzeniami emocjonalnymi i zachowania, zaburzeniami mowy, z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, z dziecięcym porażeniem mózgowym, przewlekłe chore oraz inne. Określa się również warunki doboru dzieci zdrowych do klas integracyjnych: powinny one reprezentować dobry poziom umysłowy i społeczny. W maju rodzice dzieci zdrowych wyrażają zgodę na naukę dzieci w klasie integracyjnej. Rodzice sami podejmują decyzję o umieszczeniu dziecka w klasie integracyjnej. Liczba uczniów w klasie integracyjnej powinna wynosić od 15 do 20, w tym od 3 do 5 uczniów niepełnosprawnych. Do klasy integracyjnej dzieci niepełnosprawne kierowane są przez organ prowadzący w oparciu o orzeczenie o kształceniu specjalnym wydanym przez poradnię psychologiczno – pedagogiczną. Podczas zajęć w klasie integracyjnej obecnych jest dwóch nauczycieli jeden to nauczyciel nauczania początkowego, drugi to pedagog specjalny jako nauczyciel wspomagający. Nauczyciel jest w stanie skutecznie wspierać dzieci niepełnosprawne w czasie lekcji, gdy wśród nich jest nie więcej niż jeden uczeń z poważnymi problemami rozwojowymi i edukacyjnymi. Kiedy wszystkie dzieci niepełnosprawne w danej klasie mają poważne i różno-

rodne problemy rozwojowe i każde z nich wymaga ciągłej pomocy i stymulacji, wówczas jeden pedagog specjalny nie zdoła wykonać dobrze tego zadania i praca na lekcji nie przynosi korzyści. Osobami wspomagającymi proces dydaktyczny – wychowawczy w klasie integracyjnej są psycholog szkolny i pedagog. Taki układ stwarza szansę na zaspokojenie wszelkich potrzeb dziecka. Wychowawca realizuje ramowe treści, natomiast pedagog dostosowuje zakres treści do możliwości każdego dziecka. Dzięki pracy dwóch nauczycieli i małej liczebności klasy możliwa jest podczas każdej lekcji indywidualizacja nauczania zarówno ucznia niepełnosprawnego, jak i zdrowego. Należy dodać, że klasy integracyjne pracują, opierając się na obowiązującym powszechnie programie szkoły masowej. Program powinien być oczywiście zmodyfikowany w zależności od dynamiki rozwoju dziecka i jego postępów, zaś w przypadku uczniów uzdolnionych rozszerzony o treści o charakterze twórczym. Należy stworzyć dzieciom jak najlepsze warunki do rozwoju, indywidualizując program, wymagania i oceniać je stosownie do włożonej pracy i możliwości. Sala integracyjna powinna być urządzona zgodnie z jej wymogami. Klasa winna być kolorowa, dzięki czemu dzieci czują się bezpiecznie i są radosne. Sala winna być także przestronna, tak by dzieci mogły swobodnie się w niej poruszać. Uczniowie bardzo często uczą się w różnych ustawieniach ławek: podwójnych, złączonych bądź są podzieleni na 4-5 osobowe zespoły. W każdym z nich znajduje się jedno dziecko niepełnosprawne. Dzięki takiemu układowi pedagog ma lepszy i szybszy dostęp do dziecka niepełnosprawnego, a dzieci uczą się pracy w zespole oraz wzajemnie sobie pomagają. Dzieci w naturalny sposób uczą się tolerancji, odpowiedzialności, otwartości, wyrozumiałości i wzajemnej pomocy. Sprzyja temu także wspólne przebywanie podczas przerw. Idea powstawania klas integracyjnych jest z pewnością szlachetnym przedsięwzięciem, bardzo potrzebnym nie tylko ludziom chorym. Proces ten jest jednak trudny do realizacji i wymaga wiele zaangażowania oraz przygotowań. Istnieje wiele zalet tej formy integracji, z których można wymienić między innymi:

- nauczyciel traktuje dziecko niepełnosprawne nie jako dziecko specjalne, ale jako dziecko obciążone większymi trudnościami rozwojowymi;
- szkoła integracyjna wspiera rodziców, udziela porad i pomocy specjalistycznej (rehabilitacja, logopedia itp.);
- mała liczba uczniów w klasie, różnice wieku i odmienność wpływają na dobrą współpracę i porozumienie pomiędzy dziećmi;
- dzieci chore i niepełnosprawne nabywają wiele umiejętności i wiadomości, odnajdują równowagę psychiczną, pokonują lęk przed nowym środowiskiem, dowiadują się, że kalectwo nie dyskryminuje ani nie stawia na uprzywilejowanej pozycji, przestają stawiać siebie po stronie roszczeniowej i unikać odpowiedzialności za własny los;

