

L I D E R

PROMOCJA ZDROWIA, KULTURA ZDROWOTNA I FIZYCZNA

Numer 8. 2013 /271/

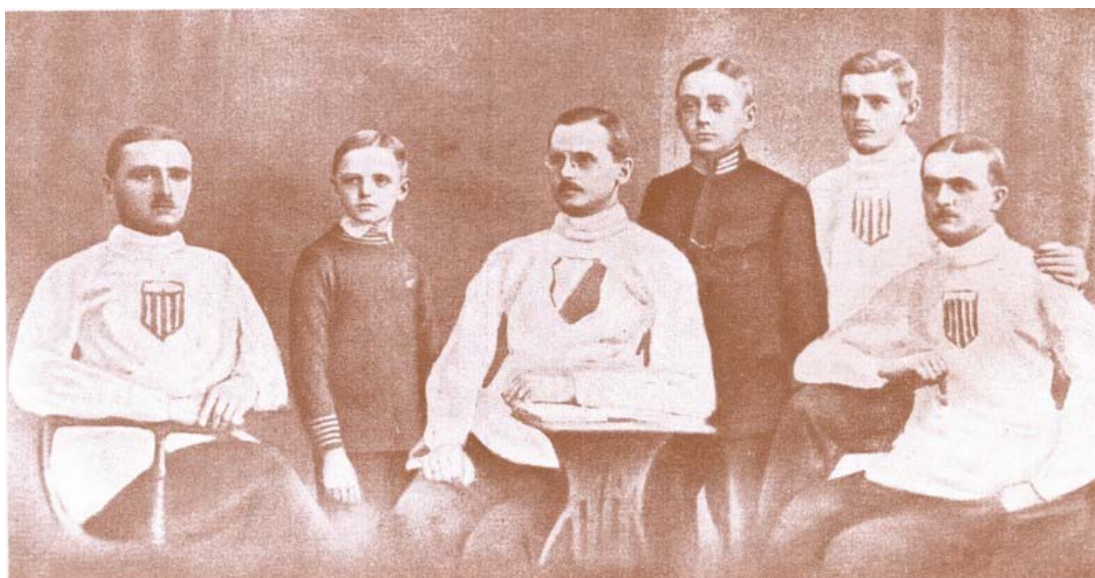


SZKOLNY
ZWIĄZEK
SPORTOWY



INSTYTUT
KARDIOLOGII

O sporcie tyś jest Radością. */Pierre de Coubertin. Z Ody do sportu/*



Sześciu braci Kucharów. Chyba jedyne zachowane zdjęcie, na którym są wszyscy razem. Zostało zrobione prawdopodobnie w roku 1917. Patrz artykuł Andrzeja Michniewicza wewnątrz numeru

W numerze między innymi :

Zbigniew Cendrowski - Pomarańczowa Księga – to nie jest takie proste

Władysław Pańczyk, Krzysztof Warchoń - Wychowanie fizyczne wobec wyzwań cywilizacji konsumpcyjnej

MSIT – Główne założenia rozwoju sportu

Andrzej Michniewicz – O Waławie Kucharze

Roman Kulgawczuk – Wychowanie, metoda zadaniowa i siatkówka

Dorota Lamczyk - Pojęcie zdrowia i zachowań zdrowotnych

Małgorzata Naskręt, Justyna Demczyszak

Wycisz mnie... – jak radzić sobie z emocjami na zajęciach wychowania fizycznego

Zbigniew Cendrowski – Rekomendacje (Grabowski, Hawking, Tyrmand)

Renata Podlasińska – Festyn Zdrowia w SP 43 w Krakowie

Spis treści :

ZBIGNIEW CENDROWSKI -
Pomarańczowa Księga – to nie jest takie proste.

NICK LANE
Ewolucja – I to wszystko ?

WŁADYSŁAW PAŃCZYK
KRZYSZTOF WARCHOŁ
Wychowanie fizyczne wobec wyzwań cywilizacji konsumpcyjnej.

MSIT – Białe na czarnym czyli Główne założenia rozwoju sportu.

ANDRZEJ MICHNIEWICZ
Sport był pasją Jego całego życia - rzecz o Waclawie Kucharze

ROMAN KULGAWCZUK
Zastosowanie metody zadaniowej w oddziaływaniach wychowawczych w nauczaniu gry w piłkę siatkową.

DOROTA LAMCZYK
Pojęcie zdrowia i zachowań zdrowotnych.

MAŁGORZATA NASKRĘT, JUSTYNA DEMCZYSZAK
Wycisz mnie... – jak radzić sobie z emocjami na zajęciach.

ZBIGNIEW CENDROWSKI
Rekomendacje (Grabowski, Hawking, Tyrmand)

RENATA PODLASIŃSKA
Festyn Zdrowia w SP 43 w Krakowie.

Nick Lane

Ewolucja. I to wszystko ?

1. Ewolucja nie przewiduje, nie planuje z wyprzedzeniem. Nie ma żadnego wynalazcy, żadnego inteligentnego projektu.
2. Ziemia to nie najlepsza nazwa. „morze” byłoby odpowiedniejsze. Nawet 2/3 powierzchni Ziemi pokrywają oceany.
3. Niewykluczone, że nigdy nie zyskamy pewności co do tego, jakie naprawdę były początki życia na Ziemi.
4. Koncepcja podwójnej helisy (struktura DNA) była tak piękna, że musiała być prawdziwa (Watson).
5. Tlen jest kluczowy dla życia na naszej planecie. Choć to zaledwie odpad z procesu fotosyntezy, to na nim zbudowany jest świat.
6. Ludzka mądrość nie doprowadziła jeszcze do tego, byśmy czerpali więcej energii z rozbitcia cząsteczki wody, niż zużywamy.
7. Szokująco ponury jest kontrast pomiędzy miłością Boga do człowieka z kompletną obojętnością natury.
8. Czas pędzi gdy jesteśmy dziećmi, i wlecze się gdy jesteśmy starzy.
9. Jeżeli mózg nie jest produktem ewolucji, czymże jest ?
10. Świadomość może oznaczać niemal wszystko, dla każdego co innego.

(Z książki Nicka Lane „Największe wynalazki ewolucji” wybrał jak zawsze Zbigniew Cendrowski)

Drodzy czytelnicy



Podczas prac nad POMARAŃCZOWĄ KSIĘGĄ wiele razy miałem wątpliwości, co do skutecznego sensu moich starań. Kiedy jednak, porzucając gąszcz szczegółów, wracałem do początków i przypominałem sobie, co nauka udowodniła, że systematyczna aktywność fizyczna jest najważniejszym czynnikiem prozdrowotnym, wątpliwości ustępowały. Konstatacje :

- 1)Mamy pogarszającą się wydolność służby zdrowia.
- 2)Mamy starzejące się społeczeństwo.
- 3)Ponad 90 % społeczeństwa jest nieaktywne fizycznie.

Jeżeli nie znajdziemy jakiegoś sposobu panowania nad tymi zmianami ten stan rzeczy będzie ulegał dalszemu pogorszeniu, aż stanie się nierozwiązywalny. Gdyby nam się udało, znacząco i w skali powszechnej, zwiększyć udział aktywności fizycznej w stylu życia, mogłoby to nie tylko istotnie zwiększyć nasz potencjał i możliwości rozwojowe kraju, ale okazać się wzorcowym wkładem Polski w nowoczesne rozwiązywanie narastających problemów zdrowotnych także w Europie.

Lider3000@poczta.onet.pl
www.lider.szs.pl

Pomarańczowa Księga Promocji Zdrowia, Kultury Zdrowotnej i Fizycznej, co do celu i zamysłu miała (ma) (ma mieć) : **odnalezienie i nazwanie istotnych przyczyn tego, że jest tak jak jest, a nie jest tak jak trzeba.** Wielu uważało i nadal uważa taki zamysł za szalony twierdząc nie bez racji, że jeżeli w tej dziedzinie jest coś do odkrycia to **to**, już zostało odkryte. Jednak odkrycie i nazwanie czegoś jest oczywiście wstępnym a nawet koniecznym warunkiem powodzenia, ale nie ma bezpośredniego wpływu na zmianę rzeczywistości. Wiedza o tym jak jest i że to co jest, nie jest dobre, jeszcze nie wystarcza, jak się okazuje, aby naprowadzać nas na drogi poprawy. Gwoli sprawiedliwości dodać muszę, że moim usiłowaniom z dużą uwagą przygląda się wielu obserwatorów, spośród których nie brak skrajnych sceptyków, ale jest to sceptycyzm życzliwy.

Jak już wielokrotnie pisałem – tu odrobina asekuracji – nawet jeżeli Księga nie powstanie jako dzieło skończone i zwarte, to i tak debata, która tym usiłowaniom towarzyszy stanowi istotną wartość. Prace nad Pomarańczową Księgą obliczałem – optymistycznie rzecz biorąc na rok – a realistycznie na dwa lata. Właśnie dobiega końca pierwszy rok mitręgi.

Gdzie jest największa trudność ?

Mamy tu piękną triadę : **Jak jest** : (badania, ekspertyzy, raporty, diagnozy), **Jak być powinno** : (prognozy, programy, rekomendacje,) **Co zrobić** : (decyzje wdrożeniowe) aby było tak jak być powinno. O ile dwie części triady nie następczą żadnych problemów to wszystkie kłopoty są ulokowane w części trzeciej. W gruncie rzeczy nie wiemy dobrze jakie są przyczyny tego stanu rzeczy (zaniechania ? zaniebdania ?). Istotne wskazówki znajdujemy u dwu znakomitych uczonych :

"Obraz wirtualny nie jest obrazem rzeczywistym. Pomiedzy nimi jest szczelina różnych rozmiarów. To co wymyślą mądre głowy, a co gotowi są realizować ludzie talentu i dobrej woli - przechodząc przez biurka decydentów i magiel życia - staje się bladym cieniem, jeśli nie karykaturą. Tak jest zresztą w każdej dziedzinie : w polityce, gospodarce, medycynie". (Maciej Demel „W cieniu Euro” Lider nr 203)

„Określić granice tego, co MOŻLIWE. Uczynić to co możliwe, prawdopodobnym. Zmienić to, co prawdopodobne w pewność. Zbadać, czy to, co możliwe, prawdopodobne, pewne, jest WARTOŚCIOWE. Pojednać to, co możliwe, z tym co WARTOŚCIOWE. Zbierać owoce, trzymać w ryzach ryzyk. To nazywam mądrością. Póki co.” („Psychotransgresjonizm” J. Koziński)

Idąc za tymi wskazaniem będziemy analizować kolejne wątki naszej Księgi. Póki co.....

Zbigniew Cendrowski
Redaktor Naczelny

Władysław Pańczyk, Krzysztof Warchoń

Wychowanie fizyczne wobec wyzwań cywilizacji konsumpcyjnej

*(Wybrane fragmenty pierwszej części książki - **W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego** - przytaczam je głównie dlatego, że zawarte tu konstatacje stanowią znaczącą inspirację przy pracach nad Pomarańczową Księgą. Kiedy czyta się takie teksty, zdumienie może budzić fakt, że człowiek mając pod ręką tak proste i tak skuteczne środki dla wspomaganie zdrowia korzysta z nich w tak nikłym zakresie.*

Z. Cendrowski)

Inspiracją do napisania książki pod tytułem *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego* było, między innymi, niepokojące obniżanie się statusu wychowania fizycznego w reformowanej szkole. To obniżanie się nie wyróżnia jeszcze ujemnie Polski na tle innych krajów, ale łącząc się ze znacznymi przemianami społeczno-ustrojowymi i cywilizacyjnymi oraz będąc elementem reformy edukacji, stwarza na przyszłość zagrożenia systemowe. Należy wyraźnie powiedzieć, że pejoratywna ocena wychowania fizycznego charakteryzuje różne społeczności szkolne i pozaszkolne. Ma ona wiele przyczyn, ale wśród nich bezsprzecznie najważniejszą jest „syndrom fizycznej pasywności” współczesnego człowieka. Ponowoczesna masowa kultura i cywilizacja konsumpcyjna, wraz z otwarciem się na Zachód, przynosi także ujemne zjawiska, które w kulturze tegoż Zachodu mają miejsce od lat. Są przy tym symbolem wolności i postępu. Hipokinezja i jej skutki są tylko drobnym efektem marginalizowanym na tle powszechnej „walki o byt i rywalizacji o luksus”. Modne jest bycie ciągle młodym, pięknym, sprawnym i zdrowym, natomiast proces wspomaganie organizmu człowieka w dochodzeniu do tych wartości jest już „cichą sprawą” poszczególnych osób.

Założenia reformy edukacji w naszym kraju ulegają osłabieniu i redukcji zgodnie z trendami cywilizacji konsumpcyjnej. Wychowywanie do tejże cywilizacji prawie wyłącznie posługuje się środkami pasywnej, masowej kultury obrazkowej. Wychowanie fizyczne stało się nieco archaiczną edukacją w wirtualnej szkole. Inaczej ujmując, wychowanie fizyczne przestało być potrzebą witalną - konieczną. Dorosły człowiek sam sobie, a dzieciom rodzice zaspokajają potrzeby podstawowe, praktycznie bez ruchu, a tym bardziej bez wysiłku fizycznego. Świadomość aktywności fizycznej pojawia się dopiero wtedy, kiedy rozwiniemy własną osobowość do tego stopnia, że zrozumiemy, iż aktywność fizyczna dla żywego organizmu jest konieczną potrzebą biologiczną.

Jeszcze refleksja nad teleologią edukacji każe nam stworzyć w szkole warunki i dla aktywności fizycznej (cztery lekcje wychowania fizycznego w tygodniu, infrastruktura, nauczyciele, organizacja procesu, a nawet ocena jego realizacji), ale marginalizacja potrzeb aktywności fizycznej we wszystkich społecznościach szkolnych (uczniowie, nauczyciele, nadzór pedagogiczny i rodzice) umożliwia już w wielu szkołach działania pozorowane. Tak naprawdę poziom realizacji tej edukacji w szkole jest często wynikiem zaangażowania jednostek, niestety, nie zawsze są nimi nauczyciele wychowania fizycznego. Tak więc wychowanie fizyczne we współczesnej szkole często ma tylko wartość potencjalną.

Niekiedy obserwujemy próby werbalnej realizacji założeń wychowania fizycznego. Więcej, część nauczycieli uważa, że jest to nowoczesna forma promocji aktywności fizycznej i zdrowia, kształtowania pozytywnych postaw do aktywności fizycznej. Nieporozumienie wynika z krytyki dotychczasowej „biotechnicznej” koncepcji wychowania fizycznego i całkowitej zmiany na koncepcję humanistyczno - pedagogiczną, która utożsamiana jest w szkole głównie z pracą o charakterze werbalnym.

Ograniczenie aktywności ruchowej doprowadza do obniżenia sprawności i wydolności fizycznej szczególnie u dzieci w młodszym wieku szkolnym [Pańczyk 2004]. Niestety, w znacznym stopniu są to już efekty pracy reformowanej szkoły.

Szkoła, która miała być odencyklopedyzowana, staje się zbyt uciążliwa dla uczniów [Woynarowska, Mazur 2004]. Likwidacja lub wyraźne ograniczenie edukacji artystycznych i edukacji fizycznej powoduje wzrost odsetka uczniów, którzy szkoły nie lubią. Nie dostrzegają w tym problemu rodzice oraz statutowe organy szkoły.

Niepokoją także wnioski z badań, dotyczących pracy i swojego miejsca w szkole nauczycieli wychowania fizycznego [Frołowicz 2000]. Wydaje się, że coraz częściej legitymizacji w szkole potrzebuje nie tylko samo wychowanie fizyczne, ale i jego realizatorzy.

Są też środowiskowe utrudnienia w realizacji szkolnego wychowania fizycznego, wynikają one np. ze specyfiki wschodnich regionów kraju. Tu, bardziej niż w pozostałej części Polski, wytworzył się tzw. „bezrobotny styl życia”. Bierność, a nawet apatia, powodują masowe obniżanie się statusu materialnego, a co za tym idzie, także statusu społecznego rodzin. Wiele dzieci z tych rodzin przejawia zagubienie emocjonalne i brak im motywacji do wszelkiej aktywności, w tym i fizycznej. Funkcja nauczyciela wychowania fizycznego obliguje go do budowy wszechstronnego warsztatu swojej pracy. Ubóstwo stwarza bowiem warunki dla rozszerzania się niepełnosprawności, dewiacji społecznych i utrudnia kontakty interpersonalne. Warsztat pracy nauczyciela wychowania fizycznego w takich środowiskach wymaga poznania rzeczywistych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych w celu ich realizacji.

To dlatego nauczyciela wychowania fizycznego, realizującego jego złożony proces na podstawie potrzeb dzieci, nazywamy za Jadwigą Kopczyńską - Sikorską (2004) pedagogiem wychowania fizycznego.

Zamiarem autorów nie jest podawanie w prezentowanych materiałach gotowych poleceń, recept i rozwiązań do realizacji. Propozycje kierujemy do studentów i nauczycieli wychowania fizycznego, raczej jako podstawę refleksji nad filozofią własnego warsztatu pracy i roli własnej osobowości w centrum tego warsztatu. Nie proponujemy przy tym zmian rewolucyjnych w szkolnym wychowaniu fizycznym, ale i nie ograniczamy się tylko do krytyki adaptacyjnej. Poszukujemy rozwiązań adekwatnych do potrzeb dzieci, ale i możliwych w realnych warunkach prawnych, organizacyjnych, kadrowych i społeczno - środowiskowych.

Koncepcja wyjścia od potrzeb dzieci do konstrukcji założeń teoretycznych nadaje książce nieco eklektyczny charakter, ale założenia te wydają się nam mniej ważne w stosunku do podstawowego warunku nowoczesności wychowania fizycznego, jakim bez wątpienia jest odpowiedź na rzeczywiste potrzeby współczesnych dzieci.

Mamy nadzieję, że nasza książka przyczyni się także do pewnych poszukiwań naukowo-metodycznych, ułatwiających rozwiązywanie bardzo trudnych problemów współczesnego szkolnego wychowania fizycznego, a które - przynajmniej w części - zostały przez nas poniżej wyartykułowane.

1. Pasywność fizyczna - powszechny element stylu życia współczesnego człowieka

U progu lat 90. ubiegłego stulecia Hillel Ruskin pisząc o europejskim wychowaniu fizycznym, stwierdził, że w promowaniu aktywności fizycznej i nadaniu jej waloru normy społecznej przeszkadza syndrom fizycznej pasywności człowieka [Ruskin 1994]. Dziś, po kilkunastu latach, można z dużym prawdopodobieństwem stwierdzić, że pasywność fizyczna jest istotnym i powszechnym elementem naszego stylu życia.

W Polsce skłonni jesteśmy łączyć przyczyny poszerzania się pasywności fizycznej z przeobrażeniami społeczno-ustrojowymi, z upowszechnianiem się cywilizacji konsumpcyjnej, z *receptą wzorów masowej kultury Zachodu*. Przed ujemnymi społecznie następstwami wzorów kultury masowej i cywilizacji konsumpcyjnej przestrzegali w drugiej połowie XX wieku Bogdan Suchodolski (1972) i Jan Szczepański (1981), upatrując ratunku w swoistej reglamentacji potrzeb ludzkich i krzewieniu horyzontalnego modelu rozwoju człowieka.

Antropologiczna teoria konsumpcji Szczepańskiego dzieliła potrzeby ludzkie na główne i otoczkowe, broniąc sztucznego egalitaryzmu społecznego odrzucaniem tych drugich. Nie udało się, zgodnie z teorią *Nędzy Historyzmu* Karla Poppera (1989), przekształcić społeczeństwa w imię ówczesnie obowiązującej inżynierii społecznej. Nostalgia za możliwością realizacji potrzeb otoczkowych przysłoniła rozumienie zagrożeń wynikających z ich masowej realizacji.

Nie odniosły także znaczącego skutku przestrogi przed cywilizacją konsumpcyjną B. Suchodolskiego. Pisał on, że „sytuacja ludzi (w tejże cywilizacji) staje się skomplikowana, ich postawy wobec życia ujawniają napięcia i wewnętrzne sprzeczności, wzrasta dystans między zamierzeniami, a osiągnięciami, rosną uczucia frustracyjne, praca staje się nużąca i obojętna, życie bywa traktowane jako ogród rozkoszy, ale znużenie wyprzedza możliwości intensyfikacji szczęścia, stosowane na przemian środki uspokajające i ekscytujące spływają kontakt z rzeczywistością (...) mimo to życie błyszczy neonami i pociąga urokiem możliwości, za które płacić trzeba wzmocnionym wysiłkiem walki o byt i rywalizacji o luksus” [Suchodolski 1972, s. 55-57].

Trendów pasywnej kultury masowej nie przysłania w Polsce nawet wszechobecne bezrobocie. Więcej, odnotowano tzw. „bezrobotny styl życia” [Kowalski, Pleśniak 2001]. Z ich analizy wynika, że coraz częściej i bardziej nie chcemy niż nie potrafimy znaleźć się na konsumpcyjnym rynku pracy. Wiąże się to bardzo często z nieuznaną za zjawisko pejoratywne fizyczną pasywnością i ma następstwa w postaci konsumpcji na kredyt. Życie na kredyt stwarza w konsekwencji dramaty osobiste i rodzinne, kiedy okazuje się, że rynek pracy jest bezwzględny. Fascynacja konsumpcją masową być może jest zjawiskiem przejściowym. Tak przynajmniej sądzi Kazimierz Obuchowski (1996), który w swojej *Psychologii dążeń ludzkich* stwierdził, iż pierwsze pokolenia wychodzące z niedostatku cechuje fascynacja masową konsumpcją.

O ile fascynacja konsumpcją przynajmniej w Polsce, chociażby z racji ekonomicznych, zostanie złagodzona, o tyle trudniej podobnie sądzić o krajach bogatszych. Konsumeryzm opiera się głównie na mnożeniu potrzeb, powstawaniu „sztucznych potrzeb”, biorąc chociażby za przykład rozwój Stanów Zjednoczonych. Europejczykom mieszkającym w USA rzuca się w oczy straszliwa moc zbiorowych konformizmów, rządzących obyczajami i życiem umysłowym silniej niżby to mógł działać przymus policyjny. To szaleńcza technika reklamowa. Faktem jest, że powstawanie nowych potrzeb to warunek postępu społecznego. [Kołakowski 2000], trudno zresztą dokładnie rozróżnić potrzeby, a tym bardziej ustalić katalog rzeczywistych potrzeb ludzkich na stałe, ale to nie powód, żeby nie rozróżnić potrzeb zupełnie.

Leszek Kołakowski (2002, s. 14), otwierając w Warszawie 60 Zjazd Chirurgów Polskich, powiedział tak: „Jesteśmy w fazie żarłoczości nieposkromionej. Może starczy nam mądrości by wiedzieć, że jest to choroba, chociaż lekarstwa nie znamy. Jeśli jednak nam tej mądrości nie starczy, może to być choroba śmiertelna”. Konsumpcja, która jeszcze w czasach Floriana Znanieckiego była „sferą prywatności”, współcześnie stała się ideologią. Traktuje się ją jako wartość samą w sobie. Wysoki poziom konsumpcji luksusowej jest stawiany prawie na czele hierarchii wartości [Melosik 1999]. Jak pisze Zygmunt Bauman, wydawanie pieniędzy traktowane jest jako jeden z najważniejszych obowiązków, a wolność utożsamiana jest z wolnością do konsumpcji [Bauman 1991]. Konsumeryzm totalizuje życie społeczne,

stanowi kryterium postępu i sukcesu jednostek i społeczeństw. Młode pokolenia wprowadzane są w świat konsumpcji. Całkowicie upadła teoria „prawdziwych potrzeb człowieka” (Baudrillard 1976), stąd brak krytyki społeczeństw konsumpcyjnych [Kołakowski 2002].

1.1. Symptomy ponowoczesnej kultury konsumpcyjnej

Amerykańskie wzory masowej kultury konsumpcyjnej wyraźnie wspomaga europejska kultura ponowoczesna. Twórca pojęcia „ponowoczesność” Z. Bauman pisze, że ponowoczesna kultura to nieustający karnawał, korowód krótkotrwałych mód, przerost informacji, dezintegracja tożsamości człowieka [Z. Bauman 1991]. Wtórkuje mu Zbyszko Melosik (1999), pisząc o konsumpcji jako sposobie życia, społeczeństwie spektakli, reklamie rekonstruującej tożsamość człowieka poprzez kształtowanie jego potrzeb i standaryzację gustów.

Ponowoczesną kulturę i konsumeryzm najogólniej charakteryzują niebezpieczne dla rozwoju i zdrowia człowieka zjawiska. Są to:

- niekontrolowany rozrost techniki i informacji medialnej,
- izolacja człowieka od natury,
- różnorodne, znaczne ograniczenie jego aktywności fizycznej.

Technika, od lat symbol postępu, zamienia nam z czasem rzeczywistość w technopol. Neil Postman pisze, że ideę postępu ludzkości zastąpiła idea postępu technicznego. Technika podlega niemal deifikacji [Postman 1995]. Zafascynowani technicznymi ułatwieniami życia, bezkrytycznie ulegamy hipokinezji, bo technika jest symbolem nowoczesnej i modnej konsumpcji, a aktywność fizyczna wręcz odwrotnie, kojarzy nam się z trudnym okresem dostępu do dóbr konsumpcyjnych. Technika bezsprzecznie ułatwia człowiekowi życie, ale w perspektywie jego rozwoju i zdrowia stwarza poważne zagrożenia. „Człowiek- jak powiada Astrand't - tak jak zwierzęta został zaprogramowany do ruchu - pracy w środowisku naturalnym” [za: Skinner et al., Future Directions Exercise and Sport Science Research]. Równocześnie z ograniczeniem pracy fizycznej poprzez ułatwienia techniczne współczesny człowiek atakowany jest ciągle przez nadmiar informacji medialnej. Media, narzędzia zbędnej i pożądanej informacji przez swoją mnogość i wszechobecność stwarzają „cywilizację krzyku i reklamy” [Życiński 2000, s. 13, 15], a duża część ich produktu „to poszukiwanie duchowości dla znerwicowanych”. Zagubieni w natłoku informacji, reklam i rad płynących z mediów we wszystkich zakresach życia, ulegamy coraz częściej zjawiskom niepokoju, lęku i stresu.

Kolejnym bardzo niepokojącym zjawiskiem jest izolacja człowieka od środowiska naturalnego. Amerykańscy lekarze już przed laty stwierdzili, że problemy ekologiczne to tylko początek zła, wynikający z izolacji od przyrody. „Istotą obecnego zagrożenia nie są zniszczone lasy, zatruta woda, ale wieloaspektowe perturbacje w psychice ludzkiej” - pisał I. Moltmann, a H.P. Santmire stwierdzał, że „Amerykańska schizofrenia rodzi się z przeciwstawiania przyrody i cywilizacji technicznej”. W podobnym tonie wypowiedział się profesor planowania przestrzennego i architektury krajobrazu, I. L. Mc Harg: „Dziś jedynym miejscem w mieście, w którym człowiek i przyroda są w ścisłej harmonii, jest cmentarz” [Barbour, za: Dąbrowski 1979, s. 90, 186]. Stanisław Zięba (1998) z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego stwierdził, że: „człowiek współczesny utracił poczucie zadomowienia w przyrodzie, cywilizacyjne trendy oddaliły go od korzeni jego rozwoju - przyrody”. Paweł Hertz [za: Janowska, Mucharski 1999] współczesność określa jako czasy strachu przed naturą. Ratunkiem dla człowieka jest oczywiście przynajmniej częściowy powrót do natury.

Powrót ten jednak nie jest taki łatwy, chociażby i dlatego, że próby zbliżenia do natury często realizujemy przy pomocy środków charakterystycznych dla kultury i cywilizacji

technicznej. Józef Lipiec (1995) przewiduje, że w przyszłości zmuszeni zostaniemy do połączenia kultury fizycznej i ekologicznej w kierunku tzw. „kultury naturalnej”, a nawet w obliczu zagrożeń ponowoczesnych przyszłej „kultury życia”

Izolacja życia od przyrody jest częścią ogólniejszego zjawiska - antynomii natury i kultury, która rozszerza się wraz z ponowoczesną cywilizacją konsumpcji, stwarzając przyczynę wielu chorób. „Choroba - pisze Stanisław Grochmal jest wypadkową błędów człowieka, wynikiem niezrozumienia swojej roli w przyrodzie, niedostatecznej znajomości własnego ciała, jego potrzeb, a wśród nich tych, realizowanych w ramach kontaktu z przyrodą. Świat materialnej rzeczywistości jest nieprzebrany skarbcem budulca dla tkanek i narządów naszego ciała oraz źródłem energii, warunkującej nieustanną przemianę biologiczną w ustroju. Wszechstronne poznawanie przyrody i jej praw jednoczących harmonijnie wszystkie żywe istoty, pozwoli na wykorzystanie tej wiedzy dla zachowania i pomnażania pełni zdrowia. Nie wolno nam zniszczyć życiodajnych źródeł przyrody i oderwać się od wspólnych korzeni, zapewniających zgodne współistnienie. Ważne jest dla nas również poznanie mechanizmów, utrzymujących równowagę między procesami biologicznymi organizmu ludzkiego, a zjawiskami otaczającej go przyrody oraz umiejętne korzystanie z jej właściwości zdrowotnych” [Grochmal 1987, s. 7].

O wpływie przyrody na zdrowie pisał już czterysta lat przed Chrystusem Hipokrates. Współczesny człowiek, mimo częstokroć posiadania tej wiedzy, pod wpływem cywilizacyjnych trendów świadomie od natury się izoluje. Przyczyny tej izolacji to zapewne nie tylko moda na życie w zamkniętych pomieszczeniach, w których człowiek stwarza sobie optymalne dla swojego odhartowanego organizmu warunki, np. stała, wysoka temperatura, brak niespodzianek klimatycznych itp., ale nade wszystko możliwość ulegania fizycznej pasywności. Siedząca pozycja ciała - symbol konsumpcyjnego stylu życia współczesnego człowieka wiąże się nierozdzielnie z zamkniętym pomieszczeniem. Aktywność fizyczna, zdaniem Napoleona Wolańskiego (1995), zespała człowieka z przyrodą, jest współcześnie jedną z niewielu form kontaktów człowieka ze środowiskiem, częścią jego niszy w danym środowisku przyrodniczym i społecznym.

1.2. Ruch i bezruch wobec rozwoju oraz zdrowia człowieka

Wyraźnie ujemna ocena, z punktu widzenia rozwoju i zdrowia człowieka, zjawisk rozrastania się techniki, inwazji medialnej i izolacji jednostki od natury, to tylko część niebezpieczeństw. Najbardziej niebezpieczne wydaje się zjawisko znacznego ograniczenia ludzkiej aktywności fizycznej. „Ruch jest potrzebą biologiczną zwierząt i ludzi, jest elementarną podstawą zdrowia psychicznego i fizycznego - pisała już przed czterdziestu laty Halina Szwarz - w organizmach pozbawionych ruchu zachodzą procesy patologiczne, organizmy te chorują i szybciej starzeją się. Wynika to z funkcji, jaką spełniają mięśnie w metabolizmie całego ustroju. Praca mięśni i ruch to nie tylko czynniki niezbędne do utrzymania sprawności i wydolności psychofizycznej osób dorosłych, lecz także bardzo istotny czynnik rozwoju wzrastającego organizmu.

Wzrastanie i rozwój nie jest procesem mechanicznym wykorzystującym odżywianie i asymilację. Dla prawidłowego wzrastania, dla właściwego procesu syntezy żywej materii, niezbędna jest naprzemiennosc asymilacji i dysymilacji, następowanie po sobie faz pobudzania i hamowania, pracy i wypoczynku. Procesy te nie mogą przebiegać prawidłowo w warunkach bezruchu lub ograniczonej aktywności ruchowej” [Szwarc 1979, s. 223 j.

