



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: Rola muzyki w stymulowaniu sprawności fizycznej uczniów klas I-III szkoły podstawowej

Author: Anna Trzcionka-Wieczorek

Citation style: Trzcionka-Wieczorek Anna. (2019). Rola muzyki w stymulowaniu sprawności fizycznej uczniów klas I-III szkoły podstawowej. W: U. Szuścik, R. Raszka (red.), "Innowacyjność w praktyce pedagogicznej. T.2, Refleksje pedagogiczne w teorii i praktyce" (s. 118-127). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach - Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu tak długo, jak tylko na utwory zależne będzie udzielana taka sama licencja.



UNIwersytet ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

ANNA TRZCIONKA-WIECZOREK
Uniwersytet Śląski w Katowicach
Wydział Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie

Rola muzyki w stymulowaniu sprawności fizycznej uczniów klas I–III szkoły podstawowej

Jak wynika z analizy literatury dotyczącej wczesnej edukacji muzycznej¹, muzyka jest istotnym czynnikiem wpływającym na prawidłowy i wszechstronny rozwój dziecka, także na rozwój fizyczny. Obecne czasy charakteryzują się tzw. niedostatkami ruchu, co negatywnie wpływa na styl życia i zdrowie człowieka, przyczyniając się do powstawania wad postawy ciała oraz chorób cywilizacyjnych, również wśród uczniów klas I–III szkoły podstawowej. Dlatego w niniejszym artykule starano się rozpoznać rolę wczesnoszkolnych zajęć muzycznych w stymulowaniu aktywności ruchowej wychowanków kształcenia zintegrowanego.

Aktywność muzyczna a aktywność fizyczna uczniów klas I–III szkoły podstawowej

W ostatnich dziesięcioleciach ma miejsce dynamiczny postęp nauki i techniki. Liczne udogodnienia cywilizacyjne, takie jak środki komunikacyjne, windy, różnego typu maszyny, zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w codziennym życiu, a środki masowego przekazu, takie jak telewizja i komputery, zmieniają tryb życia z aktywnego na siedzący. Ponadto procesy urbanizacji i uprzemysłowienia niekorzystnie wpływają na tereny zielone, glebę czy powie-

¹ Por. M. KISIEL: *Muzyka w zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej. Studium metodyczno-badawcze*. Katowice 2005; B. BONNA: *Rodzina i przedszkole w kształtowaniu umiejętności muzycznych dzieci. Zastosowanie koncepcji Edwina E. Gordona*. Bydgoszcz 2005; M. SUŚWIŁŁO: *Psychopedagogiczne uwarunkowania wczesnej edukacji muzycznej*. Olsztyn 2001.

trze, zanieczyszczając je i zmniejszając przestrzeń wykorzystywaną do rekreacji², która jest bardzo ważna dla prawidłowego, zdrowego stylu życia człowieka w każdym okresie jego życia, także w okresie wczesnoszkolnym.

Owe negatywne skutki cywilizacyjnego postępu dotyczą także młodych członków polskiego społeczeństwa. Należy pamiętać o tym, iż aktywność fizyczna jest jednym z istotnych elementów prawidłowego, wszechstronnego rozwoju dziecka. Niestety, jak wynika z badań naukowców, poziom aktywności fizycznej ogółu Polaków jest niski, a uczniowie rzadko uczestniczą w nadobowiązkowych zajęciach ruchowych (sportowych i rekreacyjnych). Poza tym niewielki odsetek rodziców (6–11%) uprawia sporty rekreacyjne, toteż brak jest odpowiednich wzorców promujących aktywność fizyczną młodego pokolenia. Niedostatek ruchu u współczesnych dzieci oraz nieuzasadnione zwolnienia uczniów z lekcji wychowania fizycznego negatywnie wpływają na sprawność ruchową wychowanków³.

