

ROZWÓJ RUCHOWY

Rozwój ruchowy polega na osiągnięciu kontroli nad ruchami ciała poprzez skoordynowanie czynności ośrodków nerwowych, nerwów i mięśni. Dopóki rozwój ten nie nastąpi, dziecko pozostaje bezradne.

Znaczenie rozwoju ruchowego

Dobry stan zdrowia

Dobry stan zdrowia, który jest niezbędny dla rozwoju dziecka i jego dobrego samopoczucia, zależy od ćwiczenia. Dziecko, które wykonuje ruchy poniżej norm przewidzianych dla danego wieku, będzie odczuwało zbyt mało zadowolenia z aktywności fizycznej, aby mieć większą motywację do jej podejmowania.

Uzdrowiająca rola ćwiczeń

Dzięki wytężonym ćwiczeniom dzieci wyładowują nagromadzoną energię i uwalniają organizm od napięcia związanego z lękiem i frustracją. W ten sposób mogą odprężyć się fizycznie i psychicznie.

Niezależność

Im więcej dziecko potrafi zrobić samo, tym większe jest jego poczucie pewności i zadowolenia. Stan zależności przyczynia się do powstania poczucia własnej bezradności.

Zabawa

Kontrola motoryczna umożliwia dziecku udział w czynnościach, które sprawiają mu przyjemność i zapewniają rozrywkę nawet wówczas, gdy brak mu towarzystwa do zabawy.

Uspołecznienie

Poziom rozwoju ruchowego dziecka ma wpływ na jego akceptację społeczną i dostarcza mu okazji do nabywania umiejętności społecznych.

Pojęcia własnego „ja”

Kontrola motoryczna zapewnia poczucie bezpieczeństwa fizycznego, które przekształca się w poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa, a to z kolei sprzyja osiągnięciu stanu pewności siebie, mającego pozytywny wpływ na zachowanie.

Niektóre czynniki mające wpływ na tempo rozwoju ruchowego

- Konstytucja dziedziczna łącznie z budową ciała i inteligencją mają znaczny wpływ na tempo rozwoju motorycznego.
- Korzystne warunki przed urodzeniem, szczególnie właściwe odżywianie się matki, sprzyja szybszemu rozwojowi motorycznemu dziecka po urodzeniu.
- Im bardziej aktywny był płód, tym szybszy jest jego rozwój ruchowy w pierwszych miesiącach życia, o ile nie wystąpią zakłócenia związane z niekorzystnymi warunkami środowiskowymi.
- Ciężki poród, zwłaszcza gdy towarzyszy mu przejściowe uszkodzenie mózgu, opóźnia rozwój ruchowy.

- Dobry stan zdrowia i dobre odżywienie w pierwszych miesiącach po urodzeniu, przyspieszą rozwój motoryczny.
- Stymulacja, zachęta i możliwości poruszania wszystkich części ciała przyspieszą rozwój motoryczny.
- Otaczanie dziecka nadmierną opiekuńczością hamuje rozwój jego zdolności ruchowych.
- Dzieci pierworodne są zazwyczaj bardziej zaawansowane pod względem rozwoju motorycznego niż dzieci kolejne w rodzinie – w związku ze szczególną zachętą i stymulacją ze strony rodziców.
- Wcześniaki rozwijają się zwykle wolniej pod względem ruchowym, ponieważ poziom ich rozwoju w momencie urodzenia był niższy w porównaniu z dziećmi urodzonymi o czasie.
- Wady fizyczne np. ślepotą, opóźniają rozwój motoryczny.

Sprawności ruchowe nie ukształtują się w wyniku samego procesu dojrzewania. Muszą zostać wyuczone.

Sprawności należy opanowywać pojedynczo. Po opanowaniu jednej sprawności można rozpocząć ćwiczenie następnej, bez obawy zakłóceń.

Czynniki istotne dla rozwoju sprawności motorycznych

Dojrzałość do uczenia się

Gdy uczenie się współwystępuje z gotowością do niego, sprawność jest dużo lepsza niż wtedy, gdy przeznaczają się tylko czas i wysiłek, ale brak dojrzałości do uczenia się.