Tak wysoka ocena ruchu nie jest odosobniona. Potwierdzają ją Wiesław Romanowski i Eberhard (1972) pisząc, że ruch powoduje doskonalenie morfofunkcjonalne tkanek i narządów. Bezruch prowadzi do zaniku aktywnych tkanek i mięśni, nerwów, narządów wewnętrznych, zmniejsza dopływ tlenu, zwalnia przemianę materii. W okresie wzrostu brak ruchu powoduje jego zahamowanie, nieharmonijny rozwój ciała (wady postawy), kalectwa z

innymi następstwami psychofizycznymi. Ujemnie wpływa na rozwój kośćca. Bezruch powoduje nieodwracalne zmiany w postaci przerostów tkanki łącznej, odkładanie kalogenu i innych złogów powodujących zwyrodnienia układu kostno stawowego i narządów wewnętrznych. Brak ruchu i pracy fizycznej przyspiesza inwolucję poprzez obniżenie przemiany materii, zwiększone wydalanie wapnia, fosforu, potasu, azotu, sodu. Pojawiają się symptomy atrofii tkanek i narządów, np. zmniejszenia objętości serca, wyraźny spadek wydolności fizycznej, zmniejszenie pojemności życiowej i maksymalnej wentylacji płuc. Wzrasta częstość skurczów serca po wysiłku, a nawet w spoczynku, warunkowana zmniejszeniem objętości wyrzutowej serca, wydłuża się czas potrzebny na powrót serca do stanu sprzed zmęczenia. Zmniejsza się objętość płynów ustrojowych : krwi i hemoglobiny, płynu pozakomórkowego.

Według Henryka Kuńskiego (1987) brak ruchu utrudnia racjonalne wykorzystanie spożytych pokarmów, sprzyja otyłości i utrudnia jej leczenie, upośledza obwodowe krążenie krwi, osłabia ścięgna i mięśnie, zwiększa ryzyko uszkodzeń stawu, zmniejsza się odporność na trudy życia codziennego.

Wiesław Romanowski (1973), porównując wskaźniki wielkości serca (porównanie ciężaru serca do ciężaru całego ciała), udowadnia, że serca ludzi żyjących pasywnie fizycznie są mniejsze w stosunku do serc ludzi pracujących intensywnie i aktywnych fizycznie. Podobnie jest z sercami zwierząt żyjących na wolności i zamkniętych w warunkach ludzkiej cywilizacji. U ludzi aktywnych mniejsza jest zapadalność na chorobę wieńcową, łatwiejsza możliwość wytworzenia krążenia obocznego w sercu, a więc i większe prawdopodobieństwo wyjścia z zawału, większa odporność na choroby nowotworowe. bowiem umiarkowany wysiłek fizyczny powoduje zwiększenie ilości białek odpornościowych we krwi. Ruch zapobiega znikom cywilizacji: otyłości i cukrzycy. „Wyzwolenie motoryczne”, a więc dobrowolne poddanie się pracy fizycznej lub ruchowi w formie przez siebie wybranej, uwalnia człowieka od napięć psychicznych, reakcji nerwowych, apatii i znużenia psychicznego. Dla człowieka hołdującego trendom współczesności, a więc wg Stanisława Kozłowskiego (1971) człowieka siedzącego, przekarmionego i nadmiernie emocjonalnie pobudzonego, ruch jest koniecznością biologiczną, zarówno w postaci profilaktycznej, jak i terapeutycznej .

1.3. Przyczyny fizycznej pasywności człowieka

Godne głębszego zastanowienia wydają się przyczyny powszechnej pasywności fizycznej, przy tak oczywistej, ujemnej dla rozwoju i zdrowia człowieka jej ocenie. Nie tłumaczy bowiem tego zjawiska wzmagana ciągle aktywność w zakresie kreatywności radzenia sobie z różnymi trudnościami życia, zabierającymi człowiekowi energię do tego stopnia, że brakuje jej na codzienną aktywność fizyczną. Wydaje się, że można mówić o trzech przyczynach powszechnej pasywności fizycznej.

Po pierwsze, praca fizyczna - aktywność ruchowa przestała być potrzebą witalną. Współczesny człowiek byt, bezpieczeństwo i lokomocję zapewnia sobie ' tylko w niewielkiej części pracą własnych mięśni. Czyni to za niego technika.

Praca - ruch przestał być wartością instrumentalną, konieczną do życia, oczywistą do codziennej realizacji. Aktywność fizyczna stała się wartością autoteliczną, potrzebą znacznie wyższego rzędu. W hierarchii potrzeb Abrahama Masłowa (1970), z najniższego rzędu potrzeb biologiczno-fizjologicznych (witalnych), - charakterystycznych nie tylko dla ludzi, ale i dla zwierząt, przesunęła się na pogranicze najwyższych rzędów. Potrzeby tych rzędów realizowane są w poczuciu pełnej harmonii emocjonalnej i świadomości sensu rozwijania własnej osobowości. Współczesna aktywność fizyczna to nie życiowa konieczność, to świadoma realizacja własnych, rozwijających osobowość potrzeb człowieka. Staje się więc udziałem niezbyt licznych jednostek w społecznościach. Częściej jest obecna w ludzkiej

refleksji jako wartość pożądana. Niestety, człowiek w swojej refleksji często szuka wartości wyższych, a w codziennym postępowaniu raczej realizuje potrzeby witalne i im najbliższe - hedonistyczne. Częściej prawdziwe zainteresowanie się współczesnego człowieka aktywnością fizyczną, jako jedną z pierwszych potrzeb, ma miejsce wśród osób, które szczęśliwie pokonały pierwszy zawał serca. Andrzej Ziemilski (1984) wyjaśnia, że nie jest to objaw pełnej internalizacji pozytywnej postawy wobec aktywności fizycznej, ale raczej „lęk przed śmiercią”.

Drugiej przyczyny wkraczania pasywności fizycznej do stylu życia współczesnych pokoleń należy upatrywać w szeroko rozumianej komercjalizacji sportu. Sport nowożytny, od ponad stu lat obecny w życiu społeczeństw, uległ takim przemianom, że na naszych oczach staje się zjawiskiem dalekim od aktywności fizycznej dla całych populacji. Wyczyn kwalifikowany ponad ludzką miarę, wspomagany wieloraką oprawą finansową, medialną i farmakologiczną staje się udziałem wybranych bohaterów, realizujących swoje pasje za cenę zdrowia, a nawet życia. Taki sport przestał motywować do powszechnej aktywności fizycznej. Najczęściej staje się bierną zabawą, uwalniającą nadmierne emocje w trakcie siedzącej obserwacji. W kreowaniu takiego sportu wielki udział mają media. Jest on częścią konsumpcyjnego stylu życia. Trudno określić, jakie potrzeby ludzkie pomaga zrealizować, chociaż z całą pewnością nie są to potrzeby z kręgu wspomaganego rozwoju i zdrowia człowieka, a raczej, jak określa N. Postman (2002), z kręgu zjawisk „Zabawić się na śmierć”. Pejoratywna ocena współczesnego sportu, z racji niewielkiego znaczenia społecznego, negatywnie motywuje do aktywności fizycznej dla rozwoju i zdrowia. Dodatkowymi utrudnieniami są mody korzystania z drogiego sprzętu, ubiorów i urządzeń, zamykanie się w kosztownych, specyficznie przygotowanych i urządzonych pomieszczeniach oraz wskazany znaczący poziom sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych „sportujących się” uczestników.

Trzecia przyczyna „rozszerzania się zjawiska pasywności fizycznej” tkwi w ofercie ponowoczesnej cywilizacji konsumpcyjnej wobec ciała ludzkiego. Jean Baudrillard (1976, s. 31) stwierdza wprost, że „wśród wielu symboli konsumpcji na najwyższym poziomie postawiono ciało ludzkie”, a Zbyszko Melosik (1999, s. 282), że współczesny „człowiek tworzy swoją tożsamość poprzez konstruowanie wizualnego image swojego ciała”, ale nie znaczy to, że wartości somatyczne nabierają szczególnego znaczenia. Zbigniew Krawczyk (1998) przestrzega, że w społeczeństwie ponowoczesnym w zakresie wartości somatycznych grozi nam zgubny proces nadmiernej instrumentalizacji ciała, zaś w zakresie szerszych celów społecznych preferencja wartości bytowych, a tym samym deprecjacja wartości symbolicznych (duchowych).

Współczesna kultura na pierwszym miejscu stawia młodego człowieka i dlatego nikt dzisiaj nie chce być stary - powiada la-akowski lekarz A. Szczeklik, a Z. Melosik dodaje, że warunkiem odniesienia sukcesu, niemal w każdej dziedzinie, jest atrakcyjne ciało. Stąd pytanie: „Jakie ciało nosi się w tym sezonie?” Instrumentalne traktowanie ciała ludzkiego to interesowanie się bardziej jego wyglądem zewnętrznym (modą) niż sprawnością i wydolnością fizyczną oraz zdrowiem. Wśród ponowoczesnych propozycji usług wobec ciała więcej znajdziemy ofert dotyczących sztucznego upiększania ciała (tataże, wbijanie metalowych ozdób, kulturystyka połączona ze sterydami, diety-cud, operacje plastyczne, niektóre odmiany fitness) niż ofert rzeczywistej pomocy w bezpieczny sposób poprawiających sprawność i wydolność fizyczną oraz wygląd ciała ludzkiego. Takie oferty są bowiem dla „wygodnego” współczesnego człowieka zbyt trudne. Wymagają silnej woli, czasu i - co jest najtrudniejsze - nieulegania okresowym modom. Mimo powyższych zastrzeżeń -znaczna część współczesnych społeczeństw (szczególnie kobiet i to niezależnie od wieku) oczekuje poprawy własnego wyglądu, sprawności fizycznej i psychicznej oraz zdrowia bardziej od zabiegów kosmetycznych, farmakologicznych, medycznych i psychoterapeutycznych niż od własnej aktywności fizycznej, nie mówiąc już o ruchu w kontakcie ze środowiskiem

naturalnym. Wszystkie „nowoczesne” zabiegi nie wymagają bowiem codziennego zaangażowania i chociaż są kosztowne i niekiedy bolesne, nie wytrącają z błogiej pasywności fizycznej, symbolu komfortu ponowoczesnego. Niestety, ten komfort to raczej, zdaniem Tadeusza Łobożewicza (1988, s- 13), „pseudokomfort sytości, ciepła i bezruchu, do którego łatwo jest przyzwyczać się. Jest to przykład degenerującej adaptacji organizmu. Zdrowie jednak uwarunkowane jest podejmowaniem zabiegów hartujących i wysiłkowych, leżących w sferze dyskomfortu”. Polubić dyskomfort wysiłku, zmęczenia, pracy w pocie czoła to znaczy zmienić całkowicie pasywny fizycznie styl życia, upowszechniający się wraz z ponowoczesną konsumpcją, przynajmniej w zakresie kultywowania aktywności fizycznej w rytmie doby, tygodnia i roku.

1.4. Pasywność fizyczna jako element stylu życia

Danuta Woitas-Ślubowska (1995), określając sposób życia, pisze, że „charakteryzując sposób życia dąży się do pokazania całokształtu ludzkich zachowań do wyczerpującego ich opisu, natomiast rozważania stylu życia zwracają uwagę na specyficzne całości, znamienne dla danego podmiotu. O stylu życia można mówić wtedy, gdy istnieje możliwość wyboru zachowań, podczas gdy sposób życia w równym stopniu obejmuje i zachowania w pełni zdeterminowane czy nawet wymuszone”. A więc styl życia będzie zawierał zespół postaw, zachowań i filozofię życia jednostki lub grupy. Według Barbary Woynarowskiej (1993) zależny jest od warunków życia, środowiska, norm społecznych, kultury, osobistych wartości. postaw, wiedzy i przekonań, umiejętności życia, godnej ekonomii, polityki i struktury organizacyjnej społeczeństw. Styl życia jest więc wypadkową uwarunkowań i wyborów. Jest wyborem zachowań spośród danych możliwości. Wyborem, którego skala zwiększa się wraz z wiekiem młodego człowieka, by pod koniec życia znowu ulec większym uwarunkowaniom. Niestety, wg badań Radosława Muszkiety (1999) w Polsce, aż 86% ludzi nie widzi związku pomiędzy przedwczesną śmiercią a stylem życia. Potwierdza to konieczność szeroko zakrojonej pracy nad kształtowaniem zdrowego stylu życia, a przynajmniej aktywnego fizycznie stylu życia w ramach wychowania fizycznego.

Wstępna analiza aktywności fizycznej w młodości [Raczek 1995], jak i w ciągu całego życia współczesnego człowieka [Charzewski 1997] prowadzi do wniosku, że sytuacja jest niebezpieczna. Spontaniczny ruch, zabawa, „raczkowanie” najmłodszych, dalej wydaje się ograniczane z racji higienicznych i kulturowych do tego stopnia, że powszechna staje się konieczność stosowania gimnastyki Dennisona, ratującej rozwój dziecka. W przedszkolu aktywność fizyczna jest ograniczona, stąd braki w koordynacji ruchowej, a nawet w sprawności manualnej dzieci. Kształcenie zintegrowane, pierwszy etap nauki w reformowanej szkole, daje dzieciom, zresztą zgodnie z wolą rodziców, namiastkę ruchu [Pańczyk 2004]. Nieco lepiej przedstawia się drugi etap, ale już w gimnazjum daje o sobie znać „dzika wolność”, znowu z przyzwoleniem rodziców, na rezygnację z aktywności fizycznej. W szkołach ponadgimnazjalnych sytuacja poprawia się nieco, z wyjątkiem dziewcząt, które już w przeważającej masie będą pasywne fizycznie do końca życia. Tylko niewielka część dorosłego społeczeństwa, a tym bardziej ludzi starszych uprawia rekreację - najczęściej są to zajęcia na działce i spacer, rzadziej marsz, bieg, rower lub pływanie.

Z drugiej strony, poddając analizie zachowania współczesnego człowieka, te z wyboru i z konieczności, dochodzimy do wniosku, że ponowoczesna konsumpcja wytworzyła rzeczywiście cały szereg zachowań przejawiających się we wszystkich sferach życia. Pozycja siedząca jest nieodłącznym zachowaniem związanym z wieloma rodzajami pracy, z nauką, rozrywką, zabawą, uroczystościami osobistymi, rodzinnymi, środowiskowymi i społecznymi, z modlitwą, ze spędzaniem wolnego czasu, z odpoczynkiem, konsumpcją posiłków, z różnego rodzaju interakcjami międzyludzkimi, podróżą, pracą twórczą itd. Siedzenie ze wzrokiem utkwionym w monitor zabiera nam często zbawczy sen. Skracamy go i

przesuwamy na późne godziny nocne. Taki styl życia udziela się dzieciom. Jeszcze nigdy styl życia dzieci, nie tylko w zakresie siedzących postaw ciała i pasywności fizycznej, nie był tak podobny do stylu życia dorosłych, jak obecnie. Rokuje to niebezpieczne następstwa. Już wcześniej Andrzej Ziemilski (1984), patrząc na młodzież podczas wakacji, tak oceniał zewnętrzne oznaki stylu przepojonego lenistwem fizycznym - pasywnością. „Młodzi ludzie są zapuszczeni fizycznie (...). Długie szyje dziewcząt jakby były przykręcone w innym miejscu niż powinny. Chłopcy z reguły chodzą pochyleni. Pod wielkim ciężarem? Przywaleni cierpieniami? Poza, wybór obyczajowy? Rzeczywista udręka? Brak zaszczepienia wewnętrznej potrzeby bycia zgrabnym, zwinnym, sprawnym. Ich czynny wypoczynek to łożenie. Łażą więc leniwie, gapiowato, bezcelowo. Łażą, bo ich opiekunowie łożą. Gapią się na wystawy, stoją po gofry, po lody. Brak przykładu od starszego pokolenia. 30-letni Polak starannie hoduje już brzuch, który po niedługim czasie przybiera imponujące wymiary. I tak do zawału”.

Według Stanisława Kozłowskiego (1986) taki styl życia ewoluuje w kierunku niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych. Z drugiej strony Lesław Gapik, we wstępie do książki Z. Melosika *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji* Melosik [red. 1999, s. 5], określając modne współcześnie style życia, pisze tak: „Najbardziej niecierplivi (by nie rzecz - prymitywni) sięgają po uciechy najłatwiejsze - narkotyki, oferowane w coraz to nowych kompozycjach. Żyją krótko, ale na haju. Bardziej przemyślnie funkcjonują ci, którzy uzależnili się od własnej adrenaliny. Stymulują się zatem ponad miarę wszelkim ryzykiem: hazard, ekstremalne sporty, ryzykowne interesy, życie oparte na ciągłym niebezpieczeństwie, niebezpieczeństwie o krok od śmierci. Są też tacy, którzy chcą żyć długo, a przy tym pięknie i szczęśliwie. Dlatego troszczą się o swoje zdrowie, edukują w tym zakresie, chociaż ich wiedza nie zawsze pochodzi z godnych zaufania źródeł. Równocześnie pełnymi garściami czerpią z oferty współczesnej kultury materialnej. Chcą być piękni, ale idą drogą pełną pułapek. Drogą, którą wyznaczają »cudowna« dieta i anoreksja, kulturystyka ze sterydami i operacje plastyczne. Zdobywają świat przez »pożeranie« go - stąd potrzeba wiecznej młodości, szybkiego jedzenia, szybkiego samochodu, szybkiego życia”.

1.5. Współczesne style życia wyzwaniem ~ dla wychowania fizycznego

Książd Jan Twardowski w wywiadzie dla *Magazynu Olimpijskiego* powiada tak: „każdy, kto więcej sobie ceni wysiłek włożony w doskonalenie własnego życia, a przeciwstawia się śmierci, jest olimpijczykiem” [K. Zuchora 2004, s. 54].

Programowa walka z pasywnością fizyczną i ze sztuczną stymulacją własną adrenaliną, a więc kształtowanie fizycznie aktywnego, chociaż częściowo zdrowszego od dotychczasowego stylu życia, jest nakazem chwili. Reformująca się szkoła i w jej ramach w dalszym ciągu osamotnione i zagubione wychowanie fizyczne [R. Przewęda 1992] nie odpowiada na rzeczywiste potrzeby rozwojowe i zdrowotne dzieci. Szkoła sprawdza się jedynie w werbalnych zadaniach wobec dzieci i młodzieży. Wychowanie fizyczne nie ma właściwego miejsca w szkole, brak mu poważnej legitymizacji. Rozdarte między biotechniczne kształtowanie - bieżącej sprawności i umiejętności a humanistyczne kształcenie prospekcyjnych - pozytywnych postaw wobec całozyciowej aktywności fizycznej coraz częściej - stara się jedynie werbalnie realizować te drugie.

Konieczne wydaje się pełniejsze zrozumienie rzeczywistych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych współczesnych dzieci, konieczne jest także ukierunkowanie szkolnego wychowania fizycznego na ich realizację.

2. Czynniki i potrzeby rozwojowo-zdrowotne a wychowanie fizyczne

„Jeśli jesteśmy synami Greków, to jesteśmy synami marnotrawnymi, bo zapominamy ich lekcji umiarkowania” - pisał Albert Camus [za: Bittner 1993].

„Z jednej strony fizyczna pasywność, z drugiej uzależnienie się od własnej adrenaliny i sztuczne sposoby stymulacji ponad miarę” [Gapik, za: Melosik 1999].

„Ciagle narasta dysharmonia między biologiczną naturą gatunku ludzkiego a tworzoną przezeń dziś cywilizacją” - pisze Tadeusz Bielecki (2003), stąd lapidarne, ale jakże katastroficzne określenie Stanisława Lema - „żyjemy w cywilizacji jednorazowego użytku” [za: Janowska, Mucharski 1999].

Nie wydaje się, mimo powyższych apokaliptycznych stwierdzeń, możliwe odmitologizowanie konsumpcji, jak i wyraźne ograniczenie fizycznej pasywności człowieka. Józef Maria Bocheński przypomniał przed laty pojęcie effeminacja (zniewieściałość), charakteryzujące zachowania społeczeństwa rzymskiego u schyłku Cesarstwa Rzymskiego. Zniewieściałość - powszechne obniżenie sprawności fizycznej, zahartowania i niechęć do aktywności fizycznej - charakteryzuje nasze współczesne społeczeństwo, w tym szczególnie młode pokolenia. Zniewieściałość młodego pokolenia doprowadza nawet do dekompozycji potrzeb dzieci i młodzieży. Opisywana w podręcznikach psychologii naturalna potrzeba ruchu u współczesnych dzieci nie jest już tak oczywista. Młodzi ludzie często bardziej dążą do realizacji potrzeb charakterystycznych dla człowieka dorosłego niż swoich własnych - dziecięcych.

Jak wiemy, realizacja potrzeb dziecka jest jednym z głównych warunków jego rozwoju. Rozpoznanie rzeczywistych potrzeb młodego człowieka jest więc ważne, podobnie jak uświadomienie prawdziwych wartości. Jan Paweł II w Encyklice *Evangelium Vite* - podkreśla: „We współczesnym kontekście społecznym, naznaczonym przez dramatyczną walkę między kulturą życia a kulturą śmierci, należy wykształcić w sobie silny zmysł krytyczny pozwalający na rozeznanie prawdziwych wartości i autentycznych potrzeb” za: [Fijałkowski 1999, s. 41]. Tym bardziej określenie rzeczywistych potrzeb dziecka, w tym interesujących nas potrzeb rozwojowych i zdrowotnych, jest podstawą procesu wychowawczego, podstawą realizacji zadań szkoły.

Można z całą pewnością przyjąć, że jednym z ważnych zadań współczesnej szkoły jest wspomaganie wszechstronnego rozwoju i zdrowia dziecka. Najogólniej wszechstronny rozwój obejmuje sfery: psychofizyczną, emocjonalną, umysłową i społeczno-moralną. Nawet pobieżna analiza pracy współczesnej szkoły każe nam stwierdzić, że jej troska nie obejmuje wszystkich sfer w równym stopniu. Ponad wszelką wątpliwość, najwięcej sił i środków szkoła kieruje w stronę rozwoju umysłowego. Realizowana od kilku lat reforma oświaty, która w założeniach miała to zjawisko złagodzić, wyraźnie je pogłębiła. Jest to niewątpliwie błąd w sztuce wychowania, który coraz bardziej się pogłębia. Krzysztof Konarzewski (2002) w referacie *Pedagogika bezcielesna* przedstawił pogląd, że cała pedagogika jako nauka opiera się na teoretycznych dywagacjach nad ideałami kształcenia i wychowania zamiast nad badaniem i analizą różnorodnej empirii edukacyjnej. Pedagogika winna iść w kierunku badań praktycznych nad problemami cielesnego uczenia, a szkoła winna bardziej widzieć i przy pomocy rodziny realizować jego rzeczywiste potrzeby. Zapewne w rozwoju społeczno-moralnym i emocjonalnym szkołę wspomaga w znacznym stopniu rodzina i środowisko, ale rozwój psychofizyczny wydaje się pozostawiony jedynie dobrej woli szkoły. Nowoczesna szkoła winna więc zatroszczyć się również o rozwój fizyczny, motoryczny i zdrowie dzieci, przynajmniej na poziomie jej troski o rozwój umysłowy.

„Brzemie chorób - mówiła dyrektor Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), G. H. Brundland [za: Bulicz 2003] - to brzemie niedoskonałego rozwoju człowieka”. Troska o w miarę doskonały rozwój i zdrowie dziecka jest warunkiem jakości i długości życia. Rozwój, obok realizacji potrzeb, jest efektem oddziaływania czynników rozwojowych.

2.1. Czynniki rozwoju i zdrowia człowieka

Współczesny człowiek, jako „część przyrody”, jest jednocześnie w dużym stopniu wytworem swojej cywilizacji. Jego rozwój, jak i całe życie, przebiega mniej lub bardziej w sferze natury i kultury. Wiele elementów tejże natury i kultury, będących w jego otoczeniu, jak i samo wewnątrz jego organizmu, wpływa czynnie na przebieg rozwoju i pośrednio na zdrowie. Nazwano je czynnikami rozwoju. Dla potrzeb wychowania fizycznego wydaje się słuszne połączenie czynników rozwojowych z czynnikami zdrowotnymi, co ułatwi teoretyczne rozumienie, jak i praktyczne działanie nauczyciela - pedagoga wychowania fizycznego.

Czynniki regulujące rozwój podzielono na cztery grupy [N.Wolański 1977]:

- czynniki endogenne genetyczne - determinanty,
- czynniki endogenne paragenetyczne i niegenetyczne matki - stymulatory,
- czynniki egzogenne środowiskowe: środowiska naturalnego (ekologiczne) i społeczno-kulturowego (kulturowe) - modyfikatory,
- styl (tryb) życia (pracy, zabawy, wypoczynku, regeneracji sił itp.).

Analiza czynników rozwoju, a pośrednio i zdrowia człowieka dla pedagoga wychowania fizycznego to nie tylko wartość poznawcza, ale przede wszystkim poszukiwanie możliwości pożądanego sterowania bodźcami-czynnikami. Nasz wpływ na rozwój i zdrowie zwiększa się zgodnie z powyższym układem grup czynników. Wiemy, że czynniki genetyczne są niezależne od naszej woli. Nie jesteśmy też w stanie, w ramach wychowania fizycznego, wpływać na rozwój i zdrowie ucznia od tej strony. Wydaje się jednak, że już w zakresie wpływów czynników endogennych drugiej grupy (paragenetyczne i niegenetyczne czynniki matki - stymulatory) możemy pewne zabiegi czynić. Fetologia - nauka o rozwoju płodu uczy nas, że proces wychowawczy może wywierać pewien wpływ na bardziej świadomą prokreację i właściwy wiek rodziców (szczególnie matki), jej właściwą higienę i zdrowie w okresie ciąży, przygotowanie fizyczne i psychiczne do ciąży i porodu, unikanie stresów i nałogów oraz pozytywne podejście do rodzicielstwa. Poziom sprawności i zdrowia, a także „myśli oraz przeżycia matki podczas ciąży mają wpływ na rozwijające się dziecko - tak w dobrym jak i w złym kierunku” [Fijałkowski 1999, s. 60].

Najczęstsze błędy popełniane współcześnie w zakresie rodzicielstwa to: liczne - przypadkowe poczęcia w bardzo młodym wieku, zupełny brak troski o zdrowie i sprawność organizmu młodych kobiet jako przyszłych matek, znikoma wiedza o zdrowiu, niekomfortowo przeżywany okres ciąży, niekorzystne wpływy środowiskowe na ciążę, zarówno wypływające z izolacji od natury, jak i z kancerogennych oddziaływań środowiska społeczno-kulturowego. Analiza błędów uświadamia nam, że wiele z nich jesteśmy w stanie usunąć poprzez realizację szeroko rozumianych zadań wychowania fizycznego i zdrowotnego.

Wachlarz naszych możliwości dozowania czynników rozwojowo-zdrowotnych poszerza się jeszcze bardziej w grupie egzogennych czynników środowiskowych - modyfikatorów. Napoleon Wolański i Jana Parizkova (1976) dzielą je na dwie grupy:

1. Czynniki biogeograficzne - modyfikatory naturalne:

- a) fauna i flora otoczenia (także pasożyty oraz bakterie i wirusy, w tym jako pożywienie),
- b) zasoby mineralne i woda w otoczeniu (w tym mikroelementy gleby i wody) oraz skład powietrza (w tym pyły i aerozole przemysłowe), także w łańcuchu pokarmowym,
- c) klimat, a szczególnie temperatura, wilgotność, ciśnienie powietrza, radiacja, pole elektromagnetyczne,
- d) ukształtowanie terenu,
- e) siła grawitacji i przyspieszeń.

2. Czynniki społeczno-ekonomiczne - modyfikatory kulturowe:

- a) wysokość zarobków rodziny (w stosunku do liczby osób na utrzymaniu),
- b) poziom wykształcenia oraz kultury rodziców i wychowawców (w tym sposób wydatkowania pieniędzy), higiena żywienia, atmosfera domu rodzinnego - zakładu wychowawczego, atmosfera zakładu nauczania. organizacja czasu nauki, pracy, czasu wolnego i wypoczynku, ilość i warunki snu, organizacja warunków bytowych, aktywność ruchowa uprawianie sportu, turystyki,
- c) wielkość i charakter środowiska społecznego (w tym np. miasto, miasteczko czy wieś),
- d) tradycje i zwyczaje społeczne (np. nakazy i zakazy religijne, wzorce wykorzystywania czasu wolnego).

Potencjalnie w Polsce wszystkie wpływy na rozwój dzieci środowiska biogeograficznego są raczej pozytywne. Szerokość geograficzna Polski i jej klimat nie dokuczają człowiekowi niebezpieczną florą i fauną. Dają łatwą możliwość zdobywania pożywienia. Zasoby mineralne i wodne są znaczne i wszędzie dostępne. Skład powietrza, w wyniku zmniejszenia produkcji przemysłu ciężkiego, wyraźnie uległ poprawie. Warunki klimatyczne są zmienne, cyklicznie powtarzające się wraz z porami roku, ale łagodny przebieg zmian i niezbyt duża amplituda nie stwarzają problemów zdrowotnych, przynajmniej dla ludzi, którzy ule izolują się w pomieszczeniach zamkniętych ciągle. Niestety, ukształtowany od pewnego czasu styl życia preferuje pomieszczenia zamknięte, niezależnie od pory roku.

Styl życia, jako czwarta grupa czynników rozwojowo-zdrowotnych, stwarza wręcz nieograniczone możliwości pozytywnego oddziaływania poprzez zajęcia wychowania fizycznego. Jak dotychczas te możliwości są jednak bardziej potencjalne, bo styl życia kreowany przez dorosłych i wzory cywilizacji konsumpcyjnej są trudne do zmiany. Bez wątplenia jednak jest to, z punktu widzenia teleologii, główny obszar oddziaływań wychowania fizycznego.

Według Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie w 15-18% zależy od czynników genetycznych, w 20-22% od środowiska i w ponad 55% od stylu życia. Pozostałe kilka procent to wpływy oświaty zdrowotnej i służby zdrowia. Tak więc zarówno rozwój, jak i zdrowie to domena środowiska i stylu życia. Obydwa te obszary winny więc znaleźć się w sferze pełnego zainteresowania szkolnego wychowania fizycznego. Jak więc wyglądają te obszary w naszej rzeczywistości ?

2.2. Środowisko oraz styl życia dzieci i młodzieży szkolnej

Izolacja od natury, preferowanie pomieszczeń zamkniętych jest nadrzędną cechą środowiska życia dzieci i młodzieży. Bardzo wartościowe środowiska naturalne Polski są dla rozwoju i zdrowia oddziaływaniami. Do nich należą: stała temperatura, tzw. syndrom chorych domów, hałas, nieodpowiedni skład powietrza, większe zapylenie [Flemming 1983]. Długotrwałe przebywanie w stałej temperaturze, niezależnie od jej wahań w rytmie doby i roku, powoduje z czasem odczuwanie temperatur wyższych, a przede wszystkim niższych, jako uciążliwości. W efekcie dłuższe przebywanie tych osób poza domem w niektórych porach roku grozi chorobą. Organizmy współczesnych dzieci (a także i dorosłych), żyjących w zamkniętych, mikroklimatycznych warunkach, tolerują wahanie temperatury w granicach 4-6 stopni C. Tak odhartowane organizmy domagają się klimatyzowanych pomieszczeń, o temperaturze 22-25 stopni C. Łobożewicz już w 1987 roku oceniał, że około 60% społeczeństwa stało się nadwrażliwe na zmiany pogody. Współcześnie jest to już zapewne 3/4 populacji. Nadwrażliwi reagują złym samopoczuciem albo chorobą. Przegrzane dzieci po wyjściu na zewnątrz reagują przeziębieniem. Chłód odczuwają dzieci nawet w pomieszczeniach zamkniętych, z powodu braku ruchu, ciągłego przebywania w pozycjach siedzących. Stała temperatura to odhartowanie, to znaczne i długotrwałe osłabienie mechanizmów obronnych organizmu [Sarkizow - Sierazini 1956]. Dla takich dzieci zajęcia wychowania fizycznego na powietrzu są dyskomfortem, wiążą się z przykrymi przeżyciami, co jest łatwo usprawiedliwiane przez rodziców, nauczycieli i lekarzy, bo oni przecież

podlegają tym samym prawom biologicznym, żyjąc w podobnych warunkach. Długotrwałe przebywanie w stałej temperaturze zamkniętych pomieszczeń obniża adaptacyjność organizmów do nieco gorszych warunków.

