

# L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 1. 2014 /277/



SZKOLNY  
ZWIĄZEK  
SPORTOWY



INSTYTUT  
KARDIOLOGII

*W całej ludzkiej historii więcej przestępstw popełniono z powodu posłuszeństwa, niż nieposłuszeństwa obywatelskiego. Tak więc to nie sprzeciwi, nie bunty i nie dewianci są zagrożeniem dla społeczeństwa. Prawdziwym zagrożeniem dla wszystkich społeczeństw są ludzie bezmyślnie i ślepo posłuszni jakimkolwiek władzom. Phillip Zimbardo*



***To było 30 lat temu. Biegłem na 50 km w Biegu Piastów.***

***Może jeszcze raz ?***

*A w numerze stałe teksty Redaktora Naczelnego : wstęp i rekomendacje,*

*artykuł o siatkówce **Olgi Jędrusiak**,*

*oraz teksty z innych rekomendowanych przez Lidera stron internetowych :*

***Grażyny Skirmuntt,***

***Joanny Dobosz, Joanny***

***Jurczyk, Wojciecha***

***Maruszaka, Bartosza***

***Purzyńskiego.***

*Serfuj, szukaj, czytaj, stosuj*

*Spis treści i wybrane myśli tym razem na ostatniej, 49 stronie Lidera*

## Droży czytelnicy



Tuż przed rekonstrukcją Rządu pisałem w Liderze :  
***Ostatni dzwonek aby zasadniczo zmienić dotychczasowe priorytety państwa w zakresie kultury fizycznej.***

Rzecz jasna miałem na myśli jej wszelkie prozdrowotne wartości a nie wyczyn.

Niestety żadne zmiany poza zmianą ministra nie nastąpiły. Jest jak było a nawet jakby nieco gorzej. Myśl zbudowania jeziora na Kasprowym ilustruje determinacje co do zmian.

Niech więc dzwonek w tej sprawie dzwoni dalej. Niech rządzący wyciąganą wreszcie wnioski z licznych raportów i rekomendacji ludzi, którzy wiedzą o co chodzi i wykorzystają czas do najbliższych wyborów aby przygotować propozycje gruntownych zmian, które są konieczne.

Przywołajmy na tę okoliczność fragmenty z wystąpienia Pana Prezydenta Bronisława Komorowskiego na konferencji zorganizowanej przez Kancelarię Prezydenta w lutym 2013 r.

[Lider3000@poczta.onet.pl](mailto:Lider3000@poczta.onet.pl)  
[www.lider.szs.pl](http://www.lider.szs.pl)

## „Jak wspierać zdrowie Polaków „

***„Największą wartością każdego narodu jest zdrowie. Czyni to temat zdrowia publicznego ważną inicjatywą krajową, a kluczowym zagadnieniem jest pytanie o wpływ stanu zdrowia społeczeństwa na długość życia i przyszłą kondycję państwa. Ogromny wpływ na jakość życia i zdrowie Polaków ma niedoceniecie roli zdrowia publicznego, w tym przede wszystkim profilaktyki, promocji zdrowia i medycyny naprawczej. Aktualnie brakuje podejścia kompleksowego, obejmującego wszystkie te dziedziny. Dlatego tak niezwykle ważne jest zainicjowanie debaty publicznej na temat roli zdrowia publicznego oraz wypracowanie rekomendacji stwarzających Polakom poczucie bezpieczeństwa i wsparcia w zdrowotnych wyborach. Pragnę podkreślić, że do osiągnięcia tych celów powinny być wykorzystane wszystkie środki i metody stosowane w polityce społecznej i gospodarczej państwa, jest ono bowiem odpowiedzialne za tworzenie systemu prawa i warunków społeczno-ekonomicznych oddziałujących na procesy demograficzne....***

*Zjawiskiem niezwykle pozytywnym jest to, że Polacy coraz większą uwagę zwracają na te aspekty życia, które pozwalają zachować sprawność organizmu i zdrowie. Działania te trzeba wesprzeć poprzez skoordynowaną i skuteczną politykę państwa w obrębie zdrowia publicznego. Zdrowie publiczne w tym ujęciu to edukacja, profilaktyka, promocja, bezpieczne zachowania. „Nasze zdrowie w naszych rękach” - powinno przestać być hasłem, a stać się materią żywą, zorganizowaną, finansowaną i podlegającą regulacjom ustawowym....*

*Należy również podkreślić znaczenie rodziny i szkoły w kształtowaniu nawyków i zachowań prozdrowotnych społeczeństwa, a wychowywanie dla zdrowia jako jedno z ich najważniejszych zadań....*

Myślę, że gdyby Pan Minister Biernat znał materiały z tej konferencji nie mógłby nie wziąć ich sobie do serca. A tak :  
**jezioro na Kasprowym...**

Grożą nam wciąż trzy plagi : doraźność, prowizoryczność i spektakularność, które niczego nie naprawiając ani nie rozwiązując, mogą utrwalić dotychczasowy niebezpieczny dryf cywilizacyjny w tym zakresie. Nie rezygnujemy jednak. Zasadne byłoby, aby nie dokonując już teraz zbyt gwałtownych zmian rekonstrukcyjnych zaproponować nowemu Ministrowi aby w porozumieniu z gronem wybitnych ekspertów, w ciągu jednego roku przygotował pakiet konkretnych propozycji dotyczących niezbędnych zmian organizacyjnych i programowych w zakresie polityki prozdrowotnej, promocji zdrowia, kultury zdrowotnej, kultury fizycznej, sportu i turystyki. Zmiany te powinny zapewnić realny wpływ państwa umożliwiając opanowanie niebezpiecznych trendów w zakresie zdrowia i sprawności fizycznej społeczeństwa i przygotować nas do nadchodzących wyzwań cywilizacyjnych w tym zakresie.

Zbigniew Cendrowski  
Redaktor Naczelny

**Olga Jędrusiak**

**Tarnów**

**PILKA SIATKOWA**

**Doskonalenie odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym.**

Konspekt lekcji –

S : koordynacja, zwinność

U: doskonalenie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym

W: jakie mamy sposoby odbicia piłki w siatkówce?

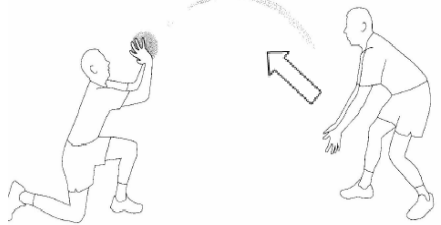
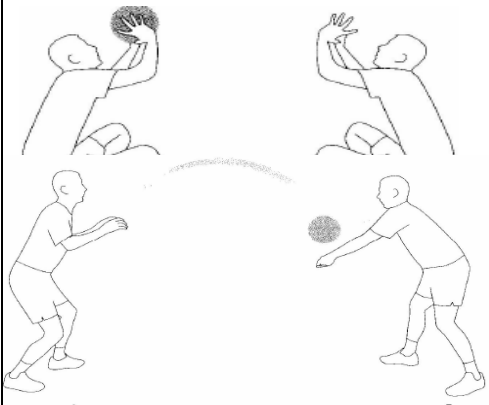
Stan klasy:

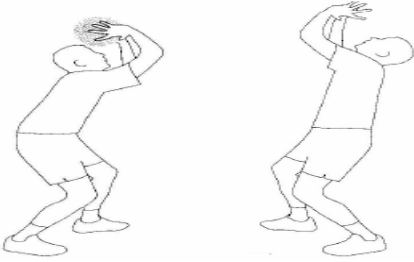

Miejsce: boisko do siatkówki

Przybory: piłki do siatkówki

Tok	Treść	Interpretacja treści	Uwagi
I część wstępna Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie. Sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Podanie tematu lekcji i zadań szczegółowych. Motywacja uczniów do zajęć.	W- na dzisiejszej lekcji doskonaląc będziemy odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym.	Szereg 3 minuty  Ok. 2 min
Zabawa ożywiająca	„Zaczarowany berek” - Berek stara się dotknąć ćwiczących, którzy poruszają się po boisku do siatkówki. Złapany przyjmuje postawę siatkarską i oczekuje na uwolnienie przez inną osobę współwiczającą.	x 5	W truchcie uczniowie zabierają piłki Ćwiczenie kształtujące z piłkami, piłka na parę ( ok. 10 minut)
Ćwiczenia kształtujące	P.W - postawa swobodna w rrr za głową piłka. Ruch - rzut piłki do partnera z kozłem o podłogę i krążenie RR w przód P.K - złapanie piłki powrót do P.W		
Ćw. RR.	Wariant 2 j.w tylko krążenia RR w tył	x  5	Odległość ok. 6 m

Ćw. T. w pł. strzałkowej w przód	P.W - postawa swobodna Ruch - rzut piłki oburącz z za głowy do partnera i skłon T w przód z pogłębieniem PK- złapanie piłki od partnera, powrót do P.W	x10	Odległość ok 6m
Ćw. NN	PW- Tyłem do siebie piłka między plecami, współwiczający trzymają się za ręce w bok. Ruch - Ćwiczący wykonują przysiady tak by piłka nie wypadła. PK - powrót do PW	x 10	
Ćw. T. w pł. czołowej	PW - Na szerokości boiska, bokiem do siebie w odległości ok 6m - skłon boczny Ruch - wyrzut piłki dalszą ręką do partnera PK - powrót do PW Wariant 2 J. w zmiana strony	x 5 na stronę	Poprawne ułożenie dłoni na piłce kciuk i palce tworzą trójkąt
Ćw. Równoważne	PW - Piłka w rr ćwiczących wyprostowanych przed klatka piersiową Ruch - wykonanie wagi na l i p n. PK- powrót do PW	x 2 na nogę	
Ćw. T. w pł. strzałkowej w tył	PW - leżenie przodem w nie dużej odległości ( twarzą do siebie) Ruch - Wznos T i RR, podania piłki lub odbicia oburącz sposobem górnym. PK - powrót do PW	x 5	
Ćw. Brzucha	Mm. PW- leżenie tyłem, naprzeciw siebie, stopy dotykają stóp współwiczającego. U z piłką trzymają ją za głową. Ruch - Seria równoczesnych skłonów tułowia w przód z przekazywaniem piłki. PK - powrót do PW	x10	Ok. 4 m odległości Ok. 1 m odległości
Ćw. T w pł. złożonej	PW - stanie swobodne twarzą do siebie, w rr wyprostowanych trzymana piłka wspólnie z partnerem (na wysokość oczu) Ruch - obroty wokół własnej osi nie puszczając piłki PK- powrót do PW	x 10	

<p>Cw. w podporach</p> <p>Ćw w podskokach</p>	<p>PW- podpór leżąc przodem</p> <p>Ruch - podania piłki jednorącz do partnera</p> <p>PK- powrót do PW.</p> <p>PW- postawa swobodna</p> <p>Ruch - W podskokach podania oburącz górne.</p> <p>PK- powrót do PW</p> <p>.</p>	<p>x 3 na rękę</p> <p>x 10</p>	<p>Odległości ok. 5 m. od siebie.</p>
<p>II część główna Realizacja tematu lekcji</p>	<p>Doskonalenie odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym</p> <p>1. Ćwiczący w dwójkach naprzeciwko siebie w odległości 2-3m. Ćwiczący B rzuca piłkę oburącz od dołu, A odbija piłkę oburącz sposobem górnym. (po 10 powtórzeniach następuje zmiana)</p>  <p>2. W dwójkach w siadzie skrzyżnym ćwiczący odbijają piłkę oburącz sposobem górnym. Odległość: 1; 1,5 oraz 2m.</p>  <p>3. W parach w odległości ok. 3-4 m. Jedna osoba z pary rzuca piłkę od dołu ( na boki) druga osoba odbija oburącz sposobem dolnym.</p>	<p>U- doskonalenie odbić sposobem górnym i dolnym.</p> <p>S- koordynacja, zwinność W- jakie mamy rodzaje odbić piłki w siatkówce.</p>	
	<p>4. W odległości 4 m odbicia oburącz górne i dolne</p>		

	<p>5. W odległości 5-6m odbicia piłki nad głową 2 razy ( oburącz sposobem górnym ) i podanie piłki do partnera.</p>  <p>(wariant 2 sposobem dolnym).</p>		
	<p>6. W parach ustawienie uczniów na szerokość sali, osoba która ma piłkę odbija do połowy boiska sposobem górnym nad głową w truchcie, podaje do partnera i wraca biegiem tyłem na swoje miejsce</p> <p>7. Ćwiczenie w czwórkach. Pary na linach bocznych naprzeciw siebie Odbicie piłki na wprost do współwiczącego i bieg za swojego partnera na koniec swojej dwójki).</p> 		

	<p>8. Wariant 2 ćw. 7 po odbiciu piłki na <u>wprost bieg za piłką na przeciwną stronę.</u></p>		
	<p>9. Gra (szkolna lub właściwa).</p>		<p>Podział na drużyny 6 osobowe</p>
<p>III część końcowa Ćwiczenie uspokajające Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>Zabawa uspokajająca: traf do kosza. Dwa zespoły przy dwóch koszach. Pierwszy ćwiczący stoi na linii rzutów osobistych reszta za nim. Wykonuje próbę odbicia sposobem oburącz dolnym lub górnym do kosza. Jeśli trafi zdobywa punkt i może odbijać jeszcze raz. Wygrywa</p>		<p>Ćwiczenia w parach. Ocena aktywności na lekcji.</p>

	ten zespół który zdobędzie najwięcej punktów. Zbiórka w szeregu. Omówienie lekcji. Zwrócenie uwagi na błędy najczęściej popełniane przez uczniów podczas ćwiczeń. Pochwała uczniów zaangażowanych w lekcję. Sportowe pożegnanie.		
--	---	--	--

Bibliografia:

P. Wróblewski - „Piłka siatkowa w szkole

**GRAŻYNA SKIRMUNT**

**Wychowanie do życia w rodzinie**

**Program zajęć edukacyjnych dla II, III i IV etapu edukacyjnego**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Źródło :

*Program nagrodzony w konkursie na opracowanie programów nauczania do nowej podstawy programowej, organizowanym przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie w ramach projektu „Wdrażanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół ze szczególnym uwzględnieniem II i IV etapu edukacyjnego”. Z przyjemnością publikujemy tekst (za ORE) na łamach Internetowej Platformy Informacyjnej Lidera.*

**Spis treści**

1. Koncepcja programu
2. Realizacja programu
3. Integracja i korelacja z innymi przedmiotami
4. Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia
5. Ewaluacja programu
6. Program nauczania z wychowania do życia w rodzinie dla II etapu edukacyjnego
7. Program nauczania z wychowania do życia w rodzinie dla III etapu edukacyjnego
8. Program nauczania z wychowania do życia w rodzinie dla IV etapu edukacyjnego
9. Piśmiennictwo

***Wychowanie do życia w rodzinie - program zajęć edukacyjnych dla II, III i IV (zakres podstawowy) etapu edukacyjnego.***

*„...Wychowanie to droga w tę samą stronę. Iść w tę samą stronę, to dążyć wspólnie ku jakiemuś celowi. Gdy w taką drogę wybiera się DUŻY i MAŁY, DUŻY wskazuje kierunek, pomaga by MAŁY nie zabił, uczy, jakie buty zabrać na wyprawę. Czasem zachęca, czasem wspiera, a czasem zachwyca się nie tylko widokami, ale i świeżym spojrzeniem MAŁEGO. MAŁY, jak to mały, czasem się dąsa i ucieka, czasem przechwala, a czasem mocno trzyma dając mu poczucie bezpieczeństwa rękę DUŻEGO.*

*Droga przebiega czasem łatwo, czasem z przygodami, które bywają wesołe i śmieszne, ale mogą być też naprawdę niebezpieczne. Gdy się jest MAŁYM, dobrze jest móc iść z DUŻYM,*

na którego można zawsze liczyć, ale i DUŻEMU dobrze, bo nie jest sam i czuje się potrzebny.

Idą razem, rozmawiają, kłócą się, żartują, pomagają sobie wzajemnie – rodzi się i rośnie przyjaźń. W przyjaźni obydwaj są jednakowo ważni, ale ponieważ DUŻY ma więcej doświadczenia, na nim spoczywa większa odpowiedzialność. Nie powinien zabierać ze sobą MAŁEGO, jeżeli sam nie wie dokąd idzie, a tym bardziej wysłać go w drogę opatrzywszy tylko instrukcjami, jeżeli sam zmierza w innym kierunku.

Wychowanie to wędrówka w tym samym kierunku. Wychowawca i wychowanek zmierzają razem ku najpiękniejszym ludzkim wartościom. Wychowawca ukazuje je i do dążenia ku nim zachęca. Jeśli w nie wierzy, sam stara się być coraz doskonalszy i wychowanek zachęca do tego samego – dążą do wspólnego celu. Wychowawca wychowankowi pomaga, ale nie jest to oddziaływanie jednostronne, lecz interakcja pomiędzy dwoma podmiotami o równej wartości, choć nie o takich samych kompetencjach i zadaniach.

Wychowanie to pomoc w rozwoju, czyli zbliżaniu się do wartości najważniejszych takich jak: dobro, prawda, miłość. Wychowawca pomaga w rozwoju wychowanek, a przez to i sam się rozwija.

Nie można wysłać wychowanek w kierunku innym, niż się zmierza samemu, bo wartości ukazują się wychowankowi poprzez postępowanie wychowawcy. Prawdopodobność ukazuje prawdę, odnoszenie się z szacunkiem do człowieka ukazuje jego godność, a pracowitość – wartość pracy..."

(źródło: M. Braun-Gałkowska, A. Gutowska, W tę samą stronę. Książka dla nauczyciela o wychowaniu i lekcjach wychowawczych, Wydawnictwo Krupski i S-ka, Warszawa 1994.)

### **Koncepcja programu**

Wychowanie to niezwykle ważne i odpowiedzialne zadanie. O jego wadze przekonani są wszyscy uczestnicy tego procesu, zarówno wychowawcy jak i wychowanek. Pierwszym i najważniejszym środowiskiem wychowawczym człowieka jest jego rodzina. W dalszej kolejności są inni ludzie i środowiska, z którymi związane jest jego życie na różnych etapach rozwoju. Wśród nich istotne miejsce zajmuje szkoła, której główne zadania wychowawcze opisuje Ustawa o systemie oświaty:

„Nauczanie i wychowanie – respektując chrześcijański system wartości – za podstawą przyjmuje uniwersalne zasady etyki. Kształcenie i wychowanie służy rozwijaniu u młodzieży poczucia odpowiedzialności, miłości ojczyzny oraz poszanowania dla polskiego dziedzictwa kulturowego, przy jednoczesnym otwarciu się na wartości kultur Europy i świata. Szkoła winna zapewnić każdemu uczniowi warunki niezbędne do jego rozwoju, przygotować go do wypełniania obowiązków rodzinnych i obywatelskich w oparciu o zasady solidarności, demokracji, tolerancji, sprawiedliwości i wolności. (...)

System oświaty zapewnia w szczególności:

2) wspomaganie przez szkołę wychowawczej roli rodziny;"

(Dz.U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.).

Przedmiot „Wychowanie do życia w rodzinie” w szczególny sposób wpisuje się w realizację zadań wychowawczych szkoły. Odmienna od innych przedmiotów formuła „Wychowania do życia w rodzinie” (dobrowolność udziału uczniów w zajęciach, część zajęć realizowanych odrębnie dla dziewcząt i chłopców, brak ocen) może być jego atutem w towarzyszeniu uczniowi w czasie drogi od dzieciństwa do dorosłości. Szczególnie ważnym aspektem jest brak ocen, który daje uczniom możliwość poznawania ważnych zagadnień w bezpiecznej przestrzeni kontaktu z wiedzą i doświadczeniem nauczyciela.

Okres adolescencji (młodości), w którym odbywa się realizacja programu, to dla uczniów czas zmian, niepokoju, konfliktów, często poczucia osamotnienia wobec trudności. Jednocześnie to okres odkrywania swoich potrzeb, możliwości, odnajdowania wartości i celów. Uczniowie, adresaci programu, podczas jego realizacji przechodzą szereg zmian związanych z dojrzewaniem we wszystkich jego aspektach (dojrzewanie biologiczne, emocjonalne, psychiczne i społeczne). W okresie wczesnej adolescencji (II etap edukacyjny)



dominują zmiany związane z dojrzewaniem płciowym. To także czas odkrywania przez ucznia potrzeby oddalenia od rodziców i domu rodzinnego. W okresie późnej adolescencji (III i IV etap edukacyjny) odbywa się postępujący rozwój kompetencji psychicznych i społecznych.

Koncepcja programu została oparta na idei towarzyszenia nauczyciela podczas doświadczania przez ucznia zmian związanych z jego wędrówką od dzieciństwa do dorosłości.

Tematyka zajęć dla uczniów szkoły podstawowej ogniskuje się wokół funkcjonowania ucznia jako członka rodziny oraz zmian związanych z dojrzewaniem biologicznym. Podstawowym celem zajęć jest przygotowanie ucznia do zrozumienia i zaakceptowania siebie oraz przemian, jakie w życie ucznia wprowadza jego dojrzewanie biologiczne.

Głównym wątkiem tematycznym zajęć dla uczniów gimnazjum jest odnalezienie się nastolatka w grupie rówieśniczej i społeczności szkolnej oraz budowanie prawidłowych i satysfakcjonujących relacji z ludźmi.

