

Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej

Autorzy

**Alfut Mateusz, Cieślicka Mirosława, Napierała Marek, Polechoński Paweł,
Janicki Robert, Butt-Hussaim Olga, Klimczyk Mariusz,
Muszkieta Radosław, Tumiłowicz-Lesiuk Dorota, Cackowksa Beata,
Siwka Karolina, Wantoch-Rekowska Malwina,
Śliwowska Monika, Zukow Walery**

Wychowanie fizyczne w nowoczesnym systemie edukacji

Physical education in new system education

Redakcja naukowa

**Muszkieta Radosław,
Cieślicka Mirosława,
Napierała Marek,
Zukow Walery**

Bydgoszcz - Poznań 2013

SERIA
Monografia nr 18/13

RECENZENCI

Prof. dr hab. Vlastimila Karaskova

Prof. zw. dr hab. Mariusz Postuszny

WYDAWNICTWO
Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu

DRUKARNIA
Perfekt Gaul i wsp. sp.j.
60-321 Poznań, ul. Świerzawska 1
www.perfektdruk.pl

Copyright by R.Muszkiet, W.Żukow, M.Cieślicka, M.Napierała
Bydgoszcz-Poznań, 2013

ISBN - 978-83-62750-07-8

Spis treści

Wstęp	4
Koszykówka w szkolnym wychowaniu fizycznym w opinii uczniów	5
Popularność piłki siatkowej wśród młodzieży szkolnej w Olsztynie	30
Tenis stołowy jako forma spędzania czasu wolnego w internacie z młodzieżą niepełnosprawną intelektualnie	50
Zdrowy styl życia siatkarek junierek i senierek w KS „Pałac” Bydgoszcz	89
Technika i metodyka nauczania pchnięcia kulą techniką klasyczną	106
Technika i metodyka nauczania rzutu dyskiem	112
Technika i metodyka nauczania rzutu młotem	117
Technika i metodyka nauczania rzutu oszczepem	127
Technika i metodyka nauczania trójskoku	133
Technika i metodyka nauczania biegu przez płotki	140
Zajęcia fakultatywne w wychowaniu fizycznym wprowadzone w ramach reformy programowej w 2009 roku w ocenie uczniów i nauczycieli wybranych gimnazjów	148
Rola Związku Harcerstwa Polskiego w realizacji programu edukacji zdrowotnej w Hufcu ZHP Toruń	180
Taniec jako jedna z form realizacji nowej podstawy programowej z wychowania fizycznego w Zespole Szkół Gastronomicznych w Bydgoszczy	214
Analiza obciążeń treningowych w podokresie bezpośredniego przygotowania startowego zawodniczki Malwiny Wantoch-Rekowskiej w biegu na 400 m	259
Oczekiwania studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy związane z wychowaniem fizycznym	293

Wstęp

Niniejsza monografia stanowi specyficzny i interesujący zestaw znaczących prac dyplomowych studentów Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy i Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy. Współautorami publikacji są promotorzy prac, nauczyciele akademicy wymienionych uczelni. Publikacje dotyczą wielu bardzo ciekawych problemów związanych ze sportem, rekreacją, turystyką, sportem osób niepełnosprawnych, aktywnością ruchową ludzi w różnym wieku, współczesną edukacją w polskiej szkole, działalnością nauczycieli, trenerów i instruktorów sportu i rekreacji.

Mamy nadzieję, że monografia będzie stanowiła ważny wkład do dorobku nauk o kulturze fizycznej, a szczególnie w promocję młodych naukowców.

KOSZYKÓWKA W SZKOLNYM WYCHOWANIU FIZYCZNYM W OPINII UCZNIÓW

Mateusz Alfut, Mirosława Cieślicka, Marek Napierala

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

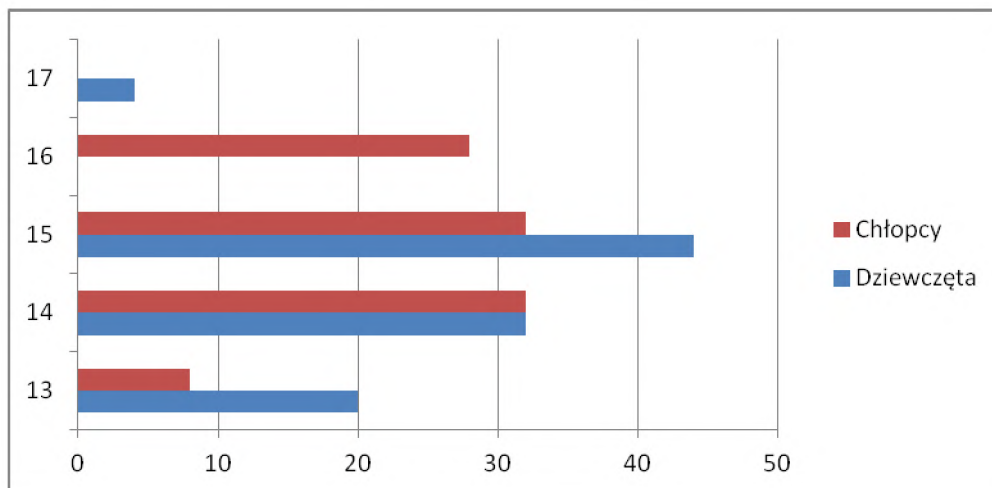
Gry zespołowe znajdują szczególne miejsce w szkolnym wychowaniu fizycznym. Sprzyjają one zacieśnianiu więzi w grupie, uczą rywalizacji sportowej a także współpracy w zespole. Umiejętnie prowadzone przez nauczyciela wychowania fizycznego gry sportowe kształtują charakter uczniów i wpływają na ich pozytywny rozwój społeczny. Począwszy od szkoły podstawowej, zgodnie z nowymi założeniami, powinno się wprowadzać coraz większą swobodę na lekcjach wychowania fizycznego, w decydowaniu o wyborze form aktywności ruchowej przez uczniów. Według Eligiusza Madejskiego i Józefa Węglarza (2007), „w szkołach ponadgimnazjalnych jest celowe, a nawet konieczne tworzenie grup na zajęciach wychowania fizycznego według stanu zdrowia, poziomu uzdolnień i sprawności fizycznej, a może nawet typu budowy ciała oraz rodzaju zainteresowań sportowych i turystycznych. Z kolei druga koncepcja mówi o tzw. strategii mieszanej, która polega na zachowaniu równowagi pomiędzy założeniami programu podstawowego a treściami do wyboru”. Przed przystąpieniem do realizacji programu wychowania fizycznego należy uwzględnić poziom sprawności i umiejętności jakie uczeń osiągnął we wcześniejszych etapach edukacji w poszczególnych dyscyplinach sportowych. W przypadku stwierdzenia znacznych różnic zadaniem nauczyciela jest przede wszystkim niwelowanie ich oraz dążenie do osiągnięcia możliwie wyrównanego poziomu wśród uczniów (Kołodziejowie 2005). Najbardziej złożoną formą gier są sportowe gry zespołowe, w których rywalizacja podejmowana jest przez dwa, równe pod względem liczby startujących osób, zespoły, np. piłka nożna, piłka ręczna, piłka siatkowa, koszykówka lub hokej. Gry zespołowe wymagają wcześniejszego zapoznania się oraz nauczenia różnych elementów technicznych jak i taktycznych z poszczególnych dyscyplin. Każdy zawodnik ma określoną specjalizację związaną z pełnionymi funkcjami na

boisku. Przepisy gier zespołowych są ściśle określone przez międzynarodowe federacje, a przestrzeganie ich kontrolowane jest przez wyszkolonych do tej roli sędziów (Bronikowski 2001). Koszykówka należy do tych dyscyplin sportowych, które wymagają od ucznia podczas gry stałej koncentracji i szybkiego reagowania na bodźce zewnętrzne, które są konsekwencją postępowania współpartnerów i przeciwnika. Mimo wysokiej sprawności fizycznej czy walorów psychicznych, dyscyplina ta wymaga również jak najlepszego opanowania wszystkich elementów techniki gry, które powinny być wykonane przez poszczególnych uczniów swobodnie i płynnie, a jednocześnie skutecznie (Huciński 1992).

Koszykówka znalazła trwałe miejsce w ogólnym systemie wychowania fizycznego w szkole dzięki swoim wychowawczym i kształtującym walorom. Uprawianie tej dyscypliny kształtuje szybkość, wytrzymałość oraz zwinność w najszerszym rozumieniu tej cechy. Koszykówka kształtuje związki między partnerami, uczy współdziałania oraz wyrabia szacunek dla reguł i przepisów. Im większa jest jej znajomość oraz stopień wyuczenia poszczególnych jej elementów tym większe są korzyści z uprawiania tej dyscypliny. Należy pamiętać, że nauczanie koszykówki ma określone cele, z jednej strony kształtuje charakter, wyrabia sprawność fizyczną, hartuje, a z drugiej wyrabia nawyk u młodych ludzi do uprawiania ćwiczeń (Wojakowski 1987).

Material i metody

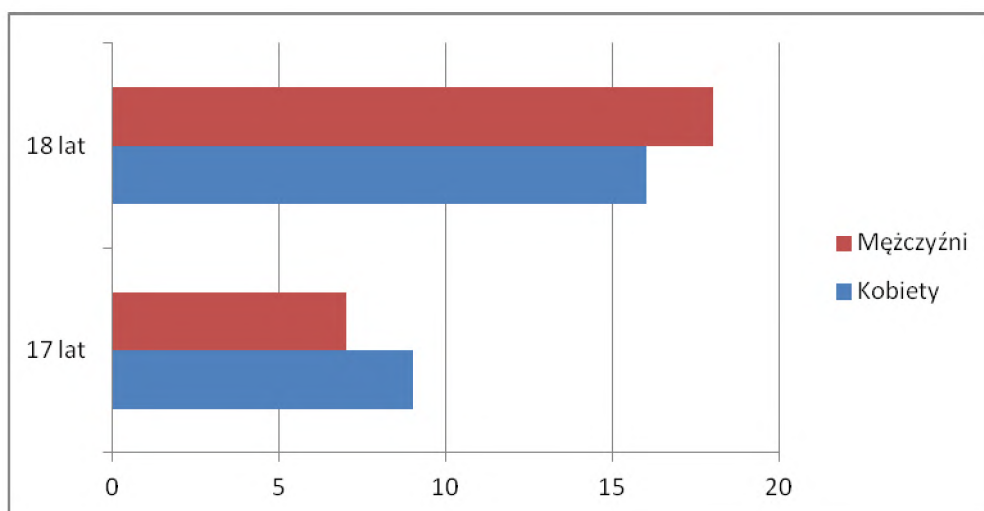
Przedmiotem podjętych w poniższej pracy badań jest wychowanie fizyczne na etapie gimnazjum oraz liceum, a w szczególności realizowane w jego programie zajęcia z koszykówki. Celem głównym pracy jest poznanie opinii uczniów wymienionych wyżej szkół w zakresie koszykówki i jej miejsca w ogólnie pojmowanym szkolnym wychowaniu fizycznym. Badania przeprowadzono na grupie 100 osób – 50 gimnazjalistów i 50 licealistów. Połowę badanej grupy stanowi płeć żeńska, drugą połowę natomiast płeć męska. Szkoły, w których rozdano kwestionariusze ankiet to Gimnazjum nr 27 przy ul. Kruszwickiej 2 w Bydgoszczy oraz Liceum Ogólnokształcące nr 8 przy ul. Swarzewskiej 10 w Bydgoszczy.



Ryc.1. Wiek badanych (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

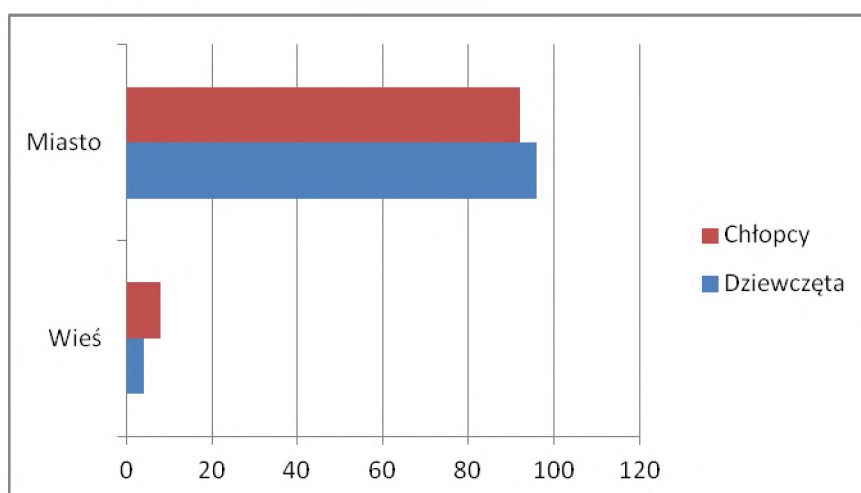
Wśród przebadanych w gimnazjum dziewcząt najliczniejszą grupę stanowią uczennice w wieku lat 15 (44%) oraz 14 (32%). Natomiast wśród chłopców największą grupę reprezentatywną stanowią uczniowie w wieku lat 14 (32%), 15 (również 32%) oraz 16 (28%).



Ryc.2. Wiek badanych (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

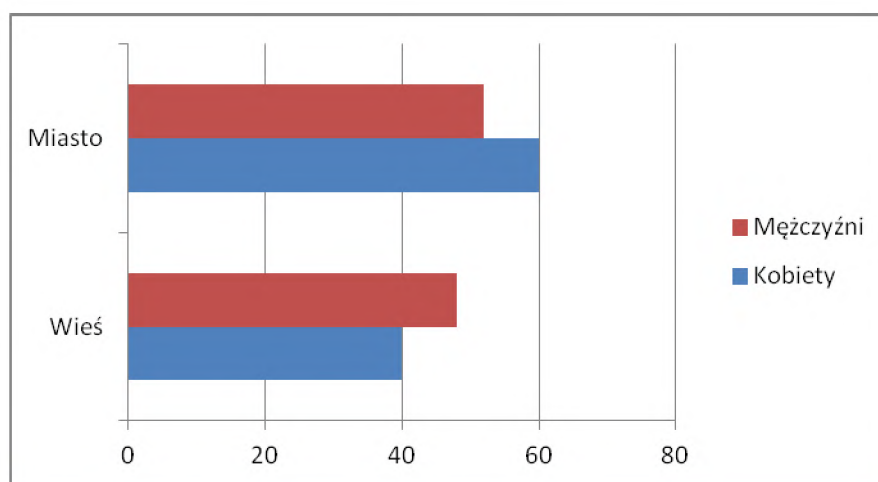
W grupie kobiet badanych w liceum 64% to uczennice w wieku lat 18. Pozostałe (36%) to 17-latki. Wśród mężczyzn 72 % badanych to uczniowie w wieku lat 18, natomiast 28% w wieku lat 17.



Ryc.3. Miejsce zamieszkania (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Zdecydowana większość przebadanych gimnazjalistek zamieszkuje miasto (96%). Zaledwie 4% zamieszkuje wieś. Wśród chłopców proporcje prezentują się podobnie, gdyż 92% zamieszkuje miasto, a 8% wieś.

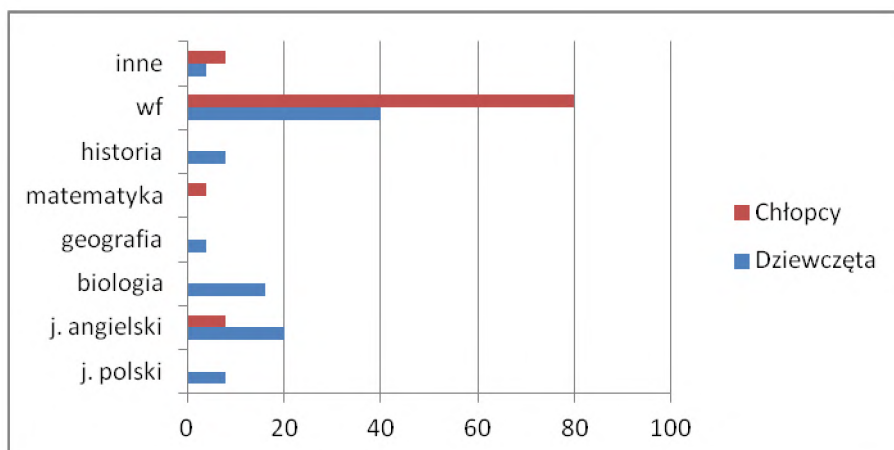


Ryc.4. Miejsce zamieszkania (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Spośród licealistek 52% zamieszkuje miasto, a 48% wieś. Natomiast wśród licealistów 60% zamieszkuje miasto, a 40% wieś. Szczegółowe dane zawarte są w tabeli 4.

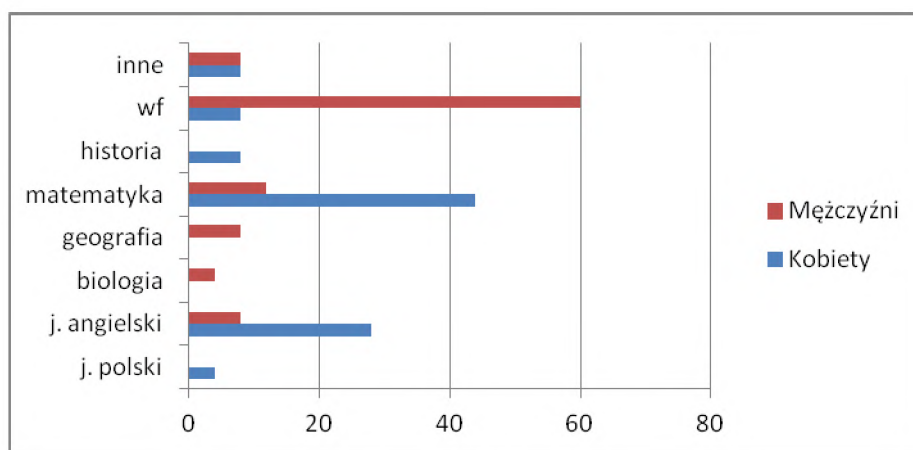
Wyniki



Ryc.5. Twój ulubiony przedmiot szkolny (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

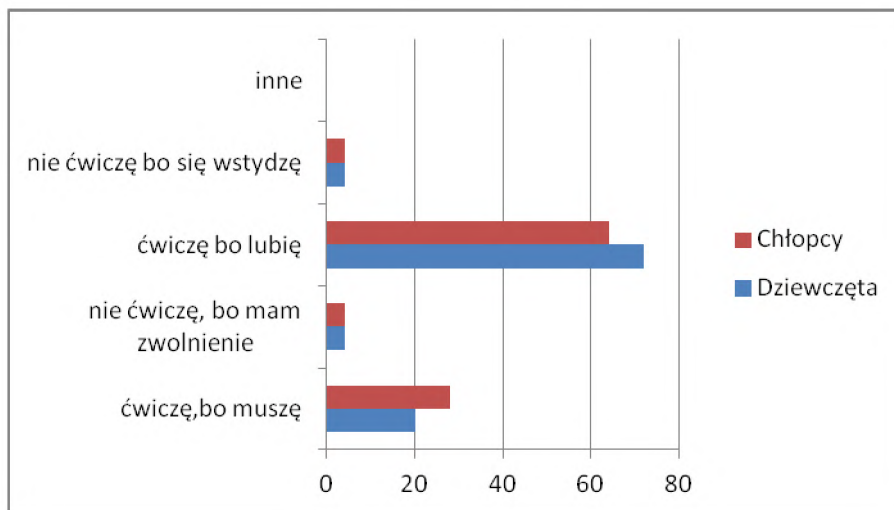
Dla przebadanych dziewcząt w gimnazjum ulubionym przedmiotem jest wf (40%) na dalszych miejscach znalazł się język angielski (20%) oraz biologia (16%). Zdecydowana większość chłopców (80%) preferuje wychowanie fizyczne, w dalszej kolejności język angielski (8%) oraz matematykę (4%).



Ryc.6. Twój ulubiony przedmiot szkolny (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

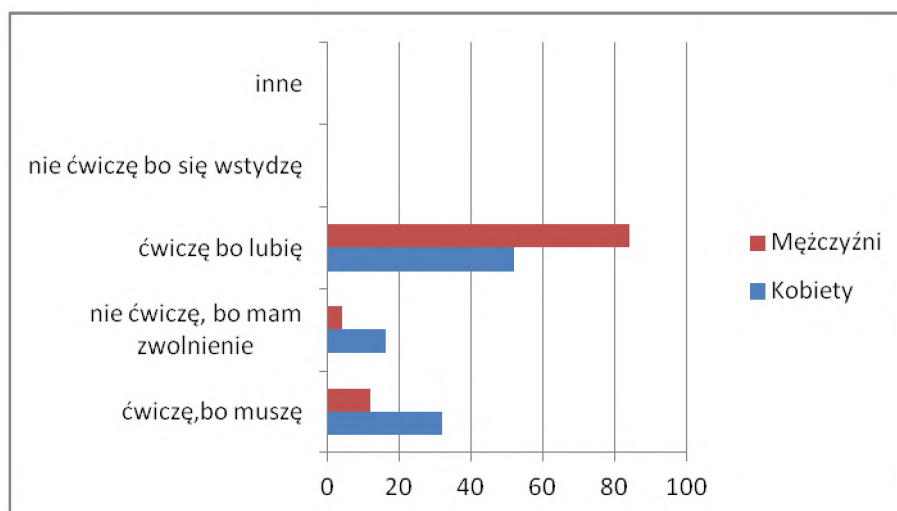
Wśród ankietowanych licealistek większość odpowiedziała, że ulubionym przedmiotem jest matematyka (44%) i język angielski (około 25%). Wychowanie fizyczne jest preferowane najczęściej wśród chłopców (60%). Najmniej lubianymi przedmiotami okazały się j.polski (1% u kobiet) (0% u mężczyzn) i biologia (0% u kobiet) (1% u mężczyzn).



Ryc.7. Jaki jest Twój stosunek do lekcji wf? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

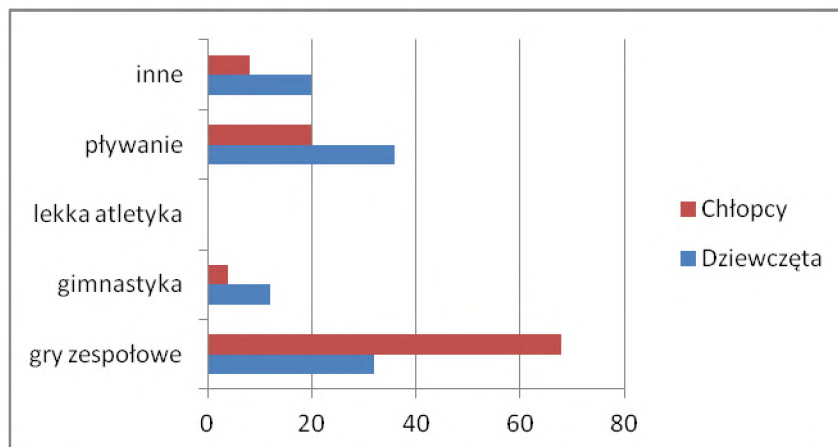
Zdecydowana większość dziewcząt (72%) jak również chłopców (64%) lubi ćwiczyć na lekcji wf. Z badań wynika że 20% dziewcząt i 28% chłopców ćwiczy bo musi. Tylko 4% dziewcząt i chłopców nie ćwiczy ponieważ się wstydzi lub ma zwolnienie z lekcji wf.



Ryc.8. Jaki jest Twój stosunek do lekcji wf? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

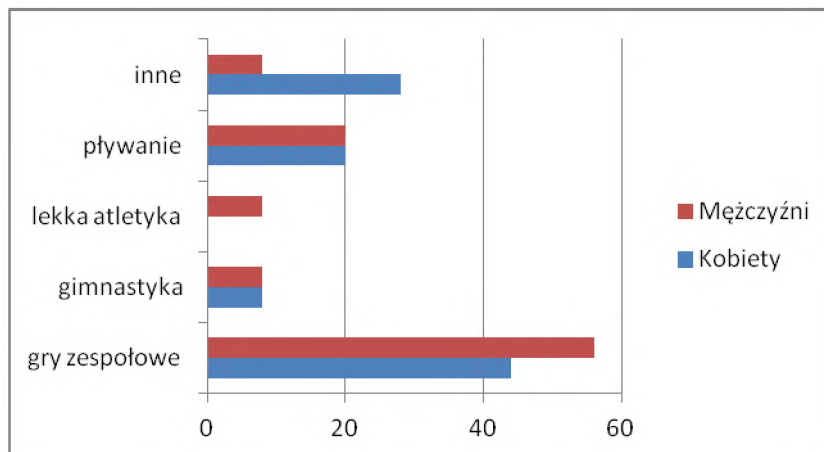
W grupie kobiet badanych w liceum aż 52% odpowiedziało że lubi ćwiczyć na zajęciach wf. Podobnie u mężczyzn zdecydowana większość chętnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego (84%). Pojawiły się jednak odpowiedzi, w których uczniowie twierdzą, że ćwiczą bo muszą (32% kobiet) (12% mężczyzn) oraz nie ćwiczą bo mają zwolnienie (16% kobiet) (4% mężczyzn).



Ryc.9. Którą z form aktywności najchętniej uprawiasz w czasie wolnym?
(gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

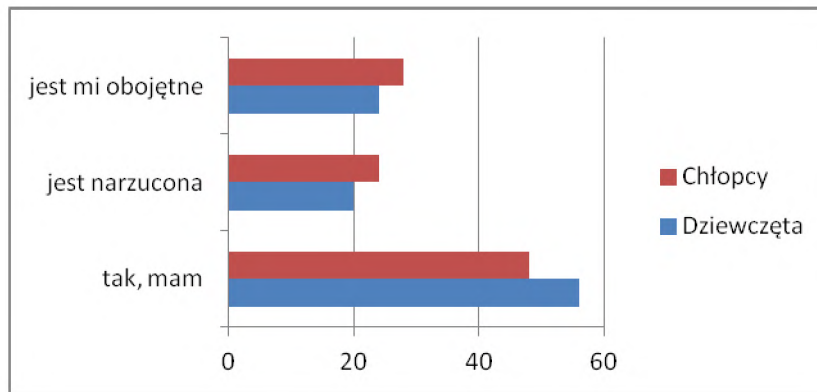
Najchętniej uprawianymi formami aktywności wśród dziewcząt są: pływanie (36%) i gry zespołowe (32%). Chłopcy zdecydowanie preferują gry zespołowe (68%). Uczniowie niechętnie wybierają lekką atletykę jako formę aktywności, nikt z ankietowanych nie zaznaczył tej odpowiedzi.



Ryc.10. Którą z form aktywności najchętniej uprawiasz w czasie wolnym?
(liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

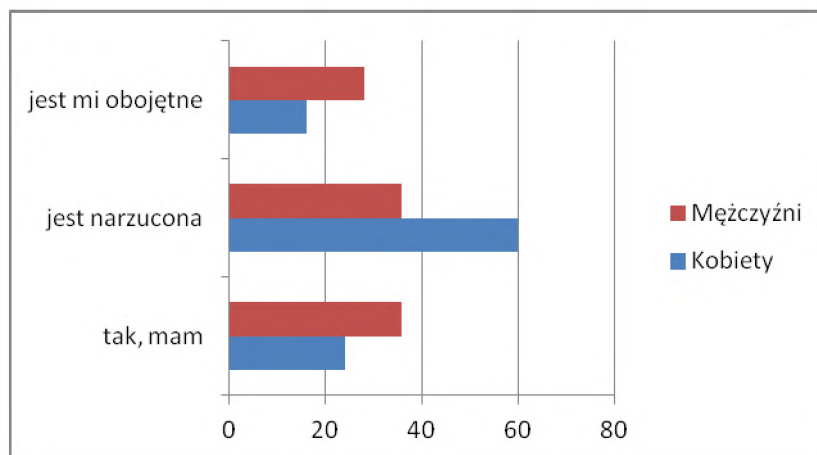
Wśród przebadanych licealistów najchętniej wybieraną formą aktywności są gry zespołowe (44% u kobiet), (56% u mężczyzn). Podobnie jak w gimnazjum lekka atletyka nie budzi zainteresowania wśród licealistów (0% u kobiet), (8% u mężczyzn).



Ryc.11. Czy masz możliwość wyboru formy zajęć wychowania fizycznego, czy jest ona z góry narzucona przez prowadzącego? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

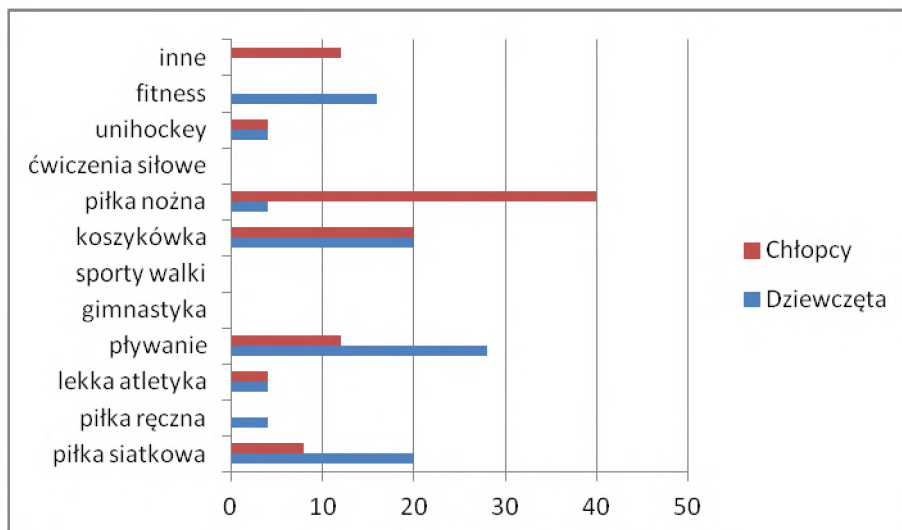
56% ankietowanych dziewcząt uważa, że ma możliwość wyboru formy zajęć, podobnie jest u chłopców, bo aż 48% udzieliło tej samej odpowiedzi. Zdecydowana mniejszość twierdzi, że forma zajęć jest narzucona przez nauczyciela (20% dziewcząt, 24% chłopców).



Ryc.12. Czy masz możliwość wyboru formy zajęć wychowania fizycznego, czy jest ona z góry narzucona przez prowadzącego? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

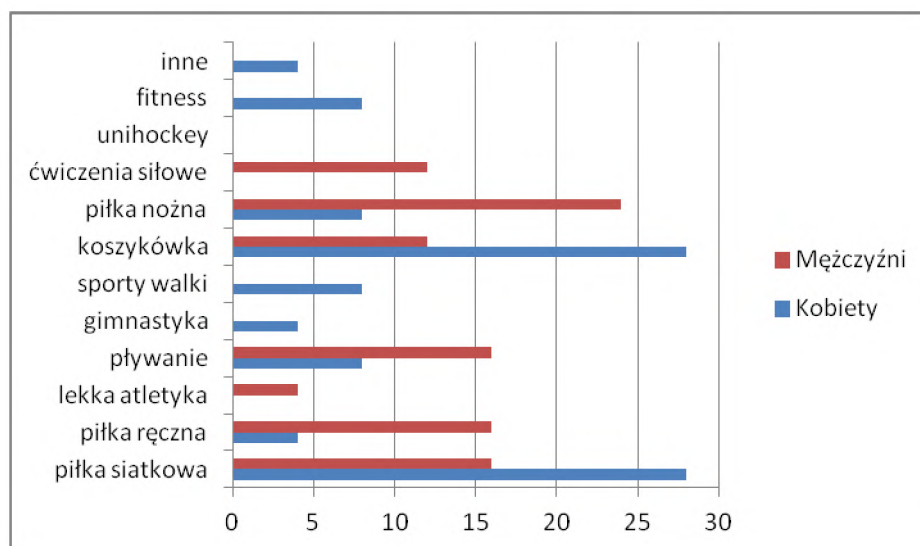
Wśród badanych licealistek zdecydowana większość uważa, że forma zajęć jest narzucona (60%), 24% kobiet odpowiedziało, że ma możliwość wyboru, a tylko 16% jest to obojętne. U mężczyzn odpowiedzi były do siebie zbliżone, 36 % twierdzi że nie ma możliwości wyboru, tyle samo osób mówi, że ma możliwość wyboru, a dla 28% jest to obojętne.



Ryc.13. Jakie formy aktywności fizycznej chciałbyś/ chciałabyś uprawiać na zajęciach wychowania fizycznego? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

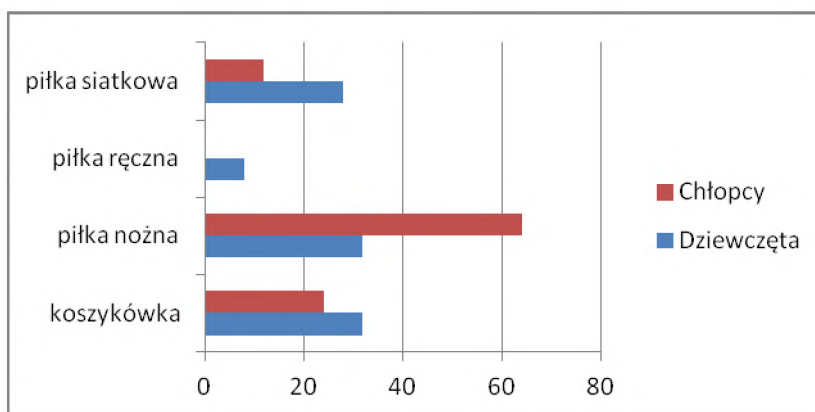
W grupie badanych uczennic, najchętniej wybieraną formą aktywności jest pływanie (28%), następnie piłka siatkowa (20%) oraz koszykówka (20%) i fitness (16%). Chłopcy natomiast najczęściej wybierają piłkę nożną (40%) i koszykówkę (20%). Najmniejsze zainteresowanie wśród uczniów budzą: sporty walki (0%), gimnastyka (0%) oraz ćwiczenia siłowe (0%).



Ryc.14. Jakie formy aktywności fizycznej chciałbyś/ chciałabyś uprawiać na zajęciach wychowania fizycznego? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

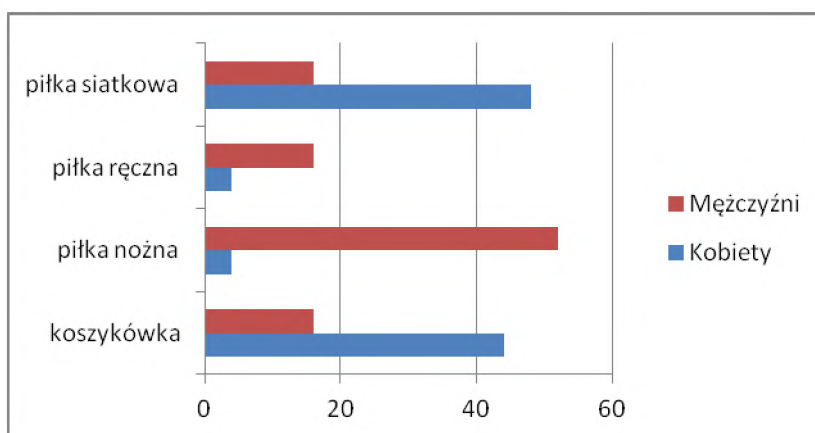
Na zajęciach wychowania fizycznego zdecydowana większość kobiet wybrałyby piłkę siatkową (28%) i koszykówkę (28%), natomiast na drugim miejscu uczennice stawiają fitness (8%), piłkę nożną (8%), sporty walki (8%) i pływanie (8%). Mężczyźni najczęściej wybierają piłkę nożną (24%), pływanie (16%), piłkę ręczną (16%) oraz piłkę siatkową (16%).



Ryc. 15. Którą z gier zespołowych preferujesz najbardziej? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Grupa dziewcząt badanych w gimnazjum jako grę zespołową najczęściej wybiera koszykówkę (32%) oraz piłkę nożną (32%), natomiast tylko 8 % preferuje piłkę ręczną. Zdecydowana większość chłopców wybrała piłkę nożną (64%), następnie koszykówkę (24%) i piłkę siatkową (12%).

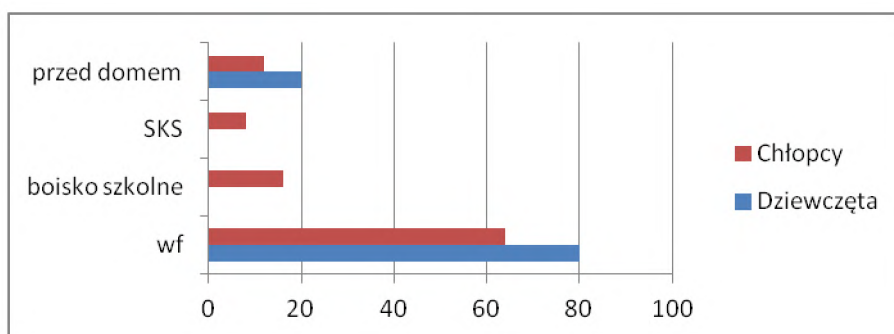


Ryc. 16. Którą z gier zespołowych preferujesz najbardziej? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Badana grupa uczennic w liceum najbardziej preferuje piłkę siatkową (48%) i koszykówkę (44%) jako grę zespołową. Odwrotnie jest u mężczyzn, bo aż 52% wybrało piłkę

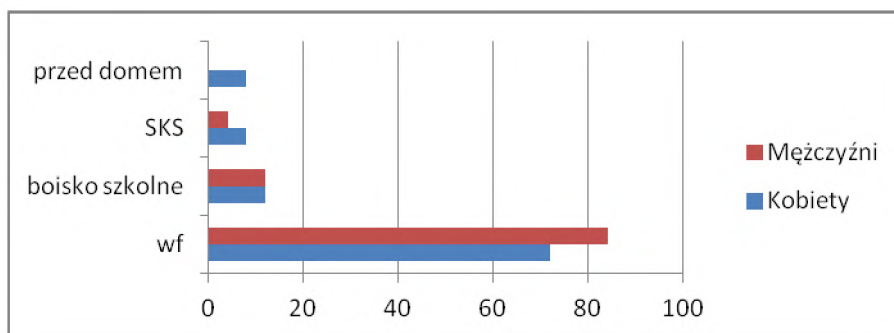
nożną, a piłka siatkowa (16%), piłka ręczna (16%) i koszykówka (16%) zdobyły taką samą liczbę odpowiedzi.



Ryc.17. Gdzie najczęściej grasz w koszykówkę? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

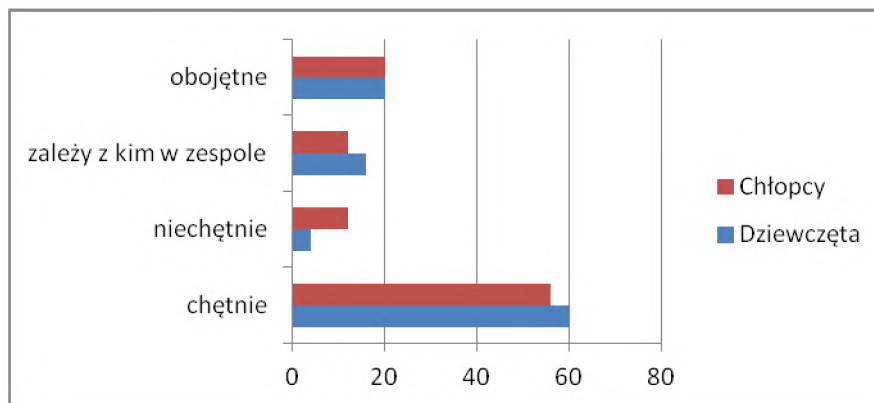
Zdecydowana większość badanych gimnazjalistów odpowiedziała, że w koszykówkę gra najczęściej podczas lekcji wf (80% dziewcząt) (64% chłopców). Zaledwie 8% chłopców uczęszcza na zajęcia dodatkowe z koszykówki, natomiast 20% dziewcząt gra w nią przed domem.



Ryc.18. Gdzie najczęściej grasz w koszykówkę? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

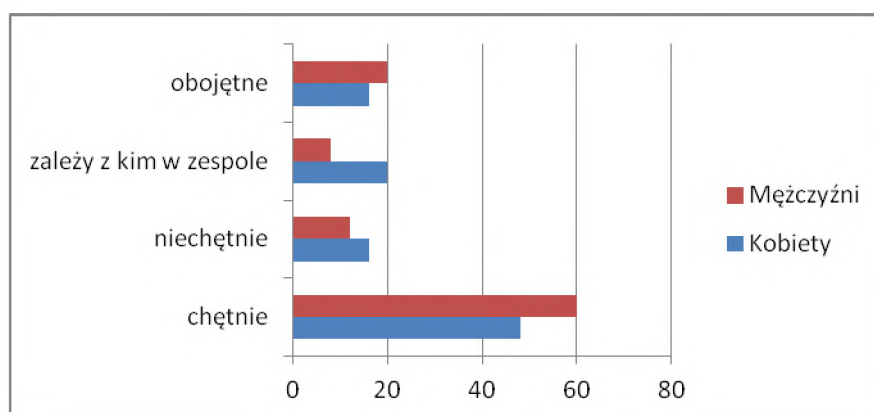
Wśród ankietowanych licealistów większość odpowiedziała, że najczęściej grają w koszykówkę na zajęciach wychowania fizycznego (72% kobiet) (84% mężczyzn). Najmniejszym zainteresowaniem wśród badanych cieszy się koszykówka przed domem, tylko 8% kobiet wybrało tę odpowiedź.



Ryc.19. Gdy na zajęciach wf realizowana jest koszykówka, grasz: (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

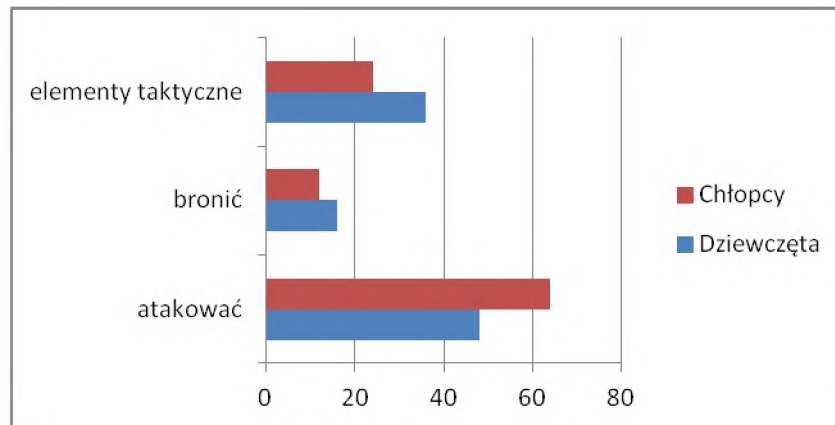
Większość badanych uczniów odpowiedziała, że chętnie grają w koszykówkę na lekcji wf (60% dziewcząt) i (56% chłopców). 20% gimnazjalistek i 20% gimnazjalistów twierdzi, iż jest im to obojętne, a tylko 4% uczennic i 12% chłopców udzieliło odpowiedzi: niechętnie.



Ryc.20. Gdy na zajęciach wf realizowana jest koszykówka, grasz: (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

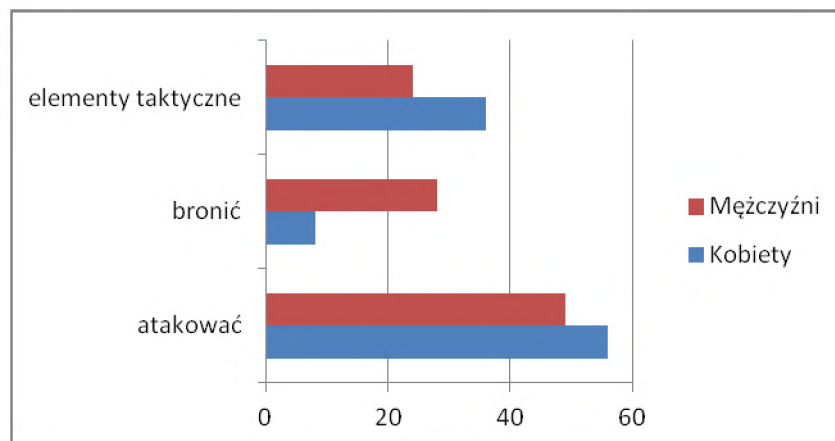
Spośród grupy kobiet zdecydowana większość chętnie gra w koszykówkę na zajęciach wf (48%), a dla 16% jest to obojętne. 60% mężczyzn również chętnie ćwiczy na zajęciach kiedy realizowana jest koszykówka, a tylko 8% udzieliło odpowiedzi: zależy z kim w zespole.



Ryc.21. Podczas gry w koszykówkę najbardziej lubisz: (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

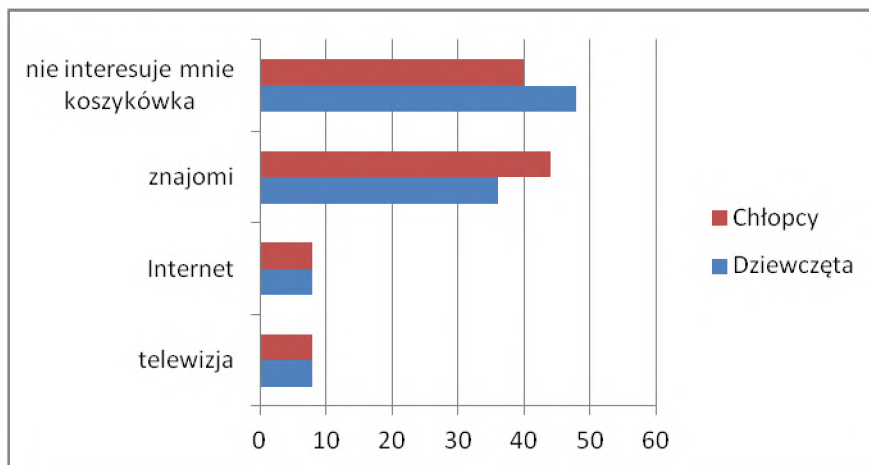
Podczas gry w koszykówkę uczniowie gimnazjum najbardziej lubią atakować (48% dziewcząt) i (64% chłopców). Mniejszość ankietowanej grupy stwierdziła, że obrona jest najbardziej lubianym elementem gry, tej odpowiedzi udzieliło 16% dziewcząt i 12% chłopców.



Ryc.22. Podczas gry w koszykówkę najbardziej lubisz: (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

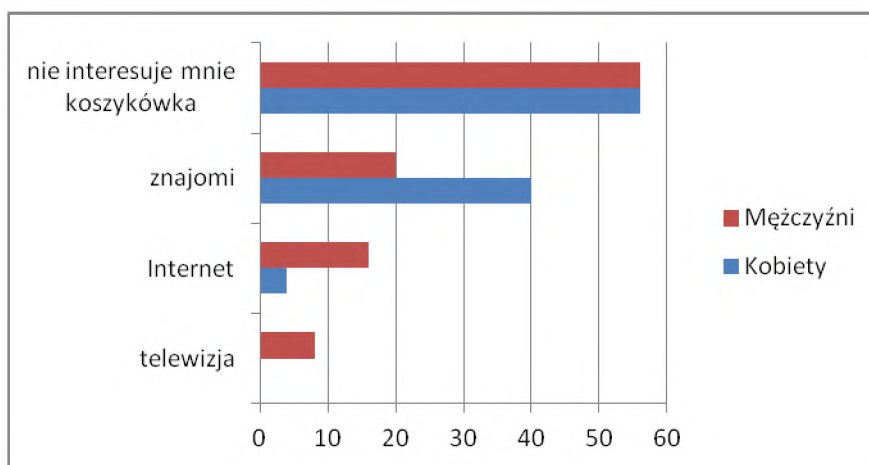
Spośród badanych kobiet większość twierdzi, że najbardziej lubi atakować podczas gry (56%) oraz realizować elementy taktyczne (36%). Na ostatnim miejscu znalazła się obrona, tylko 8% udzieliło tej odpowiedzi. Większość mężczyzn również najbardziej lubi atakować (48%), następnie bronić (28%), a na końcu elementy taktyczne (24%).



Ryc.23. Skąd u Ciebie zainteresowanie koszykówką? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

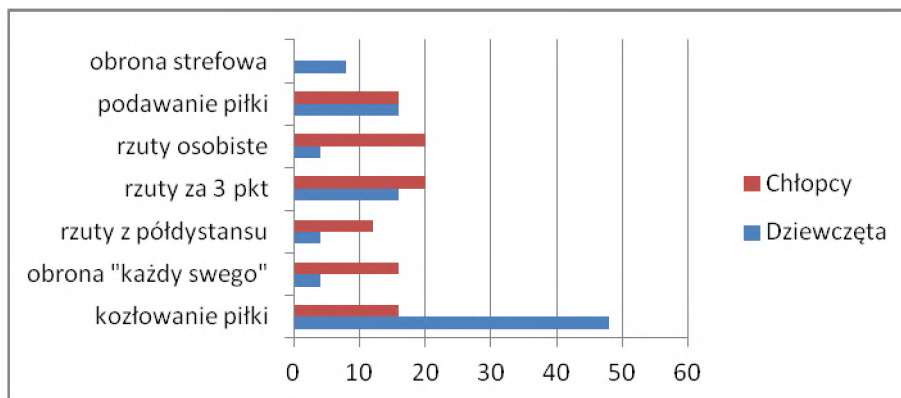
Większość badanej grupy twierdzi, że nie interesuje się koszykówką (48% dziewcząt) i (40% chłopców), lub zainteresowali się dzięki znajomym (36% dziewcząt) i (44% chłopców). Internet i telewizja nie wzbudzają dużego zainteresowania koszykówką wśród uczniów gimnazjum.



Ryc.24. Skąd u Ciebie zainteresowanie koszykówką? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

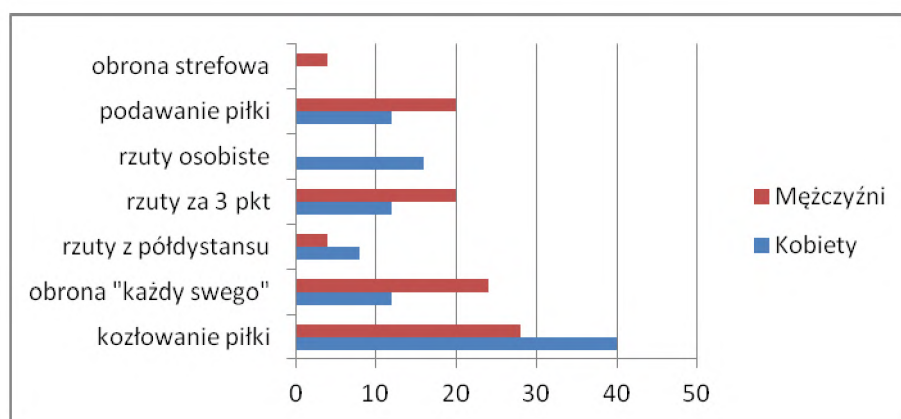
Wśród przebadanej młodzieży zdecydowana większość mówi, że nie interesuje się koszykówką (56% kobiet) i (56% mężczyzn). Natomiast 40% kobiet uważa, że zainteresowanie koszykówką wzięło się od znajomych. Tylko 8% mężczyzn udzieliło odpowiedzi: telewizja.