Szkodliwy wpływ niektórych materiałów budowlanych (kleje, farby, rozpuszczalniki, wykładziny itp.), środków czystości i urządzeń elektrycznych w nowych budynkach, a w starych jeszcze dodatkowo grzybów i ich toksycznego działania, stanowią o syndromie „chorych domów”. Według Światowej Agencji Ochrony Zdrowia (US-EPA) - nawet w najbardziej zanieczyszczonych miastach powietrze na zewnątrz budynków jest zdrowsze niż w ich wnętrzu. „Chore domy” to często przedszkola i szkoły, gdzie do wymienionych już szkodliwych czynników dochodzą: zwielokrotnione zapylenie, zmniejszona powierzchnia i objętość powietrza (w przeliczeniu na jedną osobę) oraz nadmierny hałas, szczególnie o wysokiej częstotliwości i natężeniu powyżej 80 dB (Czeskin 1966).

Do szkodliwych dla rozwoju i zdrowia środowiskowych warunków życia należy także zjawisko wymuszonych, siedzących pozycji ciała dzieci. Pozycja siedząca utrudnia funkcjonowanie narządów wewnętrznych i powoduje wady postawy. Jest to konieczność narzucona przez system szkolny. Z czasem staje się także elementem wyboru, częścią stylu życia. Według badań Walawskiej - Paprockiej [za: Z. Cendrowski 1987] współczesny uczeń ponad 70 godzin w tygodniu przebywa w pozycji siedzącej.

Główne błędy żywieniowe to nieregularność posiłków, przewaga białka zwierzęcego nad roślinnym, dieta z przewagą tłuszczu i cukrów, a z ograniczeniem błonnika. Do tego głównie słodkie napoje i zbyt częsty brak spożywania śniadania. Błędy żywieniowe to pogranicze środowiskowych warunków i stylu życia.

Ograniczenie aktywności fizycznej to już element stylu życia. Prawdą jest, że aktywność fizyczna dzieci utrudniona jest obowiązkami narzucenymi przez dorosłych, ale jest też prawdą, że ich czas wolny zagospodarowany jest często biernymi, siedzącymi zazwyczaj formami zajęć. Ponad 80% badanych na Śląsku uczniów nie uczestniczy, poza zajęciami wychowania fizycznego, w żadnych formach ruchu. U dziewcząt ten procent dochodzi do 90 [Raczek 1995]. Statystyczny obywatel przeznaczając 1/100 swojego wolnego czasu na ruch, jako rodzic niezbyt interesuje się aktywnością fizyczną własną i swoich dzieci [Drabik 1995].

Innym szkodliwym dla rozwoju i zdrowia elementem stylu życia dzieci i młodzieży jest nadmierne korzystanie z monitora telewizyjnego i komputerowego. Poza osłabieniem wzroku, wymusza przez kolejne godziny siedzącą pozycję ciała, zabiera czas wolny i nade wszystko ogranicza sen i przenosi go na późne godziny nocne.

Pewnym elementem stylu życia dzieci, zawinionym przez dorosłych, jest tzw. zespół czynników swoistych cywilizacji, a więc: stresujące obowiązki, nakazy i zakazy, uciążliwe bodźce psychiczne. Z jednej strony oczekiwania konformistycznych zachowań wobec dorosłych, a z drugiej potrzeba nieprzeciętnych sukcesów. Rodzi to depresje, frustracje, ucieczki w uzależnienia i nałogi, a nawet samobójstwa.

Reasumując z pozycji wychowania fizycznego wpływy środowiska i stylu życia dzieci i młodzieży na ich rozwój i zdrowie, należy stwierdzić, że charakteryzują je niezbyt rozwojowe i niezbyt zdrowotne zjawiska, takie jak:

- powszechna hipokinezyja, a w niektórych przedszkolach i w kształceniu zintegrowanym często wręcz całkowity brak ruchu; podobnie jest w wielu rodzinach,
- niemal zupełny brak okazji do pracy, wysiłku fizycznego,
- ciągle życie w pomieszczeniach zamkniętych - nauka, zabawa, odpoczynek, czas wolny, sen i modlitwa odbywają się pod dachem. Rozwijający się organizm niemal całą dobę funkcjonuje w pomieszczeniach zamkniętych o zazwyczaj stałej temperaturze, niskiej wilgotności powietrza, nadmiernym zapyleniu, sztucznym oświetleniu, często

podwyższonym hałasie i wobec zazwyczaj niekorzystnie na organizm oddziałujących elementów budowy i wyposażenia pomieszczeń,

- całkowity brak świadomego hartowania na przykre bodźce fizyczne i psychiczne,
- wymuszona siedząca pozycja ciała, ograniczająca rozwój i dobre funkcjonowanie narządów wewnętrznych,
- stresujące obowiązki szkolne, przeplatające się w klasie nakazy i zakazy od długiego utrzymywania ciszy i bezruchu w grupach dzieci młodszych, do napiętej uwagi, śledzenia ciągłych poleceń i opanowywania obszernej wiedzy u dzieci starszych,
- „niewola monitorowa” - syndrom czasu, ale i edukacyjna konieczność. Monitor komputera i telewizora powoduje przysłowiowe „zaćmienie słońca”, niekorzystnie wpływa na wzrok, wymusza siedzącą pozycję ciała, uczy, ale i zabiera czas wolny, odwracając uwagę od spontanicznej aktywności fizycznej,
- ograniczenie snu i przesuwanie go na późne godziny nocne,
- brak organizacji czynnego (zdrowego) wypoczynku w rodzinie i szkole,
- obniżanie się wieku inicjacji nikotynowej i alkoholowej, czasem jako ucieczka od stresu,
- rozszerzające się zjawisko uzależnień od innych substancji psychoaktywnych,
- ujemne wpływy `stresu społecznego, wynikające z bezrobocia i ubóstwa, manifestujące się dysfunkcjonalnością rodziny, nie będącej w stanie realizować emocjonalnych, a nawet witalnych potrzeb dziecka,
- brak poczucia pewności, wynikający z ograniczonego bezpieczeństwa na ulicy, w środowisku zamieszkania, a nawet w szkole.

Tak więc współczesna szkoła i rodzina zmienia w pewnym stopniu dzieciństwo z okresu beztroskiej zabawy, a co za tym idzie i spontanicznego rozwoju, w okres mozolnego, pełnego „uzasadnionych” ograniczeń przygotowania, możliwie jak najlepiej i najszybciej do „walki o byt i rywalizacji o luksus”. Taki styl życia stwarza zagrożenie dla wielu sfer rozwoju dziecka. Rzucenie niemal wszystkich sił i środków szkoły na szalę rozwoju umysłowego ucznia przynosi znaczne sukcesy, ale ciągle nie na miarę potrzeb dorosłych społeczności szkolnych: nadzoru, nauczycieli i rodziców. Rzeczywiste potrzeby dzieci, mimo ich pozornego upodmiotowienia w hasłach reformy oświatowej, ciągle przegrywają z potrzebami dorosłych kierujących edukacją. Konfrontacja potrzeb dzieci z ich opcją, narzucaną przez dorosłe społeczności szkolne, wydaje się konieczna chociażby ze względu na jedno z głównych zadań szkoły, jakim jest wspomaganie rozwoju i zdrowia dziecka.

2.3. Potrzeby rozwojowe i zdrowotne współczesnych dzieci na tle potrzeb ogólnych

Podstawowym warunkiem powstawania motywacji człowieka są jego potrzeby. Potrzeby [Reykowski 1977] to są właściwości istot żywych, polegające na tym, że dla zachowania ich przy życiu, dla prawidłowego funkcjonowania i rozwoju konieczna jest stała wymiana ze środowiskiem: pobieranie z otoczenia różnych elementów i oddawanie otoczeniu produktów ich przemiany. A więc potrzeba jest to stan braku, którego uzupełnienie stanowi warunek niezbędny do egzystencji i rozwoju. U człowieka wyróżniamy dwa rodzaje potrzeb:

- potrzeby uwarunkowane biologiczną strukturą organizmu,
- potrzeby uwarunkowane psychologiczną strukturą osobowości.

Potrzeby biologiczne wynikają z istoty życia. Natura życia polega na utrzymaniu równowagi biochemicznej, na niezmienności elementów składających się na żywy organizm. Dla zachowania tej niezmienności musi się odbywać stała wymiana materii między organizmem a środowiskiem. Wymiana ta, upraszczając, polega na pobieraniu pokarmów, płynów, tlenu, a wydalaniu produktów przemiany materii- Potrzeby są więc naturalną konsekwencją życia. Organizm żywy charakteryzuje się także zdolnością do rozwoju i rozmnażania. Te zdolności również stanowią źródło potrzeb, zarówno tych wcześniej

przedstawionych, jak i specyficznych. Człowiek rozwija się i rozmnaża, jeżeli spełnione są określone warunki.

Potrzeby psychiczne wynikają z psychologicznej struktury osobowości, a ta – z kolei z sumy doświadczeń życiowych, które poprzez powtarzanie się określonych zdarzeń zostawiają w człowieku stan oczekiwania tego, co ma nastąpić i programy jego określonych czynności. Potrzeby te to właściwości osobowości człowieka, mające charakter wymagań, bez spełnienia których osobowość nie może prawidłowo funkcjonować, rozwijać się, tworzyć. Wśród potrzeb psychicznych są też potrzeby, wynikające ze zdolności ludzkiej psychiki do przetwarzania informacji i dążenia do pewnych ideałów. Dążenie do ideałów, pokonywanie rozbieżności między rzeczywistością a ideałem, stanowi ważne źródło potrzeb ludzkich. Potrzeby pochodne od psychologicznej struktury osobowości mają więc dwoistą naturę, wymagają stałości podstawowych elementów otoczenia, jak i zmienności zgodnych z wymaganiami ideału.

W literaturze psychologicznej spotykamy wiele rodzajów potrzeb ludzkich, ich klasyfikacji, kategoryzacji, nazw i określeń oraz teorii z nimi związanych. A. Maslow (1970) np. stworzył hierarchiczną teorię potrzeb uznając, że człowiek zaspokaja swoje potrzeby pewnymi grupami, zaczynając od potrzeb najniższego rzędu, a więc od potrzeb egzystencjalnych - witalnych. Sądził, że potrzeby wyższych rzędów występują dopiero - po zaspokojeniu tych podstawowych oraz że nie u wszystkich ludzi występują potrzeby najwyższego rzędu, czyli potrzeby samorealizacji. W hierarchii Maslowa kolejność jest następująca:

1. Potrzeby fizjologiczne.
2. Potrzeby bezpieczeństwa.
3. Potrzeby społeczno-emocjonalne.
4. Potrzeby szacunku.
5. Potrzeby samorealizacji [Maslow - onet.pl.wiem].

W dostępnej literaturze nie znaleziono wyodrębnionej grupy potrzeb związanych z rozwojem psychofizycznym i zdrowiem człowieka. Potrzeby zdrowotne wymienia Tadeusz Kocowski, ale w zupełnie innym rozumieniu. Wydaje się, że należy je odnajdywać we wszystkich grupach potrzeb. Warunkiem rozwoju i zdrowia jest bowiem nie tylko zaspokajanie potrzeb egzystencjalnych, ale także emocjonalnych, wspierających rozwój osobowości, jak również potrzeb z grupy samorealizacji. Zachowania człowieka (w tym i zdrowotne) wg teorii potrzeb określane są zarówno przez prawo homeostazy, jak i prawo wzmocnienia, a nawet przez wytwarzanie nowych potrzeb w ramach rozwoju osobowości, kompensujących ujemne dla rozwoju i zdrowia skutki cywilizacji konsumpcyjnej. Można już w obliczu stylu życia łączyć potrzeby rozwojowo - zdrowotne z osobowością człowieka, a więc widzieć je w grupie potrzeb wyższego rzędu, czyli wiążących się z samorealizacją. Powyższe stanowisko wynika z faktu, że można nie odczuwać potrzeb, mimo że one rzeczywiście występują (np. nie odczuwamy braku witamin, braku aktywności fizycznej, braku głodu określonych składników pokarmowych, mimo że ich niezaspokojenie odbija się niekorzystnie na naszym zdrowiu) i można odczuwać potrzeby, których zaspokojenie grozi zdrowiu (np. niektóre potrzeby konsumpcyjne). Jest to zjawisko dysocjacji między potrzebami obiektywnymi - rzeczywistymi a odczuwalnymi. Mechanizm zaspokajania potrzeb cechuje pewna autonomia [Reykowski 1977].

Rzeczywiste potrzeby rozwojowo-zdrowotne często są potrzebami nieuświadomionymi, co jeszcze bardziej przemawia za umieszczeniem ich w grupie potrzeb wyzwalanych przez rozwiniętą osobowość, wiążących się z samorealizacją człowieka. Konsumpcyjny styl życia wytwarza sztuczną strukturę potrzeb, nie mającą pozytywnego związku z prawidłowym rozwojem i wspomaganie zdrowia. Konieczne wydaje się poszukiwanie dróg określania

rzeczywistych potrzeb dzieci w tym zakresie. Wstępnie można je określić jako specjalne potrzeby rozwojowo-zdrowotne współczesnych dzieci i młodzieży:

- potrzeba regularnej i w miarę intensywnej aktywności fizycznej w rytmie doby, tygodnia i roku,
- potrzeba hartowania i adaptacji do coraz powszechniejszych fizycznych i psychicznych trudności życiowych,
- potrzeba częstego kontaktu z naturą (edukacji ekologicznej) we wszystkich porach roku (korzystania ze słońca i otwartej przestrzeni, chociażby np. dla przetwarzania witamin z prowitamin, oswajania z naturą, odpoczynku od wirtualnej rzeczywistości),
- potrzeba regulacji apetytu - zachowania proporcji energii uzyskanej ze spożywania żywności do energii wydatkowanej w czasie aktywności umysłowej i fizycznej,
- potrzeba rozładowania problemów emocjonalnych i psychicznych przez różne formy aktywności, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej w kontakcie z naturą. Jak pisze A. Passent (2004) - stres najlepiej jest wypocić - tak zresztą od wieków uczą nas zwierzęta,
- potrzeba odnowy biologicznej (przynajmniej w rytmie tygodnia - weekend) organizmów rozwijających się w pomieszczeniach zamkniętych, przy pomocy różnego rodzaju aktywności, ale znowu głównie fizycznej w naturalnych warunkach otwartej przestrzeni niezależnie od pory roku,
- potrzeba wspomagania mechanizmów obronnych organizmu w okresach osłabienia - rekonwalescencji,
- potrzeba dużej wiedzy o szkodliwościach nałogów, nadmiaru środków farmakologicznych, psychotropowych, wszelkiego rodzaju uzależnień oraz sztucznego budowania sprawności, wydolności i urody środkami cywilizacji konsumpcyjnej,
- potrzeba kształtowania silnej woli w pokonywaniu trudności życiowych,
- potrzeba ukształtowania pozytywnej postawy wobec wysiłku fizycznego polubienia fizycznego zmęczenia,
- potrzeba praktycznego kształtowania umiejętności życiowych (*life skills*) w tym, i praktycznych umiejętności życiowych, czyli posługiwania się własnym ciałem,
- potrzeba kształtowania umiejętności wykorzystywania okazji i tworzenia warunków dla systematycznej aktywności fizycznej w aspekcie późniejszych ról rodzicielskich, zawodowych i społecznych,
- potrzeba zachowania bezpieczeństwa w czasie różnych form aktywności życiowej,
- potrzeba atrakcji, zabawy, przygody, niespodzianki,
- potrzeba emulacji i zmierzenia się z trudnymi zadaniami,
- potrzeba (aktywnego fizycznie) poznawania swojej okolicy.

Jak widać wstępny zarys specjalnych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych ma charakter założeń kompensujących ujemne wpływy cywilizacji konsumpcyjnej i wytworzonego przez nią stylu życia. Realizacja zarysowanych potrzeb będzie zmierzać w kierunku szerokiej aktywizacji fizycznej w kontakcie z rozwojowymi i zdrowotnymi walorami środowiska naturalnego i społeczno-kulturowego. Realizacja potrzeb winna iść w kierunku regulacji procesów psychicznych, łagodzenia skutków nadmiernego pobudzenia emocjonalnego środkami kultury fizycznej oraz budowy świadomości internalizacji ruchu człowieka do własnego systemu wartości i uwzględnienia go w samorealizacji. Wstępnie zarysowana struktura rozwojowych i zdrowotnych potrzeb wynika nie tylko z dekompozycji naturalnych potrzeb przez konsumpcyjny styl życia, ale także z troski, że nowoczesność, nawet przyjmowana krytycznie, uwalnia mięśnie ludzkie od wysiłku, a pomnaża zadania psychiczno-umysłowe. Coraz częściej realizacja potrzeb zdrowotnych nie jest więc elementem konieczności życiowej, ale dodatkowego obowiązku, wynikającego ze świadomej samorealizacji. Wychowanie fizyczne, które te potrzeby zechce realizować, winno je nade wszystko poznać i skutecznie legitymizować.

2.4. Wychowanie fizyczne według potrzeb dzieci

Postulowane wychowanie fizyczne nie ma być bezkrytycznym nawrotem do natury wg filozofii Jana Jakuba Rousseau. Antynomie natury i kultury nie mogą zmieniać orientacji człowieka w nieskończoność. Osobowość ludzka jest niepodzielna, niepotrafiąca bezboleśnie adaptować się do gwałtownych zmian środowiska i stylu życia. Życie ludzkie musi więc jednocześnie akceptować warunki ponowoczesnej cywilizacji, jak i niezmiennie prawa natury. Bogdan Suchodolski (1979) pisał, że współcześnie niczego nie możemy uronić z naszych sukcesów naukowych i technicznych, ale równoczesne odrestaurowanie wspólnoty człowieka i przyrody jest warunkiem jego zdrowia i to w sensie biologicznym, jak i psychologicznym. Troska o zdrowie i prawidłowy rozwój, podstawowe kategorie jakości i długości życia, każe nam świadomie łagodzić antynomie natury i kultury. Każe poszukiwać wspólnych dróg koegzystencji życia kulturowo - społecznego i biologicznego człowieka. Więcej, każe kształtować i internalizować, na poziomie najwyższych wartości, pozytywne postawy wobec natury i kultury, postawy afirmujące zdrowie i aktywność fizyczną. Jest to dla współczesnego młodego pokolenia biologiczno-zdrowotna konieczność. Jest to jednocześnie bardzo piękne i bardzo trudne zadanie reformującej się szkoły i nieco gubiącej się w swych powinnościach rodziny.

Założenia wychowania fizycznego, realizującego potrzeby współczesnych dzieci, nie różnią się zbytnio od obecnych założeń wychowania fizycznego, różne będzie natomiast rzeczywiste działanie, a nie pozorna, przypadkowa aktywność w takiej postaci, którą Maciej Demel nazwał „epizodami ruchowymi” w izbie lekcyjnej.

W teleologii pozostają te same cele. Ważne wydają się cele instrumentalne, umożliwiające przynajmniej częściową poprawę sprawności i wydolności fizycznej oraz kształtowanie` sprawności morfofunkcjonalnej. Nie stworzyliśmy bowiem (jak dotychczas) wartościowych możliwości realizacji tychże zadań poza szkolnym wychowaniem fizycznym. Szkoła posiada także siły i środki do ich realizacji. Równie ważne, ale nie jedynie ważne, są cele prospekcyjne.

Po pierwsze dlatego, że nie jest chyba możliwa realizacja celów prospekcyjnych w wychowaniu fizycznym bez jednoczesnej pracy nad sprawnością, wydolnością, umiejętnościami ruchowymi i wiedzą o zdrowiu i rozwoju.

Po drugie dlatego, że doświadczenia szkolne ostatnich lat pokazują głównie, jeśli nie jedynie, werbalną realizację tychże celów. Wiedza o kształtowaniu pozytywnych postaw wobec aktywności fizycznej uczy nas, że taka praca poprawia jedynie komponent poznawczy postawy, nie wpływając znacząco na komponent emocjonalny, a już zupełnie na komponent behawioralny. Siłą rzeczy wskaźnik globalny postawy pozostaje niemal bez zmian.

Po trzecie dlatego, że świadomość znaczenia aktywności fizycznej zazwyczaj przychodzi zbyt późno, już po wyraźnym zwolnieniu procesów rozwojowych, a niekiedy zbyt późno i dla zdrowia, bo po pierwszym zawale serca.

Po czwarte wreszcie, kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności fizycznej bez wysiłku koresponduje z ofertami konsumpcyjnych metod troski o ciało ludzkie, opartych na pasywności fizycznej. Współczesna teoria wychowania fizycznego, widząc konieczność całościowej troski o ciało poprzez aktywność fizyczną, kształtuje jej wersję humanistyczną z nadrzędnością, a nawet wyłączością, celów prospekcyjnych. Warto pamiętać, że autor repedagogizacji wychowania fizycznego, M. Demel, zalecał harmonijne wiązanie aktualizmu z prospekcją [Demel 1991], a Hilgard określał postawę jako gotowość do reagowania w sposób wyznaczony przez ubiegłe doświadczenie [za: Obuchowski 1996].

Najważniejszą sprawą w realizacji obydwu grup celów wydaje się ich wszechstronne dostosowanie do wieku, poziomu wiedzy i sprawności oraz stanu zdrowia i zaangażowania uczniów. Uczeń, jego rodzice i wszyscy nauczyciele w szkole winni rozumieć, jakie cele

warunkowane przez indywidualne potrzeby będą realizowane. Do jakich efektów w ramach wychowania fizycznego dążymy i czym grozi świadome i nieświadome unikanie wychowania fizycznego. Drugą równie ważną sprawą jest pełne zaangażowanie ucznia, traktowanie wysiłku jako przyjemnego obowiązku wobec własnego ciała i jego zdrowia. Ważna jest także rola nauczyciela, który winien pełnić funkcje przewodnika, doradcy, współtwórcy programu rozwoju ucznia, kreatora okazji do zabawy opartej na wysiłku fizycznym, a nie bezdusznego trenera lub co gorsze apodyktycznego trenera.

W zakresie treści i miejsca realizacji wydaje się, że należy preferować zajęcia o charakterze przestrzennym z możliwością różnorodnych, sytuacyjnych zachowań ruchowych. Mogą to być treści o charakterze lekkoatletycznym, gimnastycznym czy gier drużynowych lub sportowych, ale organizowane w zmiennych warunkach. Raz będzie to gimnastyka w ramach rozgrzewki w lekcji salowej, innym razem rozgrzewka między drzewami na placu przyszkolnym lub pokonywanie przeszkód terenowych w ramach weekendowej imprezy rekreacyjno-turystycznej. Podobnie piłka nożna na boisku typowym, na ośnieżonym placu lub płytce wodzie. Zaprawa lekkoatletyczna możliwa jest na sali, w terenie, ale i na bezpiecznych schodach. Warto wykorzystywać wszystkie treści popularnych i lubianych dyscyplin. To ułatwia motywację do ruchu mniej usportowionym uczniom oraz dostarcza okazji do zabawy, przygody, niespodzianki. Takie zajęcia wyzwala radość, pozwalają uniknąć bezmyślnego powtarzania tych samych ćwiczeń w nieskończoność. Wskazana jest rozmyślna organizacja zajęć w różnych warunkach, zmiana tych miejsc. Konieczna jest natomiast realizacja co najmniej połowy lekcji na otwartej przestrzeni, niezależnie od pory roku. Przeciwwskazaniem wyjścia na powietrze mogą być błotniste, niebezpieczne podłoże i bardzo niska temperatura połączona z wiatrem. Otwarta przestrzeń, oprócz ruchu, rozwija i hartuje także czynnikami klimatycznymi i terenowymi. Należy więc wykorzystywać teren tym bardziej, im bardziej ocena rzeczywistych potrzeb dzieci wskazuje na preferowanie w ich rodzinach pasywności fizycznej i funkcjonowania w pomieszczeniach zamkniętych. W ramach weekendowych zajęć warto organizować imprezy rekreacyjno-turystyczne, służące poznawaniu swojej małej ojczyzny, ale i uczące zachowań w przyrodzie oraz form aktywnej turystyki, co jest jednoznaczne z realizacją celów prospekcyjnych.

W zakresie i intensywności objętości, częstotliwości zajęć wskazania są jednoznaczne. Współczesny uczeń winien 4-6 razy w tygodniu być aktywnym. Każda z tych aktywności winna przez około 30 być na tyle intensywna, żeby serce pracowało w tempie 150-160 uderzeń na minutę. Część takiej aktywności winna być realizowana przy pomocy rodziny w wolnym czasie. Takie domowe zadania ruchowe, po okresie buntu rodziców, stanowią okazję do pogładowej pedagogizacji. Bez rozumienia wychowania fizycznego, jako realizacji potrzeb rozwojowych i zdrowotnych ich dzieci, i bez współpracy rodziców, nie wydaje się możliwe ich urzeczywistnienie.

W zakresie metod i form realizacji wszystkie propozycje wydają się potrzebne, z uwzględnieniem zróżnicowania wg różnych kryteriów (wiek, płeć, sprawność, wydolność, miejsce i warunki zajęć, treści programowe, założone cele). Wśród form konieczne są zajęcia w postaci wycieczek, rajdów, biwaków, spacerów terenowych, imprez rekreacyjno-turystycznych, zawodów sportowych i szczególnie treningów zdrowotnych, uczących dozowania wysiłku i pomiaru jego intensywności oraz bieżącej oceny zachowań organizmu. Automonitoring jest także realizacją celów prospekcyjnych.

W zakresie warsztatu pracy pedagoga wychowania fizycznego potrzeba szerokiej interdyscyplinarnej wiedzy, pozwalającej na wszechstronne działanie, ale i kompetencji praktycznych umożliwiających:

- rozpoznawanie rzeczywistych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych,
- budowę i realizację programu ich wspomaganie w ramach wychowania fizycznego,
- kształtowanie sprawności, wydolności, umiejętności ruchowych uczniów,

- kształtowanie zdrowego (aktywnego fizycznie) stylu życia uczniów w oparciu o osobisty wzór,
- organizację interdyscyplinarnego warsztatu pracy,
- współdziałanie ze wszystkimi społecznościami szkoły i z rodzicami w zakresie ciągłej ich pedagogizacji,
- współpraca z instytucjami i organizacjami oświaty zdrowotnej i szeroko rozumianej kultury fizycznej oraz z jednostkami wspomagającymi i sponsorującymi.

Powyższe założenia nie wydają się zbyt nowoczesne, a nawet mogą budzić krytykę postulowania nawrotu do biotechnicznej wersji wychowania fizycznego. Tak nie jest - nie postulujemy rezygnacji z nowoczesnych celów prospekcyjnych, przestrzegamy jedynie, że praktyka szkolna ostatnich lat jest przerażająca. Zawinił „nieszczęsny dar wolności” [Tischner 1993], wzory konsumpcyjnej pasywności fizycznej i subiektywne odczytanie założeń teorii wychowania fizycznego, że jedynie ważne są cele prospekcyjne, których efekty sprawdzane będą w dalekiej przyszłości. Wychowanie fizyczne we współczesnej szkole, tak jak i inne przedmioty, często realizowane jest werbalnie także i dlatego, że od kilkunastu lat brak oceny efektów tej edukacji na wszystkich poziomach szkoły.

Podkreślanie znaczenia aktywności fizycznej (jej legitymizacja), ale i ciągły monitoring efektów tejże aktywności wydają się konieczne. Przemawiają za tym następujące argumenty:

- aktywność fizyczna w przedszkolu i kształceniu zintegrowanym jest efektem dobrej woli niektórych nauczycieli,
- objętość i intensywność zajęć wychowania fizycznego są minimalne, - sprawność i wydolność dzieci obniża się z każdym rokiem,
- zajęcia odbywają się praktycznie jedynie w zamkniętych pomieszczeniach,
- łatwość uzyskiwania zwolnień jest zadziwiająca,
- dzieci często zwalniane praktycznie nie są w stanie uczestniczyć w procesie wychowania fizycznego,
- większość starszych dziewcząt i wielu chłopców to osoby „sprawne inaczej”, niezdające sobie z tego sprawy lub nierozumiejące zagrożenia,
- w tej swoistej anomalii bierze udział, bardziej lub mniej świadomie, nadzór pedagogiczny, nauczyciele różnych przedmiotów, w tym i niektórzy wychowawcy fizyczni, rodzice i duża część dzieci. Nie bez winy są też niektórzy lekarze,
- w wielu szkołach aktywność fizyczna dla rozwoju i zdrowia wszystkich dzieci jest zjawiskiem obcym, w niektórych liczy się kilkuosobowa reprezentacja sportowa i zdobywane przez nią dyplomy, puchary i medale.

A przecież wg Stanisława Kozłowskiego (1981) poziom uzyskanej sprawności w młodości rzutuje na późniejsze życie i zdrowie, a dzieciństwo i młodość to optymalny czas na kształtowanie nawyków ruchowych. Wiek pierwszego zawału w Polsce ciągle się obniża. Coraz powszechniejsze są problemy okołoporodowe, nawet młodych kobiet, z racji niskiego poziomu sprawności ciała, przygotowania kondycyjnego i zdrowotnego na okres ciąży i porodu. Prof. Włodzimierz Fijałkowski (1999) postulował szkołę rodzicielstwa w miejsce szkoły rodzenia. Obniża się jakość życia emerytalnego, z racji zbyt wczesnych zmian inwolucyjnych w organizmie. Pozytywne postawy wobec aktywności fizycznej są normą niewielkiej części społeczeństwa i objawiają się często zbyt późno. Fascynacja konsumpcją przysłoniła potrzebę aktywności fizycznej na co dzień.

Na naszych oczach ginie szkolne wychowanie fizyczne - to jest błąd. Miejmy nadzieję, że jego odrodzenie poprzez realizację rzeczywistych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych młodego pokolenia ostudzi nasze fascynacje i pobudzi do aktywności fizycznej dla rozwoju i zdrowia.

Wychowanie fizyczne widzimy jako proces emocjonalnego i praktycznego kształtowania aktywnego fizycznie stylu życia, oparty na uświadomieniu oraz realizacji rozwojowych i zdrowotnych potrzeb człowieka środkami kultury fizycznej.

Wydaje się, że takie rozumienie istoty współczesnego wychowania fizycznego skłania do następującej taksonomii jego celów:

1. Harmonijny rozwój morfo-funkcjonalny organizmu uczniów poprzez dobór środków stymulujących i korygujących proces rozwoju i funkcjonowania układów: ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego, nerwowego i innych,
2. Wszechstronny rozwój sprawności motorycznej - kondycyjnej i koordynacyjnej oraz sprawności kręgosłupa i mięśni brzucha.
3. Wyposażanie uczniów w zasób umiejętności ruchowych umożliwiającą uczestnictwo w różnych formach aktywności: utylitarno-zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej.
4. Kształtowanie zdrowego stylu życia poprzez systematyczną aktywność fizyczną.
5. Hartowanie na przykre bodźce fizyczne i psychiczne.
6. Nauka bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych.
7. Kształtowanie pozytywnych postaw do całonocnej aktywności fizycznej.
8. Kształtowanie właściwych postaw osobowościowych - odpowiedzialności za siebie i drugiego człowieka.

3. Kierunki pożądanych zmian w wychowaniu fizycznym

Celem naszej diagnozy nie jest bezwzględna krytyka rzeczywistości szkolnego wychowania fizycznego i poprawianie jej kolejnymi pomysłami teoretycznymi, ale próba autorefleksji nad możliwością jego ukierunkowania na realizację potrzeb uczniów.