Najważniejsze wątki tematyczne dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych związane są z przygotowaniem młodego człowieka do dokonywania odpowiedzialnych wyborów, dotyczących jego przyszłości osobistej, rodzinnej, zawodowej i społecznej.

Program dla każdego etapu edukacyjnego zawiera propozycje tematów zajęć w następującej kolejności:

1. zajęcia wprowadzające,
2. zajęcia umożliwiające i ułatwiające uczniowi samopoznanie, wzmacnianie wiary we własne siły, możliwości i poczucie wpływu na bieg rzeczy,
3. zajęcia umożliwiające rozwój kompetencji komunikacyjnych i poprawiające funkcjonowanie ucznia w rodzinie, grupie rówieśniczej i społeczności szkolnej,
4. zajęcia umożliwiające rozwój kompetencji społecznych i budowania satysfakcjonujących relacji koleżeńskich, przyjacielskich, partnerskich,
5. zajęcia umożliwiające uczniowi poznanie zagadnień związanych z fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym rozwojem człowieka w poszczególnych fazach życia,
6. zajęcia przygotowujące uczniów do podjęcia w przyszłości ról społecznych związanych z założeniem rodziny.

Realizacja programu nie wymaga bezwzględnego zachowania proponowanej kolejności. Kolejność realizowanych tematów powinna odpowiadać aktualnym potrzebom danej grupy uczniów i zależy od realizatora programu.

Program został oparty na teorii wychowania wywodzącej się z nurtu psychologii poznawczej.

W programie nie zamieszczono szczegółowych opisów ćwiczeń sprzyjających realizacji założonych celów zajęć. Wybór konkretnych ćwiczeń należy do realizatora programu. Program zawiera literaturę, która może być wykorzystana podczas przygotowywania zajęć lub posłużyć jako inspiracja do opracowywania własnych rozwiązań metodycznych.

Przepisy prawa oświatowego przewidują, że w każdej klasie na realizację zajęć wychowania do życia w rodzinie należy przeznaczyć 14 godzin, w tym po 5 godzin z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Przebieg rozwoju psychoseksualnego dziewcząt i chłopców ma nieco odmienne tempo, dlatego im młodsza grupa uczniów, tym bardziej zasadne jest omawianie pewnej grupy tematów oddzielnie dla dziewcząt i chłopców. Starsze klasy gimnazjum i

uczniowie szkół ponadgimnazjalnych nie mają już tak dużej potrzeby uczestniczenia w zajęciach prowadzonych oddzielnie dla każdej z płci.

Praktyka szkolna pokazuje, że organizowanie oddzielnych zajęć napotyka na wiele barier natury organizacyjnej i często szkoła rezygnuje z dzielenia zajęć. Takie rozwiązanie ma też swoje zalety. Wspólny udział dziewcząt i chłopców we wszystkich zajęciach stwarza okazję do poznania typowo kobiecego czy męskiego zdania na omawiane zagadnienia. Nawet najlepszy nauczyciel nie jest w stanie przekazać tego, czego uczniowie mogą doświadczyć pracując wspólnie i słuchając wypowiedzi płci przeciwnej. Ważnym zadaniem nauczyciela jest zadbanie o dobrą atmosferę zajęć, zwracanie uwagi na sposób wypowiedzania się uczniów oraz taki dobór ćwiczeń, aby jak najpełniej oddać podobieństwo i różnice pomiędzy światem kobiet i mężczyzn. W ten sposób uczniowie zyskują nie tylko teoretyczną, ale także praktyczną wiedzę na temat płci przeciwnej.

Program jest możliwy do realizacji zarówno z uwzględnieniem oddzielnych zajęć dla dziewcząt i chłopców, jak i wtedy, gdy szkoła takiego podziału nie zastosuje. Pod tematami lekcji, w nawiasie, zaznaczono propozycje tematów do realizacji z podziałem na grupy płciowe. Propozycje te należy traktować jako sugestię, ostateczny wybór tematów, których realizacja z różnych względów wymaga podziału na grupy płciowe, należy do realizatora programu.

### **Realizacja programu**

Współcześni uczniowie funkcjonują w świecie nowych technologii, które w istotny sposób zmieniły sposób pozyskiwania i przetwarzania informacji. Internet i coraz dostępniejsza telefonia komórkowa nie pozostały bez wpływu na rozwój kompetencji intra- i interpersonalnych. Łatwość komunikowania się za pośrednictwem Internetu daje uczniom złudne poczucie akceptacji, bliskości z drugim człowiekiem, przynależności do grupy. Jednak to, co wydaje się łatwe, gdy uczeń siedzi przed ekranem monitora, okazuje się bardzo trudne, gdy staje twarzą w twarz z drugim człowiekiem. Dzisiejsi uczniowie mają dużo słabiej rozwinięte kompetencje społeczne niż ich poprzednicy z czasów, gdy technologia komputerowa nie była w tak znaczącym stopniu obecna w ich życiu. Coraz więcej osób ma problemy z poprawnym odczytywaniem i interpretowaniem uczuć innych ludzi, co przekłada się na trudności w budowaniu prawidłowych relacji koleżeńskich, przyjacielskich czy wreszcie partnerskich. Takie kompetencje można zdobyć jedynie podczas kontaktów z ludźmi w realnym świecie.

Zajęcia wychowania do życia w rodzinie mogą i powinny być dla ucznia okazją do poznawania siebie i innych w zaprojektowanych przez nauczyciela sytuacjach dydaktycznych. Przeżyte w ten sposób emocje i zdobyte doświadczenia mogą okazać się przydatne w podobnych sytuacjach życiowych.

Najwłaściwszą formą realizacji programu jest prowadzenie zajęć metodą warsztatową. Uczniowie powinni wykonywać ćwiczenia indywidualnie i zespołowo, a ich wyniki przedstawiać i konfrontować na forum klasy. W ten sposób będą mieli okazję nauczyć się sztuki rozmowy, przedstawiania swoich poglądów i argumentowania na ich rzecz. Jednocześnie poznając poglądy innych osób, będą mogli rozwijać postawę tolerancji, szacunku i akceptacji dla złożoności i wielowymiarowości ludzi i zdarzeń. Rolą nauczyciela jest właściwy dobór ćwiczeń, organizacja pracy uczniów, umożliwienie przedstawienia indywidualnych poglądów uczniów na dany temat, kierowanie dyskusją, podsumowanie wiedzy uczniów oraz jej uzupełnienie, gdy sytuacja tego wymaga. Nauczyciel powinien czujnie towarzyszyć uczniowi wędrującemu w stronę dorosłości. Dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu powinien zbudować w czasie zajęć takie sytuacje dydaktyczne, które pozwolą uczniom na konstruktywne budowanie indywidualnego obszaru doświadczeń.

Równocześnie nauczyciel powinien pomóc uczniom uruchomić filtry chroniące przed chaosem i nadmiarem informacji, w szczególności dotyczących mitów, stereotypów, obiegowych poglądów, przesądów i komercjalizacji seksualności człowieka.

### **Proponowane sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania**

Wybór najwłaściwszej metody przeprowadzenia zajęć zależy od wielu czynników. Do ważniejszych należą:

wiek i liczebność grupy uczniów,

poziom integracji grupy, indywidualne potrzeby uczniów,

umiejętności metodyczne nauczyciela w zakresie organizowania pracy metodą warsztatową, w taki sposób, aby zrealizować założone cele zajęć,

swoboda psychologiczna nauczyciela.

Aktywny udział uczniów w zajęciach można zapewnić wykorzystując różne metody (techniki) pracy, np:

### **Niedokończone zdania**

Ćwiczenie może być wykorzystane zarówno w indywidualnej, jak i zespołowej pracy uczniów. Nauczyciel przygotowuje zestaw niedokończonych zdań na dany temat (problem, sytuację itp.), które uczniowie mają dokończyć. Ćwiczenie umożliwia uczniom werbalizację własnych poglądów oraz stwarza okazję do poznania poglądów innych osób. Anonimową wersją metody jest **mówiąca ściana** - uczniowie zapisują dokończenia zadań na samoprzylepnych karteczkach i przyklejają je w odpowiednich miejscach tablicy (arkusza papieru), na której zapisane są poszczególne zdania do dokończenia. Ćwiczenie jest szczególnie przydatne do wprowadzania problemu, zbadania przez nauczyciela stanu wiedzy lub stanowiska uczniów albo podsumowania zajęć.

### **Metoda „Karo”**

Uczniowie otrzymują 9 karteczek (lub sami je przygotowują), na których znajdują się stwierdzenia dotyczące omawianego zagadnienia. Uczniowie szeregują poszczególne informacje według określonego kryterium, np. najważniejsza informacja jest na samej górze, potem informacje mniej istotne, a najmniej ważne na samym dole rombu (figury „karo”). W ten sposób uczniowie mogą budować własną hierarchię ważności różnych informacji, stwierdzeń, problemów, stanowisk itp. Ćwiczenie nadaje się do indywidualnej i grupowej pracy uczniów, może też posłużyć, po prezentacji całości lub części wyników, do poznania stanowiska klasy wobec omawianego problemu.

### **Metoda „śniegowej kuli”**

Ćwiczenie umożliwiające przechodzenie od pracy indywidualnej do pracy w parach, a następnie w czwórkach i ósemkach. Umożliwia ono doskonalenie umiejętności przedstawiania swojego zdania na dany temat, a następnie konfrontowania go ze zdaniem innych osób. Gdy zadanie par, czwórek i ósemek polega na ustaleniu wspólnego stanowiska, uczniowie uczą się zasad negocjowania i dochodzenia do kompromisu.

### **Praca w parach i/lub małych grupach zadaniowych**

Praca w małych grupach zadaniowych jest najskuteczniejszą metodą prowadzenia zajęć. Uczniowie pracują nad tym samym zagadnieniem (praca równym frontem) lub nad różnymi zagadnieniami (praca różnym frontem). Taka forma pracy pozwala uczniom przedstawić swoje zdanie na omawiany temat w małej grupie osób, przedyskutować je z kilkoma osobami. Prezentacja prac poszczególnych zespołów umożliwia przedstawienie zdania na forum klasy, może być wstępem do dyskusji, porządkuje ją i daje szansę wszystkim uczniom przedstawienia swojego zdania. Podział klasy na grupy zależy od wielu czynników i może sprzyjać realizacji celów lekcji np. w tej samej grupie pracują osoby tej samej płci, prezentujące to samo (lub, jeśli sytuacja dydaktyczna tego wymaga, odmienne) stanowisko wobec problemu. Niezależnie od zadania nad którym grupa będzie pracować, ta metoda

stwarza uczniom okazję do rozmowy, stosowania w praktyce negocjacji, zachowań asertywnych, empatycznych, konfrontowania swojego zdania ze zdaniem innych ludzi. Bardzo ważny jest fakt, że uczniowie mogą w praktyce przekonać się, że ten sam problem może być różnie postrzegany i mieć wiele rozwiązań. Ponadto praca w grupach uczy uczniów współpracy i odpowiedzialności za wykonanie powierzonego zadania.

### **Drama**

Drama pozwala uczniom przeżyć w wymaginowanej rzeczywistości realne emocje i uczucia, takie, które mogłyby im towarzyszyć przy rzeczywistym przeżywaniu podobnej sytuacji. To swoista próba pozwalająca młodym ludziom zmierzyć się z trudnym zadaniem, jakim jest dorosłe życie. Omówienie i przedyskutowanie przebiegu dramy i jej emocjonalnych skutków pozwala uczniom uzyskać wgląd w motywy i postawy innych osób, stwarza okazję do wyciągania własnych wniosków i rozwiązań.

### **Metoda analizy przypadków**

Praca tą metodą umożliwia uczniom spotkanie się z konkretnymi sytuacjami życiowymi. Nauczyciel może projektować sytuacje dydaktyczne wykorzystując różne środki dydaktyczne i materiały np. fragmenty filmów, artykuły, listy z prasy młodzieżowej, fragmenty blogów, grę dydaktyczną itp. Uczniowie mają możliwość zastanowienia się nad przedstawionym problemem, wczuć w sytuację innych ludzi, zastanowić się nad własnym zachowaniem w podobnej sytuacji, a tym samym lepiej poznać samego siebie i własny świat wartości, zasad, marzeń, planów i oczekiwań.

### **Dyskusja**

Zajęcia wychowania do życia w rodzinie powinny stworzyć uczniom okazję do prezentowania na forum własnych poglądów. Przy okazji, uczniowie uczą się kultury dyskusji, tolerancji dla odmienności poglądów, szacunku dla rozmówców, argumentowania. Formą wyrażania swoich poglądów jest **burza mózgów**, która zarazem uzmysławia uczniom, że na każde zagadnienie można spojrzeć z wielu perspektyw, a każdy problem może mieć wiele rozwiązań. Odmianami tej metody są także: **dyskusja panelowa, metoda 66, sześć myślowych kapeluszy Edwarda de Bono**.

### **Drzewko decyzyjne, metoda trójkąta, metaplan**

Metody przydatne do organizowania pracy w małych grupach, kiedy zadanie wymaga twórczego rozwiązywania problemów. Wymienione metody uczą analizy sytuacji, zmuszają do zastanawiania się nad istotą problemu i/lub przewidywania konsekwencji (skutków, efektów) planowanych działań. Metody szczególnie przydatne w celu zachęcenia uczniów do poszukiwania alternatywnych rozwiązań problemu. Jednocześnie uczniowie ćwiczą swoje umiejętności komunikowania się, negocjacji, argumentowania, a przede wszystkim gotowość przyjęcia innego, niż własne, zdania na omawiany temat.

### **Pogadanka, wykład**

Metody słowne powinny być stosowane przy wprowadzaniu uczniów w zagadnienie, podsumowywanie ich pracy oraz zawsze wtedy, kiedy niezbędne jest podanie przez nauczyciela treści naukowych. Metody te powinny być stosowane w wyważony sposób, aby nie ograniczały aktywności uczniów.

Organizując pracę uczniów nauczyciel powinien zwrócić szczególną uwagę na indywidualne potrzeby uczniów, uszanować niechęć ucznia do brania udziału w niektórych ćwiczeniach, zadbać o dobrą atmosferę w klasie, zapobiegać powstawaniu sytuacji potencjalnie konfliktowych.

### **Integracja i korelacja z innymi przedmiotami**

Wychowanie do życia w rodzinie swoimi treściami w wielu obszarach tematycznych koreluje z podstawą programową innych przedmiotów. Należą do nich:

Przyroda (II etap edukacyjny) i biologia (III i IV etap edukacyjny) w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki zdrowia, w szczególności chorób związanych z aktywnością seksualną.

Wychowanie fizyczne (II, III i IV etap edukacyjny) w zakresie dbałości o zdrowie we wszystkich jego wymiarach (fizyczne, psychiczne, społeczne, seksualne, duchowe i emocjonalne), komunikowania się i współpracy.

Historia i społeczeństwo (II etap edukacyjny) i wiedza o społeczeństwie (III i IV etap edukacyjny) w zakresie zagadnień dotyczących refleksji nad sobą i swoimi relacjami z innymi ludźmi w rodzinie, grupie rówieśniczej, społeczności szkolnej i lokalnej oraz rozpoznawania i rozwiązywania problemów związanych z relacjami międzyludzkimi.

Podstawy przedsiębiorczości (IV etap edukacyjny) w zakresie podejmowania decyzji i komunikowania się.

Język polski (II, III i IV etap edukacyjny) w zakresie wprowadzania ucznia w tradycję i sferę wartości narodowych, kształtowania postawy otwartości wobec innych kultur, towarzyszenia uczniowi w budowaniu spójnej wizji świata i uporządkowanego systemu wartości oraz zaznajamianie ucznia za pośrednictwem tekstów kultury z różnymi postawami moralnymi i skłanianie do refleksji nad konsekwencjami dokonywanych wyborów.

Etyka (II, III i IV etap edukacyjny) w zakresie kształtowania refleksyjnej postawy wobec człowieka, jego natury, powinności moralnych oraz wobec różnych sytuacji życiowych.

Filozofia (IV etap edukacyjny) w zakresie porównywania różnych rozwiązań tego samego problemu, prezentowania własnego stanowiska w dyskusji oraz stosowania argumentacji filozoficznej do rozpatrywania problemów życia codziennego i społecznego.

Wychowanie do życia w rodzinie może, i powinno uzupełniać szkolny program wychowawczy i szkolny program profilaktyki.

Integrację treści powinna poprzedzić szczegółowa analiza podstawy programowej z wymienionych przedmiotów oraz szkolnego programu wychowawczego i profilaktyki. Jeśli to tylko możliwe, nauczyciel prowadzący zajęcia z wychowania do życia w rodzinie powinien nawiązać współpracę z wychowawcą zespołu klasowego i innymi nauczycielami uczącymi w danym zespole. W ramach tej współpracy, warto zapoznać się ze sposobem pracy poszczególnych nauczycieli i stosowanymi przez nich metodami pracy oraz uzgodnić zakres treści omawiany w ramach poszczególnych przedmiotów. Nauczyciele przedmiotów ogólnokształcących, których treści przedmiotowe korelują z treściami realizowanymi w ramach wychowania do życia w rodzinie, mogą uwzględnić treści realizowane w sposób zintegrowany w swoich nauczycielskich rozkładach materiału. Stopień i zakres integracji zależy od indywidualnych uzgodnień pomiędzy konkretnymi nauczycielami pracującymi z danym zespołem uczniów. Ramy i sposób integrowania treści zależą przede wszystkim od chęci i umiejętności współpracy grupy nauczycieli. Mogą to być np. zajęcia międzyprzedmiotowe prowadzone przez dwóch lub trzech nauczycieli różnych przedmiotów. Nauczyciele wychowania do życia w rodzinie mogą współpracować z uczniami realizującymi projekty edukacyjne, których tematyka nawiązuje do treści wychowania do życia w rodzinie.

Najsilniej zaznaczona integracja treści powinna dotyczyć szkolnego programu wychowawczego i szkolnego programu profilaktyki. Dlatego szczególnie cenną wydaje się współpraca nauczycieli wychowania do życia w rodzinie z wychowawcami klas, którzy w największym stopniu odpowiadają za realizację obu programów. Nauczyciel wychowania do życia w rodzinie może być współtwórcą i współrealizatorem programu opracowanego przez wychowawcę klasy i realizowanego w ramach godzin wychowawczych.

Współpraca zespołu nauczycieli pracujących z danym zespołem uczniów związana z integracją treści nauczania zależy od wielu czynników, z których istotne znaczenie mają światopogląd i preferowana koncepcja wychowania. Warto podjąć trud zorganizowania dobrej współpracy pomiędzy nauczycielami poszczególnych przedmiotów. Prezentowana

przez zespół nauczycieli jednolitość postaw korzystnie wpływa na harmonijny rozwój emocjonalny i poznawczy uczniów.

### **Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia**

Zajęcia wychowania do życia w rodzinie mają szczególny charakter, ponieważ nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani na ukończenie szkoły przez ucznia. Trudno sprawdzić osiągnięcia uczniów, ponieważ weryfikatorem wiedzy i umiejętności uczniów będzie życie. Nauczyciel może jedynie dyskretnie monitorować rozwój ucznia poprzez rozmowy i obserwację zachowania i pracy ucznia podczas zajęć. Wszelkie niepokojące informacje, które w ten sposób pozyska powinien wykorzystać w najlepiej pojętym interesie ucznia. Niezwykle istotnym czynnikiem jest zadbanie o dobro ucznia we wszystkich obszarach jego funkcjonowania. W sytuacjach wymagających kontaktu z rodzicami, psychologiem czy pedagogiem szkolnym, wychowawcą, lekarzem lub policją nauczyciel powinien zachować się zgodnie z obowiązującymi w szkole procedurami.

### **Ewaluacja programu**

Nauczyciel powinien ewaluować swoją pracę poprzez pozyskiwanie od uczniów informacji na temat sposobu prowadzenia zajęć i przydatności poruszanych zagadnień. Najlepszą metodą ewaluacji jest ankietowanie uczniów.

Przykładowa ankieta ewaluacyjna:

Klasa: ..... Płeć (narysuj symbol płci):.....

Spróbuj ocenić swój udział w zajęciach i ich przebieg. Przeczytaj uważnie pytania i zaznacz znakiem X swoją odpowiedź.

	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>	<b>Nie wiem</b>
--	------------	------------	-----------------

#### **Pytanie**

1. Czy temat zajęć zaciekał Ci?
2. Czy podobał Ci się sposób prowadzenia zajęć?
3. Czy zrozumiałeś(aś) omawiane na zajęciach zagadnienia?
4. Czy byłeś(aś) aktywny(a) na zajęciach?
5. Czy Twoim zdaniem to czego nauczyłeś(aś) się na zajęciach przyda Ci się w życiu?