Ryc.25. Uporządkuj poniższe elementy od najbardziej lubianych do najmniej lubianych przez Ciebie, używając cyfr od 1 do 7 (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

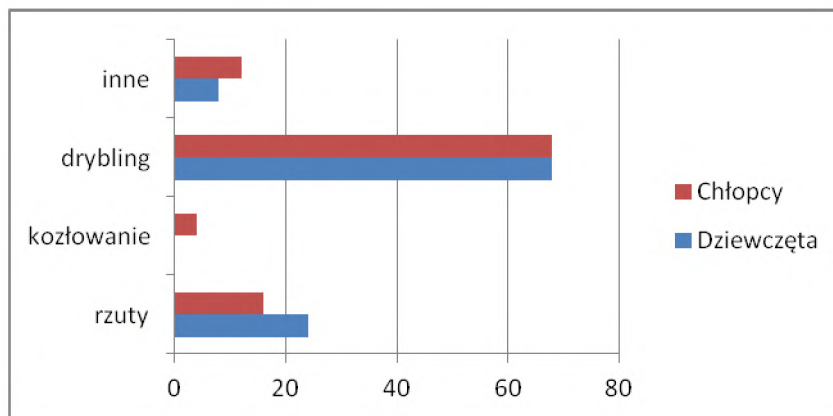
Zdecydowana większość przebadanej grupy dziewcząt uczęszczających do gimnazjum na pierwszym miejscu wśród elementów gry w koszykówkę stawia koźłowanie piłki (48%). W przypadku chłopców największym powodzeniem cieszą się na równi rzuty osobiste (20%) i rzuty za 3 pkt (20%). Na drugim miejscu gimnazjaliści stawiają rzuty z półdystansu (12%), podawanie piłki (12%) oraz koźłowanie piłki (12%).



Ryc.26. Uporządkuj poniższe elementy od najbardziej lubianych do najmniej lubianych przez Ciebie, używając cyfr od 1 do 7 (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

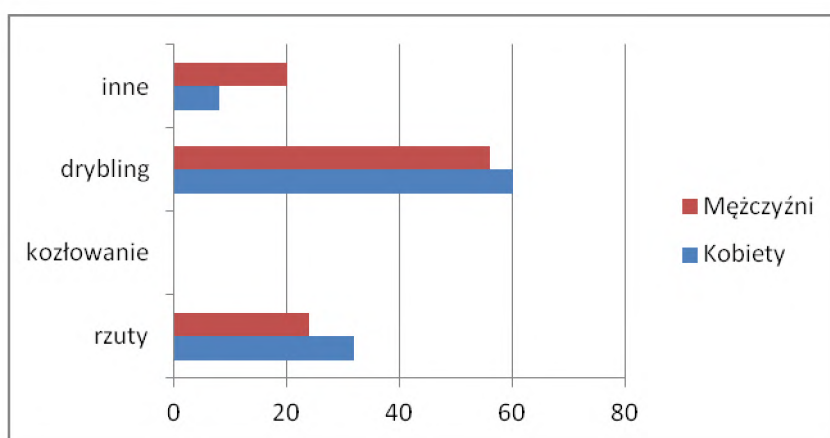
Podobnie jak w gimnazjum, większość badanych płci żeńskiej w liceum preferuje koźłowanie piłki (40%). Ten element gry jest również stawiany na pierwszym miejscu przez licealistów (28%). Nieco mniejszym zainteresowaniem cieszy się natomiast podawanie piłki (12% u kobiet) (20% u mężczyzn) oraz rzuty za 3 pkt. (12% u kobiet) (20% u mężczyzn).



Ryc.27. Jaki element w koszykówce sprawia Ci największy problem?
(gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

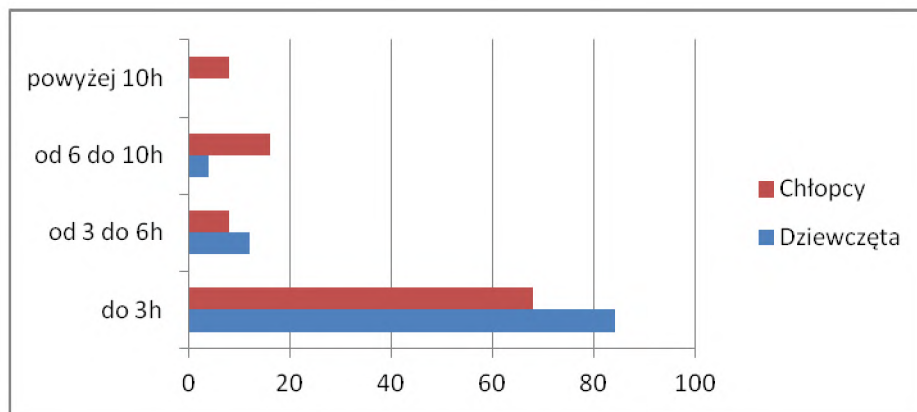
Zdecydowana większość badanej grupy gimnazjalistów uważa drybling za najtrudniejszy element gry w koszykówkę (68% dziewcząt) (68% chłopców). 24% dziewcząt twierdzi, że największy problem sprawiają rzuty, a tylko 4% chłopców odpowiedziało, że kozłowanie.



Ryc.28. Jaki element w koszykówce sprawia Ci największy problem? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

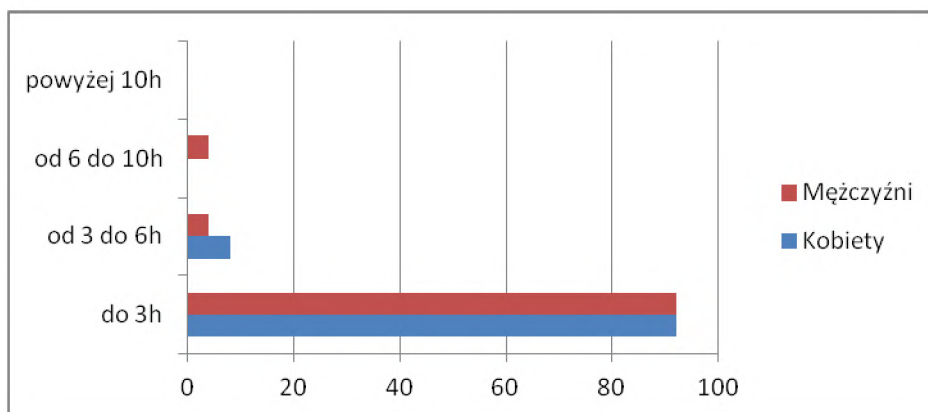
Spośród badanej młodzieży, 60% kobiet i 56% mężczyzn największy problem ma z dryblingiem, a następnie z rzutami (32% kobiet) (24% mężczyzn). Zdaniem licealistów kozłowanie jest najłatwiejszym elementem gry (0% ankietowanych).



Ryc.29. Ile czasu tygodniowo poświęcasz na grę w koszykówkę? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

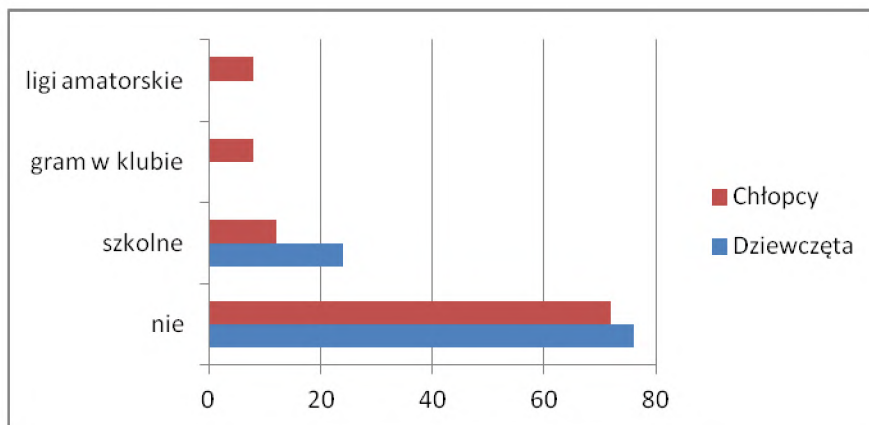
W grupie dziewcząt badanych w gimnazjum aż 84% odpowiedziało, że na grę w koszykówkę poświęca do 3 godzin tygodniowo. Żadna z uczennic nie zaznaczyła odpowiedzi: powyżej 10 godzin. Podobnie u chłopców zdecydowana większość twierdzi, że na grę w koszykówkę poświęca do 3 godzin tygodniowo.



Ryc.30. Ile czasu tygodniowo poświęcasz na grę w koszykówkę? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

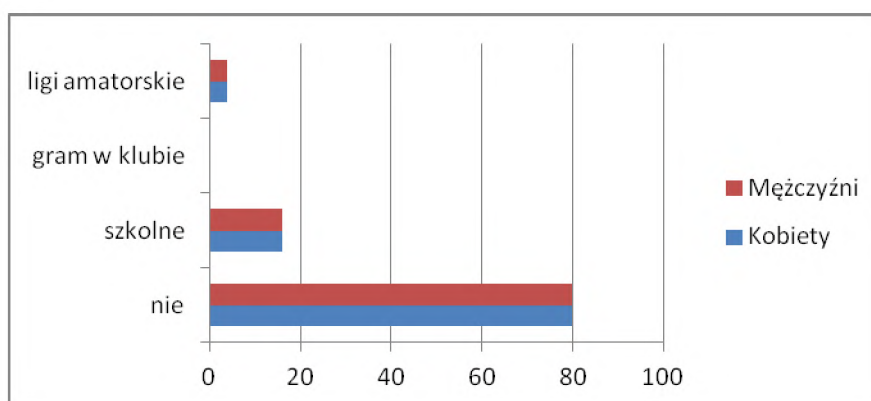
Większość ankietowanych licealistów odpowiedziało, że na grę w koszykówkę nie poświęca więcej niż 3 godziny tygodniowo (92% kobiet) (92% mężczyzn). Tylko 8% kobiet i 4% mężczyzn udzieliło odpowiedzi: od 3 do 6 godzin. Żaden z przebadanych uczniów nie gra w koszykówkę dłużej niż 10 godzin tygodniowo.



Ryc.31. Czy uczestniczysz w rozgrywkach koszykarskich? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

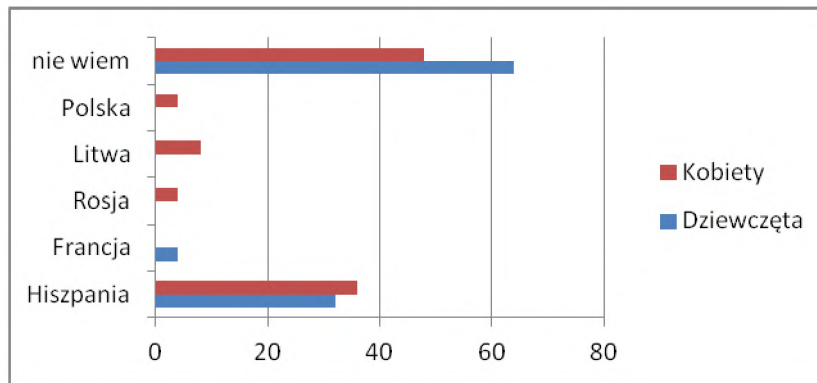
W grupie dziewcząt badanych w gimnazjum zdecydowana większość odpowiedziała, że nie bierze udziału w żadnych rozgrywkach koszykarskich (76%) i tylko 24% uczestniczy w rozgrywkach szkolnych. Podobnie odpowiedzieli chłopcy (72% nie) (12% szkolne) (8% gram w klubie) (8% ligi amatorskie).



Ryc.32. Czy uczestniczysz w rozgrywkach koszykarskich? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

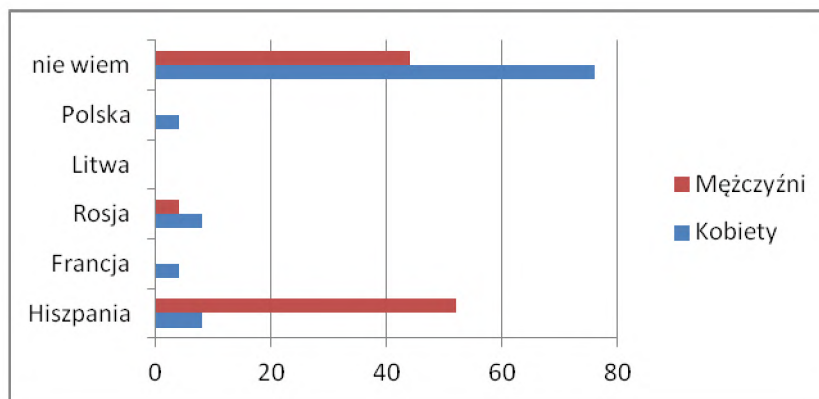
Podobnie jak w gimnazjum, większość ankietowanych licealistów nie uczestniczy w żadnych rozgrywkach koszykarskich (80% kobiet) (80% mężczyzn). Tylko 4% kobiet i 4% mężczyzn bierze udział w ligach amatorskich. Żaden z ankietowanych nie gra w klubie.



Ryc.33. Kto zdobył złoty medal na ostatnich mistrzostwach Europy? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

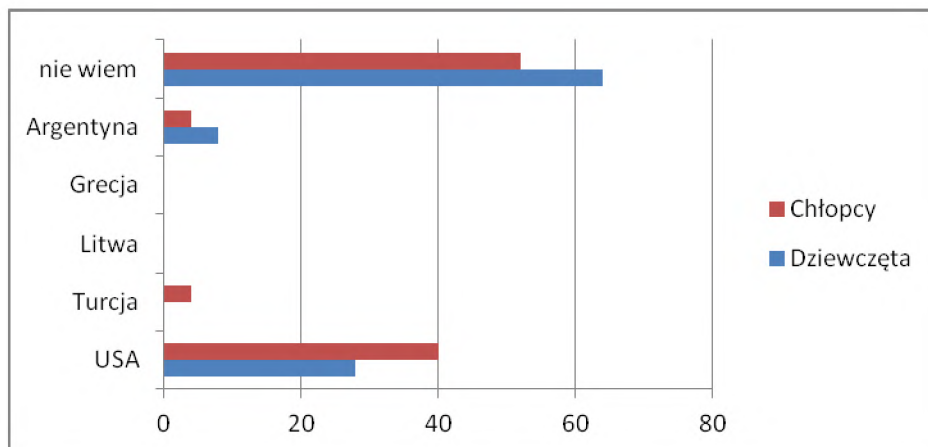
Większość badanych uczniów w gimnazjum przyznaje się, że nie wie kto zdobył tytuł na ostatnich Mistrzostwach Europy (64% dziewcząt) (48% chłopców). 32% uczennic i 36% uczniów udzieliło poprawnej odpowiedzi. Reszta ankietowanych odpowiedziała błędnie.



Ryc.34. Kto zdobył złoty medal na ostatnich mistrzostwach Europy? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

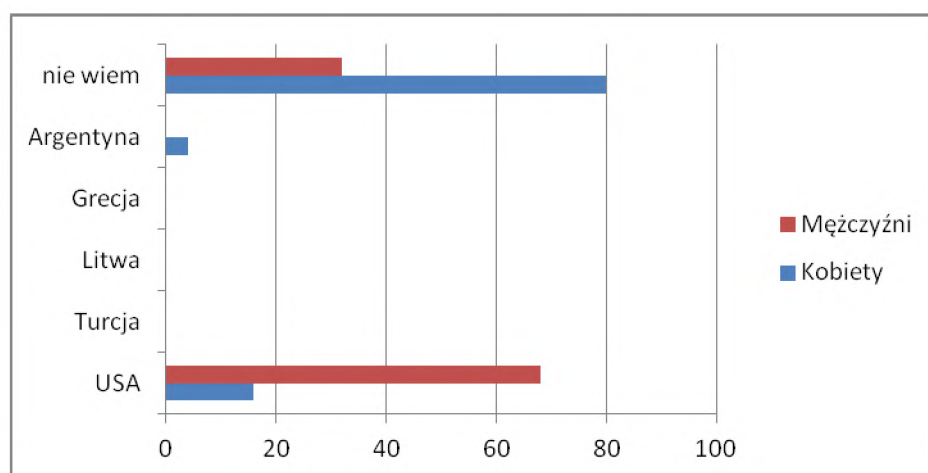
Podobnie jak w gimnazjum, zdecydowana większość ankietowanych uczennic liceum przyznaje się, że nie wie kto zdobył złoty medal (76%). Tylko 8% kobiet odpowiedziało poprawnie. Reszta licealistek odpowiedziała błędnie. Mężczyźni natomiast w większości udzielili trafnej odpowiedzi (52%), 44% nie wie kto zdobył mistrzostwo i tylko 4% twierdzi, że Rosja zajęła pierwsze miejsce.



Ryc.35. Kto zdobył złoty medal na ostatnich mistrzostwach Świata? (gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

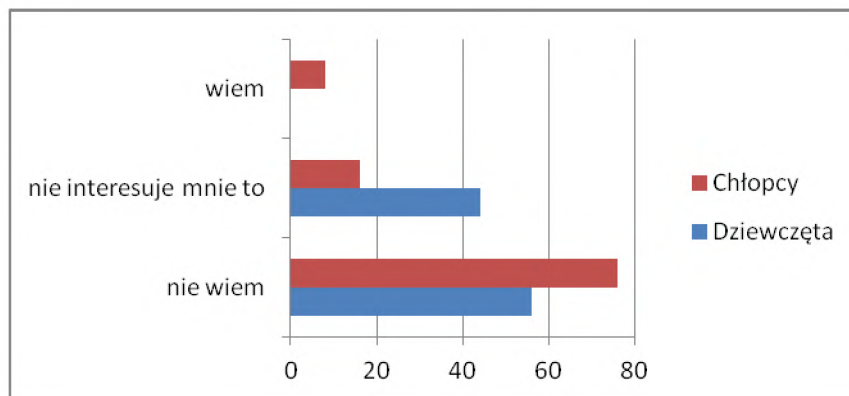
Wśród grupy ankietowanych gimnazjalistów zdecydowana większość odpowiedziała, że nie wie kto zdobył złoty medal ostatnich Mistrzostw Świata w koszykówce (64% dziewcząt) (52% chłopców). 68% badanych znało poprawną odpowiedź (28% dziewcząt, 40% chłopców).



Ryc.36. Kto zdobył złoty medal na ostatnich mistrzostwach Świata? (liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

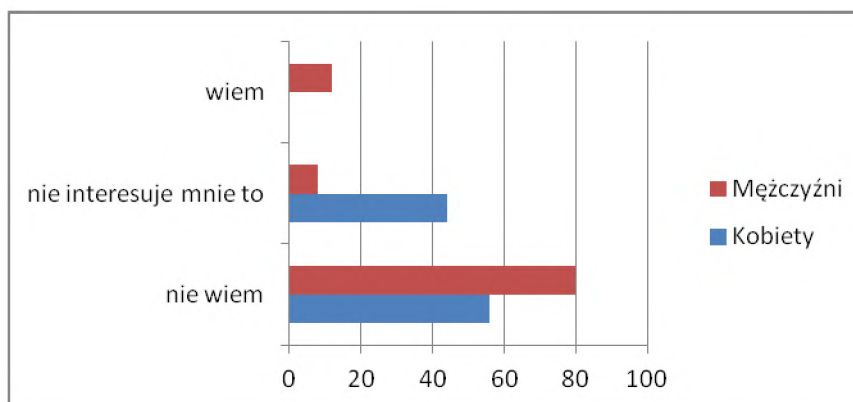
Zdecydowana większość kobiet przyznaje się do tego, że nie wie kto został Mistrzem Świata w koszykówce w 2010 roku (80%). Natomiast 68% mężczyzn zna dobrą odpowiedź na to pytanie, i tylko mniejszość (32%) nie wie kto zdobył tytuł.



Ryc.37. Czy wiesz kiedy i gdzie odbędą się najbliższe mistrzostwa Europy w koszykówce?
(gimnazjum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Ankietowana grupa uczniów gimnazjum w większości nie wie gdzie i kiedy odbędą się najbliższe Mistrzostwa Europy w koszykówce (56% dziewcząt) (76% mężczyzn), lub nie są tym zainteresowani (44% dziewcząt) (16% chłopców). Tylko 4% badanych chłopców znało poprawną odpowiedź na to pytanie.



Ryc.38. Czy wiesz kiedy i gdzie odbędą się najbliższe mistrzostwa Europy w koszykówce?
(liceum) (%)

(Źródło: opracowanie własne)

W grupie uczniów badanych w liceum (56% kobiet) (80% mężczyzn) przyznaje się, że nie wie gdzie i kiedy odbędą się najbliższe Mistrzostwa Europy w koszykówce. 44% kobiet nie interesuje się tym, a tylko 12% mężczyzn zna poprawną odpowiedź.

DYSKUSJA I WNIOSKI

Kwestię gier zespołowych w szkolnym wychowaniu fizycznym podejmowało wcześniej wielu badaczy. Wynika to z faktu, iż gry sportowe cieszą się dużą popularnością wśród młodzieży, a ich atrakcyjność uznawana jest za wysoką. Gry sportowe znajdują swe miejsce również w pozaszkolnej aktywności fizycznej. Są doskonałą formą spędzania czasu wolnego, sprzyjającą zacieśnianiu więzi międzyludzkich, budowaniu pozytywnej atmosfery w grupie a także dobrej zabawie.

Wychowanie fizyczne w opinii uczniów cieszy się dużą popularnością. Z badań Napierały wynika, że wśród młodzieży licealnej 70% dziewcząt i 39,2% chłopców lubi lekcje wychowania fizycznego, natomiast 22,1% dziewcząt i aż 53,3% chłopców deklaruje, że lubi je bardzo. Wśród najchętniej realizowanych form aktywności fizycznej podczas lekcji wychowania fizycznego 71,7% chłopców wymienia gry zespołowe. Nieco mniejsze zainteresowanie wzbudzają one wśród dziewcząt, gdyż zaledwie 21,7% z nich uważa je za najciekawszą formę zajęć¹.

Podobny stosunek do lekcji wychowania fizycznego zanotowano u młodzieży, której opinia jest przedmiotem poniższej pracy. 80% chłopców i 40% dziewcząt uczęszczających do Gimnazjum nr 27 w Bydgoszczy wymienia wychowanie fizyczne jako ulubiony przedmiot szkolny. W Liceum Ogólnokształcącym nr 8 w Bydgoszczy 60% uczniów i 8% uczennic potwierdza tę opinię. W pytaniu o najchętniej uprawianą formę aktywności fizycznej na lekcjach wychowania fizycznego 20% wszystkich przebadanych uczniów Gimnazjum nr 27 wymienia koszykówkę. W przypadku liceum odpowiedzi tej udziela 12% mężczyzn i 28% kobiet.

Z badań Napierały wynika także, że uczniowie chętnie podejmują gry zespołowe w czasie wolnym. Deklaruje to aż 88% badanych przez niego chłopców i 45% dziewcząt. Ponadto taka sama liczba chłopców i aż 60% dziewcząt wymienia koszykówkę jako ulubioną grę sportową. Respondenci z Gimnazjum nr 27 również dość wysoko cenią koszykówkę – 32% dziewcząt i 24% chłopców uznaje ją za najbardziej atrakcyjną z gier zespołowych. W przypadku Liceum nr 8 zaś jest to odpowiednio 44% kobiet i 16% mężczyzn (Napierała 2005, Klimczyk 2008).

¹ I. Čiřlik, M. Napierała, G. Nowicki, *Lekcje wychowania fizycznego w opinii młodzieży licealnej*, Medzinárodný vedecký seminár: Nové pedagogické metódy a formy v telesnej výchove a športe. Trenčín: 28.6.2002

Powyższe dane potwierdzają opinię o tym, że gry zespołowe są szczególnie atrakcyjne dla młodzieży, a koszykówka jest jedną z najczęściej podejmowanych form gier.

Zapytani o stosunek do koszykówki realizowanej podczas lekcji wychowania fizycznego respondenci najczęściej udzielają odpowiedzi, że grają w nią chętnie (60% dziewcząt i 56% chłopców w gimnazjum oraz 48% dziewcząt i 60% chłopców w liceum) i zazwyczaj poświęcają jej do 3 godzin w skali tygodnia (84% dziewcząt i 66% chłopców w gimnazjum oraz 92% kobiet i 92% mężczyzn w liceum). Napierała badając poziom agresji w szkolnym wychowaniu fizycznym zebrał wyniki świadczące o tym, że koszykówka jest jedną z najbardziej pobudzających do agresji form aktywności fizycznej. 65% przebadanych przez niego dziewcząt i 56% chłopców stawia ją na pierwszym miejscu w pytaniu o typ lekcji gier zespołowych pobudzających do agresji (Napierała 2007, Napierała i wsp. 2009).

W związku z powyższym niezwykle istotnym zadaniem nauczyciela wychowania fizycznego jest wpajanie uczniom zasad fair play oraz rywalizacji wyzutej z zachowań agresywnych.

Na podstawie wyników badań stwierdzono, że 64% chłopców uczęszczających do gimnazjum i w 52% w liceum. Odpowiedź „piłka nożna” była najczęściej udzielaną w obydwu grupach wiekowych. W przypadku dziewcząt w gimnazjum zaledwie 28% preferuje piłkę siatkową, 32% woli piłkę nożną i odpowiednio 32% koszykówkę. W liceum natomiast 48% uczennic najchętniej gra w piłkę siatkową. Zarówno w gimnazjum jak i w liceum największa grupa respondentów odpowiedziała, że w koszykówkę gra chętnie (60% dziewcząt i 56% chłopców w gimnazjum oraz 48% dziewcząt i 60% chłopców w liceum). Zdecydowanej większości badanych, bo aż u 92% licealistek i 92% licealistów. W przypadku gimnazjum nie więcej niż trzy godziny tygodniowo na grę w koszykówkę poświęca 84% dziewcząt i 68% chłopców. Zaledwie 24% dziewcząt i 28% chłopców uczęszczających do gimnazjum uczestniczy w koszykarskich rozgrywkach pozalekcyjnych, co potwierdza powyższą hipotezę. Natomiast jeśli chodzi o uczniów liceum to jedynie 20% uczennic i 20% uczniów deklaruje uczestnictwo w owych rozgrywkach.

Na podstawie uzyskanych wyników badań przeprowadzonych w Gimnazjum nr 27 w Bydgoszczy i Liceum Ogólnokształcącym nr 8 w Bydgoszczy wysnuto następujące wnioski:

1. Gry zespołowe są jedną z najbardziej atrakcyjnych form aktywności fizycznej realizowanych w szkolnym wychowaniu fizycznym i poza nim.
2. Koszykówka nie jest najpopularniejszą z gier zespołowych, aczkolwiek plasuje się wysoko.

3. Niski poziom promocji koszykówki w szkole sprawia, że nie jest ona podejmowana zbyt chętnie w formie treningów.
4. Uczniowie poświęcają zaledwie do trzech godzin tygodniowo na grę w koszykówkę, gdyż traktują ją jako obowiązek szkolny. Ponadto realizacja koszykówki w warunkach pozaszkolnych jest utrudniona ze względu na niski poziom bazy sportowej miasta Bydgoszczy.

Piśmiennictwo

1. Bronikowski M. (red.), *Metodyka wychowania fizycznego w zreformowanej szkole*, Wydawnictwo eMPi2, Poznań, 2001.
2. Huciński T., *Koszykówka*, Warszawa, 1992.
3. Klimczyk M., *Kierowanie i kontrola szkolenia sportowego tyczkarzy na etapach – wstępnym i podstawowym*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Bydgoszcz, 2008.
4. Kołodziejowie M. i J., *Lekcje wychowania fizycznego w gimnazjum*, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów, 2005.
5. Madejski E., Węglarz J., *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Oficyna wydawnicza „Impuls”, Kraków, 2007.
6. Napierała M., *Lekcje gier sportowych przygotowaniem do rekreacji fizycznej*. W: *Gry zespołowe w wychowaniu fizycznym i sporcie*, red. S. Żak, M. Spieszny, T. Klocek. *Studia i Monografie*. AWF, Kraków, 2005.
7. Napierała M., *Lekcja gier sportowych a problem agresji*, W: *Humanistyczny sens gier z piłką w wychowaniu fizycznym*, red. S. Żak, M. Spieszny, Międzynarodowe Towarzystwo Naukowe Gier Sportowych, Wrocław, 2007.
8. Napierała M., Cieślicka M., *Trudności wychowawcze występujące na lekcjach wychowania fizycznego*, W: *Dylematy wychowania fizycznego w edukacji dzieci i młodzieży*, (red. M. Bronikowski, R. Muszkieta), Poznań 2001, AWF, s. 228 - 234.
9. Wojakowski A., *Koszykówka*, AWF Poznań, Skrypty nr 69, Poznań, 1987.

Streszczenie

W badaniu przeprowadzam metodą sondażu diagnostycznego udział wzięło 100 uczniów, w tym 50 z Gimnazjum nr 27 i 50 z Liceum Ogólnokształcącego nr 8. Obie placówki mieszczą się w Bydgoszczy. Uczniowie ci to osoby w wieku od 13 do 18 lat, a więc będące w wieku młodzieńczym tudzież pokwitania. Na

podstawie wyników badań stwierdzono, że 64% chłopców uczęszczających do gimnazjum i w 52% w liceum. Odpowiedź „piłka nożna” była najczęściej udzielaną w obydwu grupach wiekowych. W przypadku dziewcząt w gimnazjum zaledwie 28% preferuje piłkę siatkową, 32% woli piłkę nożną i odpowiednio 32% koszykówkę. W liceum natomiast 48% uczennic najchętniej gra w piłkę siatkową. Zarówno w gimnazjum jak i w liceum największa grupa respondentów odpowiedziała, że w koszykówkę gra chętnie (60% dziewcząt i 56% chłopców w gimnazjum oraz 48% dziewcząt i 60% chłopców w liceum). Zdecydowanej większości badanych, bo aż u 92% licealistek i 92% licealistów. W przypadku gimnazjum nie więcej niż trzy godziny tygodniowo na grę w koszykówkę poświęca 84% dziewcząt i 68% chłopców. Zaledwie 24% dziewcząt i 28% chłopców uczęszczających do gimnazjum uczestniczy w koszykarskich rozgrywkach pozalekcyjnych, co potwierdza powyższą hipotezę. Natomiast jeśli chodzi o uczniów liceum to jedynie 20% uczennic i 20% uczniów deklaruje uczestnictwo w owych rozgrywkach.

Wnioski:

1. Gry zespołowe są jedną z najbardziej atrakcyjnych form aktywności fizycznej realizowanych w szkolnym wychowaniu fizycznym i poza nim.
2. Koszykówka nie jest najpopularniejszą z gier zespołowych, aczkolwiek plasuje się wysoko.
3. Niski poziom promocji koszykówki w szkole sprawia, że nie jest ona podejmowana zbyt chętnie w formie treningów.
4. Uczniowie poświęcają zaledwie do trzech godzin tygodniowo na grę w koszykówkę, gdyż traktują ją jako obowiązek szkolny. Ponadto realizacja koszykówki w warunkach pozaszkolnych jest utrudniona ze względu na niski poziom bazy sportowej miasta Bydgoszczy.

POPULARNOŚĆ PIŁKI SIATKOWEJ WŚRÓD MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W OLSZTYNIE

Paweł Polechoński, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Piłka siatkowa – jako dyscyplina sportowa, powstała w Stanach Zjednoczonych, a jej twórcą był William Morgan. Wzbudziła ona duże zainteresowanie wśród młodzieży akademickiej, na terenie Stanów Zjednoczonych. W latach pierwszej wojny światowej, trafiła do Europy za pośrednictwem YMCA (Young Men's Christian Association) – Związek Chrześcijańskiej Młodzieży Męskiej. W roku 1896, odbył się pierwszy w historii mecz piłki siatkowej w Stanach Zjednoczonych, podczas którego powstała nazwa tej dyscypliny „Volley Ball”. Następnie nazwa ta, przekształciła się w jedno słowo „Volleyball”. Okazało się, iż większa ilość spotkań międzynarodowych, było potrzebą do opracowania przepisów, które kierowałyby bardziej doskonałym rozwojem siatkówki. Z inicjatywy kilku krajów w tym Polski, powstała w roku 1947 Międzynarodowa Federacja Piłki Siatkowej. Z języka angielskiego to: Federation Internationale de Volleyball, w skrócie FIVB (Mecner 2001).

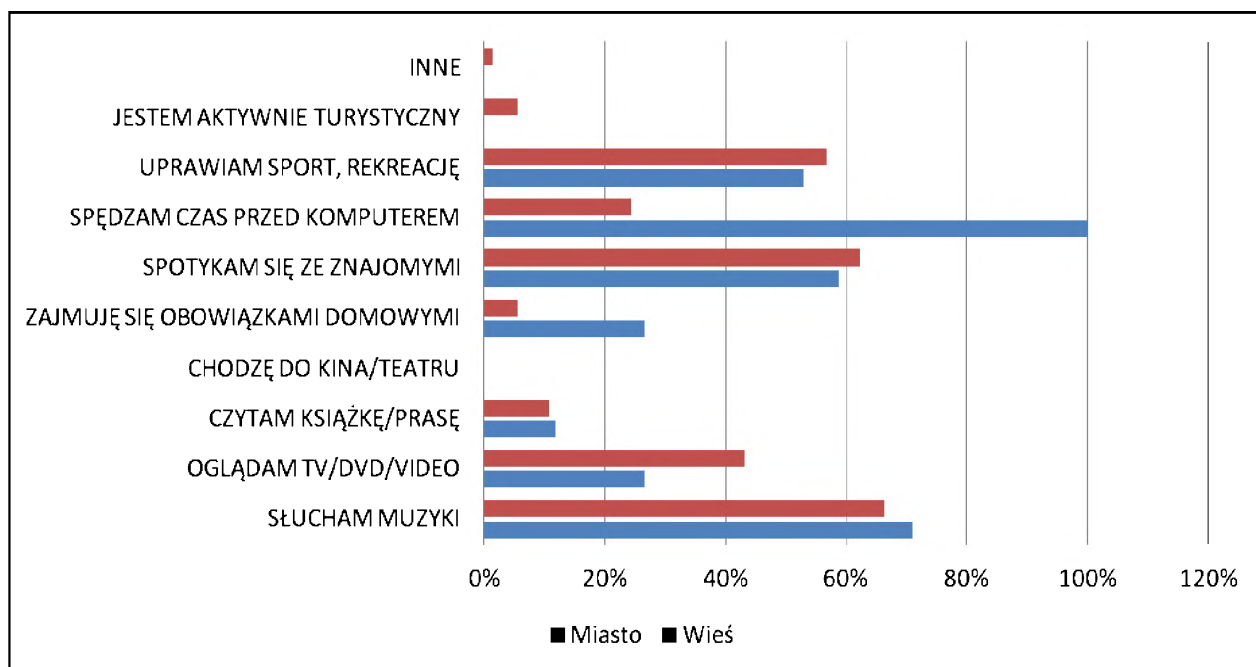
Każdą dyscyplinę sportową, cechuje określona specyfika, zespół cech określających jej charakter oraz sposób prowadzenia walki sportowej. Piłka siatkowa, jako jedna z dyscyplin sportowych, charakteryzuje się właśnie określoną specyfiką gry i stawia odpowiednie wymagania dla jej uczestników. Piłkę siatkową można traktować, jako grę błędów, co oznacza, iż nie tylko dobre zagrania świadczą o zwycięstwie, ale również błędy przeciwnika. Im dana drużyna popełnia mniej błędów, tym ma większe szanse na wygraną. Podczas każdej akcji w grze, biorą udział zawodnicy, znajdujący się na boisku. Możemy powiedzieć, że grają w sposób bezpośredni gdzie jest przyjęcie piłki, rozegranie i zabicie oraz sposób pośredni, jako asekuracja niektórych działań jak: blokowanie i atakowanie. Można również powiedzieć, że piłka siatkowa jest grą techniczną, gdyż polega na określonym sposobie odbicia piłki, a tym samym decyduje o skuteczności i efektywności gry. W piłce

siatkowej bardzo ważną rolę odgrywają również czynności ruchowe, kondycyjne i umiejętności taktyczne. Pod względem motorycznym, jest również dyscypliną o charakterze siłowo-szybkościowym, co stanowi podstawę dla rozwoju szybkości, zwinności i skoczności. W piłkę siatkową można grać nie tylko na parkiecie, ale również na trawie, piasku czy asfalcie oraz bez względu na płeć i wiek od kilku lat do kilkudziesięciu. Ponieważ ta dyscyplina sportu, ze względu na swoją specyfikę, polega na braku kontaktu fizycznego między osobami, dlatego też, nie dochodzi do agresji czy też silnego napięcia związanego z grą (Uzarowicz 1998). Przedmiotem głównym badań była próba określenia popularności piłki siatkowej wśród młodzieży szkolnej.

Materiał i metody

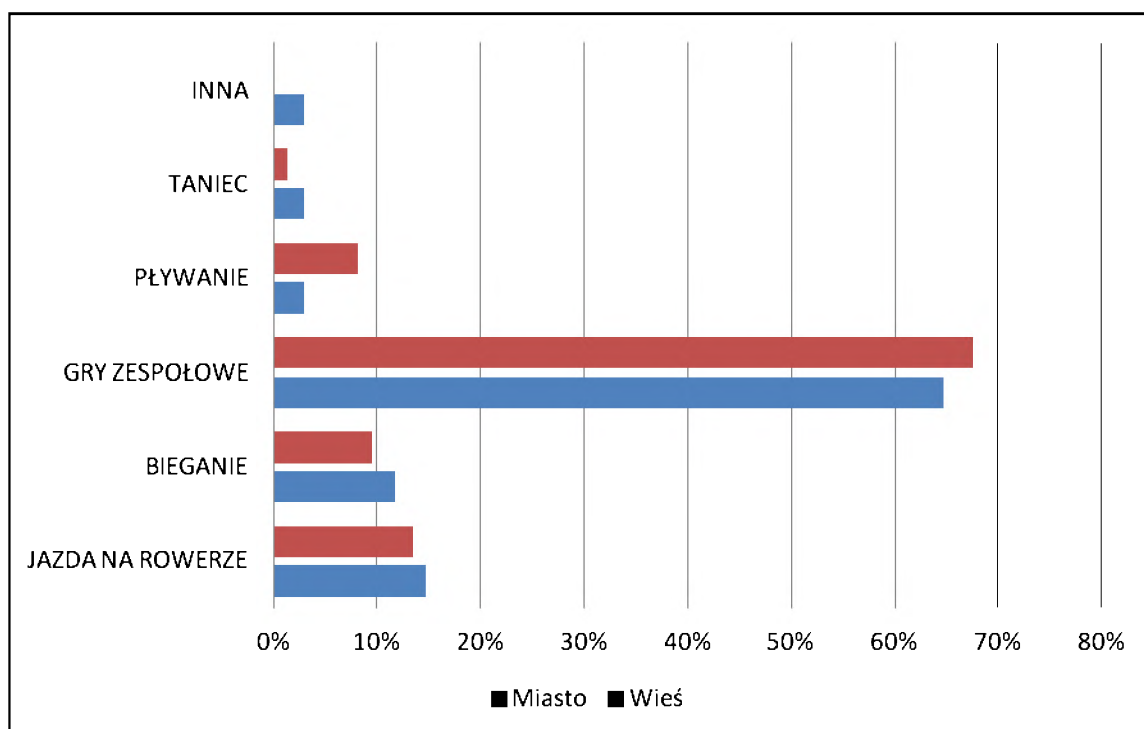
Materiał badań stanowili młodzi, olsztyńscy siatkarze, trenujący w klubach sportowych. Młodzież ta była w przedziale wiekowym od 16 do 19 lat. W wieku 16 lat było przebadanych 13 siatkarzy, w 17 roku życia było badanych 37 siatkarzy, w 18 roku 26 siatkarzy a w 19 roku 32 siatkarzy. Lata ich trenowania są również zróżnicowane – od 1 roku do 10 lat. 1 rok trenowało tylko 3 osoby, przez 2 lata trenuje 10 osób, 3 lata – 20 osób, 4 lata – 19 osób, 5 lat – 14 osób, 6 lat – 21 osób, 7 lat trenuje 15 osób, przez 8 lat – 5 osób i a przez 10 lat trenuje tylko jeden zawodnik. Miejsce zamieszkania badanych wygląda następująco: 34 zawodników pochodziło ze wsi natomiast z miasta 74 zawodników. Trenują oni w następujących klubach: AZS UWM, UKS CHEMIK, UKS TEMPO-25, UKS ABSOLWENT SPORT CLUB. Uczęszcza ona do olsztyńskich szkół a mianowicie: LO III, LO IV, LO V, LO VII, LO VIII, LO XI. Wymienione drużyny klubowe biorą udział w ligach wojewódzkich w różnych kategoriach wiekowych. W niniejszej pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, która jest jedną z najpopularniejszych metod badawczych. Wykorzystano ją dlatego, ponieważ jest łatwa do przeprowadzenia badań opinii społecznych o różnej tematyce.

Wyniki



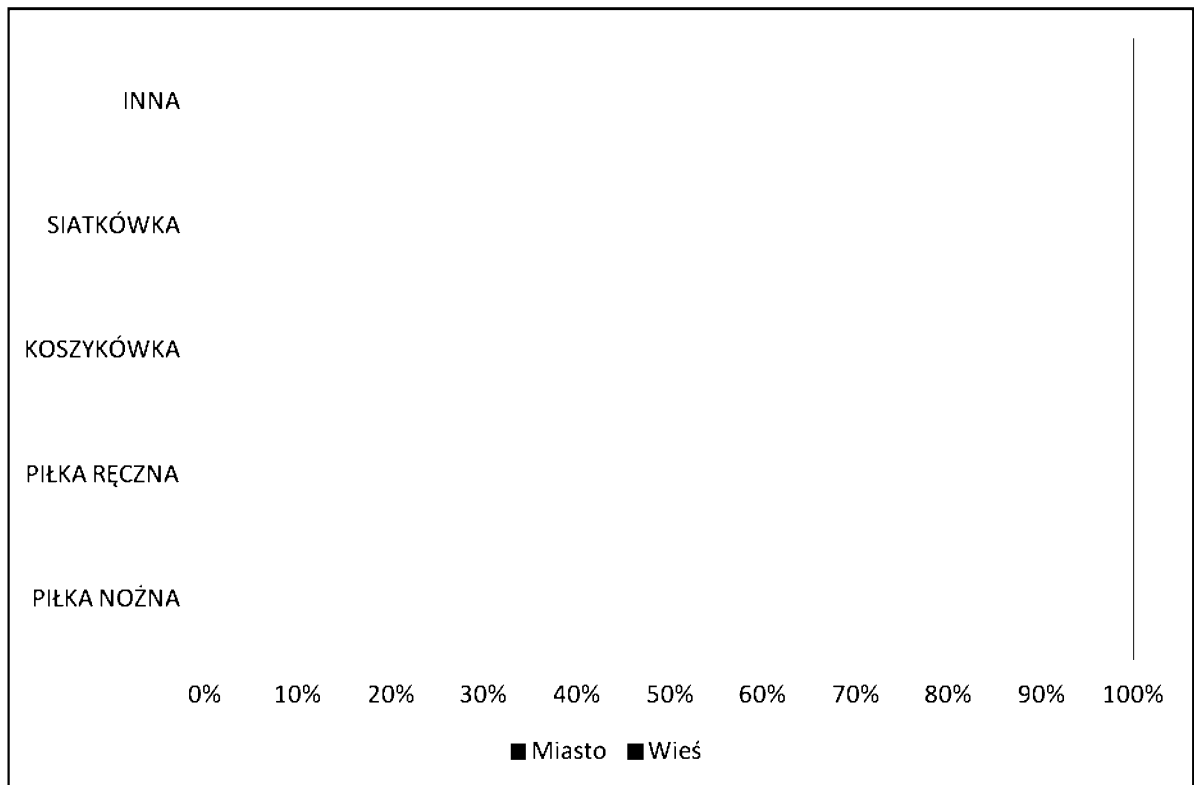
Ryc. 1. Jak wykorzystujesz czas wolny (zaznacz 3 najważniejsze odpowiedzi)

Badana młodzież (ryc. 1) czas wolny wykorzystuje w następujący sposób. Muzyki słucha podobnie młodzież wiejska i miejska. Na wsi jest to 70% a w mieście 66%. Telewizję w mieście ogląda 43% natomiast na wsi, tylko 26%. Okazało się, iż bardzo mały procent młodzieży badanej czyta książki lub prasę – wieś 11%, miasto 10%. Zaskoczeniem było kwestia chodzenia do kina lub teatru. Ani jedna osoba ze wsi i miasta nie chodzi – wieś 0%, miasto 0%. Być może ze względu na zamieszkanie, młodzież wiejska zajmuje się obowiązkami domowymi w 26%, natomiast młodzież miejska tylko w 5%. Z ryciny tej wynika, że jest porównywalny procent spotkań ze znajomymi - w mieście 62%, na wsi 58%. Zdecydowanie większy procent młodzieży spędza czas przed komputerem na wsi bo aż 100%, a w mieście 24%. Uprawianie sportu jest porównywalne – miasto 56%, wieś 52%. Z badań wynika, iż aktywna turystycznie jest tylko młodzież z miasta – 5%. Inne formy spędzania czasu wolnego preferuje tylko 1% osób z miasta.



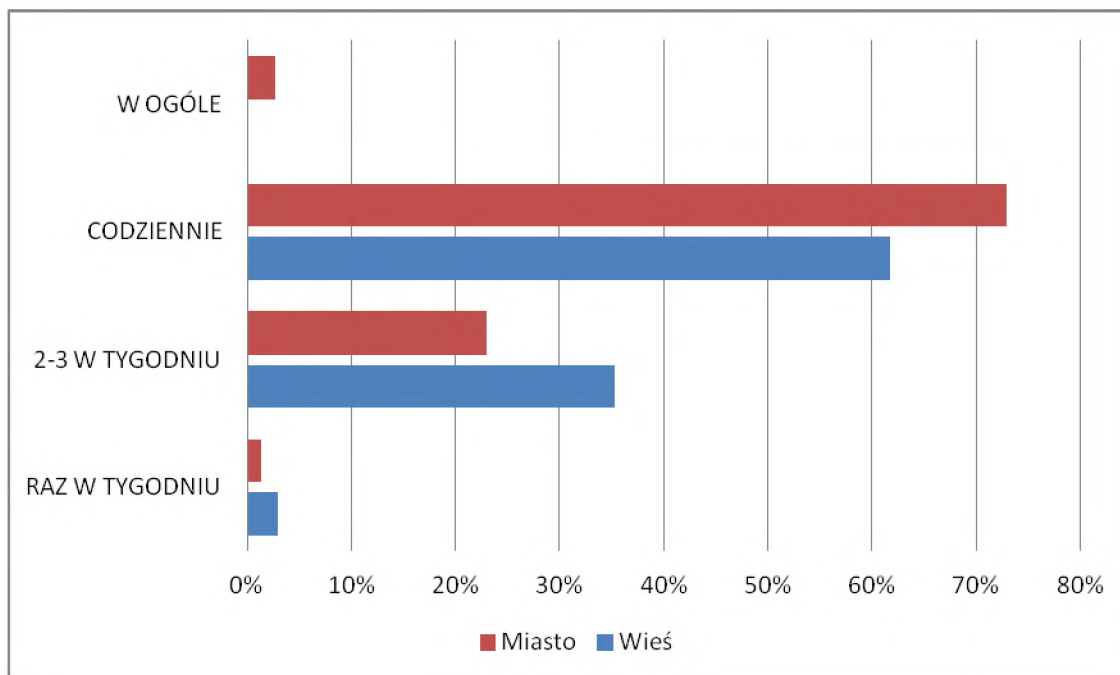
Ryc. 2. Jakie formy aktywności fizycznej wybierasz najchętniej ?

Z badań wynika (ryc. 2), że wybieranymi formami aktywności fizycznej przez ankietowanych są: jazda na rowerze przez młodzież ze wsi 14%, a w mieście 13%. Kolejną formą jest bieganie, które na wsi jest w 11% a w mieście 9%. Najbardziej preferowaną formą aktywności są gry zespołowe – miasto 67%, wieś 64%. Mniejszy procent stanowi pływanie – miasto 8%, wieś 2%. Taniec natomiast na wsi zajmuje 2% a w mieście 1%. Inne formy aktywności fizycznej uprawia młodzież na wsi – tylko 2%.



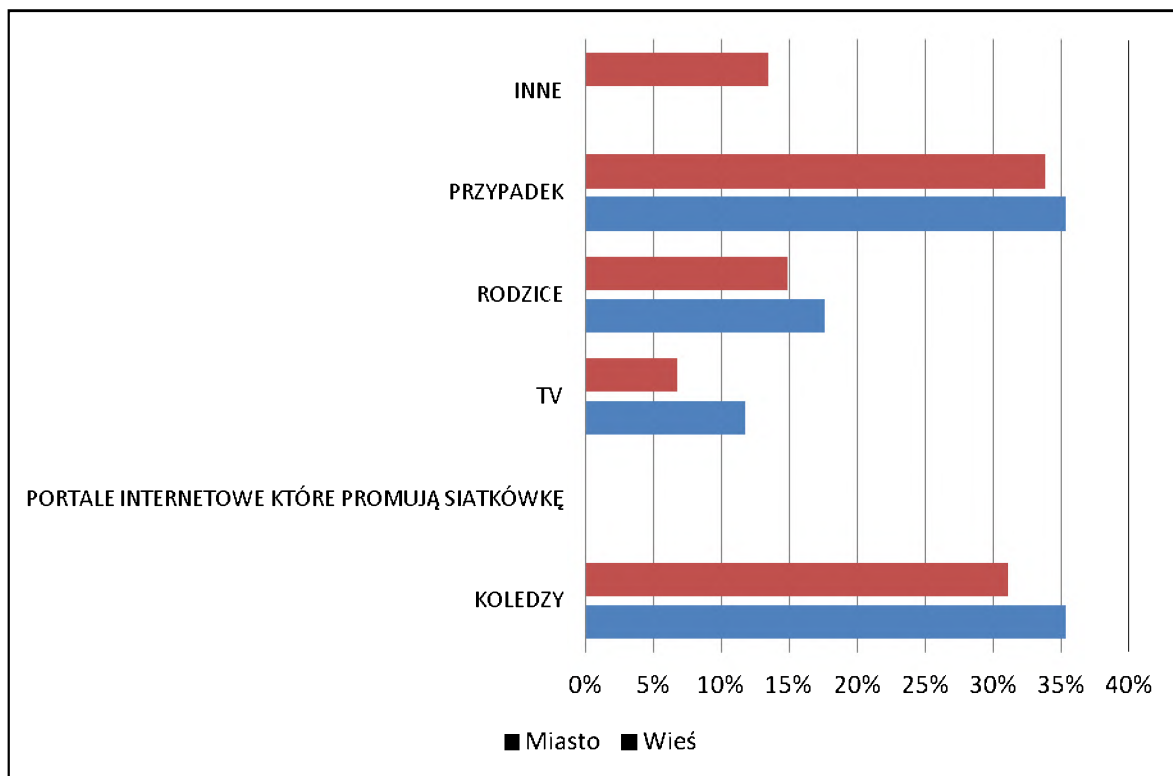
Ryc. 3. Którą z gier zespołowych preferujesz ?

Z ryciny wynika (ryc. 3), iż piłkę nożną preferuje 8% młodzieży zamieszkałej na wsi a w mieście 5%. Piłka ręczna – miasto 1%, wieś 0%. Koszykówka na wsi – 2% i w mieście 2%. Zdecydowanie preferowaną grą zespołową wśród badanych jest piłka siatkowa – miasto 90%, wieś 88%. Inne formy gier zespołowych w ogóle nie były wybierane.



