

**Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki
im. Haliny Konopackiej
w Pruszkowie**

Aida Piskorz

**Badania wpływu środowiska dzieci i młodzieży
na zainteresowanie aktywnością fizyczną**

Pruszków 2010

Badania wykonano w latach 2006 – 2010 w ramach działalności statutowej WSKFiT, objętych wieloletnim planem badawczym:

„Badania psychospołeczne i pedagogiczne wybranej populacji w powiązaniu z aktywnością fizyczną“

Przewodniczący Rady Naukowej WSKFiT

Prof. WSKFiT dr hab. Maria Górska-Zabielska

Kierownik tematu, opracowanie:

dr Aida Piskorz

Wykonawcy:

Mgr Klaudia Ołtarzewska

Mgr Renata Dominika Czajkowska

Mgr Paweł Dalmata

Mgr Jan Ludwik Nowacki

Recenzenci:

prof. dr hab. T. Żarski

dr H. Delbani

dr M. Młodzikowska

dr E. Bartkowiak

Redaktor

mgr Justyna Mazurek

ISBN 978-83-932017-4-7

Wydawca:

Wydawnictwo Naukowe WSKFiT

05-800 Pruszków

Tel. (22) 759 55 28

www.wskfit.pl

Druk: SOWA – druk na życzenie
www.sowadruk.pl Tel. 22 431-81-40

SPIS TREŚCI

1. Wstęp.....	5
2. Klaudia Ołtarzewska.....	7
<i>Wpływ środowiska rodzinnego, rówieśniczego i szkolnego na rozwój zainteresowań aktywnością fizyczną u dzieci i młodzieży na podstawie wypowiedzi uczniów Gimnazjum nr 47 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie.</i>	
3. Renata Dominika Czajkowska.....	71
<i>Zajęcia pozalekcyjne w zakresie wychowania fizycznego w opinii uczniów Szkoły Podstawowej nr 112 w Warszawie – Białołęce.</i>	
4. Paweł Dalmata.....	123
<i>Wyobrażenia o lekcjach wychowania fizycznego w szkole, ich uwarunkowania i przemiany.</i>	
5. Jan Ludwik Nowacki.....	173
<i>Przyczyny trudności i niepowodzeń u młodzieży gimnazjalnej na lekcjach wychowania fizycznego</i>	
6. Zakończenie.....	215

Wstęp

Reforma systemu edukacji, wstąpienie Polski do Unii Europejskiej dokonało istotnych zmian polityki oświatowej państwa. Nowy sposób zarządzania oświatą wskazuje na podnoszenie jakości procesu kształcenia i wychowania na wszystkich jego szczeblach. Przemiany w edukacji obejmujące polską szkołę prowadzą do zmiany dotychczasowego myślenia o kształceniu. To nie tylko nabywanie wiadomości i umiejętności, ale także twórcze weryfikowanie przez ucznia jego doświadczeń.

Dbanie o zdrowie fizyczne jest podstawowym obowiązkiem człowieka. Istotnym zagadnieniem staje się odpowiednie wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży. Szkoła jest tym miejscem w którym w sposób zorganizowany uczeń objęty jest systemem edukacyjnym w okresie swojej największej plastyczności fizycznej.

Wiele osób, organizacji i stowarzyszeń podkreśla znaczenie i wagę wychowania fizycznego w edukacji dzieci i młodzieży.

Środowisko rodzinne ponosi szczególną odpowiedzialność zarówno za wychowanie fizyczne jak i rozwój intelektualny dziecka.

Rodzice, zatem powinni pobudzać dziecko do wszelkich form aktywności ruchowej.

Oddziaływanie środowiska rodzinnego na rozwój zainteresowań aktywnością fizyczną dzieci nie jest w każdej rodzinie jednakowe. Duże znaczenie dla rozwoju tych zainteresowań mają zainteresowania sportowo-rekreacyjne samych rodziców. Pamiętajmy że zainteresowania aktywnością fizyczną mogą być kształtowane również pod wpływem grup rówieśniczych, czy też środków masowego przekazu. Znaczny wpływ na rozwój zainteresowań aktywnością fizyczną wywiera szkoła.

Szkoła jest specyficzną placówką, gdzie odbywa się kształtowanie osobowości, rozwijanie zainteresowań i motywacja do dalszych działań. Dlatego tak ważny jest fakt, zaszczepienia u dzieci i młodzieży ducha zdrowego trybu życia, aktywności sportowej i rekreacyjnej. Wspomniane działania mogą odbywać się zarówno na polu obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, jak i w wolnym czasie, po lekcjach. Zajęcia pozalekcyjne to wartościowa i niezwykle wychowawcza forma spędzania czasu wolnego przez uczniów.

Niezwykle pilnym i ważnym zadaniem było podjęcie badań nad wpływem środowiska rodzinnego, rówieśniczego i szkolnego na rozwój zainteresowań aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży, a także nad tym jaki jest wpływ zajęć pozalekcyjnych na uczniów. Przeprowadzone badania pozwoliły także poznać jakie wyobrażenia o lekcjach wychowania mają uczniowie, jakie są ich uwarunkowania i przemiany. Czy dzieci i młodzież potrafią dokonać oceny własnej sprawności fizycznej i zadowolenia z zajęć wychowania fizycznego? Problem niepowodzeń w nauce szkolnej od wielu dziesięcioleci skupia uwagę nie tylko pedagogów, psychologów, socjologów i polityków oświatowych lecz również nauczycieli, rodziców i samych uczniów. W kręgu naszych zainteresowań znalazł się problem

przyczyn trudności i niepowodzeń u młodzieży na lekcjach wychowania fizycznego.

W szkolnym systemie wychowania fizycznego bardzo ważna rola i zadanie przypada w udziale nauczycielowi wychowania fizycznego. Stoją przed nim i przed szkołą nowe wyzwania

Szkoła mając możliwości i infrastrukturę, może stworzyć warunki, które zaowocują wysportowanym i zdrowym pokoleniem ludzi dorosłych w przyszłości

**WPLYW ŚRODOWISKA RODZINNEGO, RÓWIEŚNICZEGO I
SZKOLNEGO NA ROZWÓJ ZAINTERESOWAŃ AKTYWNOŚCIĄ
FIZYCZNĄ U DZIECI I MŁODZIEŻY NA PODSTAWIE WYPOWIEDZI
UCZNIÓW GIMNAZJUM NR 47 IM. MARSZAŁKA JÓZEFA
PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE**

KLAUDIA OŁTARZEWSKA

**Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej
w Pruszkowie**

Wydział Wychowania Fizycznego i Turystyki

Kierunek: Wychowanie Fizyczne

Praca wykonana pod merytorycznym kierunkiem dr Aidy Piskorz

Wstęp

Aktywność ruchowa wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu, w tym na odporność organizmu i prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i hormonalnych rosnącego organizmu oraz na mineralizację kośćca. Ruch ma także znaczenie w profilaktyce otyłości, gdyż powoduje zwiększenie się masy aktywnych tkanek ustroju i zmniejszenie się tkanki tłuszczowej.

Formy aktywnego spędzania czasu wolnego są różne, wystarczą jedynie dobre chęci, zapał i przede wszystkim świadomość, że nasze zdrowie zależy od nas samych.

Rodzice powinni motywować dziecko do wyjścia z domu, do wspólnych zabaw i spacerów. Małe dzieci, które posiadają naturalną potrzebę ruchu, powinni dużo czasu spędzać na zabawie, na przykład na placach zabaw, wśród rówieśników, by od najmłodszych lat uczyć się współdziałania w grupie rówieśniczej. W późniejszym okresie życia (gimnazjum, szkoła średnia) to właśnie grupy rówieśnicze będą wywierać znaczący wpływ na kształtowanie pozytywnych postaw wobec sportu.

Ważną rolę w rozwijaniu zainteresowań aktywnością ruchową dzieci i młodzieży, zaraz po rodzicach, pełni szkoła, której zadaniem jest dbać o wszechstronny rozwój swoich wychowanków. Ważnym przedmiotem jest wychowanie fizyczne, którego celem jest rozwijanie funkcji psychomotorycznej, dydaktycznej, zdrowotnej i relaksacyjnej.

Lekcje wychowania fizycznego powinny nie tylko wychowywać i usprawniać ciało oraz kondycję fizyczną, ale także przynosić radość, rozwijać zainteresowania

i przede wszystkim przygotować dzieci i młodzież do dbałości o zdrowie i ciało po zakończeniu nauki w szkole.

Każda aktywność ruchowa jest formą doskonalenia się i opanowania własnego ciała, a przy tym rozwijania szybkości ruchów i koordynacji, siły, zwinności oraz wytrzymałości fizycznej. Uczy przy tym współdziałania w grupie, odpowiedzialności za siebie i innych, motywuje do aktywnego spędzania czasu wolnego w przyjemnej atmosferze rówieśników.

Dorośli powinni pamiętać, że obecnie wychowanie do rekreacji jest koniecznością wychowawczą. Dlatego rodzina, szkoła i organizacje wychowania pozaszkolnego (równoległego) powinni motywować do uprawiania sportu, gdyż jest on inwestycją w zdrowie. Ich zadaniem jest wyrobienie u dzieci i młodzieży nawyku ruchu oraz wyposażenie w taką wiedzę, by chcieli dbać o własne zdrowie, ciało i sprawność fizyczną przez całe swoje życie. Należy stworzyć odpowiednie warunki do rozwijania sportowych zainteresowań dzieci i młodzieży oraz od najmłodszych lat życia uczyć ich nawyków i postaw wobec sportu i rekreacji w czasie wolnym.

„**Zdrowie** jest stanem pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego, a nie wyłącznie brakiem choroby lub niedomagania (ułomności)”.(Wojnarowska B. Warszawa 2008)

T. Parsons (1969, s. 340) określił zdrowie jako „stan, w którym jednostka wskazuje optymalną umiejętność efektywnego pełnienia ról i zadań wyznaczonych jej przez proces cywilizacyjny”.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

Czynnikami warunkującymi zdrowie są: styl życia, środowisko fizyczne i społeczne, czynniki genetyczne oraz organizacja opieki medycznej.

Należy pamiętać, że zdrowie jest podstawowym prawem każdego człowieka. Zapewnia to Konstytucja WHO, Światowa Deklaracja Zdrowia, przyjęta na 51. Światowym Zgromadzeniu Zdrowia w maju 1998 r. oraz Konstytucja RP z 2 kwietnia 1997 r.

Z art. 68 Konstytucji RP wynika, iż każdy obywatel ma prawo do ochrony zdrowia, do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych. Ponadto konstytucja zawiera zapis, z którego wynika, iż władze publiczne popierają rozwój kultury fizycznej, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.

Z dbałością o zdrowie ściśle wiąże się **świadomość zdrowotna**, będąca złożoną strukturą poznawczą, która ukierunkowuje i organizuje zachowania

zdrowotne ludzi. Zależy ona od trzech, wzajemnie ze sobą związanych składników: struktur umożliwiających percepcję sygnałów o zagrożeniach dla zdrowia, wiedzy o zdrowiu i chorobach czerpanej z różnych źródeł oraz miejsca zdrowia w hierarchii wartości człowieka. (Woynarowska B. Warszawa 2008)

Dla zachowania zdrowia bardzo ważna jest aktywność fizyczna, która chroni serce, zapobiega otyłości, a przede wszystkim poprawia kondycję organizmu. Jest ona elementem niezbędnym zdrowego stylu życia, przyspiesza metabolizm, poprawia samopoczucie, przeciwdziała stresom.

Aktywność ruchowa, zdaniem Wolańskiego i Parizkovej jest wypadkową wrodzonych predyspozycji i nabytych umiejętności. (Wolański N., Parizkova J. Warszawa 1976.) Do predyspozycji zaliczają oni: strukturę ciała (jego wielkość, proporcje, masę), właściwości funkcjonalne (budowę mięśni, gibkość stawów, typ i poziom metabolizmu, rozwój ośrodków mózgowych), poczucie równowagi, rytmu, koordynacji statycznej i dynamicznej, szybkość reakcji, opanowanie ruchu, gotowość, ruchliwość, trafność. Nabytymi umiejętnościami są natomiast ogólne właściwości ruchu: jego płynność, elastyczność, precyzja, skoordynowanie, rytmiczność, oszczędność, a także specyficzne właściwości ruchu: oporność, sprężystość, prędkość, skoczność, moc.

Z. Cendrowski uważa, że aktywność ruchowa (fizyczna) jest „osią wokół której budować można całą strategię zdrowego stylu życia. Posługując się środkami kultury fizycznej możemy wydatnie wpływać na rozwiązywanie problemów w innych obszarach”. (Cendrowski Z. Warszawa 1996.

B. Woynarowska stwierdza, że „aktywność fizyczna to wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspiesza się, pojawia się uczucie ciepła (i często pocenie się)”. (Woynarowska B.: Warszawa 2008)

W dzieciństwie i młodości aktywność fizyczna pełni cztery podstawowe funkcje:

- stymulacja i wspomaganie rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego;
- adaptacja do bodźców i zmian środowiska fizycznego (hartowanie) i społecznego;
- kompensacja nadmiernego unieruchomienia związanego z nauką w szkole, odrabianiem lekcji, pracą przy komputerze;
- korekcja i terapia wielu zaburzeń, w tym otyłości, cukrzycy, mózgowego porażenia dziecięcego, chorób układu ruchu. (Woynarowska B. Warszawa 2008)

Każda forma ruchu jest aktywnością fizyczną. Zatem i bieganie, i pływanie, czy też zwyczajne chodzenie po schodach bądź inne czynności fizyczne wykonywane codziennie są formą ruchu, a więc wysiłkiem fizycznym korzystnym dla organizmu.

Systematyczna aktywność fizyczna nosi nazwę **treningu zdrowotnego**. „Jest to świadomie kierowane działanie, polegające na celowym wykorzystaniu, ściśle określonych co do formy, objętości, intensywności i częstotliwości, ćwiczeń fizycznych dla uzyskania efektów fizycznych i psychicznych”.(Woynarowska B.Warszawa 2008)

Z aktywnością ruchową (fizyczną) ściśle wiąże się **rekreacja fizyczna (ruchowa)**. M. Demel stwierdza, że rekreacja to różnorakie formy aktywności podejmowanych poza obowiązkami zawodowymi, domowymi i społecznymi dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia.(Demel M., Humen W.Warszawa 1970)

Rekreacją fizyczną są wszelkie zajęcia ruchowo-sportowe, a więc zabawy sportowe, tańce, spacer, turystyka itp., którymi człowiek się zajmuje z własnych chęci w czasie wolnym od odpoczynku. Wówczas te zajęcia są dla niego przyjemnością, a przy okazji przyczyniają się do poprawy zdrowia i rozwoju własnej osobowości.

Rekreacja ruchowa, oprócz wartości rozrywkowych ma także wartości wychowawcze, gdyż kształtuje nawyki kulturalnego spędzania wolnego czasu.

1.WPŁYW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

„W sferze biologicznej aktywność fizyczna kształtuje zdrową, sprawną fizycznie i odporną na negatywne wpływy środowiska przyrodniczego, jednostkę”.(Banaszkiewicz T.: Częstochowa 2005)

Aktywność ruchowa korzystnie wpływa na organizm człowieka, na jego zdrowie oraz na rozwój i funkcjonowanie poszczególnych układów:

- ruchu – u dzieci i młodzieży ruch przyczynia się do wzrastania kości, wzmocnienia i stabilizacji stawów, wzmocnienia ścięgien, więzadeł i przyczepów, ruch zwiększa napięcie, siłę i sprężystość mięśni, przekrój i objętość włókien mięśniowych;
- krwionośnego – ruch usprawnia pracę serca i poprawia zdolność do transportowania krwi;
- oddechowego – ruch wpływa na zwiększanie się pojemności życiowej płuc, zwiększanie się głębokości oddechu oraz zużycie tlenu i pułapu tlenowego o około 25%;
- nerwowego – ruch pobudza dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu przyspieszając tym samym rozwój motoryczności, wpływa także na wzrost szybkości przewodzenia bodźców nerwowych oraz polepsza koordynację ruchową;
- hormonalnego – ruch wpływa na budowę i czynność przysadki mózgowej, przez co jest czynnikiem intensyfikującym rozwój fizyczny

- immunologicznego – ruch poprawia system obronny organizmu oraz przyczynia się do wzrostu odporności na zachorowania.

Harmonijne współdziałanie tych układów wpływa na sprawność organizmu człowieka, zaś każdy sport przyczynia się do rozwijania innego rodzaju sprawności. I tak na przykład biegi, jazda na rowerze, pływanie, wiosłowanie czy biegi narciarskie rozwijają wytrzymałość. Kulturystyka, podnoszenie ciężarów, zapasy, ćwiczenie ciężarkami lub sprężynami wzmacniają siłę mięśni. Jazda konna, taniec, łyżwiarstwo, wrotki lub deskorolka przede wszystkim ćwiczą harmonię, zaś gimnastyka przyrządowa lub bez przyrządowa ćwiczy przede wszystkim ruchliwość. (Corazza V., Daimler R., Ernst A., Federspiel K., Herbst V., Langbein K., Martin H.P., Weiss H. wyd. II)

U dzieci rozwój statyki narządu ruchu i aparatu ruchowego najlepiej wspomaga swoboda ruchu, zaś każde dziecko - bez względu na wiek - ma naturalną potrzebę ruchu. Dlatego też powinno się dziecku pozostawić dużą swobodę w dążeniu do zaspokajania tej potrzeby ruchu i zabawy.

Korzyści płynące z aktywności fizycznej są następujące:

- podczas ruchu następują zmiany w organizmie, wzrasta zapotrzebowanie mięśni na tlen i substraty energetyczne, zwiększa się wydzielanie metabolitów;
- ruch zwiększa ogólny przepływ krwi, przez co wpływa na dostarczanie odpowiedniej ilości krwi do tkanek i przyczynia się do wzrostu ich metabolizmu;
- ruch przyczynia się do: zaopatrywania tkanek w tlen oraz transport dwutlenku węgla; transportu materiałów budulcowych i energetycznych (do mózgu i mięśni), metabolitów (z tkanek) oraz hormonów i innych związków; lepszego ukrwienia narządów, które aktywnie uczestniczą w czasie wykonywania ćwiczeń;
- w obrębie układu krążenia ruch powoduje pozytywne zmiany czynnościowe: przyczynia się do zwiększenia wewnętrznej średnicy tętnic i naczyń krwionośnych; obniżenia stężenia cholesterolu, zmniejszenia ryzyka tworzenia się skrzepin, zmniejszenia ciśnienia tętniczego; obniżenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (zawału serca, miażdżycy, udaru mózgu);
- ćwiczenia ruchowe zwiększają masę kości i stopień ich mineralizacji a także zapobiegają osteoporozie;
- aktywność ruchowa przyczynia się do zmian biochemicznych i fizjologicznych (np. w wydzielaniu hormonów – zmniejszenie wydzielania i stężenia we krwi insuliny obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę);
- ruch zapobiega przybieraniu na wadze, powoduje zmniejszenie tkanki tłuszczowej, przyspiesza przemianę materii;
- przyczynia się do poprawy samopoczucia, łagodzenia stresów oraz poprawy jakości snu;

-
- zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby nowotworowe oraz zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci;
 - przyczynia się do poprawy kondycji fizycznej, w tym do wzrostu wydolności sercowo-naczyniowej; następuje wzrost siły, wytrzymałości i gibkości mięśni;
 - wysiłek fizyczny poprawia odporność organizmu oraz mobilizuje układ immunologiczny.

W okresie rozwoju dziecka ruch spełnia „przynajmniej dwie podstawowe funkcje – stymuluje ogólny rozwój i decyduje o kondycji fizycznej, która jest wynikiem treningu”. (Jaczewski A., Korczak Z., Popielarska A. Warszawa 1976)

Dlatego też należy dziecku już od najmłodszych lat stworzyć odpowiednie warunki do ćwiczeń, aby rozwijało swą sprawność ruchową.

Aktywność fizyczna przyczynia się do prawidłowego i wszechstronnego rozwoju somatycznego (stymuluje wzrost, rozwój oraz funkcje mięśni), intelektualnego (uczy poznawania środowiska fizycznego i społecznego oraz rozwiązywania problemów), psychicznego (uczy kontrolowania emocji oraz radzenia sobie ze stresem) i społecznego (uczy funkcjonowania w danej grupie społecznej i kształtuje relacje z ludźmi).

”Z przeprowadzonych badań wynika, że regularny trening wpływa na tempo rozwoju, a także na wymiary ciała. I tak wykazano, że już po kilku miesiącach regularnego, ale umiarkowanego treningu dzieci objęte zajęciami ruchowymi mają większy przyrost wysokości i ciężaru ciała. Wykazano także, że dzieci uprawiające sport wcześniej dojrzewają, są bardziej odporne na infekcje, sprawne ruchowo i wytrzymałe na obciążenia”.(Jaczewski A., Korczak Z., Popielarska A. Warszawa 1976)

Brak ruchu lub jego niedostateczna ilość przyczynia się do wystąpienia ograniczenia ruchomości kończyn i stawów. „Ociężałość fizyczna prowadzi do zaburzeń stawowych i zaburzeń w krążeniu krwi, do zmniejszenia odporności na zakażenia, wolniejszego powrotu do zdrowia po chorobach i urazach, i do inwalidztwa. Innymi słowy, prowadzi do starości patologicznej z towarzyszącymi jej dolegliwościami. Słusznie obawiamy się takiej sytuacji, ale możemy wiele uczynić, aby jej uniknąć”.(Gore I. Warszawa 1980)

1.1. PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY POPRZEZ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

Promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży zależy od rodziny i szkoły. Od najmłodszych lat powinno się dziecku wpajać, iż uprawianie sportu przyczynia się do poprawy funkcjonowania organizmu.

Postęp cywilizacyjny i rozwój techniki sprawił, iż aktywność fizyczną oraz wysiłek fizyczny został ograniczony do minimum. Głównie siedzący tryb życia spowodował rozwój wielu chorób cywilizacyjnych takich jak: nerwice,

nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroby układu krążenia, alergie, cukrzyca, nowotwory oraz schorzenia narządów ruchu. Dlatego też w ostatnich czasach tak bardzo ważne jest promowanie zdrowego stylu życia, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

„Edukacja zdrowotna jest procesem, który trwa całe życie, jest związany z całym kontekstem życia człowieka. Jest elementem socjalizacji pierwotnej, obejmującej dzieciństwo i młodość, oraz wtórnej w okresie dorosłości
(Woynarowska B. Warszawa 2008)

To rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dzieci w zakresie edukacji zdrowotnej. Dziecko obserwując rodziców powiela różne zachowania związane ze zdrowym stylem życia. Miejscem bardzo dogodnym do prowadzenia edukacji zdrowotnej jest także przedszkole, a następnie szkoła.

Dziecko w przedszkolu uczy się:

- poznawania i rozumienia świata i siebie – zdobywa wiedzę o zdrowym stylu życia, uczy się oceniania zachowań służących i zagrażających zdrowiu;
- nabywania umiejętności poprzez działanie – u dziecka kształtują się nawyki higieniczne oraz zachowania prozdrowotne i proekologiczne;
- odnajduje swoje miejsce w grupie rówieśniczej – dziecko uczy się radzenia sobie z emocjami, kontrolowania zachowań, budowania pozytywnego obrazu własnego „ja”;

budowania systemu wartości – dziecko uczy się dokonywania wyborów i zdawania sobie sprawy z ich konsekwencji.(Woynarowska B. Warszawa 2008)

Obok rodziny i przedszkola największy ciężar w promowaniu zdrowego stylu życia spoczywa na szkole.

Edukacja prozdrowotna w klasach IV-VI szkoły podstawowej ma na celu kształtowanie umiejętności dbania o swoje zdrowie.

W gimnazjum celem nadrzędnym w zakresie edukacji prozdrowotnej jest kształtowanie zdrowego stylu życia i inspirowanie harmonijnego rozwoju.

W liceum ogólnokształcącym, liceum profilowanym oraz w technikum celem edukacji zdrowego stylu życia jest pogłębienie wiedzy o realizacji zachowań prozdrowotnych w ochronie, utrzymaniu oraz poprawie zdrowia jednostki i zdrowia publicznego; rozwijanie umiejętności życiowych, które sprzyjają rozwojowi fizycznemu, psychicznemu, społecznemu i duchowemu; kształtowanie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i innych ludzi; rozbudzanie potrzeby działania na rzecz tworzenia zdrowego środowiska.

W zasadniczej szkole zawodowej edukacja prozdrowotna ma u uczniów pogłębiać podstawową wiedzę o zdrowiu, jego uwarunkowaniach, zagrożeniach oraz kształtować odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.

Szkoła promująca zdrowie „tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- dobremu samopoczuciu członków społeczności szkolnej;
- rozwijaniu kompetencji do podejmowania przez członków społeczności szkolnej działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska”.(Woynarowska B. Warszawa 2008)

Edukacja zdrowotna ma na celu przede wszystkim:

- kształtowanie zdrowego stylu życia;
- identyfikację własnych problemów zdrowotnych i podejmowanie działań w celu ich rozwiązania;
- podejmowanie odpowiednich decyzji oraz wyborów wspierających harmonijny rozwój i zdrowie fizyczne, przy uwzględnieniu potrzeb innych ludzi i środowiska.

Edukacja zdrowotna uczniów powinna uwzględniać ich potrzeby, wiek, zainteresowania, płeć oraz warunki społeczne. Przede wszystkim powinna być ona związana z: higieną osobistą i czystością otoczenia, bezpieczeństwem i pierwszą pomocą, aktywnym stylem życia, pracą i wypoczynkiem; odżywianiem i zdrową żywnością; rozwojem osobistym i radzeniem sobie ze stresem, wolnością od substancji uzależniających.

Szczególnie ważne jest promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność ruchową, gdyż jest to najprostszy sposób na zachowanie zdrowia. Aktywność ruchowa powinna zatem człowiekowi towarzyszyć niezależnie od wieku, płci czy zawodu, a także być odpowiednio dostosowana do jego możliwości.

Dzieci i młodzież swoją aktywność ruchową mogą realizować na lekcjach wychowania fizycznego w szkole, na sportowych zajęciach pozalekcyjnych, a także poprzez sport indywidualny oraz turystykę. Już od najmłodszych lat należy uczyć dziecko aktywnego spędzania czasu. Wychowanie w szkole i pozaszkolne powinno służyć nie tylko zaspokojeniu potrzeb ruchowych dzieci i młodzieży, ale przede wszystkim kształtować pozytywne zainteresowania uczniów sportem oraz wyrabiać w nich nawyki racjonalnego spędzania wolnego czasu.

Bardzo ważne jest wychowanie do aktywności rekreacyjnej, turystycznej i sportowej, zaś szkoła powinna inspirować dziecko do rozwijania jego zainteresowań aktywnością fizyczną. Nauczyciele poprzez przekazywanie swoim uczniom wiedzy o zdrowiu, kształtowaniu u nich postaw prozdrowotnych, rozwijaniu zainteresowań sportem, ułatwiają im zdrowy styl życia oraz poprawiają stan zdrowia. Rola szkoły w edukacji prozdrowotnej jest bardzo istotna, gdyż nauczyciele prowadząc uczniów ku dorosłości powinni stworzyć im takie warunki rozwoju, by już na starcie, bez względu na to w jakiej życiowej sytuacji się znajdują, nie byli przegrani.

System edukacyjny w zakresie zdrowia ma na celu kształtowanie świadomości dzieci i młodzieży w taki sposób, by czuli oni potrzebę rozwijania własnego potencjału w wymiarze fizycznym, duchowym, psychicznym i społecznym.

Troska o zdrowie i sprawność organizmu powinna stać się obowiązkiem każdego człowieka.

1.2. WARUNKI ZDROWIA DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU

Zdrowie to najcenniejsza wartość człowieka. Od rodziców zależy zapewnienie dziecku warunków koniecznych do zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju. Zaspokajają oni podstawowe potrzeby biologiczne dziecka (jedzenie, ubieranie, odpoczynek, mieszkanie) oraz potrzeby psychospołeczne (miłość, akceptację, bezpieczeństwo i przynależność). To właśnie rodzina kształtuje podstawy kultury zdrowotnej dziecka i uczy dziecko pielęgnowania zdrowia i dbania o nie.

By dziecko prawidłowo się rozwijało, należy stworzyć mu odpowiednie warunki do zdrowego stylu życia. Najważniejsze z nich to:

- zdrowe odżywianie;
- miejsce pracy dziecka;
- sen;
- higiena ciała, jamy ustnej, odzieży;
- aktywność fizyczna;
- zdrowie psychiczne.

Zdrowe odżywianie ściśle wiąże się z rozwojem i zdrowiem dziecka, a także aktywnością ruchową.

„Racjonalny sposób żywienia (odżywiania) to żywienie zgodne z zaleceniami nauki o żywieniu i uwzględniające uwarunkowania genetyczne, społeczne i kulturowe”. (Woynarowska B. Warszawa 2008)

Regularne i odżywcze posiłki zapewniają dziecku energii do wzrostu i rozwoju. Powinny one zawierać składniki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu na co dzień, a więc węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, sole mineralne oraz odpowiednią ilość napojów. W ciągu dnia dzieci powinny spożyć 4-5 posiłków co 4 godziny, w małych ilościach oraz spożyć 3 szklanki mleka i około 10 dag sera.

Prawidłowe odżywianie jest jednym z podstawowych czynników rozwoju fizycznego, dostarcza składników do budowy tkanek, energii do aktywności fizycznej i metabolizmu oraz regulacji różnych procesów w organizmie. Szczególnie rodzice powinni pamiętać, iż zachowania żywieniowe ukształtowane w dzieciństwie i młodości decydują o sposobie żywienia w dalszych latach życia.

Złe odżywianie niekorzystnie wpływa na wzrost i rozwój dzieci, może być także przyczyną różnych zaburzeń w dzieciństwie i młodości (otyłość, niedokrwistość, próchnica zębów).

Miejsce pracy dziecka jest bardzo istotnym elementem dla prawidłowego rozwoju dziecka. Stanowisko przy którym dziecko się uczy lub odrabia lekcje powinno mieć odpowiednie meble i oświetlenie. Biurko oraz krzesło powinny być dostosowane do wysokości ciała dziecka. Bardzo ważne jest kontrolowanie pozycji dziecka podczas pracy, a w razie konieczności – jej korygowanie. Dziecko powinno odrabiać lekcje codziennie o tej samej porze, lecz nie w późnych godzinach wieczornych. Nic nie powinno rozpraszać jego uwagi. Po 30 minutach pracy należy robić przerwy i wykonywać ćwiczenia ruchowe.

Sen jest bardzo istotnym elementem zdrowego stylu życia. Każde dziecko powinno sypiać we własnym łóżku, ustawionym w miejscu izolowanym od światła, hałasu oraz z dala od grzejników. Pościelanie powinno być równe i twarde, z płaską poduszką. Ważna jest regularność kładzenia się spać, codziennie o tej samej porze między 20.00 a 22.00. Czas trwania snu to około 9-10 godzin. Przed snem należy unikać obfitych posiłków, jeść należy 2 godziny przed snem.

Dla zdrowia ważna jest **znajomość zasad higieny**, a więc pamiętać należy o codziennym myciu całego ciała w ciepłej wodzie, codziennym myciu zębów, myciu rąk przed posiłkami oraz wyjściu z toalety, utrzymaniu ładu i porządku w pokoju, utrzymaniu odzieży w czystości oraz dostosowaniu ubioru do temperatury powietrza.

Aktywność fizyczna zapobiega wielu chorobom, jest biologiczną potrzebą człowieka i elementarną podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego. Dzieci szczególnie należy zachęcać do uprawiania sportu, gdyż codziennie wiele godzin spędzają w szkolnej ławce lub przed telewizorem czy komputerem.

W. Osmolski, uważa, że „wpływ ćwiczeń fizycznych nie ogranicza się rozwinięciem mięśni, wytrzymałości oraz zręczności, ale sięga głębiej, tj. do usposobienia, charakteru i umysłu.” (Grabowski H. Warszawa 1999.)

Ruch jest lekarstwem dla dzieci, które mają problemy z nauką, skupieniem uwagi i koncentracją. Dzieci nadpobudliwe lepiej będą spały jeśli dostarczy się im w ciągu dnia odpowiednią dawkę intensywnego ruchu. Chętność fizyczna wpływa często na psychikę dziecka, pojawiają się lęki, fobie, brak pewności siebie, to zaś prowadzi do patologii (agresywne zachowania, alkohol, narkotyki, sekty).

Zdrowie psychiczne zapewnia dziecku prawidłowa rodzina, a więc taka, w której wszyscy członkowie związani są silnymi, pozytywnymi związkami emocjonalnymi, w której panuje wzajemna miłość i szacunek, przy zachowaniu tolerancji na indywidualne zachowania i zainteresowania jej członków. Dziecko musi czuć, że jest kochane i akceptowane, dlatego też należy dziecko przytulać i

okazywać mu miłość, a w razie kłopotów być z nim blisko. Rodzice powinni pomagać dziecku rozwijać jego zainteresowania i uzdolnienia, uczyć je uodparniania się na przykrości czy porażki, pomagać rozwijać samodzielność dziecka i wdrażać je do różnych obowiązków. Uczyć dziecko rozwiązywać konflikty poprzez dyskusję i przekonywanie, a nie przez szantaż czy użycie siły. Traktować je jako człowieka, który ma prawo do swojej własnej drogi życiowej, a jednocześnie uczyć szacunku dla każdego członka rodziny bez względu na wiek oraz umiejętności przyznania się do błędów i przeproszenia.

Czynnikami zagrażającymi zdrowiu są:

- telewizja i komputer;
- papierosy i alkohol;
- otyłość.

Telewizja i komputer niekorzystnie wpływają na rozwój dziecka, ale to od rodziców zależy ile czasu dziecko spędza przed telewizorem.

Negatywnymi konsekwencjami niekontrolowanego oglądania telewizji przez dzieci jest:

- dezintegracja rodziny, brakuje bowiem czasu na wspólne zajęcia czy rozmowy;
- brutalne sceny są często przyczyną koszmarów sennych u dzieci;
- często telewizja zastępuje rodziców w wychowaniu dziecka;
- pojawiają się trudności z koncentracją uwagi, zanika wyobraźnia i wrażliwość, pojawia się znieczulica na cudzy ból i krzywdę;
- dziecko popada w nudę i pesymizm;
- pojawia się niepokój, nieufność, a nawet demoralizacja i agresja;
- telewizja ogranicza kontakty z rówieśnikami;
- dziecku brakuje czasu i chęci na inne zajęcia np. na uprawianie sportu;
- pojawia się ogólne zmęczenie psychiczne (ból głowy, ospałość, apatia, mrużenie oczu);
- nadmierne oglądanie telewizji lub przesiadywanie przed komputerem wpływa na rozwój wad postawy i wzroku.

Komputer pomaga w edukacji i rozwoju dziecka, jednak ciągle przesiadywanie przed monitorem może negatywnie wpłynąć na zdrowie dziecka. Pogłębiają się bowiem wady postawy czy zmęczenie oczu. Dziecko może mieć kłopoty z koncentracją i myśleniem oraz z nawiązywaniem więzi uczuciowej z najbliższymi. Jeśli dziecko woli zostać w domu przed komputerem niż spotkać się z kolegami to powinien być to dla rodziców sygnał ostrzegawczy, iż dzieje się coś niedobrego z ich dzieckiem.

Papierosy i alkohol negatywnie wpływają na zdrowie, niestety coraz więcej młodzieży sięga po papierosy. Przyczyną jest agresywny marketing, reklamy oraz

zły przykład rówieśników i dorosłych. Jeśli rodzice palą wówczas dzieci czerpią przykład z rodziców i też zaczynają palić. Dlatego też nie powinno się nigdy palić w obecności dzieci oraz w pomieszczeniach wspólnego użytku. Coraz częściej młodzież sięga także po napoje alkoholowe, często za przyzwoleniem rodziców lub pod wpływem rówieśników.

Powodem **otyłości** bardzo często jest przejadanie się (słodyczami, zbyt dużo tłuszczu w żywności), mała aktywność fizyczna i nieregularne spożywanie posiłków.

1.3. BARIERY W AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECI I MŁODZIEŻY I SPOSOBY ICH POKONYWANIA

Zachowanie aktywności fizycznej w dorosłym życiu w dużej mierze zależy od tego jak wyglądać będzie nasza aktywność w dzieciństwie i młodości. Należy przy tym pamiętać, iż wraz z wiekiem sprawność ruchowa zmniejsza się, szczególnie u dziewcząt w okresie dojrzewania płciowego. Stąd tak ważne są systematyczne ćwiczenia ruchowe.

I. Kiełbasiewicz-Drozdowska stwierdza, iż „aktywność fizyczna jest niezbędna człowiekowi na każdym etapie jego życia i w każdej grupie wiekowej. Znaczenie ruchu zmienia się i ewoluuje wraz z wiekiem człowieka, zawsze jednak pozostaje jednym z głównych czynników warunkujących pole zdrowia”.(Kiełbasiewicz-Drozdowska I. Poznań 2001)

Różnorodne bariery utrudniają jednak uprawianie rekreacji fizycznej dzieci i młodzieży. Do najważniejszych z nich należą:

- bariery zdrowotne;
- bariery poznawcze
- bariery psychologiczne;
- bariery emocjonalne;
- bariery kulturowe;
- bariery ekonomiczne.

Bariera zdrowotna stanowi poważny problem w uprawianiu aktywności fizycznej przez dzieci i młodzież. Dlatego też już w przedszkolu i szkole nauczyciele powinni kształtować świadomość zdrowotną uczniów i rodziców. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia powinna być podstawą wprowadzającą uczniów w świat wartości zdrowia. Każdy uczeń powinien więc posiadać wiedzę na temat czynników wpływających na zdrowie i mu zagrażających oraz wiedzieć jak dbać o kondycję fizyczną, by na długie lata utrzymał sprawność organizmu.

Barierę poznawczą najlepiej można pokonać rozbudzając zainteresowania i ciekawość poznawczą uczniów rekreacją fizyczną. Najlepiej swoim własnym przykładem, dlatego też zarówno rodzice jak i nauczyciele powinni zachęcać dzieci i młodzież do uprawiania sportu, pokazywać im różne formy spędzania wolnego czasu, tak, by stały się one dla nich inspiracją, ciekawym doświadczeniem, a

przede wszystkim relaksem i atrakcją. Jednocześnie dzieci i młodzież uprawiając sport powinni się w nim samorealizować, zaś pomysłowość i oryginalność uprawianego sportu powinna być dla nich przyjemnością.

Pokonywanie **bariery psychologicznej** u dzieci i młodzieży jest bardzo ważnym zadaniem rodziców i nauczycieli. Przede wszystkim należy pomóc dziecku pokonać barierę lęku przed uprawianiem sportu oraz dodać mu wiary we własne możliwości. Istotna w aktywności fizycznej jest motywacja, dlatego też należy ją wzmacniać np. poprzez zdrową rywalizację i przestrzeganie zasad fair-play.

Barierę emocjonalną najlepiej pokonać zaufaniem i uczeniem dziecka emocjonalnego stosunku do aktywności ruchowej. Należy uczyć dziecko, że wszelkie negatywne emocje takie jak stres, agresja czy frustracja najlepiej można pokonać uprawiając sport. Ponadto należy udzielić dzieciom i młodzieży emocjonalnego wsparcia i pomocy, zaś na lekcjach powinna panować atmosfera życzliwości i współdziałania, tak by uczeń mógł nawiązać pozytywne relacje ze swoimi rówieśnikami.

Bariera kulturowa wynika z kwestii wychowania. Jeśli dziecko zostało wychowane w niechęci do aktywności fizycznej, należy zrobić wszystko, by zmienić jego nastawienie i zachęcić do uprawiania sportu.

Bariera ekonomiczna często stanowi problem w rozwijaniu aktywności fizycznej, jednak można ją pokonać często bez dużych nakładów finansowych. Przy wykorzystaniu różnych pomocy dydaktycznych można wszechstronnie wpływać na wyobraźnię uczniów i uatrakcyjnić nimi ćwiczenia ruchowe.

Barier, które mogą być przyczyną w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinno się eliminować już w dzieciństwie, dlatego też zarówno rodzice jak i nauczyciele powinni od najmłodszych lat zachęcać dziecko do aktywności ruchowej, by mogło się ono zdrowo i harmonijnie rozwijać.

2. Rola rodziny w rozwijaniu zainteresowań aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży

2.1. REGULACJE PRAWNE DOTYCZĄCE WYCHOWANIA DZIECKA W RODZINIE

W życiu dziecka rodzina odgrywa rolę szczególną. Zaspokaja jego potrzeby i warunkuje prawidłowy rozwój biologiczny i psychospołeczny. To rodzice kształtują osobowość dziecka i przygotowują je do przyszłych ról społecznych.

Rodzina i dziecko chronione są przez ustawodawstwo krajowe i międzynarodowe.

Najważniejsze z nich to:

- **Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. z 16 lipca 1997 r. z późniejszymi zmianami)**

Art. 18 stanowi, iż „Małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny, rodzina, macierzyństwo i rodzicielstwo znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej

Polskiej”.

Z art. 48 pkt. 1. wynika, iż „Rodzice mają prawo do wychowania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniem. Wychowanie to powinno uwzględniać stopień dojrzałości dziecka, a także wolność jego sumienia i wyznania oraz jego przekonania”.

„Ograniczenie lub pozbawienie praw rodzicielskich może nastąpić tylko w przypadkach określonych w ustawie i tylko na podstawie prawomocnego orzeczenia sądu” (art. 48 pkt 2).

- **Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Ustawa z 25 lutego 1964 r., Dz. U. z 5 marca 1964, Nr 9, poz. 59 z późniejszymi zmianami)**

Unormowano w nim problematykę zawierania i ustanawiania małżeństw, stosunków majątkowych między małżonkami, obowiązki alimentacyjne, pochodzenie dziecka, stosunki między rodzicami i dziećmi oraz problematykę instytucji przysposobienia, opieki i kurateli.

- **Kodeks karny (Ustawa z 6 czerwca 1997 r., Dz. U. z 2 sierpnia 1997 r.)**

Reguluje kwestie ścigania z urzędu przestępstw przeciwko rodzinie. Zalicza się do nich: bigamię, znęcanie się nad członkami rodziny, rozpijanie małoletniego, uchylenie się od obowiązku alimentacyjnego oraz porzucenie i uprowadzenie dziecka.

- **Kodeks cywilny (Ustawa z 23 kwietnia 1964 r., Dz. U. z 18 maja 1964 r. z późniejszymi zmianami)**

Służy rodzinie w zakresie przepisów dotyczących ochrony praw małoletniego w obrocie prawnym oraz dotyczących zasad prawa spadkowego.

- **Kodeks postępowania cywilnego (Ustawa z 17 listopada 1964 r., Dz. U. z 1 grudnia 1964 r. z późniejszymi zmianami)**

Chroni rodzinę w postępowaniu egzekucyjnym oraz obejmuje ustawowe zwolnienie od kosztów sądowych dla osób dochodzących roszczeń alimentacyjnych oraz daje możliwość występowania w tych sprawach w charakterze pełnomocnika właściwego przedstawiciela do spraw opieki społecznej organu gminy lub organizacji społecznej, mającej na celu udzielenie pomocy rodzinie.

- **Kodeks pracy (Ustawa z 26 czerwca 1974 r. z późniejszymi zmianami)**

Głównie służy on ochronie macierzyństwa i zdrowia kobiet.

Ratyfikowane przez Polskę międzynarodowe akty prawne w zakresie praw rodziny i dziecka to:

- **Powszechna Deklaracja Praw Człowieka z 10 grudnia 1948 r. (tekst jednolity, Dz. U. z 1998 r., Nr 147, poz. 962)**

Art. 16 Deklaracji stanowi, że rodzina jest naturalną i podstawową komórką społeczeństwa i ma prawo do ochrony ze strony społeczeństwa i państwa.

- **Europejska Karta Społeczna z 18 października 1961 r. (Dz. U. z 29 stycznia 1999 r., Nr 8 poz. 67)**

Punkt 16 mówi, iż rodzina jako podstawowa komórka społeczeństwa, ma prawo do odpowiedniej ochrony społecznej, prawnej i ekonomicznej dla

zapewnienia jej pełnego rozwoju.

- **Karta Praw Rodziny z 1980 r.**

Uchwalona została przez Stolicę Apostolską. Wynika z niej m. in. prawo do istnienia i budowy rodziny, a więc prawo każdego do założenia rodziny oraz posiadania środków na jej utrzymanie, prawo do przekazania życia i wychowania dzieci według własnych wartości i tradycji, prawo do mieszkania pozwalającego na godziwe życie rodzinne oraz prawo do zabezpieczenia fizycznego, społecznego, politycznego i ekonomicznego.

- **Konwencja o Prawach Dziecka z 20 listopada 1989 r. (Dz. U. z 1991 r. Nr 120, poz. 526)**

Postanowienia Konwencji dotyczą dzieci, które nie ukończyły 18 lat. Zawiera ona: prawa cywilne, prawo do swobody myśli, sumienia i wyznania, prawo do wychowywania w rodzinie i kontaktów z rodzicami, prawa socjalne, kulturalne oraz polityczne. Dziecko, choć jest samodzielnym podmiotem, wymaga ze względu na swoją niedojrzałość psychiczną i fizyczną szczególnej opieki i ochrony prawnej, zaś rodzina jest najlepszym środowiskiem wychowania. Wymaga jednak wsparcia ze strony Państwa. Konwencja kieruje się zasadą dobra dziecka, zasadą równości, a więc wszystkie dzieci bez względu na kolor skóry płci czy narodowości mają równe prawa, zasadą poszanowania praw i odpowiedzialności obojga rodziców za rozwój i wychowanie dziecka oraz zasadą pomocy państwa w zabezpieczeniu odpowiednich warunków socjalnych i zdrowotnych rodziny.

- **Europejska Konwencja o Przystosowaniu Dzieci z 24 kwietnia 1967 r. (Dz. U. z dnia 14 grudnia 1999 r., Nr 99 poz. 1157)**

Stosuje się do dzieci, które w momencie przystosowania nie ukończyły 18 lat, nie zawarły związku małżeńskiego i nie są uznawane przez prawo za pełnoletnie.

- **Europejska Konwencja o Statusie Prawnym Dziecka Pozamałżeńskiego z 15 października 1975 r. ((Dz. U. z dnia 1 października 1999 r., Nr 79 poz. 888)**

Konwencja ta zrównuje w prawach dzieci małżeńskie i pozamałżeńskie.

2.2. RODZINA W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ JEJ FUNKCJE

„Wychowanie w rodzinie, a następnie w szkole – to wszechstronne rozwijanie dzieci i młodzieży pod względem zdrowotnym, fizycznym, umysłowym, moralnym, estetycznym i politechnicznym. Rodzina i szkoła w wychowaniu fizycznym ma na uwadze rozwijanie stanu zdrowia i sprawności fizycznych.”(Smarzyński H. 1978)

Rodzina stanowi naturalne i niezastąpione środowisko rozwoju dziecka. To właśnie rodzice są jego pierwszymi nauczycielami, wychowują je, a więc kształtują jego osobowość, postawy emocjonalne i system wartości. To rodzice uczą dziecko umiejętności współżycia społecznego, odpowiedzialności, a także dbałości o zdrowie, życie, sprawność fizyczną, wypoczynek, kształtując przy tym jego nawyki

i charakter.

„Rodzina daje podstawy wychowania dziecka i wytycza drogę całemu procesowi wychowawczemu, jest pomostem między jednostką – dzieckiem – a społeczeństwem. Już starożytni Grecy, a zwłaszcza Platon, głosili, że rodzina jest podstawową komórką życia społecznego i główną instytucją wychowawczą”.
(Smarzyński H.1978)

Rodzice od najwcześniejszych lat życia starają się, by ich dziecko rozwijało się harmonijnie, a więc fizycznie – przez ruch i zabawę na wolnym powietrzu, umysłowo – poprzez rozwijanie wiadomości i umiejętności oraz moralnie – poprzez rozwijanie prawidłowych nawyków, przyzwyczajęń i zasad norm postępowania.

Rodzice powinni wpływać na rozwijanie i doskonalenie aktywności ruchowej u dzieci. Zatem powinni mądrze kierować ich czasem wolnym oraz mieć świadomość, że ruch to inwestycja w dalsze zdrowie dziecka. Najlepszym sposobem zainteresowania dziecka sportem jest stosowanie różnorodnych form sportowo-rekreacyjnych, począwszy od spacerów, poprzez zabawy na placu zabaw i inne formy aktywności ruchowej. „Wspólne wycieczki, wędrowki oraz wakacje stwarzają pełniejsze i korzystne warunki do manifestowania właściwych postaw rodzicielskich, a więc akceptacji dziecka, współdziałania z nim, dawania dziecku stosownie do jego wieku rozumnej swobody, uznawanie jego praw, a także dają okazję do przekazywania wzorów kultury wypoczynku”.(Banaszkiewicz T. Częstochowa 2005)

Rodzina spełnia sześć podstawowych funkcji:

- **funkcja wychowawcza** – ma na celu przygotowanie dzieci do życia w społeczeństwie poprzez przekazanie im norm i zachowań służących prawidłowemu wykonywaniu ról społecznych;
- **funkcja opiekuńcza** – wiąże się ze sprawowaniem opieki nad dzieckiem, które nie jest w stanie funkcjonować samodzielnie;
- **funkcja prokreacyjna** – ma na celu zaspokojenie emocjonalno-rodzicielskich oraz reprodukcyjnych potrzeb partnerów życiowych;
- **funkcja seksualna** – służy zaspokojeniu popędu płciowego małżonków;
- **funkcja ekonomiczna** – związana z finansowym utrzymaniem rodziny;
- **funkcja ekspresyjna.**

M. Ziemska funkcje rodziny dzieli na(Ziemska M. Warszawa 1979.)

- **funkcję prokreacyjną** – dostarcza nowych członków społeczeństwa poprzez zaspokojenie popędu płciowego i instynktu macierzyńskiego i ojcowskiego;
- **funkcję produkcyjną** – skupia się na aspekcie ekonomicznym, rodzice pracując zaspokajają potrzeby materialne swojej rodziny a jednocześnie przygotowują swoje dziecko do spełniania właściwej roli na rzecz dobra wspólnego;
- **funkcję usługowo-opiekuńczą** – zapewnia wszystkim członkom rodziny żywność, czystość itp. usługi oraz roztacza opiekę nad członkami rodziny;
- **funkcję psycho higieniczną** – członkowie rodziny zaspokajają swoje potrzeby

duchowe związane z poczuciem bezpieczeństwa, stabilizacji, potrzebą zaufania i akceptacji, szacunku i przynależności;

- **funkcję socjalizacyjną** – wiąże się z wychowaniem dziecka zgodnie z kodeksem moralnym którym będzie się posługiwał w dalszym życiu.

Reasumując, rodzice są pierwszymi nauczycielami swojego dziecka, od nich dzieci uczą się nawiązywać trwałe kontakty emocjonalne oraz pewnych zachowań społecznych. Zadaniem rodziny jest dziecku zapewnić opiekę oraz zaspokoić wszystkie jego potrzeby psychiczne, fizyczne i intelektualne. Ale przede wszystkim dziecko od rodziców oczekuje miłości i akceptacji, by czuć się bezpiecznie. Rola rodziny w kształtowaniu właściwego stosunku do rekreacji jest niezastąpiona, gdyż wzory i nawyki ukształtowane w dzieciństwie i młodości pozostawiają trwałe ślady w życiu dorosłym. Zadaniem rodziców jest więc kształtowanie pozytywnych postaw wobec wysiłku fizycznego poprzez zabawę, motywowanie do nauki podstawowych umiejętności potrzebnych do rekreacji, stymulowanie i rozwijanie zainteresowań rekreacją ruchową, dbałość o aktywne spożytkowanie czasu wolnego przez dzieci i młodzież, troska o kulturę podczas wspólnego wypoczynku, regulowanie wpływów aspołecznych i amoralnych, zapewnienie dziecku jak najlepszych warunków materialnych do zajęć rekreacyjnych oraz roztaczanie opieki nad czasem wolnym dziecka, spędzonym poza domem. (Banaszkiewicz T. Częstochowa 2005)

„Rodzina powinna być dla dziecka środowiskiem, w którym czuje się ono całkowicie bezpieczne, niczym nie zagrożone. Jeżeli te potrzeby dziecka nie zostają spełnione, będzie się ono czuło zawiedzione, oszukane, co dalej może przerodzić się w postawę niechętną lub nawet wrogą w stosunku do rodziny i otoczenia. Dobra atmosfera rodzinna stworzona dziecku od urodzenia, prawidłowa wewnętrzna struktura życia rodzinnego, właściwe stosunki między rodzicami i dziećmi oraz między rodzeństwem, dobry przykład rodziców są warunkami prawidłowego rozwoju psychicznego dziecka i właściwego przygotowania go do życia. Takie prawidłowe układy rodzinne działają nawet wtedy, kiedy młody człowiek wyjdzie już spod dominującego wpływu rodziców, a jego więź uczuciowa z domem staje się mniej silna”. (Jaczewski A., Korczak Z., Popielarska A. Warszawa 1976)

2.3. WPLYW RODZINY NA ROZWIJANIE ZAINTERESOWAŃ AKTYWNOŚCIĄ RUCHOWĄ

W rozwijaniu zainteresowań aktywnością fizyczną istotną rolę odgrywa rodzina. Dzieci, obserwując rodziców, czerpią od nich wzorce postępowania. Dlatego też rodzice w sposób świadomy powinni kształtować zainteresowania, umiejętności oraz nawyki ruchowe dzieci.

„Częstsze przebywanie razem oraz rekreacja rodzinna stanowi korzystną płaszczyznę dla oddziaływań wychowawczych i procesów integracyjnych. Wiele umiejętności sportowo-rekreacyjnych i zainteresowań formułuje się pod wpływem i z udziałem rodziców oraz rodzeństwa”. (Banaszkiewicz T. Częstochowa 2005)

Już w okresie dzieciństwa i młodości rodzice powinni przyczynić się do formowania u dzieci postaw i nawyków związanych z aktywnością ruchową. Przede wszystkim rodzice powinni zachęcać swoje dzieci do aktywności fizycznej, motywować ich do ruchu, nie mogą jednak wywierać na dzieci presji w tym względzie, gdyż zbyt wygórowane oczekiwania rodziców mogą zniechęcić dziecko do aktywności fizycznej.

Rodzina w zakresie rekreacji ruchowej dziecka oddziałuje poprzez bodźce spontaniczne czyli niezamierzone wychowawczo działania oraz bodźce intencjonalne a więc świadomie zaplanowane i skierowane na osiągnięcie zamierzonych celów wychowawczych.(„Sport w kształtowaniu kultury i osobowości.

Raport końcowy z badań zrealizowanych w latach 1975-1980 w obrębie problemu resortowego 104”. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa 1983.)

Rodzice powinni dobrze wyrażać się przy dziecku o aktywnym stylu życia. Sami powinni ćwiczyć tak, by dziecko widziało, że rodzice uprawiają sport. Między poziomem aktywności fizycznej rodziców a aktywnością fizyczną dzieci istnieje wyraźna zależność, gdyż dzieci, których rodzice są aktywni ruchowo, sami podejmują aktywność sportową. Pozytywnie na dzieci wpływa fakt, że rodzice chcą ćwiczyć wraz z nimi. Dlatego też jakakolwiek wspólna forma ruchu jest wskazana, bez względu na to czy to będzie jazda na rowerze, na nartach, spacer czy zabawa na placu zabaw.

Jeśli dziecko czuje, że jest wspierane w podejmowaniu aktywności fizycznej, wówczas chętniej angażuje się w uprawianie sportu. Dlatego też rodzice powinni dać dziecku odczuć, że są zadowoleni z jego aktywności ruchowej i osiągnięć sportowych. Nie zawsze dziecko wie jaką dyscyplinę sportu chciałoby uprawiać, dlatego też rodzice powinni pomóc dziecku odnaleźć się w świecie sportu, wskazać mu możliwości, zabrać na narty, basen czy tenis. Być może wspólne, aktywne spędzanie wolnego czasu sprawi, że dziecko zainteresuje się jakąś dyscypliną sportu i zechce ją rozwijać w klubie sportowym.

Barierą w aktywności fizycznej dzieci nie powinna być żadna przeszkoda – czy to czasowa, materialna czy zdrowotna, gdyż każdy może znaleźć dla siebie jakąś formę ćwiczeń, które sprostają wszelkim niedogodnościom.

Rodzice powinni mieć świadomość, że w kształtowaniu u dzieci nawyku aktywności fizycznej odgrywają bardzo ważną rolę, gdyż dają dzieciom szansę na dobre samopoczucie, zdrowie i możliwość atrakcyjnego spędzenia czasu wolnego.

W domu rodzinnym dziecko powinno uzyskać podstawowe umiejętności dotyczące troski o własne ciało, a także umiejętności psychospołeczne (życiowe), tak, by mogli je wykorzystywać w życiu codziennym. Ta możliwość kształtowania i praktykowania zachowań prozdrowotnych jest bardzo ważna, gdyż uczy dokonywania wyborów w sprawach związanych ze zdrowiem i całym przyszłym życiem.(Woynarowska B. Warszawa 2008)

Rekreacja fizyczna w rodzinie już od najmłodszych lat życia dziecka powinna

się wiązać z zajęciami ruchowo-sportowymi lub turystycznymi, a więc czasem wolnym, w którym cała rodzina bierze udział we wspólnych grach, zabawach, spacerach itp. Rodzice uczą w ten sposób swoje dzieci wspólnego spędzania wolnego czasu, wskazując jednocześnie dziecku, że czas ten można zdrowo i aktywnie wykorzystać. W ten sposób rodzice rozbudzają w dziecku potrzebę sportowego i rekreacyjnego spędzania czasu, to zaś wyrabia w dziecku określone nawyki i zainteresowania, które są potem z domu przenoszone na dalsze lata życia dziecka, w środowisko rówieśnicze i dorosłe życie. Jednak to, czy edukacja zdrowotna w rodzinie ma miejsce i czy daje efekty, zależy od wielu czynników. (Woynarowska B. Warszawa 2008)

Najważniejsze z nich to:

- **pozytywne wzorce zachowań związanych ze zdrowiem** – dziecko od najmłodszych lat uczy się naśladować rodziców, zatem rodzice powinni sami uprawiać sport, by przekazać swoim dzieciom pozytywne zachowania związane z aktywnością fizyczną;
- **kompetencje rodziców do wychowania dziecka w zdrowiu i do zdrowia** – a więc doświadczenia wyniesione z domu rodzinnego w zakresie wychowania są źródłem wiedzy, umiejętności i doświadczeń związanych ze zdrowiem, w tym z aktywnością fizyczną;
- **czynniki ekonomiczno-społeczne:**

wykształcenie rodziców - im wyższy poziom wykształcenia rodziców, tym większa szansa na wypełnianie przez rodziców swej roli w edukacji zdrowotnej dzieci i lepsze jej efekty;

sytuacja materialna rodziny – ubóstwo rodziny jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia dzieci, gdyż upośledza edukację zdrowotną w rodzinie;

zjawisko wykluczenia społecznego – zagrożenie stanowi tzw. wykluczenie normatywne spowodowane nadużywaniem alkoholu, przyjmowaniem narkotyków, konfliktem z prawem, bądź dyskryminacją z różnych powodów.

Rodzice powinni starać się jak najlepiej zagospodarować dziecku czas wolny już od najmłodszych lat, gdyż dziecko powielając zachowania rodziców, w przyszłości będzie się starało w sposób pożyteczny spędzać czas wolny od wszelkich zajęć – czy to w szkole czy w pracy.

Czas wolny dziecka to taki okres w ciągu dnia, który jest do wyłącznej dyspozycji dziecka. Może ono w tym czasie wykonywać czynności związane z wypoczynkiem, rozrywką bądź aktywnością fizyczną. W zależności od indywidualnych upodobań.

Jeżeli dziecko zostanie nauczone właściwie wykorzystywać swój czas wolny, wówczas nie będzie np. oglądać jedynie telewizji, lecz aktywnie spędzać czas z rówieśnikami.

W ostatnich czasach rodzice niestety mają coraz mniej czasu dla swoich dzieci, jednak powinni starać się spędzać go jak najwięcej z dziećmi i przygotować je jak najlepiej do dalszego życia. Mogą to osiągnąć poprzez własny wkład

wychowawczy, stworzenie dzieciom warunków do pozytywnych i wartościowych zabaw, odpowiednie wzorce postępowania oraz kontakt z dzieckiem.

Wspólna rodzinna aktywność rodzinna zacieśnia rodzinne więzi, a jednocześnie uczy cierpliwości, akceptacji i szacunku oraz odpowiedzialności.

A form spędzania wolnego czasu jest wiele, wystarczą tylko chęci do aktywnego spędzania czasu wolnego.

Wspólne aktywne spędzanie wolnego czasu w polskich rodzinach nie jest niestety powszechnie praktykowane, brakuje rodzinnych tradycji do uprawiania sportu. To zaś nie jest pozytywnym przykładem dla młodego pokolenia. Dlatego też na rodzinie spoczywa zadanie nadrzędne, by wychowywać dzieci w przeświadczeniu, że aktywność fizyczna jest lekarstwem na dobre samopoczucie i zdrowie. Ważna jest motywacja ze strony rodziców oraz kształtowanie postawy zamiłowania do uprawiania sportu. Rodzice nie powinni nigdy zapominać o tym, że jedną z podstawowych funkcji rodziny jest właśnie troska o zdrowie wszystkich jej członków, szczególnie dzieci, dlatego też rodzice powinni promować zdrowy styl życia oparty na aktywności ruchowej i uświadamiać dzieci, że ćwiczenia ruchowe pozytywnie wpływają na kształtowanie ciała i osobowości.

2.4. WYCHOWAWCZE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Wychowanie do rekreacji to popularyzowanie wzorów, kształtowanie nawyków, przyzwyczajzeń i postaw oraz tworzenie różnych modeli organizowania czasu wolnego. Jest to „system działań pedagogicznych mający na celu wprowadzenie człowieka w świat wartości rekreacji, której uznanie za własną spowoduje, że będzie on chciał i umiał czas wolny wypełniać aktywnością własną dla zachowania i pomnażania zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego”.(Banaszekiewicz T. Częstochowa 2005)

Wychowanie do rekreacji jest obecnie jednym z podstawowych zadań opiekuńczo-wychowawczych stawianych przed rodzicami wobec dziecka.

Celami wychowania do rekreacji jest:

- rozbudzanie i kształtowanie postaw pro rekreacyjnych;
- zapoznanie z różnymi formami rekreacji oraz sposobami ich stosowania;
- utrwalanie umiejętności aktywnego wypoczynku;
- kształtowanie umiejętności dokonywania oceny danej aktywności.

Oddziaływania wychowawcze obejmują trzy sfery aktywności człowieka(Banaszekiewicz T.: „Wychowanie dzieci i młodzieży do rekreacji na progu reformy oświaty”. Częstochowa 2005)

- **emocjonalną (aktywną)** – kształtuje się pozytywny stosunek do rekreacji oraz następuje rozbudzanie zainteresowań i potrzeb rekreacyjnych;
- **racjonalną (intelektualną, poznawczą)** – w której rozwijana jest świadomość

oraz przekazywana wiedza o znaczeniu rekreacji ruchowej w życiu;

- **motoryczną (dotycząca zachowania, behawioralna)** – kształtują się i doskonala umiejętności techniczno-sportowe oraz nawyki (wzorce) aktywnego ruchowo spędzania czasu wolnego.

Na oddziaływania wychowawcze najbardziej podatny jest wiek przedszkolny, dlatego w tym okresie rodzice powinni wpajać dziecku nawyki i zainteresowania związane z aktywnością fizyczną. Tym bardziej, że dzieci w wieku przedszkolnym mają dużą potrzebę ruchu, gdyż jest to czas intensywnego rozwoju sprawności fizycznej dziecka oraz nabywania wielu umiejętności. Kształtowanie właściwej postawy ciała zaczyna się w wieku 3-4 lat, formują się wówczas pierwsze ruchowe nawyki.

Już od najmłodszych lat życia dziecka rodzice winni zaspokajać naturalną potrzebę ruchu dziecka. Dziecko poprzez zabawę i obserwację przyswaja sobie naturalne formy ruchu. Dlatego też rodzice powinni tak dobierać dziecku ćwiczenia zabawowe, by sprawiały one radość oraz wpływały na rozwój fizyczny i emocjonalny.

Forma zabawowa dzieli się na:

- **właściwą** – polegającą na prowadzeniu zajęć poprzez gry i zabawy ruchowe dobrane według odpowiednich zasad (np. zabawy skoczne, rzutne, bieżne, ze śpiewem);
- **naśladowczą** – polegającą na naśladowaniu ruchów zwierząt, roślin lub pracy dorosłych;
- **opowieść ruchową** – polegającą na naśladowaniu ruchami czynności występujących w opowiadaniu.

Wychowawcze formy aktywności ruchowej mogą być różne, jednak najważniejsze z nich to:

- **spacery** – są najpopularniejszą formą ruchowej rekreacji rodziny, nie tylko wdrażają dziecko do aktywności ruchowej, ale także dotleniają, zaspokajają w dziecku potrzebę ruchu, a jednocześnie sprzyjają prawidłowemu rozwojowi fizycznemu dziecka oraz wpływają na rozwój psychiczno-umysłowy dziecka; dziecko poprzez spacerowanie zaspokaja swoją ciekawość otaczającego go świata;
- **wspólne zabawy** – dziecko w wieku przedszkolnym potrzebuje aktywności urozmaiconej dlatego też wskazana jest aktywność ruchowa wzbogacona o różne zabawy i gry; wspólna zabawa wzmacnia więzi rodzinne, rozwija postawy poznawcze, przełamuje nudę oraz daje możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu u dziecka;
- **wspólne wypadki na mecze** – są okazją do wspólnego spędzania czasu oraz zainteresowania dzieci aktywnością fizyczną;
- **pikniki rodzinne połączone z aktywnością ruchową** – są okazją do wspaniałej zabawy na świeżym powietrzu, mogą być wzbogacone o elementy współzawodnictwa w różnych rodzinnych rozgrywkach sportowych;
- **jazda na rowerze** – jest połączeniem przyjemności i relaksu z dbaniem o zdrowie; jeżdżąc na rowerze dbamy o mięśnie ud, łydek, ramion, brzucha i

-
- pośladków, zwiększa się przy tym wydolność płuc i wytrzymałość organizmu;
- **jazda na rolnkach** – to doskonały sposób na zadbanie o kondycję organizmu, jest treningiem wytrzymałościowym pozwalającym stracić zbędne kalorie;
 - **pływanie** – jest przyjemną formą spędzania wolnego czasu pozwalającą spalić nawet 500-600 kcal;
 - **bieganie** – zapobiega rozwojowi nadwagi i otyłości, gdyż stymuluje spalanie tłuszczu w organizmie, bieganie wzmacnia także serce, usprawnia pracę płuc i krwioobiegu, chroni serce przed rozwojem miażdżycy i chorób układu krążenia, sprzyja kształtowaniu mięśni i poprawia wygląd sylwetki;
 - **gimnastyka po przebudzeniu** – pozwala wzmocnić kondycję i zdrowie oraz poprawić humor, ćwiczenia rozciągają mięśnie, poprawiają krążenie i eliminują uczucie zmęczenia i senności;
 - **jogging** – może uprawiać każdy bez względu na wiek, płeć, rodzaj sylwetki i kondycję; tego typu sport wzmacnia układ krążenia, obniża ciśnienie, usprawnia układ krążenia, obniża ciśnienie, usprawnia układ oddechowy zwiększając jednocześnie pojemność płuc, poprawia sprawność fizyczną, redukuje tkankę tłuszczową poprzez spalanie kalorii, pomaga zrzucić wagę;
 - **turystyka weekendowa (wyjazdowa)** – wpływa na integrację w rodzinie, wspólne wyjazdy turystyczne są źródłem emocji i wspólnych rodzinnych przeżyć, a przy tym dostarczają ruchu, kształtują postawę aktywnego stylu życia;
 - **turystyka piesza (nordic walking)** – marsz ze specjalnie zaprojektowanymi kijami to forma aktywności ruchowej angażująca dolne kończyny, obręcz barkową i ramiona; to młoda dyscyplina sportu lecz posiada już sporo zwolenników;
 - **aerobik** – to powtarzane ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki, dobierając odpowiednio ćwiczenia do wysiłku angażuje się wszystkie mięśnie; ta gimnastyka wpływa na wydolność sercowo-naczyniową, wzmacnia mięśnie, pomaga schudnąć, dotlenia organizm, poprawia wytrzymałość i ogólną sprawność całego organizmu;
 - **narty** – to najpopularniejszy ze sportów zimowych wpływający korzystnie na zdrowie, godzina jazdy na nartach to wysiłek wart 600-700 kalorii;
 - **łyżwy** – poprawiają kondycję fizyczną, jazda na łyżwach wymaga zdolności utrzymania równowagi oraz umiejętności opanowania lęku przed upadkiem i urazami, to dobry sposób na rodzinne spędzanie wolnego czasu;
 - **gry zespołowe** (piłka nożna, koszykówka) – poprawiają kondycję i stan zdrowia, traci się podczas gry tkankę tłuszczową a zyskuje masę mięśniową, spada też ciśnienie tętnicze; gry zespołowe wzmacniają mózg, gdyż wymagają od uczestników przestrzegania reguł i strategii; sprzyjają także nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, uczą szacunku dla przeciwnika oraz przestrzegania zasad fair play;
 - **skakanka** – jest niezbędna przy wzmocnieniu i umięśnieniu nóg, pomaga zwiększyć sprawność, wytrzymałość i koordynację ruchową, poprawia

kondycję i lekkość ruchów;

„Zajęcia ruchowe rodziców wraz z dziećmi sprzyjają nie tylko prawidłowemu rozwojowi dziecka lecz także kondycji fizycznej rodziców – sprzyjają również lepszemu poznaniu dziecka i jego potrzeb, właściwości, charakteru itd.”(Wolański N., Parizkova J. Warszawa 1976)

Dziecko obserwując rodziców oraz uczestnicząc wspólnie z nimi w rodzinnych zajęciach sportowych wyrabia w sobie nawyk uprawiania ćwiczeń, ucząc się jednocześnie aktywnie wykorzystywać czas wolny w rodzinie. Te wartości przekazane przez rodziców, dziecko wnosi do swojego dorosłego życia i dalej przekazuje je następnym pokoleniom. Dlatego też tak ważna jest wychowawcza rola rodziców w życiu dziecka i przekazywaniu mu pozytywnych postaw i wartości.