### **Joanna Dobosz**

**Referat wygłoszony na zebraniu zespołu samokształceniowego nauczycieli wychowania fizycznego PG Nr 2 w Radomiu**

**SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA, CHARAKTERYSTYKA I UWARUNKOWANIA JEJ ROZWOJU**

(źródło : [gim2radom.w.interia.pl/w-f3.htm](http://gim2radom.w.interia.pl/w-f3.htm))

Pojęcie sprawności fizycznej jest jednym z najbardziej kontrowersyjnych w naukach o wychowaniu fizycznym i sporcie. Przykładem może być mało znany fakt, że gdy komitet ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1968 roku formułował definicję w tym względzie, uczynił to po siedmiokrotnym odrzuceniu wersji. Wersja ósma z kolei została

zaakceptowana nie z powodu uzgodnionego do końca stanowiska komitetu, lecz wyczerpania się kilkudniowego czasu na dyskusję (Shephard 1968). Definicja tam podana głosi, że sprawność fizyczna to zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej, co jest niewątpliwie definicją bardzo kontrowersyjną - aczkolwiek po głębszym zastanowieniu nie jest tak absurdalna, na jaką początkowo wygląda.

W teorii i praktyce sprawności fizycznej funkcjonują w Polsce dwa pojęcia: sprawność fizyczna i sprawność motoryczna. Oba dotyczą tej samej właściwości organizmu.

Jak już wspomniano sprawność ta jest najbardziej kontrowersyjnym pojęciem w naukach o wychowaniu fizycznym i sporcie. Kontrowersyjność ta jest konsekwencją pewnych tradycji i tendencji.

Zdecydowanie i od dawna, przynajmniej w piśmiennictwie anglojęzycznym, częściej używanym terminem jest sprawność fizyczna, a właściwości składające się na nią zawsze nazywane są ability - zdolności. Termin sprawność fizyczna występuje także w literaturze rosyjskojęzycznej. W Polsce coraz powszechniej przyjmuje się pojęcie sprawności motorycznej. Uzasadnia się to tym, że sprawność fizyczna sugeruje jak gdyby tylko fizyczny (cielesny) charakter zjawiska (sprawności), którego nieodłącznym przeciwieństwem są procesy psychiczne.

Zatem w celu określenia ogółu zjawisk związanych z przejawami i uwarunkowaniami motoryki człowieka bardziej trafnym pojęciem jest sprawność motoryczna. Zdolności motoryczne zaś dlatego, bo te przejawiają się w działaniu i ulegają zmianom pod wpływem wysiłku fizycznego. Odzwierciedlają one swoistą dynamikę zmian ontogenetycznych i środowiskowych w zakresie możliwości realizacji czynności ruchowych, w odróżnieniu od cech, które występują stale i niezmiennie, niezależnie od stanu aktywności.

W sytuacji funkcjonowania w Polsce dwóch pojęć – sprawności fizycznej i sprawności motorycznej niczego nie ujmując aktualnym zwłaszcza u nas i w pewnym stopniu słusznym tendencjom, logiczne jest jednak przyjęcie terminu zakodowanego już w europejskim i światowym systemie informacji.

Sprawność fizyczna jest właściwością bardzo złożoną. Zależy od płci, wieku, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, budowy ciała, sprawności aparatu ruchu, wydolności narządów, poziomu rozwoju zdolności motorycznych, trybu życia, siły woli, motywacji, stanu psychicznego, pogody, temperatury, pory roku itp. Od jej poziomu w dużym stopniu zależy biologiczna wartość społeczeństwa, wydajność pracy, samopoczucie, wiara we własne siły itp.

Każdy człowiek ma inną sprawność. Zmienia się ona z czasem, miejscem, pracą, treningiem sportowym, sytuacją. Jest wynikiem codziennej aktywności i zakodowanych indywidualnych możliwości. O jej poziomie i rodzaju decyduje nie tylko suma zdolności motorycznych, ale i wzajemne stosunki i współzależności między tymi składnikami oraz między nimi a budową fizyczną.

Sprawność fizyczna to z jednej strony osiągnięcia motoryczne (w obszarze siły, szybkości, wytrzymałości itd.), z drugiej strony osiągnięcia fizjologiczne (odpowiedzi organizmu na różne wysiłki fizyczne). Omawiana sprawność służy różnym celom życia: osiągnięciom w aktywności fizycznej, unikaniu chorób, wydolności w codziennym życiu, wydajności pracy, zdrowiu psychicznemu, zachowaniom społecznym.

Sprawność fizyczna jest różnie definiowana. Według R. Trześniowskiego sprawność fizyczna to gotowość człowieka do podejmowania i rozwiązywania trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności i wytrzymałości jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków ruchowych opartych o odpowiednie uzdolnienia ruchowe i stan zdrowia. Z. Gilewicz uważa, że człowiek sprawny fizycznie to człowiek silny, szybki, zręczny, odporny na zmęczenie, zwinny i zaradny w czynnościach ruchowych, niezależnie od budowy swojego ciała i od potencjalnych jego rozwojowych możliwości. H. Sozański twierdzi, że sprawność fizyczna to wyraz wysokiego stanu narządów i funkcji ustroju wyrażający się efektywnym rozwiązywaniem wszechstronnych zadań ruchowych, a uwarunkowany stopniem ukształtowania cech motorycznych. W Małej Encyklopedii Sportu sprawność fizyczna określona jest jako właściwość charakteryzująca poziom aktualnych możliwości ruchowych człowieka. L. Denisiuk i H. Milicerowa podają, że sprawność fizyczna to poziom rozwoju cech motorycznych będących efektem zamierzonego i niezamierzonego wyćwiczenia. Definicja Z. Ważnego głosi, że sprawność fizyczna to właściwość charakteryzująca aktualną możliwość wykonywania czynności ruchowych, wymagających choćby średniego zaangażowania siły mięśniowej, szybkości, wytrzymałości, koordynacji i gibkości.

Sprawność fizyczna (motoryczna) może być zatem różnie rozumiana. Przedstawione są tu jej ujęcia szerokie i wąskie. W każdym jednak przypadku chodzi głównie o ocenę zdolności motorycznych, powiązanie ze stanem zdrowia i pewnymi umiejętnościami ruchowymi. To specyficzna właściwość człowieka, na którą składa się określony poziom zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych warunkujących wykonanie konkretnego wysiłku fizycznego mniej lub bardziej efektywnie. Oznacza ona więc zdolność do odpowiedniego i skutecznego zachowania się ruchowego w różnych sytuacjach życiowych. Zdolność ta nie jest nam dana raz na zawsze i wszystkim w równym stopniu. Trzeba o nią zabiegać i kształtować tak, by służyła nam jak najdłużej.

Sprawność fizyczna jest podstawą osiągnięć sportowych. W praktyce treningu sportowego wyróżnia się trzy formy przejawiania się sprawności: sprawność ogólna (wszechstronna), sprawność ukierunkowana i sprawność specjalna.

W Polsce pod pojęciem sprawności fizycznej najczęściej rozumie się wyraz wysokiego stanu narządów i funkcji ustroju, wyrażający się efektywnym rozwiązywaniem wszechstronnych zadań ruchowych, a uwarunkowany stopniem ukształtowania cech motorycznych.

Do oceny poziomu sprawności fizycznej stosuje się najczęściej ruchowe testy sprawności fizycznej. Należy jednak pamiętać, że w zagadnieniu motoryczności istnieje tak wielki zamęt pojęciowy, jaki nie charakteryzuje chyba żadnej innej możliwej do obiektywnych badań naukowych dziedziny aktywności życiowej człowieka.

Motoryczność człowieka, choć potencjalnie najłatwiej mierzalna, w rzeczywistości jest nieuporządkowanym zlepkiem terminów przyswojonych z pogranicza antropologii, fizjologii, psychologii i socjologii - z szeroko przez poszczególnych badaczy rozbudowanym słownictwem.

Na poziom sprawności fizycznej ogólnej składają się wielkości charakteryzujące możliwości ruchowe danego organizmu. Różni autorzy w rozmaity sposób przyjmują ich ilość, jako że niektóre właściwości trudno jest dokładnie różnicować. L. Denisiuk przyjmuje, że jest ich pięć: siła, szybkość, moc, zwinność, wytrzymałość.



Termin motoryczność obejmuje wszelkie ruchowe czynności człowieka, w których istotną rolę odgrywa m. in. koordynacja pracy mięśniowej, obszerność ruchu, energia skurczu mięśniowego i czas pracy. W działalności ruchowej dominuje niekiedy siła, szybkość, wytrzymałość, zręczność, zwinność czy też inne nie wymienione cechy motoryczne. Uzyskany wynik z pomiaru, przy maksymalnym zaangażowaniu jednej z cech charakteryzuje stopień jej rozwoju.

W zwykłej działalności człowieka najczęściej występują cechy motoryczne łącznie, w ścisłej integracji, przy dużej zmienności stopnia zaangażowania. Natomiast w jednostronnej pracy zawodowej i w specjalizacji sportowej zazwyczaj dominuje jedna lub określony zespół cech, np.: szybkościowo - wytrzymałościowych.

Przesłanki pracy ogólnowychowawczej sugerują potrzebę wszechstronnego rozwoju dziecka. Obejmują swym zakresem na równi z rozwojem umysłowym, także kształtowanie cech motorycznych. Cechy motoryczne charakteryzują się m. in. zróżnicowanym okresem dojrzewania, co się uwidacznia we wzmożonym tempie rozwoju przy sprzyjających warunkach, wśród których istotną rolę odgrywa racjonalne prowadzenie zajęć szkoleniowych. W zasadzie można uznać, iż proces rozwoju uwarunkowany jest anatomicznym i czynnościowym dojrzewaniem ośrodków – z jednej strony, a z drugiej - funkcją ćwiczeń ruchowych. Nie będzie dużym błędem stwierdzenie, że w bardzo młodym wieku prawie wszystkie dzieci mają równe możliwości do uprawiania ćwiczeń ruchowych i rozwijania cech motorycznych.

Rozwój wspomnianych cech jest zależny, ale nie wyłącznie, od budowy ciała. Ważna rola przypada w tym ćwiczeniom ruchowym. Niewątpliwie budowa ciała nie jest bez znaczenia, lecz ona także podlega zmianom zależnym od jakości i ilości bodźców ruchowych. Te ostatnie wywołują zmiany w narządach i układach, które znowu nie mają charakteru stałego, lecz uzależnione są od aktywności ruchowej. Trwałe zmiany strukturalne może powodować jedynie długotrwałość specjalizacji.

Wspomniane zatem założenie, że w bardzo młodym wieku prawie wszystkie dzieci mają równe możliwości do uprawiania ćwiczeń ruchowych, traci na sile w miarę wzrastania tych dzieci. Dokonuje się bowiem międzyosobnicze różnicowanie zarówno dojrzewania ośrodków psychomotorycznych, jak i zainteresowań ruchowych. Podobnie liczne i zróżnicowane wymagania środowiskowe ograniczają aktywność fizyczną w różnym stopniu u poszczególnych osobników. Można zatem uznać, że na proces kształtowania cech motorycznych oddziałują od bardzo wczesnego okresu życia dziedziczność i środowisko fizyczne oraz społeczne.

Poznanie więc dynamiki kształtowania się cech motorycznych dziecka przebywającego w szkole jest konieczne dla każdego nauczyciela kierującego procesem wychowania fizycznego z uwagi na potrzebę wykorzystania sprzyjających warunków do rozwoju wychowanków.

Rozwój cech motorycznych nie jest zsynchronizowany, nie przebiega równoległe, każda z nich ma nieco inne tempo rozwoju i zależy ściśle od zjawisk dojrzewania organizmu.

Z powyższego wypływa podstawowy postulat dla praktyki: prowadzić systematyczną kontrolę kształtowania się cech motorycznych w celu świadomego kierowania procesem ich rozwoju.

Rozwój sprawności fizycznej jest uwarunkowany samym uprawianiem ćwiczeń, aczkolwiek odgrywają także pewną rolę czynniki dziedziczne (budowa ciała i uzdolnienia ruchowe). Pod wpływem wszechstronnych ćwiczeń następuje rozwój cech motoryki człowieka i usprawnienie funkcji i układów wewnętrznych.

Przez ćwiczenia ruchowe możemy przyczynić się do potęgowania zdrowia wychowanków. Sprawność fizyczna i zdrowie to podstawowe cele wychowania fizycznego - przedmiotu realizowanego w ramach programu szkolnego. Jednym z elementów określających poziom sprawności fizycznej są cechy motoryczne. Są to wielkości charakteryzujące potencjalne możliwości fizyczne człowieka. Istnieją one niezależnie od stopnia opanowania nawyków ruchowych, a więc od techniki ruchu, ale w ćwiczeniach przejawiają się tylko przez technikę konkretnego ruchu. Wartość cech motorycznych jest zmienna u każdego człowieka i podlega w dużym stopniu wytrenowaniu. Cechy motoryczne decydują o poziomie sprawności fizycznej i powinny być mierzone niezależnie od stopnia opanowania techniki, a także od wpływu cech psychicznych na wynik pomiaru. Testy sprawności fizycznej są najprostszym i ogólnodostępnym narzędziem pomiaru. Cechy motoryczne kształci się przy pomocy różnorodnych ćwiczeń. Każde z nich sprzyja rozwojowi różnych cech, można zatem mówić o przeważającym wpływie danego ćwiczenia na rozwój np.: siły lub szybkości. O charakterze i specyfice każdego ćwiczenia decydują m. in. szybkość jego wykonania, wielkość pokonywanego oporu i ilość powtórzeń. To samo ćwiczenie może wpływać głównie na rozwój szybkości, o ile jest wykonane z maksymalną lub submaksymalną prędkością, na rozwój siły, o ile w czasie jego wykonania pokonuje się duży opór, lub na rozwój wytrzymałości, gdy jest powtarzane dostatecznie długo.

Sprawność fizyczna dziecka wzrasta wraz z jego wiekiem. Ta oczywista zależność nie jest jednak bezpośrednia. Wraz z wiekiem powiększają się wymiary ciała, doskonalą funkcje układów wewnętrznych i postępuje proces dojrzewania organizmu. Wyrazem tych biologicznych procesów jest doskonalenie się sprawności fizycznej. Duża zmienność procesów wzrastania i dojrzewania powoduje to, że dzieci będące w tym samym wieku różnią się wielkością, dojrzałością biologiczną i sprawnością fizyczną. Źródła tej zmienności są dwojakiej natury: dziedzicznej i środowiskowej.

Dzieci są po swoich rodzicach nie tylko predysponowane do osiągnięcia dużych lub małych ostatecznych wymiarów ciała, ale również dziedzicznie uwarunkowane do tego, że rosną wolno lub szybko, dojrzewają wczesnie lub późno, uczą się nowych ruchów wolno lub szybko. Na to dziedziczne podłoże nakładają się warunki, w jakich dziecko wzrasta. Jeśli od urodzenia otoczone jest opieką, która dobrze zaspokaja jego potrzeby fizyczne i psychiczne, nie ma przeszkód, aby rozwinęło się zgodnie ze swymi zadatkami genetycznymi. I na odwrót – dziecko nieodpowiednio żywione i wychowywane w niewłaściwej atmosferze rodzinnej gorzej się rozwija i wolniej. Dopiero w miarę dojrzewania nabywa odporności i umiejętności przystosowywania się, co pozwala mu powoli wyrównywać opóźnienia rozwojowe. Jednakże w warunkach wyjątkowo niepomyślnych proces wyrównawczy albo nie pojawia się w ogóle, albo jest słabo zaznaczony. Tak więc w każdej fazie procesu rozwojowego poziom somatyczny reprezentowany przez dziecko stanowi efekt wzajemnego przesilania się czynników dziedzicznych i środowiskowych. Bardzo często zdarza się, że w niewielkiej liczbie grupie rówieśniczej występują ogromne różnice we wzroście dzieci, ich wydolności fizycznej, a także sprawności motorycznej.

Do czynników zewnętrznych, którym przypisuje się określoną rolę w kształtowaniu procesów rozwojowych, jak już wspomniano, należą warunki domowe, w których dziecko się wychowuje i jak potwierdzają to różne badania (Z. Brzeziński i inni), ich wpływ na tempo rozwoju jest bardzo duży. Są to takie czynniki, jak: sposób żywienia, higiena osobista dziecka (czystość ciała, warunki wypoczynku nocnego, warunki pracy), ogólna higiena

mieszkania, atmosfera psychiczna życia rodzinnego oraz liczba dzieci w rodzinie. Określenie tych warunków może być tylko przybliżone. Z badań przeprowadzonych w Warszawie przez Z. Brzezińskiego wynika, że cechą najlepiej charakteryzującą ogólny poziom życia rodziny, cechą, którą można by nazwać globalną, jest wykształcenie rodziców. Z tą cechą wszystkie inne są najwyższej skorelowane. Wyniki uzyskane w tym materiale świadczą o większej odporności dziewcząt na warunki domowe i są zgodne z wnioskami wielu autorów zagranicznych. Powszechnie stwierdza się lepsze uwarunkowania rozwojowe dziewcząt i przypisuje się te właściwości genotypowi płci żeńskiej. Należy także wspomnieć, że nie ma ścisłej zależności między poziomem rozwoju dziecka a wykształceniem rodziców. Nawet przy niskim wykształceniu rodziców poziom kultury życia rodziny może być wysoki i na odwrót. Umiejętność gospodarowania budżetem, troska o dzieci i ambicje rodziców, aby dzieci wspięły się na drabinie społecznej, mają to samo źródło - jest nim odpowiedzialność za rodzinę. W takiej rodzinie zarówno fizyczny rozwój dzieci, jak również ich wychowanie są dobrze zabezpieczone.

Nauczyciel wychowania fizycznego powinien sobie zdawać sprawę z istniejących powiązań między rozwojem somatycznym i motorycznym a środowiskiem społecznym.

Sprawność motoryczna człowieka jest wypadkową oddziaływania ćwiczeń na podłoże genetyczne, warunkujące uzdolnienia ruchowe. Różnice poziomu sprawności u dzieci będących w tej samej fazie rozwoju i o podobnej aktywności ruchowej są wywołane czynnikami genetycznymi. Najbardziej skuteczną metodą oceny udziału czynnika genetycznego w uzdolnieniach ruchowych jest porównanie różnic w wynikach testów naukowych między bliźniętami jedno i dwujajowymi. Mimo powszechnego stosowania tej metody w studiach nad dziedziczeniem zaledwie w kilku procentach zajmowano się sprawnością fizyczną. Można tu wymienić dla przykładu prace: K. Wildego, P. Spindlera, S. Osoto i J. Awemo. Wnioski tych autorów wskazują na dziedziczenie i podobieństwa stereotypów ruchowych, tempa wykonywania zadań ruchowych i sposobu uczenia się nowych zadań ruchowych. Innym sposobem wykrywania dziedziczności uwarunkowań stosowanych przez H. Grebbego i L. Gedde jest studiowanie u bliźniąt uprawiających sport zgodności dyscyplin, którymi obaj bliźniacy się zajmują i podobieństw osiągniętych przez nich sukcesów. Ci sami autorzy badają również genealogię rodzin wybijających się w sporcie.

Historie tych rodzin wskazują na dziedziczenie talentu. Innym potwierdzeniem, że sprawność fizyczna rozwija się na podłożu genetycznym będzie duża stałość lokat pod względem sprawności fizycznej, jaką utrzymują dzieci przez dowolnie długi okres rozwoju i ćwiczenia. Już u niemowląt można zauważyć różne tempo opanowania nowych czynności. D. Campbell i N. Wcech, badając 40 dzieci od urodzenia przez 500 dni, stwierdzili, że każde dziecko wykazuje sobie właściwe tempo rozwoju w różnych czynnościach ruchowych. Podobne prawidłowości spostrzega się u dzieci starszych. M. B. Glassow i P. Kruse badały przez trzy lata szkolne rozwój sprawności motorycznych dziewcząt w wieku 6-14 lat. Wykryły one wysokie korelacje między wynikami testów w kolejnych latach, co świadczy o wyraźnej stałości lokat dziewcząt w swoich klasach. Polskie badania eksperymentalne (D. Janowski i A. Skład) pozwalają na wysnucie podobnego wniosku. Dodatkowy eksperyment D. Janowskiego nad zależnością między uzdolnieniami ruchowymi mierzonymi testem Johnsona, a efektami uczenia gimnastyki, gier i pływania potwierdził rolę uzdolnień w tempie nauczania się i poziomie nabywanych sprawności.

Liczne i wieloletnie doświadczenia M. B. Mc Graw nad ćwiczeniem niemowląt w różnych zadaniach ruchowych pozwoliło jej wysunąć wnioski bardzo ważne dla procesu dydaktycznego w całym okresie dojrzewania organizmu: trening dowolnej czynności rozpoczęty przed osiągnięciem wymaganego poziomu mechanizmów nerwowych jest

bezskuteczny; ćwiczenie funkcji, która rozwojowo została już zasygnalizowana, przyspiesza jej doskonalenie i znacznie podwyższa poziom usprawnienia.

Tak więc proces rozwoju motoryki jest zwrotnie ruchomym układem nieprzerwanie zmieniającym się. Na kolejne fazy dojrzewającego organizmu nakłada się ćwiczenia coraz bardziej złożonych aktów ruchowych, które znów doskonalą mechanizmy neuromięśniowe i funkcje wszystkich układów wewnętrznych. Nie da się więc oddzielić rozwoju czynności ruchowych od uczenia się. Oba te zjawiska wzajemnie się przenikają i są w ciągłej interakcji.