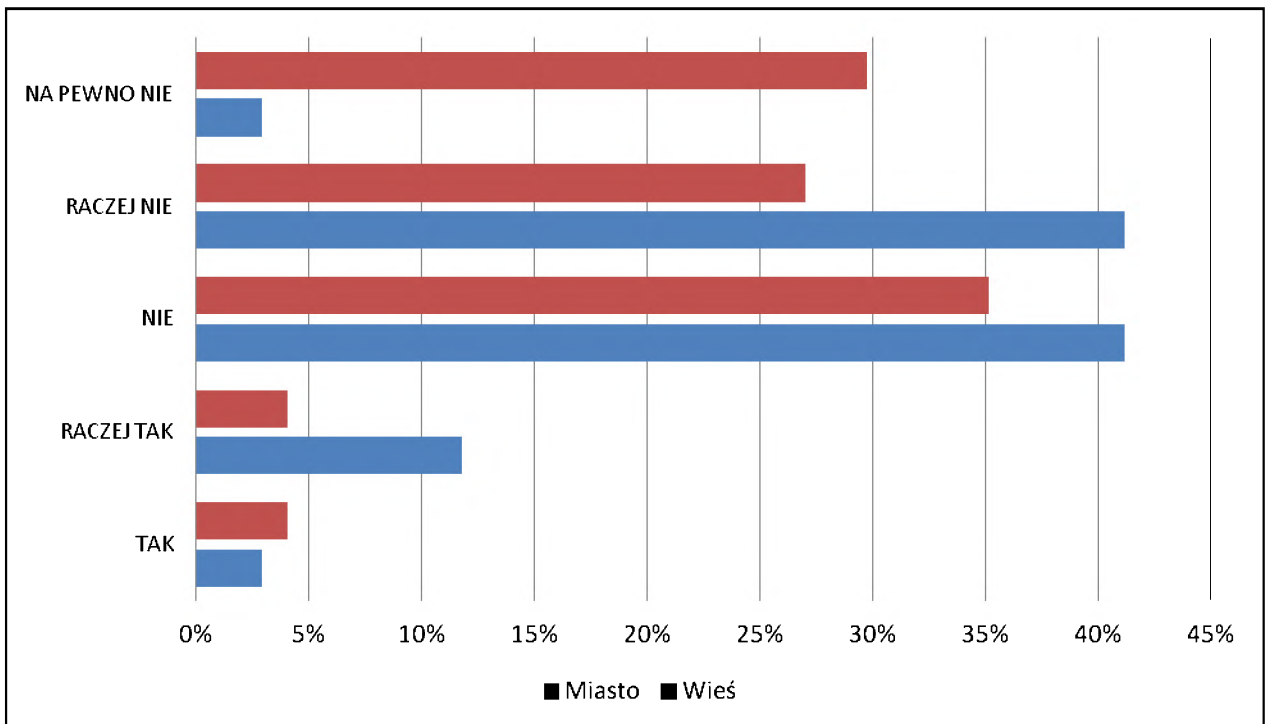
Ryc. 4. Ile czasu poświęcasz na zajęcia związane z aktywnością fizyczną, treningiem sportowym (oprócz zajęć WF)

Na zajęcia związane z aktywnością fizyczną (ryc.4) tylko jeden raz w tygodniu swój czas poświęca 2% młodzieży ze wsi, a z miasta 1%, natomiast 2-3 razy w tygodniu - wieś 35%, miasto 23%. Bardzo wysoki procent badanych poświęca czas na aktywność fizyczną codziennie – 72%, wieś 61%. W ogóle nie poświęca czasu - miasto 2%, wieś 0%.



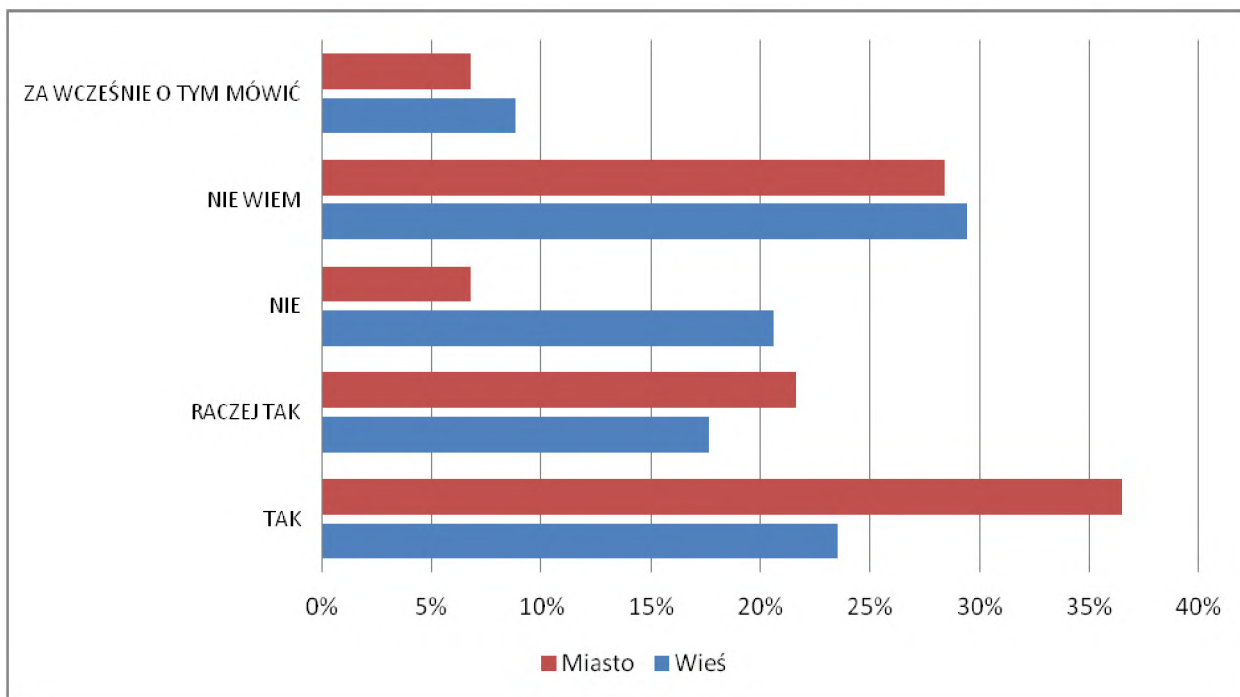
Ryc.5. Jakie powody zdecydowały, że trenujesz piłkę siatkową ?

Powodem, które zdecydował o trenowaniu piłki siatkowej (ryc. 5) na wsi, ankietowani odpowiedzieli: koledzy – 35% a w mieście 31%. Portale internetowe, które promują siatkówkę tak na wsi jak i w mieście. stanowią 0% odpowiedzi. Telewizja – wieś 11%, miasto 6%. To, że rodzice byli przyczyną wyboru młodzieży wiejskiej odpowiedziało 17%, miasto 14%. Porównywalnie procentowo zdecydował przypadek – wieś 35%, miasto 33%. Inny powód trenowania piłki siatkowej wybrało miasto 13%, wieś 0%.



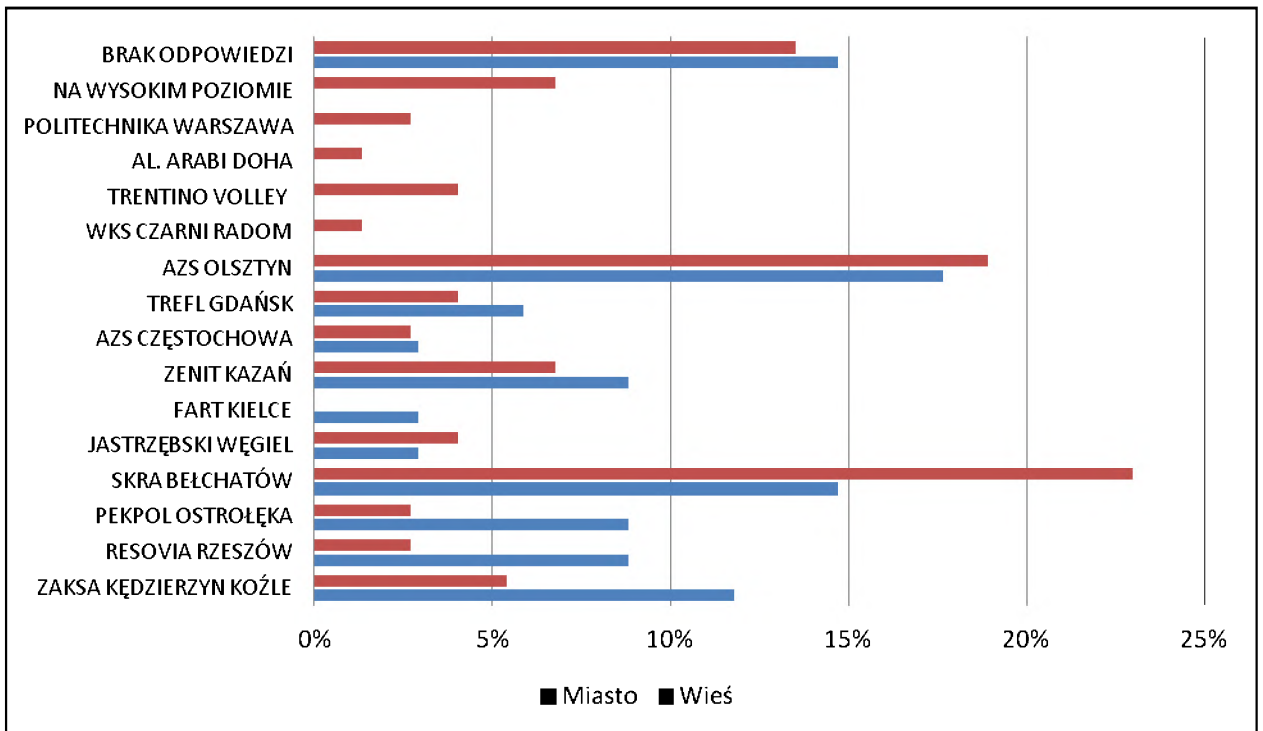
Ryc. 6. Czy zamierzasz zmienić dyscyplinę w najbliższym czasie ?

Badania wykazują (ryc. 6), że w najbliższym czasie zamierza zmienić dyscyplinę 4% młodzieży z miasta i 2% ze wsi. Raczej tak odpowiedziało 11% ze wsi i z miasta 4% osób badanych. Wysoki procent młodzieży nie zamierza zmieniać dyscypliny (ze wsi 41%, z miasta 35%). Raczej nie to 41% osób ze wsi a z miasta 27%. Na pewno nie, odpowiedziało miasto 29%, wieś 2%.



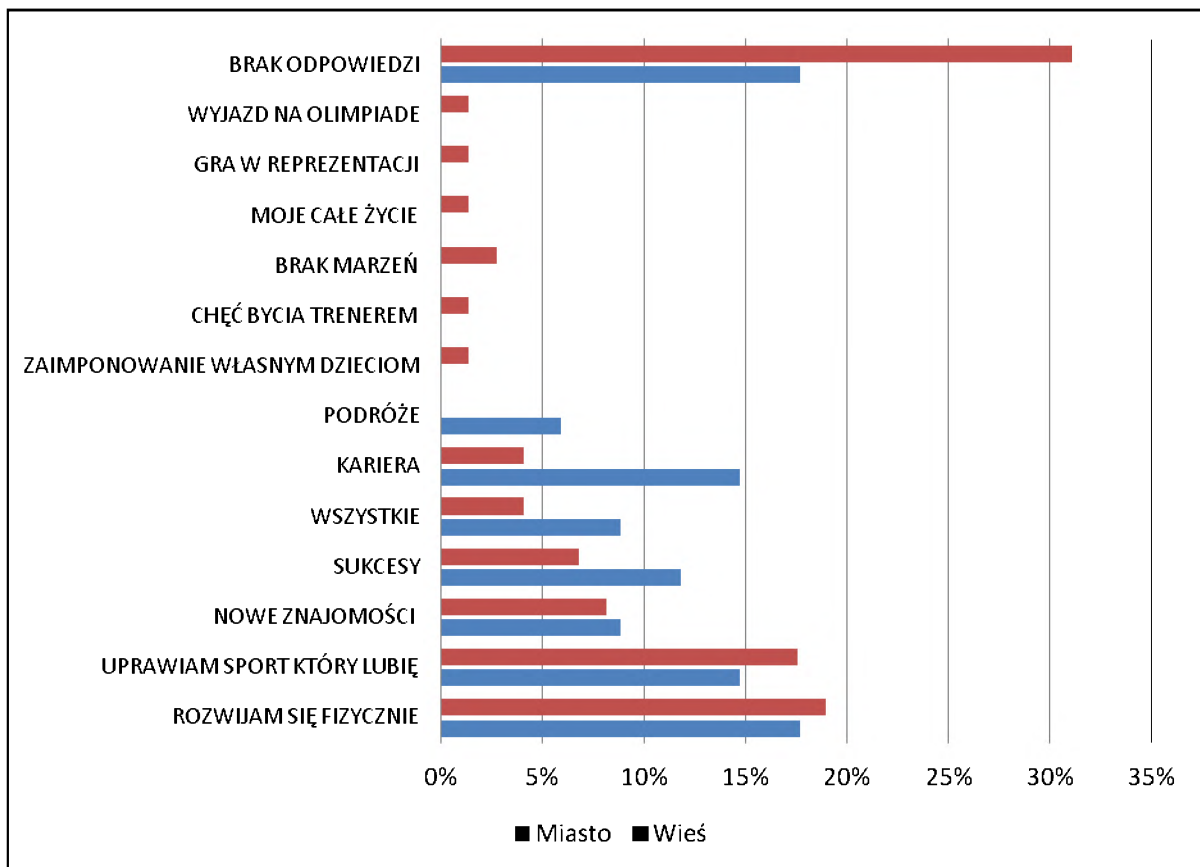
Ryc. 7. Czy zamierzasz kontynuować karierę sportowca po ukończeniu szkoły ?

Karierę sportowca (ryc. 7) zamierza kontynuować w dalszym ciągu 36% młodzieży z miasta i 23% ze wsi. Raczej tak, odpowiedziało 21% mieszkańców miasta i a 17% ze wsi. Nie będzie kontynuować kariery sportowej – wieś 20% badanych, miasto 6%. Nieznaczna różnica procentowa była przy odpowiedzi nie wiem – wieś 29%, miasto 28%. Za wcześnie o tym mówić odpowiedziało 8% badanych ze wsi natomiast miasto 6%.



Ryc. 8. W jakim klubie chciałbyś grać w siatkówkę ?

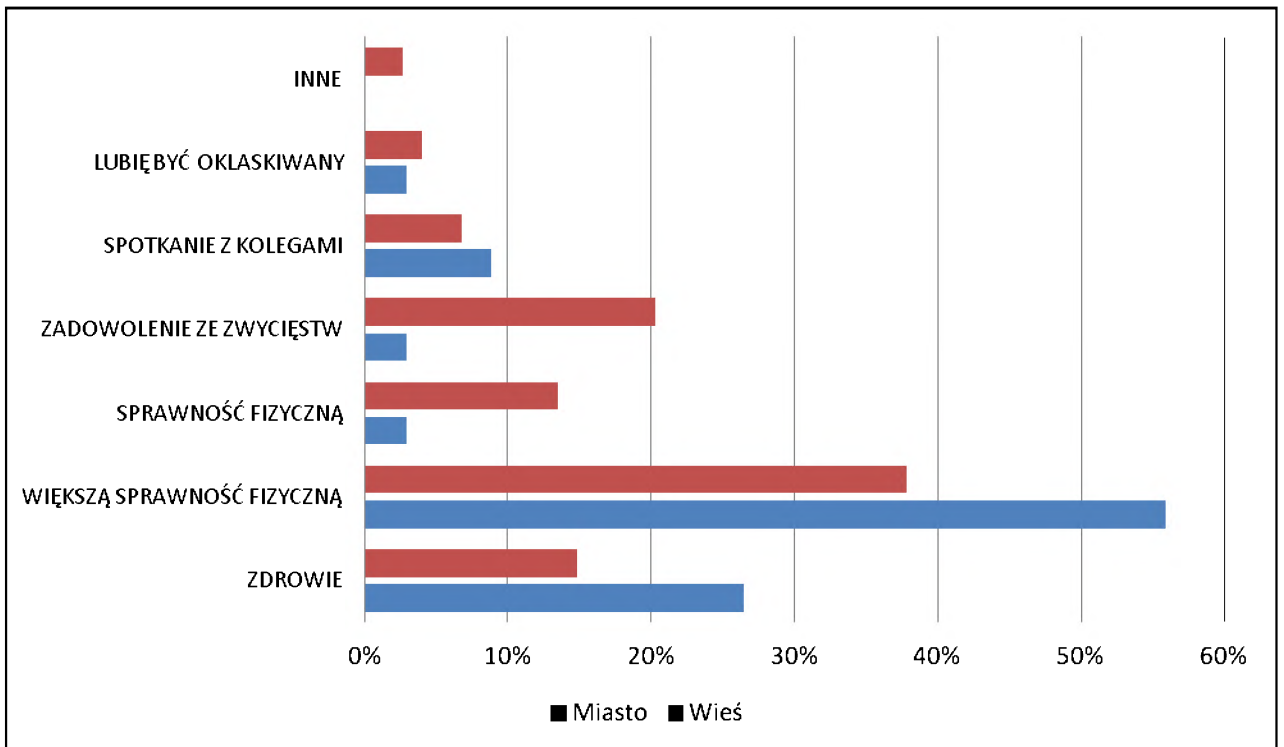
Badane osoby (ryc. 8) chciałyby grać w następujących klubach: za klubem Zaksa Kędzierzyn- Koźle – tegoroczni brązowi medaliści Mistrzostw Polski opowiedziała się wieś 11%, miasto 5%. Asseco Resovia Rzeszów – świeżo upieczony Mistrz Polski wybrało 8% ze wsi i 2% z miasta. I-ligowy klub Pekpol Ostrołęka wpisała wieś 8% a miasto 2%. PGE Skra Bełchatów – wielokrotny mistrz Polski, srebrni medaliści obecnego sezonu wpisało z miasta 22% badanych, ze wsi 14%. Za KS Jastrzębskim Węglem SSA opowiedziało się 4% z miasta i 2% ze wsi. Fart Kielce – 2% wieś, natomiast z miasta ani jedna osoba nie wpisała tego klubu. Obecny zdobywca tytułu Ligi Mistrzów – Zenit Kazań napisała wieś 8%, miasto 6%. Tytan AZS Częstochowa wpisała wieś i miasto w 2%. Klub Lotos Trefl Gdańsk to – wieś 5%, miasto 4% badanych. Jako lokalną drużynę Indykpol AZS Olsztyn w ankiecie umieściło miasto 18%, wieś 17%. Żadna z ankietowanych osób ze wsi nie wpisała klubu WKS Czarni Radom, z miasta tylko 1%. Trentino Volley jako klub włoski wybrało z miasta 4%, natomiast ze wsi żadna z osób nie wymieniła go. Katarski zespół Al. Arabi Doha tylko 1% z miasta, ze wsi również żadna z osób go nie wymieniła. AZS Politechnika Warszawska – żadna z osób badanych zamieszkałych na wsi nie wpisała tego klubu, z miasta 2%. O klubie na wysokim poziomie sportowym opowiedziało się 6% ale tylko z miasta. Brak odpowiedzi to – miasto 14% i wieś 13%.



Ryc. 9. Jakie marzenia spełniasz poprzez uprawianie piłki siatkowej ?

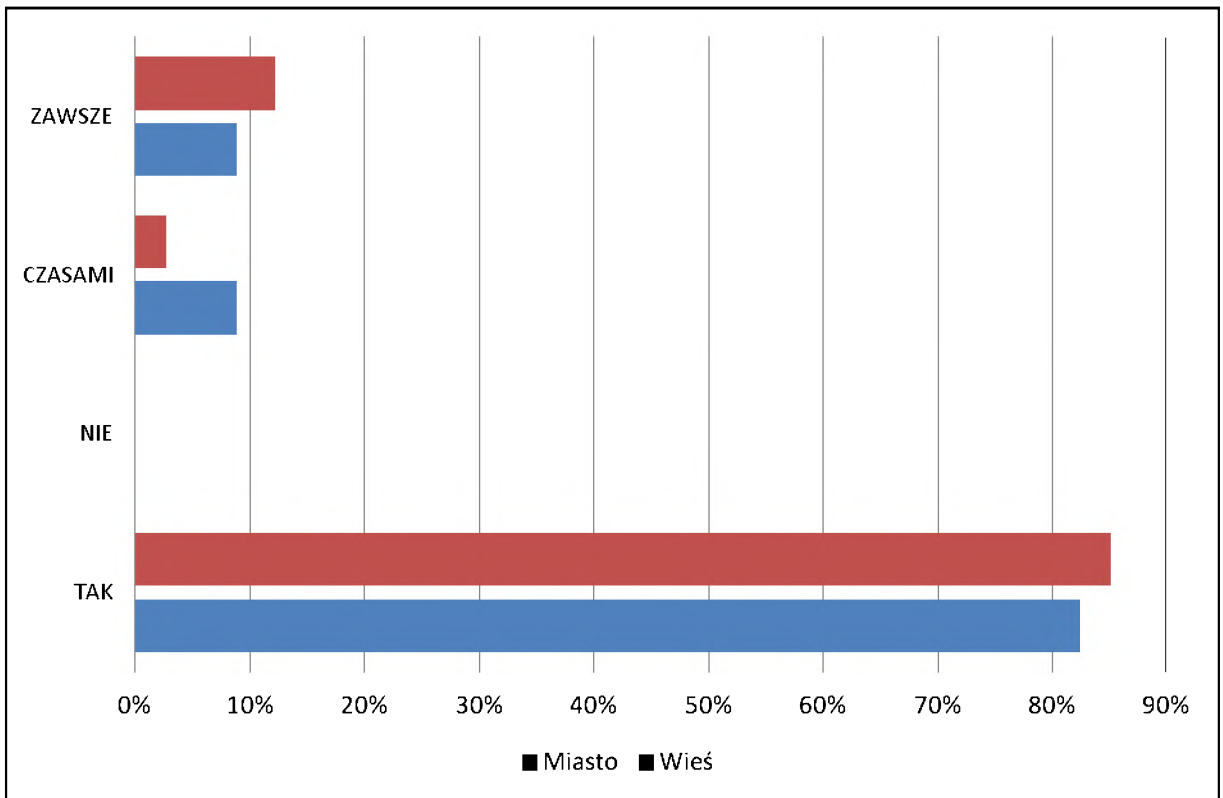
(Źródło: badania własne)

W badaniach okazało się (ryc. 9), że poprzez uprawianie piłki siatkowej spełniają się różnego rodzaju marzenia naszych siatkarzy. Są nimi: rozwój fizyczny – miasto 18%, wieś 17%, uprawiam sport, który lubię odpowiedziało miasto 17%, wieś 14%. Nowe znajomości zawiera ze wsi 8% i z miasta 8% osób badanych. Sukcesy – to odpowiedź osób ze wsi 11%, z miasta 6%. Wszystkie swoje marzenia spełnia – wieś 8% a miasto 4%. Kariera dominuje u osób zamieszkałych na wsi – 14%, w mieście 4%. Żadna z osób z miasta nie wybrała podróży, a wieś 5%. Zaimponowanie własnym dzieciom, to wybór tylko 1% osób z miasta, ze wsi nikt tej odpowiedzi nie wpisał. Trenerem chciał zostać tylko 1% młodzieży z miasta, ze wsi brak takiego wyboru. Brak marzeń ma tylko 2% badanych i tylko z miasta. Moje całe życie – to tylko również 1% i tylko z miasta. Gra w reprezentacji wpisało tylko miasto w 1%. Marzeniem o wyjeździe na Igrzyska Olimpijskie okazał się też tylko 1% z miasta. Brak odpowiedzi – miasto 31%, wieś 17%.



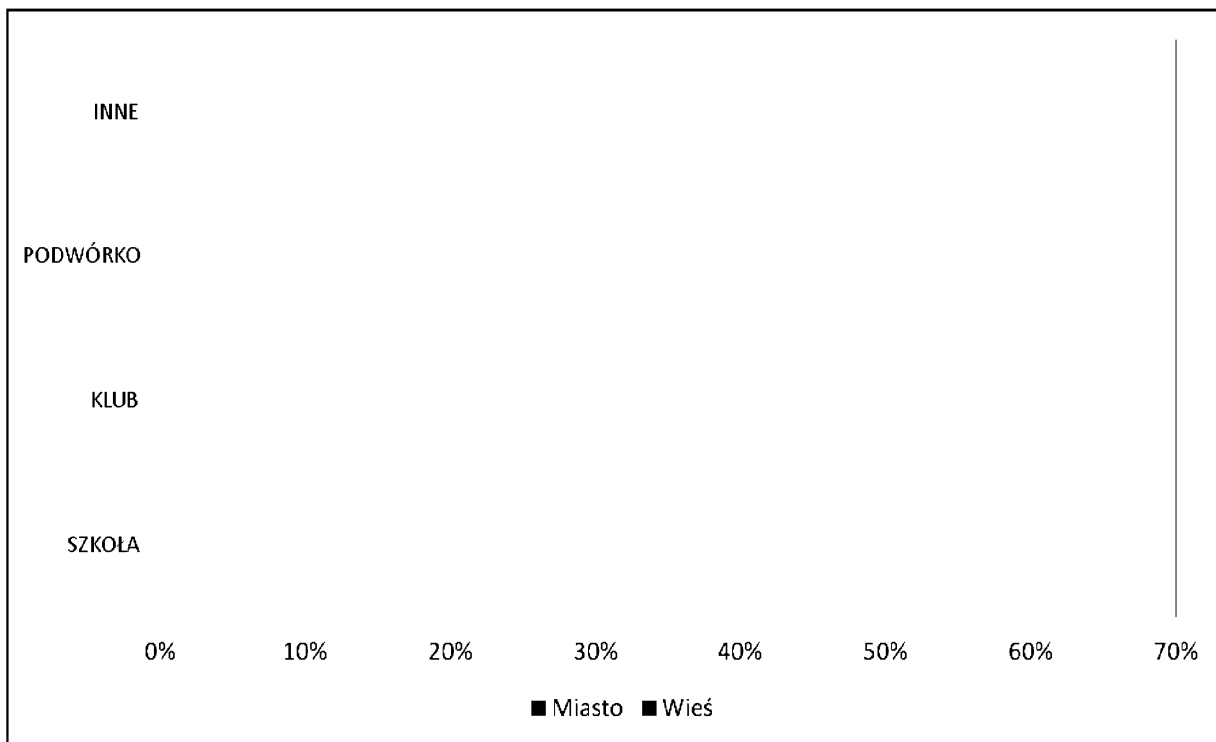
Ryc. 10. Co daje Ci uprawianie piłki siatkowej ?

Zdrowie, które daje uprawianie piłki siatkowej (ryc. 10) to – wieś 26%, miasto 14%. Bardzo wysoki procent ankietowanych uważa, że uprawianie piłki siatkowej daje im większą sprawność fizyczną – wieś 55%, miasto 37%. Sprawność fizyczną wybrano z miasta 13%, ze wsi 2%. Zadowolenie ze zwycięstw w przeciwieństwie do wsi wybrało miasto bo aż 20%, wieś tylko 2%. 8% osób badanych ze wsi odpowiedziało, że spotkanie z kolegami natomiast z miasta 6%. Większy procent badanych lubi być oklaskiwany z miasta bo 4% a ze wsi tylko 2%. Inne możliwości – miasto 2% i wieś 0%.



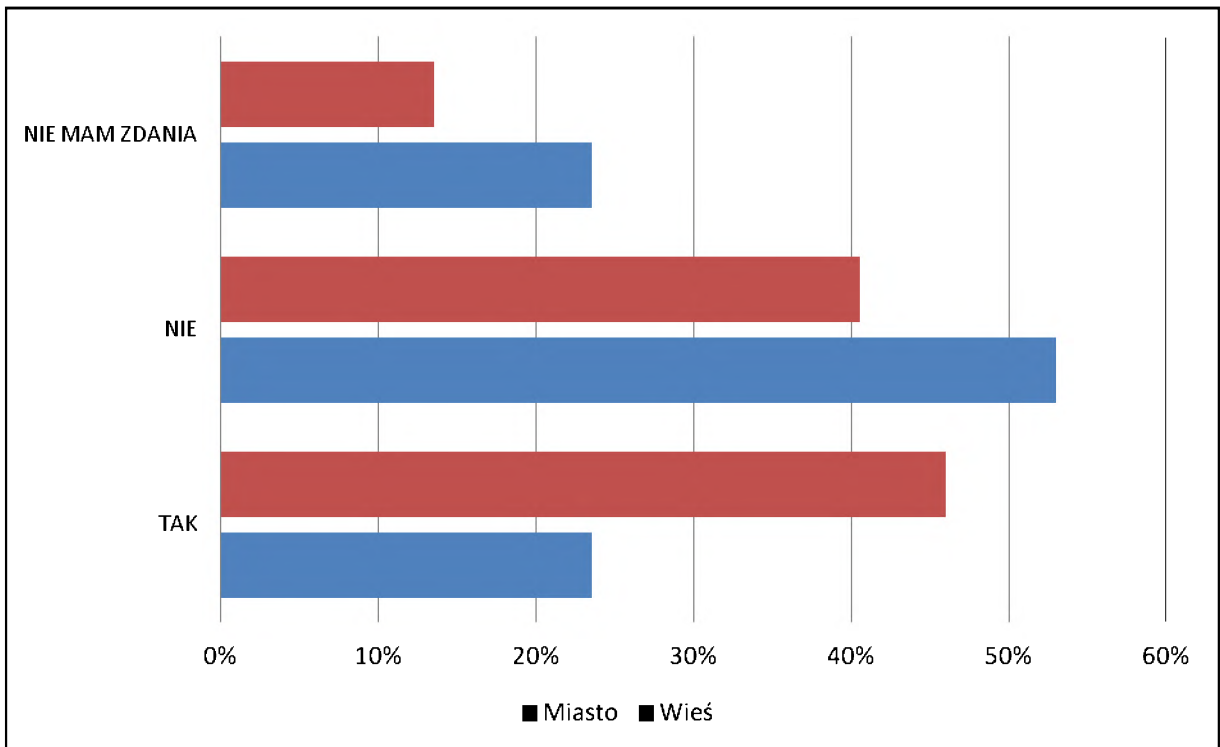
Ryc. 11. Czy chętnie bierzesz udział aktywnie w zajęciach sportowych ?

Chętnie bierze udział aktywnie w zajęciach sportowych 85% młodzieży ankietowanej z miasta (ryc. 11), natomiast ze wsi 82%. Odpowiedź „nie” to 0% tak na wsi jak i w mieście. Czasami - wieś odpowiedziała w 8%, miasto w 2%. Zawsze chętnie biorą udział osoby z miasta 12%, ze wsi 8%.



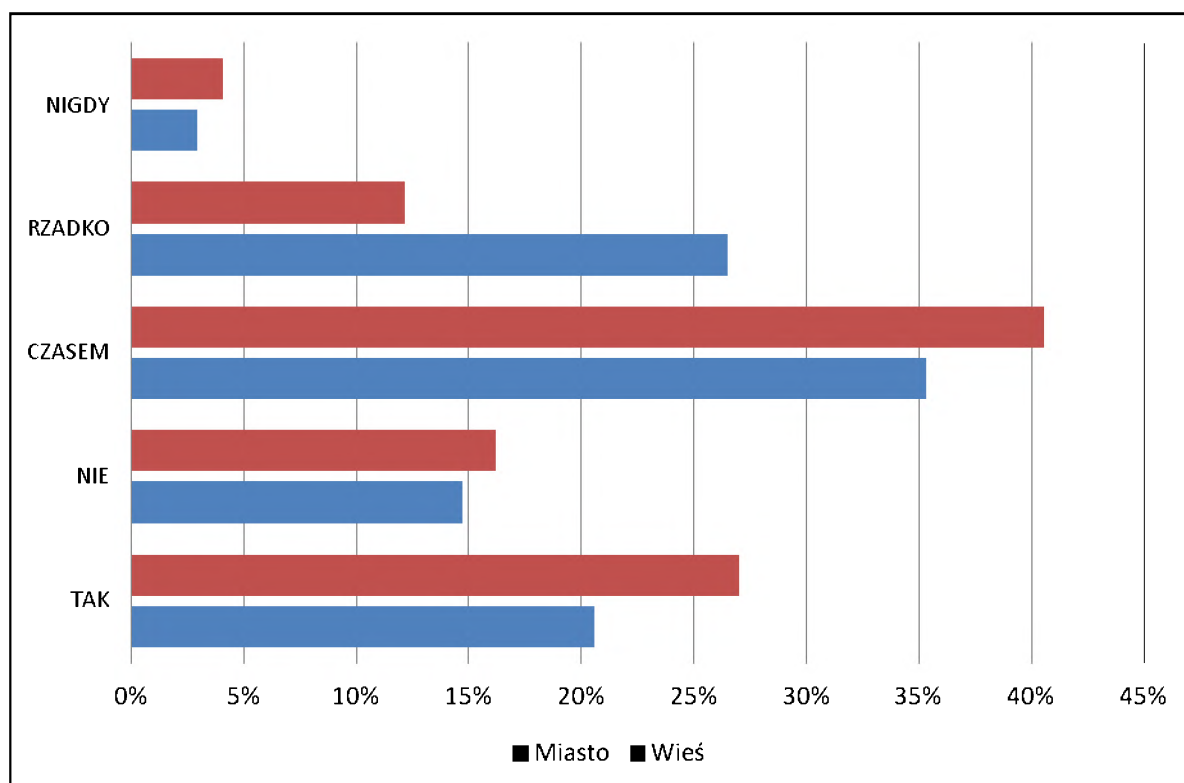
Ryc. 12. Gdzie korzystasz z możliwości gry w piłkę siatkową ?

Według badań (ryc. 12) możliwością do gry w piłkę siatkową jest szkoła – odpowiadało tak - wieś 44%, miasto 36%. Najczęstszą możliwością gry jest klub i tak odpowiedziała zdecydowanie większość badanej młodzieży – z miasta 60%, ze wsi 55%. Podwórko – wieś 0%, miasto 2%. Innych możliwości do korzystania z gry w piłkę siatkową ani wieś ani miasto nie widzi.



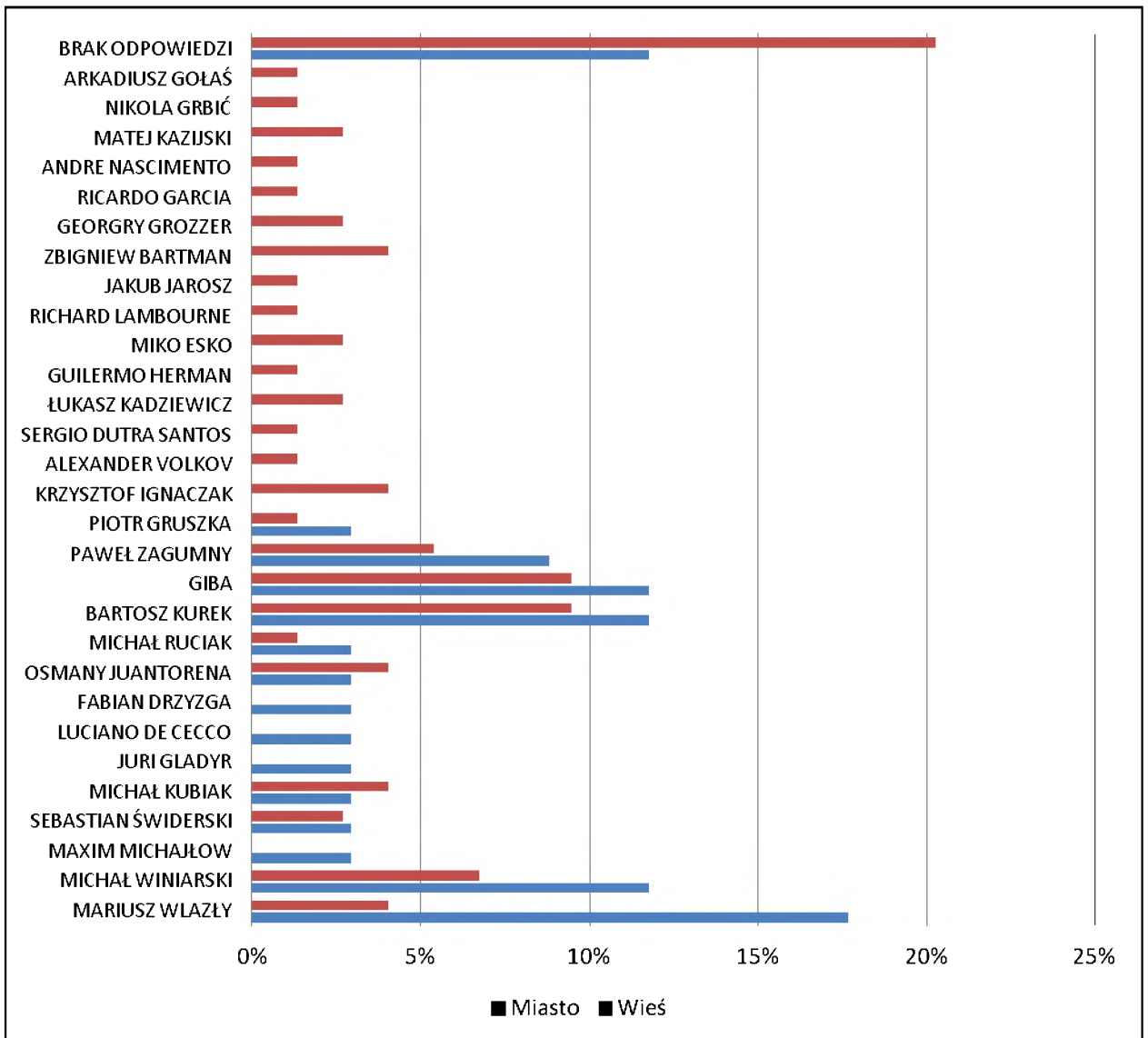
Ryc. 13. Czy Twoim zdaniem władze miejscowości w której mieszkasz w odpowiednim stopniu interesują się propagowaniem i wspieraniem piłki siatkowej?

Z badań wynika (ryc. 13), iż zainteresowanie, propagowanie i wspieranie piłki siatkowej, wygląda następująco: tak – wieś 23%, w mieście wygląda to lepiej ponieważ 45%. Nie – wieś 52% a miasto 40%. Nie ma zdania na ten temat 23% młodzieży badanej ze wsi, natomiast z miasta 13%.



Ryc. 14. Czy chodzisz na mecze AZS-u Olsztyn ?

Wyniki badań pokazują (ryc. 14) iż na mecze AZS-u Olsztyn chodzi 27% z miasta, ze wsi 20%. Nie chodzi – 16% miasto, wieś 14%. Tylko czasami chodzi 40% badanych z miasta a ze wsi 35%. Rzadko uczęszcza na mecze młodzież ze wsi 26%, z miasta 12%. Nigdy natomiast nie chodzi na mecze AZS Olsztyn 4% badanych z miasta i 2 % ze wsi.



Ryc. 15. Który siatkarz jest dla Ciebie przykładem ?

Z badań wynika (ryc. 15), że przykładem siatkarza dla młodzieży badanej jest wielu zawodników. Mariusz Wlazły – wieś 17%, miasto 4%. Następny to Michał Winiarski – wieś 11%, miasto 6%. Kolejny siatkarz to Maxim Mikhaylov i tylko 2% badanych ze wsi, z miasta nie został przez nikogo uznany. Sebastian Świderski to na równi miasto i wieś po 2%. Michał Kubiak – 4% miasto, 2% wieś. Jurij Gladyr to zawodnik którego z miasta nikt nie wymienił, natomiast ze wsi tylko 2% badanych. Luciano de Cecco wymieniono tylko ze wsi w 2%. Fabian Drzyzga jest również jednym z przykładowych siatkarzy, ale wymieniono go tylko przez osoby ze wsi – 2%. Natomiast Osmany Juantorena jest przykładem dla osób z miasta – 4%, wieś 2%. Michał Ruciak – za nim opowiedziało się 2% badanych ze wsi i 1% z miasta. Bartosz Kurek i Gilberto de Godoy Filho (Giba) to zawodnicy, którzy uzyskali po tyle samo procent czyli po 11% ze wsi i po 9% z miasta. Paweł Zagumny uzyskał 8% ze wsi, z miasta

5%. Piotr Gruszka – wieś 2%, miasto 1%. Krzysztof Ignaczak nie jest dla żadnej z badanych osób ze wsi przykładem, natomiast osoby z miasta to 4%. Alexander Volkov nie został wymieniony przez badane osoby ze wsi, z miasta 1%. Sergio Dutra Santos (Sergio) – tylko 1% i tylko z miasta. Łukasz Kadziewicz też niewielki procent – 2% i tylko z miasta. Guillermo Hernan 1% tylko z miasta. Mikko Esko jest przykładem dla młodzieży zamieszkałej tylko w mieście – 2%. Richard Lambourne i Jakub Jarosz tylko po 1% i tylko z miasta. Zbigniew Bartman nie jest przykładowym siatkarzem jak i wielu innych zawodników dla osób zamieszkałych na wsi, osoby z miasta to 4% osób badanych. Gyorgy Grozer tylko 2% i tylko z miasta. Ricardo Bermudez Garcia (Ricardo) i Andre Nascimento (Andre), są oni wymienieni jako przykład osób badanych z miasta – 1% ponieważ przez osoby ze wsi nie zostali zauważeni. Matey Kaziyski – tylko miasto 2%. Nikola Grbić tylko 1% z miasta. Wymieniono również w 1% przez osoby zamieszkałe w mieście Arkadiusza Gołasia niestety już nieżyjącego. Brak odpowiedzi to miasto 20% i wieś 11%.

Dyskusja i wnioski

Problem aktywności ruchowej zajmowali się również: Mirosława Cieślicka, Radosław Muszkieta, Marek Napierała, Mariusz Klimczyk oraz Walery Żukow (Napierała M., Cieślicka M., Szark M., Klimczyk M. 2009; Cieślicka i wsp. 2009 a,b,c). Zajmowali się oni tematyką aktywności ruchowej wśród młodzieży w Gimnazjum Nr 3 im. Prof. Eugeniusza Witolda Piaseckiego w Gnieźnie. Wybrano tylko niektóre pytania, które były związane z niniejszą pracą i tylko odpowiedzi badanych chłopców.

Na pytanie, jak spędzasz swój czas wolny chłopcy zdecydowanie odpowiedzieli, iż grają w gry w komputerowe, a w następnej kolejności wymienili uprawianie sportu. Kolejnym interesującym pytaniem było – ruch fizyczny uprawiasz dla?. Najwięcej chłopców wybrało uprawianie sportu dla zdrowia i podnoszenia sprawności fizycznej. Na pytanie, którą z poniżej wymienionych form aktywności ruchowej preferujesz?. Chłopcy najczęściej preferują jazdę na rowerze i pływanie. W pytaniu – co Tobie daje aktywność ruchowa, możemy zauważyć, iż aktywność ruchowa daje chłopcom lepszy humor i lepsze samopoczucie.

Na pytanie – ilość posiadanego czasu w ciągu tygodnia, chłopcy najczęściej odpowiadali, że 5 i więcej godzin. Pytanie – czas przeznaczony na aktywne formy wypoczynku w tygodniu – chłopcy wykorzystują ten czas tylko w dni wolne od zajęć szkolnych. Następnym pytaniem było jakie zainteresowania ma młodzież odpowiedziano, że są to zainteresowania sportowo-rekreacyjne. Czynności wypełniające czas wolny w ciągu

tygodnia, badana młodzież określa następująco – korzystanie z komputera. Pytanie o sposobach realizacji zainteresowań sportowych, to zdecydowana odpowiedź badanych chłopców, iż oglądają oni zawody w telewizji. Preferowaną formą aktywności wśród chłopców jest jazda na rowerze.

Analizując odpowiedzi na temat popularności piłki siatkowej możemy wywnioskować, że:

1. Najczęściej wybieraną formą aktywności fizycznej są gry zespołowe.
2. Najbardziej preferowaną grą zespołową jest siatkówka.
3. Młodzież poświęca swój czas codziennie na zajęcia z aktywnością fizyczną lub treningiem sportowym.
4. Zainteresowanie piłką siatkową wynika głównie z sytuacji jak: zwykły przypadek lub zachęcanie przez kolegów.
5. Uprawianie piłki siatkowej daje zdecydowanie większą sprawność fizyczną.
6. Młodzież chętnie uczestniczy aktywnie w zajęciach sportowych.
7. Możliwość gry w piłkę siatkową umożliwiają najczęściej kluby sportowe, w których trenuje się tę dyscyplinę.
8. Ciekawostką jest to, iż młodzież trenująca piłkę siatkową tylko sporadycznie chodzi na mecze AZS-u Olsztyn, czyli woli osobiście uczestniczyć w zajęciach sportowych niż je oglądać.

Piśmiennictwo

1. Cieślicka M., Muszkieta R., Napierała M., Żukow W. Zdrowy styl życia w opinii uczniów w Tarnówce. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Walery Żukow. Człowiek- rekreacja- zdrowie. WSG, Bydgoszcz, 2009. 7-23.
2. Cieślicka M., Muszkieta R., Napierała M., Żukow W. Aktywność ruchowa młodzieży w Gnieźnie. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Walery Żukow. Człowiek- rekreacja- zdrowie. WSG, Bydgoszcz, 2009. 24-39.
3. Cieślicka M., Napierała M., Muszkieta R., Żukow W., Batyk I. Znaczenie aktywności fizycznej dla kuracjuszy Uzdrawiska Solanki w Inowrocławiu. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Iwonna M. Batyk, Walery Żukow. Wybrane zagadnienia z teorii sportu, żywienia, rekreacji, turystyki i rehabilitacji. WWSTiZ, WSG. ORSE. Poznań – Bydgoszcz, 2009. 135-155.

4. Cieślicka M., Napierała M., Muszkieta R., Żukow W., Kuś A., Batyk I. Aktywność fizyczna ludzi chorych na cukrzycę typu II w gminie Kołobrzeg. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Iwona M. Batyk, Walery Żukow. Wybrane zagadnienia z teorii sportu, żywienia, rekreacji, turystyki i rehabilitacji. WWSTiZ, WSG. ORSE. Poznań – Bydgoszcz. 2009. 156-169.
5. Mecner K., 80 lat Polskiej siatkówki. Od „przebijanki” do ligi światowej, Wydawnictwo OZGraf S.A, Olsztyn, 2001.
6. Napierała M., Cieślicka M., Szark M., Klimczyk M., Aktywność fizyczna ludzi starszych- świadomość, nawyki i praktyka. [w:] (Red.) Radosław Muszkieta, Marek Napierała, Aleksander Skaliy, Walery Żukow. Wspomaganie rozwoju i edukacji człowieka poprzez turystykę, sport i rekreację. Bydgoszcz, 2009, s. 363-375.
7. Uzarowicz J., Zdebska H., Piłka siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży, Wydawnictwo COS, Warszawa, 1998.

Streszczenie

Praca opisuje popularność piłki siatkowej wśród młodzieży szkolnej z Olsztyna, zawiera ona cztery rozdziały, w których zawarta jest teoria, metodologia, analiza i dyskusja.

Głównym celem badań było ukazanie powodów i zainteresowań, dla których młodzież decyduje o wyborze uprawiania dyscypliny sportowej, jaką jest piłka siatkowa.

Badania przeprowadzono wśród 108 młodych siatkarzy trenujących w olsztyńskich klubach sportowych. Chłopcy trenowali w następujących klubach: AZS UWM, UKS CHEMIK, UKS TEMPO-25, UKS ABSOLWENT SPORT CLUB. Uczęszczają oni do olsztyńskich szkół takich jak: LO 3, LO 4, LO 5, LO 7, LO 8, LO 11. W niniejszej pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, która jest jedną z najpopularniejszych metod badawczych. Wykorzystano ją dlatego, ponieważ jest łatwa do przeprowadzenia badań opinii społecznych o różnej tematyce.

Wnioski:

1. Najczęściej wybieraną formą aktywności fizycznej są gry zespołowe.
2. Najbardziej preferowaną grą zespołową jest siatkówka.
3. Młodzież poświęca swój czas codziennie na zajęcia z aktywnością fizyczną lub treningiem sportowym.
4. Zainteresowanie piłką siatkową wynika głównie z sytuacji jak: zwykły przypadek lub zachęcanie przez kolegów.
5. Uprawianie piłki siatkowej daje zdecydowanie większą sprawność fizyczną.
6. Młodzież chętnie uczestniczy aktywnie w zajęciach sportowych.
7. Możliwość gry w piłkę siatkową umożliwiają najczęściej kluby sportowe, w których trenuje się tę dyscyplinę.
8. Ciekawostką jest to, iż młodzież trenująca piłkę siatkową tylko sporadycznie chodzi na mecze AZS-u Olsztyn, czyli woli osobiście uczestniczyć w zajęciach sportowych niż je oglądać.

TENIS STOŁOWY JAKO FORMA SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO W INTERNACIE Z MŁODZIEŻĄ NIEPEŁNOSPRAWNĄ INTELEKTUALNIE

Robert Janicki, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

WSTĘP

Niezbędnym elementem rozwoju człowieka to nie tylko praca, ale również bardzo ważne jest jak spędza on czas wolny. Istotne, aby umieć wykorzystać ten czas. Takim pomysłem na jego zagospodarowanie są zajęcia tenisa stołowego. Ta łączność między pracą a czasem wolnym sprawia, że należy dążyć do utrzymania właściwych proporcji między nimi. Dla uczniów pracą jest nauka szkolna, po której następujący czas wolny. Musi on dawać szansę nie tylko regeneracji sił do dalszej nauki, ale także rozwoju osobowości poprzez wypełnianie treningami tenisa stołowego. Umiejętne wykorzystanie go dla własnego rozwoju nabiera we współczesnym świecie coraz większego znaczenia. O właściwe spożytkowanie czasu wolnego przez dzieci i młodzież troszczą się rodzice, szkoła i placówki wychowania pozaszkolnego, Na podłożu badań empirycznych tworzone są wzory, modele spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży.

Celem pracy było ukazanie jak wielką rolę w kształtowaniu, rozwoju, edukacji i wykorzystaniu czasu wolnego posiada internat i tenis stołowy. Obiektem obserwacji jest Internat Ośrodka Szkolno – Wychowawczego przy ulicy Granicznej 12 w Bydgoszczy. W placówce tej mieszkają dzieci upośledzone umysłowo. Mimo różnic w rozwoju intelektualnym dzieci i młodzieży tego internatu, formy spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież w internatach innych szkół, nie różnią się tak bardzo między sobą. Są sprawnie fizycznie, co pomaga podczas gry w tenisa stołowego. Pierwszy rozdział pracy to Istota tenisa stołowego. Zamieszczona został w nim charakterystyka dyscypliny, w której przedstawiona została krótka geneza powstania tenisa stołowego oraz opisany został sprzęt używany w tym

sporcie. Dowiadujemy się jakie są zasady gry oraz wymagania techniczno-taktyczne. Drugim rozdziałem jest Internat i jego zadania. Przedstawiona w nim została charakterystyka internatu jako placówki wychowawczej. Zawarte w nim zostały historyczne uwarunkowania mające istotny kształt dzisiejszych systemów wychowawczych. Zamieszczone są również funkcje internatu oraz stojące przed nim zadania. Opisana została także ogólna specyfika pracy w placówce. Jednak w dalszej części rozdziału mówi się o specyfice pracy z dziećmi upośledzonymi umysłowo. Praca z takimi dziećmi wymaga nieco innego podejścia do podopiecznych. W trzecim rozdziale ważnym elementem jest uświadomienie czym jest czas wolny. Wymienione tu zostały różne definicje czasu wolnego i podejście do tego tematu różnych autorów publikacji i badaczy. Wyróżnione zostały także funkcje czasu wolnego. Ujęto w nim rolę wypoczynku, rozrywki oraz rozwoju, które są nieodzownymi elementami w czasie wolnym. Czwarty rozdział to opis metodologii wykorzystanej podczas badań. Ostatni rozdział to sposoby spędzania czasu wolnego w Internacie przy Ośrodku Szkolno – Wychowawczym przy ulicy Granicznej 12 w Bydgoszczy. Zawarto w nim jaki budżet czasu wolnego posiadają dzieci i młodzież tegoż internatu.