W Polsce ukształtowały się dwie koncepcje wychowania fizycznego: koncepcja biotechniczna preferująca cele instrumentalne i dążąca do realizacji kompetencji technologicznych (kształtowanie sprawności i umiejętności) i koncepcja humanistyczna preferująca perspektywiczne cele autoteliczne i dążąca do realizacji kompetencji aksjologicznych (kształtowanie postaw i motywacji). Dezintegracja nauk o kulturze fizycznej, łączenie koncepcji biotechnicznej z coraz mniej modnym sportem oraz nowoczesność i próba nadążania za współczesnymi trendami życia koncepcji humanistycznej wytworzyła w naszej rzeczywistości praktycznej zjawisko ich przeciwstawiania. Niesie to za sobą złe konsekwencje. Wychowanie fizyczne w szkole jest albo instruktorsko-trenerskie, albo oparte na werbalnej propagandzie aktywności fizycznej. A przecież M. Demel (1990, s. 9) zaznaczył, że: „Nie są to koncepcje alternatywne, lecz komplementarne. Tworzą one hierarchiczny układ, przy czym te późniejsze (humanistyczne) wchłaniają poprzednie, podporządkowując je nowej zasadzie”. Nie będzie wychowania fizycznego bez pracy mięśni, wysiłku fizycznego i towarzyszącego im potu i zmęczenia. Natomiast wysiłek ten ma zmierzać nie jak dotychczas w kierunku fizycznej sprawności sportowej, lecz sprawności związanej ze zdrowiem. *Health related fitness* zdobywa sobie uznanie w większości krajów Europy i świata. „Jako wychowanie fizyczne najwyższej jakości - pisze Jerzy Pośpiech (2005, s. 4) w materiałach o jakości europejskiego wychowania fizycznego - może być uznane tylko takie, które zapewnia wszystkim uczniom solidne fundamenty zdrowia, rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej, a także przyjemność i radość z regularnej aktywności ruchowej”. Ta radość winna trwać długo, tak jak aktywność, która winna stać się częścią stylu życia. Bo, jak pisze H. Grabowski (1997, s. 51-52), „wychowanie fizyczne powinno zaspokajać doraźne potrzeby dzieci i młodzieży w zakresie somatyczno-motorycznego rozwoju (bo zaniedbań w tym względzie w późniejszych latach odrobić się nie da) jak i przygotować do podtrzymywania i pomnażania tych właściwości w życiu późniejszym (ponieważ nie stanowią one kapitału na całe życie)”. I dalej - „W praktyce usprawniania organizmu od nauczania wzorów zachowań wobec ciała oddzielić się nie da”, dodajmy, że

ukształtowanie, a tym bardziej internalizacja tychże wzorów zachowań, bez autentycznej aktywności fizycznej, nie jest możliwa.

Zgodnie z prawem, że „efekty rodzicielskiego i nauczycielskiego wpływu na dziecko są odwrotnie proporcjonalne do jego wieku” [Pańczyk 2004], najwięcej „dobra” lub „zła” możemy dziecku dać w momencie jego poczęcia, ale i w późniejszych latach dzieciństwa i młodości uczeń jest bardzo podatny na wpływy. Nie wolno w okresie przedszkolnym i szkolnym, w imię jakiegokolwiek idei kształcenia zintegrowanego, reformy oświaty, cywilizacji konsumpcji czy mody na „bezrobotny styl życia”, wykoślawiać rozwoju dziecka przez ograniczanie aktywności fizycznej, zabawy i narażać na późniejsze komplikacje życiowe. Zabawa i wszelaka aktywność, w tym aktywność ruchowa, są jednym z pierwszych praw rozwijającego się organizmu dziecka. Rezygnacja z ruchu lub jego ograniczanie w okresie dzieciństwa i młodości jest błędem w sztuce pedagogicznej. Potwierdzają to wyniki wielu badań, ale i doświadczenia różnych krajów [Mc Kenzie 1995]. Amerykańskie instytucje medyczno-naukowe postulują powrót do obszerniejszej i intensywniejszej aktywności fizycznej w szkole [Lewin 2001] w każdym dniu nauki. Ten powrót trafia jednak na opór dzieci i młodzieży wychowywanych wg wzorów cywilizacji konsumpcyjnej. W Polsce jesteśmy na etapie coraz częstszego usprawiedliwiania pasywności fizycznej uczniów. Idziemy bezkrytycznie drogą, z której zawraca wiele krajów zachodnich, chociaż z drugiej strony pojawia się coraz więcej opracowań, broniących wychowania fizycznego. Nie pozwólmy sprawdzić się twierdzeniu Baudrillarda (2001) mówiącemu, że jeśli zjawisko obrasta w wiele opracowań teoretycznych, to znaczy, że się kończy.

Nasza propozycja krytycznej refleksji nad współczesnym szkolnym wychowaniem fizycznym ma służyć jego lepszej legitymizacji, lepszemu uzasadnieniu znaczenia aktywności fizycznej w szkole. Próbę diagnozy-refleksji kierujemy do wszystkich społeczności szkolnych, ale i innych środowisk zainteresowanych. Wydaje się, że analiza winna objąć następujące obszary rzeczywistości:

- podstawy teoretyczno-naukowe, - podstawy prawno-organizacyjne,
- nauczycieli wychowania fizycznego, ich kształcenie i warsztat pracy,
- uczniów - podmiot oddziaływań nauczycieli i ich rodziców,
- inne społeczności szkolne: nadzór pedagogiczny, nauczycieli innych przedmiotów najbliższe środowisko,
- infrastrukturę i nakłady finansowe.

3.1. Podstawy teoretyczno-naukowe

Dorobek nauk o kulturze fizycznej w Polsce jest bardzo znaczący, a w opinii znawców zagadnienia, wyraźnie wykraczający poza średnią europejską. Niestety, nie ma to pokrycia w praktyce kultury fizycznej, szczególnie w rekreacji i wychowaniu fizycznym. Jedną z przyczyn jest zapewne dezintegracja nauk o kulturze fizycznej, wynikająca z wąskiej specjalizacji w strukturze kadr naukowych. O ile dezintegracja nie szkodzi zbytnio w dorobku np. nauk biologicznych i humanistycznych, o tyle wydaje się, że niekorzystnie odbija się w zakresie teorii, dydaktyki i metodyki wychowania fizycznego. Teoria wychowania fizycznego, bezsprzecznie z największym dorobkiem, izoluje się w grupie nauk teoretycznych. natomiast metodyka nie zawsze chce być uznawana za naukę. Wydaje się, że tak jak w praktyce szkolnej nie można oddzielić tych trzech działów wiedzy i doświadczenia, tak i w dorobku naukowym winny one być znacznie bliżej. Oddzielanie struktur naukowych tych trzech dziedzin na uczelniach kształcących nauczycieli (teorii wychowania fizycznego, metodyki wychowania fizycznego, dydaktyki wychowania fizycznego) izoluje je od siebie, ukazuje pozorną niezależność ze złymi skutkami dla praktyki. Wskazana byłaby bardzo bliska współpraca, a nawet ta sama obsada kadrowa. Takie rozwiązanie umożliwi łatwiejszą

repcję wiedzy teoretycznej w działaniu praktycznym, pozwoli na zbudowanie podstaw „teoretyczno-praktycznej filozofii aktywności fizycznej”. Zbliżenie teorii i metodyki wychowania fizycznego ułatwi także bardzo potrzebne rozszerzenie dorobku naukowego w zagadnieniach, które wytworzyły się w wyniku ekspansji cywilizacji konsumpcyjnej i pasywnego fizycznie stylu życia. Wydaje się, że poza pełniejszą wiedzą o rozwoju człowieka [Przewęda 1981], refleksji naukowo-metodycznej współcześnie winny być poddane następujące problemy:

a) Kształtowanie aktywnego fizycznie stylu życia i jego ocena

Wychowanie fizyczne wyraźnie winno zmieniać się na autoedukację. Nauczyciel, pełniący rolę przewodnika - specjalisty w kształtowaniu aktywnego fizycznie stylu życia uczniów, będzie coraz bardziej organizatorem przykładowych form aktywności fizycznej do zastosowania na co dzień. Ta codzienna spontaniczna aktywność uczniów winna podlegać ocenie. Dotychczasowa ocena poziomu rozwoju i sprawności uczniów coraz mniej koresponduje z założeniami wychowania fizycznego, realizowanego wg ich potrzeb.

Pomocy naukowo-metodycznej wymaga określenie dróg kształtowania aktywności fizycznej oraz metod i technik oceny zjawiska wśród uczniów. Innym zagadnieniem jest np. problem - nauczyciel współczesnej szkoły (nie tylko wychowania fizycznego) jako żywy wzór aktywności fizycznej.

b) Kształtowanie sprawności morfofunkcjonalnej

Cztery piąte współczesnych uczniów, poza wychowaniem fizycznym, praktycznie nie uczestniczy w żadnym wysiłku fizycznym. Brak więc możliwości wpływu intensywnego ruchu na rozwój serca, układu krwionośnego i oddechowego. Kształtowanie wydolności fizycznej jawi się jako jeden z nadrzędnych celów zajęć lekcyjnych. Nie wydaje się możliwa realizacja tego celu w zastępczych i małych pomieszczeniach zamkniętych. Potrzeba jest bardziej odważnego, opartego na treningu rozwojowo-zdrowotnym, planowego wychowania fizycznego. Zajęć, gdzie intensywność mierzona częstością skurczów serca przynajmniej przez 25-30 min, wynosi 150-160 uderzeń na minutę. Takie są założenia programu K. H. Coopera, którego test biegu w ciągu 12 min w naszych szkołach realizowany jest praktycznie tylko podczas obowiązkowych badań naukowych lub kontrolnych.

Konieczna jest więc pomoc naukowo-metodyczna w poszukiwaniu dróg adaptacji współczesnych dzieci do dłuższego wysiłku o średnio-wysokim poziomie intensywności. Jeśli zgubimy okres szkolnego wychowania fizycznego dla rozwoju serca, a więc i wydolności fizycznej, tym samym pozbawimy tej możliwości praktycznie wszystkich do końca życia. Gdyby jedna dodatkowa lekcja (czwarta) w każdym miesiącu poświęcona była na autoocenę swojej wydolności (test 12 min Coopera), w ciągu roku byłoby dziesięć takich okazji, co przy częściowym kształtowaniu wydolności podczas wielu lekcji daje swoisty program „szkolnego treningu rozwojowo-zdrowotnego”, niezależnie od wieku i innych efektów, takich jak np. hartowanie, adaptacja do trudności, kształtowanie silnej woli, mała szkoła przetrwania, kąpiel słoneczna, powietrzna, wietrzna itp.

c) Kształtowanie sprawności motoryczno-użytecznej

Dzieciństwo przebiegające wg wzorów cywilizacji konsumpcyjnej w obrazie motorycznym jest niepokojące. Posługiwanie się ciałem kilkuletnich uczniów po okresie dzieciństwa bez „raczkowania”, po 2-4 latach siedzenia w przedszkolu i w klasie zerowej oraz po trzech latach kształcenia zintegrowanego, odpowiada określeniu - dzieci „sprawne inaczej”. Badania dojrzałości szkolnej informują o niskim poziomie koordynacji ruchowej,

orientacji przestrzennej, sprawności manualnej. Dzieci potrafią siedzieć i chodzić. Bieg sprawia wielu z nich trudności, a zupełnie obce ruchy to skoki, rzuty, czworakowanie, zwis. Programowe wychowanie fizyczne w drugim etapie nauczania bogate w treści, np. gier sportowych, z reguły musi przeznaczać czas na kształtowanie podstawowych zdolności motorycznych. Trzy czwarte uczniów uczy się przewrotu w przód w klasach IV-VI, jedna czwarta nigdy już nie doświadczy przyjemności z jego poprawnego wykonania. Informowani o problemie rodzice bagatelizują zjawisko albo wręcz uwalniają dziecko od zajęć, których z natury rzeczy ono coraz bardziej nie lubi.

Pomocy naukowo-metodycznej wymaga diagnoza (masowa) poziomu posługiwania się ciałem pod koniec każdego etapu nauczania i poszukiwania metod pedagogizacji rodziców w zakresie rodzinnego wspomagania rozwoju psychofizycznego. Rodzina z tej funkcji od pewnego czasu czuje się zwolniona, broniąc się brakiem czasu. Bez znaczenia jest przy tym fakt wielodzietności czy statusu materialnego. Najgorzej własnym ciałem posługują się z reguły dzieci jedynaki i dzieci z rodzin bezrobotnych (gdzie chyba brak czasu nie jest tłumaczeniem).

d) Nauka umiejętności rekreacyjne-sportowych

Jest to dział szkolnego wychowania fizycznego, któremu zazwyczaj nauczyciele poświęcają wiele sił i czasu. Wewnątrzszkolne systemy oceniania, obowiązujące wg założeń reformy edukacji, powodują konieczność wyboru dyscyplin, konkurencji i konkretnych ćwiczeń, które uczeń opanowuje i poddaje ocenie. Wiele z tych prób odpowiada bardziej określeniu sportowe niż rekreacyjne, a więc mniej przydatne w „sportowaniu” w dorosłym życiu.

Pomoc naukowo-metodyczna winna iść w kierunku zbudowania wykazu umiejętności rekreacyjne-utilitytarnych przydatnych w powszechnie preferowanych formach całonocnej aktywności fizycznej. Może to złagodzić zapędy niektórych nauczycieli-trenerów dążących do mistrzostwa sportowego w „obowiązkowych” umiejętnościach. Zaliczenie np. prawidłowego dwutaktu z trafnym rzutem do kosza zniechęciło więcej dziewcząt, zapewne nie tylko do koszykówki, ale i do aktywności fizycznej, niż „zrobiło” z nich sportowki

e) Szkoła hartowania - aktywności fizycznej we wszystkich porach roku

Umiejętności utilitytarne-rekreacyjne zachęcają do uprawiania aktywności fizycznej w plenerze we wszystkich porach roku. Ze względu na cztery pory roku żyjemy w bardzo korzystnych dla zdrowia warunkach klimatycznych. W naszej szerokości geograficznej zmieniają się one cyklicznie, nie stwarzając w zasadzie znacznych i gwałtownych różnic w ciśnieniu i temperaturze powietrza, co pozwala na ciągłą adaptację organizmu do łagodnie zmieniających się warunków klimatyczne-środowiskowych. Te zmiany pozwalają z kolei na hartowanie się poprzez wykorzystanie naturalnych czynników klimatyczne-terenowych.

Takie czynniki, jak: słońce, śnieg, deszcz, wiatr, wilgotne powietrze, mgła, niskie i wysokie temperatury, zróżnicowane podłoże, „kolorystyka i muzyka pokrycia terenu” to jest najbezpieczniejsza i najzdrowsza kosmetyka naszej urody. Jest to jednocześnie działanie profilaktyczne-terapeutyczne na organizmy ciągle przebywające w zamkniętych pomieszczeniach. Naturalne czynniki klimatyczne-terenowe to okazja do regulacji procesów psychicznych, a nawet odnowy biologicznej.

Pomoc naukowo-metodyczna winna iść w kierunku przypomnienia wartości naturalnych czynników klimatyczne-terenowych czterech pór roku. Zbyt wiele opracowani popularnych i naukowych lansuje wiedzę z zakresu pseudopsychoterapii, zapominając, że to środowisko naturalne człowieka jest źródłem jego zdrowia i samopoczucia. Heterostaza, a więc równowaga między organizmem człowieka a środowiskiem, jest jednym z warunków

homeostazy, przy czym pamiętajmy, że w motywacji do przyjaźni ze środowiskiem nie chodzi o eskapizm, ale o jego profilaktyczne-terapeutyczne znaczenie.

f) Przekazywanie wiedzy

Autoedukacja, jako nowoczesne wychowanie fizyczne, opiera się przede wszystkim na intelektualizacji, a ta na przekazywaniu wiedzy wychowankom. Pomoc naukowo-metodyczna winna iść w dwóch kierunkach: jaką wiedzę przekazywać i w jaki sposób to robić?

Potrzebna jest wiedza interdyscyplinarna od podstaw anatomii i fizjologii, poprzez wiedzę o potrzebach ludzkich, czynnikach rozwojowo-zdrowotnych, zasadach zachowań zdrowotnych oraz metodach i formach aktywności fizycznej, monitoringu własnego rozwoju, sprawności i wydolności fizycznej, do planowania i realizacji czynnego wypoczynku, regulacji procesów psychicznych i odnowy biologicznej oraz wykorzystywania i tworzenia warunków samorealizacji.

Równie trudny jest problem, w jaki sposób to robić. Zapewne trzeba wykorzystać wiedzę metodyczną z tego zakresu, zapożyczając ją z doświadczeń innych przedmiotów, ale też korzystać z samoedukacji kierowanej oraz stosować dotychczasowe wplatanie wiedzy w trakcie zajęć (w odpowiednich momentach).

g) Kształtowanie pozytywnych postaw wobec aktywności fizycznej

W tym zakresie pomoc naukowo-metodyczna potrzebna jest natychmiast. Teoria wychowania uczy nas kilku metod wychowania, które już w samym opisie stwarzają trudności. Praktyka wychowania fizycznego opiera się nadal na intuicji i socjalizacji wobec zastanej rzeczywistości. Tak naprawdę niewiele wiemy o kształtowaniu komponentu emocjonalnego postawy w stosunku do aktywności fizycznej. Łudzimy się, że każde działanie praktyczne buduje komponent behawioralny, co zupełnie nie jest prawdą. Wg H. Grabowskiego (1997) przez zajęcia praktyczne o charakterze tresury znacznie więcej w wychowaniu tracimy niż zyskujemy. Istnieje potrzeba budowania świadomości, że bardziej wychowujemy przez to, kim jesteśmy, niż werbalnymi zaleceniami. Wychowanie wzorem osobowym to klucz do kształtowania postaw.

h) Kształtowanie umiejętności życiowych i organizacji wypoczynku

W literaturze anglojęzycznej spotykamy pojęcie *life skills* - umiejętności życiowe. Według definicji WHO [Woynarowska 2001] są to zdolności umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym skutecznie radzi sobie on z zdaniami i wyzwaniami codziennego życia. Są to umiejętności psychospołeczne, pozwalające na elastyczne zachowania bez stresu w różnych sytuacjach życiowych. Umiejętności te wiążą się z organizacją relaksu, wypoczynku w rytmie dnia, tygodnia i roku oraz z regulacją procesów psychicznych i odnową biologiczną. Ponieważ nie można żyć bez stresu, należy nauczyć się jego łagodzenia i pokonywania. Aktywność fizyczna w tym zakresie jest bardzo pomocna.

Praktyka szkolna oczekuje i tutaj pomocy naukowo-metodycznej. np. jak kształtować strategię aktywności i optymizmu? [por. Bulicz 2003].

i) Szkoła troski o postawę ciała

Statystyki medyczne informują o powszechności wad postawy ciała. Na szczęście duża część tych wad mieści się w granicach błędów pomiaru i nie stwarza poważniejszych problemów w funkcjonowaniu organizmów dzieci, co najwyżej problemy natury

kosmetycznej. Niebezpieczne wydają się trzy spośród wad. Są to: nadmierna lordoza lędźwiowa, część skolioz i płaskostopie. Następstwa tych wad rzutują na jakość życia poprzez utrudnianie pracy narządów wewnętrznych i, jak w przypadku płaskostopia, mózgu. Część tych wad to choroby ale znacznie większa część to efekty niedbałego „noszenia się”. Namiastka zajęć korekcyjnych we współczesnej szkole jest działaniem raczej pozornym. Często potrzebna jest prawdziwa rehabilitacja, a więc i pomoc naukowo metodyczna w rehabilitacyjnym oddziaływaniu wychowania fizycznego.

j) Metodyka indywidualizacji zajęć wychowania fizycznego

Wady postawy ciała, ale i inne problemy zdrowia uczniów, wymuszają konieczność indywidualizacji zajęć. Opinie lekarskie są lakonicznie lub zupełnie nie informują o przyczynach zwolnień. Dotyczy to szczególnie zwolnień okresowych. Potrzebna jest kompleksowa wiedza o niebezpieczeństwach aktywności fizycznej przy niektórych chorobach, np. oczu, serca, układu oddechowego itp. Potrzebne są wskazania i przeciwwskazania w określonych przypadkach. Zbyt często bowiem lęk przed niezamierzonym utrudnieniem leczenia poprzez aktywność fizyczną przedłuża pasywność fizyczną i stwarza w następstwie gorszą sytuację zdrowotną niż wcześniejsza przyczyna zwolnienia. Brak też wiedzy o innych niż zdrowotne przyczynach indywidualizacji.

W czasach odchodzenia od aktywności fizycznej potrzebna wydaje się metodyka indywidualizacji w zajęciach wychowania fizycznego.

k) Nauka monitoringu rozwoju sprawności i wydolności fizycznej

Autoedukacja, jako wchodzący w życie model szkolnego wychowania fizycznego, wymaga wiedzy i umiejętności oceny efektów własnej pracy. Nauczyciele mogą korzystać z literatury dotyczącej tego problemu.

Potrzebna jest bardziej pomoc w zakresie opracowania popularno-naukowych materiałów dla uczniów i rodziców. Popularyzacja metod oceny, wraz z komentarzem o zasadach jej przeprowadzania i średnich wartościach z dużych populacji, ułatwi autoedukację nie tylko w tym zakresie.

l) Metodyka pedagogizacji rodziców i dorosłych społeczności szkolnych w zakresie realizacji rozwojowo-zdrowotnych potrzeb uczniów.

Złożoność potrzeb dzieci, a tym bardziej złożoność ich realizacji, wymaga zespołowych działań pedagoga wychowania fizycznego, rodziców oraz wszystkich nauczycieli i nadzoru pedagogicznego. To z kolei wymaga wspólnego doskonalenia się i uzupełniania w działaniu. Otwarcie się szkoły na współpracę z rodziną nieoczekiwanie zaowocowało roszczeniowymi postawami rodziców wobec szkoły, a nie pomocą w rozwiązywaniu problemów.

Metodyka pedagogizacji rodziców jest więc potrzebą chwili i warunkiem powodzenia zakładanych celów wychowania fizycznego. Proponowane rozwiązania, np. materiały monitoringowe, mogą przybliżyć rodzicom problematykę wspomagania rozwoju, sprawności i zdrowia ich dzieci. Jak dotychczas wyjaśnianie istoty wychowania fizycznego wydaje się najbardziej potrzebne w kręgach rodzicielskich i w kręgach dorosłych społeczności szkolnych.

ł) Szkoła przygotowywania do ról rodzicielskich

Nie tylko powszechność wczesnych poczęć stwarza potrzebę przygotowania już w gimnazjum do odpowiedzialności rodzicielskiej. Jedną z podstaw tej odpowiedzialności jest

sprawność i zdrowie przyszłej matki. Rola czynników niegenetycznych matki w zakresie komfortu ciąży i porodu obliuguje wychowanie fizyczne do pracy i w tym zakresie. Poszerzające się kłopoty z prokreacją dowodzą, że jest to problem ważny i potęgujący się wraz z postępowaniem cywilizacji konsumpcyjnej. Zdrowi rodzice, a szczególnie matka, roszą nadzieję na lepszą prokreację. Kilkudniowa szkoła rodzenia nie rozwiązuje problemu, potrzebna jest wieloletnia szkoła rodzicielstwa, między innymi poprzez fizyczne i psychiczne przygotowywanie się do roli matki lub ojca.

m) Metody organizacji warsztatu pracy pedagoga wychowania fizycznego.

Interdyscyplinarne cele i treści wychowania fizycznego powodują konieczność różnorodnego przygotowywania się do pracy i stwarzania warunków sprzyjających realizacji zadań.

Pomoc naukowo-metodyczna w zakresie organizacji nowoczesnego warsztatu pracy pedagoga wychowania fizycznego ciągle jest ważnym zadaniem dla nauki. W nowoczesnym rozumieniu warsztat to nie tylko pracownia, ale nade wszystko filozofia specjalności zawodowej pedagoga wychowania fizycznego. M. Demel (1991) sugeruje analizę warsztatu za pomocą metody kręgów ekscentrycznych. W samym centrum jest więc nauczyciel - jego osobowość, kompetencje, doświadczenia i empatia do dzieci. Dalej jest „przestrzeń operacyjna i instrumentalna”, a więc narzędzia służące realizacji procesu wychowania fizycznego, w tym i narzędzia służące motywowaniu i inspiracji do aktywności fizycznej. Dalej tradycje, walory środowiska, np. teren. W tym kręgu mieszczą się również podstawowe dokumenty organizacyjno-prawne, jak: podstawa programowa, programy, plany, instrukcje oraz wydawnictwa metodyczne i samokształceniowe, podręczniki itp.

Elementem szeroko pojętego warsztatu pedagoga wychowania fizycznego są też uczniowie, ich cielesność, potrzeby, problemy oraz nade wszystko ich kształtująca się osobowość. Stąd płyną wskazówki, jaki ma być warsztat wspomagający ich rozwój i zdrowie. W tworzeniu takiego kreatywnego warsztatu pracy nie uda się zapewne ustrzec przed eklektyzmem, ale on wynika także z różnorodności i zmienności potrzeb w procesie wspomagania rozwoju i zdrowia ucznia współczesnej szkoły. Pedagog wychowania fizycznego winien dysponować wiedzą, kompetencjami i narzędziami w zakresie biologiczno-medycznym, humanistyczno-filozoficznym, psychologiczno-pedagogicznym, doradczo-organizatorskim, opiekuńczym, wzorotwórczym, jak również w zakresie bezpieczeństwa, ekologii, pomocy niepełnosprawnym, chorym i starym. Stworzenie takiego warsztatu jest wyjątkowo złożonym problemem, tym bardziej że obecny warsztat pracy wielu nauczycieli to „magazynek sprzętu sportowego”.

n) Metodyka „ruchowych zadań domowych”

Współczesne wychowanie fizyczne nie może ograniczać się tylko do działalności w ramach procesu dydaktyczno-wychowawczego, realizowanego w murach konkretnej szkoły. Edukacja permanentna wskazuje nam potrzebę aktywności fizycznej również w czasie wolnym, w domu, z rodziną, ze znajomymi, rówieśnikami itd. Bezpośrednią formą przygotowania do tych zadań mogą być ruchowe zadania domowe, np. długie spacery, marsze za miasto, chodzenie po terenie o różnym kącie nachylenia, rekreacja zimą, wyjazdy rowerowe, gry i zabawy ruchowe, gry podwórkowe itp. Zadania takie powinny stać się nieodłącznym elementem każdej jednostki metodycznej z wychowania fizycznego.

o) Szkoła życia w zgodzie z samym sobą i z najbliższym otoczeniem

Sytuacje wychowawcze i interakcje, mające miejsce w ramach zajęć wychowania fizycznego, są dobrą okazją do nauki i upowszechniania wzorów zachowań życzliwych, empatycznych, kształtujących dobry klimat społeczny. Nawet jeśli jest to emulacja sportowa, to warto uczyć zachowań współzawodnictwa na zdrowych zasadach, a nie walki za wszelką cenę.

Pedagog wychowania fizycznego nie jest jedynym krzewicielem życzliwego klimatu społecznego w szkole, ale krzewicielem ważnym z racji różnorodności zachowań uczniów w trakcie zajęć wychowania fizycznego.

Pomocy naukowo-metodycznej oczekiwać należy od humanistycznego dorobku nauk o kulturze fizycznej.

Reasumując diagnozę podstaw teoretyczno-naukowych, w aspekcie realizacji wychowania fizycznego wg potrzeb współczesnych dzieci, rysuje się przekonanie, że obok niewątpliwie znacznego dorobku polskiej teorii wychowania fizycznego - dydaktyka i metodyka pozostają znacznie z tyłu. Wyeksponowane powyżej problemy stanowią nie tyle okazję do kształtowania dydaktyki i metodyki wychowania fizycznego jako procedur postępowania, ale jako filozofii procesu wspomagania rozwoju i zdrowia ucznia środkami szeroko rozumianej kultury fizycznej.

3.2. Podstawy prawno-organizacyjne

Wydaje się, że podstawy prawne szkolnego wychowania fizycznego są dobre. Więcej, są najlepsze w historii naszej edukacji. Trzy godziny wychowania fizycznego w pierwszym i czwartym etapie i cztery w drugim i trzecim to optymalny wymiar tygodniowy. Wśród krajów Europy lokuje nas to w gronie najlepszych. Założenia organizacyjno-prawne pozwalają na rozbięcie trzech godzin w kształceniu zintegrowanym na wszystkie dni (5 x w tygodniu) oraz na w miarę dowolną organizację czwartej lekcji wychowania fizycznego w kształceniu blokowym drugiego etapu i w gimnazjum. Od tej strony są więc niemal doskonale możliwości. Nieco mało rygorystyczne są zasady uzyskiwania zwolnienia z aktywności fizycznej. Znacznie gorsza jest społecznie akceptowana praktyka organizacyjna w placówkach edukacyjnych. Nie ma praktycznie aktywności fizycznej w przedszkolu, klasie zerowej i w pierwszych latach kształcenia zintegrowanego. Bogactwo treści edukacyjnych oraz powszechne kłopoty zdrowotne dzieci młodszych powodują izolację od ruchu i środowiska naturalnego. Problem potęgują nie tylko powyższe zjawiska, ale i braki w warunkach pracy nauczycieli kształcenia zintegrowanego. Nie chodzi przy tym o ich wymianę na wychowawców fizycznych, ale o pogłębienie ich świadomości w zakresie wartości aktywności fizycznej dla rozwoju i zdrowia ich uczniów oraz naukę hartowania i adaptacji dzieci do aktywnego życia. Inną sprawą jest fakt, że jak dotychczas (poza woj. lubelskim) brak ewaluacji dorobku szkoły w zakresie wspomagania rozwoju psychofizycznego i zdrowia młodszych uczniów.

Reasumując można stwierdzić, że podstawy prawno-organizacyjne dają możliwości, natomiast przyzwolenie społeczne sphyca aktywność fizyczną uczniów i niby to w „dobrej wierze” poszerza kręgi pasywności fizycznej. Dostosować obyczaj do prawa - oto jest zadanie.

3.3. Nauczyciele wychowania fizycznego i ich kształcenie

Jadwiga Kopczyńska-Sikorska (2004), wspominając śp. profesora Romana Trześniowskiego, użyła pojęcia - pedagog wychowania fizycznego. Wydaje się, że jest to nazwa właściwa dla naszej profesji, szczególnie wynikająca z ogromu zadań do realizacji we współczesnej szkole. Jak wiele osób spośród kadry wychowania fizycznego zasługuje na taką

nazwę? Wydaje się, że wiele, ale pewna ich część odstaje od tej nazwy. Próba określenia przyczyn odstawania wskazuje na następujące problemy:

- zbyt wąska specjalizacja zawodowa,
- identyfikacja z rolą trenera, instruktora,
- preferowanie swoich wartości technologicznych kosztem wartości osobowościowych,
- wymuszanie zachowań zamiast pociągania wzorem osobowym, - niepełna wiedza ogólna, obniżona świadomość braków,
- dążenie do szybkich sukcesów osobistych,
- uproszczone widzenie własnego warsztatu pracy, - brak refleksyjnego podejścia do swojej roli,
- uwalnianie się od odpowiedzialności za szeroko rozumiane wspomaganie wszechstronnego rozwoju i zdrowia uczniów,
- problemy z analizą i oceną pracy własnej i pracy ucznia, - problemy z komunikacją i pedagogizacją rodziców,
- trudności z wyjaśnianiem wartości wychowania fizycznego w czasie dyskusji w pokoju nauczycielskim, niezbyt przekonująca argumentacja wśród uczniów i rodziców,
- zbyt wczesne „wypalanie się”, utrata motywacji do zawodu,
- brak czasu dla ucznia często wynikający z realizacji potrzeb materialnych ;x własnych i rodziny,
- zbyt szybko obniżający się poziom zahartowania, sprawności i zdrowia. Kształcenie nauczycieli wychowania fizycznego, odbywające się współcześnie w bardzo wielu uczelniach, daje zazwyczaj lepsze przygotowanie warsztatowo-technologiczne niż humanistyczno-aksjologiczne. Więcej nauczycieli potrafi realizować cele doraźne niż prospekcyjne.

Kształcenie nauczyciela, którego pożądanym warsztat pracy zarysowano powyżej, wymaga wielkiego wysiłku uczelni i studiujących. Nie zawsze tak jest, stąd nie każdy absolwent staje się pedagogiem wychowania fizycznego. Ta profesja wymaga ciągłego kształcenia, doskonalenia oraz nieustającej pasji w pociąganiu do aktywności fizycznej coraz bardziej pasywnych dzieci, ciągłej kreatywności i autorytetu.

Przekonywanie do wartości wychowania fizycznego najbardziej zależy od osobowości nauczyciela, jego walorów sprawnościowo-zdrowotnych i umysłowych oraz od jego wszechstronnego, adekwatnego do potrzeb uczniów warsztatu pracy. Wiele z tych walorów daje się ukształtować w czasie studiów, z niektórymi trzeba się urodzić. Nauczycielem - mówiła Maria Grzegorzewska - może być człowiek dobry i mądry. Nauczycielem (pedagogiem) wychowania fizycznego może być człowiek dobry, mądry, zdrowy, sprawny, kochający dzieci i będący specjalistą w zakresie swojego warsztatu pracy.

