

STRESZCZENIE

Od kilku dekad w Polsce i na świecie coraz powszechniej obserwuje się zjawisko hipokinezji wśród dzieci i młodzieży. Hipokinezja jest w dużej mierze przyczyną pogarszania się ich sprawności fizycznej. Nasila też występowanie wad postawy oraz nadwagi i otyłości.

Celem pracy była ocena wpływu zajęć „Learn & Move” prowadzonych w języku angielskim w formie gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej na rozwój psychoruchowy dzieci w wieku przedszkolnym oraz młodszym szkolnym. Sformułowano dodatkowe cele pracy: (1) Ocena możliwości zastosowania wybranych metod i środków wychowania fizycznego oraz fizjoprofilaktycznego na kształtowanie prawidłowej postawy ciała oraz poprawę sprawności fizycznej; (2) Ocena skuteczności metody w przyswajaniu języka angielskiego w relacji do metod tradycyjnych.

Porównano efektywność zajęć prowadzonych według autorskiego programu Learn&Move w formie gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej oraz gier i zabaw ruchowych prowadzonych w języku angielskim (grupa eksperymentalna) z klasycznymi zajęciami wychowania fizycznego uzupełnionymi lekcjami języka angielskiego (grupa kontrolna), prowadzonych w przedszkolach i szkołach. Zasadniczą różnicą zajęć w grupach eksperymentalnych było realizowanie programu edukacyjnego (nauki języka angielskiego) i prozdrowotnego w tej samej chwili, zaś w grupach kontrolnych osobno.

Badanie realizowano w latach 2010-2015 (z okresem dwuletniej przerwy). W eksperymencie uczestniczyło łącznie 108 dzieci (w wieku 4-8 lat) w trzech sezonach edukacji szkolnej (wrzesień-czerwiec). W końcowej analizie uwzględniono grupę 97 dzieci, które zrealizowały całoroczny program eksperymentu i uczestniczyły we wszystkich testach (48 dziewcząt i 49 chłopców).

Do oceny wyników procesu zastosowano test języka angielskiego opracowany przez niezależnego eksperta oraz testy oceny postawy ciała Kasperczyka i sprawności fizycznej: test Eurofit zmodyfikowany oraz test dużej motoryki (TGMD-2).

We wszystkich grupach eksperymentalnych, dzieci w sposób istotny statystycznie poprawiły się w obszarze znajomości języka angielskiego oraz postawy ciała. Umiejętności dzieci w zakresie dużej motoryki uczęszczających na zajęcia według programu Learn & Move jak i dzieci z grup kontrolnych były podobne, aczkolwiek w grupach eksperymentalnych w większej liczbie prób sprawnościowych uzyskiwano istotną poprawę wyników.

Udowodniono, iż zajęcia prowadzone w oparciu o program Learn&Move mają korzystny wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy ciała dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym oraz przyswajanie języka obcego. Program ten, chociaż nie wpływa na znaczącą poprawę sprawności fizycznej dzieci i ich umiejętności w zakresie dużej motoryki, jest innowacyjnym sposobem edukacji małych dzieci „w ruchu” co we współczesnych czasach powszechnej akinezji jest warte upowszechniania.

Uzyskane wyniki programu Learn&Move stanowią rekomendację do dalszych badań na większej populacji dzieci z uwzględnieniem korelacji poprawy funkcji poznawczych z poziomem aktywności fizycznej a także z masą ciała dzieci oraz statusem socjoekonomicznym rodziny.

Słowa kluczowe: zaburzenia postawy, fizjoprofilaktyka, edukacja, Learn&Move.

Tomasz Dawid