W pracy wykorzystano wiele publikacji, znanych autorów oraz badaczy zajmujących się zagadnieniem czasu wolnego. Są to między innymi: S. Słowiński², W. Okoń³, K. Kowalik⁴, Z. Węgiński⁵, W. Dewitz⁶, W. Kopaliński⁷, K. Nowak – Lipiński⁸, A. Roykiewicz⁹, E. Wnuk – Lipiński¹⁰, M. Grochociński¹¹, K. Przeclawski¹².

² Słowiński S., *Analiza i ocena stanu szkoleniowego tenisistek stołowych MKSTS Polkowice w dwuletnim cyklu 200-2001 na przykładzie zawodniczki X*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2002

³ Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1987,

⁴ Kowalik K., *Wychowanie w internacie (wybrane zagadnienia)*, WSiP, Warszawa 1975

⁵ Węgiński Z., *Internat szkolny. Geneza, rozwój, problemy pedagogiczne*, Wydawnictwo Nauk, Bydgoszcz 1984

⁶ Dewitz W., *Czym ma być internat*. „Nowa Szkoła”, Państw. Wydawnictwa Szkolnictwa Zawodowego, Warszawa 1962

⁷ Kopaliński W., *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, PWN, Warszawa 1990

⁸ Nowak – Lipiński K., *Obraz czasu wolnego osób głębiej upośledzonych umysłowo*, [w]: Człowiek niepełnosprawny w społeczeństwie, (red.) A. Hulek, PZWL, Warszawa 1986

⁹ Roykiewicz A., *Psychologiczne funkcje czasu wolnego, Zdrowie psychiczne*, (red.) Dąbrowski A., Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa

¹⁰ Wnuk – Lipiński E., *Czas wolny, współczesność i perspektywy*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1975

¹¹ Grochociński M., *Przygotowanie dzieci do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1976

¹² Przeclawski K., *Wstęp*, [w]: Po pracy i nauce wzory zachowań młodzieży w czasie wolnym, (red.) Przeclawski W., Instytut Wydawniczy Centralnej Rady Związków Zawodowych, Warszawa 1979

Charakterystyka internatu jako placówki wychowawczej

Internat (łac. intrnus – wewnętrzny) jest to zakład opiekuńczy dla uczniów pobierających naukę poza miejscem zamieszkania¹³. Takim zakładem zarządza szkoła, do której przynależy.

Wychowanie internatowe posiada bogato rozwinięte tradycje sięgające początków wychowania instytucjonalnego. Powstanie i rozwój szkół z internatami było uwarunkowane potrzebami społecznymi. Założeniem było dążenie do zapewnienia młodym osobom odpowiedniego wychowania oraz zmierzono do demokratyzacji oświaty. Internat miał za zadanie kompensować braki w sieci szkolnej, niedostatki zdrowia, rozwoju moralnego oraz braki opiekuńczo – wychowawcze środowiska rodzinnego¹⁴.

W historii ukształtowały się trzy typy internatów:

- typ klasztoru jako placówki wyizolowanej w środowisku, z życiem skupionym tylko w obrębie własnych murów i zamieszkiwanej przez młodzież jednej płci,
- typ koszar o wojskowym stylu życia, którego celem było zahartowanie młodzieży i uzyskanie sprawności fizycznej,
- typ rodziny opierający swą pracę w małych grupach koedukacyjnych o zróżnicowanym wieku i układający życie na wzór stosunków rodzinnych¹⁵.

W pracy Zbigniewa Węgierskiego znajdują się obszerne informacje dotyczące genezy internatów szkolnych¹⁶.

Internat szkolny podobnie jak każda instytucja ma za zadanie spełniać określone funkcje, które ujmowane są w formie zadań. Funkcją założoną internatów szkolnych to zespół zadań zleconych im do wykonania, zespół środków pozostających do ich dyspozycji i określenie metod realizacji podstawowych zadań. Przez funkcję rzeczywistą rozumiemy natomiast sposób i stopień wypełniania funkcji złożonej¹⁷. Między tymi dwiema funkcjami bardzo często zachodzą różnice wynikające z braku zrozumienia zadań, jakie stoją przed placówką, jak również niewłaściwej proporcji między zespołem zadań, a przykładem zasobów i środków do ich realizacji.

Internat ma za zadanie realizować następujące zadania:

- usługowej roli wobec wychowanka i dążenie o zastępowania mu domu rodzinnego,

¹³ Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1987, s. 11

¹⁴ Kowalik K., *Wychowanie w internacie (wybrane zagadnienia)*, WSiP, Warszawa 1975, s. 7

¹⁵ tamże, s. 8

¹⁶ Węgierski Z., *Internat szkolny. Geneza, rozwój, problemy pedagogiczne*, Wydawnictwo Nau, Bydgoszcz 1984

¹⁷ Węgierski Z., *Internat jako środowisko wychowawcze*, WSiP, Warszawa 1979, s. 14

- usługowej roli wobec szkoły, polegającej na wspomaganie jej działalności wychowawczej,
- usługowej roli wobec społeczeństwa w kształtowaniu odpowiednich postaw moralnych i obywatelskich.

Są to trzy kierunki działania internatu, aby je właściwie realizować internat powinien przyjąć i realizować następujące zadania:

- organizować życie codzienne, wdrażając wychowanków do współpracy i współdziałania, wyrabiania nawyków higienicznych i kulturowych,
- zapewnić młodzieży warunki dla właściwego rozwoju fizycznego i psychicznego,
- stwarzać warunki do racjonalnego spędzania czasu wolnego, pobudzić do aktywności sprzyjającej się wzbogaceniu osobowości, rozwijać zainteresowania i zamiłowania,
- współdziałać z rodziną i szkołą,
- zapewnić odpowiednie warunki do uczenia się – rekompensować braki, rozwijać motywację uczenia się,
- uczyć społecznego działania,
- przygotować do życia w rodzinie i społeczeństwie¹⁸.

Zadania jakie stoją przed internatem nie zawsze są stosowane w praktyce wychowawczej. Internat bardzo często przypomina *dom noclegowy skąd wychodzi się rano i wraca wieczorem, spędzając cały dzień poza tym w ławkach szkolnych, czasem hotel robotniczy dla uczącej się młodzieży o ostrym regulaminie i pustce w wolnym czasie, czasem zaś oznacza dynamiczną społeczność młodych ludzi pracujących pod kierunkiem blisko z nimi współdziałających wychowawców*¹⁹.

Widoczny jest niezadowolający stan wychowania internatowego. Jako główne przyczyny niedostatków wymieniono:

- brak odpowiednich form organizacyjnych kształcenia, doskonalenia i doksztalcenia wychowawców,
- przyjęcie poglądu o samowystarczalności wychowawczej młodzieży i przydatności do pracy każdego nauczyciela,
- zbyt liczne grupy wychowawcze i dyżurowy system pracy z nimi,

¹⁸ Węgiński Z., *Internat jako środowisko*, op. cit., s. 13

¹⁹ Dewitz W., *Czym ma być internat*. „Nowa Szkoła” 1962, nr 9, s. 18

- dość powszechnie panująca koszarowość, wynikająca ze złej koncepcji pracy wychowawczej, warunków lokalowych, a także złych warunków socjalnych wychowawców i kierowników,
- nikły kontakt internatów z rodzicami wychowanków i niewykorzystanie współpracy z nimi do prób tworzenia atmosfery zbliżonej do domowej²⁰.

Wytyczne do pracy internatów i burs szkolnych zawierają wiele uwag dotyczących jego organizacji a służących rozwijaniu uzdolnień, zamiłowań i zainteresowań młodzieży.

Do głównych zadań internatu należy:

- stwarzanie warunków do uczestnictwa w kulturze oraz organizowanie kulturalnej rozrywki,
- upowszechnianie kultury fizycznej oraz nawyków stałego uprawiania sportu i dbałości o stan zdrowia,
- zapewnianie warunków do nauki, rozwoju zainteresowań, zamiłowań i uzdolnień,
- wdrażanie do samodzielnego wykonywania określonych prac porządkowo – gospodarczych²¹.

Te zadania stojące przed internatem również nie są w pełni realizowane, w wielu internatach organizacja czasu wolnego nie przebiega w sposób racjonalny, celowy i zaplanowany. Wychowawcy rzadko kierują rozwojem indywidualnych zainteresowań wychowanków i zbyt małym stopniu są inspiratorami i współuczestnikami różnorodnych form rekreacji, wypoczynku, rozwijania zainteresowań²².

Internat szkolny, który sumiennie realizuje stojące przed nim zadania *może być dla młodzieży nie tylko miejscem zamieszkania i nauki własnej, ale również ośrodkiem zorganizowanego życia społecznego i kulturalnego, w którym młodzież uczy się myślenia i działania w kategoriach społecznych, co będzie jej potrzebne do pełnienia różnorodnych ról społecznych*²³.

Specyfika czasu wolnego osób upośledzonych umysłowo mieszkających w internacie

Artykuł I Deklaracji Ogólnych i Szczegółowych Praw Osób Niepełnosprawnych Umysłowo utworzonej przez Międzynarodową Ligę Stowarzyszeń brzmi: *Umysłowo*

²⁰ Węgierski Z., *Internaty i bursy szkolne w systemie oświaty*. „Problemy opiekuńczo – wychowawcze”, WSiP, Warszawa 1988, nr 1, s. 11

²¹ opracowanie własne na podstawie informacji udostępnionych przez Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Bydgoszczy

²² Węgierski Z., *Internat jako środowisko*, op. cit., s. 127

²³ tamże, s. 12

*niepełnosprawnych posiada takie same podstawowe prawa jak każdy inny obywatel kraju w jego wieku*²⁴.

Ludzkość od zarania dziejów interesowała się zjawiskiem czasu wolnego. Przypisywano mu między innymi zadania terapeutyczne. Wiadomo, że dobrze spędzany, wypełniany wartościowo czas wolny wpływa nie tylko na efekty nauki i pracy, ale także przyczynia się do ogólnego rozwoju człowieka. Czas wolny może mieć także ogromny wpływ dla pełnej rehabilitacji osób upośledzonych umysłowo. Nie analizując szczegółowo wartości czasu wolnego, można stwierdzić, że czas ten może być płaszczyzną usprawniania, kształtowania nowych umiejętności, budzenia aktywności lub likwidacji skutków zaburzeń w zachowaniu. Można także stwarzać warunki do integracji społecznej i przeciwdziałać stresowi. Niestety, pomimo iż zagadnienie czasu wolnego zajmuje jedno z czołowych miejsc to w praktyce zaobserwować można nadal realizację sezonowych i okazjonalnych akcji lub prowadzenie w najlepszym przypadku drużyn harcerskich, bardziej zespołów muzycznych czy sportowych.

Dla rozwoju człowieka czas wolny ma ogromne znaczenie. Teoretyczne i powszechne uznanie w praktyce rehabilitacyjnej prowadzonej na rzecz upośledzonych umysłowo nie znajduje wyraźnego i właściwego zainteresowania. Dotychczasowa organizacja czasu wolnego osób upośledzonych umysłowo nie wykorzystuje ich potencjalnych możliwości, które nie są w pełni określone. Powszechna ocena i podejście do upośledzeń umysłowych zanizła możliwości, co jest sprzeczne z dynamicznym ujmowaniem tych upośledzeń i w którym kierunku następuje jej rozwój²⁵.

Z przeprowadzonych badań w latach 1950 – 1960 w USA wynika, że niska pozycja społeczna upośledzonych umysłowo spowodowana jest nie złymi wynikami w nauce, lecz wyłącznie brakiem swobody w zachowaniu. W związku z tym wiemy, że prawidłowe spędzanie czasu wolnego może przyczynić się do podniesienia pozycji społecznej upośledzonych umysłowo²⁶. Porównując badania nad czasem wolnym ludzi upośledzonych umysłowo prowadzonych pod kierunkiem J. Walda do późniejszych badań z 1980 r. Willianda i Shwedsa, te zaś porównując do czasów obecnych, różnic w wynikach badań prawie nie widać, a mianowicie badania pod kierunkiem J. Walda wykazały, iż spis indywidualnych i swobodnych zachowań w czasie wolnym jest bardzo skromny i obejmuje takie formy czasu wolnego jak: słuchanie radia – muzyki bez szczególnej aktywności w wyborze treści – 58%,

²⁴ *Deklaracja Ogólna i Szczegółowa Praw Osób Niepełnosprawnych Umysłowo*, „Tematy”, 1995 nr 4, s. 2

²⁵ Nowak – Lipiński K., *Obraz czasu wolnego osób głębiej upośledzonych umysłowo*, [w]: Człowiek niepełnosprawny w społeczeństwie, (red.) A Hulek, Warszawa 1986, PZWL, s. 416

oglądanie telewizji – 51,5%, czytelnictwo – 18,8%. Badania Willanda i Shwedsa z 1980 r. zakończono wnioskiem, który można uznać za wyjątkowo trafny, jeśli przeanalizujemy badania z ostatnich lat, z których niezmiennie wynika, że ludzie upośledzeni umysłowo spędzą swój czas wolny najczęściej w sposób przypadkowy i monotony, a treść jego jest uboga, preferująca błahe formy odpoczynku graniczące z nudną bezczynnością²⁷. Naukowcy widząc, że wyniki badań nie są optymistyczne baczniej zaczęli przyglądać się faktycznemu problemowi, jakim jest czas wolny osób upośledzonych umysłowo.

M. Marek–Ruka po przestudiowaniu literatury i dotychczasowych wyników badań na temat czasu wolnego dzieci i młodzieży upośledzonych umysłowo przyjrzała się formom i sposobom spędzania czasu wolnego, czego efektem jest spis zajęć najczęściej spotykanych i aprobowanych:

- czytanie książek i prasy,
- oglądanie telewizji i słuchanie muzyki,
- zabawy na świeżym powietrzu,
- zajęcia rekreacyjno – sportowe,
- chodzenie do kina, teatru,
- majsterkowanie, zabawy,
- praca w organizacjach szkolnych, kółkach przedmiotowych, teatralnych, tanecznych,
- zajęcia w klubach²⁸.

Jak mówi się o formach spędzania czasu wolnego istotne jest pytanie: Jakie są oczekiwania dzieci upośledzonych umysłowo co do form spędzania tego czasu? Na to pytanie odpowiadają między innymi: M.Marek–Ruka, E. Minczakiewicz, która to przypomina, że czas wolny dzieci upośledzonych umysłowo można określić mianem „czasu pozornie wolnego” wyróżniając dwie jego formy organizacyjne, tj. „czas wolny nie zorganizowany”.

Tu ważnym jest podanie definicji tych rodzajów czasów wolnych. O „czasie wolnym zorganizowanym” mówimy wówczas, gdy dziecko pozostając pod kontrolą rodziców, wychowawców, opiekunów lub instruktorów wybiera sobie zajęcia według własnego upodobania, własnej woli oraz odczuwalnej, autentycznej potrzeby. „Czas wolny nie

²⁶ Nowak- Lipiński K., *Czas wolny w rehabilitacji głębiej upośledzonych umysłowo*, WSiP, Warszawa 1989

²⁷ tamże, s. 417

²⁸ Marek – Ruka M., *Formy i organizacje czasu wolnego dzieci upośledzonych umysłowo*, [w]: Studia Pedagogiczne LV, Czas wolny ludzi niepełnosprawnych – zadania pedagoga, (red.) A. Hulek, WPAN, Wrocław 1989, s. 102

zorganizowany” jest z czasem w zupełnie pozostającym do wypełnienia treściami przez nie dobranymi i akceptowanymi²⁹.

Powrócić należy do oczekiwań dzieci w związku z formami spędzania czasu wolnego. Analiza badań M. Marek Ruki jest dowodem skromnych oczekiwań, które są odmienne dla płci. Dziewczęta preferują kino (75,2%), spacer (50%), taniec (23,5%). Chłopcy zaś chcieliby w 62,5% zająć się sportem, a 12,5% słuchaniem muzyki³⁰.

Podsumowując przytoczone wyniki badań dotyczących form spędzania czasu wolnego przez dzieci upośledzone widać, że są to:

- spacer,
- kino,
- oglądanie telewizji, słuchanie muzyki,
- uprawianie sportu,
- wycieczki,
- baseny, lodowiska.

E. Minczakiewicz badając czas wolny mówi o zagospodarowaniu czasu wolnego. Opierając się na uzyskanym materiale badawczym ustaliła, że budżet jest dosyć zróżnicowany i zdeterminowany wieloma czynnikami i dlatego ilość czasu wolnego należy traktować bardzo indywidualnie, np. dzieci lekko upośledzone umysłowo mają średnio 5 godzin i 15 minut czasu wolnego w ciągu dnia. Uczniowie dojeżdżający do szkoły średnio 2 godziny i 30 minut. W dniach nauki budżet czasu wolnego dzieci głębiej upośledzonych umysłowo wynosił średnio 6 godzin. Był więc dłuższy od czasu wolnego dzieci lekko upośledzonych umysłowo o różnica okazała się istotna statystycznie. Wszyscy badani uczniowie, tak upośledzeni umysłowo w stopniu lekkim, jak też umiarkowanym i znacznym, w dni wolne od nauki mieli więcej czasu wolnego przeznaczonego na odpoczynek, zabawę i inne potrzeby. W przypadku dzieci lekko upośledzonych umysłowo średnio mieścił się w przedziale 7-10 godzin dziennie³¹.

Badania nad organizacją czasu wolnego dzieci upośledzonych umysłowo wykazały, że budżet owego czasu kształtuje się w zależności od:

- poziom rozwoju umysłowego,
- wieku,

²⁹ Minczakiewicz E., *Potrzeby, oczekiwania i organizacja czasu wolnego dzieci upośledzonych umysłowo i ich rodziców*, [w]: , *Studia pedagogiczne LV, Czas wolny ludzi niepełnosprawnych – zadania pedagoga*, (red.) A Hulek, WPAN, Wrocław 1989, s. 110

³⁰ tamże, s. 103

³¹ tamże, s. 113

- dni nauki i dni wolnych od zajęć,
- organizacji w miejscu zamieszkania,
- możliwości psychofizycznych,
- opieki.

Dobór treści i form spędzania wolnego czasu determinowane są:

- możliwościami psychoruchowym,
- poziomem rozwoju umysłowego i fizycznego,
- wzorami społecznymi,
- doświadczeniami osobistymi,
- rolami i funkcjami w danym środowisku,
- doświadczeniami psychoruchowymi³².

Badania pokazały, jak ogromne zadania do zrealizowania mają rodzice, wychowawcy, opiekunowie, którzy nie tylko powinni pomóc zorganizować czas wolny dzieciom i młodzieży upośledzonym umysłowo poprzez propozycje różnych form, ale rozpocząć od pokazania dzieciom i młodzieży ogromnej wartości jaką jest odpowiednie i prawidłowe spędzanie czasu wolnego tak, aby ten czas nie był stracony. Czas stracony to czas, który nie tylko nie wnosi nic nowego w rozwój, w życie, ale często prowadzi do regresu, który to skutecznie opóźnia cały proces rehabilitacji.

Pojęcie czasu wolnego

Szeroki zakres zjawisk dotyczących czasu wolnego i rekreacji, obejmujący doświadczenia indywidualne i zbiorowe należy systematycznie poddawać badaniom naukowym, a rezultaty ich rozpowszechniać w możliwie jak największym zakresie tak, aby można było zwiększać bezustannie wiedzę o człowieku, służącą jako silniejszy czynnik motywacyjny dla rozwoju polityki czasu wolnego oraz zwiększając jego aktywność³³.

Czas wolny leży w sferach zainteresowań badawczych ważnych dyscyplin naukowych: socjologia, pedagogika, psychologia, a także ekonomia i wiele innych nauk, w szerszym lub węższym zakresie³⁴, traktuje o problematyce czasu wolnego. Zainteresowanie tym zagadnieniem ma rangę ogólnoświatową:

³² tamże, s. 113

³³ Karta Czasu Wolnego art. 6

³⁴ Jung B.H., *Ekonomia czasu wolnego zarys problematyki*, PWN, Warszawa 1989

- w 1957 roku powołano przez UNESCO Międzynarodową Grupę Nauk Społecznych do spraw Czasu Wolnego³⁵,
- ... *problematyka czasu wolnego jest przedmiotem badań kompleksowych w różnych krajach*,
- w roku 1981, w Szwajcarii ogłoszono „Kartę Czasu Wolnego”, dokument ten został przekazany do upowszechnienia Organizacji Narodów Zjednoczonych³⁶,
- inna (obok UNESCO) organizacją międzynarodową, którą interesuje się czas wolny jest Międzynarodowa Organizacja Pracy³⁷.

W badaniach czasu wolnego jednoczą siły różne kraje. Są też opinie, że dla późniejszego wglądu zagadnienia związane z tym czasem, konieczne jest połączenie sił różnych dyscyplin naukowych lub wręcz powołanie *nowej interdyscyplinarnej nauki w czasie wolnym*³⁸. Przedstawiciele dyscyplin naukowych interesujących się czasem wolnym zgodnie zauważają relatywne (w stosunku do wcześniejszych lat) zwiększanie się budżetu tegoż czasu³⁹. Czas wolny, jako zjawisko o szerokim (i wzrastającym) zakresie, wymaga zbadania – to pierwszy argument przemawiający za koniecznością zainteresowania się nim. Drugim, z punktu widzenia pedagogów, czy psychologów, bardzo istotnym argumentem, jest istnienie zależności między czasem wolnym, a rozwojem osobowości człowieka.

Związek ten był znany już w czasach antycznych, człowiek „rozwijał się” w czasie wolnym, rozmyślając o świecie, o życiu, o sobie⁴⁰.

*Filozofowie greccy głosili (...), że człowiekiem jest się przede wszystkim w godzinach wolnych*⁴¹. Mówiono wówczas o doskonaleniu się, doskonaleniu umysłu. Dzisiaj wskazuje się na zachodzący w czasie wolnym rozwój umysłowy, rozwój zdolności poznawczych, rozwój zainteresowań, zamiłowań, postaw człowieka⁴². Czas wolny zauważany jest jako obszar mogący *...istotnie wzbogacić jakość życia*⁴³. W tym miejscu wydaje się przydatne zacytowanie B.H. Junga: *Pomiędzy osobowością człowieka, a jego czasem wolnym zachodzi*

³⁵ Roykiewicz A., *Psychologiczne funkcje czasu wolnego, Zdrowie psychiczne*, red. Dąbrowski, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1985 s. 247

³⁶ *Karta Czasu Wolnego*, w: V Konferencja, op. cit. s. 377-379

³⁷ Wnuk – Lipiński E., *Czas wolny, współczesność i perspektywy*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1975, s.6

³⁸ Roykiewicz A., op. cit., s 224

³⁹ Porównaj między Jung B.H., op. cit. s. 6; Wnuk – Lipiński E., op. cit., s 8,10,13; Grochociński M., *Przygotowanie dzieci do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego*, Warszawa 1976, s. 6; Przeclawski K., *Wstęp, w Po pracy i nauce wzory zachowań młodzieży w czasie wolnym*, red. Przeclawski K., Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa 1979, s. 5

⁴⁰ Jung B.H., op. cit., s. 41

⁴¹ Toti G., *Czas wolny*, Książka i Wiedza, Warszawa 1963, s. 6

⁴² Jung B.H., op. cit., s. 41, 77, 81, 83

⁴³ Penc J., *Czas wolny ludzi pracy, kultura i społeczeństwo*, PWN, Warszawa 1977, nr 3

W. Danecki, na przykład, zauważa, że istnieje taki czas (wycinek czasu wolnego), który przeznaczona się na regenerację ... *zużywanych na pracę sil, poszerzanie wiedzy ogólnej i zawodowej, życie rodzinne, wychowanie dzieci...*⁵⁰.

Prudieński włącza do czasu wolnego kształcenie się w szkołach dla pracujących. Według niego ... *czas wolny (...) to część czasu poza pracą, która zużytkowana jest na naukę i podnoszenie kwalifikacji, na pracę społeczną, wypoczynek itd., jest to czas, który ludzie wykorzystują poza granicami dnia pracy dla swego wszechstronnego rozwoju*⁵¹.

To podejście do czasu wolnego jest, jak widać, poszerzone właśnie o obowiązki wychowania dzieci, doskonalenia kwalifikacji zawodowych.

Na ogół jednak używane jest węższe rozumienie czasu wolnego. Jak pisze B. Sułkowski – *poza czasem wolnym ... pozostawiona jest (...) podstawowa część odpoczynku fizycznego, a także zajęcia związane z kształceniem i doskonaleniem się. Jeśli bywa tu włączony wypoczynek bierny, to tylko ten, który nie pozostaje pod naporem kategorycznym potrzeb, tylko taki, który może być wymieniony z innymi rozrywkami. Jeżeli bierze się pod uwagę naukę, to jedynie z punktu widzenia nauki uprawianej po dyletancku, nie związanej z zawodem i pracą (...), rekreacja fizyczna oraz kształcenie zaliczane są do czasu wolnego, gdyż pozostają rodzajem zupełnie bezinteresownej rozrywki*⁵².

Czas wolny o takim ujęciu charakteryzuje się:

- dowolnością,
- dostarczaniem przyjemności,
- niezarobkowością.

Cechy te wymienia Joffre Dumazedier – autorytet w zakresie badania czasu wolnego⁵³.

Według niego czas wolny to czas przeznaczony na *wszelkie zajęcia, jakimi może oddawać się jednostka z własnej ochoty bądź dla rozrywki, bądź dla rozwijania swych wiadomości lub bezinteresownego kształcenia się, dobrowolnego udziału w życiu społecznym, poza obowiązkami rodzinnymi i społecznymi*⁵⁴.

M. Ćwiakowski stwierdza, że na podstawie definicji Dumazediera można przyjąć funkcje czasu wolnego:

- wypoczynek,

⁵⁰ Danecki W., op. cit., s. 29

⁵¹ Roykiewicz A., op. cit., s. 247

⁵² Sułkowski B., op. cit., s. 247

⁵³ Przeclawski K., op. cit., s. 7; K. Przeclawski, Wstęp, w: *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, red. Przeclawski K., PWN, Warszawa 1978, s. 8

⁵⁴ Wroczyński R., op. cit., s. 226

- rozrywka,
- rozwój osobowości,

które znajdujemy w definicji odpowiadają określonym funkcjom (wypoczynkowej, rozrywkowej, rozwojowej). Poza wspomnianym różnym podejściem do czasu wolnego, należy pamiętać o różnicy między czasem wolnym dorosłych a czasem wolnym dzieci i młodzieży. Mówimy o czasie pozostałym ... *po wykonaniu obowiązków rodzinnych, zawodowych, społecznych...*, przeznaczonym na rozrywkę, rozwój – w odniesieniu do dzieci i młodzieży. Czas wolny dzieci i młodzieży jest kontrolowany (powinien być kontrolowany) przez dorosłych. Zagadnieniom funkcji czasu wolnego poświęcona jest jedna z dalszych części pracy.

Poza wspomnianym różnym podejściem do czasu wolnego, należy pamiętać o różnicach między czasem wolnym dzieci i młodzieży. Mówi się o czasie pozostałym ... *po wykonaniu obowiązków rodzinnych, zawodowych, społecznych...* przeznaczonym na rozrywkę i rozwój – w odniesieniu do dzieci i młodzieży. Czas dzieci i młodzieży jest kontrolowany (powinien być kontrolowany) przez dorosłych⁵⁵.

R. Wroczyński używa pojęcia „kontrola wychowawcza”, kontrola ta nie powinna, w żadnym razie, pozbawiać dziecka w czasie wolnym samodzielności i inicjatywy⁵⁶. Trzeba pamiętać, że to, co jest obowiązkiem i pracą dla jednych, dla innych może być przyjemnością, swobodą i rozrywką. W związku z tym – ... *czas wolny nie jest wolny w żadnym normatywnym sensie...*⁵⁷. Każdą definicję, którą budujemy lub uznajemy należy traktować „elastycznie” uwzględniając osobę (osoby), której czas wolny omawiamy (badamy).

Najbardziej odpowiadającą definicją czasu wolnego jest: ... *to czas poza obowiązkami i koniecznościami życiowymi, którym jednostka dysponuje względnie dobrowolnie i wypełnia odpoczynkiem, rozrywką, pracą nad sobą w sposób służący zarazem rozwojowi biosocjokulturalnemu*⁵⁸.

Przed omówieniem funkcji przypisywanych czasowi wolnemu, należy zwrócić uwagę na jego różne wymiary.

W literaturze spotykamy określenia:

- „duży czas wolny” – oznaczający urlop doroczny,

⁵⁵ Wroczyński R., op. cit., s. 226

⁵⁶ Zawadzka A., *Czas wolny, odpoczynek, rozwój biologiczny „Problemy opiekuńczo wychowawcze”*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1989, nr 6, s. 244

⁵⁷ Sułkowski B., op. cit., s. 17

⁵⁸ Zawadzka A., op. cit., s. 243

- „mały czas wolny” – dni świąteczne i codzienne wolne godziny⁵⁹.

H.W. Opaschowski wyróżnia:

1. czas wolny po pracy (nauce),
2. czas wolny w końcu tygodnia,
3. czas wolny na urlopie⁶⁰

E. Wnuk – Lipiński pisze o trzech typach czasu wolnego:

- *krótki czas wolny, pojawiający się w budzecie czasu dnia roboczego*
- *średni czas wolny, występujący w ramach weekendów*
- *długi czas wolny, wykorzystywany w trakcie urlopów wypoczynkowych...*⁶¹.

Uogólniając przytoczone podziały, a także podobne do nich, występujące w literaturze, można przyjąć typologię E. Wnuka – Lipińskiego. Uznajemy zatem określenia ”krótki”, „średni”, „długi” w odniesieniu do czasu wolnego.

Funkcje czasu wolnego

Podobnie jak w przypadku samej definicji czasu wolnego, tak i w odniesieniu do jego funkcji⁶², widać różne podejścia do przedmiotu. Wymieniane są różne funkcje. E Wnuk – Lipiński, jako przyczynę tego stanu rzeczy zauważa zróżnicowanie sposobów wykorzystania czasu wolnego i motywów, które temu towarzyszą. Dalej jednak pisze o uogólnionych funkcjach, które (według niego) można przyjąć za podstawowe. Do owych podstawowych funkcji przypisywanych czasowi wolnemu zalicza:

- funkcje edukacyjne,
- funkcje wychowawcze,
- funkcje integracyjne,
- funkcje rekreacyjne,
- funkcje kulturalne,
- funkcje kompensacyjne⁶³.

Aleksander Kamiński rozpatruje problematykę czasu wolnego w odniesieniu do:

- odpoczynku fizycznego i psychicznego,
- zabawy,

⁵⁹ Toti G., op. cit., s 243

⁶⁰ Erdman L., *Kultura fizyczna a program wykorzystania czasu wolnego w różnych środowiskach społecznych*, w: *V Konferencja*, AWF, Warszawa 1985, s. 8

⁶¹ Wnuk – Lipiński E., op. cit., s. 24

⁶² Kopański W., *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, PWN, Warszawa 1990, s. 183

- zajęć rozwijających⁶⁴.

B.H. Jung pisze o funkcji:

- ekonomicznej,
- społeczno – wychowawczej,
- higienicznej⁶⁵.

B. Sułkowski wspomina o:

- funkcji kataraktycznej,
- funkcji ekspresywnej⁶⁶.

S. Czajka wymienia:

- funkcje ekonomiczne,
- funkcje społeczno – wychowawczej,
- funkcje higieniczne⁶⁷.

A.Roykiewicz mówi o:

- funkcji psychorekreacyjnej,
- funkcji psychokompensacyjnej,
- funkcji psychokreatywnej⁶⁸.

Najczęściej jednak ... w literaturze wymienia się trzy psychospołeczne funkcje czasu wolnego: obok rozrywki (...) odpoczynek i rozwój osobowości⁶⁹.

Funkcje te znajdujemy między innymi u Z. Dąbrowskiego⁷⁰, H. Gąsiora⁷¹. Pamiętajmy, że wymienia je także J. Dumazedier⁷². Zatem właśnie odpoczynkowi, rozrywce i rozwojowi (jako podstawowym dla nas funkcjom czasu wolnego) poświęcone są kolejne strony tej pracy.

Wypoczynek

Początkowo wypoczynek był ściśle związany z regeneracją sił spożytkowanych w

⁶³ Wnuk – Lipiński E., *Praca i wypoczynek w budzenie czasu*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk 1972, cytowany w pozycji: A Roykiewicz, op. cit., s. 247 – 248

⁶⁴ Sułkowski B., op. cit., s. 19

⁶⁵ Jung B.H., op. cit., s. 53 i dalej, 77 – 92

⁶⁶ Sułkowski B., op. cit., s. 17, 18

⁶⁷ Czajka S., *Z problemów czasu wolnego*, KiW, Warszawa 1974, s. 29

⁶⁸ Roykiewicz A., op. cit., s. 251

⁶⁹ Sułkowski B., op. cit., s. 18

⁷⁰ Dąbrowski Z., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, PZWS Warszawa 1966, s. 36

⁷¹ Gąsior H., *Wychowanie pozaszkolne a kultura czasu wolnego*, Śląski Instytut Naukowy, Katowice 1973, s. 41

⁷² Ćwikłowski M., *Problemy społeczne wolnego czasu*, Wydaw. Związkowe CRZZ, Warszawa 1967, s. 44, 45

Pracy. Regenerował on siły ... żywego narzędzia pracy po to, by było ono zdadne do użytku⁷³. Dopiero po pewnym czasie zauważono, że wypoczynek można kojarzyć z innymi wartościami – na przykład z doskonalenia ducha.

W wieku XIX pojęcie wypoczynku zostało poszerzone o rekreację – rozumianą, jako podnoszące jego efektywność⁷⁴. Rekreację kojarzy się przede wszystkim z wypoczynkiem fizycznym, ale nie tylko z nim.

Rekreacja to ...wytchnienie, odpoczynek, rozrywka (...), z łac. *recreatis* (oznacza) powrót do zdrowia, sił; od *recreare* – odtwarzać, uzdrawiać...⁷⁵.

Odpoczynek nie jest przeciwstawieniem aktywności. Można bowiem odpoczywać biernie lub czynnie⁷⁶. *Wypoczynek bierny, oznacza różne formy bezczynności i sen*⁷⁷. Wypoczynek czynny, związany jest z przejawianiem różnego rodzaju aktywności podejmowanej obowiązkowo.

*Czynny odpoczynek ucznia (na przykład) można określić – jako rodzaj aktywności przeciwstawnej czynnościom wykonywanym w szkole, w domu, umożliwiającej odprężenie fizyczne, psychiczne oraz zaspokojenie zainteresowań*⁷⁸. Taki wypoczynek może przybierać różne formy, jako najbardziej znane wymieniane są: sport, zabawa i rozrywka⁷⁹.

Ważne jest, aby propagowane formy wypoczynku czynnego były atrakcyjne i wykonalne, albowiem dopiero wtedy przynoszą one spodziewane rezultaty – wpływają na odprężenie i obniżenie napięcia nerwowego.

Wypoczynek czynny jest – w świetle badań fizjologicznych – najbardziej skuteczną i najkorzystniejszą formą⁸⁰. Obniża on napięcie nerwowe, stwarza optymalne warunki do regeneracji sił psychicznych, fizycznych oraz do rozwoju.

Aktywność ruchowa w dzieciństwie i wieku młodzieżowym stymuluje rozwój, ważna jest też w okresach późniejszych.

Powszechnie wiadomo, że w życiu codziennym mało jest okazji do podejmowania tego rodzaju aktywności - =cechą zamienną rozwoju cywilizacji jest ... *wydatne zmniejszani*

⁷³ Jung B.H., op. cit., s. 92

⁷⁴ Ibidem, s. 92

⁷⁵ Kopaliński W., op. cit., s. 236

⁷⁶ *Domowy poradnik medyczny*, red. Janicki K., PZWL, Warszawa 1986, s. 63

⁷⁷ Wujek J., *Miejsce pedagogiki w systemie nauk*, [w]: *Pedagogika*, podręcznik akademicki, (red.) M Godlewski, Krawiewicz S., Wołczyk J., Wujek T., PWN, Warszawa 1978, s. 44

⁷⁸ Ibidem, s. 45

⁷⁹ Ibidem, s. 44,46

⁸⁰ Tamże, s. 46

się wysiłku fizycznego – związanego z pracą zawodową, jak i w gospodarstwie domowym (komunikacja, mechanizacja prac domowych, charakter rozrywek, na przykład telewizja)⁸¹.

W tej sytuacji coraz częściej zauważa się występowanie chorób cywilizacyjnych (opisane warunki przyczyniają się do powstawania predyspozycji chorobowych). Antidotum w takiej sytuacji może stanowić podejmowanie aktywności ruchowej, w ramach czasu wolnego – podejmowanie form czynnego wypoczynku⁸².

Wypoczynek – fizyczne i psychiczne odprężenie dla organizmu człowieka, jest czynnikiem wpływającym na zachowanie równowagi biologicznej i psychicznej⁸³. Tylko prawidłowe relacje pomiędzy wysiłkiem – zmęczeniem a wypoczynkiem są warunkiem prawidłowego rozwoju człowieka⁸⁴.

Jako jedną z form wypoczynku, a jednocześnie jedna z funkcji czasu wolnego, która interesuje szczególnie, jest rozrywka.

Rozrywka

Rozrywka jest szczególnym rodzajem aktywnego wypoczynku. Wszystkie zajęcia, w których nie tylko działa organizm fizyczny i angażuje się żądna wrażeń psychika, ale sprawia uczucie wyraźnego szczęścia i radości, można zliczyć do rozrywki⁸⁵.

Z języka łacińskiego ludus – to zabawa, rozrywka, ludi – igrzyska, święta połączone z igrzyskami⁸⁶.

Od początku swego istnienia zabawa była – zdaniem u A. Zadrożyńskiego – „... działaniem dobrowolnym, swobodnym i niewymuszonym. Była niecodziennością, nie była zwyczajnym, powszednim życiem⁸⁷”.

Widać tu (w pewnym stopniu) podobieństwo cech zabawy i czasu wolnego (dobrowolność), jednak zabawa jest pojęciem węższym od czasu wolnego⁸⁸.

Zabawa oznacza ... zachowanie swobodne, pozostające poza zwykłym życiem, podejmowane bezinteresownie i bez motywacji materialnych w obrębie wydzielonego

⁸¹ Ibidem, s. 46

⁸² Żekoński Z., Wolański N., *Czynniki rozwoju człowieka. Wstęp do ekologii człowieka*, (red.) Wolański N., PWN, Warszawa 1987, s. 501

⁸³ Kozłowski S., op. cit., s. 239

⁸⁴ Raczkowska J., *Rozwijanie i integracja form aktywności dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze”, PWN, Warszawa 1988, nr 3, s. 106

⁸⁵ Czajkowski K., *Co to znaczy wypoczywa*, „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze”, WSiP, Warszawa 1962, nr 5, s. 8

⁸⁶ Kopaliński W., op. cit., s. 309

⁸⁷ Zadrożyńska A., *Homo faber homo ludens, Etnologiczny szkic o pracy w kulturach tradycyjnej i współczesnej*, PWN, Warszawa, 1983, s. 181

⁸⁸ Sułkowski B., op. cit., s. 256

*sztucznego czasu i własnej sztucznej powierzchni, przebiegające zgodnie z przyjętymi regułami i powołujące do życia własne związki społeczne, grupy*⁸⁹. Jest to jedna z wielu definicji zabawy, jakie można spotkać w literaturze.

Zabawa charakteryzuje się tym, że dostarcza przyjemności, zapewnia wniesienie elementów odmienności do codziennego życia, dostarcza wrażeń, ale też zapewnia ... *równowagę między człowiekiem a jego światem*⁹⁰. Przyjemność w zabawie osiąga się już w trakcie samego przebiegu podjętych czynności, niezależnie od tego, czy czynność ta prowadzi do jakiegoś celu⁹¹.

Piaget zauważa, że ... *zabawa jest raczej orientacją i postawą człowieka wobec własnych działań. Dlatego, co dla jednych jest zabawą, dla innych może być powagą i odwrotnie*⁹².

Zabawy mogą się opierać na pewnych regułach, mogą też pomijać je, uznając jedynie zasadę fikcyjności.

Co dają człowiekowi zabawy? Mogą:

- być niejako „ćwiczeniem wstępnym”, które obejmuje kształcenie, wzrastanie i doskonalenie,
- pełnić funkcję zastępczą - „katharsis i wyrównanie”⁹³.

Do wymienionych funkcji zabawy zaliczyć należy jeszcze funkcję ekspresywną – wiąże się z twórczym rozwinięciem potrzeb człowieka i cech jego osobowości. Mówi o niej B. Sułkowski⁹⁴.

Związek zabawy z rozwojem i kształtowaniem osobowości jest zauważany przez wielu badaczy, jednak ... *każdy (z nich) – jak pisze B. Sułkowski – (...) podkreślał wpływ zabawy na osobowość w innym punkcie. Dla Karola Grossa zabawa służy ćwiczeniu naturalnych funkcji organizmu (...). Jean Piaget obserwował, jak zabawy wyznaczają etapy rozwoju intelektualnego. Zygmunt Freud koncentrował się na relacji zabaw wyobrazeniowych i uczuciowych*⁹⁵.

D.B. Elkonin omawia relacje zabawa a rozwój psychiczny. Wiaże on zabawę z rozwojem czynności umysłowych, kształceniem dowolnego zachowania się⁹⁶.

⁸⁹ Huizinga J., *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, PWN, Warszawa 1967, s. 28

⁹⁰ Okoń W., *Zabawa a rzeczywistość*, PWN, Warszawa 1987, s. 6

⁹¹ Ibidem, s. 13

⁹² Sułkowski B., op. cit., s. 12

⁹³ Okoń W., op. cit., s. 18

⁹⁴ Sułkowski B., op. cit., s. 63

⁹⁵ Ibidem, s. 247

⁹⁶ Elkonin D. B., *Psychologia zabawy*, PWN, Warszawa 1984, s. 350 – 371

Zabawa – chociaż jest podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym, jest podejmowana także przez dorosłych i przez wielu wyróżniana, jako forma najbardziej lubiana.

W trakcie wcześniejszych rozważań wielokrotnie wspomniano o rozwoju, pozostaje nam więc usystematyzowanie pewnych twierdzeń dotychczasowych tego zagadnienia.

Rozwój

Rozwój – według E. Hurlock – ... *dotyczy zmian jakościowych i ilościowych. Można go określić jako progresywną serię uporządkowanych i spójnych zmian. Słowo 'progresywny' oznacza, że zmiany te są ukierunkowane, że zmiernają raczej do przodu niż do tyłu. Przymiotniki 'uporządkowany' i 'spójny' podkreślają, że zachodzi określona zależność pomiędzy aktualnie występującymi zmianami a tymi, które nastąpiły uprzednio lub pojawią się po nich*⁹⁷.

Jednym z czynników stymulujących rozwój jest środowisko. Rozwój jest także uzależniony od czynników dziedzicznych.

Różne są koncepcje rozwoju osobowości. Wcześniej wspomniano o powiązaniu rozwoju z działaniem. Podstawowym 'motorem' *przemian rozwojowych jest aktywność podejmowana przez jednostkę (...). Rozwój dokonuje się w toku aktywnych kontaktów jednostek z otaczającą rzeczywistością*⁹⁸.

Można również znaleźć w literaturze mechaniczne modele rozwoju człowieka – zmiany w zachowaniu człowieka można określić na podstawie zdarzeń życiowych, których doświadczył – takie podejście do rozwoju „ustatecznia” jednostkę⁹⁹.

Ciekawym spojrzeniem na rozwój jednostki jest wiązanie go z aktywnością podejmowaną przez nią w zadaniach¹⁰⁰. Znaleźć tu można pewnego rodzaju połączenie oddziaływania z zewnątrz – organizowania sytuacji zadaniowej, oraz własnej aktywności jednostki podejmującej zadanie, przystępującej do działania ukierunkowanego na określony cel.

M. Kuchcińska omawiając tą koncepcję zwraca uwagę na fakt, iż ... *inicjowanie rozwoju wychowanka wymaga odpowiedniej organizacji materialnego środowiska wychowanka, tj. środków stymulujących go do działania oraz środków umożliwiających mu*

⁹⁷ Hurlock E., op. cit., s.57

⁹⁸ Trempała J., *Rozwój psychiczny dziecka w warunkach edukacji równoległej*, [w]: Edukacja równoległa, funkcjonowanie i kierunki rozwoju edukacji równoległej w polskim systemie oświaty i wychowania, (red.) Trempała E., WSP, Bydgoszcz 1990, s. 49

⁹⁹ *Ibidem*, s. 54

rozwiązywanie podejmowanych zadań¹⁰¹. Mówi także (o wspomnianej wcześniej) podmiotowości jednostki, o konieczności stworzenia odpowiedniej atmosfery sprzyjającej podjęciu aktywności.

R. Gloton i C. Clero podnoszą problem kreatywności w odniesieniu do rozwoju. Ich zdaniem rozwój ... *wyobraźni twórczej, zdolności do działania, (...) oznacza nie tylko wzmoczenie postępu technicznego, czy nawet postępu cywilizacji, ale jest identyczny z równowagą życiową ludzi, warunkiem ich indywidualnego szczęścia w świecie, gdzie każdy jest powołany do wielokrotnych zmian w toku swojej drogi życiowej*¹⁰².

W związku z tym należy przygotować ludzi do uczestnictwa w życiu społeczeństwa, które samo ulega zmianom, trzeba ... *kształtować (...) osobowości wolne i zindywidualizowane, posiadające inicjatywę, zdolne do działań twórczych i odpowiedzialnych*¹⁰³.

Wyciągając wnioski z już wcześniej omówionego tematu, jakim jest rola czasu wolnego w rozwoju człowieka, ważne staje się stwarzanie wszechstronnych warunków dla realizacji (występowania) wszystkich funkcji czasu wolnego, co w połączeniu z przygotowaniem do racjonalnego wykorzystania tego czasu, da optymalne warunki dla rozwoju. Osobą, która mogłaby wdrożyć jednostkę do efektywnego korzystania z czasu wolnego jest animator.

Problemy, cele i hipotezy badawcze

Według Sobockiego (...) *metodologia badań jest nauką o zasadach i sposobach postępowania badawczego zalecanych i stosowanych w pedagogice. Przez zasady, czyli reguły lub normy takiego postępowania, rozumie się pewne najogólniej dyrektywy (zalecenia), mające na celu ułatwienie w miarę skutecznego przeprowadzania badań. Natomiast sposobami postępowania badawczego nazywa się mniej lub bardziej skonkretyzowane procedury (strategie) gromadzenia i opracowania interesujących badacza wyników (materiału badawczego). Sposoby te noszą zazwyczaj nazwę metod i technik badawczych*¹⁰⁴.

¹⁰⁰ Kuchcińska M., *Metoda zadaniowa w wychowaniu*, WSP, Bydgoszcz 1988

¹⁰¹ Kuchcińska M., *Działalność placówek wspomagających rozwój dzieci i młodzieży*, [w]: Edukacja równoległa, op. cit., s. 143, 144

¹⁰² Gloton R., Clero C., op. cit., s. 27

¹⁰³ Obuchowski K., s. 28, op. cit., s. 370

¹⁰⁴ Łobocki M., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Impuls, Kraków 2003, s. 13-14

Pierwszym etapem badań jest określenie problemu, celu. To istotny krok metody naukowej, pytaniem, na które odpowiedź uzyskiwana jest w ciągu prowadzonych badań naukowych¹⁰⁵.

Problemem badawczym jest zespół pytań, na które odpowiedzi ma dostarczyć badanie empiryczne. Pytania, które się używa zawierają rozstrzygnięcia zaczynające się od partykuły czy, na które są zwykle dwie alternatywne odpowiedzi typu: „*tak lub nie oraz pytania dopełniania zawierające pytajnik: jak? kiedy? w jakich warunkach? w jakim stopniu?, itp.*”¹⁰⁶.

Do budowania prawidłowych problemów badawczych potrzebne jest spełnienie stosowanych wyznaczonych warunków. Takich jak:

- Postawiony problem musi wyczerpywać zakres naszych wątpliwości, zawarty w temacie badań,
- Konieczność zawarcia w problemach wszystkich zależności między zmiennymi, dzięki czemu otrzymamy ściśle wyznaczony zakres badanych zjawisk,
- Rozstrzygalność empiryczna, a także wartość praktyczna. Możliwość realnego rozwiązania problemów w sposób jak najbardziej trafny, prawidłowy i prawdziwy.

Tak więc, formułowanie problemów badawczych powinno być proste, jasne i wyczerpujące¹⁰⁷.

Głównym problemem badawczym w pracy jest określenie roli tenisa stołowego w internacie w czasie wolnym. Chcąc rozwiązać ten problem postawiono następujące pytania badawcze:

- 1) Jak często uprawiany jest tenis stołowy przez wychowanków internatu?
- 2) Co skłania młodzież do trenowania tenisa stołowego?
- 3) Którą z form aktywności najczęściej proponuje w czasie wolnym internat?
- 4) Gdzie najchętniej (lub najczęściej) uprawiany jest tenis stołowy?
- 5) Jakie czynniki ograniczają uczestniczenie w zajęciach tenisa stołowego?
- 6) Co oznacza dla wychowanków uprawianie tenisa stołowego?
- 7) Zainteresowanie tenisem stołowym wśród kolegów i koleżanek z internatu.

¹⁰⁵ Palka S., *Metodologia Badania. Praktyka pedagogiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006

¹⁰⁶ Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, Wydawnictwo WSP w Zielonej Górze, Zielona Góra 1989, s. 54

¹⁰⁷ Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Żak, Warszawa 1996.

8) Czy biorą udział w turniejach tenisa stołowego organizowanych w internacie?

Z odpowiednio postawionych problemów badawczych powinny dokładnie wynikać założone hipotezy badawcze. Należałoby przypuszczalnie określać odpowiedzi na pytania zawarte w problemach. Hipoteza nie powinna być zdaniem przeczącym, oceniającym i pytającym. Musi posiadać formę twierdzącą¹⁰⁸.

Aby postawić prawidłową hipotezę, należy wziąć pod uwagę pewne zasady:

- Hipoteza musi być adekwatną odpowiedzią na problem.
- Hipoteza musi być najprostszą odpowiedzią na problem, gdyż im bardziej prosta przyjmuje postać- tym łatwiej będzie można ją sprawdzić.
- Hipoteza musi być tak sformułowana, by łatwo można było ją przyjąć, względnie odrzucić.
- Hipoteza nie powinna przyjmować postaci szerokiej generalizacji¹⁰⁹.

Postawione hipotezy w pracy są następujące:

- 1) Podopieczni internatu chętnie uprawiają tenis stołowy w czasie wolnym.
- 2) Dzięki uprawianiu tenisa stołowego, wychowankowie rozwijają swoje zainteresowanie, chęć kontaktu z rówieśnikami.
- 3) Najbardziej popularną formą aktywności w czasie wolnym jest tenis stołowy.
- 4) Młodzież najchętniej (lub najczęściej) uprawia tenis stołowy na sali gimnastycznej.
- 5) Czynniki ograniczające uczestniczenie w zajęciach tenisa stołowego to rodzina, zdrowie.
- 6) Uprawianie tenisa stołowego dla wychowanków to aktywność fizyczna.
- 7) Zainteresowanie tenisem stołowym wśród kolegów i koleżanek z internatu jest duże.
- 8) Wychowankowie biorą udział w turniejach tenisa stołowego organizowanych w internacie.

Metody, techniki i narzędzia badawcze

Zdaniem Okonia metoda to *sposób postępowania, na który składają się czynności myślowe i praktyczne, odpowiednio dobrane i odpowiednio realizowane w określonej kolejności*¹¹⁰.

¹⁰⁸ Łobocki M., op cit

Przeprowadzając badania, czyli rozwiązania określonego problemu należy wybrać odpowiednią metodę. Pilch w badaniach pedagogicznych wyróżnił cztery metody badawcze. Są to:

- ◆ Monografia pedagogiczna,
- ◆ Eksperyment pedagogiczny,
- ◆ Metoda sondażu diagnostycznego,
- ◆ Metoda indywidualnych przypadków¹¹¹.