Z badań prowadzonych w Polsce (INKF i AWF) można by wysnuć wniosek, że intensywne ćwiczenia stosowane wśród dzieci, wpływają na przyspieszenie tempa ich rozwoju.

Wpływ treningu specjalistycznego na rozwój cech motorycznych jest mało badany. Nikt nie podsumował wyników uzyskanych w różnych, krótszych lub dłuższych eksperymentach. Trudności przeprowadzenia takiej syntezy wynikają z niejednorodności metod treningowych, a przede wszystkim z braku unifikacji metod oceny cech motorycznych.

Rozwój cech motorycznych nie jest zsynchronizowany i zależy ściśle od zjawisk dojrzewania organizmu. Cechami rozwijającymi się w wieku dziecięcym jest zwinność i skoczność (moc). Później następuje przyrost szybkości, a wreszcie najstarszą cechą, już typu młodzieńczego jest siła.

Różnice w zainteresowaniach oraz różnice biologiczne cech ustroju męskiego i kobiecego rzutują na proces innego kształtowania się sprawności motorycznej u chłopców niż u dziewcząt. Uwidacznia się to we wczesnych latach szkolnych, a nawet sięga okresu przedszkolnego. Można się o tym przekonać analizując średnie arytmetyczne poszczególnych

testów, uzyskanych z badań przekrojowych przeprowadzonych na 18.386 osobnikach obojga płci dzieci i młodzieży szkół warszawskich. Różnice między obu płciami w rozwoju cech motorycznych, takich jak siła, szybkość, moc, zwinność, są wybitnie znaczące już w momencie przyjścia dziecka do szkoły podstawowej i kształtują się one na niekorzyść dziewcząt we wszystkich, od najmłodszych do najstarszych roczników, objętych nauczaniem w szkole podstawowej i średniej. Jedynie w gibkościowej cesze dziewczęta są wybitnie sprawniejsze od chłopców. Międzypłciowe różnice występują także w motywacji do uprawiania sportu. Chłopcy poza szkoła chętnie uprawiają sport, dziewczęta nie mają takiej inicjatywy. Stwierdzono obniżenie się sprawności fizycznej u młodzieży w okresie wakacji letnich, przy czym znowu większe u dziewcząt niż u chłopców, co potwierdza, że dziewczęta w mniejszym stopniu niż chłopcy uprawiają sport indywidualnie. Zainteresowania oraz różnice biologiczne

cech ustroju męskiego i kobiecego, a nade wszystko różnice w sprawności motorycznej rzutują na potrzebę wyodrębnienia systemu wychowania fizycznego kobiet i na konieczność prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w zespołach jednopłciowych od najniższych klas szkoły podstawowej.

Literatura:

1. Demel M., Skład A.: Teoria wychowania fizycznego. PWN Warszawa 1974.
2. Denisiuk L., Milicerowa H.: Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. PZWS Warszawa 1969.

3. Drabik J.: Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF Gdańsk 1992.
4. Parizkova J., Wolański N.: Sprawność fizyczna a rozwój człowieka. Sport i turystyka. Warszawa 1976.
5. Sankowski T.: Cechy czy zdolności- rzecz o motoryczności. Sport wyczynowy 1990r 7-8.
6. Sozański H.: Sprawność fizyczna w teorii i praktyce sportu. Sport wyczynowy 1975 nr 12.
7. Sozański H.(red.): Wybrane elementy treningu sportowego. RCMSzKFiS Warszawa 1987.
8. Trześniowski R.: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna młodzieży szkolnej w Polsce. Z Warsztatów Badawczych. AWF Warszawa 1990.

### **Joanna Jurczyk**

Wychowawca świetlicy Szkoła Podstawowa w Kłomnicach  
Edukacja zdrowotna dzieci w młodszym wieku szkolnym  
- **podstawy teoretyczne**

Źródło : [sod.ids.czyst.pl/publikacje2/11046/11046.pdf](http://sod.ids.czyst.pl/publikacje2/11046/11046.pdf)

Kluczowym pojęciem w edukacji zdrowotnej jest zdrowie. Powszechnie używana jest definicja prezentowana przez Światową Organizację Zdrowia WHO: „Zdrowie jest to stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności (kalectwa).”<sup>1</sup>

Edukacja zdrowotna, czy szerzej rozumiane wychowanie zdrowotne, to terminy, które coraz częściej pojawiają się w piśmiennictwie oraz stanowią istotę wielu rozważań i dyskusji. Jej ranga i rola wzrasta coraz bardziej ze względu na zagrożenia, jakie niesie za sobą rozwijająca się cywilizacja. Zachowania zdrowotne, czyli postępowanie, działanie, które pośrednio lub bezpośrednio wpływają na zdrowie i samopoczucie człowieka, kształtują się przede wszystkim w okresie wzrastania i rozwoju. Toteż idea promocji zdrowego stylu życia, w postaci edukacji prozdrowotnej, winna rozwijać się już od najmłodszych lat i przebiegać wielopłaszczyznowo- od uświadomienia sobie istoty zdrowia do podejmowania decyzji i działań zdrowotnych.

Według T. Williama edukacja zdrowotna to, „proces, w którym ludzie mogą dbać o swoje zdrowie oraz o zdrowie społeczności, w której żyją.”<sup>3</sup>

**Nową, środowiskową koncepcję tej edukacji przedstawił B.B. Jensen, który istotę koncentruje na rozwijaniu w człowieku chęci i zdolności do działania, tzn. wiedzy i**

---

B. Woynarowska, Zdrowie, edukacja do zdrowia, promocja zdrowia [w:] Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, cz. II, A. Jaczewski (red.), Warszawa 1998, WSiP, s. 107

<sup>2</sup> Tamże, s. 112

<sup>3</sup> K. Dudkiewicz, Edukacja zdrowotna, „Życie Szkoły” 2004, nr 2, s. 67

umiejętności spojrzenia wewnątrz samego siebie, zaangażowania i motywacji, wizji przyszłości oraz doświadczeń zdobytych w konkretnych działaniach.<sup>4</sup>

Również na gruncie polskim pojawiło się zagadnienie wychowania zdrowotnego. W opinii M. Demela wychowanie zdrowotne jest „integralną częścią składową kształtowania się pełnej osobowości oraz istotnym elementem fachowego przygotowania w wielu dziedzinach pracy ludzkiej, zwłaszcza personelu medycznego, zawodowych wychowawców, pracowników opieki społecznej, inżynierów bezpieczeństwa i higieny pracy.”<sup>5</sup>

Edukację zdrowotną trudno określić jednym terminem. Wynika to stąd, iż zagadnienie nie powstało od razu, ale rozwijało się i dojrzało historycznie od setek lat i uzależnione było od aktualnych potrzeb społeczeństw. Zgodnie z tradycyjnym podejściem, edukacja zdrowotna sprowadzała się do poprawy i ochrony zdrowia poprzez stymulowanie procesem uczenia oraz dobrowolnymi zmianami w zachowaniu. Zadaniem jej było jedynie podnoszenie poziomu wiedzy oraz poradnictwo z zakresu zagrożeń zdrowia. Współczesna idea wychowania zdrowotnego, główny akcent kładzie na praktyczne działanie. Wiedza teoretyczna służyć ma jedynie nabyciu niezbędnych wiadomości koniecznych do podejmowania konkretnych zadań z zakresu ochrony zdrowia.

Cele nadrzędne edukacji zdrowotnej formułowane są w różny sposób, w zależności od wybranej definicji oraz koncepcji. W praktyce przyjmuje się, że podstawowym celem edukacji zdrowotnej jest nabywanie wiedzy, kształtowanie umiejętności, przekonań i postaw niezbędnych do zachowania i doskonalenia zdrowia własnego i innych.<sup>6</sup> A. Krawański cele edukacji zdrowotnej określa jako:

- umiejętność identyfikacji własnych potrzeb zdrowotnych;
- dostrzeganie potrzeb zdrowotnych rodziny oraz środowiska;
- umiejętność dokonywania wyborów i podejmowania decyzji na rzecz zdrowia wobec siebie i otoczenia.

Według zreformowanego systemu oświaty, w podstawie programowej nadrzędnym celem edukacji prozdrowotnej jest kształtowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie.

Wychowanie zdrowotne w edukacji wczesnoszkolnej zajmuje miejsce priorytetowe. Już u dzieci w wieku 7-10 lat, należy zwrócić uwagę na rozwijanie właściwej postawy wobec higieny i zdrowia.<sup>7</sup> Ważnym zadaniem jest rozbudzanie zainteresowań kulturą zdrowotną, zapewnienie warunków do harmonijnego rozwoju fizycznego, psychicznego, a także zachowań prozdrowotnych. W klasach niższych bowiem dziecko znajduje się na etapie, w którym jego udział w różnorodnych działaniach dotyczących zdrowia stopniowo wzrasta, pogłębia się wiedza, świadomość oraz motywacja. Uczeń w tej fazie rozwoju jest podmiotem wychowania, uczy się odpowiedzialności za swoje zdrowie oraz zdrowie innych.

W systemie nauczania zintegrowanego, edukacja zdrowotna nie stanowi odrębnego przedmiotu nauczania, ponieważ treści programowe zawarte w podstawach edukacji zdrowotnej dobierane są przez nauczycieli z tzw. bloków tematycznych bezpośrednio związanych z obszarami edukacji zdrowotnej i uwzględniają trzy aspekty: ja i troska o mnie, ja i moje relacje z innymi ludźmi, ja i społeczeństwo oraz ja i moje środowisko. Treści edukacyjne na tym etapie obejmują:

- rozwój i zdrowie fizyczne i psychospołeczne;
- higienę osobistą i otoczenia;
- bezpieczeństwo i pierwszą pomoc;

---

<sup>4</sup> B. Woynarowska, Program edukacji zdrowotnej w szkole [w:] Wypisy z wychowania zdrowotnego, cz. I, Wybór i opracowanie W. Wrona- Wolny, B. Makowska, Kraków 2000, s. 193-194

<sup>5</sup> M. Demel, O wychowaniu zdrowotnym, PZWS, Warszawa 1968, s. 55

<sup>6</sup> B. Woynarowska (red.), Zdrowie i szkoła, Warszawa 2000, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s. 418

<sup>7</sup> R. Więckowski, Pedagogika zdrowia czy edukacja zdrowotna, „Życie Szkoły” 1998, nr 10, s. 595

- żywność i żywienie;
- aktywność ruchową, wypoczynek, czas wolny;
- edukację do życia w rodzinie i społeczności, psychospołeczne aspekty zdrowia, życie bez nałogów.<sup>8</sup>

Warunkiem jednak skuteczności edukacji zdrowotnej jest stosowanie różnorodnych metod oraz form pracy z dziećmi. Charakterystyczną cechą współczesnej edukacji zdrowotnej jest również zmiana metod uczenia, z tradycyjnych, preferujących gromadzenie wiedzy w połączeniu z niewielką aktywnością jej uczestników, do takich, które umożliwiają uczniom praktyczne stosowanie zdobytej wiedzy w różnorodnych sytuacjach. Do najważniejszych metod stosowanych obecnie w edukacji zdrowotnej zalicza się metody aktywne (aktywizujące, interakcyjne), które stwarzają przestrzeń dla aktywności dziecka. W centrum uwagi znajduje się nie program, a uczeń i jego własny proces uczenia się. Celem kształcenia, przy zastosowaniu tej metody, jest możliwie jak najpełniejszy rozwój osobowości ucznia, jego sprawności w sferze intelektualnej, emocjonalnej oraz społecznej i moralnej. Metoda ta stara się rozwijać i kształcić w dziecku umiejętność samodzielnego poszukiwania, stawiania pytań, wyrażania własnych opinii, prezentacji przemyśleń i wyników pracy.<sup>9</sup> Wśród wielu technik tego sposobu uczenia do najważniejszych zalicza się pracę w małych grupach, burzę mózgów, odgrywanie ról, dramę, symulację, zdania niedokończone, studia przypadku, dyskusję ukierunkowaną, technikę „narysuj i napisz”, techniki twórczego myślenia. Drugą, równie ważną metodą stosowaną w nowoczesnej edukacji zdrowotnej, jest uczenie się przez doświadczenie. Zakłada ona, że to, czego i w jaki sposób człowiek uczy się, powinno być oparte na jego doświadczeniach, potrzebach i motywacjach. Istotne jest, aby uczący się był w pełni gotowy do uczenia się, otwarty na nowe doświadczenia oraz miał świadomość własnego, aktywnego udziału w całym procesie uczenia się, a nie tylko był biernym słuchaczem.<sup>10</sup> Cykl uczenia się przez doświadczenie składa się z czterech etapów

1. Doświadczenie- ćwiczenia, w których uczeń jest aktywny, wykonuje zadania sam lub w małej grupie, odwołując się jednocześnie do własnych zasobów wiedzy, doświadczeń i przeżyć;
2. Refleksja i dyskusja- autorefleksja i dyskusja w grupie na temat wyników ćwiczenia, uczenie się przez słuchanie innych oraz obserwacje;
3. Pogłębienie, porządkowanie lub korekta wiedzy- wykład, przeczytanie tekstu lub fragmentu podręcznika, uczenie się przez analizowanie, myślenie;
4. Własne eksperymentowanie- uczeń planuje, jak wykorzysta zdobytą wiedzę oraz próbuje zastosować je w życiu codziennym.<sup>11</sup>

W konsekwencji zastosowania powyższych metod uczniowie samodzielnie zdobywają wiedzę i umiejętności, a nie przejmują je biernie od nauczyciela. Dominuje „uczenie się poprzez działanie”- czyli kształcenie na zasadzie rozwiązywania problemów, samodzielne, twórcze myślenie w dziedzinie teorii i praktyki.

Przy realizacji zagadnień edukacji zdrowotnej istotny jest również odpowiedni dobór form. Do częstych form pracy pedagogicznej stosowanych przez nauczycieli należą: prace plastyczne, konkursy, zagadki, filmy o odpowiedniej tematyce, inscenizacje, dramy, wycieczki rekreacyjne.<sup>12</sup> Można do nich zaliczyć także różne formy zajęć warsztatowych, grupy wsparcia, przygotowanie projektów działań na rzecz zdrowia oraz recenzje.

Edukacja do zdrowia jest podstawowym prawem każdego dziecka i realizowana powinna być przez różnorodne środowiska: rodzinne, przedszkolne, szkolne oraz społeczne. Wiedza

<sup>8</sup> K. Dudkiewicz, Edukacja zdrowotna, „Życie Szkoły” 2004, nr 2, s. 71-72

Z. Kubińska, J. Danielewicz, Metody aktywizujące, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 11, s. 17

<sup>10</sup> B. Woynarowska (red.), Zdrowie i... op. cit., s. 437- 438

<sup>11</sup> Tamże, s. 438

<sup>12</sup> J. Jarzyńska, Kształcenie zdrowotne dzieci w ramach zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej, [w:] Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia, J. Rodziewicz- Gruhn (red.), Częstochowa 2003, WSP, s. 448

o nim jest integralną częścią wiedzy o sobie oraz świecie i ważne jest, by była obecna na co dzień w doświadczeniach dziecka.

Realizacja wychowania zdrowotnego w głównej mierze jest zadaniem szkoły, która powinna krzewić różnorodne formy zdrowego, pożytecznego organizowania czasu wolnego, wzbudzać zamiłowanie do rekreacji, kształtować nawyki higieniczno- zdrowotne. Reasumując- inspirować samodzielną działalność dziecka.

Wypełnianie tych funkcji należy przede wszystkim od personelu pedagogicznego- nauczycieli i wychowawców. Już w XVIII w. Grzegorz Piramowicz pragnął widzieć nauczyciela w roli apostoła higieny, aktywnego szerzyciela kultury zdrowotnej. W dziele swoim *Powinności nauczyciela*, pisał: „Nie ma rozumieć nauczyciel, że na to tylko jest wezwany, aby nauczył dzieci czytać i pisać i jako tako zbywać czas szkolny. Cel jego jest bardzo szlachetny, przykładać się do szczęśliwości ludu przez dobre wychowanie co do zdrowia, co do wiary i cnoty, co do nauki potrzebnej ku dobremu odbywaniu powinności i spraw życia każdemu przyzwoitych”.<sup>13</sup>

O potrzebie edukacji zdrowotnej w szkole, szczególnie zaś w nauczaniu początkowym, świadczy niedostateczny jeszcze rozwój fizyczny dzieci, a także duża zmienność procesów dojrzewania i wzrastania. Wynikają często z tego powodu różnorodne problemy zdrowotne o charakterze fizycznym- nieprawidłowy rozrost narządów, kośćca, itp., jak również psychicznym- związane ze zmianą otoczenia, wzrostem wymagań itp. Edukacja zdrowotna na poziomie kl. I-III wiąże się zatem z tworzeniem pozytywnego klimatu, dobrego samopoczucia psychicznego i społecznego wokół dziecka. Innymi ważnymi czynnikami środowiska szkolnego, które mają znaczny wpływ na rozwój zachowań prozdrowotnych są: racjonalne wychowanie fizyczne, rozwijanie nawyków higienicznych, zwracanie uwagi na sposób odżywiania się, uczenie właściwego współżycia w zespole klasowym oraz budowanie pozytywnej wizji szkoły.

Odkrywanie i docenianie związków pomiędzy zdrowiem a edukacją szkolną jest szczególnie potrzebne w czasach przemian społecznych, ekonomicznych oraz politycznych. Szkoła jest jednym z podstawowych środowisk społecznych wspierających ogół zadań składających się na szeroko pojmowane wychowanie zdrowotne. Przekazywanie wiedzy o zdrowiu, kształtowanie świadomych i trwałych przyzwyczajzeń, umiejętności i sprawności służących szeroko pojętemu zdrowiu, to zadania stawiane nauczycielowi we współczesnej szkole.

#### Bibliografia:

1. Demel M., O wychowaniu zdrowotnym, Warszawa 1968, PZWS.
2. Demel M., Pedagogika zdrowia, Warszawa 1980, WSiP.
3. Dudkiewicz K., Edukacja zdrowotna, „Życie Szkoły” 2004, nr 2.
4. Jaczewski A., (red.), Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, cz. II, Warszawa 1998, WSiP
5. Kubińska Z., Danielewicz J., Metody aktywizujące, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 11.
6. Rodziewicz- Gruhn J. (red.), Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia, Częstochowa 2003, WSP.
7. Rozporządzenie MENiS z dnia 26 lutego 2002r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.
8. Teoretyczne podstawy edukacji zintegrowanej, Materiały z Konferencji Naukowej, redakcja naukowa B. Woynarowska, M. Kapica, Warszawa 2001.
9. Woynarowska B. (red.), Zdrowie i szkoła, Warszawa 2000, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
10. Wypisy z wychowania zdrowotnego, cz. I, Wybór i opracowanie W. Wrona- Wolny, B. Makowska, Kraków 2000.
11. Więckowski R., Pedagogika zdrowia czy edukacja zdrowotna, „Życie Szkoły” 1998, nr 10.



Wojciech Maruszak

Nauczyciel Dyplomowany - Wychowanie fizyczne

PROCES KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA W KULTURZE FIZYCZNEJ

(źródło : [www.mechanikdebica.edu.pl/wf.pdf](http://www.mechanikdebica.edu.pl/wf.pdf))

Kto chce innych zapalać musi sam płonąć.

L. Hirschfeld

Kultura fizyczna jako zjawisko społeczne wyróżnia się spośród innych tym, że jej wpływy dotyczą człowieka jako całości, dotyczą zarówno ciała i jego potrzeb, jak i osobowości. Najbardziej dla teorii wychowania w kulturze fizycznej przydatna okazuje się definicja Macieja Demela, według którego: („szkice krytyczne o kulturze fizycznej”)

„Kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te - najogólniej mówiąc - odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody. Analogicznie do innych wartości kulturowych mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie, są więc częścią światopoglądu i obyczaju”

Fundamentem kultury fizycznej każdego kraju jest szkolny system wychowania fizycznego. Zadaniem metodyki wychowania fizycznego jest stworzenie racjonalnego, strukturalnego modelu urzeczywistnienia teorii w praktyce.

Wychowanie fizyczne stanowi nie tylko przedmiot nauczania o określonym wymiarze godzin programowych. Jest także całokształtem oddziaływania w dydaktyczno-wychowawczej pracy w szkole, związanych z rozwojem fizycznym i sprawnością fizyczną dziecka. Wychowanie fizyczne należy ujmować jako integralną część wychowania w ogóle.

Wychowanie fizyczne obejmuje zespół środków, których najogólniejszą cechą jest ruch, ćwiczenia, a celem - wszechstronny rozwój osobowości dziecka. Środki te dzieli się na kilka grup wzajemnie uzupełniających się. Są to zabawy i gry ruchowe, gimnastyka z elementami wychowania muzyczno-ruchowego, ćwiczenia i gry treningowe, wycieczki i sporty: lekka atletyka, zespołowe gry sportowe, pływanie, sporty zimowe.

Celem kształcenia i wychowania w zakresie kultury fizycznej jest stworzenie optymalnych warunków zapewniających dzieciom i młodzieży:

Harmonijny rozwój fizyczny (przez odpowiedni dobór bodźców działających na cechy somatyczne, układy: krążenia, oddychania i nerwowy; stosowanie w procesie nauczania i uczenia się ruchu zasad higieny pracy i wypoczynku; wytworzenie nawyków umiejętnego korzystania z takich czynników, jak: woda, powietrze, światło, temperatura, teren; przystosowanie organizmu do życia w środowisku zurbanizowanym i przemysłowym).

