



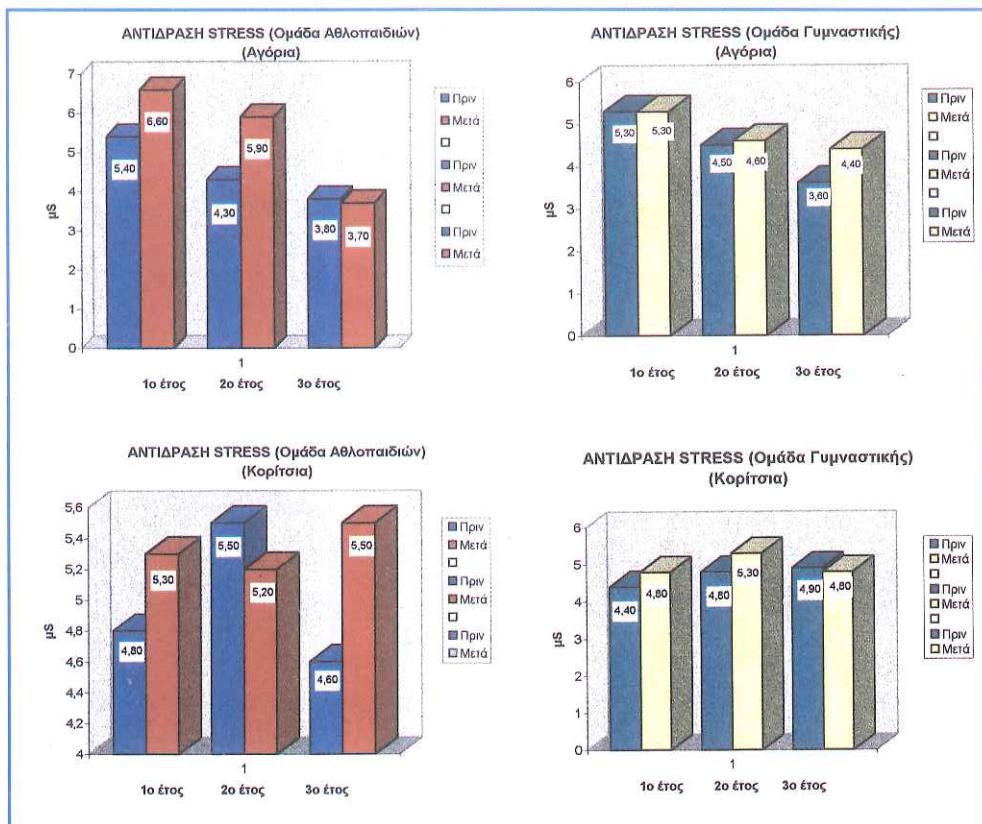
# Η Αποτελεσματικότητα της Φυσικής Αγωγής στο Σχολείο

Έκδοση Εκπαιδευτηρίων Δούκα  
Μάϊος 1998

## ΕΝΟΤΗΤΑ 4η ΨΥΧΟ-ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Τα πορίσματα της έρευνας μας δείχνουν ότι η άσκηση επιδρά ευνοϊκά όχι μόνο στη μορφολογία, πλειουργία και στα λιπίδια του αίματος των νεαρών μαθητών, αλλά η ευεργετική της επίδραση επεκτείνεται και στις ψυχοκοινωνικές ιδιότητες της ανθρώπινης προσωπικότητας.

