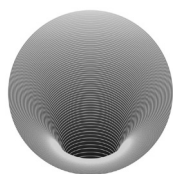




VIII

Edukacja włączająca  
i aktywność ruchowa  
uczniów



**W ROZDZIALE VIII:**

*Tomasz Nesterak*

Wybrane problemy edukacji włączającej w Polsce..... 213

*Anna Kocot*

Różnorodność aktywności ruchowej dzieci w wieku szkolnym..... 223

Tomasz Nesterak  
*Akademia Nauk  
Stosowanych w Nowym  
Sączu*

## Wybrane problemy edukacji włączającej w Polsce

### Streszczenie

Edukacja włączająca w Polsce jest w ostatnich latach konsekwentnie rozwijana. Uczniów wymagających dodatkowego wsparcia co roku przybywa, o czym świadczą zarówno statystyki, jak i wypowiedzi nauczycieli pracujących w szkołach. Wprowadzane są nowe rozwiązania prawne, które powinny rozwiązać chociaż część problemów uczniów z trudnościami w uczeniu się. W założeniach szkoła włączająca to ta, która dostrzega potrzeby każdego ucznia. W obszarze włączania każdego ucznia w główny nurt życia szkolnego, społecznego należy rozwiązać wiele problemów: od wykształcenia odpowiednich kadr przez zmiany w obecnym systemie oświaty i przekonanie rodziców, niejednokrotnie przeciwnych włączaniu osób z niepełnosprawnością do klas w szkołach ogólnodostępnych. Należy tu również wspomnieć o nauczycielach, którzy często mają złe doświadczenia z włączaniem uczniów z orzeczeniami i opiniami do klas w szkołach ogólnodostępnych. W każdym przypadku, w którym brakuje systemu wsparcia takich uczniów i ich nauczycieli, pojawiają się sytuacje trudne, konfliktowe, przepełnione zлыми emocjami – w dłuższej perspektywie nie służy to rozwojowi edukacji włączającej.

**Słowa kluczowe:** edukacja włączająca, uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

## Selected Problems of Inclusive Education in Poland

### Abstract

Inclusive education in Poland has been consistently developed in recent years. The number of pupils requiring additional support has been growing each year – it can be seen in statistics as well as heard from teachers working in schools. New legal solutions focused on solving at least some of the problems of the pupils with learning difficulties are being introduced. In this concept an inclusive school is the one which recognizes each pupil's needs. In the area of including each pupil in the main stream of the school's and social life numerous problems should be solved – from the staff education, changes in the present education system; convincing parents, who are often against including disabled persons into classes in general schools. In this place one can also mention teachers having bad experience with including pupils with medical and psychological opinion into classes in general schools. In each case, where there is no support system for pupils or their teachers, difficult, conflict and filled with bad emotions situations appear – in longer perspective it is not good for development of inclusive education.

**Keywords:** inclusive education, pupil with special educational needs

## Wprowadzenie

Idea edukacji włączającej w Polsce i na świecie jest rozwijana coraz śmielej. Osoby z niepełnosprawnością, ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi włączane są w główny nurt życia społecznego, którego ważną częścią pozostaje środowisko szkol-

ne. Bardzo ważnym elementem edukacji włączającej wydaje się to, że ulega zmianie stosunek do ucznia. W modelu tradycyjnym to uczeń musiał się dostosować do warunków szkolnych, wymogów programowych, metod i technik nauczania. Model inkluzyjny wymaga tego, by to szkoła i nauczyciel dostosowali się do sytuacji ucznia – jego specyficznych potrzeb, niepełnosprawności. Stawia to nowe zadania przed nauczycielami – muszą oni uzupełniać wiedzę, więcej czasu poświęcić na przygotowanie do zajęć i sprawdzanie efektów uczenia się. Metody trzeba dostosowywać do indywidualnych potrzeb dziecka. Czasem rodzi to opór w środowisku szkolnym, ale to nie oznacza, że należy się wycofywać z wprowadzanych zmian.

Nowa szkolna rzeczywistość, która ma charakter integracyjny, potrzebuje zmian systemowych, wsparcia nauczycieli przedmiotowych szkoleniami, warsztatami z zakresu metodyki, psychologii czy pedagogiki specjalnej. Włączanie uczniów ze zróżnicowanymi potrzebami w główny nurt życia szkolnego jest zgodny z szerszą ideą włączania osób z różnymi trudnościami i niepełnosprawnościami w główny nurt życia społecznego i zawodowego. Etap szkolny nie może być w tym procesie pomijany.

## 1. Idea edukacji włączającej

Terminu *edukacja włączająca* używa się dość często, ale jeszcze nie doczekał się on ostatecznego zdefiniowania. Samo określenie *inkluzyja* wywodzi się z socjologii i oznacza ‘proces włączania jednostek, grup czy kategorii społecznych (na przykład osób niepełnosprawnych) w funkcjonowanie szerszego społeczeństwa’ (Pomirska, 2021, s. 44). W różnych publikacjach spotyka się różniące się od siebie definicje. Pierwszą z nich może być następujące ujęcie: „*inkluzyja* to złożony proces edukacyjny, będący jedną ze strategii systemu oświatowego, w którym zapewnia się dostęp uczniom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi do przedszkoli i szkół ogólnodostępnych, lokalnych placówek oświatowych z uwzględnieniem środowiska indywidualnie dopasowanego” (Al-Khamisy, 2013, s. 203). Iwona Chrzanowska pisze, że nie ma pełnej jasności, czy integracja i włączanie to dwie zupełnie inne koncepcje kształcenia, czy może to dwa elementy (etapy) tego samego procesu (Chrzanowska, 2015, s. 554). Dalej pisze, że termin „*włączanie*” odnosi się zatem do planowania zmian systemowych, m.in. w oświacie. Jest myśleniem o źródłach uczenia się i zachowania, polegającym na odejściu od modelu braków, deficytów w kierunku modelu społecznego, adaptacyjnego” (Chrzanowska, 2015, s. 555). Edukacja włączająca może być odmiennie rozumiana w różnych krajach ze względu na system wartości, przeobrażeń, historyczny kontekst procesów społecznych (w nich zaś głównie edukacji) oraz uwarunkowania ekonomiczne (Chrzanowska, 2015). We współczesnej pedagogice specjalnej pojęcia tego używa się w znaczeniu deskryptywnym i preskryptywnym. W pierwszym wypadku chodzi o każdą formę wspólnej nauki uczniów z niepełnosprawnościami i bez nich w jednej klasie. W znaczeniu drugim edukacja włączająca pozostaje projektem reformy systemu oświatowego, mającym na celu zbudowanie

szkoły wysokiej jakości dla wszystkich uczniów (Szumski, 2019 za: Prysak, 2022, s. 23).

Wyraźnych elementów edukacji włączającej w Polsce i na świecie można się już dopatrywać w początkach XX wieku. Analizując założenia pedagogiki Marii Montessori czy Janusza Korczaka, przekonujemy się, że ponad 100 lat temu idea ta była nie tylko założeniem, ale też praktyką edukacyjną. Montessori dostrzegła pęd rozwojowy u dzieci, które w tamtym okresie nie miały żadnych szans na kształcenie (były to dzieci z niepełnosprawnością intelektualną). Pokazała, że za pomocą odpowiednio przygotowanych środków dydaktycznych, uporządkowanej przestrzeni do nauki i postawy nauczycieli możliwe jest doprowadzenie do rozwoju dzieci z niepełnosprawnością (Jardzioch, 2017, s. 195).