Kreatorką domowych form aktywnego spędzania czasu wolnego jest matka. T. Wolańska uważa, że kreatywna rola matki w rodzinnym uprawianiu sportu zależy od takich czynników jak:((Wolańska T. Biała Podlaska, 1996)

- klimat rodzinnego domu matki i środowiska rówieśniczego, w którym wznosiła;
- intencjonalnego wychowania w szkole i instytucjach pozaszkolnych, w których był klimat akceptacji dla sportowo-rekreacyjnych form wypoczynku;
- własnej sprawności motorycznej i doświadczenia sportowego w okresie młodości;
- ukształtowanych potrzeb aktywnych form wypoczynku, motywujących do uprawiania sportu w rodzinie;
- systemu wartości, w który wpisane jest uczestnictwo w kulturze fizycznej oraz zdrowy styl życia;
- wykształcenia kobiet – im wyższe wykształcenie, tym ekonomiczniejsze gospodarowanie czasem wolnym oraz promocją w nim zdrowego stylu życia;
- warunków ekonomicznych rodziny i infrastruktury środowiska w zakresie kultury fizycznej.

Reasumując, rodzina jest pierwszym ogniwem socjalizacji i wychowania dziecka. To rodzice wprowadzają małe dziecko w świat zabawy ruchowej, a także poprzez zabawę uczą je podstawowych umiejętności sportowych. Wspólnie spędzony czas rodziców z dzieckiem sprzyja integracji rodzinnej, zaś dzieci ze swoją naturalną potrzebą ruchu prowokują rodziców do aktywności fizycznej. To zaś przyczynia się do rozwijania rekreacji ruchowej w rodzinie.

3. KULTURA FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY

Ze zdrowym stylem życia oraz edukacją zdrowotną ściśle wiąże się kultura fizyczna, obejmująca działania związane z dbałością o zdrowie, rozwój fizyczny człowieka, budowę i postawę ciała, kształtowanie i doskonalenie uzdolnień

ruchowych człowieka, sprawności i wydolności fizycznej oraz systemu zachowań i potrzeb indywidualnych i społecznych.

W. Tatarkiewicz uważa, że kultura fizyczna „jest dbałością psychiki o ciało”. (Tatarkiewicz W. Warszawa 1978,)

M. Demel stwierdza, iż „kultura fizyczna to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność i zdrowie, to umiejętność organizowania i spędzania czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego”.(Demel M., Skład A. Warszawa 1974)

Z. Krawczyk postrzega kulturę fizyczną jako „względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową i zdrowie człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań”.(Krawczyk Z. Warszawa 1974)

Z ustawy o kulturze fizycznej wynika, iż „kultura fizyczna jest częścią kultury narodowej, chronionej przez prawo. Obywatele, bez względu na wiek, płeć, wyznanie, rasę oraz stopień i rodzaj niepełnosprawności – korzystają z równego prawa do różnych form kultury fizycznej (Ustawa o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 r. (Dz. U. Nr 25, poz. 113; tekst jednolity z dnia 18 lipca 2001 r. Dz. U. Nr 81, poz. 889, tekst jednolity z dnia 21 listopada 2007 r. Dz. U. Nr 226, poz. 1675), art. 1)

Jej podstawowymi celami „jest dbałość o prawidłowy rozwój psychofizyczny i zdrowie wszystkich obywateli”. (Ustawa o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 r. (Dz. U. Nr 25, poz. 113; tekst jednolity z dnia 18 lipca 2001 r. Dz. U. Nr 81, poz. 889, tekst jednolity z dnia 21 listopada 2007 r. Dz. U. Nr 226, poz. 1675), art. 2.)

Kulturą fizyczną jest więc w myśl ustawy - „wiedza, wartości, zwyczaje, działania podejmowane dla zapewnienia rozwoju psychofizycznego, wychowania, doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także dla zachowania oraz przywracania jego zdrowia”.(Ustawa o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 r. (Dz. U. Nr 25, poz. 113; tekst jednolity z dnia 18 lipca 2001 r. Dz. U. Nr 81, poz. 889, tekst jednolity z dnia 21 listopada 2007 r. Dz. U. Nr 226, poz. 1675), art. 3.)

Formami uczestnictwa w kulturze fizycznej są:

- wychowanie fizyczne;
- rekreacja fizyczna;
- sport;
- rehabilitacja ruchowa;
- turystyka.

Wysoki poziom kultury fizycznej cechuje:

- posiadanie nawyków związanych z normami higieny;
- stosowanie różnych form ćwiczeń ruchowych;

- stosowanie wypoczynku po pracy;
 - posiadanie podstawowej wiedzy o funkcjonowaniu własnego organizmu.
- Kultura fizyczna, aktywność fizyczna oraz rozwój dziecka są ze sobą powiązane, muszą się wzajemnie uzupełniać. Sport wpływa na postawę dziecka, na jego zdrowie, na całe dalsze jego życie.

3.1 WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE JAKO FORMA PRZYGOTOWANIA I ROZWIJANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Szkoła jest miejscem, w którym oprócz nauki kształtowana jest kultura każdego ucznia. W skład kultury fizycznej wchodzi wychowanie fizyczne, które w życiu dzieci oraz młodzieży odgrywa bardzo ważną rolę.

„Wychowanie fizyczne jest to dział wychowania, który stosując typowe dla siebie fizyczne środki wychowawcze, głównie ruch, stawia sobie za cel kształtowanie przede wszystkim biologicznej (fizycznej) strony osobowości człowieka, przy czym szczegółowe zadania wychowawcze realizuje w zorganizowanym procesie dydaktycznym”.(Zuchowa K. (red.) Warszawa 2000)

Instytucją, która jako druga po rodzinie wpływa na rozwój i życie dziecka jest szkoła, która kształtuje właściwe nastawienie uczniów do aktywności fizycznej nie tylko w szkole ale także w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych.

„Wychowanie zawsze ma na celu przyszłość. Przygotowując więc młodych do przyszłego życia, trzeba ich uczyć także racjonalnego spędzania wolnego czasu. Trzeba wyrabiać u nich nawyk odpowiedniego zorganizowania wypoczynku, bo jeżeli nie uczynimy tego dziś, to młodzi nie będą umieli spędzać czasu wolnego w przyszłości”.(Jaczewski A., Korczak Z., Popielarska A. Warszawa 1976)

Z. Gilewicz postrzega wychowanie fizyczne jako „jedno z nieodłącznych ogniw procesu wychowawczego, który zmierza do ukształtowania pełni ludzkiej osobowości zgodnie z uznanym społecznie wzorem, określanym pojęciem wychowawczego ideału, a obejmującym cechy cielesne, intelektualne i moralne”. (Gilewicz Z. Warszawa 1964)

R. Trzeźniowski uważa, że wychowanie fizyczne to przypadający na lata dzieciństwa i młodości proces przygotowania człowieka do uczestnictwa w kulturze fizycznej w ciągu całego życia. Jest to dział wychowania, który stosując typowe dla siebie fizyczne środki wychowawcze, głównie ruch, stawia sobie za cel kształtowanie przede wszystkim biologicznej strony osobowości człowieka, przy czym szczegółowe zadania wychowawcze realizuje w zorganizowanym procesie pedagogicznym.(Trzeźniowski R. 2002, nr 4.)

W. Osiński stwierdza, iż „wychowanie fizyczne stanowi zamierzoną i świadomą działalność ukierunkowaną na wytworzenie właściwego zespołu postaw i nastawień, związane z nim przekazywanie podstawowych wiadomości, a także

hartowanie na bodźce środowiskowe oraz zdobycie umiejętności i sprawności, które łącznie wyznaczają zachowanie człowieka w stosunku do jego fizycznej postaci”.(Bogdanowicz J. Warszawa 1962).

Wychowanie fizyczne zdaniem H. Grabowskiego „jest to ujęta w pedagogiczny system forma uczestnictwa w kulturze fizycznej młodych pokoleń, której celem jest wspomaganie rozwoju fizycznego, motorycznego i zdrowia oraz przygotowanie do podtrzymania i pomnażania tych właściwości w życiu późniejszym”.(Grabowski H. Kraków, 1994)

Działania wychowawcze podejmowane w wychowaniu fizycznym wpływają na wytworzenie się postaw i poglądów u uczniów, dzięki którym wykażą oni dbałość nie tylko o swoje ciało ale i zdrowie oraz sprawność fizyczną.

Wychowanie fizyczne w szkole spełnia następujące funkcje:

- **funkcja rozwojowa (pobudzająca)** – poprzez bodźce sztuczne tzw. pobudzające motywuje dzieci i młodzież do dbania o własną aktywność fizyczną;

- **funkcja adaptacyjna (przystosowawcza)** – polega na przystosowaniu się człowieka do zmieniających się warunków społecznych; ważne staje się uświadomienie jednostce, że aktywność ruchowa zmienia się wraz z rozwojem cywilizacji, jednak dla zdrowia nadal ważne jest utrzymanie aktywności fizycznej na odpowiednim poziomie;

- **funkcja korekcyjna (poprawcza)** - jej zadaniem jest eliminowanie lub zmniejszanie wad rozwojowych u uczniów (np. przy skrzywieniach kręgosłupa czy wadach wymowy);

- **funkcja kompensacyjna (wyrównawcza)** - polega na dobraniu takich ćwiczeń wychowankom, by pomogły one przywrócić im równowagę organizmu oraz zapobiegać np. skrzywieniom kręgosłupa.

Przedszkole powinno być jedną z najważniejszych instytucji wychowania fizycznego, gdyż na wiek 4-5 lat przypada bardzo wysoki rozwój motoryczności, a więc rozwój fizyczny i motoryczny. Jak zauważa N. Wolański – „na bazie tego spontanicznego rozwoju można bez szkody dla zdrowia uzyskać znaczne przyspieszenie rozwoju motorycznego, co może wpływać na poziom sprawności w okresie młodości, a przy dalszej aktywności ruchowej również i w późniejszych okresach ontogenezy”.(Wolański N., Parizkova J. Warszawa 1976)

Głównym zadaniem wychowania fizycznego w szkole jest przygotowanie uczniów do przyszłego uczestnictwa w rekreacji fizycznej. Dlatego też nauczyciel wychowania fizycznego powinien uczniów wyposażyć w odpowiednią wiedzę oraz zasób umiejętności ruchowych, które posłużą im w rozwijaniu zainteresowań ruchowych również z w przyszłości. Należy przy tym dostosowywać treści zajęć do możliwości i etapów rozwoju psychomotorycznego dzieci i młodzieży oraz wprowadzać nowe i ciekawe formy aktywności ruchowej, by zachęcić i zainteresować uczniów lekcją wychowania fizycznego. Zatem wszystko zależy od przygotowania nauczyciela oraz jego umiejętności pozyskiwania dzieci i młodzieży, głównie swoim nowatorskim podejściem do zajęć.

Wychowanie fizyczne jest czynnikiem wpływającym na ogólny rozwój dzieci i młodzieży. Wspomaga kształtowanie sfery emocjonalnej, rozwija zainteresowania i aktywność uczniów, poprawia także wydolność fizyczną, stwarza podstawy kształcenia wysokich predyspozycji do nauki i wysiłku, pomaga także w realizacji funkcji społecznych człowieka.

Uprawianie aktywności fizycznej przez dzieci i młodzież przynosi same korzyści. Sport kształtuje prawidłowe nawyki i umiejętności, sprzyja rozwojowi osobniczemu, zaspokaja potrzeby psychologiczne, pozwala także przezwyciężyć własne słabości i pokonać wszelkie przeszkody. Uczy przy tym samodyscypliny i wytrwałości.

Uczestnictwo w kulturze fizycznej przyczynia się do:(Nowosielski-Sas K. nr 11, 2001)

- wspomagania procesów nabywania postaw prospołecznych;
- podnoszenia poczucia własnej wartości oraz wiary we własne możliwości;
- pozytywnego rozładowania napięć psychicznych, agresji i złości;
- obniżenia poziomu stresu;
- poprawy stosunków między dziećmi a dorosłymi;
- poprawy samooceny;
- rozwijania samodyscypliny;
- kształtowania motywacji do zachowań prozdrowotnych i unikania zachowań zagrażających zdrowiu;
- łagodzenia objawów depresyjnych;
- kształtowania pozytywnych cech charakteru.

Szkoła powinna umożliwić uczniom uczestnictwo w różnych formach usportowienia, a także szukać dróg wsparcia u rodziców, by razem z nimi zachęcać dzieci i młodzież do aktywnego spędzania czasu także poza szkołą, w czasie wolnym od zajęć.

Przygotowanie sportowe dzieci i młodzieży w szkole ma na celu kształtowanie właściwych nawyków ruchowych i składa się z przygotowania fizycznego, technicznego, psychicznego i taktycznego.(Wolański N., Parizkova J. Warszawa 1976)

Przygotowanie fizyczne polega na wytworzeniu podstawowych i specyficznych właściwości ruchowych, z uwzględnieniem wrodzonych faz rozwoju poszczególnych właściwości motorycznych. **Przygotowanie techniczne** wpływa na kształtowanie ruchów najbardziej skutecznych w danej dziedzinie sportu lub pracy zawodowej. **Przygotowanie psychiczne** wiąże się przede wszystkim z pracą wychowawczą nad kształtowaniem właściwych cech osobowości i walorów umysłowych, które są ściśle związane z aktywnością ruchową w zakresie motywacji, umiejętności rozwiązywania konkretnych zadań, właściwej postawy moralnej, itp. **Przygotowanie taktyczne** zwiększa skuteczność gry i kulturę zachowania na boisku, a także wyrabia nawyk właściwego zachowania się także w innych życiowych sytuacjach.

Działania wychowawcze podejmowane na lekcjach wychowania fizycznego mają przyczyniać się do wytworzenia się postaw i poglądów, dzięki którym dzieci i młodzież będą dbać o własne zdrowie, ciało oraz sprawność fizyczną, przede wszystkim poprzez podejmowanie aktywności ruchowej.

Wychowanie fizyczne ma na celu przygotowanie uczniów do rekreacji, dlatego też bardzo istotne jest to, by zarówno uczniowie słabsi, jak i uzdolnieni mieli równy dostęp do zajęć. Zajęcia z młodzieżą utalentowaną podnoszące ich umiejętności oraz sprawność powinny być prowadzone w ramach SKS, nie zaś na lekcjach wychowania fizycznego i nigdy kosztem uczniów mniej sprawnych, gdyż lekcje wychowania fizycznego mają służyć głównie do rozwijania zainteresowań ruchowych dzieci i młodzieży.

3.2. ROLA NAUCZYCIELA W MOTYWOWANIU DZIECI I MŁODZIEŻY DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W rozwijaniu zainteresowań dzieci i młodzieży aktywnością fizyczną istotną rolę odgrywa nauczyciel, która stwarza na lekcjach sytuacje inspirujące ucznia do wyrażania swoich emocji ruchem. Szczególne zadanie wychowania do rekreacji spoczywa na nauczycielach wychowania fizycznego, którzy mają motywować swoich wychowanków do ruchu i aktywnego spędzania czasu wolnego.

„Nauczyciel – to człowiek patrzący w przyszłość i przygotowujący siebie i innych” (Banach Cz.1997, nr 1)

W. Okoń uważa, że nauczyciel powinien rozwijać samodzielność ucznia w działaniu i myśleniu, a także kształtować aktywny i twórczy stosunek młodzieży do wszystkiego, co ją otacza. (Okoń W.: „Rzecz o edukacji nauczycieli”. WSiP, Warszawa, 1991)

B. Hodań i Z. Żukowska uważają natomiast, że nauczyciel wychowania fizycznego powinien potrafić kierować procesem nauczania i wychowania w taki sposób, aby jego uczeń opanował przekazywaną przez niego wiedzę i potrafił ją wykorzystać w życiu. (Hodań B., Żukowska Z. Olomouc–Warszawa, 1996.)

W obecnym systemie edukacji w Polsce nauczyciel ma być wychowawcą, „który będzie potrafił stworzyć twórczy autorski program (plan) dydaktyczno-wychowawczy” (Staniszewski T. Warszawa 1999) a także będzie potrafił stawiać sobie realne i dobre cele, zadania oraz wybierać odpowiednie środki, treści, metody i sposoby ich realizacji. Nauczyciel ma nie tylko stwarzać uczniom warunki do uprawiania sportu, ale przede wszystkim inspirować, wyzwać u dzieci i młodzieży chęć do podejmowania aktywności ruchowej. Odpowiednia atmosfera na lekcjach oraz poczucie bezpieczeństwa i akceptacji ze strony nauczyciela sprzyja otwieraniu się uczniów na propozycje nauczyciela w zakresie proponowanych przez niego form spędzania czasu na lekcjach i poza nimi. Rolą nauczyciela ma być zachęcanie dzieci i młodzieży do sportowych działań, tak, by podsuwane im propozycje ćwiczeń były akceptowane i wykorzystywane także poza lekcją wychowania fizycznego, a więc w czasie wolnym od nauki. Przy tym

pamiętać należy, że ćwiczenia powinny być dostosowane do zainteresowań i możliwości wychowanków, zaś nauczyciele tak powinni pracować z uczniami, by czuli się oni podmiotami wychowania, a nie biernymi przedmiotami.

„Współczesny nauczyciel powinien charakteryzować się: empatią, spolegliwością, opiekuńczością, racjonalnym myśleniem, kompetentnością w działaniu, optymizmem pedagogicznym, odpowiedzialnością, partnerskim stosunkiem do uczniów i wysokim poziomem kultury osobistej. Nauczyciel-wychowawca musi być sprawny w swoim działaniu, a może to uzyskać poprzez: twórcze myślenie, kompetencje w działaniu, odpowiednią wiedzę o uczniu, stosowanie skutecznych sposobów interakcji, efektywne motywowanie dziecka do uczenia się i doskonalenia”.(Staniszewski T. Warszawa 1999)

Każdy nauczyciel wychowania fizycznego oraz nauczania początkowego powinien na swoich zajęciach stosować gry i zabawy ruchowe, gdyż odgrywają one bardzo ważną rolę w wychowaniu umysłowym, estetycznym, emocjonalnym, moralno-społecznym oraz fizycznym. Szczególnego podejścia wymagają dzieci w przedszkolu, gdzie ruch jest podstawą zabaw w grupie. Najczęściej stosowaną metodą pracy z nimi jest gimnastyka twórcza R. Labana, łącząca ruch z muzyką i rytmem. W tej formie zabawy ruchowej wykorzystywane są ćwiczenia ruchowo-muzyczne, zabawy, taniec, opowieść ruchowa, improwizacja ruchowa, pantomima, sceny dramatyczne, groteska i inscenizacja. Dziecko w ten sposób uczy się tworzenia oraz odkrywania i przeżywania, uwalniania własnych emocji. A wszystko to poprzez ruch, dzięki czemu u dziecka pogłębia się zainteresowanie aktywnością ruchową. W ten sposób nauczyciele motywują dzieci już od przedszkola do podejmowania indywidualnych prób wyrażania ruchem tego, co czują w danej chwili, ucząc przy tym myślenia, inteligentnego działania oraz refleksu.

Nauczyciel kształtuje właściwe postawy, zachowania, zwyczaje i nawyki swoich wychowanków. Swoim postępowaniem i zaangażowaniem może zachęcić do aktywności fizycznej. Ważne, by nauczyciel potrafił odkryć indywidualne cechy osobowościowe uczniów oraz ich zainteresowania i możliwości.

E. Wodnicka uważa, że nauczyciel wychowania fizycznego, który ma niewłaściwy stosunek do sportu, nie może kształtować prawidłowej postawy w zakresie tego przedmiotu, jak również w zakresie kultury fizycznej, szczególnie w okresie dorastania, gdy następuje wówczas wiele zmian w postawie młodzieży – zarówno pozytywnych jak i negatywnych. (Wodnicka E. „Lider” 6/2004) .Nauczyciel powinien być tą osobą, która promuje zdrowy styl życia, a tym samym być dla uczniów wzorem kultury fizycznej, tak by uczniowie zechcieli go naśladować. Autorytet i zaufanie to podstawa w pracy nauczyciela. Tylko uczniowie, którzy ufają nauczycielowi, słuchają go, będą chcieli go naśladować. Taki nauczyciel będzie miał ogromny wpływ na kształtowanie u swoich wychowanków poglądów dotyczących aktywnego spędzania czasu wolnego.

Zadania jakie ma do wykonania nauczyciel wychowania fizycznego w zakresie edukacji zdrowotnej to:

- wpajanie dzieciom i młodzieży znaczenia aktywności ruchowej w życiu;

-
- stworzenie uczniom warunków do pozytywnych przeżyć swoich emocji oraz do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej;
 - motywowanie do podejmowania aktywności ruchowej;
 - umiejętne zachęcanie uczniów do rekreacji ruchowej;
 - zapoznanie uczniów z podstawowymi formami rekreacyjnymi i turystycznymi oraz najważniejszymi zasadami uprawiania wybranych dyscyplin sportowych;
 - promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego poza szkołą.

Od sposobu prowadzenia lekcji wychowania fizycznego i nastawienia nauczyciela do uczniów zależy powodzenie wpajania uczniom nawyków aktywnego spędzania czasu i zdrowego stylu życia. Najważniejsze jest to, aby:

- na lekcjach wykorzystywać różne formy i metody prowadzenia zajęć, a więc urozmaicać je;
- proponować uczniom na zajęciach różnorodne ćwiczenia;
- nauczyciel powinien z uczniami ćwiczyć, być przy tym życzliwym, uśmiechniętym, wyrozumiałym i sprawiedliwym;
- zapewnić uczniom bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne;
- stosować indywidualizację, a więc ćwiczenia dostosowywać do możliwości uczniów;
- zwracać uwagę na wszystkich uczniów – zarówno na tych sprawnych uczniów jak i mniej sprawnych;
- oceniać za postęp a nie za wyniki testów sprawności fizycznej.

Nauczyciel wychowania fizycznego ma być obecnie nie tylko dobrym pedagogiem ale i dobrym specjalistą, który będzie dla uczniów przewodnikiem po świecie kultury fizycznej, tak by wychowanek potrafił wiedzę zdobytą w szkole zastosować w dalszym życiu. Ma to być wiedza przekazana przez nauczyciela z zakresu znajomości własnego organizmu, kultury fizycznej i sportu, a także dotycząca tego jak zwiększyć swój potencjał ruchowy i poznanie zasobu ćwiczeń fizycznych niezbędnych do czynnego udziału w rekreacji ruchowej. Każdy nauczyciel powinien przy tym dążyć, by uczniowie osiągnęli jak najwyższy poziom kultury fizycznej.

J. Śniadecki twierdził, że wychowanie fizyczne „dobrze kierowane zawsze się uda”.(Demel M., Warszawa 1970.)

Dlatego przed nauczycielami wychowania fizycznego postawiono wyzwanie, które wymaga zaangażowania, umiejętności, odpowiednich form i metod pracy. Nauczyciel ma być więc doradcą ucznia, jego przewodnikiem i kreatorem zdrowego stylu życia, przyczyniając się jednocześnie do wszechstronnego rozwoju osobowości swoich wychowanków.

Szkoła powinna ciągle modernizować system uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej, aby był on powszechny, użyteczny, atrakcyjny, by gwarantował poczucie satysfakcji, był bogaty treściowo, a przede wszystkim niósł zdrowie i radość uczniom. (Chrośniński Z. Warszawa 1987.)

Wychowanie fizyczne należy zatem tak urozmaicić, aby zmotywować do uczestnictwa w sporcie, a następnie kolejne pokolenia jak najdłużej zatrzymać w obszarze kultury fizycznej. (Bronikowski M. (red.): Poznań 2004.)

3.3. POZALEKCYJNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

Działalność wychowawcza szkoły wiąże się także z organizacją czasu wolnego dzieci i młodzieży po lekcjach. Niekiedy napotyka to na trudności, gdyż prowadzenie zajęć pozalekcyjnych zależy od wielu czynników, zaś najważniejsze z nich to: dobór kadry pedagogicznej, sytuacja lokalowa i wyposażenie placówki, troska o bezpieczeństwo wychowanków, różnorodność organizowanych zajęć oraz aktywizująca wartość zajęć.

Celem zajęć pozalekcyjnych jest „przygotowanie młodzieży do samodzielnych działań, stworzenie uczniom możliwości rozwoju indywidualnych zainteresowań, co znajduje urzeczywistnienie między innymi w doborze prowadzonych kół zainteresowań”.(Morawiec R. 1997, nr 4,)

Zajęcia pozalekcyjne powinny być różnorodne, aby dzieci lub młodzież nie czuły się znudzone i zmęczone. Bardzo ważne jest aktywizujące podejście do wychowanków osoby prowadzącej zajęcia pozalekcyjne, który świadomie włączać będzie dzieci i młodzież do różnych form aktywności. Należy przy tym pamiętać, że zajęcia pozalekcyjne powinny być oparte na dobrowolnym uczestnictwie, zaś szkoła ma za zadanie umożliwić i ułatwić swoim uczniom spędzanie czasu wolnego w środowisku pozaszkolnym. Dlatego też szkoła powinna współdziałać z instytucjami wychowania pozaszkolnego. A. Przećławska stwierdza, że instytucje te „działają na zasadach mniej sformalizowanych, łatwiej mogą dostosować formy i metody pracy do nowych potrzeb społecznych”.(Przećławska A. Warszawa 1976,) E. Trempała natomiast wskazuje na współpracę z placówkami wspomagającymi rozwój dzieci i młodzieży, które tworzą swoistą społeczną bazę kształcenia i wychowania, „stanowiąc czynniki: zdobywania informacji, poszerzenia doświadczeń, rozwijania wyobraźni, budowania własnego stylu życia, kształtowania poglądów” (Trempała E. Bydgoszcz 1994) a także wzorów czasu wolnego.

Uczniowie na zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę mogą doskonalić swoje umiejętności z różnych dyscyplin sportowych, a jednocześnie podnosić swoją sprawność fizyczną. W ten sposób dbają o swój stan zdrowia, a przy tym uczą się współdziałania w zespole oraz odpowiedzialności za siebie i innych. Zajęcia te przyczyniają się do wszechstronnego rozwoju osobowości dzieci i młodzieży. Pełnią przy tym funkcje: dydaktyczną, wychowawczą, opiekuńczą, które realizowane są poprzez:

- sprawowanie opieki wychowawczej w stosunku do uczniów;
- racjonalne organizowanie czasu wolnego uczniów;
- rozbudzanie i kształtowanie różnych zainteresowań i zdolności uczniów;

-
- rozwijanie aktywności twórczej uczniów;
 - uspołecznianie uczniów poprzez tworzenie im warunków do dobrowolnej aktywności ruchowej oraz warunków dla nabywania umiejętności współdziałania w grupie.

Zajęcia pozalekcyjne nie tylko wypełniają uczniom czas wolny, ale także spełniają rolę wychowawczą i zdrowotną. Na zajęciach pozalekcyjnych sportowo-rekreacyjnych dzieci i młodzież zdobywają wiedzę z zakresu zdrowia fizycznego i psychicznego, a przede wszystkim uświadamiają sobie, że aktywność fizyczna jest koniecznością dla utrzymania kondycji fizycznej i dobrego zdrowia.

Zajęcia sportowe pozalekcyjne mają więc na celu:

- kształtowanie i doskonalenie harmonijnego rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży;
- rozwijanie w uczniach poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób;
- popularyzowanie i upowszechnianie gier zespołowych;
- przygotowanie uczniów do świadomego uczestnictwa w rekreacji ruchowej;
- inspirowanie uczniów do udziału w różnych imprezach sportowo-rekreacyjnych;
- kształtowanie pożądanых zachowań i postaw uczniów.

W szkołach zajęcia sportowe pozalekcyjne organizowane są w ramach Szkolnych Klubów Sportowych, które rozwijają zainteresowania i sportowe umiejętności dzieci i młodzieży. Uczniowie w ramach SKS-ów mogą uczestniczyć m. in. w zajęciach z:

- lekkiej atletyki (skok w dal, skok wzwyż, bieganie);
- piłki siatkowej;
- piłki koszykowej;
- piłki ręcznej;
- piłki nożnej, halowej piłki nożnej;
- unihokeja;
- baseball;
- basenu;
- gimnastyki korekcyjnej;
- tenisa stołowego.

Zajęcia pozalekcyjne z lekkiej atletyki mają na celu dbanie o harmonijny rozwój organizmu oraz przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy u dzieci i młodzieży, a także kształtowanie charakteru i pożądanых postaw wobec siebie i innych. Uczniowie poznają między innymi zasady techniki skoków, kształtują siłę mięśni oraz skoczność, doskonałą rozbieg skoku w dal oraz skok wzwyż itp.

Gra w piłkę siatkową wpływa na kształtowanie sprawności motorycznej, a więc siły (odbicia piłek na różne odległości w pole przeciwnika), mocy (skoki dosiężne z rozbiegu i z miejsca) i sprawności specjalnej (ćwiczenia kształtujące szybkość reakcji poprzez odbicia piłki w różnych pozycjach i ustawieniach). Uczy

także samodzielnego organizowania gier i zabaw w czasie wolnym.

Piłka koszykowa kształtuje sprawność ogólną i specjalną, a więc zwinność, szybkość, siłę podania i rzuty do kosza z określonego dystansu, wytrzymałość oraz ćwiczenia z piłką i bez piłki zwiększające adaptację organizmu do długotrwałego wysiłku. Uczy także współdziałania w grupie oraz przestrzegania przepisów.

Piłka ręczna rozwija elementy szybkiego ataku, uczy stosowania odpowiedniego ustawienia w grze, umiejętności wykonania ataku w kierunku bramki po literze „L”, a także uczy współdziałania w zespole oraz przestrzegania zasad rywalizacji i przepisów gry.

Piłka nożna i halowa piłka nożna kształtuje sprawność motoryczną poprzez gry i zabawy z piłką oraz ćwiczenia i zabawy z elementami strzału do celu. Uczestnicy poznają podstawowe zasady rywalizacji sportowej, ucząc się przy tym samodzielnego organizowania gier, zabaw i zawodów sportowych w czasie wolnym.

Unihokej wpływa na kształtowanie sprawności, a więc szybkości, zwinności, wytrzymałości, siły z wykorzystaniem krążka. Uczniowie uczą się wycucia przestrzeni, dostrzegania zależności między działaniami indywidualnymi a zespołem.

Baseball kształtuje sprawność motoryczną poprzez uczenie się chwytu i rzutu piłki baseballowej, poruszania się po bazach w obronie i ataku, pałkowania po narzucie przez miotacza. Uczniowie uczą się współpracy w grupie i szybkiego podejmowania decyzji, a także samooceny i samokontroli.

Podczas zajęć w basenie dzieci i młodzież uczą się elementów pływackich z deską, kształtują sprawność fizyczną poprzez: gry i zabawy ruchowe w wodzie, ćwiczenia oddechowe zwiększające wydolność oddechowo-krążeniową, zwiększenie siły mięśniowej kończyn górnych i dolnych oraz korekcję wad postawy.

Gimnastyka korekcyjna rozwija sprawność dzieci i młodzieży poprzez: kształtowanie prawidłowych nawyków i postaw, ćwiczenia w wybranych grup mięśniowych oraz gry i wzmacniające wybranych grup mięśniowych, ćwiczenia rozciągające wybranych grup mięśniowych, ćwiczenia oddechowe zwiększające wydolność oddechowo-krążeniową oraz gry i zabawy korekcyjne.

Sport dzieci i młodzieży swoje cele organizuje poprzez Szkolne Kluby Sportowe, które „upowszechniają ideę masowego udziału dzieci i młodzieży we współzawodnictwie sportowym w reformowanej szkole”.(Zuchora K. (red.): Warszawa 2000)

Młodzież aktywnie działająca w SKS-ach uczy się życia w zespole, samodzielnego podejmowania zadań i przede wszystkim aktywnego spędzania czasu wolnego.

4.WPŁYW POZASZKOLNYCH PLACÓWEK NA ROZWIJANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECI MŁODZIEŻY

Poza domem rodzinnym i szkołą na rozwijanie zainteresowań aktywnością ruchową dzieci i młodzieży wpływ mają grupy zabawowe i koleżeńskie oraz liczne

instytucje, które bezpośrednio lub pośrednio uczestniczą w życiu społecznym dzieci i młodzieży. Jest to proces kształcenia i wychowania równoległego do szkolnego, który mimo iż funkcjonuje poza szkołą, wpływa na kształtowanie osobowości młodego człowieka.

R. Wroczyński za wychowanie równoległe uważa „całość wpływów oddziałujących na młodą generację poza szkołą, włącznie ze stycznosciami społecznymi i kulturalnymi w środowisku oraz środkami komunikacji masowej”.
(Wroczyński R. Warszawa 1974,)

J. Wołczyk i T. Wujek stwierdzają, że wychowanie pozaszkolne (równoległe) to „planowane wpływy wychowawcze, których źródłem są: wychowanie środowiska naturalnego, intencjonalnego i środki masowego przekazu. D środowisk naturalnych zalicza się środowisko lokalne i grupy rówieśnicze”.(Wołczyk J., Wujek T. Warszawa 1976)

Placówki pozaszkolne działające w środowisku lokalnym, wychowując dzieci i młodzież do rekreacji, mają za zadanie:(Banaszekiewicz T. Częstochowa 2005)

- tworzenie możliwości rozwijania zainteresowań i zamiłowań dzieci i młodzieży zgodnie z ich potrzebami;
- zapewnienie młodym możliwości do zdobywania nowych doświadczeń, informacji, budowania własnego stylu życia na podstawie wartościowych wzorów;
- stosowanie form i metod aktywizujących, pozwalających na samorealizację;
- młodzież skłonna do wybryków lub izolacji ma szansę na zmianę zachowań poprzez udział w atrakcyjnych zajęciach sportowych, które rozwijają sprawność fizyczną, a jednocześnie są rozrywką;
- tworzenie warunków do kontaktów towarzyskich, powstawania młodzieżowych wspólnot i programów rówieśniczych;
- organizowanie kulturalnego aktywnego wypoczynku i rozrywki.

Do środowiska wychowania równoległego zalicza się (Banaszekiewicz T. Częstochowa 2005)

- ośrodki wychowania naturalnego (rodzina, grupa rówieśnicza, sąsiedztwo);
- placówki opieki wychowawczej nad dziećmi i młodzieżą (domy dziecka, internaty);
- placówki wspomagające rozwój dzieci i młodzieży (świetlice, ogniska, kluby, domy kultury, tereny zabaw, zespoły zainteresowań);
- instytucje bezpośredniego upowszechniania kultury i sztuki (kino, teatr, muzea);
- ośrodki masowej komunikacji (telewizja, radio, prasa, wydawnictwa);
- instytucje społeczne, świeckie i wyznaniowe (organizacja, stowarzyszenia, kościoły);

- instytucje organizujące działalność wychowawczą na tle działalności podstawowej (zakłady pracy). R. Wroczyński wyróżnia następujące placówki pozaszkolne:(Wroczyński R. Warszawa 1976)
- świetlice i czytelnie dziecięce i młodzieżowe;
- tereny zabaw i gier ruchowych;
- ośrodki pracy twórczej młodzieży;
- kolonie i półkolonie dla dzieci i młodzieży;
- poradnie różnego rodzaju.

Świetlice są placówkami wychowawczymi o różnych zadaniach szczegółowych, które między innymi w sposób zorganizowany organizują czas wolny dzieciom i młodzieży. Prowadzą je różne instytucje i organizacje, władze oświatowe i organizacje młodzieżowe.

Czytelnie i biblioteki dziecięce i młodzieżowe mają na celu upowszechnianie książki oraz rozbudzanie zainteresowań czytelniczych wśród dzieci i młodzieży.(Wroczyński R. Warszawa 1976). Tereny zabaw i gier ruchowych to głównie ogrody jordanowskie i boiska.

Ośrodki pracy twórczej młodzieży (domy kultury z klubami i kołami zainteresowań) mają na celu organizowanie czasu wolnego młodzieży, wzbudzanie oraz zaspokajanie jej zainteresowań ruchowych, intelektualnych i technicznych. Ośrodki te są bardzo dobrze wyposażone przez co zapewniają najbardziej wszechstronne warunki dla zaspokojenia zainteresowań młodzieży.

Masową formę wypoczynku dzieci i młodzieży stanowią kolonie i półkolonie oraz obozy sportowe, gdzie ich uczestnikom zapewnia się gry i zabawy ruchowe.

Poradnie różnego rodzaju służą pomocą dzieciom i młodzieży w zakresie wyboru zawodu, kierunków kształcenia, w razie trudności wychowawczych bądź też w kwestiach leczniczo-zdrowotnych.

W wychowaniu dzieci i młodzieży dużą rolę odgrywają także drużyny zuchowe i harcerskie, które upowszechniają gry ruchowe, wyjazdy na obozy oraz wycieczki, szczególnie rowerowe lub piesze. Związek Harcerstwa Polskiego stanowi grupę rówieśniczą, która kształtuje postawy młodego człowieka.

Środowisko pozaszkolne, podobnie jak rodzina i szkoła, kształtuje postawy i poglądy dzieci i młodzieży, wpływa także na ich orientację życiową i wybór wartości.

Rolę szczególną w rozwijaniu zainteresowań aktywnością fizyczną i nie tylko nią odgrywają w wychowaniu pozaszkolnym animatorzy, a więc liderzy, kompetentni doradcy. J. Żebrowski stwierdza, że animator to „ten podmiot, który spontanicznie bądź z racji pełnionej funkcji ożywia środowisko, rozbudza pożądanie wiedzy, wpływa na rozwój różnorodnych zainteresowań, rozumie też i docenia wagę nauczania i wychowania w życiu jednostki i społeczeństwa”.(Żebrowski J. Gdańsk 1987. [w] Banaszkiewicz T. Częstochowa 2005)

K. Zuchora uważa, że animatorzy mają za zadanie uwodzić, a więc „zjednywać sobie przychyłność innych na płaszczyźnie wzajemnego poszanowania i współpartnerstwa, proponować wartości opatrzone znakiem dodatnim {...}, otwierać się wobec drugiego człowieka, odsłaniać przed nim świat, ukazywać w nim miejsce dla tej osoby. Miejsce eksponowane i stwarzające możliwości autorealizacji”.(Banaszekiewicz T. Częstochowa 2005. [Za] Zuchora K. Warszawa 1980)

Współcześnie to właśnie animatorzy pozyskują młodzież i dorosłych dla rekreacji fizycznej, którzy pracują w różnych instytucjach, placówkach, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych czy mających pod opieką place zabaw.

Placówki pozaszkolne odgrywają bardzo ważną rolę w aktywizowaniu dzieci i młodzieży do uprawiania sportu w czasie wolnym. Jednak tylko połowa tych placówek dostosowana jest do potrzeb młodzieży, ponadto występują znaczne niedobory kadry specjalistycznej i sprzętu turystyczno-sportowego, spowodowane trudną sytuacją ekonomiczną.

4.1. REKREACJA RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Na lekcjach wychowania fizycznego w szkole dzieci i młodzież uczą się jak można spędzać czynnie czas wolny. Wychowanie fizyczne przygotowuje więc ucznia do rekreacji ruchowej.

Zadaniem rodziny i szkoły jest wychowywać dziecko do rekreacji, a więc do pożytecznego i przyjemnego spędzania czasu wolnego. Rekreacja współdziała z wychowaniem, samowychowaniem, samokształceniem, higieną osobistą i psychiczną, a także z kulturą, rozrywką oraz podnoszeniem własnego poziomu kulturalnego.

Szczególna rola wychowania do rekreacji spoczywa na rodzicach, którzy poprzez gry i zabawy ruchowe promują zdrowy styl życia oraz wrażliwość ekologiczną już od najmłodszych lat życia dziecka. To zaś pozostawia trwałe ślady w wieku dojrzałym.

B. Suchodolski wyróżnia dwie szkoły poglądów na wychowanie dzieci i młodzieży do rekreacji:(Suchodolski B . Warszawa 1967)

- pierwsza zakłada, że sprawność oraz umiejętność dla przyszłej rekreacji powinny być wpajane uczniom w szkole;
- druga opiera się na naturalnej potrzebie ruchu dzieci, kładzie nacisk na zajęcia pozaszkolne oraz widzi potrzebę pomocy w rozwijaniu zainteresowań dzieci i młodzieży.

A. Kamiński stwierdza, że „wczasowanie – czyli rekreacja – to część wolnego czasu, którą swobodnie i dobrowolnie dysponując, możemy wypełnić odpoczynkiem, zabawą oraz podejmowaną z własnej potrzeby dla własnego rozwoju pracą umysłową (samokształceniem), społeczną, artystyczną, sportową, techniczną i inną”. (Kamiński A. Warszawa 1982)

Rekreacja ruchowa według N. Wolańskiego i N. Parizkowej to "zajęcia, jakim poświęcają się ludzie w ramach wolnego czasu (od pracy zarobkowej czy działalności społecznej) w celu odnowy sił, zabawy, umacniania zdrowia i kondycji psychofizycznej".(Wolański N., Parizkova J. Warszawa 1976)

W. Okoń rekreację sprowadza do „zajęć, których celem jest odpoczynek lub rozwój własny, wykorzystywane w czasie pozostającym do dyspozycji jednostki”.(Okoń W.: „Słownik pedagogiczny”. Warszawa 1992)

M. Demel i W. Humen uważają, iż słowo „rekreacja” określa różne formy aktywności, które są podejmowane poza obowiązkami zawodowymi, domowymi i społecznymi dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia. (Demel M., Humen W.: „Wprowadzenie do rekreacji fizycznej”. Warszawa 1970)

Sport rekreacyjny to "uprawianie różnych dyscyplin sportu jako wypoczynku czynnego (odprężenie po pracy i regeneracja sił), zabaw oraz ćwiczeń dla podniesienia sprawności fizycznej i utrzymania jej przez najdłuższy okres życia, podejmowanie czynności dla samego działania bądź dla wzbogacenia własnej osobowości w zakresie cech fizycznych i psychicznych, a nie wyłącznie dla korzyści, jakie daje uzyskanie wyniku sportowego". (Sołtysiak J.: (red.): Warszawa, 1983)

Czas wolny dzieci i młodzieży jest to „czas, który pozostaje im po zaspokojeniu potrzeb organizmu oraz po wypełnieniu obowiązków szkolnych i domowych, W tym to czasie mogą oni oddawać się różnym zajęciom według swoich upodobań, związanym z wypoczynkiem, rozrywką i zaspokojeniem własnych zainteresowań". (Passini B., Pilch T. (red.): Warszawa 1979.)

Rekreację fizyczną należy rozpatrywać w aspektach zdrowotno-biologicznych, kulturalnych oraz wychowawczych. Rekreacja fizyczna uczy pokonywać trudności, dodaje optymizmu oraz wyzwala inicjatywę. Uczy także racjonalnego dysponowania czasem wolnym.

Czynnikiem stymulującym aktywność ruchową dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym i szkolnym jest rodzeństwo. Rekreacja ruchowa musi jednak wynikać z potrzeb i zainteresowań każdego człowieka, które rozbudzone będą przez lata utrwalane.

Cechy rekreacji to:

- dobrowolna forma zajęć;
- odbywa się wyłącznie w czasie wolnym
- jest skutkiem potrzeb i zainteresowań człowieka;
- jest podejmowana w celu wypoczynku, rozrywki oraz dla rozwoju własnej osobowości;
- czynna forma wypoczynku po zajęciach w szkole lub po pracy;
- dostępna dla wszystkich;

-
- udział w niej przynosić musi satysfakcję i zadowolenie;
 - musi spełniać funkcje wychowawcze i samowychowawcze;
 - jest działalnością społecznie aprobowaną.

Cele rekreacji ruchowej:

- zaspokajanie potrzeby ruchu, który jest niezbędny dla zdrowia;
- pomaga utrzymać sprawność fizyczną i kondycję fizyczną;
- daje przyjemność i zadowolenie z wysiłku fizycznego;
- uzupełnia braki w kształtowaniu kultury fizycznej człowieka;
- doskonalą poziom motoryki;
- kształtuje poprawną postawę ciała;
- koryguje nieprawidłowości w postawie związane z niewłaściwą pozycją przyjmowaną w szkole;
- chroni przed negatywnymi skutkami cywilizacji technicznej.

„Zdrowy wypoczynek to tak zwany wypoczynek czynny. Ważne jest, aby w czasie na to przeznaczonym korzystać maksymalnie z ruchu i pobytu na świeżym powietrzu”.(Jaczewski A., Korczak Z., Popielarska A . Warszawa 1976) . Ruch przyczynia się bowiem do wszechstronnego rozwoju człowieka, ma swój udział w dbałości o jego zdrowie oraz racjonalny wypoczynek.

Funkcje rekreacji ruchowej są następujące:

- **kompensacyjno-korekcyjna** – aktywność ruchowa podejmowana w czasie wolnym kompensuje niedobory aktywności ruchowej i wysiłków fizycznych w dobowym bilansie energetycznym;
- **społeczno-wychowawcza** – rekreacja ruchowa reguluje siły psychiczne i fizyczne, zabezpiecza potrzeby i zainteresowania indywidualne oraz przyczynia się do rozwoju dzieci i młodzieży, integrując jednocześnie te grupę społeczną;
- **aktywnego wypoczynku** - podtrzymuje aktywną postawę w ciągu całego życia człowieka poprzez różne zajęcia rozwijające osobowość;
- **zdrowotna** – profilaktyka i terapia chorób cywilizacyjnych;
- **sprawnościowa** – podnoszenie sprawności fizycznej;
- **antyinwolucyjna** – przeciwdziałanie procesom starzenia się;
- **autoekspresyjna** – zaspokajanie potrzeby samorealizacji.

Psychologicznymi uwarunkowaniami do rekreacji ruchowej są: temperament, chęć zaspokojenia potrzeb, motywacja, stres.

„Stara to prawda, że najlepiej polegać na sobie i że ważne cele można osiągać prostymi sposobami. Najprostsze ćwiczenia fizyczne, takie jak: spacer, marsze, biegi, wyprawy turystyczne piesze, rowerowe czy kajakowe – służą znakomicie podniesieniu sprawności człowieka i jego walce z różnymi schorzeniami cywilizacji”. (Sołtysiak J.: (red.): Warszawa, 1983)

Rekreacja ruchowa jednak wielokrotnie napotyka na bariery, zarówno subiektywne jak i obiektywne, które utrudniają bądź też uniemożliwiają aktywny

(ruchowy) wypoczynek.

Można wyróżnić następujące bariery utrudniające rekreację ruchową:

- **poznawcze** – są przyczyną nieznamomości znaczenia ruchu dla zdrowia oraz sprawnego funkcjonowania organizmu spowodowanego brakiem wiedzy;
- **psychologiczne** – wynikają ze słabego rozbudzenia u dzieci i młodzieży nawyków oraz braku motywacji, która wyzwalałaby niezbędną energię psychiczną do podjęcia aktywności ruchowej, a także z braku ukształtowanych umiejętności aktywnego wykorzystania wolnego czasu, barierą jest także lęk przed ośmieszeniem;
- **kulturowe** – wynikają z rodzinnych i środowiskowych tradycji biernego wypoczynku; dzieci i młodzież nie mają wzorów aktywnego spędzania czasu;
- **ideologiczne** – wynikają z niedoceniań rekreacji ruchowej i jej roli dla zdrowego stylu życia;
- **ekonomiczne** – wynikają z poziomu warunków życia oraz wzrostu kosztów usług sportowych i turystycznych, które ograniczają uczestnictwo w rekreacji sportowej.

Ze względu na intensywność wysiłku rekreację ruchową dzieli się na:

- relaksacyjną – spacerowanie, wędkowanie itp.
- o średniej intensywności – żeglownictwo, gimnastykowanie się, jazda na łyżwach;
- ćwiczenia intensywne – biegi, pływanie, aerobik.

Rekreacja ruchowa może przybierać różne formy. Najważniejsze jest jednak to, by dzieci i młodzież chcieli swój czas wolny poświęcić na uprawianie aktywności fizycznej, która będzie dawała im radość, przyjemność oraz zadowolenie i odprężenie.

4.2. POZYTYWNY WPLYW RÓWIEŚNIKÓW NA ROZWIJANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

W kształtowaniu postaw i nawyków dzieci oraz młodzieży dużą rolę odgrywają grupy rówieśnicze, w których młody człowiek uczy się współdziałania, a przede wszystkim przejawia ochotę do wspólnego organizowania zabawy lub aktywnego wypoczynku.

Grupa rówieśnicza pozytywnie wpływa na kształtowanie zainteresowań i nawyków, zaś sukcesy sportowe kolegów i koleżanek pobudzają innych do ich naśladowania.

„Grupy rówieśnicze stanowią naturalną formę życia dzieci i młodzieży; wyrażają ich dążenia do działania i samodzielności. Są to grupy samorzutne; powstają w rezultacie spontanicznej aktywności zabawowej oraz samodzielnego rozwijania dążeń i celów”. (Wroczyński R. Warszawa 1985)

Funkcje grupy rówieśniczej są następujące:

- zastępuje rodzinę;

-
- stabilizuje osobowość;
 - buduje poczucie własnej wartości;
 - określa standardy zachowania;
 - umożliwia negocjowanie z dorosłymi obowiązujących zasad postępowania;
 - rozwija kompetencje społeczne;
 - przekazuje wzory zachowań i stwarza warunki do ich naśladowania.

Aktywność dzieci i młodzieży w grupach rówieśniczych przybiera różne formy, w zależności od fazy rozwoju ich psychiki. Krótkotrwałe są grupy dziecięce, które opierają się na formie zabawowej. Wraz z wiekiem uczestników wzrasta trwałość grup rówieśniczych. Około 8-10 roku życia powstają załączki współpracy, jednak dopiero od 10-11 roku życia rozwija się zdolność do kompletnej współpracy.

Na wychowanie i rozwój dzieci i młodzieży grupy rówieśnicze mają bardzo duży wpływ, który może być pozytywny lub negatywny. Uczestnicy grup rówieśniczych swoje własne pragnienia i czyny próbują przystosowywać do dążeń i działalności grupy, po to by z nią współdziałać. Jest to naturalny proces uspołecznienia dzieci i młodzieży. „Opanowanie zasad współżycia z innymi jest możliwe tylko drogą praktyczną i im więcej sytuacji społecznych dziecko ma okazję przeżyć, tym bogatsze jest jego doświadczenie i tym łatwiej osiąga dojrzałość społeczną”.(Filipczuk H. Warszawa 1983.)

Grupy rówieśnicze mogą być formalne (klasa szkolna, związki czy zrzeszenia młodzieży) i nieformalne (spontaniczne). „Grupy formalne zorganizowane są przez odpowiednie instytucje, mają określone zadania i system kontroli. Są nimi np. społeczność szkolna, wchodzące w jej skład klasy, samorząd uczniowski, organizacje dziecięce funkcjonujące zarówno na terenie szkoły, jak też poza nią. Grupy nieformalne powstają spontanicznie. Nie są one organizowane w sposób planowy i zamierzony. Spontaniczność tych grup przeważnie przesądza o ich krótkotrwałości; odznaczają się one tym samym niskim stopniem organizacji, tzn. nader prostą strukturą. Niewielkie jest zróżnicowanie ról i pozycji społecznych”.

(Kowalski S. Warszawa, 1976.)

Dla dzieci w wieku szkolnym, zdaniem H. Muszyńskiego, grupa rówieśnicza jest szczególnie ważna i atrakcyjna, gdyż „po pierwsze, pociągającymi są dla dziecka cele, jakie stwarza sobie ta grupa oraz zajęcia, jakie uprawia, a których nie można osiągnąć lub uprawiać indywidualnie. Po drugie dla dziecka atrakcyjne są indywidualne kontakty i przyjaźnie z poszczególnymi członkami grupy. Po trzecie wreszcie, przynależność do grupy daje dziecku poczucie integracji, siły i bezpieczeństwa w rywalizacji z innymi rówieśnikami”.(Muszyński H. Warszawa 1962.)

Grupy rówieśnicze mają swoje miejsca spotkań oraz posługują się odpowiednim dla danej grupy żargonem. Szczególnie młodzież w okresie dorastania jest podatna na wpływy rówieśników, kiedy to następuje kryzys

autorytetu rodziców i innych dorosłych osób. Młody człowiek z rówieśnikami spędza większą część swego czasu wolnego, co ma wpływ na jego postawy, opinie, sposób ubierania się, zachowania, wybierania form spędzania czasu – np. uprawiania sportu czy czytania książek.

Młodzi ludzie przynależą do różnych grup: klasowych, osiedlowych, tanecznych, sportowych, harcerskich i wielu innych, które mają znaczący wpływ na kształtowanie postaw i nawyków. To właśnie w grupie kształtują się postawy aktywnego spędzania czasu wolnego oraz podstawowe procesy interpersonalne, zaś aprobata i uznanie przez członków grupy zaspokaja potrzeby emocjonalne.

Kontakt z rówieśnikami rozbudza zainteresowania dzieci i młodzieży, którzy uczą się zdrowej rywalizacji i współzawodnictwa w gronie przyjaciół, a przy tym rozwijają się intelektualnie poprzez czynną dyskusję na tematy z różnych dziedzin życia. Zatem grupy społeczne mają olbrzymie znaczenie w kształtowaniu osobowości młodego człowieka i jego rozwoju społecznym. Uświadamiają cele, działania, wartości, uczą samoakceptacji, pomagają rozwijać pasje, zdolności i możliwości.

Istnieją także grupy formalne, które wpływają na kształtowanie właściwych zachowań, postaw oraz wartości. Są to koła zainteresowań, oazy religijne czy harcerstwo.

Związek Harcerstwa Polskiego jest organizacją ideowo-wychowawczą, która pełni następujące funkcje:(Passini B., Pilch T. (red.) Warszawa 1979)

- ideowo-wychowawczą – która polega na stymulowaniu aktywnego i w pełni świadomego udziału członka związku w budowie społeczeństwa;
- programowo-aktywizującą w zakresie działalności społecznej, politycznej, aktywizacji społeczno-gospodarczej środowiska i kraju, zdobywania wiedzy, podnoszenia kwalifikacji członków związku, kształtowania samodzielności i poczucia odpowiedzialności, udziału w sporcie, kulturze, turystyce i obronności kraju;
- rzecznictwa i reprezentowania (przedstawicielstwa) – obejmuje rzecznictwo spraw i potrzeb całej młodzieży szkolnej wobec instancji i instytucji politycznych społeczeństwa, w szkole i administracji szkolnej.

Głównym celem ZHP jest stwarzanie warunków do wszechstronnego, duchowego, intelektualnego, społecznego i fizycznego rozwoju człowieka, Działalność harcerstwa opiera się na trzech zasadach:(Passini B., Pilch T. (red.) Warszawa 1979)

- wychowania przez aktywną działalność społeczną;
- rozwijania inicjatywy i aktywności, umiejętności życia w zespole oraz współrzędzenia i współodpowiedzialności;
- udziału instruktorów w życiu zespołu harcerskiego.

Harcerstwo podejmuje problematykę związaną z aktywnym spędzaniem czasu wolnego przez dzieci i młodzież. Inicjuje różne formy działalności sportowej w środowisku miejskim, wiejskim oraz osiedlowym, współdziałając przy tym z

innymi organizacjami społecznymi. Związek Harcerstwa Polskiego organizuje różne obozy letnie, biwaki, wycieczki, podczas których preferowany jest aktywny wypoczynek bogaty w liczne zadania sportowe. Dzięki nim dzieci i młodzież rozwijają wszechstronnie swoją osobowość oraz poznają nowe umiejętności, które przydadzą się im w dalszym życiu. Harcerstwo stwarza możliwości rozwijania indywidualnych zainteresowań członków tej organizacji, ucząc jednocześnie atrakcyjnego spędzania czasu wolnego.

Grupy rówieśnicze, czy to formalne czy nieformalne, mają ogromny wpływ na kształtowanie się osobowości młodego człowieka. Dlatego też coraz częściej stosowaną formą wychowawczą staje się edukacja rówieśnicza. Jest ona skuteczna, gdyż młodzi ludzie chętniej przyjmują wskazówki postępowania w życiu od swoich rówieśników aniżeli od osób dorosłych. Młodzieżowy doradca budzi zaufanie młodzieży, gdyż umie słuchać, jest cierpliwy, a przede wszystkim nie ocenia, akceptuje ludzi takimi, jakimi są. Dlatego też warto wykorzystywać potencjał, który w młodzieży tkwi, by ukierunkowywać uczniów w stronę zachowań pozytywnych i zdrowego aktywnego stylu życia.

Metodologiczne przesłanki badań.

Cel badań, problemy i hipotezy badawcze

Celem badań pedagogicznych jest poznanie naukowe istniejącej realnie, doświadczalnie rzeczywistości społecznej, opis jakiegoś zjawiska, instytucji lub jednostki.

Badania służą realizacji określonego celu. W moich badaniach celem jest:

- **Poznanie opinii uczniów na temat spędzania przez nich aktywnego czasu wolnego od nauki.**
- **Poznanie opinii uczniów na temat wpływu rodziny, szkoły i rówieśników na rozwijanie u nich zainteresowań aktywnością ruchową.**

„Problemy badawcze są to pytania na które szukamy odpowiedzi na drodze badań naukowych”.(Łobocki M.: Warszawa 1978)

T. Pilch uważa, że „problem badawczy, czy raczej zespół problemów badawczych wyznacza dalszy proces myślowy w fazie koncepcji. Stanowią podstawę tworzenia hipotez, bo często zabieg budowania hipotez polega na zmianie gramatycznej formy problemu, ze zdania pytającego na twierdzące lub przeczące”.(Pilch T. Warszawa 1995)

S. Nowak stwierdza zaś, że „problem badawczy to tyle, co pewne pytanie lub zespół pytań, na które odpowiedzi ma dostarczyć badanie”.(Nowak S. Warszawa 1978)

W swojej pracy postawiłam trzy pytania (problemy) badawcze:

1. Czy (i jak) rodzina i szkoła promują zdrowie poprzez właściwe wychowanie do rekreacji dzieci i młodzieży?

Problemy szczegółowe:

- Czy rodzice gimnazjalistów uprawiają sport?
- Czy rodzice motywują swoje dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego?
- Czy dzieci wraz z rodziną wspólnie aktywnie spędzają czas wolny?
- Czy rodzice przekazują swoim dzieciom wiedzę na temat zdrowego stylu życia, roli aktywności fizycznej oraz kształtują pozytywne nawyki i postawy wobec sportu?
- Kto motywuje uczniów do uprawiania sportu?
- W jaki sposób szkoła motywuje do aktywnego stylu życia?
- Jak rodzina motywuje dzieci do uprawiania sportu?
- Czy szkoła promuje zdrowy styl życia?

2. Jakie formy aktywności ruchowej są preferowane przez gimnazjalistów?

Problemy szczegółowe:

- Jaką dyscyplinę sportu gimnazjaliści lubią najbardziej?
- Czy gimnazjaliści w czasie ferii zimowych i wakacji letnich wyjeżdżają na obozy sportowo-rekreacyjne?
- Jaki sprzęt sportowy gimnazjaliści posiadają w domu?

3. Jakie miejsce w życiu współczesnego gimnazjalisty zajmuje sport i aktywne spędzanie czasu wolnego?

Problemy szczegółowe:

- W jaki sposób uczniowie spędzają czas wolny?
- Czy uczniowie uczestniczą w zajęciach sportowych pozalekcyjnych?
- Ile godzin tygodniowo gimnazjaliści poświęcają na aktywność fizyczną?
- Na jakie bariery w uprawianiu aktywności fizycznej napotykać gimnazjaliści?
- Czy zajęcia z wychowania fizycznego są dla uczniów gimnazjum ciekawe i atrakcyjne?
- Co motywuje gimnazjalistów do aktywnego spędzania czasu wolnego?
- W jakich miejscach najczęściej ćwiczą gimnazjaliści?
- Jak gimnazjaliści oceniają swoją sprawność fizyczną?
- Czy po ukończeniu szkoły gimnazjaliści będą dbać o swoją sprawność ruchową poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego?

Hipotezy badawcze stanowią „stwierdzenia, co do których istnieje pewne prawdopodobieństwo, że są właściwym rozwiązaniem sformułowanych poprzednio problemów badawczych. Są one więc zawsze założeniami badań, a nigdy końcowym ich rezultatem lub płynącym z nich wnioskiem. Inaczej wyrażając się

można powiedzieć, że hipotezy są oczekiwanymi przez badacza wynikami planowanych badań”.(Łobocki M.: Warszawa 1978)

T. Pilch (za T. Kotarbińskim, 1960) natomiast hipotezę nazywa „wszelkie twierdzenia częściowo tylko uzasadnione, przeto także wszelki domysł, za pomocą którego tłumaczymy dane faktyczne, a więc też i domysł w postaci uogólnienia, osiągniętego (...) na podstawie danych wyjściowych”.(Pilch T. Warszawa 1995)

Z badań wysunęłam trzy hipotezy główne:

1. Rodzina i szkoła promują zdrowie poprzez właściwe wychowanie do rekreacji dzieci i młodzieży.

Hipotezy szczegółowe:

- Spodziewam się, że nie wszyscy rodzice gimnazjalistów uprawiają sport.
- Spodziewam się, że połowa rodziców nie motywuje swoich dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Spodziewam się, że część rodziców przynajmniej w weekendy wspólnie z dziećmi aktywnie spędza czas wolny.
- Spodziewam się, że nie wszyscy rodzice przekazują swoim dzieciom wiedzę na temat zdrowego stylu życia, roli aktywności fizycznej oraz kształtują pozytywne nawyki i postawy wobec sportu.
- Spodziewam się, że nauczyciele motywują najbardziej uczniów do uprawiania sportu.
- Spodziewam się, że szkoła motywuje gimnazjalistów do aktywnego stylu życia poprzez organizowanie sportowych zajęć pozalekcyjnych.
- Spodziewam się, że rodzina motywuje dzieci do uprawiania sportu poprzez wspólne wycieczki oraz spacer.
- Spodziewam się, że szkoła promuje zdrowy styl życia.

2. Przypuszczam, że gimnazjaliści preferują rozwijanie aktywności ruchowej poprzez gry zespołowe i taniec (aerobik).

Hipotezy szczegółowe:

- Przypuszczam, że chłopcy preferują grę w piłkę nożną, a dziewczęta taniec i aerobik.
- Przypuszczam, że mało uczniów czasie ferii zimowych i wakacji letnich wyjeżdża na obozy sportowo-rekreacyjne?
- Przypuszczam, że gimnazjaliści posiadają w domu taki sprzęt sportowy jak rower i sanki.

3. Spodziewam się, że gimnazjaliści uprawiają sport, lecz nie zajmuje on w ich życiu pozycji najwyższej w hierarchii wartości.

Hipotezy szczegółowe:

- Spodziewam się, że najczęściej uczniowie spędzają czas wolny przed komputerem.
- Spodziewam się, że część uczniów uczestniczy w zajęciach sportowych pozalekcyjnych.
- Spodziewam się, że gimnazjaliści tygodniowo poświęcają na aktywność fizyczną około 3-4 godzin.
- Spodziewam się, że gimnazjaliści w uprawianiu aktywności fizycznej napotykają na bariery czasowe i finansowe.
- Spodziewam się, że uczniowie lubią zajęcia z wychowania fizycznego oraz że są one dla nich ciekawe i atrakcyjne.
- Spodziewam się, że uczniów motywuje do aktywnego spędzania czasu wolnego nuda.
- Spodziewam się, że gimnazjaliści najczęściej ćwiczą w sali gimnastycznej oraz na boiskach.
- Spodziewam się, że gimnazjaliści oceniają swoją sprawność fizyczną na dobrą.
- Spodziewam się, że po ukończeniu szkoły gimnazjaliści będą się starać dbać o swoją sprawność ruchową poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego.

W swojej pracy posłużyłam się metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki opartej na ankiecie. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety.

Badania ankietowe przeprowadziłam w maju 2010 roku wśród 100 uczniów Gimnazjum nr 47 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Badaniami objęłam 100 gimnazjalistów, w tym 50 dziewcząt i 50 chłopców, w wieku od 13 do 15 lat.

Ankiety były anonimowe i wypełnione zostały w stopniu pełnym.

Badaniami objęłam uczniów uczących się w Gimnazjum nr 47 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Ogółem 100 osób, w tym 50 dziewcząt i 50 chłopców w wieku od 13 do 15 lat. Dzieci pochodziły z różnych środowisk: miejskich i wiejskich, rodzice posiadali wykształcenie wyższe, średnie i zawodowe.

WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH

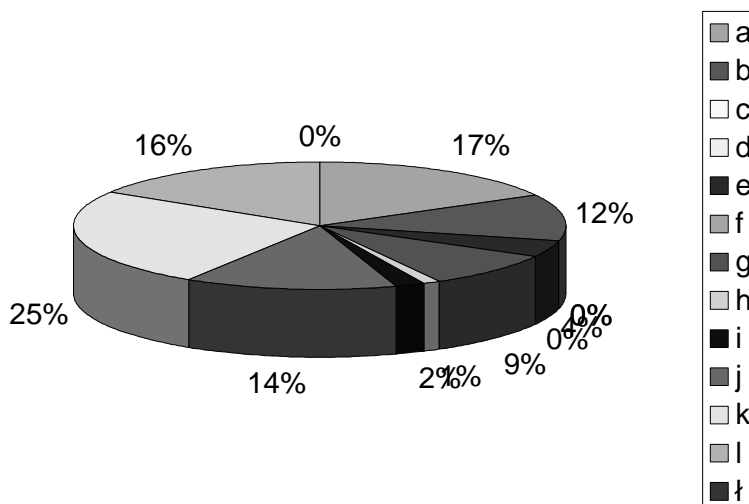
Ankieta dla uczniów

„Wpływ rodziny, szkoły i rówieśników na rozwijanie aktywności ruchowej dzieci i młodzieży”

1. Jaką dyscyplinę sportu lubisz najbardziej?

- a) Piłkę nożną
- b) Piłkę siatkową
- c) Piłkę koszykową
- d) Unihokej
- e) Biegi
- f) Nordic Walking
- g) Pływanie
- h) Taniec
- i) Gimnastykę
- j) Tenis stołowy
- k) Jazdę na rowerze
- l) Aerobik
- ł) Inną

Ryc1.

