



УДК 796.012

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO WYZWANIE WSPÓŁCZESNEJ PEDAGOGIKI – WYBRANE ZAGADNIENIA

**Jolanta Krystyna TOMPOROWSKA**

*Akademia Nauk Stosowanych*

*im. ks. Jerzego Popiełuszki w Grudziądzu, Polska*

**Wstęp.** Aktywność fizyczna współcześnie budzi zainteresowania wielu nauk i dyscyplin naukowych. Także w pedagogice dostrzeżono korelacje między aktywnością fizyczną a rozwojem dziecka. Poszerza to możliwości realizacji przedsięwzięć z udziałem rodziny, rówieśników, środowiska lokalnego oraz aparatu przedszkolno-szkolnego dla ukształtowanego bodźcowania celem rozwoju edukacyjnego. Zagadnienia te stanowią podstawę niniejszej tezy.

**Cel.** Przedstawienie znaczenia aktywności fizycznej dla rozwoju dziecka oraz zwrócenie uwagi na potrzebę dostosowanie systemu edukacji do zachodzących przemian innowacyjno-technologicznych.

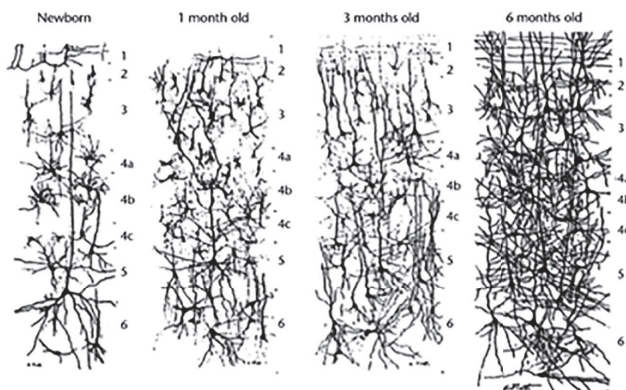
**Metody.** Analiza i uogólnienie źródeł literackich oraz własne obserwacje.

**Wyniki.** Przebodźcowanie układu nerwowego dzieci i młodzieży to problem cywilizacyjny. Psychologowie i lekarze są zgodni co do tego, że układ nerwowy współczesnego człowieka nie jest dostosowany do wyzwań, jakie stawia życie XXI wieku. Przystymulowanie układu

nerwowego definiuje się jako przeciążenie psychofizyczne, które zostało spowodowane długotrwałymi i zbyt intensywnymi doznaniem zmysłowymi. Niewykształcony system nerwowy dziecka sprawia, że mózg nie jest w stanie odpowiednio przetworzyć i filtrować informacji płynących z otoczenia. Układ nerwowy człowieka XXI wieku jest przeciążony m.in. takimi bodźcami jak hałas, niewłaściwe oświetlenie (niebieskie światło urządzeń elektronicznych), nadmiar informacji płynących z otoczenia, w tym z social mediów.

Konieczne jest znalezienie równowagi pomiędzy pozytywnymi i negatywnymi wpływami poszczególnych bodźców pochodzących z zewnątrz na organizm dziecka. Ważne staje się minimalizowanie skutków przebodźcowania i to już od najmłodszych lat. Według naukowców systematyczne i regularne ćwiczenia trwale obniżają poziom stresu [1, 2].

## Wzrost połączeń neuronalnych



Golgi stain preparations (from Conel, 1939-67)



### Kora wzrokowa

*Rysunek 1. Synaptogeneza*

Źródło: Rymarczyk K. (2017). Plastyczność mózgu dziecka – aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i lepsze wyniki w nauce. SWPS Warszawa.[3]

Aktywność fizyczna to istotny element rozwoju dziecka, dzięki któremu kształtowane są różne funkcje organizmu, wzmacniane układy wewnętrzne i podnoszony poziom ogólnej sprawności. Proces przyswajania wiedzy jest o wiele bardziej wydajny jeśli jest połączony z aktywnością motoryczną.

Jednym z podstawowych kierunków realizacji polityki oświatowej państwa polskiego w roku 2023/2024 ustalonych przez Ministra Edukacji i Nauki jest wspieranie nauczycieli w podejmowaniu inicjatyw/działań w zakresie zachęcania i wspierania uczniów do rozwijania ich aktywności fizycznej.

Bardzo ważnym kierunkiem wychowawczym jest wdrożenie zdrowego stylu życia rozumianego jako zespół wartości, przekonań i codziennych zachowań jakie przejawia dana osoba. Styl życia jest modyfikowany przez różnorodne czynniki takie jak: społeczne, środowiskowe, cechy osobowości. Charakteryzuje się on świadomym wyborem systematycznej, regularnej, umiarkowanej aktywności fizycznej, codziennego zdrowego odżywiania, niestosowania używek, radzenia sobie ze stresami i dbania o środowisko naturalne [4].

**Wnioski.** Aktywność fizyczna wspiera możliwości percepcyjne dziecka w procesie edukacji oraz sprzyja rozwojowi prospołecznych zachowań. Powoduje przyrost neuronów, zwiększając potencjał intelektualny a także percepcyjno-motoryczny. Pojawia się argument, że dzieci, które nie wykonują ćwiczeń fizycznych nigdy nie rozwiną w pełni swojego potencjału genetycznego w zakresie zdolności motorycznych i poznawczych. W systemie edukacji konieczne jest promowanie zdrowego stylu życia, w tym aktywności ruchowej poprzez zmianę programów nauczania i dostosowanie infrastruktury szkół.

Istnieje konieczność interdyscyplinarnych poszukiwań w dziedzinie pedagogiki i promocji prozdrowotnego stylu życia [5].

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, zdrowy styl życia, przebudowanie układu nerwowego.

## Piśmiennictwo

1. Tomporowska J., Jaworska U., Skalski D. W., Dębski S. S. (2022). Pedagogika specjalna. Wybrane zagadnienia. Starogard Gdański. 81–106.
2. Lelonek M. (2019). Physical activity and cognitive health of preschool children, w: Physical education in Early Childhood Education and Care: Researches –

Best Practices – Situation, Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport. 135–144.

3. Rymarczyk K. (2017). Plastyczność mózgu dziecka – aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i lepsze wyniki w nauce. SWPS Warszawa.
4. Kaczmarek M.(2011). Aktywność fizyczna w kontekście zdrowego stylu życia, Zeszyty Naukowe 2011 nr 7, s.137–140.
5. Kostencka A. (2011). Pedagogika personalistyczna i edukacja zdrowotna jako holistyczne wychowanie do wartości uniwersalnych, UKW Bydgoszcz.