Rozwój psychiki (przez uwzględnienie w procesie kształcenia i wychowania fizycznego indywidualnych cech osobowości: właściwą korelację między rozwojem fizycznym, umysłowym i emocjonalnym).

Kształtowanie psychomotoryki (przez dobór odpowiednich środków rozwijających cechy motoryczne; nauczanie i doskonalenie różnych form aktywności ruchowej; eksponowanie indywidualnych możliwości upodobań, zainteresowań i umiejętności ruchowych uczniów).

Wyposażenie uczniów w niezbędny zasób wiedzy o kulturze fizycznej.

Kształtowanie charakteru i pożądaných postaw w działaniu zarówno indywidualnym, jak i zespołowym; integrację socjalną; współpracę i współdziałanie z nauczycielami, rodzicami i środowiskiem.

Kształtowanie estetyki ruchu (przez rytmikę i ekspresję artystyczną, dbałość o elegancję postawy, piękno, harmonię i swobodę ruchu).

Za naczelny cel wychowania fizycznego należy uważać zarówno doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych wychowanka, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, który w praktyce przejawiać się będzie w dążeniu do działania na rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia.

Kształtując pozytywną postawę wobec sprawności fizycznej własnego organizmu należy przekonać ucznia o wartości sprawności fizycznej organizmu oraz nastawić na doskonalenie własnej sprawności fizycznej w ramach zajęć kierunkowych, po czym, za pomocą odpowiednich form i metod, nastawić na samodzielne działanie w tym zakresie, czyli nastawić na dążenie do samorealizacji.

Chodzi o to, aby, najogólniej mówiąc, Godzina lekcyjna była osobowościowo - ludzkim spotkaniem.

I. Legowicz

## ROLE ZAWODOWE NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Współczesna teoria wychowania fizycznego nie tylko inaczej niż dotąd formułuje cele kształcenia i wychowania, ale również po nowemu określa rolę nauczyciela - realizatora tych celów. Aby spełnić swoje powinności zawodowe, nauczyciel wychowania fizycznego musi:

- rozumieć kulturę fizyczną i proces wychowania,
- opanować warsztat wychowania fizycznego
- stać się wzorem do naśladowania.

Oznacza to, że powinien on w zakresie wiedzy i rozumienia ; posiadać wszechstronną wiedzę o rozwoju człowieka, jego uwarunkowaniach i możliwościach sterowania nim, rozumieć sens i rolę kultury fizycznej w życiu człowieka, posiadać wiedzę o prawidłowościach działania w zakresie kultury fizycznej:

W zakresie umiejętności:

- umieć sterować rozwojem fizycznym, psychicznym i społecznym jednostek i grup społecznych,
- umieć sterować procesem wychowania fizycznego,
- umieć prowadzić zajęcia z higieny i nauki o człowieku oraz z wychowania zdrowotnego;

W zakresie wartości (bycia):

- być wzorowym obywatelem ( człowiekiem społeczeństwa),
- być wzorowym nauczycielem ( w sensie przygotowania ogólnopedagogicznego),
- być wzorowym nauczycielem - specjalistą wychowania fizycznego, czyli wzorowo odgrywać podstawowe zawodowe role:
  - żywego wzoru kultury,
  - wychowawcy opiekuna,
  - dydaktyka nowatora,
  - społecznika krzewiciela kultury fizycznej.

Nauczyciel - wychowawca i opiekun; jest doradcą i przyjacielem młodzieży, jej powiernikiem, najwięcej troski i uwagi poświęca jednostkom najbardziej tej pomocy potrzebującym, a więc uczniom słabym pod względem fizycznym i motorycznym, dzieciom mającym trudności w adaptacji społecznej; specyficzne cele wychowania fizycznego podporządkowuje celom ogólnowychowawczym, zajęcia prowadzi zgodnie z zasadami kształcenia i wychowania, kształtuje postawy i umiejętności sprzyjające zgodnemu współżyciu w współpracy z innymi ludźmi przez wzorowo demonstrowaną wobec uczniów postawę podnoszenia innych, jest uczciwy i sprawiedliwy.

## ZASADY DYDAKTYCZNO-WYCHOWAWCZE W PRACY NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zasady nauczania wychowania fizycznego są to ogólne wytyczne, dyrektywy, normy określające postępowanie nauczyciela w pracy z uczniami. Znajomość i przestrzeganie tych zasad, to jeden z podstawowych warunków powodzenia pracy nauczyciela.

Do najważniejszych zasad określających postępowanie dydaktyczno-wychowawcze nauczyciela wychowania fizycznego możemy zaliczyć następujące:

Zasada wszechstronności; zdrowotności, przydatności, świadomości i aktywności, pogłębienia, systematyczności, dostępności i trwałości.

### Zasada wszechstronności

Zasada wszechstronności wiąże się zarówno z rozwojem osobowości ucznia, jak i z rozwojem fizycznym.

W pierwszym przypadku określa współdziałanie wychowania fizycznego z innymi działaniami wychowania ogólnego i wytycza nauczycielowi linię postępowania wychowawczego w nauczaniu ćwiczeń ruchowych.

Chodzi o to, aby wykorzystał w swej działalności dydaktycznej wpływ wychowania fizycznego na rozwój procesów i cech psychicznych, w szczególności potrzeb, zainteresowań i cech charakteru ucznia.

Zainteresowania ogólne natomiast, ich zakres i charakter, nie są obojętne dla rozwoju zainteresowań wychowaniem fizycznym i sportem. Z jednej strony chodzi o to aby uczniowie interesowali się różnymi formami zajęć sportowych, z drugiej - nie należy ograniczać zainteresowań ucznia tylko do przejawów jego aktywności ruchowej. Rozwój zainteresowań sportowych na bazie wszechstronnych zainteresowań jest w całości kształcie rozwoju osobowości ucznia bardziej pożądanym. Uczeń zainteresowany sportem oddaje się mu często bez reszty, nauczyciel wychowania fizycznego natomiast, mając możliwości wpływu na niego, powinien pamiętać o potrzebie stworzenia mu warunków wszechstronnego rozwoju.

W drugim przypadku wszechstronność dotyczy rozwoju fizycznego i działalności ruchowej. Nauczyciel powinien mieć na względzie harmonijny rozwój całego organizmu, wszystkich jego funkcji, rozwoju podstawowych cech motorycznych i podstawowych umiejętności sportowo-utilitytarnych. Może on to osiągnąć przez dobór różnorodnych treści materiału programowego, realizując wszystkie jego działy, bez zbytniego faworyzowania jednej dyscypliny sportowej i różnicując metody, środki i formy organizacyjne procesu nauczania.

### Zasada zdrowotności

Ta zasada wiąże się nierozdzielnie z zasadą wszechstronności. Na zajęciach wychowania fizycznego należy uwzględniać rozwój dziecka: wiek, płeć i stan zdrowia oraz liczyć się z jego potrzebami. Wychowanie fizyczne musi przyczynić się do pomnożenia zdrowia ćwiczących i do wyrabiania u dzieci niezbędnych nawyków higienicznych.

Zasada ta dotyczy również troski o warunki wszechstronnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej ucznia (sen, odżywianie, warunki do nauki, formy wypoczynku, o

higienę osobistą i otoczenie). Nauczyciel powinien w tym zakresie współpracować z wychowawcą klasy, z lekarzem szkolnym i z rodzicami. Systematyczna kontrola lekarska i pedagogiczna zajęć wychowania fizycznego jest nieodzowna.

#### Zasada przydatności:

Zasada przydatności ma wyraźnie utylitarny charakter. Dążymy do tego, aby szkoła dzisiejsza przygotowywała do życia ludzi wszechstronnie rozwiniętych, stawia to również przed wychowaniem fizycznym konkretne zadania.

Człowiek jutra, to człowiek zdrowy, sprawny, operatywny, łatwo adaptujący się do zmieniających się warunków życia i pracy, umiejący aktywnie odpoczywać dla dobra osobistego, a także w celu zwiększenia wysiłku w realizacji trudnych zadań.

Harmonijny rozwój organizmu, dobry stan zdrowia i zahartowanie zwiększają wydolność życiową człowieka. Ogólna, wszechstronna sprawność fizyczna czyni go bardziej plastycznym w przystosowaniu się do nowych stanowisk pracy, w realizacji nowych zadań. Po prostu, łatwiej się on uczy, szybciej przyswaja nowe nawyki ruchowe w zakresie określonych czynności specjalistycznych, mniej się męczy, mniej zużywa energii, pracuje ekonomiczniej.

Zdobyte umiejętności sportowe ułatwiają czynne odpoczynki. Nauczyciel musi więc zwracać szczególną uwagę na rozwój tych umiejętności w zakresie różnych dyscyplin sportowych, w przystosowaniu do różnych warunków, dobierać ciekawe metody i formy organizacyjne nauczania, aby zachęcać, wiązać uczniów emocjonalnie z tymi zajęciami, kształtować i utrwalać potrzeby w tym zakresie.

#### Zasada świadomości i aktywności:

Nauczyciel, nie rezygnując z kierowniczej roli w nauczaniu, musi pamiętać o konieczności świadomego i aktywnego udziału ucznia w tym procesie. Nauczyciel nie może tłumić samodzielności ćwiczących, ich inwencji, dążenia do współdziałania, gdyż tylko wtedy uczniowie mogą mieć perspektywy wszechstronnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.

Zasada ta ma wszechstronne zastosowanie w nauczaniu ćwiczeń ruchowych i odnosi się do wszystkich jego momentów.

Realizacja jej wiąże się z uwzględnieniem trzech czynników, którymi są:

1. Świadomy stosunek uczniów do celów i zadań wychowania fizycznego.
2. Świadomy i aktywny udział w rozwoju własnej sprawności motorycznej, w opanowaniu nowych ćwiczeń, nowej techniki, nowej taktyki walki sportowej, w rozszerzaniu wiadomości związanych z uprawianą dyscypliną sportową w doskonaleniu zdobytych umiejętności, w kształtowaniu nawyków i przyzwyczajzeń.
3. Świadomy udział uczniów w kontroli osiągniętych wyników.

Nauczyciel powinien dążyć do stopniowego kształtowania się u uczniów wyraźnych motywów uprawiania określonych ćwiczeń w poszczególnych dyscyplinach sportu. Może on to osiągnąć przez duże zaangażowanie osobiste w ten proces, własną świadomość zadań każdej jednostki lekcyjnej, umiejętne zainteresowanie uczniów.

Aktywna, świadoma postawa ucznia jego własna ocena wkładu pracy i krytyczny stosunek do jej wyników oraz popełnionych błędów bardzo ułatwi nauczycielowi kierowanie procesem nauczania.

Na świadomy stosunek ucznia do procesu nauczania ćwiczeń ruchowych mają m.in. wpływ: podawanie zadań, które chcemy osiągnąć na lekcji czy kilku kolejnych zajęciach, wskazywanie perspektyw zdobycia określonych umiejętności, uczestniczenie w grze, pokonanie określonych trudności itp. Ponadto nie bez znaczenia jest omówienie przebiegu zajęć, wskazanie najlepszych i najsłabszych wykonawców ćwiczeń, analiza popełnionych błędów i podanie sposobów ich usunięcia. Wreszcie, w toku zajęć pozalekcyjnych, w rozgrywkach sportowych - w ramach przygotowania się przed zawodami- tzw. Rozgrzewka

często musi być wykonana samodzielnie. Bez świadomego rozumienia jej celu uczniowie nie wykonują jej poprawnie i cały jej sens zostanie wypaczony. Szczególnie walka sportowa wymaga od jej uczestników samodzielności, inwencji, podejmowania szybkich decyzji, świadomego działania.

Praca dydaktyczna nauczyciela z uczniami nie da żadnych rezultatów, jeżeli tylko on będzie czynił różne zabiegi zmierzające do osiągnięcia lepszych wyników, a uczeń pozostanie bierny, obojętny. Zasadniczym bowiem warunkiem skuteczności nauczania i wychowania jest aktywność wychowanka. Aktywność ta musi być wyrazem jakichś dążeń, musi zmierzać nie tylko do aktywnego uczestnictwa w życiu, ale i do przekształcenia jego treści.

Rozwojowi aktywności ucznia sprzyjają emocjonalne związki z zajęciami, a szczególnie zainteresowanie sportem. Dobór różnorodnych treści na lekcjach wychowania fizycznego stwarza poszczególnym uczniom możliwości wykazania się większą aktywnością w typie lekcji najbardziej zbliżonym do ich zainteresowań. Zainteresowanie, ciekawość są najważniejszym bodźcem do nauki.

Szczególnie dużo okazji do rozwoju aktywności ucznia dają zabawy i gry sportowe. Poznanie przepisów gry, próby samodzielnego sędziowania zmuszają uczniów do bacznej obserwacji przebiegu gry, szczegółowej analizy tego, co się dzieje na boisku i podejmowania szybkich decyzji arbitra. Zabawy i gry sportowe dają także jeszcze jedną okazję do włączenia w proces pełnego działania i współdziałania z zespołem najmniej sprawnych i mało aktywnych uczniów. Wymaga to jednak specjalnych, taktownych zabiegów nauczyciela, żeby po pierwszych niepowodzeniach nie zrazić ich do dalszych prób aktywniejszego włączenia się do gry.

Aby dobór różnorodnych treści nauczania mógł być podstawą rozwoju aktywnych postaw uczniów - stawiane zadania powinny być zawsze dostosowane do wieku i poziomu sprawności uczniów. W przeciwnym bowiem razie, nie tylko nie będą aktywizowały, ale wręcz zniechęcały do wysiłku, do współdziałania w grupie, do wychowania fizycznego i sportu w ogóle.

Uwzględnienie zasad nauczania, dobór odpowiednich metod nauczania, właściwa organizacja zajęć, przestrzeganie określonych z góry kryteriów ocen, działalność sportowa pozalekcyjna- sprzyjają rozwojowi aktywności ucznia.

### Zasada pogładowości

Najstarsza oraz najbardziej znana i uznawana przez nauczycieli jest powyższa zasada pogładowości. Ma ona również bardzo duże znaczenie dla przebiegu procesu nauczania ćwiczeń ruchowych. Dużo łatwiej, szybciej i dokładniej możemy nauczać przez oparcie nauczania na poznaniu samej rzeczywistości, a więc konkretnych zjawisk, rzeczy, procesów i stosunków. W wychowaniu fizycznym tym konkretem będzie ruch, różne sposoby jego wykonania, różna technika, różny poziom zaawansowania, współdziałanie zespołowe uczniów na boisku ( w przypadku gier zespołowych).

Zasada pogładowości ma trzy funkcje: bezpośrednią, pośrednią i symbolizującą.

Funkcja bezpośrednia: polega ona na wykorzystywaniu jak najpełniejszego pokazu bezpośredniego. Może on być wykonany przez nauczyciela lub ucznia. Źródłem bezpośredniego pokazu może być obserwacja zawodów sportowych , pokazów sportowych.

Funkcja pośrednia: może być realizowana przez wykorzystanie różnych pomocy naukowych. Wyróżniamy tutaj te, które odgrywają najistotniejszą rolę w procesie nauczania ćwiczeń ruchowych: film, tablice pogładowe, stoły plastyczne, modele, przyrządy do eksperymentowania, zdjęcia, rysunki, podręczniki, lustra, magnetofon.

Funkcja symbolizująca: zasady pogładowości polega na stosowaniu środków umownych, przedstawiających rzeczywistość w postaci uogólnionej. Są to wykresy, zestawienia

wyników indywidualnych i zespołowych na przestrzeni różnych okresów, diagramy, tabele rekordów klasy, szkoły.

Do pełnej realizacji zasady pogładowości w nauczaniu ćwiczeń ruchowych konieczne jest umiejętne wykorzystanie słownego objaśnienia. Chodzi o to, aby przede wszystkim łączyć poznanie z działaniem.

Zasada systematyczności w interpretacji dydaktyki ogólnej wymaga:

1. -przechodzenia od faktów do uogólnień ( od konkretnego do abstraktu)
2. -logicznego toku rozumowania i dowodzenia
3. -dostosowania toku poznawania rzeczy i zjawisk do specyficznych własności przedmiotów.

Podstawowym warunkiem i jednocześnie sprawdzianem systematycznej pracy nauczyciela wychowania fizycznego jest planowanie tej pracy i jej dokumentacja.

Proces tworzenia się nawyków ruchowych i przyzwyczajzeń sportowych ma specyficzny charakter, odmienny niż w nauczaniu innych przedmiotów w szkole. Brak systematyczności może zaprzepaścić duży wysiłek ucznia i nauczyciela. Może on też szkodliwie wpłynąć na stan zdrowia ucznia i wydolność jego organizmu ( np. pomijanie poszczególnych części lekcji, przerwy w uczęszczaniu lub ciągle opuszczanie zajęć, a nawet brak systematyczności ze strony nauczyciela, przejawiający się w nieprzygotowaniu do lekcji i braku ciągłości w kontynuacji zadań lekcyjnych). Systematyczność nie tylko zapewnia wzrost sprawności fizycznej, ale również dobrze wpływa na wszechstronny rozwój intelektualny i fizyczny ucznia.

Zasada dostępności:

Zasadę dostępności nazywa się często zasadą stopniowania trudności. Stopniowanie trudności w nauczaniu polega na przechodzeniu: od tego, co bliskie, do tego, co dalsze; od łatwiejszego do trudniejszego; od znanego do nieznanego.

Każdy nauczyciel powinien brać pod uwagę w procesie nauczania ćwiczeń ruchowych te stare prawdy dydaktyczne, które uchronią go od wielu podstawowych błędów. Przyspieszy to sam proces nauczania i opanowania określonych sprawności, ustrzeże od negatywnych wpływów na zdrowie i rozwój organizmu. Chodzi o umiejętne wykorzystanie sprawności bliskich, łatwych i znanych - nawiązanie do doświadczeń ucznia dla ułatwienia i uproszczenia procesu nauczania rzeczy dalszych, trudniejszych i nowych.

Zaleca się min. na przykład w siatkówce - ćwiczyć zbiórkę najpierw bez siatki, potem przez niższą, a dopiero potem normalną;

W narciarstwie z początkującymi - najpierw zjazd na wprost, a potem w skos stoku, wtedy gdy się czuje już poślizg, umie się utrzymać równowagę.

Stosowanie zasady dostępności wymaga uwzględnienia indywidualnych różnic uczniów. Każdego wychowanka trzeba najpierw dokładnie poznać, zbadać stan jego rozwoju fizycznego, jego sprawność ruchową, jego możliwości. Dopiero potem należy kierować rozwojem fizycznym uczniów, rozwijać ich uzdolnienia i zainteresowania sportem, nieść pomoc słabszym.

Nauczyciel, znając zespół, powinien zabiegać o wzrost poziomu i poprawę wyników wszystkich uczniów, nie tylko tych średnich, ale również najlepszych i najsłabszych, dozując wysiłek i różnicując wymagania.

Zasada trwałości:

Utrwalenie umiejętności i tworzenie się nawyków ruchowych przebiega nieco inaczej niż w procesie utrwalania wiedzy uczniów. Chodzi o to, aby zdobyte umiejętności i nawyki ruchowe stawały się coraz bardziej trwałe, dokładne i użyteczne, by mogły stać się podstawą nowych trudniejszych zadań ruchowych związanych z aktualnym stanem sprawności fizycznej rozwijającego się dziecka.

Utrwalenie odbywa się tylko i wyłącznie w czasie ćwiczeń; powtarzanie jest najczęstszym sposobem utrwalania. Bardzo ważną rolę pełni odpowiedni dobór treści lekcji, właściwy dobór metod utrwalania. Powtarzanie tego samego elementu czy ćwiczenia prowadzi łatwo do znużenia. Należy je wplatać w inny, nowy układ, urozmaicać, uatrakcyjnić, osiągając ten cel w sposób mniej nużący. Przy utrwalaniu nieodzowna jest aktywna postawa ucznia. Im bardziej jest on zaawansowany, tym bardziej wzrasta stopień jego świadomości i odpowiedzialności za wyniki utrwalania. Kontrola i ocena są pomocne przy utrwalaniu umiejętności i nawyków ruchowych.

Powyższe zasady nauczania wychowania fizycznego stanowią tylko ogólne dyrektywy do pracy nauczyciela, zarówno jeżeli chodzi o jej stronę dydaktyczną, jak i wychowawczą. Wartość ich wzrasta, gdy nauczyciel z pełną świadomością będzie korzystał z potrzebnych wytycznych w konkretnych sytuacjach pracy dydaktyczno-wychowawczej i jeśli na tej podstawie będzie umiejętnie dobierał metody i środki nauczania, świadomie i celowo organizował proces nauczania.

