

Kilka słów o nowoczesnych metodach dydaktycznych w wychowaniu fizycznym

*Michał Bronikowski
Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu*

W ostatnich latach nasilił się problem absencji uczniów na lekcjach wychowania fizycznego - 15% w szkołach podstawowych, 23% w gimnazjach, i 30% w szkołach ponadgimnazjalnych (NIK, 2012). Zbiegło się to ze zwiększeniem odsetka uczniów z nadwagą i otyłością w niemal każdej kategorii wiekowej (Kantanista i współ., 2013) – łącznie problem dotyczy ponad 120 000 uczniów. Nasi uczniowie jedynie w 30-40% wypełniają rekomendowane przez WHO dawki dziennej aktywności fizycznej. Na tle 13-15letnich rówieśników (Cabak, Woynarowska 2004) wypadamy zdecydowanie poniżej średniej europejskiej, choć w liczbie godzin wychowania fizycznego w tygodniu polskie szkolnictwo przoduje w Europie.

Ostatnie lata przedstawiają obraz swoistego dysonansu – z jednej strony mamy do czynienia ze zwiększeniem odsetka dzieci otyłych, z drugiej strony rynek medialny zasypuje licznymi formami postaw tzw. „FIT”. Dzięki działaniom Ministerstwa Sportu i Turystyki poprawiła się infrastruktura sportowa – w latach 2007-2012 dofinansowano budowę 3445 obiektów sportowych i boisk (2604 kompleksów typu Orlik, 82 krytych pływalni, 534 sal gimnastycznych). Zmianom uległa również podstawa kształcenia w zakresie wychowania fizycznego, ale niestety nie to, co wydaje się najważniejsze – metody pracy z uczniem.

Dzisiaj można powiedzieć, że w wychowaniu fizycznym ‘mówimy’ do uczniów przestarzałym językiem środków i metod. Stąd wysoki odsetek dorosłej populacji, która nie przejawia troski o swoje zdrowie. Nowa podstawa programowa (2009) wyraźnie przenosi akcenty w nauczaniu wychowania fizycznego z tradycyjnego sportowego modelu na model działań prozdrowotnych. Wprowadzony został nowy obszar w zakresie nauczanych treści „Edukacja zdrowotna”, pojawił się „Trening zdrowotny” i „Sporty całego życia”. Niestety treści te rzadko realizowane są przez nauczycieli wychowania fizycznego, co po części, wynika z braków warsztatowych w tym zakresie.

Proces kształcenia w tym zakresie wymaga wykorzystywania nie tylko aktywizujących metod nauczania (dopuszczających dużą podmiotowość ucznia w realizacji programu), ale również wykorzystania coraz powszechniejszych urządzeń multimedialnych.

O wykorzystaniu metody multimedii mówi się w zakresie dydaktyki nauczania biologii, fizyki, chemii czy przedmiotów humanistycznych (Projekt MEN – Innowacyjne narzędzie do tworzenia multimedialnych materiałów edukacyjnych). Zgodnie z założeniami Podstawy Programowej (2009) szkoła „powinna stwarzać uczniom warunki do nabywania umiejętności wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, z zastosowaniem technologii informacyjno-komunika-

cyjnej, na zajęciach z różnych przedmiotów.” Szkoły coraz częściej dysponują odpowiednim wyposażeniem do realizacji takich zadań. Niestety w tych projektach pomijane jest wychowanie fizyczne. Te nowe możliwości dydaktyczne nie są także wykorzystywane przez nauczycieli wychowania fizycznego, którzy kurczowo trzymają się ‘starej metodyki’, w której główny akcent kładziono na nauczanie umiejętności ruchowych (metodą analityczną, syntetyczną, bądź kompleksową), a o rozwijaniu całonocnych umiejętności mówiło się bardziej w kategorii teoretycznych zaleceń, niż praktyki ich wdrażania. A świat prze naprzód wymagając od systemów edukacyjnych modernizacji metod, środków i treści, a także poszukiwania nowych sposobów oddziaływania na ucznia.

O nowoczesnych metodach, które może (i powinien) wykorzystywać w wychowaniu fizycznym nauczyciel pisaliśmy szerzej w podręczniku do dydaktyki wychowania fizycznego (Bronikowski, 2012), podając je wraz z przykładami zastosowania np. metody interferencji kontekstualnej, czy metody nauczania gier przez zrozumienie. Znaleźć tam można także wiele przykładów konkretnych zabaw i gier z wykorzystaniem metod problemowych, czy metod rozwijających współpracę w grupie. W tym samym opracowaniu pisaliśmy również o zaletach i możliwościach wprowadzenia do procesu dydaktyczno-wychowawczego metody multimedialnej.