Możliwości uczenia się

Wiele dzieci nie ma okazji do opanowania sprawności motorycznych czy to z tego względu, że rodzice obawiają się ich skaleczeń, czy też dlatego, że środowisko, w którym żyją nie zapewnia możliwości uczenia się.

Możliwości ćwiczenia

Należy zapewnić dziecku tyle czasu na ćwiczenia, ile jest konieczne do opanowania danej sprawności. Aby uniknąć ukształtowania niewłaściwych nawyków ruchowych i mało efektywnych ruchów należy pamiętać, że jakość ćwiczeń jest dużo ważniejsza od ich ilości.

Dobre wzorce

Ze względu na ważną rolę, jaką odgrywają właściwe wzorce w opanowaniu sprawności ruchowych, dzieci muszą naśladować dobre modele.

Kierowanie uczeniem się

Dzieci potrzebują pokierowania aby mogły właściwie naśladować model. Tylko wtedy mogą poprawić błędy, zanim utrwalą się one tak silnie, że trudno będzie je usunąć.

Motywacja

Głównym źródłem motywacji do ćwiczenia sprawności ruchowych są: sama przyjemność wynikająca z aktywności, niezależność, uznanie ze strony grupy rówieśniczej oraz kompensowanie poczucia własnej nieadekwatności, jakie dzieci przeżywają w związku z niepowodzeniami w innych dziedzinach, zwłaszcza w nauce szkolnej.

Najczęstsze metody uczenia się sprawności motorycznych

Uczenie się metodą prób i błędów

Dziecko, którego ćwiczeniami nikt nie kieruje i któremu nie dostarcza się wzoru do naśladowania, podejmuje całkiem przypadkowe próby ćwiczenia różnych czynności. Osiągnięte w ten sposób rezultaty są zwykle poniżej możliwości dziecka.

Naśladownictwo

Uczenie się przez naśladownictwo lub obserwowanie modelu jest bardziej efektywne od metody prób i błędów, ale jednocześnie w pewnym stopniu ograniczone ewentualnymi błędami modelu. Np. dziecko nie nauczy się dobrze pływać, jeśli naśladuje słabego pływaka. Ponadto, nawet gdy model jest dobry, dziecko może nie być dobrym obserwatorem.

Trening

We wczesnych etapach uczenia się szczególnie ważne jest nabywanie sprawności pod kierunkiem i nadzorem modelu demonstrującego daną umiejętność i sprawdzającego, czy dziecko dobrze go naśladuje. Raz ukształtowane niewłaściwe ruchy i błędne nawyki są trudne do usunięcia.

Sprawności ruchowe można podzielić na cztery kategorie, w zależności od funkcji, jakie pełnią w procesie przystosowania psychicznego i społecznego.

Podział sprawności ruchowych ze względu na ich funkcję

Sprawności samoobsługowe

Aby osiągnąć niezależność, dzieci muszą opanować sprawności ruchowe, które umożliwią im podejmowanie działań w związku z własną osobą. Do sprawności tych należą: samodzielne jedzenie, samodzielne ubieranie się, dbanie o własny wygląd, samodzielne mycie się.

Sprawności społeczne

Aby stać się akceptowanym członkiem grupy społecznej – czy to rodziny, czy grupy szkolnej – dziecko musi być zdolne do współdziałania, czyli pomocy na rzecz tej grupy.

Sprawności zabawowe

Aby znajdować przyjemność w działalności grupy rówieśników lub móc bawić się samotnie z dala od nich, dzieci muszą opanować szereg takich sprawności jak: manipulowanie zabawkami, zabawa piłką, malowanie, rysowanie.

Sprawności szkolne

Znaczna część zajęć w niższych klasach szkolnych obejmuje takie sprawności jak: malowanie, rysowanie, lepienie, wycinanie, pisanie. Im więcej tych sprawności opanowały dzieci i im wyższy jest ich poziom, tym lepiej będą przystosowane do szkoły i tym lepsze rezultaty osiągną w nauce.

Opracowała
Małgorzata Jakubowska
psycholog