



Danuta Umiastowska
UNIWERSYTET SZCZECIŃSKI

RUCH W PROCESACH NAUCZANIA – UCZENIA SIĘ I WYCHOWANIA NA RÓŻNYCH SZCZEBŁACH EDUKACJI

ABSTRACT

Movement in teaching-learning processes on different levels of education

Marcin Kacprzak's aphorism pointing out that 'not only brain goes to school, but the whole body' is becoming more valid nowadays, because physical development of human body since birth, its dynamics and forms of physical activity not only raise the overall fitness of an organism, but also shape all individual features and skills of a human being. 'Language of movement' or 'body language' constitutes about 70% of interpersonal communication. Movement activates our mental potential and contributes to better acquisition and learning.

Proprioception, that is a sense of our body in space, is one of the main ways of acquiring knowledge. Charles Sherrington calls it 'a secret sixth sense'. Contemporary conditions of learning cause disturbances in proper development of 5–6 year-old children. In modern school tremendous mental work as well as high level of self-control are demanded in order to gain certain school abilities, involving minimum of movement. That situation leads to frustration, fear and anxiety about self-learning, blocks learning enjoyment as well as retards development, spontaneity and creative thinking.

A natural need of movement should be used as a pivot on which the whole construction of teaching-learning process will be built. A physically active child works more efficiently and is more engaged in learning process as well as remembers easily the lesson content. Teaching-learning process is realised in more optimal conditions by means of involving movement in it.

Key words: movement, body language, proprioception, children

*Gdy oczy mówią jedno, a usta drugie,
wówczas doświadczony człowiek
polega na mowie oczu.*

Ralph Waldo Emerson, 1860

Aforyzm Marcina Kacprzaka, wypowiedziany na Zjeździe Oświatowym w 1957 r., że „nie mógł dziecka chodzi do szkoły, ale ono całe”, wraz z rozwojem wiedzy o człowieku ma coraz większe uzasadnienie, bowiem już pierwsze ruchy człowieka w chwili urodzenia, późniejsza jego dynamika i różnorodne formy aktywności nie tylko podnoszą ogólną sprawność organizmu, ale wpływają na kształtowanie wszelkich cech i zdolności indywidualnych człowieka. Aktywność ruchowa wpływa bezpośrednio na dobry stan zdrowia fizycznego i psychicznego, rozwija zaradność i samodzielność dziecka, zwiększa poczucie własnej wartości.

„Język ruchu” lub inaczej „język ciała” stanowi około 70% komunikacji interpersonalnej – porozumiewania się ludzi między sobą. Ruch pobudza i aktywuje nasze możliwości umysłowe, co sprzyja lepszemu poznawaniu i uczeniu [1]. W jaki sposób się to odbywa? Spróbujmy zarejestrować reakcje naszego organizmu na ruch:

- ruch głowy – ustawia narządy zmysłów w stan gotowości na przyjęcie informacji z otaczającego nas świata;
- ruch gałki ocznej – umożliwia widzenie z odległości, doświadczanie trójwymiarowości, skupianie wzroku na tekście w książce;
- ruchy rąk pozwalają na wiele sposobów dotykać i przekształcać to, co nas otacza;
- ruch umożliwia nam wylanianie zapachów, które przywołują z pamięci

wydarzenia, dają nam poczucie bezpieczeństwa;

- ruchy twarzy umożliwiają wyrażanie emocji – radości i smutku, miłości i złości;
- ruch mięśni – jest podstawą budowania każdej umiejętności – począwszy od prostego wbijania gwoźdźcia po taneczne kroki czy skomplikowane techniki sportowe [1, 2].

Celem podjętych rozważań jest pokazanie, jakie miejsce zajmuje ruch w procesie nauczania i uczenia się oraz jak można go wykorzystać do realizacji różnych zadań kształcących i wychowawczych.

RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Codzienne działania są oparte na ruchu. Każda cyfra i litera ma swój przypisany kształt, który jest powtarzany i doskonalony przez ruch pisania. Mowa wymaga precyzyjnej koordynacji ruchów mięśni twarzy, języka, strun głosowych i oka. Czynności ułatwiające myślenie wiążą się często z dodatkowym ruchem – poruszaniem stopą, uderzaniem palcami o blat biurka, otwieraniem i zamykaniem dłoni, żuciem gumy czy spacerowaniem po pokoju. Niektórzy pedagodzy twierdzą, że gestykulowanie nauczyciela podczas rozmowy z uczniem lub podczas przekazywania mu różnych informacji powoduje większe zaangażowanie ucznia w naukę, ponieważ jest elementem ogólnego afiliatywnego stylu, przejawiającego się pozytywnymi uczuciami danej osoby wobec otoczenia [3].

