

Data publikacji: 26.03.2020

Autor: Izabela Łukaszuk

Rozwój mózgu a uprawianie sportu

Uprawianie sportu w kontekście rozwoju kompetencji społecznych i procesów poznawczych mózgu. Poprzez jakie argumenty nauczyciel wychowania fizycznego może motywować ucznia i rodzica do zaangażowania w sport i respektowania narzucanych zasad pracy.

Artykuł oparty na wykładach zawartych w publikacji „Współczesna pedagogika nauczycieli i trenerów w aktywności psychologicznej ucznia”, autorstwa prof. Tadeusza Hucińskiego i mgr. Tomasza Wilczewskiego, Akademia Edukacji Psychologii i Sportu, Gdańsk 2017, opracowała w porozumieniu z autorami Izabela Łukaszuk, doradca metodyczny z wychowania fizycznego w LSCDN w Lublinie.

Profesor nadzwyczajny dr hab. Tadeusz Huciński i mgr Tomasz Wilczewski podkreślają wagę pracy nauczyciela wychowania fizycznego i trenera nad rozwojem młodego człowieka-ucznia. Celem pracy nauczyciela wychowania fizycznego jest stwarzanie warunków do przełamywania strefy komfortu, wygody i lenistwa, aby uruchomić mechanizmy zdobywania nowych umiejętności. Młode pokolenie należy nauczyć ciężkiej pracy, dążenia małymi krokami do osiągnięcia celów, cierpliwości, a przede wszystkim respektowania zasad w pracy nad sobą i na rzecz grupy. Jednak, żeby osiągnąć ten stan, należy wdrożyć program, w którym uczeń realizuje treści programowe w zgodzie ze sobą. To ważne zadanie nauczyciela wychowania fizycznego w wychowaniu młodego pokolenia.

Aktualnie młodzi ludzie przy pierwszym niepowodzeniu nie chcą kontynuować nauki, pracy nad elementem sprawiającym trudności. Sport i wychowanie fizyczne oraz zespołowość są bardzo dobrym narzędziem do wychowania młodych ludzi, którzy będą w stanie pracować na rzecz kogoś lub czegoś, współpracować, nie odpuszczać w trudnych chwilach, dotrzymywać umów. Dowolność, uznawanie, że w-f nie jest ważne, bo nie ma go w testach i na maturze, jest błędnym tokiem myślenia. Kultura fizyczna jest wyjątkowym narzędziem kształtowania kompetencji psychospołecznych, które raz zbudowane, towarzyszą ludziom przez całe życie.

Na podstawie wieloletnich badań i obserwacji dzieci i młodzieży zaangażowanych w tworzenie zespołów sportowych zespół Huciński i Wilczewski podkreślają, że każda nowa czynność zbliża ucznia do posiadania prawidłowych kompetencji społecznych oraz powoduje usprawnienie i rozwój pracy mózgu. Sposobem na uruchomienie potencjału ucznia, w którym możliwe jest pokonywanie ograniczeń i wyjście poza schemat, w którym mózg osiąga swój maksymalny potencjał, jest uczestnictwo sportowe.

Zawodnik biorący udział w zawodach poddany jest niewielkiemu stresowi, który podczas zmiennych meczowych, doskonale wpływa na rozwój mózgu. Mózg ucznia jest największym zasobem, jaki posiada. Trening wiedzy, trening sprawności intelektualnej, przynosi wiele korzyści, pozwala szybciej przyswajać wiedzę, podnosić efektywność w działaniu oraz umożliwia lepszą kontrolę emocji. Uczestnictwo w sporcie poprzez treningi i ćwiczenia przyczynia się do podnoszenia sprawności mózgu i poprawia funkcjonowanie poznawcze. Dzięki treningowi sprawności mózgu w wymiarze ok. 15 godzin tygodniowo uczniowie i zawodnicy uzyskują podniesienie sprawności operacyjnej mózgu, a w konsekwencji – lepiej i więcej zapamiętują, szybciej radzą sobie w nowych sytuacjach i częściej podejmują odpowiednie decyzje. W zasadzie każda interakcja wywołuje pobudzenie stresowe (aktywizację odpowiedniej części mózgu), którego nie da się uniknąć. Poprzez uczestnictwo w sporcie można nauczyć się nim zarządzać. Krótkotrwały stres jest korzystny, ale na dłuższą metę prowadzi do negatywnych konsekwencji. W związku z tym rolą nauczyciela, trenera jest stworzenie odpowiedniego środowiska, w którym dzięki umiejętności koncentracji i zarządzania emocjami może eliminować zakłócenia i utrzymywać stres na odpowiednim poziomie.