Myśl pedagogiczna Korczaka nakierowana była z kolei przede wszystkim na podmiotowe traktowanie dziecka. Korczak uważał, że każde dziecko ma prawo do szacunku i godnego traktowania, do rozwoju na miarę swoich możliwości (Jardzioch, 2017, s. 195). Domagał się tego, by uznano, że dziecko staje się pełnowartościowym człowiekiem od chwili narodzin, na każdym etapie swego istnienia i ma prawo być sobą, takim jakim jest. Idee te znalazły odbicie i rozwinięcie w stworzonym przez Korczaka nowatorskim – jak na tamte czasy – podejściu do wychowania, które respektowało potrzeby i dążenia dziecka do własnej aktywności i samodzielności, a zarazem realistycznie uwzględniało jego słabości (Kwieciński, Śliwerski, 2019). Takie spojrzenie na poglądy Korczaka sytuuje go w idei pedagogiki inkluzyjnej. Najczęściej wydobywanymi w dyskursie pedagogicznym poglądami Korczaka są te, które eksponują swoistego rodzaju imperatyw pedagogiczny, jakim jest w jego dziełach indywidualne podejście wychowawców do każdego dziecka, jego wyjątkowa rola w życiu społecznym, w tym szczególnie mocno akcentowana kategoria praw dziecka, w perspektywie ontologicznej tożsamy z prawami osób dorosłych (Kwieciński, Śliwerski, 2019). Ten właśnie imperatyw – związany z indywidualnym traktowaniem każdego dziecka – mocno nawiązuje do idei włączania dzieci z różnymi potrzebami edukacyjnymi do szkół masowych, ogólnodostępnych.

## 2. Wybrane aspekty edukacji włączającej w Polsce

Edukacja inkluzyjna nie może się odbywać bez udziału nauczycieli. Prowadzone w Polsce od kilkunastu lat badania wśród pedagogów nie napawają optymizmem, a z całą pewnością wskazują na to, jak wiele jest jeszcze do zrobienia. Opinie nauczycieli wobec edukacji inkluzyjnej badały Karolina Mudło-Głagolska i Marta Lewandowska (2018). Spośród całej analizowanej próby 80,53 proc. osób wskazało, że uczniowie z niepełnosprawnością mają prawo do nauki w zwykłej szkole, wyrażając tym samym pozytywne nastawienie do wspólnego nauczania uczniów z niepełnosprawnością w szkołach ogólnodostępnych. Należy podkreślić, że są to tylko opinie na temat prawa do wspólnej nauki uczniów pełnosprawnych z uczniami z niepełnosprawnością. Kiedy pytano o to, jak nauczyciele oceniają swoje kompetencje do pracy w takim środowisku, wyniki okazały się już mniej optymistyczne – ok. 45 proc.

respondentów przyznało się do tego, że nie ma kompetencji lub ich kompetencje są niewystarczające (Mudło-Głagolska, Lewandowska, 2018, s. 208). Ciekawa analiza następuje w dalszej części komunikatu z badań – autorki przeanalizowały, jaki stosunek do inkluzji i własnych kompetencji mają nauczyciele różnych poziomów edukacji. Najbardziej pozytywnie o edukacji włączającej i własnych kompetencjach w tym obszarze wypowiadali się nauczyciele przedszkoli i szkół podstawowych. Najczęściej stosunek negatywny do inkluzji wyrażali nauczyciele liceum (Mudło-Głagolska, Lewandowska, 2018, s. 208–209).

Inne badania nad edukacją włączającą prowadziła Elżbieta Paradowska (2020). Próba badawcza to nauczyciele przedszkoli ogólnodostępnych. Wyniki prowadzonych analiz okazały się mniej optymistyczne niż w opisanych wyżej badaniach Karoliny Mudło-Głagolskiej i Marty Lewandowskiej. Badani nauczyciele przedszkoli wskazywali wiele problemów związanych z tym typem edukacji: od braku specjalistów przez zbyt liczne grupy, kończąc zaś na warunkach lokalowych placówek (Paradowska, 2020, s. 84–94). Badanie to wykazało również, że mniej więcej połowa badanych nauczycieli popiera ideę edukacji włączającej. Kolejne badanie (Al-Khamisy, 2013, za: Paradowska, 2020, s. 94) wykazało, że nauczyciele przedszkoli ogólnodostępnych, którzy stanowili jedną z trzech badanych przez nią grup, obok nauczycieli szkół podstawowych i osób wspierających nauczycieli, w wyraźnej większości są przeciwni edukacji uczniów z niepełnosprawnością w ogólnodostępnych przedszkolach/ szkołach.

Patrząc w przyszłość edukacji inkluzyjnej, należy dokładniej zbadać potrzeby środowiska nauczycieli i ich kompetencje. Na etapie przedszkola i edukacji wczesnoszkolnej poczyniono pewne kroki, tworząc nowe standardy kształcenia dla kierunku *Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna*. Studia te od 2019 roku są studiami pięcioletnimi, jednolitymi. W standardzie kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela przedszkola i edukacji wczesnoszkolnej (klasy I–III szkoły podstawowej) zapisano elementy edukacji włączającej. Pierwszy z tych elementów to blok F – grupa zajęć z zakresu: dziecko lub uczeń ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi w przedszkolu i klasach I–III szkoły podstawowej (Dz.U. z 2021 r. poz. 890). Drugi element to blok D – grupa zajęć z zakresu organizacji pracy przedszkola i szkoły z elementami prawa oświatowego i praw dziecka oraz kultura przedszkola i szkoły, w tym w zakresie kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnościami (Dz.U. z 2021 r. poz. 890). Bloki te wskazują na konieczność kształcenia przyszłych nauczycieli przedszkoli i nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w obszarze edukacji włączającej. Analizując ogólne efekty uczenia się, wyraźnie widać ową tendencję. Dla przykładu: w efektach związanych z wiedzą wpisano, że student zna i rozumie (wybrane):

- zagadnienie edukacji włączającej, a także sposoby realizacji zasady inkluzji;
- prawa dziecka i osoby z niepełnosprawnością, sposoby ich egzekwowania oraz propagowania w środowisku zarówno przedszkolnym oraz szkolnym, jak i poza-przedszkolnym oraz pozaszkolnym;
- zróżnicowane potrzeby rozwojowe i edukacyjne dzieci lub uczniów w okresie przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym, wynikające z opóźnień, zaburzeń

lub przyspieszenia rozwoju, oraz uwarunkowane wpływem czynników środowiskowych i sposoby dostosowywania do nich zadań rozwojowych i edukacyjnych;

- projektowanie i prowadzenie działań diagnostycznych uwzględniających specyfikę funkcjonowania dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym oraz ich zróżnicowane potrzeby edukacyjne, w tym zakres i jakość wsparcia społecznego (Dz. U. z 2021 r. poz. 890).

W efektach związanych z umiejętnościami student potrafi (wybrane):

- wykorzystywać w codziennej praktyce edukacyjnej różnorodne sposoby organizowania środowiska uczenia się i nauczania, z uwzględnieniem specyficznych potrzeb i możliwości poszczególnych dzieci lub uczniów oraz grupy;
- skutecznie wykorzystywać w pracy z dzieckiem lub uczniem informacje uzyskane na jego temat od specjalistów, w tym psychologa, logopedy, pedagoga, lekarza, i rodziców lub opiekunów dziecka lub ucznia; (Dz.U. z 2021 r. poz. 890).

Trzeci obszar to kompetencje społeczne, w zakresie których student jest przygotowywany do (wybrane):

- posługiwania się uniwersalnymi zasadami i normami etycznymi w działalności zawodowej, kierując się szacunkiem dla każdego człowieka;
- budowania relacji opartej na wzajemnym zaufaniu między wszystkimi podmiotami procesu wychowania i kształcenia, w tym rodzicami lub opiekunami dziecka lub ucznia, oraz włączania ich w działania sprzyjające efektywności edukacyjnej;
- porozumiewania się z osobami pochodzącymi z różnych środowisk i o różnej kondycji emocjonalnej, dialogowego rozwiązywania konfliktów oraz tworzenia dobrej atmosfery dla komunikacji w grupie przedszkolnej i klasie szkolnej oraz poza nimi; (Dz.U. z 2021 r. poz. 890).

Wymienione wyżej wymagania stawiane studentom pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej dość jasno wskazują na kierunek, w którym podąża pedagogika. Kompetencje potrzebne w edukacji włączającej wpisywane są w ustawowe standardy kształcenia. Ta droga to pewnego rodzaju drogowskaz dla pozostałych specjalności, chociaż w przypadku nauczycieli na wyższych poziomach w szkole sytuacja jest bardziej skomplikowana ze względu na mniejszą liczbę przedmiotów z bloku przedmiotów pedagogicznych i psychologicznych. Ponadto dzieci z trudnościami, niepełno-  
sprawnościami już są obecne w szkole, więc należy organizować warsztaty, szkolenia, na których tematyka inkluzji będzie podejmowana zarówno w obszarze teorii, jak i praktyki szkolnej. Wspomniane wyżej badania jasno pokazują brak wiedzy i umiejętności współczesnych nauczycieli. Wielu z nich kończyło studia w okresie, w którym dominował paradygmat segregacji i dzieci z trudnościami uczęszczały do szkół specjalnych i nie próbowano włączać tej specyficznej grupy uczniów w główny nurt w szkole ogólnodostępnej.