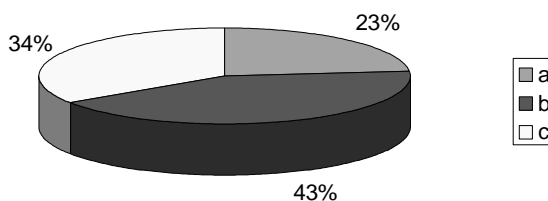


Źródło : badania własne

4. Czy twoi rodzice uprawiają sport?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Czasami

Ryc. 2

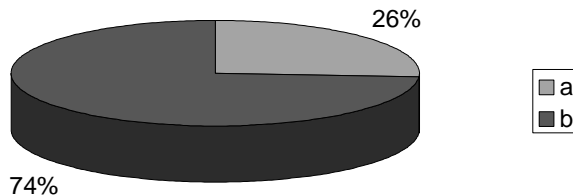


Źródło : badania własne

5. Czy Twoi rodzice motywują Cię do aktywnego spędzania czasu wolnego?

- a) Tak
- b) Nie

Ryc3.

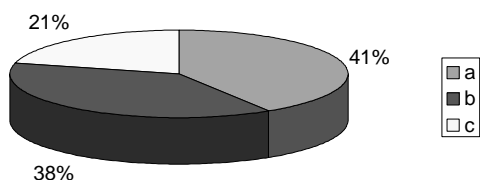


Źródło : badania własne

6. Czy wraz z rodziną zdarza Ci się aktywnie spędzać czas wolny? I jak często?

- a) Tak, przynajmniej raz w tygodniu
- b) Nie, bo rodzicom brakuje czasu
- c) Tak, dość często

Ryc. 4

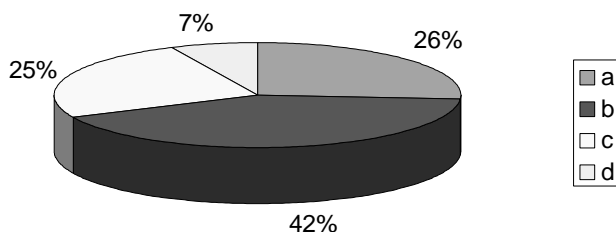


Źródło : badania własne

7. Czy rodzice przekazują Ci wiedzę na temat zdrowego stylu życia, roli aktywności fizycznej oraz kształtują pozytywne nawyki i postawy wobec sportu?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Nie mają na to czasu
- d) Czasami

Ryc. 5

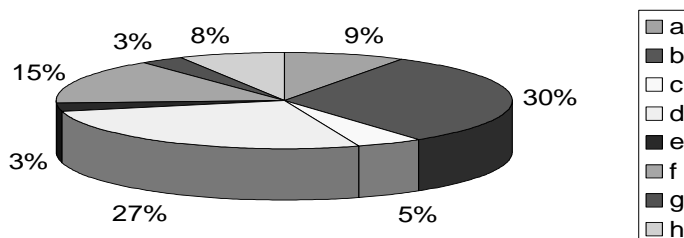


Źródło : badania własne

8.W jaki sposób spędzasz czas wolny?

- a) Oglądam telewizję
- b) Korzystam z komputera
- c) Czytam książki
- d) Uczęszczam na zajęcia sportowe
- e) Spotykam się ze znajomymi
- f) Aktywnie spędzam czas wolny
- g) Na siłowni
- h) Spaceruję

Ryc. 6

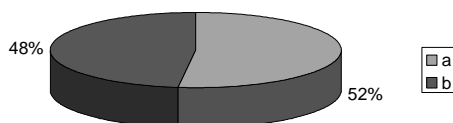


Źródło : badania własne

9.Czy uczestniczysz w zajęciach sportowych pozalekcyjnych?

- a) Tak
- b) Nie

Ryc. 7

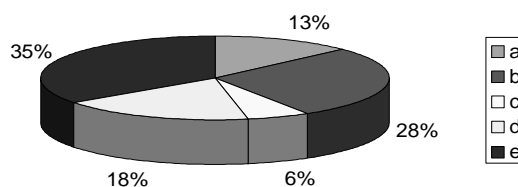


Źródło : badania własne

10. Do aktywnego spędzania czasu wolnego motywuje Cię:

- a) Zdrowy styl życia
- b) Dbłość o dobrą kondycję i sprawność fizyczną
- c) Rozrywka
- d) Zainteresowanie sportem
- e) Nuda w domu

Ryc. 8

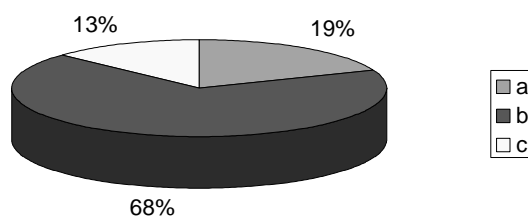


Źródło : badania własne

11. Czy w czasie ferii zimowych i wakacji letnich wyjeżdżasz na obozy sportowo-rekreacyjne?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Rzadko

Ryc. 9

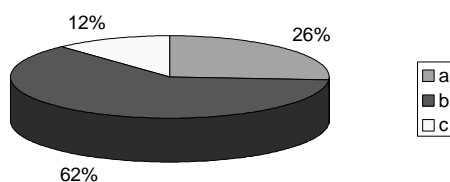


Źródło : badania własne

3. Kto motywuje Cię do uprawiania sportu?

- a) Rodzice
- b) Nauczyciel wychowania fizycznego
- c) Rówieśnicy

Ryc. 10

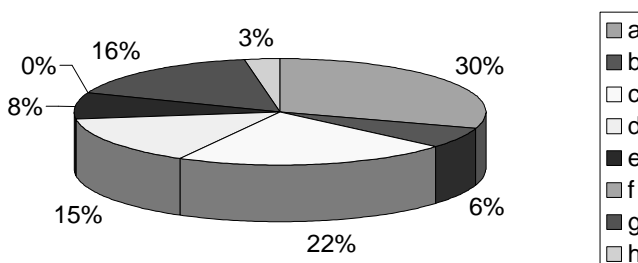


Źródło : badania własne

4. Jaki sprzęt sportowy posiadasz w domu?

- a) Rower
- b) Narty
- c) Piłkę nożną
- d) Rolki
- e) Deskorolkę
- f) Sprzęt do ćwiczeń siłowych
- g) Sanki
- h) Inne

Ryc. 11

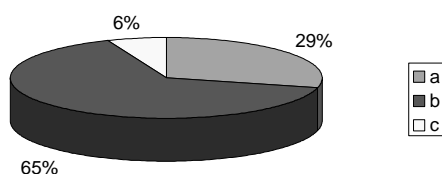


Źródło : badania własne

5. W jaki sposób szkoła motywuje do aktywnego stylu życia?

- a) Organizuje zawody szkolne i międzyszkolne
- b) W ramach SKS-ów proponuje ciekawe formy spędzania czasu wolnego
- c) Organizuje inne formy aktywnego wypoczynku

Ryc. 12

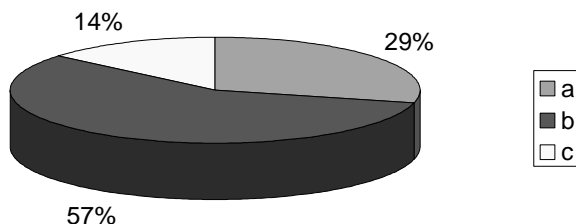


Źródło : badania własne

6. Ile godzin tygodniowo poświęcasz na aktywność fizyczną poza zajęciami z wychowania fizycznego w szkole?

- a) 1 godzinę
- b) Mniej niż 3 godziny
- c) Od 3 do 5 godzin

Ryc. 13

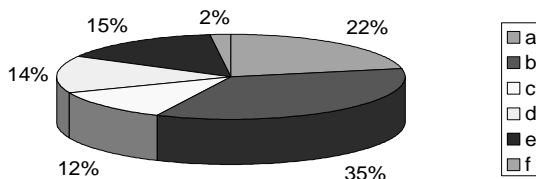


Źródło : badania własne

7. Co jest dla Ciebie barierą w uprawianiu aktywności fizycznej?

- a) Brak czasu
- b) Zbyt dużo nauki
- c) Obowiązki w domu
- d) Nieumiejętność zorganizowania sobie czasu wolnego
- e) Problemy finansowe
- f) Zły stan zdrowia

Ryc. 14

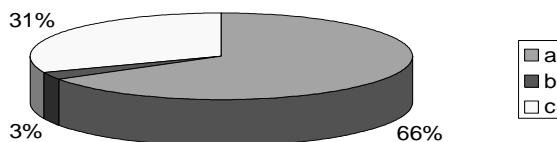


Źródło : badania własne

8. Czy zajęcia z wychowania fizycznego są dla Ciebie ciekawe i atrakcyjne?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Czasami

Ryc. 15

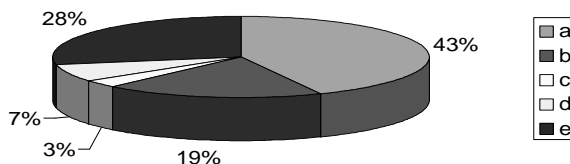


Źródło : badania własne

16. W jakim miejscu najczęściej ćwiczysz?

- a) W sali gimnastycznej w szkole
- b) Na podwórku z rówieśnikami
- c) Na bieżni
- d) W domu
- e) Każde miejsce jest dobre do ćwiczeń

Ryc. 16

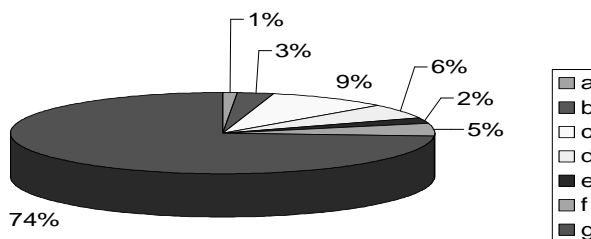


Źródło : badania własne

17. Jak rodzina motywuje Cię do uprawiania sportu?

- a) Organizuje wspólne wycieczki rowerowe
- b) Organizuje rodzinne zabawy sportowe
- c) Poprzez wspólne uprawianie sportu
- d) Przekazuje wiedzę o roli sportu w życiu człowieka
- e) Poprzez rodzinne mecze (np. w piłkę siatkową czy tenisa)
- f) Poprzez wspólne wyjazdy na basen
- g) Nie motywuje mnie

Ryc. 17

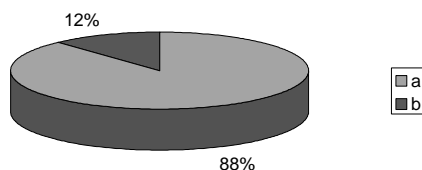


Źródło : badania własne

18. Czy Wasza szkoła promuje zdrowy styl życia?

- a) Tak
- b) Nie

Ryc. 18

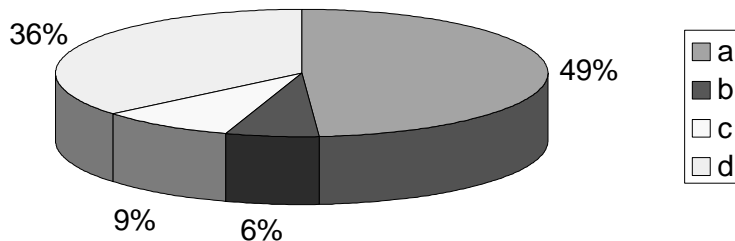


Źródło : badania własne

19. Jak oceniasz swoją sprawność fizyczną?

- a) Dobra
- b) Bardzo dobra
- c) Zła
- d) Przeciętna

Ryc. 19

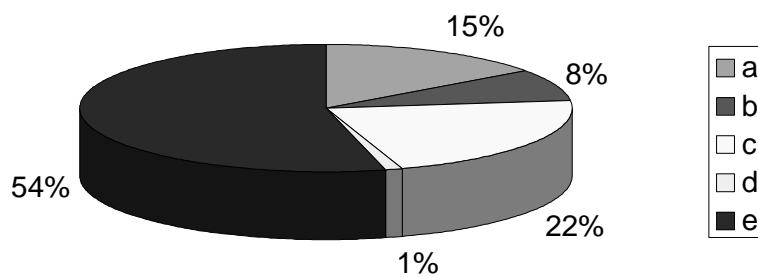


Źródło : badania własne

20. Czy po ukończeniu szkoły będziesz dbał (a) o swoją sprawność ruchową poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego?

- a) Tak
- b) Nie
- c) Nie wiem
- d) Szkoda czasu na sport
- e) Nie wiem czy będę miał (a) czas na sport

Ryc. 20



Źródło : badania własne

WNIOSKI

Zdrowie dla każdego człowieka powinno mieć wartość nadrzędną. Rolą rodziny oraz szkoły jest uczyć dzieci i młodzież zdrowego stylu życia, wychowywać ich do rekreacji.

W Gimnazjum nr 47 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie, w który przeprowadziłam swoje badania, odbywają się zajęcia sportowe pozalekcyjne z piłki siatkowej, piłki ręcznej, piłki nożnej, piłki koszykowej, tenisa stołowego oraz szachów. 52% badanych uczniów wskazało, że korzysta z zajęć pozalekcyjnych proponowanych przez szkołę. Jednak gimnazjaliści preferują najbardziej jazdę na rowerze (25%) oraz piłkę nożną (17%), tenis stołowy (14%) i piłkę siatkową (12%). Niepokojący jest fakt, iż aż 30% badanych osób wskazało, że czas wolny spędza najchętniej przed komputerem. W ostatnim czasie, niestety, komputery i Internet zdominowały młodych ludzi, którzy zamiast dbać o zdrowie poprzez aktywne uprawianie sportu, wolą siedzieć w domu i surfować w sieci. Na 100 przebadanych gimnazjalistów, 27% z nich na pytanie w jaki sposób spędzają czas wolny, wskazało, że uczęszcza na zajęcia sportowe, a 15% badanych aktywnie spędza czas wolny, co daje łącznie 42% uczniów aktywnie spędzających czas wolny. Nie jest to więc liczba procentowo zadowalająca, gdyż przeszło połowa uczniów w wieku 13-15 lat nie dba o swoją kondycję sportową, a tym samym swoje zdrowie.

Poza zajęciami wychowania fizycznego w szkole zaledwie 14% badanych wskazało, iż tygodniowo poświęca ponad 3 godziny na uprawianie sportu, a 29% ankietowanych tylko 1 godzinę tygodniowo przeznaczają na rekreację ruchową, mniej niż 3 godziny wskazało 57% gimnazjalistów.

Barierą w uprawianiu aktywności fizycznej jest – zdaniem uczniów – zbyt dużo nauki. Tak wskazało 35% ankietowanych, na brak czasu skarżyło się 22% badanych. Większość uczniów ćwiczy w szkole, w sali gimnastycznej (43%), jednak aż 28% gimnazjalistów wskazało, że do ćwiczeń dobre jest każde miejsce. Wynika więc z tego, że jeśli ktoś chce ćwiczyć to będzie ćwiczył bez względu na miejsce.

49% uczniów oceniło swoją sprawność fizyczną na dobrą, a 36% na przeciętną. Zaledwie 6% ankietowanych może się pochwalić bardzo dobrą sprawnością ruchową.

W uprawianiu rekreacji fizycznej ogromną rolę odgrywa motywacja, i to zarówno wewnętrzna, jak i zewnętrzna. Dzieci i młodzież przede wszystkim wychowywać do rekreacji oraz motywować do uprawiania sportu powinni rodzice od najmłodszych już lat, a następnie przedszkole i szkoła. Nawyki i postawy dziecko przejmuje od rodziców. Zatem aktywny sportowo rodzic to także aktywne sportowo dziecko. Niestety z moich badań wynika, iż zaledwie 23% rodziców

badanych gimnazjalistów uprawia sport, 43% nie interesuje się aktywnością ruchową, a 34% tylko czasami uprawia sport. Można się więc domyślać, że w takiej sytuacji tylko rodzice, którzy są aktywni sportowo będą motywować swoje dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego. Z badań wynika, że aż 74% rodziców nie motywuje swoich dzieci do aktywnej rekreacji. Dzieci spędzają jednak z rodzicami aktywnie czas wolny. Być może nie zdarza się to dość często, bo 41% badanych dzieci stwierdziło, że zdarza się to raz w tygodniu, a 38% ankietowanych wskazało, że na wspólną aktywną rekreację brakuje po prostu czasu. Należy jednak pamiętać, że liczą się chęci, a wówczas trochę czasu na pewno się znajdzie. To przede wszystkim rodzice powinni znaleźć czas dla swoich pociech i zachęcać do wspólnych rodzinnych spacerów czy rowerowych wycieczek. To integruje rodzinę, a przy okazji jest świetną formą rekreacji ruchowej. Motywacją dla dzieci mogą być wspólne weekendy z rodzicami. Część ankietowanych wskazała, że rodzina motywuje ich do aktywności ruchowej przede wszystkim poprzez wspólne uprawianie sportu (9%), rodzinne zabawy sportowe (3%) oraz wyjazdy na basen (5%). Jednak aż 74% ankietowanych uczniów stwierdziło, że rodzina ich nie motywuje do rekreacji ruchowej.

Najbardziej niepokojący jest fakt, iż większość rodziców nie przekazuje swoim dzieciom wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz nie kształtuje u dzieci pozytywnych nawyków i postaw wobec sportu. 67% uczniów potwierdziło ten niepokojący fakt. W takiej sytuacji uczniowie motywują się sami, a przyczyny motywacji są różne. 28% ankietowanych uprawia sport, gdyż dba o dobrą kondycję i sprawność fizyczną, lecz aż 35% stwierdziło, że ich motywacja do aktywnego spędzania czasu wolnego bierze się po prostu z nudy.

Popularnością wśród gimnazjalistów nie cieszą się także obozy sportowo-rekreacyjne w czasie wakacji letnich lub ferii zimowych, na które wyjeżdża zaledwie 19% badanych, a 13% uczniów rzadko wyjeżdża na takie obozy.

Do uprawiania sportu uczniów najczęściej motywuje nauczyciel wychowania fizycznego (62% ankietowanych to potwierdziło), następnie rodzice (26%) i rówieśnicy (12%).

Najbardziej dostępnym dla uczniów sprzętem sportowym jest rower (30%), który służy im do rekreacji ruchowej. W posiadaniu gimnazjalistów są także piłki nożne (22%), rolki (15%), deskorolki (8%). Zaledwie 6% badanych posiada narty. Tak mały procent posiadaczy nart wynika zapewne stąd, iż jest to sprzęt kosztowny i nie wszyscy uczniowie mogą sobie na niego pozwolić.

Szkoła motywuje swoich uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego przede wszystkim poprzez ciekawą i szeroką ofertę zajęć pozalekcyjnych, tak uważa 65% badanych gimnazjalistów. Szkoła organizuje także zawody szkolne i międzyszkolne (29%) oraz inne formy aktywnego wypoczynku (6%).

Ciekawe i atrakcyjne dla gimnazjalistów są zajęcia z wychowania fizycznego. Potwierdza to 66% ankietowanych, zaś 31% badanych uważa, że tylko czasami lekcje wychowania fizycznego są interesujące.

88% badanych uczniów potwierdziło, iż szkoła promuje zdrowy styl życia, co jest niezmiernie ważne dla wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży. Jednak mimo wiedzy przekazywanej w szkole na temat aktywności fizycznej i jej roli dla zdrowia człowieka, zaledwie 15% uczniów odpowiedziało, iż po ukończeniu szkoły będą dbać o swoją sprawność ruchową i swój czas wolny poświęcą aktywności ruchowej. 54% badanych w dniu wypełniania ankiety nie wiedziało, czy w przyszłości będą mieć czas na sport, 8% ankietowanych od razu odpowiedziało, że nie będzie uprawiać sportu, a 1% badanych uczniów stwierdził, że na sport po prostu szkoda czasu.

Reasumując, dla rodziców i nauczycieli niepokojącym jest spędzanie czasu dzieci i młodzieży przed komputerem lub na oglądaniu telewizji. Nauczycieli zaś niepokoić powinno brak zaangażowania rodziców w przekazywanie dzieciom pozytywnych postaw i nawyków dotyczących aktywności ruchowej i zdrowego stylu życia. Mam nadzieję, że przeprowadzona przeze mnie ankieta mogłaby posłużyć nauczycielom wychowania fizycznego oraz rodzicom do przemyśleń i głębokiej analizy postawionych w ankiecie pytań-problemów oraz podjęcia odpowiednich kroków w celu naprawienia błędów wychowawczych.

Postawione przeze mnie hipotezy badawcze potwierdziły się więc, gdyż przeszło połowa rodziców ankietowanych gimnazjalistów nie motywuje swoich dzieci do uprawiania sportu i większość rodziców sportu nie uprawia. Dzieci za to dużo czasu spędzają przed komputerem i telewizorem. W szkole zaś osobą motywującą do aktywności fizycznej jest nauczyciel wychowania fizycznego, a szkoła promuje zdrowy styl życia. Potwierdziły się także moje hipotezy dotyczące uczestnictwa gimnazjalistów w zajęciach pozalekcyjnych oraz napotykanym barierach w aktywnym spędzaniu czasu wolnego.

Podsumowanie

Na zainteresowania sportem dzieci i młodzieży duży wpływ ma rodzina, szkoła i rówieśnicy. To od nich przejmujemy postawy i nawyki, chłonimy wiedzę dotyczącą wpływu aktywności ruchowej na nasze zdrowie i życie. Od najmłodszych lat dzieci należy wychowywać do rekreacji, pokazywać, że ruch to przyjemna forma spędzania czasu wolnego, tak by dziecko uważało sport za swojego przyjaciela, który pójdzie z nim przez całe jego życie, będzie nieodłącznym towarzyszem. Jednak warunkiem koniecznym osiągnięcia tego sukcesu jest zaangażowanie rodziców w proces wychowania do rekreacji. Jeśli dziecko będzie widziało, iż rodzice sami są aktywni sportowo to dziecko będzie wzrastało w przekonaniu, że sport to coś potrzebnego dla życia i zdrowia. Motywacja dziecka ze strony rodziców jest bardzo istotna, dlatego rodzice powinni jak najwięcej czasu poświęcać dziecku i wpajać mu wiedzę oraz pozytywne nawyki dotyczące rekreacji ruchowej w czasie wolnym. Niestety współcześnie coraz więcej rodziców preferuje bierny styl życia, co niekorzystnie wpływa na zdrowie całej rodziny, a przede wszystkim dzieci i młodzieży.

Na szkole, zaraz po rodzinie, spoczywa odpowiedzialność w zakresie edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży. Szczególnie ważne są zajęcia wychowania fizycznego, na których uczniowie uczą się jak organizować sobie samemu zajęcia w czasie wolnym od zajęć. Szkoła powinna motywować uczniów do rozwijania zainteresowań aktywnością ruchową, gdyż wpływa ona na zdrowie fizyczne i psychiczne. Istotna jest rola nauczyciela, który powinien tak prowadzić zajęcia sportowe, by motywowały one dzieci i młodzież do uprawiania sportu. Nauczyciel ma być tą osobą, która uczniów inspirowa do podejmowania aktywności fizycznej. Ważna jest także baza sportowa oraz sprzęt sportowy, które decydują o sukcesie uprawianej dyscypliny sportu.

Na rozwijanie zainteresowań sportem wpływa także wychowanie równoległe, które oddziałuje wychowawczo na dzieci i młodzież. Są to rówieśnicy, a także instytucje kulturalno-oświatowe i opiekuńczo-wychowawcze (domy kultury, świetlice czy kluby), a więc instytucje wychowania pozaszkolnego. Ich rolą jest kreowanie pozytywnych i wartościowych zachowań dzieci i młodzieży.

Reasumując, sport i rekreacja ściśle wiążą się z naszym zdrowiem, dlatego troska o harmonijny rozwój dzieci i młodzieży od najmłodszych lat leży w gestii rodziców, a następnie szkoły. Trzeba ich zachęcać do aktywności ruchowej, wszelkiego rodzaju gier sportowych czy rowerowych wycieczek. Rekreacja ruchowa nie tylko sprzyja rozwijaniu sprawności fizycznej, ale także pomaga rozładować stres oraz przeciwdziała agresji. Dlatego rodzice, nauczyciele i rówieśnicy powinni motywować dzieci i młodzież do wszelkiej rekreacji ruchowej.

BIBLIOGRAFIA**POZYCJE KSIĄŻKOWE**

1. Banach Cz.: „O zintegrowaną koncepcję edukacji nauczycielskiej”. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1997, nr 1.
2. Banaszkiewicz T.: „Wychowanie dzieci i młodzieży do rekreacji na progu reformy oświaty”. Częstochowa 2005.
3. Banaszkiewicz T.: „Wychowanie dzieci i młodzieży do rekreacji na progu reformy oświaty”. Częstochowa 2005. [Za] Zuchowa K.: „Zjednywanie i pozyskiwanie ludzi do rekreacji fizycznej”. [w] „Wychowanie w kulturze fizycznej”. Warszawa 1980.
4. Bogdanowicz J. „Właściwości rozwojowe wieku dziecięcego” PZWL Warszawa 1962 r.
5. Bronikowski M. (red.): „Metodyka wychowania fizycznego w zreformowanej szkole”. Poznań 2004.
6. Cendrowski Z.: „Ruch nade wszystko”. [w] „Będę żył 107 lat”. Agencja „Promo-Lider”, Warszawa 1996.
7. Chromiński Z.: „Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży”. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.
8. Corazza V., Daimler R., Ernst A., Federspiel K., Herbst V., Langbein K., Martin H.P., Weiss H.: “Podręczna Encyklopedia Zdrowia. Dolegliwości i symptomy choroby. Badania i leczenie. Jak sobie pomóc”. Wydawnictwo „Książnica, wyd. II.
9. Demel M., Humen W.: „Wprowadzenie do rekreacji fizycznej”. Sport i Turystyka, Warszawa 1970.
10. Demel M., Humen W.: „Wprowadzenie do rekreacji fizycznej”. Warszawa 1970.
11. Demel M., Skład A.: „Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów”. PWN Warszawa 1974.
12. Demel M., Skład A.: „Teoria wychowania fizycznego”. PWN, Warszawa 1970.
13. Filipczuk H.: „Koledzy i przyjaciele naszych dzieci”. Nasza Księgarnia, Warszawa 1983.
14. Gore I.: „Wiek a aktywność fizyczna”, PZWL, Warszawa 1980.
15. Gilewicz Z.: „Teoria wychowania fizycznego”. Wyd. „Sport i Turystyka, Warszawa 1964.
16. Grabowski H.: „Teoria fizycznej edukacji”. Warszawa 1999.
17. Grabowski H.: „Teoria wychowania fizycznego”. AWF Kraków, 1994.
18. Hodań B., Żukowska Z.: „Nauczyciel wychowania fizycznego i jego społeczno-wychowawcze funkcje”. AWF w Warszawie, Olomouc–Warszawa, 1996.
19. Jaczewski A., Korczak Z., Popielarska A.: „Rozwój i zdrowie ucznia”. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1976.
20. Kamiński A.: „Funkcje pedagogiki społecznej”. Warszawa 1982.

-
21. Kielbasiewicz-Drozdowska I.: „Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji”, [w:] W. Myśliwski W.: „Pedagogika czasu wolnego i jej związki z rekreacją”. Poznań 2001.
 22. Kowalski S., Socjologia wychowania w zarysie". PWN, Warszawa, 1976.
 23. Krawczyk Z.: „Filozofia i socjologia kultury fizycznej”. Warszawa 1974.
 24. Łobocki M.: „Metody badań pedagogicznych”, PAN, Warszawa 1978.
 25. Morawiec R.: „Organizowanie zajęć pozalekcyjnych w szkole a potrzeby uczniów”. „Życie Szkoły” 1997, nr 4.
 26. Muszyński H.: „Wychowanie moralne w zespole”. WSiP, Warszawa 1962.
 27. Nowak S.: „Metodologia badań socjologicznych”, s. 214. [w] M. Łobocki: „Metody badań pedagogicznych”, PAN, Warszawa 1978.
 28. Nowosielski-Sas K.: „Mity i fakty resocjalizacji poprzez kulturę fizyczną”. [w] „Wychowanie fizyczne i Zdrowie”, nr 11, 2001.
 29. Okoń W.: „Rzecz o edukacji nauczycieli”. WSiP, Warszawa, 1991.
 30. Okoń W.: „Słownik pedagogiczny”. Warszawa 1992.
 31. Passini B., Pilch T. (red.): „Wychowanie i środowisko”. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1979.
 32. Pilch T.: „Zasady badań pedagogicznych”. Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 1995.
 33. Przeławska A.: „Zróżnicowanie kulturalne młodzieży a problemy wychowania”. PWN, Warszawa 1976.
 34. Skorny Z.: „Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki”. Warszawa, 1984
 35. Smarzyński H. „Wychowanie w rodzinie”. Ossolineum, 1978.
 36. Sołtysiak J.: (red.): „Droga ku zdrowiu”. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych Warszawa, 1983.
 37. „Sport w kształtowaniu kultury i osobowości. Raport końcowy z badań zrealizowanych w latach 1975-1980 w obrębie problemu resortowego 104”. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa 1983.
 38. Staniszewski T.: „Zabawy i gry ruchowe – teoria i metodyka”. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 1999.
 39. Suchodolski B.: „Świat człowieka a wychowanie – rola szkoły w wychowaniu do rekreacji”. Warszawa 1967.
 40. Tatarkiewicz W.: „Parerga”. PWN, Warszawa 1978.

41. Trempała E.: „Edukacja nieszkolna (równoległa). Wprowadzenie”. [w] „Edukacja nieszkolna (równoległa) w warunkach przemian w Polsce”. E. Trempała (red.), Bydgoszcz 1994.
42. Trześniowski R., W kręgu podstawowych pojęć w dziedzinie kultury fizycznej, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 4.
43. Wodnicka E.: „Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej”. „Lider” 6/2004.
44. Wolański N., Parizkova J.: „Sprawność fizyczna a rozwój człowieka”. Wyd. „Sport i Turystyka”, Warszawa 1976.
45. Wolańska T.: „Rekreacja fizyczna i turystyka w rodzinie”. [w:] „Kultura fizyczna a rodzina (red.) Arasymowicz S., PTNKF, Biała Podlaska, 1996.
46. Woynarowska B.: „Edukacja zdrowotna – podręcznik akademicki”. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
47. Wołczyk J., Wujek T.: „Współczesne problemy i zagadnienia wychowania pozaszkolnego”. [w] „Pedagogika, podręcznik akademicki”. Praca zbiorowa pod red. M. Godlewskiego, ST. Krawcewicz, T. Wujka, Warszawa 1976
48. Wroczyński R.: „Pedagogika społeczna”. Warszawa 1974.
49. Wroczyński R.: „Pedagogika społeczna”, PWN, Warszawa 1976.
50. Ziemska M. (red.): „Rodzina i dziecko”. Warszawa 1979.
51. Zuchowa K. (red.): „Myśli i uwagi o wychowania fizycznym i sporcie”. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa 2000.
52. Żebrowski J.: „Zawód i osobowość animatorów kultury. Gdańsk 1987. [w] Banaszkiewicz T.: „Wychowanie dzieci i młodzieży do rekreacji na progu reformy oświaty”. Częstochowa 2005.

USTAWY

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 2 kwietnia 1997 r. (Dz. U. z 16 lipca 1997 r. z późniejszymi zmianami).
2. Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Ustawa z 25 lutego 1964 r., Dz. U. z 5 marca 1964, Nr 9, poz. 59 z późniejszymi zmianami).
3. Kodeks karny (Ustawa z 6 czerwca 1997 r., Dz. U. z 2 sierpnia 1997 r.).
4. Kodeks cywilny (Ustawa z 23 kwietnia 1964 r., Dz. U. z 18 maja 1964 r. z późniejszymi zmianami).
5. Kodeks postępowania cywilnego (Ustawa z 17 listopada 1964 r., Dz. U. z 1 grudnia 1964 r. z późniejszymi zmianami).
6. Kodeks pracy (Ustawa z 26 czerwca 1974 r. z późniejszymi zmianami).
7. Ustawa o kulturze fizycznej z dnia 18 stycznia 1996 r. (Dz. U. Nr 25, poz. 113; tekst jednolity z dnia 18 lipca 2001 r. Dz. U. Nr 81, poz. 889, tekst jednolity z dnia 21 listopada 2007 r. Dz. U. Nr 226, poz. 1675), art. 1.

AKTY MIĘDZYNARODOWE

1. Powszechna Deklaracja Praw Człowieka z 10 grudnia 1948 r. (tekst jednolity, Dz. U. z 1998 r., Nr 147, poz. 962).
2. Europejska Karta Społeczna z 18 października 1961 r. (Dz. U. z 29 stycznia 1999 r., Nr 8 poz. 67).
3. Karta Praw Rodziny z 1980 r.
4. Konwencja o Prawach Dziecka z 20 listopada 1989 r. (Dz. U. z 1991 r. Nr 120, poz. 526).
5. Europejska Konwencja o Przystosowaniu Dzieci z 24 kwietnia 1967 r. (Dz. U. z dnia 14 grudnia 1999 r., Nr 99 poz. 1157).
6. Europejska Konwencja o Statusie Prawnym Dziecka Pozamałżeńskiego z 15 października 1975 r. ((Dz. U. z dnia 1 października 1999 r., Nr 79 poz. 888).

**ZAJĘCIA POZALEKCYJNE W ZAKRESIE WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO W OPINII UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 112 W
WARSZAWIE-BIAŁOŁĘCE.**

RENATA DOMINIKA CZAJKOWSKA

**Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej
w Pruszkowie
Wydział Wychowania Fizycznego i Turystyki
Kierunek: wychowanie fizyczne**

WSTĘP

W dzisiejszych czasach gwałtownie dokonujący się rozwój nauki i techniki doprowadził do stanu, że coraz częściej zapominamy o swojej biologicznej egzystencji. Stale ulegający zmianom styl życia i degradacja środowiska, w którym człowiek żyje, ujemnie wpływają na ludzkie zdrowie i rozwój fizyczny. Środki masowego przekazu w tym stanie rzeczy nam nie pomagają. Szczególnie telewizja i komputer, i to zwłaszcza młodemu pokoleniu, zabiera coraz więcej wolnego czasu i zmusza go do siedzącego trybu życia.

Problem profilaktyki chorób cywilizacyjnych, za pomocą wzmożonej aktywności ruchowej, szczególnie u dzieci w wieku szkolnym, jest dziś szeroko dyskutowany przez lekarzy, pedagogów, psychologów i wychowawców wychowania fizycznego.

Zwiększona i systematyczna aktywność ruchowa może łagodzić bądź usuwać występowanie wielu czynników chorobotwórczych. Przywrócenie pracy fizycznej, uprawianie sportu i turystyki, rekreacja fizyczna, zintensyfikowane wychowanie fizyczne, a także wszelka aktywność ruchowa w formie codziennych dawek profilaktycznych staje się dzisiaj koniecznością. Doskonałą okazję dostarczania dzieciom odpowiedniej dawki ruchu stwarzają zajęcia wychowania fizycznego w szkole, a także sport i rekreacja w ramach zajęć pozalekcyjnych

Głównym celem pracy jest zaprezentowanie problematyki związanej z zagadnieniem zajęć pozalekcyjnych z wychowania fizycznego. W treści materiału zawarto głównie istotę i funkcjonowanie pozalekcyjnych form sportowo – rekreacyjnych w szkole podstawowej. Określono rolę i organizację tego typu zajęć, jak i również przedstawiono analizę i osobistą ocenę odnośnie fakultatywnych form zajęć sportowych w szkole podstawowej nr 112.

1. Zajęcia pozalekcyjne

W literaturze dotyczącej pozalekcyjnych form organizacji pracy uczniów używano różnych określeń w celu ich scharakteryzowania. Jedni pedagodzy skłonni byli mówić o „pracy pozalekcyjnej” inni o „zajęciach pozaszkolnych”. W nowszych publikacjach coraz częściej spotyka się termin „wychowanie pozalekcyjne”. Niektórzy autorzy zamiennie stosują pojęcia praca, zajęcia, wychowanie (A. Czyż., 2000)

Termin „praca pozalekcyjna” odnosi się do nieobowiązkowej, wykonywanej w czasie wolnym działalności uczniów, która służy rozszerzaniu i pogłębianiu wiedzy i rozwijaniu zainteresowań. Celem pracy pozalekcyjnej jest włączenie do procesu wychowawczego czynników wychowania, które mogą wywrzeć korzystny wpływ na rozwój osobowości uczniów (K. Czajkowski, Warszawa, 1979)

Za wychowanie pozalekcyjne należy uważać działalność opiekuńczo – wychowawczą organizowaną przez szkołę w jej własnych pomieszczeniach, poza zajęciami lekcyjnymi objętymi obowiązkowym planem nauczania. Wychowanie pozalekcyjne ma na celu organizowanie uczniom czasu wolnego oraz otaczanie opieką w czasie pozalekcyjnym dzieci pozbawionych opieki rodzicielskiej. Do form pozalekcyjnej aktywności uczniów zalicza się (M. Czarniewicz, Warszawa 1963 r.)

a) Pracę w organizacjach szkolnych.

W szkole mogą działać następujące organizacje uczniowskie:

- szkolne koła i kluby sportowe
- szkolne koła PTTK,
- zespoły realizujące poza lekcjami, tzw. programowe, zajęcia nadobowiązkowe, np. chór, zespoły muzyczne,
- organizacje tworzone przez szkołę i działające pod kierunkiem nauczycieli,
- udział uczniów w przygotowaniu imprez i uroczystości szkolnych,
- inne formy organizacyjne tworzone przez szkoły (np. zespoły redakcyjne, „komitety organizacyjne”, imprezy, zespoły olimpiad itp.).

b) Pracę w kołach zainteresowań.

Koła zainteresowań to zespoły uczniów posiadających wspólne zainteresowania. Zasadniczym zadaniem kół było wykorzystanie wiedzy w praktyce i przybliżenie problemów otaczającego świata. Ze względu na różnorodność zainteresowań i uzdolnień dzieci w szkołach organizowane są różne typy kół:

- koło recytatorskie,
- koło plastyczne,
- koło teatralne,
- koło literackie,
- koło sportowe z sekcjami: piłki nożnej, piłki koszykowej, piłki siatkowej, gimnastyki sportowej, gimnastyki artystycznej, tenisa stołowego, tenisa ziemnego,

judo, karate, pływania, żeglarską, strzelecką, szachową, lekkoatletyczną (skoki, rzuty, biegi), a w zimie: sekcja łyżwiarska i narciarska,

- koło artystyczne z sekcjami: chór, koło muzyczne, zespół taneczny, wokalny, tańca towarzyskiego, tańca ludowego, rękodzieła artystycznego, miłośników filmu i teatru,

- koła przedmiotowe (polonistyczne, języków obcych, historyczne, geograficzne, biologiczne, fizyczne, matematyczne, przedmiotów zawodowych) i

- koła specjalistyczne (kronikarska, anatomiczna, ornitologiczna itp.).

c) Udział w imprezach i uroczystościach szkolnych.

Ta forma pracy wzbogaca wiedzę uczniów o życiu społeczno – politycznym, kształtuje postawy patriotyczne i internacjonalistyczne, integruje szkołę ze środowiskiem, zacieśnia więzi uczniów ze szkołą, uczy świeckiej obrzędowości, pozwala wykorzystać predyspozycje wychowanków oraz daje możliwość pokazania się rodzicom, nauczycielom i rówieśnikom.

d) Pracę w świetlicy szkolnej.

Podstawowym zadaniem świetlicy szkolnej jest zapewnienie doraźnej pomocy w nauce, organizowanie pracy kulturalno – oświatowej oraz otaczanie troską dzieci z trudnościami wychowawczymi Świetlice szkolne odgrywają również ogromną rolę zwłaszcza w rozwijaniu zainteresowań i zdolności uczniów. Dzieci, szczególnie te młodsze, spędzają w nich wiele czasu przed czy po lekcjach.

e) Uczestnictwo w obozach naukowych.

Ciekawą formą spędzenia wolnego czasu poza lekcjami i jednocześnie formą pracy z uczniami może być zorganizowanie obozu naukowego. Obozy spełniają nie tylko funkcję integracyjną, ale pozwalają rozwijać zainteresowania i wiedzę uczniów.

2. Cel i zadania zajęć pozalekcyjnych

Zajęcia pozalekcyjne odbywają się w czasie wolnym od nauki. Umożliwiają one dokładne poznanie predyspozycji i zainteresowań uczniów. Powinny one wychodzić naprzeciw następującym funkcjom (J.Pięta ,Warszawa 2004)

1. regeneracja sił fizycznych i psychicznych,
2. rozrywka,
3. rozwój zainteresowań i uzdolnień indywidualnych,
4. szukanie swego miejsca w społeczeństwie, co wiąże się z kształtowaniem postaw moralno-społecznych.

Powinny również wspierać harmonijnego i wszechstronny rozwój ucznia poprzez:

- kształcenie umiejętności pracy zespołowej,
- pogłębianie zainteresowań,

-
- kształtowanie poczucia obowiązku,
 - kształtowanie postaw: otwartości, samodzielności, systematyczności,
 - kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, dzielenia się swoimi umiejętnościami z innymi.
 - kształtowanie wrażliwości na otaczający nas świat
 - usprawnienie zaburzonych funkcji.

Zajęcia pozalekcyjne może uczeń wybrać dobrowolnie lub zostać na nie skierowany przez nauczyciela, psychologa lub rodziców.

Podczas organizowania zajęć pozalekcyjnych należy kierować się dwoma ważnymi zasadami:

1) Zasada dobrowolności uczestnictwa w zajęciach.

Ucznia nie można zmusić do uczęszczania na zajęcia pozalekcyjne, brak chęci z jego strony nie przyniesie w pracy żądanych rezultatów.

2) Zasada atrakcyjności

Tylko zajęcia atrakcyjne w treści i sposobie prowadzenia mogą liczyć na względnie stałych

Organizację zajęć pozalekcyjnych dla uczniów powierza się nauczycielowi, który przedstawia dyrektorowi na piśmie następujące informacje:

- program zajęć,
- ogólne cele zajęć,
- opis osiągnięć ucznia,
- formy i metody pracy,

Uczestnictwo i zaangażowanie w zajęcia pozalekcyjne sprzyja kształtowaniu osobowości i rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień ucznia. Zajęcia te pozwalają nauczycielowi lepiej poznać zdolności i predyspozycje uczniów. Praca nauczyciela i ucznia odbywa się na zasadach partnerskich. Przynosi to niewątpliwie korzyści w postaci większego zainteresowania uczniów przedmiotem, zwiększenia chęci nauki i lepszej efektywności na lekcjach

Inne zalety zajęć pozalekcyjnych to (S. Turowski 1989)

1. Utrwalanie materiału programowego przekazywanego podczas lekcji. Dzieje się to, wprost, jeśli zajęcia mają formę kółka przedmiotowego albo pośrednio w trakcie wędrowki krajoznawczej czy na zajęciach zespołu artystycznego.
2. Określone treści przyswajane są przez dzieci łatwiej, ponieważ towarzyszy im duże zaangażowanie emocjonalne i atmosfera swobody, poczucie

- bezpieczeństwa, atmosfera akceptacji wysiłku i doza wyraźnej satysfakcji.
3. Poszczególne fakty z pozalekcyjnych „przygód” kojarzą się później ze znaczącymi wydarzeniami w życiu młodego człowieka.
 4. Wiele znaczą przyjemne kontakty codzienne z uwielbianym wychowawcą, z kolegami o tych samych zainteresowaniach.
 5. Uczeń uczestniczy w zajęciach z własnej woli, bez presji rutynowej, szkolnej oceny.
 6. Wiadomości i nawyki wniesione przez ucznia z autentycznego zainteresowania trwają bardzo długo.
 7. Materiał dydaktyczny programowy nie tylko jest utrwalany, ale także poszerzany przez samego ucznia z wewnętrznego przekonania, że coś się pragnie robić lepiej, efektywniej.
 8. Następuje „smakowanie” sukcesów w postaci nauczycielskiej aprobaty, w formie konkursowych wyróżnień.
 9. Młodzież nabiera zwyczaju samodzielnego zdobywania wiedzy,
 10. Zmieniają się stosunki między wychowawcami a wychowankami na bardziej partnerskie.
 11. Uczeń występuje w roli współpracownika, przyjaciela swojego pedagoga.
 12. Ta sama szkoła po lekcjach przeobraża się w inną szkołę funkcjonującą na wyższym poziomie.
 13. Nauczycielska aktywność sprzyja wykrywaniu talentów i ich rozwijaniu.
 14. Przydają się wszelkie indywidualne, szczególnie predyspozycje.
 15. Tutaj jest także miejsce dla uczniów słabszych w nauce.
 16. Wiąże wiadomości zdobyte w toku nauczania poszczególnych przedmiotów z życiem i wykorzystuje je w praktyce.
 17. Sprzyja ujawnieniu się różnorodnych problemów nurtujących młodzież, których nie potrafi sama rozwiązać.

3. Realizacja zajęć pozalekcyjnych w szkole podstawowej

Szkoła podstawowa nie obejmuje całego życia dzieci i nie jest w stanie w pełni zrealizować zadania dotyczące wychowania młodego człowieka. Dziecko na zajęciach lekcyjnych przebywa 4 – 5 godzin, pozostały czas spędza w rodzinie lub z rówieśnikami. Nie zawsze jednak otoczenie wywiera wpływ zgodny z kierunkiem wychowawczym szkoły. Dlatego to wewnątrz samej szkoły wyrosła konieczność pracy pozalekcyjnej(R.Polny, Warszawa 1991).

W zakresie funkcji opiekuńczych i wychowawczych szkoła podstawowa spełnia swoją rolę względem uczniów w formie (R.B. Woźniak, Koszalin 1998)

- diagnozowania sytuacji dziecka w rodzinie i środowisku,
- ratownictwa indywidualnego,
- kompensacji,
- profilaktyki,

-
- stymulowania rozwoju,
 - poradnictwa,
 - integracji i koordynacji działalności opiekuńczo-wychowawczej.

Natomiast do zadań szkoły w zakresie opieki wychowawczej zaliczamy: (M. Żelazkiewicz:, Warszawa 1998,)

- tworzenie w szkole i w środowisku optymalnych warunków rozwoju uczniów,
- zaspokajanie potrzeb biologicznych, psychicznych i społecznych,
- wzbogacanie potrzeb przez rozwijanie zainteresowań i zamiłowań,
- zapewnienie uczniom możliwości indywidualnego rozwoju według posiadanych możliwości,
- prowadzenie działalności korekcyjnej i wyrównawczej,
- pomoc uczniom w wyborze określonego systemu wartości oraz kreowaniu siebie i odnajdywaniu wśród rzeczywistych warunków życia własnej drogi do ideału pełnego człowieka,
- wychowanie do czasu wolnego - organizowanie różnych form racjonalnego korzystania z czasu wolnego.

Można, więc stwierdzić, że już w samych wewnętrznych funkcjach szkoły tkwi obowiązek wychowania do czasu wolnego, co jest szczególnie ważne, ponieważ jako instytucja w lokalnej społeczności jest jednym z głównych organizatorów zajęć dzieci i młodzieży(M. Żelazkiewicz:, Warszawa 1998)

Na szkole spoczywa ogromna odpowiedzialność za rozwijanie zainteresowań dzieci. Szkoła zwiększa zasób i wzbogaca nowymi zagadnieniami wiedzę i tworzy dogodne podłoże, na którym mają szansę ujawnić się nowe zainteresowania. Należy, więc pamiętać, że okres dzieciństwa musi zostać wykorzystany w jak największym stopniu w celu kształtowania zainteresowań. Jest wiele form i metod kształtowania zainteresowań dzieci i młodzieży.

Do nich można zaliczyć zajęcia pozalekcyjne, a wśród nich takie formy jak:

- kółka zainteresowań,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- wycieczki,
- literatura,
- teatr,
- film,
- zabawy,
- konkursy itp. (M. Żebrowska, Warszawa 1972).

Z Ustawy o Systemie Oświaty i wydanych do niej rozporządzeń wynika, że uczeń ma między innymi prawo do: organizacji życia szkolnego, umożliwiającego zachowanie właściwych proporcji między wysiłkiem szkolnym a możliwościami

rozwijania i zaspokajania własnych zainteresowań (Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, DzU z 2004 r. nr 256, poz. 2572 ze zm) Szkoła organizując zajęcia pozalekcyjne daje możliwość do kształtowania i rozwijania zainteresowań indywidualnych dziecka, inspirują tym samym do twórczego działania. Daje w ten sposób możliwość ciekawego spędzania czasu, pozwala nawiązywać przyjaźnie, chroni od nudy i dziwnych pomysłów, które przychodzą w tym wieku do głów.

Rola szkoły w rozwoju dzieci i młodzieży jest jednoznacznie w naszej kulturze i cywilizacji eksponowana wśród wszystkich czynników rozwojowych. W praktyce to oddziaływanie ocenia się zarówno pozytywnie jak i negatywnie. Już od lat zwraca się uwagę na potrzebę coraz dalej idącej indywidualizacji polegającej na pełnym wykorzystaniu doświadczeń i możliwości rozwojowych dziecka oraz wiedzy zdobywanej dzięki innym źródłom informacji. Działalność wychowawcza powinna przyczyniać się do rozwoju zainteresowania drugim człowiekiem, pięknem i nauką. Dlatego też ważnym zadaniem w pracy szkoły jest systematyczne rozwijanie zarówno zdolności ogólnych, jak i uzdolnień oraz zainteresowań. Stąd też szkoła powinna tworzyć podstawy integracji zarówno ogniwa szkolnego jak i pozalekcyjnego (R. Wroczyński, Warszawa 1966,)

Zorganizowana aktywność dzieci po lekcjach pełni dość doniosłą rolę. Stwarza między innymi całej społeczności szkolnej wartościowe tereny działalności, daje możliwość rozwijania indywidualnych zainteresowań oraz pogłębia i rozszerza zakres wiadomości (D. E. Super, Warszawa 1972)

Szczególną rolę w organizacji zajęć pozalekcyjnych pełnią te organizowane przez wychowawcę. Należą do nich spotkania okolicznościowe, imprezy dostarczające dzieciom rozrywki i zabawy, przygotowywanie programów artystycznych z okazji różnych świąt i uroczystości. Cechą charakterystyczną takich form zajęć jest to, że mają charakter "rodzinny", wpływają na bliskie powiązania uczniów ze szkołą, rozładowują troski i napięcia, niwelują zachowania agresywne (A. Gurycka, Warszawa 1989)

Przemiany w kształceniu, które obejmują polską szkołę, prowadzą do zmiany dotychczasowego sposobu myślenia o edukacji jako drodze nabywania wiadomości i umiejętności. Postulowane są, zatem takie inicjatywy oraz działania szkoły, które nakierowane są na nabywanie i twórcze weryfikowanie przez uczniów ich doświadczeń związanych z samokształceniem, jego kierunkami i technikami. Sytuacje edukacyjne, organizowane w czasie wolnym od obowiązkowych zajęć szkolnych, mają szansę stać się źródłem kompetencji wyrażających się w samodzielnym poznawaniu rzeczywistości, uczestniczeniem w życiu społecznym i kulturalnym własnego środowiska (A. Gurycka, Warszawa 1989)

Rozważania dotyczące realizacji zajęć pozalekcyjnych w szkole podstawowej zakończę stwierdzeniem R. Wroczyńskiego:

Szkoła powinna być jednak tą instytucją, która wyznacza zadania wychowawcze dla instytucji pozaszkolnych tak, aby wspomagały szkołę w organizowaniu w

sposób celowy i racjonalny czasu wolnego dzieci i młodzieży. Wymaga to oczywiście skoordynowanego planowania wychowawczego dla ściślejszych warunków umożliwiających bogatą i wszechstronną aktywność uczniów, w trakcie, której dziecko może się "sprawdzić", "odkryć" swoje upodobania i zdolności, a jednocześnie rozwijać zainteresowania, które się już ukształtowały (R. Wroczyński, Warszawa 1966.)

4. Rola i organizacja pozalekcyjnych zajęć wychowania fizycznego

4.1. Rola szkoły

Dbanie o zdrowie fizyczne jest podstawowym obowiązkiem człowieka. Dlatego też bardzo istotnym zagadnieniem staje się odpowiednie wychowanie fizyczne dzieci. Takim miejscem jest szkoła podstawowa, w której w sposób zorganizowany młody człowiek objęty jest systemem edukacyjnym w okresie swojej największej plastyczności fizycznej. Jeżeli w tym czasie nabędzie określony zdrowy styl życia i wypoczynku będzie to procentować w przyszłości w całym dalszym jego życiu (K. Czajkowski, Warszawa 1979)

W wychowaniu do rekreacji szkoła dysponuje

- wykwalifikowaną i dobrze przygotowaną kadrą,
- specjalistycznym programem i
- posiada właściwe do pełnienia swoich funkcji zaplecze i wyposażenie techniczne oraz
- dysponuje odpowiednim sprzętem sportowym.

W tym zakresie przewyższa możliwości, które może zorganizować i zagwarantować rodzina, organizacje społeczne czy grupy nieformalne.

W wychowaniu do rekreacji dużą rolę odgrywają organizowane przez szkoły lub inne specjalistyczne placówki lub organizacje zajęcia pozalekcyjne. Celem tych zajęć jest organizacja czasu wolnego dla dzieci służąca wzrostowi ich aktywności ruchowej (T.Rembies, „Lider” 2002, nr 6)

Pozalekcyjne zajęcia sportowe mają szansę stać się wyznacznikiem nowoczesnego stylu życia, wyrywającego ucznia z letargu i bierności, pomagającemu mu pozbyć się lęków towarzyszących współczesnemu bytowi, dziewczęcymi doświadczeniami i warunkami życia.

Jednocześnie pozwolą uczniowi zaspokajać potrzeby intelektualne, społeczne czy sportowe (T.Rembies, „Lider” 2002, nr 6)

Ważne jest by uczyć wychowania fizycznego wprowadzać takie formy zajęć pozalekcyjnych, które są w stanie zainteresować ucznia i są przystosowane do jego potrzeb i możliwości. Wskazano również by formy te mogły być kontynuowane przez całe życie a nie kończyły się wraz z zaprzestaniem edukacji.

Wyrobienie nawyków sportowych na zajęciach dodatkowych jest najlepszym sposobem prawidłowego wychowania ruchowego dziecka. Dlatego tak ważnym staje się właściwy sposób wpajania wspomnianych nawyków. W żaden sposób nie można powodować, poprzez niewłaściwe treści czy metody w wychowaniu fizycznym w szkole, zniechęcenia czy obojętności wobec aktywności ruchowej w czasie nauki szkolnej i w dalszym życiu. Realizowany program wychowania fizycznego w szkole jest dość często mało zróżnicowany. Dlatego korzystnie może wpływać organizowanie zajęć pozalekcyjnych o charakterze sportowym i stosowanie przy ich realizacji atrakcyjnych metod nauczania, bogatych, ciekawych i pozostawiających pasję w sercach uczniów(K. Czajkowski, Warszawa 1979)

Pozalekcyjne zajęcia rekreacyjne pełnią określone funkcje (M. Górski, „Lider” 2003, nr 1)

- dydaktyczną,
- wychowawczą i
- opiekuńczą.

Do ich zadań należą

- sprawowanie właściwej opieki wychowawczej i dydaktycznej,
- racjonalne organizowanie czasu wolnego uczniów,
- rozbudzanie i kształtowanie różnorodnych zainteresowań i zdolności,
- tworzenie warunków do rozwijania dobrowolnej aktywności uczniów w wybranych dziedzinach sportu, rekreacji czy turystyki.

Zajęcia te mają bardzo duże znaczenie dydaktyczne i wychowawcze i sprzyjają prowadzeniu zajęć rekreacyjnych w atmosferze zabawy i zadowolenia pozwalając właściwie kształtować i rozwijać zainteresowania i uzdolnienia ich uczestników. Proces nauczania w szkole i zdobywania własnych doświadczeń życiowych poza szkołą wzajemnie się przenika. Fizyczne kształcenie i wychowanie to nie tylko lekcje wychowania fizycznego, to również wychowanie do aktywności rekreacyjnej, turystycznej i sportowej, mające okazję się ziścić na dodatkowych zajęciach z tego przedmiotu. Na tych nadprogramowych godzinach wychowania fizycznego uczniowie nabywają doświadczeń i umiejętności pomagających im samym organizować zajęcia czasu wolnego. Szkoła ma za zadanie inspirować uczniów do własnej aktywności ruchowej i rozbudzać ich zainteresowania w tym kierunku(M. Górski, „Lider” 2003, nr 1)

Należy tak pracować nad szkolnym programem zajęć pozalekcyjnych z wychowania fizycznego, by uczeń z chwilą ukończenia szkoły nie przerywał uprawiania sportu czy też aktywnego udziału w rekreacji fizycznej, lecz kontynuował swoje zamiłowania w zmienionych warunkach, w odmiennej sytuacji życiowej. Sprawa ciągłości uprawiania sportu i przygotowania do uprawiania rekreacji powinna być pierwszoplanowym zadaniem szkoły. W tym celu ważne jest przypisanie właściwego miejsca w strukturze nauczania szkoły wychowaniu

fizycznemu. Może temu służyć taka organizacja dodatkowych lekcji z wychowania fizycznego, która pozwala na większą swobodę w wyborze atrakcyjnych zajęć stanowiących podstawę do podnoszenia sprawności i dających zadowolenie a jednocześnie zachęcających do kontynuowania aktywności ruchowej po ukończeniu szkoły.

Przyznanie odpowiedniego znaczenia lekcjom wychowania fizycznego w czasie wolnym od nauki jest bardzo ważne dla wychowania sportowego. Dają one, bowiem dzięki swej systematyczności możliwość wyrabiania u dzieci i młodzieży kultury i umiejętności spędzania wolnego czasu, przede wszystkim w jego czynnej formie i na otwartym powietrzu (L.Mandowska, „Lider” 2002, nr 4.)

Aktywny udział w dodatkowych zajęciach z wychowania fizycznego kształtuje również właściwe postawy uczniów wobec sportu, co ma później bardzo ważne znaczenie dla ich udziału w rekreacji ruchowej i w sporcie. Właściwa postawa pozwala, bowiem lepiej zrozumieć biologiczne potrzeby ruchu, wzbudzać zainteresowania sportowe, uczyć tak organizować czas wolny od nauki by nie został on zmarnowany, lecz wykorzystany z jak największą korzyścią dla zdrowia i służył dla ogólnego rozwoju.

Szkoła przygotowując uczniów do życia w wieku dojrzałym nie może pozwolić sobie na zaniedbania dotyczące wychowania do rekreacji, gdyż po jej ukończeniu jest już za późno na budzenie chęci i zamiłowania do aktywności ruchowej, na przysposobienie do uprawiania sportów, na kształtowanie nawyków i przyzwyczajzeń służących aktywnemu udziałowi człowieka w rekreacji.

Główne zadania szkoły w zakresie organizacji pozalekcyjnych zajęć z wychowania fizycznego to (I. Kość, Lublin 1998.,)

- wspomaganie i odpowiednie ukierunkowanie rozwoju psychofizycznego uczniów,
- ukazywanie im dróg samorealizacji potencjalnych możliwości istniejących w każdym człowieku.

Dążąc do tego celu szkoła motywuje uczniów i organizuje im niezbędne warunki do pracy nad własnym rozwojem fizycznym, zdrowotnym, moralnym i społecznym. W dziedzinie wychowania fizycznego duża rola przypada zajęciom sportowym, rekreacyjnym i turystycznym. Dzięki nim uczniowie regenerują swoje siły fizyczne i psychiczne .

Biorąc pod uwagę wszystkie potrzeby rozwojowe i wychowawcze szkoła powinna stosować różne formy kształcenia i wychowania jak :

- zajęcia rekreacyjne organizowane samodzielnie i przez grupy rówieśnicze, rodzinę lub różnego typu organizacje jak na przykład: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Polskie Towarzystwo Turystyczno – Krajoznawcze, Związek Harcerstwa Polskiego, komitety osiedlowe, parafie,

- czy indywidualnych organizatorów nauki różnych dyscyplin sportowych;
- zajęcia sportowe dla młodzieży posiadającej talent w określonej dyscyplinie sportowej organizowanych przez kluby sportowe;
- wycieczki i rajdy turystyczne organizowanych przez szkoły i biura turystyczne;
- obozy letnie i zimowe, „zielone” i „białe” szkoły organizowane przez szkoły lub organizacje młodzieżowe;
- zajęcia gimnastyki korekcyjnej korygujących wady postawy i inne nieprawidłowości w rozwoju dzieci i młodzieży organizowanych przez szkoły i organizacje promujące zdrowie;

Wszystkie wymienione formy zajęć pozalekcyjnych mają na celu wzmocnienie aktywności fizycznej młodego człowieka. Są również uzupełnieniem obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole, zwłaszcza w czasie wolnym i w przerwach w nauce. (T.Rembies, „Lider” 2002, nr 6)

Zajęcia pozalekcyjne z wychowania fizycznego zostały uznane przez wielu pedagogów za „szczególnie odpowiednie miejsce do prowadzenia edukacji moralnej”. Efekty uczestnictwa w kulturze fizycznej w zakresie szeroko rozumianej sfery psychicznej można sprowadzić do (D.R. Hellison, T.J. Templin, w: K. Sas – Nowosielski, 2001 nr 11).

- wspomagania procesu nabywania postaw prospołecznych,
- podnoszenia poczucia własnej wartości i wiary we własne siły,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych w działaniach zespołowych,
- zapobiegania rozwijania się stanów lekowych,
- umożliwiania pozytywnego rozładowywania napięć psychicznych,
- złości i agresji,
- obniżania poziomu stresu,
- poprawiania stosunków między dorosłymi i dziećmi
- poprawiania samooceny oraz kształtowania umiejętności dostrzegania i akceptowania osobistych ograniczeń,
- poprawiania samopoczucia psychicznego,
- rozwijania samodyscypliny,
- kształtowania motywacji do zachowań prozdrowotnych i unikania zachowań godzących w zdrowie (narkotyki, alkohol),

-
- rozwijania umiejętności ustanawiania osobistych celów i planów ich osiągnięcia,
 - łagodzenia objawów depresyjnych,
 - kształtowania pozytywnych cech charakteru, jak ambicja, systematyczność, odpowiedzialność, pewność siebie, zdyscyplinowanie, zrozumienie i akceptowanie innych ludzi,
 - rozwijanie kontroli, a nawet tłumienie negatywnych cech charakteru – niechlujstwa, lenistwa, skłonności do zachowań aspołecznych, kłamliwości.

W szkolnym systemie wychowania fizycznego bardzo ważna rola i zadanie przypada w udziale nauczycielowi wychowania fizycznego. Stoją przed nim nowe wyzwania i wielka szansa uczynienia z pozalekcyjnych zajęć sportowych, rekreacyjnych i turystycznych znaczącego ogniwa wychowania do dorosłego życia dziecka

Nauczyciel ma, więc za zadanie :(D.R. Hellison, T.J. Templin, w: K. Sas – Nowosielski, 2001 nr 11).

- umiejętnie zachęcać uczniów do udziału w zajęciach rekreacyjnych,
- umożliwić im podejmowanie aktywności ruchowej poprzez udział w tańcu, grach i zabawach,
- tworzyć jak najlepsze warunki do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej.
- powinien zapoznać uczniów z podstawowymi formami rekreacyjnymi i turystycznymi i najważniejszymi zasadami uprawiania wybranych dyscyplin sportowych oraz
- promować aktywne spędzanie czasu wolnego przez uczniów poza szkołą.

By sprostać tym zadaniom nauczyciel powinien być dobrze przygotowany merytorycznie, być dobrym pedagogiem i specjalistą w swojej dziedzinie posiadającym określoną wiedzę dotyczącą szeroko pojętej kultury fizycznej i potrafiącym zastosować ją w życiu codziennym. Aby tak było musi on skutecznie łączyć dbałość o rozwój fizyczny i psychiczny uczniów. Realizowany przez nauczyciela program powinien zawierać treści pozwalające zwiększyć aktywność ruchową uczniów, przekazać im zasób ćwiczeń fizycznych potrzebnych do czynnego udziału w rekreacji ruchowej oraz uzyskać określoną wiedzę na temat własnego organizmu, kultury fizycznej i sportu. Ważne jest również by nauczyciel sam był sprawny i aktywny fizycznie, kochał swoją pracę i swoim życiem dawał łącznie przekazywanej teorii z praktyką (K. Zuchora, Warszawa 1974,)

Nasuują się tu oczywiste wnioski, iż jednym z zadań szkoły i szkolnego wychowania fizycznego jest wyposażenie wychowanka w wiedzę i umiejętności, które pozwolą mu odpowiednio zorganizować sobie czas wolny. A osiągnięcie wychowania do rekreacji w dużej mierze zależy od nauczyciela wychowania

fizycznego, który powinien świadomie współdziałać z wychowankiem, imponując mu nowatorskim podejściem do lekcji i będąc dla niego przykładem nie wyniesionym z domu rodzinnego (B. Dymek, 2010)

4.2. Rola rodziców

Z pójściem dziecka do szkoły rodzice muszą stać się przewodnikami, pomocnikami i organizatorami czasu dziecka. Muszą być dla swoich dzieci wsparciem i pomocą, jeśli pragną, aby ich pociechy zdobywały sukcesy w szkole, a następnie w dalszym życiu. Przed rodzicami stoi wiele konkretnych i niekiedy trudnych zadań (B. Dymek, 2010)

Rodzice ponoszą szczególną odpowiedzialność zarówno za wychowanie fizyczne jak i rozwój intelektualny dziecka. Mimo, iż z wiekiem wzrasta zakres ofert dla dzieci, rodzina nigdy nie może czuć się zwolniona od przebywania razem w wolnym czasie.

Rodzice, zatem powinni pobudzać dziecko do wszelkich form aktywności ruchowej. Ta świadomość rodziców w tworzeniu w dziecku podwalin pełnego zdrowia oraz sprawności psychofizycznej, dają mu szansę rozbudzania i kształtowania zainteresowań szeroko pojętym wychowaniem fizycznym (L. Szpis, Wychowanie, na co dzień 1997, nr 7-8.)

Okazuje się, że sport, jego miejsce i rola w życiu polskich rodzin, ma niską rangę. Na ten obraz składają się niskie wskaźniki aktywnego uprawiania sportu. Z przeprowadzonych badań wynika też, że edukacja rodzinna w kulturze fizycznej ogranicza się najczęściej do deklarowania pozytywnych opinii wobec tej dziedziny życia. Pewną nadzieją jest tu fakt, że duża część badanych potwierdza wolę, aby ich dzieci uczestniczyły w dodatkowych formach zajęć z wychowania fizycznego. (B. Dymek, 2010) Oddziaływanie środowiska domowego na rozwój zainteresowań dzieci nie jest w każdej rodzinie jednakowe. Zależy przede wszystkim od dominujących w niej wzorów i modeli społecznych. Duże znaczenie dla rozwoju zainteresowań dzieci wychowaniem fizycznym mają zainteresowania sportowo-rekreacyjne samych rodziców, chociaż nie zawsze są one wiernie naśladowane. W żadnym wypadku nie należy jednak żądać od dziecka ani zmuszać go do przejawiania zainteresowań ojca lub matki. Należy pamiętać, że zainteresowania mogą być kształtowane również pod wpływem szkoły, nauczycieli, grup rówieśniczych, czy też środków masowego przekazu jak telewizja, radio, czasopisma (A. Parnes, 2010)

Zdarzają się też sytuacje, gdy ambitni rodzice nakładają na dziecko nadmiar zajęć ruchowych. Sport to zdrowie, ale wszystko w rozsądnych dawkach.