3.4. Uczniowie (podmiot oddziaływań nauczyciela) i ich rodzice

Spółeczność uczniowska jest bardzo zróżnicowana. Zróżnicowanie, przynajmniej w aspekcie wychowania fizycznego, wynika z wielu przyczyn. Jedną z nich jest narastający problem z prokreacją. Część dzieci z trudniejszych ciąż i ryzykownych porodów to dzieci specjalnej troski, wymagające bardzo troskliwej opieki i wysoce medycznego wspomaganie ich rozwoju. Rodzice takich dzieci są zazwyczaj zbyt bojaźliwi, jeśli chodzi o ich udział w aktywności fizycznej. Część dzieci z winy rodziców zapóźniło się w rozwoju motorycznym, ulegając preferowanemu w rodzinie pasywnemu stylowi życia. Dla nich ruch przestaje być naturalną potrzebą. Jeśli połączy się to z nadmierną dietą, te dzieci stają się kandydatami do zwolnień. Zwolnienie pogłębia problem. Praca nauczyciela z takimi dziećmi i ich rodzicami wymaga przerwania błędnego koła, umiejętnego pedagogicznego podejścia do powolnej adaptacji, do aktywności i hartowania. Potrzebny jest tu warsztat pracy i kompetencje bardziej zbliżone do opieki medycznej niż szkoły.

Oddzielną grupę stanowią dzieci sprawne, prawidłowo rozwijające się. One potrafią sprostać wszystkim zadaniom. Rodzice takich dzieci także sprawiają mniej kłopotów.

Dzieci o wybitnej sprawności i koordynacji ruchowej oraz dzieci nadpobudliwe ruchowo oczekują jeszcze innych zachowań nauczyciela. Ich rodzice są często pełni niepokoju, ale i nadziei, że aktywność fizyczna ich dzieciom jest bardzo potrzebna. Takie zróżnicowanie dzieci, nie mówiąc już o dzieciach chorych i z wadami postawy, wymaga nie tylko indywidualizacji, ale umiejętnej pedagogizacji rodziców, czego efektem ma być ich czynne, wszechstronne współdziałanie ze szkołą w zakresie wspomagania rozwoju i zdrowia uczniów.

Oddzielnym zagadnieniem są dzieci zniechęcone do ruchu innymi przyczynami, np. złymi doświadczeniami, niepowodzeniami szkolnymi, problemami emocjonalnymi, uzależnieniami itp. Jak być nauczycielem pełnym inwencji, autorytetu i atrakcyjności dla wszystkich tych bardzo różnych dzieci? Tym bardziej konieczna jest współpraca rodziców i wszystkich społeczności szkoły i środowiska.

3.5. Inne społeczności szkolne: nadzór pedagogiczny, nauczyciele innych przedmiotów, najbliższe środowisko

Wydaje się, że stwierdzona wcześniej izolacja wychowania fizycznego w szkole [Przewęda 1992] pogłębia się. Dzieje się tak za sprawą specyfiki nauczyciela wychowania fizycznego i jego warsztatu pracy. Wielu nauczycieli skłonnych jest zbyt nisko oceniać walory wychowania fizycznego. Ta niska ocena nie tyle jest powodowana niewiarą w efekty, ile pozorowanym niekiedy działaniem w ramach lekcji wychowania fizycznego. Epizody ruchowe na korytarzu szkolnym lub w izbie lekcyjnej, bez zmiany stroju uczniów i nauczyciela, mnogość poleceń werbalnych zamiast autentycznej aktywności fizycznej, duża liczba beczynnie siedzących uczniów zwolnionych z ćwiczeń, powodują jego niską ocenę w oczach innych nauczycieli i nadzoru pedagogicznego. Niestety, wśród zwolnionych z zajęć zbyt często spotykamy dzieci nauczycieli i lekarzy.

Zatrważające jest to milczące przyzwolenie na coraz mniej wartościowe wychowanie fizyczne. Nader często zdarzają się okazje do odwoływania zajęć wychowania fizycznego, zamiany na inne lekcje lub prace niezwiązane z aktywnością fizyczną. Szczególnie dotyczy to dziewcząt. Szkolna służba zdrowia i nadzór pedagogiczny nie widzą zazwyczaj powodu do interwencji. Niski poziom sprawności i umiejętności ruchowych uczniów jeszcze nigdy nie był powodem niskiej rangi szkoły w środowisku. Pedagogizacja dorosłych środowisk szkolnych w zakresie braku realizacji niektórych funkcji szkoły jest potrzebą, ale wskazanie realizatora tego zadania nie wydaje się możliwe. Nadzór pedagogiczny? On także potrzebuje pedagogizacji.

3.6. Infrastruktura i nakłady finansowe

Porównanie obecnej infrastruktury rekreacyjno-sportowej szkolnej i środowiskowej z infrastrukturą sprzed kilku lat bardzo korzystnie wypada dla współczesności. Widać to szczególnie w gimnazjach, ale i w coraz mniej wypełnionych uczniami szkołach podstawowych. Niestety, wiele obiektów sportowych, nawet w godzinach nauki, świeci pustkami. Niemal zawsze, poza bardzo ciepłymi dniami później wiosny i początków~ lata, świecą pustkami place i boiska szkolne. Zazwyczaj kopią tam piłkę nożną, głośno przeklinając, przygodne grupy chłopców. Wszystkie społeczności szkolne „siedzą w szkole”. Jeszcze mniej niż place i boiska wykorzystywane są dla realizacji wychowania fizycznego środowiskowe plenery. Utrudnieniem wychodzenia w teren jest brak ubrań treningowych (dresów). Zapewne jest to problem, ale duża część dzieci używa tego stroju na co dzień, a nie podczas lekcji wychowania fizycznego. Są też szkoły na tyle zaradne, że przy pomocy władz

samorządowych fundują uczniom co dwa, trzy lata dres za darmo lub za niewielką odpłatnością. Wydaje się to potrzebne, ale nie wszędzie możliwe. Skromność nakładów finansowych nie pozwala wielu szkołom na stworzenie wartościowego warsztatu pracy dla nauczycieli wychowania fizycznego. Wielu zaradnych nauczycieli rozbudowuje jednak swoje warsztaty pracy przy pomocy sponsoringu. W sumie infrastruktura i finanse nie stwarzają absolutnej bariery dla aktywności fizycznej dzieci, bardziej ten proces utrudniają problemy analizowane wcześniej.

Reasumując wszystkie sześć obszarów szkolnego wychowania fizycznego:

- podstawy teoretyczno-naukowe,
- podstawy prawno-organizacyjne,
- nauczyciele wychowania fizycznego i ich kształcenie, - uczniowie i ich rodzice,
- inne społeczności szkolne,
- infrastruktura i nakłady finansowe,

można stwierdzić, że wiele z nich wymaga rozwoju i pracy nad ich poprawą. Zmiany są pożądane. Wynika to z powyższej diagnozy.

Najwięcej pozytywnych zmian wymagają obydwie podmioty: uczeń z rodzicami i nauczyciel oraz jego warsztat pracy.

Smutna jest więc konstatacja, że możliwości są znacznie większe niż chęci. Chęci, motywacja winny wynikać ze zrozumienia rzeczywistej wartości aktywności fizycznej, której znaczną część naszej książki poświęcono.

Piśmiennictwo

1. Aronson E., Człowiek – istota społeczna. PWN, Warszawa 1978.
2. Barbour J. G., Western man and environmental ethics. Attitudes toward nature and technology. Addison – Wesley, za Suchodolski B. Osobowość i alternatywy cywilizacji współczesnej, (W): K. Dąbrowski (red.), Zdrowie psychiczne. PWN, Warszawa 1979.
3. Baudrillard J., La societe de consommation. Paryż 1976.
4. Baudrillard J., Rozmowy przed końcem. Wyd. Sic!, Warszawa 2001.
5. Bauman Z., Socjologia i ponowoczesność, (W:) H. H. Kozakiewicz, E. Mokrzycki, M. H. Siemek (red.), Racjonalność współczesności. Między filozofią a socjologią. PWN, Warszawa 1991.
6. Bielecki T., Trzy przykłady narastającej dysharmonii między biologiczną naturą gatunku homo sapiens a tworzoną przezeń dziś cywilizacją. „Kultura Fizyczna” 2003, nr 1–2.
7. Bittner J., Filozofia człowieka. AWF, Warszawa, 1993.
8. Bulicz E., Potęgowanie zdrowia. Czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne.
9. Cendrowski Z., Kultura fizyczna dzieci i młodzieży a reforma systemu edukacji narodowej. Referat na IX Krajowy Zjazd Szkolnego Związku Sportowego. ZG SZS, Warszawa 1987.
10. Cynarski W., Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej. UR, Rzeszów 2004.
11. Demel M., Kultura fizyczna w aspekcie zdrowia. (W:) Człowiek – środowisko – zdrowie. PAN KPPRK Polska 2000. Warszawa 1985.
12. Demel M., O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego. AWF, Kraków 1990.
13. Demel M., Warsztat – zwierciadło doktryn i procedur. (W:) T. Maszczak (red.), Metodyka wychowania fizycznego. AWF, Warszawa 1997.
14. Demel M., U źródeł metodyki. (W:) T. Maszczak (red.), Metodyka wychowania fizycznego. AWF, Warszawa 1997.
15. Drabik J., Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF, Gdańsk 1995.
16. Drabik J., Potrzebna zmiana filozofii lekcji wychowania fizycznego i kształcenia nauczycieli. „Lider”, 1996 nr 9.
17. Drabik J., Aktywność fizyczna – promocja zdrowia. (W:) B. Kunicki, K. Szyszka (red.), Kultura fizyczna w promocji i doskonaleniu zdrowia. PTNKF, Gorzów 1996.
18. Drabik J., Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2003 nr 4.
19. Fijałkowski W., Rodzicielstwo w zgodzie z naturą. Fundacja „Głos dla życia”, Poznań 1999.

20. Flemming G., Klimat – środowisko – człowiek. PWRiL, Warszawa 1983.
21. Frołowicz T., Czy proces wychowania fizycznego jest możliwy? „Kultura Fizyczna”, 2000 nr 1–2.
22. Frołowicz T., Edukacyjne intencje nauczycieli wychowania fizycznego. Między deklaracjami a działaniami. AWFIS, Gdańsk 2002
23. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa 1997.
24. Grabowski H., Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000.
25. Grochmal S., Zaufaj sobie. PZWL, Warszawa 1987.
26. Hierarchiczna teoria potrzeb Maslova (onet. pl. wiem – Panel Wiedzy).
27. Janowska K., Mucharski P., Rozmowy na koniec wieku. „Znak”, Kraków 1999.
28. Kołakowski L., Kultura i fetysze. PWN, Warszawa 2000.
29. Kołakowski L., Niepokój wieku naszego. „Gazeta Wyborcza”, 2002 nr 28.
30. Konarzewski K., Podstawy teorii oddziaływań wychowawczych. PWN, Warszawa 1982.
31. Konarzewski K., Pedagogika bezcielesna, (W:) H. Grabowski (red.), Perspektywy poznawcze i praktyczne nauk o kulturze fizycznej. AWF, Kraków 2002.
32. Kopczyńska-Sikorska J., Pro memoria Profesora Romana Trzeźniowskiego. „Kultura Fizyczna” 2004.
33. Kowalski L., Pleśniak R., Bezrobotny styl życia. „Wprost”, 2001 nr 42.
34. Kozłowski S., Fizjopatologia wysiłków fizycznych. Warszawa 1971.
35. Kozłowski S., Niezbędne fizjologiczne minimum aktywności ruchowej człowieka, W: Wolański N. (red.), Rekreacja fizyczna w zakładzie pracy. Materiały III Ogólnopolskiego Seminarium Programowego TKKF. Wyd. JW. CRZZ, Kielce 1971.
36. Kozłowski S., Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka (W:) Czynniki rozwoju człowieka (Wstęp do ekologii człowieka (red. N. Wolański). PWN, Warszawa 1981.
37. Kozłowski S., Granice przystosowania. WP, Warszawa 1986.
38. Krawański A., Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego. AWF, Poznań 2003.
39. Krawczyk Z., i wsp., Sport dla wszystkich w społeczeństwach postindustrialnych. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 1998 nr 1.
40. Kuński H., Ruch i zdrowie. IWZZ, Warszawa 1987.
41. Lewin S. et al., Variability of physical activity during physical education lessons across elementary school grades. “Measurement in Physical Education and Exercise Science”, 5 (4), 2001.
42. Lipiec J., Człowiek wobec natury. Kultura fizyczna a kultura ekologiczna, (W:) Nauki o kulturze fizycznej wobec wyzwań współczesnej cywilizacji, Materiały konferencji z okazji 25 – lecia AWF w Katowicach. AWF, Katowice 1995.
43. Łobożewicz T., Turystyka jako forma kultury fizycznej w życiu człowieka. PTNKF, Warszawa 1988.
44. Łobożewicz T. i W., Sportowy poker z pogodą. „Sport i Turystyka”, Warszawa 1987.
45. Maslow A., Motivation and Personality. Harper and Row. Publisher. New York, 1990.
46. Maszczak T. (red.), Metodyka wychowania fizycznego. AWF, Warszawa 1997.
47. Mc Kenzie T. L. et. al., Children’s Activity Levels and Lesson Context During Third
48. Melosik Z. (red.), Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji. „EDYTOR”, Toruń – Poznań 1999.
49. Muszkieta R., Styl życia i aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. „Kultura Fizyczna”, 1999 nr 9–10.
50. Obuchowski K., Psychologia dążeń ludzkich. Warszawa 1996.
51. Pańczyk W., Zielona recepta. Aktywność fizyczna w terenie jako środek wspomagający rozwój i zdrowie młodego pokolenia. Zamość – Warszawa 1996.
52. Pańczyk W., Biologiczno-zdrowotne i wychowawcze efekty lekcji wychowania fizycznego w terenie i w sali. PTNKF i ODN, Zamość 1999.
53. Pańczyk W., Potrzeba legitymizacji aktywności fizycznej dzieci młodszych. (W:) VI Sejmik szkolnej kultury fizycznej. Agencja Promo-Lider, Warszawa 2004.
54. Pańczyk W., Współczesne wychowanie fizyczne. Maszynopis. WODN, Zamość 2005.
55. Passent A., Felieton „Twój styl”, 2004 nr 6.

56. Popper K., Nędza historyzmu. „Krań”, Warszawa 1989r.
57. Postman W., Technopol. Triumf techniki nad kulturą. „Muza”, Warszawa 1995.
58. Postman W., Zabawić się na śmierć. „Muza”, Warszawa 2002.
59. Pośpiech J., Aspekty jakości europejskiego wychowania fizycznego. Maszynopis 2005.
60. Przewęda R., Rozwój somatyczny i motoryczny. PZWL, Warszawa 1981.
61. Przewęda R., (red.), Wychowanie fizyczne w Polsce. AWF, Warszawa 1992.
62. Przewęda R., Sprawność i wydolność fizyczna jako pozytywne mierniki zdrowia. (W:) K. Zuchora (red.), Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie. AWF, Warszawa 2000.
63. Raczek J., Hipokinezja i jej skutki jako problem współczesnej cywilizacji, (W:) Nauki o kulturze fizycznej wobec wyzwań współczesnej cywilizacji. Materiały konferencji z okazji 25-lecia AWF w Katowicach. AWF, Katowice 1995.
64. Reykowski J., Z zagadnień psychologii motywacji. WSiP, Warszawa 1977.
65. Romanowski W., Eberhardt A., Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka. PZWL, Warszawa 1972.
66. Romanowski W., Fizjologia człowieka z elementami fizjologii ruchu. AWF, Warszawa 1973.
67. Ruskin H., Mit i rzeczywistość – spór o kształt wychowania fizycznego w szkołach. „Kultura fizyczna”, 1994 nr1-2.
68. Sarkizow-Sierazini J. M., Podstawy hartowania. SiT, Warszawa 1956.
69. Skinner et all. Future Directions i Exercise and Sport Science Resarch.
70. Strzyżewski S., Proces wychowania w kulturze fizycznej. WSiP, Warszawa 1986.
71. Suchodolski B., Labirynty współczesności. Niewola i wolność człowieka. PIW, Warszawa 1972.
72. Suchodolski B., Osobowość i alternatywy cywilizacji. (W:) K. Dąbrowski (red.), Zdrowie psychiczne. PWN, Warszawa 1979.
73. Szczepański J., Konsumpcja a rozwój człowieka. Wstęp do antropologicznej teorii konsumpcji. PWE, Warszawa 1981.
74. Szwarz H., Wpływ ruchu i rekreacji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka. (W:) K. Dąbrowski (red.) Zdrowie psychiczne. PWN, Warszawa 1979.
75. Śniadecki J., O fizycznym wychowaniu dzieci. Ossolineum, Wrocław 1956
76. Tischner J., Nieszczęsny dar wolności. Znak, Kraków 1993.
77. Warchoł K., Aksjologiczne i wychowawcze aspekty sportu szkolnego, (W:) VI Sejmik szkolnej kultury fizycznej. Agencja Promo-Lider, Warszawa 2004.
78. Twardowski J., Ważna dziedzina życia, (W:) K. Zuchora (red.), „Magazyn Olimpijski”, 2004 nr 64.
79. Woitas-Ślubowska D., Styl życia uczniów niekorzystną prognozą dla życia społeczeństwa w przyszłości. „Lider”, 1995 nr 12.
80. Wolański N., Rozwój biologiczny człowieka. PWN, Warszawa 1977.
81. Wolański N., Kultura fizyczna i wychowanie wobec zagrożeń ekologicznych i cywilizacyjnych, (W:) Nauki o kulturze fizycznej wobec wyzwań współczesnej cywilizacji. AWF, Katowice 1995.
82. Wolański N., Pańkowska J., Sprawność fizyczna a rozwój człowieka. SiT, Warszawa 1976.
83. Woynarowska B., Rozwijanie umiejętności życiowych w edukacji szkolnej. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2001 nr 1.
84. Woynarowska B. i wsp., Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1993.
85. Woynarowska B., Mazur J., Postrzeganie środowiska psychospołecznego szkoły przez uczniów w Polsce i w innych krajach. Raport z badań. UW, Warszawa 2004.
86. Ziemiński A., Dziwna kraina sportu. „Sport i Turystyka” Warszawa 1984.
87. Zięba S., Dylematy bezpieczeństwa ekologicznego. KUL, Lublin 1998.
88. Zuchora K., Olimpizm w kręgu wartości. (W:) Z. Dziubiński (red.), Salezjanie a sport. Salezjańska Organizacja Sportowa RP, Warszawa 1998.
89. Żukowska Z. Nauczyciel: człowiek – pedagog – specjalista. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 1993 nr 4.
90. Życiński J., Pożegnanie z Nazaretem. Gaudium, Lublin 2000.

MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI

Główne założenia rozwoju sportu

(źródło – strony internetowe MSiT . Przy okazji – czy nie moglibyście Państwo – to uwaga do autorów - takich materiałów sporządzać je jako czarne na białym a nie odwrotnie ? Zb.Cend.)

SPORT POWSZECHNY

16 Kongresów Sportu Powszechnego

- blisko 5 tysięcy uczestników
- samorządowcy, dyrektorzy szkół, nauczyciele w-f, trenerzy, przedstawiciele związków sportowych
- kilkugodzinne debaty podczas każdego spotkania. Tematy poruszane podczas kongresów :
- niewystarczająca diagnoza sytuacji w samorządach i brak spójnej strategii samorządu i MSiT
- problemy z wykorzystaniem infrastruktury sportowej, brak programów miękkich
- brak współpracy między szkołami, klubami, związkami sportowymi
- wolontariat i sponsoring w sporcie
- problemy sportu szkolnego

Korzyści z kongresów

- początek debaty społecznej
- głęboka diagnoza problemów i ograniczeń
- rozpowszechnienie najlepszych programów i dobrych praktyk (w przygotowaniu)
- raport dotyczący sportu szkolnego

Zakres:

- zajęcia w-f w klasach 1-3
- forma prowadzenia zajęć w klasach starszych
- nadzór pedagogiczny nad zajęciami w-f
- zwolnienia z w-f
- w-f Raport:
 - konkretne propozycje zmian
 - opracowany przez zewnętrznych ekspertów
 - baza do rozmów z Ministerstwem Edukacji Narodowej

Program MSiT (Raport ma charakter dokumentu wewnętrznego)

• **certyfikowanie szkół oferujących dobry w-f, czyli program mobilizujący szkoły do podnoszenia jakości prowadzonych lekcji w-f**

1. etap
 - wyłonienie w drodze konkursu partnera zewnętrznego, który przygotowuje tę akcję zgodnie z założeniami MSiT
 - wyłonienie szkół z dobrymi zajęciami w-f przez ten podmiot
 - nadanie certyfikatu szkoły z dobrymi lekcjami w-f
 - pomoc merytoryczna dla szkół, które znajdują się w programie
2. etap
 - nawiązywanie współpracy między szkołami z pierwszego etapu i innymi placówkami w celu przekazywania doświadczeń i wiedzy

• **promocja aktywności fizycznej w środkach masowego przekazu**

Gotowy jest projekt spotów telewizyjnych, promujących aktywność fizyczną.

- Pierwsze dwa, dotyczące udziału dzieci w zajęciach w-f, będą emitowane we wrześniu
- Pozostałe spoty - o ile pozwolą na to środki finansowe - będą produkowane i emitowane w kolejnych terminach

• **programy aktywizacyjne dla dzieci z klas 1-3**

- partner strategiczny: Ministerstwo Edukacji Narodowej
- uczestnicy projektu: nauczyciele nauczania zintegrowanego
Wiek dzieci z klas 1-3 przez specjalistów z zakresu ontogenezy nazywany jest złotym wiekiem.

To właśnie w tym okresie w największym stopniu istotne są zajęcia fizyczne. Straty sprawności fizycznej z tego okresu często nie można już nadrobić.

Opis obecnej sytuacji:

- zajęcia w-f w ponad 90% prowadzone przez nauczycieli nauczania zintegrowanego
- jako nauczyciele bez odpowiedniego przygotowania w zakresie prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego mają oni znacznie mniejsze możliwości korzystania ze szkolnej infrastruktury sportowej
- nauczyciele nie zostali wyposażeni w profesjonalne programy zajęć dla maluchów
- programy studiów, przygotowujące nauczycieli nauczania zintegrowanego w niewielkim zakresie poświęcone są zajęciom w-f.

Proponowane działania w tym obszarze wzorowane na programie Sprawny Dolnoślązaczek zakładają:

- warsztaty dla nauczycieli nauczania zintegrowanego, którzy zgłoszą się do programu,
- zaoferowanie nauczycielom precyzyjnie opracowanego programu zajęć dla dzieci,
- program jest ciekawy, dzieci chętnie w nim uczestniczą
- maluchy poznają różne sporty i zdobywają „sprawności”, co dodatkowo motywuje je do udziału w zajęciach.

Ponadto MSiT planuje realizację całego programu nauki pływania w klasach trzecich. Będzie on prowadzony w oparciu o jednolity i opracowany przez profesjonalistów program.

• **program „multisport” realizowany w formie zajęć pozalekcyjnych**

Sytuacja obecna:

- niska aktywność sportowa dzieci i młodzieży (potwierdzona analizami i badaniami)
- katastrofalne wyniki badań zdrowotnych (badania AWF i badania populacji w warszawskiej dzielnicy Ursynów)*
- duża oferta zajęć komercyjnych, źle zorganizowane kluby sportowe - słaba oferta dla dzieci i młodzieży

Idea i cel programu:

- przeznaczony dla dzieci z klas 4-6
- opracowywany przez naukowców z warszawskiej AWF
- zakładający zwiększenie poziomu aktywności
- wzrost poziomu cech motorycznych (usprawnienie dzieci)
- pierwszy etap procesu identyfikacji talentów
- aktywizacja lokalnych klubów sportowych
- mobilizacja samorządu (model 30-30-30)
- program skierowany do wszystkich dzieci, również tych mniej sprawnych

W MSiT została przygotowana oferta sponsorska tak, aby część kosztów tych programów sfinansować ze środków zewnętrznych.

* *Potwierdzona przez raport Design to move by NIKE.*

•Systemowa zmiana modelu finansowania zadań z zakresu sportu powszechnego.

Dotychczasowy model:

- sztywno określone podmioty korzystające z finansowania
- bardzo luźno określone zakresy finansowanych działań.

Wady dotychczasowego modelu:

- setki drobnych umów nie realizujących spójnej polityki państwa
- finansowanie przedsięwzięć akcyjnych zamiast systematycznych
- utrudniona kontrola
- brak partnera po stronie samorządu wojewódzkiego

Nowy model:

- elastyczny w zakresie określenia podmiotów korzystających z finansowania
- dookreślony zakres finansowanych działań (programy MSiT)
- przewaga programów zajęć systematycznych
- współpraca z samorządem wojewódzkim

•Nowa rola Fundacji Rozwoju Kultury Fizycznej

W ramach sprawowanego przez MSiT obowiązku nadzoru nad Fundacją Rozwoju Kultury Fizycznej wyznaczono jej zadania z zakresu wspierania rozwoju sportu w społecznościach lokalnych.

Główne zadania, których realizacja rozpoczyna się w roku 2013 dotyczą:

- rozwoju kapitału ludzkiego w sporcie powszechnym,
- zwiększenie efektywnej współpracy pomiędzy podmiotami sportowymi a samorządami lokalnymi,
- rozwoju lokalnego wolontariatu sportowego.

Fundacja także angażuje się w nowoczesne metody wspierające „dobre rządzenie” (good governance) w sporcie powszechnym - poprzez prowadzenie konsultacji społecznych (projekt konsultacji społecznych dotyczących wykorzystania przestrzeni wokół Stadionu Narodowego – „Wspólny Narodowy”); animowanie dialogu interesariuszy sportu i wspieranie najlepszych praktyk (w ramach współtworzonego pierwszego polskiego Think Tank'u Sportowego) oraz upowszechniania sportu w różnych grupach społecznych (projekt „Aktywna jesień życia” oraz współorganizacja z partnerami w Polsce Międzynarodowego Tygodnia Ruchu).

Proponowane projekty Fundacji Rozwoju Kultury Fizycznej wynikające z bieżących potrzeb :

- modernizacja i wzrost potencjału organizacji sportowych
- podniesienie kompetencji liderów sportu w działaniu
- centrum wsparcia organizacji sportowych
- Wspólny Narodowy - konsultacje społeczne dotyczące sportowego zagospodarowania otoczenia Stadionu Narodowego

Systematyczne zbieranie danych

- profile i potrzeby obywateli w zakresie sportu i rekreacji
- system grantowy na prowadzenie badań

Programy dostosowane do poszczególnych grup

- Muovit - program kształtujący aktywność sportową wśród dzieci, nauczycieli i rodziców poprzez uczestnictwo we wspólnej sportowej grze edukacyjnej*
- Move Week - Europejski Tydzień Ruchu (1-7.10.2013) - ogólnopolska kampania promująca ruch i aktywność fizyczną*

- Aktywna Jesień Życia - program zachęcający do umiarkowanej, regularnej aktywności fizycznej seniorów
- Sportowa zielona szkoła z gwiazdą - oferty dla szkół - zielona szkoła i trening z gwiazdą sportu
- Szkolenia dla liderów społeczności lokalnych

**w partnerstwie z fundacją TV4 Sport*

SPORT MŁODZIEŻOWY

Szkoły i oddziały sportowe, szkoły mistrzostwa sportowego

MSiT proponuje Ministerstwu Edukacji Narodowej zmiany w zakresie funkcjonowania szkół i oddziałów sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego:

- zwiększenie liczby godzin obowiązkowych zajęć sportowych
- zmiany finansowania
- oparcie szkolenia sportowego w szkołach mistrzostwa sportowego o polskie związki sportowe
- przekazanie polskim związkom sportowym odpowiedzialności za szkolenie młodzieżowe

Obecnie:

- Rozbicie odpowiedzialności za zawodnika na dwa różne podmioty (wojewódzkie federacje na etapie sportu młodzieżowego i związek sportowy na etapie sportu seniorskiego),
- Brak spójności procesu szkolenia,
- Słabe wyniki w rywalizacji międzynarodowej seniorów.

W 2013 roku w pilotażowym programie wzięło udział 5 związków sportowych. Program polegał na

objęciu przez związki sportowe odpowiedzialności za szkolenie młodzieżowe. W 2014 roku program zostanie rozszerzony o sporty ze złotej (kajakarstwo, kolarstwo, lekkoatletyka, narciarstwo, pływanie, podnoszenie ciężarów, wioślarstwo, zapasy, żeglarstwo) i srebrnej grupy (biathlon, judo, łyżwiarstwo szybkie, strzelectwo sportowe, szermierka, tenis).

•szkolenie w sporcie młodzieżowym

Obecnie:

- kilka sztywnych programów ministerialnych
- nieefektywne formy finansowania

Po przejęciu przez związki odpowiedzialności za szkolenie grup młodzieżowych:

- przygotowanie indywidualnych programów szkoleniowych dla najzdolniejszych zawodników wraz z opracowaniem ścieżki rozwoju dla każdego z nich
- monitorowanie treningu i osiąganych wyników
- w kolejnych miesiącach: wprowadzenie tzw. Paszportu Zawodnika dla wszystkich zawodników objętych szkoleniem.

SPORT WYCZYNOWY

•szkolenie centralne

Obecnie:

- realizowane najczęściej w Centralnym Ośrodku Sportu lub na zgrupowaniach zagranicznych
- zawodnicy spędzają nawet 300 dni w roku oderwani od swojego miejsca zamieszkania, edukacji lub pracy, rodziny

MSiT proponuje związkom sportowym przekierowanie części szkolenia centralnego do dużych aglomeracji

- każdy związek sportowy wskaże kilka lokalizacji dla szkolenia centralnego

- szkołom wyższym z tych miast MSiT proponuje podpisanie umowy zakładającej prowadzenie m.in. szkolenia centralnego, zakwaterowania zawodników w ich ośrodkach
- w ten sposób powstanie dodatkowa sieć ośrodków szkolenia centralnego. Najważniejsza korzyść z przyjęcia tego rozwiązania to umożliwienie zawodnikowi równoległego prowadzenia szkolenia sportowego i edukacji lub pracy.

•kariera dwutorowa

- polega na łączeniu przez zawodnika szkolenia sportowego i edukacji lub pracy
- kluczowi partnerzy: szkoły mistrzostwa sportowego, uczelnie wyższe w szczególności AWF-y, wojsko, policja

Brak systemowych rozwiązań dla kariery dwutorowej powoduje:

- wycofywanie się zawodników z kariery sportowej po etapie juniora
 - odkładanie momentu zakończenia kariery sportowej nawet wtedy, kiedy wyniki sportowe są już wyraźnie słabsze
 - brak przygotowania zawodnika do kariery zawodowej po zakończeniu kariery sportowej
- MSiT jest w trakcie przygotowania systemowych rozwiązań w tym zakresie.

•pozostałe działania w sporcie wyczynowym:

- Podział środków finansowych w systemie sportu musi opierać się na bardziej profesjonalnych zasadach niż to ma miejsce obecnie. Musi zawierać w sobie procedury monitorowania i ewaluacji prowadzonego szkolenia oraz zawierać czytelne zasady reakcji. MSiT dokonuje obecnie przeglądu rozwiązań funkcjonujących na świecie i proponuje model spójny z pozostałymi częściami polskiego systemu.
- Wzmocnienie Instytutu Sportu i rozbudowanie niektórych z jego funkcjonalności.
- Zakres tych działań będzie zależał od ostatecznych rozstrzygnięć opisanych w punkcie wyżej.
- Dokonywana jest ewaluacja programu Klub-Polska aby zaproponować ulepszenia.
- W tym roku zostanie zmieniony kalendarz związany z finansowaniem związków. Konkursy zostaną ogłoszone w październiku, składanie ofert i rozstrzygnięcie zostanie zaplanowane tak, aby można było przelać środki finansowe na początku stycznia.