### 3. Bariery w realizacji edukacji włączającej

Edukacja włączająca jest z pewnością ideą słuszną. Szacunek do człowieka, daleko idąca indywidualizacja, pochylenie się nad zróżnicowanymi potrzebami dzieci są



wartościami bezdyskusyjnymi. Jednakże podejmując się obiektywnej analizy, należy stwierdzić szereg problemów, z którymi współczesna szkoła/ nauczyciel muszą sobie radzić, próbując budować szkołę tolerancyjną i otwartą na każdego ucznia. Iwona Chrzanowska opisuje bariery w edukacji włączającej na podstawie analizy doświadczeń innych krajów (Chrzanowska, 2015, s. 559):

- sztywny plan lekcji; nieelastyczny skład personelu; sztywne trzymanie się zbiorowej formy organizacyjnej kształcenia;
- wskazywanie przez nauczycieli na: brak czasu i koniecznych środków do realizacji zajęć w grupie zróżnicowanej, dużą liczebność klas i związaną z tym trudność w indywidualizacji zajęć;
- presję osiągania wysokich wyników w nauce; nastawienie na rywalizację, które uniemożliwia lub przynajmniej znacznie utrudnia współpracę, uruchamia destrukttywne mechanizmy zachowania wobec słabych, mniej sprawnych uczniów, co z kolei wywołuje u nich lęk przed porażką, jak się należy domyślać, nie tylko w wymiarze indywidualnym, ale również współodpowiedzialności za efekt osiągnięty przez grupę, w której pracują; sytuacja ciągłego porównywania nie sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości, szczególnie uczniów mniej sprawnych;
- postawy nauczycieli i rodziców związane ze stereotypowym postrzeganiem poszczególnych rodzajów niepełnosprawności. Nauczyciele najchętniej widzą w prośbie edukacji włączającej uczniów z: zaburzeniami motorycznymi, sensorycznymi lub lekką niepełnosprawnością intelektualną, najmniej chętnie ujawniających: poważne trudności w nauce lub zachowaniu;
- obawy nauczycieli związane z obniżeniem poziomu osiągnięć szkolnych w wyniku konieczności dostosowania wymagań do uczniów z niepełnosprawnością; brak kadry specjalistycznej, brak możliwości doksztalcenia się; zwiększenie obowiązków;
- rodzice obawiają się o: bezpieczeństwo swoich dzieci; możliwość pojawienia się postaw nieakceptacji; brak kompetencji kadry; trudności w zakresie społecznej integracji, osiągnięć uczniów; emocjonalne samopoczucie dziecka z niepełnosprawnością; przemoc.

#### 4. Edukacja inkluzyjna w wybranych dokumentach międzynarodowych

Jednym z ważniejszych dokumentów, które zapoczątkowały dzisiejsze rozumienie pojęcia *edukacja inkluzyjna*, jest *Deklaracja z Salamanki oraz wytyczne dla działań w zakresie specjalnych potrzeb edukacyjnych* przyjęta przez Światową Konferencję Dotyczącą Specjalnych Potrzeb Edukacyjnych: Dostęp i Jakość, zorganizowaną przez UNESCO w dniach 7–10 czerwca 1994 roku. Zapisano w niej, że:

szkoły powinny przyjmować wszystkie dzieci niezależnie od ich warunków fizycznych, intelektualnych, socjalnych, emocjonalnych, językowych czy innych. Dotyczy to dzieci upośledzonych i utalentowanych, dzieci ulicy i dzieci pracujących, dzieci ze społeczności koczowniczych czy odległych, dzieci z mniejszości

językowych, etnicznych czy kulturowych oraz dzieci z innych regionów lub grup nierównych szans czy z marginesu. Szkoły muszą znaleźć sposoby skutecznego kształcenia wszystkich dzieci, także tych, które znajdują się w wyjątkowo niekorzystnej sytuacji czy są dotknięte poważnym kalectwem. (Twardowski, 2019, s. 109).

W roku 2016 Komitet Praw Osób Niepełnosprawnych, w Komentarzu Ogólnym nr 4 dokonał reinterpretacji pojęcia *prawa do edukacji* zawartego w art. 24 w Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych, innych traktatach międzynarodowych oraz Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, nazywając je *prawem do edukacji włączającej* (Zamkowska, 2023). Międzynarodowe Biuro Edukacji UNESCO (IBE) w 2008 roku wydało tekst pod tytułem *Inclusive Education: The Way of the Future*. Podkreślono w nim, że „inkluzja polega na rozwoju szkół włączających, a nie na reorganizacji szkolnictwa specjalnego”, i uznano za główny cel „(...) zwiększenie możliwości wszystkich szkół ogólnodostępnych tak, aby mogły one zaspokoić potrzeby wszystkich dzieci, oferując im jednocześnie podobne prawa i możliwości.

Ma to wpływ na zmianę roli szkół specjalnych w perspektywie średnioterminowej i zniknięcie szkół specjalnych w perspektywie długoterminowej, bez utraty ich know-how i zasobów” (Zamkowska, 2023, s. 13). Z kolei do Konwencji o Prawach Dziecka w artykule 23 w punkcie 3 wpisano:

„Uznając szczególne potrzeby dziecka niepełnosprawnego, pomoc, o której mowa w ustępie 2 niniejszego artykułu, będzie udzielana bezpłatnie tam, gdzie jest to możliwe, z uwzględnieniem zasobów finansowych rodziców bądź innych osób opiekujących się dzieckiem, i ma zapewnić, aby niepełnosprawne dziecko posiadało skuteczny dostęp do oświaty, nauki, opieki zdrowotnej, opieki rehabilitacyjnej, przygotowania zawodowego oraz możliwości rekreacyjnych, realizowany w sposób prowadzący do osiągnięcia przez dziecko jak najwyższego stopnia zintegrowania ze społeczeństwem oraz osobistego rozwoju, w tym jego rozwoju kulturalnego i duchowego” (Dz.U. 1991 nr 120 poz. 526, Konwencja o Prawach Dziecka).

Z punktu widzenia inkluzji bardzo istotne jest zakończenie tego punktu, mówiące o tym, że dziecko powinno osiągnąć jak najwyższy stopień zintegrowania ze społeczeństwem. Wskazuje się więc na fakt, że integrowanie ze społeczeństwem powinno się zacząć od dzieciństwa i mieć charakter wszechstronny: dotyczyć oświaty, opieki zdrowotnej, rehabilitacyjnej, przygotowania zawodowego i możliwości rekreacji. Następnym międzynarodowym dokumentem to raport UNESCO z 2020 roku, dotyczący monitorowania globalnej edukacji. Nosił on tytuł:

Włączenie społeczne i edukacja: wszystko oznacza wszystko, co odzwierciedla dążenie do edukacji włączającej wszystkich uczniów.