Jak wynika z badań naukowych S. Tuzinka, przeprowadzonych wśród uczniów w wieku od 6 do 12 lat, stan zdrowia co czwartego z nich jest nieprawidłowy, a plagą wśród dzieci i młodzieży są wady postawy ciała⁴. Z badań tych wynika, iż zaledwie 6,7% respondentów ma prawidłową postawę ciała, natomiast u 93,3% dzieci występują wady postawy ciała⁵.

W literaturze przedmiotu występują różne definicje sprawności fizycznej. Według J. Drabika sprawność fizyczna to

właściwość człowieka, na którą składa się określony poziom zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych warunkujących wykonanie konkretnego wysiłku fizycznego mniej lub bardziej efektywnie. Sprawność ta nie jest nam dana raz na zawsze i wszystkim w równym stopniu. Trzeba o nią zabiegać i kształtować tak, by służyła nam jak najdłużej⁶.

Z kolei J. Szopa twierdzi, że sprawność fizyczna to zespół umiejętności człowieka umożliwiających efektywne wykonywanie wszelkich zadań ruchowych⁷. Zdaniem J. Bielskiego czy K. Właźnik, optymalny poziom aktywności fizycznej (ruchowej) u dzieci to taki, który zaspokaja potrzeby ruchowe wychowanków i stymuluje ich rozwój zarówno w sferze motorycznej, jak i psychicznej czy

² J. BIELSKI: *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych*. Kraków 2005, s. 43.

³ Tamże.

⁴ Tamże.

⁵ S. TUZINEK: *Główne zadania w profilaktyce i korekcji wad postawy ciała w świetle badań radiowskich dzieci*. W: *Uwarunkowania zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży – implikacje badawcze i rekomendacje praktyczne*. Red. A. JOPKIEWICZ, S. NOWAK. Radom 2013, s. 79.

⁶ Cyt. za: W. SKOCZYŁAS: *Zmienność rozwoju sprawności fizycznej uczniów oraz jej pedagogiczne i zdrowotne aspekty*. Łódź 2004, s. 15.

⁷ Tamże.

społecznej⁸, zatem warunkuje jakość życia człowieka na każdym etapie rozwojowym, także w młodszym wieku szkolnym.

E. Strupińska pisze, iż aktywność ruchowa jest niezbędna dla prawidłowego i wszechstronnego rozwoju człowieka, także w dzieciństwie. W dużej mierze warunkuje ona rozwój:

- somatyczny – wpływa na harmonijny rozwój jednostki, stymuluje wzrastanie ciała, rozwój mięśni i zaopatrzenie tlenowe, zapewnia proporcjonalne przyrosty masy ciała;
- intelektualny – umożliwia poznawanie najbliższego środowiska fizycznego i społecznego, różnych przedmiotów i zjawisk, kształtuje umiejętność rozwiązywania problemów;
- psychiczny – poprzez uczestniczenie w różnych sytuacjach młody człowiek uczy się radzenia sobie z trudnościami, przeżywania sukcesów i porażek, co wiąże się z kontrolowaniem emocji i radzeniem sobie ze stresem i zmęczeniem;
- społeczny – umożliwia i kształtuje relacje z innymi ludźmi, uczy zasad obowiązujących w danej grupie społecznej, sprzyja rozwojowi samooceny i samokontroli oraz szacunku dla siebie i innych⁹.

Wyniki badań empirycznych ukazują, iż systematyczne uczestnictwo w różnego typu zajęciach i zabawach ruchowych w dzieciństwie: sprzyja hartowaniu organizmu, zapobiega występowaniu niektórych zaburzeń i chorób (miażdżyca i inne choroby krążenia, otyłość, nadciśnienie), jest istotnym czynnikiem w korekcji wad postawy. Zatem różne formy ruchu kompensują negatywny wpływ na zdrowie człowieka zjawisk współczesnego świata, jak np. siedzącego trybu życia czy nadmiaru sytuacji stresujących¹⁰.