### a. Άθληση και Stress

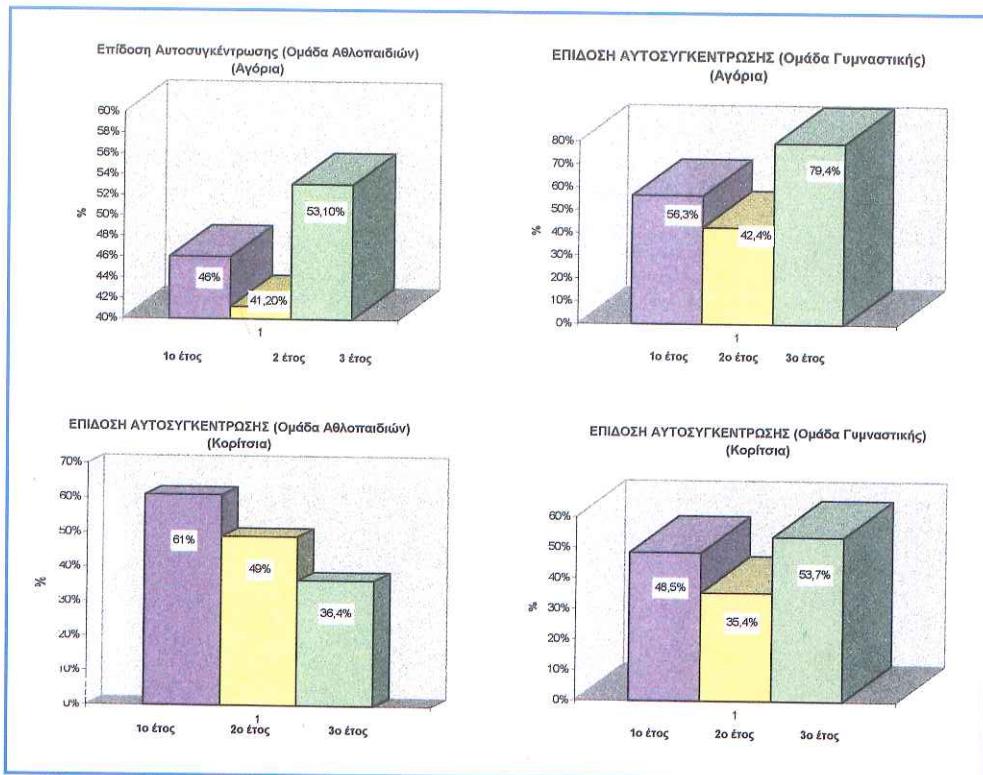


Σχήμα 1

Μια επισκόπηση στο Σχήμα 1 δείχνει ότι τα παιδιά τα οποία ασχολούνται με μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων (στο δεύτερο μας) παρουσιάζουν στην αναπτυξιακή τους πορεία μειωμένο stress, αλλά και σταθερότητα stress (κορτίσια) σε σχέση με τα παιδιά που ακολουθούν το πρόγραμμα του Υπουργείου.

Η ευεργετική αυτή επίδραση έχει σαν αποτέλεσμα να δημιουργείται καλύτερη ενδοϊκογενειακή επικοινωνία, να αντιμετωπίζει ο μαθητής τα καθημερινά προβλήματα με μεγαλύτερη αυτοπεοίθηση και αισιοδοξία, να αντέχει περισσότερο τις ψυχο-σωματικές επιβαρύνσεις της καθημερινότητας και τέλιος να είναι απαλλαγμένος από τη "νευρωτική κόπωση".