- kontakty w społeczności szkolnej przygotowują dzieci niepełnosprawne do życia w normalnym świecie, pozwalają poznawać postawy społeczne;
- integracja pozytywnie wpływa na dzieci zdrowe, które akceptują specyfikę i odmienność upośledzonych kolegów, pozbywają się strachu i obcości przed dziećmi kalekimi.
- Pomimo wielu zalet tej formy integracji, są również jej przeciwnicy, którzy swój sprzeciw argumentują w następujący sposób:
- podczas selekcji kandydatów do szkoły masowej dobrze integrują się dzieci bez emocjonalnych zaburzeń w zachowaniu; przyjęte mogą być takie dzieci, które zdołają sprostać pracy, jaka je czeka; adaptacja do szkoły może więc stanowić dla dziecka stres, zwłaszcza na początku integracji;
- niejednoznaczne i nie zawsze pozytywne nastawienie społeczeństwa ogranicza i utrudnia integrację, podobnie nieuzasadnione uprzedzenia dzieci zdrowych i ich rodziców, co prowadzi do zakłóceń w integracji;
- dziecko niepełnosprawne uświadamia sobie swoją inność, ma poczucie niższej wartości i wycofuje się z aktywnych prób nawiązania kontaktu;
- zajęcia specjalistyczne organizowane dla dzieci chorych nie dają możliwości wyzbycia się poczucia inności, gdyż dzieci zdrowe nie biorą w nich udziału, co nie daje możliwości konfrontacji ze zdrowymi;
- dzieci chore nie utrzymują poza szkołą kontaktów towarzyskich z dziećmi zdrowymi, często duża odległość pozbawia je możliwości spotykania się z przyjaciółmi z klasy, po zajęciach szkolnych są zapomniane, rzadko zaprasza się je na urodziny, do kina, mają utrudniony dojazd i możliwość poruszania się.

Powyższe przykłady pomimo wielu minusów przemawiają na korzyść uczestnictwa dzieci defektywnych w zajęciach prowadzonych przez zwykłą szkołę co czyni ją lepszą dla wszystkich. Reasumując, klasy integracyjne są częścią nowoczesnej szkoły, twórczej i przyjaznej jako miejsca naturalnej nauki, wrażliwości, otwartości i akceptacji. Kształtują wiarę we własne siły, odwagę twórczego działania, umiejętności poszanowania własnej i cudzej godności. Umożliwiają pełne uczestnictwo dzieci niepełnosprawnych w życiu i rozwoju społecznym dzięki obcowaniu z rówieśnikami, akceptację odmienności drugiego człowieka, nawiązywanie kontaktów z każdym. Rozbudzają świadomość, że wszyscy ludzie mają równe prawa, choć różne są ich możliwości. Stwarzają optymalne warunki do wspólnego rozwoju osobowości dzieci zdolnych, przeciętnych, zaniedbywanych wychowawczo czy opóźnionych w rozwoju. Kultura fizyczna jest elementem zdrowego stylu życia. Wiele osób prowadzi zdrowy

styl życia i uprawia sporty. W zdrowym stylu życia aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Dzięki regularnemu uprawianiu ćwiczeń i różnych sportów: spacer, jazda na rowerze, rolki, bieganie, pływanie dbamy o swoje ciało, zgrabną sylwetkę i dobre samopoczucie. Zdrowy styl życia opiera się na kilku podstawowych czynnikach: właściwej diecie, aktywności fizycznej, unikaniu czynników szkodliwych, umiejętności odpoczynku i właściwym podejściu do życia. Kultura fizyczna ma duży wpływ na nasze zdrowie oraz zapobiega wielu chorobom. Sport zmniejsza ryzyko rozwoju choroby nowotworowej i usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego, zapobiega infekcjom bakteryjnym i wirusowym oraz usprawnia układ krążenia. Kultura fizyczna jest ważnym i najskuteczniejszym sposobem redukcji napięcia powstałego w wyniku stresu oraz dodatkowo aktywność fizyczna poprawia samoocenę.