Propriocepcja, czyli orientacja co do położenia ciała w przestrzeni, jest jednym z najważniejszych elementów w procesie zdobywania wiedzy. Charles Sherrington określa ją mianem „sekretnego szóstego zmysłu” [za: 1]. Współczesne warunki uczenia się powodują, że prawidłowy rozwój już 5–6-letnich dzieci zostaje zaburzony. We współczesnej szkole wymaga się od dziecka ogromnej pracy umysłowej, wysokiego poziomu wewnętrznej samokontroli, aby osiągnąć określone umiejętności szkolne przy minimalnym wykozystaniu ruchu. Powoduje to u dziecka fru-

strację, lęk i strach, czy poradzi sobie z nauką, blokuje radość ze zdobywania nowej wiedzy, hamuje rozwój, spontaniczność i twórcze myślenie.

RUCH I STRES

Wywołujące sytuacje stresowe wymagania współczesnej szkoły to ogromna praca umysłowa, wysoki poziom wewnętrznej samokontroli oraz coraz częściej uczenie się „do egzaminu”, a nie dla zdobycia wiedzy. Także sytuacje wychowawcze, w których na co dzień znajduje się uczeń, wywołują u niego stres. Może to być brak akceptacji w grupie, trudność w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, nieumiejętność rozwiązywania konfliktów, a także strach przed rówieśnikami (ten ostatni powodowany jest obawą zarówno przed siłą fizyczną i agresją, jak i przed oddziaływaniem psychicznym rówieśników). Efektem takiego stanu są takie reakcje organizmu, jak: włączenie odruchów obronnych, aktywizowanie tylnych części mózgu oraz blokowanie przepływu informacji. W sytuacji stresu ciało napina się, co powoduje włączenie odruchów „ochronnych”. W takiej sytuacji aktywizowane są przede wszystkim tylne partie mózgu, w których włączają się mechanizmy przetrwania. Blokowany jest przepływ informacji do przednich partii mózgu, w których mogą być one przetwarzane w przyczynowo-warunkujących obszarach mózgu. Stres, włączony „od-ruch ochronny” powodują zawężenie pola uwagi, a więc w konsekwencji ograniczenie możliwości poznawczych. Wiele z tych zachowań przenoszonych jest niejako automatycznie w dorosłość. Wyniki badań nad wpływem ruchu na efektywność uczenia się, prowadzone przez Erica Olsena wśród dzieci kanadyjskich mających dodatkową godzinę gimnastyki w tygodniu, potwierdziły, że uzyskiwały one wyższe oceny podczas egzaminów od swoich mniej aktywnych ruchowo rówieśników. Prace badawcze realizowane wśród dorosłych (po 50. i 60. roku życia) biorących udział w czteromiesięcznym programie treningu aerobowego (szybki chód) także potwierdzają poprawę ich wyników w testach umysłowych o 10% [za: 1].

Zdaniem Guły-Kubiszewskiej i Lewandowskiego, celem szkolnej aktywności ruchowej są działania zmierzające do podniesienia jakości życia dziecka, uświadomienia mu praktyczno-zyciowego znaczenia ruchu, rozwijania kluczowych kwalifikacji psychomotorycznych niezbędnych w innych formach wyrazu (komunikacji), umożliwienia dostępu do różnorodnych doświadczeń i przeżyć oraz umiejętności ich przetwarzania (np. w rysunku, muzyce, tańcu, formach scenicznych lub w mowie), zdobywania przez dziecko doświadczeń socjalnych i kulturowych przez przygotowanie do pełnienia różnych ról społecznych w środowisku, rozpoznania, zrozumienia i przyjęcia przez dziecko wartości ciała oraz innych wartości ogólnoludzkich, a także aktywizowania ucznia do ciągłego odkrywania własnych możliwości oraz ważności pracy na rzecz ciała i zdrowia [4]. Obserwując nasze działania w szkole, szczególną rolę można przypisać kształcącym i wychowawczym wartościom ruchu realizowanego przede wszystkim w zabawach (np. integracyjnych, interakcyjnych, uspokajających), a także i w formach działań w zespole, pozwalających uczniom wchodzić w coraz to nowe role społeczne.