W dokumencie zwrócono uwagę na bariery w realizacji edukacji włączającej, z którymi boryka się wiele krajów. Zaliczono do nich przede wszystkim: różne rozu-

mienie pojęcia *inkluzyj*, brak danych o uczniach wykluczonych z edukacji, niespójne polityki edukacyjne różnych krajów oraz utrzymywanie się równoległych systemów i szkół specjalnych (Zamkowska, 2023, s. 14). Z kolei Zofia Pomirska, analizując dokumenty UNESCO *Guidelines for Inclusion: Ensuring Access to Education for All*, wskazuje na trzy kwestie (Pomirska, 2021, s. 46): po pierwsze, inkluzja traktowana jest jako proces rozumiany jako poszukiwanie rozwiązań problemów odmienności. Dotyczy nauczania się, jak żyć z odmiennością i jak czerpać z odmienności. Po drugie, inkluzja obejmuje rozpoznawanie i pokonywanie barier. W tym celu zajmuje się zbieraniem, przetwarzaniem i oceną informacji z wielu źródeł, by ułatwić planowanie i wykonanie niezbędnych udogodnień. Po trzecie, inkluzja dotyczy prezentacji współpracy i osiągnięć wszystkich uczniów. W tym znaczeniu *prezentacja* odnosi się do takich spraw, jak miejsce edukacji dzieci, ich punktualność i frekwencja na zajęciach. Anna Zamkowska, analizując dokumenty prawne dotyczące inkluzji i badania naukowe w tym obszarze, przedstawiła trzy poniższe wnioski:

- W dokumentach międzynarodowych wyraźnie postulowane jest zapewnienie edukacji dzieci i uczniów z niepełnosprawnością w formie szkoły włączającej.
- W wielu krajach to rodzice uczniów z niepełnosprawnością mają prawo decydowania o formie kształcenia ich dzieci. Powinna być zatem zachowana oferta wielu form.
- Wyniki badań wskazują na korzystne lub porównywalne efekty kształcenia w formie inkluzyjnej dzieci i uczniów z niepełnosprawnością intelektualną. Im wyższy poziom intelektualny dziecka, tym większe prawdopodobieństwo, że jego rozwój będzie bardziej stymulowany w formach inkluzyjnych (Zamkowska, 2023, s. 18).

## Podsumowanie

We wnioskach końcowych należy spróbować określić, jaka powinna być szkoła włączająca. Za Grzegorzem Szumskim (Chrzanowska, 2015) można stwierdzić, że musi ona spełnić pięć pozostających ze sobą w logicznej zależności cech:

- Powinna być szkołą rejonową, miejscem kształcenia zamieszkujących w jej pobliżu uczniów (wszystkich uczniów).
- W szkole tej uczniowie stanowią heterogeniczną grupę.
- Program nauczania jest elastyczny i wspólny dla wszystkich uczniów.
- Nauczyciel wspierany jest w realizacji programu przez zespół specjalistów.
- System pomocy specjalnej ma charakter elastyczny, dostosowany do zmieniających się potrzeb poszczególnych uczniów.

Analizując różne aspekty pedagogiki inkluzyjnej, nie można zapominać o tym, że włączanie człowieka w główny nurt życia społecznego nie może się zakończyć na etapie szkolnym. Przed społeczeństwem stoi zadanie budowania postaw otwartości i tolerancji wobec odmienności drugiego człowieka, żeby mozolnie budowany system wsparcia dzieci nie pozostał tylko systemem dla dzieci, które opuszczając mury szkół, placówek, nie zderzyły się z murem nietolerancji i braku poszanowania dla swojej specyficznej sytuacji. Pandemia COVID-19 pokazała jedną bardzo

pozytywną rzecz – nauczyciele jako grupa zawodowa potrafią się uczyć i reagować na zmiany. Udowodnili, że potrafią tworzyć organizację uczącą się, a taka właśnie powinna być szkoła inkluzyjna. Daje to nadzieję, że na zmiany nie trzeba będzie czekać wiele lat.

**Tomasz Nesterak**

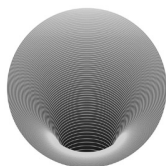
*Autor jest doktorem nauk humanistycznych, absolwentem pedagogiki opiekuńczej Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie oraz pedagogiki specjalnej Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Od 16 lat pracuje w Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu, dodatkowo od 21 lat jako wychowawca internatu w Państwowej Szkole Muzycznej I i II st. w Nowym Sączu. Zainteresowania naukowe dotyczą głównie pedagogiki rodziny i kompetencji w edukacji.*

*Dodatkowym obszarem zainteresowania są multimedia i ich wpływ na funkcjonowanie różnych grup społecznych*

## Bibliografia

- Al-Khamisy, D. (2013). *Edukacja włączająca edukacją dialogu. W poszukiwaniu modelu edukacji ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Chrzanowska, I. Szumski, G. (2019). *Edukacja włączająca w przedszkolu i szkole*. Warszawa: Wydawnictwo FRSE.
- Chrzanowska, I. (2015). *Pedagogika specjalna*. Kraków: Wydawnictwo „Impuls”.
- Dz.U. z 2021 r. poz. 890 – Obwieszczenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 kwietnia 2021 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela – akt prawny ma status obowiązującego, natomiast zostały opublikowane dwie nowelizacje, które nie zmieniają w sposób istotny standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela przedszkola i edukacji wczesnoszkolnej.
- Dz.U. 1991 nr 120 poz. 526, *Konwencja o Prawach Dziecka*.
- Global Education Monitoring Report Team (2020). *Raport z monitorowania edukacji globalnej: Włączenie społeczne i edukacja: wszystko oznacza wszystko*.
- Jardzioch, A.B. (2017). *Edukacja włączająca w Polsce*. *Polska Myśl Pedagogiczna*, 3 (2017), 193–205.
- Kwieciński, Z., Śliwerski, B. (2019). *Pedagogika*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN,.
- Mudło-Głagolska, K., Lewandowska, M. (2018). *Edukacja inkluzyjna w Polsce*. *Przegląd Pedagogiczny* nr 2, 202–214. Warszawa.
- Paradowska, E. (2020). *Edukacja inkluzyjna w perspektywie nauczycieli przedszkoli ogólnodostępnych*. *Szkola Specjalna* nr 2, 85–98.
- Pomirska, Z. (2021). *Podejście inkluzyjne w nauczaniu uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych – szansa na zmianę polskiej szkoły*. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia*, 43–56.
- Prysak, D. (2022). *Aktualna rzeczywistość wyzwaniem dla edukacji wysokiej jakości*. *Konteksty Pedagogiczne* nr 1 (18), 21–35.

- Twardowski, A. (2019). *Formy organizacji pracy uczniów w procesie edukacji inkluzyjnej*. Rocznik Pedagogiczny nr 42, 107–121.
- Zamkowska, A. (2023). *Prawo do inkluzyj*, Refleksje nr 1/2023, 12–19.



Anna Kocot

Uniwersytet Preszowski w Preszowie

Słowacja

## Różnorodność aktywności ruchowej dzieci w wieku szkolnym

### Streszczenie

Artykuł omawia znaczenie aktywności fizycznych dla dzieci w wieku szkolnym. Skupia się na różnych aspektach takiej aktywności, formach, cechach, znaczeniu dla zdrowego rozwoju organizmu oraz wpływie na nią takich czynników, jak rodzina, atmosfera wokół edukacji fizycznej i sportu w szkole oraz osobowość nauczyciela wychowania fizycznego. Autorka analizuje różne formy aktywności (gry, zabawy ruchowe, gimnastyka, lekkoatletyka, sporty wodne i zimowe, taniec) oraz ich korzystny wpływ na rozwijający się organizm młodego człowieka. W artykule zwraca się uwagę na niedostateczną aktywność ruchową dzieci, co prowadzi do negatywnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych. Podkreśla się rolę nauczycieli wychowania fizycznego w promowaniu aktywnego stylu życia i dostosowywaniu zajęć do indywidualnych potrzeb uczniów. Zwraca się uwagę na współpracę szkoły z rodzicami w zachęcaniu dzieci do regularnej aktywności fizycznej, zaznaczając, że aktywność ruchowa powinna być dostosowana do wieku, płci i indywidualnych możliwości uczniów.

**Słowa kluczowe:** dzieci, ruch, aktywność fizyczna, zdrowie, organizm

## Variety of Physical Activity of School-Aged Children

### Abstract

The article discusses the importance of physical activity for school-aged children. It focuses on various aspects of such activity, its forms, characteristics, importance for the healthy development of the body, and the influence of such factors as the family, the atmosphere around physical education and sports at school, and the personality of the physical education teacher. The author analyzes various forms of activity, yes (games, motor games, gymnastics, athletics, water and winter sports, dance) and their beneficial effects on the developing body. The article draws attention to the insufficient physical activity of children, which leads to negative health and social consequences. The role of physical education teachers in promoting active lifestyles and adapting activities to the individual needs of students is emphasized. Attention is paid to the cooperation between the school and parents in encouraging children to engage in regular physical activity, noting that physical activity should be adapted to the age, gender and individual abilities of students.

