

<https://doi.org/10.53656/ped2023-4s.06>

ФУНДАМЕНТАЛНО ЗНАЧЕНИЕ НА ДВИЖЕНИЯТА КАТО ЗДРАВЕН И КОМПЕТЕНТОСТЕН РЕСУРС

**Доц. д-р Боряна Иванова,
ас. д-р Елена Каменова**

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме. В статията се акцентира върху значението на движенията както за здравето на децата, така също и за тяхното интелектуално развитие и формирането на компетентности. Цел на изследването е да проучи не само теоретично, но и практически ролята на движенията като незаменим здравен и компетентностен ресурс. Представени са резултати от анкета с учители, която има за цел да установи какви условия за двигателната активност на децата се създават в детските градини. Движенията и възприятията се очертават като необходими предпоставки за усвояване на знания за околния свят. Значението на движенията се разглежда и в рамките на салутогенезата. Подчергнати са основните функции на движенията. Представени са различните перспективи в контекста на необходимостта от развитие на движенията. Вниманието се насочва и върху факторите, които влияят за възникване на двигателни дефицити у децата: семейство, детска градина и околна среда. Ролята на родителите и на педагозите за двигателната активност на децата е незаменима.

Ключови думи: деца; педагози; родители; движения; здраве; компетентности; детска градина; семейство; околна среда

„Никога децата не са имали толкова много играчки, а е ня-мало и толкова много институции за развитие на техните музикални и спортни умения. Но и никога те не са имали толкова малко възможности, за да разберат и усвоят самостоятелно чрез сетивата и тялото си околния свят.“

Р. Цимер

Значението на движенията за развитието на всяко живо същество е неоспоримо. Решаваща е ролята им за здравословното състояние на децата, за интелектуалното им развитие, за развитие на социалните умения и компе-

тентностите им. Те са източник на преживявания, познания, чувства, емоции. Движенията повлияват цялостното развитие на детската личност.

В много от провинциите в Германия, като Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen и др., ежегодно се осъществяват редица проекти, свързани със стимулиране на двигателната активност на децата. В Долна Саксония е създаден институт за ранно детско образование и развитие през 2007 г. с директор Р. Цимер, като една от най-актуалните теми с непреходно значение както за децата, така и за възрастните е „Движения и психомоторика“.

Разпространени в много европейски страни са детските градини в природата и детските градини за физическа активност, които фокусират именно върху двигателната активност на децата.

Чрез движенията и възприятията децата още от ранна възраст взаимодействат с околния свят. В ролята на конструктори на своето развитие те усвояват знания за социалния свят и развиват своите компетентности, които се явяват основа за образованието им в следващите възрастови периоди.

Цел на изследването е да проучи не само теоретично, но и практически ролята на движенията като незаменим здравен и компетентностен ресурс.

Задачи

1. Разкриване на взаимовръзката между движения и здраве и движения, учене и компетентности.
2. Очертаване на последиците от дефицитите в двигателните умения.
3. Анализ на резултатите от анкетиране на педагози за двигателната активност на децата.

Методи на изследване

1. Анализ на литературата, посветена на значение на движенията за развитието.
2. Анкета с педагози от детски градини.

1. Движенията и здравословният начин на живот

Движенията заемат централно място в контекста на значението на салутогенезата, чиято същност е свързана с произхода на здравето. Салутогенният подход насочва внимание върху факторите на здравето и здравословния начин на живот. Движенията и развитието на двигателни умения в този аспект се очертават като незаменим ресурс както за психическото, така и за физическото здраве. В рамките на физическото развитие на децата значим е приносът на движенията за имунната система, кръвообращението, мускулатурата, дейността на сърцето, костите, функционирането на белите дробове. Движенията са незаменим ресурс както за сензомоторното развитие, така също и за психомоторното развитие на децата. Те обикновено са съпроводени с много емоции и оказват ефект върху психическото здраве, като повлияват позитивно състоянията на тревожност, депресия и негативно настроение.

Функциите на движенията за развитието на децата се разглеждат в следните насоки:

- личностна функция (опознаване на собственото тяло, на двигателните умения, развиване на представа за самия себе си);
- социална функция (осъществяване на различни дейности, съвместно с другите);
- продуктивна функция (чрез движения децата се стремят да създадат сами някои неща);
- експресивна функция (изразяване на чувства и преживявания чрез движения);
- проучвателска функция (опознаване на околния предметен и пространствен свят, на обекти и техните свойства);
- сравнителна функция (сравнение между себе си и другите, състезаване с другите, развитие на умение да се преживява радост от победата, но и приемане на загуба);
- адаптивна функция (опознаване на собствените физически граници, повишен стремеж към постижения, адаптиране към изисквания, поставени от другите) (Zimmer 2004, p. 19).