W interakcjach nauczyciela i ucznia coraz częściej można mówić o pedagogice personalistycznej, zgodnie z którą w procesie wychowania najważniejszy jest wychowanek. Wychowawca natomiast jest jedynie współpracownikiem. Poza metodami nauczania należy zatem stosować różne metody wspierające rozwój dziecka. Warto tu wspomnieć choćby o tych, które – aczkolwiek znane – niezbyt często wykorzystywane są w pracy nauczycieli. Należą do nich:

- metoda pracy szkolnej Carla Orffa, polegająca na twórczym obcowaniu z muzyką w różnych formach ruchu, tańcu, śpiewie, mowie, grze na instrumentach i pantomimie [5];
- metoda dobrego startu jako system ćwiczeń oddziałujących przede wszystkim na procesy instrumentalne – percepcyjne i motoryczne z jednoczesnym usprawnianiem czynności analizatorów: wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego, kształcenie late-

ralizacji, orientacji w schemacie ciała i przestrzeni [6];

- metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne, oparta na czynnościach prowadzących do poznania własnego ciała, kształtująca związek jednostki z otoczeniem fizycznym, prowadząca do współdziałania w grupie i opanowania umiejętności osiągania stanu odprężenia [7];
- metoda pracy z wykorzystaniem piłek „edubal” stosowana do aktywnej ruchowo nauki czytania, liczenia, utrwalania umiejętności pisania [8].

Wykorzystanie ruchu w różnych elementach nauczania zintegrowanego powinno stać się zjawiskiem powszechnym. Stosowanie metod aktywnego uczenia się to najlepszy sposób na zaspokojenie spontanicznej potrzeby ruchu u dziecka. Takie działania, jak: układanie liter, sylab, wyrazów, liczb i kształtów geometrycznych z własnych ciał, inscenizowanie ruchem przeczytanego ze zrozumieniem tekstu, zjawisk przyrodniczych, poruszających się zwierząt, gry na różnych instrumentach muzycznych, doskonalenie dzielenia wyrazów na sylaby przez zadania ruchowe oparte na rytmie: wykłaskiwanie, unoszenie ugiętej nogi w kolanie, akcentowanie kroku w marszu, podskoki obunóż itp. czy przyswajanie pojęcia zbioru przez układanie różnych przedmiotów w sali – obręczy, skakanek, przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze, powinno być wpisane w zajęcia. Tymczasem nauczyciele nauczania zintegrowanego w przeważającej większości realizują edukację fizyczną w formie ćwiczeń śródlekcyjnych, nie wymagają przebierania się w stroje sportowe i nader rzadko korzystają w zajęciach z dziećmi z infrastruktury sportowej szkoły.

PODSUMOWANIE

1. Naturalna potrzeba ruchu powinna zostać wykorzystana jako oś, na której oparta powinna być cała konstrukcja procesu nauczania-uczenia się. Dziecko aktywne ruchowo podczas lekcji efektywniej pracuje, jest bardziej zaangażowane w to, co realizuje, a ponadto łatwiej

zapamiętuje treści kształcenia. Ruch przez stymulowanie do pracy różnych układów człowieka sprawia, że proces nauczania-uczenia się z jego wykorzystaniem jest realizowany w optymalnych warunkach.

2. Wykorzystanie ruchu jako elementu wspomagającego zdobywanie wiedzy nie ma żadnych ograniczeń wiekowych.
3. Zajęcia ruchowe powinny przynieść efekty psychomotoryczne, utylitarne, zdrowotne, wychowawczo-aksjologiczne oraz społeczne.
4. Ruchem należy wzbogacać postępowanie nauczycieli w pracy z uczniami ze wzmożoną aktywnością ruchową, dziećmi agresywnymi, zahamowanymi, mającymi trudności w uczeniu się oraz niechętnie uczącymi się, by pomagać im w rozwijaniu samodyscypliny i świadomości własnych zachowań.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Hannaford C., Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł, Medyk, Warszawa 1995.
- [2] Zimbardo P.G., Ruch F.L., Psychologia i życie, PWN, Warszawa 1996.
- [3] Mehrabian A., Verbal and nonverbal interaction of strangers in the communication of attitude and status relationships, *Psychological Bulletin*, 1969, 71, 359–372.
- [4] Guła-Kubiszewska H., Lewandowski M., Przygotowanie nauczycieli gimnazjum do realizacji wychowania fizycznego w nowym systemie edukacji, [w:] Muszkieta R., Bronikowski M. (red.), Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji, AWF, Poznań 2000, 134–138.
- [5] Olszewska-Pawłucka I., Praca szkolna Karla Orffa, AWF, Gdańsk 1992.
- [6] Bogdanowicz M., Metoda Dobrego Startu, WSiP, Warszawa 2008.
- [7] Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka, WSiP, Warszawa 2005.
- [8] Rokita A., Zajęcia ruchowe z piłkami edukacyjnymi „edubal” w kształceniu zintegrowanym a sprawność fizyczna oraz umiejętność czytania i pisanie uczniów, *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, 2008, 93.