

RAFAŁ TATARUCH
RYSZARD MARCINÓW
MAGDALENA TATARUCH

**PRAKTYCZNA REALIZACJA
PROGRAMU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
AKTYWIZUJĄCA UCZNIÓW O ŚREDNIEJ I OBNIŻONEJ
SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ**

**(Practical implementation of physical education curriculum
activating students with average and low physical fitness)**

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, masowa kultura fizyczna, autorski program nauczania.

Key words: physical activity, mass physical culture, original teaching curriculum.

Nauczyciele wychowania fizycznego, realizując program w szkołach ponadgimnazjalnych, bardzo często nie zastanawiają się nad użytecznością treści programowych w całościowej rekreacji młodego człowieka. Wynikowy system oceny ucznia, mnogość i złożoność realizowanych zadań powodują, że uczniowie o średniej i obniżonej sprawności ruchowej tracą motywację do uczestnictwa w zajęciach, unikają ich, a w skrajnych przypadkach zabiegają o zwolnienie z tego przedmiotu. Postawa taka powoduje dalsze obniżenie sprawności ruchowej oraz zaniedbania w zakresie nabywania i doskonalenia umiejętności ruchowych niezbędnych do realizacji zadań rekreacyjnych w życiu dorosłym.

Celem prezentacji jest przedstawienie autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego, aktywizującego w szczególnym stopniu uczniów o średniej i obniżonej sprawności ruchowej oraz omówienie podejmowanych działań w celu przygotowania młodego człowieka do aktywnego udziału w masowej rekreacji w życiu dorosłym. Trzyletnia realizacja programu pozwoliła na dokonanie analizy postaw i motywacji młodzieży oraz porównanie ich z postawami młodzieży realizującej program „tradycyjny”.

Physical education teachers, while implementing the curriculum in post-secondary schools, very often do not think about the usefulness of curriculum contents in a young person's whole life's recreation. The system of student assessment focused on results, a large number and complexity of tasks carried out result in the fact that students with average and low physical fitness lose their motivation to participate in the classes, avoid them and in extreme cases seek to obtain a doctor's certificate not to attend the classes. Such an attitude results in further lowering of physical fitness and neglect in terms of acquisition and perfecting of motor abilities necessary to carry out recreational tasks in adult life.

The aim of this paper is to present an original curriculum for teaching physical education, activating in particular students with average and low physical fitness and to discuss the undertaken tasks in order to prepare a young person to active participation in mass recreation in adult life. Three years of implementation of the curriculum allowed to analyse the attitudes and motivation of young people and to compare them with attitudes of young people carrying out the „traditional” curriculum.

WSTĘP

Dla harmonijnego i prawidłowego rozwoju młodego człowieka systematyczne uprawianie różnych form aktywności ruchowej ma olbrzymie znaczenie. Odpowiednio dozowany ruch stymuluje rozwój młodego organizmu, natomiast jego zaniechanie prowadzi do pogłębiania się wad rozwojowych i sukcesywnego spadku poziomu sprawności fizycznej [1, 2, 6]. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży spełnia również funkcję edukacyjną, a więc pozwala na nabycie wiedzy, nawyków ruchowych, postaw i zachowań potrzebnych do uczestnictwa w formach aktywności ruchowej w życiu dorosłym. Wyniki badań dotyczących zdrowotności uczniów jednoznacznie potwierdzają, że brak systematycznej aktywności ruchowej pogłębia problemy zdrowotne młodego organizmu [3].

Aktywność ruchowa dorosłych, oprócz przyjemności z jej uprawiania, spełnia rolę profilaktyczną, pozwalając do późnej starości zachować sprawność fizyczną i wpływa korzystnie na zdrowie człowieka [4, 7]. Niestety badania w grupie osób dorosłych potwierdzają obserwowany spadek kondycji fizycznej społeczeństwa [2]. Funkcją edukacyjną wychowania fizycznego w szkole nabiera zatem dodatkowego znaczenia.

Jak wielu dorosłych po zakończeniu szkolnej edukacji uczestniczy w sposób systematyczny w masowej kulturze fizycznej? W przygotowanym przez rząd Narodowym Programie Zdrowia 1996-2005 podaje się, że ok. 10%. Również wyniki badań pokazują, że pod tym względem mocno odbiegamy od krajów Europy Zachodniej oraz krajów skandynawskich, gdzie sport i rekreacja odgrywają rolę wyjątkową [1].