Dynamiczny rozwój technologii informatycznej powoduje, że w przypadku aktywności fizycznej w ostatnich kilku dekadach można mówić o diametralnych zmianach zachowań. Na potrzeby rynku usług rekreacyjno-zdrowotnych powstało i ciągle powstaje wiele nowych rozwiązań technologicznych. Pojawiły się aplikacje programów dostępnych on-line (np. programy Endomondo, Indares, czy aplikacje firm Polar, Garmin, Nike. Samsung) wraz z nowoczesnymi urządzeniami monitorującymi poziom aktywności, z którymi młodzi ludzie zapoznają się samodzielnie stosunkowo wcześniej, choć niestety nie w ramach edukacji szkolnej. Jednym z przykładów programów internetowych, które można byłoby wykorzystać na potrzeby szkolnego edukacji fizycznej jest Narodowy Program Badania Kondycji Fizycznej Polaków (www.ncbkf.pl) finansowany ze środków UE oraz Funduszu Rozwoju Regionalnego. Uruchomiony w 2015 roku jest nowoczesną infrastrukturą informatyczną i bazą danych dostępnych on-line do monitorowania aktywności fizycznej młodych Polaków. W propozycji takich programów wpisuje się również nasza idea projektu Akademickiego Centrum Kreatywności programu MNiSW (www.aktwnionline.pl). Niezbędna jest w tym zakresie jednak edukacja multimedialna od najmłodszych lat szkolnych.

O możliwościach wykorzystania metody multimedialnej pisaliśmy już przy innych okazjach (Bronikowski, 2012, s. 138). Upraszczając można

powiedzieć, że metoda ta polega na funkcjonalnym wykorzystaniu w procesie dydaktyczno-wychowawczym mediów jako środków dydaktycznych. Do takich zaliczane są wszelkie materiały drukowane i obrazy, foliogramy, przeźrocza, nagrania magnetofonowe, programy telewizyjne i filmy, audycje radiowe, programy wideo, programy komputerowe, multimedialne, zasoby Internetu, z których jedne mogą posiadać większe natężenie sytuacji jakościowych, a inne tylko pojedyncze, ale o większym wydźwięku. Nauczyciel może swobodnie decydować, jaki środek multimedialny wykorzysta, w jakiej formule, i na co chce zwrócić uwagę uczniów. Może to być prezentacja Powerpointowa. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na najważniejsze cechy prezentacji multimedialnej. Wyróżnić można cztery formy prezentacji (Pijarowska, Seweryńska, 2002):

- informowanie,
- przekazywanie (perswadowanie, tłumaczenie, przemawianie, dowodzenie, wyjaśnianie, przekonywanie odbiorcy),
- wzmacnianie (utwierdzanie, ugruntowywanie, pogłębianie, zaostrożenie, zwiększenie),
- zachęcanie do działania(zagrzewanie, pobudzanie).

W fazie przygotowywania materiałów należy:

- przedstawiać treść w sposób prosty i zrozumiały,
- przy nagłówkach i tytułach używać krótkich haseł i możliwie niewiele słów, stosując jednoznaczne wyrazy,
- ograniczać się do niezbędnego zakresu informacji,
- przedstawiać tylko to, co najważniejsze i znaczące dla treści zajęć – rezygnować z wątków pobocznych,
- dbać by forma materiałów była uporządkowana,
- unikać skomplikowanego układu, formy,
- przyjmować spójną konwencję estetyczną materiałów np. wielkość i kolor czcionki, grafikę,
- stosować, gdy tylko można, wykresy, diagramy i grafikę, gdyż te środki lepiej przemawiają niż liczby,
- stosować regularnie te same środki wyrazu dla podsumowania omówionych zagadnień,
- nie przesadzać z wizualizacją – proste i rzeczowe przedstawienie danych jest lepsze niż tzw. radosna twórczość.

W fazie prezentowania:

- nie czytać dosłownie tekstu wizualizowanego materiału, tylko go komentować,
- nie czytać liczb bez ich jednoczesnej prezentacji graficznej,
- upewnić się, że pokazywany obraz odpowiada treści wypowiedzi,
- uwypuklać szczególnie temat i jego strukturę.