INWESTYCJE

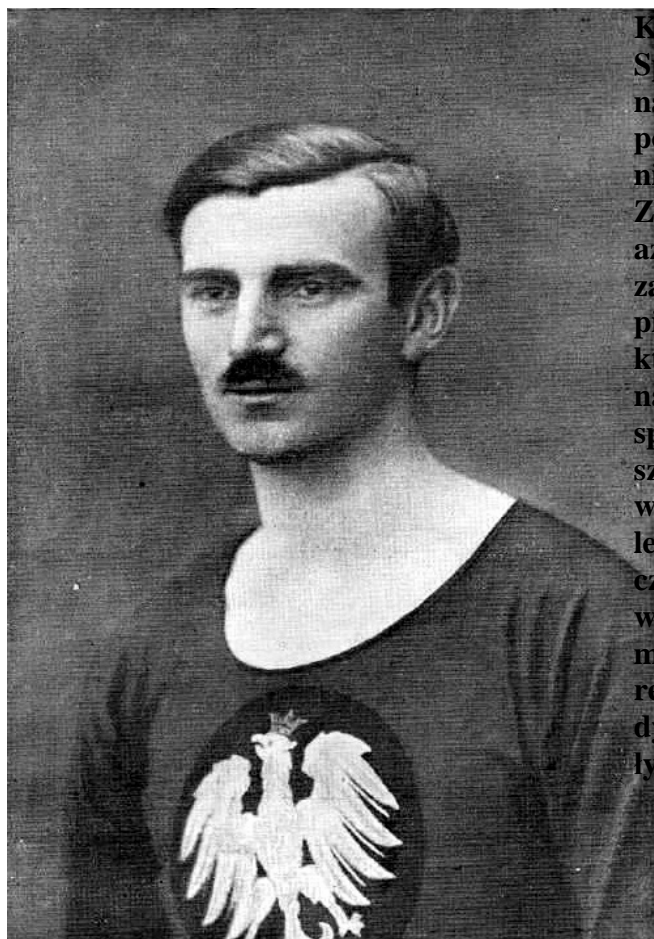
- program inwestycji strategicznych dla sportu zostanie zmieniony tak, aby przede wszystkim finansować inwestycje w miejscach, gdzie prowadzone będzie szkolenie centralne
- program inwestycji wojewódzkich realizowany wraz z marszałkami województw został wyraźnie zmieniony przez dookreślenie inwestycji priorytetowych (pierwsza sala gimnastyczna lub pierwszy Orlik w gminie, pierwszy basen w powiecie, infrastruktura służąca sportowi powszechnemu: boisko, ścieżka nartorolkowa, itp.)
- otwarty został pilotażowy program remontowy skierowany do małych klubów
- otwarty został również program inwestycji przyszkolnych.

*Sport jest częścią dziedzictwa każdego człowieka
i nic nigdy go nie zastąpi - Pierre de Coubertin*

Andrzej Michniewicz

Lublin

Sport był pasją Jego całego życia – rzecz o Waławie Kucharze



Kiedy 25 września 1926 roku „Przegląd Sportowy” ogłosił pierwszy plebiscyt na najlepszego i najpopularniejszego polskiego sportowca roku, raczej nie było wątpliwości, kto nim zostanie... Za Waławem Kucharzem opowiedziało się aż 94 procent głosujących. „Popularność zawdzięcza nie tylko walorom fizycznym – pisał wówczas „PS” – ale i zaletom ducha, które sprawiają, że Wacek jest najdoskonalszym typem wszechstronnego sportowca”. „Profesor”, bo tak z szacunkiem mówili o nim jego wychowankowie, to postać dziś już legendarna. Wielki sportowiec, wspaniały człowiek. Trener, sędzia, działacz i wychowawca młodzieży. Wielokrotny mistrz i rekordzista Polski, wielokrotny reprezentant Polski w czterech dyscyplinach: piłce nożnej, lekkoatletyce, łyżwiarstwie szybkim i hokeju na lodzie.

(Zamieszczony obok fotos pobraliśmy ze stron Wikipedia wolna encyklopedia – red

Prócz tego odnosił sukcesy w łucznictwie, łyżwiarstwie figurowym, narciarstwie i tenisie ziemnym. A były także gimnastyka, pływanie, saneczkarstwo, szermierka, tenis stołowy... Z pewnością można by wymienić jeszcze kilka. Było tego tak dużo, że aż trudno ogarnąć, uporządkować. Spróbuję w miarę zwięźle ukazać dorobek tego niezwykłego człowieka.

Przygoda życia Waława Kuchara zaczęła się 16 września 1897 roku. Przyszedł na świat jako czwarte dziecko państwa Ludwika i Ludwika Kucharów. Ona – z domu Drzewiecka, polska szlachcianka, on – z pochodzenia Węgier, absolwent Wydziału Chemii na Uniwersytecie Jagiellońskim. Pobrali się w Krakowie w roku 1890. Tam rok później urodził się ich pierwszy syn Tadeusz. W najbliższych latach rodzina powiększyła się (ale już w Łańcucie, gdzie na pewien czas zamieszkali) o trzech synów: Karola, Władysława oraz Waława, a także o jedyną córkę Kazimierę. Pod koniec 1898 roku Opatrzność skierowała Kucharów do Lwowa, z którym związali najświetniejsze swoje lata. W tym malowniczym mieście urodzili się jeszcze Mieczysław i Zbigniew. Wymieniam wszystkich z imienia, bo każdy z braci Kucharów był wszechstronnym i znanym sportowcem w skali całej Polski. Natomiast państwo Ludwika i Ludwik Kucharowie również zapisali się na trwałe w historii polskiego sportu i Lwowa. Przede wszystkim jako rodzice wspaniałych sportowców i hojni – jak dziś byśmy powiedzieli – sponsorzy najpopularniejszego i najbardziej utytułowanego lwowskiego klubu – Pogoni, ale również jako właściciele pierwszych lwowskich kin.

Najbardziej lubianym przez Waława Kuchara sportem była piłka nożna. Ją uprawiał najdłużej, jej podporządkował wszystkie inne dyscypliny. Dorobek Kuchara IV zaczął jednak przedstawiać od lekkiej atletyki. To w „królowej sportu” ustanawiał on swoje pierwsze rekordy, zdobywał pierwsze mistrzowskie tytuły oraz najwcześniej ubrał reprezentacyjną koszulkę z Białym Orłem na piersi (w październiku 1921 roku). Uprawiał ją już przed I wojną światową, jeszcze jako junior. Miała tę zaletę, iż dawała możliwość walczenia i zwyciężania indywidualnie. Poza tym pomagała wszechstronnie doskonalić sprawność fizyczną. W latach 1920-24 Waław Kuchar zdobył 9 tytułów mistrza Polski w biegach na 800m, 110m ppł, 400m ppł, skoku wzwyż, trójskoku i dziesięcioboju. Wielokrotnie ustanawiał rekordy Polski. Kilka też razy reprezentował nasz kraj w rywalizacji międzypaństwowej. Prócz tego pan Waław był wielokrotnym mistrzem, rekordzistą i reprezentantem Lwowa, zarówno w konkurencjach wymienionych wyżej, jak i kilku innych (choćby w skoku o tyczce).

Spośród sportów zimowych największe sukcesy odnosił w łyżwiarstwie szybkim. Pięciokrotnie był mistrzem Polski w wieloboju, w latach 1922-24 oraz 1927-28 (w latach 1925-26 mistrzostw nie przeprowadzono) szesnastokrotnie zdobył mistrzostwo Polski na poszczególnych dystansach: 500m, 1500m, 5000m i 10000m. Wielokrotnie ustanawiał rekordy naszego kraju, a także reprezentował Polskę na mistrzostwach Europy w 1925 roku w Saint Moritz, zajmując szóste miejsce w wieloboju. Ponadto był niezwykłym panczenistą w zawodach lokalnych we Lwowie.

Drugą ulubioną dyscypliną zimową Waława Kuchara był hokej na lodzie. Co osiągnął w tym sporcie? Przede wszystkim grając w reprezentacji dwukrotnie uczestniczył w mistrzostwach Europy. Najpierw w roku 1927 w Wiedniu wywalczył czwarte miejsce, a następnie w roku 1929 w Budapeszcie został z drużyną narodową wicemistrzem Starego Kontynentu. Do dnia dzisiejszego jest to największy sukces hokejowej ekipy biało-czerwonych. W sumie rozegrał 9 spotkań w reprezentacji (nie licząc jej potyczek sparingowych z zagranicznymi zespołami klubowymi), bramki jednak nie strzelił. Natomiast na rodzimych lodowiskach ze swoją Pogonią zdobył mistrzostwo Polski w roku 1933 (ex aequo z Legią Warszawa), wicemistrzostwo w latach 1929-30 oraz brązowy medal w roku 1927. Od grudnia 1925 do grudnia 1933 roku Pogoń była najlepszym zespołem hokejowym okręgu lwowskiego, a świetnie poruszający się na łyżwach i bramkostrzelny pan Waław był jej czołowym, jeśli nie najlepszym graczem.

„Pierwszą i największą moją kochanką – zwierzał się Waław Kuchar w świątecznym, bożonarodzeniowym numerze „PS” z 1926 roku – była piłka nożna. Stosunki z nią

nawiązałem już w 8-mym roku życia i mimo kuszących propozycji i obiecujących widoków z innych stron pozostałem jej wierny aż po dzień dzisiejszy [było tak do ostatnich dni jego życia – A. M.]. Grając stale w jednym i tym samym klubie [Pogoni Lwów – A. M.] przeżyłem z nim złe i dobre chwile. Z dumą i zadowoleniem mogę stwierdzić, iż w ostatnich latach mieliśmy więcej tych dobrych, niż złych. W reprezentacji stawiają mnie na różne pozycje. Ostatnio stałem moim miejscem [pisownia oryginalna – A. M.] jest środek pomocy. Występy moje na tej pozycji spotkały się z b. dobrą oceną, jednak wyznać muszę szczerze, iż najlepiej odpowiada mi napad. Jestem wówczas w swoim żywiole”.

O Waławie Kucharze – piłkarzu można by napisać bardzo dużo. Wymienię najważniejsze dokonania. Uczestniczył w pierwszym w historii meczu reprezentacji Polski, rozegranym 18 grudnia 1921 roku w Budapeszcie z Węgrami (wygrali Madziarzy 1 : 0). W naszej ekipie narodowej grał do roku 1928. Według dawniejszej rachuby wystąpił w 26 międzypaństwowych potyczkach, choć sam po latach przyznawał się do „tylko” 25. Według rachuby obecnej, rozegrał w reprezentacji Polski 23 mecze, strzelając 5 bramek (wcześniej liczono mu 6). W każdym z reprezentacyjnych występów grał podobno przez pełne 90 minut. W pięciu z nich nosił na ramieniu opaskę kapitana. W roku 1924, właśnie jako piłkarz, jedyny raz uczestniczył w Igrzyskach Olimpijskich. Niestety, po przegranej 0 : 5 z Węgrami w Paryżu trzeba było pakować bagaże. Jednak to pana Waławę francuska prasa uznała za najlepszego zawodnika naszej drużyny.

Za piłką zaczął się uganiać – jak to już wcześniej zostało wyrażone jego słowami – w wieku ośmiu lat. W pierwszej drużynie seniorów Pogoni Lwów zadebiutował w roku 1912, mając zaledwie 15 wiosen! Był to niezapomniany czas dla rodziny Kucharów. Zdarzało się, iż w pierwszym zespole Pogoni występowało aż czterech najstarszych braci! Wkrótce wybuchła jednak wojna i zabrała im kilka cennych lat kariery. Od roku 1921 zaczęto rozgrywać mistrzostwa Polski. Waław Kuchar uczestniczył w pięciu turniejach finałowych, w których rozegrał 39 spotkań i strzelił 54 bramki, co pozostało absolutnym rekordem tych rozgrywek. W tym okresie Pogoń dominowała na polskich murawach, zdobywając cztery razy tytuł mistrzowski w latach 1922-23 i 1925-26 (w roku 1924 mistrzostw nie przeprowadzono). Od roku 1927 utworzono w Polsce ligę. Pogoni Lwów nie szło już tak dobrze, niemniej dalej zaliczała się do krajowej czołówki. Lata 1932, 1933 i 1935 przyniosły jej wicemistrzostwo Polski. W pierwszym sezonie ligowym pan Waław strzelił 25 goli (+ 3 niesprawiedliwie unieważnione), co dało mu trzecie miejsce wśród najlepszych snajperów. W kolejnych latach strzelał coraz mniej bramek, głównie z powodu cofnięcia się z ataku do pomocy, a w razie potrzeby nawet do obrony. Łącznie spędził w lidze 8 sezonów (do 1934 roku), podczas których rozegrał 160 meczów (+ 1 niesprawiedliwie unieważniony), strzelając w nich 47 goli (+ 3 unieważnione). Przestał grać w wieku 37 lat. W całej swojej karierze wystąpił w ponad tysiącu spotkaniach i zdobył w nich wg jednych 847, a wg innych 1065 bramek! W roku 1969 wówczas miesięcznik „Piłka Nożna” ogłosił konkurs „Na najlepszego piłkarza 50-lecia PZPN”. Waław Kuchar zajął w nim trzecie miejsce za Gerardem Cieślikiem i Lucjanem Brychczym. Wydawana w ostatnich latach „Encyklopedia piłkarska FUJI” uznała go za Piłkarza Roku w Polsce w czterech kolejnych latach 1923-26.

Jakby ukoronowaniem jego sportowego fenomenu było – wspomniane na początku tego tekstu – zwycięstwo w 1926 roku w historycznym, pierwszym plebiscycie „Przeglądu Sportowego” na najlepszego sportowca w Polsce. Ale pan Waław zasłynął nie tylko jako niesamowity sportowiec. Z wiekiem wzmagająca się jego aktywność na polach: szkoleniowym, sędziowskim i organizacyjnym. Kiedy w 1922 roku Pogoń Lwów utworzyła pierwszą w Polsce lekkoatletyczną Sekcję Pań, prowadzenie treningów z „piękną płcią” powierzono 25-letniemu wtedy Kucharowi IV. Jesienią 1929 roku został na pewien czas grającym trenerem pierwszoligowej piłkarskiej drużyny Pogoni. W lutym 1930 roku wyjechał jako kierownik techniczny reprezentacji Polski w hokeju na lodzie do Chamonix i Davos na mistrzostwa świata i Europy. Rok później jako pierwszy Polak uzyskał uprawnienia sędziego hokejowego klasy międzynarodowej i aż do roku 1957 prowadził na taflach kilkadziesiąt spotkań!

Został też cenionym sędzią piłkarskim, w latach 1936-39 pierwszoligowym. Dzięki temu był już przed II wojną światową i jest w ogóle do dzisiejszego dnia jedynym człowiekiem w historii polskiego futbolu, który na szczeblu ekstraklasy pełnił rolę zarówno zawodnika, jak i trenera i sędziego! Waclaw Kuchar miał też żyłkę... kupiecką. W roku 1923 otworzył we Lwowie sklep sportowy-spółkę pod nazwą „Maraton” i prowadził go aż do wybuchu wojny. Oferowany sprzęt był tak dobry, iż z czasem zaczęli przyjeżdżać zaopatrywać się do niego przedstawiciele klubów niemal z całej Polski! Ponieważ w tamtych czasach wyczynowi sportowcy mieli raczej chude portfele, a pan Waclaw w 1925 roku zdecydował się założyć rodzinę, sklep stanowił ich główne źródło utrzymania.

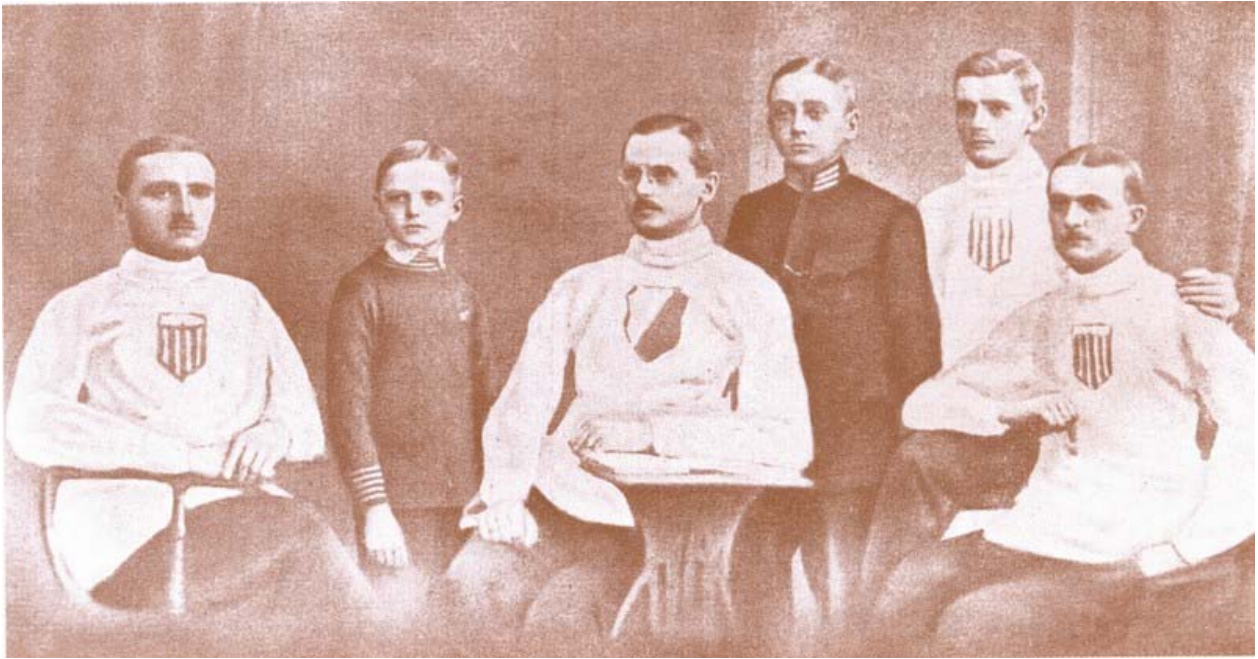
Po wojnie Lwów w wyniku ustaleń jałtańskich znalazł się w granicach Związku Sowieckiego. Pan Waclaw wraz z żoną Ireną i jedynym dzieckiem – córką Elwirą, żeby zamieszkać w Polsce, musiał wyprowadzić się z polskiego grodu... Początkowo przebywał w Bytomiu, potem już do końca życia związał swój los z Warszawą.

Zajął się przede wszystkim pracą szkoleniową. Wiosną 1946 roku objął stanowisko trenera kadry narodowej piłkarzy. Należy jednak wyjaśnić, iż w tamtym okresie skład reprezentacji ustalany był nie przez trenera, lecz tzw. kapitana związkowego lub komisję selekcyjną PZPN. Pierwszy mecz po wojnie reprezentacja Polski rozegrała 11 czerwca 1947 roku w Oslo z Norwegią, przegrywając 1 : 3. Do ostatniego meczu, w którym pan Waclaw był jej trenerem, tj. do 6 listopada 1949 roku, kiedy to w Warszawie Polska wygrała z Albanią 2 : 1 (w tym czasie kilkakrotnie zmieniali się kapitanowie związkowi i komisje selekcyjne), biało-czerwoni stoczyli 20 pojedynków: wygrali 5, zremisowali 3 i przegrali 12, stosunek bramek 30 : 58. Ten niezbyt korzystny bilans nie powinien nikogo dziwić, gdyż nasz kraj podnosił się dopiero z wojennej pożogi. Pan Waclaw nie poprzestał tylko na trenowaniu reprezentacji piłkarskiej. Gdy w 1946 roku reaktywował się Polski Związek Hokeja na Lodzie, właśnie jemu powierzono funkcję kapitana związkowego, a w rok później trenera kadry narodowej, z którą w pierwszych po wojnie mistrzostwach świata w Pradze wywalczył szóste miejsce. Latem 1949 roku został piłkarskim trenerem Legii Warszawa. Prowadził ją w I lidze przez cztery i pół roku, co do dnia dzisiejszego stanowi najdłuższy okres na tym stanowisku w historii klubu z Łazienkowskiej. Potem trenował jeszcze Polonię Warszawa, by w 1957 roku wrócić do Legii i zająć się szkoleniem juniorów. Czynił to z powodzeniem do połowy lat sześćdziesiątych XX wieku.

Pod wpływem osobowości Waclawa Kuchara i jego futbolowego autorytetu były tak znane postaci polskiej piłki jak Ryszard Koncewicz, słynny Kazimierz Górski czy Jacek Gmoch. Do ostatnich dni swojego życia trwał pan Waclaw na trybunach warszawskich stadionów jako zagorzały kibic sportowy. W wielu wspomnieniach powtarza się, iż był człowiekiem skromnym, pogodnym i życzliwym dla innych oraz bezwzględnie przestrzegającym zasady „fair play”. Pożegnał się z tym światem 13 lutego 1981 roku. Jego grób znajduje się na warszawskich Powązkach.

„Profesor” miał sportowe kontakty z Lublinem, w którym mieszkam. To z rywalizacją z drużyną z Koziego Grodu wiąże się jeden z niezwykłych jego wyczynów. Otóż Pogoń Lwów grywała kiedyś na szczeblu mistrzostw Polski z WKS-em Lublin i w jednym z tych meczów w 1922 roku pokonała lubelski zespół 11 : 0. Kuchar IV sam strzelił 6 bramek, z czego 4 kolejne w ciągu... 5 minut! To z pewnością piłkarsko-snajperski „rekord” Polski na najwyższym poziomie rozgrywek klubowych, a może i w ogóle „rekord” świata? Czy uda się go jeszcze komuś – przynajmniej jeśli chodzi o nasz kraj – poprawić?!

Polecam kilka lektur traktujących o postaci niesamowitego lwowiaka. Przede wszystkim barwną i napisaną z polotem biografię pióra Jacka Bryla pt. „Waclaw Kuchar” (Warszawa 1982). Warto też sięgnąć po Rudolfa Wacka „Wspomnienia sportowe” (Opole 1947), Andrzeja Gowarzewskiego „Lwów i Wilno w ekstraklasie. Dzieje polskiego futbolu kresowego” (Katowice 1997) oraz Krzysztofa Szujeckiego „Życie sportowe w Drugiej Rzeczypospolitej. Sukcesy – ciekawostki – sensacje” (Warszawa 2012).



Sześciu braci Kucharów. Chyba jedyne zachowane zdjęcie, na którym są wszyscy razem. Zostało zrobione prawdopodobnie w roku 1917.

Od lewej: Władysław (III) – 22 lata (wiek domniemany), Zbigniew (VI) – 12 lat, Tadeusz (I) – 26 lat, Mieczysław (V) – 15 lat, WACŁAW (IV) – 20 lat i Karol (II) – 24 lata.

„Wygląda to bardzo intrygująco, a historia jest taka: gdy po wojnie (pierwszej światowej – A. M.) chciano zamieścić w prasie to zdjęcie „kompletu” braci, zgodzili się, ale pod warunkiem wyretuszowania obcych, bo austriackich mundurów. Dlatego czwórka braci występuje tu w twarzowych „golfach” (jakich „Pogoń” nigdy nie miała!). Inny niż u pozostałych braci znak na piersiach Tadeusza, to na pamiątkę godła jego pierwszego klubu – „Lechii”. Reszta braci wstępowała już od razu do „Pogoni” (cytat komentarza zamieszczonego pod tym zdjęciem przez Jacka Bryła w jego książce o Waławie Kucharze).

(Fotografia pochodzi z „Księgi Pamiątkowej poświęconej 35 – leciu działalności Lwowskiego Klubu Sportowego „Pogoń” 1904 – 1939”. Nakładem Lwowskiego Klubu Sportowego „Pogoń” 1939 s. 12. Ze zbiorów autora artykułu – red.)

Roman Kulgawczuk

Szczecin

ZASTOSOWANIE METODY ZADANIOWEJ W ODDZIAŁYWANIACH WYCHOWAWCZYCH W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

Ważnym celem szkolnego wychowania fizycznego jest przysposobienie uczniów do całonocnej aktywności ruchowej, jako istotnego składnika prozdrowotnego stylu życia. To oznacza, że bok celów doraźnych, czyli stymulacji rozwoju fizycznego i opanowania określonego poziomu kompetencji w całonocnych dziedzinach sportu, należy przywiązywać należyłą wagę do realizacji specyficznych celów nadrzędnych. Obejmują one rozwijanie dyspozycji osobowościowych uczniów i kształtowanie pożądaných postaw wobec kultury fizycznej.

W tym doniesieniu przedstawiamy propozycję zastosowania metody zadaniowej w oddziaływaniach wychowawczych w procesie nauczania i doskonalenia podstawowych elementów gry w piłkę siatkową.

W teorii wychowania, która dostarcza uporządkowanej wiedzy o sposobach wywoływania zmian w zachowaniu ludzi, uznawanych jest szereg metod (środków) pozwalających osiągnąć ten cel. Wskazuje się na dwie strategie oddziaływań: indywidualną, gdy wpływ wychowawcy dotyczy jednostki względnie izolowanej oraz grupową, gdy chcemy wpływać na jednostkę za pośrednictwem grupy społecznej, do której ona należy. Konarzewski [1] wyróżnia cztery grupy indywidualnych metod wychowania, a mianowicie: nagradzania i karania, modelowania, perswazji oraz zadaniową. Nagradzanie polega na tworzeniu następstw atrakcyjnych dla wychowanka, w celu wzmocnienia i zachęty do reagowania określoną czynnością w danej sytuacji. Karanie natomiast polega na tworzeniu zdarzeń awersyjnych dla wychowanka, by zahamować tendencję do reagowania wskazaną czynnością w danej sytuacji. Modelowanie w sytuacji wychowawczej ma miejsce wtedy, gdy dostarczamy wychowankowi sposobności do obserwacji określonych zachowań innych ludzi (modeli) jako pożądanego wzorca. Środków perswazji (w formie komunikatów językowych) używa się w celu wywołania w strukturze wiedzy wychowanka zmian o określonym zasięgu. Wreszcie metoda zadaniowa, która w tym doniesieniu będzie głównym przedmiotem rozważań, polega na uruchomieniu i ukierunkowaniu aktywności wychowanka za pomocą stawianych mu zadań. Praktyka wychowania w tym przypadku polega na inspirowaniu aktywności wychowanków, a w razie konieczności, ingerowania w nią z zewnątrz.

Przez wychowanie rozumiemy wszelkie zamierzone działanie w formie interakcji społecznych, mających na celu wywołanie trwałych pożądaných zmian w osobowościach ludzi. Osobowość jednostki to posiadany przez nią system dyspozycji, wyznaczających w sposób względnie stały jej zachowanie.[5].

W edukacji szkolnej, oddziaływania wychowawcze na zajęciach sportowych, nie są jedynymi procesami kształtującym osobowość jednostki. Jest ona także wystawiona na oddziaływania najbliższego środowiska, rodziny, innych nauczycieli, grup koleżeńskich, w których przebiega proces socjalizacji. W toku wychowania zachodzą także procesy przystosowania do grup społecznych, w których wychowanek wzrasta.

Teoretyczną podstawę stosowania zadania jako środka w oddziaływaniach wychowawczych stanowi czynnościowa koncepcja osobowości Tomaszewskiego [8]. Przypomnijmy, iż wyróżnia się w niej dwa poziomy: regulacji reaktywnej i regulacji celowej. Regulacja reaktywna (wrodzona lub nabyta) nazywana jest zwykle nawykiem. Dobrze uformowane struktury nawykowe funkcjonują u człowieka niezależnie od jego świadomości. Regulacja celowa ma bardziej złożony charakter i wiąże się ściśle z antycypacją wyniku podjętego zachowania. W odróżnieniu od zachowań reaktywnych (nawykowych) nazywa je autor czynnościami. A świadome zachowanie oparte na antycypacji wyniku nazywa działaniem. W tym rozumieniu, na działanie składa się szereg czynności prowadzących do osiągnięcia określonego wyniku, czyli wykonania zadania.

Istotą metody zadaniowej jest uruchomienie działań własnych wychowanka. Działania własne, wobec przedmiotów i zdarzeń, przeżycia w zetknięciu z daną sytuacją, są głównym źródłem zdobywania doświadczeń niezbędnych w życiu społecznym, w obcowaniu z innymi ludźmi. Praktyka dowodzi, że nie wszystkie działania w jednakowym stopniu prowadzą do wzbogacania wiedzy i doświadczeń (jak przykładowo działania stereotypowe w porównaniu z działaniami wymagającymi inwencji twórczej). Ważny jest także towarzyszący im kontekst, motywacja jednostki i co szczególnie ważne, jak ocenia ona szansę na osiągnięcie zamierzonego wyniku.

Rola nauczyciela w takim pojmowaniu oddziaływań wychowawczych nie ogranicza się na mówieniu jak należy postępować. Opiera się na tworzeniu lub wykorzystywaniu nadążających się realnych sytuacji, będących dla wychowanka wyzwaniem do podjęcia działań, które w konsekwencji prowadziłyby do określonych zmian w jego psychice.

Poprzez rozwiązywanie zadań własnych, wynikających z potrzeb jednostki bądź zadań zleconych (np. przez nauczyciela), wychowanek staje się w dużej mierze, sprawcą swojego rozwoju.[2]

Inaczej jest, gdy nauczyciel posługuje się głównie metodą „karania i nagradzania” jako środkiem oddziaływań wychowawczych. Staje się wówczas postacią centralną, która z góry określa, co jest dozwolone, a co zabronione. Uzyskanie zamierzonych rezultatów jest możliwe, lecz odbywa się przy minimalnej aktywności wychowanka.

Podejmując próbę wywierania wpływu wychowawczego w określonej sytuacji, musimy uwzględnić obiektywny stan rzeczy, jak też jego odbiór przez podmiot. Aby prawdopodobieństwo osiągnięcia zamierzonych rezultatów wychowawczych przewyższało szansę zachowań niepożądanych, wychowawca musi dysponować odpowiednią wiedzą o wychowanku.

Od czego zależy skuteczność metody zadaniowej?

Wychowawczą funkcję zadania trzeba wyraźnie odróżnić od celu. Cel jest tym, ze względu, na co wychowanek podejmuje aktywność. Natomiast funkcja, czyli założone zmiany psychiczne w podmiocie jest tym, ze względu, na co zadanie zostało postawione przez wychowawcę.

Mając na uwadze funkcje wychowawcze, Konarzewski [1] wyróżnia trzy grupy zadań:

- 1) stawiane wychowankowi z myślą o zmianach w strukturze jego wiedzy,
- 2) mające przede wszystkim wzbogacić repertuar technik adaptacyjnych wychowanka,
- 3)) mające doprowadzić do zmian w systemie postaw wychowanka.

Na zajęciach sportowych spotykamy się najczęściej z zadaniami zaliczanymi do drugiej i trzeciej grupy, których funkcje są nastawione na rozwinięcie technik adaptacyjnych i kształtowanie pożądanых postaw. Zwraca się uwagę, że muszą zaistnieć pewne warunki, by zadanie zostało przez wychowanka podjęte i spełniało założone funkcje. Istotne są cechy zadania i osobowość wychowanka. Zdarza się, że na lekcjach wychowania fizycznego uczniowie nie angażują się w pełni przy wykonywaniu zadania. Co łatwo daje się zauważyć. Zadanie (ćwiczenie) wykonywane jest niedbale, byle jak. Na naszych lekcjach bodaj, najczęstszą przyczyną tego typu zachowań, jest brak wiary, że można podołać temu zadaniu w obliczu kolegów z klasy.

Sport w szeroko rozumianym pojęciu stał się nośnikami wielu atrakcyjnych wartości z punktu widzenia celów wychowawczych. Do najczęściej wymienianych zalicza się: przestrzeganie przyjętych reguł zgodnie z zasadami fair play, kształtowanie umiejętności współdziałania w realizacji zadań, wytrwałości w dążeniu do wytyczonych celów, podejmowania racjonalnych decyzji w sytuacjach trudnych, radzenia sobie w sytuacjach sukcesów i porażek [7]. Dodatkowo kumulowanie się wielu drobnych nawet sukcesów odnoszonych na lekcjach, dodaje pewności siebie. Co stwarza podstawę do zachowań kreatywnych pozbawionych niepewności, lęku. Trzeba równocześnie pamiętać o zagrożeniach towarzyszących temu zjawisku. Tak na przykład wielu teoretyków wychowania fizycznego, nauczycieli i rodziców, wskazują, że zbyt daleko posunięta sportyfikacja zajęć, może prowadzić do tzw. „efektu wykluczenia” dużej grupy uczniów, którzy z różnych powodów nie mają szans w sportowej rywalizacji. Celowe wykorzystywanie w oddziaływaniach wychowawczych metody zadaniowej, jak pokażemy na przykładach mogą w znacznym stopniu obawy te złagodzić.