Czy aby wypełnienie każdego popołudnia zajęciami tzw. "rekreacyjnymi" jest dobrą inwestycją edukacyjną?

Argumenty "za" są następujące (M. Król-Zielińska, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2008, nr 1).

- rozszerzają się horyzonty poznawcze dziecka,
- pogłębia się jego wiedza i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego, zdrowia i kultury osobistej,
- wzbogacają się jego kontakty społeczne,
- dziecko uczy się podejmować zobowiązania,
- uczy się dyscypliny, obowiązkowości, zorganizowania czasu,
- jest okazją do odkrywania swoich uzdolnień, a następnie do ich rozwijania,
- uczy się życia z pasją,
- rozwija swoje zainteresowania,
- daje rodzicom poczucie dobrze zorganizowanego i pożytecznie spędzonego czasu dziecka

Argumenty przeciw są nie mniej zasadne (M. Król-Zielińska, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2008, nr 1).

- przeciążenie zadaniowe dziecka w wieku, w którym nie jest ono psychicznie gotowe poddać takiemu obciążeniu,
- ograniczenie czasu spędzanego z rodzicami,
- rosnące zmęczenie i zniechęcenie dziecka do aktywności,
- zmęczenie i zniechęcenie powoduje porażki, a nie sukcesy; pojawia się frustracja, niechęć do wysiłku, spada poczucie własnej wartości i gotowość do podejmowania aktywności

Zajęcia pozalekcyjne z zakresu wychowania fizycznego, aby były rzeczywistą inwestycją powinny spełniać kilka warunków. Intensywność zajęć powinna być dostosowana do wieku dziecka, do jego możliwości fizycznych. Po powrocie dziecka ze szkoły powinno ono mieć czas na bliski kontakt z rodzicami..

Dzieci w wieku 7-9 lat bez trudności zniosą popołudniowe zajęcia 2 razy w tygodniu. Ich dojrzałość poznawcza jest odpowiednia do rozpoczęcia poszukiwania zajęć zgodnych z coraz wyraźniej ujawniającymi się predyspozycjami i uzdolnieniami dziecka. Polecane w tym wieku są zajęcia sportowe i taneczne, Należy wybrać te zajęcia, które najbardziej odpowiadają obserwowanym potrzebom psychicznym i fizycznym dziecka. W tym wieku dziecko nie jest jeszcze gotowe na 3-4 zajęcia w tygodniu. Może się to skończyć zniechęceniem do tego typu zajęć w ogóle. Część dzieci nie odkrywa przez to swojej pasji, a rezygnuje z podjętych zajęć, szukając ciągle czegoś nowego.

Dzieci 10-12 lat potrzebują mieć dwa popołudnia w tygodniu wolne. Błędny jest myślenie, że z każdym rokiem można dokładać dziecku zajęcia wypełniające kolejne popołudnie. W tym wieku dzieci zwykle wyraźnie deklarują swoje predyspozycje, uzdolnienia i zainteresowania.. Nie należy zakładać, że rozwijające się w tym wieku zainteresowania będą przyszłością dziecka. W dalszym ciągu eksperymentuje ono samo ze sobą, choć szanse, że sukcesy odnoszone w tym wieku pociągną za sobą trwalsze zainteresowanie uprawianą dziedziną są znaczne. Jeśli dziecko dobrze znosi dodatkowe zajęcia każdego dnia tygodnia należy mu na

to pozwolić; warunek musi być jeden - umiejętność godzenia nauki, domowych obowiązków z zajęciami pozalekcyjnymi. Tylko pod tym warunkiem zajęcia pozalekcyjne będą rzeczywistymi inwestycjami edukacyjnymi.

Mądrze zaplanowane zajęcia ruchowe, nieprzeciążające dziecko, spójne z jego zainteresowaniami, to dobra inwestycja na przyszłość.

4.3 Rola ucznia.

Rozbudzenie zamiłowania do ruchu, do aktywności fizycznej na dodatkowych zajęciach z wychowania fizycznego nie jest jakimś większym problemem. Szczytnym celem jest jednak to, aby nie była to tylko zaprogramowana przez nauczyciela aktywność, ale stała potrzeba, styl bycia. Uczeń łatwo polubi to, co będzie robił z własnego wyboru, do czego będzie przekonany, co da radość z ruchu, satysfakcję z rezultatu, zadowolenie ze wspólnej zabawy, gry, przyjemnego spędzania czasu w grupie koleżeńskiej „grającej w tę samą grę” (R. Książek, 2010.)

Aktywność fizyczna i zarazem uczestnictwo w sportowych zajęciach fakultatywnych ma tyle samo zwolenników, co i przeciwników. Należałoby zadać pytanie, dlaczego istnieje taki podział na uczniów pro sportowych, aktywnych, o wysokim poziomie umiejętności i sprawności, i uczniów obojętnych i niechętnych, unikających wręcz ćwiczeń?

Uczniowie najczęściej są zdania, że nie należy nikogo przymuszać do ćwiczeń. Woleliby uczestniczyć tylko w tych dyscyplinach, które są zgodne z ich zainteresowaniami i predyspozycjami. Również sposób prowadzenia dodatkowych zajęć sportowych jest istotnym czynnikiem mającym wpływ na to, czy uczniowie chcą na nie uczęszczać. Wyposażenie sali gimnastycznej i sprzęt sportowy, którym dysponuje szkoła wywiera ogromny nacisk na aktywność i chęć uczestnictwa w tego typu zajęciach. Są oczywiście i tacy, którym po prostu nie chce się ćwiczyć. O wiele łatwiej jest usiąść przy komputerze i pograć w np. wirtualną piłkę nożną. (R. Książek, 2010.)

Zdecydowana większość uczniów ma świadomość korzystnego wpływu ćwiczeń ruchowych na zdrowie. Tylko nieliczni kojarzą bóle mięśniowe, zmęczenie powysiłkowe w sposób negatywny. W rozmowach z młodzieżą jawi się fakt, iż wychowanie fizyczne uważają za ważny i potrzebny przedmiot w szkole (z małymi wyjątkami). pozytywna jest postawa wobec aktywności ruchowej. Mimo wielu czynników dezorganizujących są w większości chętni do ćwiczeń i dodatkowego

ruchu lecz stawiają coraz większe wymagania. Dotyczą one osoby nauczyciela, sposobu atrakcyjnego prowadzenia zajęć, obiektów i sprzętu sportowego.

Uczniowie chcieliby również mieć udział w decyzjach dotyczących doboru treści programu zajęć pozalekcyjnych z w-fu i ich realizacji. (R. Książek, 2010.)

Można zauważyć, że chłopcy mają znacznie lepszy stosunek do aktywności fizycznej zarówno w sferze wiedzy, poglądów, przekonań, jak i w sferze emocjonalnej i nastawienia do działania praktycznego. Jeśli chodzi o dziewczęta, to należałoby zwrócić szczególną uwagę na zachęcanie ich do aktywności fizycznej dobierając odpowiednie metody i formy ruchu adekwatnych do zainteresowań i predyspozycji płci pięknej. W pewnym okresie rozwoju dziewczęta nie chcą już rywalizować z chłopcami, pragną by zajęcia miały bardziej "kobiecy charakter", co można osiągnąć poprzez: wprowadzenie ćwiczeń przy muzyce, stosowanie nowoczesnych form ruchu. Dziewczęta chętnie dzielą się własnymi pomysłami, improwizują, tworzą mini układy taneczne, gimnastyczne. (R. Księżarek, 2010.)

Jak wiadomo, ważną rolę wychowania fizycznego, także tego pozalekcyjnego jest kształtowanie poczucia własnej wartości i wiary we własne siły. Dzieci uzdolnione ruchowo mają szansę osiągnięcia sukcesu w klubach sportowych. Uczniowie mniej sprawni fizycznie często mogą wyróżniać się tylko na wychowaniu fizycznym, pod warunkiem, że im się to umożliwi. Należy tak zorganizować lekcję, żeby każdy z uczniów mógł poczuć smak zwycięstwa i zajęć nie traktował jak zło konieczne, ale uczestniczył w nich z wielką ochotą (M.Kachel, 1999, Lider nr 12.)

Uczestnictwo w sportowych zajęciach dobrowolnych pozwala uczniowi odkryć dla siebie szereg nowych doświadczeń i umiejętności, części nieznaną dotąd wiedzy – np. o ruchu, sporcie, zdrowiu. U dzieci pełnych impulsywności, fantazji tym działaniom towarzyszy przeżywanie satysfakcji, rozbudzają się emocje. Różnorodne sytuacje powodowane eksponowanymi, także nowymi dla wychowanków wartościami (działaniem utalentowanych osobników, estetyka ruchu sportowego) wyznaczają dominującą rolę w procesie uczenia się połączone z aktywnością praktyczną. To prowadzi już, wprost, choć nie automatycznie do umiejętności wartościowania, a dalej do wyboru wartości (np. drogi życiowej). To jedna z istotnych dróg rozwoju osobowości

Skuteczność pracy dydaktyczno-wychowawczej podczas zajęć pozalekcyjnych z wychowania fizycznego znacznie wzrasta przy wykorzystaniu elementów samokontroli i samooceny przez ucznia. Umiejętności kontroli i oceny własnej pracy jest jednym z warunków skutecznego działania i osiągania wymiernych wyników. W tej dziedzinie widoczne są jeszcze duże zaniedbania i duże potrzeby. Urzeczywistnienie ich może być dużym krokiem w podniesieniu jakości pracy dydaktycznej i wychowawczej w szkołach z zakresu wychowania fizycznego (J. Pólturzycki, Novum, Płock 2002,)

Najlepszym rozwiązaniem problemu samooceny i samokontroli są dzienniczki, kalendarze czy karty samooceny ucznia. W karcie, dzienniczku czy kalendarzu samooceny ucznia powinny znaleźć się następujące informacje dotyczące (J. Pólturzycki, Novum, Płock 2002,)

- rozwoju fizycznego (masa ciała, wysokość ciała, grubość fałdów skórno-tłuszczowych, pojemność płuc, zachorowania, przebyte choroby, szczepienia, itp.),
- poziomu sprawności fizycznej (wynik prób testów zdolności motorycznych wybranych przez nauczyciela i uczniów),
- umiejętności ruchowych z różnych dyscyplin sportowych (wybranych przez nauczyciela i uczniów),
- wiadomości z kultury fizycznej (idea olimpijska, bezpieczeństwo, higiena osobista, aktywność ruchowa itd.).

Stosowanie odpowiedniej dokumentacji pracy ucznia na zajęciach pozalekcyjnych z wychowania fizycznego ma istotne znaczenie w jego aktywności i zaangażowaniu w proces rozwoju aktywności i osiągania wyników z dziedziny sportu.

W pracy pozalekcyjnej z uczniami można zaobserwować rozdźwięk pomiędzy narzuconymi formami zajęć a faktycznymi zainteresowaniami uczestników. Najbardziej lubianymi przez ogół uczniów formami ruchu są: gry zespołowe, lekkoatletyka i pływanie. Powszechnym motywem wyboru działalności sportowej jest potrzeba "wyżycia się ruchowego"

Aby uczniowie polubili wychowanie fizyczne i chętnie uczestniczyli w formach pozalekcyjnych z tego przedmiotu, należy podając szereg czynności zarówno ze strony szkoły jak i rodziców. Należy rozbudzać ciekawość poznawczą uczniów, ich indywidualne zainteresowania aktywnością ruchową i angażować emocjonalnie w zainicjowanym zakresie. Ważne jest, aby w podejmowanych działaniach wspierać uczniów, a nie dyrygować i pouczać, podsuwać propozycje, a nie narzucać swojej woli. Cele wytyczone przez nauczyciela czy też rodzica powinny być bezspornie celami dzieci/uczniów. Nie wymagać, a wręcz być otwartym na propozycje uczniów i w ten sposób rozwijać pomysłowość i oryginalność w myśleniu i działaniu. To też dobry wyznacznik rozwijana u dzieci umiejętności projektowania i organizowania zajęć ruchowych. Młody człowiek powinien poznać samego siebie. Dorośli powinni mu pomóc znaleźć odpowiedź na pytania: „jaki jestem (sprawny, zdolny ruchowo, agresywny, ugodowy), co potrafię, jakie są moje ulubione sporty? Szukając tej odpowiedzi uczymy dzieci pokonywać bariery lęków i braku wiary we własne siły. Stosujemy w tej sytuacji zasadę wg, której nie ma uczniów niezdolnych ruchowo, każdy może spełnić się w jakiejś dziedzinie.. Każde dziecko potrafi współdziałać w zespole i czuć radość ze wspólnej zabawy. Ważne jest, aby wykorzystywać na zajęciach atrakcyjne formy i metody z oparte na współzawodnictwie, współdziałaniu – turnieje, konkursy, zawody. Rodzice i kadra nauczycielska powinni aktywnie współpracować z organizacjami młodzieżowymi i samorządem lokalnym, aby sprostać zaspokojeniu potrzeb dodatkowej aktywności sportowej przez dzieci..(R. Księżarek, 2010.)

5. Wychowanie fizyczne pozalekcyjne wobec zagrożeń cywilizacyjnych

W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat nastąpił gwałtowny rozwój gospodarki. Na skutek, często bardzo nieodpowiedzialnej, działalności człowieka powstało wiele zagrożeń cywilizacyjnych, które są niebezpieczne zarówno dla człowieka. Szczególnie dzieci narażone są na konsekwencje płynące z ingerencji człowieka w świat przyrody. Prowadzi to do rodzenia się: wyobcowania narkomanii buntów agresji a nawet zbrodni..(I. Żukowska, 2002, nr 10.)

Konsekwencją dotychczasowego rozwoju cywilizacyjnego jest głęboki kryzys, obejmujący świat we wszystkich jego dziedzinach: egzystencjalnej, ekonomicznej, społecznej, politycznej, świadomościowej Współczesną cywilizację możemy określić mianem cywilizacji szybkości, zmalały odległości, drogę liczy się nie w kilometrach a w godzinach, łączymy się z najodleglejszymi miejscami na świecie, niestety wszystko to robimy na siedząco. Oddalamy się od naturalnych warunków życia, skutkuje to dysfunkcjami psychicznymi i narastającym zagrożeniem zdrowia. Obniżanie aktywności ruchowej, nadmierne spożywanie żywności prowadzi do nadwagi i licznych chorób.(Z. Żukowska, 1995, nr 3.)

Rozpatrując główne przyczyny chorób oraz umieralność w różnych krajach świata, stwierdza się, że brak odpowiedniej aktywności fizycznej przyczyniają się do większej liczby zgonów niż, jakikolwiek inny szkodliwy czynnik środowiska. Typowymi chorobami cywilizacyjnymi są: miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość i cukrzyca ludzi dorosłych oraz nowotwory. Metaboliczne choroby cywilizacyjne stają się, więc podstawowym problemem zdrowotnym współczesnego świata

A jednak człowiek może zahamować rozwój degeneracyjnych chorób. Może to uczynić poprzez zmianę swojego stylu życia. Zacząć należy już w szkole podstawowej. Lekcje wychowania fizycznego to za mało, potrzebna jest dodatkowa aktywność. Rozwiązaniem są fakultatywne zajęcia pozalekcyjne z wychowania fizycznego. Zajęcia pozalekcyjne sportowo-rekreacyjne skutecznie przeciwdziałają ujemnym wpływom cywilizacji(T. Maszczak, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2002, nr 10.)

U dzieci odpowiedni poziom aktywności fizycznej ma kluczowe znaczenie dla rozwoju fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego. Sport jest szansą zapewnienia każdemu uczniowi możliwości ruchowego wyżycia się. Poprzez „transfer” – przenoszenie wzorców i zachowań – warunkuje aktywność fizyczną w przyszłości. W wielu krajach istnieją opracowane przez ekspertów zalecenia, określające, jaki poziom aktywności fizycznej sprzyjający zdrowiu. U dzieci i młodzieży optymalny jej poziom to wysiłek o umiarkowanej intensywności trwający nie mniej niż 60 minut dziennie (B. Woynarowska, H. Kołoto, Remedium 2004, nr 6.)

Wykorzystując postępy techniki współczesny uczeń coraz bardziej ogranicza swój aktywność fizyczną do niezbędnego minimum. Konkurencją dla aktywności fizycznej są zajęcia realizowane w pozycji siedzącej, związane z unieruchomieniem - oglądanie telewizji, korzystanie z komputera czy odrabianie lekcji przy biurku.. Dziecko w wieku szkoły podstawowej na poziomie klas I-III nie musi oglądać telewizji. Oczywiście mało realne we współczesnym świecie jest, aby dziecko wychowywało się w domu bez telewizora. Należy mieć jednak świadomość, że poza programami edukacyjnymi i pewną ilością programów dziecięcych, w tym bajek i dobranoczek, telewizja nie dostarcza dziecku żadnych potrzebnych dla rozwoju treści. W wieku około 11-12 lat pojawia się zdolność percepcji treści podawanych w tzw. wiadomościach.. Dla podnoszenia ogólnej wiedzy dziecka o świecie, TV w domu jest przydatna. Komputer w rozsądnym wymiarze czasowym jest przydatnym narzędziem służącym edukacji, ale co to znaczy rozsądny wymiar czasu?. Dzieci starsze nie więcej niż godzina dziennie, i najlepiej 3-4 razy w tygodniu. Największym problemem są treści programów komputerowych. Tu kontrola rodziców musi być systematyczna .(B. Woynarowska, H. Kołoto, Remedium 2004, nr 6.)

Dawniej chłopcy grali w piłkę, bawili się w „podchody”. Dzisiaj rozgrywki toczą się na monitorach komputerów, a dzieci tworzą w niej niesamowite własne kreacje - dużo groźniejsze niż dawniej dzieci na podwórkach.

Programy nauczania przewidują w szkołach podstawowych 3 godziny tygodniowo na wychowanie fizyczne. To tylko w skromnym zakresie zaspakaja potrzeby ruchowe dzieci. W celu dostarczenia dzieciom niezbędnej dawki ruchu wprowadzono w większości szkół nadobowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego i sportu. Służą one podnoszeniu stanu zdrowia, sprawności fizycznej. Mają uczyć pożytecznie wykorzystywać czas wolny dziecka. Ma to szczególne znaczenie w dzisiejszych czasach, gdzie młodzież ma znacznie większe możliwości spędzenia czasu wolnego niż dawniej. Łatwość, z jaką dzisiaj młodzież może sięgnąć po narkotyki, alkohol czy inne używki i nawyki, które utrwalają się jeśli oddziaływanie z danego źródła trwa dłużej, a szczególnie jeżeli jest systematyczne. Sposoby zaspokajania potrzeb, utrwalone we wczesnym okresie życia i ukształtowane nawyki mają często decydujący wpływ na przyzwyczajenia, postępowania i nałogi w życiu dorosłym człowieka. Właściwe wykorzystanie aktywności ucznia pozwala wydobyć między innymi takie wychowawcze wartości jak: rozbudzenie ambicji, ukierunkowanie energii życiowej, wyrabianie wytrwałości i systematyczności w działaniu, odporności fizycznej i psychicznej, wolę doskonalenia się a także stwarza warunki do wychowania w zespole (J. Jęchorek, 2010)

6. Rodzaje pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno sportowych i ich organizacja

6.1. Zajęcia organizowane przez miasto i gminę

Kulturą fizyczną najmłodszych uczniów szkoły podstawowej bardzo poważnie zainteresowano się w Warszawie, a zaowocowało to podjęciem zakrojonej na szeroką skalę akcji. Z inicjatywy i na zlecenie Biura Sportu, Turystyki i Wypoczynku Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy opracowano w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie program nadobowiązkowych zajęć wychowania fizycznego dla dzieci klas I-III dla m.st. Warszawy, który nazwany został „Od zabawy do sportu”. Program zaproponowano w 2004 roku wszystkim szkołom podstawowym w Warszawie, a korzysta z niego już szósty rok około 80% placówek. Realizacja programu polega na wprowadzeniu dodatkowo 1 godziny nadobowiązkowej lekcji wychowania fizycznego prowadzonej przez specjalistę wychowania fizycznego do wszystkich klas nauczania zintegrowanego w Warszawie (uczestnictwo w zajęciach jest dla dzieci dobrowolne). Integralną częścią programu jest cykliczny system rozgrywek rekreacyjno – sportowych, w których uczestniczą dzieci z klas I-III, rodzice i nauczyciele szkół biorących udział w programie. Całą akcją w ciągu roku nadzoruje i organizuje Wydział Sportu i Rekreacji Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy wraz z podległymi jednostkami w poszczególnych dzielnicach Warszawy, a merytorycznie odpowiedzialny jest autor programu wraz z nauczycielami akademickimi z Katedry Teorii i Metodyki Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Nauczyciele ci są koordynatorami w poszczególnych dzielnicach Warszawy

Dodatkowe zajęcia realizowane są:

- jako nadobowiązkowe lekcje wychowania fizycznego, zajęcia odbywają się w ramach możliwości, w obiektach sportowych szkoły z wykorzystaniem szkolnego sprzętu rekreacyjno – sportowego,
- w formie cyklicznego uczestnictwa w rozgrywkach rekreacyjno – sportowych opartych o najprostsze formy ruchowe, jakimi są zabawy i gry ruchowe. Udział w tego typu zawodach zwiększa motywację dzieci do uczestnictwa w zajęciach nadobowiązkowych, uatrakcyjnia program, mobilizuje dyrekcję szkół do zapewnienia najlepszej kadry pedagogicznej i najlepszych warunków ćwiczącym dzieciom

Program „Od zabawy do sportu” realizowany jest w Warszawie już szósty rok szkolny. Nadal cieszy się dużym odzewem wśród uczniów i nauczycieli wychowania fizycznego oraz poparciem dyrekcji szkół. Aby w rzetelny sposób ocenić efekty dodatkowych zajęć z wychowania fizycznego, w tym również udziału w rozgrywkach rekreacyjno – sportowych organizowanych dla uczniów nauczania zintegrowanego, postanowiono przeprowadzić badania naukowe.

Inny program skierowany między innymi do uczniów szkół podstawowych to program „Otwarte Obiekty Sportowe”. Program ma na celu podniesienie sprawności fizycznej dzieci i młodzieży szkół podstawowych, gimnazjalistów oraz uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Celem programu jest także przygotowanie dzieci i młodzieży do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej, uczestnictwa w sporcie oraz do odbioru widowiska sportowego a także przygotowania do życia w zintegrowanej społeczności. Program zakłada również, kształtowanie w młodym społeczeństwie nawyków zdrowego stylu życia, poprzez promowanie zdrowia oraz wdrażanie profilaktyki w zakresie wad postawy czy otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Dodatkowe zajęcia w ramach Programu „*Otwarte Obiekty Sportowe*” realizowane są na terenie obiektów przyszkolnych:

- jako nadobowiązkowe zajęcia sportowo - rekreacyjne, odbywające się w obiektach sportowych szkoły z wykorzystaniem szkolnego sprzętu rekreacyjno – sportowego,
- udział w zajęciach jest dobrowolny i nieodpłatny dla wszystkich dzieci i młodzieży szkolnej,
- zajęcia realizowane będą od poniedziałku do piątku (dopuszcza się prowadzenie zajęć w soboty) z proponowanych dyscyplin z podziałem na grupy docelowe - podział ze względu na wiek, sprawność ruchową, umiejętności,
- program nie zakłada zasad sportowej rywalizacji, ale równy dostęp dla wszystkich zainteresowanych dzieci i młodzieży,
- prowadzenie zajęć - Instruktorzy lub trenerzy z pełnymi uprawnieniami.

Dyscypliny sportowe objęte programem to:

- koszykówka,
- piłka nożna,
- piłka siatkowa,
- piłka ręczna,
- lekkoatletyka

6.2. Zajęcia organizowane przez szkołę

Szkoła w ramach obowiązkowego wychowania fizycznego umożliwia uczniom uczestnictwo w fakultetach realizowanych w formie zajęć pozalekcyjnych.

Szkoła organizuje fakultety o profilu:

- sportowym
- rekreacyjnym,
- tanecznym,
- turystycznym.

Fakultet sportowy umożliwia uprawianie dyscypliny sportu oraz udział w systemie pozaszkolnej rywalizacji sportowej dzieci i młodzieży. Szkoła

przedstawia uczniom oraz ich rodzicom (prawnym opiekunom) wykaz dyscyplin do wyboru. Udział w fakultecie sportowym może w szkole być uzależniony od selekcji uwzględniającej predyspozycje ucznia do uprawiania dyscypliny sportu.

Fakultet rekreacyjny umożliwia aktywność fizyczną motywowaną zdrowiem, wypoczynkiem lub zabawą oraz udział w systemie wewnątrzszkolnej rywalizacji sportowej dzieci i młodzieży. Realizacja tego modułu jest nastawiona na przygotowywanie uczniów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym od obowiązków, ze świadomością korzyści zdrowotnych z tego wynikających. Fakultet może zawierać jedną lub kilka form aktywności fizycznej. Szkoła przedstawia uczniom oraz ich rodzicom (prawnym opiekunom) wykaz form aktywności fizycznej do wyboru, w tym zajęcia kompensacyjno-korekcyjne. Udział w fakultecie rekreacyjnym, za wyjątkiem zajęć kompensacyjno-korekcyjnych, nie może być wynikiem selekcji uwzględniającej sprawność i uzdolnienia uczniów. Dopuszcza się łączenie godzin zajęć w ramach określonych przez dyrektora szkoły. W ramach tego fakultetu istnieje możliwość organizacji zajęć dla uczniów z przeciwwskazaniami do wykonywania niektórych ćwiczeń fizycznych.

Fakultet taneczny umożliwia udział w tanecznych formach aktywności fizycznej połączonej z elementami wiedzy o muzyce. Fakultet może obejmować jedną lub kilka form tańca. Szkoła przedstawia uczniom i ich rodzicom (prawnym opiekunom) formy tańca do wyboru. Udział w fakultecie tanecznym nie może być wynikiem selekcji uwzględniającej sprawność i uzdolnienia uczniów.

Fakultet turystyczny umożliwia udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii. Szkoła przedstawia uczniom oraz ich rodzicom (prawnym opiekunom) wykaz form turystyki do wyboru. Udział w fakultecie turystycznym nie może być wynikiem selekcji uwzględniającej sprawność i uzdolnienia uczniów. Uczeń w ramach fakultetu turystycznego zdobywa odznaki turystyczne. Dopuszcza się łączenie godzin zajęć w ramach określonych przez dyrektora szkoły.

Planując zajęcia fakultatywne szkoła powinna uwzględniać:

- lokalną tradycję w zakresie kultury fizycznej
- zainteresowania i potrzeby uczniów
- możliwości kadrowe i bazowe szkoły
- możliwość współpracy z różnymi instytucjami .

Organizując dodatkowe zajęcia pozalekcyjne z wychowania fizycznego zyskujemy m.in. fakt, iż uczeń przede wszystkim ćwiczy to, co lubi, a nie to, co narzuca mu szkoła, a nauczyciel ma na zajęciach uczniów, którzy ćwiczą z większym zaangażowaniem.

Tworzenie oferty zajęć pozalekcyjnych z zakresy wychowania to proces wymagający szczegółowego przygotowania i określenia po kolei podstawowych założeń i uwzględnienia ostatecznego celu, który należy zrealizować. Wymieniając wszystkie czynności, które należy przeprowadzić, w poszczególnych krokach przedstawia się on następująco:

Przeprowadzenie diagnozy w zakresie

- ✓ potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów
- ✓ tradycji sportowych szkoły i środowiska
- ✓ warunków terenowych najbliższej okolicy
- ✓ bazy sportowej szkoły i środowiska
- ✓ kwalifikacji nauczycieli
- ✓ liczby grup (przysługujących godzin)

2. Przygotowanie informacji w ofercie dla ucznia:

- ✓ rodzaj zajęć do wyboru w ramach poszczególnych profili fakultetów
- ✓ czasokres wyboru zajęć
- ✓ sposób podziału na grupy
- ✓ miejsce odbywania zajęć
- ✓ czas trwania i termin odbywania zajęć
- ✓ nazwisko nauczyciela prowadzącego

Czasokres wyboru zajęć

- ✓ semestralny
- ✓ roczny
- ✓ możliwość zmiany w każdym roku szkolnym
- ✓ możliwość powtarzania w kolejnych latach
- ✓ możliwość kontynuacji przez cały etap edukacji
- ✓ możliwość kontynuacji przez minimum dwa lata

Sposoby podziału na grupy

1. Ze względu na poziom klas:

- ✓ ta sama propozycja zajęć dla wszystkich poziomów klas
- inna propozycja zajęć dla każdego poziomu klas
- ✓ grupy mieszane – międzyklasowe (w każdej grupie mogą znajdować się uczniowie z różnych poziomów klas)

2. Ze względu na poziom umiejętności z danej formy aktywności ruchowej (dotyczy fakultetu sportowego):

- ✓ grupy początkujące
- ✓ grupy średniozaawansowane
- ✓ grupy zaawansowane

3. Ze względu na płeć:

- ✓ grupy dziewcząt
- ✓ grupy chłopców
- ✓ grupy koedukacyjne

Procedura wdrażania oferty (propozycja)

1. Zatwierdzenie oferty zajęć fakultatywnych przez dyrektora szkoły po zaopiniowaniu przez radę pedagogiczną, radę szkoły lub radę rodziców
2. Rozpropagowanie oferty wśród uczniów i rodziców
3. Przygotowanie kart deklaracji wyboru fakultetu
4. Ogłoszenie sposobu i terminu składania deklaracji wyboru zajęć fakultatywnych
5. Zebranie deklaracji od uczniów

-
6. Zebranie deklaracji od kandydatów do szkoły
 - ✓ w dniu składania dokumentów do szkoły
 - ✓ w dniu ogłoszenia naboru do szkoły
 - ✓ w dniu rozpoczęcia roku szkolnego
 7. Podział uczniów na grupy fakultatywne
 8. Wywieszenie informacji dla uczniów o przydziale do grup fakultatywnych (najpóźniej do dnia 1 września)
 9. Przekazanie informacji wychowawcom klas o zajęciach fakultatywnych

W szkole podstawowej nr 112 na Białółce prowadzone są następujące zajęcia pozalekcyjne z wychowania fizycznego:

- gimnastyka korekcyjna
- zajęcia sportowe,
- zajęcia taneczne,
- zabawy ruchowe i ćwiczenia relaksacyjne,
- klub szachowy.

Gimnastyka korekcyjna odbywa się we wtorki w czterech grupach w następujących godzinach:

- 9.30-10.35,
- 10.45-11.30,
- 11.40-12.25,
- 12.45-13.30.

Zajęcia te prowadzi Aldona Miller.

Zajęcia sportowe przeznaczone są dla uczniów klas I i odbywają się w piątki od godziny 8.15 do 9.00. Prowadzi je Sylwia Zborowska. Grupa, w której odbywają się zabawy ruchowe liczy 20 osób.

Uczniowie na zajęcia taneczne spotykają się dwa razy w tygodniu: w środy w godzinach 10.45-11.30 i czwartki od 14.45 do 15.30. Prowadząca to Renata Czajkowska. Grupa podopiecznych pani Czajkowskiej liczy 25 osób.

Program zajęć obejmuje:

- tańce dyskotekowe,
- rap,
- hip-hop,
- udział w pokazach i festynach szkolnych.

Zabawy ruchowe i ćwiczenia relaksacyjne skierowane są dla dzieci z klas „0” i obejmują 19 godzinny wymiar czasowy. 20 osób pod opieką Mgdałeny Fołek głównie realizuje program z zakresu:

- zabaw chustą animacyjną,
- gier typu: dwa ognie, zbijak,
- ćwiczeń odprężających i wyciszających.

Kółko szachowe obejmuje:

- Sportowy Talent w Szachach
- wtorek 10.00-11.30

- środa 14.45- 16.15

- piątek 10.00- 11.30

Są to bezpłatne zajęcia dla klas 1-3 realizowane przez Uczniowski Klub Sportowy Taktyk Białoleka w ramach programu Miasta st. Warszawy Sportowy Talent. Treningi prowadzone są w małych grupach (12-15 osób) przez instruktorkę i nauczycielkę – Annę Nożyńską.

- Szkółka Szachowa
- piątki 8.00-9.40

Zajęcia dla uczniów klas 0-6. Prowadzi trener szachowy – Maciej Brudziński we współpracy z Anną Nożyńską

- piątki 12.45-13.30 – średniozaawansowani

Zajęcia dla uczniów klas 0-6. Prowadzi nauczycielka i instruktorka – Anna Nożyńska.

- piątki- 13.50-14.35 - początkujący z klas 0-II

- Szkolne Koło Szachowe
- piątki 11.40-12.25

Metodologiczne podstawy badań

1. Cel i przedmiot badań , hipotezy badawcze

Celem moich badań pedagogicznych jest zbadanie i zanalizowanie stanu faktycznego pozalekcyjnych zajęć z wychowania fizycznego w szkole podstawowej nr 112 na Białolece

Powracając do swojego tematu pracy chciałbym przedstawić własne problemy badawcze, które skupiają się wokół, jak już wspominałam wcześniej, zjawiska pozalekcyjnych zajęć z wychowania fizycznego w szkole podstawowej.

Problem główny sformułowałam następująco:

- Jaki jest stan bieżący i potrzeby uczniów w zakresie pozalekcyjnych zajęć z wychowania fizycznego?

Jest to problem badawczy, na który szukam wiadomości i odpowiedzi na postawione pytania. Spełnia on wymogi określone przedmiotem badań pedagogicznych i daje podstawę mniemania, że zostanie osiągnięty cel badawczy. Trzeba jeszcze dodać, że w wybranym temacie należy wytypować kilka problemów szczegółowych, które pragnę rozwiązać i omówić.

Problemy szczegółowe opracowane przez mnie przedstawiam poniżej w postaci pytań badawczych:

1. Jakie są najpopularniejsze formy pozalekcyjnej aktywności sportowej wśród

uczniów?

2. Jaka jest częstotliwość uczestnictwa uczniów w zajęciach pozalekcyjnych z wychowania fizycznego?

3. Jakie są działania zwiększające aktywność uczniów w pozalekcyjnych formach wychowania fizycznego?

W związku z tym przyjąłem następujące hipotezy:

- Zdecydowana większość uczniów bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych z wychowania fizycznego.
- Rodzice zachęcają dzieci do uczestnictwa w pozalekcyjnych formach z wychowania fizycznego.
- Nauczyciele motywują uczniów do brania udziału w pozalekcyjnych formach aktywności sportowej.
- Większość uczniów wskazuje na nieatrakcyjną formę zajęć pozalekcyjnych z wychowania fizycznego..
- Uczniowie wykazują potrzebę zwieszenia liczby kółek sportowych rozwijających ich zainteresowania i pasje.
- Dzieci zdecydowanie wolą wolny czas spędzać przed komputerem lub telewizorem niż uprawiać sport.

Przyjęte hipotezy robocze wymagają weryfikacji tzn. zebrania odpowiedniej ilości informacji pozwalającej na uznanie ich za prawdziwe bądź fałszywe. Informacje takie mogą być uzyskane tylko w wyniku przeprowadzonych badań empirycznych, opartych na właściwie dobranych metodach i technikach badawczych.

2. Materiał i metody badawcze

Metodą, którą się zdecydowałam wykorzystać w swoich badaniach jest metoda sondażu, zwana również sondażem diagnostycznym, sondażem ankietowym czy sondażem w grupie reprezentatywnej

Wybrałam tę metodę, ponieważ badania sondażowe obejmują wszelkiego typu zjawiska społeczne jak: stany świadomości społecznej, opinii i poglądów określonych zbiorowości, narastania badanych zjawisk, ich tendencji i nasilenia. Chodzi tu, więc o zjawiska, które nie posiadają bliżej nieokreślonej lokalizacji, więc są rozproszone w społeczeństwie. Badania sondażowe mają na celu wykrycie ich istnienia oraz ukazanie wszystkich ich atrybutów.

Metoda sondażu diagnostycznego, niezależnie od tego czy jest stosowana za pomocą badań ankietowych lub rozmowy i wywiadu – sprzyja:

- 1) sformułowaniu problemów badawczych,
- 2) zgromadzeniu opinii badanych o różnych kwestiach istotnych z punktu widzenia

przeprowadzonych badań;

3) lepszemu poznaniu osób badanych pod względem sposobu widzenia przez nie interesujących badacza zagadnień.

W badaniach sondażowych najczęściej występujące techniki to: wywiad, ankieta, analiza dokumentów osobistych, techniki statystyczne.

Techniką, którą zdecydowałam się wykorzystać w swoich badaniach jest ankieta

Narzędziem, które wykorzystałam w trakcie przeprowadzania badań był kwestionariusz ankiety. Kwestionariusz jest własnego autorstwa. Na kwestionariusz składa się 15 pytań, mających charakter:

- otwarty- 2 pytania,

- półotwarty – 1 pytanie lub

- zawierający odpowiedź do wyboru – 9 pytań. W 2 z tych pytań ankietowani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź, więc odpowiednie wartości procentowe nie sumują się do 100.

Dodatkowo respondenci podawali swoje dane osobowe jak płeć, wiek i klasę.

Przy pomocy pytań zamieszczonych w kwestionariuszu chciałam uzyskać odpowiedzi do postawionych przeze mnie wcześniej problemów badawczych. Badani zostali poinformowani o celu badań oraz instrukcji wypełnienia ankiety. Zapewniono ich, że badania są anonimowe, a uzyskane wyniki zostaną wykorzystane tylko i wyłącznie w celach naukowych. Pytania miały na celu uzyskanie odpowiedzi czy w szkole są zajęcia pozalekcyjne z wychowania fizycznego, jakiego to rodzaju zajęcia, ile trwają i jak często się odbywają oraz czy istnieje potrzeba większej ilości tego typu zajęć pozalekcyjnych.

W swojej pracy badaniami objęłam środowisko uczniów szkoły podstawowej nr 112 z Oddziałami Integracyjnymi im. Marii Kownackiej w Warszawie.

Szkoła mieści się w nowoczesnym budynku położonym przy ul. Ostródzkiej 175. Uczniowie mają do dyspozycji nowe sale lekcyjne. Oddzielne pomieszczenia zajmują: pracownia komputerowa, trzy świetlice i biblioteka. Szkoła dysponuje pełnowymiarową salą gimnastyczną. Nad prawidłowym rozwojem psychicznym i emocjonalnym 642 uczniów czuwa doświadczona kadra psychologów i pedagogów.

Szkoła szczyci się dużymi osiągnięciami. Wychowankowie biorą udział w wielu konkursach organizowanych zarówno na terenie szkoły jak i na szczeblu dzielnicowym i ogólnowarszawskim. Poza tym aktywnie włączają się w organizację przedstawień klasowych, uroczystości szkolnych oraz akcji mających na celu pomoc potrzebującym. Szkoła położona jest w dzielnicy cały czas rozwijającej się, zamieszkaney w większości przez ludzi młodych w wieku

produkcyjnym. Wiele rodzin uczniów z tej szkoły boryka się z problemami dnia codziennego. Rodziny te w dużej mierze zaliczają się do grupy ludzi średniozamożnych. Uczniowie rozwijają swoje zainteresowania w kołach: matematycznym, historycznym, polonistycznym, przyrodniczym, plastycznym, muzycznym, szachowym, ekologicznym, informatycznym, rzemiosł artystycznych, modelarskim i fotograficznym. Prowadzone są również zajęcia wyrównawcze, logopedyczne, pedagogiczne i reedukacja. W klasach I-III uczniowie mają możliwość udziału w zajęciach rozszerzających wiedzę i umiejętności.

Badania zostały przeprowadzone wśród uczniów klas IV-VI za pomocą kwestionariusza ankietowego. Badania miały charakter anonimowy i łącznie brało w nich udział 171 uczniów (71 dziewcząt i 100 chłopców).

W poszczególnych klasach liczba uczniów kształtowała się następująco:

- klasa IV – 59 uczniów,
- klasa V – 59 uczniów i
- klasa VI – 53 uczniów.

Ankietowanie odbywało się w trakcie lekcji wychowania fizycznego. Badani udzielali odpowiedzi na pytania zawarte w specjalnie ułożonym przeze mnie kwestionariuszu – ściśle związanym z tematem badań oraz głównymi problemami badawczymi. Wypełnienie kwestionariusza nie sprawiło nikomu większego problemu - trwało około 20 minut.

Charakterystykę uczniów pod względem wieku, płci i przynależności do danej klasy zawiera tabela 1, odnosząca się odpowiednio do pytań ankietowych od 1 do 3

Tabela 1. Charakterystyka badanych uczniów

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
Wiek								
• 10 lat	27	46 %	1	2 %	0	0 %	28	16 %
• 11 lat	29	49 %	15	25 %	1	2 %	45	26 %
• 12 lat	3	5 %	43	73 %	14	26 %	60	35 %
• 13 lat	0	0 %	0	0 %	36	68 %	36	21 %
• 14 lat	0	0 %	0	0 %	2	4 %	2	1 %
Płeć								
• Dziewczyna	22	37 %	27	46 %	22	42 %	71	42 %
• Chłopak	37	63 %	32	54 %	31	58 %	100	58 %

Źródło: obliczenia własne.

Udział procentowy uczniów w poszczególnych klasach w odniesieniu do wszystkich przebadanych uczniów prezentuje się jak poniżej:

Rys.1. Przynależność uczniów do danej klasy

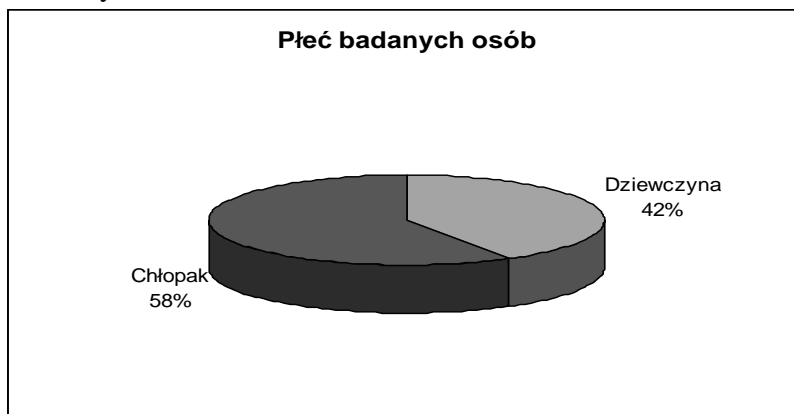


Źródło: obliczenia własne.

Zebrane dane wskazują, iż w klasie IV i V została przebadana taka sama ilość uczniów- 59 (35%), w klasie IV liczba przebadanych uczniów wynosi 53 i odpowiednio 31%.

W badanej grupie rozkład płci był następujący:

Rys.2. Płeć badanych osób

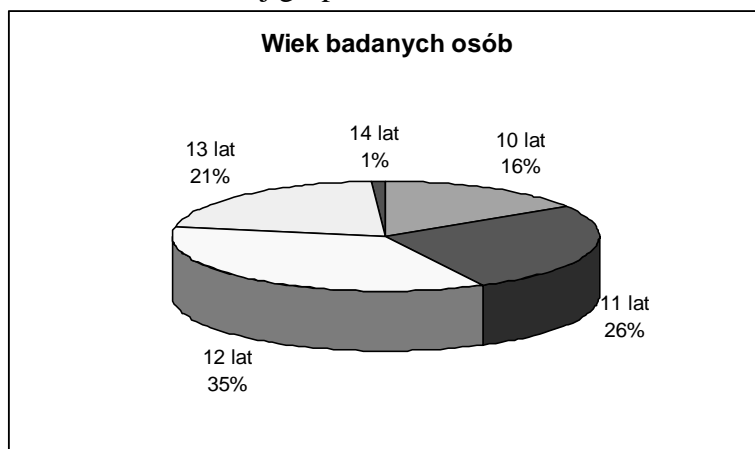


Źródło: obliczenia własne.

W grupie badanych uczniów ilościowo przeważają chłopcy – 58% ogólnej liczby badanych, dziewczęta – 42%. We wszystkich klasach procentowo jest więcej chłopców – IV-63%, V-54%, VI-58% niż dziewcząt – IV-37%, V-46%, VI-42%.

Dane na temat płci uzupełniają dane na temat wieku badanych osób.

Rys.3. Rozkład wieku w badanej grupie



Źródło: obliczenia własne.

Najliczniejszą grupę stanowią uczniowie w wieku lat 12 – 35% i następnie 11 lat – 26%, 13 lat – 21% 10 lat- 16%, 14 -1%.

Analiza badań własnych

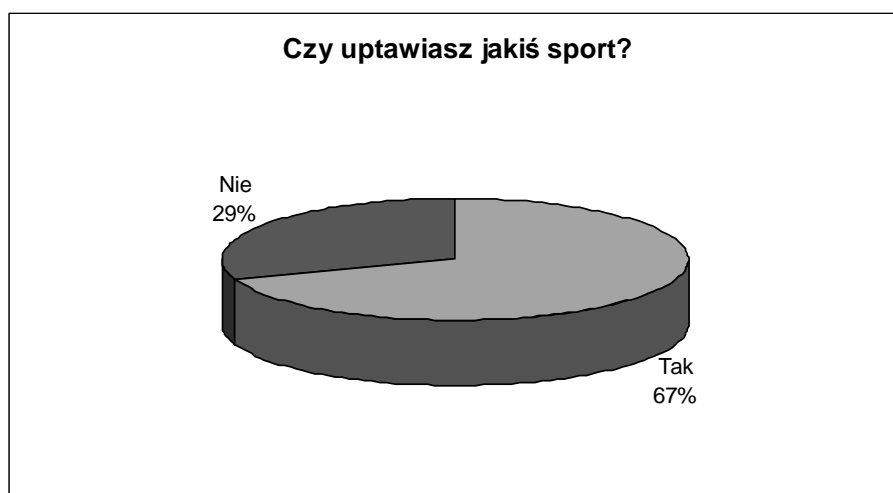
Jako jedno z pierwszych pytań, które zadałam respondentom brzmiało: *Czy uprawiasz jakiś sport?* Odpowiedzi na powyższe pytanie zawiera tabela 2. i graficznie prezentuje to rys.1.

Tabela 2. Uprawianie sportu przez uczniów

	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
Rodzaj odpowiedzi	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Tak	54	92 %	46	78 %	15	28 %	115	67 %
• Nie	5	8 %	8	14 %	37	70%	50	29 %

Źródło: Obliczenia własne.

Rys.4. Czy uprawiasz jakiś sport?



Źródło: Obliczenia własne.

Procent ankietowanych uprawiających sport jest bardzo wysoki i wynosi aż 67% wszystkich przebadanych uczniów. Najwięcej dzieci uprawia sport w klasie IV – 92%, trochę mniej, ale też stosunkowo wysoko w V -78% i niechlubnymi wynikami może pochwalić się klasa VI, gdzie tylko 28% wykazuje aktywność sportową.

Nie obserwuje się w tym wypadku wyraźnego braku zainteresowania uczniów sportem.

Wyniki są dość zadowalające i optymistycznie nastawiające odnośnie wychowania fizycznego w badanej szkole. Istnieje oczywiście liczba dzieci, które z różnych przyczyn nie garną się same do sportu, nie szukają możliwości ćwiczeń i gier i oddają się innym, mało aktywizującym fizycznie zajęciom i zainteresowaniom.

Uzupełnieniem wiedzy na temat zaangażowania sportowego uczniów jest kolejne pytanie odnośnie udziału w zajęciach SKS. Dane na ten temat syntetyzuje tabela 3 i adekwatny do niej rysunek 2.

Tabela 3. Udział uczniów w zajęciach SKS

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Tak	14	24 %	14	24 %	8	15 %	36	21 %
• Nie	30	51 %	33	56 %	34	64 %	97	57%
• Czasami	14	24 %	11	19 %	10	19 %	35	20%

Źródło: Obliczenia własne.

Rys.5. Czy bierzesz udział w zajęciach pozalekcyjnych SKS?



Źródło: Obliczenia własne.

Procentowy udział uczniów w pozalekcyjnych zajęciach SKS wynosi 21%.

Najwyższy był wśród uczniów klasy IV i V – 24%, a najniższy w klasie VI -15%.

Czasami z tego typu zajęć korzysta 20% badany, nie uczestniczy w ogóle aż 57% uczniów.

Stąd wynika, że charakter SKS-u nie posiada cech atrakcyjnych i rozwijających dla szerszego grona uczniów. Idzie ściśle wytyczonym, specjalistycznym torem i służy, więc małej grupie uczniów

Na tego samego rodzaju pytanie dotyczące pozalekcyjnych kół zainteresowań odpowiedzi kształtowały się odmiennie. Zebrane dane systematyzuje tabela 4. i graficznie prezentuje rys.3.

Tabela 4. Udział uczniów w pozalekcyjnych kołach zainteresowań

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Tak	18	31 %	37	63 %	23	43 %	78	46 %
• Nie	29	49 %	12	20 %	18	34 %	59	35 %
• Czasami	12	20 %	10	17 %	11	21 %	33	19 %

Źródło: Obliczenia własne.

Rys.6. Czy bierzesz udział w pozalekcyjnych kołach zainteresowań?



Źródło: Obliczenia własne.

W pozalekcyjnych kołach zainteresowań w odróżnieniu od SKS uczestniczy 46% uczniów. Najwięcej w klasie V-63%, najmniej IV-34%. Czasami na tego typu zajęcia chodzi 19%, odpowiednio IV -20%, V-17%, VI-21%. Nie uczestniczy wcale w kołach zainteresowań 35% ankietowanych, w tym najwięcej w klasie IV-49%, 34% w VI i 20% w V.

Na kolejne pytanie: *czy sportowe zajęcia pozalekcyjne są dla Ciebie atrakcyjne*, uczniowie odpowiadali jak poniżej w tabeli 5.

Tabela 5 Atrakcyjność sportowych zajęć pozalekcyjnych

	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
Rodzaj odpowiedzi	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Tak	33	56 %	28	42 %	27	51 %	88	51 %
• Nie	8	14 %	16	27 %	6	11 %	30	18 %
• Przeciętne	13	22 %	13	22 %	19	36 %	45	26 %
• Nudne	2	3 %	1	2 %	0	0 %	3	2 %

Źródło: Obliczenia własne.

Rys.7. Czy sportowe zajęcia pozalekcyjne są dla Ciebie atrakcyjne?



Źródło: Obliczenia własne.

Ponad połowa ankietowanych uczniów (51%) odpowiedziała twierdząco na zadane pytanie. Najwięcej w klasie IV- 56% i kolejno VI-51%, V-42%. 45 wskazań padło na wariant „przeciętne”-26%. W klasie IV i V -22% i 36% w klasie VI. Przeczaco ustosunkowało się 18% uczniów. Na nie w klasie IV było 14%, V-27% i VI-11%. Tylko dla 2% zajęcia pozalekcyjne są nudne.

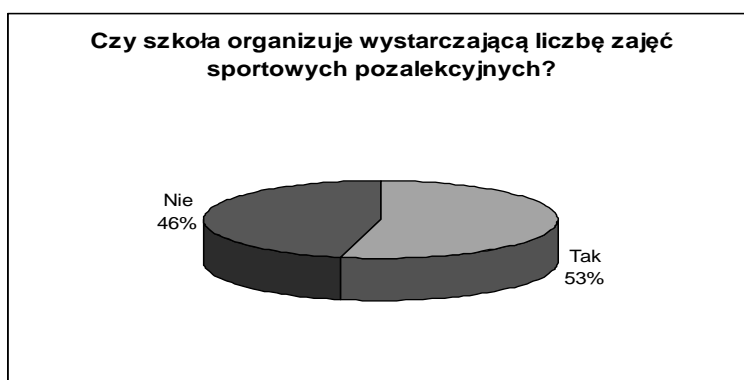
Pytanie kolejne miało dać obraz jak szkoła wywiązuje się z zadania organizacji pozalekcyjnych form wychowania fizycznego. Rozkład odpowiedzi na te pytanie przedstawia kolejno tabel 6 oraz rysunek5.

Tabela 6. Organizacja zajęć pozalekcyjnych przez szkołę

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n =53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Tak	37	63 %	33	56 %	20	38 %	90	53 %
• Nie	20	34 %	25	42 %	33	62 %	78	46 %

Źródło: Obliczenia własne.

Rys.8.Czy szkoła organizuje wystarczającą liczbę zajęć sportowych pozalekcyjnych?



Źródło: Obliczenia własne.

Odpowiedzi są niemal wyrównane, chociaż przeważały odpowiedzi na „tak” i tym samym, dla 53% uczniów szkoła organizuje dostateczną liczbę zajęć pozalekcyjnych z wychowania fizycznego. W klasie IV procent ten wyniósł, aż 63 %, by w klasie VI uplasować się na poziomie 38%. Niedostateczną liczbę tego typu zajęć dostrzegło 46%, najwięcej w klasie VI -62%, podczas gdy w klasie IV tylko 34%.

Rozkład odpowiedzi na pytanie zadane w ankiecie: *Na jakie zajęcia sportowe dodatkowe chodzisz najchętniej?* Przedstawia tabela 7.

Tabela 7. Uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• SKS	9	15 %	8	14 %	2	4 %	19	11 %
• Piłka nożna	8	14 %	8	14 %	8	15 %	24	14 %
• Koszykówka	7	12 %	2	3 %	5	9 %	14	8 %
• Basen	7	12 %	3	5 %	3	6 %	13	8 %
• Tenis	6	10 %	1	2 %	2	4 %	9	5 %
• Siatkówka	3	5 %	1	2 %	3	6 %	7	4 %
• Taniec	2	3 %	5	8 %	6	11 %	13	8 %
• Lekkoatletyka	1	2 %	14	24 %	0	0 %	15	9 %
• Piłka ręczna	1	2 %	0	0 %	0	0 %	1	1 %
• Biegi	0	0 %	1	2 %	1	2 %	2	1 %
• Szachy	0	0 %	4	7 %	0	0 %	4	2 %
• Jazda konna	0	0 %	1	2 %	0	0 %	1	1 %
• Karate	0	0 %	0	0 %	2	4 %	2	1 %

• Golf	0	0 %	0	0 %	1	2 %	1	1 %
• Kickboxing	0	0 %	0	0 %	4	8 %	4	2 %
• Gimnastyka	0	0 %	0	0 %	1	2 %	1	1 %
• Squash	0	0 %	0	0 %	2	4 %	2	1 %
• Otwarte obiekty sportowe	0	0 %	0	0 %	3	6 %	3	2 %
• Nie chodzę	6	10 %	17	29 %	1	2 %	24	14 %

Źródło: Obliczenia własne.

Rys.9. Na jakie zajęcia sportowe dodatkowe chodzisz najczęściej?



Źródło: Obliczenia własne.

Analizując zebrane powyżej dane, stwierdzam, że hierarchia najpopularniejszych form dodatkowych zajęć sportowych Przedstawia się następująco:

- największą popularnością w wszystkich klasach cieszy się piłka nożna i sks. Piłka nożna 14%, sks 11 % ogólnej liczby badanych.

- 14% wszystkich uczniów nie bierze udziału w żadnych zajęciach sportowych. W klasie V procent takich uczniów wyniósł, aż 29, klasa IV – 10%, VI – tylko 2%.

- na dalszym miejscu uplasowała się lekkoatletyka – 9% wszystkich respondentów i odpowiednio w klasie IV – 2%, V-24% VI – 0%.

- tylko o 1% mniej, czyli 8% uzyskała koszykówka, basen i taniec. Koszykówkę i basen w takim samym stopniu preferują uczniowie klasy IV – 2%.i w zbliżonych granicach V- odpowiednio 3% i 5%., VI – 6% i 9%. Taniec w poszczególnych klasach wynosi: IV-3%, V-8% i VI-11%.

- w następnej kolejności uczniowie podawali tenis- % i siatkówka – 4%.

- 2% wszystkich badanych wskazała na: szachy, kickboxing i otwarte obiekty sportowe.

- 1% wskazań objęło: piłkę ręczną, biegi, jazdę konną, karate, gimnastykę i squash.

Odnosząc się do pytania powyżej uczniom zadano kolejne o sprecyzowanie zajęć, które by chcieli w swojej szkole. Poszczególne dla klas i ogólne dla całej badanej grupy wyniki przedstawia tabela 8 i graficznie prezentuje rysunek7.

Tabela 8. Zapotrzebowanie na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n =53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Lekkoatletyka	3	5 %	0	0 %	4	8 %	7	4 %
• Judo	2	3 %	1	2 %	1	2 %	4	2 %
• Sumo	1	2 %	0	0 %	1	2 %	2	1 %
• SKS	1	2 %	3	5 %	4	8 %	8	5 %
• Rugby	1	2 %	0	0 %	1	2 %	2	1 %
• Piłka nożna	7	12 %	3	5 %	4	8 %	14	8 %
• Basen	8	14 %	3	5 %	1	2 %	12	7 %
• Siatkówka	6	10 %	1	2 %	4	8 %	11	6 %
• Koszykówka	4	7 %	5	8 %	2	4 %	11	6 %
• Taniec	1	2 %	1	2 %	4	8 %	6	4 %
• Gimnastyka	2	3 %	0	0 %	2	4 %	4	2 %
• Tenis	3	5 %	7	12 %	0	0 %	10	6 %
• Rower	1	2 %	0	0 %	0	0 %	1	1 %
• Piłka ręczna	0	0 %	1	2 %	1	2 %	2	1 %

• Łyżwy/rolki	0	0 %	1	2 %	1	2 %	2	1 %
• Akrobatyka	0	0 %	1	2 %	0	0 %	1	1 %
• Gitara	0	0 %	1	2 %	0	0 %	1	1 %
• Motoryzacja	0	0 %	1	2 %	0	0 %	1	1 %
• Chodzenie po linach	0	0 %	1	2 %	0	0 %	1	1 %
• Boks	0	0 %	0	0 %	1	2 %	1	1 %
• Hokej	0	0 %	0	0 %	1	2 %	1	1 %
• Jazda konna		0 %	0	0 %	1	2 %	1	1 %
• Fotografia	0	0 %	0	0 %	1	2 %	1	1 %
• Kółko fanów	0	0 %	0	0 %	1	2 %	1	1 %
• Magi i Animy		8 %	4	7	4	8 %	13	8 %
• Kolka przedmiotowe	0							
	5	2 %						
• Kółka zainteresowań	1		8	14 %	1	2 %	10	6 %
	6	10 %	9	15 %	7	13 %	22	13
• Żadne								

Źródło: Obliczenia własne.

Rys.10. Jakie zajęcia pozalekcyjne chciałbyś jeszcze w swojej szkole?



Źródło: Obliczenia własne.

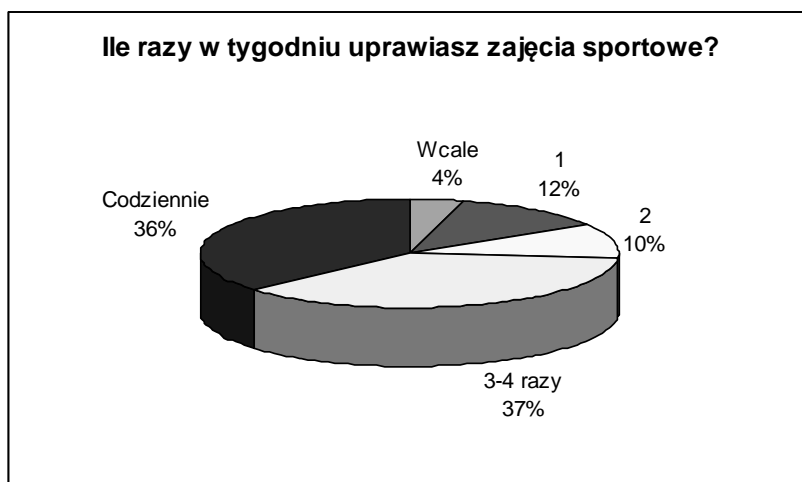
Odpowiedź na kolejne pytanie: *ile razy w tygodniu uprawiasz zajęcia sportowe?*
 Ilustruje tabela 9.

Tabela 9. Częstość uczestnictwa w zajęciach sportowych

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Wcale	3	5 %	4	7 %	0	0 %	7	4 %
• 1	7	12 %	7	12 %	6	11 %	20	12 %
• 2	5	8 %	6	10 %	6	11 %	17	10 %
• 3-4	25	42 %	17	29 %	21	40 %	63	37 %
• Codziennie	19	32 %	25	42 %	18	34 %	62	36 %

Źródło: Obliczenia własne.

Rys,11. Ile razy w tygodniu uprawiasz zajęcia sportowe?



Źródło: Obliczenia własne.

Na podstawie analizy wypowiedzi badanych uczniów klas IV-VI dotyczących częstotliwości udziału w pozalekcyjnych zajęciach sportowych stwierdzam, iż 37% uczniów ćwiczy 3-4 razy w tygodniu. A tylko 1% mniej ćwiczy codziennie. Jeden i dwa razy w tygodniu uprawia sport odpowiednio 12% i 10%, a wcale nie uczestniczy w zajęciach sportowych tylko 4%.

Roli motywacyjnej rodziców, nauczycieli i kolegów odnośnie uczestnictwa w zajęciach sportowych dotyczyło kolejne ankietowe pytanie. Odpowiedzi prezentuje tabela 10 poniżej.

Tabela 10. Motywacja do uczestnictwa w zajęciach sportowych

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Nauczyciel w-f	10	17 %	5	8 %	7	13 %	22	13 %
• Rodzice	13	22 %	13	22 %	8	15 %	34	20 %
• Koledzy	10	17 %	6	10 %	30	57 %	46	27 %
• Nikt	23	39 %	35	59 %	7	13 %	65	38 %

Źródło: Obliczenia własne.

Rys. 12. Kto motywuje Cię do uczestnictwa w zajęciach ruchowych?



Źródło: Obliczenia własne.

Wyniki wskazują, iż dzieciom brakuje wzorców do naśladowania w zakresie aktywności ruchowej. 38% uczniów nie jest motywowanych przez nikogo do uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Uczniowie spotykają się z nagannymi wzorcami nie tylko ze strony rodziców (20% motywuje), ale także wśród nauczycieli (13% motywuje). Niewielu z nich uprawia systematycznie ćwiczenia ruchowe, prawie wszyscy zalecają je natomiast dzieciom. Postawy te decydują w znacznym stopniu o niewłaściwym stosunku do aktywności ruchowej w czasie wolnym od nauki. Największy procent wskazań- 27% uzyskali koledzy w zakresie motywowania do zajęć ruchowych.

W badanej grupie odpowiedzi na pytanie o zajęcia wykonywane w wolnym czasie odpowiedzi rozkładały się tak jak w tabeli 11.

Tabela 11. Zajęcia w czasie wolnym od lekcji.

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Oglądanie TV	10	17 %	11	19 %	13	25 %	33	19 %
• Komputer	29	49 %	31	53 %	26	49 %	86	50 %
• Sport	29	49 %	23	39 %	23	43 %	75	44 %
• Odrabianie lekcji	10	17 %	10	17 %	4	8 %	24	14 %
• Porządki	2	3 %	3	5 %	1	2 %	6	4 %

Źródło: Obliczenia własne

Rys.13.Co najchętniej robisz w czasie wolnym po lekcjach?



Źródło: Obliczenia własne.

Udział uczniów w aktywności sportowej czasu wolnego kształtuje się na poziomie poniżej średniej i wynosi 44%, podczas gdy komputer wskazało aż 50% ankietowanych uczniów. Kolejne miejsca zajęły oglądanie TV-19%, odrabianie lekcji-14% i porządki 4%. Komputer we wskazaniach procentowych we wszystkich trzech klasach kształtował się na podobnym poziomie: IV-49%, V-53%, VI-49%. Sport jako czynność wykonywaną w wolnym czasie wskazało najwięcej uczniów klasy IV- 49%, stosunkowo mniej klasy VI-43% i najmniej klasy V-39%. Na uwagę zasługują wskazania dotyczące odrabianie na lekcji, na które najwięcej wskazało dzieci z klasy IV i V-17% i tylko 4% w klasie VI.

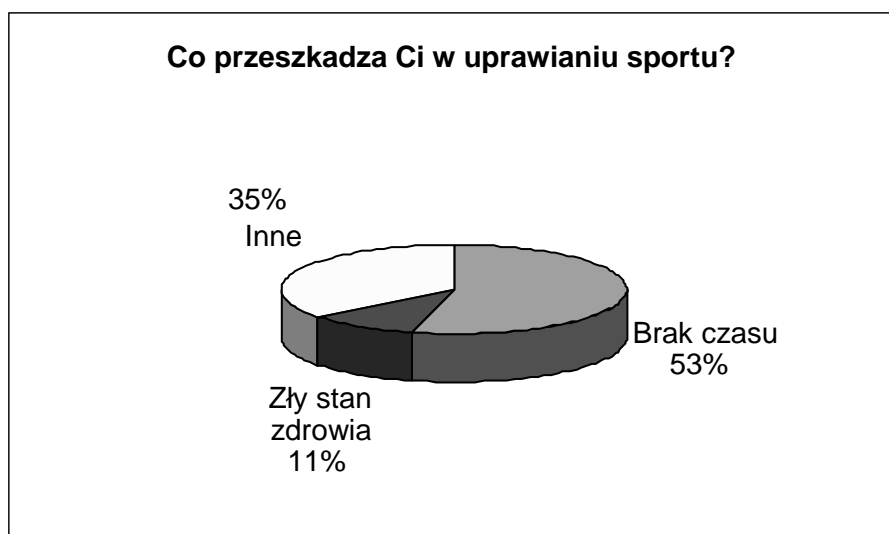
Chcąc poznać przeszkody uczniów w aktywnym spędzaniu czasu wolnego zapytałam o to, co przeszkadza im w uprawianiu sportu. Uczniowie odpowiedzieli jak prezentuje to tabela 12 i graficznie ujmuje rysunek 11.

Tabela 12. Przeszkody w uprawianiu sportu

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Brak czasu	32	54 %	33	56 %	26	49 %	91	53 %
• Zły stan zdrowia	8	14 %	7	12 %	3	6 %	18	11 %
• Inne	19	32 %	19	32 %	22	42 %	60	35 %

Źródło: Obliczenia własne.

Rys.14. Co przeszkadza Ci w uprawianiu sportu?



Źródło: Obliczenia własne.

Analizując aktywność ruchową uczniów stwierdzam, że dzieciom permanentnie brakuje czasu -53%, na działania sportowe głównie z powodu obciążeń szkolnych. W klasie IV i V wyniki są zbliżone 54% i 56% uczniom brakuje czasu, w klasie VI już tylko 49%. Mają jednak oni czas na oglądanie telewizji i komputer. Mimo niewątpliwie niezależnego od uczniów obciążenia zajęciami szkolnymi sprawa spędzania czasu wolnego pozostaje sprawą ich osobistego wyboru. Dokonywane wybory są generalnie niekorzystne dla zdrowia.

U nielicznej grupy dzieci występuje też przyczyna złego stanu zdrowia -11%. Są to różne wady wrodzone i nabyte - otyłość, niska sprawność, choroby.

Inne dodatkowe przyczyny utrudniające aktywność fizyczną wskazało 35% respondentów, wymieniając: brak chęci, dużo prac domowych, obowiązki domowe, kontuzje, zły humor, nieodpowiednie godziny.