Uczeń w czasie treningu powinien odczuwać swoje poruszenie emocjonalne, w wyniku którego obniża się poziom jego stresu. Takie reakcje są uzyskiwane podczas działań indywidualnych, wykonywania różnych ćwiczeń, zabaw i gier. Tym samym, w pierwszej kolejności działań nauczyciela należy wyjść przed podstawę programową, na rzecz autotelicznych celów ucznia, dzięki którym zostanie uruchomiona motywacja wewnętrzna oraz zwiększy się pewność siebie. W wyniku czego uczeń z przyjemnością i starannością zrealizuje programowe treści, co więcej, będzie w potrzebie duplikowania tego odczucia na inne obszary działania szkolnego czy poza szkolnego.

Wieloletni pedagog z habilitacją, trener klasy mistrzowskiej, doktor teorii kultury fizycznej i psycholog sportu, Tadeusz Huciński twierdzi, że celem pracy nauczyciela wychowania fizycznego jest doprowadzenie do sytuacji, w której udaje się uczniowi realizować wyznaczone przez siebie zadania, przez co uzyskuje pewność siebie,

zdobywa umiejętność skupienia i przechodzenia z jednego zadania do drugiego, a dodatkowo jego równowaga emocjonalna zostaje przeniesiona na wyższy poziom. Oczywiście w kontekście realizacji tego zadania wielką umiejętnością nauczyciela jest wywołanie sytuacji, w której cel nauczyciela i szkoły staje się celem ucznia. Jeśli potrafimy uświadomić uczniowi, że to, czego nauczamy, wynika z jego potrzeby, to ułatwimy sobie pracę z uczniem, gdyż jego zaangażowanie i motywacja wzrośnie. Musimy znaleźć potrzeby ucznia i rodzica, które będą realizowane poprzez nasze cele.

Moje obserwacje pokazują mi, że praca nauczyciela w-f w tych czasach to umiejętność nie tylko pracy w zakresie metodyki i taktyki, ale przede wszystkim tworzenie mentalności poprzez przekaz wiedzy na temat psychologii, fizjologii, socjologii, anatomii, itd. Nauczyciele i rodzice pytają, po co ci sport, przecież z tego chleba nie będziesz miał. Dziecko przychodzi na w-f i zastanawia się, czy warto się męczyć, przecież pani od „ważniejszego”, egzaminacyjnego przedmiotu powiedziała, że nie warto tracić czas na „głupoty”. Jeśli my nauczyciele potrafimy przekazać wartości wychowania fizycznego i sportu w kontekście rozwoju mózgu, sprawności fizycznej koniecznej dla zdrowia i kompetencji społecznych dla możliwości awansu zawodowego i dobrego życia w społeczeństwie, to może się okazać, że jest to motywacja do uczenia się na lekcji wychowania fizycznego.

Sporty zespołowe umożliwiają rozwój mózgu, czego efektem jest poprawienie kompetencji społecznych. Uczniowie tworzący zespół budują połączenia sieci społecznej. Poprzez zwiększoną liczbę kontaktów oraz wsparcie dawane partnerom i otrzymywane od nich wzmacniają relacje międzyludzkie i stymulują się mentalnie. W następnej kolejności uczą się rozpoznawać swoje emocje i emocje członków zespołu i sposobów reagowania na nie, tym samym wartości empatyczne stawiają ponad egoizmem i egotyzmem. Korzyści intelektualne, które można zyskać dzięki wieloletniemu uczestnictwu w sporcie, znajdują uzasadnienie w utrzymywaniu ciągłej kontroli w niepowtarzalnych warunkach meczu i treningu. Przykład dzieci wzrastających w grupie, w której nie przeprowadzono sprawdzianów umiejętności intelektualnych w postaci meczów i treningów – grupa szkolna, tylko zapewniono spędzanie wspólnie czasu z tymi samymi ludźmi, potwierdza, że takie okoliczności uniemożliwiają rozwój intelektualny, ponieważ nie występują konieczne zmienne sytuacji, a tym samym nie dochodzi do stymulacji umysłu.