W niniejszej pracy, w celu rozwiązania problemu: Jaka jest rola tenisa stołowego w internacie w czasie wolnym?, posłużono się metodą sondażu diagnostycznego.

W myśl Pilcha metoda sondażu diagnostycznego, (...) *jest sposobem gromadzenia wiedzy o atrybutach strukturalnych i funkcjonalnych oraz dynamice zjawisk społecznych, opiniach i poglądach wybranych zbiorowości, nasilaniu się i kierunkach rozwoju określonych zjawisk i wszelkich innych zjawisk instytucjonalnie nie zlokalizowanych-posiadających znaczenie wychowawcze- w oparciu o specjalnie dobraną grupę reprezentującą populację generalną, w której badane zjawisko występuje*¹¹².

Obok metod badawczych, istotne jest zastosowanie odpowiednich metod badawczych.

Zdaniem Kamińskiego (...) *techniki badań są to czynności praktyczne, regulowane starannie wypracowanymi dyrektywami pozwalającymi na uzyskanie optymalnie sprawdzalnych informacji, opinii faktów to proces angażujący badacza i innych ludzi*¹¹³. Technika pomaga osobie w badaniach na gromadzeniu pewnych informacji zgodnie z ustalonymi zasadami. Dzięki nim zdobywa się wiadomości potrzebne do dalszych badań¹¹⁴.

W badaniach możemy wyróżnić wiele technik badawczych, takie jak:

- Wywiad,
- Ankieta,
- Obserwacja,
- Badanie dokumentów, analiza treści, techniki projekcyjne,

¹⁰⁹ Brzeziński J., *Elementy metodologii badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 1978.

¹¹⁰ Okoń W., op. cit, s.167

¹¹¹ Pilch T., op. cit.

¹¹² Pilch T., op. cit, s. 51

¹¹³ Tamże, s76

¹¹⁴ Maszke A.W., *Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2004.

- Techniki socjometryczne¹¹⁵.

W badaniach wykorzystano technikę ankiety.

Narzędziem badawczym, który zastosowano w pracy do zbierania informacji jest kwestionariusz ankiety. Został on skierowany do wychowanków Internatu Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 3 w Bydgoszczy. Zastosowane przeze mnie narzędzie zawiera pytania zamknięte. Jest to ankietą anonimową.

Teren badań

Autor twierdzi, że wybór terenu badań to przede wszystkim typologia wszystkich zagadnień, cech i wskaźników, jakie muszą być zbadane, odnalezienie ich na odpowiednim terenie, u odpowiednich grup społecznych lub w układach i zjawiskach i następnie wytypowanie rejonu, grup zjawisk i instytucji jako obiektów naszego zainteresowania¹¹⁶.

Badania przeprowadzono w internacie należącego do Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Bydgoszczy. Jest to placówka dla dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo. Organizacja życia i pracy placówki oparta jest na statucie. Działalność internatu zmierza do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności każdego wychowanka, aktywnego i samodzielnego życia w środowisku.

W internacie przebywają z powodu dużej odległości do domu, problemów rodzinnych i problemów wychowawczych. Obejmuje swoją opieką 50 osób upośledzonych umysłowo z terenu powiatu bydgoskiego, a także z okolic Bydgoszczy.

Badaniem objęto łącznie 50 osób niepełnosprawnych umysłowo w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym. W tym 19 kobiet i 31 mężczyzn. Są to osoby w wieku 8-24 roku życia.

Ważnym elementem stało się pozyskanie zaufania ankietowanych i pomoc w ich wypełnieniu, gdyż osoby te mają problemy z czytaniem i rozumieniem pytań. Przed przystąpieniem do badań, udzieliłam respondentom informacji, że wyniki nie będą nikomu ujawnione, a zostały wykorzystane wyłącznie do celów naukowych.

Charakterystyka badanych wychowanków internatu Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 3 w Bydgoszczy

Internat Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 3 w Bydgoszczy obejmuje opieką 50 niepełnosprawnych z upośledzeniem lekkim, umiarkowanym i znacznym.

¹¹⁵ Tamże

¹¹⁶ Pilch T., op. cit., s.178

Jest to 19 kobiet, co stanowi 38% wszystkich podopiecznych i 31 mężczyzn, którzy stanowią 62% wszystkich wychowanków. Są to osoby powyżej w wieku 8-24 lat.

Tabela 1. Liczba podopiecznych internatu Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 3 w Bydgoszczy

podopieczni	liczba	%
Kobiety	19	38
Mężczyźni	31	62
Razem	50	100

(źródło: opracowanie własne).

Osoby uczęszczające do placówki posiadają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności umysłowe. Rodzic każdego wychowanka przebywającego w internacie zobowiązany jest dostarczyć informacje na swój temat, sytuację zdrowotną. W ciągu dnia, prowadzone są dokumenty każdej osoby np. dziennik grupowy.

W internacie przebywają osoby głównie z okolic Bydgoszczy, ale także dzieci z rodzin patologicznych i z problemami wychowawczymi, z którymi zwykła szkoła nie może sobie poradzić.

Wychowankami placówki są osoby objęte obowiązkiem szkolnym, do ukończenia 24 roku życia. W internacie znajduje się 19 kobiet. Natomiast grupy chłopięce liczą łącznie 31 wychowanków.

Przyczyną upośledzenia osób było porażenie mózgowe, wypadek komunikacyjny, a także upośledzenie nastąpiło od piątego roku życia, a w większości od dzieciństwa. W niektórych przypadkach zdiagnozowano objawy epilepsji. Osoby niepełnosprawne w środowisku poruszają się większości samodzielnie.

Tabela 2. Wiek wychowanków

Wiek	ilość	%
8	2	4
12	3	6
13	6	12
14	2	4
15	5	10
16	6	12
17	5	10
18	4	8
19	5	10
21	1	2
20	6	12
22	3	6
23	1	2
24	1	2

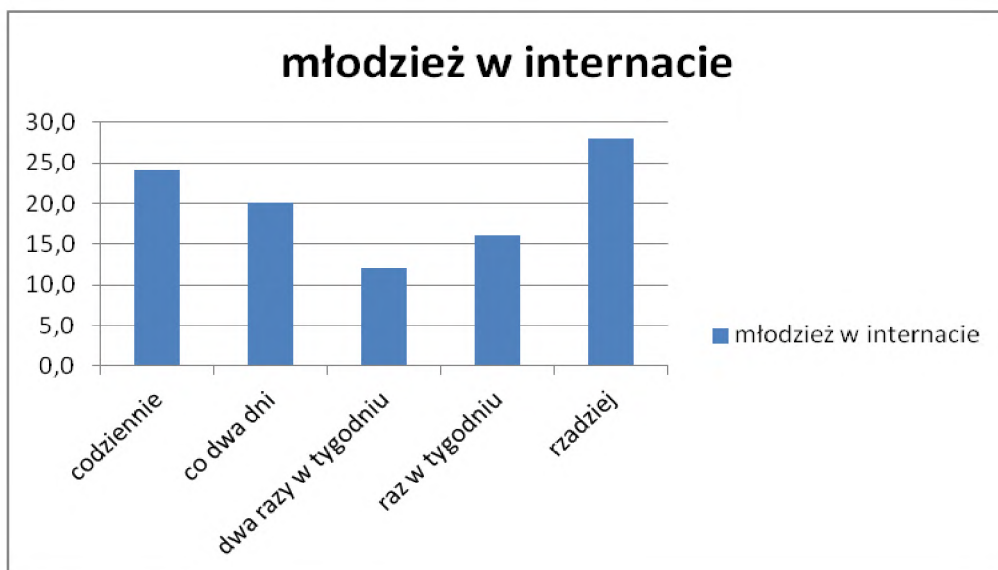
(źródło: opracowanie własne)

Osoby pozostające w pochodzą w 60% z miast, co stanowi 30 osób, a 40% wychowanków mieszka na wsi, czyli 20 osób.

Tabela 3. Poziom wykształcenia podopiecznych warsztatu

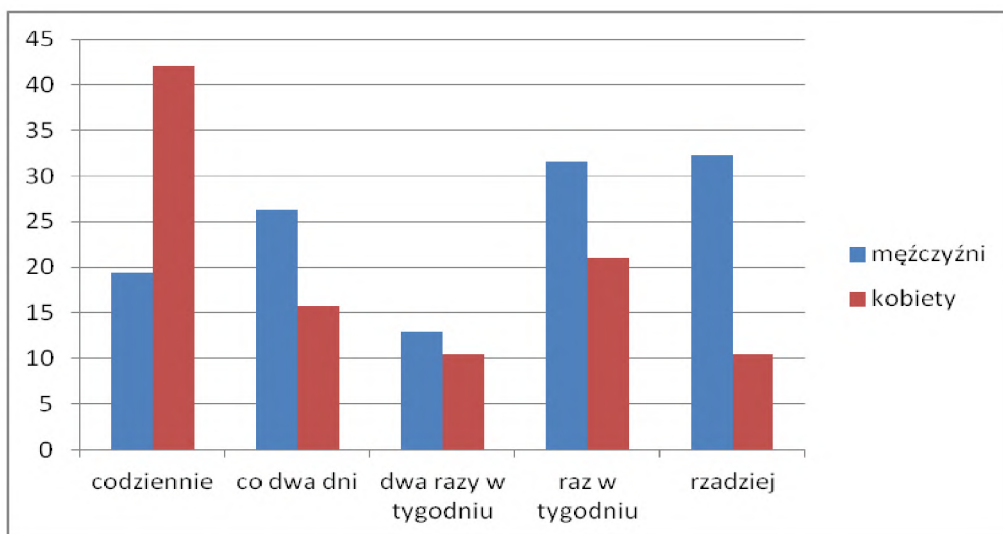
(źródło: opracowanie własne).

Analiza wyników badań



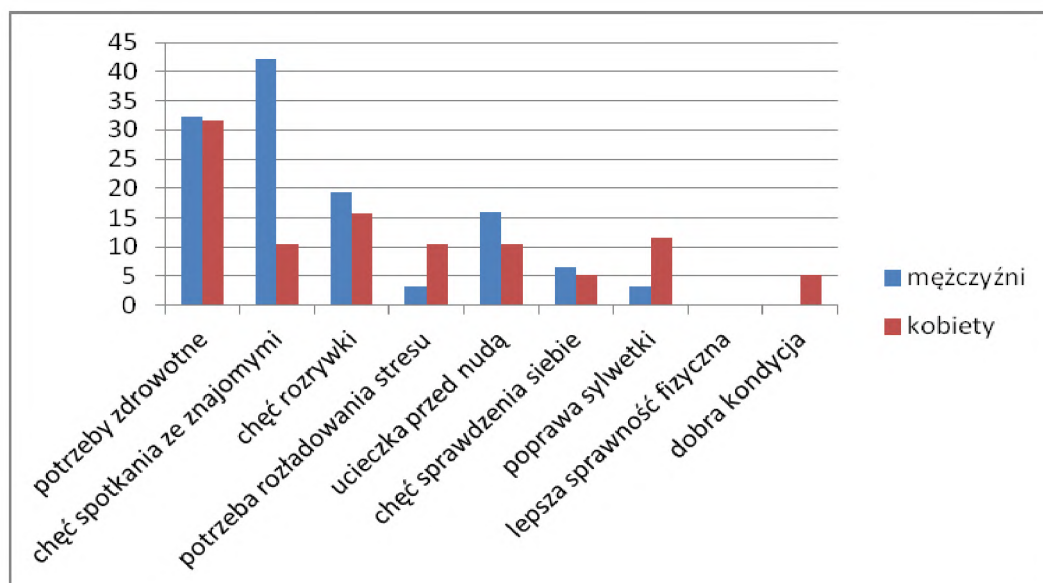
Rycina 1. Częstotliwość uprawiania tenisa stołowego przez dzieci w internecie
(źródło: opracowanie własne)

Ryc. 3 pokazuje, że tenis stołowy jest dość popularny wśród dzieci z internatu. Aż 24% młodzieży uprawia tenis stołowy codziennie, zaś 20% gra co 2 dni. 12 % uprawia go 2 razy w tygodniu. Z kolei 16% wychowanków jest zainteresowaną tą formą spędzania czasu raz w tygodniu. 28% dzieci uprawia tą dyscyplinę rzadziej.



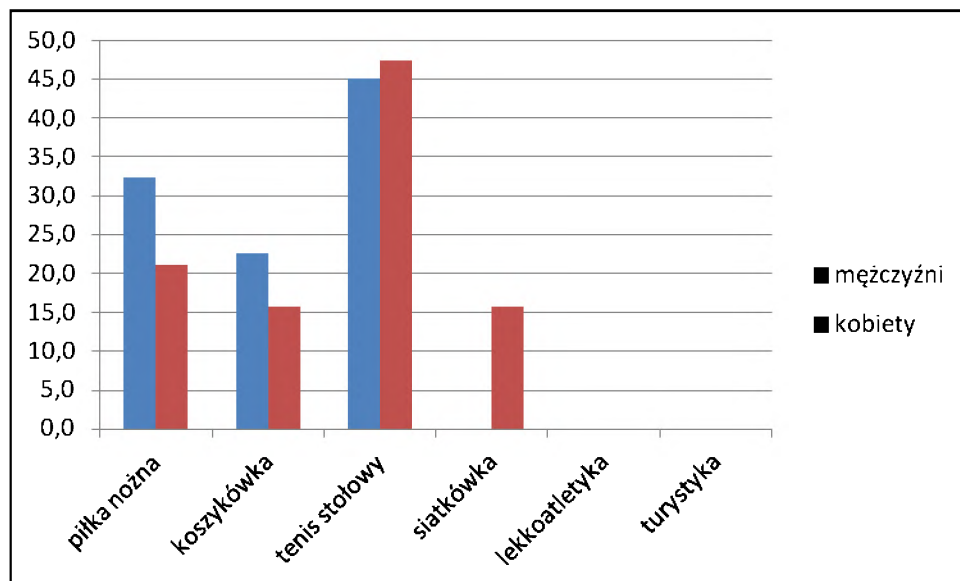
Rycina 2. Częstotliwość uprawiania tenisa stołowego przez mężczyzn i kobiety.
(źródło: opracowanie własne)

Na ryc. 4 została przedstawiona częstotliwość uprawiania tenisa stołowego zarówno przez mężczyzn jak i kobiety. Jak wynika z badań więcej kobiet uprawia tę dyscyplinę codziennie, bo aż 42%, mężczyźni w 19%. Natomiast 26% mężczyzn i 16% kobiet odpowiedziało, że zajmuje się tą formą co dwa dni. Dwa razy w tygodniu gra 13% mężczyzn i 10% kobiet, a raz w tygodniu – 32 % mężczyzn i 21 % kobiet. Chłopcy rzadziej grają w tenisa stołowego, bo aż 32 %, a dziewczyny 10%.



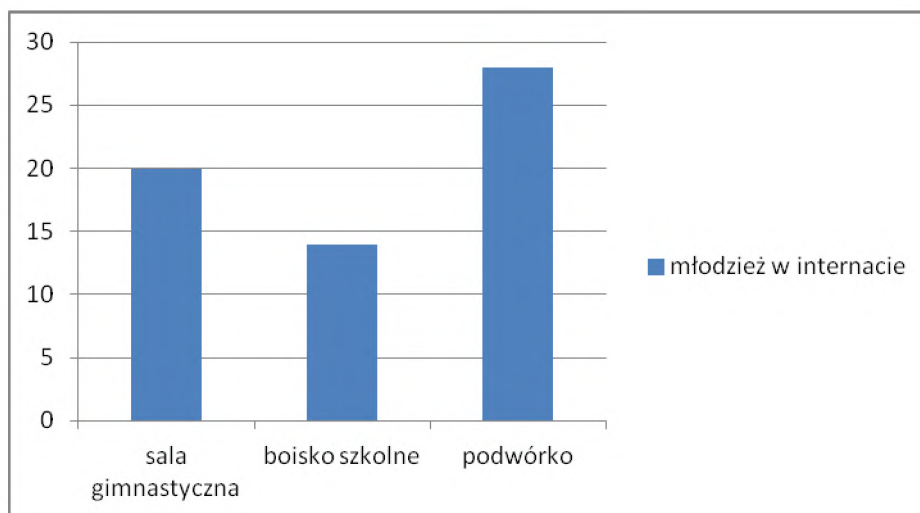
Rycina 3. Z jakich względów wychowankowie uprawiają tenisa stołowy.
(opracowanie własne)

W ryc. 5 umieszczone zostały informacje na temat powodów uprawiania tenisa stołowego przez wychowanków w internacie. Dla 32% mężczyzn i 32% kobiet są to względy zdrowotne, chęć spotkania ze znajomymi deklaruje 42% chłopców i 10 % kobiet. 19 % mężczyzn i 16% kobiet opowiada się za chęcią rozrywki, 16 % mężczyzn i 10% szuka ucieczki przed nudą. Dla poprawienia sylwetki ćwiczy 3% chłopców, ale aż 11% dziewcząt. Chęć sprawdzenia siebie deklaruje 6 % mężczyzn i 5% kobiet. Również 5% kobiet chciałoby mieć lepszą kondycję. Nikt nie wskazał w pytaniu, że ćwiczy dla lepszej sprawności fizycznej.



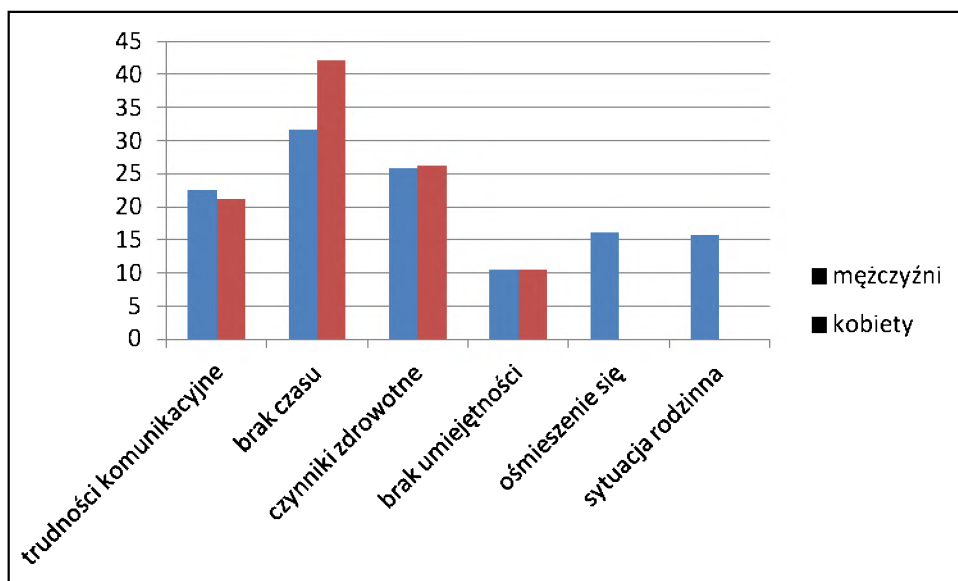
Rycina 4. Formy aktywności fizycznej proponowane przez internat w czasie wolnym.
(źródło: opracowanie własne)

Jak się okazuje, najpopularniejszą formą aktywności w czasie wolnym fizycznej jest tenis stołowy. Lubi go uprawiać 45% mężczyzn i 47% kobiet. Drugą popularną formą jest piłka nożna (45,1 mężczyzn i 15,8 kobiet). Na trzecim miejscu plasuje się koszykówka – 23% mężczyzn i 10% kobiet. Wśród dziewczyn popularną jest siatkówka. Gra w nią 16% dziewczyn. Natomiast nikt nie wskazał lekkoatletyki oraz turystyki.



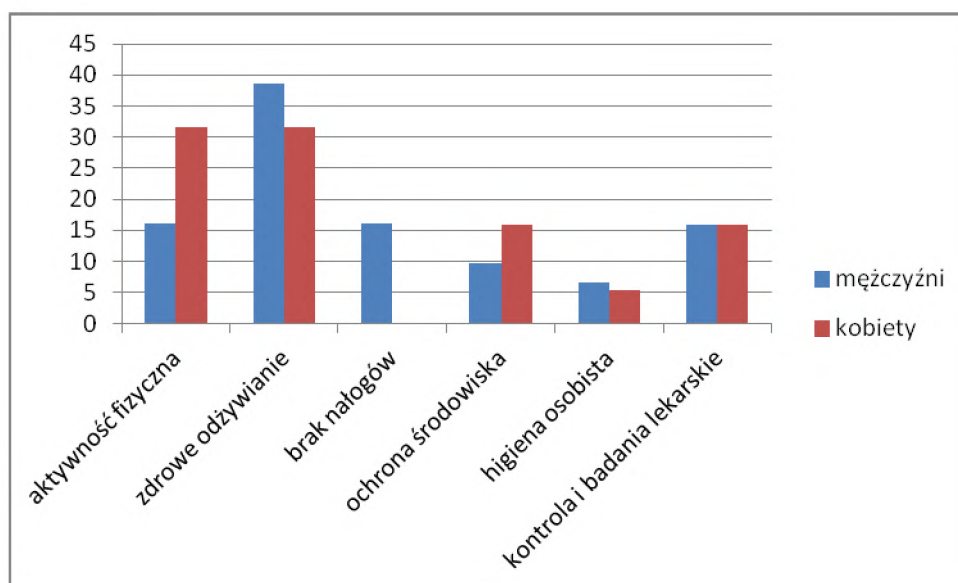
Rycina 5. Miejsce uprawiania tenisa stołowego.
(źródło: opracowanie własne)

Wychowankowie najchętniej uprawiają tenisa stołowego na swoim podwórku - 28%. Część z nich (20%) uprawia tą dyscyplinę na sali gimnastycznej, a 14% na boisku szkolnym.



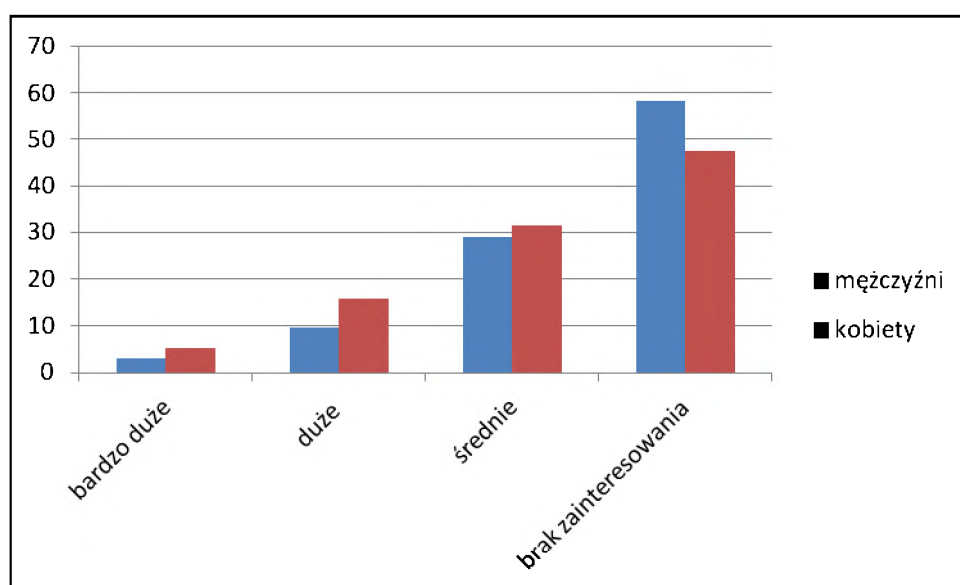
Rycina 6. Czynniki, dla których wychowankowie nie mogą uprawiać tenisa stołowego
(źródło: opracowanie własne)

Według ryc. 8 wynika, że głównymi przyczynami, dla których wychowankowie rezygnują z tej aktywności fizycznej to głównie brak czasu (odpowiedziało tak 32% mężczyzn i 42% kobiet) oraz z czynników zdrowotnych (26% mężczyzn i 26% kobiet. Trudności komunikacyjne ma 23% mężczyzn i 21% kobiet. Brak umiejętności deklaruje 10% chłopców i dziewczyn, a obawa przed ośmieszeniem jest u 16% chłopców. Na złą sytuację skarży się 16% badanych mężczyzn.



Rycina 7. Czym jest uprawianie tenisa stołowego przez wychowanków internatu.
(źródło: opracowanie własne)

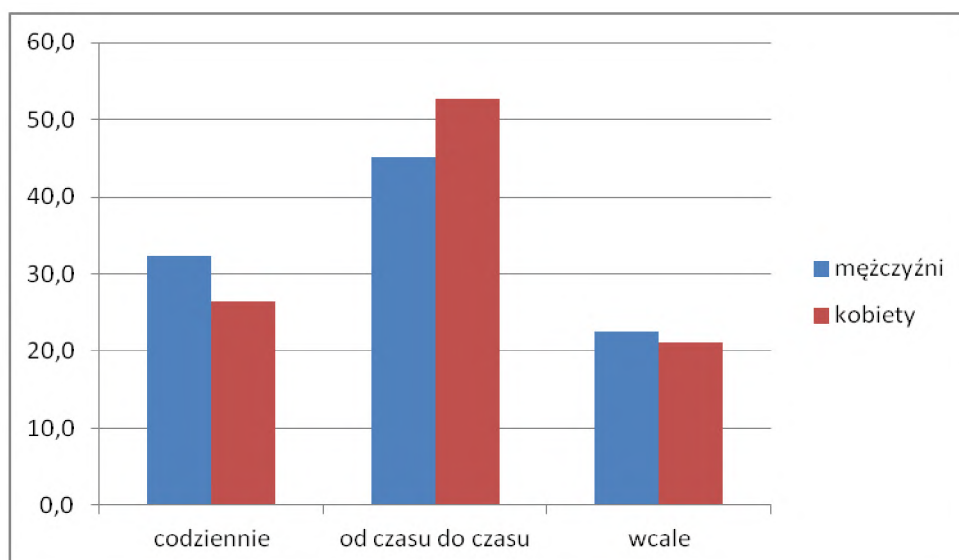
Ankietowani, zapytani czym jest dla nich uprawianie tenisa stołowego, odpowiedzieli niemal zgodnie, że jest to zdrowe odżywianie (39% mężczyzn i 32% kobiet) oraz aktywność ruchowa (16% chłopców, 31% dziewczyn). Z nałogami poprzez tę dyscyplinę chce walczyć 16% mężczyzn, a 16% zarówno chłopców i dziewcząt robi to ze względów na kontrole i badania lekarskie. Sport ten dla ochrony środowiska wykonuje 10 % wychowanków.



Rycina 8. Zainteresowanie tenisem stołowym wśród wychowanków internatu.

(źródło: opracowanie własne)

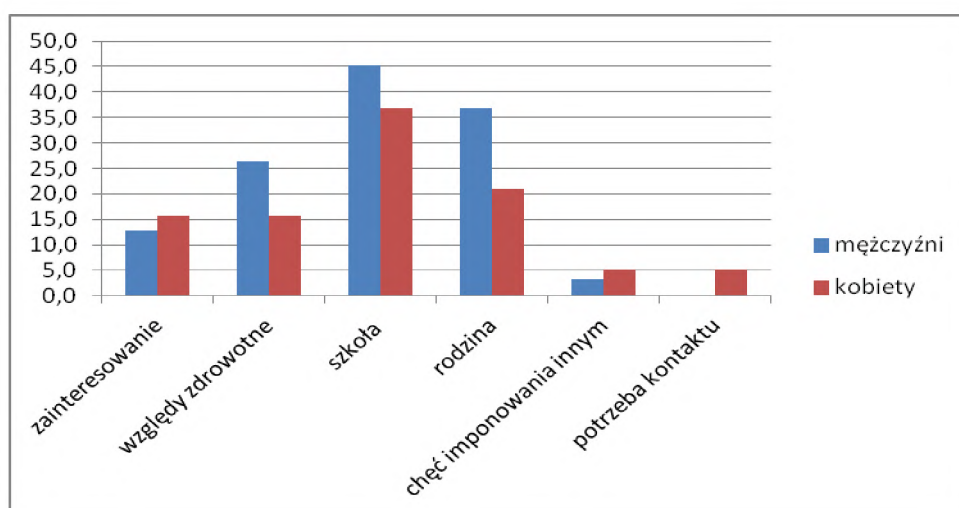
Wychowankowie zapytani, jakie jest zainteresowanie tą dyscypliną wśród ich kolegów odpowiedzieli w większości (58% mężczyzn i 47% kobiet), że nie ma zainteresowania tą dyscypliną, a średnio zainteresowanych jest (29 chłopców i 32% dziewcząt). Ćwiczyć lubi 3% chłopców i 5% dziewcząt.



Rycina 9. Chęć uczestniczenia w zajęciach.

(źródło: opracowanie własne)

Gdyby treningi tenisa stołowego byłyby zajęciami nieobowiązkowymi to chcieliby od czasu do czasu uczestniczyć w nich 45% mężczyzn i 53% kobiet. Codzienne treningi deklaruje 32% chłopców i 26% dziewcząt. Natomiast 23% chłopców i 21% dziewcząt nie przychodziłoby na zajęcia wcale.



Rycina 10. Czynniki decydujące o uczestnictwie w tenisie stołowym.

(źródło: opracowanie własne)

Głównymi powodami, dla których wychowankowie chcą trenować tenisa stołowego to szkoła – 45% mężczyzn i 37% kobiet oraz rodzina (37% mężczyzn i 21% kobiet). 26% chłopców i 16% dziewcząt opowiedziało się za względami zdrowotnymi, a 13% chłopców i

16% dziewczyn robi to ze względu na swoje zainteresowanie. Chęć imponowania innym wyraża 3% mężczyzn i 5% kobiet. Potrzebę kontaktu z innymi wyraża 5% kobiet.

Rycina 11. Uczestniczenie w turniejach

(źródło: opracowanie własne)

Ryc. 13 przedstawia częstotliwość uczestniczenia w różnych turniejach organizowanych przez wychowawców internatu oraz nauczycieli po godzinach lekcyjnych. 23% mężczyzn i 16% kobiet często uczestniczy w takiej formie spędzania czasu wolnego. 19% mężczyzn i 26% kobiet rzadko uczestniczy w konkurencjach sportowych. W turniejach nie lubi brać udziału 48% mężczyzn i 37% dziewcząt.

Dyskusja i wnioski

Przedmiotem badań niniejszej pracy było zobrazowanie roli tenisa stołowego w czasie wolnym w internacie z dziećmi i młodzieżą upośledzoną umysłowo.

W pracy starano się odpowiedzieć na pytania:

- 1) Jak często uprawiany jest tenis stołowy przez wychowanków internatu?
- 2) Co skłania młodzież do trenowania tenisa stołowego?
- 3) Którą z form aktywności najczęściej proponuje w czasie wolnym internat?
- 4) Gdzie najchętniej (lub najczęściej) uprawiany jest tenis stołowy?
- 5) Jakie czynniki ograniczają uczestniczenie w zajęciach tenisa stołowego?
- 6) Co oznacza dla wychowanków uprawianie tenisa stołowego?

- 7) Zainteresowanie tenisem stołowym wśród kolegów i koleżanek z internatu.
- 8) Czy biorą udział w turniejach tenisa stołowego organizowanych w internacie?

Internat, o którym mowa w niniejszej pracy jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży upośledzonych umysłowo. Placówka taka ma za zadanie organizowanie wychowankom czasu wolnego od szkoły. Realizowane są różne zajęcia, w których dzieci aktywnie biorą udział. Duży nacisk nakłada się na rozwój aktywności i sprawności u wychowanków. Popularną formą takiego rozwoju jest tenis stołowy.

Osoby umieszczone w placówce korzystają z zajęć niemal codziennie. Chętnie przychodzą na treningi. Są także wychowankowie zupełnie nie zainteresowani formą rozrywki jaką jest tenis stołowy. Głównym powodem dużej frekwencji w placówce jest duża odległość do szkoły dla uczniów spoza Bydgoszczy lub problemy rodzinne. Według przeprowadzonych badań zajęcia tenisa stołowego prowadzone przez wychowawców w internacie są sposobem nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, możliwością realizacji zainteresowań i potrzeb zdrowotnych. Dzięki uczestnictwu w zajęciach podopieczni mogą rozwijać się fizycznie i korzystać z zagospodarowanego dla nich czasu wolnego.

Osoby te lubią grać w tenisa stołowego, dlatego są zadowoleni, kiedy prowadzone są zajęcia tego typu.

Większość badanych, bo aż 45% mężczyzn i 47% kobiet stwierdziła, że tenis stołowy jest najpopularniejszą dyscypliną sportową proponowaną w czasie wolnym przez wychowawców w internacie. Niewiele mniej osób interesuje się piłką nożną i koszykówką. aktywnie uczestniczą w zajęciach. Biorą udział w tych, które bardziej lubią lub im bardziej odpowiadają.

Jak wynika z ankiety, gdyby zajęcia nie były obowiązkowe wychowankowie uczestniczyliby w treningach tenisa stołowego od czasu do czasu (45% mężczyzn i 53% kobiet), ale nie dużo mniej uczestniczyliby w zajęciach codziennie. Są jednak osoby, które z powodu braku umiejętności lub chęci nie uczestniczyliby w zajęciach w ogóle. Chęć uczestniczenia w tej formie aktywności zależy często od dobrej motywacji wychowanka, a także możliwość zaimponowania kolegom i koleżankom z internatu.

Najbardziej popularnym miejscem do uprawiania tenisa stołowego jest podwórko i boisko szkolne, gdzie postawione zostały marmurowe stoły tenisowe. Jednak z racji różnych sytuacji pogodowych ta dyscyplina sportowa uprawiana jest w sali gimnastycznej.

Jak wynika z powyższych badań jest też wiele powodów, dla których wychowankowie nie biorą udziału w zajęciach. Spowodowane jest to brakiem czasu a także problemami

komunikacyjnymi wychowanków. Ważny czynnik to również czynniki zdrowotne, a rzadziej brak umiejętności, strach przed ośmieszeniem i sytuacja rodzinna. Wychowankowie z racji swojego upośledzenia mają trudności z komunikowaniem się z otoczeniem. Osoby, u których wpoilo się chęć do uprawiania sportu, chętniej biorą udział w zajęciach tenisa stołowego.

Uprawianie tenisa stołowego u młodzieży powoduje chęć do prowadzenia aktywności fizycznej oraz prawidłowe, zdrowe odżywianie. Rzadziej twierdzili, że jest to sposób na walkę z nałogami, prawidłowa higiena osobista i ochronę środowiska.

Badani najchętniej akceptują różne turnieje organizowane w czasie wolnym przez internat, wewnętrzne jak i poza placówką. Jako pracownik, zauważyłem, że udział w tych treningach ułatwia nawiązanie nowych znajomości. Przez udział w różnych konkurencjach oraz występowaniu wśród publiczności przełamują barierę strachu, wstydlivosti, czują się doceniani przez innych. Z badań wynika, że połowa ankietowanych chętnie uczestniczy w tego typu imprezach. Jest też jednak grupa wychowanków (48% mężczyzn i 37% dziewcząt), która nie lubi brać udziału w rywalizacjach. Zaobserwowano w badaniach, że około 3% respondentów chętnie by brało aktywny udział ale są hamowani przez rodziców ponieważ są nadopiekuńczy.

W wyniku przeprowadzonych badań można stwierdzić, że w całości potwierdziły się z postawione hipotezy badawcze.

Wyniki badań upowazniają do wyciągnięcia następujących wniosków:

1. Placówka daje osobom upośledzonym umysłowo możliwość spędzania aktywnie czasu wolnego po zajęciach szkolnych.
2. Wychowankowie najbardziej preferują tenisa stołowego jako formę spędzania czasu wolnego w internacie..
3. Osoby upośledzone dzięki treningom łatwiej wchodzą w kontakt z drugą osobą.
4. Przez udział w różnych turniejach uczestnicy przełamują barierę strachu, są bardziej otwarci na nowe propozycje, chętni do działania.
5. Tenis stołowy umożliwia ukierunkować swoje zainteresowania na daną dziedzinę.
6. Osoby upośledzone chętnie biorą udział w aktywności fizycznej.

Piśmiennictwo

1. Brzeziński J., *Elementy metodologii badań psychologicznych*, PWN, Warszawa, 1978.
2. Czajka S., *Z problemów czasu wolnego*, KiW, Warszawa, 1974.

3. Czajkowski K., *Co to znaczy wypoczywa*, „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze”, WSiP, Warszawa, 1962.
4. Ćwikłowski M., *Problemy społeczne wolnego czasu*, WSiP, Warszawa, 1967.
5. Danecki W., *Czas wolny. Mity i potrzeby*, KiW, Warszawa, 1967.
6. Dąbrowski Z., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, PZWS, Warszawa, 1966.
7. Dewitz W., *Czym ma być internat*, „Nowa Szkoła”, Państw. Wydawnictwa Szkolnictwa Zawodowego, Warszawa, 1962.
8. Elkonin D. B., *Psychologia zabawy*, PWN, Warszawa 1984
9. Erdman L., *Kultura fizyczna a program wykorzystania czasu wolnego w różnych*, AWF, Warszawa, 1976.
10. Gąsior H., *Wychowanie pozaszkolne a kultura czasu wolnego*, Śląski Instytut Naukowy, Katowice, 1973.
11. Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, Wydawnictwo WSP w Zielonej Górze, Zielona Góra, 1989.
12. Godlewski M., Krawiewicz S., Wołczyk J., Wujek T., PWN, Warszawa, 1978.
13. Grochociński M., *Przygotowanie dzieci do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego*, WSiP, Warszawa, 1976.
14. Gruszyn G., *Czas wolny, aktualna problematyka*, PWN, Warszawa, 1967.
15. Huizinga J., *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, PWN, Warszawa, 1967.
16. Janicki K. *Domowy poradnik medyczny*, red., PZWL, Warszawa, 1986.
17. Jung B.H., *Ekonomia czasu wolnego zarys problematyki*, PWN, Warszawa, 1989.
18. Kopaliński W., *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, PWN, Warszawa, 1990.
19. Kowalik K., *Wychowanie w internacie (wybrane zagadnienia)*, WSiP, Warszawa, 1975.
20. Kuchcińska M., *Metoda zadaniowa w wychowaniu*, WSP, Bydgoszcz, 1988.
21. Kuchcińska M., *Działalność placówek wspomagających rozwój dzieci i młodzieży w: Edukacja równoległa*, WSP, Bydgoszcz, 1988.
22. Łobocki M., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Impuls, Kraków, 2003.
23. Łukaszewski W., *Szanse rozwoju osobowości*, WSiP, Warszawa, 1984.
24. Maszke A.W., *Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów, 2004.

25. Minczakiewicz E., *Potrzeby, oczekiwania i organizacja czasu dzieci upośledzonych umysłowo i ich rodziców*. W: red A. Hulek, *Czas wolny ludzi niepełnosprawnych – zadania pedagoga*, Ossolineum, Wrocław, 1989.
26. Nowak – Lipiński K., *Obraz czasu wolnego osób głębiej upośledzonych umysłowo* w: red. Hulek A., *Człowiek niepełnosprawny w społeczeństwie*, PZWL, Warszawa, 1986.
27. Nowak- Lipińska K., *Czas wolny w rehabilitacji głębiej upośledzonych umysłowo*, WSiP, Warszawa, 1989.
28. Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa, 1987.
29. Okoń W., *Zabawa a rzeczywistość*, PWN, Warszawa, 1987.
30. Palka S., *Metodologia Badania. Praktyka pedagogiczna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2006.
31. Penc J., *Czas wolny ludzi pracy, kultura i społeczeństwo*, PWN, Warszawa, 1977.
32. Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Żak, Warszawa, 1998.
33. Ploch L., *Jak organizować czas wolny dzieci i młodzieży upośledzonych umysłowo* WSiP, Warszawa, 1992.
34. Prudieński G.A., *Wiedza o pracy ludzkiej*, PWN, Warszawa, 1961.
35. Przeclawski K., *Wstęp, w: Po pracy i nauce wzory zachowań młodzieży w czasie wolnym*, red. Przeclawski K., PWN, Warszawa, 1979.
36. Przeclawski K., *Wstęp, w: Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*, red. Przeclawski K., PWN, Warszawa, 1978.
37. Roykiewicz A., *Psychologiczne funkcje czasu wolnego*, *Zdrowie psychiczne*, red. Dąbrowski, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa, 1985.
38. Raczkowska J., *Rozwijanie i integracja form aktywności dzieci i młodzieży*, „*Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze*”, PWN, Warszawa, 1988.
39. Słowiński S., *Analiza i ocena planu szkoleni sportowego tenisistek stolowych MKSTS Polkowice w dwuletnim cyklu (200-2001) na przykładzie zawodniczki X*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 2002.
40. Toti G., *Czas wolny*, KiW, Warszawa, 1963.
41. Trempała J., *Rozwój psychiczny dziecka w warunkach edukacji równoległej*, w: *Edukacja równoległa, funkcjonowanie i kierunki rozwoju edukacji równoległej w polskim systemie oświaty i wychowania*, red. Trempała E., WSP, Bydgoszcz, 1990.
42. Węgierski Z., *Internat szkolny. Geneza, rozwój, problemy pedagogiczne*, Wydawnictwo Naukowe, Bydgoszcz, 1984.

43. Węgierski Z., *Internat jako środowisko wychowawcze*, Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, 1979.
44. Węgierski Z., *Internaty i bursy szkolne w systemie oświaty. „Problemy opiekuńczo – wychowawcze”*, WSiP, Warszawa, 1988.
45. Wnuk – Lipiński E., *Czas wolny, współczesność i perspektywy*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa, 1975.
46. Wnuk – Lipiński E., *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Wrocław – Warszawa – Kraków – Gdańsk, 1972.
47. Wujek J., *Miejsce pedagogiki w systemie nauk, w: Pedagogika, podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa, 1978.
48. Zadrożyńska A., *Homo faber homo ludens, Etnologiczny szkic o pracy w kulturach tradycyjnej i współczesnej*, PWN, Warszawa, 1983
49. Zawadzka A., *Czas wolny, odpoczynek, rozwój biologiczny „Problemy opiekuńczo wychowawcze”*, PWN, Warszawa, 1989.
50. Żekoński Z., N. Wolański, w: *Czynniki rozwoju człowieka. Wstęp do ekologii człowieka*, red, PWN, Warszawa, 1987.
51. *Deklaracja Ogólna i Szczegółowa Praw Osób Niepełnosprawnych Umysłowo*, „Tematy”, 1995, nr 4.

Streszczenie

W części teoretycznej powyższej pracy przedstawiono znaczenie tenisa stołowego jako forma spędzania czasu wolnego w internacie z młodzieżą upośledzoną umysłowo.

W niniejszej pracy wyszczególniono następujące cele:

- 1) Jak często uprawiany jest tenis stołowy przez wychowanków internatu?
- 2) Co skłania młodzież do trenowania tenisa stołowego?
- 3) Którą z form aktywności najczęściej proponuje w czasie wolnym internat?
- 4) Gdzie najchętniej (lub najczęściej) uprawiany jest tenis stołowy?
- 5) Jakie czynniki ograniczają uczestniczenie w zajęciach tenisa stołowego?
- 6) Co oznacza dla wychowanków uprawianie tenisa stołowego?
- 7) Zainteresowanie tenisem stołowym wśród kolegów i koleżanek z internatu.
- 8) Czy biorą udział w turniejach tenisa stołowego organizowanych w internacie?

W pracy postawiono następujące hipotezy:

- 1) Podopieczni internatu chętnie uprawiają tenis stołowy w czasie wolnym.
- 2) Dzięki uprawianiu tenisa stołowego, wychowankowie rozwijają swoje zainteresowanie, chęć kontaktu z rówieśnikami.
- 3) Najbardziej popularną formą aktywności w czasie wolnym jest tenis stołowy.
- 4) Młodzież najchętniej (lub najczęściej) uprawia tenis stołowy na Sali gimnastycznej?
- 5) Czynniki ograniczające uczestniczenie w zajęciach tenisa stołowego to rodzina, zdrowie.
- 6) Uprawianie tenisa stołowego dla wychowanków to aktywność fizyczna?
- 7) Zainteresowanie tenisem stołowym wśród kolegów i koleżanek z internatu jest duże.
- 8) Wychowankowie biorą udział w turniejach tenisa stołowego organizowanych w internacie.

Badania przeprowadzono wśród 50 osób niepełnosprawnych umysłowo. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego przy użyciu kwestionariusza ankiety, jako narzędzia badawczego.

Z przeprowadzonych badań wynikają następujące wnioski:

1. Placówka daje osobom upośledzonym umysłowo możliwość spędzania aktywnie czasu wolnego po zajęciach szkolnych.
2. Wychowankowie najbardziej preferują tenisa stołowego jako formę spędzania czasu wolnego w tej placówce.
3. Osoby upośledzone umysłowo dzięki treningom łatwiej wchodzi w kontakt z drugą osobą.
4. Dzięki udziałowi w różnych turniejach uczestnicy przełamują barierę strachu, są bardziej otwarci na nowe propozycje, chętni do działania.
5. Tenis stołowy umożliwia ukierunkować swoje zainteresowania na daną dziedzinę.
6. Osoby upośledzone chętnie biorą udział w aktywności fizycznej.

ZDROWY STYL ŻYCIA SIATKAREK JUNIOREK I SENIOREK Z KS „PALAC” BYDGOSZCZ

Olga Butt-Hussaim, Mirosława Cieślicka, Marek Napierała

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Zdrowy styl życia to podejmowanie świadomych działań, które mają na celu zwiększenie możliwości swojego stanu zdrowia oraz eliminacja zachowań zagrażających mu (Woynarowska, 2007). Dzięki zasadom, które wchodzą w zdrowy styl życia można polepszyć swoje samopoczucie i dobrze wyglądać. Głównymi czynnościami, które powinien wprowadzić w życie każdy człowiek jest: podtrzymywanie bądź podwyższanie poziomu aktywności fizycznej, racjonalne odżywianie, regularne korzystanie z porad lekarzy, przestrzeganie zasad higieny osobistej, wyeliminowanie nałogów, ochrona środowiska, optymistyczne myślenie i weselenie się życiem (Szark i wsp. 2000). Aktywność fizyczna, w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka oraz kluczowym warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia w każdym okresie życia (Cieślicka i wsp. 2009). Wysiłek fizyczny wiąże się z wydatkiem energii, zależnym od jego rodzaju, intensywności i czasu trwania, a także masy ciała. Można go podzielić w zależności od intensywności na trzy grupy. Wysiłek o małej intensywności nieznacznie przyspiesza oddech i tętno, powoduje uczucie ciepła (np. spacer, lekka praca w ogrodzie). W wysiłku o umiarkowanej intensywności wzmaga się uczucie ciepła i zwiększa ilość oddechów (np. szybki marsz, wchodzenie po schodach jazda na rowerze, pływanie, taniec) (Dmitruk i wsp. 2008, Napierała 2009). Wysiłek o dużej intensywności wywołuje uczucie gorąca, występuje nadmierna potliwość, zadyszka (szybki oddech, brak tchu), wyraźnie przyspieszone tętno (np. aerobik, jogging, szybkie pływanie, szybki taniec) (Woynarowska, 2007). Spożywanie i przyswajanie pokarmu jest podstawową, biologiczną potrzebą człowieka. Racjonalny sposób żywienia, który można też nazwać optymalnym, prawidłowym lub zdrowym żywieniem,

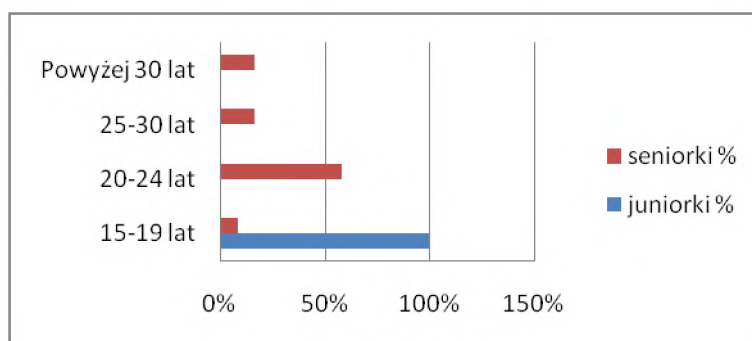
zaspokajają potrzeby biologiczne, psychiczne i społeczne człowieka. Umożliwia również osiągnięcie pełnego, zaprogramowanego genetycznie, rozwoju psychicznego i fizycznego, utrzymanie odporności organizmu na choroby i zachowanie jego sprawności do późnego wieku (Gertig, Gawędzki, 2001, Napierała 2009).

Używa się także terminu żywienie lub dieta zrównoważona (zbilansowana), który oznacza sposób żywienia pokrywający pełne zapotrzebowanie organizmu na energię i wszystkie składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i wodę) oraz właściwe proporcje między nimi (Woynarowska, 2007).

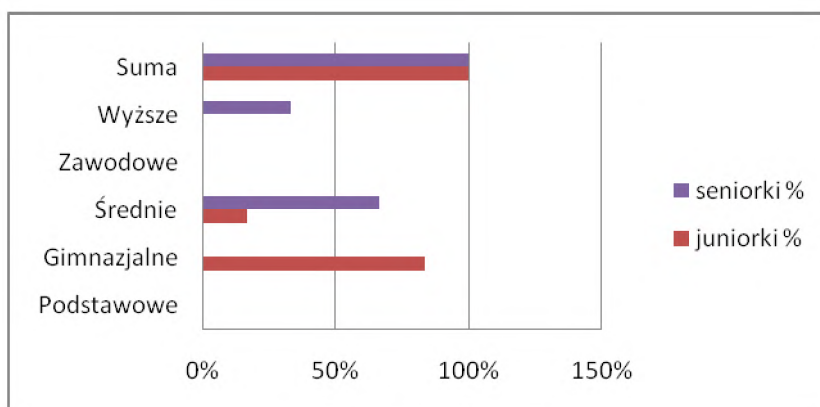
Prozdrowotna edukacja żywieniowa jest to proces, w którym ludzie uczą się zastosowania w codziennej praktyce wiedzy o żywności i żywieniu, opartej na aktualnych i pewnych wynikach badań naukowych, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb. Jednym z jej celów jest uzyskanie odpowiedniej wiedzy o żywności i żywieniu, umiejętności poszukiwania tej wiedzy, kształtowanie zdolności do interpretacji i krytycznej oceny informacji pochodzących z różnych źródeł, w tym zwłaszcza z mediów i reklam. To także kształtowanie prozdrowotnych zachowań żywieniowych, czyli sposobów postępowania w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych (wyboru spożywczych produktów, sposobu ich nabywania, przechowywania i przygotowania do spożycia, planowania posiłków i ich konsumpcji) sprzyjających rozwojowi, zdrowiu i dobremu samopoczuciu (Cieślicka i wsp. 2009). Rolą edukacji żywieniowej jest również kształtowanie zdolności rozpoznawaniu „sygnałów” i objawów pochodzących z własnego ciała, związanych z zapotrzebowaniem potrzeb żywieniowych (np. uczucie głodu, sytości, pragnienia, apetyt, chudnięcie, tycie, dolegliwości brzuszne) i właściwe na nie reagowanie. Ważna jest również umiejętność oszczędnego gospodarowania żywnością, dobrej organizacji pracy w czasie przygotowywania posiłków, estetycznego ich podawania i spożywania (Woynarowska, 2007). Celem niniejszej pracy była próba porównania dwóch grup siatkarskich z tego samego klubu i przedstawienia ich zdrowego stylu życia.