Uważam, że sport jest bardzo dobrym sposobem na spędzanie wolnego czasu wspólnie z rodziną. Niemal każdy sport można uprawiać całą rodziną. Jednak niektóre aktywności nadają się do tego lepiej niż inne. Rodzinny sport powinien być prosty. Pomimo różnic, dzieci i dorośli powinni móc podobnie angażować się w uprawiany sport. Dobrym pomysłem będzie też łączenie sportu z zabawą, by nie znudzić najmłodszych. Aktywność ma ogromny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka. Mocniejsze kości i mięśnie to podstawowe zalety uprawiania sportu. Dodatkowo rodzinne treningi dają dziecku możliwość rozwijania swoich zainteresowań oraz odkrywania świata. Wybierając dyscyplinę odpowiadającą poszczególnym członkom rodziny można również zagwarantować wszystkim doskonałą zabawę, a radość ze wspólnie spędzonego czasu jest dodatkową zaletą.

Kultura fizyczna pełni różne funkcje. Jedną z nich jest funkcja integracyjna. Według ks. Stanisława Kowalczyka: sport ze swej natury pełni niezwykle pożyteczną funkcję społeczno-integracyjną, łączy bowiem ludzi różnego wieku, odmiennych poglądów politycznych i światopoglądowych, zróżnicowanych zawodowo, intelektualnie i charakterologicznie [4].

Formy uczestnictwa w kulturze fizycznej:

- wychowanie fizyczne,
- sport,
- rekreacja,
- rehabilitacja medyczna,
- turystyka.

Kultura fizyczna w rodzinie staje się coraz ważniejsza. Sport coraz częściej uprawiany jest przez całe rodziny, w ramach szkolnych zajęć pozalekcyjnych oraz w sportowych klubach młodzieżowych. Coraz większe zapotrzebowanie na sport potwierdzają powstające w dużej liczbie ośrodki rekreacyjne, hale sportowe, pływalnie, trasy rowerowe, boiska, tereny do biegania. Sport

w rodzinie najczęściej uprawia się podczas weekendów i wakacji, kiedy znalezienie i zorganizowanie wspólnego czasu wolnego jest najłatwiejsze. Coraz częściej spotyka się rodziny, które wspólnie uprawiają jakiejś dyscypliny sportowe, regularnie uczestniczą w różnego rodzaju aktywnościach fizycznych, typu: siłownia, gimnastyka, wspólne bieganie, tenis, gra w piłkę, pływanie, jazda na rowerze, długie spacery, jazda na rolkach, ping-pong, taniec. Kultura fizyczna w rodzinie niesie wiele wartości sprzyjających nie tylko zdrowe spędzania czasu wolnego, ale dostarcza nam także wiele więcej pozytywnych wartości: prowadzi do aktywnego stylu życia, rozwija zamiłowanie do wysiłku fizycznego, stanowi dla dzieci wzór naśladowania zdrowego trybu życia, wzmacnia i pogłębia więzi rodzinne. Poprzez wspólne zajęcia sportowe, kształcimy u dzieci naukę wzajemnej pomocy i zachęcamy je do rozwijania swoich zainteresowań i pogłębiany umiejętności sportowe u wszystkich członków rodziny.

Urszula Parnicka uważa, że przemiany społeczne, związane z życiem w globalnej rzeczywistości, powodują zmiany stylu życia. Wzrasta znaczenie troski o własne zdrowie. Ważną rolę odgrywa w tym względzie turystyka, wychowanie ekologiczne i aktywność fizyczna. Zdaniem analizowanej autorki w wychowaniu do rekreacji we wczesnym dzieciństwie podstawową rolę odgrywa rodzina. Jest bowiem „pierwszym środowiskiem socjalizacyjnym i wychowawczym, które wprowadza dziecko w świat zabawy ruchowej, naucza podstawowych umiejętności sportowych przez zabawy i gry ruchowe [7].

Nauką podstawowych umiejętności sportowych może być np. nauka pływania – małe dziecko uczone jest pływania przez swoich rodziców. Parnicka wymienia kilka funkcji, jakie aktywność sportowa pełni w rodzinie: m. in. wdraża do aktywnego stylu życia, rozbudza zamiłowanie do wysiłku fizycznego, poprawia stan zdrowia i umiejętności sportowe wszystkich członków rodziny, niesie wartości wychowawcze, kształtując osobowość dziecka. Autorka zaznacza, że największą korzyścią aktywności ruchowej w rodzinie jest jej scalenie. Sport wzmacnia więzi rodzinne, integruje, pozwala zdrowo spędzić wolny czas z rodziną, co jest bardzo ważne w dzisiejszej rzeczywistości [10]. Rodzina jest najważniejszym środowiskiem wychowawczym i odgrywa również ogromną rolę w procesie wychowania do całonocnej rekreacji fizycznej, która jest jedną z form wykorzystywania czasu wolnego. Rodzice powinni przekazywać dzieciom prawidłowe nawyki zdrowego, aktywnego wykorzystywania czasu wolnego [3]. Z czynnego wypoczynku powinni korzystać wszyscy od małego, przez młodzież, dorosłych i ludzi starszych. Podejmowanie aktywności ruchowej może poprawić zdrowie człowieka lub je utrzymać, może być składnikiem zdrowego stylu życia, zapobiegać lub leczyć choroby, a także być elementem wspomagającym w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi. Ruch