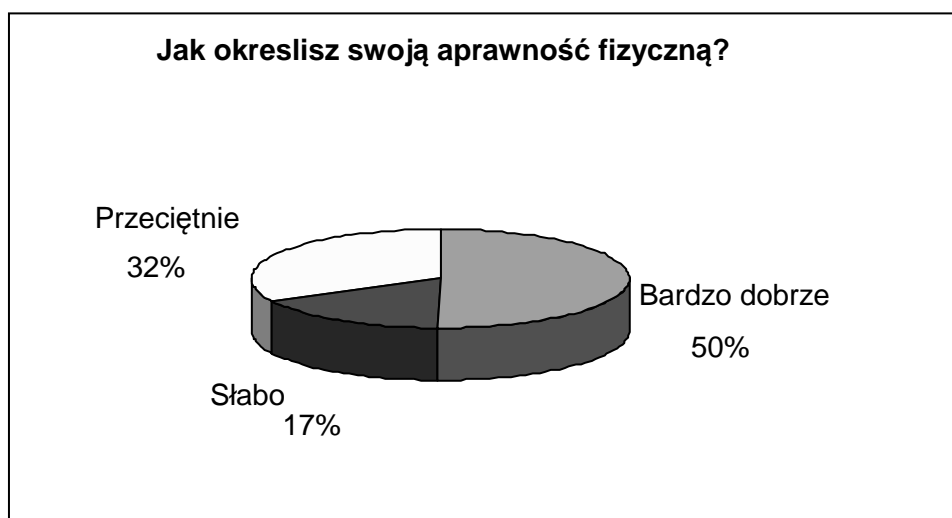
W ostatnim pytaniu uczniowie mieli dokonać samooceny i określić swoją sprawność fizyczną na trzystopniowej skali: bardzo dobrze, słabo i przecięnie. Odpowiadali jak poniżej w tabeli 13.

Tabela 13. Sprawność fizyczna uczniów

Rodzaj odpowiedzi	Klasa IV		Klasa V		Klasa VI		Razem	
	n = 59		n = 59		n = 53		n = 171	
	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%	Ilość	%
• Bardzo dobrze	33	56 %	28	47 %	24	45 %	85	50 %
• Słabo	11	19 %	10	17 %	8	15 %	29	17 %
• Przeciętnie	14	24 %	20	34 %	21	40 %	55	31 %

Źródło: Obliczenia własne

Rys.15 Jak określisz swoją sprawność fizyczną?



Źródło: Obliczenia własne.

Wnioski

Podsumowując przedstawione wyniki badań, można stwierdzić, iż ankietowani uczniowie uprawiają sport jednak w zajęciach SKS nie uczestniczy ich zbyt wiele.

Istnieje grupa uczniów, którzy nie chętnie garną się do wysiłku fizycznego i nie chodzą na żadne zajęcia pozalekcyjne z wychowania fizycznego. Dużą winę w tworzeniu takiej sytuacji ponoszą ludzie, którzy mają największy wpływ na kształtowanie oblicza sportu a więc nauczyciele, trenerzy. Obecnie w działalności sportowej liczy się tylko rywalizacja szkół, okręgów, regionów. Tymczasem każdy uczeń powinien uczestniczyć w dostosowanym do jego możliwości, potrzeb systemie treningów i zawodów sportowych. Należałoby otworzyć sport dla dzieci słabych i przeciętnych a nie pozostawiać ich na uboczu i zajmować się tylko nieliczną garstką sportowo uzdolnionych.

Godny odnotowania jest fakt, iż ankietowane dzieci deklarują szeroki wachlarz form podejmowania przez siebie aktywności sportowej: bieganie, pływanie, gra w piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę, gimnastyka, taniec, sporty walki.

Okazało się, że najczęstszą przeszkodą w uczestnictwie w pozalekcyjnych zajęciach sportowych dla uczniów jest brak czasu i komputer. Brak czasu nieodzownie wiąże się ze znacznym obciążeniem dzieci przez obowiązki szkolne i domowe. Doceniając natomiast niezaprzeczone walory komputera należy stwierdzić, iż oczywiście jest on potrzebny, ale w godziwych proporcjach.

Wyniki badań wskazują na konieczność podjęcia organizacyjnych i edukacyjnych kroków w kierunku wyjaśnienia bądź poprawienia niezadowolającej sytuacji. Powoli, bowiem słabnie zainteresowanie młodzieży aktywnym wypoczynkiem. Nie ratuje się takiego stanu rzeczy ani wystarczającym uświadomieniem o znaczeniu ruchu dla zdrowia ani stworzeniem odpowiedniej bazy.

Konieczne jest podjęcie działań wychowawczych przeciwdziałających dość powszechnemu lenistwu i nie chęci do zajęć sportowych. Ogromna większość dzieci nie uczestniczy w zorganizowanych zajęciach sportowych, gdyż nie znajduje też ani zachęty ani przykładu w rodzinie, nie ma ochoty na wypełnianie ruchem czasu wolnego

Szkola, której celem jest promowanie i organizowanie form pozalekcyjnej aktywności sportowej nie do końca wywiązuje się ze swoich zobowiązań, o czym świadczy duże zapotrzebowanie ze strony uczniów na dotykowe zajęcia zgodne z ich potrzebami i oczekiwaniami

Wysoką popularność niektórych form zajęć sportowych w czasie wolnym należy wykorzystać w kierunku podniesienia jej poziomu.

Różne rodzaje form sportowych, w których uczniowie wykazują chęć uczestnictwa, powinny być szerzej uwzględnione w programach zajęć pozalekcyjnych. Wyjście naprzeciw spontanicznym formom aktywności sportowej może stać się magnesem przyciągającym dzieci z ulicy na boiska i obiekty sportowe pod opiekę nauczycieli i wykwalifikowanej kadry szkoleniowej.

W niniejszej pracy skupiono się na zagadnieniu zajęć pozalekcyjnych z wychowania fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu, jaki wywiera opisywane zjawisko na uczniów szkoły podstawowej

Zajęcia pozalekcyjne to wartościowa i niezwykle wychowawcza forma spędzania czasu wolnego przez uczniów.

Co na ten temat myślą sami uczniowie, jakie są ich osobiste spostrzeżenia?

Uczniowie chcieliby niewątpliwie więcej kołek rozwijających ich zainteresowania i pasje. Wykazują duże zainteresowanie aktywnym spędzeniem wolnego czasu i wykorzystaniem obiektów i sprzętu sportowego szkoły w tym celu. Nadmiar obowiązków szkolnych i domowych przeszkadza im niejednokrotnie w realizacji powyższego celu. W związku z tym duża odpowiedzialność spoczywa na nauczycielach i rodzicach odnośnie właściwej organizacji czasu wolnego dziecka.

Ważną rolę w całym procesie organizacji fakultatywnych zajęć sportowych ma nauczyciel wychowania fizycznego. Nauczyciel powinien obserwować i starać się dostrzec potrzeby i zainteresowania uczniów. Powinien potrafić wykazać się umiejętnością stworzenia programu odpowiadającego zgłaszanym postulatami dzieci. Najważniejszym zadaniem jest jego reakcja na pozytywne przejawy zaangażowania i chęć rozwoju umiejętności sportowych

Przeprowadzone badania pozwalają na wysnucie wniosków na temat pozalekcyjnych zajęć z wychowania fizycznego wśród uczniów klasy IV, V i VI w szkole podstawowej w Warszawie. Dzięki wyrażonym opiniom uczniów poznano ich zdanie na temat zajęć pozalekcyjnych występujących w szkole i jednocześnie zajęć, które chcieliby żeby były prowadzone.

Zebrane materiały i ich analizy pozwalają na sformułowanie następujących wniosków:

1. Dla ponad połowy uczniów szkoła organizuje dostateczną liczbę zajęć pozalekcyjnych.
2. Ponad połowa ankietowanych uprawia sport.
3. Znaczna mniejszość ankietowanych uczniów bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych z wychowania fizycznego.
3. Dla większości uczniów pozalekcyjne zajęcia sportowe są atrakcyjne.
4. Dzieciom w uprawianiu sportu przeszkadza w największym stopniu brak czasu..
5. Rodzice nie zachęcają dzieci do uczestnictwa w pozalekcyjnych formach z wychowania fizycznego.

6. Uczniowie wykazują potrzebę zwiększenia liczby kółek sportowych rozwijających ich zainteresowania i pasje.

7. Dzieci zdecydowanie wolą wolny czas spędzać przed komputerem lub telewizorem niż uprawiać sport.

Jak wskazuje analiza badań zagadnienie pozalekcyjnych zajęć z wychowania fizycznego jest bardzo aktualne w czasach konsumpcyjnego i biernego nastawienia społeczeństwa. Uczniowie chcą brać udział w tego typu zajęciach, potrzebują tylko większej zachęty ze strony rodziców i nauczycieli Szkoła mając możliwości i infrastrukturę, może stworzyć warunki, które zaowocują wysportowanym i zdrowym pokoleniem ludzi dorosłych w przyszłości.

BIBLIOGRAFIA

Literatura:

1. Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*, WSiP, Warszawa 1979.
2. Czarniewicz M., *Praca pozalekcyjna i pozaszkolna*, PZWS, Warszawa 1963..
3. Gęsicki J., *Gra o nową szkołę*, PWN, Warszawa 1993.
4. Gurycka A., *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, WSiP, Warszawa 1989.
5. Gurycka A., *Zainteresowania uczniów*, cz. 2, PZWS, Warszawa 1964.
6. Jung-Miklaszewska J., *System edukacji w Rzeczypospolitej Polskiej. Szkoły i dyplomy*, Biuro Uznanalności Wykształcenia i Wymiany Międzynarodowej , Warszawa 2003.
7. Kulisiewicz Cz., *Podstawy dydaktyki ogólne*, BGW, Warszawa 1996.
8. Kość I., *Funkcja opiekuńcza szkoły wobec potrzeb dziecka*, w: *Opieka i wychowanie*. Cz. Kępski (red.), Wydawnictwo UMCS, Lublin 1998.
9. Król-Zielińska M., *Cele i zadania oraz organizacja zajęć pozalekcyjnych w ogólnodostępnych strefach rekreacji dziecięcej w Poznaniu*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2008.
10. Łobocki M., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls” , Kraków 2000,
11. Okon W., *Nowy Słownik Pedagogiczny*, AK, Warszawa 1998.
12. Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych* ,Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 1995.
13. Polny R., *O kółkach przedmiotowych w szkole*, PWN, Warszawa 1991.
14. Pólturzycki J., *Dydaktyka dla nauczycieli*, Novum, Płock 2002.
15. Pytkowski W., *Organizacja badań i ocena prac naukowych*, Warszawa 1985.
16. Słownik języka polskiego, tom II, PWN, Warszawa 1979.
17. Słownik języka polskiego, tom I, PWN, 1978. Warszawa 1978.
18. Super D.E., *Psychologia zainteresowań*, WSiP, Warszawa 1972.
19. Węgrzynowicz J., *Zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1971.
20. Woźniak R.B, *Socjologia edukacji i zachowań społecznych*, Wydawnictwa Uczelniane Bałtyckiej Wyższej Szkoły Humanistycznej, Koszalin 1998.
21. Wroczyński R., *Pedagogika społeczna*, PWN, Warszawa 1976.
22. Wroczyński R., *Wprowadzenie do pedagogiki społecznej.*, PWN, Warszawa 1966.
23. Zaczyński W., *praca badawcza nauczyciela*, Wsip, Warszawa 1995.
24. Zuchora K., *Wychowanie fizyczne naszych dni*, Sit, Warszawa 1974.
25. Żebrowska M., *Psychologia Rozwojowa Dzieci i młodzieży*, PWN Warszawa 1972.

26. Żelaskiewicz M., *Szkoła podstawowa jako jeden z organizatorów czasu wolnego uczniów*. w: K. Przełowski (red.) *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, Warszawa 1998.

Czasopisma:

1. Czyż A., Rola zajęć pozaszkolnych w systemie edukacji, *Kwartalnik nauczycielski*, czerwiec 2000.
 2. Górski M., *Rekreacja i sport szkolny w czasie wolnym (program autorski)*, „Lider” 2003.
 3. Hellison D.R, Templin T.J., w: K. Sas – Nowosielski, *Mity i fakty resocjalizacji poprzez kulturę fizyczną*, *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 2001.
 4. Kachel M., *Oddziaływania nauczyciela motywujące ucznia do nauki*, 1999, *Lider* nr 12.
 5. Mandowska L., *Rekreacja ruchowa młodzieży szkolnej klasy V szkoły podstawowej*, „Lider” 2002.
 6. Maszczak T., O strategii edukacyjnej w szkole, *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2002, nr 10.
 7. Rembies T., *Rola nauczyciela wf w kreowaniu aktywnego spędzania czasu wolnego*, „Lider” 2002.
 8. Turowski S., *O korzyściach z działalności pozalekcyjnej*, w: *Oświata i Wychowanie* 1989, nr 35.
 9. Woynarowska B. Kołło H., *Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne nastolatków*, *Remedium* 2004, nr 6.
 10. Żukowska I., *Pedagogika kultury fizycznej i kultury zdrowotnej wobec zagrożeń cywilizacyjnych*, *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2002, nr 3.
- Żukowska Z., *Potrzeby i styl życia człowieka wobec zagrożeń cywilizacyjnych jego zdrowia*, *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 1995, nr 3.

**WYOBRAŻENIA O LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W
SZKOLE, ICH UWARUNKOWANIA I PRZEMIANY.**

PAWEŁ DALMATA

**Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej
w Pruszkowie**

Wydział Wychowania Fizycznego i Turystyki

Kierunek: wychowanie fizyczne

Praca wykonana pod merytorycznym kierunkiem dr Aidy Piskorz

Wstęp

Podsumowując koncepcje wychowania fizycznego, możemy łatwo zauważyć, że postrzeganie tego pojęcia zmieniło się radykalnie na przestrzeni czasu. Na początku było postrzegane, rozumiane i realizowane jako sam proces doskonalenia ciała, następnie zaczęto również zwracać uwagę na kreowanie odpowiednich postaw, nawyków, następnie postaw i nawyków, które miały odnosić się do troski o własne ciało. Na samym końcu położono nacisk, że najważniejsze w tym procesie jest wychowanie, a dokładniej kształtowanie osobowości człowieka. Miało to celu wytworzenie świadomości, która zwracała uwagę na celowość takich czynników jak np. ruch i higiena, czyli troskę o własne ciało a nie mechaniczne odtwarzanie poleceń wydawanych przez nauczyciela wychowania fizycznego bez świadomości i wiedzy na ich temat.

Obecnie do literatury na temat wychowania fizycznego weszły takie pojęcia jak **proces kształcenia i wychowania fizycznego** lub też z inwersją **kształcenia i wychowania fizycznego** bez słowa proces. Wydają się to być błahe, ale w dalszym ciągu będzie to rozpatrywane pod tym względem, co jest ważniejsze kształcenie czy wychowanie, dlatego bardziej kładziemy akcent na wychowanie (osobowość), a potem na kształcenie(ciało).

Poziom kształcenia i wychowania jest jedną z miar postępu cywilizacyjnego danego społeczeństwa i dlatego rozwój edukacji ma szczególne znaczenie. Jest ona, bowiem dominującą formą w przekazie wiedzy i umiejętności. Głównym paradygmatem współczesnej edukacji jest wszechstronność, ponieważ tylko wielokierunkowo wykształcony człowiek może kontynuować dzieło swoich poprzedników, poprzedników także tworzyć nowe jakości, zmieniające rzeczywistość na lepszą. Edukacja fizyczna odgrywa ważną rolę we wszechstronnym przygotowaniu młodego człowieka do dorosłości. Jej naczelnym zadaniem, w myśl humanistycznej wersji wychowania fizycznego, jest:

Proces przygotowania młodych pokoleń do wzięcia na siebie odpowiedzialności za zdrowie, sprawność, budowę i urodę własnego ciała po jej zakończeniu,

Czyli wychowania do kultury fizycznej. Kultura fizyczna jako część kultury ogólnej zawiera postulat oddziaływań środkami społecznymi na osobowość człowieka, jak również środkami fizycznymi na jego ciało. Rezultatem takich oddziaływań powinna stać się *dbałość psychiki o ciało*. Przygotowanie do tej całościowej „dbałości” jest naczelnym celem procesu edukacji fizycznej. Jest ona w zasadzie jedyną zorganizowaną formą oddziaływania na człowieka, ponieważ inne, np. socjalizacja i aktywność własna podmiotu, są częstokroć działaniami okazjonalnymi i spontanicznymi, czyli nie występują zawsze, chociaż spełniają ważną rolę w tym procesie.

W ujęciu teoretycznym ze względu na rodzaj stosowanych środków edukacja fizyczna obejmuje dwie sfery: fizyczne kształcenie i fizyczne wychowanie. Proces fizycznego kształcenia dotyczy usprawnienia ciała, nauczania umiejętności ruchowych i przekazu wiedzy, czyli wyposażenia wychowanka w tzw. *Kompetencje technologiczne*. Tworzą one tzw. *dyspozycje instrumentalne*, („co robić?” i „w jaki sposób?”). Fizyczne wychowanie obejmuje kształtowanie *kompetencji aksjologicznych*, czyli postaw *prospołecznych i pro somatycznych*, będących rezultatem rozwijania tzw. *dyspozycji kierunkowych* („dlaczego?”). Przyjęcie takiego podziału ma charakter umowny, ponieważ w praktyce nie da się rozdzielić kształcenia i wychowania, które stanowią zwartą całość.

U podstaw realizacji procesu fizycznego kształcenia leżą przede wszystkim osiągnięcia nauk przyrodniczych, dostarczających wiedzę o budowie i funkcjach organizmu, prawach rządzących rozwojem człowieka, a także o potrzebach i możliwościach w różnych okresach jego życia. Natomiast fizyczne wychowanie zmierza do budowania trwałego przekonania, że ciało jest wartością, a troska o nie – koniecznością. Dlatego proces fizycznego wychowania jest przygotowaniem młodego człowieka do dokonywania właściwych wyborów względem ciała. W efekcie tych zabiegów edukowany podmiot powinien umieć wszechstronnie władać swoim ciałem i rozumieć aksjologiczny sens tego władania. (Madejski E., Węglarz J., 2007). Na podstawie powyższego fragmentu łatwo możemy zauważyć, że autor we wstępie podkreśla, że najważniejszym ogniwiem edukacji jest uczeń, a pozostałe elementy pełnią rolę służebną. Następnie dzieli pojęcia wychowania i kształcenia oraz podkreśla, że zabiegi związane z tym mają olbrzymi wpływ na przystosowanie się do społeczeństwa, w jakim będzie żył. Kształcenie, które polega na kształtowaniu sprawności, przekazywaniu wiedzy, czyli pokazaniu wychowankowi, co i jak ma robić i co powinien wiedzieć, natomiast fizyczne wychowanie jest to kształtowanie postawy. Wynik tego zabiegu będzie widoczny dopiero po opuszczeniu palcówki edukacyjnej, kiedy młody człowiek wejdzie w dorosłe samodzielne życie. To jak sobie poradzi w życiu i zadba o własne ciało,

zdrowie czy też samopoczucie, będzie świadczyło o wysiłku, jaki włożyliśmy w pracę z tym uczniem.

1. Proces wychowania i kształcenia fizycznego

Fizyczne kształcenie

Organizm ludzki posiada zdolność reagowania na bodźce dochodzące ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego. Wśród nich są bodźce fizyczne, i jeżeli one działają z odpowiednią siłą i intensywnością powodują zmiany w naszym organizmie. Ich jakościowy i ilościowy dobór oraz celowość decyduje o funkcjach wychowania fizycznego. Funkcja kompensacyjna, której celem jest uzupełnienie bodźców niezbędnych do prawidłowego rozwoju organizmu, funkcja stymulacyjna, której celem jest rozwój organizmu, następnie funkcja adaptacyjna, odpowiedzialna za przystosowanie się do warunków zewnętrznych i ostatnia funkcja kompensacyjno-korekcyjna, której celem jest usuwanie ewentualnych odchyłeń od norm rozwojowych. Tym wyzwaniom ma podołać

[...] **fizyczne kształcenie** rozumiane jako *intencjonalny przekaz wzorów zachowań dotyczących ciała*. Treścią fizycznego kształcenia jest rozwijanie kompetencji intelektualno-sprawnościowych uczniów, po to by wykorzystując je w życiu, mogli efektywnie funkcjonować i twórczo się rozwijać. Podstawą tego procesu jest rozwijanie motoryczności.

Proces motoryczności bardzo dogłębnie przedstawia poniższy fragment opracowany przez Eligiusza Madejskiego i Józefa Węglarza.

[...] W motoryczności ludzkiej wyróżniamy stronę **potencjalną i efektywną**. **Strona potencjalna** jest zasobem możliwości człowieka i stanowi właściwość dużym stopniu uwarunkowaną genetycznie. Występują w niej dwa „piętra”. Pierwsze piętro stanowią **predyspozycje** rozumiane jako *względnie elementarne cechy strukturalne i funkcjonalne organizmu w znaczącym stopniu uwarunkowane genetycznie i możliwe do pomiaru*, obejmujące cztery kompleksy:

- morfologiczno-strukturalne (np. wysokość ciała i masa ciała),
- energetyczne (np. wydolność aerobowa i anaerobowa)
- koordynacyjne (np. równowaga, orientacja przestrzenna),
- psychiczne (np. motywacja, temperament)

W ramach predyspozycji, które stanowią podstawę motoryczności, sytuuje się drugie „piętro”, obejmujące **zdolności motoryczne**, definiowane jako *kompleksy predyspozycji zintegrowanych wspólnym, dominującym podłożem biologicznym i ruchowym ukształtowanym przez czynniki genetyczne i środowiskowe oraz pozostających we wspólnych interakcjach*.

W ich skład wchodzi zdolności:

-
- siłowe (np. siła absolutna, siła względna),
 - szybkościowe (np. szybkość skurczu mięśnia, siła eksplozywna),
 - wytrzymałościowe (np. długotrwała praca o określonej intensywności bez oznak zmęczenia),
 - koordynacyjne (np. dokładność precyzja ruchów)

Do strony potencjalnej należą także umiejętności ruchowe, które *stanowią uwarunkowania, lub dyspozycje do efektywnego wykonywania określonych zadań ruchowych.*

Umiejętności ruchowe są ściśle powiązane z predyspozycjami i zdolnościami motorycznymi, a także **uzdolnieniami ruchowymi**, decydującymi o szybkości, dokładności i trwałości uczenia się. Większość przedstawicieli nauk zajmujących się motorycznością człowieka uznaje, że uzdolnienia ruchowe są *predyspozycjami umiejętności.*

Stronę efektywną, przejawiającą się rezultatami działań ruchowych człowieka, tworzą **sprawność motoryczna** i **sprawność fizyczna**. Sprawność motoryczna jest to *stopień uzewnętrzniania poziomu zdolności i umiejętności ruchowych osobnika w konkretnych aktach ruchowych.*

Utożsamiana często ze *sprawnością ruchową* czy też z tzw. *sprawnością ogólną* (co jest pojęciem błędnym) określa „potencjał motoryczny” człowieka, który przejawia się konkretnymi efektami motorycznymi (np. bieganie, skakanie, dzwiganie, rzucanie itp.). Sprawność fizyczna natomiast całościowo określa zakres tzw. zaradności ruchowej człowieka we wszystkich przejawach jego życia. Jest to więc stan organizmu, który obejmuje nie tylko ekonomie ruchów, wydolność, szybkość i siłę, ale także umiejętność oceny swoich możliwości, zdolność motywowania i odporność psychiczną. Wynika z tego, że człowieka sprawnego fizycznie cechuje *wszelkoność i efektywność* w działaniu. Zatem sprawność fizyczna jest to *całość możliwości i umiejętności człowieka w wykonywaniu wszelkich działań ruchowych.*

Motoryczność ludzka da się wykształcić, lecz często ona zależy od indywidualnych predyspozycji człowieka. Te uwarunkowania sprawiają, że nie ma uniwersalnego środka w procesie pedagogicznym, który zagwarantowałby wysoki poziom wszystkich uczniów. Nie jednokrotnie się spotykamy, że uczeń słabszy osiąga lepsze rezultaty od ucznia o wysokich predyspozycjach, skutkiem tego jest odpowiednia motywacja. Motywacja natomiast jest możliwa wtedy, gdy usprawnianiu będzie towarzyszyć przekazywanie wiedzy o przedmiocie aktywności. A więc kolejnym ogniwem wchodzącym w skład fizycznego kształcenia będą wiadomości, które są przekazywane podczas tego procesu. Ich brak czyni fizyczne kształcenie tresurą a nie pedagogicznym procesem, możemy zatem powiedzieć że wiedza jest spoiwem łączącym proces fizycznego kształcenia i wychowania.

Fizyczne wychowanie

Wyniki fizycznego kształcenia możemy zmierzyć, natomiast inaczej jest z fizycznym wychowaniem, tutaj musimy dotrzeć do osobowości wychowanka, dokładniej do jego postaw.

Postawa to względnie trwała struktura (lub dyspozycja do pojawienia się takiej struktury) procesów poznawczych, emocjonalnych i tendencji do zachowań, w których wyraża się określony stosunek wobec danego przedmiot.

Z powyżej przytoczonego fragmentu wynika że postawa tworzy trzy komponenty:

- ✓ poznawczy, stanowi wiedzę zdobytą przez podmiot w trakcie procesu edukacji.
- ✓ afektywny (emocjonalno-oceniający), uruchamia procesy motywacyjne; wyzwala emocje wobec przedmiotu postawy.
- ✓ behawioralny, wyznacza kierunki działań człowieka jako tendencje do zachowań.

Proces wychowania polega na kształtowaniu postaw wobec świata wartości. Aksjologia jako nauka o wartościach, scalała rozproszone obszary oraz klasyfikacje dokonywane przez takie nauki jak etyka psychologia czy socjologia. Dla zwięzłego wyjaśnienia możemy przyjąć poniższy fragment

Wartością będziemy nazywali stan rzeczy, który określa kierunek aktywności człowieka.

Zakładając że proces fizycznego wychowania ma na celu kształtowanie postaw prospołecznych i pro somatycznych. Ta pierwsza wspiera ogólne działy wychowania i zawiera w swoim zakresie takie wartości jak patriotyzm, uczciwość, dobro, piękno, tolerancja itp. Za pomocą takich wartości realizuje cele nieswoiste.

Natomiast celem swoistym będzie kształtowanie postaw pro somatycznych. Dla określenia tego terminu możemy przyjąć poniższe określenie

Postawa pro somatyczna to dyspozycja do zachowań kreacyjnych, rekreacyjnych i korekcyjnych wobec ciała na podłożu poznania ich znaczenia dla zdrowia, sprawności i urody oraz stosunku emocjonalnego do nich.

Podczas kreowania takiego stosunku musimy pamiętać o trzech aspektach:

- ✓ uznanie ciała jako wartości, najprościej możemy powiedzieć że jest to motyw dla którego człowiek świadomie podejmuje aktywność fizyczna. Obecnie człowiek podejmuje takie działania z przyczyn zdrowotnych, estetycznych, hedonistycznych i utylitarnych.

-
- ✓ treść przekazu, program kreowania wartości ciała. W reformie edukacji istnieje zapis dotyczący standardów osiągnięć w zakresie postaw pro somatycznych. Ich zakres jest podzielony na etapy szkolne co świadczy o tym że jest dostosowany do rozwoju biologicznego uczniów.
 - ✓ siła argumentów, możemy powiedzieć że nawet najlepszy program nauczania nie spełni zadania bez jego odpowiedniego wykonawcy. Zatem stosunek wychowawczy między nauczycielem i uczniem jest kluczem do sukcesu, kluczem do wytworzenia właściwych, głębokich i trwałych postaw. Osiągnąć to można dzięki osobowości posiadającej pomysłowość, atrakcyjność i wiarygodność popartą autorytetem.

Podsumowując treści na temat fizycznego kształcenia i wychowania możemy powiedzieć że edukacja fizyczna jest złożonym procesem dotyczący nie tylko ciała, ale również osobowości.

Główny problem polega na tym że proces ten nauczyciel wychowania fizycznego realizuje praktycznie sam. Inne przedmioty w szkole oraz nauczyciel główną wagę przywiązują do uzbrajania uczniów w wiedzę tzn. ingerują w sferę rozwoju intelektualnego, natomiast wychowanie dotyczy aksjologii ciała.

Obecnie mamy taką sytuację że również proces wychowania fizycznego jest nastawiony na realizację celów doraźnych, natomiast aksjologiczny sens pozostaje na razie tylko deklaracją.

Efektom takich poczynań jest sytuacja gdzie młodzież jest dobrze wykształcona, ale bezradna wobec ciała.

2. Wychowanie fizyczne jako przygotowanie do życia w kulturze fizycznej

Pojęcie kultury fizycznej jest szeroko rozumiane, aby w pełni wytłumaczyć znaczenie tych słów musimy je omówić osobno i sięgnąć do historii. Zatem słowo kultura wywodzi się od łacińskiego słowa *cultura*, co oznaczało pierwotnie uprawę roli. Termin *cultura* był również już wtedy stosowany jako *cultura anima*, co oznaczało uprawę umysłową. Tak, więc pojęcie to rozumiano jako wysiłek wewnętrzny człowieka, który jest niezbędny do przekształceń samego siebie, rozumowania, pojmowania świata. Idąc dalej kultura pierwotnie odnosiła się do wzbogacania tego, co nie jest dziełem człowieka, lecz natury.

Natomiast pojęcie natury znalazło swe wytłumaczenie w greckim słowie *physis* i było przeciwstawne pojęciu *psyche*. Obecnie pojęcie odnosi się do tego, co materialne lub fizyczne.

Aby dokładniej wyjaśnić pojęcie kultury fizycznej, możemy sięgnąć do interpretacji R. Botwińskiego, który twierdzi, że

[...] pojęcie kultury fizycznej, w zestawieniu znaczeń przypisywanych wyżej wymienionym słowom, odnosić możemy do wzbogacenia natury człowieka(ciała, zdrowia i sprawności somatycznej (Botwiński R., 1985).

Ciało ludzkie ukształtowane zostało w wyniku długiej ewolucji życia ludzkiego – od form mniej doskonałych do tego, czym jest teraz. Wszelkie świadome działania ludzi zmierzające do tego, aby to ciało było zdrowe, sprawne i wszechstronnie rozwinięte uznajemy za pierwowzór przejawów kultury.

Lecz kultura fizyczna odnosi się nie tylko do uprawy ciała danego nam przez naturę. Kultura fizyczna odzwierciedla także to, co jest specyficznie ludzkie, coś co posiadał rodzaj ludzki, a czy nie dysponuje żadna inna zbiorowość. Jest to możliwość wykształcenia, właściwej tylko człowiekowi, świadomości ruchowej. Stosując określenie świadomość ruchowa chcemy podkreślić istotę tego, co jest związane ze zrozumieniem, przyswajaniem, utrwalaniem i wzbogacaniem wartości specyficznych dla kultury fizycznej w węższym jej wymiarze.

Interpretacja R. Botwińskiego bardzo wyraźnie wskazuje, że kultura fizyczna dotyczy nie tylko kształtowania ludzkiego ciała, ale również i świadomości.

Omawiając dalej pojęcie kultury fizycznej możemy oprzeć się na słowach M. Demela, który wyjaśnia, że

[...] Kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc – odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody. Analogicznie do innych wartości kulturowych, mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie, są więc częścią światopoglądu i obyczaju (Demel M. 1980).

Zatem kultura fizyczna jest zbiorem wartości, które odnoszą się do fizycznego funkcjonowania człowieka, wartości, które stanowią dorobek kulturowy, oraz kształtują poglądy ludzkie.

Aby odejść od zawiłych stwierdzeń możemy odwołać się do fragmentu tekstu H. Grabowskiego, który wyjaśnia, że

[...] Jednym z przejawów dbałości o ciało, a zarazem kryteriów kultury fizycznej, jest czynne uczestnictwo w różnych jej formach. Formy te, dawniej słabo zróżnicowane, stopniowo ulegały procesowi specjalizacji, zarówno ze względu na zakładane cele, jak i struktury organizacyjno-instytucjonalne umożliwiające ich realizację. Obecnie do najbardziej wyspecjalizowanych form uczestnictwa w kulturze fizycznej należą:

-
- ✓ **rekreacja fizyczna** – dotycząca głównie ludzi w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach somatyczno-motorycznego rozwoju,
 - ✓ **rehabilitacja ruchowa** – zwana też fizjoterapią, pozostająca w służbie osób niepełnosprawnych,
 - ✓ **sport** – dostępny dla jednostek o ponadprzeciętnych predyspozycjach i aspiracjach w zakresie sprawności motorycznej.

Rolę przekazu całokształtu dziedzictwa kultury fizycznej z pokolenia na pokolenie w postaci uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w zakresie kreacji, rekreacji i rehabilitacji ciała, spełnia **wychowanie fizyczne** obejmujące dzieci i młodzież w wieku przedprodukcyjnym. (Grabowski H. 1997).

Fragment H. Grabowskiego obrazuje pojęcie kultury fizycznej, jako udział w jej formach. Wychowanie fizyczne ma za zadanie wykształtować tak osobowość, aby później nieprzymuszenie i świadomie korzystać z tych form. Rekreacja dla większości będzie źródłem relaksu, odstresowania się, oderwania od codzienności, sport jako widowisko, ale również dla wybitnych jako potrzeba samorealizacji, osiągnięcia wyniku sportowego, rehabilitacja niepełnosprawnych, poszkodowanych w wypadkach jako pomoc w powrocie do normalnego funkcjonowania w społeczeństwie lub jako zminimalizowanie tych różnic.

Powyższy fragment wskazuje, że wychowanie fizyczne jest najważniejszą częścią kultury fizycznej, podkreśla to również K. Zuchora

[...] kultura fizyczna jest tym światem, w który człowiek najwcześniej wchodzi i w którym najpełniej uczestniczy. Od jakości, rozległości i bogactwa tych pierwszych kontaktów zależy w dużej mierze jego cały późniejszy rozwój.

Pomyślność działań podejmowanych na polu kultury fizycznej, jak też w najbliższej i dalszej perspektywie, zależeć będzie od przekonującej siły argumentacji odnoszącej się do wiedzy, obyczajów i światopoglądu. Powinna stanowić ona skuteczną broń w walce o nowe środowisko ludzkiego życia, o prawo do pełnego rozwoju osobowego człowieka.(Zuchora K. 1980).

Czyli my dorośli musimy stwarzać naszym podopiecznym perspektywy do rozwoju, musimy świecić przykładem, uczyć i tłumaczyć, od tego zależy jak będzie wychowane dziecko. Jest to bardzo ważny czas w życiu człowieka, bowiem nie można zmienić się z dnia dzień, to jak będziemy wychowani będzie owocować w późniejszym życiu.

Mając już pewien zasób informacji na temat kultury fizycznej możemy przytoczyć kolejny fragment K. Zuchory dotyczący problemu, z jakim spotyka się kultura fizyczna we współczesnym świecie.

[...] Postawy wobec kultury fizycznej (i postawy wobec zdrowia) wiążą się nierozdzielnie z pełnym i twórczym uczestnictwem w różnych formach

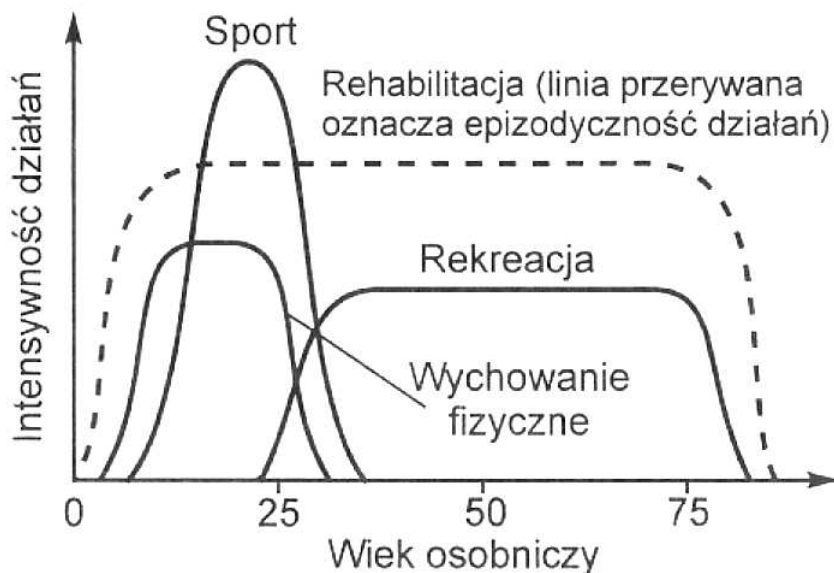
aktywności ruchowej, której szczególnym, lecz bynajmniej nie jedynym i nie najważniejszym jest sport. Powszechności takich zachowań jest termin rekreacja, a raczej kreacja ruchowa, w grę tu bowiem wchodzi uznawany system wartości, znajdujący swoje odzwierciedlenie w subiektywnym odczuciu zdrowia, a te nie dają się przechowywać, magazynować i utrwać w nie zmienionej postaci, lecz domagają się ciągłego potwierdzania, ustawicznej troski oraz twórczego i podmiotowego traktowania.

Aktywność ruchowa, jeżeli ma stać się codzienną potrzebą naszego życia, musi zostać przyodziana w odpowiednio atrakcyjny, skrojony podług najnowszej mody kostium kulturowy. Nagminnie rozpowszechniony dziś styl sportowy mocno się już opatrzył i nie odpowiada współczesnym upodobaniom szerokich kręgów młodzieży, a tym bardziej dorosłych, którzy w związku z tym realizują swoje pasje i ambicje twórcze na innych polach kultury, co odbywa się zawsze niewątpliwie z korzyścią dla ich rozwoju osobowego, ale często z uszczerbkiem dla zdrowia. Projektowanie nowych wzorów zachowań wydają się być sprawą palącą, jeżeli zamierzamy uchronić gatunek od biologicznej degradacji. (Zuchora K. 1980)

Problemem jest rezygnacja z udziału w kulturze fizycznej na rzecz innych ciekawszych form rozrywki. Za tym idzie degradacja biologiczna człowieka, aby podtrzymać zainteresowanie aktywnością fizyczną trzeba nieustannie tworzyć coś nowego, co może przyciągnąć i zainteresować innych. Jednak nie możemy tylko obserwować musimy sami wkraczać z nowymi pomysłami i wykazać się na tym polu, bowiem o nasze życie tutaj chodzi i życie naszych przyszłych pokoleń. Wszyscy musimy dołożyć starań, aby nasza cywilizacja rozwijała się fizycznie i osobowo.

Poniżej zaprezentowana jest ilustracja, która przedstawia intensywność udziału w poszczególnych formach kultury fizycznej w zależności od wieku osobniczego.

Rys. 2 Intensywność działań w poszczególnych formach kultury fizycznej w zależności od wieku osobniczego.



Źródło: Henryk Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1999, s. 37

Można zatem wysnuć wniosek że kultura fizyczna jest tymi wszystkimi zabiegami które wpływają na naszą fizyczną postać oraz kształtują naszą osobowość. W zależności od wieku uczymy się, uczymy innych lub korzystamy sami z tej wiedzy, którą nabyliśmy. W wieku przedprodukcyjnym uczymy się jak możemy korzystać z tych wartości. W wieku produkcyjnym dzięki odpowiednim zabiegom, dzięki udziałowi w rekreacji możemy potrzymać nasze umiejętności, zdolności, zdrowie. Następnie w wieku po produkcyjnym możemy zapobiegać procesom inwolucyjnym i wciąż czerpać radość z życia. Jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka jest zdrowie, dzięki niemu bowiem możemy się w pełni zrealizować. Ale niczego nie osiągniemy bez aktywności fizycznej, która przejawia się w tych formach, ciało człowieka zostało zaprogramowane przez naturę do aktywnego trybu życia, bez niej człowiek ulega degradacji, marnieje, traci siłę, witalność, odporność, wtedy zaczynają się problemy natury zdrowotnej a co za tym idzie psychicznej.

Przedmiot wychowanie fizyczne pojawia się na drugim etapie edukacyjnym, czyli w klasach IV-VI. Ministerstwo Edukacji Narodowej w podstawie programowej na tym etapie główną uwagę przywiązuje do aktywności fizycznej dla wypoczynku, sportu i zdrowia. Jest również napisane o zasadach bezpieczeństwa i o zrozumieniu rozwoju własnej sprawności fizycznej.

Na trzecim etapie edukacyjnym zakres podstawy jest większy, dzieci wkraczają w życie społeczne i jest od nich wymagana większa świadomość. Muszą oni, bowiem sobie już zdawać sprawę, że aktywność fizyczna wpływa na ich sprawność fizyczną, wpływa na zdrowie fizyczne i również na zdrowie psychiczne.

Czwarty etap edukacji – szkoły ponad gimnazjalne. Bardzo ważny etap, w niektórych przypadkach ostateczny czas, aby pojąć to wszystko, uzupełnić braki wiedzy, czy też uświadomić sobie, że w dalszym życiu będziemy już musieli sami podjąć starania, zabiegi wokół własnego organizmu, czy też wokół naszych najbliższych. Czas ostateczny na uświadomienie sobie, że aktywność fizyczna musi nam towarzyszyć przez całe życie, zrozumienie że dzięki niej możemy być w pełni zdrowi fizycznie, psychicznie i społecznie, że dzięki niej możemy w pełni realizować się w życiu. Czyli ostatni etap edukacji skupia naszą uwagę na przygotowaniu do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych.

3.Postawy kreowane przez nauczyciela na lekcjach wychowania fizycznego

Aby kreować postawy uczniów i osiągnąć nadrzędny cel wychowania fizycznego musimy odpowiednio pokierować procesem wychowania fizycznego i kształcenia, a do tego jak wiemy jest potrzebny kompetentny nauczyciel wychowania fizycznego. Ogólnie możemy powiedzieć, że

[...] Nauczyciel „dziś i jutra” to humanista, pedagog i specjalista, posiadający umiejętność wiązania trzech kierunków kształcenia i wychowania: ogólnie humanistycznego, pedagogicznego, profesjonalnego. Taki nauczyciel wie, że istota współczesnego wychowania fizycznego, przygotowującego ucznia do życia, obejmuje kształtowanie wszystkich sfer osobowości wychowanka, wyposażając go w dyspozycje instrumentalne (sprawność, umiejętności, wiedzę, zdolności i nawyki) oraz kierunkowe (postawy, poglądy, przekonania i motywacje). (red. Nitecka-Walerych A. 2007).

Idąc dalej możemy odwołać się do fragmentu książki Strzyżewskiego gdzie powołuje się on na słowa Macieja Demela i wyjaśnia, że nauczyciel będzie spełniał rolę

[...] nie tylko i nie tyle instruktora ćwiczeń cielesnych, co raczej – mądrego doradcę i przyjaciela młodzieży, który na podstawie rzetelnej pracy nad sobą, stawia zadania jednostkowe i grupowe... uczy – teoretycznie i praktycznie – jak żyć zgodnie z normami higieny fizycznej i psychicznej, jak dzielić czas między pracę i wypoczynek, jak kształtować ciało, podnosić sprawność i odporność..., jak doskonalić zdrowie, pielęgnować urodę, jak prowadzić samokontrolę, mierzyć własne postępy. (Strzyżewski S., 1986).

Z powyższego fragmentu wynika, że lekcja wychowania fizycznego nie może mieć formy treningu, gdzie nauczyciel wydaje polecenia do wykonania. Musi natomiast spełniać formę intencjonalnego przekazu wartości.

Aby spełnić swoje powinności nauczyciel wychowania fizycznego musi przede wszystkim:

- ✓ **rozumieć kulturę fizyczną i proces wychowania**
- ✓ **opanować warsztat wychowania fizycznego**
- ✓ **stać się wzorem do naśladowania**

Można ująć to szerzej i powiedzieć, że nauczyciel wychowania fizycznego powinien **w zakresie wiedzy:**

- posiadać wszechstronną wiedzę o rozwoju człowieka, jego uwarunkowaniach i możliwościach sterowania nim,
- rozumieć sens i rolę kultury fizycznej w życiu człowieka,
- posiadać wiedzę o prawidłowościach działania w zakresie kultury fizycznej;

w zakresie umiejętności:

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

w zakresie wartości:

- być wzorowym obywatelem (członkiem społeczeństwa),
- być wzorowym nauczycielem (w sensie przygotowania ogólnopedagogicznego),
- być wzorowym nauczycielem-specjalistą wychowania fizycznego, czyli wzorowo odgrywać podstawowe role zawodowe:
 - żywego wzoru kultury fizycznej,
 - wychowawcy opiekuna,
 - dydaktyka nowatora,
 - społecznika-krzewiciela kultury fizycznej (Strzyżewski S. 1986)

Można byłoby rzec, że kreowanie postawy uczniów zależy od wiedzy, postawy nauczyciela, stosunku do przedmiotu i do uczniów. Nauczyciel zwróci na siebie uwagę uczniów, jeżeli będzie dla nich pogodny, kulturalny, koleżeński, przyjacielski. Musi pamiętać o tym, że pracuje ze wszystkimi uczniami, a w swojej pracy powinien skupić się na jednostkach najsłabszych pod względem fizycznym i motorycznym, mających problemy z adaptacją społeczną, zaś uczniom uzdolnionym większą uwagę powinien poświęcać na zajęciach UKS, SKS.

Rola nauczyciela w procesie edukacji jest wyjątkowo ważna. Osiągnięcie celów kształcenia i wychowania możemy uzyskać jedynie przez rzetelne ogrywanie ról specyficznych dla tego zawodu, przestrzegania zasad pedagogicznego działania oraz dzięki odpowiedniemu stylowi kierowania.

Środowisko społeczne.

Zdrowie jest tak ważnym elementem w życiu człowieka, że trzeba na niego zwracać uwagę w każdej chwili, będąc nauczycielem wychowania fizycznego nie możemy ograniczyć się tylko do swojego przedmiotu. Poza lekcjami tworzymy grono pedagogiczne, a następnie poza szkołą społeczeństwo, po powrocie do domu jesteśmy rodzicami, w każdym momencie dzieci obserwują nas, naszą postawę i zachowanie, dlatego tak niezmiernie jest ważne abyśmy byli żywym przykładem ludzi, którzy o to zdrowie dbają. Musimy sobie zdawać sprawę, że dzieci w wieku szkolnym są niezwykle spostrzegawcze i czerpią z nas wzorce. Dla potwierdzenia tych słów możemy przytoczyć poniższy fragment

[...] Troska o zdrowie i prawidłowy rozwój fizyczny dziecka jest przedmiotem zabiegów nie tylko rodziny, ale i instytucji, w których ono przebywa. Otoczenie dziecka może istotnie wpływać na ten rozwój, hamując go, utrudniając go lub mu sprzyjając. (red. Nitecka-Walerych A. 2007).

Ważne jest tutaj abyśmy przyczynili się do zrozumienia zdrowia, do jego rozwoju, nie przechodzili obok obojętnie, a tym bardziej nie dawali złego przykładu czy też go hamowali.

Kontynuując myśl możemy przytoczyć kolejny fragment, który wyjaśnia, tłumaczy potrzeby, i prezentuje działania dla rozwoju zdrowia.

[...] Edukacja do zdrowia jest fundamentalnym prawem każdego dziecka, a zdrowie jest jednym z warunków osiągnięć szkolnych i dobrej jakości życia. Poprzez przekazanie dzieciom wiedzy o zdrowiu, kształtowanie odpowiednich postaw, umiejętności i nawyków można ułatwić im realizację zdrowego stylu życia sprzyjającemu zdrowiu, pobudzanie zainteresowań sprawami zdrowia oraz pogłębianie wiedzy o potrzebach zdrowotnych, łącznie z umiejętnościami korzystania z pomocy służby zdrowia. Działania te odnoszą się zarówno do kwestii własnego zdrowia uczniów, jak i jego otoczenia, a więc rodziny, kolegów w szkole, podczas zabawy i w miejscu pracy. (red. Nitecka-Walerych A., 2007)

Wychowanie Fizyczne

Opierając się na słowach Macieja Demela potwierdzamy, że najważniejszym celem wychowania fizycznego jest zdrowie. Porównywane jest tutaj wychowanie fizyczne i wychowanie zdrowotne oraz płaszczyzna, na jakiej się przenikają.

[...] Zdrowie jest pierwszy, choć nie jedynym celem wychowania fizycznego. Ponadto dyscyplina ta nie zajmuje się zdrowiem psychicznym, przynajmniej w sposób programowy. Już choćby to wyklucza możliwość postawienia znaku równości pomiędzy wychowaniem fizycznym i wychowaniem zdrowotnym.

Pole przenikania się zakresów wychowania zdrowotnego i wychowania fizycznego jest jednak rozległe i obejmuje to wszystko, co wiąże się ze świadomością ceny zdrowia, pozytywnym zainteresowaniem się własnym organizmem, rozumieniem zdrowotnych walorów ćwiczeń ruchowych, a także z formowaniem trwałych przyzwyczajzeń rekreacyjnych (Demel M. 1980).

Nauczyciel wychowania fizycznego.

Nauczyciel wychowania fizycznego stanowi ważną część w procesie kształcenia i wychowania, jest on bowiem przekąźnikiem wiedzy, wartości i zachowań. Coraz większą rolę przypisuje mu się w szkolnej promocji zdrowia. Poniższy fragment J. Bielskiego wyjaśnia na jakiej płaszczyźnie działa nauczyciel i przez jakie czynności osiąga rozwój zdrowia u dzieci.

[...] Trzeba przygotować go do zdrowego i fizycznie aktywnego stylu życia i żeby mógł dobrze funkcjonować w warunkach współczesnej cywilizacji. Żeby tak się stało, nauczyciel musi być przekonany, że wychowanie fizyczne i ruch z nim związany jest podstawą dobrego zdrowia. Jego aktywność fizyczna musi być podbudowana wysiłkiem intelektualnym.

Nauczyciel powinien więc nauczyć swoich uczniów, jak mają zaspokajać swoje potrzeby ruchowe, promując odpowiednie dla każdego wieku formy aktywności ruchowej. Powinien nauczyć ich jak dbać o zdrowie, urodę i zgrabną sylwetkę ciała, jak to ciało kształtować i pielęgnować. Powinien zapoznać ich z tym, jak rozwijać sprawność fizyczną, szczególnie te związaną ze zdrowiem i jak ją utrzymać przez całe życie na odpowiednio wysokim poziomie. Powinien nauczyć uczniów sposobów diagnozowania sprawności i wydolności fizycznej. Ważne jest również opanowanie przez uczniów umiejętności regulowania funkcji psychicznych.

Na zakończenie trzeba wyraźnie podkreślić, że jeśli nauczyciel wychowania fizycznego nie będzie wskazywał na głębszy sens ćwiczeń fizycznych, będzie starał się osiągnąć tylko cele doraźne, związane z poprawą osiągnięć sportowych uczniów, to należy przypuszczać, że ich aktywność fizyczna ustanie po zakończeniu szkolnego przymusu. Opinię tę podziela wielu autorów. (Bielski J.2005)

Podsumowując możemy powiedzieć, że nauczyciel wychowania fizycznego poprzez przekaz wiadomości, kreowanie postawy i aktywność fizyczną swoich wychowanków przyczynia się do rozwoju ich zdrowia.

4. Aspekt profilaktyczny wychowania fizycznego

Ćwiczenia korekcyjne

Omawiając termin wychowania fizycznego nie możemy pominąć jego związku z gimnastyką korekcyjno-kompensacyjną. Poniższy fragment przedstawia funkcje wychowania fizycznego, dwie z nich bezpośrednio jej dotyczą.

[...] gimnastyka korekcyjna ma złożony rodowód: jedna jej część korzeniami tkwi w dziedzinie kultury fizycznej, druga natomiast wywodzi się z medycyny.

Wychowanie fizyczne spełnia współcześnie następujące funkcje: stymulacyjną, adaptacyjną, kompensacyjną oraz korekcyjną. Stymulacja dotyczy głównie pobudzenia rozwoju fizycznego dziecka, adaptacja ma służyć jego lepszemu przystosowaniu się do wymogów życia. (Kutner-Kozińska M., Właźnik K. 1988)

Aby wyjaśnić dokładnie pojęcia kompensacji możemy się oprzeć na słowach Macieja Demela oraz jej interpretacji zaczerpniętej z poniższego fragmentu.

[...] Zgodnie z określeniem Demela „Kompensacja stanowi zorganizowany system bodźców dopełniających oraz antybodźców mających wyrównać i równoważyć ślepe działanie hiperadaptacji. Polega więc na czujnym regulowaniu strumienia bodźców, wyrównywania ich bilansu, m.in. przez uzupełnienie tych podniet, których skąpi tryb życia”. We współczesnej cywilizacji kompensacji domaga się siedzący (sedynteryjny) tryb życia, charakteryzujący się ponadto ogólnym niedoborem ruchu (hipokinezja). Wiadomo z ogólnie znanego prawa fizjologicznego, że funkcja kształtuje narząd, narządy i układy nie pracujące lub pracujące w niewielkim stopniu ulegają zanikowi z nieczynności. Tak też się dzieje przede wszystkim z naszym układem ruchu, a także z innymi układami, jak krążenia i oddychania. Zmniejsza się nasza sprawność fizyczna i wydolność krążeniowo-oddechowa. (Kutner-Kozińska M., Właźnik K. 1988).

Także możemy powiedzieć, że [...] Kompensacja obejmuje więc zakres działania profilaktycznych, uprzedzających odchylenie od normy czy też zaburzenia rozwoju. Korekcja natomiast dotyczy przeciwdziałania odchyleniom już zaistniałym, zbliżona jest więc bardziej do terapii. (M. Kutner-Kozińska M., Właźnik K. 1988).

Posiadając ogólne wyjaśnienie pojęcia korekcja i kompensacja możemy zadać sobie pytania, przez jakie czynności możemy osiągnąć cel i zadania takiej gimnastyki. Poniższy fragment przedstawia to dość klarownie.

[...] Cel i zadania gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej:

-
- ✓ skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej, o ile jest to możliwe, do stanu prawidłowego,
 - ✓ niedopuszczenie do powstania wad postawy ciała, gdy zaistnieją warunki sprzyjające ich powstaniu,
 - ✓ doprowadzenie sprawności fizycznej dziecka do stanu uznanego za prawidłowy,

Cel ten osiąga się drogą realizacji następujących zadań:

- ✓ wyrobienie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego,
- ✓ wytworzenie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo-więzadłowej kręgosłupa po uprzednim usunięciu dystonii mięśniowej,
- ✓ wdrożenie do rekreacji ruchowej uwzględniającej elementy profilaktyki i korekcji zaburzeń zagrażających lub istniejących u dziecka,
- ✓ opanowanie przez dziecko i jego środowisko opiekuńcze wiedzy i umiejętności dotyczących spraw jego zdrowia związanych z wadą. (Kutner-Kozińska M., Właźnik K., 1988).

Kończąc studia pedagogiczne o kierunku wychowanie fizyczne każdy nauczyciel musi posiadać wiedzę na temat gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Dzieci w wieku szkolnym są bardzo słabe fizycznie a co za tym idzie ich budowa ciała często ulega zniekształceniu. Musimy wiedzieć, że lekcje wychowania fizycznego muszą spełniać powyższe cele i zadania, natomiast można je osiągnąć docelowo przez zasób ćwiczeń ruchowych, które przedstawia poniższy fragment.

[...] Każde zajęcie ruchowe powinno uwzględniać nie tylko potrzeby rozwojowe, ale także korekcyjne. Działania takie są w stosunku do dzieci z wadami postawy, a mogą stanowić działania profilaktyczne w odniesieniu do dzieci nie dotkniętych żadnymi odchyleniami w budowie i postawie ciała, ale często o słabej i wiotkiej muskulaturze. Dlatego też konspekty lekcji kultury fizycznej, a szczególnie gimnastyki podstawowej, powinny uwzględniać elementy ćwiczeń korekcyjnych. Mogą one występować:

- ✓ w części wstępnej:
 - ćwiczenie w przyjmowaniu poprawnej postawy (ze specjalnym zwróceniem uwagi na ułożenie głowy),
 - ćwiczenie oddechowe,
 - ćwiczenia stóp.
- ✓ w części głównej:
 - ćwiczenie mięśni brzucha,
 - ćwiczenie tułowia (w płaszczyźnie strzałkowej)
 - ćwiczenie obręczy barkowej i mięśni grzbietu,
 - zwis czynny (przodem i tyłem).

- ✓ w części końcowej:
 - ćwiczenie oddechowe
 - ćwiczenie stóp
 - ćwiczenie w przyjmowaniu poprawnej postawy w miejscu i w marszu lub biegu. (Kutner-Kozińska M., Właźnik K. 1988).

Podsumowując możemy powiedzieć, że gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna lub jej elementy, które są obecne podczas zajęć wychowania fizycznego posiada aspekt profilaktyczny i dotyczy on prawidłowej postawy ciała oraz jego statyki. Bardzo ważnym elementem są również same ćwiczenia korekcyjne, które czasami trzeba prowadzić indywidualnie w stosunku do dzieci które posiadają wady. Pamiętajmy, że prawidłowa postawa ciała i jego statyka nie może być obecna bez odpowiedniego gorsetu mięśniowego, który osiągamy poprzez ćwiczenia odpowiednich partii mięśniowych. Takie ćwiczenia często nazywane są ćwiczeniami kształtującymi.

Jak wiemy obecny tryb życia, jest bardzo ubogi w aktywność fizyczną, rozwój technologii, komputerów przyczynia się do tego że dzieci chętniej spędzają czas w domu np. przed komputerem lub telewizorem. Nie jest to jedyny problem, rozwój technologii powoduje również większe zapotrzebowanie na ludzi pracujących umysłowo, co wiąże się z tym, że rodzice wolą, aby dzieci spędzały więcej czasu na nauce, nie mając świadomości że w ten sposób je krzywdzą. Siedzący tryb życia, ubogi w aktywność ruchową wpływa niekorzystnie na nasz organizm. Wszystkie układy słabną począwszy od krążeniowo-oddechowego kończąc na układzie ruchu. Stan taki prowadzi do ogólnego osłabienia organizmu, a jak wiemy słaby organizm nie jest gotowy i nie potrafi dość szybko zareagować na choroby wirusowe takie jak grypa. Pod tym wszystkim ukrywa się pojęcie hartowania organizmu, możemy to robić poprzez dotlenianie organizmu oraz ćwiczenia fizyczne, które będą bardziej obciążały nasz organizm niż czynności codzienne, dzięki temu nasz układ odpornościowy będzie mógł szybciej zwalczyć chorobę.

Choroby cywilizacyjne jak otyłość, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca są ze sobą związane. Nadciśnienie tętnicze oraz cukrzyca jest następstwem otyłości. Najczęstszą przyczyną powstawania otyłości jest przekarmianie (zbyt duża wartość energetyczna pożywienia w stosunku do zapotrzebowania organizmu). Cukrzyca związana jest z zaburzeniami ilości cukru we krwi, natomiast nadciśnienie tętnicze związane jest z podwyższonym stałym lub okresowym ciśnieniem tętniczym krwi. Przyczyny tych chorób mogą być genetyczne lub środowiskowe. Badania naukowe dowiodły, że aktywność ruchowa w dużej mierze pomaga zminimalizować skutki takich chorób.

Innymi problemami dotykającymi naszą cywilizację są również choroby układu ruchu, które są wynikiem między innymi zaniedbania wywołanego z naszej strony. Mówię tutaj o zaniedbaniu podczas wieku, kiedy rozwija się organizm oraz zaniedbaniu w wieku produkcyjnym, kiedy nasz organizm jest przeciążony

jednostronnie np. specyficznym trybem pracy. Wtedy musimy kompensować te braki.

Podsumowując pamiętajmy, że profilaktyka jest lepsza niż leczenie, uświadamiając sobie to i działając ku temu możemy uniknąć naprawdę wielu chorób i schorzeń.

5. Źródła informacji na temat wychowania fizycznego.

Powyższe rozdziały uzmysławiają nam jak ważną rolę odgrywa aktywność ruchowa w życiu człowieka. Ale ważniejsze jest skąd można pozyskać informacje na ten temat. Zasadniczą główną rolę w tym procesie odgrywa nauczyciel wychowania fizycznego. Jego zadaniem jest nauczanie ruchów, kontrola, korygowanie itp., również do nauczyciela wychowania fizycznego należy kreowanie osobowości wychowanka, może to robić za pomocą uświadamiania ucznia o celowości danych ćwiczeń, wpływu ćwiczeń na organizm, na sylwetkę, poprawną postawę ciała i przede wszystkim na zdrowie i dobre samopoczucie. Nauczyciel między innymi powinien wyposażać uczniów w wiedzę na temat higieny osobistej, odżywiania, przekazać informacje na temat właściwego wypoczynku. Zatem nauczyciel odgrywa tutaj niezmiernie ważną rolę, ale musimy spojrzeć na to z innej perspektywy, nauczyciel wychowania fizycznego jest w kontakcie z uczniem na kilku zajęciach w tygodniu oraz z wybranymi na zajęciach szkolnego lub uczniowskiego klubu sportowego. Jest to bardzo niewiele w porównaniu do całego czasu, który uczeń spędza w szkole, trzeba również zwrócić uwagę na czas poza szkołą.

Nauczyciel poprzez pedagogiczną wiedzę, odpowiednie metody i formy nauczania, motywowanie oraz przekazywanie wiedzy może wykształcić tak osobowość ucznia, aby poza zajęciami wychowania fizycznego uczeń dobrowolnie podejmował aktywność ruchową, zabiegał wobec własnego ciała oraz pozyskiwał wiedzę na ten temat. Niekompetencja nauczyciela wychowania fizycznego może doprowadzić do tego, że zajęcia będą miały charakter tresury bez uzmysłowienia uczniom celowości zadań obecnych podczas zajęć. Taki rodzaj zajęć nie będzie przynosił rezultatów na dłuższą metę, uczniowie prawdopodobnie po zakończeniu szkoły zawieszają aktywność ruchową i ich udział w kulturze fizycznej będzie znikomy.

Jak wyżej stwierdzono nauczyciel wychowania fizycznego odgrywa jedną z najważniejszych ról w przekazywaniu informacji i nauczaniu. Pozostały czas w szkole, nie może zawierać informacji sprzecznych z tymi wyniesionymi z zajęć wychowania fizycznego. Wiedza na temat organizmu człowieka powinna być uzasadniona, uzupełniona treściami na zajęciach przyrody. Kolejnymi zajęciami, na których poruszane są problemy dotyczące organizmu człowieka może być godzina wychowawcza. Na zajęciach tego typu często poruszane są tematy np. uzależnienia, nałogów, dbania o własną higienę, zdrowie, właściwy aktywny wypoczynek itd. Zatem możemy stwierdzić że pozostali nauczyciele powinni

spełniać rolę osób uzupełniających pewne tematy lub w pewnym stopniu poprzez własne nawyki powinni stanowić wzór osobowy. Pedagodzy muszą pamiętać że dzieci są świetnymi obserwatorami, nagannym zachowaniem nauczyciela byłoby głoszenie wartości i idei w szkole, natomiast poza nią wykonywanie sprzecznych czynności. Niejednokrotnie zdarza się, że nauczyciel, niekoniecznie wychowania fizycznego jest przyłapany przez uczniów na paleniu papierosów. Jak taki nauczyciel będąc w szkole może następnie informować uczniów, że dym papierosowy wpływa negatywnie na funkcjonowanie organizmu człowieka oraz powoduje inne choroby. Są to informacje bez pokrycia. Możemy zatem powiedzieć że wszyscy nauczyciele muszą być pedagogami zarówno w szkole jak i poza nią, muszą przekazywać wiedzę i nieść wraz z sobą wzorce osobowe.

Uczniowie spędzają dużo czasu w domu z rodzicami, którzy odgrywają również bardzo istotną rolę w uświadamianiu i informowaniu swoich dzieci. Brak reakcji na niepowołane zachowanie często w mniemaniu dziecka oznacza akceptację. Rodzice muszą pamiętać o takich rzeczach jak aktywność ruchowa, higiena, hartowanie, zdrowie, prawidłowe odżywianie. Ich zadaniem po części jest informowanie własnych dzieci na ten temat i kształtowanie stosunku do tych wartości. Rodzic nie może reagować obojętnie na dziecko spędzające większość czasu przed telewizorem, komputerem, niewłaściwe odżywianie się, czy też późne kładzenie się spać, co prowadzi do przemęczenia organizmu i nieefektywnej pracy następnego dnia w szkole. Zatem rodzice powinny zachęcać dzieci do spędzania większej ilości czasu na świeżym powietrzu zarówno w zimie jak i jesienią i wiosną, powinni tłumaczyć, że czas poza szkołą musi uwzględniać zarówno aktywność ruchową, naukę oraz odpoczynek (sen).

Możemy powiedzieć zatem że nauczyciel wychowania fizycznego, pedagogi i rodzice niosą ze sobą pewne informacje, wartości i wzory osobowe. Ich wpływ będzie skutkował rodzajem osobowości ucznia oraz zasobem jego wiedzy. Poprzez ich wpływ uczniowie mogą zasięgać samodzielnie informacji na tematy nas nurtujące. Takimi źródłami może być internet, telewizja, prasa, radio, literatura właściwa, różnego rodzaju czasopisma itd.

Metodologiczne przesłanki badań

Cele i przedmiot badań, założenia i pytania badawcze.

Zasadniczym celem poznania naukowego jest zdobycie wiedzy maksymalnie ściślej, maksymalnie pewnej, maksymalnie ogólnej, maksymalnie prostej, o maksymalnej zawartości informacji. Takie dopiero poznanie prowadzi do wyższych form funkcjonowania wiedzy, a są nimi prawa nauki i prawidłowości. (Pilch T., Bauman T., „Zasady badań pedagogicznych”, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001)

Odwołują się do powyższego fragmentu celem badań najogólniej mówiąc będzie zebranie szczegółowej wiedzy (informacji) odnoszącej się do problemu, jaki postawiony jest w pracy.

W pracy celem badań jest zebranie opinii, informacji o zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Cele i zadania wychowania fizycznego są bardzo rozległe, na ich wpływ ma nie tylko szkoła i nauczyciel wychowania fizycznego, ale również i inni m.in. pedagodzy, lekarze i rodzice. Dlatego faktyczne poznanie stosunku do wychowania fizycznego, będzie tym dokładniejsze im większą grupę respondentów o to zapytamy. Ważne jest to, aby dowiedzieć się *dłaczego* a nie tylko stwierdzić istniejące fakty. Dlatego też do udowodnienia tego stworzone są trzy ankiety, dla uczniów klasy VI szkoły podstawowej, gdzie ich wiedza na temat wychowania fizycznego powinna być już znaczna, a zwłaszcza ukierunkowana, przede wszystkim uczniowie powinni być świadomi tego, co robią i jaki cel jest tych zajęć. Brak takiej wiedzy może świadczyć o zaniedbaniu tego przedmiotu, tej wiedzy przez innych zwłaszcza pedagogów. Kolejne, zatem ankiety są skierowane do rodziców i nauczycieli, ich opinia i wiedza jest również wartościowa, ponieważ dzieci spędzają z nimi większość czasu. Pytania w ankietach są tak skonstruowane aby można było stwierdzić czym owy stosunek do wychowania fizycznego jest wywołany, co na niego wpływa, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania, rodzice, nauczyciele itp.

W pracy celem badań jest zebranie opinii, informacji o zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Cele i zadania wychowania fizycznego są bardzo rozległe, na ich wpływ ma nie tylko szkoła i nauczyciel wychowania fizycznego, ale również i inni m.in. pedagodzy, lekarze i rodzice. Dlatego faktyczne poznanie stosunku do wychowania fizycznego, będzie tym dokładniejsze im większą grupę respondentów o to zapytamy. Ważne jest to, aby dowiedzieć się *dłaczego* a nie tylko stwierdzić istniejące fakty. Dlatego też do udowodnienia tego stworzone są trzy ankiety, dla uczniów klasy VI szkoły podstawowej, gdzie ich wiedza na temat wychowania fizycznego powinna być już znaczna, a zwłaszcza ukierunkowana, przede wszystkim uczniowie powinni być świadomi tego, co robią i jaki cel jest tych zajęć. Brak takiej wiedzy może świadczyć o zaniedbaniu tego przedmiotu, tej wiedzy przez innych zwłaszcza pedagogów. Kolejne, zatem ankiety są skierowane do rodziców i nauczycieli, ich opinia i wiedza jest również wartościowa, ponieważ dzieci spędzają z nimi większość czasu. Pytania w ankietach są tak skonstruowane aby można było stwierdzić czym owy stosunek do wychowania fizycznego jest wywołany, co na niego wpływa, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania, rodzice, nauczyciele itp.