Zdaniem H. Grabowskiego aktywność fizyczna spełnia w życiu i rozwoju dziecka bardzo ważne funkcje. I tak np.:

- Ruch stymuluje (pobudza) czynności organizmu, co prowadzi do jego rozwoju w układzie: mięśniowym, kostno-stawowo-więzadłowym, krążeniowo-oddechowym i nerwowym. Zmiany te najłatwiej optymalizować w wieku dziecięctwa, który to charakteryzuje się głodem ruchu.
- Aktywność ruchowa jest istotna także dla rozwoju psychicznego i społecznego. Dzięki sprawnościom motorycznym dziecko staje się samodzielne, co podnosi poczucie jego wartości. Co więcej, umiejętności ruchowe warunkują wiele czynności intelektualnych, umożliwiają nawiązywanie kontaktów społecznych i wyznaczają pozycję społeczną w grupie rówieśniczej. Badania empiryczne dowodzą, że dzieci o wysokiej sprawności motorycznej są

⁸ K. WŁAŻNIK: *Wychowanie fizyczne w klasach 1–3. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*. Łódź 1994, s. 8–10; S. SULISZ (red.): *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*. Warszawa 2000, s. 33.

⁹ E. STRUPIŃSKA: *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania fizycznego*. W: *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*. Red. S. SULISZ. Warszawa 2000, s. 21–22.

¹⁰ Tamże.

bardziej aktywne, kreatywne i lepiej współżyją z rówieśnikami niż dzieci niskosprawne.

- Człowiek, przychodząc na świat, jest słabo przygotowany do samodzielnego życia. Dlatego jak najwcześniej, także w wieku wczesnoszkolnym, bardzo ważne jest kształtowanie różnych mechanizmów przystosowawczych do zmieniających się wciąż warunków otoczenia. Doskonalenie możliwości przystosowawczych (adaptacyjnych) wśród wychowanków powinna cechować wszechstronność. Celem tych działań jest ukształtowanie jednostek odpornych na bodźce mechaniczne, termiczne, ruchowe i inne. Owa odporność łączy się z podwyższoną odpornością nerwowo-psychiczną, co jest bardzo istotne w czasach wciąż rosnącej liczby nerwic i schorzeń psychicznych.
- W okresie rozwoju najłatwiej zapobiegać wszelkim zaburzeniom prawidłowego rozwoju wychowanka, jak np.: nieprawidłowości w budowie i postawie ciała, przemianie materii, sprawności fizycznej czy ruchowej, a także leczyć je¹¹. W mojej opinii, jest to możliwe również poprzez zajęcia ruchowe przy muzyce, które, odpowiednio przygotowane i przeprowadzone, korzystnie wpływają na poziom sprawności ruchowej uczniów kształcenia zintegrowanego oraz są dla nich źródłem radości i satysfakcji z podejmowanych działań.

W okresie wczesnoszkolnym nadal naturalną formą aktywności wychowanków jest ruch. Ruchy dzieci bywają jeszcze nieprecyzyjne, szybkie, często zbyteczne i niedostosowane do sytuacji. W tym okresie rozwojowym uczniowie mogą wykonywać więcej różnorodnych zadań ruchowych, wymagających dobrej koordynacji i techniki, gdyż wzrasta u nich siła i zręczność, a także koordynacja i precyzja ruchów. Dzieci w klasach I–III szkoły podstawowej mają opanowane wszystkie formy ruchu, udoskonalają je i zaczynają tworzyć modyfikacje, np. bieg i rzut. Poza tym są bardzo podatne na wszelkie wzory ruchowe i czerpią radość z dobrze wykonanego zadania ruchowego, co należy wykorzystać w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Uczniowie kształcenia zintegrowanego mają ciągłą potrzebę bycia w ruchu, bycia czymś zajęтым, ale jednocześnie nie potrafią dłużej koncentrować się na jednej czynności, dlatego przeprowadzane z nimi zajęcia, także zajęcia ruchowe przy muzyce, powinna cechować zmienność i różnorodność¹², o czym powinni pamiętać nauczyciele.