w zasadzie zapobiega wszystkim chorobom i jest synonimem zdrowia. Szczególnie istotne jest, aby wzorce aktywnego wykorzystywania czasu wolnego były zaszczepiane u dzieci i młodzieży, co zwykle procentuje w dorosłym życiu. O kulturze fizycznej została napisany bardzo ciekawy artykuł *Kultura fizyczna a kultura* Michał Marcin Kobierecki. Pierwsza część artykułu dotyczy ogólnych rozważań na temat znaczenia pojęcia kultury fizycznej. Wprowadzone zostały definicje prezentujące różne rozumienie pojęcia kultura fizyczna oraz krótko opisane są jego elementy kultury fizycznej. W artykule także przedstawione są zagadnienia związane z pojawiającą się niekiedy krytyką odnośnie kultury fizycznej. Druga część artykułu dotyczyć główne tematyki podjętej w artykule, mianowicie miejsca kultury fizycznej w ogólnej kulturze. Przedstawione są tam stanowisk jakie zajmuje kultura fizyczna w całej materii. Główną tezę artykułu stanowi stwierdzenie, iż kultura fizyczna stanowi część ogólnej kultury i w oparciu o nią powinna być rozpatrywana. Według Michała Marcina Kobiereckiego “kultura fizyczna jest pojęciem bardzo dokładnie wytłumaczonym i zdefiniowanym w piśmiennictwie naukowym. Mimo to można powiedzieć o nim, iż nie jest rozumiane w sposób jednoznaczny. Można w związku z tym wskazać na cały szereg definicji prezentowanych przez jej teoretyków. Jako sformułowanie słowne zestawiane jest z kilkoma innymi określeniami, takimi mianowicie jak: kultura somatyczna czy kultura cielesna, które jednak nie są z nią w pełni tożsame. Pojęcie kultura fizyczna można ujmować jako formę świadomości społecznej – w tym sensie jest ona jednym z symboliczno-kulturowych typów praktyki społecznej.” Także bardzo interesującą definicję kultury fizycznej zaproponował Zbigniew Krawczyk, według którego kultura fizyczna jest to względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, fizyczną doskonałość i ekspresję człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań [5]. W kulturze fizycznej bardzo ważnym aspektem jest zdrowie. Już Pluton (437-347 p.n.e.) wskazywał, że zdrowie jest jedną z najcenniejszych wartości ludzkiego życia, twierdził, iż jest ono dobrem najważniejszym. Na drugim miejscu ulokował urodę, a bogactwo dopiero na trzecim. Według Woynarowskiej B. Zdrowym może być człowiek, który odznacza się harmonijnym rozwojem fizycznym i psychicznym i dobrze adaptuje się do otaczającego go środowiska społecznego. Całkowicie realizuje on swoje zdolności fizyczne i umysłowe, może dostosowywać się do zmian w otoczeniu, jeśli nie wykraczają one poza granice normy, i wynosi swój wkład w pomyślność społeczeństwa odpowiednio do możliwości i zdolności [9]. Zdaniem Anity Wróbel rodzice stanowią dla dzieci wzór do naśladowania, a dzieci aktywizują fizycznie rodziców. Dzieci, szczególnie w okresie przedszkolnym, potrzebują odpowiedniej dla ich