Podstawową rolę nauczyciela, z której wypływają wszystkie inne, jest rola kierowania procesem dydaktyczno-wychowawczym. Wypływające z tej roli funkcje kierownicze można podzielić na dwie grupy: funkcje odnoszące się do zadania, które stoi przed grupą (klasą) i poszczególnymi uczniami, oraz funkcje związane z wpływem na stosunki wewnątrzgrupowe. Do funkcji związanych z realizacją zadania należy: ustalanie celu i środków do jego osiągnięcia, koordynacja działań, kontrola wykonawstwa zadań itp., natomiast dbanie o poprawne stosunki w grupie to funkcje dotyczące kontaktów wewnątrzgrupowych. Możemy wyróżnić trzy podstawowe style kierowania:

#### Styl autokratyczny:

Kierownik sam ustala cele i środki ich realizacji, sam przydziela pracę poszczególnym członkom grupy, nie uzasadnia swoich decyzji, nie włącza się w pracę grupy, nie uzasadnia swoich ocen, posługuje się raczej karami niż nagrodami.

W grupach kierowanych autokratycznie poziom jakości wykonanej pracy jest stosunkowo wysoki, lecz niski wtedy, gdy nie ma nadzoru, co wskazuje na brak wewnętrznej motywacji do pracy. Oryginalność pomysłów uczniów jest stosunkowo niska. Reakcją na ten styl kierowania jest agresja lub apatia. Z autokratycznie kierowanych grup ( np. sekcji sportowych ) młodzież często rezygnuje.

#### Styl demokratyczny

Kierownik przedstawia różne możliwości, a grupa zachęcona przez niego sama decyduje o tym, co będzie jej celem i jakie środki zostaną wykorzystane dla osiągnięcia celu; wyniki pracy ocenia obiektywnie i uzasadnia swoje oceny; często sam bierze udział w czynnościach wykonywanych przez grupę; posługuje się raczej nagrodami niż karami. W pracy szkolnej styl demokratyczny ujawnia się najbardziej w podmiotowym traktowaniu ucznia.

#### Styl liberalny:

Kierownik pozostawia zupełną swobodę członkom grupy, udziela rad, jeśli ktoś go prosi; w działalności grupy nie uczestniczy, wstrzymuje się od wydawania ocen i rzadko czyni jakieś komentarze. W grupach kierowanych stylem liberalnym wydajność pracy jest bardzo niska. Zwykle tworzy się nieformalna struktura władzy, której nieformalny przywódca w sposób autokratyczny kieruje innymi.

Liczne badania w tych kierunkach przeprowadzili: J. Wojtowicz, „Wpływ stylów kierowania grupą na poziom samooceny sprawności i atrakcyjności zajęć w sytuacjach zróżnicowanego składu grupy”. M. Mulder i A. Stemerding wykazali, że w sytuacjach zagrożenia ludzie raczej wolą być kierowani w sposób autokrytyczny niż demokratyczny. Z podanych charakterystyki i wyników badań można wyciągnąć wniosek, że demokratyczny styl kierowania powinien być preferowany przez nauczycieli wychowania fizycznego, ze względu jednak na różnorodność zadań, różny wiek, różny poziom sprawności i umiejętności oraz różny poziom kultury osobistej wychowanków, należy dostosować style kierowania do konkretnych warunków pedagogicznych.

Wychowanie fizyczne obfituje w zdarzenia, w których zachodzi konieczność wydania szybkiego i trafnego werdyktu czy oceny sytuacji. Zabawy i gry ruchowe oraz gry sportowe wymagają od nauczyciela czy uczniów pełniących funkcje sędziowskie trafnych i obiektywnych decyzji.

Zasada „fair play” nie może być czczym słowem. Wychowanie w kulturze fizycznej powinno wyrabiać dumę u uczniów, opierając się na przestrzeganiu zasad i przepisów gry. Jedną z postaw prospołecznych jest postawa altruistyczna określana również mianem poświęcenia się dla innych. Według T. Mądrzyckiego postawę tę cechuje to, że :

„... podmiot działa dla dobra przedmiotu, ceniąc jego dobro wyżej niż własne dobro. Niż własne potrzeby. Podmiot skłonny jest do daleko idących wyrzeczeń, ofiar, włącznie z ofiarą w postaci własnego życia”.

Postawa altruistyczna przejawia się w czynach, a nie w słowach lub litowaniu się nad cudzą niedolą. W konkretnych, realnych warunkach szkolnych, „za altruistę należy uznać osobnika aktywnego, czynnie przeciwstawiającego się przejawom niesprawiedliwości lub naruszenia zasad praworządności, choć może do to narażać na osobiste przykrości, szkody i straty”. ( Z. Skórny ) Postawa i działalność nauczyciela są podstawą jego autorytetu i akceptacji przez uczniów. Nauczyciele akceptowani posługują się przede wszystkim :

- zadanie do wykonania jako metodą oddziaływania, co pociąga za sobą konieczność wspólnego planowania pracy, podziału tematów lekcyjnych na poszczególne okresy, wspólnego (nauczyciela z uczniami) ustalania metod pracy, włączaniu zespołu młodzieżowego do kontroli wykonania pracy i do oceny, która jest tu zawsze oceną jawną i oparta na wymiernych czynnikach. Nakaz wynika z przyjętych wspólnych zadań, tak w zakresie pracy lekcyjnej, jak również pracy społecznej,

Obok sytuacji ustabilizowanych, wnikających z tradycyjnie rozumianego systemu lekcyjno-klasowego wprowadzają „sytuacje otwarte”- dające młodzieży możliwości wyboru .

Żadne jednak idee pedagogiczne, choćby najwznioślejsze, nie mają mocy sprawczej. Wszelkie idee są wcielane w życie dzięki działalności nauczyciela-wychowawcy, który tę moc powinien z siebie wykrzesać :

„ Kto chce innych zapalać, musi sam płonąć ”.

## PRAKSEOLOGICZNY MODEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

„To, co wyróżnia człowieka od innych istot żywych, to nieustanne dążenie do jakichś celów, realizowanie jakichś zadań”.

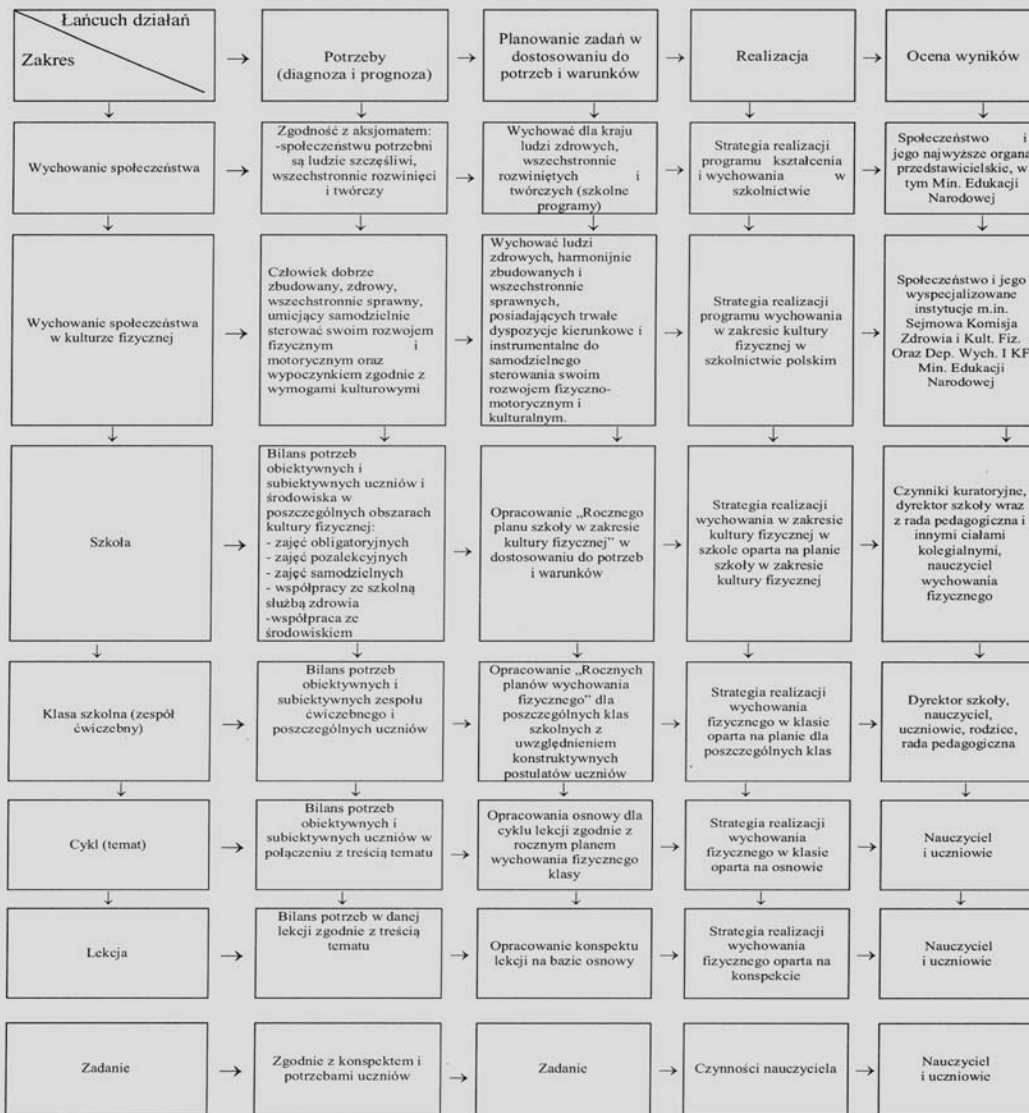
Tadeusz  
TOMASZEWSKI

Model w pojęciu cybernetycznym oznacza: „układ względnie odosobniony, możliwie mało skomplikowany, działający analogicznie do oryginału, którym może być istota żywa, maszyna, zakład przemysłowy, organizacja społeczna itp.”.



Model wychowania fizycznego można zaliczyć do modeli dydaktycznych, ponieważ tego rodzaju modele wprowadza się do nauki ze względu na ich walory dydaktyczne. W takim przypadku przyjmuje się jako model pewien stosunkowo prosty układ, uznany za dostatecznie podobny pod danym względem do układu będącego właściwym przedmiotem badania i rozpatruje się go, zakładając, że ułatwi to w pewien sposób poznanie badanego przedmiotu. Model wychowania fizycznego można również nazwać modelem prakseologicznym, ponieważ jest on sporządzony zgodnie z zasadami prakseologii (ogólna teoria sprawnego działania, dziedzina badań naukowych dotyczących metod wszelkiego celowego działania ludzkiego i jako taka nazywana również metodologią ogólną) i służyć ma optymalizacji procesu wychowania w kulturze fizycznej. Członami działania tego modelu w najogólniejszym zarysie są: społeczeństwo w roli sprawcy (podmiotu), szkolnictwo jako narzędzie (pośrednik) i młodzież jako tworzywo (przedmiot). Konkretny prakseologiczny model wychowania fizycznego, którym proponuję kierować się w teorii i praktycznym działaniu, przedstawia poniższa tabela:

PRAKSEOLOGICZNY MODEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



Jest to model realny, ponieważ nic nie stoi na przeszkodzie, aby wprowadzić go do praktyki, ale jest to także model nominalny (teoretycznie istniejący), ponieważ poszczególne elementy tego modelu, jak dotąd nie zawsze poprawnie funkcjonują w naszym szkolnictwie.

W powyższym modelu zakłada się, że na wszystkich szczeblach działania sprawcze powinny zawsze przebiegać zgodnie z zasadami prakseologicznego łańcucha skutecznego działania, w skład którego wchodzi następujące ogniwa: diagnoza i prognoza (wykrywanie potrzeb i generowanie motywacji), programowanie, realizacja, ocena wyników (ewaluacja, epikryza).

Potrzeby (diagnoza i prognoza)

Człowiek reguluje swoje stosunki z otoczeniem przez przystosowanie się do niego lub przez przekształcenie go ze względu na własne potrzeby. Ten drugi typ regulacji jest u człowieka bardzo wysoko rozwinięty i stanowi specyficzną ludzką formę zachowania się.

Człowiek ma nieograniczoną liczbę potrzeb. Z pedagogicznego punktu widzenia podzielić je można na potrzeby obiektywne i subiektywne.

Do obiektywnych potrzeb zaliczamy te z nich, które obiektywnie istnieją, jak potrzeba stałego rozwoju, zdrowia, sprawności, dobrego samopoczucia, bezpieczeństwa, poczucia wartości własnej, ale z których człowiek sobie zdaje sprawę lub nie.

Na przykład przygotowany pod względem pedagogicznym nauczyciel lepiej wie, jakie potrzeby mają dzieci, niż one same.

W podobnej sytuacji znajdują się dzieci wobec rodziców, pacjent wobec lekarza, zawodnik wobec trenera.

Do subiektywnych potrzeb natomiast zaliczamy te z nich, które są znane określonej jednostce, ale mogą być nieznanne innej osobie.

Konieczność zróżnicowania potrzeb obiektywnych i subiektywnych jest bardzo istotna ze względu na to, iż nauczyciel często znajduje się w sytuacji, w której musi rozstrzygnąć, jak postąpić, gdy uczeń zgłasza mu subiektywną potrzebę.

Diagnoza jako pojęcie, najczęściej kojarzy się ludziom z diagnozą lekarską, rozumianą jako „rozpoznanie choroby na podstawie analizy zmian, jakie wywołuje ona w ustroju”. Współcześnie jednak diagnozę stosuje się powszechnie we wszystkich dziedzinach życia społecznego, w psychologii, pedagogice i wychowaniu fizycznym, bowiem jest ona istotną, pierwszą fazą ugruntowanego podejmowania decyzji. W obszarze wychowania fizycznego diagnoza dotyczy zarówno samego przedmiotu wychowania, jak i środowiskowego tła, na którym rozgrywa się całość procesu.

Diagnoza obejmuje morfologiczne i funkcjonalne cechy wychowanka, stopień jego odporności i reaktywności, cechy charakterologiczne, zainteresowania.

#### Programowanie

Motywacja do działania zależy od subiektywnej oceny użyteczności wyniku, do którego się zmierza i od przeświadczenia podmiotu, co do możliwości realizacji antycypowanego (zamierzonego) celu. Subiektywna ocena użyteczności celu (wyniku) zależy od stosunku do niego. Ten stosunek zazwyczaj łatwo można zmienić. Trudniej jest jednak poradzić sobie z drugim czynnikiem, tj. prawdopodobieństwem realizacji celu, zależy on bowiem bardzo często nie od wewnętrznego ustosunkowania się do przedmiotu zabiegów, lecz od realnych warunków zewnętrznych. Warunki te trzeba często zmieniać, aby zrealizować cel i osiągnąć zamierzony wynik.

#### Realizacja

Sprawność działania podmiotu zależy od wielu czynników. Jeśli jednak nie brać pod uwagę czynnika zdolności, to można je sprowadzić do kilku podstawowych, do czynnika motywacyjnego i do czynnika instrumentalnego, które z kolei mogą być podmiotowe lub zewnętrzne. Na gotowość podmiotu do działania mają wpływ także czynniki incydentalne.

Wynik działania nie zależy tylko od nauczyciela, lecz także od takich czynników zewnętrznych, jak motywująca rola dyrektora szkoły, rady pedagogicznej, środowiska, wyposażenia szkoły w środki dydaktyczne.

Największą jednak rolę odgrywa motywacja i przygotowanie zawodowe nauczyciela wychowania fizycznego, od jego strategii działania, stosowanych treści i metod ich realizacji, stylu kierowania.

#### Ocena wyników (ewaluacja)

Osiągnięcie wyniku oznacza zakończenie procesu działania nastawionego na cel. Wyniki prawie nigdy nie są w pełni osiągnięte i nie pokrywają się z celami. Wielkość rozbieżności pomiędzy osiągniętym wynikiem i planowanym celem stanowi miarę błędu. Ponieważ, jak to zostało powiedziane, prawie nigdy wynik nie pokrywa się z celem, zachodzi potrzeba dokonania oceny wyników działania. Jest to w pełni zgodne z zasadami prakseologii, według których

„ocena rzeczy sprowadza się ... do oceny działania, w które uwikłana jest dana rzecz ...”

### PSYCHOFIZYCZNY ROZWÓJ I POTRZEBY UCZNIA, LEKCJA JAKO PODSTAWOWA FORMA ORGANIZACYJNA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wyznacznikiem rozwoju osobowości dziecka jest jego rozwój fizyczny i związana z nim sprawność fizyczna oraz rozwój umysłowy i przejawy zachowania się, umiejętność dostosowania się do zmieniających się warunków życia, zdolność podejmowania nowych zadań, zjawiające się nowe potrzeby i zainteresowania.

Działalność wychowawcza rodziny i szkoły powinna być skoncentrowana na wszechstronnym oddziaływaniu na dziecko, aby stworzyć mu jak najpełniejsze warunki rozwoju. Moment przełomowym w rozwoju dziecka występuje z chwilą wstąpienia dziecka do szkoły. Zmienia się codzienny tryb jego życia, nawiązuje ono nowe stosunki z otoczeniem (nauczycielem, zespołem nauczycieli, rówieśnikami), w jego życiu pojawia się obowiązek. Nowa sytuacja, nowe wymagania stawiane dziecku w związku z pracą szkolną i zdobywana przez nie wiedza w szkole zaczynają w specjalny sposób kształtować jego osobowość. Zadaniem szkoły jest kierowanie wszechstronnym rozwojem dziecka: umysłowym, fizycznym, uczuciowym, społeczno-moralnym i estetycznym. Rozwój dziecka w wieku szkolnym nie przebiega jednak ani we wszystkich wymienionych płaszczyznach, ani we wszystkich przypadkach jednakowo i jednolicie. Zależy on od następujących złożonych warunków:

- przygotowania dziecka do szkoły w okresie przedszkolnym
- poziomu dydaktyczno-wychowawczej pracy szkoły
- życia i rozwoju dziecka poza szkołą.

Począwszy od wieku siedmiu lat zmienia się charakter przeżyć dziecka. Następuje w jego życiu wyraźne rozgraniczenie zabawy i pracy. Obie formy działania mają istotne znaczenie w rozwoju dziecka przypadającym na wczesny wiek szkolny. Praca szkolna dzieci i coraz

wydatniejsza pomoc rodzinie, zaczynają dominować nad czynnościami zabawowymi. Zabawa dziecka szkolnego, przestaje być główną formą działalności, jest jednak popierana przez wychowawców. Stanowi bowiem nie tylko czynny odpoczynek i rozrywkę, ale ma również duże znaczenie w kształtowaniu osobowości i w przygotowaniu dziecka do życia.

Rozwój fizyczny dziecka w tym czasie charakteryzuje się „małą stabilizacją”. Dzieci w tym okresie stają się silniejsze i sprawniejsze fizycznie niż w wieku przedszkolnym. Duża na ogół aktywność ruchowa jest naturalnym zjawiskiem dla tego okresu rozwojowego. Tym bardziej nabierają szczególnego znaczenia zorganizowane formy racjonalnie dawkowanego ruchu, chociażby gimnastyki porannej, ćwiczeń śródlekcyjnych, a przede wszystkim lekcji wychowania fizycznego.

Całokształt cech charakteryzujących rozwój fizyczny pozostaje w ścisłej współzależności z rozwojem psychicznym. W tym okresie następuje przede wszystkim intensywny rozwój procesów poznawczych. Wrażenia dzieci doskonalą się, stają się w warunkach szkolnych coraz wierniejszym odbiciem otaczających je zjawisk. Rozwijają się systematyczne i planowe spostrzeżenie. Dokładność spostrzeżeń oraz umiejętność uważanej obserwacji kształci pamięć i sprzyja jej rozwojowi, który jest głównym wskaźnikiem ogólnego rozwoju psychicznego. Rozwój myślenia dokonuje się w kierunku od konkretno-obrazowego i poglądownego do logicznego i abstrakcyjnego (zwiększa się zasób słów i pojęć); od subiektywnego do coraz bardziej obiektywnego.

Podstawową formą realizacji wychowania fizycznego jest lekcja. Jest ona procesem pedagogicznym, przez który nauczyciel, przy współpracy uczniów, realizuje w wyznaczonym czasie zadania wytyczone przez program nauczania.

Głównym środkiem, którym posługujemy się w czasie lekcji jest ruch o różnym natężeniu wysiłku. Występuje on przez odpowiednio dobrane i w pewnej kolejności uszeregowane ćwiczenia ruchowe. W szkole najczęściej spotykamy następujące rodzaje lekcji: zabaw i gier ruchowych, gier sportowych, ćwiczeń i gier terenowych, lekkiej atletyki, gimnastyki, pływania, narciarstwa i łyżwiarstwa. We wszystkich tych rodzajach lekcji może być uwzględniony materiał ćwiczebny z różnych działów programu, z tym że podstawowy jest bardziej wyeksponowany.

W zależności od charakteru, zadań i miejsca ćwiczeń odróżniamy następujące typy lekcji: ogólnorozwojową, treningową i instruktażową.

Programy wychowania fizycznego wytyczają zadania i kierunki lekcji. Natomiast jaką korzyść odniosą z nich uczniowie, zależy już tylko od nich i od samego nauczyciela.

Budowa lekcji jest w znacznym stopniu zależna od jej rodzaju i typu. Istnieją pewne wspólne zasady, które mogą się odnieść do wszystkich lekcji wychowania fizycznego, organizowanego dla dzieci i młodzieży w szkole. W szkole budujemy w zasadzie lekcję jako 45-minutową jednostkę metodyczną. Odstępstwem od tego mogą być 30-minutowe lekcje dla dzieci w klasie I szkoły podstawowej. Przeprowadzane są również lekcje jako 90-minutowe jednostki metodyczne.