Aktywność fizyczna odwraca zaniki tkanki mózgowej, które nasilają się po czterdziestym roku życia. Szczególnie użyteczne w zapobieganiu tym procesom są ćwiczenia aerobowe, czyli takie kiedy zawodnik pracuje na podwyższonym tętnie i zwiększonej liczbie oddechów. Do powstawania nawet w podeszłym wieku

neuronów wymagana jest aktywność fizyczna 3-4 razy w tygodniu po minimum 30-60 minut. Po ćwiczeniach fizycznych należy zadbać o wartości poznawcze, dzięki nim utrwalają się połączenia między nowymi i starymi neuronami. Do tego potrzebne są trzy komponenty: nowość, różnorodność i wyzwanie, które wymusza opanowanie nowych umiejętności. Te trzy kategorie określają rolę trenera w aspekcie sprawności intelektualnej ucznia. W związku z tym powinniśmy dbać o stosowanie ciągle nowych metod i ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu sprawności i umiejętności ucznia, bo to właśnie ta nowość, różnorodność i ciągle wchodzenie na wyższy poziom umiejętności powoduje rozwój możliwości mózgu. Stworzenie dziecku warunków samorealizacji poprzez rozbudzenie przynależności zespołowej, odczucia bezpieczeństwa aż do samostanowienia i samodecyzyjności pozwala wyjść ze strefy komfortu, co wpływa korzystnie na budowanie wartości mózgu.

Profesor Huciński i Tomasz Wilczewski zadają pytanie, jak przekonać środowisko szkolne do zwrócenia większej uwagi na rozwój sprawności intelektualnej właśnie przy użyciu wzorców modelowych sportowców, które będą inspirować ludzi do rozwoju w każdym wieku. Profesjonalny zawodnik, który w ułamku sekundy podejmuje skuteczną decyzję i z trudnej sytuacji wychodzi bez strat jest dowodem wyjątkowej sprawności działania mózgu. Według badań młode pokolenie potrzebuje rozwijania inteligencji emocjonalnej. Proponowane są np. płatne kursy dla dzieci, które uczą pracy w deficycie czasu. Okazuje się, że częstym problemem staje się praca, kiedy człowiek jest poddany presji, np. ograniczeń czasowych. Badania dowodzą również, że geny tylko w niewielkim stopniu determinują nasze funkcjonowanie poznawcze. Zdecydowanie ważniejszy jest styl życia i nawyki związane z uczestnictwem w życiu szkolnym, z uwzględnieniem odpowiedniej dawki aktywności fizycznej. Rodzice i nauczyciele powinni wiedzieć, że aby utrzymać mózg w dobrej formie przez długie lata, trzeba zadbać o trening fizyczny i intelektualny. Uczestnictwo w sporcie zaspokaja potrzeby mózgu w zakresie nowych wyzwań, nowych umiejętności i kompetencji. Każdorazowo w trakcie treningu lub meczu człowiek zostaje poddany procesom poznawczym i nawet przy małej intensywności treningu może odczuwać zmęczenie, ponieważ utrzymywanie koncentracji, motywacji i kontroli emocjonalnej wymaga wykorzystania dużych pokładów energii. Poprzez relacje z partnerem podczas każdego dnia zajęć fizycznych, mózg jest stymulowany, a połączenia między neuronami wzmacniają się i w ten sposób zwiększa swoją rezerwę poznawczą.

Duet Huciński & Wilczewski podkreśla, że ogromną rolę w rozwoju aktywności sportowej dzieci odgrywają rodzice, ponieważ jeśli nie zaangażują swoich pociech i siebie w aktywność fizyczną, młody organizm będzie szukał wszelkiego rozwoju zastępstw, czyli np. oglądania telewizji, którą badania naukowe określiły jako

czynność niszcząca wartości poznawcze mózgu. Mózg lubi towarzystwo, dlatego gry zespołowe nieustannie stymulują i budują relacje wobec samego siebie, relacje z partnerem i zespołem. Aktywność fizyczna buduje rozwój kompetencji społecznych, takich jak odczuwanie siebie, odczuwanie partnera, grupowa kreacja, waga współodpowiedzialności, itp. Obecnie są to cechy coraz rzadziej występujące u młodego pokolenia.