В действителност всички тези функции се осъществяват в единство.

Движенията се развиват в единство с възприятия, мисли, чувства. При децата този синхрон е особено ясно изразен. Те реагират на ситуации на напрежение или радост с ясно изразени емоционални движения.

Движенията имат значение не само за психическото и физическото здраве на децата, но и за ученето им, за формирането на компетентности.

2. Движения, учене и компетентности

Движенията са от значение не само за физическото, но и за умственото развитие на децата. В ранна и предучилищна възраст е необходимо да се стимулират когнитивното и социалното им развитие, които са от решаващо значение за цялостното им формиране в следващите възрастови периоди.

Цимер определя движенията като „мотор на ученето“, тъй като ученето през детството е предимно учене чрез движение и възприятия, чрез конкретни действия и чрез използване на всички сетива. Развитието на речта е също пряко свързано с възприятията. Сензомоторният опит е една от основните предпоставки за развитие на речта. Чрез движенията децата обогатяват познанията си за околния свят, за предметите и техните качества, а тези познания са тясно свързани със собствената им активност. В първите години мисленето е непосредствено свързано с действията на детето. За решаването на проблеми значение има практическото действие с предметите чрез проучване, пробване. Именно с помощта на опита от собствените движения и възприятията децата започват да разбират определени взаимозависимости в околния свят (Zimmer 2016, p. 3).

Развитието на движенията и сетивата влияе пряко върху формирането на мрежа от нервни клетки в мозъка и дава възможност за преработка на постъпилата информация. Браус пише, че при раждането си човек притежава над 100 милиарда нервни клетки, които имат възможността да функционират, когато са свързани помежду си. В детството именно чрез дейността на сетивните органи и двигателната активност се създават условия за стимулиране на тази мрежа от нервни клетки. Всяко движение и всяко сетивно възприятие водят до активност, която допринася за образуване на нови връзки и с това – за развитието на мозъка. Връзката между двигателната сфера и речевото развитие на децата също е неврофизиологично обусловена. Областите на мозъка, които са свързани с речевото развитие, взаимодействат директно с тези, които са отговорни за движенията и координацията. Развитието на двигателните умения, на координацията на тялото дава възможност за натрупване на по-комплексен опит от възприятията, които се явяват основа за развитие на когнитивните способности и самостоятелността на децата (Zimmer 2016, p. 4).

Предучилищният период се определя от много учени като критичен относно развитието на основни двигателни, когнитивни и учебни умения. Усвояването на тези умения осигурява на детето по-лека адаптация и по-високи учебни постижения в следващите възрастови етапи. През последните години изследванията в много страни по света се фокусират върху връзката между FMS (fundamental motor skills) и PA (physical activities) и значението им за развитие на когнитивните и учебните умения още в предучилищна възраст. Връзката между когнитивните и двигателните умения се обяснява с активирането на определени зони в мозъка на човек. Изследванията за двигателната активност на децата доказват, че физически активните деца демонстрират и по-високо самочувствие, а и по-ниска степен на тревожност, което предполага и по-добри учебни постижения (Flook, Repetti, Ullman 2005).

В последните години учени, изследващи функциите на мозъка, доказват връзката, която съществува между движенията, сетивния опит и интелектуалното развитие. Следователно стимулирането на двигателните умения и възприятията на децата в ранното и предучилищно детство е от решаващо значение за тяхното психофизическо, когнитивно, социално и емоционално развитие. В този контекст се разглежда и значението на движенията за формиране на ключовите компетентности: общуване на роден и чужди езици; умения в областта на математиката, природните науки и технологии; дигиталните компетентности; уменията за учене; обществени и граждански компетентности; инициативност и предприемачество; творчество и културни компетентности; умения и подкрепа на устойчиво развитие, здравословен начин на живот и спорт.

Р. Цимер посвещава редица свои научни трудове на ролята на движенията при малките деца и ги свързва с личностното им развитие, с индивидуалните

процеси на учене и с ранното детско образование. Тя мотивира необходимостта от развитие на движенията на децата от предучилищна възраст в следните перспективи (Müllner 2022, p. 3):

А. Антропологична перспектива

За да създадат представа за света около себе си, децата използват както всичките си сетива, така и действия с тялото си. Чрез развитие на сетивата и движенията те опознават взаимовръзки между предметите и явленията от околния свят.