Co rozumiemy przez udział człowieka dorosłego w masowej kulturze fizycznej? Jest to przede wszystkim uprawianie różnego rodzaju sportów, udział w imprezach o charakterze sportowym lub rekreacyjnym w roli uczestnika lub obserwatora, a także aktywność turystyczna, rekreacyjna i sportowy wolontariat.

W przygotowanym przez Ministerstwo Edukacji Projekcie Podstawy Programowej określono zadania szkoły w zakresie wychowania fizycznego. To między innymi

przygotowanie ucznia do roli organizatora i aktywnego uczestnika różnorodnych form aktywności fizycznej oraz odbiorcy (kibica) widowisk sportowych, organizatora zajęć fakultatywnych z zakresu „sportów całego życia”, ze szczególnym zwróceniem uwagi na formy aktywności ruchowej najbardziej odpowiednie dla rodzinnego uprawiania sportu. Dokumenty regulujące praktykę edukacyjną pozwalają na realizację gotowych opracowań programowych (program „tradycyjny”) lub realizację programów autorskich [10].

Realizowanie „gotowych” programów wychowania fizycznego, ograniczonych w swojej budowie ubogą, skromnie wyposażoną bazą sportową polskich szkół oraz klasowo-lekcyjną budową struktur zajęć szkolnych w sposób minimalny przygotowuje ucznia do uczestnictwa w aktywnych formach rekreacji ruchowej w życiu dorosłym.

Nauczyciele wychowania fizycznego, realizując program w szkołach ponadgimnazjalnych, powinni mieć świadomość, iż dla większości młodzieży szkoła jest jedynym miejscem zorganizowanej aktywności fizycznej. Program wychowania fizycznego realizowany na obowiązkowych zajęciach dla 75-80% uczniów jest jedyną formą ruchowej aktywności [5, 7, 9]. Niestety nauczyciele bardzo często nie zastanawiają się nad użytecznością proponowanych treści programowych w przyszłej całonocnej rekreacji człowieka. Wynikowy system oceny ucznia, mnogość i złożoność realizowanych zadań powodują, że uczniowie o średniej i obniżonej sprawności ruchowej tracą motywację do uczestnictwa w zajęciach, unikają ich, a w skrajnych przypadkach zabiegają o zwolnienie z tego przedmiotu. Postawa taka powoduje dalsze obniżenie sprawności ruchowej oraz zaniedbania w zakresie nabywania i doskonalenia umiejętności ruchowych niezbędnych do realizacji zadań rekreacyjnych w życiu dorosłym. Ważnym problemem wydaje się wspomniana, rosnąca systematycznie liczba uczniów, którzy są objęci całkowitym zwolnieniem z zajęć wychowania fizycznego.

Na podstawie wyników badań [8] ankiet, rozmów z uczniami i wywiadów możemy stwierdzić, że problem niechętnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego dotyczy szczególnie uczniów o obniżonym poziomie sprawności i umiejętności ruchowych. Zjawisko nasila się w sytuacjach, podczas których nauczyciel realizuje formy ruchu, których poziom trudności przekracza możliwości ćwiczących, a w swoim systemie oceny preferuje głównie sprawność i umiejętności.

W niniejszej pracy przedstawiamy założenia i formy realizacji autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego, aktywizującego w szczególnym stopniu uczniów o średniej i obniżonej sprawności ruchowej oraz omówienie podejmowanych działań w celu przygotowania młodego człowieka do aktywnego udziału w masowej rekreacji w życiu dorosłym. Trzyletnia realizacja programu pozwoliła na dokonanie analizy postaw i motywacji młodzieży, i porównanie ich z postawami młodzieży realizującej program „tradycyjny”.

