

Hvad der er godt for kroppen er også godt for ”knoppen”

En krop, der fysisk kan selv, er også bedre i stand til at slippe opmærksomheden løs og rette den mod at erfare og lære. Uden viljestyret opmærksomhed har vi ganske enkelt ikke ”hul igennem til verden” – hverken matematikkens, dansksprogets eller den sociale.

At motion er godt, og ikke kun for helbredet, men også for vores psykiske og sociale velbefindende og evne til at lære og erfare er efterhånden en kendt sag. Alle idrætsforskere, hjernespecialister, læger og pædagoger, der beskæftiger sig med sammenhængen mellem fysisk udfoldelse og læring, er sikre på, at de to ting er tæt forbundne. Således også Karsten Froberg, der er lektor på Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitetscenter i Odense, og som igennem mange år har forsket i emnet:

”Alle både danske og udenlandske undersøgelser peger på, at fysisk aktive børn specielt i førskole- og skolestartsalderen har lettere ved at lære. Problemet opstår, når vi vil dokumentere sammenhængen videnskabeligt. For nok kan man se, at børn, der er meget fysisk aktive for det første har det godt med sig selv og for det andet bliver bedre til at koncentrere sig og dermed til at lære – men desværre har det endnu ikke i tilstrækkeligt omfang været muligt at sammenligne de meget aktive børn med en gruppe af børn, som er mindre fysisk aktive”, siger Karsten Froberg.

Ny forskning vil føre bevis

Blandt andet for at rette op denne mangel på videnskabeligt belæg, har Ballerup Kommune sammen med en gruppe idræts- og hjerneforskere sat sig for én gang for alle at feje enhver tvivl af bordet. Forskningsprojektet, som allerede er godt i gang, hedder ”Projekt Børn & Idræt i Ballerup” og finansieres af blandt andre Kulturministeriet og Danmarks Idrætsforbund. Idrætskonsulent i Ballerup Kommune, Per Kølle, fortæller at det i Ballerup er en politisk beslutning, at alle børn i 0. – 3. klasse har fire timer ugentlig idræt mod de to timer, som er normen. De ekstra idrætstimer blev gjort permanent i 1999, mens forskningsprojektet, som skal beskrive effekten af børnenes udvidede idrætsundervisning kun kører frem til år 2005. Forskerne skal blandt andet følge Ballerup-børnenes fysiske, motoriske og kognitive udvikling, deres koncentrationsevner og danskfærdigheder i forhold til en kontrolgruppe af børn fra Tårnby Kommune, som ikke får ekstra idrætstimer.

Hul igennem til verden

Mogens Hansen, adjungeret professor ved Institut for Pædagogisk Psykologi ved Danmarks Pædagogiske Universitet, er ikke et øjeblik i tvivl om, at forskningsprojektet i Ballerup vil levere det afgørende bevis for den tætte sammenhæng mellem børns kropskompetence og indlæringsevne. En stærk, spændstig krop, der er i balance og harmoni med sig selv, har indlæringsevne. En stærk, spændstig krop, der er i balance og harmoni med sig selv, har simpelthen lettere ved at koncentrere sig og at lære, fastslår Mogens Hansen og siger: ”Det der sker, når børn bruger deres kroppe og sanser meget aktivt er, at de så at sige automatiserer deres bevægelser, så de kan rette al deres opmærksomhed og koncentration mod det at sanse, opleve og lære – blandt andet matematik og dansk i skolen.

Kroppen og sansernes degradering

Og det er ikke kun hos de mindre børn, at koncentrations- og indlæringsevnerne skærpes, hvis kropskompetencen er i top, understreger Mogens Hansen: ”Vi voksne, der i dag hovedsageligt har stillesiddende jobs og tit ikke rører os ud af flækken spilder i virkeligheden en masse af vores ressourcer og opmærksomhed på i bogstaveligste forstand ikke at falde ned af stolene. Resultaterne

af vores manglende fysiske aktivitet og fornemmelse for vores egen krop er ikke bare muskelpændiger og livsstilssygdomme men også, at vi ikke formår at hellige arbejdet vores fulde opmærksomhed og koncentration”, siger han.

Mogens Hansen er blot én blandt mange eksperter, der mener, at det på alle måder skader befolkningens sundhed og psykiske ressourcer – herunder altså også vores koncentrations- indlærings- og arbejdsevner – at politikerne og vi selv i dag prioriterer krop, bevægelse og sansning så lavt, som vi gør: ”Jeg er helt overbevist om, at der er mere læseforberedelse i at slå kolbøtter i skoven end i at øve rim og remser – det peger alle undersøgelser og studier på området på. Det første med kroppen skal være på plads, før det andet dur”, siger Mogens Hansen.