Z pozytywnymi wartościami sportu dzieci spotykają się od samego początku procesu szkoleniowego. A ten jak wiadomo w odniesieniu do siatkówki rozpoczyna się w klasach trzecich – czwartych szkoły podstawowej.

Bardzo istotną cechą tej fazy rozwojowej dzieci, jest to, że coraz bardziej zaczynają się one liczyć z opinią grupy odniesienia (klasy) i zabiegają o zajęcie w niej satysfakcjonującej pozycji. W dążeniu do podtrzymania pozytywnej samooceny pojawia się tendencja do rywalizacji, współzawodnictwa [10]. Na lekcjach WF rywalizacja, współzawodnictwo mogą przybierać różne formy. Najbardziej powszechne formy rywalizacji czy to indywidualnych czy zespołowych polegają na wyłonieniu zwycięzców. Dla wielu uczniów ponoszących porażki są to sytuacje deprymujące, pozostawiające trwałe negatywne ślady w ich pamięci.. Jeśli mamy na uwadze ogół dzieci w klasie, a nauczyciel chce pomóc dzieciom mniej sprawnym ruchowo, to bardziej stosownym będzie inny rodzaj współzawodnictwa, oparty na wypełnianiu przez uczniów, dobrze dostosowanych do ich aktualnych umiejętności tzw. standardów, norm jako konkretnych zadań. Nauczyciel na podstawie uważnej obserwacji uczniów, ustala stopień trudności standardu na takim poziomie, żeby jak najwięcej uczniów mogło to zadanie wykonać. Z zastrzeżeniem, że nie może być ono zbyt łatwe, aby w żadnym wypadku nie dawało pełnej gwarancji na sukces.

Każde zadanie powinno mieć wyraźnie określone reguły i jasne kryteria oceny. Poczucie satysfakcji z wykonania zadania jest możliwe wtedy, gdy ma ono zaznaczony początek, określony przebieg i zakończenie, czyli cel. Fakt, że uczeń postawiony w sytuacji zadaniowej uświadamia sobie przede

wszystkim cel, powoduje, że czynność ruchowa wykonywana jest przy wzmożonej samokontroli ćwiczącego. Jeżeli cel w zadaniu nie zostanie jasno określony, jak w następującym poleceniu: mówimy: „dzieci -odbijamy piłkę sposobem górnym oburącz nad sobą”. To nie każde dziecko przystąpi do wykonania ćwiczenia z należyтым skupieniem uwagi. W skutek tego będą one popełniały dużo błędów. Zmianę w podejściu ćwiczących zauważymy natychmiast, gdy cel zostanie opisany wyraźnie, a zadanie będzie swego rodzaju wyzwaniem. Nauczyciel mówi wówczas: „kto odbije 20 razy sposobem górnym oburącz nad sobą, bez straty piłki – siada na ławeczce. Tutaj nie wyłamujemy zwycięscy. Każde dziecko, zaliczenie tego standard, odczuwa jako swego rodzaju sukces.

Oto inny przykład. W dwójkach ćwiczący ustawieni na liniach ataku po obydwu stronach siatki. Będą wykonywali odbicia piłki sposobem górnym oburącz przez siatkę. Zakładamy, że wcześniej dzieci wstępnie opanowały ten element.. Gdy nie określimy wyraźnie celu zadania, tylko niektórzy najbardziej zmotywowani uczniowie będą wykonywali to ćwiczenie z zachowaniem ciągłości, a to dopiero nadaje sens temu ćwiczeniu. Inni po pewnym czasie znudzeni monotonią ćwiczenia zaczną popełniać błędy. Gdy w pewnym momencie przerwiemy ćwiczenie i określimy wyraźnie cel zadania mówiąc: kto odbije sposobem górnym oburącz do partnera 15 razy bez straty piłki? Partner po drugiej stronie siatki stara się mu w tym pomóc, ułatwić wykonanie normy. Jak wiadomo nie wszystkie dzieci uczą się czynności ruchowych w jednakowym tempie. Jedni przyswajają materiał ćwiczebny szybciej inni potrzebują więcej czasu, większej ilości powtórzeń.

Jak możemy pomóc uczniom, którzy uczą się wolniej w odniesieniu sukcesu w tym konkretnym zadaniu? Sposobów jest kilka, na przykład:

- pozwalamy na dobór partnera spośród najlepszych w klasie,
- partnerowi zezwalamy na dodatkowe odbicie nad głową,
- można po stracie piłki zezwolić na jeszcze jedną próbę, ale za karę uczeń ma wykonać np.5 przysiadów.

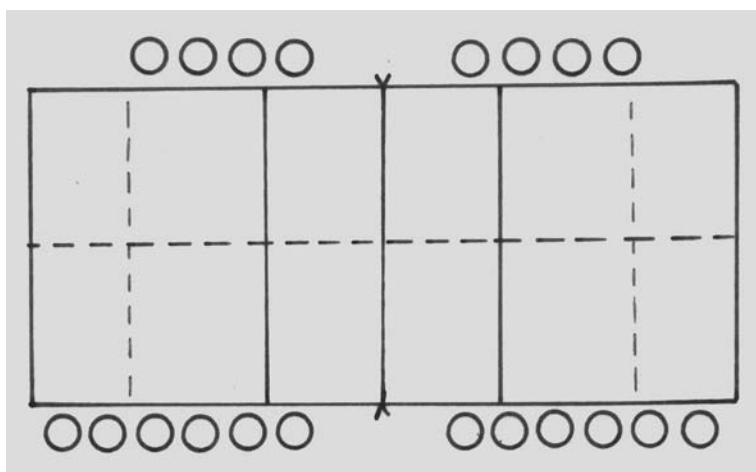
Te przykłady obrazują indywidualną strategię oddziaływań wychowawczych. Warto pamiętać, że realizacji podjętego przez ucznia zadania, towarzyszy zazwyczaj szereg komponentów, których znajomość ułatwi nauczycielowi głębsze poznanie i zrozumienie podopiecznych:

- odczuwanie zadowolenia z dobrze opanowanego zadania ruchowego,
- uczeń może poddać próbie swoje kompetencje w obliczu kolegów z klasy,
- uczeń może wykazać się, inwencją, kreatywnością,
- przy pełnej mobilizacji, osiągnięty wynik, może przewyższyć dotychczasowe doświadczenia.

W pracy z dziećmi, które dopiero zdobywają doświadczenie w logicznym myśleniu, werbalnym komunikatem nie zawsze dotrzemy do każdego ucznia ze zrozumiałym przekazem, czego ich chcemy nauczyć. Wykorzystując metodę zadaniową nauczyciel może zapewnić jak najlepsze warunki żeby to oni sami wzięli odpowiedzialność za opanowanie a następnie doskonalenie danej czynności. Z myślą przede wszystkim o uczniach wolniej przyswajających materiał ćwiczebny, tego typu rozwiązania wprowadzamy w takich momentach lekcji, gdy skupienie uwagi na wykonywanych ćwiczeniach zaczyna wyraźnie się obniżać. W ten sposób wydłużamy czas doskonalenia danej czynności ruchowej, przy wzmożonej koncentracji uczących się, co jest warunkiem efektywnego uczenia się. W procesie edukacyjnym, kumulowanie się drobnych sukcesów również tych w realizacji stawianych zadań, napawa wychowanków optymizmem, dodaje pewności, mobilizuje do dalszej pracy nad sobą.

Na zajęciach sportowych w dyscyplinach zespołowych przyjmuje się często grupową strategię oddziaływań wychowawczych, w której wpływamy na jednostkę poprzez grupę społeczną, do której ona należy. W tym przypadku, będzie to drużyna, zespół. Każdy członek drużyny w trakcie gry, uczestniczy w realizacji szczególnego rodzaju zadań w wymiarze indywidualnym i grupowym. W procesie nauczania i uczenia się gry w piłkę siatkową w szczególności w grach uproszczonych, grach małych mamy do czynienia z szeregiem sytuacji wychowawczych, które pojawiają się samoczynnie, lub też nauczyciel je aranżuje. Trudność polega na tym, że proces uczenia się podstawowych elementów techniki w naszych szkołach trwa długo, rozciąga się na długie miesiące.

W tym długim okresie czasu, dzieci uczą się wyizolowanych elementów techniki nie mogąc ich wypróbować w praktycznym działaniu, czyli w grze. Uczą się, więc nie przywiązywania znaczenia do praktycznego wykorzystywania zdobytych umiejętności. Nic dziwnego, że tylko nieliczni uczniowie radzą sobie z często zmieniającymi się sytuacjami czasie gry. Najczęściej gra w siatkówkę na zajęciach lekcyjnych jest statyczna, mało interesująca. Obecnie, gdy poznaliśmy szeroki wachlarz gier uproszczonych dostosowanych do psychofizycznego rozwoju dzieci z klas III - IV i nieco starszych, sytuacja uległa zmianie. Dysponujemy kilkunastoma grammi uproszczonym o różnym stopniu trudności, które są możliwe do zastosowania praktycznie od początku procesu nauczania. Przełomowym okazał się pomysł z ustawieniem grających drużyn poza liniami bocznymi własnego pola gry.



ryc. 1

Na normalnym boisku do siatkówki (9x18), przedzielonym linią wzdłuż na dwie połowy, mogą być rozgrywane dwa mecze równocześnie, pomiędzy drużynami liczącymi 4 - 6 graczy. Zakładając, że spotkania odbywać się będą na czas (3-5-7 min.) na lekcji można będzie rozgrywać mecze i turnieje z udziałem całej klasy liczącej 20 i więcej dzieci.[3] A to oznacza, że od samego początku procesu nauczania, dzieci to, czego się nauczyły będą mogły jeszcze na tych samych zajęciach wypróbować i doskonalić w praktycznym działaniu, czyli w grze.

„Gry można się nauczyć tylko poprzez grę” (prof. Zb.Naglak)

W grze dzieci walczą o każdy punkt, przestrzegając zasad fair play. Uczą się konsekwentnego dążenia do wytkniętego celu. Podejmowania racjonalnych decyzji, pod presją odpowiedzialności za końcowy rezultat spotkania. Ponoszenia odpowiedzialności za popełnione błędy. Zdobywają doświadczenie we współpracy z partnerami z drużyny. Przeżywają momenty radości z odniesionego zwycięstwa i smutek, rozgoryczenie po przegranych. Powtarzające się wahania stanów emocjonalnych, sprzyjają kształtowaniu i hartowaniu odporności psychicznej podopiecznych.

„Tylko poprzez często praktykowane formy aktywności emocjonalnej, człowiek może stopniowo zwiększać swoją dojrzałość emocjonalną, podobnie jak stopniowo zwiększa swoją dojrzałość intelektualną i fizyczną.” (prof. W. Okoń)

Tych pozytywnych wartości sportu nie da się spopularyzować wśród młodzieży, na lekcjach, na których nauczyciel daje piłkę uczniom żeby sobie pograli, bez liczenia punktów, czy nie przywiązywania wagi do końcowego rezultatu meczu. Wtedy jest to tylko infantylna zabawa, w której nie ma miejsca na oddziaływanie wychowawcze.

Nauczyciel, który postrzega swoje obowiązki szerzej niż tylko troskę o rozwój fizyczny wychowanków, potrafi zadbać o taką organizację, każdej niezależnie od jej rangi gry, by była swego rodzaju wyzwaniem (challenge), zadaniem do wykonania.[4]. Chodzi przecież o to, aby wykorzystywanie zadania jako środka oddziaływań wychowawczych na lekcjach kultury fizycznej, nie wynikało tylko z intuicji nauczyciela, czy też było stosowane przypadkowo i

niekonsekwentnie, bez uwzględniania wielu czynników determinujących ten proces, lecz było zamierzonym i dobrze przygotowanym działaniem.

Piśmiennictwo:

- 1) Konarzewski K., Podstawy oddziaływań wychowawczych. PWN, Warszawa 1982.
- 2) Kuchcińska M., Sytuacje zadaniowe w dydaktyce. Wyd. WSP Bydgoszcz 1988.
- 3) Kulgawczuk R., Siatkówka na zajęciach szkolnych – duży wybór gier uproszczonych. „Lider” nr 6 s.21-25, 2011
- 4) Kulgawczuk R., Nauczanie i uczenie się gry w siatkówkę. Przykładowy zestaw zajęć na cały semestr. Wyd. Plewnia J., Plewnia M, Szczecin 2012
- 5) Muszyński H., Zarys teorii wychowania. PWN Warszawa 1976.
- 6) Naglak Z., Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. AWF, Wrocław 2005.
- 7) Okoń W., Podstawy wykształcenia ogólnego. PWN, Warszawa 1987.
- 8) Pośpiech J., Jakość europejskiego wychowania fizycznego w świetle badań. Wydawnictwo. PWSZ w Raciborzu 2006.
- 9) Tomaszewski T. (red.), Psychologia. PWN, Warszawa 1975..
- 10) Wołoszynowa L., Młodszy wiek szkolny. W: M. Żebrowska (red), Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży. PWN, Warszawa 1973.

Dorota Lamczyk

Katowice

Pojęcie zdrowia i zachowań zdrowotnych

Zdrowie ma bardzo ważny wymiar, jest najcenniejszą wartością, kapitałem człowieka, które otwiera perspektywy na osiągnięcie wyznaczonych celów życiowych i służy realizacji pojawiających się potrzeb. Jednak niepokojący jest fakt, iż znaczna część społeczeństwa dostrzega jego walory, jak i podejmuje działanie sprzyjające zdrowiu, dopiero w sytuacji jego utraty.¹ Definicja zdrowia zajmuje się szereg dyscyplin naukowych tj. np. medycyna, psychologia, socjologia, religia. Dlatego też jednolite zdefiniowanie „zdrowia”, ujmujące wszystkie aspekty życia człowieka i satysfakcjonujące przedstawicieli powyższych nauk przysporzyło wiele trudności. Obecnie w literaturze jest około 300 definicji zdrowia oraz nadal tworzone są nowe pojęcia.²

Jednakże szereg publikacji rozpatruje pojęcie zdrowia w dwóch ujęciach: profesjonalnym oraz potocznym. W ujęciu profesjonalnym, socjolog, m.in. T. Persons określa zdrowie jako „stan w którym jednostka wykazuje optymalną umiejętność efektywnego pełnienia ról oraz zadań wyznaczonych jej przez proces socjalizacji.”³ W wymiarze teologicznym „zdrowie” określone jest jako „dar Boga.”⁴ Jednak za najpowszechniejszą, jak i szeroko stosowaną, przyjmuje się definicję sformułowaną przez WHO, a mianowicie „zdrowie jest to stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, społecznego, psychicznego, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagania”.⁵

Pojęcie zdrowia w ujęciu potocznym ustalają nieprofesjonalne pojmowanie „zdrowia” przez osoby, które zawodowo nie zajmują się tą problematyką. Sposób określania tego pojęcia jest zależny od: pozycji społeczno- ekonomicznej, wieku lub wykształcenia. Ludzie dorośli określają zdrowie jako „stan bez choroby oraz dolegliwości”.⁶ W przypadku dzieci, koncepcja zdrowia zmienia się wraz z wiekiem. Przeważnie, zdrowie w oczach dziecka utożsamiane jest z dobrym samopoczuciem i czymś pozytywnym.²

Warto zauważyć, iż B. Woynorowska podaje, iż pojęcie zdrowia jest rozpatrywane w zasadzie w trzech wymiarach, tj.:³

- zdolności do wykonywania wszystkich czynności życia codziennego,
- dobrego samopoczucia w sferze psychicznej,
- przestrzegania zachowań prozdrowotnych.

O zdrowiu człowieka, postrzeganym jako dobrostan w sferze bio-psycho-społecznej, decyduje wiele czynników, które w sposób bezpośredni bądź pośredni, w mniejszym czy większym stopniu wpływają na jego jakość. W latach 70-tych XX wieku, M. Lalond zgłosił przedstawienie czterech głównych czynników warunkujących zdrowie w postaci tzw. „pól zdrowia”. Należy do nich:²

- styl życia, zachowania- pro oraz antyzdrowotne (50- 52%),
- środowisko fizyczne, mikroklimat otoczenia- czysta woda, hałas, odpowiedni stopień wilgotności, temperatura, zanieczyszczenia (20%),
- predyspozycje genetyczne (20%),
- organizacja opieki zdrowotnej oraz jej funkcjonowanie, dostępność i jakość określonych świadczeń medycznych (10- 15%).

Wyżej przedstawiona koncepcja zakłada, iż styl życia staje się głównym determinantem zdrowia. L. W. Greek oraz M. W. Reuter definiują zdrowie pojęcie jako „wzór zachowań, który jest trwały, jak i ukształtowany przez dziedzictwo kulturowe, relacje społeczne, czynniki geograficzne oraz społeczno-ekonomiczne i cechy osobowości człowieka.”¹⁰ Najogólniej mówiąc, są to wszelakie działania podejmowane przez człowieka, które zostały ukształtowane na drodze wychowania, jak i socjalizacji. Istotny wpływ na rodzaj podejmowanych działań mają czynniki środowiska społecznego, jak także cechy osobowości.¹¹ Jednakże każdy człowiek, jako osoba w pełni samodzielna, w sposób indywidualny dokonuje wyboru swojego zachowania czy postępowania.¹² Powyżej przedstawione determinanty warunkujące zdrowie, cechują się uniwersalnością, co oznacza, iż są wspólne dla całego społeczeństwa, jednakże różni ich siła oddziaływanie.¹³

Jednym z głównych czynników wpływających na styl życia, a zarazem stan zdrowia jest także sytuacja społeczno-ekonomiczna. Literatura przedmiotu podaje, iż osoby borykające się z problemem bezrobocia, mające gorszą sytuację nie tylko ekonomiczną, lecz i społeczną, w mniejszym stopniu dbają o swój stan zdrowia. W konsekwencji czego obserwuje się znaczny wzrost wskaźnika zachorowalności oraz umieralności w tejże grupie osób. Oprócz pozycji materialnej istotną rolę odgrywa również wykształcenie. Osoby posiadające wykształcenie podstawowe, jak i zawodowe znacznie częściej podejmują zachowania ryzykowne- antyzdrowotne.¹⁴ Poziom wykształcenia jednocześnie staje się wyznacznikiem stanu wiedzy jednostki na temat służby zdrowia, jak także możliwości dostępu oraz korzystania z określonych świadczeń medycznych. Istnieje szczególnie związek także pomiędzy pozycją zawodową a pojmowaniem siebie za osobę chorą. Otóż, pomimo wystąpienia objawów chorobowych, osoba z wyższym wykształceniem, nie traktuje siebie jako osoby chorej.¹⁵ Oprócz powyżej przedstawionej pozycji socjalnej, materialnej oraz wykształcenia, dużą rolę w kształtowaniu zdrowia mają również czynniki genetyczne.¹⁶ Ze względu na różnorodność elementów mających wpływ na zdrowie i powiązań pomiędzy nimi, literatura przedmiotu przedstawia szeroką gamę modeli tychże czynników. Na kształtowanie zdrowia człowieka ma istotny wpływ także środowisko psychospołeczne, w którym on funkcjonuje.

Warto zauważyć, iż w literaturze przedmiotu termin zachowań zdrowotnych w zależności od dyscypliny naukowej ma różny charakter.¹⁷ B. Woynarowska, koncentrując się na sferze zdrowia, opisuje zachowania zdrowotne, jako działania, „które w świetle współczesnej wiedzy medycznej wywołują określone pozytywne bądź negatywne skutki zdrowotne osób, które je realizują.”¹⁸ Natomiast według K. Puchalskiego zachowania zdrowotne są to „zachowania analizowane z punktu widzenia ich znaczenia dla zdrowia.”¹⁹ A. Frączek oraz E. Stępień określa to pojęcie w aspekcie społeczno- kulturowym. Według nich, zachowania zdrowotne, to wszelakie czynności realizowane przez społeczeństwo, które w bezpośredni bądź pośredni sposób wpływają negatywnie bądź pozytywnie na sferę psychiczną bądź fizyczną zdrowia. Kształtowane są poprzez doświadczenia socjalizacyjne ludzi, w szczególności przez bezpośredni kontakt z otoczeniem, i przez to stają się problemem społecznym.²⁰

Na podstawie powyżej przytoczonych pojęć, zachowania zdrowotne możemy określić mianem szeroko pojętych działań ukierunkowanych na cele zdrowotne. Jeżeli wykazują pozytywny wpływ na zdrowie, wtedy zwane są zachowaniami prozdrowotnymi, jeżeli natomiast prowadzą do powstania licznych zaburzeń w prawidłowym życiu człowieka, mówimy o zachowaniach antyzdrowotnych.

Wyżej wymienione zachowania są rozpatrywane, a zarazem określane pod kątem wielu aspektów oraz stanowią podstawę do wielorakiej klasyfikacji. Rozpatrując zachowania zdrowotne, często bierze się pod uwagę następujące kryteria:²¹

- wpływ zachowania na zdrowie- korzystne czy niekorzystne,

- działanie oraz cel któremu służy podejmowana czynność,
- poziom organizacji behawioralnej,
- stan zdrowia, wobec którego podejmowane są określone zachowania,
- zachowania wynikające z pełnionej roli społecznej,
- istota zachowania, obszar życia oraz aktywność.

Warto jeszcze przytoczyć podział zachowań zdrowotnych kierując się dwoma kryteriami: stanem zdrowia i ich wpływem na zdrowie:²²

1. S. V. Kasl oraz S. Cobb podaje podział zachowań zdrowotnych ze względu na stan zdrowia:

- zachowania zdrowotne w zdrowiu: tj. przez które rozumie się działania podejmowane przez osoby zdrowe, mające na celu wzmocnienie zdrowia oraz zapobieganie chorobie i niepełnosprawności,
- zachowania zdrowotne w doświadczeniu choroby: tj. wynikają one ze świadomości istniejących zaburzeń w prawidłowym stanie zdrowia oraz mogące przebiegać bezobjawowo bądź dawać niepokojące dolegliwości,
- zachowania zdrowotne w roli chorego: tj. są to zachowania podejmowane przez człowieka chorego, w celu eliminacji występujących objawów choroby. Zakres, jak i charakter podejmowanych działań, w głównej mierze zależy od typu objawów, jak także od rodzaju jednostki chorobowej.

2. Uwzględniając znaczenie dla organizmu- zachowania zdrowotne dzieli się na:²³

- prozdrowotne, biopozytywne: tj. są to wszelakie działania, które pozytywnie wpływają na stan zdrowia człowieka, i ich celem jest utrzymanie obecnego stanu, jego wzmocnienie bądź przywrócenie; zalicza się do nich: racjonalne odżywianie, aktywność fizyczna, unikanie używek, skuteczne radzenie sobie w sytuacjach trudnych.
- antyzdrowotne, bionegatywne: tj. jak sama nazwa wskazuje, zaburzają prawidłowe funkcjonowanie organizmu, i w konsekwencji prowadzą do choroby, niepełnosprawności, jak także utrudniają diagnostykę, leczenie, rehabilitację i profilaktykę, są to: uzależnienia od substancji psychoaktywnych, przemoc, zachowania agresywne.

L. W. Green oraz M. W. Kreuter wytypowali trzy charakterystyczne grupy czynników, które kształtują zachowania zdrowotne, są to m.in.:²⁴

1. czynniki predysponujące- należą do nich: zasób wiadomości, poglądy, wartości, postawy,
2. czynniki umożliwiające- są to: możliwości korzystania z ustalonych świadczeń zdrowotnych, zdolność do podejmowania czynności ważnych dla zdrowia, jakość wykonywanych świadczeń itp.,
3. czynniki wzmacniające- czynniki te związane są z warunkami życia jednostki- normy obyczajowe- społeczne, uznanie bądź dezaprobatę zachowań prezentowanych przez dane środowisko rodzinne, koleżeńskie, szkole oraz medyczne.

Zachowania zdrowotne kształtowane są na drodze procesu socjalizacji i wychowania, które zaczyna się już od najmłodszych lat.²⁵ Na ich rozwój ma wpływ wiele czynników świata zewnętrznego i wzorce osobowe środowiska rodzinnego, rówieśniczego, szkolnego jak również informacje przekazywane przez mass media.²⁶ Wiele przeprowadzonych badań dowodzi, iż rodzaj zachowań zdrowotnych podejmowanych w dzieciństwie, jak i młodości znacząco wpływa na styl życia w późniejszym okresie. Zgodnie z tą tezą, edukacja zdrowotna, której istotnym zadaniem jest kształtowanie zachowań prozdrowotnych i eliminowanie działań mających negatywny wpływ na zdrowie, powinna być prowadzona już od najmłodszych lat.²⁷ Skuteczność edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia, lub programów profilaktycznych zależy w głównej mierze od stopnia poznania oraz zrozumienia zachowań zdrowotnych oraz czynników je warunkujących.²⁸

Jak wynika z powyższego, styl życia jest zespołem czynności składających się z zachowań zdrowotnych, których realizacja decydująco wpływa na stan zdrowia jednostki.²⁹ Zgodnie z przyjętym oraz powyżej przedstawionym podziałem zachowań zdrowotnych w kategorii znaczenia dla zdrowia, wyróżnia się dwa rodzaje zachowań: prozdrowotne i antyzdrowotne. Do głównych zachowań prozdrowotnych zaliczyć można np. przestrzeganie zasad racjonalnego odżywiania, dbanie o prawidłowy ciężar ciała, ograniczone bądź umiarkowane spożywanie napojów alkoholowych, niepalenie tytoniu, systematyczną aktywność ruchową jak także odpowiednią ilość snu.³⁰ Natomiast wszystkie działania określane jako prozdrowotne, są składowymi zdrowego stylu

życia, podczas którego jednostka koncentruje się na wykluczeniu zachowań niekorzystnych, i realizacji możliwie dostępnych zachowań biopozytywnych, które mają w efekcie zwiększenie potencjału zdrowia.³¹

1. B. Tobiasz- Adamczyk ,Wybrane elementy socjologii zdrowia i chorób, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1998, s. 22.
2. B. Wojnarowska ,Edukacja zdrowotna, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s.19.
3. Ibidem, s. 20-21.
4. Ibidem, s. 22.
5. Ibidem, s. 23.
6. I.Heszen, H. Sęk ,Psychologia zdrowia, Wyd., Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 47.
7. B. Wojnarowska ,Edukacja zdrowotna, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 22.
8. Ibidem, s. 23.
9. B. Wojnarowska ,Edukacja zdrowotna, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 24-25. 10. Ibidem, s. 50.
11. Ibidem, s. 51-52.
12. W. Piątkowski, A. W. Brodniak ,Zdrowie i choroba. Perspektywa socjologiczna, Wyd. Tyczyzna, Kraków 2005, s.109.
13. D. Cianciara ,Zarys współczesnej promocji zdrowia, Wyd Lekarskie PZWL, Warszawa 2010, s. 29.
14. A. Wojtczak ,Zdrowie publiczne, wyzwanie dla systemów zdrowia XXI wieku, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2009, s. 98- 99.
15. B. Tobiasz- Adamczyk ,Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby, Wyd. Uniwersytety Jagiellońskiego, Kraków 1998, s. 37.
16. A. Wojtczak ,Zdrowie publiczne, wyzwanie dla systemów zdrowia XXI wieku, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2009, s. 100- 101.
17. I. Heszen, H. Sęk ,Psychologia zdrowia, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 93. 18. B. Wojnarowska ,Edukacja zdrowotna, Wyd., Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 52.
19. I. Heszen, H. Sęk ,Psychologia zdrowia, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 93.
20. Ibidem, s. 94-95.
21. I. Heszen, H. Sęk ,Psychologia zdrowia, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 98.
22. A. Majchrowska ,Wybrane elementy socjologii. Podręcznik dla studentów i absolwentów wydziału pielęgniarstwa i nauk o zdrowiu Akademii Medycznej, Wyd. Czelej, Lublin 2003, s. s. 295-296.
23. T. B. Kulik ,Zdrowie publiczne. Podręcznik dla studentów i absolwentów wydziału pielęgniarstwa i nauk o zdrowiu Akademii Medycznej, Wyd. Czelej, Lublin 2002, s.76.
24. B. Wojnarowska ,Edukacja zdrowotna, Wyd., Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 54. 25. B. Tobiasz- Adamczyk ,Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby, Wyd. Uniwersytety Jagiellońskiego, Kraków 1998, s. 23
26. ,Zdrowie i szkoła, pod red. J. Bogucka, B. Wojnarowska, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2000, s. 68.
27. B. Wojnarowska ,Edukacja zdrowotna, Wyd., Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 54.
28. ,Zdrowie i szkoła, pod red. J. Bogucka, B. Wojnarowska, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2000, s. 72.
29. Ibidem, s. 68-73.
30. B. Tobiasz- Adamczyk ,Wybrane elementy socjologii zdrowia i choroby, Wyd. Uniwersytety Jagiellońskiego, Kraków 1998, s. 24.
31. B. Wojnarowska ,Edukacja zdrowotna, Wyd., Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 52.

Małgorzata Naskręt, Justyna Demczyszak

Poznań

Wycisz mnie... – jak radzić sobie z emocjami na zajęciach wychowania fizycznego.

Wyciszenie dziecka nawet po najbardziej intensywnych zajęciach wychowania fizycznego, ale też po każdym innym zajęciu, jest możliwe, a wręcz konieczne. Wszystko, co ma swój początek, musi mieć swój koniec.

Proces wychowania fizycznego powinien przebiegać z uwzględnieniem zasad, które warunkują prawidłową realizację zadań zdrowotnych, kształcących, poznawczych i wychowawczych. Zasady nauczania-uczenia się, doboru treści i organizacji kształcenia i wychowania służą optymalnej realizacji zadań i osiągania celów założonych na poszczególnych przedmiotach szkolnych, w tym na wychowaniu fizycznym. [Bronikowski M., 2012, s.99].

Zgodnie z metodyką nauczania, tok lekcji wychowania fizycznego powinien składać się z trzech części: części I – wstępnej; części II – głównej; części III – końcowej. Zdaniem Bronikowskiego M. *podanie zadań zajęć w części I powoduje pobudzenie emocjonalne i poznawcze, co jest uzależnione od stopnia atrakcyjności tych zadań, na ile uczniowie postrzegają je jako „wyzwania” godne podjęcia. W początkowym okresie części II, podczas ćwiczeń kształtujących (tzw. rozgrzewki), natężenie wysiłku fizycznego powinno stopniowo wzrastać. W dalszym przebiegu części II należy je utrzymać na jak najwyższym poziomie (w zależności od rodzaju zajęć, natężenie wysiłku fizycznego może ulegać pewnym wahaniom). W części III należy tak obniżyć natężenie wysiłku fizycznego, aby doprowadzić organizm do uspokojenia – stanu zbliżonego do początku zajęć.* [Bronikowski M., 2012, s.101].

Nasz artykuł postanowiłyśmy poświęcić trzeciej części zajęć wychowania fizycznego, w której uwzględnia się ćwiczenia rozluźniające, uspokajające, korektywne, zbiórkę wraz z omówieniem zadań lekcji i pożegnaniem. Na ostatnią część zajęć poświęcamy zazwyczaj od 3 do 5 minut. Kilka ćwiczeń pomocnych w zakończeniu toku lekcji zaprezentujemy na łamach naszego artykułu, który kierujemy do specjalistów wychowania fizycznego, ale również do nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej.

Nauka wyciszenia dzieci, ich emocji, jest trudna i wymaga od nauczyciela systematycznego i konsekwentnego działania, tak, aby ta część zajęć stała się stałym i naturalnym elementem, obecnym na każdej lekcji wychowania fizycznego. Z czasem rolę prowadzących ostatnią część zajęć mogą przejąć uczniowie. Pozwoli im to zaprezentować poznane wcześniej sposoby radzenia sobie z nadmiarem emocji.

H. G. Petzold uważa, że ćwiczenia relaksacyjne powinny być częścią planu nauczania, obok nauki czytania i pisania oraz liczenia. Nieumiejętność rozluźniania się stanowi dla wielu ludzi bardzo istotny problem, który często może się stać przyczyną zaburzeń natury psychosomatycznej... Opanowanie aktywnych technik relaksacyjnych należy traktować z wielką powagą, ponieważ ani w szkole, ani w sytuacjach codziennych nie uda się uniknąć obciążeń. Można zatem przyjąć, że ćwiczenia relaksujące zmniejszają stres związany z nauką szkolną i korzystnie wpływają na efekty nauczania. [Skorek E. M. 2008, s.82].