Aktualnie liczy się to, co moje i dla mnie. Akceptacja błędów drugiego człowieka to wielki problem dziecka, a podziw dla kogoś lepszego od niego, w danym momencie osiągniętego sukcesu, jest prawie niemożliwym do okazania. M.in. tutaj właśnie zawarta jest bardzo ważna ścieżka pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Nauczanie szacunku do człowieka, czy to lepszego, czy też słabszego, respektowanie zasad fair play to problemy młodego pokolenia. To wszystko możemy wykonać ucząc odpowiedzialności zespołowej, współpracy, ciężkiej pracy fizycznej. Musimy być cierpliwi i konsekwentni. Służą temu zasady, które dziecko powinno samo na siebie nałożyć. Zasady powinny być respektowane, bo to może dać nam sukces w wychowywaniu i nauczaniu dziecka.

Szkoła staje się w dużym stopniu dowolna i dobrowolna – uczeń może chcieć więcej niż my nauczyciele. Niestety jest to ścieżka donikąd. Wychowujemy w ten sposób ludzi bez pokory, którzy nie potrafią dotrzymać danego słowa, niecierpliwych i leniwych, z egoistycznym spojrzeniem na zespół. Taka postawa nie buduje możliwości osiągnięcia przez dziecko sukcesu w przyszłości. Psychologowie i firmy poszukujące pracowników sygnalizują problemy braku umiejętności pracy na rzecz celu wspólnego, współpracy w realizowaniu projektów. Okazuje się, że świetny dobrze wykształcony człowiek, bez umiejętności współpracy zespołowej, pracowitości i cierpliwości, związanej również z empatią, nie jest poszukiwanym pracownikiem. Deficyty w rozwoju kompetencji społecznych i inteligencji emocjonalnej uniemożliwiają osiągnięcie sukcesu.

Człowiek „niekompletny”, z czerwonym paskiem na świadectwie, może być pozbawiony sięgania po sukcesy w wieku dorosłym, bo umiejętności wynikające z kompetencji społecznych mogą okazać się zbyt słabo rozwinięte. Nauczyciel wychowania fizycznego jest bardzo ważnym elementem w rozwijaniu w/w cech u młodego człowieka, ponieważ ma to szczęście, że zajęcia oparte na rywalizacji i zespołowości wywołują wiele emocji. Te emocje, które mamy szczęście obserwować, dają nam możliwości uczenia rozumienia emocji, rozwijania empatii i pokazywania wartości zasad współpracy oraz wartości pracy zespołowej w osiągnięciu sukcesu. Praca nauczyciela wychowania fizycznego i trenera wymaga wiedzy z zakresu metodyki, aby stawiać odpowiednie cele etapowe, które będą

osiągalne, ale i wymuszające wchodzenie na coraz wyższy poziom umiejętności. Wiedza o emocjonalności, motywach działania człowieka i o metodach pracy nad dzieckiem, aby wychować go do życia w standardach ogólnospołecznych i jednocześnie realizującego własne potrzeby, jest bardzo ważnym elementem pracy nauczyciela w nowoczesnej szkole.

Każda forma ruchu pozwala rozładowywać stres, którego nadwyżka może ograniczać funkcjonowanie mózgu. Nowe ćwiczenia, pokonywanie swoich dysfunkcji, poznawanie nowych osób powoduje powstawanie nowych neuronów i połączeń w mózgu. Dobrze robią naszemu mózgowi medytacje, działania koncentracyjno-relaksujące, przy umiarkowanej aktywności fizycznej, pozwalają one zagłębić się w samego siebie, opanować stres, przywrócić kontrolę emocjonalną i skupić uwagę na wyznaczonych celach. Regularny, kilkutygodniowy trening może zwiększyć objętość mózgu w obszarach zaangażowanych w uczenie się, pamięć i kontrolę emocji.

W/w publikacja jest tylko małą częścią interesującej i ważnej tematyki, jak można lepiej pracować z uczniem, rozumieć mechanizmy psychologiczne występujące w relacjach uczeń-nauczyciel. Polecam zgłębianie nowych wniosków z najnowszych badań profesora Tadeusza Hucińskiego i mgr. Tomasza Wilczewskiego na stronach:

1. Profil Facebook <https://www.facebook.com/WilczewskiTomasz/>
2. Kanał YouTube
https://www.youtube.com/channel/UC7E35VTP67uw0MqGoqWHjtQ/videos?view_as=subscriber

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Następna strona](#)