**Keywords:** children, movement, physical activity, health, body

### Wstęp

W obecnych czasach, kiedy technologia rozwija się w zastraszająco szybkim tempie, jest istotne, żeby pamiętać o zapewnieniu organizmowi minimum aktywności fizycznej, która jest naturalną i nieodłączną potrzebą ludzkiego życia. Ta aktywność, będąca integralną częścią wychowania młodych ludzi, wpływa korzystnie na ich har-

monijny i wszechstronny rozwój. Promuje takie wartości, jak regularność, dyscyplina, wytrwałość oraz zdolność radzenia sobie z trudnościami. Tworzy również podstawy do rozwijania wysokich zdolności intelektualnych i przygotowania młodego człowieka do pełnienia ról społecznych w przyszłości. Pomimo tych pozytywnych aspektów aktywności ruchowej wciąż jest ona często niedoceniana.

W młodym wieku dzieci uczęszczające do szkół podstawowych powinny się skupić na różnorodnych aktywnościach ruchowych sprzyjających wszechstronnemu rozwojowi organizmu. Jest to szczególnie istotne, ponieważ w tym okresie życia organizm bywa nadzwyczaj podatny na kształtowanie swoich zdolności fizycznych. Niestety, obserwuje się coraz większy brak aktywności wśród dzieci w szkołach podstawowych. Powodem jest niewątpliwie długotrwałe siedzenie młodzieży przed ekranami. Dlatego jest istotne, aby zrozumieć, że zachęcanie dzieci do regularnej aktywności ruchowej powinno być priorytetem w procesie edukacji. Szkoły podstawowe mają okazję zapewnić uczniom dostęp do różnorodnych form ruchu i poprzez to promować zdrowy styl życia już od najmłodszych lat.

Nauczyciele wychowania fizycznego odgrywają kluczową rolę w promowaniu aktywnego trybu życia wśród uczniów. Przy ich wsparciu uczniowie mogą osiągnąć pełny potencjał fizyczny i nauczyć się, jak korzystać z aktywności ruchowej.

## 1. Definiowanie pojęcia „aktywność ruchowa”

Pojęcie szeroko rozumianej „aktywności ruchowej” zostało w literaturze różnie zdefiniowane przez autorów. „Aktywność” to „skłonność, zdolność do intensywnego działania, do podejmowania inicjatywy, czynny udział w czymś” (Tyszkowa, 1990).

„Ruchliwość” zaś to „stopień aktualizacji własnej motoryki jako poziom wrażliwości na bodźce kinestetyczne lub skłonność do wyrażania stanów aktywności ruchem uzewnętrznionym” (Wołoszynowa, 1998). „Aktywność ruchowa” to wszystko, co dotyczy „poruszania się człowieka w przestrzeni na skutek zmian położenia ciała lub poszczególnych jego części względem siebie, inaczej pojęcie to obejmuje całokształt czynności ruchowych człowieka, motoryczność” (Demel, 1980).

W opinii J. Drabika (1994) „»Aktywność ruchowa to każdy ruch spowodowany pracą mięśni szkieletowych, którego wynikiem jest wydatek energetyczny«. Wydatek ten może się zawierać od bardzo małego do bardzo dużego. To inaczej obciążenie fizyczne, któremu poddawana zostaje osoba. Tak więc do aktywności fizycznej zalicza się wiele prac zawodowych, domowych, a także ćwiczenia fizyczne. Aktywność ruchowa ma zwykle pozytywny związek z poziomem sprawności fizycznej. Ćwiczenia fizyczne jako subkategoria aktywności fizycznej pozostają w wysoce istotnych korelacjach ze sprawnością fizyczną i – obok wymienionych wcześniej cech aktywności – charakteryzują się ponadto zaplanowanym, strukturalnie zorganizowanym systematycznie powtarzanym ruchem służącym w końcu głównie poprawie poziomu sprawności fizycznej”.

W inny sposób definiuje to J. Barankiewicz (1992), ujmując, że „»aktywność ruchowa« jest »podejmowaniem w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju

zabaw, ćwiczeń i różnych dyscyplin sportu, dla rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, specjalnych umiejętności i sprawności fizycznych, zapobieganiem powstania chorób cywilizacji, zwiększeniem stymulacji korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej<sup>1</sup>. Podsumowując, należy stwierdzić, że różne definicje przedstawione przez autorów ukazują różne perspektywy rozumienia aktywności ruchowej, ale wspólnym mianownikiem pozostaje jej aktywny charakter, co oznacza działanie i ruch wywołany naturalnymi potrzebami każdej osoby. Aktywność ruchowa stanowi jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka, istotną przez całe życie ze szczególnym akcentem na dzieciństwo i młodość, kiedy odgrywa niezastąpioną rolę w kształtowaniu prawidłowego rozwoju. Dzięki niej formujemy zdrową i sprawną fizycznie jednostkę o doskonałej sylwetce, będącą w stanie stawić czoła wpływom negatywnym z otoczenia.

Henryk Grabowski (1999) podjął obszerne badania na temat znaczenia ruchu i aktywnego spędzania czasu wolnego, co zaowocowało wyróżnieniem trzech kluczowych funkcji aktywności fizycznej: stymulacyjnej, adaptacyjnej oraz kompensacyjno-korekcyjnej.

### 1.1. Funkcja stymulacyjna

W każdym okresie „młodości, dojrzałości i starości (...) aktywność ruchowa spełnia m.in. rolę czynnika stymulacji. Stymulacja oznacza pobudzenie czynności organizmu, a w konsekwencji jego rozwój. Głównymi stymulatorami rozwoju są: powietrze, pokarm, energia promienista oraz ruch (zgodnie z prawem fizjologii, że funkcja kształtuje narząd)<sup>1</sup>. Aktywność fizyczna pobudza pracę układu oddechowego, stymuluje układ sercowo-naczyniowy oraz przyspiesza rozwój układu nerwowego. Jednakże nie możemy bagatelizować wpływu ruchu na aspekty psychiczne jednostki.

„Dzięki rozwojowi motoryki dziecko staje się niezależne od otoczenia, co podnosi jego wiarę we własne siły”(Grabowski, 1999).

Aktywność fizyczna wspiera proces przyswajania wiedzy oraz sprzyja nawiązaniu relacji z rówieśnikami poprzez uczestnictwo w aktywnych zabawach ruchowych. „Konfrontacja własnej sprawności z rówieśnikami stanowi istotne kryterium samooceny, a tym samym wywiera wpływ na osobowość” (Madej, 1981). Dziecko, które osiąga lepsze wyniki, rozwija większą pewność siebie, kreatywność i zdolność do efektywnej współpracy z innymi. W dorosłym wieku rola stymulacji skupia się na utrzymaniu osiągniętego poziomu zdrowia z wcześniejszych lat. W tym okresie życia organizm potrzebuje stałego bodźcowania, które wspiera samodzielność i efektywność, co z kolei pozwala odroczyć procesy degeneracyjne związane z procesem starzenia się.

### 1.2. Funkcja adaptacyjna

„»Adaptacja« to »przystosowanie się organizmu żywego do życia w nowych dla niego, trwale zmienionych warunkach bytowych lub zewnętrznego stresu«” (Drabik,

<sup>1</sup> H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, Warszawa 1999, s. 26–27.



Sobol, 2022). Ten proces służy utrzymaniu stabilności wewnętrznego środowiska organizmu, co znane jest jako homeostaza. Działa on w celu wzmocnienia jednostki, umożliwiając jej skuteczne przeciwdziałanie negatywnym wpływom czynników mechanicznych, termicznych i ruchu.

Istnieje ważna kwestia, że aktywność fizyczna powinna być wprowadzana w życiu jednostki już od najmłodszych lat. To dlatego, że nawet intensywny trening nie wpływa znacząco na zmiany w cechach morfologicznych i wydolności fizycznej w wieku średnim. Wydaje się, że kluczowe jest właściwe wykształcenie tych cech zarówno pod względem morfologicznym, jak i funkcjonalnym w młodym wieku, ponieważ w późniejszym okresie życia trudniej jest na nie wpłynąć (Kuński, Janiszewski, 1985). W każdym etapie życia aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w procesie adaptacji, okresie wzrostu i rozwoju wspomaga rozwijającą się zdolność organizmu do dostosowywania się do zmieniających się warunków otoczenia. W wieku dojrzałym pomaga jednostce dostosować się do codziennych życiowych wyzwań, w tym także zawodowych. Z kolei w okresie starzenia się aktywność fizyczna łagodzi negatywne skutki procesu spoczynku, co umożliwia długotrwałą niezależność i samodzielność.