Stymulacyjna funkcja ruchu przy muzyce w nauczaniu zintegrowanym

Okres wczesnoszkolny to czas, kiedy uczeń chętnie muzykuje na instrumentach, śpiewa czy słucha muzyki. Zajęcia muzyczne dają nauczycielowi kształce-

¹¹ H. GRABOWSKI: *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa 1999, s. 28–37.

¹² Tamże.

nia zintegrowanego możliwość wykorzystania różnorodnych form aktywności muzycznej, a także łączenia ich z innymi przedmiotami nauczania. Powoduje to, iż zajęcia te stają się dla uczniów ciekawe, twórcze, mogą stymulować zarówno rozwój muzyczny wychowanków, jak i ich rozwój fizyczny¹³, a zatem – także wpływać na zdrowie dzieci.

Zdaniem H. Grabowskiego

stymulacja oznacza pobudzenie czynności organizmu, a w konsekwencji jego rozwój. Głównymi stymulatorami rozwoju są: powietrze, pokarm, energia promienista oraz ruch [...]. Efektem aktywności ruchowej są zmiany w całym organizmie, a zwłaszcza w jego układach: mięśniowym, kostno-stawowo-więzadłowym, krążeniowo-oddechowym i nerwowym.

Zmiany te najłatwiej optymalizować w okresie młodości człowieka, a więc także w młodszym wieku szkolnym, gdyż aktywność ruchowa dzieci jest dla nich naturalna¹⁴.

H. Grabowski stwierdza także, iż rozwój somatyczno-motoryczny pod wpływem aktywności ruchowej nie tylko zaspokaja biologiczne potrzeby organizmu, lecz także jest istotny dla prawidłowego rozwoju psychicznego i społecznego. Zdaniem Grabowskiego aktywność fizyczna, jaką podejmują uczniowie w trakcie zabaw ruchowych (także o charakterze muzycznym), daje im wiele radości i poczucie zadowolenia z dobrze wykonanego zadania, a także umożliwia nawiązywanie kontaktów interpersonalnych. Dzięki rozwojowi motoryki dziecko staje się coraz bardziej niezależne od otoczenia. Zaś w okresie wczesnoszkolnym rozwój motoryki jest także czynnikiem warunkującym czynności intelektualne, odgrywającym istotną rolę w realizowaniu obowiązku szkolnego. Badania empiryczne dowodzą również, iż dzieci o wysokiej sprawności motorycznej lepiej radzą sobie w życiu, łatwiej nawiązują kontakty interpersonalne, są bardziej aktywne i kreatywne niż dzieci niskosprawne¹⁵.

Jak już pisałam, aktywność ruchowa jest czynnikiem stymulującym prawidłowy, ogólny rozwój dziecka, dlatego ruch powinien być codziennym elementem wypełniającym czas, jaki spędzają uczniowie w szkole. Z jednej strony jest on zaspokojeniem podstawowych potrzeb dziecka, z drugiej zaś niweluje objawy zmęczenia i znużenia związane z kilkugodzinnym siedzeniem w szkolnej ławce¹⁶.

¹³ S. BORNER: *Przygotowanie nauczycieli do prowadzenia zajęć muzycznych w przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjach*. W: *Zdolności muzyczne dzieci w wieku 5–13 lat w opinii nauczycieli a wyniki badań testowych*. Red. W.A. SACHER. Mysłówice 2004, s. 27–28.

¹⁴ H. GRABOWSKI: *Teoria fizycznej...*, s. 28–29.

¹⁵ Tamże, s. 29.

¹⁶ A. NITECKA-WALERYCH: *Podstawowe zagadnienia z zakresu profilaktyki i korekcji wad postawy*. W: *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym*. Red. A. NITECKA-WALERYCH. Gdańsk 2007, s. 221.