Celem badań było sprawdzenie, czy realizacja autorskiego programu wychowania fizycznego zaktywizuje młodzież szkolną do podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono w 2 szkołach ponadgimnazjalnych w Opolu. Grupa eksperymentalna to młodzież III LO w Opolu realizująca od trzech lat program autorski. Szkoła posiada bazę sportową zapewniającą realizację programu, korzysta systematycznie z miejskiego lodowiska i pływalni. Większość oddziałów klasowych raz w roku wyjeżdża na warsztaty narciarsko-naukowe do Zieleńca w Kotlinie Kłodzkiej. Szkoła należy do elitarnego Towarzystwa Szkół Twórczych, a w ubiegłorocznym rankingu „Perspektyw” na najlepszą szkołę w Polsce zajęła X miejsce. Budowę programu poprzedziły ankiety dotyczące zainteresowań uczniów, preferowanych przez nich form aktywności ruchowej, a także ankiety przeprowadzone wśród rodziców tych uczniów dotyczące ich aktywności fizycznej. W programie wychowania fizycznego zawarto sugestie rodziców i uczniów, dotyczące preferowanych przez nich form aktywności ruchowej. W opinii rodziców i uczniów najbardziej „długowieczne” (uprawiane do późnej starości) formy aktywności ruchowej, które oni chcieliby uprawiać lub uprawiają, to: pływanie, jazda na rowerze, tenis, badminton, bieganie, narciarstwo, jazda na łyżwach, żeglarsstwo, siatkówka, koszykówka, ringo, aerobik, callanetics, fitness. Ponadto, określając standardy osiągnięć, program zakładał między innymi, że po ukończeniu szkolnej edukacji uczeń nabędzie praktyczną umiejętność przynajmniej jednego ze sportów zimowych (narcciarstwo lub jazda na łyżwach) w stopniu pozwalającym na wykorzystanie go w rekreacji, będzie potrafił pełnić rolę współorganizatora, organizatora, sędziego, wolontariusza i animatora sportu. Program zakładał także, że uczeń będzie potrafił przygotować scenariusz oraz zrealizować program szkolnej imprezy sportowej i turystycznej, będzie brał aktywny udział w masowych imprezach sportowych i festynach oraz będzie realizował zadania wolontariusza i animatora sportu. Jako formy organizacyjne realizacji zadań i celów programowych określono jednostki lekcyjne, zajęcia pozalekcyjne (SKS, kółka zainteresowań), wycieczki turystyczne, rowerowe, biwaki, warsztaty ukierunkowane (narciarskie, żeglarskie), kursy wolontariuszy i animatorów sportu, imprezy sportowe i rekreacyjne (zawody sportowe, festyny), plebiscyty sportowe.

Jako podstawowe kryterium oceny ucznia, obok oceny za sprawność ruchową i umiejętności, określono:

- aktywny udział w zajęciach wf;
- udział w pozalekcyjnych formach aktywności ruchowej (zajęcia usprawniające, rekreacyjne);
- udział w warsztatach ukierunkowanych (narciarskie, żeglarskie), w warsztatach animatorów i wolontariuszy sportu;
- uczestnictwo w wycieczkach pieszych i rowerowych;
- trening sportowy oraz udział w zawodach sportowych;
- wykonywanie działań na rzecz szkolnego wychowania fizycznego (pomoc naukowe, gazetki, kroniki, pomoc w organizacji szkolnych turniejów i zawodów sportowych).

Uczniowie za poszczególne kryteria otrzymywali punkty, które po zsumowaniu dawały ocenę końcową. System oceny ucznia był tak skonstruowany, aby każdy niez-

leżnie od swojej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy odpowiednim zaangażowaniu mógł w efekcie uzyskać ocenę bardzo dobrą. W trakcie realizacji programu zajęć tak dobierano zadania do wykonania, aby nie przekraczały one możliwości uczniów najsłabszych. Dało się to osiągnąć przez różnicowanie zadań stawianych uczniom na lekcji. Uczniowie z dysfunkcjami i wadami postawy byli zwalniani z trudniejszych zadań, co do których mieli przeciwwskazania i w tym czasie wykonywali własne ćwiczenia korygujące ich wady.

Ankiety końcowe przeprowadzono wśród uczniów klas maturalnych kończących trzyletni cykl kształcenia, którzy realizowali program autorski (grupa eksperymentalna 93 osoby) oraz wśród uczniów klas trzecich realizujących program tradycyjny (grupa kontrolna 101 osób).

Analizie ankietowej poddano stopień opanowania wybranych dziedzin aktywności ruchowych, liczbę uczniów czynnie uczestniczących w obowiązkowych zajęciach WF oraz udział w nadobowiązkowych formach aktywności i działalności sportowo-rekreacyjnej.