Ankieta dla uczniów odpowiada na pytania koncentrujące się na celowości wychowania fizycznego w szkole. W pewnym stopniu charakter pytań wskaże czy uczniowie są świadomi uczestnictwa w zajęciach, czy są świadomi aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka, jego rozwoju i całego życia. Część pytań odpowie

na aktualny stosunek do przedmiotu, częściowo do nauczyciela prowadzącego, odpowie również czy uczniowie chętnie uczęszczają na zajęcia czy raczej jest to dla nich pewnego rodzaju przymus.

Ankieta dla rodziców stanowi również cenne źródło informacji. Dzieci spędzają wiele czasu w domu, rodzice mają zatem wpływ na to jak ten czas dziecko spędza. Uświadomienie dzieci, poinformowanie ich leży również w kwestii rodziców, ale jest to nieosiągalne bez odpowiedniej wiedzy oraz wzoru osobowego.

Ankieta dla pedagogów, nauczycieli, ludzie wykształceni, kończący studia pedagogiczne powinny wykazywać się większą wiedzą z tego zakresu. Placówka oświatowa gdzie uczniowie spędzają wiele czasu stanowi źródło wzorów osobowych, którymi są nauczyciele. Ich sposób bycia zachowanie, sposób przekazywanej wiedzy zarówno w szkole jak poza nią musi mieć właściwy wygląd. W literaturze możemy często znaleźć określenia że przedmioty, poza wychowaniem fizycznym usposabiają dzieci tylko w wiedzę, natomiast wychowanie fizyczne kształtuje również osobowość ucznia. Ważne jest to aby inni nauczyciele zdawali sobie z tego sprawę i przyczynili się do kreowania pozytywnej postawy wychowanka. Ważne jest bowiem aby nasze społeczeństwo było zdrowe i wykształcone.

Badania nad stosunkiem do wychowania fizycznego oraz źródeł wpływających na to przeprowadzono na terenie powiatu pruszkowskiego. Teren badawczy obejmował celowo dobraną grupę 100 uczniów klas szóstych, 100 rodziców dzieci klas szóstych oraz grupę 50 nauczycieli. Badania rozpoczęto w lutym, a ukończono w marcu 2010 roku.

Wyniki i omówienie badań

Wyniki ankiet wypełnionych przez uczniów.

Przedmioty lub przedmiot, na który dzieci najchętniej uczęszczają to wychowanie fizyczne, następnie pozostałe przedmioty:

✓ wychowanie fizyczne	82,9%
✓ nauki humanistyczne (j. polski, historia)	4,2%
✓ nauki przyrodnicze (biologia, chemia)	4,2%
✓ nauki matematyczne (matematyka, fizyka)	4,2%
✓ języki obce	4,2%

Gdyby lekcje wychowania fizycznego byłyby nie obowiązkowe dzieci:

✓ nadal uczęszczałyby na nie systematyczne, tak odpowiedziało	74,4%
✓ natomiast od czasu do czasu	25,5%
✓ nikt nie zadeklarował, że nie chodziłby wcale	0%

Lekcje wychowania fizycznego według dzieci:

- | | |
|---|-------|
| ✓ są bardzo ciekawe i z przyjemnością w nich uczestniczą | 46,6% |
| ✓ nie wszystko jest ciekawe i nie zawsze wychodzą z nich zadowolone | 51,1% |
| ✓ lekcje rzadko są ciekawe, choć czasem sprawiają im przyjemność | 2,2% |
| ✓ lekcje są nudne, mało interesujące, nie lubią w nich uczestniczyć, nikt nie zadeklarował takiej odpowiedzi. | |

Dzięki lekcjom wychowania fizycznego dzieci:

- | | |
|---|-------|
| ✓ czują się lepiej zarówno fizycznie jak i psychicznie | 65,1% |
| ✓ są bardziej sprawne ruchowo | 13,9% |
| ✓ twierdzą, że lekcja działa na nich obojętnie | 20,9% |
| ✓ nikt nie opowiedział, że lekcja wychowania fizycznego jest głównym czynnikiem powodującym niechęć do sportu i aktywności fizycznej. | |

Dzieci ćwiczą żeby:

- | | |
|--|-----|
| ✓ przyjemnie spędzić czas | 44% |
| ✓ być wysportowanym i sprawnym | 28% |
| ✓ poprawić sylwetkę | 14% |
| ✓ ponieważ jest to przedmiot obowiązkowy | 6% |
| ✓ z innych powodów | 8% |

Ulubione formy ruchu na zajęciach wychowania fizycznego to:

- | | |
|---|-------|
| ✓ zespołowe gry sportowe (koszykówka, siatkówka, piłka nożna, itp.) | 79,1% |
| ✓ lekkoatletyka | 2,3% |
| ✓ pływanie | 12,5% |
| ✓ gry i zabawy | 1% |
| ✓ inne | 5,2% |

Nauczyciel wychowania fizycznego:

- | | |
|--|-------|
| ✓ jest lubiany, dzieci chętnie uczestniczą w jego zajęciach | 36,1% |
| ✓ jest w porządku, ale czasami zniechęca do zajęć | 44,6% |
| ✓ jest dzieciom obojętny, tolerują go | 8,5% |
| ✓ popada z dziećmi w konflikty, dzieci chciałyby mieć zajęcia z kimś innym | 10,6% |

Gdyby dzieci mogły wybierać między uczestnictwem w lekcjach wychowania fizycznego a treningami w klubie sportowym, wybrałyby udział:

- | | |
|--|-----|
| ✓ zarówno w treningach jak i lekcjach, gdyż lubią aktywność ruchową w każdej postaci | 50% |
|--|-----|

- | | |
|---|-------|
| ✓ w lekcji wychowania fizycznego, ponieważ jest ciekawsza, a treningi są zbyt męczące i monotonne | 34,7% |
| ✓ w treningach, ponieważ dają im możliwość uprawiania ulubionej dyscypliny; reszta sportów ich nie interesuje | 15,2% |
| ✓ nikt nie zadeklarował niechęci do uczestnictwa w jakichkolwiek zajęciach ruchowych | |

Źródła informacji na temat dyscyplin sportowych, wyników, przepisów, historii, zawodnikach, klubach sportowych, itp., uczniowie czerpią:

- | | |
|---|-------|
| ✓ poprzez telewizję, radio, Internet | 63% |
| ✓ dowiaduję się o nich dzięki nauczycielowi wychowania fizycznego | 23,9% |
| ✓ poprzez prasę i książki sportowe | 2,1% |
| ✓ nie interesuje mnie to | 10,8% |

Zainteresowanie sportem rodziców (odpowiedzi dzieci):

- | | |
|------------|------|
| ✓ tak | 60% |
| ✓ nie | 6,6% |
| ✓ nie wiem | 33,3 |

Mając do dyspozycji godzinę wolnego czasu dzieci najchętniej poświęciłyby ją na:

- | | |
|--|-------|
| ✓ telewizję | 4% |
| ✓ muzykę | 10,2% |
| ✓ książkę | 4% |
| ✓ spotkanie towarzyskie | 26,5% |
| ✓ sport (gra w piłkę, rower, łyżwy, bieganie itp.) | 22,4% |
| ✓ inne zajęcia | 32,6% |

Sto procent dzieci uważa, że aktywność (ćwiczenia) ruchowa jest potrzebna w życiu każdego człowieka, swoją wypowiedź uzasadniały następująco:

- ✓ Tak ponieważ bez ruchu będziemy bardzo grubi i niewysportowani
- ✓ Ponieważ ruch to zdrowie i przyjemność
- ✓ Aktywność ruchowa jest potrzebna bo jest zdrowa
- ✓ Ponieważ ruch to zdrowie
- ✓ Trzeba się ruszać
- ✓ Człowiek powinien być wysportowany i ładnie wyglądać
- ✓ Człowiek aktywny ruchowo dłużej i lepiej żyje

-
- ✓ Dzięki ćwiczeniom lepiej się czuje i można schudnąć
 - ✓ Ponieważ bez ruchu nie mielibyśmy siły
 - ✓ Moim zdaniem jest potrzebna żeby być zdrowym i sprawnym
 - ✓ Ponieważ człowiek ma wtedy lepsze samopoczucie
 - ✓ Gdybyśmy nie ćwiczyli to bylibyśmy grubi
 - ✓ Uważam tak ponieważ dzięki aktywności ruchowej utrzymujemy kondycję i uodparniamy się Według dzieci uprawianie aktywności fizycznej (gra w piłkę, jazda na rowerze, bieganie, pływanie itp.) wpływa na:

✓ kondycję	37,1%
✓ zdrowie	30%
✓ zdobywanie umiejętności sportowych	18,5%
✓ spędzanie wolnego czasu	14,2%

Na pytanie czy w rodzinie są tradycje sportowe (czy rodzina ma związek ze sportem) dzieci odpowiedziały:

- ✓ tak 29,5%
- ✓ nie 70,4%

Dane ogólne.

Płeć ankietowanych uczniów przedstawia się następująco:

- ✓ chłopiec 45,6%
- ✓ dziewczyna 54,3%

Ilość rodzeństwa:

- ✓ nie mam 39,5%
- ✓ jedno 34,8%
- ✓ dwoje 18,6%
- ✓ troje i więcej 6,9%

Miejsce zamieszkania:

- ✓ miasto powyżej 100 tys. mieszkańców 2,2%
- ✓ miasto 20-100 tys. mieszkańców 9%
- ✓ pozostałe miasta 25%
- ✓ wieś 63,6%

Wykształcenie rodziców (matka):

- ✓ zasadnicze zawodowe 5,2%
- ✓ średnie ogólne 18,4%
- ✓ średnie techniczne 5,2%
- ✓ pomaturalne (licencjat) 13,1%
- ✓ wyższe 39,4%
- ✓ doktorat, inne stopnie naukowe 18,4%

Wykształcenie rodziców (ojciec):

✓ zasadnicze zawodowe	15%
✓ średnie ogólne	7,5%
✓ średnie techniczne	17,5%
✓ pomaturalne (licencjat)	2,5%
✓ wyższe	40%
doktorat, inne stopnie naukowe	17,5%

Wnioski - ankieta dla uczniów

Stworzone pytania w pewnym stopniu mogą odpowiedzieć na nurtujące mnie pytania. Dotyczą one między innymi stosunku dzieci i młodzieży do zajęć wychowania fizycznego. Dzięki niektórym pytaniom można ocenić jak układają się relacje między nauczycielem i uczniem oraz przede wszystkim można stwierdzić jak bardzo wysoka jest świadomość uczniów o konieczności prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Ważne jest, z czym nasi podopieczni utożsamiają te zajęcia i czy widzą ich głębszy sens.

Analizując po kolei wybrane pytania postaram się przybliżyć powyższe stwierdzenia. Otóż sam stosunek do wychowania fizycznego jako szkolnego przedmiotu nie zmienia się od dłuższego czasu. Ulubiony szkolny przedmiot to wychowanie fizyczne, taką odpowiedź zadeklarowało 82,9% dzieci. Jest to bardzo cenna informacja dla nauczyciela wychowania fizycznego, bowiem rozpoczynając zajęcia ma grupę pozytywnie nastawionych dzieci. Jego w tym rola, aby przeprowadzać zajęcia tak, aby tego nastawienia nie zniszczyć.

Kolejne pytanie świadczy o świadomości konieczności uczęszczania na zajęcia wychowania fizycznego. Gdybyśmy dali możliwość wyboru aż 25,5% uczniów chodziło by na nie od czasu do czasu. Taki wybór z biegiem czasu mógłby spowodować, że te osoby znikły by zupełnie z zajęć. Pociuszające jest fakt, że żaden z ankietowanych nie zadeklarował że zrezygnowałby z zajęć zupełnie.

Stosunek do zajęć jest kreowany przez nauczyciela oraz treść jaka jest prezentowana na tych zajęciach. W tym wypadku głosy podzieliły się niemal równomiernie na zadowolonych z zajęć oraz tych którzy twierdzą że zajęcia nie zawsze są ciekawe. Do tego jednak pytania musimy mieć pewien dystans, ponieważ to, co dla nas jest dobre i pełni funkcje służebną dla prawidłowego rozwoju dzieci nie zawsze w ich mniemaniu musi być przyjemne. Aczkolwiek można było by się zastanowić czy owe zajęcia nie są prowadzone błędnie lub zbyt monotennie.

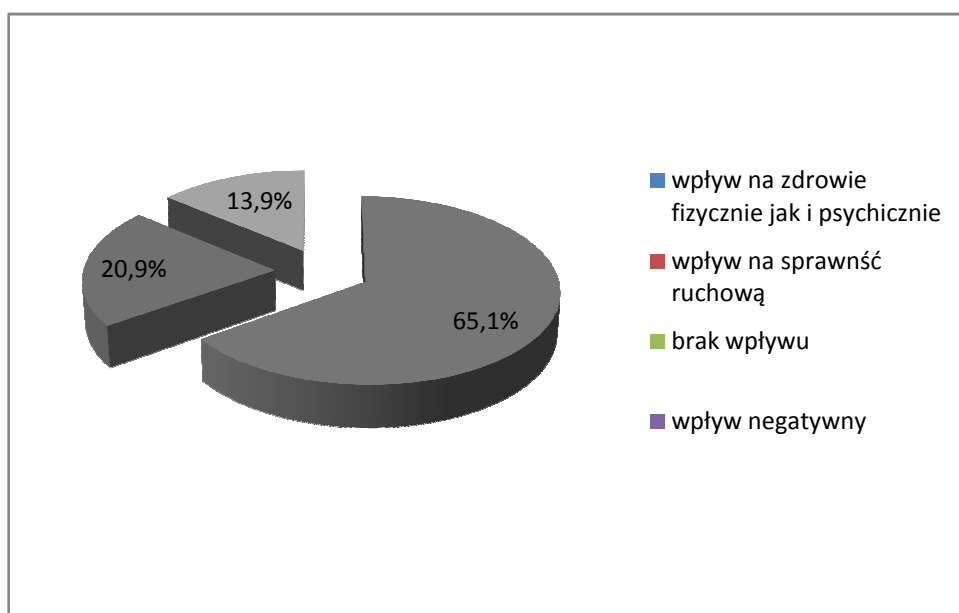
Graficzne przedstawienie kolejnego pytania uzmysławia nam że wiedza na temat aktywności i jej roli w życiu człowieka jest dość wysoka. Około 65% uczniów

stwierdziło że dzięki niej czuje się lepiej zarówno psychicznie jak fizycznie. Poniżej przedstawiono nurtujące nas pytanie wraz z procentowymi wynikami i graficznym wykresem.

Dzięki lekcjom wychowania fizycznego dzieci:

- ✓ czują się lepiej zarówno fizycznie jak i psychicznie 65,1%
- ✓ są bardziej sprawne ruchowo 13,9%
- ✓ twierdzą, że lekcja działa na nich obojętnie 20,9%
- ✓ nikt nie odpowiedział, że lekcja wychowania fizycznego jest głównym czynnikiem powodującym niechęć do sportu i aktywności fizycznej.

Rys. 3 Wpływ zajęć wychowania fizycznego.



Źródło: opracowania własne

Dzieci najczęściej ćwiczą po to aby przyjemnie spędzić czas (44%), następnie aby być wysportowanym i sprawnym (28%), aby poprawić sylwetkę (14%), ponieważ jest to przedmiot obowiązkowy (8%).

Odpowiedź pierwsza jest bardzo trafna, bowiem aktywność ruchowa w wolnym czasie powinna towarzyszyć każdemu człowiekowi, nie powinna być pewnego rodzaju hobby, nie powinna być czymś dowolnym do wyboru, powinna być natomiast nieodłącznym elementem życia człowieka. Zagadnienie wychowania fizycznego informuje jasno, że ma za zadanie przygotowanie młodego pokolenia do życia w kulturze fizycznej, a co za tym idzie do czynnego udziału w niej, pocieszające jest to że tak liczna grupa dzieci wykonuje tą aktywność z

przyjemności, bowiem to może stanowić gwarancję że nie zaprzestaną czynnego uczestnictwa w niej po zakończeniu edukacji.

Pytanie na temat treningów, na które dzieci są posyłane coraz częściej, oczywiście po zajęciach szkolnych, jest w pewnym rodzaju zastanawiające. Stanowią one mogą pewnego rodzaju konkurencje dla lekcji wychowania fizycznego oraz pewnego rodzaju argumentację dzieci lub rodziców do zmiany wychowania fizycznego na treningi. Nie zakładam z góry, że treningi i ich treść jest negatywna, jest to również pewnego rodzaju forma aktywności fizycznej, gdzie trener powinien wiedzieć, że trening nie może być jednostronny, tzn. ukierunkowany na kształtowanie jednej umiejętności. Nie zawsze jednak tak bywa, dlatego wychowanie fizyczne powinno być tu pewnego rodzaju lekarstwem, uzupełniającym braki oraz źródłem wiedzy dla dzieci, które powinny wykorzystywać ją, aby nie zrobić krzywdy własnemu ciału.

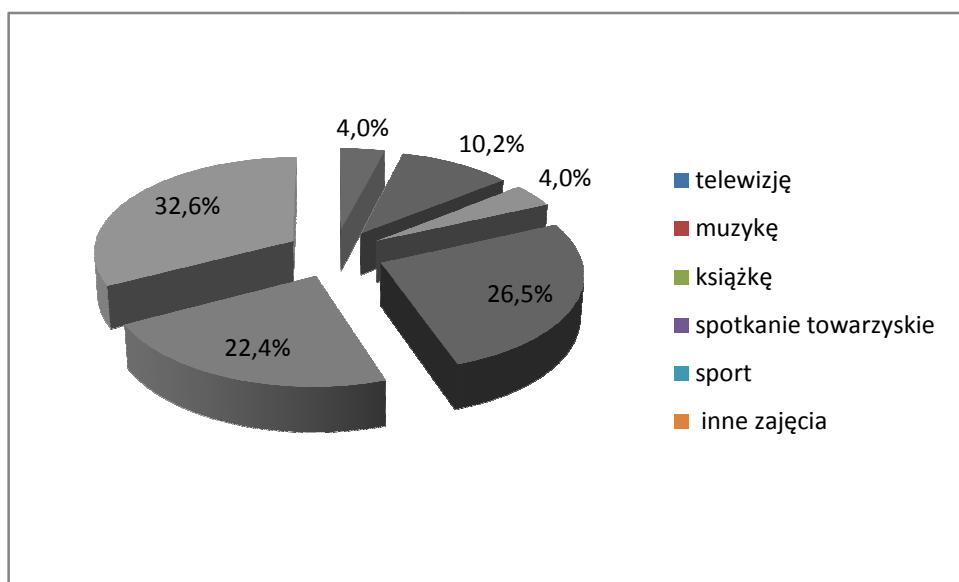
Odpowiedzi również wypadły zaskakująco pozytywnie, około 34% zadeklarowało, że nie zamieniłoby lekcji wychowania fizycznego na treningi, które są zbyt męczące i monotonne. Natomiast 50% zadeklarowało chęć uczestnictwa zarówno w treningach jak lekcjach wychowania fizycznego. Zatem możemy wnioskować o dużej świadomości dzieci, co do utrzymywania aktywności ruchowej wszechstronnie rozwijającej, nie zaś jednokierunkowej i monotonnej.

Kolejne pytanie daje dużo do myślenia, powyższe pytania i odpowiedzi na nie wypadły zaskakująco pozytywnie. Dzięki nim możemy stwierdzać, że świadomość odnośnie celowości aktywności ruchowej jest bardzo duża. Poniższe pytanie jednak nieco zmienia ten pogląd. Poniżej pytanie, procentowe wartości oraz graficzne przedstawienie pytania.

Mając do dyspozycji godzinę wolnego czasu dzieci najchętniej poświęciłyby ją na:

✓ telewizję	4%
✓ muzykę	10,2%
✓ książkę	4%
✓ spotkanie towarzyskie	26,5%
✓ sport (gra w piłkę, rower, łyżwy, bieganie itp.)	22,4%
✓ inne zajęcia	32,6%

Rys. 4 Czas wolny.



Źródło: opracowania własne

Jak wyżej wspomniałem świadomość wysoka, ale nie stanowi to dla dzieci jednostronnego wyboru, wolny czas dla nich to zajęcia inne niż wymienione (32%), następnie spotkania towarzyskie (26%) i dopiero aktywność fizyczna (22%). Może to stwarzać pewne obawy, ale nie możemy oczekiwać, że wszyscy w wolnym czasie będą biegać czy jeździć na rowerze. Możemy jedynie mieć nadzieję, że chociaż odrobina tego wolnego czasu jest poświęcana na aktywność. Sto procent dzieci uważa, że aktywność (ćwiczenia) ruchowa jest potrzebna w życiu każdego człowieka, swoją wypowiedź uzasadniały następująco:

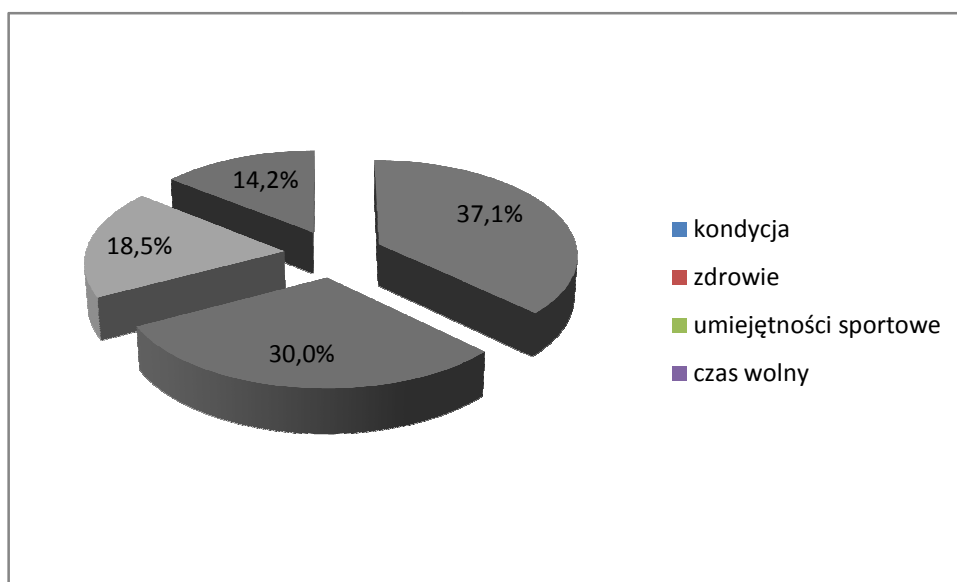
- ✓ Tak ponieważ bez ruchu będziemy bardzo grubi i niewysportowani
- ✓ Ponieważ ruch to zdrowie i przyjemność
- ✓ Aktywność ruchowa jest potrzebna bo jest zdrowa
- ✓ Ponieważ ruch to zdrowie
- ✓ Trzeba się ruszać
- ✓ Człowiek powinien być wysportowany i ładnie wyglądać
- ✓ Człowiek aktywny ruchowo dłużej i lepiej żyje
- ✓ Dzięki ćwiczeniom lepiej się czuje i można schudnąć
- ✓ Ponieważ bez ruchu nie mielibyśmy siły
- ✓ Moim zdaniem jest potrzebna żeby być zdrowym i sprawnym
- ✓ Ponieważ człowiek ma wtedy lepsze samopoczucie
- ✓ Gdybyśmy nie ćwiczyli to bylibyśmy grubi
- ✓ Uważam tak ponieważ dzięki aktywności ruchowej utrzymujemy kondycję i uodparniamy się

Czytając powyższe odpowiedzi chcielibyśmy aby każde dziecko tak myślało oraz czyniło kroki w tym kierunku. Martwi mnie jednak fakt że powyższe argumenty, wypowiedzi dzieci to niewielki procent. Pozostałe dzieci pozostawiły w tym miejscu puste pole , zaznaczając jedynie odpowiedź „tak”, miejmy nadzieje że ta odpowiedź nie jest dla nich pusta.

Czym jest dla dzieci aktywność fizyczna, na co wpływa, jakie ma zadanie, poniżej odpowiedź, wartości procentowe i graficzne przedstawienie pytania. Według dzieci uprawianie aktywności fizycznej (gra w piłkę, jazda na rowerze, bieganie, pływanie itp.) wpływa na:

✓ kondycję	37,1%
✓ zdrowie	30%
✓ zdobywanie umiejętności sportowych	18,5%
✓ spędzanie wolnego czasu	14,2%

Rys. 5 Aktywność ruchowa



Źródło: opracowania własne

Okolo 30% ankietowanych zadeklarowało, że aktywność ruchowa wpływa na poprawę zdrowia. Troska o zdrowie, zarówno w czasie edukacji i po zakończeniu jej to nadrzędny cel wychowania fizycznego. Nie oznacza to jednak, że pozostałe odpowiedzi są błędne. Wiążą się one z powyższym, albo stanowią mniej istotne cele. Kondycja (37%) ankietowanych zadeklarowało taką odpowiedź, dobra kondycja równa się zdrowie, ale dzieci muszą być świadome, że budowanie kondycji jest dla naszego zdrowia.

Analizując dane ogólne, nie stwierdzam aby na poziom wiedzy uczniów miały wpływ takie aspekty, jak wykształcenie rodziców, miejsce zamieszkania, rodzeństwo czy poziom dochodów w danej rodzinie. Raczej jest to indywidualna kwestia każdej jednostki, poziomu inteligencji i aktualnej wiedzy ogólnej.

Wyniki ankiet wypełnionych przez rodziców

Według rodziców lekcja wychowania fizycznego jest przedmiotem:

- | | |
|--|-----|
| ✓ niezbędnym i niezastąpionym | 88% |
| ✓ niezbędnym, aczkolwiek mogłaby być prowadzona w innej formie | 12% |
| ✓ niepotrzebnym, od tego są kluby sportowe | 0% |
| ✓ na który traci się czas | 0% |

Lekcja wychowania fizycznego wpływa pozytywnie na wychowanie dziecka:

- | | |
|---|-----|
| ✓ wpływa bardzo pozytywnie | 72% |
| ✓ jest wiele pozytywów, ale są również negatywy | 24% |
| ✓ nie widać wpływów lekcji wychowania fizycznego na nasze dziecko | 4% |
| ✓ wpływa negatywnie | 0% |

Rodzice uważają, że treningi w klubie sportowym:

- | | |
|---|-----|
| ✓ mogą zastąpić lekcję wychowania fizycznego i dziecko powinno być zwolnione z obowiązku uczestnictwa w tych lekcjach | 8% |
| ✓ mogą stanowić tylko uzupełnienie lekcji wychowania fizycznego | 52% |
| ✓ są równie ważne jak lekcja wychowania fizycznego | 24% |
| ✓ nie są w stanie zastąpić lekcji wychowania fizycznego | 16% |

Lekcja wychowania fizycznego wpływa na nawyki higieniczne dziecka:

- | | |
|---|-----|
| ✓ tak, zauważyliśmy wyraźną poprawę, dziecko samo się kontroluje | 24% |
| ✓ dziecko jest uświadomione o ważności higienicznego trybu życia, ale musimy je kontrolować | 28% |
| ✓ nie widzimy żadnego wpływu lekcji na tryb życia dziecka | 48% |
| ✓ przez lekcję wychowania fizycznego dziecko nie dba o siebie, jest gorzej niż było | 0% |

Dzięki lekcji wychowania fizycznego dziecko polubiło sport i częściej uczestniczy w różnego rodzaju formach aktywności ruchowej:

✓ zdecydowanie tak, przeznaczają na to bardzo wiele czasu	44%
✓ dziecko polubiło sport, ale są dla niego ciekawsze formy spędzania wolnego czasu	48%
✓ dziecko nie lubi sportu, musimy je do niego zachęcać	4%
✓ nie chcemy by nasze dziecko w ten sposób spędzało czas wolny	4%

Lekcja wychowania fizycznego jest najważniejszą lekcją spośród wszystkich, a które Wasze dziecko ucześnie:

✓ tak, jest najważniejsza gdyż najpełniej kształtuje osobowość naszego dziecka	4,3%
✓ jest równie ważna jak inne przedmioty	65,2%
✓ przedmioty intelektualne są ważniejsze, gdyż ich opanowanie zwiększy dziecku szansę na zdobycie pracy w dorosłym życiu	30,4%
✓ stawiam ją na ostatnim miejscu w hierarchii ważności	0%

Gdyby dziecko wyrażało dużą niechęć do lekcji wychowania fizycznego, rodzice próbowaliby „załatwić” mu zwolnienie z zajęć np. poprzez różnego rodzaju zwolnienia lekarskie:

✓ tak, gdyż nie będziemy zmuszać dziecka do czegoś, czego nie lubi	0%
✓ musielibyśmy się nad tym grubo zastanowić	0%
✓ próbowalibyśmy znaleźć przyczyny niechęci i próbowalibyśmy to zmienić	68,1%
✓ zdecydowanie nie, choć tego nie lubi powinien w niej ucześnie	31,8%

Według rodziców lekcja wychowania fizycznego dotyczy:

✓ zdrowie	13,6%
✓ higiena	2,7%
✓ kondycja	13,6%
✓ sprawność fizyczna	20,9%
✓ sport	7,2%
✓ kształtowanie osobowości	5,4%
✓ poznanie własnego ciała	1,8%
✓ postawa ciała	10%
✓ podnoszenie odporności i wytrzymałości	10,9%

✓ poprawa sylwetki, wyglądu	13,6%
-----------------------------	-------

Dane ogólne:

Płeć ankietowanych rodziców:

✓ kobieta	80%
✓ mężczyzna	20%

Stan cywilny:

✓ żonaty (mężatka)	88%
✓ rozwiedziony (rozwiedziona)	8%
✓ wdowiec (wdowa)	4%

Ilość dzieci:

✓ jedno dziecko	16%
✓ dwoje dzieci	52%
✓ troje dzieci	28%
✓ czworo i więcej	4%

Miejsce zamieszkania:

✓ miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	0%
✓ miasto 20-100 tys. mieszkańców	4%
✓ pozostałe miasta	32%
✓ wieś	64%

Wykształcenie:

✓ zasadnicze zawodowe	12,5%
✓ średnie ogólne	37,5%
✓ średnie techniczne	8,3%
✓ pomaturalne (licencjat)	8,3%
✓ wyższe	33,3%
✓ doktorat, inne stopnie naukowe	0%

Poziom dochodów brutto:

✓ poniżej średniej krajowej	20,8%
✓ średnia krajowa	45,8%
✓ powyżej średniej krajowej	29,1%
✓ kilka razy powyżej średniej krajowej	4,1%

Ankietowani rodzice średnio w wieku od 35 do 45 lat.

Wnioski - ankieta dla rodziców

Rodzice odgrywają bardzo ważną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka. Ważne jest, aby poświęcali swoją uwagę oraz przekazywali cenne informacje lub też korygowali błędne przyzwyczajenia dzieci. Milczenie często w rozumieniu dzieci oznacza akceptację, dlatego ważne jest, aby rodzice zwracali uwagę na czynności, które wykonują dzieci po powrocie ze szkoły. Czas ten powinien być tak rozplanowany, aby wystarczyło w nim miejsca zarówno na naukę jak i aktywność fizyczną czy też inne atrakcje. Warto, aby rodzice stanowili również pewnego rodzaju wzór do naśladowania. Wszystkie powyższe stwierdzenia są prawidłowe, gdy rodzice posiadają równie wysoką świadomość wykonywania takich czynności. Aby zorientować się czy tak jest przedstawi analiza poniższych pytań.

Okolo 88% rodziców uważa, że wychowanie fizyczne jest potrzebne w szkole, 12% stwierdza, że mogłoby być prowadzone w innej formie. Nikt nie uważa tych lekcji za zbędne. Pozytywny wpływ lekcji wychowania fizycznego widzi 72% rodziców, 24% natomiast stwierdza, że są zarówno negatywy jak i pozytywy. Negatywnego wpływu nie zadeklarował nikt. Jeżeli rodzice zauważają pozytywny wpływ aktywności ruchowej jest to dobry znak. Oznajmia nam to że czynności zachęcają do ruchu mogą występować także po zajęciach szkolnych. Jest w pewnym sensie informacja że rodzice są świadomi że brak aktywności w tak młodym wieku jest niekorzystny, rodzice powinny więc krytykować takie czynności jak nadmierne oglądanie telewizora, czy korzystanie z komputera.

Pojęcie aktywności fizycznej oraz zajęć wychowania fizycznego powinno mieć szersze znaczenie. Zajęcia te bowiem mają za zadanie wszechstronnie rozwinąć organizm, oraz dostarczyć informacje jak dbać o siebie, własne zdrowie czy też higienę. Treningi z reguły są jednostronne, aczkolwiek nie możemy zakładać tego w stu procentach. Okolo 52% rodziców stwierdziło że treningi mogą stanowić tylko uzupełnienie lekcji wychowania fizycznego. Kolejne 16% uważa że nie są w stanie zastąpić lekcji. Te dwie powyższe odpowiedzi są najbardziej trafne. Zatem mogę powiedzieć że okolo 70% rodziców zdaje sobie sprawę że zajęcia wychowania fizycznego to wszechstronny rozwój fizyczny wraz z przekazem informacji i wartości.

Kolejne pytanie podzieliło głosy pomiędzy dwa pytania. Okolo 44% rodziców zauważa zainteresowanie dzieci aktywnością fizyczną po zajęciach szkolnych, 48% zaś pomimo tego że widzi to zainteresowanie to stwierdza że ich dzieci mają ciekawsze formy spędzania wolnego czasu. W takim wypadku możemy powiedzieć, że świadomość potrzeby aktywności ruchowej nie zawsze idzie w parze czynnościami zmierzającymi do tego.

Okolo 31% rodziców zadeklarowało, że w żadnym wypadku nie zgodziłoby się na zwolnienia lekarskie dla dzieci pomimo tego, że dziecko jest w pełni zdolne

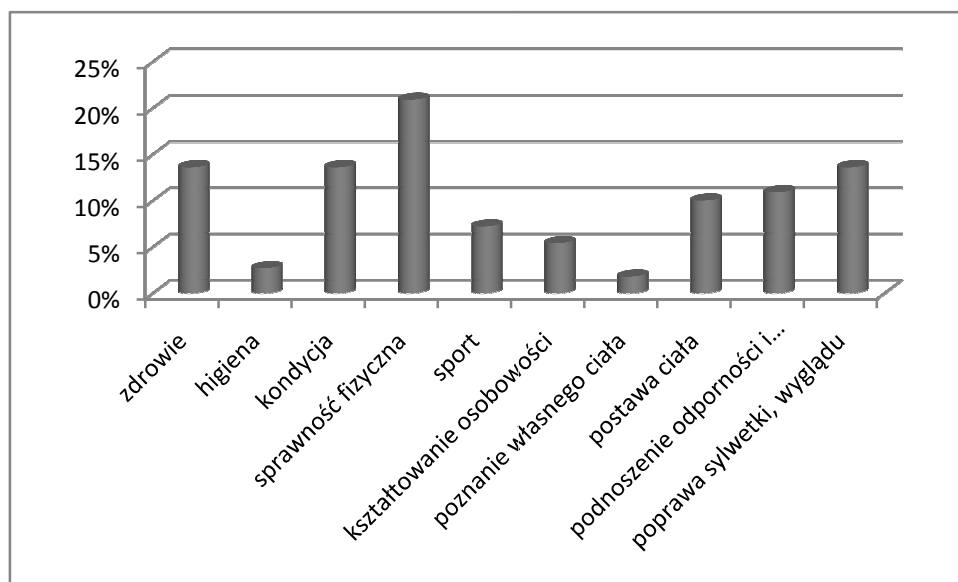
do uczestnictwa w zajęciach. 68% rodziców nie zgodziłoby się na takie zwolnienia a dodatkowo podjęłoby próbę rozwiązania przyczyny, dla której dziecko chciałoby zostać zwolnione z takich zajęć.

Poniżej procentowe wartości i graficzne przedstawienie zagadnień dotyczących wychowania fizycznego, najbardziej istotnych dla rodziców.

Według rodziców lekcja wychowania fizycznego dotyczy:

✓ zdrowie	13,6%
✓ higiena	2,7%
✓ kondycja	13,6%
✓ sprawność fizyczna	20,9%
✓ sport	7,2%
✓ kształtowanie osobowości	5,4%
✓ poznanie własnego ciała	1,8%
✓ postawa ciała	10%
✓ podnoszenie odporności i wytrzymałości	10,9%
✓ poprawa sylwetki, wyglądu	13,6%

Rys. 6 Wychowanie fizyczne - rodzice



Źródło: opracowania własne

Wykres przedstawia wybrane cele i zagadnienia wychowania fizycznego. Najbardziej istotnym celem jest zdrowie, natomiast według rodziców wychowanie fizycznego to przede wszystkim budowanie sprawności fizycznej. Nie oznacza to, że pozostałe odpowiedzi są błędne, ale potrzeba jest świadomości kształtowania

pozostałych cech dla tej jednej. Wychowanie fizyczne, aktywność fizyczna, informacje pozyskiwane na lekcjach powinny być przede wszystkim utożsamiane ze zdrowiem. Wszystkie czynności powinny sprowadzać się do tego jak dzieci mają dbać o nie aktualnie, ale przede wszystkim, kiedy wejdą w dorosłe życie gdzie zakończy się zewnętrzna kontrola rodziców i nauczycieli. Wybór na poziomie 13,6% może świadczyć że pewna grupa rodziców wykonuje czynności wspierające taki tok myślenia u własnych dzieci

Wyniki ankiet wypełnionych przez nauczycieli

Lekcja wychowania fizycznego według nauczycieli:

- | | |
|--|-------|
| ✓ jest niezbędna i niezastąpiona | 73,3% |
| ✓ jest niezbędna, aczkolwiek mogłaby być prowadzona w innej formie | 26,6% |
| ✓ nie jest potrzebna, od tego są kluby sportowe | 0% |
| ✓ jest tylko stratą czasu | 0% |

Czy lekcja wychowania fizycznego wpływa pozytywnie na wychowanie dziecka?:

- | | |
|--|-------|
| ✓ wpływa bardzo pozytywnie | 62,5% |
| ✓ jest wiele pozytywów, ale są również negatywy | 37,5% |
| ✓ nie widać wpływów lekcji wychowania fizycznego na dzieci | 0% |
| ✓ wpływa negatywnie | 0% |

Czy treningi w klubie sportowym mogłyby zastąpić dzieciom lekcję wychowania fizycznego?:

- | | |
|---|-----|
| ✓ mogłyby, więc dziecko powinno być zwolnione z obowiązku uczestnictwa w lekcji | 0% |
| ✓ mogą stanowić tylko jej uzupełnienie | 50% |
| ✓ treningi w klubie są równie ważne jak lekcja wychowania fizycznego | 25% |
| ✓ klub sportowy nie jest w stanie zastąpić lekcji wychowania fizycznego | 25% |

Czy lekcja wychowania fizycznego wpływa na nawyki higieniczne dzieci?

- | | |
|--|-------|
| ✓ tak, widać poprawę, dzieci same się kontrolują | 18,7% |
| ✓ dzieci są uświadomione o ważności higienicznego trybu życia, ale trzeba je kontrolować | 75% |
| ✓ nie widać żadnego wpływu lekcji na tryb życia dzieci | 6,2% |
| ✓ przez lekcję wychowania fizycznego dzieci nie dbają o siebie | 0% |

Czy lekcja wychowania fizycznego jest najważniejszą lekcją spośród wszystkich?

- | | |
|--|-------|
| ✓ tak, jest najważniejsza gdyż najlepiej kształtuje osobowość dziecka | 0% |
| ✓ jest równie ważna jak inne przedmioty | 93,7% |
| ✓ przedmioty intelektualne są ważniejsze, gdyż ich opanowanie zwiększy dziecku szansę na zdobycie pracy w dorosłym życiu | 6,2% |
| ✓ stawiam ją na ostatnim miejscu w hierarchii ważności | 0% |

Gdyby dziecko wyrażało dużą niechęć do lekcji wychowania fizycznego, próbowałby/próbowałaby Pan/Pani „załatwić” mu zwolnienie z zajęć np. poprzez różnego rodzaju zwolnienia lekarskie?

- | | |
|---|-------|
| ✓ tak, gdyż nie będę zmuszać dziecka do czegoś, czego nie lubi | 0% |
| ✓ musiałbym/musiałabym się nad tym grubo zastanowić | 0% |
| ✓ próbowałbym/próbowałabym znaleźć przyczyny niechęci i próbowałbym/próbowałabym to zmienić | 93,7% |
| ✓ zdecydowanie nie, choć tego nie lubi powinien w niej uczęszczać | 6,2% |

Według nauczycieli lekcja wychowania fizycznego dotyczy:

- | | |
|--|-------|
| ✓ zdrowie | 10,3% |
| ✓ higiena | 5,1% |
| ✓ kondycja | 10,3% |
| ✓ sprawność fizyczna | 20,7% |
| ✓ sport | 5,1% |
| ✓ kształtowanie osobowości | 11,6% |
| ✓ poznanie własnego ciała | 2,5% |
| ✓ postawa ciała | 9% |
| ✓ podnoszenie odporności i wytrzymałości | 7,7% |
| ✓ poprawa sylwetki, wyglądu | 3,8% |

Dane ogólne:

Płeć ankietowanych nauczycieli:

- | | |
|-------------|-------|
| ✓ kobieta | 82,3% |
| ✓ mężczyzna | 17,6% |

Stan cywilny:

- | | |
|------------|-------|
| ✓ wolny(a) | 18,7% |
|------------|-------|

✓ żonaty (mężatka)	68,2%
✓ rozwiedziony (rozwiedziona)	6,2%
✓ wdowiec (wdowa)	6,2%
Ilość dzieci:	
✓ nie mam	18,7%
✓ jedno dziecko	31,2%
✓ dwoje dzieci	37,5%
✓ troje dzieci	31,2%
✓ czworo i więcej	18,7%
Miejsce zamieszkania:	
✓ miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	18,7%
✓ miasto 20-100 tys. mieszkańców	6,2%
✓ pozostałe miasta	18,7%
✓ wieś	56,2%
Wykształcenie:	
✓ pomaturalne (licencjat)	12,5%
✓ wyższe	87,5%
✓ doktorat, inne stopnie naukowe	0%
Poziom dochodów brutto:	
✓ poniżej średniej krajowej	37,5%
✓ średnia krajowa	50%
✓ powyżej średniej krajowej	12,5%
✓ kilka razy powyżej średniej krajowej	0%
Wiek nauczycieli od 28 do 50 lat	

Wnioski - ankieta dla nauczycieli

Lekcja wychowania fizycznego jest niezastąpiona w szkole, tak twierdzą wszyscy nauczyciele, natomiast około 26 % z nich uważa, że powinna ona być prowadzona w innej formie. Nauczyciele pracujący w szkole, nauczający innych przedmiotów niż wychowanie fizyczne powinni posiadać minimalną wiedzę na temat celowości zajęć wychowania fizycznego, wiedza ta może prowadzić do tego że ten właśnie procent nauczycieli zauważa niewłaściwy przebieg zajęć i proponuje inną formę. Stwierdzenie to może być wywołane zarówno zasobem posiadanej wiedzy jak i osobistych odczuć nie zawsze pokrywających się z merytoryką zajęć wychowania fizycznego. Pociuszający jest fakt, że nikt z nauczycieli nie stwierdził, że lekcja wychowania fizycznego jest zbędna w szkole.

Kolejne pytanie dotyczy wpływu wychowania fizycznego na wychowanie dziecka. Około 62% nauczycieli zauważa pozytywny wpływ, natomiast 37% widzi zarówno negatywy jak i pozytywy tych zajęć. Negatywnego wpływu natomiast nie widzi żaden z nauczycieli. Jak wiemy dzieci w okresie rozwoju potrzebują niezwykle dużo ruchu, w wielu przypadkach jego brak prowadzi do nadmiernej nadpobudliwości podczas innych zajęć. Zatem możemy powiedzieć że aktywność ruchowa ma pozytywne działanie zarówno na sferę fizyczną jak i psychiczną, dlatego taki wychowanek będzie chętniej współpracował z gronem pedagogicznym i rodzicami, będzie łatwiej mu przekazywać wiedzę i wartości. Skupiając się na negatywnym wpływie wychowania fizycznego, należałoby zadać kolejne pytania, według mnie natomiast negatywne zachowanie wychowanków, może być wywołane niewłaściwym sposobem prowadzenia zajęć lub niewłaściwym sposobem korzystania z nich. Prawidłowo przeprowadzona lekcja nie powinna mieć negatywnego wpływu na dzieci.

Analizując pytanie dotyczące lekcji wychowania fizycznego i treningów można powiedzieć że ten zestaw odpowiedzi zawierał dwie pozytywne i dwie negatywne odpowiedzi. Około 50% nauczycieli stwierdza że trening może stanowić uzupełnienie lekcji wychowania fizycznego oraz 25% uważa że klub sportowy nie jest w stanie zastąpić lekcji wychowania fizycznego. Te dwie odpowiedzi to łącznie 75% odpowiedzi, zatem można stwierdzić że ta część nauczycieli jest jak najbardziej świadoma wszechstronności lekcji wychowania fizycznego zarówno w zakresie wychowania jak i kształcenia. Około 25% nauczycieli stwierdziło że lekcja jest równie ważna jak trening w klubie sportowym. Jest to odpowiedź niekoniecznie poprawna gdyż treningi częstą bywają jednostronne, trenują jeden kierunek, jedną dyscyplinę sportową, aczkolwiek trening pomimo nastawienia na sukces w jednym kierunku powinien być osiąganym poprzez wszechstronne rozwijanie i informowanie wychowanka, który powinien również we własnym zakresie podejmować działalność na rzecz osiągnięcia tego sukcesy. Nie mniej jednak nie możemy zapominać o wielu innych aspektach

wychowania fizycznego, który czynią go jedynym i niezastąpionym spośród zajęć ruchowych.

Kolejne pytanie dotyczyło nawyków higienicznych dzieci. Nauczyciele w 75% stwierdzają uświadomienie dzieci o tym aspekcie, ale również muszą je kontrolować, aby dopełniały tych czynności. Około 18% widzi poprawę i stwierdza, że dzieci same się kontrolują. Żadnego wpływu na ten aspekt nie widzi 6% nauczycieli. Jak wiemy sytuacja wychowania fizycznego w szkole często napotyka różnego rodzaju bariery, jedną z nich jest czas i zbyt duża ilość zadań, jakie powinny być wykonane w tym czasie. Jeżeli taki procent nauczycieli zauważa uświadomienie dzieci o potrzebie higienicznego trybu życia, świadczy to o bardzo dobrze zorganizowanej pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Niezmiernie ważne jest aby podczas realizacji programu wychowania fizycznego znaleźć czas na przekazywanie wiedzy z innego zakresu.

Nauczyciele w 93% uważają że lekcja wychowania fizycznego jest równie ważna jak inne przedmioty w szkole, ponadto 6% uważa że przedmioty intelektualne są ważniejsze ponieważ ich opanowanie zwiększa szansę na zdobycie pracy w dorosłym życiu. Opierając się na literaturze mogą powiedzieć że lekcja wychowania fizycznego jest ważnym przedmiotem w szkole gdyż kształtują nie tylko intelektualną ale również i osobową. Stereotyp wychowania fizycznego jako błałego przedmiotu, zepchniętego na koniec w hierarchii ważności jest mocno zakorzeniony w polskim szkolnictwie. W żadnym wypadku nie jest tutaj moją rolą kreować tego przedmiotu jako najistotniejszy spośród wszystkich, ale świadomość celów jakie stawia jest równie istotne jak cel innych przedmiotów.

Kolejne pytanie dotyczyło zwolnień lekarskich, tych które pozyskuje się drogą nieetyczną. Żaden z nauczycieli nie podjąłby próby pozyskania takiego zwolnienia dla dziecka z przyczyn innych niż zdrowotne. Ponadto 93% poza odmową, próbowałoby znaleźć przyczyny niechęci dziecka do zajęć wychowania fizycznego i podjęłoby próbę rozwiązania tej przyczyny.

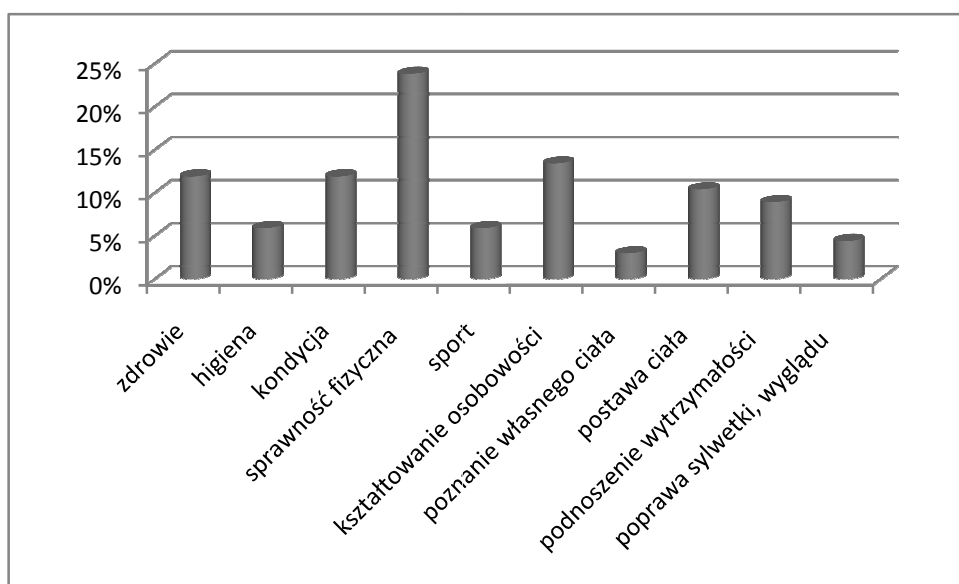
Wyobrażenie o wychowania fizycznym, kojarzenie lekcji wychowania fizycznego z poszczególnymi zagadnieniami może zobrazować poniższe pytanie wraz z analizą procentową. Nie ma tam zagadnień które można byłoby uznać za błędne, ale można byłoby je usystematyzować, ułożyć w pewnej kolejności, aby uzmysłowić co jest najważniejszym elementem wychowania fizycznego.

Według nauczycieli lekcja wychowania fizycznego dotyczy:

zdrowie	11,9%
higiena	5,9%
kondycja	11,9%

sprawność fizyczna	23,8%
sport	5,9%
kształtowanie osobowości	13,4%
poznanie własnego ciała	2,9%
postawa ciała	10,4%
podnoszenie odporności i wytrzymałości	8,9%
poprawa sylwetki, wyglądu	4,4%

Rys. 7 Wychowanie fizyczne - nauczyciele



Źródło: opracowania własne

Kolejność odpowiedzi wygląda następująco: sprawność fizyczna 23,8%; kształtowanie osobowości 13,4%; kondycja oraz zdrowie 11,9%. Są to najczęściej wybierane odpowiedzi, są one bardzo trafne, ale ich kolejność powinna wyglądać następująco zdrowie a następnie kształtowanie osobowości. Nie oznacza to że pozostałe są błędne, są istotne i dopełniają pierwszy aspekt czyli zdrowie. Wszystkie zabiegi takie jak dbanie o kondycję, podnoszenie odporności, kształtowanie sprawności sprowadzają się do poprawy zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego. Natomiast kształtowanie osobowości ma na celu uświadomienie dziecka o potrzebie tego, oraz wpojenie postawy która będzie wykonywała samodzielnie zabiegi podwyższające poziom omawianych elementów. Sprawność fizyczna i odpowiedź na poziomie 23,8% jest wywołana tym że program wychowania fizycznego jest tak skonstruowany aby mierzyć

wyniki poprzez właśnie sprawdziany sprawnościowe. Brak jest natomiast testów sprawdzających poziom wiedzy.

Brak zauważania niektórych tak bardzo istotnych elementów wychowania fizycznego jest rzeczą normalną obecnie. Jest to wywołane próbą umieszczenia zbyt wielu elementów w ramach jednego zagadnienia zwanego wychowaniem fizycznym. Brak funduszy, ograniczona liczba godzin, narzucone z góry wymagania dotyczące zdobywania wyników sportowych prowadzi właśnie do takich sytuacji. Taka działalność prowadzi często do zapominania o takich aspektach oraz prowadzi do krzywdzenia dzieci mniej uzdolnionych i słabszych fizycznie.

Wnioski - ankieta dla uczniów, nauczycieli i rodziców.

Zarówno hipotezy jak i temat pracy kreują pytania odnośnie wyobrażeń na temat wychowania fizycznego. Wiedza, postrzeganie głębszego sensu, istoty wychowania fizycznego jest najistotniejszym elementem, a jak jest w rzeczywistości?

Hipotezy : „Jaki jest faktyczny poziom wiedzy uczniów i rodziców na temat wychowania fizycznego. „ Jaki jest poziom wiedzy nauczycieli na temat wychowania fizycznego” „,Jakie źródła informacji mają wpływ na poziom wiedzy na temat wychowania fizycznego”

Na podstawie analiz z poprzednich podrozdziałów stwierdzam wysoki poziom wiedzy uczniów na temat wychowania fizycznego. Uczniowie są bardzo świadomi korzyści płynących z aktywności fizycznej. Świadomość ta niestety nie pokrywa się z czynnościami, które powinni wykonywać uczniowie. Pomimo wielu odpowiedzi potwierdzających wpływ wychowania fizycznego na jakość życia zarówno fizycznego jak i psychicznego uczniowie wybierają w wolnym czasie inne zajęcia niż rekreacyjno-ruchowe.

Źródła informacji na temat kultury fizycznej dla uczniów to przede wszystkim Internet, telewizja, radio następnie nauczyciel wychowania fizycznego. Nawiązując do jednego z podrozdziałów nie możemy zapominać, że źródłem informacji, przykładem dla dzieci powinni być sami nauczyciele i rodzice.

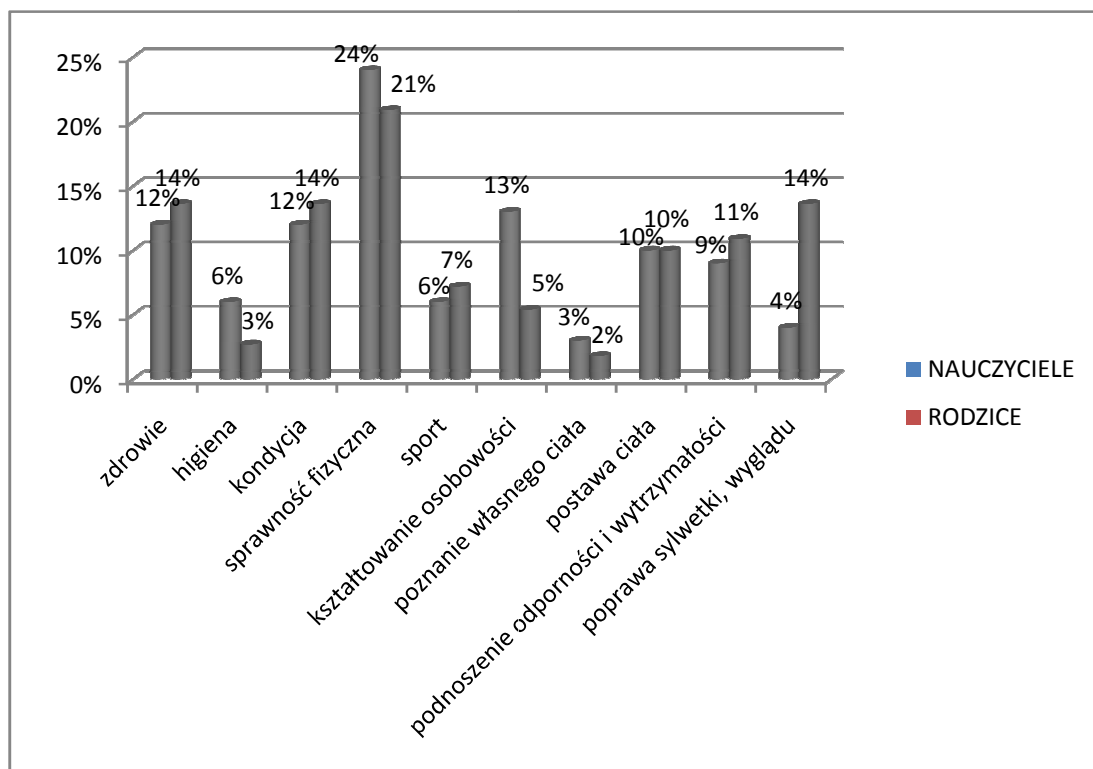
Kontynuując myśl rodziców i nauczycieli jako źródła informacji i przykładu z zakresu kultury fizycznej powinniśmy się zastanowić jak owe wychowanie fizyczne i aktywność ruchowa w rzeczy samej jest przez nich postrzegana. Nasuwa się pytanie czy rodzice i nauczyciele mogą tym przykładem być, a jeżeli tak to kto byłby bardziej odpowiednim.

Aby odpowiedzieć na to pytanie, przygotowałem wykresy porównujące odpowiedzi nauczycieli i rodziców. Oczywistym faktem powinna być wyższa wiedza nauczycieli ponieważ każdy z nich posiada przygotowanie pedagogiczne które jest koniecznym elementem aby podjąć pracę w szkole. Pedagog powinien

dostrzegać wszystkie potrzeby wychowanka, jego obowiązkiem jest nie tylko uzbrojenie ucznia w wiedzę ale również kreowanie jego osobowości.

Poniżej wykres przedstawiający najbardziej istotne zagadnienia wychowania fizycznego według rodziców i nauczycieli.

Rys. 8 Wychowanie fizyczne – nauczyciele, rodzice



Źródło: opracowania własne

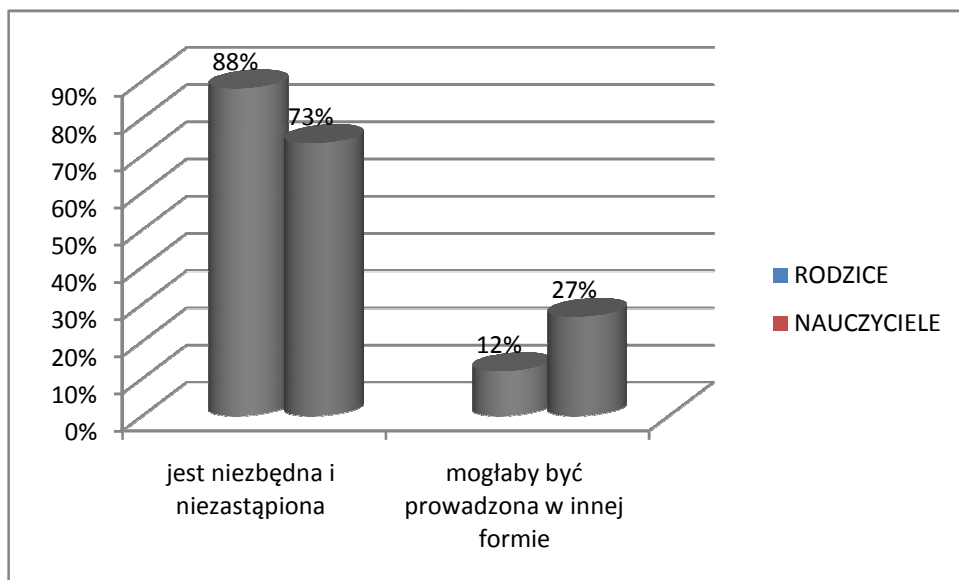
Najistotniejszym celem wychowania fizycznego jest zdrowie. Zadbać o nie powinien każdy uczeń. Podczas lat szkolnych nauczyciele – wychowawcy uczą i kontrolują. Poprzez kształtowanie osobowości chcą uzbroić ucznia w nawyki i postawy aby po zakończeniu edukacji sam podjął starania zmierzające do podtrzymania zdrowia.

Według rodziców i nauczycieli lekcja wychowania fizycznego to przede wszystkim sprawność fizyczna. Taki stan rzeczy wywołany jest brakiem przekazu wiadomości, programem nauczania zawierającym wiele sprawdzianów sprawnościowych, oraz chęć zdobywania wyników i nagród dla szkoły. Takie czynności prowadzą do doskonalenia dzieci najbardziej utalentowanych wraz z zapominaniem o słabszych którym tak samo należy się uwaga i prawo do udziału w zajęciach. Dla prawdziwego nauczyciela większą radość powinien przynieść postęp

najśłabszego ucznia niż złoty medal na zawodach najlepszego. Usportowienie zajęć, liczne testy sprawnościowe prowadzą również do bezmyślnego powtarzania ćwiczeń bez wyjaśnienia ich wpływu. Aby przeciwdziałać takiej sytuacji potrzeba nauczyciela który dostrzega prawdziwy sens tych zajęć, potrafi się przeciwstawić problemom, i działać przede wszystkim dla dobra swoich uczniów.

Poniżej wykres przedstawiający sytuację postrzegania lekcji wychowania fizycznego przez rodziców i nauczycieli.

Rys. 9 Lekcja wychowania fizycznego



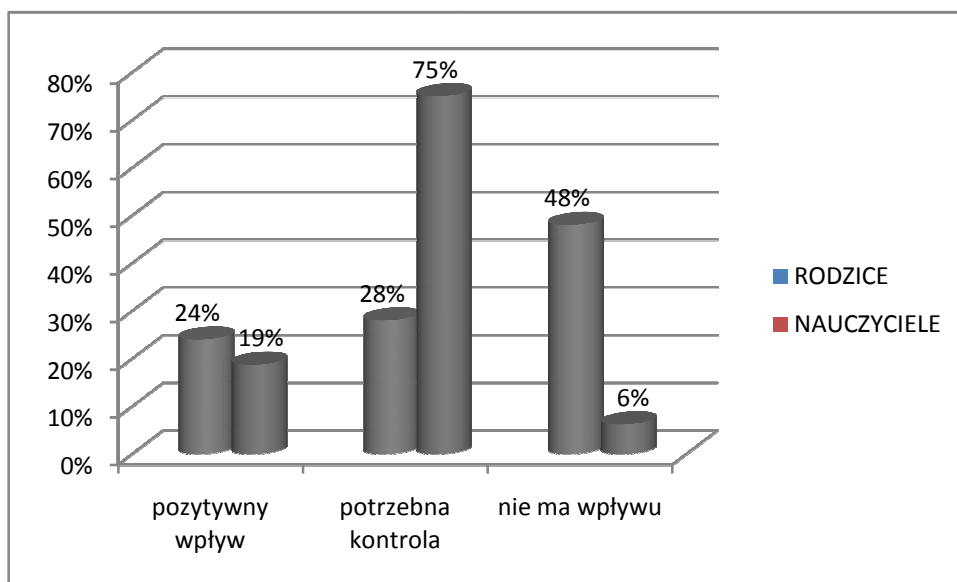
Źródło: opracowania własne

Oczywiście wszyscy zaznaczyli że lekcja wychowania fizycznego jest potrzebna w szkole. Z obserwacji powyższego wykresu możemy zauważyć że ponad dwa razy więcej nauczycieli wolałoby aby wychowanie fizyczne było prowadzone w innej formie. Niestety zestaw pytań w ankiecie nie zawierał pytania o tą formę, a jest to nie mniej jednak ciekawe zjawisko. Jest wywołane codzienną obserwacją nauczycieli innych przedmiotów. Reakcja taka może być wywołana rozstrojeniem emocjonalnym uczniów przed lub po zajęciach wychowania fizycznego lub też zbyt wyczerpujące uczniów zajęcia mogą uniemożliwiać sprawne przerobienie materiału na innych lekcjach. Tak czy inaczej znacznie wyższy procent nauczycieli i rodziców uważa lekcję wychowania fizycznego za niezbędną i niezastąpioną oraz prowadzoną w odpowiedniej formie.

Wpływ lekcji wychowania fizycznego na nawyki higieniczne dziecka. Zagadnienie to dotyczy między innymi prawidłowego odpoczynku, odpowiedniej ilości snu, prawidłowego odżywiania się oraz dbania o własną higienę osobistą.

Lekcja wychowania fizycznego powinna zawierać przekaz takich treści. Dostrzeżenie efektów przekazu takich treści przedstawia poniższy wykres.

Rys. 10 Wpływ lekcji na nawyki higieniczne dziecka

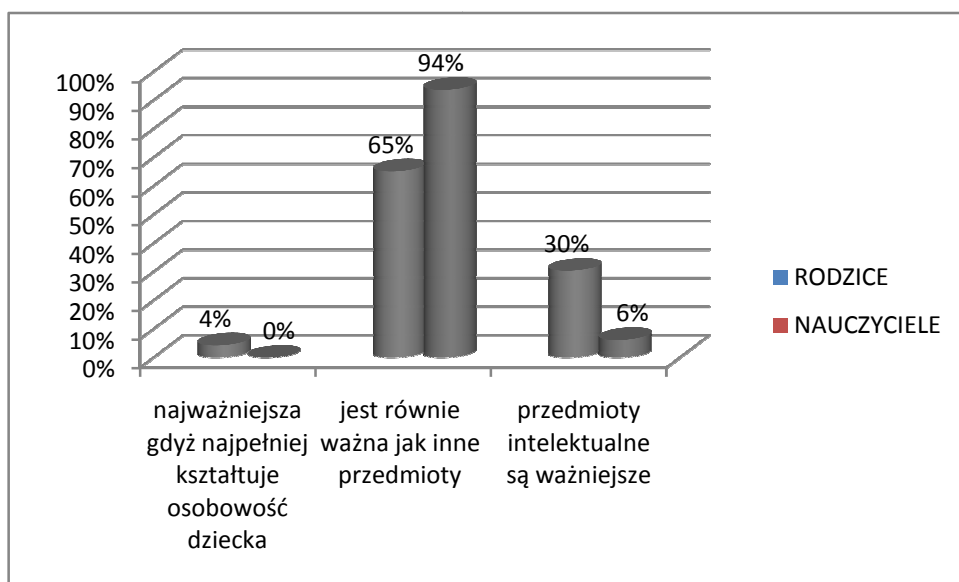


Źródło: opracowania własne

Wynik pozytywny, zadowolający dały odpowiedzi nauczycieli. Pozytywny wpływ zadeklarowało 19% nauczycieli. Około 75% nauczycieli zauważa u dzieci wpływ lekcji na nawyki higieniczne dziecka, ale deklaruje również że jest potrzebna kontrola. Natomiast w przypadku rodziców prawie połowa nie zauważa takiego wpływu. Na podstawie głosów nauczycieli można wnioskować że za pośrednictwem nauczyciela wychowania fizycznego są przekazywane treści dotyczące higieny, dzieci są uświadomione ale opiekunowie muszą skupiać własną uwagę na tym aby te czynności były dopełniane. Natomiast odpowiedzi rodziców rozkładają się mniej więcej po równo między tymi którzy zauważają i tymi którzy nie widzą tego wpływu. Można wnioskować że rodzice zrozumieli opacznie termin higieny, lub też treści dotyczące higieny faktycznie nie są przekazywane podczas zajęć wychowania fizycznego.

Istotność lekcji wychowania fizycznego, ich głębszy sens i główny cel mają niewyobrażalnie duży wpływ na jakość dorosłego życia dzieci. Miernikiem szczęścia jest zdrowie, dzięki niemu człowiek może prawidłowo funkcjonować. Kształcenie i wychowanie fizyczne ma nauczyć dzieci właśnie zadbać o to zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Świadomość tego powinni posiadać zarówno rodzice, nauczyciele jak i uczniowie. Poniżej wykres dotyczący postrzegania istotności lekcji wychowania fizycznego przez rodziców i nauczycieli.

Rys. 11 Istotność lekcji wychowania fizycznego



Źródło: opracowania własne

Znikomy procent rodziców zadeklarował, że lekcja wychowania fizycznego jest najważniejsza i najpełniej kształtuje osobowość dziecka. Prawie wszyscy nauczyciele traktują wychowanie fizyczne równoważnie ze swoimi przedmiotami. Natomiast 30% rodziców twierdzi, że przedmioty intelektualne są ważniejsze gdyż pomogą dziecku znaleźć pracę w dorosłym życiu. Rzeczywistość jest taka, że nauczyciele i rodzice nie dostrzegają prawdziwego sensu zajęć wychowania fizycznego. Stereotyp polskiego wychowania fizycznego jest mocno zakorzeniony i nikt nie dostrzega treści, które powinny zawierać się w tym przedmiocie. Powinien on być traktowany odrębnie, nie jako przedmiot taki sam jak inny. Niestety program i nacisk, jaki jest wywierany na te zajęcia, oraz ograniczenia czasowe i budżetowe nie pozwalają, aby przekazywać naprawdę istotne wiadomości.