## β. Άθληση και Αυτοσυγκέντρωση



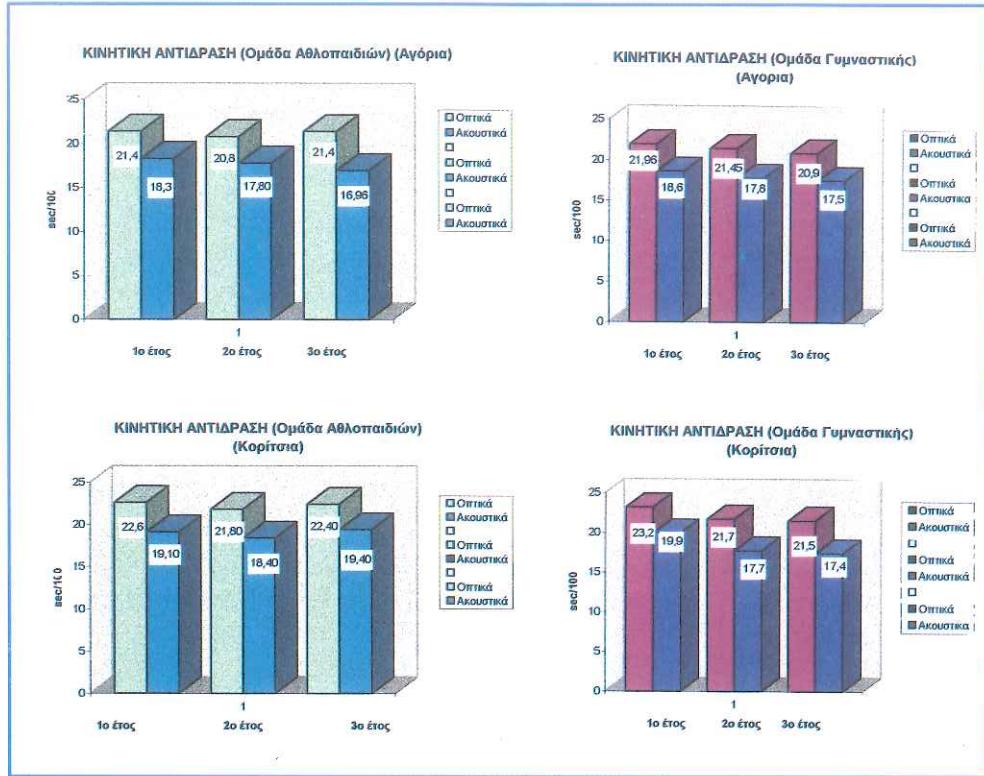
Σχήμα 2

Επισκόπηση στο Σχήμα 2 δείχνει ότι τα αγόρια (με περισσότερες ώρες άθλησης) στην αναπτυξιακή τους πορεία δεν παρουσιάζουν διαφορές ως προς την αυτοσυγκέντρωση, σ' αντίθεση με τα κορίτσια που παρουσιάζουν μειωμένη αυτοσυγκέντρωση στην αναπτυξιακή τους πορεία.

Το αποτέλεσμα αυτό είναι αναμενόμενο και ερμηνεύεται σε σχέση με την προ-εφηβική ηλικία ("Άνοιξη" ζωής).

## γ. Κινητική ανάπτυξη μαθητών με συστηματική αθλητική δραστηριότητα

Η σπουδαιότητα της κινητικής ανάπτυξης του ανθρώπου στις συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις του πολιτισμού μας είναι σήμερα αναμφισβήτητη. Στον αθλητισμό ιδιαίτερα αποτελεί μια ουσιώδη προϋπόθεση για πολλά είδη αθλημάτων. Γι' αυτό λοιπόν το λόγο η εξέπλιξη της κινητικής ικανότητας αποτελεί σταθερό συστατικό της σωματικής αθλητικής βασικής εκπαίδευσης.



Σχήμα 3

Επισκόπιση στο Σχήμα 3 δείχνει ότι τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια με περισσότερες ώρες άθλησης στη συγκεκριμένη αυτή φάση αναπτυξιακής πορείας δεν διαπιστώνονται διαφορές και τα αποτελέσματα τους κρίνονται ως φυσιολογικά.

## δ. Άθληση και σχολική επίδοση

Βάσει των δεδομένων της σχολικής επίδοσης προκύπτει ότι οι μαθητές των διαφόρων ομάδων παρουσιάζουν ικανοποιητική σχολική επίδοση, ιδίως εκείνοι της Φυσικής Αγωγής (ομάδας επλέγχου) χωρίς βέβαια να υστερούν καθόλου οι μαθητές της ομάδας Αθλοπαιδιών.

**Συμπερασματικά ποιόπον** Η μελέτη μας καταξιώνει την άθληση σαν μέσο αυτοπραγμάτωσης και αρμονικής ανάπτυξης των ψυχο-πνευματικών δυνάμεων του παιδιού. Η άσκηση πρέπει να μπει στην καθημερινή μας ζωή και να μας γίνει βίωμα, γιατί έτσι θα μπορέσουμε να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για μια υγιέστερη, ακμαιότερη και ευτυχέστερη κοινωνία. Το γερό σώμα είναι ο θεμέλιος πίθιος πάνω στον οποίον οικοδομείται η υγιής κοινωνία. Όσο ο στάθμη της υγείας ενός πλαισίου αυξάνεται τόσο αυξάνεται και η δυνατότητα για ανθρώπινη ευτυχία.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 5η ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

### a. Κοινωνικότητα των μαθητών

Η μία παράμετρος της έρευνας (κοινωνιολογική) αφορούσε εξ αρχής την κοινωνικότητα των παιδιών, σε σχέση με την ενασχόληση τους στον αθλητισμό. Στα δύο τελευταία χρόνια προστέθηκε και η διερεύνηση των ηθικών αντιθήψεων των μελετούμενων παιδιών στα πλαίσια του Fair Play και του Ολυμπιακού Ιδεώδους.