Materiał i metody

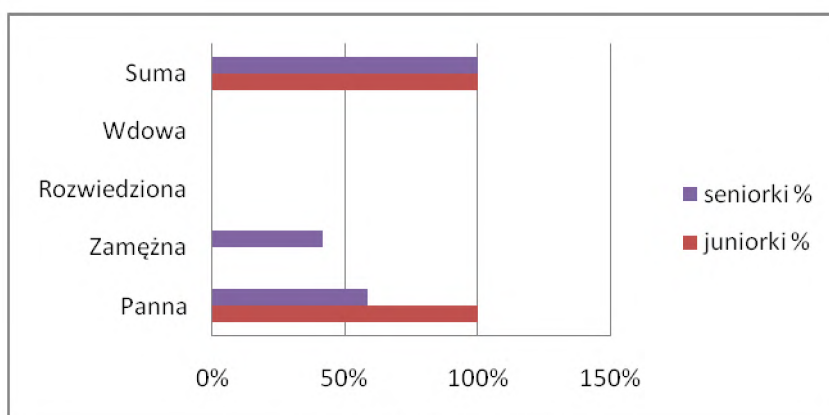
Badania zostały przeprowadzone wśród dwóch grup siatkarskich- junierek i senierek z klubu sportowego Pałac Bydgoszcz. Badaniem objęto 24 siatkarki. Zawodniczki zostały poinformowane o celu badania i o jego anonimowości. Każdy kwestionariusz został wypełniony prawidłowo. Charakterystykę środowiska badanego przedstawiono poniżej na rycinach 1,2,3,4. Charakteryzując badaną grupę wzięto pod uwagę takie cechy jak: wiek, wykształcenie, stan cywilny, miejsce zamieszkania.



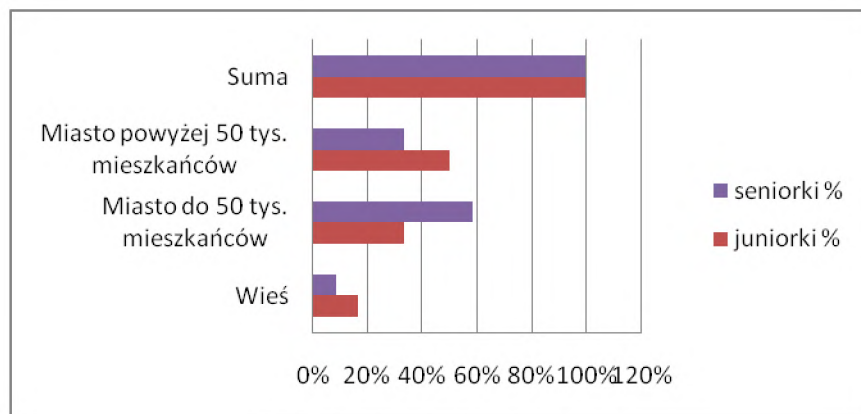
Ryc.1. Wiek
(źródło: opracowanie własne)



Ryc.2. Wykształcenie
(źródło: własne)



Ryc.3 Stan cywilny
(źródło: własne)



Ryc.4 Miejsce zamieszkania
(źródło: opracowanie własne)

Narzędzie badawcze stanowi ankieta, złożona z dwóch kartek. Ankieta składa się z 20 pytań z dodatkową metryką. Zawodniczki odpowiadały na pytania mając do zaznaczenia jedną, trzy lub pięć odpowiedzi do wyboru. Co najmniej po trzy pytania były związane kolejno z :aktywnością fizyczną, zdrowym odżywianiem, higieną osobistą, kontrolą lekarską, brakiem uzależnień, ochroną środowiska. W pracy zastosowano kafeterię zamkniętą, półotwartą, koniunktywną oraz dysjunktywną.

Wyniki

Badania pozwoliły na sformułowanie odpowiedzi na pytanie, które dotyczą m.in. aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, higieny osobistej, braku uzależnień, kontroli lekarskiej, ochrony środowiska.

Tabela 1. Jak wypełnia Pani swój czas wolny?

Odpowiedź	juniorki		seniorki	
	n	%	n	%
Realizuję zainteresowania	4	11%	1	3%
Wykonuję obowiązki domowe	1	3%	3	8%
Słucham muzyki	5	14%	4	11%
Trenuję siatkówkę	10	28%	7	19%
Korzystam z Internetu	5	14%	8	22%
Oglądam TV	1	3%	2	6%
Czytam książki	0	0%	3	8%
Spotykam się z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi	10	28%	8	22%
Suma	36	100%	36	100%

(źródło: opracowanie własne)

Na podstawie powyższej tabeli widać, siatkarki najczęściej wybierają spotkania z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi (28% junierek stanowiące, 22% senierek). Większość junierek wybrała także trenowanie-28%. Tylko 1 (3%) seniorka w czasie wolnym realizuje swoje zainteresowania. Ani jedna z 12 junierek nie wybrała odpowiedzi, że w czasie wolnym czyta książki.

Tabela 2. Który rodzaj aktywności fizycznej lubi Pani najbardziej?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	N	%
1.	Spacery	8	22%	9	25%
2.	Bieganie	4	11%	4	11%
3.	Siłownia, aerobic	4	11%	3	8%
4.	Jazda na rowerze	6	17%	6	17%
5.	Jazda na rolkach	4	11%	0	0%
6.	Gra w siatkówkę (plażową lub halową), w piłkę nożną, w koszykówkę	10	28%	11	31%
7.	Inne (jakie?)	0	0%	3	8%
	Suma	36	100%	36	100%

Jak wynika z tabeli 2, większość zawodniczek jako rodzaj aktywności fizycznej najbardziej lubi grę w siatkówkę, w piłkę nożną, w koszykówkę (28% junierek, 31% senierek). Ani jedna seniorka nie zaznaczyła jazdy na rolkach. Natomiast połowa z nich (17%) wraz z juniorkami (17%), najbardziej lubi jazdę na rowerze. Spacery najbardziej lubi 22% junierek. Mniejszym zainteresowaniem cieszy się bieganie (4%), siłownia (4%), jazda na rolkach (4%). Trzy seniorki stanowiące 8% badanych osób wymieniło w odpowiedzi „inne”: pływanie.

Tabela 3. Co w największym stopniu motywuje Panią do korzystania z aktywności fizycznej?

Lp	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Próba odreagowania od codziennych obowiązków	6	17%	7	19%
2.	Spotkanie z koleżankami z drużyny	7	19%	10	28%
3.	Polepszenie sprawności fizycznej i kondycyjnej	10	28%	8	22%
4.	Utrzymanie właściwej sylwetki ciała	3	8%	8	22%
5.	Trener	1	3%	1	3%
6.	Rodzina	0	0%	1	3%
7.	Względy zdrowotne	4	11%	1	3%
8.	Inne (jakie?)	5	14%	0	0%
	Suma	36	100%	36	100%

Juniorki (tabela 3) w największym stopniu mobilizuje do aktywności polepszenie sprawności fizycznej i kondycyjnej -28% oraz spotkanie z koleżankami z drużyny (juniorki 19%). W przypadku senierek najliczniej zaznaczaną odpowiedzią było spotkanie z koleżankami z drużyny (28%). Według junierek rodzina nie motywuje ich do korzystania z aktywności fizycznej, a zdaniem senierek najmniej motywuje je trener (3%), rodzina (3%), względy zdrowotne(3%). Aż 5 junierek(14%) wybrało odpowiedź „inne” i wpisało: rozładowanie stresu.

Tabela 4. Ile razy w ciągu tygodnia korzysta Pani z aktywności fizycznej?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		Seniorki	
		n	%	n	%
1.	7 razy w tygodniu	3	25%	5	42%
2.	6 razy w tygodniu	9	75%	6	50%
3.	Mniej niż 6 razy w tygodniu	0	0%	1	8%
4.	W weekendy	0	0%	0	0%
	Suma	12	100%	12	100%

Jak wynika z tabeli 4, aż 75% junierek korzysta z aktywności fizycznej w ciągu tygodnia. Trzy badane (25%) korzystają 7 razy w tygodniu, natomiast żadna nie uprawia aktywności fizycznej mniej niż 6 razy w tygodniu. Podobnie jest w grupie senierek, lecz tylko jedna z nich (8%) zaznaczyła odpowiedź „mniej niż 6 razy w tygodniu”. Połowa senierek korzysta z aktywności 6 razy w tygodniu, a 42% -7 razy w tygodniu.

Tabela 5. Ile godzin dziennie spędza Pani na uprawianiu aktywności fizycznej?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		Seniorki	
		n	%	n	%
1.	Do 2 godzin	4	33%	0	0%
2.	Powyżej 2 godzin	3	25%	5	42%
3.	Zależy od trenera	5	42%	7	58%
	Suma	12	100%	12	100%

Analizując dane zawarte w tabeli 5 można stwierdzić, że 58% senierek kończy trening, wtedy kiedy zadecyduje o tym trener. Ani jedna seniorka nie spędza mniej niż 2 godzin dziennie na uprawianiu aktywności fizycznej . Natomiast mniej niż połowa (42%) spędza powyżej 2 godzin dziennie. Różne odpowiedzi zaznaczyły juniorki: 4 z nich spędzają

do 2 godzin dziennie na uprawianiu aktywności fizycznej (33%), 3 z nich powyżej 2 godzin (25%), a 5 (najwięcej, 42%) wyróżniło odpowiedź, że zależy to od trenera.

Tabela 6. Ile spożywa Pani posiłków dziennie?

Lp	Odpowiedź	juniorcki		seniorcki	
		n	%	n	%
1.	5 posiłków dziennie	2	17%	1	8%
2.	4 posiłki dziennie	4	33%	3	25%
3.	3 posiłki dziennie	5	42%	5	42%
4.	Więcej niż 5 posiłków dziennie	1	8%	3	25%
	Suma	12	100%	12	100%

Po analizie tabeli można wywnioskować, że 42% junierek i 42% senierek spożywa 3 posiłki dziennie. Najmniej, bo jedna osoba z grupy senierek (8%) zjada 5 posiłków dziennie. Również jedna osoba z grupy junierek je więcej niż 5 posiłków dziennie. Cztery posiłki dziennie je 33% junierek i 25% senierek.

Tabela 7. Które z powyższych produktów jest dla Pani najbardziej niezdrowe?

Z tabeli 7 wynika, że 10 osób stanowiące 83% badanych senierek stwierdziła, że najbardziej niezdrowe są fast-foody. Także największa liczba junierek zaznaczyła taką samą odpowiedź - 58%. Dwie seniorcki zaznaczyły mięso oraz chipsy. Jedna juniorka (8%) zaznaczyła słodczy oraz cztery juniorki (33%) - chipsy.

Tabela 8. Z których niżej wymienionych używek korzysta Pani najchętniej?

Odpowiedź	juniorki		seniorki	
	n	%	n	%
Kawa	0	0%	3	25%
Papierosy	4	33%	1	8%
Alkohole	0	0%	1	8%
Narkotyki	0	0%	0	0%
Cukier spożywczy	4	33%	6	50%
Napoje energetyzujące	4	33%	1	8%
Suma	12	100%	12	100%

Po cztery zawodniczki z grupy junierek, stanowiące 33% odpowiedziały, że najchętniej z wymienionych używek korzystają z papierosów, cukru spożywczego (33%) oraz napojów energetyzujących (33%). Przeważająca liczba senierek, odpowiedziała, że najchętniej korzysta z cukru spożywczego (50%). Na drugim miejscu wśród wymienionych używek została wybrana kawa -25 % . Trzy osoby z grupy senierek korzystają najchętniej :jedna z papierosów (8%), jedna z alkoholi (8%), jedna z napojów energetycznych (8%) (tabela 8).

Tabela 9. Czy pali Pani papierosy?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Tak	4	33%	1	8%
2.	Nie	6	50%	8	67%
3.	Czasami	2	17%	3	25%
	Suma	12	100%	12	100%

Na pytanie „Czy pali Pani papierosy?” (tabela 9) osoby badane zaznaczyły różne odpowiedzi. Nie pali papierosów 50% junierek, natomiast druga połowa czasami zapali papierosy (17%) bądź pali je nałogowo (33%). W grupie senierek tylko jedna pali papierosy, 67% nie pali, a 25 % pali czasami.

Tabela 10. Który z poniższych alkoholi spożywa Pani najczęściej?

Lp	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Piwo	6	50%	7	58%
2.	Gin	0	0%	0	0%
3.	Wódka	2	17%	1	8%
4.	Whisky	0	0%	0	0%
5.	Wino	0	0%	4	33%
6.	Inne (jakie?)	4	33%	0	0%
	Suma	12	100%	12	100%

Jak wynika z danych tabeli większa liczba siatkarek najchętniej spożywa piwo. Za tą odpowiedź było 50% junierek i 58% senierek. Cztery osoby (33%) z grupy senierek piją wino. Jedna seniorka (8%) i dwie juniorki (17%) najczęściej spożywają wódkę. Cztery juniorki (33%) zaznaczyły wariant „inne” wpisując odpowiedź „nie piję alkoholu”.

Tabela 11. Jak często poddaje się Pani kontroli lekarskiej?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Raz w roku	0	0%	1	8%
2.	2 razy w roku	12	100%	7	58%
3.	Powyżej 2 razy w roku	0	0%	4	33%
	Suma	12	100%	12	100%

Na pytanie „Jak często poddaje się Pani kontroli lekarskiej?” wszystkie juniorki odpowiedziały zgodnie, że dwa razy w roku. Więcej niż połowa senierek zaznaczyła taką samą odpowiedź. Tylko jedna poddaje się kontroli lekarskiej raz w roku, a powyżej 2 razy w roku-4 seniorki stanowiące 33%.

Tabela 12. Z których poniżej wymienionych lekarzy korzysta Pani najczęściej?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Ginekolog	4	11%	11	31%
2.	Laryngolog	10	28%	1	3%
3.	Ortopeda	1	3%	5	14%
4.	Dentysta	11	31%	9	25%
5.	Okulista	10	28%	6	17%
6.	Nie korzystam z porad lekarzy	0	0%	0	0%
7.	Inne (jakie?)	0	0%	4	11%
	Suma	36	100%	36	100%

Zdecydowana ilość junierek mając do zaznaczenia co najmniej trzy odpowiedzi najczęściej korzysta z porad dentysty. Juniorki konsultują się także w większości z laryngologiem (28%) i z okulistą (28%). Żadna z junierek jak i senierek nie zaznaczyła odpowiedzi „nie korzystam z porad lekarzy”. Najwięcej senierek (31%) korzysta z porad ginekologa, na drugim miejscu jest dentysta (25%) , na trzecim okulista (17%), ortopeda (14%) i laryngolog (3%). Cztery seniorki zaznaczyły odpowiedź inne. Dwie z nich sięgają wskazówek lekarza rehabilitacji, a drugie dwie z porad psychiatry Szczegółowe dane znajdują się w tabeli 12.

Pytanie 13. Z których przykładów odnowy biologicznej korzysta Pani najczęściej?

Zdecydowana ilość junierek i senierek jako formę odnowy biologicznej stosuje pójście na basen. Po jednej osobie z obu dwóch grup zaznaczyło odpowiedź „solarium”. Jedna osoba z grupy senierek korzysta z masażu (8%), a zaledwie 3 osoby stanowiące 25 % z sauny. W przypadku junierek- 4 osoby wybierają saunę (tabela 13).

Pytanie 14. Czy dba Pani o swoją higienę po zakończeniu treningu?

Lp.	Odpowiedź	juniorcki		seniorcki	
		n	%	n	%
1.	Tak, zawsze	4	33%	8	67%
2.	Wolę się umyć w domu-mam na to więcej czasu	7	58%	4	33%
3.	Nie	1	8%	0	0%
	Suma	12	100%	12	100%

Po analizie tabeli 14, można wywnioskować, że znaczna ilość senierek (67%) dba o higienę zaraz po zakończeniu treningu. Znaczna ilość junierek woli to zrobić w domu, bo na to więcej czasu (58%). Tylko 4 osoby z grupy junierek dbają o swoją higienę zawsze po zakończonym treningu, natomiast jedna nie dba o nią wcale. W przypadku senierek, żadna z zawodniczek nie zaznaczyła odpowiedzi „nie”. Cztery seniorki stanowiące 33% badanej grupy podkreśliły odpowiedź, że dbają o higienę dopiero w domu.

Tabela 15. Który zabieg higieniczny jest dla Pani najważniejszy?

Lp.	Odpowiedź	juniorcki		seniorcki	
		n	%	n	%
1.	Mycie głowy	11	18%	10	17%
2.	Depilacja	7	12%	5	8%
3.	Codzienny prysznic	8	13%	10	17%
4.	Pielęgnacja skóry	7	12%	4	7%
5.	Pielęgnacja paznokci	3	5%	1	2%
6.	Pranie i zmiana odzieży	9	15%	10	17%
7.	Higiena miejsc intymnych	5	8%	8	13%
8.	Mycie zębów	10	17%	12	20%
9.	Inne (jakie?)	0	0%	0	0%
	Suma	60	100%	60	100%

Zawodniczki miały do zaznaczenia co najmniej 5 odpowiedzi, które według ich są najważniejszymi zabiegami higienicznymi. Według junierek są to kolejno: mycie głowy (18%), mycie zębów (17%), pranie i zmiana odzieży (15%), codzienny prysznic (13%), depilacja (12%), pielęgnacja skóry (12%), higiena miejsc intymnych (8%) i pielęgnacja paznokci (5%). Zdaniem senierek do pięciu najważniejszych zabiegów higienicznych należą: mycie zębów (20%), codzienny prysznic (17%), mycie głowy (17%), higiena miejsc intymnych (13%), depilacja (8%), pielęgnacja skóry (7%) oraz pielęgnacja paznokci (2%).

Tabela 16. Czy zdarzyło się Pani pożyczyć osobiste rzeczy tj. ręcznik, ochraniacze, szczoteczka do mycia zębów?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Nie, nigdy	3	25%	0	0%
2.	Zdarza się, ale rzadko	6	50%	10	83%
3.	Często	3	25%	2	17%
	Suma	12	100%	12	100%

Jak wynika z tabeli, aż 83 % senierek zdarza się pożyczyć drugiej osobie swoje rzeczy. Żadna nie zaznaczyła odpowiedzi „nie, nigdy”, a dwie wskazały na odpowiedź „często” -17%. Połowie badanych junierek zdarzyło się pożyczyć swoją osobistą rzecz, 25 % nigdy się to nie zdarzyło i również tyle samo zawodniczek stwierdziło, że zdarza im się to, ale często.

Tabela 17. Jak wpływa na Panią ma stres?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Zwiększa mój apetyt	1	8%	0	0%
2.	Jestem nerwowa i wszystko mnie denerwuje	2	17%	2	17%
3.	Pocę się	2	17%	0	0%
4.	Zamykam się w pokoju	4	33%	0	0%
5.	Odreagowuję na treningu (np. mocniej zbijając piłkę)	1	8%	4	33%
6.	Płaczę i odczuwam strach	0	0%	1	8%
7.	Działa na mnie mobilizująco	2	17%	5	42%
8.	Inne (jakie?)	0	0%	0	0%
	Suma	12	100%	12	100%

Z tabeli 17 wynika, że 4 osoby stanowiące 33% grupy badanych junierek w wyniku stresu zamyka się w pokoju. Żadna z nich nie odczuwa strachu. Po dwie juniorki zaznaczyły odpowiedzi stanowiące 17% tj.: „jestem nerwowa i wszystko mnie denerwuje”, „pocę się”, „działa na mnie mobilizująco”. Jednej zawodniczce z grupy junierek zwiększa się apetyt i również jedna odreagowuje na treningu. W przypadku drużyny senierek są nieco inne odpowiedzi. Dla większości z nich, stres ma działanie mobilizujące (42%), a także odreagowują go na treningu (33%). Dwie osoby badane z drużyny senierek są nerwowe i się denerwują, za to jedna płacze i odczuwa strach. Żadna osoba z podanej grupy nie zaznaczyła zwiększonego apetytu, pocenia się, zamykania się w pokoju.

Tabela 18. Co Pani robi, aby ochronić środowisko?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Oszczędzam wodę i energię elektryczną	4	11%	9	25%
2.	Korzystam z komunikacji miejskiej	12	33%	8	22%
3.	Podróżuję rowerem	0	0%	1	3%
4.	Segreguję śmieci	6	17%	4	11%
5.	Nie zaśmiecam środowiska	6	17%	9	25%
6.	Korzystam z wyrobów ekologicznych	4	11%	2	6%
7.	Zwracam uwagę osobom, które zaśmiecają środowisko	4	11%	3	8%
8.	Uczestniczę w protestach ekologicznych	0	0%	0	0%
9.	Nie obchodzi mnie ochrona środowiska	0	0%	0	0%
10.	Inne (jakie?)	0	0%	0	0%
	Suma	36	100%	36	100%

W pytaniu należało zaznaczyć co najmniej trzy odpowiedzi. W drużynie badanych junierek wszystkie zawodniczki stanowiące 33% korzystają z komunikacji miejskiej w celu ochrony środowiska. Sześć osób zaznaczyło odpowiedź „segreguję śmieci” (17%) i drugie sześć „nie zaśmiecam środowiska” (17%). Po 4 zawodniczki zaznaczyły kolejno: oszczędzanie wody i energii elektrycznej, korzystanie z wyrobów ekologicznych oraz zwracanie uwagi osobą, które zaśmiecają środowisko. Żadna osoba badana z grupy junierek i senierek, nie ochrona środowiska, uczestnicząc w protestach ekologicznych. Także ani jedna nie zaznaczyła odpowiedzi, oznajmiającej, że nie obchodzi ją środowisko. Najwięcej senierek oszczędza wodę i energię elektryczną (25%) oraz nie zaśmieca środowiska. Następną czynnością, którą wykonuje 22% badanych senierek jest korzystanie z usług komunikacji miejskiej. Cztery seniorki segregują śmieci (11%), trzy zwracają uwagę osobom, które zaśmiecają środowisko (8%), dwie korzystają z wyrobów ekologicznych (6%) oraz jedna podróżuje rowerem (3%).

Tabela 19. Jaki jest Pani stosunek do ochrony środowiska?

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Dbam o środowisko	6	50%	6	50%
2.	Nie dbam o środowisko	0	0%	0	0%
3.	Mam obojętny stosunek do środowiska	6	50%	6	50%
	Suma	12	100%	12	100%

Połowa zapytanych zawodniczek w grupie senierek i w grupie junierek o stosunek do ochrony środowiska odpowiedziała tak samo. Połowa badanych senierek i junierek dba o środowisko (50%), a druga połowa, ma co do niego obojętny stosunek (50%).

Tabela 20. Zdrowy styl życia siatkarek to wg Pani

Lp.	Odpowiedź	juniorki		seniorki	
		n	%	n	%
1.	Aktywność fizyczna	10	28%	9	25%
2.	Zdrowe odżywianie	9	25%	7	19%
3.	Kontrola lekarska	3	8%	5	14%
4.	Higiena osobista	7	19%	7	19%
5.	Brak uzależnień	7	19%	8	22%
6.	Ochrona środowiska	0	0%	0	0%
	Suma	36	100%	36	100%

Po analizie tabeli 20 można wywnioskować, że dla 10 zawodniczek z grupy senierek zdrowy styl życia to aktywność fizyczna (28%). Następnymi odpowiedziami, które najczęściej były zaznaczone to: zdrowe odżywianie (25%), higiena osobista (19%), brak uzależnień (19%). Dla trzech osób zdrowy styl życia to kontrola lekarska (8%). W przypadku senierek, aktywność fizyczna (25%) stanowi zdrowy styl życia. Brak uzależnień jest drugą najczęściej zaznaczaną odpowiedzią (22%), trzecią zdrowe odżywianie (19%) wraz z higieną osobistą (19%). Podobnie jak w przypadku junierek, kontrola lekarska została najmniej zaznaczana przez seniorki (14%).

Wnioski

Siatkówka jest jedną z form aktywności człowieka, która ma na celu regenerację sił psychofizycznych i fizycznych. Regularnie trenowana obniża stres codziennego życia, kształtuje sylwetkę oraz pobudza organizm do dalszego działania. Osoby trenujące siatkówkę poprawiają swoją dynamikę, wytrzymałość, a także siłę mięśniową. Powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch” wiąże się tutaj z korzystnym oddziaływaniem siatkówki na stan zdrowia i samopoczucia. Poddając analizie wyniki badań można dostrzec, że zawodniczki w pewnym stopniu dbają o zdrowy styl życia, ale na pewno nie zwracają na niego głównej uwagi. Z przeprowadzonych badań dwóch grup siatkarskich i sprawdzeniu ich stosunku do zdrowego stylu życia można wysunąć następujące wnioski:

1. Juniorki i seniorki mają pewien zakres wiedzy na niniejszy temat pracy.
2. Seniorki spędzają więcej godzin dziennie na uprawianiu aktywności fizycznej niż juniorki.
3. Dla większości senierek najbardziej niezdrowym produktem są Fast-foody.
4. Juniorki przy pytaniu o używki z których korzystają najczęściej wybrały : papierosy, cukier spożywczy oraz napoje energetyzujące.
5. Juniorki korzystają z kontroli lekarskiej dwa razy w roku.
6. Respondentki korzystając z odnowy biologicznej najczęściej wybierają basen.
7. Żadnej zawodniczce z grupy senierek nie zdarzyło się nie pożyczyć swojej osobistej rzeczy.
8. Część respondentek dba o środowisko, a druga część ma co do niego obojętny stosunek.
9. Ani jedna osoba z badanych osób nie zaznaczyła odpowiedzi, że przez zdrowy styl życia rozumie ochronę środowiska.

Na podstawie przeprowadzonych badań, można stwierdzić, że zawodniczki powinny pogłębiać swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia. Można stwierdzić, że seniorki wykazują większe zainteresowanie zdrowym stylem życia niż juniorki. Może to być spowodowane ich doświadczeniem życiowym oraz uprawianiem sportu zawodowo. U junierek wiedza ta jest niekompletna. Może to wynikać z ich wykształcenia. Większość zawodniczek jeszcze uczy się w liceum i nie wszystkie informacje na dany temat zostały im przedstawione i omówione.

Piśmiennictwo

1. Cieślicka M, Napierała M, Muszkieta R, Żukow W, Batyk I. Znaczenie aktywności fizycznej dla kuracjuszy Uzdrowiska Solanki w Inowrocławiu. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Iwonna M. Batyk, Walery Żukow. Wybrane zagadnienia z teorii sportu, żywienia, rekreacji, turystyki i rehabilitacji. WWSTiZ, WSG. ORSE. Poznań – Bydgoszcz. 2009. 135-155.
2. Cieślicka M, Muszkieta R, Napierała M, Żukow W. Zdrowy styl życia w opinii uczniów w Tarnówce. [w:] (Red.) Marek Napierała, Radosław Muszkieta, Walery Żukow. Człowiek- rekreacja- zdrowie. WSG, Bydgoszcz. 2009. 7-23.
3. Dmitruk K., Pilewska W., Cieślicka M., Zegarski T., The analysis of the postural control system in dancers, [w]: Impact of a healthy and unhealthy lifestyle on wellness, (red.) K. Turowskiego, Wydawnictwo Uniwersytetu M. Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2008, Chapter VII, s. 83-89.
4. Gertig H., Gawędzki J., 2001, Słownik terminów żywieniowych, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
5. Napierała M., Cieślicka M., Szark M., Klimczyk M., Aktywność fizyczna ludzi starszych – świadomość, nawyki i praktyka, [w]: Wspomaganie rozwoju i edukacji człowieka poprzez turystykę, sport i rekreację, (red.) Muszkieta R., Napierała M., Skaliy A., Żukow W., WSG, Bydgoszcz 2009, s.363 - 376.
6. Napierała M., Eksterowicz J., Cieślicka M., Dmitruk K., Dymorfizm płciowy studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy z kierunku wychowania fizycznego rozpoczynających studia w 2008 roku, [w]: Wpływ stylu życia na dobrostan powodzenie,(red.) K. Turowski, Wydawnictwo NeuroCentrum w Lublinie, Lublin, 2009, s. 163 – 174.
7. Szark M., Cieślicka M., Zachowania zdrowotne dzieci w młodszym wieku szkolnym (W:) Antropologia, 2000. Pamiętniki Kongresu. Suplement I, cz. II, Bydgoszcz, 402-409.
8. Woynarowska B., 2007, Edukacja zdrowotna, Wydawnictwo PWN, Warszawa.

Streszczenie

Niniejsza praca przedstawia próbę oceny zdrowego stylu życia pomiędzy seniorkami a juniorkami z klubu sportowego Pałac Bydgoszcz.

Celem pracy było uzyskanie informacji dotyczących aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, braku nałogów, higieny osobistej, kontroli lekarskiej oraz ochrony środowiska na przykładzie dwóch grup siatkarskich z tego samego klubu.

Przebadane zostały 24 siatkarki, dzięki metodzie sondażowo-diagnostycznej. Wraz z metodą została wybrana ankieta, która stanowiła technikę badań. Wyciągnięto następujące wnioski:

1. Juniorki i seniorki mają pewien zakres wiedzy na niniejszy temat pracy.
2. Seniorki spędzają więcej godzin dziennie na uprawianiu aktywności fizycznej i niż juniorki.
3. Dla większości senierek najbardziej niezdrowym produktem są Fast-foody.
4. Juniorki przy pytaniu o używki z których korzystają najczęściej wybrały : papierosy, cukier spożywczy oraz napoje energetyzujące.
5. Juniorki korzystają z kontroli lekarskiej dwa razy w roku.
6. Respondentki korzystając z odnowy biologicznej najczęściej wybierają basen.
7. Żadnej zawodniczce z grupy senierek nie zdarzyło się nie pożyczyć swojej osobistej rzeczy.
8. Część respondentek dba o środowisko, a druga część ma co do niego obojętny stosunek.
9. Ani jedna osoba z badanych osób nie zaznaczyła odpowiedzi, że przez zdrowy styl życia rozumie ochronę środowiska.

TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA PCHNIĘCIA KULĄ TECHNIKĄ KLASYCZNĄ

Mariusz Klimczyk

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Pchniecie kulą należy do mało skomplikowanych form ruchu, którą jest zdecydowanie łatwiej opanować niż pozostałe konkurencje rzutów [1, 2]. Technikę tej konkurencji można nauczać niemal w każdych warunkach terenowych i ćwiczących posiadających podstawowy poziom przygotowania sprawnościowego, różnicując ciężar kuli (od 2 do 3 kg dla kobiet i 4 - 5 kg dla mężczyzn. W trakcie nauczania (dla bardziej efektywnego przebiegu zajęć), każdy sportowiec powinien mieć jedną kulę.

Dla zapewnienia bezpieczeństwa należy bezwzględnie podporządkować się następującym zaleceniom:

- ćwiczący wykonują ćwiczenia z kulą wypychając, bądź rzucając ją tylko w jednym kierunku;
- sprzęt z rzutni może być zebrany z chwilą, gdy wszyscy ćwiczący zakończą wykonanie powierzonego im zadania;
- w czasie wykonywania pchnięcia przez jednego z ćwiczących pozostali czekają na swoją kolej ustawieni 4-5 m od koła po jednej stronie.

Celem pracy jest prezentacja podstawowego zestawu ćwiczeń, stosowanego w metodyce nauczania niezbędnego do opanowania techniki pchnięcia kulą.

Metody badań

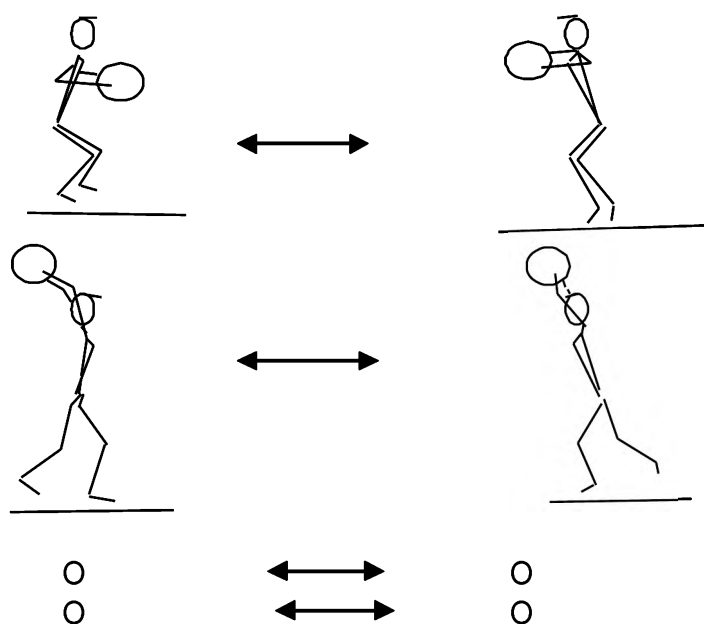
Analiza literatury specjalistycznej, w pracy z dokumentem zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania pchnięcia kulą techniką klasyczną

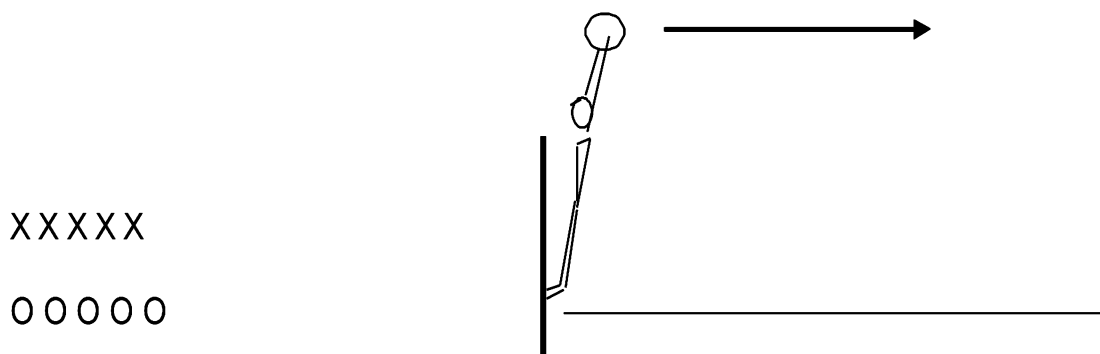
Do ćwiczeń przygotowujących zaliczamy m.in. wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi takie jak:

- w pozycji stojącej rzuty autowe;
- rzuty na przemian z prawej i lewej strony (podobnie jak rzut młotem);
- wypchnięcia piłki na przemian lewą i prawą kończyną górną;
- pół przysiad, piłka lekarska na wysokości klatki piersiowej – wyprost kończyn dolnych i wypchnięcie piłki z przed klatki piersiowej do przodu;
- pół przysiad, piłka lekarska na wysokości klatki piersiowej – dynamiczny wyprost kończyn dolnych zakończony wyskokiem w górę z jednoczesnym wypchnięciem piłki z przed klatki piersiowej w górę w przód (rys. 1);
- z półprzysiadu z pozycji tyłem do kierunku rzutu, rzut piłką lekarską w tył ponad głowę (rys.2) [3].

Niektóre z tych ćwiczeń mogą być wykonywane w pozycji siedzącej np. pchnięcie piłką lekarską.



Rys. 1. Ćwiczenie - Wypchnięcie piłki z przed klatki piersiowej, rzut autowy



Rys. 2. Ćwiczenie - Rzut piłką lekarską w tył ponad głowę

Metodyka nauczania pchnięcia kulą - ćwiczenia

- I. Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń powinna być przeprowadzona demonstracja pchnięcia kulą przez osobę prowadzącą zajęcia, jak również wykorzystanie filmów, taśm wideo, kinogramów, na których zaprezentowane są pchnięcia zawodników najlepszych zawodników na świecie.
 - Nauczyciel-trener powinien zapoznać ćwiczących z rzutnią i omówić przepisy rozgrywania tej konkurencji oraz omówić zasady bezpieczeństwa w czasie treningu i zawodów.
 - Wykonujemy ćwiczenia z kulą w trakcie których, następuje oswojenie zawodnik ze sprzętem (toczenie kuli, przekładanie jej z prawej do lewej ręki, skłony i skrętoskłony itp.).
 - Prezentujemy trzymanie kuli – ułożona na ostatnich odcinkach śródrecza oraz trzech środkowych palcach, z boku oparta jest na palcu małym i kciuku, ułożona jest przy żuchwie lub uchu.
1. Ćwiczenia pchnięcia kulą należy rozpocząć od pchnięć w górę ponad zawieszonymi przedmiotami, podczas których, młody sportowiec stoi w pozycji przodem do kierunku pchnięcia, stopy ustawione względem siebie równolegle, natomiast nogi ugięte w stawach kolanowych. Ćwiczenie rozpoczyna wyprostem nóg, a kończy wypchnięciem kuli.
 - Pchnięcie kulą z ustawienia frontального – kończyny dolne ustawiony w niewielkim wyroku, stopy ustawione równolegle względem siebie, tułów skręcony w stronę prawą (w przypadku pchnięcia prawą ręką). Ciężar ciała usytuowany na ugiętej w stawie kolanowym nodze prawej, natomiast biodra w pozycji prostopadłej do kierunku

pchnięcia. Zwiększając stopniowo wykrok w końcowym efekcie zawodnik wykonuje pchnięcia z pozycji finałowej (rys. 1).



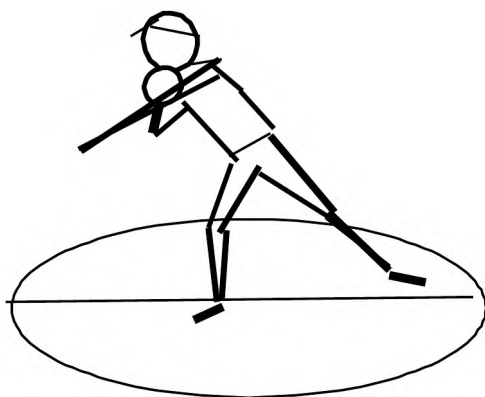
Rys. 1. Ćwiczenie - Pozycja finałowa

2. Nauczanie pchnięcia kulą z miejsca bokiem do kierunku pchnięcia.

- Ćwiczący w ustawieniu bokiem do kierunku pchnięcia - noga prawa ugięta w stawie kolanowym, a lewa wyprostowana w linii prostej z tułowiem, stopy równoległe. Pchnięcie następuje na drodze dynamicznego wyprostowania z rotacją prawej stopy, kolana, biodra i ruchu tułowia (klatki piersiowej) w przód, natomiast łokieć prawej kończyny górnej na wysokości barku, a kciuk skierowany w dół. Dynamiczny wyprost kończyny górnej zakończony pracą nadgarstka i palców kończy wypchnięcie kuli.

- Ćwiczący w ustawieniu tyłem do kierunku pchnięcia – stopy ustawione równoległe (skośnie w kierunku rzutni). Ciężar ciała spoczywa na usytuowanej w wykroku nodze prawej. Tułów wraz z lewą kończyną dolną tworzy linię prostą. Lewa kończyna swobodnie zwieszona w dół. Wyprostno-skrętna praca prawej stopy, stawu kolanowego i biodra powoduje przyjęcie pozycji finałowej. Następnie lewa kończyna górna odwiedzona w lewą stronę napinając mięśnie klatki piersiowej, a prawy bark dynamicznie przesunięty w kierunku pchnięcia, aktywny ruch lewej kończyny dolnej i następuje aktywne wypchnięcie kuli

- Ćwiczący ustawiony tyłem do kierunku pchnięcia wykonuje wykrok prawą kończyną dolną do przodu, przyjmuje pozycję wyrzutną (rys. 2). Następnie wykonuje dokładnie te same czynności jak w przypadku pchnięcia z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia (powyżej). W celu zapewnienia równowagi po wypchnięciu kuli następuje przeskok z lewej na prawą nogę.



Rys. 2. Ćwiczenie - Pozycja wyrzutna

3. Nauczanie pchnięcia kulą z doskoku

- ustawienie tyłem do kierunku pchnięcia tak, że prawa stopa postawiona jest na rozrysowanej zgodnie z kierunkiem pchnięcia linii, natomiast lewa równoległe do prawej. Tułów wychylony w kierunku przeciwnym do pchnięcia. Ćwiczący wykonaniu kroku prawą nogą do tyłu, następnie lewą (lewa stopa postawiona tak, że przekracza oś, wzdłuż której stawiamy stopę prawą), przyjmuje pozycję wyrzutną i wypycha kulę.
- ćwiczący przyjmuje pozycję startową. Po wykonaniu zamachu lewą nogą, wykonuje odbicie z prawej i na niej ląduje, z kolei stopa lewej nogi ustawiona skośnie, ćwiczący przyjmuje pozycję wyrzutną i wykonuje wypchnięcie kuli.



Rys 3. Ćwiczenie - Przejście z ustawienia w pozycji wyrzutnej do finałowej

Wskazówki metodyczne w nauczaniu pchnięcia kulą

- Należy zwrócić szczególną uwagę na to by podczas pchnięcia kciuk ręki trzymającej kulę był skierowany do podłoża, łokieć powinien znajdować się na wysokości barku i z tyłu (w

momencie przyjęcia pozycji finałowej), a w końcowym momencie wypychać kulę końcami palców.

- W trakcie wypchnięcia kuli z miejsca miotacz winien się skoncentrować na szybkim wyproście nóg oraz tułowia z równoległą rotacją całego ciała w stronę pchnięcia.

Wnioski

- Nauczanie techniki rozpoczynamy od demonstracji pchnięcia kulą, opisu jego poszczególnych faz.

- Przed przystąpieniem do nauczania oraz doskonalenie poszczególnych elementów techniki należy zastosować ćwiczenia zapewniające odpowiedni pułap przygotowania psychomotorycznego.

- W trakcie nauczania techniki pchnięcia kulą należy korzystać z kinogramów, filmów i innych pomoce naukowych.

Piśmiennictwo

[1] Mroczyński Z. (red), (1995): Lekkoatletyka, skoki, rzuty, wieloboje. AWF, Gdańsk.

[2] Stawczyk Z. (red), (1976): Lekkoatletyka, PAN, Warszawa-Poznań.

[3] Klimczyk M., Napierała M. (2012): Zabawy i gry stosowane w nauczaniu lekkoatletyki.

Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz, ss. 163.

[4] Raczek J. (1991): Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS.

Streszczenia

Przedstawione w pracy ćwiczenia przeznaczone są dla początkujących sportowców uczących się pchnięcia kulą techniką klasyczną.

Celem pracy jest zaprezentowanie wykorzystywanych w metodyce nauczania ćwiczeń niezbędnych do opanowania techniki pchnięcia kulą.

W pracy posłużono się metodę badań opartą na analizie literatury specjalistycznej, natomiast w pracy z dokumentem zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Kompleksy zastosowanych ćwiczeń umożliwiają rozwój - zdolności koordynacyjnych, zwinności, gibkości, orientacji w czasie i przestrzeni. Powodują między innymi powiększenie potencjału nawyków ruchowych ułatwiających opanowanie fundamentalnych elementów pchnięcia kulą.

TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA RZUTU DYSKIEM

Mariusz Klimczyk

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszcy

Wstęp

Rzut dyskiem należy do najtrudniejszych konkurencji lekkoatletycznych. Wpływ na to ma bardzo złożona struktura jego poszczególnych czynności ruchowych. Podczas wykonywania rzutu zawodnik wykonując obrót i jednocześnie przemieszcza się wzdłuż osi koła w kierunku rzutni [1]. Nauczanie rzutu dyskiem powinno się przeprowadzać na równym i twardym podłożu [2]. Przed przystąpieniem do zajęć należy sprawdzić czy rzutnia jest właściwie przygotowana.

Koło do rzutu dyskiem musi być ogrodzone siatką, tak zamontowaną, by zawodnik mógł wykonać rzut w promieniu 40 stopni. W celu zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczącym rzuty mogą być wykonywane tylko w jednym kierunku, natomiast po sprzęt zawodnicy udają się wówczas, gdy ostatni z nich wykona rzut. Podobnie jak w pozostałych konkurencjach rzutowych ilość (w tym przypadku) dysków powinna odpowiadać liczbie ćwiczących.

Celem niniejszej pracy jest propozycja zestawu ćwiczeń, które mogą być wykorzystane w metodyce nauczania rzutu dyskiem.

Metody badań

Analiza literatury specjalistycznej, w pracy z dokumentem zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania rzutu dyskiem

Do ćwiczeń przygotowujących do rzutu dyskiem zaliczamy:

- w rozkroku skręty tułowia w prawą i lewą stronę;

- w rozkroku skręty tułowia z przeskokiem na przemian w prawą i lewą stronę (w momencie wykonywania skrętu w jego końcowej części wykonujemy przeskok z godnie ze skrętem);
- toczenie dysku (dysk spoczywa na ostatnich członach szeroko rozstawionych palców, kciuk stabilizuje dysk z boku). Ćwiczący stoi w pozycji wykroczonej (noga po stronie ręki trzymającej dysk z tyłu), toczy dysk wypuszczając go przez palec wskazujący;
- podrzucanie dysku - wykonujemy w ten sposób by dysk wypuszczany był przez palec wskazujący;
- wymachy – ustawienie ćwiczącego w rozkroku (rozkrok w przybliżeniu w szerokości barków), dysk znajduje się w kończynie górnej. Wymachy z dyskiem wykonywane w płaszczyźnie strzałkowej;
- zamachy z dyskiem – ustawienie ćwiczącego w rozkroku i wykonuje zamach w prawą i lewą stronę. Zamachy z dyskiem wykonywane są w płaszczyźnie poprzecznej, Jednocześnie z przemieszczaniem dysku zawodnik przenosi ciężar ciała (zamach w lewą stronę, ciężar ciała przemieszcza się w stronę kończyny dolnej lewej, podobnie w stronę przeciwną). Przez cały czas wykonywania zamachów dysk spoczywa w tej samej ręce (kończyna przeciwna nie pomaga trzymać dysk). Ruch powinien być wykonany obszernie i płynnie.

Metodyka nauczania rzutu dyskiem

I. Przed przystąpieniem do pierwszych zajęć osoba je prowadząca powinna:

- zaprezentować rzut dyskiem. Należy także wykorzystać filmy, taśm wideo, kinogramy, na których zaprezentowane są rzuty dyskiem wykonane przez najlepszych zawodników tej konkurencji na świecie;
- zapoznać ćwiczących z rzutnią, omówić przepisy rozgrywania tej konkurencji, a także zasady bezpieczeństwa w czasie treningu i zawodów.

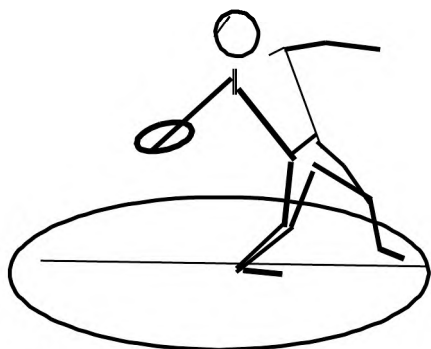
II. Nauka trzymania dysku (w przypadku gdy nie były stosowane ćwiczenia wprowadzające (omówiono powyżej) należy szczegółowo omówić i zademonstrować.

III. Nauczanie rzutu dyskiem z miejsca

1. Wykonywanie rzutów z ustawienia przodem do kierunku rzutu (rys. 1).

- W przypadku zawodnika praworęcznego – lewa noga w wykroku. Prawa noga (stopa) ustawiona prostopadle do kierunku rzutu ugięta w stawie kolanowym, na niej przede wszystkim spoczywa ciężar ciała. Lewa noga natomiast odstawiona nieznacznie w bok. Ćwiczący wykonuje przedmach, następnie zmierza do wyprostowania prawej nogi w stawie

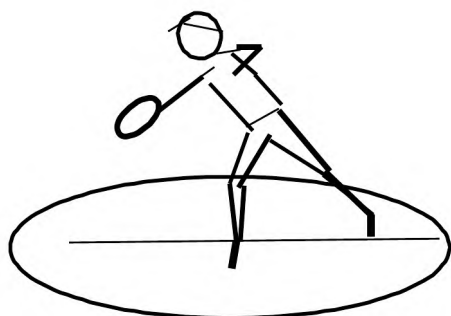
kolanowym (co powoduje napięcie mięśni brzucha i klatki piersiowej /łuk napięcia/), następuje skręt tułowia, barku w kierunku zamierzonego rzutu i realizuje rzut tak, by dysk wypuszczony z ręki leciał prawie równoległe do podłoża.



Rys. 1. Ćwiczenie - Rzut z ustawienia przodem do kierunku rzutu

2. Wykonywanie rzutów z ustawienia bokiem do kierunku rzutu (rys. 2).

- Ćwiczący staje bokiem do kierunku rzutu w szerokim rozkroku, stopy względem siebie ustawione równoległe. Wykonuje parę zamachów, w momencie, gdy dysk znajduje się w najdalszym tylnym położeniu wykonuje skrętno-wyprostną pracę prawej stopy, stawu kolanowego, przyczyniając się do ustawienia frontального bioder (prawe biodro w przód), (ręka z dyskiem w tym czasie możliwie najdalej pozostawiona z tyłu) wywołuje tak zwany „łuk napięcia”. Następuje skręt tułowia, barku w kierunku rzutu i wykonuje rzut tak, by dysk wypuszczony z ręki leciał stosunkowo płasko względem podłoża.



Rys. 2. Ćwiczenie - Wykonanie rzutu z ustawienia bokiem do kierunku rzutu

3. Wykonywanie rzutów z ustawienia tyłem do kierunku rzutu.

- Ćwiczący staje tyłem do kierunku rzutu. Ciężar ciała spoczywa na prawej nodze. Po wykonaniu zamachy w czasie, gdy dysk znajduje się w najdalszym tylnym położeniu wykonuje skrętno-wyprostną pracę prawej stopy, stawu kolanowego i prawego biodra (w tym momencie praca lewej nogi dopasowuje się do prawej), następnie barków i prawej kończyny górnej wykonuje rzut pod odpowiednim kątem. Często w rzutach z tej pozycji stosuje się różne metalowe przedmiot np. pręty.

IV. Nauczanie rzutu dyskiem z obrotem

W procesie nauczania rzutu dyskiem z obrotem stosujemy następujące ćwiczenia:

W pierwszym etapie nauczania tej bardzo skomplikowanej sekwencji ruchowej wykonujemy ćwiczenia nie używając sprzętu.

1. Ćwiczący ustawia się przodem do kierunku rzutu, nogi w rozkroku, stopy ustawione równolegle (ćwiczenie wykonywane jest wzdłuż rozrysowanej kredą linii, lewa noga na linii). Wykonuje przedmach - w chwili, gdy ręka mająca wykonać rzut znajduje się w najdalszym tylnym położeniu wykonuje przejście do przodu, stawia prawą nogę tuż przed linią, wokół niej wykonuje całym ciałem rotację i stawia lewą nogę za linią ustanawiając dogodną pozycję do wykonania rzutu (rys. 2).

2. Ćwiczący ustawia się bokiem do kierunku rzutu, wydłużając rozbieg o 90 stopni. Wykonuje rotację w lewą stronę wraz z przejściem do przodu o 180 stopni. Następnie wykonuje te same czynności jak w ćwiczeniu poprzednim.

3. Ćwiczący ustawia się tyłem do kierunku rzutu, wydłużając rozbieg w stosunku do poprzedniego o kolejne 90 stopni. Wykonuje przedmach, w chwili, gdy ręka mająca wykonać rzut znajduje się w najdalszym tylnym położeniu wykonuje odbicie z lewej nogi (wspomagane wymachem prawej) do przodu stawia ją przed linią (faza bezpodporowa obrotu). Następnie jak wyżej.

4. To samo ćwiczenie wykonane w szybkim tempie.

W drugim etapie nauczania powyżej przedstawione ćwiczenia wykonujemy z dyskiem oddając rzut.

Wykonywanie rzutu w pełnej formie jest ostatnim etapem nauczania rzutu dyskiem, w której miotacz wykonuje półtora obrotu wokół podłużnej osi swojego ciała. Wykorzystanie pełnego rozbiegu, którego początkową fazą jest ustawienie tyłem do kierunku rzutu zwiększa zdecydowanie końcową efektywność rzutu.

Wnioski

- Do nauczania techniki rzutu dyskiem przystępujemy po zastosowaniu ćwiczeń przygotowawczych, których zadaniem jest podniesienie pułapu przygotowania sprawnościowego.
- Proces nauczania rozpoczynamy od demonstracji rzutu dyskiem oraz objaśnienia jego kolejnych faz.
- W trakcie nauczania techniki rzutu należy korzystać z kinogramów, filmów i innych pomocy naukowych.