Б. Перспектива на психологията на развитието

Още след раждането на детето опитът от движенията на тялото играе важна роля за развитие на „Аза“, за самостоятелността и самоувереността.

В. Перспектива на психологията на ученето и невропсихологията

Свързването на нервните клетки, синапсите, се осъществява чрез преработка на дразненията, които са резултат от движенията на тялото и на действията на сетивата. Това означава, че възприятията и движенията образуват основа за детското учене.

Г. Социоекологична перспектива

В днешния модернизиран свят децата все повече се обездвижват. По този начин намалява и възможността да натрупат свой личен опит чрез различни дейности.

Д. Здравословна перспектива

Ограничаването на движенията като следствие води до някои заболявания, свързани с наднормено тегло, дефицити в сферата на моториката и др. Това е причина за поява на рискови фактори в следващите възрастови периоди – не само в детството, но и при възрастните.

3. Последници от дефицитите в двигателните умения

Редица учени детайлно разглеждат влиянието на недостатъчно развитите двигателни умения върху здравето и личностното развитие на децата. Всички те са на мнение, че промененото детство води и до промяна на двигателната активност на децата. На движенията се отрежда ключова роля в детското развитие. Zimmer изтъква, че „детската градина, като първа степен на образованието, носи голяма отговорност и за здравето, и за осигуряване на двигателна активност на децата. Допускането на грешки в предучилищна възраст води до негативни последствия в следващите възрастови периоди“. Според Gaschler използването на дигитални медии от ранна възраст води до прекомерно много визуални дразнения, които променят неврологичните процеси на развитие. Намалява възможността на децата за гледане и слушане, а следователно и за преработка на тези впечатления. Увеличаването на пасивната консумация негативно повлиява и образователните процеси, а и детското развитие. Liebisch и Koschel подчертават, че всички умения и качества на човек взаимно

си влияят. Както са свързани познанието и емоциите, така се наблюдава и зависимост между физическите и социалните фактори. Между човека и околния свят трябва да съществува хармония, за да се осигури личното здраве на човека. Dordel изтъква връзката между здравето, ограничените движения и факторите на средата. Неблагоприятните условия в семейството водят до дефицити в движенията, възприятията и опита на детето. Това се отразява и на неговото самочувствие. Valster разглежда движенията като свързващо звено между детската личност и опита. Ограниченият двигателен опит влияе негативно върху здравето, доверието в себе си, усвояването на знания и социалната интеграция (Koble-Schmidt 2016, p. 6 – 8).

Учени подчертават, че нивата на затлъстяване сред голям процент у хората, вследствие на застоял живот и неподходяща храна, непрекъснато се покачват. Липсата на двигателна активност е причина за редица заболявания. Застоялият начин на живот оказва негативното си въздействие и върху учебните постижения на децата. Тези факти доказват необходимостта от ежедневна двигателна активност на децата още от ранна възраст, която се отразява позитивно и върху образованието им (Rennie, Johnson & Jebb 2005, p. 343 – 344).

Дефицитите в движенията са свързани с дефицити във възприятията, сръчността, равновесието и физическите качества: сила, бързина, гъвкавост, издръжливост. Последствията от недостатъчно развитите двигателни умения и опит се разглеждат в следните насоки: част от децата са с понижено самочувствие, без настроение, при някои деца се появява агресивност, други са прекалено страхливи, част от децата са с недостатъчно развити социални умения.

Фос подчертава, че липсата на двигателна активност при някои деца води до нежелателно напълняване, проблеми със сърдечносъдовата система, диабет, заболявания на опорно-двигателния апарат и др. Голям процент от първокласниците се оплакват от болки в кръста и главоболие вследствие на неправилна поза. Слабата мускулатура на гръбначния стълб води до заболявания на опорно-двигателния апарат, които преди години бяха характерни само за възрастните (Voss 2021, p. 2).

Съществуват няколко съществени фактори, които повлияват възникването на двигателни дефицити у децата: семейството, предучилищните институции и околната среда.