### 1.3. Funkcja kompensacyjno-korektywna

„Kompensacja” to „zorganizowany system bodźców dopełniających oraz anty-bodźców, mających równoważyć ślepe działanie zbyt daleko posuniętej adaptacji (...). Jest procesem świadomego sterowania rozwojem, regulacji jego biegu” (Demel, 1980). W skrócie jej zadaniem pozostaje utrzymywanie zdrowego rozwoju i zapobieganie wszelkim nieprawidłowościom poprzez dostarczanie odpowiedniej ilości aktywności fizycznej. „Działania kompensacyjne zbyt późno rozpoczęte lub za mało intensywne w stosunku do siły i czasu trwania niekorzystnych warunków otoczenia mogą się okazać nieskuteczne. Dochodzi wówczas do utrwalenia się patologicznych zmian przystosowawczych (w postaci wad postawy, otyłości, ograniczenia ruchomości w stawach itp.), wymagających postępowania korekcyjnego” (Grabowski, 1992). Wychodząc z założenia, że łatwiej jest zapobiegać, niż leczyć, każdy z nas powinien dostarczać swojemu ciału ruchu, aby zniwelować wpływ długotrwałego wystawienia na niekorzystne czynniki otoczenia.

## 2. Formy aktywności ruchowej i ich wpływ na organizm

Zaleca się, by aktywność fizyczna była regularna, najlepiej odbywająca się każdego dnia, a jeśli nie, to przynajmniej dwa razy w tygodniu. Warto dostosować jej intensywność i czas trwania do indywidualnych możliwości, wieku, stanu zdrowia, płci i potrzeb danej osoby. Światowa Organizacja Zdrowia i Światowa Organizacja Wyżywienia przypominają, że codzienny ruch, na przykład w postaci spaceru, joggingu lub aerobiku, jest korzystny. Dzieci powinny mieć około trzech godzin aktywności ruchowej dziennie. Nawiasem mówiąc, już 30 minut ćwiczeń, które angażują mięśnie, serce, układ krążenia i oddechowy, wystarcza do tego, by pobudzić spalanie

zapasów tłuszczu i wpłynąć pozytywnie na ogólną sprawność. Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, takie jak podtrzymywanie tętna w zakresie 130–140 uderzeń na minutę, są bezpieczne i skuteczne w promowaniu zdrowia. Warto unikać zbyt intensywnych, krótkotrwałych lub niestabilnych form aktywności, takich jak niekontrolowane gry sportowe, które mogą prowadzić do kontuzji i nie sprzyjają spalaniu tłuszczu. W przypadku dzieci i młodzieży powinno się znacząco zwiększyć ilość aktywności fizycznej, biorąc pod uwagę rosnące zapotrzebowanie na ruch w procesie rozwoju organizmu oraz konieczność różnorodności w treningach.

Najwcześniejszym i najbardziej naturalnym sposobem wprowadzania ruchu jest uczestnictwo w grach i zabawach. „Psychoruchowy rozwój dzieci wiąże się zarówno z kształtowaniem motoryczności, jak i rozwojem zmysłu i intelektu” (Chromiński, 1987). Zabawa odgrywa niezastąpioną rolę w kształtowaniu naszego charakteru oraz naszych relacji z innymi ludźmi, zarówno wśród rówieśników, jak i osób dorosłych, które również mogą w niej uczestniczyć i wzbogacać swoje doświadczenia. To forma aktywności, która może być praktykowana wszędzie: od domu i ogrodu po boisko, plażę, wodę, a nawet śnieg i lód. Istnieje ogromny wybór gier i zabaw ruchowych, włączając w to te, które angażują skakanie, rzucanie, bieganie na różnych powierzchniach od śniegu po lód, a także te stawiające na orientację i porządkowanie. Warto więc eksplorować różnorodność tych aktywności, aby każdy mógł znaleźć coś odpowiedniego dla siebie.

„Gry ruchowe mają duży ładunek emocjonalny. Łatwo przez nie wciągnąć do aktywności ruchowej osoby, które trudno by było nakłonić od razu do udziału w zajęciach sportowych lub gimnastycznych. Na ogół wszyscy, umiejętnie zachęceni, bez oporu włączają się do zabaw ruchowych. Na tym właśnie polega duża przydatność tej formy zajęć” (Kuński, Janiszewski, 1985).

„Gimnastykę» definiuje się jako »system specjalnie opracowanych, różnorodnych i wszechstronnych ćwiczeń. (...) Ma on na celu: dostarczać bodźce rozwojowe młodzieży, kształtować prawidłową postawę ciała, wzmacniać kondycję zdrowotną ćwiczących, przeciwdziałać skutkom jednostronnych czynności ruchowych, przygotować do ruchowej specjalizacji w pracy i sporcie, przeciwdziałać przedwczesnym procesom starzenia się oraz nieść pomoc osobom dotkniętym chorobą lub kalectwem«” (Polak, 1997). Ludziom pracującym gimnastyka pozwala „rozładować zmęczone mięśnie, a niepracującym – wprowadzić w stan aktywności” (Sygit, 1991). Należy docenić znaczenie ćwiczeń profilaktycznych i korygujących postawę ciała prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego. Gimnastyka poranna ma za zadanie pobudzić osobę do rozpoczęcia codziennych zajęć i stanowi nieodzowny element rozgrzewki przed bardziej intensywnymi wysiłkami fizycznymi w ciągu dnia.

Gry drużynowe i sportowe, popularne wśród starszych uczniów szkoły podstawowej, podobnie jak zabawy i gry, oferują różnorodne formy aktywności ruchowej, takie jak chód, bieg, skok i rzut. W grach sportowych zdolności koordynacyjne odgrywają kluczową rolę, ponieważ uczestniczy w nich wiele grup mięśniowych, a towarzyszy temu stymulacja różnych funkcji organizmu. Gry te korzystnie wpływają na regulację działania układu nerwowego i wpływają na wydolność głównych narządów wewnętrznych. Ponadto rozwijają szybkość, wytrzymałość i zwinność. W kontekście

rywalizacji gry sportowe są pełne emocji, co wymaga opanowania poprawnej techniki ruchu i maksymalnego wykorzystania sił zawodnika (Stroczyński, Stula, 1995).

Lekkoatletyka to dziedzina sportu obejmująca różnorodne formy aktywności ruchowej, takie jak biegi, chód, skoki i rzuty. Jeśli chodzi o uczniów klas szkoły podstawowej, stanowi doskonałą okazję do rozwijania różnych aspektów sprawności fizycznej, takich jak siła, szybkość, gibkość, zwinność, zręczność, koordynacja ruchowa i wytrzymałość. Ta różnorodność ćwiczeń umożliwia nie tylko usprawnianie układu oddechowego i krążenia poprzez marsze, biegi i marszobiegi, ale także wzmacnianie mięśni tułowia oraz kończyn górnych i dolnych dzięki rzutom, skokom i biegom. To przyczynia się do ogólnego rozwoju wytrzymałości organizmu, a fakt, że większość tych ćwiczeń odbywa się na świeżym powietrzu, ma korzystny wpływ na ogólne samopoczucie (Mrocznyński, 1995). Pływanie cieszy się ogromną popularnością, szczególnie w okresie letnim, ze względu na swoje liczne zalety praktyczne oraz zdolność do aktywizowania wielu grup mięśniowych. Zarówno sama aktywność w wodzie, jak i pobyt w niej mają istotne znaczenie dla relaksu, zdrowia oraz poprawy postawy ciała. Przyczynia się do równomiernego wzmacniania mięśni, szczególnie mięśni klatki piersiowej, co z kolei zwiększa pojemność płuc i poprawia dostęp tlenu. To forma ruchu, która korzystnie wpływa na ogólną sprawność i zdrowie. „Umiejętność pływania zapewnia bezpieczne przebywanie i korzystanie z uroków basenu czy innych dozwolonych do użytku kąpielisk, chroni przed wypadkami utonięć” (Stachura, Plątek, 2012).

