

ασκηση - γυμναστικη - σπορ

Ἡ ἐπίδραση τῆς σωματικῆς ἄσκησης στὴν ἀπόδοση τῶν μικρῶν μαθητῶν.

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ, MSc, Ὑποψήφιος
Διδάκτορας, Τμῆμα Ἐπιστήμης Φυσικῆς Ἀγωγῆς καὶ
Ἀθλητισμοῦ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

"Mens sana in corpore sano"

(μτφρ: «Νοὺς ὑγίης ἐν σώματι ὑγίει»)

Decimus Junius Juvenalis

(Λατίνος ποιητής, ~ 55-135 μ.Χ.)

Ἡ παραπάνω ρῆση ἔρχεται νὰ μᾶς ὑπενθυμίσει γιὰ μιὰ ἀκόμη φορὰ τὴν ἄρρηκτη σχέση μεταξύ σωματικῆς καὶ ψυχοπνευματικῆς ὑγείας. Ἐντούτοις, πολὺ λίγοι ἔχουν συνειδητοποιήσει καὶ μετουσιώσει σὲ πράξη τὴν αὐτονόητη διδαχὴ τῆς, μὲ ἀποτέλεσμα, ἀκόμη καὶ στὶς μέρες μας, νὰ παραβλέπεται ἡ καθοριστικὴ συμβολὴ τῆς σωματικῆς ἄσκησης στὴν προαγωγὴ τῆς πνευματικῆς καλλιέργειας. Καὶ αὐτὸ εἶναι εὐλόγο, πολλὰκις ἔχουν τονιστεῖ οἱ θετικὲς ἐπιδράσεις τῆς ἄσκησης στὴ σωματικὴ καὶ ψυχικὴ ὑγεία, π.χ. στὴν πρωτογενῆ καὶ δευτερογενῆ πρόληψη καρδιαγγειακῶν παθήσεων, διαφόρων μορφῶν καρκίνου, παθήσεων τοῦ ἀναπνευστικοῦ, στὴν καταπολέμηση τοῦ ἄγχους, τῆς κατάθλιψης, τῆς ἀνοίας κ.ἄ. Πολὺ λιγότερο ὅμως ἔχει προβληθεῖ ἡ συνεισφορὰ τῆς στὴν προαγωγὴ τῶν νοητικῶν διεργασιῶν, π.χ. στὴ βελτίωση τῆς ἀκαδημαϊκῆς ἐπίδοσης.

Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸ, τὸ Ἀμερικανικὸ Κέντρο Ἐλέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) σὲ συνεργασία μὲ τὸ Ἀμερικανικὸ Κολλέγιο Ἀθλητιατρικῆς (ACSM) γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση τοῦ προβλήματος τῆς παιδικῆς παχυσαρκίας, θεώρησαν πῶς, ἀν γνωστοποιούσαν στὸ εὐρὸν κοινὸ τὶς ὑπάρχουσες ἰσχυρὲς ἐπιστημονικὲς ἐνδείξεις, ἀναφορικὰ μὲ τὴ σχέση σωματικῆς ἄσκησης καὶ μαθησιακῆς ἐπίδοσης, θὰ μπορούσαν εὐκολότερα νὰ πείσουν τοὺς ἀρμόδιους εκπαιδευτικοὺς φορεῖς ἀλλὰ καὶ τοὺς γονεῖς, γιὰ τὴν ἀναγκαιότητα τῆς καθημερινῆς συμμετοχῆς τῶν μαθητῶν σὲ προγράμματα φυσικῆς ἀγωγῆς. Ἔτσι, στηριζόμενοι στὴν ἤδη ὑπάρχουσα τεκμηριωμένη γνώση, τόνισαν πῶς τὰ χαμηλὰ ἐπίπεδα φυσικῆς δραστηριότητας ἐπηρεάζουν ἀρνητικὰ τὴ δομὴ καὶ τὴ λειτουργικότητα τοῦ παιδικοῦ ἐγκεφάλου, ὁ ὁποῖος χαρακτηρίζεται ἀπὸ ἔντονες ἀναπτυξιακὲς διεργασίες, μὲ δυσάρεστες ἐπιπτώσεις καὶ στὴν ἰκανότητα μάθησης.

Πῶς ἐπηρεάζει ὅμως ἡ σωματικὴ ἄσκηση τὴν πνευματικὴ ἀπόδοση; Ἐδῶ καὶ πολλὰ χρόνια εἶναι γνωστὸ πῶς ἡ καθημερινὴ συμμετοχὴ ἐνὸς παιδιοῦ σὲ ἀθλητικὲς δραστηριότητες:

- αὐξάνει τὴν ταχύτητα ἐπεξεργασίας τῶν πληροφοριῶν μὲ ἀποτέλεσμα τὴν ταχύτερη ὁλοκλήρωση μιᾶς ἄσκησης,