wieku dawki ruchu. Jest to ich naturalna potrzeba, którą mogą zaspokajać w bezpieczny sposób przez właściwie rozumiany sport. Zadaniem rodziców jest zaszczepienie w dzieciach wzorów higienicznego trybu życia, w którym aktywność fizyczna pełni istotną rolę. Wróbel podkreśla, że w dzieciństwie należy zaszczepić miłość do maszerowania, jazdy rowerem, biegania czy pływania. Rola rodziców jest tutaj bardzo ważna. Jeśli wyrobią oni w swoich dzieciach pozytywne nawyki, związane z odpowiednio dawkowaną aktywnością fizyczną, te przyzwyczajenia będą procentować na przyszłość. Istnieje wówczas spora szansa, że dzieci będą kontynuować sportowy styl życia w życiu dorosłym. Zdaniem Wróbel rodzice powinni dawać dziecku przykład własnym stylem życia. Autorka twierdzi, że ruch, aktywność fizyczna i wysiłek są niewątpliwie najważniejszymi czynnikami warunkującymi zdrowie. Wróbel uważa, że dzieci zbyt dużo czasu spędzają w zamkniętych pomieszczeniach. Uważa ona, że należy rekompensować to ruchem w naturalnym środowisku. Analizowana autorka jest zdania, że w terenie można organizować różnorodne formy rekreacyjne. Uważa ponadto, że w każdym domu znajdzie się z pewnością wiele urządzeń i przyborów, które mogą służyć do szeroko rozumianej rekreacji. Są to np. rowery, deskorolki, łyżwy, narty, sanki, piłki, kółka ringo, sprzęt do badmintonu itd. Uważa ona zatem, że rodzice powinni spędzać z dziećmi wolny czas, organizując różnego rodzaju zajęcia rekreacyjne, których celem jest czynny odpoczynek. Służy on bowiem regeneracji sił fizycznych i psychicznych. Zabawy i gry rekreacyjne są ponadto świetną zabawą dla całej rodziny [11].

Piramida zdrowego żywienia jest dość dobrze znana dzieciom, młodzieży i dorosłym. Podstawę piramidy zdrowego żywienia stanowią produkty zbożowe, a w następnej kolejności warzywa i owoce oraz nabiał, które należy uzupełnić o potrawy mięsne i rybne oraz odpowiednią ilość wody. Jednocześnie zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczów, słodzonych napojów i soli. Na wzór piramidy zdrowego żywienia specjaliści opracowali piramidę aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, składającą się z czterech "pięter". Najniższe z nich (a jednocześnie podstawowe) dotyczy najprostszyc form ruchu, związanych z codziennymi czynnościami, takimi jak wchodzenie po schodach, pokonywanie pieszo trasy do szkoły lub przedszkola, korzystanie z placu zabaw czy spaceru z psem. Dobrze byłoby, aby ograniczenie używania windy, schodów ruchomych, samochodu czy środków komunikacji miejskiej stało się naszym prozdrowotnym nawykiem, aby - mówiąc językiem obiegowym - "weszło w krew" zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Na drugim piętrze piramidy znajdują się powszechnie znane postacie aktywności fizycznej, na przykład jazda na rowerze lub zabawy z piłką, z których dzieci powinny korzystać przynajmniej, co drugi dzień. Ich celem jest podniesienie

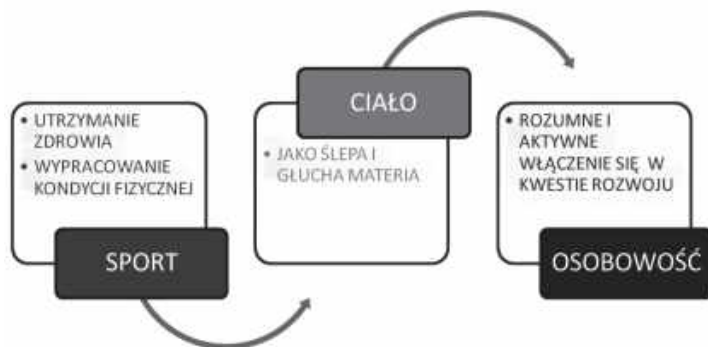
tętna w czasie wysiłku. Ten rodzaj aktywności powinien trwać jednorazowo minimum 20 minut. Trzecie piętro piramidy mogą zajmować takie formy ruchu, jak pływanie oraz lubiane przez dziewczęta ćwiczenia o charakterze rytmiczno-tanecznymi lub preferowane przed chłopców sporty walki. Zazwyczaj są to zajęcia zorganizowane, prowadzone przez specjalistów. Zaleca się korzystanie z nich co najmniej 2-3 razy w tygodniu. Do aktywności fizycznej z trzeciego piętra piramidy warto wybrać dla dziecka jego ulubioną formę ruchu. Celem stosowania tych ćwiczeń jest przede wszystkim rozwinięcie siły i wytrzymałości oraz zadbanie o elastyczność mięśni. Na "wierzchołku" piramidy umieszczono bierne formy wypoczynku. Niektóre z nich są zalecane i potrzebne do właściwego funkcjonowania. Na przykład nasz organizm potrzebuje stosownej ilości snu [6], a po ćwiczeniach ruchowych odpowiedniej ilości wypoczynku. Jeśli jednak w ciągu dnia dziecko zbyt dużo czasu spędza przy komputerze i przed ekranem telewizora, nie ma to nic wspólnego z dbałością o jego zdrowie. Oczywiście trudno wyobrazić sobie współczesne życie bez możliwości dostępu do komputera, Internetu lub telewizji. Rolą rodziców jest kontrolowanie czasu 3 spędzanego przez dziecko w ten sposób oraz ustalenie i konsekwentne respektowanie rozsądnych ograniczeń czasowych. Biorąc pod uwagę, że dziecko w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wymaga jeszcze opieki rodziców (np. podczas zabawy na placu zabaw), warto poświęcić spędzony razem czas na wspólną aktywność fizyczną (szczególnie na powietrzu). Z pewnością przyniesie to korzyści zdrowotne obu pokoleniom oraz wpłynie na umocnienie rodzinnej więzi emocjonalnej.