Piśmiennictwo

- [1] Mroczyński Z. (red), (1995): Lekkoatletyka, skoki, rzuty, wieloboje. AWF, Gdańsk.
- [2] Stawczyk Z. (red), (1976): Lekkoatletyka, PAN, Warszawa-Poznań.

Streszczenia

W pracy zostały zaprezentowane zestawy ćwiczeń niezbędnych do nauczania rzutu dyskiem początkujących zawodników.

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie wykorzystywanych w metodyce nauczania ćwiczeń przyczyniających się do opanowania techniki rzutu dyskiem.

Posłużono się następującymi metodami badań: analiza literatury specjalistycznej, praca z dokumentem, w której zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Przedstawione ćwiczenia umożliwiają rozwój - zdolności koordynacyjnych, zwinności, gibkości, orientacji w czasie i przestrzeni, siły. Przyczyniają się m.in. wzrostu potencjału nawyków ruchowych ułatwiających opanowanie podstawowych elementów rzutu dyskiem.

TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA RZUTU MŁOTEM

Mariusz Klimczyk

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Rzut młotem to konkurencja lekkoatletyczna, która zmieniała się przez wiele lat. Z uwagi na trudności powodowane złożoną techniką rzutu, od jej początków do obecnego stanu jej prawidłowego wykonania, poświęcono wiele lat pracy, biorąc pod uwagę doświadczenia trenerów, zawodników oraz badania naukowe. Obecnie znane są w świecie różne szkoły treningu, wśród ich można wyróżnić: wschodnią (kraje byłego Związku Radzieckiego), rosyjska, białoruska, ukraińska, węgierska, niemiecka.

W celu efektywnego nauczania tej jednej z najtrudniejszych konkurencji lekkoatletycznej należy odpowiednio przygotować początkujących sportowców. Należy skontrolować czy przyszli młociarze są w stanie wykonać specyficznym dla rzutu młotem zadaniom ruchowym.

Celem niniejszej pracy jest propozycja zestawu ćwiczeń, które mogą być wykorzystane w metodyce nauczania rzutu młotem.

Metody badań

Analiza literatury specjalistycznej, w pracy z dokumentem wykorzystano wyniki badań wtórnych.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania rzutu dyskiem

Do ćwiczeń przygotowujących do rzutu młotem zaliczamy:

- różnego rodzaju wieloskoki – pięcioskok na przemian, na prawej nodze, na lewej nodze, obunóż,

- ćwiczenia z obrotem np. odbicia obunóż z wykonaniem obrotu 180 stopni i więcej;
- ćwiczenia polegające na wykonaniu np. jednego pełnego obrotu w prawą, następnie w lewą stronę; wykonanie dwóch obrotów po kolei dwa w prawą i natychmiast dwa w lewą stronę; wykonanie trzech obrotów itd. (można także wykonać obroty z zamkniętymi oczami);
- wykonanie piruetów na śródstopiu prawej i lewej nogi.

Ponieważ rzut młotem szczególnie wymaga przygotowania siłowego, dlatego do ćwiczeń przygotowujących do jej nauczania stosujemy również takie jak:

- wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi, kulami;
 - podskoki i podskoki z półobrotem z gryfem na barkach;
 - półprzysiady, przysiady ze sztangą;
 - rwanie sztangi z początku z małym obciążeniem;
- w leżeniu na skrzyni gimnastycznej skłony i wyprosty tułowia z odciążeniem.

Metodyka nauczania rzutu młotem

I. Uproszczone opanowanie podstawowych form ruchu bez sprzętu.

1. Nauczanie obrotów.

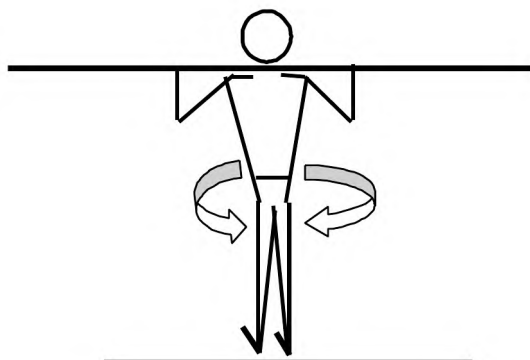
- Ćwiczący w pozycji stojącej, nogi nieznacznie ugięte w stawach kolanowych, tułów wyprostowany nieco pochylony w przód, kończyny górne opuszczone. Młociarz obraca się na śródstopiu lewej nogi. To samo ćwiczenie z wyprostowanymi rękami w bok, następnie z rękami wyprostowanymi w przód (na szerokość barków), wykonuje (np. trzy) piruety.
- Ćwiczący w pozycji jak wyżej wykonuje obroty na pięcie lewej nogi.
- Ćwiczący w pozycji stojącej, nogi nieznacznie ugięte w stawach kolanowych, tułów wyprostowany nieco pochylony w przód, kończyny górne opuszczone. Młociarz wykonuje obrót 90 stopni na pięcie, następnie przemieszcza się na śródstopie kończąc pełny obrót dynamicznym postawieniem prawej nogi na podłożu.
- Ćwiczący wykonuje to samo ćwiczenie jak wyżej z wyprostowanymi rękami w bok oraz z rękami wyprostowanymi w przód (na szerokość barków).

Uwaga:

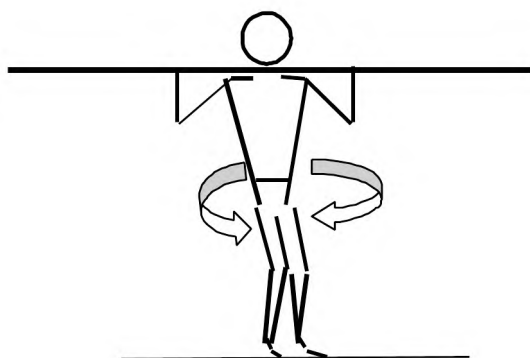
- w powyższym ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na utrzymaniu ciężaru ciała na lewej nodze, a także by w obrotach kończyny dolne wyprzedzały pracę ramion;
- gdy ćwiczący w dobrym stopniu nauczył się wykonania jednego obrotu, należy zalecać kolejne.

II. Uproszczone opanowanie podstawowych form ruchu używając przybory.

- Ćwiczący w pozycji stojącej z nogami złączonymi, trzyma na barkach np. trzonek od miotły. Wykonujemy obroty na piętach obu nóg około 45 stopni w lewo (rys. 1), następnie przemieszczamy się na palce i obracamy się dalej w lewą stronę (rys.2), z kolei ponownie na pięty itd.



Rys. 1. Ćwiczenie – wykonanie półobrotu na piętach



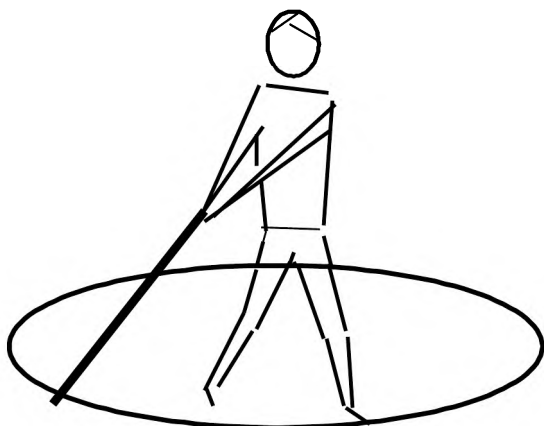
Rys. 2. Ćwiczenie – wykonanie półobrotu na palcach

- Ćwiczący stoi na jednej nodze, trzyma na barkach np. trzonek od miotły. Wykonujemy obroty na pięcie jednej nogi około 45 stopni w lewo, następnie przemieszczamy się na śródstopie i obracamy się dalej w lewą stronę, z kolei ponownie na piętę itd.

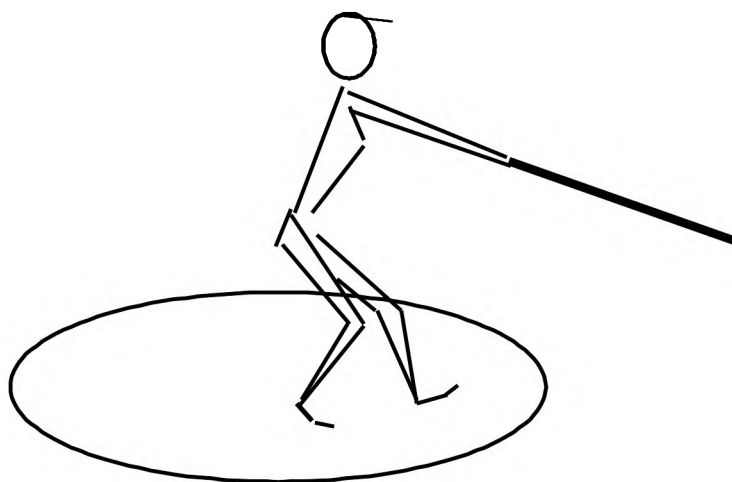
- Młociarz trzyma w wyprostowanych lekko zwieszonych kończynach górnych kij do gry w palanta, lub inny o podobnym kształcie przedmiot i wykonuje obrót 90 stopni na pięcie, następnie przemieszcza się na śródstopie o pozostałe 270 stopni i kończąc obrót dynamicznym postawieniem prawej nogi na podłożu (rys. 3).

Uwaga:

- należy skupić się na prawidłowym ruchu oraz ustawieniem nóg, tułów wyprostowany nieznacznie pochylony w przód (rys. 4).

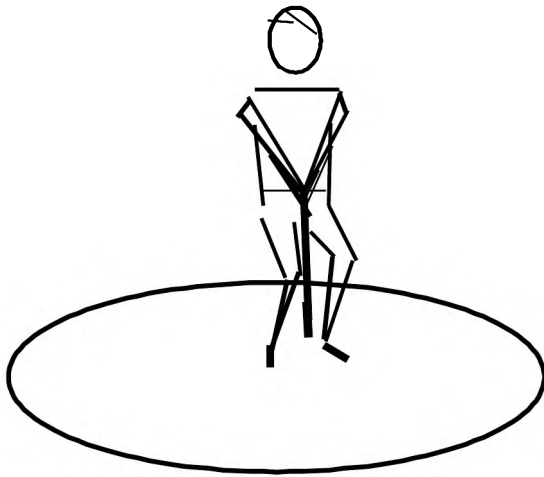


Rys. 3. Ćwiczenie polegające na wykonaniu obrotów z kijem do gry w palanta



Rys. 4. Ćwiczenie obrotu – faza dwupodporowa

- Uczący się na wysokości bioder, trzyma kij do gry w palanta, na wyprostowanych do przodu rękach. Wykonuje obrót o 360 stopni w czasie którego, zakreśla końcem kija okrąg. W czasie wykonywania ćwiczenia wzrok ćwiczącego skierowany jest na jego koniec (rys. 5).



Rys. 5. Wykonanie obrotu – wzrok skierowany na zakończenie kija do palanta

- To samo ćwiczenie wykonujemy w prawej ręce przed sobą, następnie wykonujemy obrót trzymając kij w lewej ręce przed sobą.

- Ćwiczący trzyma w rękach ciężarek i wykonuje kilka obrotów.

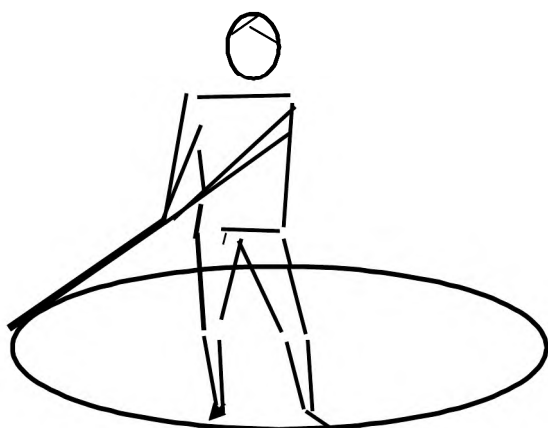
Uwaga:

- należy szczególnie skupić się na zachowaniu stabilności i równowagi.

III. Nauczanie fazy wyrzutu

Według A. Bondarczuka (2000) poprawnie wykonany wyrzut może przyczynić się do wydłużenia odległości rzutu o 5 %. Elementu tego nauczamy poprzez wyrzut np. kija palantowego w taki oto sposób.

- Ćwiczący staje w szerokim rozkroku z szeroko rozstawionymi ramionami. Osoba praworęczna – lewa ręka chwyta pod prawą w taki sam sposób, jaki wykonują zawodnicy grający w golfa. Sportowiec z biodrami zwróconymi do przodu obraca ramię i głowę w prawą stronę, trzymając kij pod kątem 30 stopni w stosunku do podłoża (rys. 6).

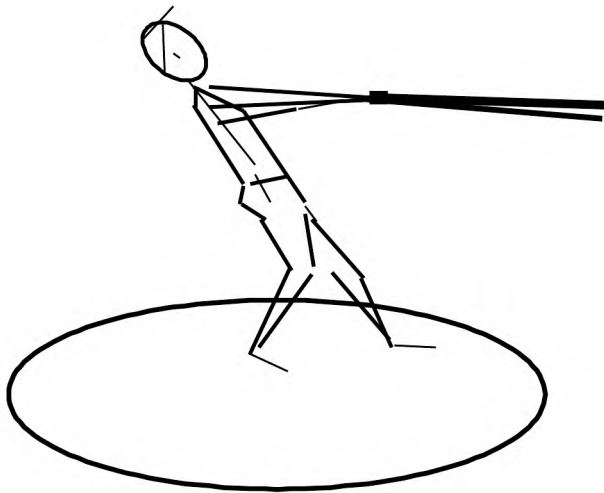


Rys. 6. Ćwiczenie fazy wyrzutu

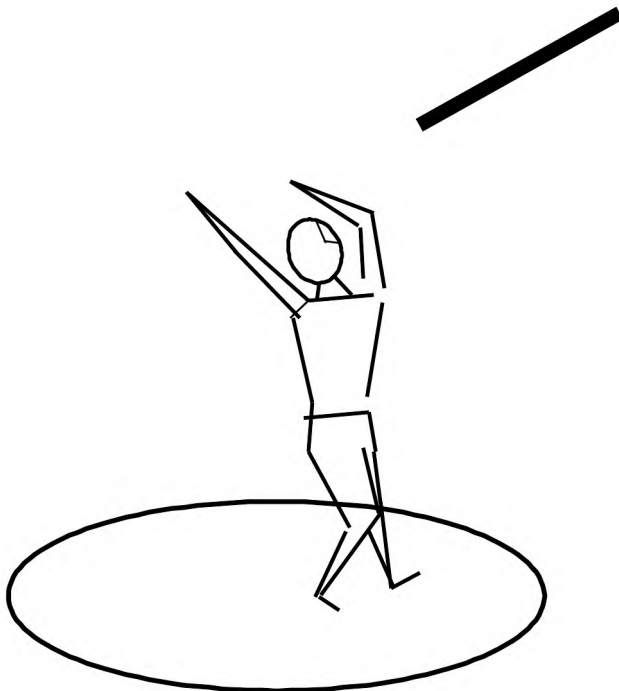
Mając obie kończyny górne wyprostowane ćwiczący wyrzuca kij do gry w palanta (może to być inny, ale o zbliżonej długości i ciężarze przedmiot) w lewą stronę obiema rękami, a prawą stroną ciała, równoległe wykonując ruch obrotowy stopy oraz biodra w kierunku wyrzutu.

Uwaga:

- w trakcie realizowania powyżej opisanego ruchu podbródek osoby rzucającej razem z głową i ramionami powinien się podnosić odchylając się w stronę przeciwną do rzucanego przyboru (kija do palanta), który jest wypuszczany z rąk w momencie, w którym stopy i biodra uległy rotacji o 90 stopni;
- w chwili wyrzutu dłonie znajdują się na wysokości ramion, natomiast głowa i ramiona powinny być możliwie jak najbardziej oddalone od wyrzucanego przedmiotu, a wzrok rzucającego skierowany w górę (rys. 7).



Rys. 7. Nauczanie wyrzutu



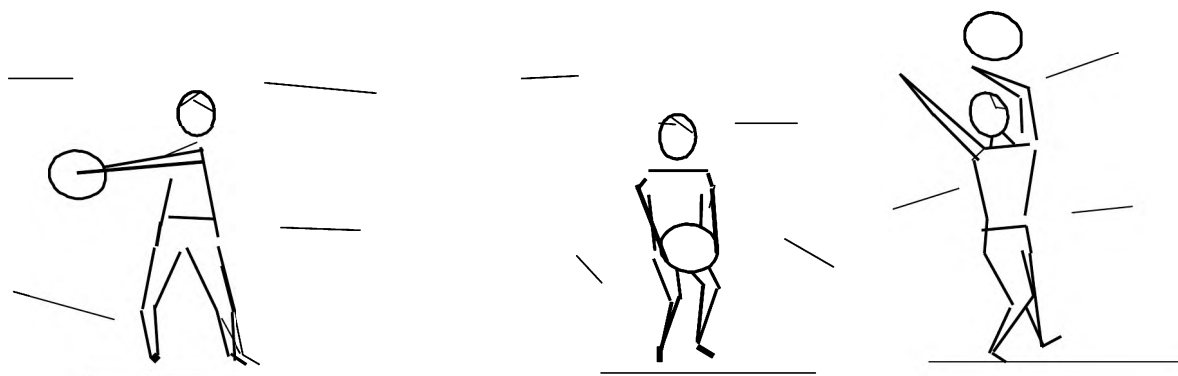
Rys. 8. Wypuszczenie przyboru z rąk z chwilą, gdy stopy i biodra uległy rotacji o 90 stopni

Młodzi sportowcy mogą także nauczyć się wyrzutu wykorzystując w tym celu piłki lekarskie. Dziewczęta będą ćwiczyły z 4 kg piłkami lekarskimi, natomiast chłopcy 5 i 6 kilogramowymi.

- Ćwiczący staje tyłem w odległości 1,5 m od ściany (ramiona wyprostowane trzymają piłkę nieznacznie z prawej strony), wykonując rotację stopami wykonuje rzut go góry w kierunku ściany (rys. 9).

Uwaga:

- ustawienie ćwiczącego umożliwia po odbiciu piłki od ściany chwycenie jej i wykonanie ponownego takiego samego rzutu;
- ćwiczenie powtarzamy 10-ciokrotnie wykonując od 3 do 5 serii;
- ćwiczenie należy wykonywać rzucając także w stronę przeciwną.



Rys. 9. Rzut do ściany piłką lekarską

IV. Nauczanie trzymania młota, przedmachów i wyrzucania młota

Nauczanie trzymania młota.

Ćwiczący chwytają uchwyt młota lewą ręką, a prawą dłoń nad lewą. Przed przystąpieniem do chwytu młota zawodnicy w celu ochrony palców używają rękawicy.

Przed przystąpieniem do nauczania przedmachów należy wykonać ćwiczenia oswajające z młotem. W tym celu można stosować następujące ćwiczenia:

- głowica młota spoczywa na podłożu, przed ćwiczącym, którego kończyny górne są wyprostowane, skierowane skośnie w dół (trzymają uchwyt młota), a nogi lekko ugięte. Uczący się wykonuje zamachy w lewą stronę (głowica młota przemieszcza się nieznacznie ponad podłożem);
- to samo ćwiczenie jak wyżej, natomiast zamachy wykonuje się ze znacznie ugiętymi nogami w stawach kolanowych;
 - a) zamachy w marszu;
 - b) zamachy w truchcie.
- Przekładanie młota w trakcie przemieszczania się jego głowicy ponad podłożem z prawej do lewej ręki z przodu.
- Przekładanie młota w trakcie przemieszczania się jego głowicy ponad podłożem z prawej do lewej ręki z przodu, tyłu, ponownie przodu (360 stopni - na około ćwiczącego).

Uwaga:

- wymiana - przerzucanie uchwytu młota (wraz z całym młotem) z ręki do ręki wokół nieruchomo stojącego ćwiczącego ma na celu stałe utrzymanie długiego promienia, jaki zakreśla głowica młota oraz nauczenie się przeciwstawiać się sile odśrodkowej wirującego młota.

Gdy uczący się rzutu młotem opanuje powyżej opisane ćwiczenia, odpycha młot w ustawieniu w stosunku siebie skośnie w lewą stronę, chwyta uchwyt oburącz i rozpoczyna obracać się na lewej pięcie i palcach prawej stopy do 90 stopni, z kolei przemieszcza się przez palce lewej stopy kończąc obrót postawieniem na podłożu nogi prawej.

Do nauczania przedmachów i obrotów z młotem stosujemy następujące ćwiczenia:

- Zawodnik stoi z nogami nieco ugiętymi i wyprostowanym tułowiem, patrząc przed siebie. Kończyny górne swobodnie trzymają uchwyt młota, podrywają sprzęt do góry. Uczący się wykonuje jeden zamach, młot w odpowiednim ustawieniu w locie i przystępuje do wykonania jednego obrotu. Ten cykl powtarza bez przerwy 3 razy.
- wykonanie dwóch zamachów, obrót i wyrzut. Następnym razem trzech zamachów, obrót i wyrzut.

Uwaga:

- ćwiczenie wykonujemy z pełną kontrolą, płynnie, co wpłynie na poprawne i stabilne wykonanie obrotu.
- Pozycja jak w powyższym ćwiczeniu. Miotacz wykonuje zamach następnie obrót, zamach następnie obrót, z kolei dwa lub trzy zamachy, dwa obroty i wyrzut.
- Pozycja jak wyżej, zamach obrót, następnie dwa lub trzy zamachy, trzy obroty i wyrzut.

Wnioski

- W procesie nauczania, gdy ćwiczący opanują powyżej przedstawione ćwiczenia należy wykonywać rzuty z jednego, dwóch, trzech i czterech obrotów realizowanych po wstępnych zamachach.
- Należy koniecznie przechodzić do całościowego rzucania młotem zwracając szczególnie uwagę na jego rytm.
- W całym procesie nauczania należy stosować ćwiczenia, które zapewnią optymalne przygotowanie psychomotoryczne.

Piśmiennictwo

- [1] Bondarczuk A. (2000): Long Term Training for throwers.
- [2] Mroczyński Z. (red), (1995): Lekkoatletyka, skoki, rzuty, wieloboje. AWF, Gdańsk.
- [3] Stawczyk Z. (red), (1976): Lekkoatletyka, PAN, Warszawa-Poznań.
- [4] Dąbrowski R., Szczypior Z. (2002): Lekkoatletyka – poradnik szkoleniowy. AWF, Warszawa.

Streszczenia

Autor przedstawił zestawy ćwiczeń niezbędnych do nauczania rzutu młotem początkujących zawodników.

Celem pracy jest przedstawienie wykorzystywanych w metodyce nauczania ćwiczeń umożliwiających opanowania techniki rzutu młotem.

Posłużono się następującymi metodami badań: analiza literatury specjalistycznej, praca z dokumentem, w której zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Przedstawione ćwiczenia przyczyniają się do rozwoju zdolności koordynacyjnych, zwinności, gibkości, orientacji w czasie i przestrzeni, siły. Powiększają potencjal nawyków ruchowych ułatwiających opanowanie podstawowych elementów rzutu młotem.

TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA RZUTU OSZCZEPEM

Mariusz Klimczyk

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Rzut oszczepem jest jedną z łatwiejszych konkurencji lekkoatletycznych. Powodem tego jest cechujące go podobieństwo do naturalnych form ruchu (np. rzut kamieniem). Dlatego jego nauczanie już w początkowej fazie wykazuje szybki postęp.

Zajęcia nauczania rzutu oszczepem powinny być realizowane na rzutni o twardym równym rozbiegu i trawiastym polu rzutów (miejsce lądowanie oszczepów). Organizacja zajęć powinna być tak zaprogramowana, by liczbie zawodników odpowiadała ilość oszczepów [1]. Należy bezwzględnie przestrzegać m.in. następujących zasad bezpieczeństwa:

- na rzutni podczas wykonywania rzutów nie może przebywać żaden z uczestników zajęć;
- rzuty wykonujemy tylko w jednym kierunku;
- oszczepy można zbierać z chwilą, gdy ostatni ćwiczący wykona rzut (zwracając szczególną uwagę na wbite w murawę (czy inną miękką nawierzchnie) lub leżące oszczepy).

Przed przystąpieniem do nauczania rzutu oszczepem osoba prowadząca zajęcia wykonuje pokaz rzutu oszczepem z pełnego rozbiegu. Powinna również omówić technikę rzutu przy pomocy kinogramów, filmów, nagrań video, na których powinny być przedstawione rzuty najlepiej je wykonujących zawodników na świecie.

Celem pracy są ćwiczenia, które mogą być wykorzystane w metodyce nauczania rzutu oszczepem.

Metody badań

W publikacji zastosowano następujące metody badań: analiza literatury specjalistycznej, natomiast w pracy z dokumentem zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

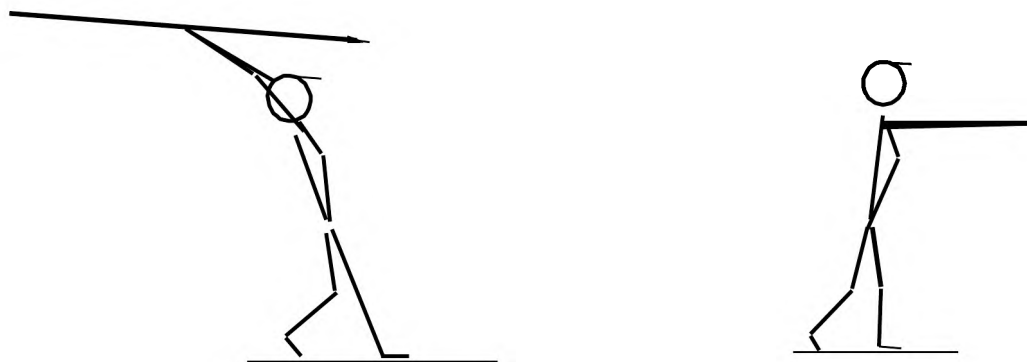
Ćwiczenia przygotowujące do nauczania rzutu oszczepem

Do ćwiczeń przygotowujących do rzutu oszczepem między innymi zaliczamy:

- rzuty np. piłeczką palantową do celu, rzuty z miejsca, z rozbiegu na odległość;
- krążenie piłkami uszatyymi w płaszczyźnie strzałkowej;
- rzuty „autowe” piłą lekarską
- oswojenie z oszczepem – z oszczepem na barkach, skłony, skrętoskłony, opady itp.

Metodyka nauczania konkurencji rzut oszczepem

- I. Pokaz (wykonuje osoba prowadząca zajęcia), bezpośrednio po nim omówienie rzutu oszczepem, a także wykorzystujemy film zapis video, kinogram lub zdjęć. Następnie demonstrujemy chwyt oszczepu – najczęściej, kciuk i palec wskazujący trzymają oszczep za krawędź osznurowania, natomiast pozostałe palce obejmują osznurowanie.
- II. Ćwiczenia nauczania rzutu oszczepu rozpoczynamy od:
 1. wbijania oszczepu w skarpe oburącz z wykroku. Osoba rzucająca staje w wykroku (lewa noga w przód), natomiast prawa noga lekko ugięta w stawie kolanowym. Oszczep uniesiony ponad głowę trzymany prawidłowo (wyprostowaną w stawie łokciowym) za osznurowanie odchyłoną do tyłu prawą ręką, lewa z kolei chwyta prawą od góry. Grot powinien być umiejscowiony na wysokości czoła, natomiast osoba rzucająca patrzy przed siebie. Ćwiczący realizuje rzut wykonując szybko wyprost prawej nogi i jednoczesny ruch ciała, a przede wszystkim obu kończyn górnych do przodu. Oszczep wyrzucany jest tak by wbił się na wysokości barków w skarpe. Z kolei to samo ćwiczenie wykonujemy stawiając trzy kroki marszu (rys. 1). Za każdym razem zwiększamy odchylenie tułowia do tyłu.



Rys. 1. Rzut oburącz w marszu w rytmie na trzy kroki

Uwaga:

- w czasie wyrzutu należy utrzymać obie nogi w podporze;
- zwrócić uwagę na odczuwanie oporu lewej nogi w podporze (ważne w dalszym nauczaniu będzie bardzo istotne).

2. Ćwiczenie polegające na rzucie jednorącz w marszu na trzy kroki.

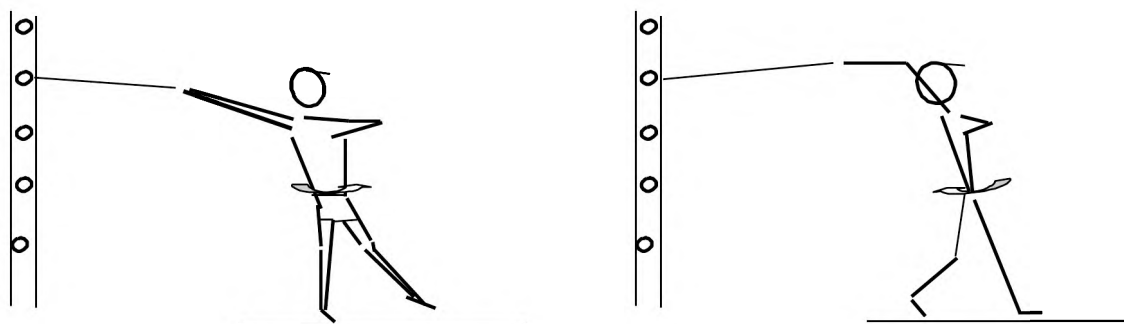
- Rzucający staje przodem do kierunku rzutu (pozycja podobna do tej, jaka była w poprzednim ćwiczeniu). Ręka lewa (przeciwna do trzymającej oszczep) ugięta w stawie łokciowym, uniesiona w przód na wysokości barków. Natomiast prawa trzymająca oszczep wyprostowana i odwiedzona do tyłu. Grot na wysokości oczu. Ćwiczący wykonuje podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu trzy kroki marszu i wykonuje wyrzut oszczepu. W tym czasie lewa kończyna górna przemieszcza się w dół w stronę tułowia.

Uwaga:

- rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki wykonuje się swobodnie;
- wskazane jest wykonywać je w skarpę do celu, co zdecydowanie zwiększa precyzję wykonania tej sekwencji ruchowej.

3. Ćwiczenie polegające na wykonywaniu rzutu w ustawieniu bokiem w marszu na trzy kroki.

- rzucający staje w ustawieniu lewym barkiem do kierunku rzutu. Ciężar ciała w większości spoczywa na nieco ugiętej w stawie kolanowym prawej kończynie dolnej, natomiast obie stopy ustawione nieznacznie w bok. Tułów ćwiczącego nieco odchylony w prawo z rotacją w bok. Kończyna górna, w której spoczywa trzymająca np. gumową taśmę wyprostowana na wysokości barków, przeciwna uniesiona na tę samą wysokość ugięta w stawie łokciowym (rys. 2).



Rys. 2. Ćwiczenie rotacji za pomocą gumy

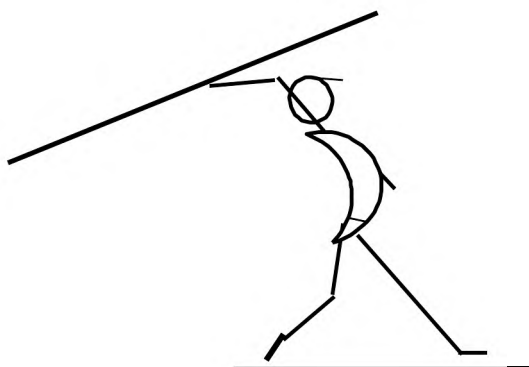
- Ćwiczący ustawiony lewym barkiem do kierunku rzutu. Ciężar ciała w większości spoczywa na nieznacznie ugiętej w stawie kolanowym prawej kończynie dolnej, natomiast obie

stopy ustawione skośnie w do przodu. Wykonuje kilka kroków w marszu. Podczas jego wykonywania rzucający jest odchylony do tyłu, ponieważ nogami wyprzedza trzymany w prawej wyprostowanej do tyłu ręce oszczep. Z chwilą postawienia lewej stopy na podłożu przyjmuje pozycję wyrzutną. Z kolei po przez rotację tułowia oraz barku następuje wyrzut oszczepu.

- To samo ćwiczenie jak wyżej w lekkim biegu.

Uwaga:

- przed przystąpieniem do tego ćwiczenia należy zaznajomić ćwiczących, w jaki sposób wykonujemy rotację ciała. Do tego celu stosujemy np. ćwiczenia za pomocą gumy (rys. 1);
- rzucający podczas wykonania rzutu utrzymując lewą stopę w podporze oraz prawą na podłożu wytwarza łuk napięcia (rys. 3) [1];
- szczególne znaczenie w celu zwiększenia efektywności rzutu spełnia nauczanie rotacji tułowia oraz utrzymanie pozycji dwupodporowej.



Rys. 3. Ustawienie – pozycja łuku napięcia.

III. Nauka i rzuty z odprowadzeniem oszczepu.

1. Sposób górny: ćwiczący stoi w pozycji wykroczonej, prawa noga z przodu, trzyma oszczep na wysokości głowy (ponad uchem), natomiast grot oszczepu usytuowany jest na wysokości czoła. Kończyna lewa ugięta w stawie łokciowy na wysokości klatki piersiowej. Z chwilą rozpoczęcia marszu lewą nogą następuje skręt barków w prawo oraz przeniesienie oszczepu do tyłu (w pierwszych dwóch krokach) aż do pełnego wyprostowania prawej kończyny górnej. Trzeci krok jest przeskokiem, po którym lądujemy na prawą kończynę, przechodząc na kończynę lewą, której stopa blokując ustawiona jest na podłożu.

Uwaga:

- oszczep można odprowadzić dwoma sposobami - sposobem górnym i dolnym, częściej stosowanym jest górny;
- w pierwszych dwóch krokach stopy ustawione są prostopadle, a w kolejnych nieco skośnie do kierunku rzutu.

2. Ćwiczenie rzutu w biegu bokiem. Rzucający jest tak samo ustawiony jak do wykonania rzutów w marszu bokiem. Następnie rozpoczyna bieg, w którym zwraca uwagę na jego rytm i odchylenie tułowia w prawą stronę z niewielką rotacją, stopy skierowane nieco w prawo. Po paru krokach ćwiczący wykonuje przeskok, przyjmuje pozycję wyrzutną i wykonując skręt, doprowadza swoje ustawienie umożliwiające wykonanie rzutu oszczepem.

Uwaga:

- ćwiczenie rzutu w biegu bokiem jest kolejnym etapem nauczania rzutu oszczepem i przyczynia się do zdecydowanie szybszego nauczania rzutu z rozbiegu. Jest pośrednim ćwiczeniem pomiędzy rzutami w marszu, a rzutami z rozbiegu.

3. Ćwiczenie nauczające rytmu rozbiegu zakończone wyrzutem oszczepu. Przed przystąpieniem do tego ćwiczenia wyznaczamy znak kontrolny, na którego trafienie będzie sygnałem do rozpoczęcia odprowadzania oszczepu.

- Pozycja wyjściowa – lewa noga z przodu, natomiast ramiona ułożone są podobnie jak podczas ćwiczenia w marszu. Po postawieniu stopy prawej nogi na znaku kontrolnym z chwilą przebiegnięcia na lewą ćwiczący odprowadza oszczep do tyły (w ciągu dwóch kroków) z równoległą rotacją tułowia w prawą stronę. W trzecim kroku ramię trzymające sprzęt jest całkowicie wyprostowane. Rzucający przyjmuje pozycję wyrzutną wykonuje wyrzut z przejściem na prawą kończynę w celu zachowania równowagi.

Uwaga:

- w kolejnych próbach rzutu systematycznie zwiększamy prędkość rozbiegu, oraz płynnie w miarę swobodnie odprowadzenie oszczepu do tyły;
- zwracamy uwagę na przyspieszenie w fazie przeskoku oraz stosunkowo dalekie lądowanie prawej stopy.

4. Nauczanie wymierzania rozbiegu i rzuty z pełnego rozbiegu.

- Czynności związane z wymierzaniem rozbiegu stanowią sfinalizowanie nauczania rzutu oszczepem. Procedura to polega na ustawieniu w odpowiednim miejscu znaku kontrolnego, którego wyznaczenie uzależnione jest od długości i szybkości, z jaką będzie biegał oszczepnik rozbieg oraz odległości do miejsca dzielącego rozbieg z rzutnią (wyznaczonego łuku).

- Rzuty z pełnego rozbiegu mogą być wykonywane pod warunkiem, że opanował on w odpowiednim stopniu dotychczas wykonywane czynności. Szybkość rozbiegu powinna być dostosowana do umiejętności związanych z przygotowaniem do wykonania rzutu i jego wykonaniem. Z tego powodu wydłużanie rozbiegu oraz zwiększanie jego długości wiąże się z wieloletnią pracą na treningu.

Wnioski

- Przystępując do nauczania rzutu oszczepem należy zwrócić uwagę na prawidłowy jego chwyt, a także na należyte ukierunkowanie siły, która powinna działać wzdłuż oszczepu.
- Rzucanie do celu usytuowanego w skarpie w znacznym stopniu przyspiesza nauczanie prawidłowego ukierunkowania siły wzdłuż osi podłuż oszczepu.
- W początkowym etapie nauczania należy zwracać uwagę tylko na najważniejsze techniczne elementy, nadmierna skrupulatność na tym etapie powodować może wyzbycie się naturalnych, tak bardzo ważnych dyspozycji.
- Należy przestrzegać stopniowego zwiększania szybkości oraz rytmu poszczególnych faz rzutu.

Piśmiennictwo

[1] Stawczyk Z. (red), (1976): Lekkoatletyka, PAN, Warszawa-Poznań.

[2] Mroczyński Z. (red), (1995): Lekkoatletyka, skoki, rzuty, wieloboje. AWF, Gdańsk.

Streszczenia

W publikacji przedstawiono ćwiczenia przyczyniających się do opanowania w podstawowym zakresie techniki rzutu oszczepem.

Celem pracy autor uczynił wskazanie stosowanych w metodyce nauczania zestawów ćwiczeń przyczyniających się opanować w zakresie podstawowym technikę rzutu oszczepem.

W pracy zastosowano następujące metody badań: analiza literatury specjalistycznej, praca z dokumentem, w której zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Przedstawione w niniejszej publikacji ćwiczenia przyczyniają się do rozwoju między innymi - zwinności, gibkości, siły. Powodują wzrost potencjału nawyków ruchowych oraz podstawowych umiejętności w zakresie rzutu oszczepem.

TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA TRÓJSKOKU

Mariusz Klimczyk, Radosław Muszkieta

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Trójskok jest konkurencją, która ma złożoną strukturę ruchu o charakterze szybkościowo-siłowym. Celem trójskoku są trzy kolejne odbicia. Dwa pierwsze skoki trójskoku wykonywane są z odbicia tą samą kończyną, trzecie z kolei przeciwną. Odbicia są wykonane wzdłuż prostej osi rozbiegu. Lądowanie po trzecim skoku odbywa się na obie nogi, podobnie jak w skoku w dal [1, 2]. Główne zadanie zawodnika podczas skoku polega na jak najmniejszej utracie szybkości poziomej, zachowaniu siły odbicia i utrzymaniu równowagi. Nauczanie trójskoku opiera się na naturalnych ćwiczeniach wieloskoków, które są zbliżone swoim rytmem do trójskoku. Umożliwia to opanowanie już na pierwszych zajęciach istoty ruchu - wykonanie całego skoku.

Podstawowe znaczenie w nauczaniu trójskoku ma dobór ćwiczeń metodycznych. Przyczynia się do ogólnego przygotowania ćwiczących oraz do przygotowania w zakresie siły kończyn dolnych w sytuacji, kiedy młodzi początkujący zawodnicy jeszcze nie mogą stosować ćwiczeń o charakterze siłowym używając do tego celu na siłowni sprzętu ciężkiego [2]. Przed przystąpieniem do nauczania trójskoku należy przygotować aparat ruchowy początkującego sportowca wykorzystując do tego celu ćwiczenia przygotowawcze.

Celem pracy jest przedstawienie stosowanego w metodyce nauczania zestawu ćwiczeń potrzebnych do opanowania techniki trójskoku w początkowym etapie nauczania.

Metody badań

Analiza literatury specjalistycznej, w pracy z dokumentem zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania trójskoku

Celem ćwiczeń przygotowujących jest przygotowanie aparatu ruchu do nauczania trójskoku.

Wyróżniamy m.in. następujące ćwiczenia:

- podskoki jednoonóż w miejscu, następnie krótkie oraz płaskie, podczas których kolano nogi odbijającej ugina się nieznacznie w stawie kolanowym, natomiast noga przeciwna wyprostowana, a jej mięśnie rozluźnione;
- podskoki jednoonóż, kolano nogi odbijającej unoszone jest wysoko, noga przeciwna swobodnie opuszczona w dół;
- wieloskoki jednoonóż, obunóż.

Uwagi metodyczne:

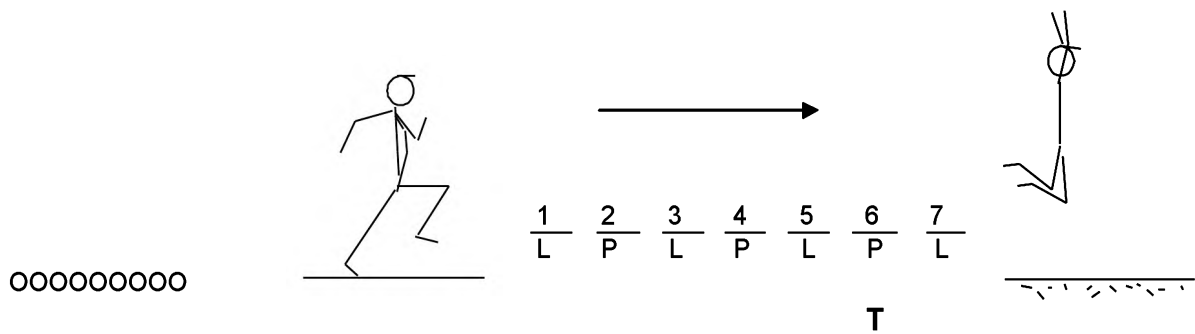
- podłoże, na którym wykonywane są wieloskoki, równe i stosunkowo miękkie (np. ścieżka z filcu);
- zwracamy uwagę na to, by poszczególne skoki wieloskoków wykonywane były zgodnie z osią rozbiegu.

Metodyka nauczania trójskoku - ćwiczenia

- I. Pokaz i omówienie skoku (demonstruje osoba prowadząca zajęcia, wykorzystujemy również film, zapis video, kinogram lub zdjęcia, najlepszych trójskoczków na świecie).
- II. Do nauczania trójskoku wykorzystujemy zastępujące ćwiczenia:
 - a) wieloskok naprzemianstronny (z nogi na nogę) z wolnego biegu.
 - z wolnego biegu około 5-7 kroków biegowych wykonywanie wieloskoku z nogi na nogę z jednoczesną naprzemianstronną pracą ramion.

Uwagi metodyczne:

- podczas fazy lotu tułów w pozycji pionowej, natomiast praca ramion skierowana do góry w przód;
- wykonujemy od 7 do 10 wieloskoków, które kończymy lądowaniem na obie nogi (rys. 1).



Rys. 1. Ćwiczenie - Wieloskok „z nogi na nogę” z wolnego biegu

b) Dwurytm w miejscu.

- Ćwiczenie to polega na wykonaniu w miejscu w tym samym rytmie dwóch podskoków na jednej, a następnie na nodze przeciwnej.

Uwagi metodyczne:

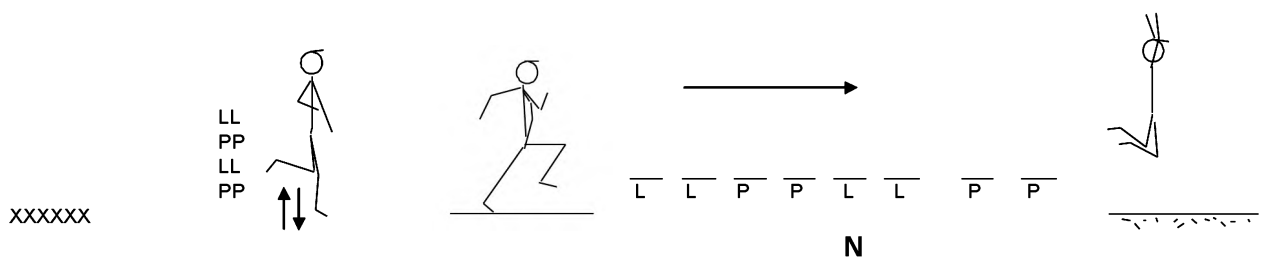
- jedno ćwiczenie to wykonanie od 3 do 5 cykli (naprzemianstronna praca ramion, odbicie do pełnego wyprost w stawie kolanowym i biodrowym).

c) Dwurytm w miejscu z przejściem do wieloskoku w dwurytmie.

- Ćwiczenie to polega na wykonaniu dwóch odbić w miejscu na lewej następnie na prawej nodze i przejściem do wieloskoku w przód zachowując ten sam rytm (rys. 2).

Uwagi metodyczne:

- jedno ćwiczenie polega na wykonaniu od 1 do 2 cykli w miejscu, następnie 2 do 4 wieloskoków, kończąc lądowaniem na obie nogi techniką dowolną.



Rys. 2. Ćwiczenie - Wieloskoki w dwurytmie

d) Trójskok w miejscu z przejściem do wieloskoku w rytmie trójskoku.

- Ćwiczenie polega na wykonaniu dwóch podskoków na lewej nodze i jednym na nodze przeciwnej w miejscu, następnie przechodzimy do wykonania wieloskoku w przód zachowując ten sam rytm (trójskoku).

Uwagi metodyczne:

- zwracamy szczególną uwagę na łączenie rytmu w chwili przejścia z podskoków wykonywanych w miejsc do wieloskoków w przód.

e) Trójskok z marszu z lądowaniem na obie nogi do piaskownicy.

- Z marszu przechodzimy do wykonania trójskoku (zgodnie z jego rytmem) odbicie po kolei z nogi – lewa, lewa, prawa i lądowanie na obie nogi do piaskownicy.

f) Trójskok z 5 do 7 kroków biegowych.

- Z rozbiegu 5 do 7 kroków biegowych młody trójskoczek wykonuje trójskok z lądowaniem na obie nogi do piaskownicy.

Uwagi metodyczne:

- kładziemy nacisk na to, by w momencie uzyskania maksymalnej prędkości bezpośrednio przed przystąpieniem do pierwszego odbicia ćwiczący przyjął pozycję wyprostowaną (unikamy tzw. podsiadu) utrzymanie pionowej pozycji tułowia w poszczególnych fazach skoku oraz naprzemianstronną pracę ramion.

g) Trójskok z 5 do 9 kroków rozbiegu z zachowaniem właściwej proporcji poszczególnych skoków.

Uwagi metodyczne:

Kolejne wykonywane skoki na początku z 5, a następnie z 7 i 9 kroków rozbiegu będą coraz dłuższe. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na optymalną proporcję ich długości, która wynosi: 35%+30%+35%. Wyznaczając długość poszczególnych skoków narzucamy skoczkowi ich właściwą proporcję np. z 5, 7, 9 kroków biegowych: 315-270-315=9.00 m; 350-300-350=10.00 m [1].

- ćwiczący przed przystąpieniem do pierwszego odbicia powinien mieć wyprostowaną sylwetkę oraz pionowe ustawienie tułowia w poszczególnych etapach trójskoku.

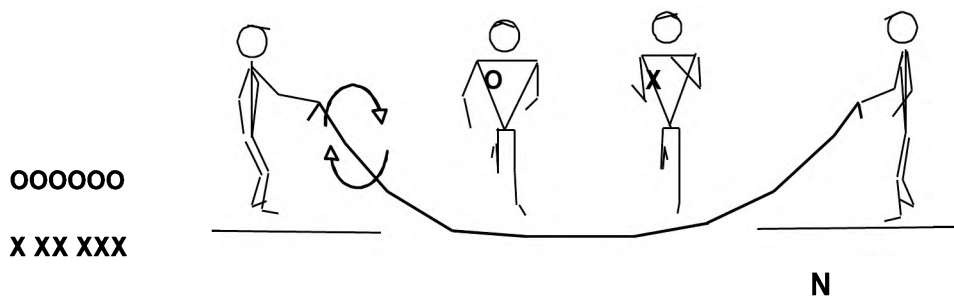
h) Nauka wymierzania i biegania rozbiegu.

- Ćwiczący wielokrotnie przebiega odcinek 14 – 16 kroków biegowych, rozpoczynając bieg zawsze z tego samego miejsca. Miejsce postawienia ostatniego śladu kończyny odbijającej jest dokładnie wskazywane przez osobę prowadzącą zajęcia. Jeżeli ślad pozostawiony przez kończynę odbijającą będzie skupiał się w podobnym miejscu wówczas zostanie ustalona dla początkujących sportowców wstępna długość rozbiegu W przypadku zaawansowanych sportowców zmierzoną taśmą długość rozbiegu przenosimy na rozbieg do trójskoku i sprawdzamy jego dokładność. Po nauczaniu regularnego biegania rozbiegu na odcinku 14 do 16 kroków biegowych w przypadku początkujących

sportowców rozmierzamy na skoczni na początku rozbieg o długości 7 kroków z kolei 9, 11, 13 kroków biegowych i przechodzimy do oddawania skoków z pełnego rozbiegu. Dalsze doskonalenie rozbiegu łączymy z próbą odbicia z belki do pierwszego skoku z przebiegnięciem przez piaskownicę.

Ćwiczenia dodatkowe i specjalne stosowane w doskonaleniu trójskoku

1. Ćwiczenie dwurytmu ze skakanką (rys. 3).

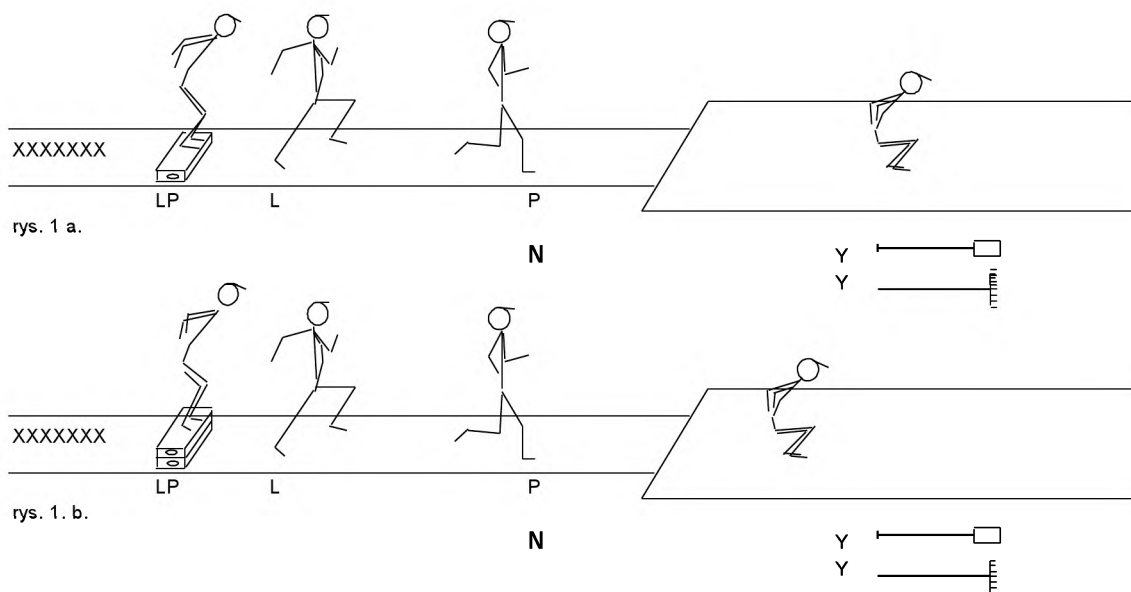


Rys. 3. Ćwiczenie dwurytmu ze skakanką

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący wykonują przeskoki z miejsca w dwurytmie: lewa, lewa, prawa i prawa, prawa, lewa, powtarzają 3 razy, lub lewa, prawa, lewa, prawa – powtarzają 6 razy

2. Trójskok z miejsca z podwyższenia (rys. 4).



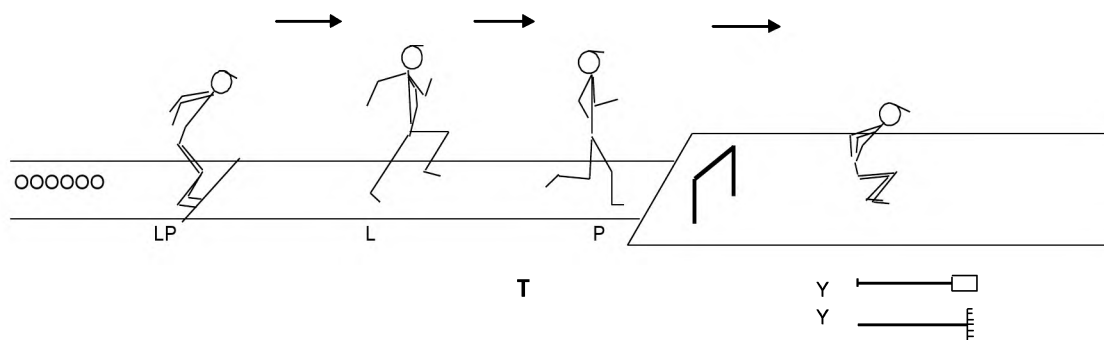
Rys. 4. Ćwiczenie – trójskok z podwyższenia

Ćwiczący wykonuje trójskok z miejsca z podwyższenia (na 1 części skrzyni gimnastycznej) do lądowania w piaskownicy (2 razy). Następnie z podwyższenia stojąc na 2 częściach skrzyni.