- προάγει τὴν ἐστίαση τῆς προσοχῆς του στὸ μάθημα,

- βελτιώνει τὴ μνήμη του,



- μειώνει τὶς ἀνεπιθύμητες συμπεριφορὲς του στὴν τάξη, ἐνῶ παράλληλα μαθαίνει στὸ παιδί νὰ συνδιαλέγεται μὲ τοὺς ὁμηλικούς του, νὰ ὑπακούει σὲ κανόνες, καὶ τέλος

- προάγει τὴ συνεργατικὴ ἱκανότητα μεταξύ τῶν παιδιῶν ὡς μέσο διαπαιδαγώγησης στὸ πλαίσιο τοῦ σχολικοῦ μικρόκοσμου, ἐμπλουτίζει τὸ συναισθηματικὸ τους κόσμος, τὰ βοηθᾷ νὰ υἱοθετήσουν θετικὴ στάση ἀπέναντι στὸ σκοπὸ καὶ στὴν ἰδέα ποὺ ἐκπροσωπεῖ τὸ σχολεῖο, συμβάλλοντας, ἔστω καὶ ὑποσυνειδήτως, στὴ βελτίωση καὶ τῆς μαθησιακῆς τῆς ἀπόδοσης.

Μηχανισμοὶ ἐπίδρασης τῆς σωματικῆς ἄσκησης στὴ λειτουργικότητα τοῦ ἐγκεφάλου. Ὑπάρχουν ἰσχυρὲς ἐπιστημονικὲς ἐνδείξεις, πῶς ἡ συμμετοχὴ σὲ ἀθλητικὲς δραστηριότητες:

- αὐξάνει τὴν κυκλοφορία τοῦ αἵματος, τροφοδοτώντας μὲ ἄφθονο ὀξυγόνο τὸν ἐγκέφαλο, μὲ βελτίωση τῆς δομῆς καὶ τῆς λειτουργικῆς του ἱκανότητας,

- προάγει τὴν ἀγγειογένεση καί, παράλληλα, προστατεύει ἀπὸ τὴν ἐμφάνιση νευροεκφυλιστικῶν νόσων,

- ὁμαλοποιεῖ τὴ συγκέντρωση σημαντικῶν νευροδιαβιβαστῶν, μὲ ἀποτελέσματα τὴν ταχύτερη ἐπεξεργασία τῶν λαμβανόμενων πληροφοριῶν, τέλος,

- ἐξισορροπεῖ τὰ ἐπίπεδα τῶν ὁρμῶν, οἱ ὁποῖες συμβάλλουν στὴν ἀνάπτυξη τῶν νοητικῶν λειτουργιῶν, μέσω τῆς μείωσης τοῦ ἄγχους, τῆς βελτίωσης τῆς διάθεσης καὶ τῆς δημιουργίας αἰσθητικῆς ἡρεμίας.

Ποιὰ εἶδους ἄσκηση θεωρεῖται καλύτερη;

Ἀπὸ τὰ ἀποτελέσματα τῶν μελετῶν φαίνεται πῶς κάθε μορφὴ ἄσκησης ἐπιφέρει σημαντικὰ ὀφέλη στὴν πνευματικὴ ἀπόδοση τοῦ παιδιοῦ. Τόσο ἡ ἀερόβια ἄσκηση, μέτριας ἢ ὑψηλῆς ἔντασης, ὅσο καὶ οἱ ἀσκήσεις ἰσορροπίας, εὐλυγισίας, κινητικοῦ συντονισμοῦ, προσανατολισμοῦ στὸ χῶρο, ἀλλὰ καὶ ἐπιδειξιότητας βοηθοῦν στὴν ἐπίτευξη τοῦ ἀνωτέρω στόχου. Ὡστόσο, ἡ συμμετοχὴ

στις αθλητικές δραστηριότητες θα πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση, να έχει παιγνιώδη μορφή όταν απευθύνεται σε μαθητές μικρής ηλικίας, αλλά θα πρέπει να έχει διάρκεια περίπου μίας ώρας.

Πρέπει να τονιστεί πώς από τη συστηματική συμμετοχή σε αθλητικά προγράμματα δύνανται να ωφεληθούν όλοι οι μαθητές, ακόμη κι αυτοί που χαρακτηρίζονται από διαφόρων ειδών μαθησιακές δυσκολίες ή και από κάποια μορφή αναπηρίας. Συνεπώς, παιδιά με μαθησιακά προβλήματα στην ανάγνωση, στη γραφή, στα μαθηματικά,

μαθητές με διάσπαση προσοχής, με υπερκινητικότητα, με έγκεφαλική παράλυση αλλά και άλλων ειδών νοσητικών, λειτουργικών ή σωματικών μειονεξιών μπορούν να βελτιώσουν το μαθησιακό τους προφίλ. Αυτό που πρωτίστως απαιτείται είναι να συνειδητοποιηθεί από όλους η σημαντική συμβολή της άσκησης και στην προαγωγή της μαθησιακής απόδοσης του μικρού παιδιού, ώστε να του παρέχεται κάθε δυνατότητα αξιοποίησης του ταλέντου και των άλλων πολύπλευρων δυνατοτήτων του. 🍏