WYNIKI BADAŃ

Wyniki badań wyraźnie obrazują różnice pomiędzy grupą eksperymentalną a grupą kontrolną. Tabela 1 przedstawia wyniki w zakresie deklarowanego stopnia opanowania umiejętności wybranych dziedzin aktywności ruchowej. Największe różnice dotyczą deklarowanych umiejętności jazdy na nartach. W grupie eksperymentalnej w 5-punktowej skali młodzież swoje umiejętności określiła na 2,72, natomiast w grupie kontrolnej na 1,21. Mniejsze różnice występują w określeniu stopnia opanowania innych dziedzin aktywności ruchowej, które można uprawiać samodzielnie. I tak opanowanie jazdy na łyżwach grupa eksperymentalna ocenia na 2,85, a grupa kontrolna na 2,44, również w skali 5-punktowej. W tej samej skali poziom umiejętności pływackich oceniono w grupie eksperymentalnej na 3,33, a w grupie kontrolnej na 2,94. Nieco inaczej wyglądają wyniki ankiet, w których młodzież oceniała poziom opanowania umiejętności popularnych gier zespołowych. Opanowanie podstaw zarówno koszykówki jak i siatkówki deklaruje na wyższym poziomie grupa kontrolna (3,12 pkt – koszykówka, 3,65 pkt – siatkówka) niż grupa eksperymentalna (2,99 pkt – koszykówka, 3,38 pkt – siatkówka). Zdecydowanie wyższy poziom umiejętności gry w tenisa deklarują uczniowie z grupy eksperymentalnej (1,15 pkt) w stosunku do deklarowanych umiejętności grupy kontrolnej (0,56 pkt).

Deklarowany w ankietach udział młodzieży w zajęciach sportowo-rekreacyjnych w obu grupach jest porównywalny i wynosi odpowiednio 29,32% w grupie eksperymentalnej i 28,87% w grupie kontrolnej. Udział w zawodach sportowych w roli uczestnika deklaruje większa liczba osób z grupy kontrolnej 24,34% niż z grupy eksperymentalnej 21,12%, jednak pełnienie funkcji sportowego wolontariusza w zdecydowanej większości deklaruje grupa eksperymentalna 32%. W grupie kontrolnej tylko 9% ankietowanych potwierdziło pełnienie takiej funkcji w trzyletnim cyklu edukacyjnym (tab. 2).

Liczba uczniów uczestnicząca w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego na przestrzeni cyklu edukacyjnego obniża się zarówno w grupie eksperymentalnej, jak i w grupie kontrolnej, jednak tendencja spadkowa obserwowana w grupie kontrolnej jest bardziej znacząca. W grupie eksperymentalnej w ostatnim etapie cyklu edukacyjnego liczba uczniów zwolnionych z wf wyniosła 9%, a w grupie kontrolnej 14% (tab. 3).

Tabela 1. Deklarowany stopień opanowania umiejętności wybranych dziedzin aktywności ruchowej (w skali 0-5)

Table 1. Declared degree of mastering abilities in selected areas of physical activity (in the scale 0-5)

Uczniowie		Grupa eksperymentalna			Grupa kontrolna		
		Dziewczęta	Chłopcy	\bar{x}	Dziewczęta	Chłopcy	\bar{x}
Deklarowany stopień opanowania umiejętności	Jazda na nartach	2,34	3,11	2,72	0,98	1,44	1,21
	Jazda na łyżwach	2,78	2,93	2,85	2,11	2,77	2,44
	Pływanie	2,92	3,74	3,33	2,77	3,11	2,94
	Koszykówka	2,12	3,86	2,99	2,45	3,79	3,12
	Siatkówka	3,66	3,11	3,38	3,84	3,47	3,65
	Tenis	0,73	1,57	1,15	0,33	0,79	0,56

Tabela 2. Udział w pozalekcyjnych formach działalności sportowo-rekreacyjnej [%]

Table 2. Participation in extracurricular forms of sports and recreation activities

Uczniowie		Grupa eksperymentalna			Grupa kontrolna		
		Dziewczęta	Chłopcy	\bar{x}	Dziewczęta	Chłopcy	\bar{x}
Udział w działalności pozalekcyjnej	Zajęcia sportowo-rekreacyjne	24,13	34,54	29,32	19,34	38,4	28,87
	Zawody sportowe	15,74	26,5	21,12	14,56	34,12	24,34
	Wolontariat	22,8	41,2	32,0	4,8	13,2	9,00

Tabela 3. Uczniowie zwolnieni całkowicie z zajęć wychowania fizycznego w trzyletnim cyklu kształcenia [%]

Table 3. Students excused from physical education classes in three-year teaching cycle

Uczniowie		Grupa eksperymentalna			Grupa kontrolna		
		Dziewczęta	Chłopcy	\bar{x}	Dziewczęta	Chłopcy	\bar{x}
Zwolnieni z zajęć wf	Klasa I	10,21	2,29	6,25	11,12	4,44	7,78
	Klasa II	13,78	3,36	8,57	15,01	4,77	9,89
	Klasa III	13,90	4,10	9,00	20,5	7,5	14,00

DYSKUSJA

Na podstawie wyników badań możemy stwierdzić, że uczniowie realizujący autorski program wychowania fizycznego, w swoim odczuciu, w stopniu wyższym niż uczniowie grupy kontrolnej opanowali podstawowe umiejętności tych dziedzin aktywności ruchowych, które można uprawiać do późnej starości (jazda na nartach, łyżwach, pływanie). W większym stopniu uczestniczą oni także w pozalekcyjnych formach działalności sportowej, a w szczególnym stopniu poznali w praktyce idee wolontariatu. „Wyposażeni” zostali zatem w zestaw nawyków potrzebnych do kontynuowania aktywności ruchowej po zakończeniu szkolnej edukacji.