Семейството

Ролята на родителите както за интелектуалното, така и за физическото развитие на децата е неоспорвана. Голям процент от тях живеят в кооперации с десетки други семейства. Ограниченото пространство в повечето жилища води и до редуциране на възможностите за двигателна активност. Напрегнатото ежедневие на родителите, често съпроводено със стресови ситуации, неминуемо се отразява както върху психическото, така също и върху физичес-

кото състояние на децата. Съвместните занимания с децата и излетите сред природата поради ангажиментите на родителите непрекъснато се редуцират. Повечето родители, дори и да се стремят, не могат да бъдат пример за децата си, за да осъзнаят те от малки значението на движенията за здравето и за цялостното им развитие.

Предучилищните институции

В детските градини децата осъществяват редица дейности. Те се нуждаят от достатъчно пространство, за да се движат свободно. В много от предучилищните институции обаче липсват специални помещения за двигателна активност, подходящ интериор и екстериор. Помещенията обикновено са претрупани с маси, столчета, с дидактични материали. Броят на децата във възрастовите групи също е доста висок. До голяма степен от учителите и от техните разбирания за значението на здравето и двигателната активност зависи какви дейности ще предложат на децата, за да се справят с дефицитите в двигателната сфера.

Околната среда

Не само в семействата съществуват ограничени възможности за двигателна активност. В последните години тенденцията за използването на свободни площи за строителство на нови жилища доведе до ограничаване на детските площадки за игри. Това неминуемо намалява и възможностите на децата за двигателна активност в близост до техните жилища.

Изискванията към педагозите в този контекст предполагат: наличие на познания за факторите, укрепващи здравето на децата; знания за значението на салутогенезата; наличие на идеи за игри и упражнения, стимулиращи двигателната активност; знания за негативните последици при ограничаване на движенията; съвместна работа с родителите на децата.

Резултати от проведена анкета с педагози от детски градини

През месец август 2022 г. е проведена анкета с 50 детски учители от Пловдив и София за двигателната активност на децата от предучилищна възраст.

Анкетата включва следните пет въпроса: „Смятате ли, че в детската градина се осигуряват достатъчно условия за развитие на движенията на децата?“, „Стремите ли се децата ежедневно да прекарват определено време на открито, без оглед на сезоните?“, „Чрез кои дейности гарантирате развитие на движенията у децата?“, „По какъв начин стимулирате децата с понижена двигателна активност?“, „До какви последици води ограничаването на двигателната дейност у децата?“.

Резултатите от анкетата показват, че 66% от учителите потвърждават, че в детските градини се осигуряват добри условия за развитие на движенията на децата. Останалата 1/3 от анкетираните обаче са на мнение, че материалната база, стимулираща развитието на двигателната активност на децата, може да

е и по-добра, а и броят на педагогическите ситуации отнема голяма част от времето на децата, което би могло да се използва за дейности, свързани с двигателна активност.

Висок е процентът на учителите – 71%, които се стремят ежедневно децата да прекарват определено време на открито, но 29% от анкетираните се съобразяват винаги с метеорологичните условия, с мнението на родителите, които не желаят, когато е студено, децата им да излизат навън, за да не се простудят. Един кратък паралел с ежедневните закалителни процедури на открито в Скандинавските страни и тези в Северна Европа доказва, че въпреки по-мекия климат в България децата в българските детски градини не прекарват достатъчно време навън, което е абсолютно задължително за закаляването, имунната им система, за здравето им.

Относно дейностите, които учителите в България използват за развитие на движенията на децата, приоритет имат утринната гимнастика, подвижните игри и ситуациите по физическа култура. Следват разходките в парка и сред природата; игри с топка, въже и обръчи; допълнителните дейности, като спортни и народни танци, йога, футбол и др.

Тъй като в почти всички възрастови групи се наблюдават деца, които са с понижена двигателна активност, анкетираните учители прилагат различни средства за повишаване на интереса им към движенията. Над 80% от анкетираните се стараят да включат децата в подвижни, състезателни и музикално-подвижни игри, да ги мотивират да бъдат по-активни в тези игри, а следователно и да осъществят индивидуален подход спрямо тях. Учителите посочват позитивното влияние на беседи и разговори с децата за ползата от движенията за здравословното състояние на човек. Всички учители са на мнение, че са необходими поощрения и позитивна мотивация за по-висока двигателна активност от страна на тези деца.