Moim zdaniem, zabawy ruchowe inspirowane muzyką mogą być także realizowane jako ćwiczenia śródlekcyjne lub jako część zajęć wychowania fizycznego. Utwory muzyczne z różnych epok, jak również sygnały dźwiękowe wykonywane na instrumentach perkusyjnych, piosenki z repertuaru dziecięcego oraz muzykowanie na instrumentach szkolnych przez samych wychowanków sprawia, iż zajęcia mające na celu rozwój sprawności fizycznej (motorycznej) dzieci są dla nich bardziej atrakcyjne.

Analizując programy edukacji wczesnoszkolnej pod kątem zajęć ruchowych przy muzyce, można stwierdzić, iż każdy problem muzyczny powinien być realizowany z uczniami na zasadzie nauki poprzez zabawę¹⁷, gdyż dzięki temu trudne dla uczniów zjawiska muzyczne, jak np. rytm, metrum czy dynamika, będą dla nich łatwiejsze do zrozumienia.

Biorąc pod uwagę wiek rozwojowy uczniów w młodszym wieku szkolnym, zabawy ruchowe przy muzyce dzielą się na:

1. Zabawy ruchowe ze śpiewem. Są one najbardziej dostępną i lubianą formą aktywności muzycznej dzieci. Tekst i melodia piosenki inspirują ruch i sposób poruszania się, a także zachęcają do tańca i układania inscenizacji ruchowej¹⁸. Do zabaw tych należą:

- Zabawy ilustracyjne – polegają na przedstawieniu treści piosenki prostymi, dowolnymi ruchami o charakterze naśladowczym. Dzieci mogą proponować własne przykłady ruchowe, zaś nauczyciel ma za zadanie czuwać nad prawidłowym przebiegiem zabawy;
- Zabawy inscenizacyjne – także odnoszą się do tekstu piosenki i występują w nich ruchy naśladowcze, przedstawiające przedmioty lub czynności występujące w słowach piosenki. Dodatkowym elementem jest możliwość podziału na role i odegranie inscenizacji, przy czym ruch powinien być improwizowany przez dzieci. Ważne jest również zastosowanie rekwizytów i kostiumów, co podnosi atrakcyjność zabawy;
- Zabawy rytmiczne ze śpiewem – polegają na właściwej reakcji na rytm piosenki odtwarzany ruchem lub jego zatrzymaniem. W zabawach tych najważniejsza jest melodia oraz jej charakterystyczne momenty rytmiczne. Poza realizacją rytmu, wychowankowie odtwarzają ruchem także inne elementy muzyki, jak: tempo, dynamika czy artykulacja;
- Zabawy taneczne ze śpiewem – zabawy te, oparte na prostych tańcach ludowych, przygotowują dzieci do nauki tańców regionalnych i narodowych. Z każdym tańcem wiążą się odpowiednie kroki, które często są zbyt trudne do wykonania przez dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, dlatego ważne jest wcześniejsze przeanalizowanie kroków, figur i układów,

¹⁷ A. ŚLIWIŃSKA: *Stymulacyjna funkcja ruchu przy muzyce w nauczaniu zintegrowanym*. „Nauczanie Początkowe” 2008/2009, nr 4, s. 24.

¹⁸ R. ŁAWROWSKA: *Muzyka i ruch*. Warszawa 1998, s. 208.

aby były one dostosowane do możliwości rozwojowych i umiejętności ruchowych dzieci¹⁹.