Sporty zimowe odgrywają ważną rolę w zachowaniu zdrowia i wpływają na procesy wychowawcze. Niskie temperatury, świeże powietrze i aktywność fizyczna przyczyniają się do poprawy kondycji układu krążenia, wzmacniają organizm oraz zmniejszają ryzyko infekcji i powikłań zdrowotnych. Zabawy i gry na śniegu i lodzie, takie jak sanki, narty i łyżwy, są szczególnie uwielbiane przez dzieci. Narciarstwo cieszy się dużą popularnością w terenach górskich i podgórskich. Oprócz ruchu oferuje piękne otoczenie górskie, czyste powietrze i ucieczkę od miejskiego hałasu i zanieczyszczeń. Ostatnimi czasy narciarstwo zjazdowe zyskuje na popularności ze względu na różnorodność sprzętu dostosowanego do indywidualnych potrzeb oraz lepszą infrastrukturę na stokach narciarskich. Wszystkie te formy aktywności mają wspólny cel: zaangażowanie organizmu w aktywny wypoczynek, regenerację sił, a także zdobycie doznań zarówno w sferze fizycznej, jak i emocjonalnej (Masłowski, Moroz, 1981).

Niezwykle istotną formą aktywności ruchowej, oferującą wiele korzyści wychowawczych, estetycznych, zdrowotnych oraz rozrywkowych, jest taniec. Ten wyjątkowy rodzaj aktywności stanowi połączenie aspektów fizycznych i estetycznych, pełniąc istotną rolę w kształtowaniu wartości towarzyskich i społecznych. Taniec wpływa na rozwijanie układu nerwowego, stymuluje wyobraźnię i dostarcza niezliczonych emocji i przeżyć (Gęca, 2009). Równocześnie gry i zabawy ruchowe, gimnastyka, gry drużynowe i sportowe, lekkoatletyka oraz sporty wodne i zimowe stanowią podstawowe formy aktywności ruchowej, które praktykowane są przez wiele osób. Każda z tych form różni się od siebie rodzajem wykonywanych czynności, angażując różne grupy mięśni i różne układy, takie jak układ oddechowy, nerwowy czy sercowo-naczyniowy.

### 3. Zdrowotne korzyści płynące z aktywności ruchowej

Obecnie poziom aktywności w społeczeństwie drastycznie spadł, co stanowi powód do poważnego niepokoju. Szczególnie niepokojące są zmiany w nawykach ruchowych młodego pokolenia, które powinno traktować aktywność fizyczną jako integralną część swojego życia i kluczowy element właściwego rozwoju zarówno fizycznego, jak i psychicznego. „W sferze biologicznej aktywność fizyczna kształtuje zdrową, sprawną fizycznie i odporną na negatywne wpływy środowiska przyrodniczego, jednostkę. Wyniki licznych badań dowodzą, że zwiększona aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i hormonalnych rosnącego ustroju” (Banaszkiewicz, 2005). Można również zaobserwować silną korelację między aktywnością fizyczną a zdolnością do myślenia i pracy umysłowej. „W sferze psychicznej i społecznej aktywność pomaga uzyskać wiele cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, takich jak: równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność psychicznych możliwości adaptacyjnych organizmu ludzkiego do zmieniających się warunków życia człowieka (urazy, nerwice, choroby wewnętrzne)” (Bogucki, 1989).

Obecnie młodzież nie osiąga odpowiedniej kondycji fizycznej, która by umożliwiała organizmowi efektywną obronę przed chorobami sercowo-naczyniowymi zgodnie z wiekiem. Aby osiągnąć odpowiednią sprawność fizyczną, potrzeba minimum sześciu godzin aktywności fizycznej w ciągu tygodnia. Obejmuje to ćwiczenia podczas lekcji wychowania fizycznego i indywidualną aktywność poza szkołą. Niestety, badania wykazują, że młodzież realizuje jedynie 1/3 zalecanego czasu aktywności ruchowej. Poziom aktywności dzieci i młodzieży przedstawia się procentowo następująco: 25% satysfakcjonujący, 60% zbyt niski, 15% bardzo niski (Łobożewicz, Wolańska, 2004). W obecnych czasach większość działań ruchowych, które podejmuje młodzież, ogranicza się do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Niestety, lekcje te nie spełniają często potrzeb ruchowych młodzieży. Nawet jeśli poza szkołą podejmuje się różnorodne formy aktywności fizycznej, często charakteryzują się one zbyt niskim poziomem intensywności. Obecnie u dzieci i młodzieży obserwuje się niedobór ruchu w porównaniu z ich naturalnymi potrzebami rozwojowymi. Ów brak aktywności jest określany jako „hipokinezja” (gr. „hypo” – pod, „kinesis” – ruch). Coraz częstszy brak ruchu wśród młodego pokolenia może prowadzić do znaczących i nieodwracalnych konsekwencji dla ich rozwijającego się organizmu.

Biorąc pod uwagę wpływ ograniczenia aktywności ruchowej na aspekty psychiczne i społeczne jednostki, daje się zauważyć:

- zmniejszenie zdolności jednostki do pracy umysłowej;
- zmniejszenie odporności na nieprzewidziane trudy życia codziennego, na stresy i przeciążenia psychiczne;
- zakłócenia umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków i norm społecznych.

Z powyższych sygnałów należy wywnioskować, że hipokinezja zagraża zdrowiu rozumianemu trójwarstwowo, a mianowicie: fizycznemu, psychicznemu i społecznemu (Banaszkiewicz, 2004). Korzystając z koncepcji przeciwnych oddziaływań, warto

przedstawić różne pozytywne skutki regularnej aktywności fizycznej na rozwój cech społeczno-wychowawczych, m.in.:

- pomagają pokonywać trudności i stawiać czoła wyzwaniom;
- wspierają kształtowanie nawyków i umiejętności;
- wzmacniają wrażliwość na kwestie społeczne, estetyczne i moralne;
- zachęcają do podejmowania świadomych wyborów i patrzenia na siebie obiektywnie;
- promują dyscyplinę i szacunek wobec uznanych wartości i osób starszych, a także wobec pracowników;
- sprzyjają współpracy i pracy w grupie oraz rozwijają zainteresowanie współzawodnictwem;
- pomagają radzić sobie z niepowodzeniami i osiąganiem sukcesów;
- kształtują wytrzymałość, hart ducha, odwagę i silną wolę.

Ruch, jak wykazują liczne badania oraz obserwacje życia codziennego, odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu zarówno zdrowia psychicznego, jak i społeczno-ego jednostki. Ponadto jest kluczowym czynnikiem biologicznym pobudzającym rozwój organizmu człowieka. Aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy sprawności ruchowej i ogólnej wydolności organizmu. Regularna aktywność fizyczna, szczególnie w okresie wzrostu i rozwoju, prowadzi do licznych korzystnych przekształceń. W obszarze mięśniowym powoduje przyrost masy mięśniowej i zwiększa ukrwienie tkanek mięśniowych. W układzie krążenia: obniża tętno w spoczynku (do poziomu około 40–50 uderzeń na minutę), redukuje ciśnienie skurczowe krwi oraz usprawnia gospodarkę glukozą we krwi, stabilizując jej poziom. Zwiększa pojemność tlenową krwi, co korzystnie wpływa na zdolność organizmu do przewożenia tlenu. Rozszerza rezerwę zasadową krwi (sprzyja to utrzymaniu optymalnego pH krwi). Ogólnie rzecz biorąc, regularna aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy funkcjonowania organizmu i pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne oraz fizyczne jednostki (Bulicz, Murawow, 2002).

Właściwa dawka aktywności ruchowej jest kluczowym czynnikiem wpływającym na pozytywny rozwój całego organizmu. Jednakże istnieją ograniczenia co do ilości wykonywanego ruchu, które muszą być odpowiednio dostosowane do wieku, płci i poziomu sprawności fizycznej jednostki. Wykonywanie ćwiczeń, których intensywność i obciążenia przewyższają możliwości danej osoby, prowadzi niekiedy do przetrenowania organizmu. Nie można przecenić znaczenia regularnej i umiarkowanej aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Jest to szczególnie istotne w okresie dzieciństwa i młodości, ponieważ pomaga w prawidłowym rozwoju młodego organizmu. Wspomaga rozwijające się narządy i układy, zapobiega wadom postawy oraz je koryguje, a także kształtuje pozytywne nawyki związane z ruchem.