Η κοινωνικότητα, ως όρος, εμπεριέχει τις κοινωνικές σχέσεις και δι-αντιδράσεις των παιδιών που περιήλαμβάνουν σημαντικές ιδιότητες της κοινωνικοποίησης και της αγωγής, όπως συμβολικότητα, συντροφικότητα, αθλητηριεγγύη, εσωστρέφεια και εξωστρέφεια.

Όμως η κοινωνικότητα και οι ηθικές αντιθήψεις των παιδιών εξετάστηκαν όχι μόνο με την Φυσική Αγωγή (Φ.Α.) και τον Αθλητισμό, (Α) αλλά και με άλλους παράγοντες, όπως την οικογενειακή και την κοινωνική κατάσταση (οικονομική θέση των γονέων).

Εν τούτοις, η Φυσική Αγωγή και ο Αθλητισμός (ως στατιστικοί παράγοντες) δε φάνηκε να επιπρέπουν σημαντικά την κοινωνικότητα και τις ηθικές αντιθήψεις, δεδομένου ότι στην πλειονότητα τους τα παιδιά προέρχονται από οικογένεια-πυρήνα (μικρές οικογένειες) και από το μέσο του μέσου κοινωνικού στρώματος. Ο μόνος παράγοντας τελικά, που έδειξε να έχει επίδραση ήταν ο Αθλητισμός.

Η έρευνα παρουσίασε τα ακόλουθα αποτελέσματα.

#### Πίνακας 5. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ

	"ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ"		"ΟΜΑΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ"	
	Χαρακτηρισμός σκορ		Χαρακτηρισμός σκορ	
1993/94	Καλή	(76,98)	Μέτρια	(59,90)
1994/95	Πολύ καλή	(81,80)	Καλή	(77,30)
1995/96	Πολύ καλή	(82,64)	Καλή	(73,82)
	ΑΓΟΡΙΑ			
1993/94	Καλή	(75,42)	Μέτρια	(58,42)
1994/95	Πολύ καλή	(81,64)	Πολύ καλή	(80,84)
1995/96	Πολύ καλή	(82,76)	Καλή	(71,16)
	ΚΟΡΙΤΣΙΑ			
1993/94	Καλή	(78,54)	Καλή	(61,38)
1994/95	Πολύ καλή	(80,96)	Καλή	(74,56)
1995/96	Πολύ καλή	(82,52)	Καλή	(76,48)

Η μέτρηση έγινε σε πεντάθαμη σκάλα από το 1-100.

Ήτοι: πολύ καλή (100-80), καλή (79-60), μικρή (39-20), κακή (19-1).

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:** Τα αποτελέσματα ως προς την ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ δείχνουν σαφές προβάδισμα των παιδιών που ασχολούνται έντονα με τον Αθλητισμό. Αυτό σημαίνει ότι δημιουργούν περισσότερες κοινωνικές σχέσεις κι έχουν καλύτερα παιδαγωγικά στοιχεία, έστω και με μικρή διαφορά, από τα παιδιά που δεν ασχολούνται πρόσθετα με αθλητικές δραστηριότητες.

## β. Ηθικές αντιπλήψεις των μαθητών

Πίνακας 9. Ηθικές ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ

		“ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ”		“ΜΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ”	
		Χαρακτηρισμός σκορ		Χαρακτηρισμός σκορς	
1994/95	Υψηλές	(62,34)		Υψηλές	(71,10)
1994/95	Υψηλές	(63,60)		Υψηλές	(71,20)
<b>ΑΓΟΡΙΑ</b>					
1994/95	Μέτριες	(69,12)		Υψηλές	(67,58)
1994/95	Μέτριες	(85,18)		Μέτριες	(59,88)
<b>ΚΟΡΙΤΣΙΑ</b>					
1994/95	Υψηλές	(65,66)		Υψηλές	(74,62)
1994/95	Υψηλές	(69,82)		Πολύ υψηλές	(82,44)

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ :** Ως προς τις Ηθικές Αντιπλήψεις, παρόλο που και οι δύο ομάδες βρίσκονται σχεδόν στην ίδια ζώνη χαρακτηρισμού, εντούτοις τα παιδιά της “αθλητικής ομάδας” υστερούν έναντι των παιδιών της “μη αθλητικής ομάδας”. Η διαφοροποίηση αυτή υπάρχει μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Αυτό το γεγονός θα μπορούσε να σημαίνει ότι τα αθλούμενα παιδιά και ειδικότερα τα αγόρια, δείχνουν μεγαλύτερη αγωνιστικότητα, που εκφράζεται ως τάση για επίδοση και επικράτηση. Δηλαδή, δύο υγιή στοιχεία των κοινωνικών αντιπλήψεων για πρόοδο και αξιοκρατία.

## ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όλα τα αγόρια και κορίτσια που μετείχαν στη “μελέτη” βρέθηκαν στις διαδοχικές εξετάσεις υγιή και κανονικά αναπτυσσόμενα. Όσα δύμως από τα αγόρια και τα κορίτσια μετείχαν στις Αθλητικές Ομάδες και στη Φυσική Αγωγή είχαν σχετικά **μικρότερο βάρος σώματος**, δείκτη σωματικής μάζης (τα αγόρια μόνο) και άθροισμα τρικεφαλικής και μεσοπλατύου δερματικής πτυχής. Είχαν σχετικά **καλύτερη αερόβια ικανότητα** (επίδοση καλύτερη στα 20m παλίνδρομο test) και **μικρότερη τιμή χοληστερίνης** στο αίμα. Το γεγονός αυτό δείχνει τα σοβαρά πλεονεκτήματα της πέραν της γυμναστικής του σχολείου ασκήσεως σε ότι αφορά τα δύο σημαντικά συστατικά της σωματικής επάρκειας (physical fitness), την αερόβια ικανότητα και την περιεκτικότητα σε λίπος. Εμφανίζουν, ιδίως τα αγόρια, προοδευτικά **μειωμένο stress**, τα δε κορίτσια ικανοποιητική σταθερότητα stress. Επιπλέον τα αγόρια και τα κορίτσια των Αθλητικών Ομάδων δείχνουν **καλύτερη κοινωνικότητα** και **μεγαλύτερη αγωνιστικότητα** έναντι των συνομηλίκων τους που δεν ασκούνται παρά μόνο στη Φυσική Αγωγή.



Η επιστημονική ομάδα που διεξάγει την έρευνα είναι:

**a. Εκ μέρους των Εκπαιδευτήρων μας:**

**Κωνσταντίνος I. Δούκας**

Διοικητικός Διευθυντής

**Δρ. Ιγν. ΚΟΝΤΟΣ Παναγιώτης**

Αθλητικός σύμβουλος

Καθηγητής Γενικής Γυμναστικής ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

**Παντελής ΛΕΤΣΙΟΣ**

Υπεύθυνος Αθλητικού Τμήματος

και καθηγητής Φυσικής Αγωγής

**Νικήτας ΓΕΩΡΓΑΣ**

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Επίσης πολύτιμη υπήρξε η συμβολή όλων των Καθηγητών/τριών Φυσικής Αγωγής του σχολείου μας καθώς και της Υπεύθυνης του Ιατρείου μας κ. Ρόζας Κοντογεωργίου, νοσοπλεύτριας.

**b. Εκ μέρους του Εθνικού Κέντρου Αθλητικών Ερευνών (ΕΚΑΕ) οι ερευνητές:**

**Δρ. Θεόδωρος ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ**

Καθηγητής Αθλητικής Κοινωνιολογίας

Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Δρ. Γιώργος ΡΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ**

Αθλητάρος, Τομεάρχης Αθλητιατρικής Ε.Κ.Α.Ε.

**Δρ. Αναστάσιος ΣΤΑΛΙΚΑΣ**

Κλινικός Αθλητικός Ψυχολόγος Ε.Κ.Α.Ε.

**Δρ. Αλέξανδρος ΤΣΟΠΑΝΑΚΗΣ**

Βιοχημικός της Άσκησης, Ε.Κ.Α.Ε.

Τα συμπεράσματα της α' και β' φάσης της Έρευνας έχουν ήδη δημοσιευθεί σε επιστημονικά περιοδικά και έχουν ανακοινωθεί σε ελληνικά και παγκόσμια αθλητιατρικά συνέδρια.