2. Zabawy ruchowe przy akompaniamencie muzycznym, do których należą:

- Opowieści ruchowe – polegają na układaniu kompozycji ruchowej lub słowno-ruchowej, tak aby powstała fabuła ilustrowana ruchem. Inspiracją do powstania ruchów jest słowo nauczyciela, który na tle akompaniamentu czy utworu muzycznego przedstawia dzieciom wiersz lub opowiadanie. Charakter, tempo i dynamikę ruchów dzieci określa akompaniament (wpływa on także na emocje dzieci), słowo zaś narzuca rodzaj konkretnego ruchu.
- Tańce – dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym powinny poznać podstawowe kroki tańców narodowych (krakowiak, kujawiak, oberek) oraz tańców regionalnych. Przygotowanie tańca polega na zapamiętaniu przez wychowanków kolejnych figur i nabyciu umiejętności poruszania się w określonej przestrzeni. Wszystkie kroki i figury muszą być dostosowane do możliwości rozwojowych dzieci, zaś ich nauka powinna polegać na dobrym pokazie przez nauczycielki, ponieważ dzieci najlepiej uczą się przez naśladowanie²⁰.
- Ćwiczenia z zakresu techniki ruchu – prowadzone są zwykle w formie zadaniowej lub naśladowczej. Wszystkie one kształcą naturalne czynności ruchowe dzieci, wyrabiają estetykę ruchów i rozwijają sprawność fizyczną²¹. Poza tym kształtują orientację w przestrzeni oraz zapobiegają i korygują wady postawy²².
Należą do nich:
 - ćwiczenia wyrabiające poczucie świadomego ruchu,
 - ćwiczenia naprężające i rozluźniające,
 - ćwiczenia rozwijające koncentrację uwagi,
 - ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów,
 - ćwiczenia poszczególnych grup mięśni,
 - ćwiczenia użytkowe,
 - ćwiczenia oddechowe.
- Elementarne ćwiczenia z zakresu rytmiki – polegają na odtworzeniu prostych rytmów oraz tematów rytmicznych m.in. za pomocą naturalnych efektów akustycznych, czyli: klaskania, tupania, uderzania dłońmi o kolana, pstrykania palcami itp., a także za pomocą gestów i ruchów improwizowanych. Wśród ćwiczeń tych wyróżnia się: ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne; rea-

¹⁹ Tamże, s. 208–227; A. ŚLIWIŃSKA: *Stymulacyjna funkcja ruchu...*, s. 25–26.

²⁰ E. LIPSKA, M. PRZYCHODZIŃSKA: *Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka*. Warszawa 1991, s. 166; B. PODOLSKA: *Muzyka w przedszkolu*. Kraków 2008, s. 45–46; A. ŚLIWIŃSKA: *Stymulacyjna funkcja ruchu...*, s. 27; R. ŁAWROWSKA: *Muzyka i ruch...*, s. 228.

²¹ U. SMOCZYŃSKA-NACHTMAN: *Zabawy i ćwiczenia przy muzyce*. Warszawa 1983, s. 7–51.

²² R. ŁAWROWSKA: *Muzyka i ruch...*, s. 18–31.

gowanie ruchem na zmiany metrum, tempa, artykulacji, dynamiki, agogiki; realizacje ruchowe tematów rytmicznych; ćwiczenia ruchowe odzwierciedlające przebieg linii melodycznej, frazowanie i inne elementy formalne; zabawy uwrażliwiające na różne elementy muzyki; ćwiczenia improwizacji ruchowej; ćwiczenia kształcące niezależność ruchów oraz kanony rytmiczne²³.

Wszystkie przedstawione zabawy ruchowe z piosenką i z akompaniamentem spełniają liczne istotne funkcje w ogólnym rozwoju dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Przeżywanie muzyki ciałem nie tylko rozwija muzykalność wychowanków, lecz także wpływa na ich rozwój poznawczy, społeczny czy emocjonalny, na co zwracają uwagę E. Lipska, M. Przychodzińska, R. Ławrowska czy A. Śliwińska. Według badaczek, ruch podporządkowany muzyce ma istotne znaczenie również dla rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci. Zabawy ruchowe przy muzyce zapobiegają wadom postawy ciała oraz je korygują, kształtują świadomy ruch, oddech, korzystnie wpływają na koordynację ruchów, ćwiczą koncentrację uwagi i orientację w przestrzeni oraz szybką reakcję na wykonanie określonych poleceń²⁴. Ze względu na ich walory, powinny one być stałym elementem zajęć szkolnych, ponieważ wpływają na prawidłowy ogólny rozwój uczniów kształcenia zintegrowanego, w tym stymulują rozwój sprawności motorycznej, co jest szczególnie ważne w czasach charakteryzujących się niedostatkiem ruchu.