Podsumowanie

Wyobrażenia o wychowaniu fizycznym nie ulegają przeobrażeniom. Wizja stereotypowego szkolnego wychowania fizycznego jest bardzo mocno zakorzeniona w umysłach dzieci, rodziców, a nawet nauczycieli. Jest to oczywiście uwarunkowane pewnymi czynnikami.

Powracając do hipotez dotyczących zasobu wiedzy rodziców, uczniów i nauczycieli, oraz źródeł pozyskiwania wiedzy na temat wychowania fizycznego przez uczniów możemy powiedzieć, że kwestionariusz ankiety zbudowany w oparciu o nie przedstawił klarowny obraz wyobrażeń na temat wychowania fizycznego.

Zasób wiedzy nauczycieli od wiedzy rodziców nie odbiega zbyt od siebie, wychowanie fizyczne jest postrzegane równorzędnie z innymi przedmiotami, czasami pełni rolę drugoplanową. Przedmiot ten nie jest niczym nadzwyczajnym w ich mniemaniu. Wychowanie fizyczne stanowi pewien rodzaj odskoczni od pozostałych przedmiotów, oczywiście jednogłośnie wszyscy zgadzają się, że są to zajęcia niezastąpione aczkolwiek widzą przebieg zajęć w innej formie. Sprawność fizyczna jest elementem najbardziej utożsamianym z zajęciami wychowania fizycznego, nie jest to nadzwyczajne zjawisko, wywołane jest ono budową programu uwzględniającą dużą ilość sprawdzianów sprawnościowych. Zajęcia przebiegają bez przekazu wiedzy merytorycznej.

Uczniowie są uświadomieni o potrzebie aktywności ruchowej. Widzą wpływ ćwiczeń na sferę fizyczną i psychiczną. Jest to zjawisko bardzo pozytywne, uczniowie utożsamiają aktywność ze zdrowiem, urodą, kondycją, samopoczuciem, wolnym czasem. Ich wyobrażenia wybiegają daleko poza granice, dlatego jednak własnych wyobrażeń nie urzeczywistniają. Niewielki procent uczniów podejmuje aktywność fizyczną w wolnym czasie. Liczba zajęć wychowania fizycznego pokrywa to zapotrzebowanie w pewnym stopniu, ale nie jest to głównym zadaniem tych zajęć. Głównym zadaniem jest nauczyć i zachęcić uczniów do samodzielnej pracy nad sobą. Kreowanie postawy tych uczniów jest mocno zaniedbane. Słaba wola, brak autorytetu nie uwalnia wewnętrznych chęci do podjęcia czynności zmierzających do udziału w kulturze fizycznej.

Wiedza uczniów w przeważającej mierze pochodzi z takich źródeł jak Internet, telewizja, oczywiście jeżeli ktoś interesuje się kulturą fizyczną więcej niż tylko w czasie szkolnych zajęć. Następnym źródłem informacji jest nauczyciel wychowania fizycznego, jego przekaz jest ograniczony i uwarunkowany pewnymi problemami.

Taki obraz wychowania fizycznego jest uwarunkowany pewnymi czynnikami. Wizja taka nie zmieni się, jeżeli nie zmieni stosunek do tego przedmiotu. Pierwszym czynnikiem warunkującym taki obraz jest sam program. System wychowania fizycznego jest oparty na ćwiczeniach cielesnych wraz z

próbą unowocześnienia przejawiającego się usportowieniem zajęć. Program przewiduje efekty wychowawcze w kategoriach sprawności, umiejętności, nawyków i postaw. Materiał programowy może co najwyżej zrealizować cele sprawnościowe. Nie zawiera natomiast realizacji w kategoriach takich jak nawyki, wiedza, postawy. Tę rozbieżność programu potęgują wymagania od nauczycieli osiągnąć wysokiej sprawności fizycznej przez uczniów.

Tak skonstruowany program nastawiony jest na cele doraźne, nie uzbraja ucznia na przyszłość. Nie kształtuje nawyków, nie wychowuje do rekreacji. Program wychowania fizycznego sprowadza się do ćwiczeń układu ruchowego, na uboczu pozostają takie aspekty jak higieniczny tryb życia, prawidłowy wypoczynek, dietetyka, hartowanie organizmu, metody samodzielnej pracy nad sobą, nad sprawnością, urodą a przede wszystkim zdrowiem. Usportowienie programu powoduje że kultura fizyczna jest utożsamiana tylko ze sportem. Brak korelacji z innymi przedmiotami czyni te zajęcia pozbawionymi zaplecza teoretycznego.

Reasumując stwierdzam, że wizje wychowania fizycznego kreuje sam program nauczania. Pomimo że podstawa programowa zawiera treści wyżej wspomniane to faktyczny program realizowany w szkole nie uwzględnia tych elementów. Powyższe argumenty są odpowiedzią na zaistniałą sytuację. Jak można byłoby to zmienić, autorski program w oparciu o podstawę programową ogranicza liczbą godzin i podstawowe zadania, które muszą być zrealizowane w tym wymiarze godzin. Do czego zmierza taki stan rzeczy – nie wiem, jednak chcąc zmieniać musimy dostrzec wszystkie istotne elementy i najpierw zacząć od siebie.

Piśmiennictwo

1. Botwiński R.: *Kultura fizyczna w szkole*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1985
2. red. Ciecierska-Szabuniewicz T.: *Proces wychowania fizycznego*. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1972.
3. Chromiński Z.: *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987.
4. Demel M.: *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1980.
5. Demel M., Skład A.: *Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów*. Polskie Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1980.
6. Demel M.: *Pedagogika zdrowia*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1980.
7. red. Denisiuk L.: *Kultura fizyczna w powszechnej szkole średniej*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1980
8. Denisiuk L.: *Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1969.
9. Denisiuk L., Fidelu K., Krawczyk M.: *Elementy teorii i historii wychowania fizycznego*. Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1969.
10. Denisiuk L.: *Program wychowania fizycznego a sprawność młodzieży szkolnej*. Wydawnictwo Sport i turystyka, Warszawa 1968.
11. Grabowski H.: *Teoria fizycznej edukacji*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997.
12. Gniewkowski W.: *Rozwój głównych europejskich systemów WF i ich wpływ na kształtowanie się systemu WF w Polsce*. Wydawnictwo AWF, Warszawa 1972.
13. Gniewkowski W., Właźnik K.: *Proces wychowania fizycznego w klasach początkowych*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.
14. red. Krawczyk Z. *Socjologia Kultury Fizycznej*. AWF Warszawa 1995.
15. . Kołodziej J., Kołodziej K., Momola I.: *Postawy ciała, jej wady i korekcja*. Wydawnictwo „Fosze”, Rzeszów 2004.
- 16.
17. Kulik M., Mitkiewicz K.: *Opieka pedagogiczno-lekarska nad wychowaniem fizycznym w szkole*. Warszawa 1964.
18. Kutzner-Kozińska M.: *Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10 letnich*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1988.
19. Kutzner-Kozińska M., Olszewska E., Popiel M., Trzcńska D.: *Proces korygowania wad postawy*. AWF Warszawa 2004.
20. Łobocki M.: *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007.

21. Łobocki M.: *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2009.
22. Madejski E., Węglarz J.: *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007,
23. red. Nitecka-Walerych A.: *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2007.
24. Owczarek S., Bondarowicz M.: *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997.
25. Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.
26. Strzyżewski S.: *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
27. Sulisz S.: *Wychowanie Fizyczne w szkole podstawowej*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991
28. Szczęsny W.: *Metodyka badań pedagogicznych i pisanie prac dyplomowych*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2008.
29. Trzeźniowski R.: *Rozwój fizyczny i sprawność młodzieży polskiej*.
30. Wroczyński R.: *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*. Zakład Narodowy Imienia Ossolińskich, Warszawa 1979.
31. Zuchora K.: *Wychowanie w kulturze fizycznej*. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1980.
32. red. Zuchora. K.: *Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie*. AWF Warszawa 2000.

**PRZYCZYNY TRUDNOŚCI
I NIEPOWODZEŃ U MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ NA LEKCJACH
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

JAN LUDWIK NOWACKI

**Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej
w Pruszkowie
Wydział Wychowania Fizycznego i Turystyki
Kierunek: wychowanie fizyczne**

Praca wykonana pod merytorycznym kierunkiem dr Aidy Piskorz

Wstęp

Jednym z poważniejszych problemów współczesnej młodzieży są trudności i niepowodzenia szkolne. Wiążą się one ściśle z zaburzeniami emocjonalno – motywacyjnymi oraz poznawczymi. Problem jest o tyle złożony, że trudności i niepowodzeń nie wywołuje jeden czynnik lecz zespół czynników o charakterze biologiczno – społecznym.

Najbardziej obszerne badania w tym zakresie przeprowadzone zostały przez Halinę Spionek i Czesława Kupisiewicza. Wynika z nich, że znaczny wpływ na wystąpienie trudności i niepowodzeń mają: środowisko domowe uczniów, czynniki biopsychiczne oraz poziom i metody pracy dydaktyczno – wychowawczej nauczyciela. Temat ten został podjęty przez autora poniższej pracy w celu pogłębienia wiedzy teoretycznej i skonfrontowania jej z obserwacjami wyniesionymi z pracy z młodzieżą szkolną.

Niniejsza praca poświęcona jest analizie głównych przyczyn niepowodzeń wybranej grupy uczniów (pierwsze klasy gimnazjum) na lekcjach wychowania fizycznego.

1. TRUDNOŚCI I NIEPOWODZENIA SZKOLNE

W chwili kiedy nie jesteśmy w stanie zaspokoić wszystkich swoich potrzeb, wykonać powierzonych zadań i zrealizować każdą planowaną pracę możemy mówić

o przeszkodach i trudnościach, które uniemożliwiają ich realizację.

Według M. Jankowskiej (2008) „Sytuacje trudne dotyczą takich zdarzeń, w których zostaje naruszona równowaga pomiędzy potrzebami, celami, motywami, a działaniem i warunkami tego działania, a osiągnięcie wyniku jest możliwe tylko przy zmianie normalnej struktury czynności”.

Podobne rozumienie pojęcia trudności przedstawia T. Tomaszewski (1984), który mówi iż w sytuacji trudnej „dochodzi do nierównowagi między potrzebami i zadaniami a sposobami i warunkami ich realizacji. Nierównowaga ta dotyczy sytuacji normalnej, która powoduje, że zakłócony zostaje normalny przebieg aktywności i zmniejsza się prawdopodobieństwo realizacji zadania na poziomie normalnym”. Takie nieprzewidywalne sytuacje zwiększają możliwość wystąpienia niepowodzenia.

Podczas pojawiania się trudności system samoregulacyjny człowieka zostaje zakłócony. M. Jankowska (2008) wyodrębnia dwa rodzaje sytuacji trudnych: „obiektywnie trudne, gdy sytuacja przerasta stopniem swojej trudności warunki normalne dla tego rodzaju działania oraz możliwości człowieka i subiektywne, gdy jednostka nie może poradzić sobie z sytuacją, która innym nie sprawia trudności”.

Bardzo często w sytuacjach gdy trudności przekroczą pewien próg, który dla każdego z nas wyznaczony jest na różnej wysokości może dojść do przeciążenia psychicznego, które w rezultacie powstrzymuje, uniemożliwia, a nawet neguje podjęcie racjonalnych działań zmierzających do rozwiązania problemu.

J. Reykowski (1992) wyróżnia cztery rodzaje czynników zewnętrznych i wewnętrznych obciążających psychologiczny system samoregulacji człowieka:

1. Zakłócenia – są to rozmaite elementy sytuacji, które utrudniają, albo wręcz uniemożliwiają człowiekowi sprawne realizowanie podejmowanych przez niego czynności, albo osiągnięcia zamierzonych celów. Zakłócenia występują np. z braku przedmiotu lub informacji potrzebnej do wykonania danego zadania, pojawienia się przeszkody zewnętrznej, sytuacji nowych bądź wymagających nadmiernego zwolnienia lub przyspieszenia tempa działania.
2. Sytuacja zagrożenia odnosi się do niebezpieczeństw natury fizycznej i społecznej. Istota sytuacji zagrożenia polega na tym, że człowiek przewiduje wystąpienie jakiejś szkody, którą poniesie, jeśli nie wykona czynności zabezpieczających.
3. Sytuacja przeciążenia wymaga od człowieka ponadprzeciętnej mobilizacji fizycznej i psychicznej.
4. Sytuacja deprywacji, która ma miejsce wtedy, gdy człowiek nie zaspokoił ważnych swoich potrzeb lub nie osiągnął zamierzonych przez siebie celów.

Pojawienie się trudności zależy od cech osobniczych do których możemy zaliczyć: brak wprawy i wiary w możliwości powodzenia jak również niechęć do podejmowania wysiłku.

W literaturze przedmiotu niepowodzenia szkolne przez Cz. Kupisiewicza (1964) definiowane są jako: „rozbieżności pomiędzy wiadomościami, umiejętnościami i nawykami faktycznie opanowanymi przez uczniów a materiałem, jaki powinien opanować według założeń programowych w zakresie

poszczególnych przedmiotów”. Uważa iż niepowodzenia szkolne to takie sytuacje w których występuje wyraźna rozbieżność między wymaganiami wychowawczymi i dydaktycznymi szkoły a wynikami uzyskanymi przez uczniów.

Niepowodzenia szkolne mogą mieć charakter ukryty, bądź jawny. „Niepowodzenia ukryte pojawiają się wówczas, gdy nauczyciel nie dostrzega braków w wiadomościach, umiejętnościach i nawykach uczniów” (Cz. Kupisiewicz 1973). Bardzo często niepowodzenia ukryte prowadzą do pojawienia się niepowodzenia jawnego. O niepowodzeniu jawnym: „zazwyczaj mówi się wówczas, gdy braki w wiadomościach i umiejętnościach ucznia zostały przez szkołę dostrzeżone” (H. Spionek 1975).

Wczesne wykrycie przez nauczyciela i podjęcie przez niego odpowiednich środków zaradczych w celu zniwelowania niepowodzeń ukrytych może zapobiec pojawieniu się niepowodzenia jawnego. Jest to o tyle istotne, że niepowodzenia ukryte bardzo często prowadzą do niepowodzeń względnie trwałych. Jednym z przykładów niepowodzenia trwałego jest drugoroczność.

1.1.DOJRZAŁOŚĆ SZKOLNA

W okresie późnego dzieciństwa szkoła staje się dla dziecka środowiskiem, w którym nabywa ono wiele nowych umiejętności. Aby sprostać oczekiwaniom szkolnym, dziecko musi osiągnąć odpowiedni poziom dojrzałości szkolnej. Przyjmuje się, że dziecko dojrzałe do podjęcia nauki w szkole, to takie, które:

- jest dostatecznie rozwinięte fizycznie i ruchowo, zwłaszcza w zakresie preryjnych ruchów rąk i palców;
- posiada dobrą orientację w otoczeniu oraz określony zasób wiedzy ogólnej o świecie;
- posiada na tyle rozwinięte zdolności komunikacyjne, aby móc porozumiewać się w sposób zrozumiały dla rozmówcy, zarówno dorosłego jak i rówieśnika;
- potrafi działać intencjonalnie, tzn. podejmuje celowe czynności i wykonuje je do końca;
- jest uspołecznione w stopniu pozwalającym na zgodne i przyjazne współdziałanie z rówieśnikami, liczenie się z chęciami i życzeniami innych oraz wykonywanie poleceń kierowanych przez dorosłych do całej grupy dzieci (M.Przetacznik, M. Tyszkowa 1996).

Późne dzieciństwo z pewnością można uznać za okres dość trudny w życiu dziecka. Jest to okres intensywnego rozwoju psycho fizycznego. W okresie tym dziecko odkrywa atrakcyjność grupy rówieśniczej, która staje się dla niego pozarodzinnym źródłem wzorców, wartości, a także emocjonalnego wsparcia. Pod koniec tego okresu dziecko zaczyna coraz bardziej angażować się w formy aktywności właściwe młodzieży, takie jak zaawansowane metody uczenia się,

młodzieżowe formy rozrywki i rekreacji. Zaczyna uczestniczyć w szkolnych zawodach sportowych jak również podejmuje działania na rzecz środowiska naturalnego i społecznego (B.Napierała 2005).

Dojrzałość szkolna ściśle powiązana jest z dojrzałą osobowością. W psychologii humanistycznej, K. Ostrowska (1998) wykazuje co powinno składać się na zdrową dojrzałą osobowość:

- samokontrola;
- spójny i hierarchiczny system wartości;
- umiejętność stawiania długofalowych zadań;
- odporność na frustrację;
- umiejętność komunikacji interpersonalnej i współdziałania;
- wykorzystywanie potencjałów rozwojowych;
- podejmowanie odpowiedzialności za podejmowane decyzje i działania;
- poszerzanie wiedzy o sobie i świecie;
- poczucie własnej tożsamości.

Jeśli dziecko nabędzie wyżej wymienione umiejętności z całą pewnością będzie miało mniejsze problemy w sprostaniu wymaganiom i oczekiwaniom ze strony nauczycieli i rówieśników.

W latach 1969 – 1970 przeprowadzone zostały ogólnopolskie badania nad dojrzałością szkolną. Odbyły się one warszawskim Instytucie Pedagogiki pod kierunkiem Barbary Wilgockiej – Okoń. Analiza wyników pozwoliła na przedstawienie następujących wniosków: Pierwszy z nich dowodzi, że istnieje wyraźna zależność gotowości szkolnej od środowiska. Różnica między warunkami życia dzieci na wsi i w mieście ma istotny wpływ na poziom przygotowania dziecka do szkolnych obowiązków. Znacznie silniej przedstawiły się one w obrębie środowiska niż wieku dzieci. Wysunięta została więc następująca teza: „nie wiek decyduje o dojrzałości szkolnej, lecz środowiskowo uwarunkowane możliwości rozwojowe dziecka wstępującego do szkoły” (B.Wilgocka – Okoń 2003). Równie spore różnice zarysowały się też między poziomem dojrzałości umysłowej dzieci matek z wykształceniem średnim i wyższym a dzieci matek z wykształceniem podstawowym.

Tak więc, powyższe dwa czynniki tj. środowisko życia i wykształcenie rodziców mają znaczący wpływ na odpowiednie przygotowanie do nauki a w późniejszym okresie do stymulowania rozwoju dziecka.

1.2.RZYZCZYNY NIEPOWODZEŃ SZKOLNYCH

Rozpatrując problem przyczyn niepowodzeń szkolnych należy uwzględnić iż jest to problem bardzo złożony. Wielu badaczy zajmujących się tą problematyką inaczej odnosi się do tego zjawiska, oraz inaczej klasyfikuje przyczyny niepowodzeń.

I tak np. H. Filipczuk (1975) przedstawia ten problem w bardzo ogólnym zarysie, gdyż wyróżnia jedynie dwie grupy czynników:

- zewnętrzne – warunki życia ucznia, oddziaływanie otoczenia bliższego i dalszego, przede wszystkim rodziny i szkoły;
- wewnętrzne – związane z rozwojem psychicznym i fizycznym, indywidualnymi właściwościami.

Obie grupy czynników pozostają ze sobą w ścisłym związku, np. zainteresowania ucznia mające wpływ na wyniki jego pracy szkolnej należą do właściwości indywidualnych, ale ich rozwój jest ściśle związany z oddziaływaniami środowiska.

Bardziej wnikliwej analizie zależności pomiędzy niepowodzeniami szkolnymi a zaburzeniami rozwoju, dokonuje Cz. Kupisiewicz (1973) podaje on trzy zasadnicze przyczyny niepowodzeń szkolnych:

1. ekonomiczno – społeczne: złe warunki materialne i mieszkaniowe, rozpad struktury rodziny oraz jej zakłócenie, niski poziom kulturalny i intelektualny rodziców wobec dziecka, brak zrozumienia i zaspokojenia potrzeb dziecka, brak zainteresowania jego pracą szkolną;
2. pedagogiczne – tkwiące w samym procesie dydaktycznym, niedostatecznym przygotowaniu zawodowym nauczycieli, niewłaściwej metodyce pracy, nieprawidłowej postawie nauczycieli wobec uczniów, braku indywidualizacji nauczania, dużej liczbie uczniów w klasie;
3. biopsychiczne – tkwiące w uczniu m. in. zaburzenia rozwoju emocjonalnego, zaburzenia funkcji słuchu, mowy i wzroku, mikro uszkodzenia układu nerwowego.

Analizując zależności pomiędzy niepowodzeniami szkolnymi a zaburzeniami zachowania, H. Spionek (1975) wykazała, że dłużej trwające niepowodzenia

w nauce, niezależnie od pierwotnej przyczyny, która je wywołała, stają się z reguły wtórnym czynnikiem patogennym, powodującym:

- powstanie niekorzystnych dla ucznia zmian w jego środowisku domowym;
- niekorzystne zmiany w środowisku szkolnym;
- potęgowanie się zaburzeń rozwoju, które stanowiły pierwotną przyczynę niepowodzeń w nauce;

-
- o wystąpienie nowych zaburzeń, które nie istniały w czasie pojawiania się pierwszych trudności.

Z kolei W. Okoń (2003) podzielił przyczyny niepowodzeń na trzy grupy: intelektualne, emocjonalne i szkolne. Przyczyny intelektualne, w tym niski poziom umysłowy dzieci uznał za czynnik, który w niewielkim stopniu wpływa na niepowodzenie ucznia. Autor większy nacisk kładzie na przyczyny emocjonalne czyli wszelkie formy społecznego upośledzenia dziecka, utrudniające mu lub wręcz uniemożliwiające osiągnięcie powodzenia w nauce. Upośledzenie to jest zwykle wytworem warunków panujących w domu jak również braku wpływu wychowawczego rodziców. Ostatnim czynnikiem wpływającym na niepowodzenia ucznia są czynniki ściśle związane ze szkołą a więc obejmujących zarówno organizacyjną jak i dydaktyczną funkcję szkoły. W przyczynach organizacyjnych należy zwrócić uwagę na brak elastyczności w organizacji roku szkolnego i programów kształcenia. Do przyczyn dydaktycznych zaliczył jakość pracy nauczyciela pod względem kształcenia i wychowania.

Szczególnie wnikliwie problem niepowodzeń szkolnych pod względem przyczyn dydaktycznych analizował Cz. Kupisiewicz (1964). Po przeprowadzonych badaniach w pięciu szkołach ogólnokształcących i zawodowych, wyróżnił trzy podstawowe przyczyny niepowodzeń dydaktycznych:

1. popełniane przez nauczycieli w czasie lekcji błędy metodyczne, polegające na słabej znajomości procesów nauczania i uczenia się;
2. niedostateczna znajomość uczniów przez nauczycieli;
3. brak ze strony szkoły opieki nad uczniami opóźnionymi w nauce.

Powyższa klasyfikacja daje całościowy obraz przyczyn niepowodzeń szkolnych. Wskazuje na trojaki uwarunkowania trudności, podkreśla również kompleksowy charakter przyczyn. W licznych badaniach pedagogicznych próbuje się znaleźć odpowiedź z jakimi czynnikami związane są trudności i niepowodzenia w szkole, najczęściej zalicza się do nich:

- o osobowość ucznia
- o jego środowisko rodzinne
- o jego środowisko pozarodzinne np. grupy rówieśnicze
- o środowisko szkolne

O występowaniu trudności nie decydują najczęściej pojedyncze czynniki, lecz zespoły czynników czyli równoczesne oddziaływanie wszystkich wymienionych wyżej czynników.

2. PROCESY GRUPOWE, ŚRODOWISKO SZKOLNE

Jan Szczepański (1972) grupę społeczną opisuje jako: „zbiór co najmniej trzech osób, którego członkowie współdziałają ze sobą na zasadzie odrębności od innych, w celu zaspokajania własnych potrzeb, charakteryzujący się trwałą strukturą i względnie jednolitym systemem norm i wartości”. W socjologii pojęcie to jest uznawane za jedno z podstawowych. W najszerszym rozumieniu jest to zbiór jednostek, między którymi zachodzą istotne stosunki społeczne.

Przynależąc do danej grupy społecznej a w tym również do społeczności klasowej, każdy z członków powinien zidentyfikować się ze zbiorowymi dążeniami i uznać cele grupy za własne. Dokonuje się to przez podejmowanie i wykonywanie określonej roli społecznej w grupie. W czasie formowania się grupy, zostaje wyodrębniony tzw. „lider grupy” osoba kierująca grupą, „kozioł ofiarny” osoba poniżana i wyśmiewana przez pozostałych członków oraz najliczniejsza grupa przeciętnych uczniów.

Młodzież gimnazjalna bardzo szybko identyfikuje się z grupą rówieśniczą i zaczyna dochodzić do coraz silniejszej zależności od niej, szczególnie wobec braku bliskości uczuciowej z rodziną. Występuje wówczas nasilony konformizm, polegający na podporządkowaniu się gotowym wzorom i schematom postępowania oraz na dostosowaniu się do grupy i opinii większości. „Wyrazem konformizmu jest kultura młodzieżowa, której celem jest odcięcie się od świata ludzi dorosłych. Niektórzy autorzy sądzą, że konformizm nie jest wynikiem wewnętrznej potrzeby podporządkowania się grupie, ale raczej ceną za akceptację z jej strony, za poczucie przynależności i bezpieczeństwa” (D.Ausubel 1977).

Dorastająca młodzież coraz więcej czasu spędza z rówieśnikami, odsuwając na dalszy plan towarzystwo rodziców. Ich uczucia społeczne znajdują wyraz m. in. w tworzeniu związków rówieśniczych. A.Birch i T.Malim (1995) wyróżniają trzy rodzaje związków rówieśniczych: „paczki, czyli małe, blisko ze sobą żyte grupy, złożone najpierw z osób tej samej płci, później heteroseksualne. Członkowie paczki są zazwyczaj w tym samym wieku, mają zbliżone zainteresowania i pochodzą z podobnego środowiska społecznego; grupy, które są liczniejsze, a kontakty między ich członkami oparte są na podobnych zainteresowaniach oraz orientacjach zawodowych; związki przyjaźni, obejmujące zazwyczaj jednego lub dwoje bliskich przyjaciół, z którymi kontakty są intensywne, oparte na lojalności i zaufaniu”.

B. Napierała (2005) wyróżniła cztery fazy w procesie kształtowania się grup rówieśniczych:

-
1. Faza poprzedzająca tworzenie się grupy właściwej, powstają zazwyczaj odizolowane od siebie, jedнопłciowe paczki, które często cechuje tajemnicza obrzędowość;
 2. Początek paczek heteroseksualnych, kontakty z innymi paczkami podejmowane są sporadycznie i tylko zespołowo, nastawienie do innych paczek jest antagonistyczne;
 3. Członkowie paczki o wysokim statusie nawiązują indywidualne kontakty z członkami innych paczek, można przynależać do więcej niż jednej paczki, w ten sposób tworzą się luźniejsze grupy rówieśnicze;
 4. Potrzeba przynależenia do grupy słabnie, wyodrębniają się w niej pary przyjaciół.

Grupa rówieśnicza wpływa na kształtowanie się tożsamości poprzez siedem podstawowych funkcji grupy rówieśniczej, które zostały opisane przez R.Oerter i L.Montada (1982). Są to:

- Zastępowania rodziny – w grupie dorastający czuje się bezpiecznie i ma określony status;
- Stabilizacji osobowości – w okresie gwałtownych przemian grupa wpływa stabilizująco na osobowość jej członków;
- Wzbudzania poczucia własnej wartości – przyjęcie do grupy rówieśniczej staje się źródłem poczucia własnej wartości;
- Określania standardów zachowania – w grupie kształtują się nowe odniesienia i powstają nowe formy zachowań, co przygotowuje do funkcjonowania w szerszym społeczeństwie;
- Zapewnienie bezpieczeństwa – wynikającego z liczebności grupy;
- Rozwijanie społecznych kompetencji – wspólne uczestniczenie w imprezach, dyskusowanie, podejmowanie zbiorowych form aktywności stają się praktycznym ćwiczeniem społecznego funkcjonowania;
- Przyjęcie wzorów do naśladowania – wielu dorastającym grupa rówieśnicza dostarcza jedynych wzorów do naśladowania.

Grupa rówieśnicza może wywierać zarówno pozytywny jak i negatywny wpływ na młodą osobę. Do pozytywnych oddziaływań możemy zaliczyć solidarność grupową, wzmocnienie poczucia własnej wartości, bezpieczeństwo emocjonalne, rozwijanie zainteresowań. Z kolei solidarność grupowa może wyzwalać nienawiść do osób dominujących w grupie, co w konsekwencji często prowadzi do zachowań aspołecznych (Napierała 2005).

Warunkiem prawidłowego funkcjonowania dziecka w środowisku szkolnym jest ścisła współpraca z rodziną i pozytywne relacje wewnątrzrodzinne. Rodzice

w pierwszych latach zazwyczaj żywo interesują się nauką szkolną dziecka,

poświęcają stosunkowo dużo czasu na organizację pracy dorastającego dziecka. Następnie, wraz ze wzrastającą samodzielnością swoich dzieci, wyrabiają sobie opinie na temat szkoły i nauczycieli, stopniowo coraz mniej czasu poświęcają na kontakty, ograniczając je najczęściej do minimum (M.Brudnik 2008).

Pomiędzy rodzicami a dorastającą młodzieżą dochodzi do szeregu sprzeczności:

- Między kontrolą ze strony rodziców – a potrzebą swobody u dorastających;
- Między odpowiedzialnością rodziców – a dzieleniem się nią z dorastającymi;
- Między przykładaniem przez rodziców dużej wagi do nauki szkolnej a poświęcaniem czasu na inne rodzaje podejmowanej aktywności dorastających.

Mimo konfliktów, w licznych badaniach stwierdzono, że między dorastającymi a ich rodzicami utrzymuje się zazwyczaj pozytywna więź, a dorastający czują się przez nich kochani. „Uogólniając, stopniowe psychiczne oddalanie się dorastających od swoich rodziców nie musi oznaczać utraty więzi, lecz jej zmianę: przejście od więzi dziecięcej zależności do więzi opartej na partnerstwie. Proces ten wydaje się być trudniejszym dla rodziców niż dla ich dorastających dzieci” (B. Napierała 2005).

3. ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY WIEKU GIMNAZJALNEGO

Jedną z charakterystycznych cech okresu dojrzewania jest jego indywidualny przebieg, zarówno w sensie czasu pojawienia się, jak również nasilenia jego objawów. Okres dojrzewania, znany też pod nazwą pokwitanie to okres, w którym „osobnicy obu płci uzyskują na drodze intensywnych przemian morfologicznych i fizjologicznych dojrzałość płciową i zdolność reprodukcyjną. Pokwitaniowy rozwój osobniczy dotyczy nie tylko samego układu rozrodczego, ale prowadzi do głębokich przeobrażeń całego organizmu – w tym również cech psychicznych – których celem jest swoista transformacja dziewczynki – w kobietę, a chłopca – w mężczyznę” (I.Mięsowicz 2001).

Dojrzewanie somatyczne zarówno u dziewcząt jak i u chłopców zaczyna się podobnie. Najpierw następuje przyspieszone tempo wzrastania, nazywane skokiem pokwitaniowym. Intensywny wzrost kości długich przy stosunkowo małym przyroście masy ciała powoduje zakłócenie proporcji ciała a w konsekwencji przyczynia się do spadku koordynacji. Dziecko staje się szczupłe, a sylwetka przybiera kształt „pająkowaty”, charakteryzujący się wydłużonymi kończynami przy względnie krótkim tułowiu. W okresie dojrzewania u dziewcząt następuje zakłócenie motoryki, charakteryzuje się to niezręcznością ruchową, wzmożonym napięciem mięśniowym. „Pojawia się niechęć do ruchu tzw. „lenistwo” ruchowe,

szczególnie w okresie następującym po menarche. Można przypuszczać, że jest to naturalny, mechanizm obronny, zabezpieczający organizm przed nadmiernym wydatkiem energetycznym w okresie intensywnego rozwoju funkcji rozrodczych” (A.Wojciechowska 1993). W wieku 14 – 15 lat u dziewcząt w wyniku zmian hormonalnych pojawia się pierwszy trądzik młodzieńczy. Około cztery miesiące po skoku pokwitaniowym następuje przyrost szerokości bioder, szerokości klatki piersiowej, a po kilku następnych miesiącach, wzrasta szerokość barków (I.Mięsowicz 2001).

Okres dojrzewania charakteryzuje się pojawianiem wielu innych objawów rozwojowych. Zarówno u dziewcząt jak i u chłopców zaburzeniu ulega szybkość tętna, ciśnienie krwi, perystaltyka jelit, wydalanie moczu itp. Często u dziewcząt pod wpływem występowania zaburzeń krążenia dochodzi do omdleń. Dzieje się tak szczególnie u dziewcząt, u których przemiany następują bardzo szybko. Na wszystkie wyżej wymienione zaburzenia dobrze wpływa hartowanie organizmu i ćwiczenia na świeżym powietrzu. Ważne jest, aby mimo skłonności do omdleń i innych zaburzeń nie zwalniać młodzieży z zajęć wychowania fizycznego, a nawet wskazane jest żeby zajęcia te były intensywne .

Z postępującą silnie zmianą somatyczną w okresie dojrzewania, towarzyszą dynamiczne przemiany w psychice młodej osoby. Dotyczą one sfery emocjonalno – motywacyjnej, poznawczej, osobowościowej jak również funkcjonowania społecznego.

Efektom zmian neurohormonalnych, a w szczególności wpływu działania sterydów płciowych jest niezrównoważenie psychiczne, chwiejność nastroju, impulsywność reakcji oraz podwyższona pobudliwość emocjonalna. Widoczna jest rosnąca agresja wobec dorosłych – rodziców, nauczycieli.

Szczególnie w okresie pokwitania młodzież doświadcza licznych dolegliwości typu: bóle brzuch, głowy, pleców oraz objawy natury emocjonalnej tj.: rozdrażnienie, zdenerwowanie, bezsenność, ranne zmęczenie. Dolegliwości te znaczne częściej występują u dziewcząt co związane jest z większą chwiejnością (labilnością) psycho emocjonalną dziewcząt w okresie dojrzewania. Są one bardziej podatne na stres i sytuacje konfliktowe w kontaktach ze szkołą i rodzicami. Podwyższone napięcie nerwowe często prowadzi do zachowań agresywnych, zarówno w formie werbalnej jak i siłowej. Taka nadmierna pobudliwość, a zwłaszcza zmienność nastroju, przy nierzadko przejawianej niepewności siebie, przygnębieniu prowadzi do depresji a w skrajnych przypadkach do pojawienia się myśli samobójczych (I.Mięsowicz 2001).

Według J.Obuchowskiej (1982) okres dojrzewania to wiek „kształtowania się określonych potrzeb psychicznych, wśród których do najważniejszych należą: potrzeba poznawcza, kontaktu emocjonalnego, sensu życia, autonomii oraz seksualna”. Jest to czas integracji impulsów seksualnych, zdobywania samodzielności i aprobaty ze strony rówieśników. Następuje kształtowanie się

osobowości, rozwija się umiejętność samooceny, dojrzewająca młodzież podejmuje nowe role i zadania społeczne (M.Krawczyński 1998).

Konsekwencje emocjonalne i społeczne zmian fizycznych zależą od tego, czy dziewczyn bądź chłopiec należą do wczesnie czy późno dojrzewających. Rozpiętość wieku w którym rozpoczyna się dojrzewanie dochodzi nawet do 5 lat. U wczesnie dojrzewających dziewcząt zauważono występowanie większej ilości osobistych problemów jak np.: zakłopotanie wzrostem, sylwetką, menstruacją, konflikty z rodzicami oczekującymi od nich większej odpowiedzialności. Dziewczeta wczesnie dojrzewające częściej sięgają po alkohol i narkotyki (I.Mięsowicz 2001).

Wczesnie dojrzewające dziewczynki mają większą tendencję do niezadowolenia ze swojego ciała niż te, które dojrzewają później. W konsekwencji prowadzi to do różnych zaburzeń odżywiania się jak np. anoreksja i bulimia. Anorektyczki cierpią na jadłowstręt bezustannie pragną tracić na wadze. Uważają, że są grube, kiedy inni oceniają, że są szczupłe, a nawet wychudzone. Ryzyko wystąpienia tego zaburzenia jest szczególnie wysokie w wieku 14 – 18 lat. Inną formą zaburzenia odżywiania jest bulimia, którą cechuje szybkie zajadanie się w krótkim przedziale czasu dużą ilością jedzenia przy równoczesnym braku kontroli nad jedzeniem. Według P.C. Kendalla (2004) „Bulimia określana jest jako syndrom objadania się – wymiotowania, przeczyszczania, ponieważ charakterystyczne jest dla niej zjadanie ogromnych ilości pokarmów, a następnie podejmowanie działania w celu pozbycia się kalorii, które mogą przekształcić się w tłuszcz”. Z kolei dziewczeta o opóźnionym rozwoju płciowym mają mniej osobistych problemów. Charakteryzują się wysoką samooceną pomimo tego, iż dłużej utrzymuje się u nich dziecięca sylwetka i zachowanie.

Wpływ wczesnego lub późnego dojrzewania na zachowanie szczególnie wyraźnie rysuje się u chłopców niż u dziewcząt. Chłopcy wczesnie dojrzewający są bardziej pewni siebie, aktywni i swobodni. Wykazują się oni większą trwałością pozytywnych właściwości psychicznych. Jednak w stosunku do wczesnie dojrzewających chłopców rosną oczekiwania dorosłych, które mogą spowodować u nich problemy natury psychologicznej i społecznej. Wyraźnie negatywnie przedstawia się sytuacja chłopców późno dojrzewających. W czasie kiedy siła i sprawność fizyczna decyduje o przynależności do danej grupy społecznej, niedorównanie pod tym względem rówieśnikom jest bolesnym przeżyciem i wyzwala brak wiary w siebie i swoje możliwości. Chłopcy kompensują to w rozmaity sposób. Jedni szukają sukcesów w innej dziedzinie inni zaś w zwiększonej agresywności do świata zewnętrznego. (B.Napierała 2005). Często wpatrzeni w „ideały męskiej sylwetki” za wszelką cenę pragną w krótkim czasie dojść do niej po przez intensywne ćwiczenia na siłowni a nawet zażywanie środków chemicznych.

Bardzo ciekawie B. Napierała (2005) podsumowała ten okres: „Dojrzewanie płciowe dziewczyny czy chłopca, jakkolwiek sterowane genetycznie i rozgrywane się w biologicznym wymiarze człowieka, jest bowiem nieodłącznie związane z psychiką oraz ze społecznym otoczeniem. Dojrzewanie jest procesem,

który obejmuje całego człowieka, jest interakcyjną „grą” w nim samym oraz między nim a jego środowiskiem”.

Metodologiczne przesłanki badań.

Cel, przedmiot badań oraz problemy i hipotezy badawcze

Celem niniejszej pracy było:

- Znalezienie przyczyn trudności i problemów uczniów klas pierwszych gimnazjum na lekcji wychowania fizycznego.
- Ocena skali problemów i trudności dziewcząt w porównaniu do chłopców.
- Ocena wpływu wykształcenia i miejsca zamieszkania na pojawianie się u gimnazjalistów problemów i trudności związanych z lekcją wychowania fizycznego.

Problemy badawcze:

- Czy młodzież ma trudności i problemy na lekcji wychowania fizycznego?
- Jakie czynniki wpływają na pojawianie się trudności szkolnych?
- Z wyżej wymienionych pytań wynikają problemy szczegółowe tj.:
- W jaki sposób środowisko rówieśnicze i klasowe wpływa na pojawianie się trudności szkolnych?
- Jak sytuacja rodzinna wpływa na pojawianie się trudności szkolnych?
- Jak postrzeganie samego siebie wpływa na pojawianie się trudności szkolnych?

Hipotezy badawcze:

- Miejsce zamieszkania i wykształcenie rodziców nie ma istotnego statystycznie wpływu na pojawianie się trudności i problemów na lekcji wychowania fizycznego.
- Środowisko szkolne i atmosfera panująca podczas lekcji wychowania fizycznego pomiędzy dziewczętami a chłopcami wpływa na pojawianie się trudności i problemów.
- Dzieci z wysoką samooceną mają mniej trudności na lekcji wychowania fizycznego.

W badaniach wzięli udział uczniowie wszystkich klas pierwszych państwowych szkół gimnazjalnych położonych na terenie gminy Konstancin – Jeziorna. Ogółem przebadano 200 osób (w tym 106 dziewcząt i 94 chłopców).

W badaniach wzięli udział uczniowie wszystkich klas pierwszych państwowych szkół gimnazjalnych położonych na terenie gminy Konstancin –

Jeziorna. Badania swoim zasięgiem obejmowały wszystkie państwowe gimnazja na terenie gminy Konstancin – Jeziorna:

- Zespół Szkół Nr 1 im. S. Wyszyńskiego
- Zespół Szkół Nr 2 im. S. Żeromskiego
- Zespół Szkół Nr 3 im. J. Twardowskiego
- Zespół Szkół Nr 4

Gmina Konstancin – Jeziorna położona jest w województwie mazowieckim w powiecie piaseczyńskim. Znajduje się niespełna 20 km na południe od centrum Warszawy. Konstancin zamieszkuje niespełna 17 tysięcy osób, otoczony jest kompleksem lasów tj.: Chojnowski, Słomczyński i Kabacki. Największa ze szkół na terenie gminy Konstancin to Zespół Szkół Nr 3 leżący w centralnej części miasta zwanej Jeziorną wraz z osiedlem Mirków, które stanowią głównie bloki mieszkalne skupione wokół fabryki papieru. Zespół Szkół Nr 2 – druga co do liczebności szkoła położona jest przy osiedlu bloków mieszkalnych Grapa. Do budynku szkoły przylega nowo wybudowana hala widowiskowo – sportowa, która pozwala po opuszczeniu kotar na prowadzenie trzech lekcji wychowania fizycznego jednocześnie. Od czterech lat nowo wybudowaną halą zarządza Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji, który jednocześnie prowadzi zajęcia ruchowe i organizuje zawody dla młodzieży z okolic Konstancina. Z kolei niska willowa zabudowa znajduje się w miejscowości Skolimów, gdzie przy dużym tartanowym boisku położony jest Zespół Szkół nr 1. Najmniejsza ze szkół leży w Słomczynie, gdzie wybudowany został największy w Polsce tor do jazdy szybkiej na rolkach.

Konstancin dzięki tężni solankowej posiada szczególne walory klimatyczne jako jedyne uzdrowisko w okolicach Warszawy. Znajdują się tu liczne sanatoria, Centrum Rehabilitacji im. Prof. M. Weissa, Centrum Kompleksowej Rehabilitacji w których leczy się schorzenia narządów ruchu i kręgosłupa oraz Uzdrowisko Konstancin Zdrój świadczące usługi rehabilitacyjne, neurologiczne i kardiologiczne.

Na terenie miasta prężnie funkcjonuje Uczniowski Klub Sportowo – Turystyczny „Traper” w skład, którego wchodzi uczniowie Zespołów Szkół Nr 2, 3 i 4. W czasie trwania roku szkolnego klub organizuje rajdy (np. rowerowe, krajoznawcze) i wycieczki turystyczne a podczas ferii i wakacji obozy sportowe.

Na terenie gminy działają również dwa kluby piłkarskie: Skra – Obory oraz Międzyszkolny Klub Sportowy Kosa – Konstancin, prowadzony przez Romana Koseckiego. Duża ilość kompleksów leśnych przylegających do szkół, sprzyja na prowadzeniu zajęć wychowania fizycznego w formie „ścieżek zdrowia” co pozwala uwypuklić walory prozdrowotne takiej aktywności fizycznej.

Ogółem przebadano 200 osób (w tym 106 dziewcząt i 94 chłopców). Posłużono się kwestionariuszem ankiety, obserwacją uczestniczącą jak również rozmową

z wychowawcami klas i pedagogami szkolnymi. Pytania zawarte w ankiecie dotyczyły następujących zagadnień: samooceny ucznia, relacji panujących wewnątrz klasy oraz trudności i problemów związanych z lekcją wychowania fizycznego.

O samoocenie własnej ucznia informacji dostarczyły odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy poddajesz się, kiedy pojawiają się trudności?
- Nie boję się mówić otwarcie o tym, co mnie cieszy bądź denerwuje.
- Jak oceniasz swój poziom sprawności fizycznej?
- Czy jesteś zadowolony/zadowolona ze swojej sylwetki?
- Akceptuje siebie takiego, jakim jestem.

Pytania związane z relacjami panującymi wewnątrz klasy:

- Czy klasa, do której trafiłeś, odpowiada Ci?
- Czy czujesz, iż jesteś ważny dla swojej klasy?
- Czy w sytuacjach trudnych możesz liczyć na wsparcie ze strony klasy?
- Czy wspólne wyjazdy klasowe są dobrym sposobem na integrację klasy?
- Wiem, że mogę liczyć na pomoc swoich kolegów i koleżanek z klasy.
- Jak oceniasz atmosferę panującą na lekcji wychowania fizycznego?

Pytania dotyczące trudności i problemów na lekcjach wychowania fizycznego:

- Czy wolałbyś/wolałabyś, aby lekcje wychowania fizycznego odbywały się w grupach łączonych?
- Z wymienionych poniżej trudności i problemów związanych z lekcją wychowania fizycznego, zaznacz najbardziej trafne, które dotyczą Ciebie:
- Z wymienionych poniżej trudności i problemów ze strony nauczyciela wychowania fizycznego, zaznacz najbardziej trafne, które dotyczą Ciebie:
- Czy w tym roku szkolnym korzystałeś/aś z pomocy pedagoga/psychologa szkolnego?
- W przypadku pojawiających się trudności i problemów szkolnych do kogo skierowałbyś/skierowałabyś się?
- Czy zgłaszałeś/aś komuś o swoich problemach i trudnościach na lekcji wychowania fizycznego, jeśli tak to do kogo się zwracałeś/aś?

W celu uzupełnienia i ewentualnego zweryfikowania informacji udzielonych przez uczniów przeprowadzono również rozmowę, wywiad z wychowawcami klas pierwszych i pedagogami lub psychologami szkolnymi. Uzyskana w ten sposób wiedza pozwala ujrzeć badany problem w szerszej perspektywie.

Badania zostały przeprowadzone w drugiej połowie lutego 2010 roku we wszystkich zaplanowanych szkołach. Przed każdym rozpoczęciem badania, każda klasa została poinformowana o sposobie oraz celu wypełnienia ankiety. Na wypełnienie ankiety przeznaczono 15 minut. Ankieta zawierała 18 pytań, w tym 15 pytań zamkniętych i 3 otwarte. Pytania w ankiecie dotyczyły przede wszystkim: samooceny, relacji pomiędzy uczniami w klasie oraz źródeł trudności i problemów na lekcji wychowania fizycznego.

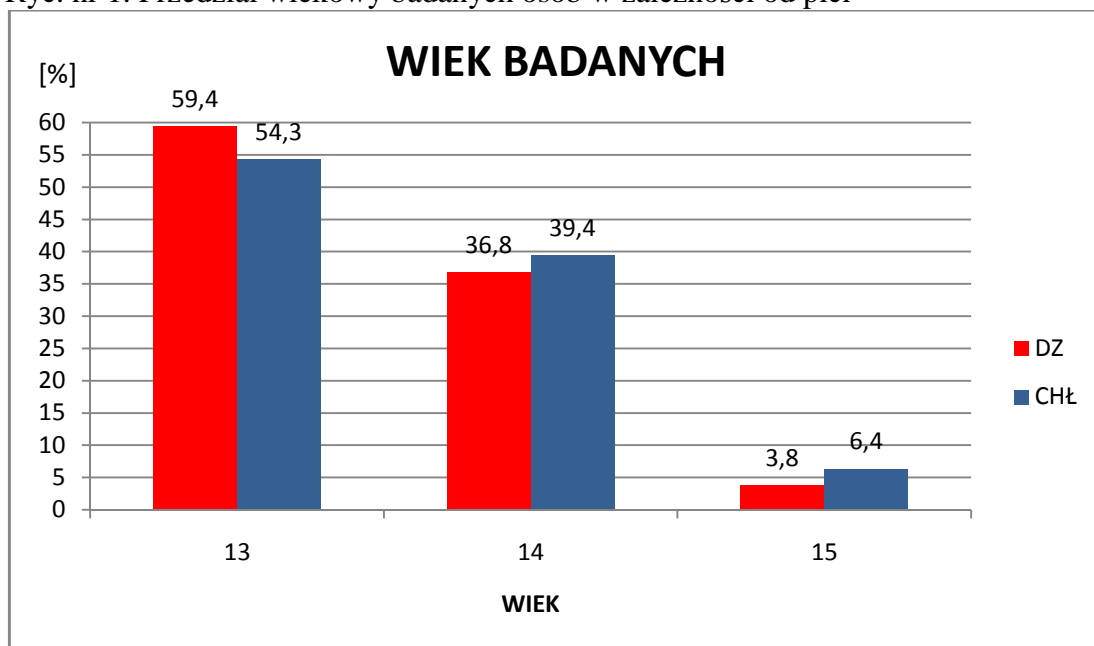
Przebadanych zostało ogółem 200 uczniów w tym 106 dziewcząt i 94 chłopców. Najliczniejszą grupę stanowią uczniowie w wieku 13 lat bo aż 114 osób co stanowi 57%, w tym 63 dziewczęta i 51 chłopców. Drugą w kolejności z grup, jest grupa 14-latków licząca 76 osób (38%) w tym 39 dziewcząt i 37 chłopców. Najmniejsza grupa wiekowa to 15-latki licząca zaledwie 10 osób (5%) w tym 4 uczennice i 6 uczniów.

Tab. nr 1. Przedział wiekowy badanych osób w zależności od płci

wiek	DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
13	63	59,4	51	54,3	114	57
14	39	36,8	37	39,4	76	38
15	4	3,8	6	6,4	10	5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Ryc. nr 1. Przedział wiekowy badanych osób w zależności od płci



Źródło: badania własne

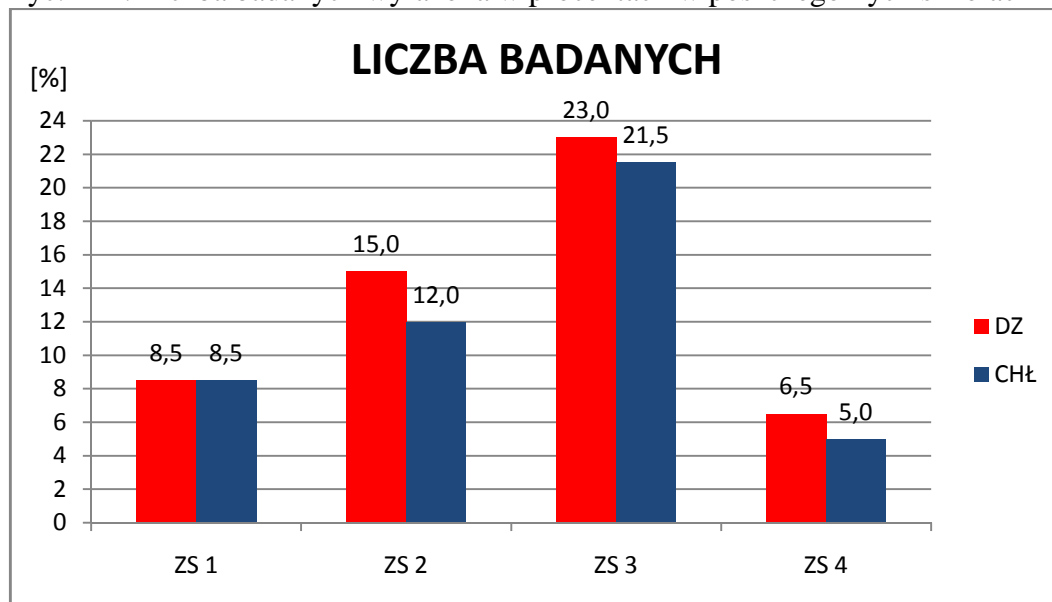
Najwięcej przebadanych osób zostało w Zespole Szkół Nr 3 bo aż 89 co stanowi 44,5% całości. W szkole tej mieszczą się cztery oddziały, które łącznie zawierają 46 dziewcząt (23%) i 43 chłopców (21,5%). Zespół Szkół Nr 2 posiada trzy oddziały, które w sumie posiadają 54 uczniów (27%) w tym 30 uczennic (15%) i 24 uczniów (12%). Z kolei w Zespole Szkół Nr 1 liczącej 34 osoby (17%) w dwóch oddziałach, liczba dziewcząt i chłopców jest na tym samym poziomie i wynosi 17 osób co stanowi 18,5%. Jedyne Zespół Szkół Nr 4 posiada jeden oddział liczący 23 osoby (11,5%) w tym 13 uczennic (6,5%) i 10 uczniów (5%). We wszystkich szkołach oprócz Zespołu Szkół Nr 1 liczba dziewcząt jest większa niż liczba chłopców.

Tab. nr 2. Liczba dziewcząt i chłopców w poszczególnych szkołach

szkoła	DZIEWCZĘTA		CHŁOPCY		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
ZS 1	17	8,5	17	8,5	34	17
ZS 2	30	15,0	24	12,0	54	27
ZS 3	46	23,0	43	21,5	89	44,5
ZS 4	13	6,5	10	5,0	23	11,5
suma	106	53	94	47	200	100

Źródło: badania własne

Ryc. nr 2. Liczba badanych wyrażona w procentach w poszczególnych szkołach



Źródło: badania własne

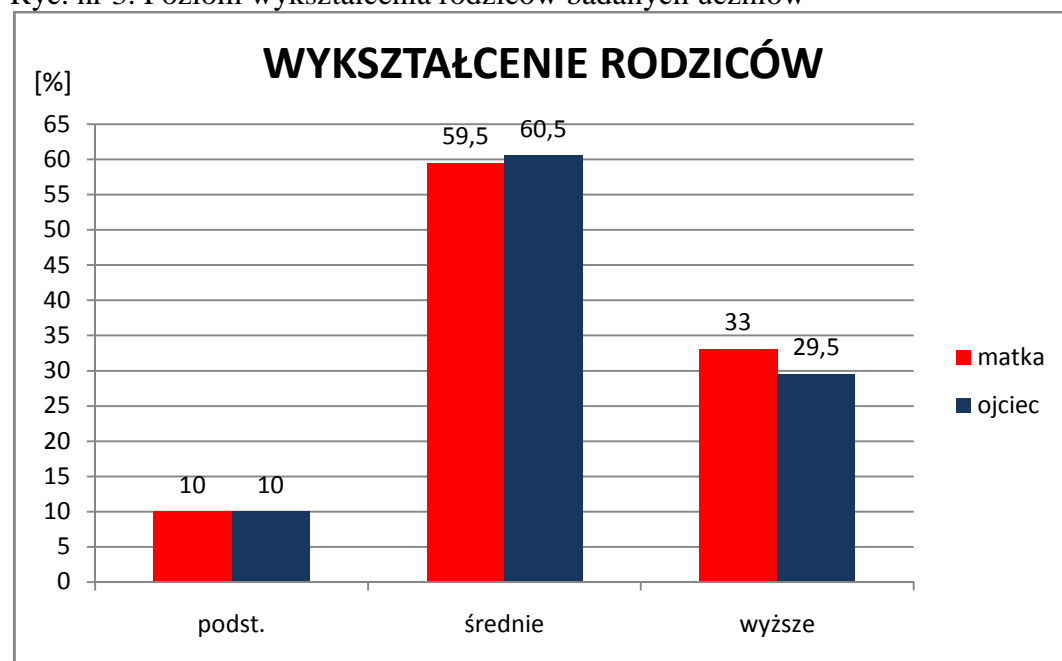
Poniższa tabelka i wykres przedstawiają poziom wykształcenia rodziców badanych uczniów. Najliczniejszą grupę stanowią rodzice z wykształceniem średnim: 60,5% ojców i 59,5% matek. Z wykształceniem wyższym jest 33% matek i 29,5% ojców. Z kolei na tym samym poziomie wynoszącym 10% przedstawia się wykształcenie matek i ojców. Zaobserwować można bardzo małą różnicę w wykształceniu pomiędzy tymi dwoma grupami.

Tab. nr 3. Poziom wykształcenia rodziców badanych uczniów

wykształc.	matka		ojciec		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
podst.	20	10	20	10	40	10,0
średnie	114	59,5	121	60,5	235	58,8
wyższe	66	33	59	29,5	125	31,2
suma	200	100	200	100	400	100

Źródło: badania własne

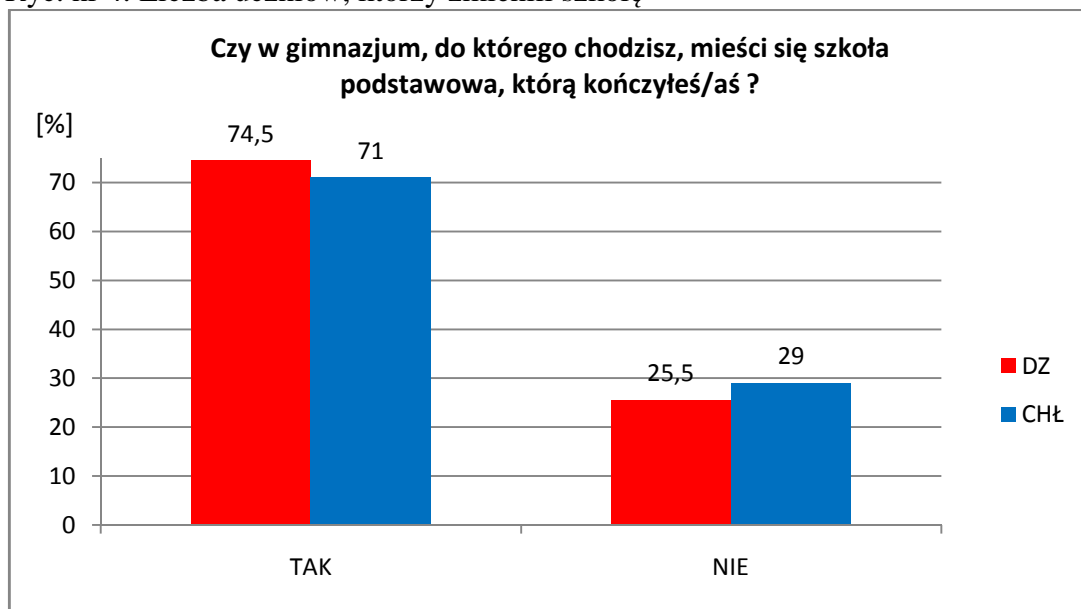
Ryc. nr 3. Poziom wykształcenia rodziców badanych uczniów



Źródło: badania własne

Wyniki i omówienie badań.

Ryc. nr 4. Liczba uczniów, którzy zmienili szkołę



Źródło: badania własne

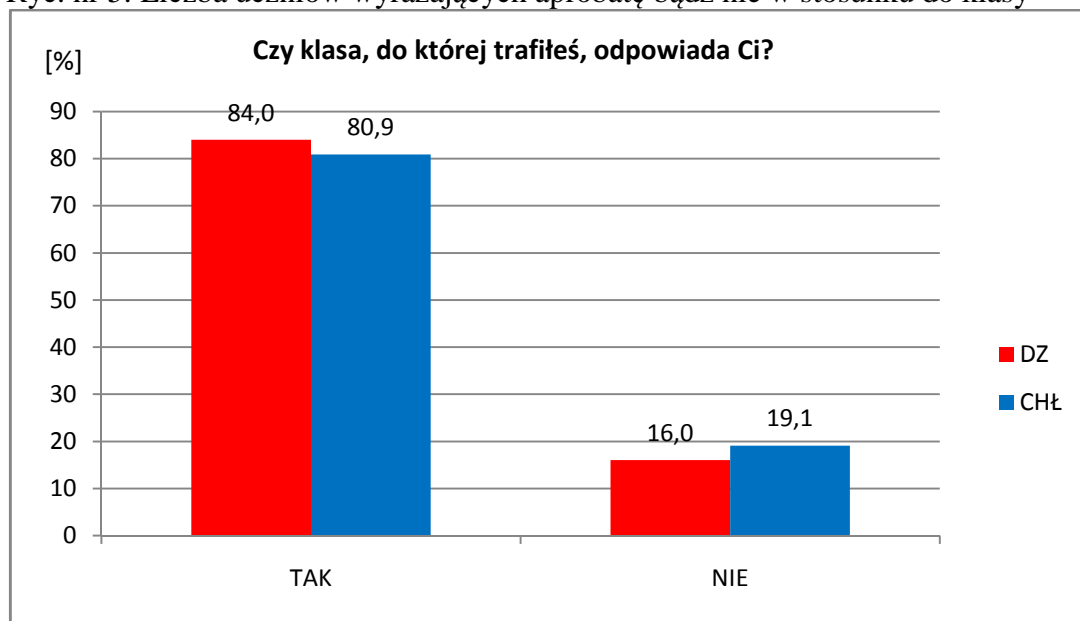
Tab. nr 4. Liczba uczniów, którzy zmienili szkołę

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
TAK	79	74,5	67	71	146	73
NIE	27	25,5	27	29	54	27
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Czwarte pytanie w ankiecie dotyczyło tego czy uczeń zmienił szkołę przechodząc ze szkoły podstawowej do gimnazjum. Zdecydowana większość bo aż 79 dziewcząt (74,5%) i 67 chłopców (71%) na powyższe pytanie odpowiedziało twierdząco. Zaledwie 54 uczniów (27 uczennic i 27 uczniów) rozpoczynając naukę w gimnazjum trafiło do nowej szkoły ,tym samym w nowe dla siebie środowisko szkolne.

Ryc. nr 5. Liczba uczniów wyrażających aprobatę bądź nie w stosunku do klasy



Źródło: badania własne

Tab. nr 5. Liczba uczniów wyrażających aprobatę bądź nie w stosunku do klasy

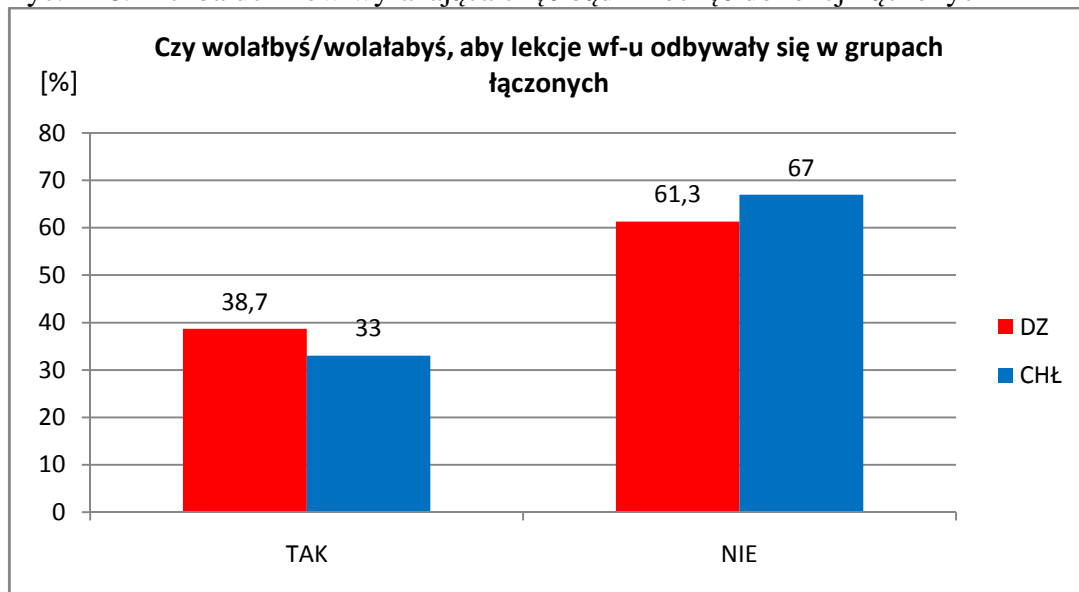
	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
TAK	41	38,7	31	33	72	36
NIE	65	61,3	63	67	128	64
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Zdecydowanie najwięcej, bo aż 84% dziewcząt i niespełna 81% chłopców jest zadowolona z przynależności do klasowej społeczności. Jednak co piąty uczeń (19,1%) i co szósta uczennica (16%) nie jest zadowolona z kontaktów wewnątrzklasowych. Na pytanie co zmieniliby w swojej klasie gdyby była taka możliwość większość uczniów odpowiedziała że „nic”. Z kolei najciekawsze opinie na temat klasy pozostałych uczniów cytowane są poniżej:

- Zmieniłbym zachowanie uczniów i atmosferę panującą w klasie
- Chciałbym żeby na lekcji była większa dyscyplina
- Żeby klasy nie były tak liczne
- Większe zgranie w klasie

Ryc. nr 6. Liczba uczniów wyrażająca chęć bądź niechęć do lekcji łączonych



Źródło: badania własne

Tab. nr 6. Liczba uczniów wyrażająca chęć bądź niechęć do lekcji łączonych

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
TAK	41	38,7	31	33	72	36
NIE	65	61,3	63	67	128	64
suma	106	100	94	100	200	100

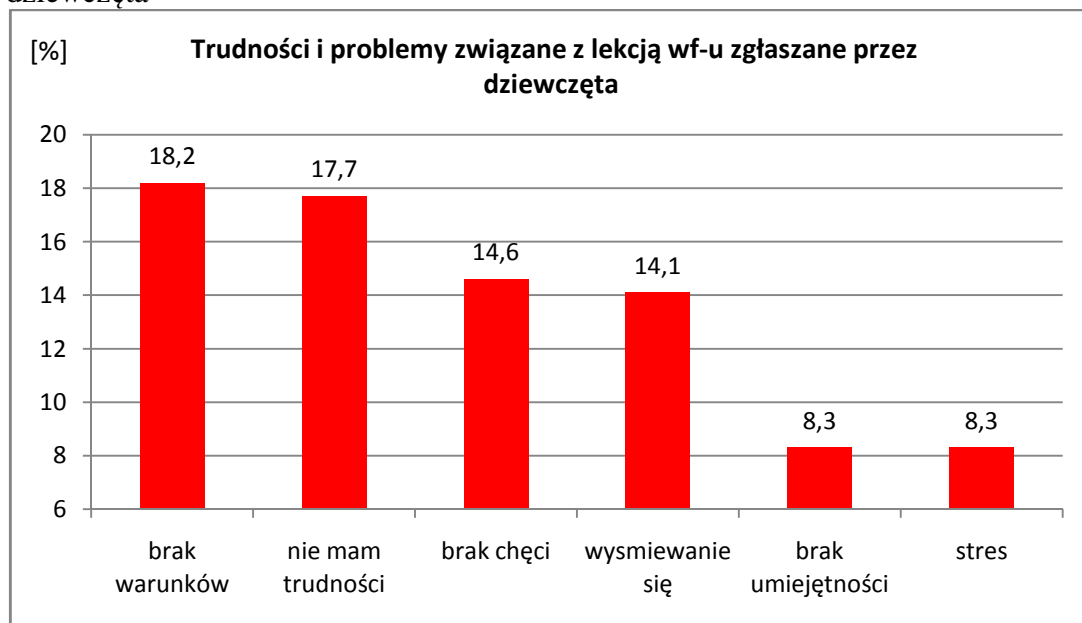
Źródło: badania własne

Pytanie szóste dotyczyło zapatrywania się gimnazjalistów na grupy koedukacyjne na lekcjach wychowania fizycznego. Na podstawie powyższych danych zarówno dziewczęta jak i chłopcy uzyskali wynik na podobnym poziomie.