Dzieci naśladują swoich rodziców, dlatego należy od wczesnych lat formować dzieci pod względem osobowościowym – jego postawy, zachowania, obyczaje, sposób bycia. Sport staje się odpowiednim otoczeniem do kształtowania własnej osobowości. Trening systematyczny, praca wytrwała, samodyscyplina, posłuszeństwo wobec przełożonych, szacunek dla innych czy podporządkowanie się regułom fair play sprzyja formacji i temperowaniu osobowości. Według M. Demel wychowanie jest jednym z warunków utrzymania i wypracowania kondycji, sprawności fizycznej oraz wartości zdrowia. Ciało jest materią i zabiegi wychowawcze mają rację zaistnieć wtedy w zastosowaniu do owej ślepej i głuchej materii, gdy przepuścimy je przez filtr osobowości wychowanka, gdy ten zrozumie i aktywnie się do nich włączy [1]. Sport pozwala zapobiegać wielu chorobom (wady postawy, nerwice, otyłość, niewydolność mięśniowa, cukrzyca itp.) Aktywność fizyczna jest najlepszym sposobem na wiele dolegliwości związanych z otoczeniem. Dużo osób korzysta z wygodnego trybu życia i zapomina o uprawianiu sportów. Niechęć od rekreacji ruchowej i sportu są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, wad postawy, nerwic, otyłości, niewydolności mięśniowej, zapaść, cukrzyca,

choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw. „chorób cywilizacyjnych”. Ortopedzi oraz rehabilitanci ostrzegają, że wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy: skrzywienie kręgosłupa, koślawe kolana i płaskostopie. Dzieci i dorośli potrzebują więcej ruchu. Sport jest naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne. Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem w telefonach komórkowych. Każde dziecko musi mieć czas i okazję by biegać, skakać, grać w piłkę, wędrować po lesie, pływać, wspinać się. Należy ograniczyć ilość czasu spędzanego przed ekranem (zarówno swojego, jak i dzieci). Nadmiar godzin spędzonych przed ekranem i wybór nieodpowiednich programów zakłóca rozwój dziecka we wszystkich sferach – fizycznej, psychicznej, intelektualnej i społecznej. Powinniśmy więcej wychodzić z domu i czas, który mogliby spędzić przed telewizorem, przeznaczać na sport i wspólne treningi.

Argumenty przekonujące, że warto ćwiczyć, że warto być aktywnym fizycznie. Ruch sprawia, że ludzie mogą:

- nadmierną energię,
- dotlenić się - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi,
- trenować zmysł równowagi - dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę,
- ruch jest lekiem na bezsenność - umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. To dobry lek na bezsenność i nocne niepokojenie. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku [2]. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu,
- polepsza nastrój - ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój i przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia,
- rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.



Rysunek nr 1. Sportowy rozwój człowieka.

Źródło: Czechowski J., „Sport jako szansa społecznego rozwoju człowieka” AWF Kraków 2014.