Konkluzja

Jak wynika z badań naukowych, poziom sprawności fizycznej kolejnych pokoleń obniża się. Dotyczy to nie tylko ludzi dorosłych i starszych, lecz także bardzo często dzieci w wieku wczesnoszkolnym²⁵. Moim zdaniem, należy dołożyć wszelkich starań, aby dbałość o kondycję fizyczną i wzrost aktywności ruchowej uczniów stały się nieodzownym elementem ich stylu życia. Duże znaczenie ma tutaj działalność szkół ogólnokształcących oraz świadomość nauczycieli o istotności prowadzenia zajęć ruchowych dla prawidłowego rozwoju dzieci, także rozwoju ruchowego.

W mojej opinii kształtowanie sprawności fizycznej uczniów w młodszym wieku szkolnym jest możliwe m.in. poprzez inspirowanie zajęć i zabaw ruchowych przy muzyce. Zajęcia te mogą odbywać się zarówno w formie zajęć muzycznych, ćwiczeń śródlekcyjnych, jak i zabaw realizowanych w czasie wychowania fizycz-

²³ A. ŚLIWIŃSKA: *Stymulacyjna funkcja ruchu...*, s. 29; por. E. LIPSKA, M. PRZYCHODZIŃSKA: *Muzyka w nauczaniu...*, s. 119–135.

²⁴ R. ŁAWROWSKA: *Muzyka i ruch...*, s. 9; E. LIPSKA, M. PRZYCHODZIŃSKA: *Muzyka w nauczaniu...*, s. 117–119; A. ŚLIWIŃSKA: *Stymulacyjna funkcja ruchu...*, s. 22–29.

²⁵ J. BIELSKI: *Metodyka wychowania fizycznego...*, s. 43; S. TUZINEK: *Główne zadania w profilaktyce...*, s. 79.

nego. Jest to szczególnie ważne w czasach społeczeństwa charakteryzującego się niedostatkami ruchu, bowiem ów niedostatek niekorzystnie wpływa na jakość życia jednostek, także w wieku wczesnoszkolnym, powodując różnego rodzaju problemy zdrowotne i wady postawy ciała.

Ważne jest także to, iż różnego typu zajęcia muzyczno-ruchowe są bardzo lubiane przez dzieci, dają im wiele radości, możliwość ruchu, uczą otwartości i spontaniczności w relacjach z rówieśnikami, rozwijają wyobraźnię i gwarantują prawidłowy rozwój fizyczny. Co więcej, promowanie aktywności ruchowej oraz zachęcanie wychowanków w środowisku szkolnym do jej podejmowania, także w trakcie zabaw przy muzyce, może zaszcześcić w osobach z młodego pokolenia potrzebę i chęć regularnego podejmowania aktywności fizycznej, co z jednej strony umożliwi im lepszą realizację zadań związanych z pełnieniem roli ucznia, zaś z drugiej strony wpłynie na poprawę jakości ich życia nie tylko obecnie, ale także w przyszłości.