Natomiast Teml H. traktuje ćwiczenia relaksacyjne w trakcie zajęć jako przyczynę do procesu humanizacji szkoły. Wprowadzając je, realizujemy również jedno z zadań planu nauczania, które mówi o kształceniu obejmującym całego człowieka i prowadzącym do pogłębiania świata wewnętrznego. [Teml H., 1997, s.14].

Ten sam autor pod pojęciem „ćwiczenia wspomagające odprężenie”, nie proponuje systematycznego wprowadzenia do konkretnej techniki relaksacyjnej, np. treningu autogennego. Wymaga to bowiem odpowiedniej wiedzy. Chodzi mu o szersze, nawet potoczne rozumienie pojęcia relaksu. (...) W ćwiczeniach wykorzystuje się elementy metod relaksacyjnych i praktyk medytacyjnych, np. progresywnego rozluźniania mięśni, treningu autogennego, eutonii i kierunków psychologii humanistycznej. Zaadaptowano je dla potrzeb szkoły i nieco skrócono w czasie. (...) Do ćwiczeń wspomagających odprężenie Teml H. zalicza:

- *ruch fizyczny w celu rozciągnięcia napiętych mięśni;*
- *napinanie i rozluźnianie grup mięśni;*
- *koncentrację na bodźcach odbieranych przez ciało z zewnątrz;*
- *obserwację oddechu i zaakcentowanie oddychania przeponą;*
- *posługiwanie się przyjemnymi wyobrażeniami (np. „leżę na plaży”);*
- *formułowanie pozytywnych myśli (np. „potrafię to zrobić”).* [Teml H., 1997, s.11].

W dalszym toku swoich rozważań Teml H. podaje za Alexander iż, w szkole nie chodzi tylko o gromadzenie wiedzy. Jeśli postawiliśmy sobie za cel rozwój wszelkich sił tkwiących w człowieku, to zadaniem naszym będzie utrzymywanie prawidłowej równowagi (eutonii) pomiędzy napięciem (koncentracją) i odprężeniem (rozluźnieniem). Autor uważa, że tam gdzie koncentracja przechodzi w napięcie, a odprężenie w rozprężenie, człowiek traci indywidualną równowagę. I odwrotnie –

jeśli celem edukacji jest wyłącznie rozwój potencjału intelektualnego, oznacza to jednostronne postrzeganie człowieka. [Teml H., 1997, s.18].

Zajęcia wychowania fizycznego są więc odpowiednim przedmiotem, podczas którego można wdrażać dzieci do rozwijania umiejętności relaksacyjnych. Przygotowanie trzeciej części zajęć może być dla nauczyciela na początku dość trudne. Jednak warto przygotować się do tej części świadomie, gdyż, naszym zdaniem, ma to duży wpływ na zdrowie psychiczne dzieci, a co za tym idzie wpływa również na ich lepszy rozwój społeczno – emocjonalny. Warto też dodać, że nauczyciel, szczególnie w ostatniej części zajęć, powinien emanować spokojem poprzez głos i mimikę ciała. Całym sobą powinien umieć uspokoić grupę.

Oto kilka propozycji ćwiczeń kończących zajęcia, które stosujemy na co dzień, pracując z naszymi uczniami. Wykorzystać je można na koniec lekcji wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej lub przedszkolnej. Wszystkie ćwiczenia można modyfikować i dostosować do potrzeb grupy. Nie zapominajmy, że każda grupa pracuje inaczej, potrzebuje innych ćwiczeń. To nauczyciel zna grupę najlepiej i od jego kompetencji i pomysłowości zależy po jakie ćwiczenie sięgnie.

Latający dywan.

Cel: wyciszenie; rozluźnienie; umiejętność spokojnego oddychania; rozwijanie wyobraźni.

Pomoce: nie musimy niczego przygotowywać, można skorzystać z mat piankowych, materacy, spokojnej muzyki.

Przebieg ćwiczenia: Uczniowie leżą na plecach, w kręgu z nogami skierowanymi do wewnątrz. Ręce wzdłuż ciała, nogi złączone, wyprostowane, wskazane zamknięte oczy oraz spokojny równy oddech – torem brzuszny. Nauczyciel zaprasza dzieci do odbycia ciekawej podróży.

Wyobraź sobie, że leżysz na zaczarowanym dywanie. Pomyśl, jak wygląda ten dywan, poczuć się na nim bezpiecznie, dotknij dłońmi jego faktury, poczuć czy jest miękki czy szorstki. Rozłóż się na nim wygodnie, poczuć go każdą częścią ciała, przyłgnij do niego, oddychaj spokojnie, gdyż za chwilę poczujesz delikatne falowanie dywanu.... zaczynasz się unosić powoli i na taką wysokość jaką chcesz... Dywan delikatnie masuje każdą część Twojego ciała.... Pamiętaj jesteś bezpieczny i jest Ci dobrze, Twoje ciało zaczyna się relaksować, uspokajać. Oddychaj.... Okna w sali otwierają się i zapraszają Ciebie do podróży... Kierujesz swój dywan w stronę okna i lecisz na nim do Krainy Spokoju... Mijasz delikatne chmurki, promienie słońca muskają Twoje poliki, w oddali słychać śpiew ptaków i widać piękny błękit nieba... Twój dywan obniża lot, dotykasz nim trawy, czujesz zapach kwiatów przebijających się z zielonej trawy... Oddychaj... ciesz się tą chwilą, jeśli chcesz, to ją zapamiętaj... Pora wracać do miejsca, z którego wyruszyłeś... Zrób to bezpiecznie i w miarę delikatnie wyląduj... Poczekać chwilę, aż wszyscy wrócą z wyprawy, oddychaj spokojnie... i upewnij się po swojej prawej stronie czy Twój sąsiad wrócił z Krainy Spokoju. Dotknij i sprawdź, nic nie mów, poczuć co czujesz... Pamiętaj wróciłeś już z podróży... Zabierz ciszę z sobą.

Pisanie po plecach – w kręgu.

Cel: ćwiczenie umiejętności skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu; kształtowanie umiejętności uważnego słuchania; kształtowanie koordynacji słuchowo, wzrokowo, ruchowej; usprawnianie zmysłu dotyku; doskonalenie kontroli własnych ruchów, ćwiczenie ruchów delikatnych i wyważonych; doskonalenie umiejętności rozluźniania ciała.

Pomoce: nie musimy niczego przygotowywać.

Przebieg ćwiczenia: Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w kręgu, tak, aby przed sobą miały plecy kolegi. Otwartą dłońią rozmasowują plecy kolegi. Następnie rysują opuszkami palców litery, cyfry lub proste znaki graficzne, które podaje im szeptem nauczyciel.

Pisanie po plecach – w parach.

Cel: ćwiczenie umiejętności skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu; kształtowanie koordynacji wzrokowo - ruchowej; usprawnianie zmysłu dotyku; doskonalenie kontroli własnych ruchów, ćwiczenie ruchów delikatnych i wyważonych; doskonalenie umiejętności rozluźniania ciała; wdrażanie do posługiwania się szeptem.

Pomoce: nie musimy niczego przygotowywać.

Przebieg: Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w parach, tak, aby przed sobą miały plecy kolegi. Otwartą dłonią rozmasowują plecy kolegi, rysując określone znaki np. znak zapytania, różne litery, cyfry. Następnie proszą kolegów o rozpoznanie rysowanych znaków. Podczas ćwiczenia dzieci próbują porozumiewać się szeptem.

Tańczące dłonie – w parach, w kręgu.

Cel: ćwiczenie umiejętności skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu; usprawnianie zmysłu dotyku z uwzględnieniem odpowiedniej siły nacisku; doskonalenie kontroli własnych ruchów; doskonalenie umiejętności rozluźniania ciała.

Pomoce: nie musimy niczego przygotowywać.

Przebieg ćwiczenia: Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym w kręgu, tak, aby przed sobą miały plecy kolegi. Otwartą dłonią rozmasowują jego plecy. Prowadzący zajęcia podaje nazwy zwierząt, a zadaniem dzieci jest odtańczyć palcami dłoni na plecach kolegi taniec podanej grupy zwierząt, uwzględniając ciężar ich ciała.

Ogień

Cel: kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej; usprawnianie zmysłu dotyku; doskonalenie kontroli własnych ruchów; kształtowanie umiejętności wyciszenia, opanowania, skupienia uwagi oraz poczucia bezpieczeństwa.

Pomoce: mała świeczka do podgrzewacza w aluminium, podstawka do świeczki, zapalniczka (tylko dla nauczyciela w celu bezpieczeństwa).

Przebieg ćwiczenia: Uczniowie siedzą w kręgu, w siadzie skrzyżnym. Nauczyciel z pewnością siebie oznajmia dzieciom, że chciałby, aby wyszły z dzisiejszych zajęć opanowane, wyciszone, z poczuciem bezpieczeństwa. W tym zadaniu pomocny będzie ogień. Nauczyciel zapala małą, okrągłą, płaską świeczkę umieszczoną na podstawce. Zadaniem dzieci jest podawanie sobie z rąk do rąk podstawki ze świeczką, w taki sposób, aby płomień nie zgasł. Temu zadaniu ma towarzyszyć skupienie, opanowanie, wyciszenie i duże poczucie pewności wykonywanych ruchów. Ostatnią osobą, która otrzymuje ogień jest nauczyciel. To on gasi ogień i przypomina o celu zadania. Prosi, aby to, nad czym pracowali, zabrali z sobą do szatni, a jak jest to możliwe, to także na pozostałą część dnia.

Główka pracuje – ćwiczenie w grupach – fotografia nr 1

Cel: kształtowanie spostrzegawczości i pamięci wzrokowej; doskonalenie umiejętności koncentracji uwagi.

Pomoce: przedmioty z sali, elementy ubioru uczniów.

Przebieg zajęć: Dzieci dzielimy na grupy 4 – 5 osobowe. Nauczyciel układa przed każdą z grup ok. 10 przedmiotów. Nazywa je i prosi, aby dzieci je zapamiętały w kolejności jakiej leżały. Można umniejszać lub zwiększać liczbę przedmiotów, zmieniać ich kolejność i zapytać, co się zmieniło?



Fot. 1.

Ważną rolę w relaksacji odgrywają ćwiczenia oddechowe. Teml H. podaje za Alexander, iż *większość ludzi wydatkuje codziennie prace, znajdując się w stanie większego lub mniejszego napięcia. Wydatkują niepotrzebnie energię i tym samym ograniczają swoją wydajność. Wielu z nich nawet nie odczuwa, że napinają kurczowo mięśnie brzucha lub nie mają czasu na oddychanie. (...) Proste ćwiczenia relaksacyjne – np. obserwacja oddechu – mogą okazać się bardzo pomocne w pozbywaniu się niepotrzebnych napięć.* [Teml H., 1997, s.10].

Zdaniem Day J. prawidłowe oddychanie jest równie istotne. Dlatego chcąc nauczyć dzieci *koncentrować uwagę na własnym oddechu, pożyteczne może być pokazanie im, jak oddycha noworodek. Jeśli jest taki w rodzinie, niech dzieci (...) kładą mu ręce na brzuszku i obserwują, jak swobodnie i naturalnie oddycha, właśnie od brzucha zaczynając. Oto do jakiego oddychania jesteśmy urodzeni.* [Day Jennifer, 1997, s.53].

Oddech to wspaniały nauczyciel, gdyż umożliwia nam zdobywanie nowych doświadczeń i udziela wskazówek odnośnie do naszego fizycznego i psychicznego stanu. Lepsze ustawienie ciała i właściwe wzorce ruchowe wspierają nasze wzorce oddechowe i na odwrót. Bez wody możemy przetrwać trzy dni, bez jedzenia jeszcze dłużej, ale pozbawiony tlenu mózg umiera w ciągu kilku minut. [Franklin E. N., 2007, s.273]. Osoby zainteresowane ćwiczeniami oddechowymi odsyłamy do książki Franklin E. N. „Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu”. Poniżej jedno z tych ćwiczeń.

Klatka piersiowa jak parasol (ćwiczenie pochodzi od Sweigard)

Cel: wzmacnianie mięśni oddechowych.

Pomoce: nie musimy niczego przygotowywać.

Przebieg ćwiczenia: W pozycji leżącej na plecach. Wizualizujemy klatkę piersiową jako parasol. Uchwyt parasola znajduje się w miednicy, a zakończeniem jest najwyższy punkt kręgosłupa. Parasol jest ustawiony zgodnie z centralną osią ciała. Podczas wdechu parasol otwiera się, rozszerzając się na wszystkie strony – do przodu, do tyłu, w górę, w dół i na boki. Podczas wydechu parasol zamyka się w kierunku centralnej osi ciała. [Franklin E. N., 2007, s.278].

Ćwiczenie oddechowe torem brzuszny – fotografie nr 2-6

Cel: kształtowanie umiejętności prawidłowego oddechu; wzmacnianie mięśni oddechowych; doskonalenie umiejętności wyciszenia.

Pomoce: nie musimy niczego przygotowywać.

Przebieg ćwiczenia: Uczniowie leżą na plecach, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze, dwie dłonie leżą na brzuchu. Wdychają powietrze nosem – dłoń na brzuchu unosi się, a następnie wydychają powietrze ustami – dłoń na brzuchu opada wraz z brzuchem.



Fot. 2.



Fot. 3



Fot. 4.



Fot. 5.



Fot. 6.

Spokojne wychodzenie.

Cel: doskonalenie umiejętności koncentracji uwagi; kształtowanie umiejętności uważnego słuchania; wdrażanie do spokojnego wychodzenia z sali gimnastycznej.

Pomoce: nie musimy niczego przygotowywać.

Przebieg zajęć: Uczniowie leżą na plecach. Spokojnie oddychają, skupiają się na wdechu i wydechu. Nauczyciel wyrывkowo wymienia głoski. Osoby, które mają imiona na podaną głoskę wychodzą z sali, w sposób cichy, z wyprostowaną postawą ciała.

Kropla wody.

Cel: doskonalenie umiejętności wyciszenia się; kształtowanie umiejętności spokojnego oddychania; doskonalenie umiejętności skupiania się na wdechu i wydechu; uwrażliwienie na delikatne dotknięcie, doskonalenie kontroli własnych ruchów.

Pomoce: pipeta lub kubek z wodą.

Przebieg ćwiczenia: Dzieci leżą na plecach z zamkniętymi oczami. Spokojnie oddychają, skupiają się na wdechu i wydechu. Nauczyciel chodzi między uczniami i upuszcza kroplę wody (pomocna może być pipeta). Kto poczuje dotyk kropli otwiera oczy, wstaje i wychodzi na palcach z sali.

Wychodzące liczby.

Cel: kształtowanie umiejętności uważnego słuchania; doskonalenie umiejętności cichego marszu po elipsie; doskonalenie umiejętności matematycznych.

Pomoce: nie musimy niczego przygotowywać.

Przebieg ćwiczenia: Każdemu dziecku przyporządkowujemy daną liczbę. Tyle ile jest dzieci w klasie, tyloma liczbami dysponuje nauczyciel. Dzieci chodzą w ciszy po elipsie, wsłuchując się w to, co mówi nauczyciel. Prowadzący zajęcia po kolei wyprowadza dzieci z sali na zasadzie podawania liczb np. wychodzi z sali liczba większa od 6, a mniejsza od 8; wychodzą z sali liczby parzyste między 1, a 5.

W czym jestem dobry oczami kolegów?

Cel: kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie i innych; wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Pomoce: kartki, ołówki.

Przebieg ćwiczenia: Każdy uczeń otrzymuje kartkę i ołówek. Na dole kartki zapisuje swoje imię i nazwisko. Kartka przekazywana jest kolejnym osobom po stronie lewej. Każda z osób otrzymujących kartkę, sprawdza kto jest jej właścicielem i zapisuje na niej jego najlepsze umiejętności. Każdy kto zapisze zdolności właściciela kartki, zagina ją, tak, aby następna osoba nie widziała, co było zapisane. Ważne jest, aby wszystkie wymienione umiejętności były pozytywne i wywoływały u dzieci uśmiech i zadowolenie. Często zabraną do domu kartkę można odnaleźć po wielu latach w szufladach dzieci. Wniosek: dobre słowo, pochwała wzmacnia poczucie naszej wartości. A często uświadamia nam wiedzę o sobie i o naszych umiejętnościach. Modyfikacja ćwiczenia: ćwiczenie można wykonać ustnie.

Współczesny człowiek jest ciągle w biegu, wszędzie się spieszy, narażony jest na hałas otaczającego świata, przeciążony pracą, problemami, trudnościami życiowymi. Brakuje mu wewnętrznego spokoju, stabilności, bezpieczeństwa, cierpliwości i czasu.

Wydaje się, że obecnie znacznie wzrasta potrzeba odzyskania spokoju, zastanowienia się nad sobą i odprężenia, podczas gdy otaczający nas świat zmierza wręcz w odwrotnym kierunku, wszyscy ciągle się gdzieś spieszą, są zestresowani i spięci. [Teml H., 1997, s.7].

Czyż nie jest aktualny dziś wiersz Danuty Wawiłow pt. „Szybko”

„Szybko, zbudź się, szybko, wstawaj!
Szybko, szybko stgynie kawa!

Szybko, zęby myj i ręce!
Szybko, światło zgaś w łazience!

Szybko, tata na nas czeka!
Szybko, tramwaj nam ucieka!
Szybko, szybko, bez hałasu!

Szybko, szybko nie ma czasu!
Na nic nigdy nie ma czasu”....

Często na nic nie mamy czasu... a przecież możemy to zmienić. Zwolnić tempo życia, robić wszystko odrobinę wolniej, spokój tkwi w każdym z nas, wystarczy go tylko odkryć w sobie. Tak jak bohater naszego wiersza.

„A ja chciałbym przez kałuże
iść godzinę albo dłużej,
trzy godziny lizać lody,
gapić się na samochody
i na deszcz, co leci z góry,
i na żaby, i na chmury
i nie spieszyć się w ogóle...

cały dzień się w wannie chlapać
i motyle żółte łapać,
albo z błota lepić kule
Chciałbym wszystko robić wolno,
ale mi nie wolno.”

Na zakończenie artykułu powołajmy się jeszcze raz na Teml H.: *W propozycjach skierowanych do uczących się dorosłych uwzględnia się w coraz większym stopniu potrzebę odprężenia, widać to na przykład w programach szkół wyższych. W szkołach podstawowych natomiast ćwiczenia relaksacyjne nie są jeszcze tak rozpowszechnione. Byłyby one tu przydatne, gdyż wspomagają kształtowanie osobowości ucznia i stymulują proces nauki; dzięki nim szkoła mogłaby się stać bardziej humanistyczna.* [Teml H., 1997, s.7].

Obecnie w szkołach podstawowych coraz częściej można spotkać nauczycieli wdrażających swoich uczniów do ćwiczeń relaksacyjnych. Nauka relaksacji wyniesiona ze szkoły, może przydać się w życiu codziennym. Młody człowiek posiadający takie umiejętności może z nich skorzystać w życiu dorosłym. Umiejętność wyciszania się jest ważna w każdym wieku, na każdym etapie życia i w każdej sytuacji. Czy w takim razie wdrażamy nasze dzieci do profilaktyki zdrowia psychicznego? Nasze dzieci nie muszą być rozkrzyczane i hałaśliwe, wpadające w bieg z jednych zajęć na drugie. Pokażmy im jak to zrobić.

Przypisy:

Bronikowski M., Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sportu, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2012

Day J., Twórcza wizualizacja, ZYSK i S-ka, Poznań 1997

Franklin E. N., Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu, Kined, Warszawa 2007

Skorek E. M. (red.), Terapia pedagogiczna Tom I Zaburzenia rozwoju psychoruchowego dzieci, Impuls, Kraków 2005

Teml H., Relaks w nauczaniu, WSiP, Warszawa 1997

Wawilow D., Rupaki – wiersze dla dzieci, MARTEL 2009

Zbigniew Cendrowski Rekomendacje



TYRMANDOWIE ROMANS AMERYKAŃSKI

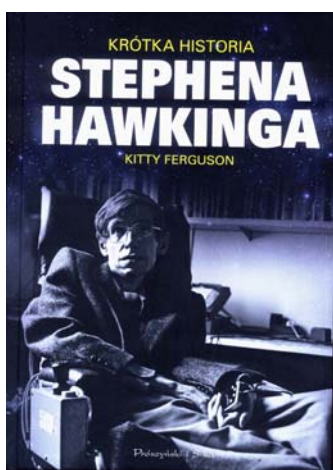
Agata Tuszyńska



Henryk Grabowski

WYKŁADY Z METODOLOGII BADAŃ EMPIRYCZNYCH

impuls



KRÓTKA HISTORIA STEPHENA HAWKINGA

KITTY FERGUSON

Agata Tuszyńska, Tyrmandowie. Romans amerykański, Wyd. mg 2012

Jest to spisana (na podstawie relacji Marry Ellen Fox) przez Agatę Tuszyńską – poetkę i pisarkę, opowieść o amerykańskim okresie życia Tyrmanda. W książce znalazła się *niepublikowana dotychczas korespondencja (niemal sto listów!)* i wiele nieznanymi fotografiami rodzinnych Tyrmandów.

W latach mojej młodości Tyrmand zasłynął przede wszystkim powieścią "Zły" wydaną w grudniu 1955 roku przez wydawnictwo Czytelnik. W tej sensacyjnej powieści o życiu powojennej Warszawy odczytywaliśmy jakiś powiew inności a sam pisarz stał się, także za sprawą ekscentrycznego trybu życia (jazz, kolorowe skarpetki), rozpoznawalna postacią.

Jak wielu innych wybrał emigrację i w końcu wylądował w USA by jak sam mówił: "Przybyłem do Ameryki, aby bronić jej przed nią samą". W sierpniu 1971 zeni się po raz trzeci - z Marry Ellen Fox, jego czytelniczką, doktorantką iberyistyki na Uniwersytecie Yale. Korespondencja między nimi i historia tego małżeństwa to treść tej bardzo ciekawej książki i okazja do przypomnienia bardzo interesującego pisarza.

Henryk Grabowski, Wykłady z metodologii badań empirycznych, Impuls 2013

Po licznych pracach z zakresu kultury fizycznej, w tym m.in. : „O kształceniu i wychowaniu fizycznym”, „Teoria fizycznej edukacji”, „Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym”, „Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli”, „Perspektywy poznawcze i praktyczne nauk o kulturze fizycznej”, Profesor podejmuje nową tematykę i pisze „Metodologię pracy naukowej” a obecnie tu rekomendowane „Wykłady z metodologii badań empirycznych”.

Jak pisze profesor Bogusław Śliwerski „Rozprawa ma charakter akademickiego podręcznika z metodologii badań społecznych. Mimo dostępności na rynku wydawniczym wielu opracowań na ten temat niniejszy skrypt zasługuje na opublikowanie, gdyż Henryk Grabowski doskonale zna środowisko szkolnictwa wyższego, w tym najbardziej złożone problemy kształcenia na kierunkach masowych, a więc udostępnia młodzieży akademickiej kwintesencję wiedzy w powyższym zakresie. Całość jest znakomicie wyeksponowana edytorsko, co ułatwi skupienie się studentów na sprawach najważniejszych dla poprawności konstruowanych przez siebie projektów badawczych w paradygmacie badań empirycznych...”

Kitty Ferguson Historia Stephena Hawkinga Prószyński i S-ka

Czytamy w recenzji odwydawniczej: „Hawking jest jedną z najwybitniejszych postaci naszych czasów – geniusz z Cambridge, który zyskał międzynarodową sławę jako błyskotliwy fizyk teoretyk oraz stał się inspiracją i objawieniem dla tych, którzy byli świadkami jego wielkiego triumfu nad niepełnosprawnością. Oto opowieść o życiu i naukowych dokonaniach Hawkinga spisana przez Kitty Ferguson, autorkę mającą dar objaśniania laikom języka fizyki teoretycznej, której nadzwyczajnej pomocy udzielili sam Hawking i jego bliscy współpracownicy...”

...Książka „Krótka historia Stephena Hawkinga” to urzekająca opowieść o wielkim człowieku i jego próbach zrozumienia Wszechświata, napisana z klarownością, za którą ceniono wszystkie książki Kitty Ferguson.” Dodajmy, że wszystkie książki Hawkinga i o Hawkingu, rekomendowaliśmy w Liderze.

Renata Podlasińska
Szkoła Podstawowa nr 43 w Krakowie
Festyn zdrowia



W dniu 29 maja 2013 roku na terenie naszej szkoły odbył się Festyn zdrowia.

Miał on następujące cele:

1. Integracja rodziców , dzieci i nauczycieli.
2. Współpraca ze środowiskiem lokalnym.
3. Aktywne spędzanie czasu. Uświadomienie dzieciom i dorosłym, że: „do szkoły chodzi całe dziecko, a nie sam umysł”.

W Festynie brali udział uczniowie naszej szkoły, ich rodzeństwo , rodzice , ich znajomi i nauczyciele , kuracjusze z uzdrowiska oraz zaproszeni goście.

Festyn składał się z trzech części:

- I. projekcja filmów edukacyjnych „ Śmietnik w mojej głowie”
- II. gry i zabawy ruchowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- III. degustacja potraw z ekologicznych produktów.

Do uatrakcyjnienia Festynu zaprosiliśmy:

- pielęgniarki- do pomiaru ciśnienia, obliczenia wskaźnika BMI, badania poziomu cukru
- producentów ekologicznej żywności zachęcających do zakupu ich produktów

- specjalistę od wiązania węzłów ratowniczych

Festyn Zdrowia zorganizowany został zgodnie z zasadami bhp i innymi przepisami dotyczącymi organizacji imprez plenerowych na terenie szkoły.

W organizację imprezy zaangażowane zostały różne struktury środowiska lokalnego.

Uczestnicy festynu przestrzegali obowiązujących na terenie szkoły regulaminów, ogólnie przyjętych zasad kultury oraz zasad „fair play”.

Festyn odbył się na boisku szkolnym, w sali gimnastycznej oraz w sali lekcyjnej nr 15.

Uczestnikami Festynu byli:

uczniowie, nauczyciele, rodzice, kuracjusze, goście (lekarze, pielęgniarki, dietetyk, sportowcy, trenerzy, właściciele gospodarstw z żywnością ekologiczną)

REALIZATORZY

Osoby sprawujące nadzór nad przebiegiem festynu:

Dyrekcja szkoły, Straż miejska, Policja

Osoby koordynujące przebieg imprezy:

- opiekun projektu „Czas na zdrowie”,

- wyznaczeni nauczyciele i uczniowie, rodzice

Wszyscy uczestnicy festynu brali udział w **licytacji piłki z autografami piłkarzy TS Wisła Kraków**. Wylicytowana kwota została przekazana na ręce pani dyrektor.

Jedną z atrakcji była także konkurencja charytatywna „**Złotówka dla zdrowka**”

Bieg „Złotówka dla zdrowka” — bieg ten był konkurencją charytatywną, w której uczestniczył każdy, bez względu na wiek i kondycję fizyczną. Zadaniem konkurencji j było pokonanie w dowolny sposób (biegiem, truchtem, marszem lub krokiem spacerowym), wyznaczonej trasy. Do konkurencji przystąpił każdy, kto dokonał opłaty startowej w wysokości 1 zł. Pozyskane środki zostały przeznaczone na zakup pomocy dydaktycznych dla szkoły.

Konkurencja odbywała się cyklicznie, co ½ godziny.

Najważniejszymi punktami programu w naszym Festynie były:

- **PROJEKCJA FILMÓW EDUKACYJNYCH PT. „ ŚMIETNIK W MOJEJ GŁOWIE”**

W sali gimnastycznej odbyło się wyświetlanie filmów przygotowanych przez organizatorów projektu „Czas na zdrowie”.

Przygotowano ekran, rzutnik oraz komputer. Miejsca siedzące zostaną ustawione tak jak w teatrze. W pierwszej kolejności filmy obejrżeli uczniowie klas 1-3 (8 oddziałów klasowych) wraz z wychowawcami. Później do sali przeszły klasy 4-6 (6 oddziałów), które pod opieką wychowawców obejrżeli projekcję filmów. Na zakończenie do sali projekcyjnej zostali zaproszeni goście, rodzice i kuracjusze.

- **KONKURENCJE SPORTOWE**

(ok.60 min., konkurencje odbywały się jednocześnie w formie obwodu stacyjnego)

GOLF

HULA-HOP

PUZZLE

SKAKANKA

"LASSO"

ZOŚKA"

WYŚCIG W WORKACH

PIRAMIDA

WYŚCIG NA DESKOROLCE

- Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu i żywności ekologicznej– rodzina wspólnie rozwiązywała test.

Wszystkie stanowiska zostały opisane tak, że uczestnicy wiedzieli na czym polega zadanie.

Do poszczególnych stanowisk zostali przyporządkowani nauczyciele oraz uczniowie, którzy pomagali przy danej konkurencji. Nad całością i sprawnym przebiegiem czuwali nauczyciele wychowania fizycznego.

● DEGUSTACJA SMAKOŁYKÓW WYKONANYCH ZE ZDROWEJ ŻYWNOŚCI

- przygotowane potrawy przez uczniów, nauczycieli i rodziców
- warsztaty kulinarne
- ulotki z przepisami (propozycje przygotowane przez uczniów)

A oto nasze Menu :

Każda klasa przygotowała:

I a – wesołe kanapki - motylki /HUMOR NA KANAPCE/

I b – wesołe kanapki - misie /HUMOR NA KANAPCE/

II A – owsiane ciasteczka - /BUSZUJĄCY W ZBOŻU/

II B – koreczki z warzyw na półmiskach /WARZYWNE RABATKI/

III A – wesołe kanapki - rybki /HUMOR NA KANAPCE/

III B – koreczki z owoców /EGZOTYCZNE SADY/

III C – owocowe chipsy / CHRUPIĄCE PRZEKĄSKI/

III D – naleśnikowe wariacje / ze szpinakiem, cieciorą/

IV A – witaminowy las/pół ogórka, liście sałaty, łydgi selera, świeży szczypiorek/

IV b – mysi pociąg

V A – melonowy krab

V B – sałatka warzywna - 4 ŻYWIÓŁY

VI A – pływające kąski- łódeczki z sera żółtego....

VI B – sałatka owocowa – 4 Żywioly

RZEŻUCHOWE POLETKA – rzeżucha w doniczkach – Marta Cieślik

KROPLA SWOSZOWIC – woda do picia z listkami mięty i cytryny.

W przygotowanie poszczególnych potraw włączyli się nauczyciele oraz uczniowie i rodzice. Produkty potrzebne do wykonania potraw dostaliśmy od zaprzyjaźnionych dostawców żywności ekologicznej. Zadbaliśmy o właściwą higienę. Panie w kuchni ułatwiły nam przechowywanie potraw w lodówkach oraz skorzystanie z bieżącej wody.

Rozdawaliśmy także ulotki związane z tematyką zdrowego odżywiania.

Na jednym ze stanowisk odbyły się warsztaty kulinarne, które poprowadził wyznaczony nauczyciel wraz z rodzicami i dziećmi.

Zachęcaliśmy również do zakupu produktów ekologicznych. Największym powodzeniem cieszyły się lizaki bezcukrowe oraz żelki misie bez żelatyny. Wszystkim smakowały bardzo ciasteczka z amarantusem oraz chrupki.

Dziewczęta z klas szóstych, które zgłosiły się do pomocy w festynie opiekowały się zaproszonymi gośćmi.

Na naszym Festynie zdrowia mieliśmy przyjemność gościć :

-przewodniczącego Rady Miasta Krakowa pana Bogusława Kośmidra

-radnych z X dzielnicy

- zaproszonych lekarzy

-wybitnych trenerów i zawodników z klubu WLKS Krakus Swoszowice : panią Urszulę Koziarowską , Jarosława Koziarowskiego ((sekcja jeździecka) oraz pana trenera Zbigniewa Klęka i kolarzy z sekcji klubowej.

Wszyscy uczestnicy Festynu zdrowia spędzili niezapomniane chwile.

Dbając o właściwe nawyki żywieniowe oraz aktywny tryb życia mamy szansę przez wiele lat cieszyć się dobrym zdrowiem. Pamiętajmy aby zawsze znaleźć „czas na zdrowie”.