Wszelkiego rodzaju ćwiczenia ruchowe są podstawowym budulcem lekcji wychowania fizycznego. Ich dobór uwarunkowany jest, między innymi, postawionymi przed lekcją zadaniami, wiekiem i płcią ćwiczących, ich przeciętną sprawnością, miejscem przeznaczonym na ćwiczenia, stanem pogody, zajęciami poprzedzającymi lekcję lub następującymi po niej. Bez względu na okoliczności staramy się w lekcji uwzględnić dużą różnorodność materiału ćwiczebnego. Dotyczy to zarówno treści jak i formy ćwiczeń.

Różnorodność ćwiczeń powodujących zmienną pracę mięśni czyni lekcję bardziej atrakcyjną dla ćwiczących.

W związku z tym, np. w lekcji gimnastyki podstawowej, zastosujemy zarówno ćwiczenia orientacyjno-porządkowe, kształtujące, jak i sportowo-użytkowe (stosowane).

Z kolei z tych grup materiału ćwiczebnego zaczerpnijemy różny zestaw ćwiczeń.

Na przykład z programu materiału uwzględniamy ćwiczenia chodu, biegu, zwisów, skoków, wspinania. Każdemu ćwiczeniu w lekcji, jako podstawowemu elementowi jej budowy, poświęcamy

określony czas w granicach do kilku minut. Na wykonanie krótkiego biegu sprinterskiego może

wystarczyć już ok. 6 sekund, natomiast na pokonanie toru przeszkód - kilka minut.

Ćwiczenia te, same lub w połączeniu z innymi, mogą występować w lekcji kilkakrotnie.

W doborze materiału lekcyjnego uwzględniamy ćwiczenia już znane i opanowane przez ćwiczących oraz ćwiczenia nowe, których zamierzamy dopiero uczyć.

W ogólnym, całościowym zestawie uwzględniamy orientacyjnie ok. 75% ćwiczeń już opanowanych i ok. 25% ćwiczeń nowych.

Ćwiczenia znane i opanowane wykorzystujemy głównie w celu nadania lekcji żywego tempa, umożliwiającego ćwiczącym pełne wyżycie się ruchowe. Uwzględnione w lekcji ćwiczenia - każde w odrębny specyficzny sposób, angażują do ich wykonania układ nerwowy (ośrodki motoryczne) i aparat ruchu. Do wykonania jednych z nich angażować się muszą w pracy duże grupy mięśniowe, do drugich - mniejsze.

W związku z tym ćwiczący przy wykonaniu pewnych ćwiczeń musi się wykazać znaczną precyzją i zręcznością ruchów, natomiast przy innych - dużą siłą, gibkością lub wytrzymałością. Przy jednych ćwiczeniach mięśnie pracują wybitnie dynamicznie (kurczą się i rozkurczają na zmianę), przy innych napinają się, nie wykonując pracy w znaczeniu fizycznym ( wysiłek statyczny).

Pomocą w przygotowaniu i w przeprowadzeniu lekcji mogą być toki lekcyjne poszczególnych rodzajów lekcji.

Tok lekcji uwzględnia umownie w lekcji trzy ściśle powiązane części tworzące nierozzerwalną całość, a mianowicie wstępną, główną i końcową. W lekcji np. pływania przewiduje się jeszcze część organizacyjną.

Część wstępna w 45 minutowej jednostce metodycznej powinna trwać w przybliżeniu 8 minut. Zadaniem jej jest wytworzenie u uczniów sprzyjających dyspozycji psychicznych do ćwiczeń i stopniowe przygotowanie organizmu do znaczniejszych wysiłków w dalszej części lekcji.

Dobór materiału ćwiczebnego i sposobu operowania nim w określonym czasie powinien umożliwić organizmowi ćwiczącego przestawienie się ze spoczynku do wydatniejszej działalności. Mięśnie powinny się rozruszać, aby mogły wydacie pracować. Rozgrzane ćwiczeniami są one bardziej odporne na kontuzje, które dość często zdarzają się w czasie dużych wysiłków.

W pierwszej części lekcji zachodzi również potrzeba wygosparowania nieco czasu na zorganizowanie zespołu do ćwiczeń i podanie uczniom zadań kształcących, których uczenie się lub doskonalenie będzie m. in. Celem lekcji.

Część główna lekcji trwa ok. 25 - 30 minut. W tym czasie stosuje się na zmianę silniejsze i słabsze dawki bodźców ruchowych. Wywołane nimi zmęczenie jest środkiem do spowodowania w organizmie wystąpienia pożądaných zmian adaptacyjnych, głównie w zakresie wydajności pracy, przy oszczędnym wydatkowaniu energii. Granica zmęczenia powinna tu być każdorazowo regulowana odpowiednio do możliwości poszczególnych uczniów. Stosowanie na zmianę różnorodnych środków o silnych i słabszym natężeniu wysiłku zarówno statycznego, jak i dynamicznego sprzyja rozwijaniu u uczniów podstawowych cech motoryki: siły, szybkości, mocy, zwinności i wytrzymałości. W tej części lekcji około 30% czasu przeznaczają się na nauczanie nowych ćwiczeń ruchowych i na doskonalenie nauczonych poprzednio.

Część końcowa trwa przeciętnie 7 minut. Pełni ona rolę wybitnie uspokajającą. Jest czynnym wypoczynkiem po uprzednio celowo aplikowanych dość dużych wysiłkach. W kalkulacji czasu, który jest konieczny do tego, aby uczniowie mogli przed dalszymi zajęciami wrócić do normy spoczynkowej, bierze się pod uwagę również pobyt ich po lekcji w szatni oraz udział w przerwie międzylekcyjnej. W tej części przewiduje się także czas na krótkie podsumowanie lekcji i na pożegnanie z uczniami.

#### Tok lekcji zabaw i gier ruchowych

Część toku	Rodzaj zabaw (gier) i ich kolejność
Część I wstępna ( 10 min)	1. Zabawy (gry) orientacyjno-porządkowe 2. Ćwiczenia ramion, nóg i tułowia 3. Zabawa ze śpiewem lub ćwicząca spostrzegawczość
Część II główna (25 min)	1. Zabawa bieżna lub na czworakach 2. Zabawa rzutna, uderzeniowa lub kopna 3. Zabawa bieżna albo skoczna 4. Zabawa lub ćwiczenia o charakterze równoważnym, zręcznościowym lub zwinnościowym 5. Zabawa o charakterze mocowania lub dźwigania
Część III końcowa ( 10 min)	1. Płyśy i korowody 2. Zabawa o charakterze uspokajającym

Każda lekcja powinna być jak najstaranniej przygotowana, a czas jej trwania w pełni wykorzystany. Dobra organizacja lekcji, na co składa się wiele elementów, wpływa na jej atrakcyjność i zapewnia ćwiczącym maksimum bezpieczeństwa; tych elementów należy:

1. Przyrowadzenie uczniów na miejsce ćwiczeń.
2. Przebieranie się w kostiumy do ćwiczeń.
3. Meldunek połączony z kontrolą obecności.
4. Ustawienie uczniów do ćwiczeń.

5. Podział na grupy ćwiczebne.
6. Korzystanie z przyrządów, sprzętów i przyborów.
7. Ustawienie uczniów do ćwiczeń na przyrządach.
8. Rozkazodawstwo (polecenia).
9. Higiena ćwiczeń.
10. Bezpieczeństwo ćwiczeń.

Spełnienie powyższych elementów , które wchodzi w skład lekcji spowodują, że będzie ona organizacyjnie właściwie przygotowana i przeprowadzona. Każdy z jej uczestników będzie znał jej przebieg i plan działania.

Przygotowując się do lekcji nauczyciel powinien, w zależności od tematu, przedmiotu nauczania i klasy, zebrać, uzupełnić, uporządkować lub odświeżyć w pamięci potrzebny materiał rzeczowy, opracować lekcję pod względem metodycznym i organizacyjnym, przemyśleć sposób nawiązania do poprzednich lekcji i rozwinięcia nowego tematu, wybrać zagadnienia wymagające podkreślenia lub ugruntowania oraz dobrać pomoce naukowe.

Notatkę z przygotowania do lekcji wychowania fizycznego nazywamy osnowa lekcyjną (konspektem, wzorcem, planem).

W osnowie odnotowujemy podstawowy materiał ćwiczebny w takiej kolejności, w jakiej zamierzamy go przećwiczyć na określonej lekcji. Pomocą w jego doborze i uszeregowaniu mogą być toki poszczególnych rodzajów lekcji.

Dobór materiału uzależniamy od poziomu usprawnienia uczniów w grupie ćwiczebnej, od warunków pracy ( sala gimnastyczna, boisko, teren, rodzaj i ilość sprzętu), warunków klimatycznych i możliwości zapewnienia pełnego bezpieczeństwa.

Ważne jest przecież nie to, jakimi ludźmi są,  
lecz to, jakimi mogą się stawać.

Bogdan Suchodolski

Literatura: Maciej Demel  
Stanisław Strzyżewski

<p>Bartosz Purzyński Podstawowe pojęcia i definicje związane z ruchem i aktywnością człowieka Źródło : <a href="http://www.gimbierutow.szkolnastrona.pl">www.gimbierutow.szkolnastrona.pl</a></p>
---

Życie człowieka wypełnione jest różnymi formami aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna była, jest i będzie! Niezależnie od tego, czy za kilka lat świat zostanie opanowany całkowicie przez komputery czy nawet roboty. Warto tutaj zastanowić się, czym tak naprawdę



jest aktywność fizyczna? Wielu znakomitych teoretyków związanych z literaturą przedmiotu poruszało owe zagadnienie w swoich pracach czy publikacjach, ale myślę, że jeszcze wszystko w tej kwestii nie zostało powiedziane i napisane.

Światowy system informacji definiuje pojęcie aktywności fizycznej jako „physical activity”. Józef Drabik uważa, że „*aktywność fizyczna stanowi kluczowy i integralny składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymania i pomnażania, a u dzieci – prawidłowy rozwój. Jej brak jest głównym i niezależnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia*”.<sup>14</sup> Aktywność fizyczna przybiera najrozmaitsze formy; mogą to być prace domowe, które wykonujemy na co dzień, mogą to być nasze prace zawodowe oraz różnego rodzaju podejmowane ćwiczenia fizyczne. Józef Drabik mówi, że aktywność fizyczna „*może być spontaniczna np. marsz, lub odpowiednio zorganizowana i zaplanowana pod względem obciążenia*”.<sup>15</sup> Aktywność fizyczna to pojęcie trudne do zdefiniowania ze względu na jej szeroki zakres. Pośród rankingu czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie, zajmuje ona priorytetowe miejsce. Jest niezbędnym elementem wpływającym na zdrowie i samopoczucie człowieka.

Według Iwony Kielbasiewicz – Drozdowskiej „*aktywność fizyczna jest niezbędna człowiekowi na każdym etapie jego życia i w każdej grupie wiekowej. Znaczenie ruchu zmienia się i ewoluuje wraz z wiekiem człowieka, zawsze jednak pozostaje jednym z głównych czynników warunkujących pole zdrowia*”.<sup>16</sup> Autorka pisze, że „*zdrowie człowieka kształtowane jest we wszystkich fazach i etapach jego życia*”. Aktywność fizyczna „*jest też ważnym determinantem sprawności fizycznej. Zatem sprawność ta jest do pewnego stopnia obiektywnym wyznacznikiem aktywności fizycznej. Efektem aktywności fizycznej jest sprawność fizyczna (sprawność motoryczna)*”.<sup>17</sup> Jeden z najwybitniejszych polskich nauczycieli wychowania fizycznego, Jerzy Barankiewicz, pojmuje *aktywność fizyczną jako podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększeniu korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej*”.<sup>18</sup> Aktywność fizyczna może przybrać różne formy, które powinny odbywać się minimum 2 – 3 razy w tygodniu, a najlepiej, co dziennie.

Dlatego więc aby czuć się zdrowo, ale przede wszystkim być zdrowym, należy spędzać aktywnie czas wolny, wybierać się np. na spacer czy na rowerowe przejażdżki. Ważnym elementem przy dobrowolnym podejmowaniu aktywności jest to, aby jej poziom był optymalny dla każdego człowieka. „*Aktywność fizyczna jest uwarunkowana indywidualnymi potrzebami i możliwościami osobnika, jego wiekiem, płcią, stanem zdrowia*”.<sup>19</sup> Przed rozpoczęciem regularnej aktywności fizycznej, zwłaszcza przez ludzi starszych, konieczna jest wizyta u lekarza w celu opracowania obciążeń wykonywanych ćwiczeń. O wielokierunkowym znaczeniu aktywności wspominają także redaktorzy

---

<sup>14</sup> J. Drabik, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II, AWF Gdańsk 1996, s 215

<sup>15</sup> jw. s 215

<sup>16</sup> I. Kielbasiewicz – Drozdowska, W. Siwiński (red.), Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe), AWF Poznań 2001, s 53

<sup>17</sup> J. Drabik, Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa cz I, Gdańsk 1995, s 20

<sup>18</sup> J. Barankiewicz, Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego, Warszawa 1998, s 11

<sup>19</sup> jw. s 11

„Lidera”, którzy uważają, że „aktywność fizyczna to nie tylko korzyści dla zdrowia fizycznego, ale także liczące się wartości związane z przeżyciami emocjonalnymi kształtującymi się we wspólnej zabawie, grze, tańcu, śpiewie, wycieczce itd.”.<sup>20</sup>

Pojęciem ściśle związanym z aktywnością fizyczną jest niewątpliwie sprawność fizyczna. Bardzo często wśród grona nauczycieli wychowania fizycznego krążą zdania, że „ten” czy „tamten” są niespotykane sprawni, a „tamten” niestety posiada o wiele mniejszą sprawność niż ci pierwsi. Z tego wynika, że każdy człowiek posiada inną sprawność fizyczną. Jeden po prostu ma ją na wyższym, a drugi na niższym poziomie. Józef Drabik tłumaczy to zjawisko – „*sprawność fizyczna to właściwość złożona. Zależy od płci, wieku, budowy ciała, stanu zdrowia, uzdolnień i umiejętności ruchowych, poziomu rozwoju zdolności motorycznych, motywacji, stanu psychicznego, wydolności narządów pracy, treningu, stylu życia i wielu innych czynników*”.<sup>21</sup> Na sprawność fizyczną składa się wiele czynników, na które człowiek może mieć wpływ. Ważne jest, aby między tymi czynnikami zachodziły różne współzależności, np. między wiekiem a stylem życia. Czym zatem jest sprawność fizyczna? Autor ponad 150 prac naukowych oraz 8 publikacji zwartych, Wiesław Osiński tłumaczy, że *za wysoce sprawnego fizycznie uznamy takiego człowieka, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała afirmującym fizyczną aktywność stylem życia*”.<sup>22</sup> Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) pojmuje „*sprawność fizyczną jako zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej*”. Pojęcie sprawności fizycznej wyjaśnia także Napoleon Wolański i Jana Petrizkova - „*sprawność fizyczna to stosunek energii wydatkowanej przez organizm do pobranej w postaci pożywienia i tlenu. Sprawność jest także rozumiana jako zdolność dostatecznego przystosowania się do otoczenia - co wymaga (na dłuższą metę) jak najmniejszych strat energii, czyli wydłużenia swej użyteczności*”<sup>23</sup>. Autorzy tłumaczą, że bardziej sprawnym „*będzie nie ten, kto więcej przetwarza energii, lecz ten, kto przy pobraniu danej energii więcej z niej zyska*”. W literaturze zagadnienia spotykamy się z wieloma definicjami sprawności fizycznej. Trzeba powiedzieć, „*że jest to jedno z bardziej kontrowersyjnych pojęć w zakresie nauk o wychowaniu fizycznym i sporcie*”.<sup>24</sup> Ktoś, kto jest sprawny fizycznie jest zdolny do wykonywania pracy fizycznej, która mierzona jest poziomem zdolności cech motorycznych – siłą, szybkością, wytrzymałością oraz koordynacją wzrokowo – ruchową. Jerzy Barankiewicz uważa, że „*sprawność fizyczna to wyraz wysokiego stanu narządów i funkcji ustroju, wyrażającą się efektywnym rozwiązywaniem wszechstronnych zadań ruchowych, a uwarunkowaną stopniem ukształtowania cech motorycznych*”.<sup>25</sup> Sprawność fizyczna – to wg Józefa Drabika – „*właściwość człowieka, na którą składa się określony poziom zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych, warunkujących wykonanie konkretnego wysiłku fizycznego mniej lub bardziej efektywnie*”.<sup>26</sup> Każdy człowiek posiada inną sprawność fizyczną. Powinniśmy starać się ją poprawiać i udoskonalać, kształtować ją i nieustannie o

<sup>20</sup> Zakończenie, „Lider” 1999/10, s 31

<sup>21</sup> J. Drabik, Aktywność Fizyczna w edukacji..., op. cit. s 22

<sup>22</sup> W. Osiński, Zagadnienia motoryczności człowieka, AWF Poznań 1991, s 66

<sup>23</sup> N. Wolański, J. Petrizkova, Sprawność fizyczna a rozwój człowieka, Warszawa 1995, s 501

<sup>24</sup> J. Barankiewicz, op. cit. s 328

<sup>25</sup> jw. s 328

<sup>26</sup> J. Drabik, Aktywność Fizyczna w edukacji..., op. cit. s 25

nią zabiegać, byśmy mogli korzystać z niej jak najdłużej. Józef Drabik uważa, że „na sprawność fizyczną składają się dwie zasadnicze zdolności – kondycyjne, oparte głównie na procesach energetycznych i koordynacyjne, zdeterminowane przede wszystkim procesami informacyjnymi”.<sup>27</sup>

Kultura fizyczna to wg Macieja Demela i Alicji Skład „wycinek rzeczywistości, na którym toczy się proces fizycznego wychowania”.<sup>28</sup> Kultura fizyczna to także obraz naszej postawy wobec własnego ciała, ale i aktywna, systematyczna i świadoma troska o swój rozwój, zdrowie bio – psycho – społeczne oraz umiejętność aktywnego spędzania czasu wolnego. Można zauważyć, że kultura fizyczna to po części wychowanie fizyczne, sport, rekreacja ruchowa oraz rehabilitacja ruchowa. Każda z tych części, jak pisze Zbigniew Krawczyk „oprócz celów wspólnych, stawia sobie również zadania swoiste, rozmaicie rozkłada akcenty, przyjmuje odmienne hierarchie ważności i wartości”.<sup>29</sup> I tak jest w rzeczywistości, bo na kulturę fizyczną składają się w/w działy. Kultura fizyczna jest ogółem uznawanych wartości i utrwalonych zachowań oraz ich rezultatów dotyczących przymiotów ciała człowieka. Zbigniew Krawczyk definiuje „kulturę fizyczną jako względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorców, a także rezultaty owych zachowań”.<sup>30</sup> Krzewienie i troskę o kulturę fizyczną trzeba rozpoczynać już od dzieci i młodzieży, gdyż jedynie wówczas można przekazać i wdrożyć pewne nawyki konieczne do rozwoju i utrzymania sprawności fizycznej oraz zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego.

W 1957 roku powstało Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej TKKF i szybko stało się organizacją, która „rozruszała” naród. Jak pisze Maciej Demel „za główne kierunki działania przyjęło TKKF:

- a) upowszechnianie kultury fizycznej w środowisku miejskim,
- b) organizację ćwiczeń rekreacyjnych w zakładach pracy, głównie w postaci popularnych już dziesięciominutowek,
- c) zapewnienie zdrowego wypoczynku po pracy”.<sup>31</sup>

Bardzo zrozumiale definiuje kulturę fizyczną Jerzy Barankiewicz, który uważa, że „kultura fizyczna to obok natury materialnej i duchowej część składowa kultury społeczeństwa, mająca za zadanie kształtowanie rozwoju fizycznego człowieka i jego fizycznych uzdolnień”.<sup>32</sup> Zastanówmy się, jakie są kryteria kultury fizycznej człowieka? Są to wg Henryka Grabowskiego „zarówno świadomość potrzeb i możliwości swojego ciała w zakresie aktywności ruchowej, jak i odpowiednie zachowania służące ich realizacji, a także – relatywne do tych potrzeb i możliwości – rezultaty owych zachowań”.<sup>33</sup>

---

<sup>27</sup> jw. s 25-26

<sup>28</sup> M. Demel, A. Skład, Teoria wychowania fizycznego, Warszawa 1970, s 13

<sup>29</sup> Z. Krawczyk, Socjologia kultury fizycznej, AWF Warszawa 1995, s 43

<sup>30</sup> jw. s 28

<sup>31</sup> M. Demel, O wychowaniu zdrowotnym, Warszawa 1965, s 149

<sup>32</sup> J. Barankiewicz, op. cit. s 145

<sup>33</sup> H. Grabowski, Teoria fizycznej edukacji, Warszawa 1997, s 21

O kulturze fizycznej wypowiada się także Bogdan Suchodolski, który twierdzi, że *jest ona taką postacią życia, która różni się zarówno od odpowiedzialnej i poważnej pracy, jak i od niefrasobliwej zabawy. Jest czymś, co daje żywiołową przyjemność, chociaż wymaga ryzyka*".<sup>34</sup>

Wychowanie fizyczne jest podobnie jak sprawność fizyczna niezwykle kontrowersyjnym terminem stosowanym w literaturze zagadnienia. Jest ono dziedziną edukacji spełniająca podwójną funkcję: zaspokaja bowiem potrzeby rozwoju fizycznego człowieka oraz przygotowuje dzieci i młodzież do ustawicznej dbałości o ciało po zakończeniu procesu wychowawczego. Wychowanie fizyczne jest jednym z rodzajów pojmowanego ogólnie wychowania. Wspólnie z wychowaniem intelektualnym, moralnym, społecznym, i artystycznym, wychowanie fizyczne stanowi jedność, wzajemnie się dopełniając i uzupełniając. Można jednak je oddzielić od innych rodzajów wychowania. Roman Trześniowski uważa, że *„wychowanie fizyczne to dział wychowania, który stosując typowe dla siebie fizyczne środki wychowawcze, głównie ruch, stawia sobie za cel kształtowanie przede wszystkim biologicznej (fizycznej) strony osobowości człowieka, przy czym szczegółowe zadania wychowawcze realizuje w zorganizowanym procesie wychowawczym*".<sup>35</sup> Proces wychowania fizycznego ma miejsce w szkole, gdzie uczeń poznaje i uczy się nowych nawyków ruchowych, rozwija swoje zainteresowania, poszerza swoją wiedzę w zakresie kultury fizycznej i sportu, uczy się jak prowadzić aktywny tryb życia oraz pomnaża swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Wychowywać fizycznie to nie tylko dbać i kształtować sylwetkę, troszczyć się o wszechstronny i harmonijny rozwój, ale również dbać o rozwój duchowy i intelektualny oraz kształcić wolę i charakter wychowanków.