Bibliografia

- BIELSKI J.: *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych*. Kraków 2005.
- BORNER S.: *Przygotowanie nauczycieli do prowadzenia zajęć muzycznych w przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjach*. W: *Zdolności muzyczne dzieci w wieku 5–13 lat w opinii nauczycieli a wyniki badań testowych*. Red. W.A. SACHER. Mysłówice 2004.
- DANEL-BOBRZYK H.: *Muzyka we wszechstronnym wychowaniu dziecka*. W: *Muzyka w edukacji i wychowaniu*. Red. H. DANEL-BOBRZYK. Katowice 1999.
- GLOTON R., CLERO C.: *Twórcza aktywność dziecka*. Warszawa 1976.
- GRABOWSKI H.: *Teoria fizycznej edukacji*. Warszawa 1999.
- JASZCZUK M.: *Piotruś i Wilk*. „Wychowanie w Przedszkolu” 2012, nr 4.
- KAMPER-KUBAŃSKA M.: *Wychowanie przez sztukę, czyli pedagogiczne, psychologiczne i terapeutyczne aspekty muzyki*. W: *Dylematy edukacji artystycznej. Edukacja artystyczna a potencjał twórczy człowieka*. Red. W. LIMONT, K. NIELEK-ZAWADZKA. T. 2. Kraków 2006.
- KOZŁOWSKA-LEWNA A.: *Dziecko poza światem muzyki*. „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 2007, nr 4.
- LIPSKA E., PRZYCHODZIŃSKA M.: *Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka*. Warszawa 1991.
- ŁAWROWSKA R.: *Muzyka i ruch*. Warszawa 1998.
- NITECKA-WALERYCH A.: *Podstawowe zagadnienia z zakresu profilaktyki i korekcji wad postawy*. W: *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym*. Red. A. NITECKA-WALERYCH. Gdańsk 2007.
- PAWLIŃSKA E.: *Rozwijanie wrażliwości muzycznej dzieci w młodszym wieku szkolnym*. „Nauczanie Początkowe” 2008, nr 4.
- PODOLSKA B.: *Muzyka w przedszkolu*. Kraków 2008.

- SCHAEFFER B.: *Dzieje kultury muzycznej. Podręcznik dla szkół średnich*. Warszawa 1999.
- SKOCZYŁAS W.: *Zmienność rozwoju sprawności fizycznej uczniów oraz jej pedagogiczne i zdrowotne aspekty*. Łódź 2004.
- SMOCZYŃSKA-NACHTMAN U.: *Zabawy i ćwiczenia przy muzyce*. Warszawa 1983.
- STRUPIŃSKA E.: *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania fizycznego*. W: *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*. Red. S. SULISZ. Warszawa 2000.
- SUŚWIŁO M.: *Psychopedagogiczne uwarunkowania wczesnej edukacji muzycznej*. Olaszyn 2001.
- ŚLIWIŃSKA A.: *Stymulacyjna funkcja ruchu przy muzyce w nauczaniu zintegrowanym*. „Nauczanie Początkowe” 2008/2009, nr 4.
- TUZINEK S.: *Główne zadania w profilaktyce i korekcji wad postawy ciała w świetle badań radomskich dzieci*. W: *Uwarunkowania zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży – implikacje badawcze i rekomendacje praktyczne*. Red. A. JOPKIEWICZ, S. NOWAK. Radom 2013.
- WATOŁA A.: *Muzyka w stymulowaniu rozwoju dziecka*. „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 2008, nr 2.
- WŁAŃNIK K.: *Wychowanie fizyczne w klasach 1–3. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*. Łódź 1994.

The role of music in stimulating the physical fitness of students from classes I–III of primary school

Summary

Music is a very important part of humans' life. Children are interested in music in each periods of their life. They are prepared to take part in plays with music. That kind of activity is very important, because it stimulates not only their musical skills, personality but also physical fitness. The results of empirical research indicate that today the physical fitness of young people is low. Because of it children have bad posture and other problems with health. This article demonstrates that teachers should inspire plays with music at school every day. It is important, because movement connected with music is both attractive and important for physical fitness, also for health of early school-age children. Moreover, it can be helpful in a prevention, correction of bad posture and promotion healthy life style amongst pupils.

Keywords: music, music education, early school education, physical fitness of children



Anna Trzcionka-Wieczorek, doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki. Po ukończeniu studiów pracowała jako nauczyciel w przedszkolu, w klasach I–III szkoły podstawowej oraz w ognisku muzycznym. Obecnie jest pracownikiem naukowo-dydaktycznym w Zakładzie Dydaktyki i Pedagogiki Wczesnoszkolnej i Przedszkolnej Instytutu Nauk o Edukacji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.