Oczywiście samo wyświetlenie prezentacji to tylko część prezentacji. Potrzebne jest dostosowanie terminologii do grupy odbiorców, odpowiednia intonacja i mowa ciała wzmacniająca przekaz w momentach, w których prezentujący chce podkreślić jakąś konkretną informację. Oddzielną, choć równie istotną, jest sprawa ubioru osoby prezentującej, który powinien być schludny i dobrany stosownie do okazji. Szkoda, że z tej formy realizacji zadań tak rzadko korzystają nauczyciele wychowania fizycznego. Wydaje się, że mogłoby to być atrakcyjne, szczególnie w odniesieniu do realizacji treści z obszaru edukacji zdrowotnej.

Inną możliwością jest wykorzystywanie fragmenty filmów z różnych portali społecznościowych (np. You-Tube). Może to być też film, o którym nauczyciel wie, że jest nośnikiem określonych wartości społeczno-kulturowych i związany jest z obszarem kultury fizycznej. W przypadku wychowania fizycznego zakres możliwości jest duży. Można posłużyć się zarówno wydarzeniami sportowymi (budzącymi zwykle duże emocje społeczne) do zwrócenia uwagi na określone przepisy w danej dyscyplinie – np. nauczyciel prosi uczniów, aby na podstawie obserwowania meczu reprezentacji Polski w siatkówce uczeń zorientował się, jakie są przepisy w zakresie zmiany zawodników, czy zagrywki serwisowej. Można też wykorzystać filmy o tematyce sportowej do pokazania pewnych cech osobowości, czy postaw moralnych w sytuacjach związanych z wysiłkiem fizycznym i rywalizacją.

Uwzględnianie telewizyjnych programów sportowych w realizacji celów wychowania fizycznego i przygotowania młodego człowieka do całonocnego uczestnictwa w kulturze fizycznej to tylko część możliwości oddziaływania multimedialnego. Zwracanie uwagi na ważne kulturowo elementy w otaczającej młodego człowieka rzeczywistości społecznej pozwoli mu na świadome rozwijanie swoich poglądów, a ich głośne wyrażanie może mieć wpływ na zmianę stereotypów dotyczących kultury fizycznej, zwłaszcza jej obrazów reprezentowanych w mediach. Strykowski i współ. (2003, s. 64) uważają, że „ważnym atutem kształcenia multimedialnego jest to, że jest ono nauczaniem i uczeniem wielokołowym, interaktywnym i wielostronnie aktywizującym. Zdobywanie informacji przez ucznia odbywa się nie tylko za pomocą systemu znaków werbalnych, ale również obrazowych, graficznych, dźwiękowych, czynnościowych i innych

[...] Ta wielość bodźców działających na ucznia w kształceniu multimedialnym powoduje uruchomienie wielorakich rodzajów aktywności uczących się: aktywności spostrzeżeniowej, manualnej, intelektualnej, emocjonalnej. Jeśli wykorzystaniu mediów towarzyszy odpowiednia organizacja zajęć i metodyczne ich stosowanie, to zostają stworzone szczególne warunki optymalizacji procesu kształcenia. Praca dydaktyczno-wychowawcza zyskuje na efektywności i atrakcyjności”.

Metoda kształcenia multimedialnego zakłada również wykonanie zadań multimedialnych przez samych uczniów: nagranie filmu o tematyce sportowej, wykonanie prezentacji, fotografii, czy plakatu o tematyce sportowej (np. w połączeniu z metodą projektu). Ciekawe byłoby również zarejestrowanie przez uczniów ich preferencji w zakresie aktywności wolnozasobowej (może to być zapis przebiegniętego dystansu, albo krótki filmik ze wspólnej gry z rówieśnikami/rodziną. Myślę, że są to zadania, z którymi uczniowie poradzą sobie bez najmniejszych problemów. Z kolei stosowanie tej metody przez nauczycieli (np. nagranie z placu zabaw, które później jest analizowane wspólnie z klasą pod kątem tego co można, a czego nie powinno się robić na takim placu zabaw itd.) wymaga odpowiednio wysokich kompetencji medialnych i technicznych, ale z pewnością uatrakcyjni proces nauczania. Ważne, aby medialna aktywność ucznia była umiejętnie kierowana (poprzez odpowiedni dobór celów i zadań) przez nauczyciela.