Dla 63 uczniów (67%) i 65 uczennic (61,3%) lekcje wychowania fizycznego powinny odbywać się oddzielnie. Do najciekawszych wypowiedzi uczniów argumentujących chęć uczestniczenia w zajęciach w swojej grupie płciowej, zaliczyć można: „ponieważ chłopcy grają bardziej agresywnie”, „ponieważ różny jest poziom sprawności dziewcząt i chłopców”, „ponieważ się wstydzę”.

Z kolei ponad 38% dziewcząt i 33% chłopców wolałoby lekcje koedukacyjne ponieważ: „jest ciekawiej i śmieszniej”, „możemy się lepiej poznać”, „chłopcy są lepsi i możemy się od nich więcej nauczyć”, „wspólne lekcje mobilizują klasę do współpracy”.

Ryc. nr 7a. Trudności i problemy związane z lekcją wf-u zgłaszane przez dziewczęta



Źródło: badania własne

Tab. nr 7a. Trudności i problemy związane z lekcją wf-u zgłaszane przez dziewczęta

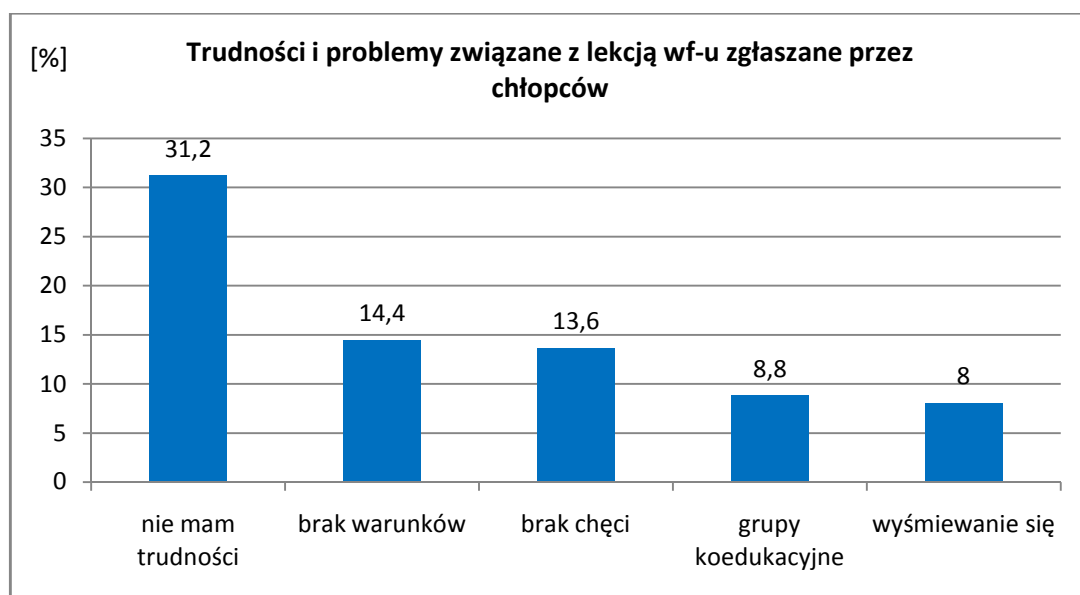
	Dziewczęta	
	liczba	%
brak warunków sanitarnych	35	18,2
nie mam trudności i problemów	34	17,7
brak chęci do ćwiczeń	28	14,6
wyśmiewanie się z ucznia	27	14,1
brak umiejętności	16	8,3
stres	16	8,3
słaby stan zdrowia	13	6,8
za dużo osób w grupie	12	6,3
grupy koedukacyjne	11	5,7
suma	192	100

Źródło: badania własne

Analizując dane zawarte w tabelce, można stwierdzić iż głównym problemem dziewcząt jest brak warunków bądź brak czasu na skorzystanie ze szkolnych pryszniców. Następnymi równie ważnymi czynnikami wpływającymi na niepowodzenia jest brak chęci do ćwiczeń co potwierdza 28 dziewcząt (14,6%). Natomiast 27 dziewcząt (14,1%) zwraca uwagę na wysmiewanie się z ucznia, który

źle wykonał dane ćwiczenie. Kolejne dwie odpowiedzi znajdują się na stosunkowo niskim poziomie 8,3% są nimi: brak umiejętności i stres na lekcji. Do ostatnich czynników wpływających na przebieg lekcji jednak mających znikomą liczbę udzielonych odpowiedzi zaliczamy w kolejności: słaby stan zdrowia (częste choroby 6,8%), zbyt liczne grupy (6,3%) oraz grupy koedukacyjne (5,7%).

Ryc. nr 7b. Trudności i problemy związane z lekcją wychowania fizycznego zgłaszane przez chłopców



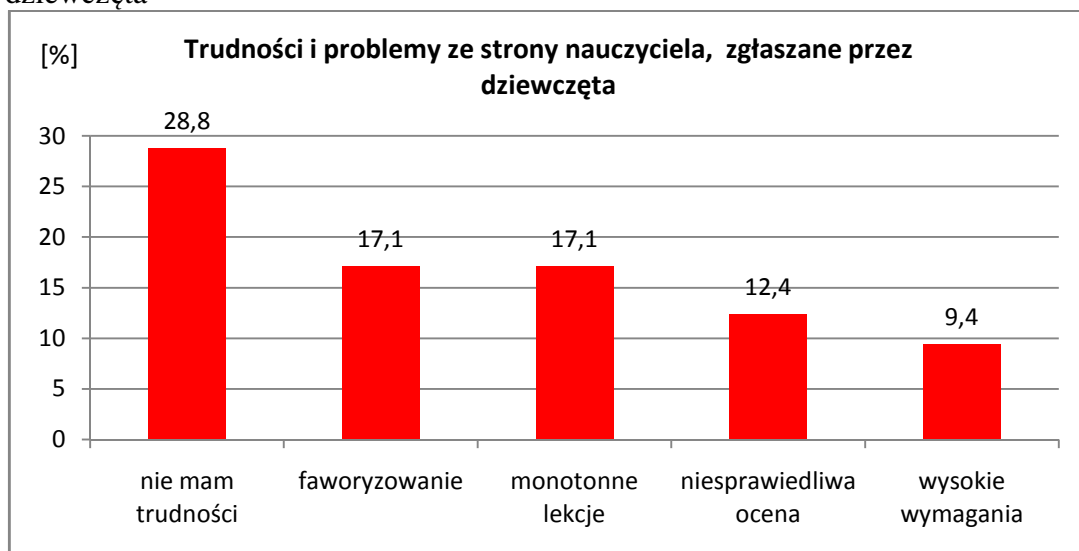
Tab. nr 7b. Trudności i problemy związane z lekcją wychowania fizycznego zgłaszane przez chłopców

	Chłopcy	
	liczba	%
nie mam trudności i problemów	39	31,2
brak warunków sanitarnych	18	14,4
brak chęci do ćwiczeń	17	13,6
grupy koedukacyjne	11	8,8
wyśmiewanie się z ucznia	10	8
stres	9	7,2
za dużo osób w grupie	9	7,2
brak umiejętności	7	5,6
słaby stan zdrowia	5	4
suma	125	100

Źródło: badania własne

Jak wynika z powyższej analizy głównym problemem chłopców na lekcji wychowania fizycznego jest brak czasu lub warunków do skorzystania ze szkolnych natrysków (14,4% chłopców). Niewiele mniej, bo niecałe 14% gimnazjalistów wyraża brak chęci do ćwiczeń. Ponad 8% (11 badanych) uczniów nie jest zadowolona, gdy dziewczęta ćwiczą razem z nimi a 8% badanych przeszkadza, gdy jeden uczeń naśmiewa się z drugiego. Następnymi dwoma czynnikami wpływającymi na przebieg zajęć jest stres i zbyt liczne grupy (7,2%). Na brak umiejętności narzeka jedynie 7 chłopców (5,6%). Znikoma liczba 5 uczniów (4%) boryka się ze słabym stanem zdrowotnym i częstymi chorobami.

Ryc. nr 8a. Trudności i problemy ze strony nauczyciela, zgłaszane przez dziewczęta



Źródło: badania własne

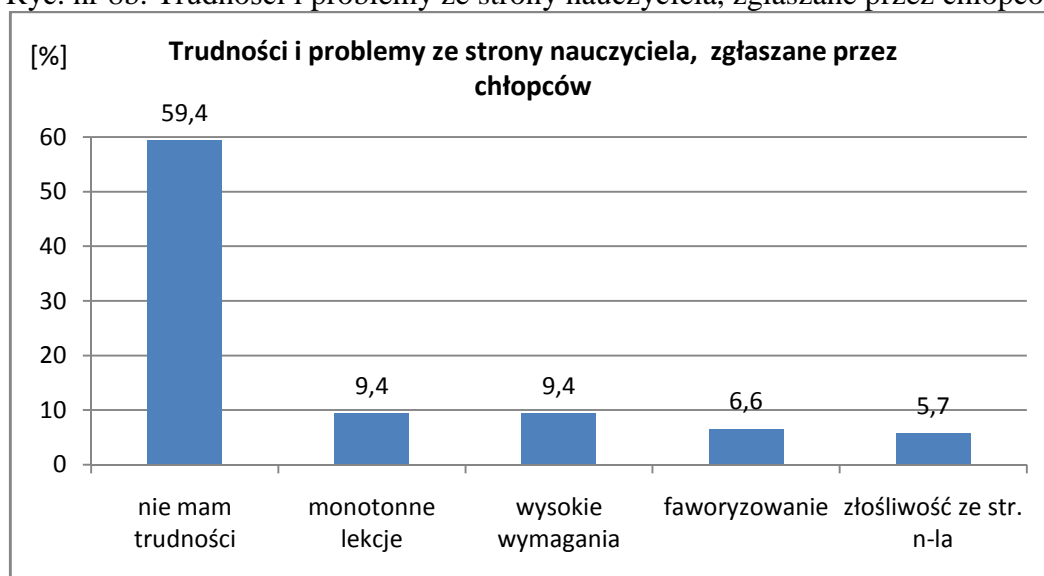
Tab. nr 8a. Trudności i problemy ze strony nauczyciela, zgłaszane przez dziewczęta

	Dziewczęta	
	liczba	%
nie mam trudności	49	28,8
faworyzowanie uczniów	29	17,1
monotonne lekcje	29	17,1
niesprawiedliwa ocena	21	12,4
wysokie wymagania	16	9,4
złośliwość ze strony nauczyciela	14	8,2
duży wysiłek na lekcji	12	7,1
suma	170	100

Źródło: badania własne

Pytanie ósme dotyczyło trudności i problemów dziewcząt, związanych z działaniami nauczyciela wychowania fizycznego. Co trzecia uczennica nie ma trudności i problemów na lekcji i jest to zdecydowanie najliczniejsza grupa. Największym problemem dziewcząt jest faworyzowanie przez nauczyciela uczniów uzdolnionych ruchowo oraz nudne i monotonne lekcje. Odpowiedzi takiej udzieliło 29 dziewcząt (17,1%). Ponad 12% uczennic zwraca uwagę na niesprawiedliwe ocenianie. Poniżej 10% znalazły się następujące odpowiedzi: wysokie wymagania (9,4%), złośliwość ze strony nauczyciela (8,2%) oraz zbyt duży wysiłek na lekcji na co zwróciło uwagę 12 uczennic (7,1%).

Ryc. nr 8b. Trudności i problemy ze strony nauczyciela, zgłaszane przez chłopców



Źródło: badania własne

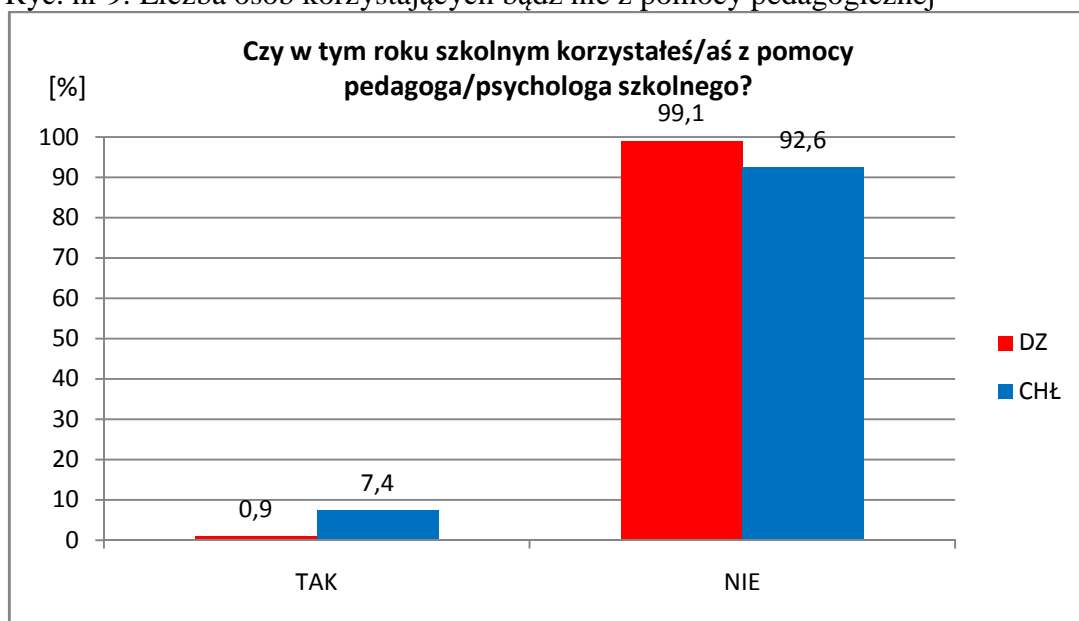
Tab. nr 8b. Trudności i problemy ze strony nauczyciela, zgłaszane przez chłopców

	Chłopcy	
	liczba	%
nie mam trudności	63	59,4
monotonne lekcje	10	9,4
wysokie wymagania	10	9,4
faworyzowanie uczniów	7	6,6
złośliwość ze strony nauczyciela	6	5,7
niesprawiedliwa ocena	5	4,7
duży wysiłek na lekcji	5	4,7
suma	106	100

Źródło: badania własne

Kolejne pytanie związane było z problemami chłopców na lekcji wychowania fizycznego. Niespełna 60% podało iż nie ma trudności i problemów. Największym jednak czynnikiem wpływającym na dyskomfort uczniów jest monotonia lekcji i zbyt wysokie wymagania stawiane przez nauczyciela. Takiej odpowiedzi udzieliło 9,4% chłopców. Pozostałe trudności występują na bardzo zbliżonym poziomie. Zaczynając od faworyzowania uczniów przez prowadzącego (6,6% chłopców), po przez złośliwość ze strony nauczyciela (5,7% uczniów) kończąc na niesprawiedliwej ocenie i zbyt dużym wysiłkiem na lekcji (4,7%).

Ryc. nr 9. Liczba osób korzystających bądź nie z pomocy pedagogicznej



Źródło: badania własne

Tab. nr 9. Liczba osób korzystających bądź nie z pomocy pedagogicznej

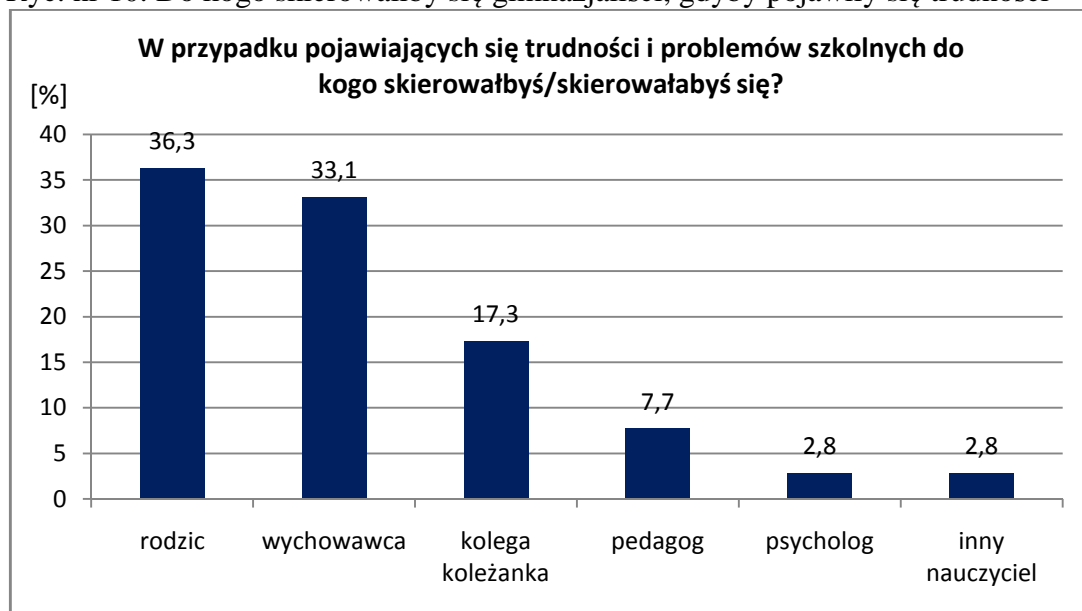
	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
TAK	1	0,9	7	7,4	8	4
NIE	105	99,1	87	92,6	192	96
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Opierając się na powyższych wynikach, można zauważyć że olbrzymia większość, bo aż 87 chłopców (92,6%) i 105 dziewcząt (99,1%) nie korzystała w tym roku szkolnym z pomocy pedagogicznej. Na powyższe pytanie twierdząco odpowiedziało jedynie 7 uczniów (7,4%) i jedna uczennica. Oto przykłady trudności i problemów jakie badani przedstawiali pedagogowi w rozmowie:

- Problemy z pisownią
- Dysleksja
- Z powodu słabych ocen
- Trudności w nauce
- Ponieważ kolega mi dokuczał
- Ponieważ pobiłem kolegę
- Koleżanki mnie obgadywały

Ryc. nr 10. Do kogo skierowaliby się gimnazjaliści, gdyby pojawiły się trudności



Źródło: badania własne

Tab. nr 10. Do kogo skierowaliby się gimnazjaliści, gdyby pojawiły się trudności

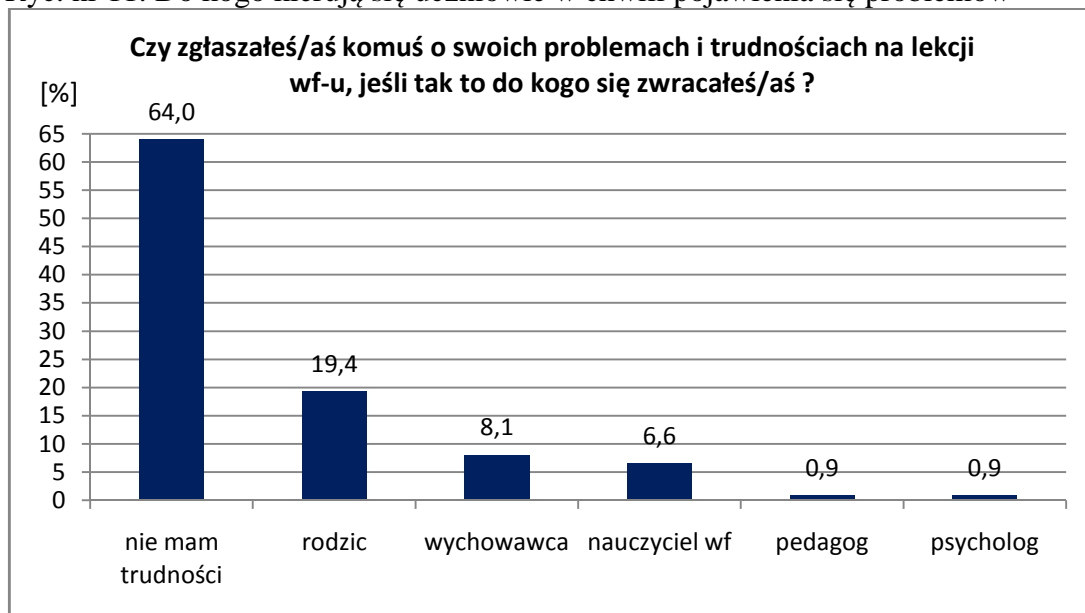
	RAZEM	
	liczba	%
rodzic	103	36,3
wychowawca	94	33,1
kolega, koleżanka	49	17,3
pedagog	22	7,7
psycholog	8	2,8
inny nauczyciel	8	2,8
suma	284	100

Źródło: badania własne

W przypadku pojawienia się trudności bądź problemów szkolnych, uczniowie największym zaufaniem dążą rodziców (36,3%). Co trzeci badany (33,1%) udałby się do swojego wychowawcy. Ponad 17% uczniów w trzeciej kolejności kierowałaby się do kolegi lub koleżanki szkolnej. Niewielka liczba

respondentów o swoich problemach rozmawiałyby z pedagogiem szkolnym bo jedynie 7,7% osób. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że znikomy odsetek badanych (2,8%) podaje w swoich odpowiedziach psychologa bądź innego nauczyciela uczącego w danej szkole. Powyższa tabela przedstawia szczegółowe informacje na temat dokładnej liczby udzielonych odpowiedzi.

Ryc. nr 11. Do kogo kierują się uczniowie w chwili pojawienia się problemów



Źródło: badania własne

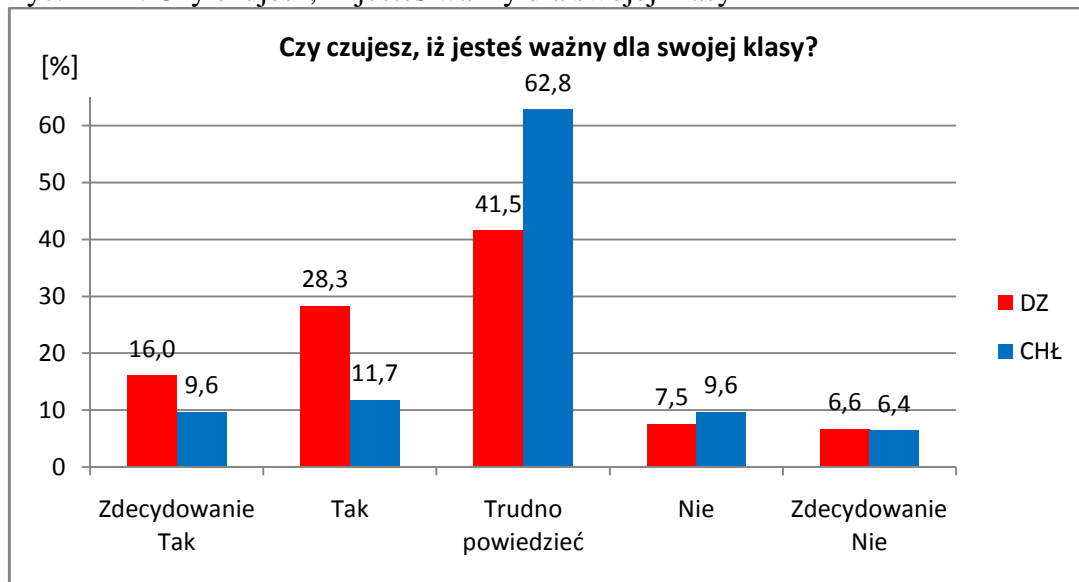
Tab. nr 11. kogo kierują się uczniowie w chwili pojawienia się problemów

	RAZEM	
	liczba	%
nie mam trudności i problemów	135	64,0
rodzic	41	19,4
wychowawca	17	8,1
nauczyciel wychowania fizycznego	14	6,6
pedagog	2	0,9
psycholog	2	0,9
suma	211	100

Źródło: badania własne

Z danych zawartych na rycinie jak i w powyższej tabeli wynika, że ogromna większość gimnazjalistów 135 uczniów (64%) nie ma w ogóle trudności i problemów na lekcji wychowania fizycznego. Jeśli jednak pojawiają się takowe trudności to w pierwszej kolejności co piąty uczeń (19,4%) kieruje się do swoich rodziców. Do wychowawcy zwraca się jedynie 17 osób (8,1%) a niespełna 1% respondentów do pedagoga lub psychologa szkolnego.

Ryc. nr 12. Czy czujesz, iż jesteś ważny dla swojej klasy



Źródło: badania własne

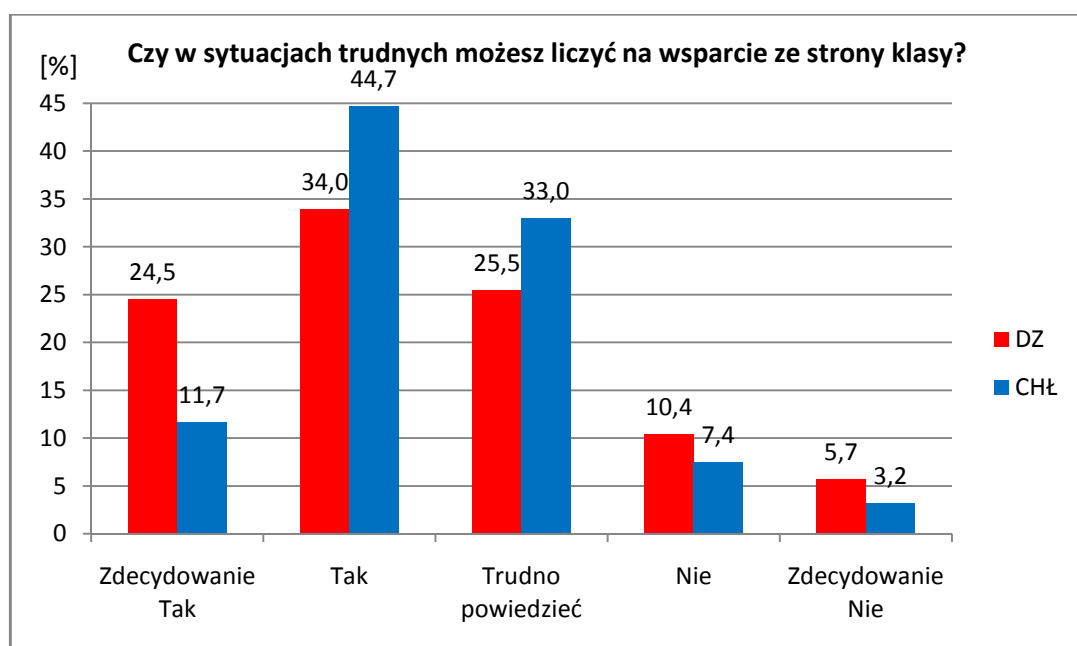
Tab. nr 12. Czy czujesz, iż jesteś ważny dla swojej klasy

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Zdecydowanie Tak	17	16,0	9	9,6	26	13
Tak	30	28,3	11	11,7	41	20,5
Trudno powiedzieć	44	41,5	59	62,8	103	51,5
Nie	8	7,5	9	9,6	17	8,5
Zdecydowanie Nie	7	6,6	6	6,4	13	6,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Celem kolejnego pytania było wykazanie jak jednostka czuje się ważna dla pozostałej części klasy. Zdecydowanie najczęściej zarówno u chłopców (62,8%) jak i dziewcząt (41,5%) udzieliło odpowiedzi „Trudno powiedzieć”. Powyższe dane wskazują, iż uczennice czują się bardziej ważne dla społeczności klasowej w porównaniu do chłopców. 16% dziewcząt udzieliło odpowiedzi „Zdecydowanie tak” i jest to wynik o ponad 6% wyższy od chłopców. Z danych zawartych w tabeli można zauważyć, iż uczennice uzyskały również wyższy rezultat aż o ponad 16% odpowiadając na pytanie twierdząco. Co ciekawe podobny procent badanych dziewcząt i chłopców (ponad 6%) twierdzi, iż zdecydowanie nie jest ważna dla rówieśników.

Ryc. nr 13. Czy w sytuacjach trudnych możesz liczyć na wsparcie ze strony klasy



Źródło: badania własne

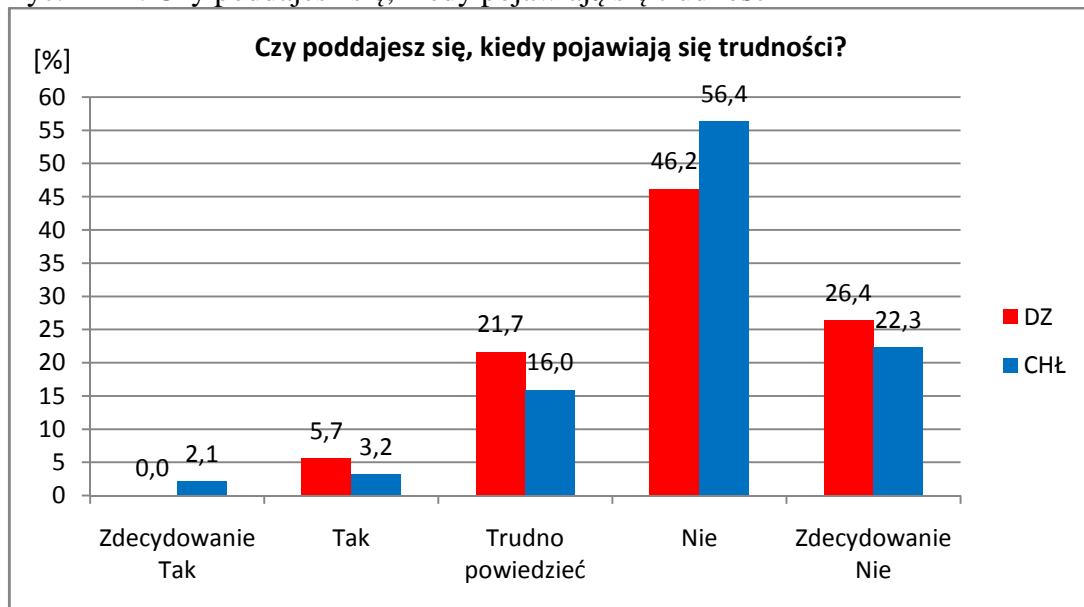
Tab. nr 13. Czy w sytuacjach trudnych możesz liczyć na wsparcie ze strony klasy

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Zdecydowanie Tak	26	24,5	11	11,7	37	18,5
Tak	36	34,0	42	44,7	78	39
Trudno powiedzieć	27	25,5	31	33,0	58	29
Nie	11	10,4	7	7,4	18	9
Zdecydowanie Nie	6	5,7	3	3,2	9	4,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Analizując powyższe wyniki przedstawiające odpowiedzi uczniów na pytanie: Czy w sytuacjach trudnych uczniowie mogą liczyć na wsparcie ze strony klasy, „zdecydowanie tak” odpowiedziało 24,5% dziewcząt i ponad 11% chłopców, „tak” zaznaczyło o niespełna 11% więcej uczniów w stosunku do uczennic. Co czwarta badana i co trzeci badany nie jest w stanie określić działań klasy przy pojawieniu się trudności. Dwukrotnie więcej dziewcząt niż chłopców stwierdza, iż zdecydowanie nie może liczyć na wsparcie ze strony klasy w przypadku pojawienia się trudności i problemów.

Ryc. nr 14. Czy poddajesz się, kiedy pojawiają się trudności



Źródło: badania własne

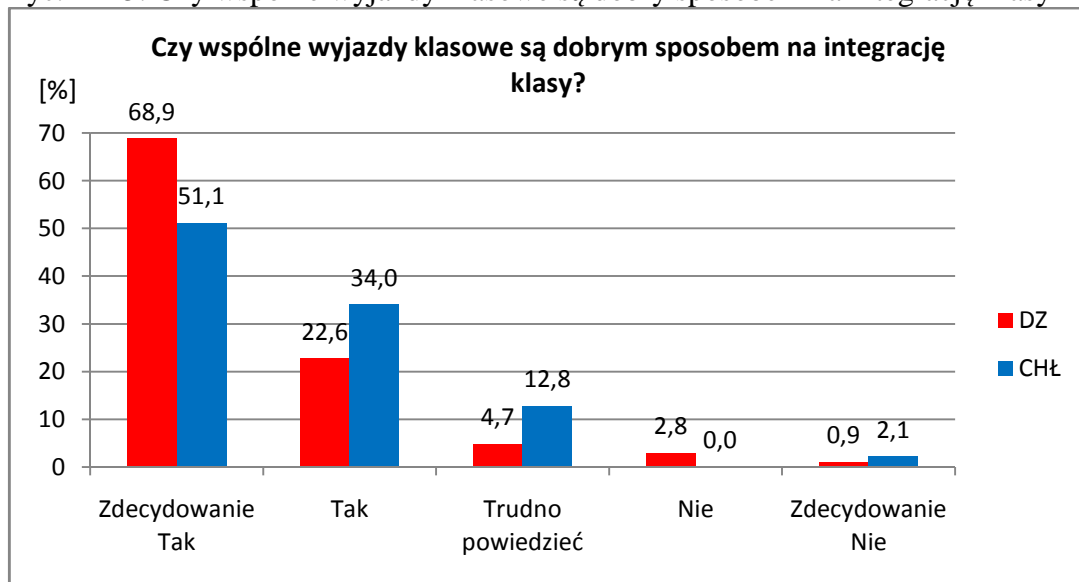
Tab. nr 14. Czy poddajesz się, kiedy pojawiają się trudności

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Zdecydowanie Tak	0	0,0	2	2,1	2	1
Tak	6	5,7	3	3,2	9	4,5
Trudno powiedzieć	23	21,7	15	16,0	38	19
Nie	49	46,2	53	56,4	102	51
Zdecydowanie Nie	28	26,4	21	22,3	49	24,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Analizując powyższą tabelę oraz rycinę, można zauważyć że, ogromna większość klasy nie poddaje się gdy pojawiają się trudności. Odpowiedzi takiej udzieliło ponad połowa chłopców i 46% dziewcząt. Bardzo optymistyczny jest również fakt, że co czwarta uczennica i uczeń zdecydowanie walczy z problemami. Niepokojący może być jednak dość spory procent (niecałe 25% badanych), którym „trudno powiedzieć” jak zachowaliby się w trudnej sytuacji, jak również ponad 5%, które poddaje się i nie podejmuje walki z pojawiającymi się przeciwnościami.

Ryc. nr 15. Czy wspólne wyjazdy klasowe są dobrym sposobem na integrację klasy



Źródło: badania własne

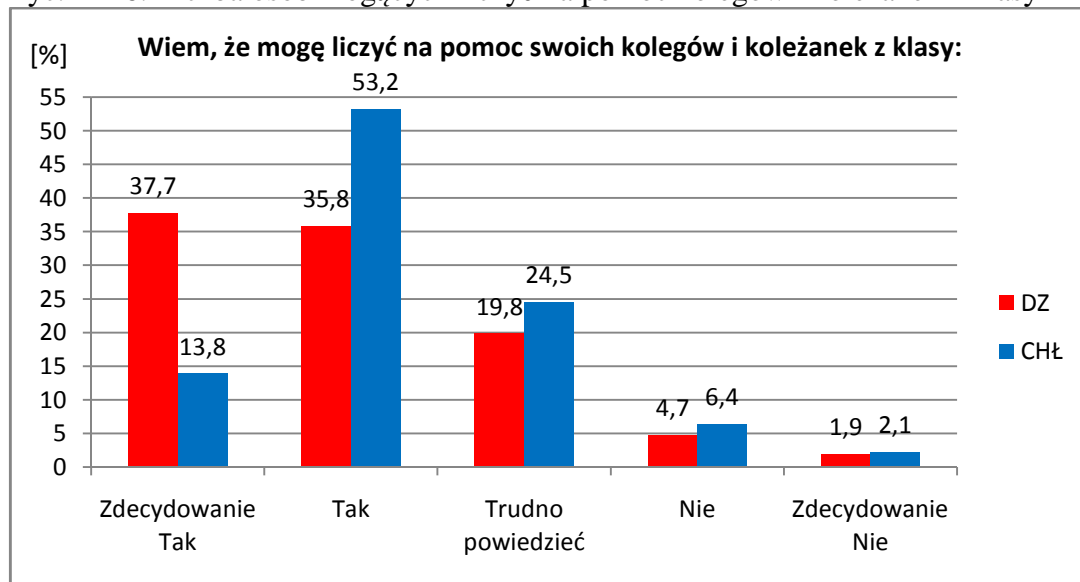
Tab. nr 15. Czy wspólne wyjazdy klasowe są dobrym sposobem na integrację klasy

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Zdecydowanie Tak	73	68,9	48	51,1	121	60,5
Tak	24	22,6	32	34,0	56	28
Trudno powiedzieć	5	4,7	12	12,8	17	8,5
Nie	3	2,8	0	0,0	3	1,5
Zdecydowanie Nie	1	0,9	2	2,1	3	1,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Według obu płci powyższe wyniki jednoznacznie potwierdzają że wspólne wyjazdy klasowe są dobrym sposobem na integrację wewnątrz klasową (ponad 60% respondentów). Ku tej odpowiedzi skłania się niespełna 20% więcej dziewcząt niż chłopców. Osobami, którym trudno się określić odpowiadając na powyższe pytanie jest ponad 12% chłopców i 4,7% dziewcząt. Znikomy odsetek badanych udzieliło odpowiedzi „nie” oraz „zdecydowanie nie”.

Ryc. nr 16. Liczba osób mogących liczyć na pomoc kolegów i koleżanek z klasy



Źródło: badania własne

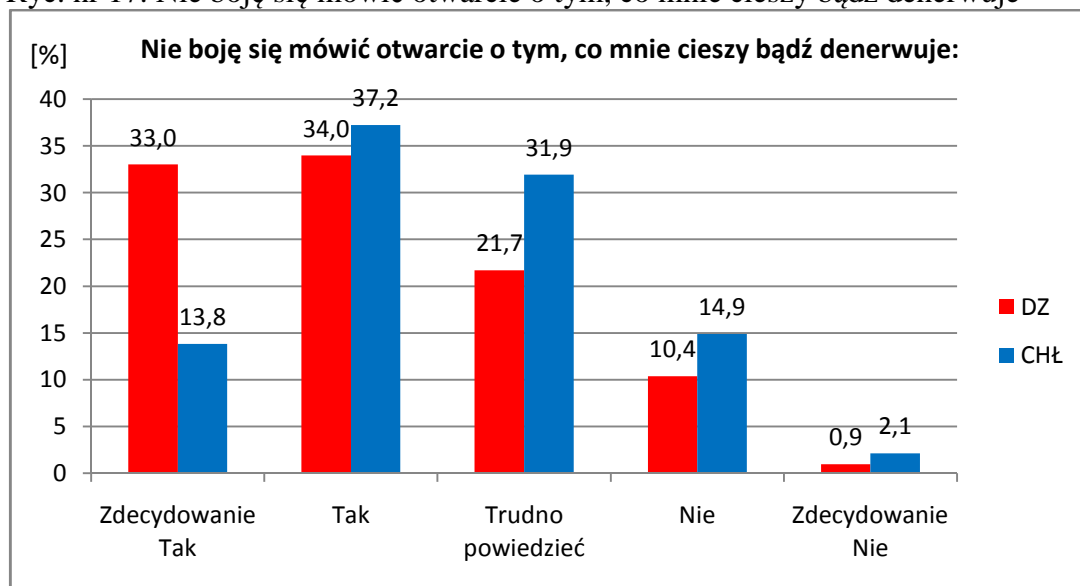
Tab. nr 16. Liczba osób mogących liczyć na pomoc kolegów i koleżanek z klasy

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Zdecydowanie Tak	40	37,7	13	13,8	53	26,5
Tak	38	35,8	50	53,2	88	44
Trudno powiedzieć	21	19,8	23	24,5	44	22
Nie	5	4,7	6	6,4	11	5,5
Zdecydowanie Nie	2	1,9	2	2,1	4	2
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Kolejne pytanie odnoszące się do relacji panujących wewnątrz klasy, dotyczyło tego czy uczniowie mogą liczyć na pomoc ze strony swoich koleżanek i kolegów. Ponad połowa chłopców (53,2%) może liczyć na pomoc rówieśników, jednak na zdecydowane działanie może liczyć aż 40 dziewcząt (37,7%) co w porównaniu do rezultatów chłopców w tym zakresie jest wynikiem trzykrotnie wyższym. Z powyższych danych wynika również, iż co czwarta uczennica i co piąty uczeń nie jest w stanie określić swojego zdania w tym zakresie. Na podobny poziomie około 2% osób, zdecydowanie deklaruje że nie może liczyć na wsparcie kolegów i koleżanek przy rozwiązywaniu problemów.

Ryc. nr 17. Nie boję się mówić otwarcie o tym, co mnie cieszy bądź denerwuje



Źródło: badania własne

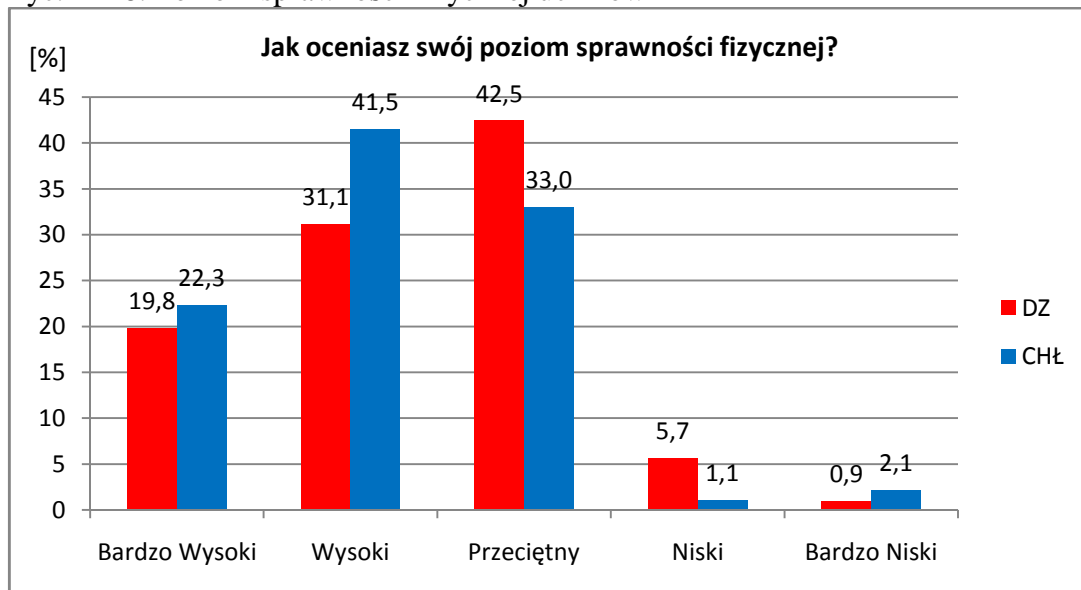
Tab. nr 17. Nie boję się mówić otwarcie o tym, co mnie cieszy bądź denerwuje

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Zdecydowanie Tak	35	33,0	13	13,8	48	24
Tak	36	34,0	35	37,2	71	35,5
Trudno powiedzieć	23	21,7	30	31,9	53	26,5
Nie	11	10,4	14	14,9	25	12,5
Zdecydowanie Nie	1	0,9	2	2,1	3	1,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Przedstawione wyniki powyższej tabeli i wykresu wskazują na większą otwartość dziewcząt w wyrażaniu swoich emocji w porównaniu do chłopców. Co trzecia uczennica udzieliła odpowiedzi „zdecydowanie tak”. Gimnazjalistów, którym trudno powiedzieć jak reagują w sytuacjach, gdy ich coś cieszy bądź denerwuje jest całkiem spora liczba – 23 dziewcząt (21,7%) i 30 chłopców (31,9%). Większe trudności w wyrażaniu swoich uczuć mają uczniowie (14,9%) co w tym przypadku u dziewcząt jest na poziomie (10,4%). Znikoma liczba badanych (1,5%) zdecydowanie nie potrafi przedstawić swoich niepowodzeń i sukcesów.

Ryc. nr 18. Poziom sprawności fizycznej uczniów



Źródło: badania własne

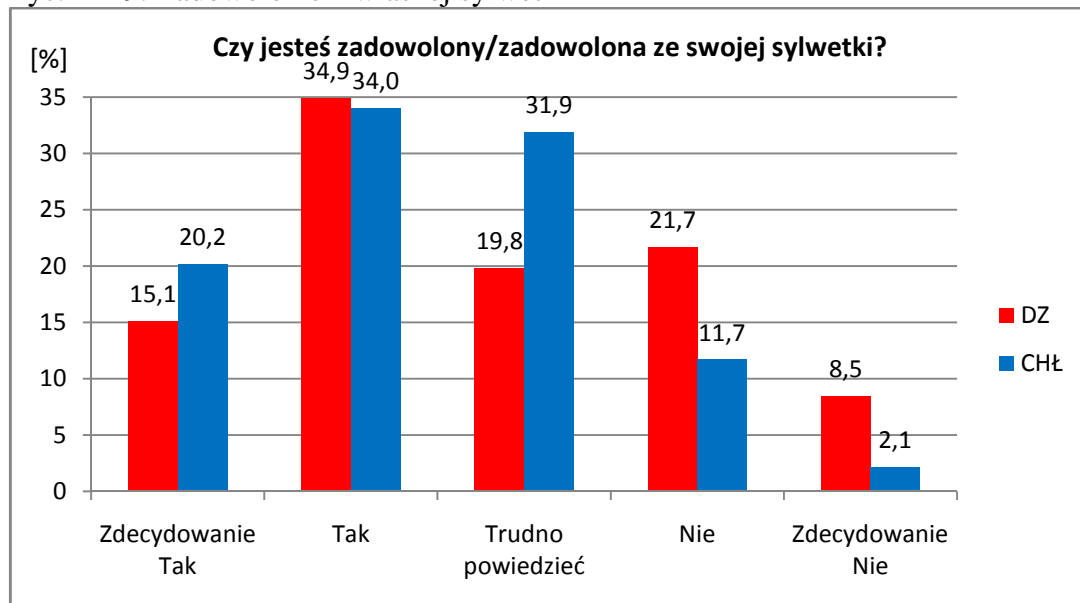
Tab. nr 18. Poziom sprawności fizycznej uczniów

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Bardzo Wysoki	21	19,8	21	22,3	42	21
Wysoki	33	31,1	39	41,5	72	36
Przeciętny	45	42,5	31	33,0	76	38
Niski	6	5,7	1	1,1	7	3,5
Bardzo Niski	1	0,9	2	2,1	3	1,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Następne zagadnienie obejmowało kwestie oceny przez ucznia własnego poziomu sprawności fizycznej. Analiza danych zawartych w tabeli wskazuje, że bardzo wysoki poziom sprawności reprezentuje 21 dziewcząt i chłopców. Zauważyć można, iż po zsumowaniu przedziałów sprawności wysokiej i przeciętnej znajduje się tam taki sam odsetek badanych uczniów jak i uczennic (około 74%). Za niski oraz bardzo niski poziom sprawności fizycznej uznało 7 dziewcząt (6,6%) i jedynie 3 chłopców (3,2%).

Ryc. nr 19. Zadowolenie z własnej sylwetki



Źródło: badania własne

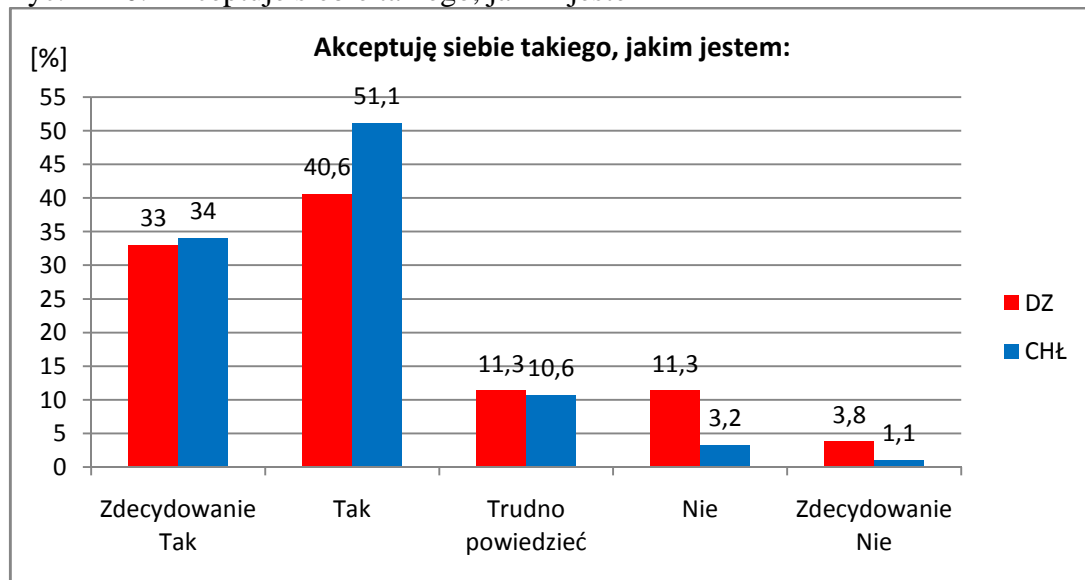
Tab. nr 19. Zadowolenie z własnej sylwetki

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Zdecydowanie Tak	16	15,1	19	20,2	35	17,5
Tak	37	34,9	32	34,0	69	34,5
Trudno powiedzieć	21	19,8	30	31,9	51	25,5
Nie	23	21,7	11	11,7	34	17
Zdecydowanie Nie	9	8,5	2	2,1	11	5,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Powyższe dane procentowe ukazane na wykresie wykazują, iż zdecydowana większość zarówno dziewcząt (34,9%) jak i chłopców (34%) jest zadowolona ze swojej sylwetki. Na powyższe pytanie zdecydowanej pozytywnej odpowiedzi udzieliło 16 uczennic (15,1%) i 19 uczniów (20,2%). Całkiem duża część respondentów (co czwarta osoba) nie jest w stanie jednoznacznie ocenić własnej atrakcyjności fizycznej. Niepokojący może być fakt, sporego niezadowolenia własnym wyglądem dziewcząt w porównaniu do chłopców. Ku odpowiedzi „nie” skłania się 21,7% a „zdecydowanie nie” 8,5% uczennic.

Ryc. nr 20. Akceptuje siebie takiego, jakim jestem



Źródło: badania własne

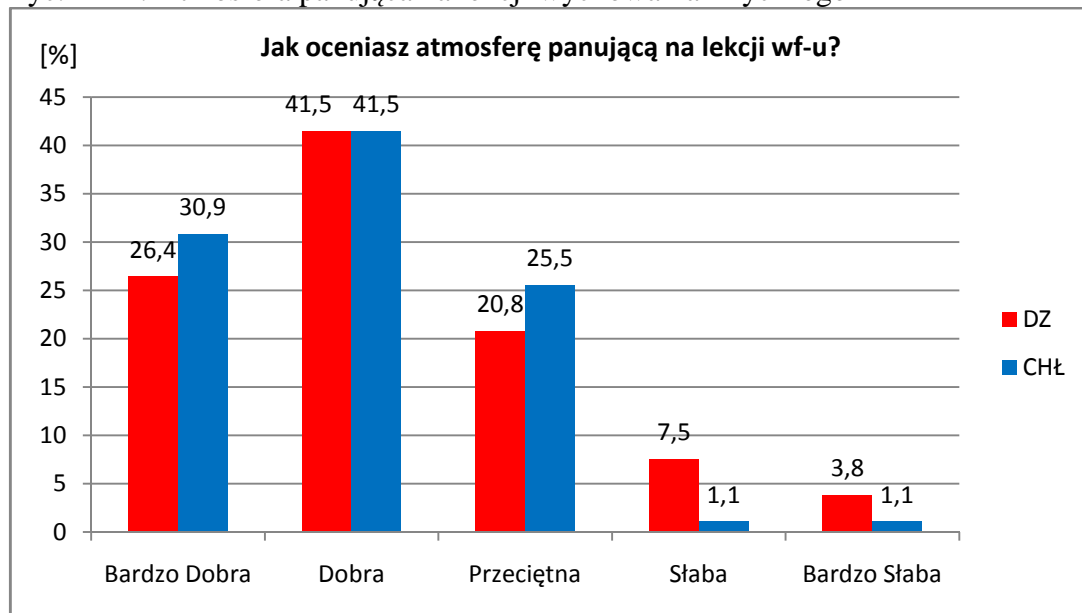
Tab. nr 20. Akceptuje siebie takiego, jakim jestem

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Zdecydowanie Tak	35	33	32	34	67	33,5
Tak	43	40,6	48	51,1	91	45,5
Trudno powiedzieć	12	11,3	10	10,6	22	11
Nie	12	11,3	3	3,2	15	7,5
Zdecydowanie Nie	4	3,8	1	1,1	5	2,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Obserwując powyższe wyniki, można stwierdzić, że ogromna większość zarówno dziewcząt jak i chłopców akceptuje siebie takimi jakimi są. Zdecydowanie tak odpowiedziało 33% uczennic i 34% uczniów, „tak” 51% chłopców i 40,6% dziewcząt. Natomiast około 11% respondentów nie jest w stanie jednoznacznie określić swojej odpowiedzi. Analizując ostatnie dwa czynniki zauważyć można, że dziewczęta o wiele częściej w porównaniu do chłopców, nie akceptują własnej osoby, co potwierdzają udzielone odpowiedzi na „nie” 11,3% uczennic a „zdecydowanie nie” 3,8% przebadanych dziewcząt.

Ryc. nr 21. Atmosfera panująca na lekcji wychowania fizycznego



Źródło: badania własne

Tab. nr 21. Atmosfera panująca na lekcji wychowania fizycznego

	Dziewczęta		Chłopcy		RAZEM	
	liczba	%	liczba	%	liczba	%
Bardzo Dobra	28	26,4	29	30,9	57	28,5
Dobra	44	41,5	39	41,5	83	41,5
Przeciętna	22	20,8	24	25,5	46	23
Słaba	8	7,5	1	1,1	9	4,5
Bardzo Słaba	4	3,8	1	1,1	5	2,5
suma	106	100	94	100	200	100

Źródło: badania własne

Ostatnie pytanie w ankiecie dotyczyło atmosfery panującej na lekcji wychowania fizycznego. Znacząca większość gimnazjalistów na tym samym poziomie (41,5%) określiła, iż atmosfera na zajęciach jest dobra. Równie spora część dziewcząt 26,4% i chłopców 30,9% ocenia atmosferę na najwyższym bardzo dobrym poziomie. Co czwarty uczeń (25,5%) i co piąta uczennica (20,8%) przeciętnie opisuje wewnętrzne relacje w klasie. Duże wątpliwości może budzić fakt, iż zdecydowanie więcej dziewcząt w porównaniu do chłopców nie jest zadowolona z sytuacji panującej na lekcji.

Podsumowanie.

Po dokonaniu analizy wszystkich powyższych wyników badań wysnuto następujące wnioski:

- ❖ Optymistyczny może być fakt, iż ponad połowa przebadanych osób nie ma w ogóle trudności i problemów na lekcji wychowania fizycznego.
- ❖ W chwili pojawienia się niepowodzeń u dziewcząt najczęściej jest to: brak warunków i czasu na skorzystanie ze szkolnych natrysków. W większości szkół nauczyciele deklarują, iż starają się przeznaczyć ostatnie 5 – 10 minut lekcji na higienę osobistą uczniów, jednak brakuje odpowiedniego wyposażenia i sanitarnego w szkole. To właśnie w głównej mierze brak ciepłej wody, brak drzwi do niektórych pryszniców oraz niewystarczająca higiena w natryskach zniechęcają do korzystania z natrysków. Dziewczeta narzekają dodatkowo na brak prywatności.
Drugim z kolei problemem w grupie dziewcząt jest brak chęci do ćwiczeń, który w głównej mierze podyktowany jest czynnikiem głównym – czyli brakiem natrysków. Spory wpływ niechęci do ćwiczeń gimnazjalistek jest wyśmiewanie się podczas źle wykonanego ćwiczenia oraz brak umiejętności technicznych.
- ❖ Brak chęci do ćwiczeń jest silnie skorelowany z jakością pracy nauczyciela wychowania fizycznego.
- ❖ Najistotniejszym problemem zgłaszanym zarówno przez dziewczęta jak i chłopców związanych z pracą nauczyciela są nudne i monotonne lekcje. Prowadzący powinien urozmaicać zajęcia poprzez stosowanie różnych ciekawych przyborów, metod, treści oraz form ruchu np. tanecznych, fitness dla grupy dziewcząt.
- ❖ Grupy koedukacyjne dla 66% gimnazjalistów nie są dobrym rozwiązaniem. Jedynie co trzeci uczeń widzi korzyści z łączenia obu grup.
- ❖ Zdecydowana większość respondentów nie korzysta z pomocy pedagoga szkolnego.
- ❖ W chwili pojawienia się trudności bądź problemów, uczniowie najczęściej kierują się do rodziców, a w dalszej kolejności do wychowawcy klasy.
- ❖ W przypadku pojawienia się trudności na lekcji uczniowie na pierwszym miejscu kierują się do rodziców a później do wychowawcy i nauczyciela wychowania fizycznego.
- ❖ Analizując sytuację wewnątrz klasy można zaobserwować, iż spora większość uczniów czuje, że jest ważna dla swojej klasy i może liczyć na wsparcie z ich strony. Zdecydowana większość respondentów a w szczególności dziewczęta uważają, iż wspólne wyjazdy klasowe są dobrym sposobem na integrację klasy. Równie dobrze przedstawiają się wewnętrzne relacje, gdyż większość młodzieży może liczyć na pomoc ze strony kolegi bądź koleżanki.

- ❖ Przekonanie o poziomie własnej sprawności fizycznej jest większe u chłopców niż u dziewcząt. U uczennic jest ono na poziomie umiarkowanym a u uczniów - wysokim.
- ❖ Gimnazjalistki większą wagę przywiązują do własnej sylwetki. Co trzecia uczennica jest niezadowolona bądź bardzo niezadowolona ze swojego wyglądu.
- ❖ Większość badanych akceptuje własną osobę, jednak i w tym przypadku dziewczęta w porównaniu do chłopców mają wyższy wskaźnik.
- ❖ Podczas lekcji wychowania fizycznego panuje dobra atmosfera.

Problem niepowodzeń w nauce szkolnej od wielu dziesięcioleci skupia uwagę nie tylko pedagogów, psychologów, socjologów i polityków oświatowych lecz również nauczycieli, rodziców i samych uczniów. Trudności w nauce - to problem tak związany ze szkołą jak uczniem i nauczycielem. Na temat ich przyczyn (psychologicznych, pedagogicznych, socjologicznych, zdrowotnych, itp.) powstała bogata literatura.

W badaniach pedagogicznych próbuje się znaleźć odpowiedź z jakimi czynnikami związane są trudności i niepowodzenia w szkole. Zaliczamy do nich: osobowość ucznia, środowisko rodzinne, pozarodzinne, szkolne czy też równoczesne oddziaływanie wszystkich wymienionych czynników. W przypadku niekorzystnie zmienionej sytuacji szkolnej ucznia doznającego niepowodzeń w nauce dochodzi do zaburzeń emocjonalno - uczuciowych, obniża się poziom umysłowy oraz motywacja do nauki i aktywności na zajęciach z wychowania fizycznego (Cz.Kupisiewicz 1973).

Wiadomo, że wczesne rozpoznanie przyczyn trudności w nauce i wcześniej podjęte zabiegi pedagogiczne, umożliwiają całkowitą likwidację tego niekorzystnego zjawiska lub co najmniej je ograniczają.

Reasumując należy stwierdzić iż, niepowodzenia uczniów w nauce szkolnej są następstwem działania różnych przyczyn, które często występują łącznie. Skuteczność walki z niepowodzeniami szkolnymi zależy w dużym stopniu od pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela.

Nauczyciel powinien przeprowadzić wnikliwą obserwację uczniów na początku roku szkolnego i prowadzić ją systematycznie przez cały rok. Wtedy właśnie dobrze pozna swoich uczniów co pozwoli mu na indywidualizację pracy na lekcji, ze szczególnym uwzględnieniem uczniów słabszych, gdyż to oni najczęściej mają najwięcej problemów i trudności. Niezmiernie ważne jest życzliwe, wyrozumiałe i cierpliwe podejście nauczyciela do ucznia, jak też systematyczna kontrola jego pracy. Aby skutecznie przeciwdziałać trudnościom i problemom na lekcjach wychowania fizycznego nauczyciel powinien być w stałym kontakcie z rodzicami uczniów jak również z wychowawcą, pedagogiem i psychologiem szkolnym (H.Spionek 1975).

Wielu autorów podkreśla potrzebę stałego prowadzenia kompleksowych badań nad przyczynami niepowodzeń szkolnych, gdyż przyczyny te szybko się zmieniają, a równocześnie ich wpływ na dobór skutecznych metod i środków walki z niepowodzeniami jest bezsporny (Cz.Kupisiewicz 1973)

Piśmiennictwo

1. Ausubel D.: *Theory and Problems of Adolescent Development*. NY 1977, Grune & Stratton.
2. Birch A., Malim T.: *Psychologia rozwoju w zarysie*. Tłum. Łuczyński J., Olejnik M. Warszawa 1995, PWN.
3. Brudnik M.: *Zmniejszający się statut rodziców uczniów w szkole*. [w:] *Wychowanie fizyczne i zdrowotne*. 2008, nr 8, WSiP.
4. Filipczuk H.: *Zapobieganie trudnościami i niepowodzeniom szkolnym*. Warszawa 1975, CRZZ.
5. Frączek A.: *Badania nad psychologicznymi mechanizmami reakcji na niepowodzenie*. Warszawa 1986, PWN.
6. Jankowska M.: *Podstawy psychologii*. Warszawa 2008, UWMS-C.
7. Kamiński A.: *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej*. [w:] *Metodologia pedagogiki społecznej*. Praca zbiorowa pod kierunkiem naukowym R. Wroczyńskiego i T. Pilcha, Wrocław – Warszawa - Kraków – Gdańsk 1974, PWN.
8. Krawczyński M.: *Problemy zdrowotne i psychospołeczne dojrzewającej młodzieży*. [w:] *Zdrowie dzieci i młodzieży w aspekcie fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym*. red. A. Jopkiewicz, J. Schejbal, Kielce 1998, KTN.
9. Kupisiewicz Cz.: *Niepowodzenia dydaktyczne. Przyczyny i niektóre środki zaradcze*. wyd. 1. Warszawa 1964, PWN.
10. Kupisiewicz Cz.: *Podstawy dydaktyki ogólnej*. Warszawa 1973, PWN.
11. Kendall P. C.: *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*. Gdańsk 2004, GWP.
12. Łobocki M.: *Metody badań pedagogicznych*. Warszawa 1978, PWN.
13. Mięśowicz I.: *Auksologia: Rozwój biologiczny człowieka i metody jego oceny od narodzin do dorosłości*. Warszawa 2001, APS.
14. Napierała – Harwas B.: *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa 2005, PWN.
15. Obuchowska J.: *Psychologiczne aspekty dojrzewania*. [w:] *Dojrzewanie*. red. A. Jaczewski, B. Woynarowska, Warszawa 1982, WSiP.
16. Oerter R., Montada L.: *Entwicklungspsychologie*. Wien 1982, U&S.
17. Okoń W.: *Słownik pedagogiczny*. Warszawa 1975, PWN.
18. Okoń W.: *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*. Warszawa 2003, Żak.
19. Ostrowska K.: *Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości*. Warszawa 1998, PW.

20. Pilch T.: *Zasady badań pedagogicznych*. Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk 1977, Żak.
21. Przetacznik – Gierowska M., Tyszkowa M.: *Psychologia rozwoju człowieka, zagadnienia ogólne*. Warszawa 1996, PWN.
22. Reykowski J.: *Z zagadnień psychologii motywacji*. Warszawa 1992, WSiP.
23. Spionek H.: *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*. wyd. 2, Warszawa 1975, PWN.
24. Szczęsny W.: *Metodyka badań pedagogicznych i pisanie prac dyplomowych*. Warszawa 2008, Żak.
25. Szczepański J.: *Elementarne pojęcia socjologii*. Warszawa 1972, PWN.
26. Tomaszewski T.: *Główne idee współczesnej psychologii*. Warszawa 1984, Wiedza Powszechna.
27. Wilgocka – Okoń B.: *Gotowość szkolna dzieci sześcioletnich*. Warszawa 2003, Żak.
28. Wojciechowska A., Woynarowska B.: *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, kwalifikacja lekarska do wychowania fizycznego w szkole*. Warszawa 1993, PW „Ergos”.
29. Zaborowski Z.: *Wstęp do metodologii badań pedagogicznych*. Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk 1973, Żak.
30. Zaczyński W.: *Praca badawcza nauczyciela*. Warszawa 1968, WSiP.

Zakończenie

Badania, które przeprowadzono a dotyczyły wpływu środowiska rodzinnego, rówieśniczego i szkolnego na rozwój zainteresowań aktywnością fizyczną u dzieci i młodzieży pozwalają stwierdzić, że połowa rodziców ankietowanych gimnazjalistów nie motywuje swoich dzieci do uprawiania sportu i większość rodziców sportu nie uprawia. Dzieci i młodzież za to dużo czasu spędzają przed komputerem i telewizorem. Szkoła zaś jest tym miejscem, po domu rodzinnym, promującym zdrowy styl życia, a osobą motywującą do aktywności fizycznej jest nauczyciel wychowania fizycznego.

Zebrane materiały i ich analizy dotyczące zajęć pozalekcyjnych organizowanych w szkole pozwoliły sformułować następujące wnioski:

- Znaczna mniejszość ankietowanych uczniów bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych z wychowania fizycznego. Dla większości uczniów pozalekcyjne zajęcia sportowe są atrakcyjne.
- Dzieciom w uprawianiu sportu przeszkadza w największym stopniu brak czasu
- Rodzice nie zachęcają dzieci do uczestnictwa w pozalekcyjnych formach z wychowania fizycznego
- Uczniowie wykazują potrzebę zwiększenia liczby kółek sportowych rozwijających ich zainteresowania i pasje.
- Dzieci zdecydowanie wolą wolny czas spędzać przed komputerem lub telewizorem niż uprawiać sport.

Przeprowadzone badania dotyczące wyobrażeń o wychowaniu fizycznym wskazują, że nie ulegają one przeobrażeniom. Wizja stereotypowego szkolnego wychowania fizycznego jest bardzo mocno zakorzeniona w umysłach dzieci, rodziców, a nawet nauczycieli. Jest to oczywiście uwarunkowane pewnymi czynnikami. Wizje wychowania fizycznego kreuje sam program nauczania. Pomimo, że podstawa programowa zawiera treści wyżej wspomniane to faktyczny program realizowany w szkole nie uwzględnia tych elementów.

Nauczyciel wychowania fizycznego ma swój program i założone cele do realizacji, ale powinien uwzględnić zainteresowania uczniów w procesie szkolnej edukacji. Wychowanie fizyczne powinno być dla ucznia terenem eksperymentowania i treningu własnej samodzielności

Badania pozwoliły stwierdzić, że uczniowie oceniają swoją sprawność na przeciętnym poziomie, badani uczniowie są zadowoleni z odbywających się lekcji, chociaż różna jest opinia na temat prowadzenia zajęć. Brak chęci do ćwiczeń jest silnie skorelowany z jakością pracy nauczyciela wychowania fizycznego.

Najistotniejszym problemem zgłaszanym zarówno przez dziewczęta jak i chłopców związanych z pracą nauczyciela jest to, że lekcje wychowania

fizycznego są nudne i monotonne . Prowadzący powinien urozmaicać zajęcia poprzez stosowanie różnych ciekawych przyborów, metod, treści oraz form ruchu np. tanecznych, fitness dla grupy dziewcząt. Dlatego też niepowodzenia uczniów w nauce szkolnej (w tym także na lekcjach wychowania fizycznego) są następstwem działania różnych przyczyn, które często występują łącznie. Skuteczność walki z niepowodzeniami szkolnymi zależy w dużym stopniu od pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela.

Wsparcie ze strony rodziny, szkoły, licznych instytucji powinno towarzyszyć całej edukacji w zakresie aktywności fizycznej.

Zintegrowanie działań na rzecz fizycznej edukacji dzieci i młodzieży zagwarantuje zdrowy, sportowy styl życia, przygotowuje do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej

Należy podkreślić potrzebę stałego prowadzenia badań nad aktywnością fizyczną dzieci i młodzieży przyczynami niepowodzeń szkolnych, gdyż rzeczywistość ulega ciągłym przemianom.