Stanisław Strzyżewski o naczelnym celu wychowania fizycznego pisze:

*„w świetle współczesnej wiedzy o świecie i o człowieku za naczelny cel wychowania fizycznego należy uważać zarówno doskonalenie ciała i funkcji psychomotorycznych wychowanka, jak również ukształtowanie u niego takiego systemu wiedzy, umiejętności i nawyków oraz postaw wobec kultury fizycznej, który w praktyce przejawiać się będzie w dążeniu i działaniu rzecz utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia*".<sup>36</sup>

Pojęcie wychowania fizycznego i jego społeczne wartości poznano już w starożytności, kiedy traktowano je na równi z innymi dziedzinami kształcenia i wychowania. Potem nastąpiła era średniowiecza, kiedy to utożsamiano je z wychowaniem rycerskim. Dziś zajęcia z popularnie nazywanego WF – u prowadzą absolwenci wyższych uczelni o profilu Wychowanie Fizyczne. Wychowanie fizyczne powinno przygotowywać młodego człowieka do stałej aktywności w późniejszym życiu. Tak też sądzi Józef Drabik, według którego *„wychowanie fizyczne to przypadający na lata dzieciństwa i młodości proces przygotowania człowieka do uczestnictwa w kulturze fizycznej w ciągu całego życia poprzez wykorzystanie środków ruchowych oraz związanych z nimi sytuacji społecznych i przeżyć*

---

<sup>34</sup> B. Suchodolski, Perspektywy rozwoju kultury fizycznej w warunkach nowoczesnej cywilizacji, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1959, nr 3

<sup>35</sup> R. Trześniowski, Wychowanie fizyczne a sport. „Kultura Fizyczna” 1963, nr 3-4

<sup>36</sup> S. Strzyżewski, Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, Warszawa 1986, s 21-22

emocjonalnych. Główne jego zadanie to kształtowanie postaw wychowanka wobec własnego ciała, sprawności fizycznej i zdrowia”.<sup>37</sup> W procesie wychowania fizycznego główne role wg Macieja Demela i Alicji Skład wyznacza się następującym instytucjom:

- a) rodzinie, która nie może uchylić się od funkcji opiekuńczo – wychowawczych i która wywiera przemożny wpływ na dalszy bieg życia człowieka;
- b) przedszkolu, które upowszechnia się coraz bardziej, a które posiada i realizuje określony program w zakresie wychowania zdrowotnego, w tym również systematycznie rozwija motorykę dziecka;
- c) szkole, instytucji, przez którą – w naszym ustroju – przechodzi każdy bez wyjątku. Z tego tytułu ciąży na niej wyjątkowa odpowiedzialność;
- d) licznym organizacjom dziecięcym i młodzieżowym, głównie harcerstwu, którego metody zawierają wiele elementów fizycznego kształcenia;
- e) wojsku, którego funkcja pedagogiczna stale rośnie.<sup>38</sup>

Wychowanie fizyczne rozpoczyna się w domu i to rodzice są pierwszymi osobami, które powinny przyswajać nam konieczność troski o zdrowie fizyczne i psychospołeczne. Proces wychowania fizycznego odbywa się w kulturze fizycznej, dlatego oba te zagadnienia ściśle się ze sobą łączą i znakomicie uzupełniają.

Sport jest jednym z działów szeroko pojmowanej kultury fizycznej. Sport to pojęcia wieloznaczne – jest bowiem jednym ze środków wychowania fizycznego, ważnego rodzaju widowiska i rekreacji ruchowej. Maciej Demel i Alicja Skład uważają, że „sport to działalność uprawiana systematycznie, według pewnych reguł, odznaczająca się silnym pierwiastkiem współzawodnictwa oraz tendencją do osiągania coraz lepszych wyników, mająca na celu manifestację sprawności ruchowej”.<sup>39</sup> Sport to pewien rodzaj walki sportowej np. z przeciwnikiem czy czasem, ale też rodzaj walki duchowej, walki z samym sobą, kiedy trzeba wykrzesać z siebie resztki sił i udowodnić swoją wyższość. Kiedyś bardzo popularnym hasłem było „Sport To Zdrowie”. Dziś też nie jest wypowiedane z takim entuzjazmem. Sport może stać się przyczyną kalectwa, i to kalectwa na całe życie! Nadmierny wysiłek podczas zawodów sportowych może stać się nawet przyczyną zgonu. Według Henryka Grabowskiego „sport to forma uczestnictwa w kulturze fizycznej ludzi o odpowiednich predyspozycjach somatyczno – perfekcjonistycznych, których celem jest zaspokojenie potrzeby samorealizacji na drodze współzawodnictwa w dążeniu do osiągnięcia maksymalnych rezultatów w zakresie sprawności fizycznej i ruchowej”.<sup>40</sup> Sport może występować w trojaki roli:

- a) jako widowisko – tzw. sport pasywny,
- b) jako wartość sama w sobie – tzw. sport autoteliczny,
- c) jako środek realizacji celów poza sportowych – tzw. sport instrumentalny.

---

<sup>37</sup> J. Drabik, Aktywność fizyczna w treningu..., op. cit. s 219

<sup>38</sup> M. Demel, A. Skład, op. cit. s 33-34

<sup>39</sup> jw. s 18

<sup>40</sup> H. Grabowski, op. cit. s 45

Z pojęciem i zjawiskiem sportu nie jeden z nas po raz pierwszy spotkał się w szkole. Sport w szkole ma kilka postaci: może być uprawiany w szkołach mistrzostwa sportowego, w klasach z rozszerzonym programem wychowania fizycznego, a także jako zajęcia sportowe w ramach zajęć z wychowania fizycznego. Zagadnienie sportu bezsprzecznie łączy się z zagadnieniem kultury fizycznej – pisze o tym Zbigniew Krawczyk, który mówi, że *zależność jest tu oczywiście dwustronna; sport określony został przez kulturę jako szerszą całość, a jednocześnie pozostaje istotnym elementem współokreślającym ją*.<sup>41</sup> Od niedawna w nomenklaturze kultury fizycznej zapisane jest pojęcie „*sport dla wszystkich*”. Teresa Wolańska mówi, że *„jest to koncepcja całkowicie różna od rozumienia sportu w sposób tradycyjny”*.<sup>42</sup> Termin ten to wg Sylwii Toczek – Werner przede wszystkim *„różne formy aktywności ruchowej od spontanicznych, nieorganizowanych zabaw i gier ruchowych, do zorganizowanych ćwiczeń fizycznych wykonywanych regularnie”*.<sup>43</sup> W Polsce termin ten nie został jeszcze przyjęty, a najbliższym jemu określeniem jest rekreacja fizyczna. Można by powiedzieć, że sport to pewna manifestacja sprawności fizycznej mająca na celu podnoszenie swoich kwalifikacji i osiąganie możliwie najlepszych wyników. *„Swoisty charakter – pisze Jerzy Barankiewicz – ma sport dzieci i młodzieży występujący jako element wychowania fizycznego, sport kobiet, uwzględniający specyfikę psychofizyczną kobiety i sport inwalidów będący środkiem rehabilitacji”*.<sup>44</sup> Szeroko rozumiany zakres sportu można zawęzić do ujęcia go w dwie najważniejsze postaci:

- a) sport wyczynowy – pojmowany jako dążenie do osiągnięcia najlepszego wyniku lub zwycięstwa w zawodach różnej rangi, od regionalnych do olimpijskich, poprzez systematyczny trening,
- b) sport rekreacyjny – w którym dąży się do utrzymania sprawności fizycznej, zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

Dzisiaj sportem rządzi pieniądź i tego raczej nikt nie zmieni, nie mamy się, co ludzi. Nie zależnie czy jest to sport wyczynowy czy rekreacyjny, – aby go uprawiać potrzebny jest pieniądź. Żle, że tak się dzieje, ale w obecnych czasach ten, kto nie posiada pełnego portfela nie ma dużych szans na zaistnienie i zapisanie się w historii sportu.

Kolejnym zagadnieniem, nad którym warto się zastanowić jest wydolność fizyczna, którą Henryk Kuński pojmuje jako *„zdolność do wykonywania długotrwałej pracy fizycznej bez większych zmian wewnątrz ustroju powodujących szybkie zmęczenie”*.<sup>45</sup> Z pojęciem wydolności ściśle łączy się problem wytrenowalności organizmu. Zatem, im jest ona większa, tym większa możliwość wykonywania długotrwałego wysiłku fizycznego z jednoczesnym utrzymaniem homeostazy organizmu. *„Najlepszym wskaźnikiem wydolności człowieka – pisze Józef Drabik – jest zdolność do maksymalnego pochłaniania tlenu w czasie minuty ( $VO_2max$ )”*<sup>46</sup>, który jest jednocześnie istotnym wskaźnikiem oceny stanu

---

<sup>41</sup> Z. Krawczyk, op. cit. s 61

<sup>42</sup> T. Wolańska (red.), Rekreacja ruchowa. Zeszyt ćwiczeń dla studentów stacjonarnych i zaocznych Wydziału Wychowania Fizycznego – I stopień, AWF Warszawa 1994

<sup>43</sup> S. Toczek – Werner (red.), Podstawy rekreacji i turystyki, AWF Wrocław 1999, s 12

<sup>44</sup> J. Barankiewicz, op. cit. s 323

<sup>45</sup> H. Kuński, M. Janiszewski, Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wielu średnim, Warszawa 1985, s 11

<sup>46</sup> J. Drabik, Aktywność fizyczna w treningu..., op. cit s 220

zdrowia. Do oceny poziomu wydolności fizycznej służą różne testy wysiłkowe m.in. test marszowo biegowy 12 – minutowy.

Na wydolność fizyczną człowieka wg Henryka Kuńskiego wpływają następujące czynniki:

- a) *cechy budowy morfologicznej organizmu,*
- b) *zużycie energii podczas wysiłku,*
- c) *termoregulacja,*
- d) *koordynacja nerwowo – mięśniowa*
- e) *czynniki psychiczne (motywacja).*<sup>47</sup>

Wydolność fizyczna nie jest utrzymywana na względnie stałym poziomie przez całe życie człowieka. Jest to udokumentowane badaniami naukowymi. Wydolność fizyczna stopniowo wzrasta do około 20–30 roku życia, następnie zaczyna powoli spadać. Poziomem wydolności fizycznej jest aktualny potencjał biologiczny człowieka. *Wydolność fizyczna – pisze Napoleon Wolański i Jana Petrizkova – „może być wyrażona działaniem oddechowo – krążeniowym organizmu, ponieważ pobieranie tlenu jest (dyfuzja tlenowa) jest adekwatne do jego przenoszenia i wykorzystania, organizm bowiem nie posiada zdolności magazynowania tlenu”.*<sup>48</sup> Jerzy Barankiewicz definiuje „*wydolność fizyczną jako gotowość organizmu do wykonywania maksymalnych wysiłków fizycznych przy wysokiej sprawności mechanizmów fizjologicznych, zapewniających efektywną i ekonomiczną adaptację ustroju podczas pracy oraz szybki powrót do stanu wyjściowego w czasie wypoczynku*”.<sup>49</sup>

Ćwiczenia fizyczne odgrywają podstawową rolę w utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego. Formy aktywności fizycznej mogą być różne, od łagodnego joggingu do wyczerpującej gimnastyki, jednak niezależnie od wybranego typu ćwiczeń, jedno jest bardzo istotne i ważne, że trzeba wykonywać je regularnie, trzeba czerpać z nich przyjemność oraz to, że wszystkie ćwiczenia powinny dawać nieograniczoną satysfakcję. Trzeba być świadomym, że tylko aktywny tryb życia pomoże nam długo cieszyć się dobrym zdrowiem, zadowoleniem i samopoczuciem!

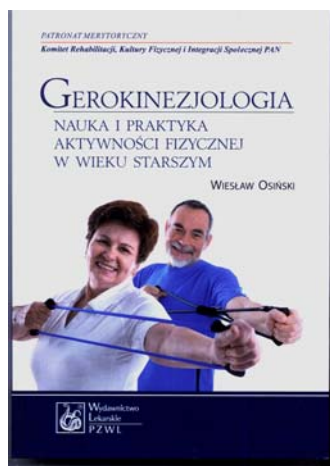
---

<sup>47</sup> H. Kuński, M. Janiszewski, op. cit. s 11

<sup>48</sup> N. Wolański, J. Petrizkova, op. cit. s 502

<sup>49</sup> J. Barankiewicz, op. cit. s 434

## Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



## Wiesław Osiński, Gerokinezyjologia Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym PZWL 2013

Rekomendując niedawno inną wydaną książkę profesora „Teoria Wychowania Fizycznego” (Lider 251) pisałem „*Czasem, kiedy chcemy bardzo lapidarnie, jednym słowem ocenić pozytywnie czyjeś dzieło, a jednocześnie wykazując pewną bezradność interpretacyjną wobec rozmiarów objętościowych i treściowych dzieła, mówimy „duża rzecz”*”. To samo mogę powiedzieć o „Gerokinezyjologii”, dodając, że zarówno względy ogólnospołeczne (szybkie starzenie się społeczeństwa) jak i osobiste (przekroczyłem dość dawno wyznaczoną statystycznie granicę życia mężczyzn) nakazują mi szczególnie gorąco zarekomendować tę książkę ludziom władzy. Autor odnosząc się do rzeczywistości napisał :

*W Polsce problem promocji zdrowia i wspierania aktywności fizycznej osób starszych wciąż nie cieszy się należytem zainteresowaniem urzędów odpowiedzialnych za kulturę fizyczną na szczeblu rządowym i lokalnym, ale także służby zdrowia czy opieki społecznej.*

## Pavel Tsatsouline, Super stawy Sprawność sportowa w każdym wieku. Wyd. JK 2012

Autor to były trener Specnazu, rosyjskich służb specjalnych, szkolący obecnie w USA.

Tę bardzo interesującą książkę warto dokładnie studiować i stosować. Jej zalecenia i wskazania przydadzą się każdemu. „*Jak zapewnić sobie bezpieczną ruchomość stawów ? Jak ochronić się przed kontuzjami ? Jak pozbyć się sztywności ciała ? Jak zabezpieczyć stawy przed zwyrodnieniem ? Jak zapobiegać artretyzmowi w późniejszym wieku ? Jak łagodzić skutki zapalenia stawów ? Nic tylko zachęcić : „czytaj, i stosuj”*”

Chciałbym zwrócić uwagę na niezwykle istotną wskazówkę zapisaną przy opisie ćwiczeń trójplaszczyznowych szyi (strona 38)

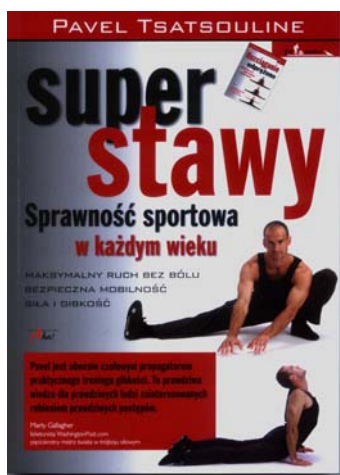
*„Pamiętaj tylko, by nie łączyć trzech osobnych ruchów w jeden ruch okrężny głowy, co może okazać się zabójcze dla kręgosłupa szyjnego”*. Wciąż mimo opinii specjalistów obserwuję jak wielu ćwiczących, niestety często na komendę instruktorów, wykonuje to niebezpieczne ćwiczenie.

## Thierry Bredal. Wielki Atlas ćwiczeń na siłę i masę. Wyd. JK 2011

Nie tylko nadwaga i otyłość stają się zmorą współczesnej młodzieży. Wiele szczególnie chłopców wyrosniętych, ale jak im się wydaje, nadmiernie smukłych, szuka możliwości poprawy muskulatury i masy ciała. Autor pisze: „*Niniejsza książka jest adresowana do wszystkich, niezależnie od sprzętu, jakim dysponują, i sali, w jakiej ćwiczą. Chcemy, aby materiał w niej zawarty pozwolił na poszerzenie wiedzy w odpowiedzi na potrzeby wszystkich trenujących bez względu na ich doświadczenie i stopień zaawansowania*

*...w Wielkim atlasie ćwiczeń na siłę i masę zostało przedstawionych ponad 200 ćwiczeń na poszczególne grupy mięśni...dzięki bogactwu i różnorodności proponowanych ćwiczeń możesz ułożyć sobie spójny plan treningu, pozwalający na realizację zamierzonych celów, niezależnie od tego czy ćwiczysz w domu, czy na siłowni...początkujący znajdą tu podstawowe wskazówki i łatwe do zastosowania porad”*,

Autor słusznie przestrzega „*Błędnie opanowany ruch, nieprawidłowa pozycja lub nieodpowiednie obciążenie mogą wpłynąć niekorzystnie na przebieg treningu, a nawet spowodować groźne konsekwencje zdrowotne... aby „na pierwszym miejscu trzeba stawiać technikę wykonania ruchu, a nie wielkość obciążenia.*





## Spis treści

### ZBIGNIEW CENDROWSKI

Dzwonek nie przestaje dzwonić

### SELIGMANA psychologia pozytywna w okrucach

### OLGA JĘDRUSIAK

Piłka siatkowa. Doskonalenie odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym.

*Lider poniżej rekomenduje interesujące artykuły z różnych stron internetowych :*

### GRAŻYNA SKIRMUNT

Wychowanie do życia w rodzinie (www.ore.edu.pl)

### JOANNA DOBOSZ

Sprawność fizyczna, charakterystyka i uwarunkowania jej rozwoju.

### JOANNA JURCZYK

Edukacja zdrowotna dzieci w młodszym wieku szkolnym- podstawy teoretyczne

### WOJCIECH MARUSZAK

Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej

### BARTOSZ PURZYŃSKI

Podstawowe pojęcia i definicje związane z ruchem i aktywnością człowieka

### ZBIGNIEW CENDROWSKI

Rekomendacje (Osiński, Tsatsouline, Bredal)

## Psychologia pozytywna w okrucach

Wybrane z książki Martin E.P.Seligman „Pełnia życia”

1. Psychologia pozytywna sprawia, że ludzie stają się szczęśliwsi.
2. Psychologia pozytywna zajmuje się szczęściem w trzech postaciach : pozytywnych emocji, zaangażowania oraz sensu.
3. Wdzięczność potrafi sprawić, że twoje życie staje się szczęśliwsze i pojawia się w nim więcej satysfakcji.
4. Za często myślimy o tym, co nam w życiu nie wychodzi a za mało o tym co robimy dobrze.
5. Każdy bez wyjątku lek z farmakopei przeznaczony do leczenia zaburzeń psychologicznych usuwa jedynie objawy. Żadne z tych leków nie leczą przyczyn zaburzeń.
6. Terapie dla związków małżeńskich polegają zwykle na tym, że małżonków uczy się lepiej kłócić.
7. Negatywne emocje i cechy osobowościowe są silnie zdeterminowane biologicznie.
8. Abraham Lincoln i Winston Churchill borykali się z ciężką depresją ale obaj niesamowicie dobrze opanowali umiejętność sprawnego funkcjonowania również w warunkach potężnej depresji.
9. Dzisiaj możemy również nauczać umiejętności niezbędnych : podnoszenia dobrostanu – jak doświadczać więcej pozytywnych emocji, jak znajdować więcej sensu, tworzyć lepsze związki i więcej osiągać. Tych umiejętności powinny uczyć szkoły każdego szczebla.
10. Psychologia pozytywna osadzona jest na naukowym, empirycznym potwierdzeniu jej skuteczności.