Aktywność fizyczna pełni cztery funkcje:

Funkcja stymulacyjna

Poprzez ruch mięśnie wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość. Równocześnie następuje wzmocnienie, pogrubienie i wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien oraz więzadeł. Ruch sprzyja mineralizacji kości zwiększając ich masę (gęstość) i zarazem twardość i sztywność. Wysiłek fizyczny mobilizuje układ krążeniowo - naczyniowy. Występujące przy pracy mięśni większe zapotrzebowanie na transportowane przez krew środki odżywcze i tlen powodują szybsze krążenie krwi i wzmożoną akcję serca, które wzmacnia się i rozbudowuje. Ruch uaktywnia układ oddechowy, gdyż płuca muszą wykonać zwiększoną pracę. Oddech przy wysiłku staje się głębszy i szybszy. Dzięki temu wzrasta pojemność życiowa płuc, a także ilość przyswajalnego tlenu - więcej go dociera do rozwijających się narządów. Aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego. Przyspiesza to rozwój motoryczności. Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija swoją samodzielność. Zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych - dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom.

Funkcja adaptacyjna

Przystosowanie organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego. Przez ruch i ćwiczenia fizyczne dziecko może hartować organizm, czyli zwiększyć granicę tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska: zimno, ciepło, wiatr, wilgotność

powietrza, warunki pracy i nauki, a także odporność na czynniki psychiczne (stres) i społeczne.

Funkcja kompensacyjna (wyrównawcza)

Ruch jako czynnik korzystny, prozdrowotny ma zrównoważyć bilans bodźców działających na młody organizm. Ma wyrównać niekorzystne działanie takich bodźców, jak np.: telewizja, komputer. Wpływając na ożywienie organizmu aktywność fizyczna ma 2 przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych.

Funkcja korekcyjna

Działania korekcyjne stosuje się najczęściej u dzieci z wadami postawy, ale można je wykorzystywać u dzieci z otyłością, astmą czy niektórymi zaburzeniami układu krążenia. Funkcja korekcyjna jest więc funkcją terapeutyczną i leczniczą. Należy pamiętać, że aktywność fizyczna to ważny element:

- prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów,
- rozwijania funkcji i wydolności organizmu,
- tworzenia poprawnej postawy i budowy ciała,
- przystosowanie do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym,
- zapobieganie chorobom,
- rozwoju psychicznego i społecznego,
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

Głównymi celami wychowania sportowego w rodzinie jest:

- rozwój zainteresowań i osobowości każdego członka rodziny,
- kształtowanie obowiązkowości, dyscypliny, cierpliwości,
- wzmocnienie rozwoju osobistego, psychicznego i ruchowego,
- poszanowanie zdrowia własnego i drugiej osoby, odpowiedzialność za drugą osobę,
- stopniowy rozwój społeczny, nabywania wiedzy i umiejętności potrzebnych do udziału w wspólnej grze sportowej,
- uczenie się strategii i organizacji (bycie kapitanem, sędzią, inicjatorem rozgrywek),
- umiejętność bycia dla innych, poświęcenie swojego czasu innym członkom rodziny, współpracy z członkami rodziny, nauka rywalizacji, godzenie się z porażką,
- przestrzeganie reguł gry i przepisów, gra fair play.

Zaznaczyć można, iż sport, rozumiany także jako rekreacja ruchowa, pomaga się dysponowania czasem wolnym jednostki i wykorzystania go. Re-

kreacja ruchowa nie tylko kompensuje brak ruchu i neutralizuje stresy i przeciążenia psychiczne, ale także zapobiega występowaniu wielu chorób i dolegliwości, regeneruje siły fizyczne i psychiczne, kształtuje ciało i osobowość, rozwija zainteresowania i zaspokaja różne potrzeby. Takie formy aktywności ludzkiej, jak rekreacja ruchowa czy sport, zaspokajają następujące potrzeby ludzkie, wskazując jednocześnie na swoiste dziedziny wychowania:

- potrzebę wypoczynku i relaksu (oderwania się od codziennych obowiązków i kłopotów),
- potrzebę aktywności psychofizycznej (ruchu, wyładowania nadmiaru energii),
- potrzebę zmiany trybu i środowiska życia (urozmaicenia życia);
- potrzebę kontaktu z naturą, czyli przyrodą,
- potrzebę emocji i przyjemnych wrażeń,
- potrzebę spontaniczności i beztroskiej zabawy,
- potrzebę nieformalnych kontaktów z innymi ludźmi;
- potrzebę dowartościowania, dominacji, wyróżnienia się,
- potrzebę rywalizacji i współzawodnictwa,
- potrzebę nowych doświadczeń, wiedzy i umiejętności [8].