Propozycja wprowadzenia autorskiego programu nauczania, preferującego głównie realizację tych form ruchu, które mają charakter czysto rekreacyjny, a także wprowadzenie systemu oceniania ucznia z wychowania fizycznego promującego w głównej mierze jego aktywny udział w lekcji mogą pozwolić na zmianę postaw młodzieży o obniżonej sprawności ruchowej wyrażającą się stopniowym eliminowaniem zjawiska dużej ilości zwolnień z zajęć wychowania fizycznego [3].

Realizacja założeń programowych wpłynęła korzystnie na obniżenie liczby uczniów zwolnionych z zajęć wychowania fizycznego. Możemy przypuszczać, że przechodząc obojętnie wobec problemu dużej liczby uczniów zwolnionych z zajęć wf i nie podejmując żadnych działań mających na celu stopniowe eliminowanie tego zjawiska, problem ten będzie się nasilał [3, 6, 9]. Co za tym idzie, rozwój ruchowy i fizyczny młodzieży nie stymulowany ruchem będzie się stale obniżał [1, 2, 6]. Uczniowie nie będą podejmować żadnych form aktywności ruchowej również w życiu dorosłym. Podejmując odpowiednie działania zmierzające do skuteczniejszego motywowania uczniów do uczestnictwa w lekcjach wf, osiągniemy stan, w którym uczeń chętnie i świadomie będzie uczestniczył w zajęciach i będzie czuł się na nich „dobrze”. Uczestnicząc w racjonalnie zorganizowanych zajęciach wf, będzie prawidłowo stymulował rozwój sprawności ruchowej, nabywał umiejętności ruchowe oraz wdrażał nawyk systematycznego uprawiania ruchu, który pozwoli mu uczestniczyć w szeroko rozumianej kulturze fizycznej w życiu dorosłym [1, 2, 5, 6, 10].

WNIOSKI

1. Uczniowie realizujący autorski program wychowania fizycznego:
 - deklarują w stopniu wyższym niż uczniowie grupy kontrolnej opanowanie podstawowych umiejętności „sportów całego życia” (jazdy na nartach, łyżwach, pływania);
 - częściej uczestniczą w pozalekcyjnych formach działalności sportowej.
2. Realizacja założeń programowych wpłynęła korzystnie na obniżenie liczby uczniów zwolnionych z zajęć wychowania fizycznego.

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J., 1997: Promocja aktywności fizycznej, cz. III. AWF, Gdańsk.
2. Jethon Z., 1992: Niska aktywność ruchowa a zdrowie. [W:] (red.) J. B. Karski i wsp., Promocja zdrowia. Warszawa, s. 217-227.
3. Karkosz K., 1994: Zainteresowania i aktywność sportowo-rekreacyjna młodzieży licealnej. Zeszyty Metodyczno-Naukowe, AWF, Katowice, s. 71-80.
4. Kulmatycki L., 2003: Promocja zdrowia w kulturze fizycznej. AWF, Wrocław.
5. Sas-Nowosielski K., 2003: Wychowanie do aktywności fizycznej. AWF, Katowice.
6. Starosta W., 1995: Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszeniu zdrowia człowieka. „Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna”, nr 5-6, Warszawa, s. 74-87.
7. Strzyżewski S., 1986: Proces wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa.
8. Tataruch R., Marcinów M., Tataruch M., 2005: Punktowy system oceny ucznia z wychowania fizycznego jako czynnik motywujący do aktywności ruchowej. *Annales UMCS sectio D Medicina*, vol. LX, S. XVI, 562, s. 495-499.
9. Umiaszowska D., 1999: Sterowanie aktywnością ruchową na różnych szczeblach edukacji szkolnej. Konferencja Naukowa „Ruch jak lekarstwo za mało nie skutkuje, za dużo szkodzi”. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, s. 170-176.
10. Wróblewski P., 2002: Zdrowie, sprawność, aktywność. Program nauczania wychowania fizycznego w zakresie podstawowym dla liceum ogólnokształcącego, liceum profilowanego i technikum. Wyd. MAC Edukacja, Kielce.