#### 4. Wpływ środowiska rodzinnego i szkolnego na aktywność ruchową dzieci

Należy zwrócić uwagę na rolę, jaką pełni środowisko rodziny i edukacyjne w promowaniu aktywności fizycznej u dzieci. „Dom rodzinny to pierwsze środowisko wy-

chowawcze. Tu formują się najwcześniejsze nawyki, przyzwyczajenia i postawy, które z kolei stanowią podkład dla dalszych działań” (Demel, 1986). Dla dziecka najważniejszą zachętą do aktywności fizycznej jest wspólne uczestnictwo w zabawach z rodzicami. To właśnie z nimi ma nierozzerwalne, emocjonalne połączenie w tym okresie rozwoju, które trudno zastąpić czymkolwiek innym. Nie można bagatelizować roli bezpośredniego kontaktu dziecka z rodzicem, co osiąga się poprzez naśladowanie rodzica w pracy, podczas zabawy i w czasie wolnym. Ta forma wspólnego spędzania czasu wzmacnia więzi rodzinne, integruje członków rodziny oraz skutecznie niweluje nudę (Tyszkowa, 1990).

W okresie nauki w szkole nauczyciel wychowania fizycznego odgrywa kluczową rolę w edukacji ruchowej dzieci. Pełni on funkcję edukatora promującego zdrowy styl życia i dostarczającego wiedzy na temat wpływu różnorodnych form aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Jak zaznacza M. Demel (1986), nauczyciel wychowania fizycznego pełni istotną funkcję w kształtowaniu zdrowych nawyków i pozytywnego podejścia do aktywności fizycznej. „(...) To świetny doradca i przyjaciel młodzieży, taki, za którym młodzież chodzi”.

W obecnych czasach rola nauczyciela niesie ze sobą ważny obowiązek: stać się doradcą i przewodnikiem po świecie wartości zdrowotnych i kulturowych. To nauczyciel, który powinien stanowić przykład swoim postępowaniem, prowadzić lekcje zgodnie z najlepszymi wzorcami oraz wpajać młodemu pokoleniu zdrowy styl życia. Należy również podkreślić, że nauczyciel ma obowiązek dbać o bezpieczeństwo fizyczne uczniów, zapewniając odpowiednią asekurację, jak również troszczyć się o ich komfort psychiczny, zachowując szacunek i umożliwiając wyrażanie własnych opinii. Warto zwracać uwagę na indywidualne podejście do każdego ucznia, dostosowując cele do jego możliwości. Oceniając postępy, nie powinniśmy się skupiać wyłącznie na wynikach, ale raczej na osobistym rozwoju każdego dziecka.

Współczesny nauczyciel wychowania fizycznego ma za zadanie wpływać na wszystkie aspekty rozwoju osobowości ucznia. Jego rola to nie tylko promowanie zdrowego stylu życia, rozwijanie sprawności fizycznej, ale również troska o uczniów, ich emocje i doświadczenia, które mają wpływ na ich rozwój osobisty. Takie podejście sprzyja harmonii między zdrowiem fizycznym a psychicznym, zgodnie z zasadą

„w zdrowym ciele zdrowy duch”.

## Podsumowanie

W tekście poruszony został temat niezwykle ważny dla rozwoju młodych ludzi, zwłaszcza w obliczu rosnącej dominacji mediów, takich jak telewizja i internet, stanowiących największy pożeracz czasu. W dzisiejszych czasach, kiedy technologia dostarcza nam mnóstwa form rozrywki i zajmuje znaczną część dnia, konieczne jest zadbanie o to, aby znaleźć równowagę między czasem spędzonym w domu przed ekranem komputera czy telewizora a aktywnością fizyczną, tak istotną dla rozwijającego się organizmu.

Dzieci, zwłaszcza te ze szkół podstawowych, potrzebują ruchu, żeby właściwie rozwijało się ich ciało i umysł. Aktywność fizyczna odgrywa tutaj fundamentalną rolę, pomagając w budowaniu zdrowego układu mięśniowego, sercowo-naczyniowego i kostnego. W procesie kształtowania aktywnego stylu życia młodych ludzi musi pomagać rodzina. To w domu dzieci uczą się wielu wartości i nawyków, w tym podejścia do zdrowego trybu życia. Rodzice pozostają dla młodych ludzi wzorem do naśladowania, dlatego ich własna aktywność fizyczna i podejście do dbania o zdrowie ma ogromne znaczenie. Jeśli rodzice podejmują jakąś aktywność sportową, na przykład codziennie ćwiczą czy biegają bądź spacerują, dzieci widząc to, starają się iść w ich ślady. Z drugiej strony, jeśli rodzice spędzają większość czasu przed telewizorem lub komputerem, także dzieci przyjmują taki sposób spędzania czasu i uznają za normę. Niezwykle ważną rolę do odegrania w promowaniu zdrowego trybu życia dzieci mają nauczyciele wychowania fizycznego w szkołach. To oni dostarczają uczniom fachowej wiedzy na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej oraz wpływu różnych form ruchu na organizm człowieka, zachęcają uczniów do podejmowania różnorodnych aktywności ruchowych. Warto inwestować w taką edukację, by dzieci i młodzież w pełni rozumieli, jak istotne jest dbanie o zdrowie poprzez aktywność fizyczną. A wówczas aktywny tryb życia stanie się dla nich naturalnym nawykiem.

**Anna Kocot**

*Autorka jest specjalistką w zakresie zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, absolwentką Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Ukończyła filologię angielską i polską. Wiedzę na temat terapii pedagogicznej, psychologii, coachingu i autyzmu pogłębiała na studiach podyplomowych. W latach 2020–2021 pracownik badawczo-dydaktyczny na Uniwersytecie im. Jana Długosza w Częstochowie. Obecnie studentka III roku Uniwersytetu Preszowskiego w Słowacji*

## Bibliografia

- Banaszkiewicz, T. (2005). *Wychowanie dzieci i młodzieży do rekreacji na progu reformy oświaty*. Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza.
- Barankiewicz, J. (1992). *Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego*. Kalisz: Wojewódzki Ośrodek Metodyczny.
- Bogucki, J. (1989). *Ekologiczne uwarunkowania kultury fizycznej*. [w:] *Raport o stanie kultury fizycznej w Polsce*, Z. Krawczyk (red.), Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Bulicz, E., Murawow, I. (2002). *Wychowanie zdrowotne*. Radom: Wydawnictwo Politechniki Radomskiej.
- Chromiński, Z. (1987). *Aktywność ruchowa dzieci*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Demel, M. (1986). *O wychowaniu zdrowotnym*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

- Drabik, J. (1994). *Wychowanie fizyczne i zdrowotne*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Drabik, L., Sobol, E. (2022). *Słownik języka polskiego PWN*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gęca, L. (2009). *Tańce dla każdego wieku*. Kraków: Wydawnictwo „Klanza”.
- Grabowski, H. (1999). *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Kuński, H., Janiszewski, M. (1985). *Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku śred-nim*. Warszawa: PZWL.
- Łobozewicz, T., Wolańska T. (red.), (1994). *Rekreacja i turystyka w rodzinie*. Warszawa: PTNKF „Estrella”.
- Madej, Z. (1981). *Aktywność ruchowa jako bodziec biologicznego rozwoju dziecka*. [w:] *Polityka opiekuńcza PRL w świetle deklaracji praw dziecka*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Masłowski, K., Moroz, H. (1981). *Narciarstwo klasyczne*. Warszawa: Wydawnictwo „Sport i Turystyka”.
- Mroczyński, Z. (1995). *Lekkoatletyka*. Gdańsk: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Polak, E. (1997). *Gimnastyka*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Stachura, A., Płatek, E. (2012). *Pływanie w szkole podstawowej*. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Stroczyński, W., Stuła, A. (1995). *Gry i zabawy ruchowe*. Poznań: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- Sygit, M. (1991). *Wychowanie zdrowotne, Zdrowie: zapobieganie, ochrona*. Skrypt dla studentów Instytutu Kultury Fizycznej. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Tyszkowa, M. (1990). *Rodzina a rozwój jednostki*. Poznań: nakładem Centralnego Programu Badań Podstawowych CPBP.
- Woloszynów, L. (1978). *Materiały do nauczania psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.