Анкетираните учители са наясно какви са последствията от ограничаване на двигателната активност на децата. На първо място те изтъкват наднорменото тегло и заглъстяването. Следват: отслабване на имунитета, нарушения в обмяната на веществата, недостатъчно развити физически качества като бързина, сила, гъвкавост, подвижност, нарушения в опорно-двигателния апарат, в метаболизма, гръбначни изкривявания, хронични заболявания, диабет и др. В резултат от практическия си опит учителите подчертават връзката между физическото и психическото развитие на децата. Те посочват, че липсата на двигателна активност неминуемо се отразява върху пониженото настроение и самочувствие на децата, води до психически проблеми, до проблеми в общуването с другите.

Изводите от анкетите за двигателната активност доказват изключителното ѝ значение за здравето, имунната система и закаляването на децата, техните компетентности, което неминуемо се отразява позитивно върху активното им

участие в различни дейности. От компетентностите на родители и учители зависи какви условия ще се създадат на децата за тяхното физическо и психическо благополучие.

Изводи и обобщения

Добрите педагози поставят акцент в работата си както върху интелектуалното и социално-нравственото, така също и върху физическото и емоционално-волевото развитие на децата. Представеното изследване се фокусира както върху връзката между движенията и здравето, така също и върху значението на движенията като компетентностен ресурс. Последните години от дефицитите в двигателната дейност на децата, особено в последните години показват тревожни тенденции. В този ред на мисли както педагозите, така и родителите трябва ежедневно да им осигурят условия за самостоятелни активни движения, съвместни игри, условия за експериментиране и изследователска дейност. Проведената анкета с педагози от предучилищните институции доказва съществената необходимост от двигателна активност за здравето на децата и хармоничното им развитие. Именно от позицията на конструктори на собственото си развитие децата биха имали достатъчно възможности за пълноценно развитие, което включва неминуемо и максимално разгръщане на двигателната им активност, която се отразява позитивно върху настроението, самочувствието им, желанието им да бъдат малки изследователи и творци и да проявяват доброжелателно отношение към околните.

БЕЛЕЖКИ

1. MÜLLNER, Y. 2022. Bewegung ist Lernen, Lernen ist Bewegung. In: www.google.de, [viewed 25.05.2022].
2. VOSS, A. 2021. Lernen in Bewegung. Bewegungsförderung und –erziehung in der frühkindlichen Bildung. Im Interview mit Anja Voss. In: www.google.de, [viewed 27.07.2022].

REFERENCES

- FLOOK, L.; REPETTI, R.L. & ULLMAN J.B., 2005. Classroom social experiences as predictors of academic performance. *Developmental Psychology*, Vol. 41. No. 2, 41, pp. 319 – 327.
- KOBLE-SCHMID, D., 2016. *Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Ursachen und Auswirkungen auf die kindliche Persönlichkeitsentwicklung und Psychomotorik*. Diplomarbeit, Grin Verlag.

- RENNIE, K.L., JOHNSON L. & JEBB S.A., 2005. Behavioral determinants of obesity. *Best Practice & Research. Clinical Endocrinology & Metabolism*, no. 19, pp. 343 – 358.
- ZIMMER, R., 2004. *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. 2. Ausgabe: Verlag Herder.
- ZIMMER, R., 2016. Bewegung als Motor des Lernens. *Nifbe-Themenheft*, no. 2. ISBN 978-3-94367701-0.

FUNDAMENTAL IMPORTANCE OF MOVEMENT AS A HEALTH AND COMPETENCE RESOURCE

Abstract. The article emphasizes the importance of movement both for children's health and also for intellectual development and the competences. The aim of the research is to study not only theoretically but also practically the role of movements as an irreplaceable health and competence resource. The results of a survey with teachers, which concerns the development of motor skills in kindergarten, are also presented. Movements and perceptions are seen as necessary prerequisites for acquiring knowledge about the surrounding world. The importance of movements is also considered within salutogenesis. Basic functions of movements are outlined. Various perspectives are presented in the context of immovability. Attention is also focused on the factors influencing the occurrence of motor deficits in children: family, kindergarten, environment. The role of parents and teachers for children's motor activity is irreplaceable.

Keywords: children; teachers; parents; movements; health; competences; kindergarten; family; environment.

✉ **Dr. Boryana Ivanova, Assoc. Prof.**
ORCID iD: 0000-0002-0289-6483

Dr. Elena Kamenova, Assist. Prof.
ORCID iD: 0000-0002-2009-568X
Plovdiv University "Paisii Hilendarski"
Plovdiv, Bulgaria
E-mail: borjana-ivanova@uni-plovdiv.bg
E-mail: elena_kamenova@uni-plovdiv.bg