Zakończenie

Celem kultury fizycznej jest przede wszystkim zachowanie na długie lata zdrowia, sprawności i dobrego samopoczucia. Formą uczestnictwa w kulturze fizycznej poza uprawianiem sportu jest również turystyka. Ważnym elementem uczestnictwa w kulturze fizycznej jest także rehabilitacja, czyli podejmowanie aktywności fizycznej prowadzącej do przywrócenia poprzedniej sprawności fizycznej. Zarówno wychowanie, jak i sport są bardzo ważnym elementem ludzkich potrzeb. Umiejętności, dowartościowanie, zabawa, kontakt z innymi, aktywność i wypoczynek są niezbędnym, wręcz naturalnym elementem sportu. Dzięki uprawianiu sportu z rodziną pogłęwiamy relację rodzic-dziecko, wzmacniamy więzi rodzinne i jeszcze lepiej się poznajemy. Spędzając razem czas, a nie „obok siebie”, bez zbędnej technologii, mamy wreszcie czas na rozmowy i słuchanie siebie nawzajem. Rodzinne spędzanie czasu wolnego korzystnie wpływa na procesy integracyjne rodziny. Wspólna aktywność fizyczna w rodzinie, wspólne wzory spędzania wolnego czasu, podnoszą jakość życia i atmosferę w rodzinie, a co ważne, sprzyjają kształtowaniu się stosunków partnerskich.

Zadaniem rodziców jest tak kształtować osobowość dziecka, aby nie dopuścić do pojawienia się problemów wynikających z błędów wychowawczych, które często bywają nieodwracalne. Dobrze się stanie, kiedy dziecko może rozładować swoje emocje w sporcie. Sport zaspokaja wiele potrzeb, zwłaszcza młodego człowieka. Kształtuje prawidłowe nawyki i umiejętności, hartuje, sprzyja rozwojowi osobowości i zaspokaja potrzeby psychologiczne. Pomaga przezwyciężać własne słabości, pokonywać przeszkody i dochodzić do sukcesów. Wysiłek fizyczny kształtuje samodyscyplinę i wytrwałość.

Sport posiada więc ogromną moc wychowawczą.

Można wymienić wiele efektów wynikających z uczestnictwa w kulturze fizycznej, które prowadzą do:

- wspomagania procesów nabywania postaw prospołecznych,
- podnoszenia poczucia własnej wartości i wiary we własne siły,
- umożliwienie pozytywnego rozładowania napięć psychicznych, złości i agresji,
- obniżenia poziomu stresu,
- poprawy stosunków między dorosłymi a dziećmi,
- poprawy samooceny,
- rozwijanie samodyscypliny,
- kształtowanie motywacji do zachowań prozdrowotnych i unikania zachowań godzących w zdrowie,
- łagodzenie objawów depresyjnych, kształtowanie pozytywnych cech charakteru takich jak ambicja, systematyczność, odpowiedzialność, pewność siebie, zdyscyplinowanie, zrozumienie i akceptowanie innych ludzi, rozwijanie kontroli.

Piśmiennictwo

1. Demel M., *O wychowaniu zdrowotnym*, Warszawa 1968
2. Drabik J., *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, AWF im. J. Śniadeckiego, Gdańsk 1995.
3. Gracz J., Sankowski T., *Psychologia aktywności sportowej*, AWF im. E. Piaseckiego, Poznań 2007.
4. Kowalczyk S., *Społeczno-integracyjna funkcja sportu*, w: *Społeczny wymiar sportu*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2003.
5. Krawczyk Z., *Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej*, [w:] *Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym*. Kraków 1985.

6. Marek M., *Zajęcia pozalekcyjne jako forma rozwijania zainteresowań dzieci w czasie wolnym*, *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*: kwartalnik dla nauczycieli 2007, nr 3.
7. Parnicka U.,
<http://www.vulcan.edu.pl/eid/archiwum/2000/02/rekreacja.html> [data dostępu: 26.06.19]
8. Winiarski R., *Psychospołeczne aspekty rekreacji ruchowej*, [w:] *Sport dla wszystkich*, cz. II, H. Piotrowska (red.), „ZW-P Arjada”, Warszawa 1995.
9. Woynarowska B. *Edukacja zdrowotna*, Podręcznik akademicki Warszawa 2007
10. Wroczyński R, *Wprowadzenie do pedagogiki społecznej*, Warszawa 1966.
11. Wróbel A., <http://www.literka.pl/rekreacja-fizyczna-w-rodzinie,artykul,11560,drukuj.html> [data dostępu: 26.06.19]