Uwagi metodyczne:

- pierwszy skok w trójskoku - to zeskok z podwyższenia, natomiast kolejne powinny być możliwie długie.

3. Trójskok przez płotek (rys. 5).



Rys. 5. Ćwiczenie – Trójskok przez płotek

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący wykonuje trójskok z miejsca, dwa pierwsze skoku mocno do przodu natomiast trzeci do przodu.
- wysokość trzeciego skoku warunkuje ustawiony w piaskownicy płotek;
- lądowanie odbywa się techniką dowolną na obie nogi.

Wnioski

- Nauczanie techniki należy rozpocząć pokazem całości skoku i opisu jego kolejnych faz.
- Trójskok nauczamy w oparciu o proste i naturalne ćwiczenia wieloskoków zbliżonych swym rytmem do trójskoku.
- Wszystkie ćwiczenia związane z odbiciem (odmiany wieloskoków, dwurytmy, trójskok itp.) wykonywane powinny być na odpowiednim elastycznym podłożu, które w zasadzie przeciwdziała powstaniu urazów.
- W nauczaniu należy uwzględnić indywidualne podejście do każdego ćwiczącego.
- Nauczanie oraz doskonalenie poszczególnych elementów techniki skoku należy przeprowadzać na bazie wszechstronnego przygotowania ogólnego.

- W nauczaniu elementów technicznych należy wykorzystywać kinogramy, filmy i inne pomoce naukowe.
- Prawidłowe wykonanie rozbiegu przyczynia się do stworzenia dogodnych warunków do optymalnego odbicia.

Piśmiennictwo

- [1] Mroczyński Z. (red), (1995): Lekkoatletyka, skoki, rzuty, wieloboje. AWF, Gdańsk.
- [2] Stawczyk Z. (red), (1976): Lekkoatletyka, PAN, Warszawa-Poznań.
- [3] Klimczyk M., Napierała M. (2012): Zabawy i gry stosowane w nauczaniu lekkoatletyki. Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz, ss. 163.
- [4] Mleczko E. (red.) (2006): Lekkoatletyka, Podręczniki i Skrypty nr. 30, AWF, Kraków.

Streszczenia

Przedstawione w niniejszej pracy ćwiczenia zalecane są dla początkujących ćwiczących uczących się trójskoku.

Celem pracy ukierunkowany jest na zaprezentowanie wykorzystywanych w metodyce nauczania ćwiczeń niezbędnych do opanowania techniki trójskoku przez ćwiczących na początkowym etapie nauczania.

Oparto się na następujących metodach badań: analiza literatury specjalistycznej, natomiast w pracy z dokumentem zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Zaprezentowane w pracy ćwiczenia był planowane, dopasowując je do naturalnego rozwój młodego organizmu, rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych. Natomiast powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb poszczególnych sportowców. Przyczyniają się one do rozwoju zdolności koordynacyjnych, zwinności, gibkości, orientacji w czasie i przestrzeni. Umożliwiają poszerzenie potencjału nawyków ruchowych przyczyniających się do szybszego przyswojenia podstawowych elementów trójskoku.

TECHNIKA I METODYKA NAUCZANIA BIEGU PRZEZ PŁOTKI

Mariusz Klimczyk, Radosław Muszkieta

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Bieg przez płotki jest konkurencją wymagającą od osób ją trenujących szczególnie wysokiego poziomu wszechstronnego przygotowania psychomotorycznego. Ćwiczenia związane z przygotowaniem do biegu przez płotki wykorzystywane są ze względu na swoje walory w zakresie koordynacji i gibkości w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych, a także w niektórych innych dyscyplinach sportowych.

Bieg przez płotki jest konkurencją bardzo zbliżoną do biegu sprinterskiego, ponieważ przede wszystkim ma biegowy sposób, w jaki płotkarz pokonuje odcinek między płotkami. Podobnie samo pokonywanie płotka przynależy do konstrukcji kroku biegowego [1].

Nauczanie biegu przez płotki można rozpocząć dopiero wówczas, gdy ćwiczący w stopniu odpowiednim opanuje ćwiczenia, których zadaniem jest przygotowanie aparatu ruchowego do optymalnego pokonywania płotków.

Celem pracy jest przedstawienie stosowanych w metodyce nauczania ćwiczeń potrzebnych do opanowania techniki biegu przez płotki.

Metody badań

Analiza literatury specjalistycznej, natomiast w pracy z dokumentem zostały wyeksponowane wyniki badań wtórnych.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania biegu przez płotki

W celu szybkiego i ekonomicznego pokonywania płotków należy u początkującego płotkarza zwiększyć obszerność ruchów przede wszystkim w stawach biodrowych, zwiększyć prędkość pokonywania dystansu pomiędzy płotkami i samych płotków.

- Marsz z aktywnym postawieniem stóp;
- marsz z w trakcie którego, ćwiczący we wspięciu na palcach, unosi kolana do poziomu;
- siad płotkarski;
- z siadu prostego, przejście do siadu płotkarskiego - skłon w stronę nogi wyprostowanej (atakującej) i ugiętej (zakroczonej);
- z siadu prostego, kończyny górne wyprostowane (ustawione równolegle do dolnych), przejście do siadu płotkarskiego;
- w leżeniu tyłem w podporze na ugiętych w stawach łokciowych kończynach, kończyny dolne wyprostowane – odwiedzenie stopy na zewnątrz, następnie ugięcie w stawie kolanowym i podciągnięcie możliwie wysoko uda, przywiedzenie w takim ustawieniu kończyny i jej wyprost (powrót do pozycji wyjściowej);
- w ustawieniu jak wyżej – krążenie nogą atakującą;
- w leżeniu przodem, ręce pod brodą, kończyny dolne wyprostowane - podciągnięcie ugiętej w stawie kolanowym lewej kończyny do lewego łokcia, powrót do pozycji wyjściowej i prawej do prawego;
- z leżenia przodem przejście do siadu płotkarskiego, powrót do pozycji wyjściowej (raz prawą, raz lewą nogą).

Metodyka nauczania biegu przez płotki

Pokaz oraz omówienie biegu przez płotki (pokaz prezentuje nauczyciel-trener), a także wykorzystujemy film, zapis video, kinogram, przeźrocza lub zdjęć).

- I. Nauczanie rytmu biegowego. Rytmu biegowego nauczmy wykonując ćwiczenia z rytmicznym, naprzemiennym (szybkim) unoszeniem kolan (skip) przemieszczając się (w kolejności) ponad wyrysowanymi kredą liniami, szarfami, listwami, piłkami lekarskimi (1 kg), lub ponad mini płotkami (ich wysokość 20 - 30 cm).
 1. Ćwiczenie – rytmiczny naprzemienny skip (noga lewa, prawa, lewa...) przemieszczając się w wolnym tempie;
 - jak wyżej – stawiamy stopy pomiędzy rozrysowanymi liniami, następnie ułożonymi szarfami, listwami.

Uwagi metodyczne:

- szerokość rozstawu rozrysowanych kredą linii powinna umożliwić wykonać ćwiczenie w rytmie, ale w średnim tempie;
- szybkość oraz częstotliwość kroków w powyższych ćwiczeniach regulujemy rozstawem ułożonych na bieżni szarf, listew.

2. Ćwiczenie – bieg w rytmie ponad mini płótkami (noga lewa, prawa, lewa...).

Uwagi metodyczne:

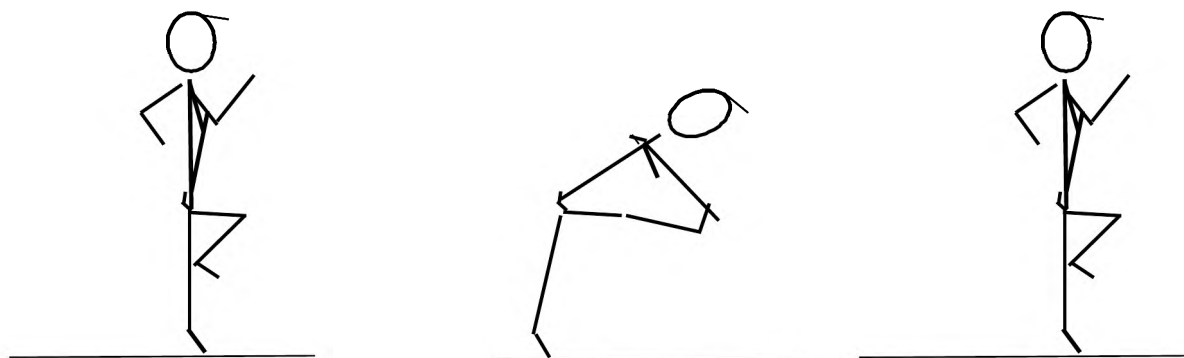
- w ćwiczeniu tym naprzemiennie noga lewa, prawa jest nogą, która wykonuje „atak” na płótek.

3. Ćwiczenie - marsze z akcentem na nogę atakującą – co drugi krok uniesienie kolana i wyprostowanie podudzia ze skłonem w stronę nogi atakującej (tułów i kończyna górna przeciwna do nogi atakującej) (rys. 1);

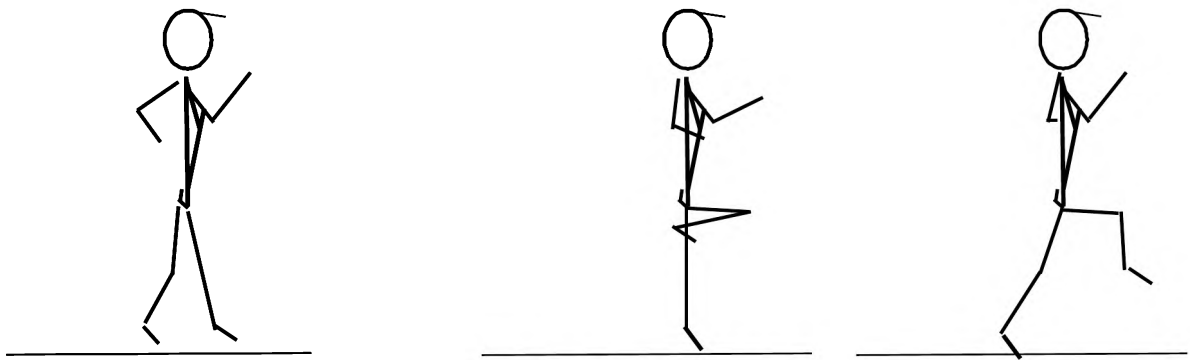
4. Ćwiczenie – marsze z akcentem na nogę zakroczną – co drugi krok odwiedzenie ugiętej w stawie kolanowym kończyny, następnie przeniesienie jej w odpowiednim momencie prostując ją w stawie kolanowym do przodu (rys. 2).

Uwagi metodyczne:

- ćwiczenie to wykonujemy „sprężysto”, sylwetka po wykonaniu kończyną dolną „ataku” lub odwodzenia (noga zakroczna) wyprostowana, nogę stawiamy wysoko na śródstopiu;
- po wykonaniu marszu z akcentem na np. na nogę atakującą lewą, to samo wykonujemy na prawą.



Rys. 1. Ćwiczenie – marsz z akcentem na nogę atakującą

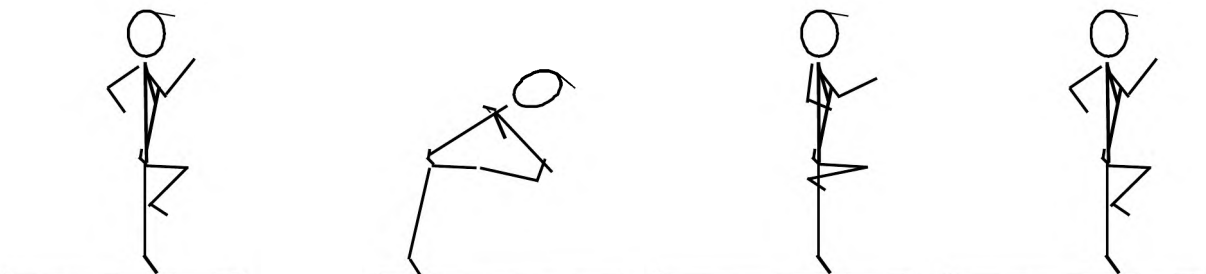


Rys. 2. Ćwiczenie – marsz z akcentem na nogę zakroczną

5. Ćwiczenie – marsze z akcentem na nogę atakującą i zakroczną. W ćwiczeniu tym łączymy dwa poprzednie. Sportowiec wykonuje marsz z akcentem na prawą kończynę atakującą i lewą zakroczną (rys. 3).

Uwagi metodyczne:

- Podobnie jak poprzednich ćwiczeniach marsz wykonywany jest „sprężysto”, sylwetka po wykonaniu kończyną dolną „ataku” i odwodzenia (noga zakroczna) wyprostowana, nogę stawiamy wysoko na śródstopiu;



Rys. 3. Ćwiczenie - marsze z akcentem na nogę atakującą i zakroczną

6. Ćwiczenie – szybkie unoszenie i opuszczanie kończyn dolnych ugiętych w stawie kolanowym (skip) w miejscu.

7. Ćwiczenie – szybkie unoszenie i opuszczanie kończyn dolnych ugiętych w stawie kolanowym (skip) z niewielkim postępem do przodu.

8. Ćwiczenie – szybkie unoszenie i opuszczanie kończyn dolnych ugiętych w stawie kolanowym (skip) z płynnym przejściem w bieg

Uwagi metodyczne:

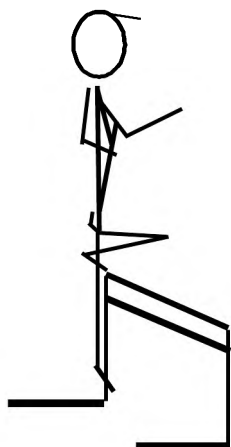
- skip wykonujemy wykonując nieznacznie odrywając stopy od podłoża.

II. Nauczanie pokonywania płotki.

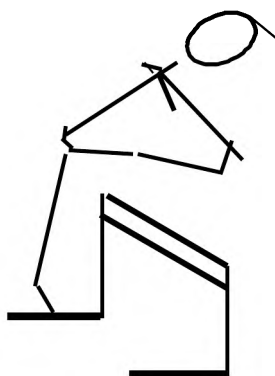
Do nauczania pokonywania płotki stosujemy następujące ćwiczenia:

1. Marsze ponad płotkiem.

- a) Przenoszenie nogi zakroczej ponad płotkiem maszerując obok płotka (rys. 4);
- b) przenoszenie nogi atakującej ponad płotkiem maszerując obok płotka (rys. 5);
- c) przenoszenie nogi atakującej i następnie zakroczej ponad płotkiem maszerując przez środek płotka;



Rys. 4. Przenoszenie nogi zakroczej ponad płotkiem maszerując obok płotka



Rys. 5. Przenoszenie nogi atakującej ponad płotkiem maszerując obok płotka

Uwagi metodyczne:

- podczas wykonywania tego ćwiczenia marsz wykonywany jest „sprężyste”, sylwetka po wykonaniu kończyną dolną „ataku” i odwodzenia (noga zakrocza) wyprostowana, nogę stawiamy wysoko na śródstopiu;
- wykonujemy dwie serie atak na prawą nogę, podobnie noga zakrocza i dwie na lewą nogę.

Tak samo przez środek płotka.

2. Skip ponad płotkami.

- a) Wykonując skip pokonujemy płotki nogą zakroczną;
- b) wykonując skip pokonujemy płotki nogą atakującą;

Uwagi metodyczne:

- podczas wykonywania tego ćwiczenia skip wykonywany jest „sprężyste”, sylwetka po wykonaniu kończyną dolną „ataku” i odwodzenia (noga zakroczna) wyprostowana, nogę stawiamy wysoko na śródstopiu;
- wykonujemy dwie serie atak na prawą nogę, podobnie noga zakroczna i dwie na lewą nogę.

3. pokonywanie płotka w biegu.

- a) Przenoszenie nogi zakrocznej w truchcie obok płotka;
- b) przenoszenie nogi atakującej w truchcie obok płotka;
- c) przenoszenie nogi atakującej w rytmie szybkiego biegu obok płotka (rytm pięciu kroków);
- d) przenoszenie nogi zakrocznej w rytmie szybkiego biegu obok płotka (rytm pięciu kroków);

Uwagi metodyczne:

- pokonywanie płotków w truchcie powinno być wysoko na palcach z utrzymaniem właściwego rytmu.

III. Nauczanie dobiegu do pierwszego płotka ze startu wysokiego i niskiego.

Do nauczania dobiegu do pierwszego płotka stosujemy następujące ćwiczenia:

1. ćwiczący, ze startu wysokiego:

- a) wykonuje dobieg do pierwszego płotka ustawionego obok jego toru biegu (na podłożu listwa, lub rozrysowana kredą linia stanowiąca przedłużenie listwy płotka). Sportowiec przebiegając z boku płotka podkreśla postawienie nogi za rozrysowaną linią lub listwą;
- b) dobieg do niskiego płotka w pięciu krokach biegowych;
- c) dobieg do pierwszego płotka w pięciu krokach biegowych i przejście ponad nim mogą atakującą;
- d) dobieg do pierwszego płotka (podobnie jak powyżej) i przejście ponad nim mogą zakroczną;
- e) jak powyżej (dobiegnij w ośmiu krokach biegowych) na nogę atakującą i zakroczną;
- f) pokonanie pierwszego płotka, dobieg do płotka z ośmiu kroków biegowych.

2. Ćwiczący ze startu niskiego.

a) Pokonanie pierwszego płotka, ze startu niskiego dobieg do płotka z ośmiu kroków biegowych.

Uwagi metodyczne:

- na podstawie tego ćwiczenia ustalamy dokładne miejsce postawienia nogi odbijającej do pokonania płotka.

IV. Nauczanie rytmu między płotkami.

Do nauczania rytmu między płotkami stosujemy następujące ćwiczenia:

- płotki niskie – pokonanie 2 płotków ze startu niskiego;
- płotki niskie – pokonanie 3, 4, następnie 5 płotków ze startu niskiego;
- pokonanie pełnego dystansu.

Uwagi metodyczne:

- ćwiczenia na płotkach niskich wykonuje się na małym i średnim ich rozstawie ze skróconego dobiegu, co przyczynia się do formowania rytmu biegu przez płotki.

Wnioski

- Nauczanie biegu przez płotki można rozpocząć dopiero wówczas, gdy ćwiczący w stopni odpowiednim opanuje ćwiczenia, których zadaniem jest przygotowanie aparatu ruchowego do optymalnego pokonywania płotków (zwiększyć obszerność ruchów przede wszystkim w stawach biodrowych, zwiększyć prędkość pokonywania dystansu pomiędzy płotkami i samych płotków).
- Proces nauczania powinien być poprzedzony pokazem biegu przez płotki oraz omówieniem tej konkurencji, wykorzystując do tego celu film, zapis video, kinogram, przeźrocza lub zdjęć.
- W procesie nauczania należy bezwzględnie stosować zasadę indywidualnego podejścia do każdego ćwiczącego.

Piśmiennictwo

- [1] Mroczyński Z. (red), (1995): Lekkoatletyka, skoki, rzuty, wieloboje. AWF, Gdańsk.
[2] Stawczyk Z. (red), (1976): Lekkoatletyka, PAN, Warszawa-Poznań.

Streszczenia

Przedstawione w opracowaniu ćwiczenia przeznaczone są dla początkujących sportowców uczących się biegać przez plotki.

Celem pracy jest zaprezentowanie stosowanych w metodyce nauczania ćwiczeń niezbędnych do opanowania techniki biegu przez plotki.

Zastosowano następującą metodę badań: analizę literatury specjalistycznej, w pracy z dokumentem zostały wykorzystane wyniki badań wtórnych.

Wytypowane ćwiczenia umożliwiają rozwój: zdolności koordynacyjnych, zwinności, gibkości, orientacji w czasie i przestrzeni. Przyczyniają się między innymi do powiększenia potencjału nawyków ruchowych i budowy nowych struktur sprawności ułatwiających opanowanie podstawowych elementów biegu przez plotki.

ZAJĘCIA FAKULTATYWNE W WYCHOWANIU FIZYCZNYM WPROWADZONE W RAMACH REFORMY PROGRAMOWEJ W 2009 ROKU W OCENIE UCZNIÓW I NAUCZYCIELI WYBRANYCH GIMNAZJÓW

Dorota Tumilowicz-Lesiuk, Marek Napierała

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Twórcy reformy programowej wychowania fizycznego w szkołach polskich, jaka dokonała się równolegle z wprowadzeniem strukturalnej reformy systemu edukacji, dostrzegli konieczność uwzględnienia treści związanych z wyposażeniem uczniów w kompetencje dotyczące zachowań prozdrowotnych. Aktywność fizyczna nabyta w dzieciństwie i młodości utrwala podstawy dla aktywnego i zdrowego stylu życia w późniejszym wieku. Dlatego tak ważne jest podnoszenie znaczenia ruchu w życiu dzieci i młodzieży. Rozwój technologiczny współczesnego świata doprowadził do upowszechnienia się siedzącego trybu życia. Czas wolny często spędzamy również siedząc np.: przy komputerze czy też oglądając telewizję. Skutki takiego postępowania są alarmujące. Wśród młodzieży stwierdza się coraz niższą sprawność fizyczną, dlatego istnieje wielka potrzeba podjęcia natychmiastowych działań zmierzających do poprawy tej sytuacji (Michalski, Napierała, Zasada 2005).

Wśród zadań szkoły wspomagających rozwój dziecka i wprowadzających je w życie społeczne znalazły się między innymi: kształtowanie potrzeby i umiejętności dbania o własne ciało, zdrowie i sprawność fizyczną, wyrabianie czujności wobec zagrożeń dla zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego oraz zapewnienie warunków do harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego dla zachowań prozdrowotnych.

Zgodnie z nowymi tendencjami wśród zadań szkoły wspomagających rozwój dziecka i wprowadzających je w życie społeczne, znalazły się między innymi: kształtowanie potrzeby i

umiejętności dbania o własne ciało, zdrowie i sprawność fizyczną, wyrabianie czujności wobec zagrożeń dla zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego oraz zapewnienie warunków do harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego dla zachowań prozdrowotnych. Danie uczniom możliwości wyboru zajęć fakultatywnych i współdecydowania o tym, co i jak robić, ma zwiększyć aktywność na lekcjach, stworzyć atmosferę wyzwalającą inicjatywy i współodpowiedzialność za własny rozwój i sprawność fizyczną oraz udowodnić założenie, że chętnie robi się to, co się lubi, co przynosi satysfakcję i radość z ruchu (Bronikowski 1997, s. 16-17). Dlatego celem niniejszej pracy jest poznanie opinii i próba oceny zajęć fakultatywnych wprowadzonych w gimnazjum w ramach reformy z 2009 r. przez uczniów i nauczycieli wybranych gimnazjów.

1. Istota reformy wychowania fizycznego

Dotychczasowy system edukacyjny opierał się głównie na ideologii, która zakładała, że jednostka ludzka jest częścią społeczeństwa, a jej osobiste sprawy są mniej ważne od interesu zbiorowości. W zreformowanej edukacji zaleca się wprowadzenie personalizmu, który zakłada suwerenność poznawczą, decyzyjną i emocjonalną człowieka oraz suwerenne uczestnictwo w wartościach społecznych i kulturowych. Wymusza to postrzeganie ucznia, jako osoby, która w wyniku swej indywidualności, wolności i autonomii dominuje nad wszystkim. Istnieje dla siebie i w sobie (Bronikowski 1997, s. 16-17). Wprowadzona reforma szkolnictwa kładzie, więc nacisk na upodmiotowienie ucznia. Istotą reformy w zakresie wychowania fizycznego jest strategia ukierunkowana na ucznia, a celem kształcenia, pełna stymulacja rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i fizycznego ucznia z uwzględnieniem jego potrzeb i zainteresowań (Zawadzka 2010).

Zgodnie z założeniami nowej reformy edukacji w zajęciach wychowania fizycznego proponuje się odejście od zajęć prowadzonych w systemie klasowo-szkolnym, a uczeń dokonuje wyboru form aktywności fizycznej kierując się swoimi zainteresowaniami i możliwościami. Podkreślona zostaje ranga zdrowia, jako ważnej wartości w życiu człowieka. Planując treści edukacji uwzględnia się potrzeby ucznia, a nauczyciel otrzymuje większą swobodę doboru treści kształcenia i możliwość wyboru najkorzystniejszego dla uczniów programu w tym również programów autorskich. W programach uwzględnia się treści i działania odnoszące się do wiedzy, umiejętności i postaw, które zapewnią uczniom uzyskanie pożądaných kompetencji, umożliwiających sprawne funkcjonowanie w życiu, uczestniczenie w kulturze fizycznej oraz dbałość o własne zdrowie i rozwój.

Reforma wychowania fizycznego zakłada konstruowanie programów składających się z dwóch części: z części obligatoryjnej obowiązującej wszystkich uczniów, uwzględniającej treści zawarte w podstawach programowych oraz z części praktykowanej fakultatywnie, dając uczniom możliwość wyboru zaoferowanych przez szkołę różnych form aktywności ruchowej. Tym samym dąży się do rozluźnienia systemu klasowo-lekcyjnego, poprzez stworzenie możliwości organizowania innych zajęć niż tradycyjne lekcje, np. zajęć grupowych o zróżnicowanych treściach i obciążeniach. Zakłada się przyjęcie innego niż dotychczas sposobu egzaminowania i oceniania uczniów charakteryzującego się większą swobodą i obiektywizmem (Bielski 2000, s. 20-22).

Celem reformy jest poprawa, jakości edukacji szkolnej poprzez dostosowanie procesu kształcenia i wychowania do indywidualnych możliwości i potrzeb uczniów oraz ich aspiracji edukacyjnych. Jest to niezwykle istotne w odniesieniu do tak specyficznego przedmiotu, jakim jest wychowanie fizyczne. Spełnienie tego postulatu zapewnić mają propozycje aktywności fizycznej do wyboru przez uczniów (fakultety: sportowy, rekreacyjny, taneczny, turystyczny). W ramach tak zorganizowanych zajęć, wychowanie fizyczne ma być przygotowaniem uczniów do całonocnej aktywności fizycznej oraz ochrony i doskonalenia zdrowia własnego oraz innych. Ma to spowodować również, świadome działanie uczniów, jako krytycznych konsumentów sportu. Współczesny model wychowania fizycznego promuje zdrowie oraz troskę o funkcjonalną wydolność zarówno jednostki, jak i całej populacji poprzez całe życie (Pośpiech 2003).

W europejskim wychowaniu fizycznym obserwuje się dwie nowe tendencje w konstruowaniu i realizacji programów szkolnych: treściowa wolność i całościowe wspieranie. Treściowa wolność wyraża się głównie tym, że reformowane w większości krajów europejskich programy nauczania odstępują od materiałowego (treściowego) wyobrażenia o kształceniu i wychowaniu na rzecz określenia oczekiwanych efektów tego procesu, standardy wymagań zaś i związaną z nimi treść lekcji określają poszczególni nauczyciele lub konferencje nauczycieli (Pośpiech 2006).

Współczesne koncepcje europejskiego wychowania fizycznego zakładają całościowe wspieranie rozwoju ucznia obejmujące jednocześnie jego fizyczno-motoryczne, socjalizacyjne i emocjonalne aspekty. W ostatniej dekadzie wiele krajów europejskich dokonało rewizji swoich programów wychowania fizycznego. Poza rozwojem fizycznym akcentuje się w nich zadania edukacji zdrowotnej, ekologicznej oraz przygotowanie do uczestnictwa w „kulturze ruchu”. Jakość edukacji fizycznej mają zapewnić opracowane w

wielu krajach standardy osiągnięć minimalnych stanowiące główne narzędzie oceny pracy nauczycieli i szkół?

Wychowanie fizyczne ma znaczący wpływ na podniesienie, jakości życia; wpływa również na uspołecznienie uczniów oraz ich wychowanie estetyczne i moralne. Przez tworzenie podstaw na poziomie szkoły podstawowej, rozwój i doskonalenie nabywanych kompetencji w gimnazjum i liceum, promuje i wychowuje do całożyciowej aktywności ruchowej. Między programami wychowania fizycznego w poszczególnych krajach Unii, nie ma istotnych różnic. Wszystkie eksponują sprawność fizyczną, kompetencje ruchowe, umiejętności sportowe, walory wychowawcze i zdrowotne aktywności ruchowej. Różnice dotyczą jedynie innego rozłożenia akcentów. Kraje, które przez długi czas były pod wpływami gimnastyki szwedzkiej, zdrowie i sprawność fizyczną uznają w dalszym ciągu za priorytety wychowania fizycznego. Inne są preferencje programowe krajów o bogatych tradycjach sportowych, a inne w krajach o skromniejszej historii związanej ze sportem (Pośpiech 2006).

W wielu krajach europejskich priorytetowym celem programów szkolnych jest rozbudzenie i ugruntowanie w uczniach kultury ruchu, zabawy i sportu. Zakładając, że kompetencje są miarą sukcesów systemów szkolnych, wychowanie fizyczne, powinno rozwijać je w sferach takich, jak: zdrowie, zdrowy styl życia, sprawność motoryczna, bezpieczeństwo i kultura. „Koncentrowanie się na efektach kształcenia i wychowania, musi iść w parze ze zwiększeniem autonomii szkoły w zakresie programowania i planowania pracy. Zgodnie z filozofią nowej podstawy programowej nauczyciel ma swobodę w doborze treści i metod nauczania, która zapewnia osiągnięcie przez uczniów opisanych w niej kompetencji. Precyzyjny opis wymagań edukacyjnych na koniec każdego etapu kształcenia zapewnia spójność procesu nauczania w obrębie systemu szkolnego. Wymóg ten jest szczególnie ważny w przypadku wychowania fizycznego determinowanego m.in. posiadaną bazą do zajęć, lokalnymi tradycjami sportowymi, klimatem oraz specyfiką środowiska naturalnego. Następuje zasadnicza zmiana w strategii postępowania nauczyciela wychowania fizycznego wynikająca z wprowadzenia programów szkolnych opartych nie na tradycyjnym wykazie treści nauczania, a opisie kompetencji ucznia na poszczególnych etapach edukacji. Nie wystarczy uczenie, ale nauczenie akcentując efekty tego nauczania, jako kompetencje instrumentalne i aksjologiczne ucznia na zakończenie kolejnych etapów edukacji, kompetencje pozwalające na przynoszące radość uczestnictwo ucznia w różnych formach kultury fizycznej (Pośpiech 2006).

Porównanie znowelizowanej podstawy programowej wychowania fizycznego w Polsce z koncepcjami programowymi realizowanymi w krajach Unii Europejskiej wskazuje na jej zgodność z najnowszymi tendencjami w tym zakresie tj. wolnością treści oraz całościowym wspieraniu rozwoju ucznia. Dotychczasowa podstawa programowa definiowała cele edukacyjne każdego etapu edukacji, zadania szkoły, treści kształcenia i wychowania oraz osiągnięcia ucznia. Taka struktura obowiązywała autorów podstaw programowych wszystkich przedmiotów szkolnych. Zalecany przez autorów reformy wysoki poziom ogólności treści oraz osiągnięć ucznia zapisanych w podstawie programowej, stawiał w niezwykle trudnej sytuacji autorów programów. Niezbędne okazało się opracowanie suplementu do podstaw programowych, tzw. standardów osiągnięć ucznia, także w zakresie wychowania fizycznego, który byłby szczegółowym opisem oczekiwanych kompetencji instrumentalnych i aksjologicznych ucznia na zakończenie każdego etapu edukacji.

Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego jest dostatecznie szczegółowymi komplementarnym opisem sylwetki ucznia poszerzającego swoje kompetencje na kolejnych etapach edukacji fizycznej. Nie będąc programem nauczania, podstawa programowa wychowania fizycznego stanowi wyczerpujące źródło informacji dla autorów programów, które będą realizowane w poszczególnych szkołach. Podstawy programowe nie tylko określają, jakim celom i jakie zadania ma spełniać kształcenie szkolne, ale również zawiera kanon podstawowych treści nauczania. Wskazują na umiejętności i sprawności, jakie uczeń powinien opanować w toku nauczania. Podstawy programowe stanowią wyjście do opracowania programów nauczania poszczególnych przedmiotów lub bloków przedmiotowych i programów edukacyjnych, a także programów wychowawczych. Podstawy stanowią źródło określając wymagania – standardy, natomiast nie ustalają bezpośrednich wymagań stawianych przed uczniem (*Reforma systemu...* 1998, Kupisiewicz 2005, Denek 2000).

Podstawa programowa dla gimnazjum

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół nakazuje wszystkim szkołom gimnazjalnym wdrożenie nowej podstawy programowej od roku szkolnego 2009/2010 w klasach pierwszych. Zgodnie z nową regulacją prawną, w pozostałych klasach gimnazjum, do zakończenia cyklu kształcenia w tej szkole stosuje się dotychczasową podstawę programową kształcenia ogólnego dla gimnazjów. Daje to szkołom możliwość realizowania od nowego roku szkolnego we wszystkich

oddziałach, programów wychowania fizycznego uwzględniających znowelizowaną podstawę programową dla gimnazjum. Obowiązkowy wymiar wychowania fizycznego dzieli się obecnie na:

- Część realizowaną w systemie klasowo-lekcyjnym w wymiarze 2 godz. tygodniowo, której dotyczą wymagania określone w podstawie programowej, z możliwością ich ewentualnego poszerzenia;
- Część realizowaną w postaci fakultetów w wymiarze 2 godz. tygodniowo, które mogą być prowadzone w systemie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, obowiązkowych, co do udziału, ale umożliwiających wybór treści i form zajęć. Fakultety służą zwiększaniu zakresu i pogłębianiu umiejętności i wiedzy, związanych z aktywnością fizyczną oraz dbałością o rozwój i zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne uczniów, na miarę ich możliwości, oczekiwań i zainteresowań;
- Wymagania szczegółowe odnoszą się do części realizowanej w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach następujących bloków tematycznych: diagnoza sprawności i rozwoju fizycznego, trening zdrowotny, sporty całego życia i wypoczynek, bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, sport, taniec (Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009).

Od wczesnego dzieciństwa człowiek przejawia naturalną potrzebę ruchu. Ruch jest nieodłącznym elementem naszego życia, naszej egzystencji. Zaniedbania w postaci braku jego nawyku, zaowocują w przyszłości. Błędem jest czekanie na dorosłość by zrozumieć, jakie korzyści niesie ze sobą aktywność ruchowa. Zatem brak w młodym wieku zachęty i warunków do systematycznego zaspakajania tej naturalnej potrzeby, doprowadzi do jej wygasania (Sroczyński 1983, s. 25-26). *Człowiek żyje życiem całego swojego ciała, wszystkimi jego elementami, warstwami, jego zdrowie zależy od zdrowia jego organizmu. Człowiek stworzył cywilizację, która gruntownie zmieniła jego środowisko, ale jednak nie przestał być istotą biologiczną, której jakość życia bezpośrednio zależy od jego aktywności ruchowej. Niestety, wskutek wielu złożonych przyczyn, człowiekowi trudno jest zmotywować siebie do niezbędnej, minimalnej porcji ruchu koniecznej dla własnego, dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na zdrowie i rozwój młodego człowieka. Jest czynnikiem modelującym w sposób najkorzystniejszy stan funkcjonalny organizmu. Stan sprawności fizycznej młodego pokolenia, czyli tych właściwości motorycznych, które decydują o sposobie rozwiązywania różnorodnych zadań ruchowych wymagających pełnego zdrowia, stanowi podstawowe zadanie wychowania fizycznego i sportu oraz różnorodnych form rekreacji ruchowej. Poziom sprawności fizycznej zależy w*

dużym stopniu od trybu życia, a w nim od poziomu aktywności ruchowej (Napierała, Muszkieta, Żukow 2009, s. 25-27). Uczestnictwo młodzieży szkolnej pozostawia jednak wiele do życzenia. A przecież wiadomo, iż wpływ działalności sportowej na dzieci i młodzież jest bardzo ważny, ze względu na jej psychiczne uwarunkowania. Osobowość człowieka, jej postawy wykształcają się, bowiem już we wstępnych okresach edukacji szkolnej.

Doskonałą okazję do wyrównywania niedoboru ruchu w szkole stwarzają zajęcia wychowania fizycznego oraz wprowadzone w ramach reformy dodatkowe zajęcia fakultatywne do wyboru, które powinny przede wszystkim motywować ucznia do ćwiczeń, rozbudzać potrzebę aktywności oraz dawać nadzieję i niezbędne umiejętności jak się usprawniać i żyć zdrowo, jak uczestniczyć w kulturze fizycznej przez całe dorosłe życie (Napierała, Muszkieta, Żukow 2009).

Wykorzystując postępy techniki, współczesny człowiek coraz bardziej ogranicza swoją aktywność fizyczną do niezbędnego minimum. Stopniowa redukcja ogólnej aktywności ruchowej prowadzi do obniżenia wydolności fizycznej i ogranicza możliwości rozwoju osobniczego, a także zmniejsza zdolności adaptacyjne do stale zmieniających się warunków życia. Wśród przedstawicieli młodego pokolenia, stale wzrasta procent dzieci zaliczanych do dyspanseryjnych. Znaczna część niedomaga i schorzeń jest wynikiem niedostatecznego uczestnictwa dzieci i młodzieży w ćwiczeniach fizycznych (Maszczak 1995, s. 52-55).

Wśród czynników egzogennych wpływających z różną mocą na poziom aktywności ruchowej wyróżnia się takie czynniki społeczno-kulturowe jak: pochodzenie społeczne, wykształcenie rodziców, wpływy rodzinne na sprawność fizyczną, poziom wykształcenia, wysokość zarobków, postawy wobec kultury fizycznej, ciała, oraz kultury osobistej, wpływ szkoły, przykład nauczyciela wychowania fizycznego, miejsce zamieszkania, charakter i wielkość środowiska. Korzystniejsze elementy środowiska materialnego, a przede wszystkim inne formy spędzania czasu, modele zachowań, aspiracje, systemy wartości powodują, że młodzież wznosząca w miastach odznacza się wyższym poziomem sprawności fizycznej. Dzieci rodziców o najniższym statusie wykształcenia – niepełne podstawowe i podstawowe, wykazują najniższy poziom ogólnej sprawności fizycznej. Dzieci rodziców o wykształceniu średnim, a nawet niepełnym oraz wyższym charakteryzują się sprawnością powyżej przeciętnej. O tym jak systematyczne ćwiczenia ruchowe wpływają na podniesienie rozwoju somatycznego świadczą liczne polskie i zagraniczne eksperymenty przeprowadzone w ostatnim czasie. Dowodzą one, że grupy młodzieży trenującej osiągają znaczną przewagę nad rówieśnikami nietrenującymi w takich cechach wzrastania jak: wysokość, ciężar ciała, obwód klatki piersiowej i obwody kończyn (Sroczyński 1983, s. 25-26).

Aktywność ruchowa poprawia stan zdrowia na różne sposoby. Jest najtańszym i najprostszym sposobem zapobiegania wielu schorzeniom. Lekarze alarmują, iż obecny sedenteryjny tryb życia: nałogowe spędzanie wolnego czasu przed telewizorem czy monitorem komputera, a co za tym idzie ogólny brak nawyku ruchu, w sposób zdecydowanie negatywny wpływa nie tylko na samopoczucie, ale przede wszystkim na zdrowie człowieka. Najistotniejsze zmiany w wyniku uprawiania jakichkolwiek form ruchowych, zachodzą w czynnościach układu oddechowego, krążenia, mechanizmach kontroli metabolizmu oraz mięśniach szkieletowych. Trening, zwłaszcza aerobowy, powoduje, zwiększenie się pojemności życiowej płuc, wzrasta ich maksymalna wentylacja, przez co dochodzi do zwiększenia ogólnej wytrzymałości organizmu. Regularnie ćwicząc, zwiększamy objętość krwi krążącej w ustroju, co powoduje szybsze usuwanie szkodliwych substancji i produktów przemiany materii z organizmu, powodując szybszą odnowę biologiczną (Maszczak 1995, s. 52-55) W dalszym ciągu aktywność ruchowa nie jest w pełni doceniana a nawet rozumiana. Bagatelizuje się jej integrującą rolę w budowaniu i realizowaniu zdrowego stylu życia, nie dostrzega się jej znaczenia we wzmacnianiu psychiki człowieka, rozwiązywaniu problemów społecznych czy nawet duchowych. Jeśli zatem chcemy żyć w zgodzie ze słynną sentencją: *Primus non nocere*, co znaczy przede wszystkim nie szkodzić, powinniśmy uświadomić sobie, że z pośród wielu środków najważniejsza jest aktywność ruchowa. Tylko ona jest w stanie skutecznie wspomagać rozwój fizyczny człowieka na zasadzie pełnej harmonii, a także jego rozwój fizyczny i społeczny (<http://www.sportmania.waw.pl>).

2. Wprowadzenie oferty zajęć fakultatywnych w ramach reformy

Rok szkolny 2009/2010 to początek kolejnego etapu zmian zachodzących w polskiej oświacie. Zmieniona Podstawą Programową Kształcenia Ogólnego, wymusza na szkole i jej pracownikach, przystosowanie i wdrożenie tychże zmian w życie.

Proponowane zmiany w ramach wychowania fizycznego dotyczą nie tylko treści kształcenia, lecz również zmieniają sposób organizacji zajęć. W zamian dotychczas obowiązujących 4 godzin tygodniowo (na etapie szkoły podstawowej i gimnazjum), obowiązkowych zajęć WF, zaproponowano wprowadzenie systemu 2+2. Oznacza on, że pozostawiono 2 godziny w tradycyjnym systemie klasowo-lekcyjnym, natomiast dwie kolejne, także obowiązkowe godziny zajęć, uczeń ma odbywać w grupach zainteresowań, nazwanych fakultetami. Omawiane zajęcia, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra, mogą mieć charakter sportowy, rekreacyjny, turystyczny lub taneczny. Taki podział zajęć oraz możliwość tworzenia

grup między klasowych w obrębie konkretnego poziomu edukacyjnego daje dużo możliwości, ale także wymusza odpowiednio wcześniejsze przygotowanie się do tych zmian. Zawarte w Rozporządzeniu cele i treści dotyczące wychowania fizycznego kładą szczególny nacisk na bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym, ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia (w szkole podstawowej), oraz dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem (w gimnazjum) (Dz. U. z dnia 15 stycznia 2009). Dokonywanie naboru do grup fakultatywnych wychowania fizycznego, jest zajęciem wieloetapowym, praco- i czasochłonnym. Daje jednak możliwość nowego spojrzenia na dotychczasową pracę, uzyskania opinii uczniów na temat ich zainteresowań, oczekiwań i treści, które uczniów nie interesują, które chcieliby wyeliminować. Wyboru przez uczniów konkretnej formy realizacji, dwóch z czterech godzin zajęć WF, daje możliwość wykonywania określonych zadań w grupie osób o podobnych zainteresowaniach i możliwościach.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, od roku szkolnego 2009/2010, dwie z czterech godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego dla uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej, gimnazjum i szkół ponad gimnazjalnych, uwzględniając lokalne tradycje i warunki, a także potrzeby i oczekiwania uczniów oraz ich rodziców ustala formy aktywności fizycznej w ramach fakultetów o następujących profilach:

- sportowym,
- rekreacyjnym,
- tanecznym,
- turystycznym-wypoczynkowym.

Fakultety sportowe

Fakultety o charakterze sportowym prowadzone są w zakresie różnych dyscyplin sportowych w zależności od zainteresowań i deklaracji uczniów oraz posiadanych kwalifikacji nauczycieli np. stopni instruktorskich czy trenerskich, które są wymagane do realizacji tego typu zajęć. Wyselekcjonowane grupy, w oparciu o stworzony program zajęć, realizują proces treningowy wybranej dyscypliny sportu.

Fakultety rekreacyjne

Ta grupa zajęć ma na celu propagowanie rekreacyjnego podejścia do gier i zabaw, gier zespołowych, pływania czy lekkiej atletyki. Szerokie spektrum tematyczne, w grupach

pozbawionych jednostek wysoko usportowionych, daje wszystkim uczniom szansę poznania nowych form aktywności fizycznej, często nadrobienia zaległości i braków technicznych oraz wykonania dwugodzinnego wysiłku fizycznego w gronie rówieśników.

Fakultety taneczne

Zajęcia taneczne oraz fitness to szansa dla tych wszystkich uczniów, którzy chcą rozwijać się poprzez zajęcia przy muzyce. Prowadzone zajęcia taneczne oraz fitness pozwalają realizować się bardzo szerokiej rzeszy osób doceniających estetykę ruchu, panowanie nad swoim ciałem często niechętnie włączających się w rywalizację sportową.

Fakultety turystyczno-wypoczynkowe

Fakultet turystyczny umożliwi uczniowi udział w aktywności fizycznej połączonej z elementami krajoznawstwa i ekologii. Uczestnictwo w fakultecie turystyczno-wypoczynkowym nie może być wynikiem jakiegokolwiek selekcji uwzględniającej sprawność czy uzdolnienia uczniów. Uczniowie w ramach tego fakultetu mogą zdobywać na przykład odznaki turystyczne. O łącznej ilości godzin przeznaczonych na tę formę aktywności, decyduje dyrektor danej szkoły.

Znaczenie zajęć fakultatywnych

Pełne wdrożenie znowelizowanej podstawy programowej jest niepowtarzalną szansą na podniesienie rangi przedmiotu oraz statusu nauczycieli wychowania fizycznego. Szeroka gama form zajęć fakultatywnych (sportowy, rekreacyjny, turystyczny, taneczny), to nie tylko szansa na zmniejszenie liczby uczniów niećwiczących, ale rzeczywista realizacja zasady indywidualizacji tak istotnej szczególnie w procesie wychowania fizycznego. Nowy model realizacji wychowania fizycznego wprowadzony przez MEN daje uczniom możliwość wyboru zajęć, wychodzi na przeciw zasadzie podmiotowości ucznia i stworzenia mu szansy zaspokojenia potrzeby samorealizacji (Bielski 1996). Zajęcia te są doskonałą okazją dostarczania dzieciom i młodzieży odpowiedniej dawki ruchu. Oferta fakultatywnych form aktywności sportowej i rekreacyjnej powinna w możliwie największym stopniu uwzględniać oczekiwania uczniów tak, aby mogli przyjemnie, pożytecznie i zdrowo spędzić wolny czas. Wdrażanie uczniów do aktywności na tych zajęciach wchodzi niewątpliwie w zakres szeroko rozumianego wychowania, które pojmuje się, jako coś, co może być korzystne i pożądane w toku całego ludzkiego życia (Maszczak 2007).

Uczestnictwo w fakultatywnych zajęciach sportowo-rekreacyjno-turystycznych powinno być ważnym składnikiem nowoczesnego stylu życia, wyrywającego ucznia z bierności, z zasiedzenia, z lęku przed światem, przed nowymi doświadczeniami i warunkami życia. Powinny być okazją do zmiany zachowań, rytmu zajęć, okazją do zaspokajania potrzeb intelektualnych, społecznych, estetycznych, sportowych i wielu innych, należy jednak przy tym pamiętać, iż

zawsze musimy mieć do czynienia z dobrowolnym, świadomym udziałem uczniów dążących do realizacji określonych wartości potrzeb i stylu życia. Atrakcyjność tych zajęć powinna polegać przede wszystkim na tym, że istnieje możliwość jak najbardziej swobodnego ich wyboru. Działalność szkoły sprowadza się w głównej mierze do organizowania aktywności dzieci i młodzieży, która służy bezpośrednio zaspokajaniu potrzeb samorealizacyjnych tych generacji, a także wypełnia ich czas wolny, zaspokajając potrzeby między innymi w dziedzinie sportu, rekreacji, turystyki, wypoczynku, rozrywki i zabawy, a w ogóle przyczynia się do wielostronnego rozwoju osobowości (Siwiński 1994).

Dobrze zorganizowane zajęcia wpływają na regenerację sił fizycznych młodzieży, skutecznie przeciwdziałają niektórym ujemnym wpływom cywilizacji. W środowisku szkolnym istnieją możliwości wszechstronnego wykorzystania zdrowotno-higienicznych walorów wychowania fizycznego, sportu, rekreacji i turystyki, a rezultaty pracy będą tym trwalsze, im wcześniej przystępuje się do racjonalnego stosowania bodźców ruchowych i kształtowania odpowiednich nawyków. Jest to stosunkowo najszybsza, a zarazem najbardziej ekonomiczna i efektywna droga do upowszechniania kultury fizycznej we współczesnej szkole. Szkoła powinna stwarzać odpowiednie warunki do zaspokajania potrzeb rozwojowych uczniów zgodnych z ich uzdolnieniami i potrzebami samorealizacji w wybranej dziedzinie. Jedną z takich dziedzin jest sport, rozumiany, jako szansa zapewnienia każdemu uczniowi możliwości ruchowego wyzycia się i doskonalenia (Siwiński 1994).

Wychowanie do rekreacji ruchowej powinno polegać na kształtowaniu u dzieci nawyku uczestnictwa w dowolnie wybranych formach rekreacyjnych. W działalności tej należałoby stosować indywidualne i zespołowe formy rekreacji ruchowej, uwzględniając zainteresowania dzieci i młodzieży, ich potrzeby, oczekiwania i dążenia. Realizując zadania instrumentalne równocześnie należy przekazywać wiedzę dotyczącą zdrowia fizycznego i psychicznego, uświadamiać wychowankom, że ruch, ćwiczenia rekreacyjne nie są tylko luksusem, ale koniecznością życiową, podobną jak inne funkcje życiowe, takie jak odżywianie, nauka czy praca. Atrakcyjna oferta z zakresu turystyki w zajęciach fakultatywnych może stanowić również odpowiednie antidotum na pojawiające się zagrożenia cywilizacyjne. Walory społeczno-wychowawcze a także zdrowotne turystyki są powszechnie udowodnione. Przebywanie na świeżym powietrzu, w grupie, w kontakcie z przyrodą, poznawanie dorobku kulturowego i inne wrażenia pozwalają na realizację najszczytniejszych zadań. Upowszechnianie turystyki szkolnej połączonej z rekreacją ruchową, a nie tylko klasowe wycieczki do kin, teatrów, czy zwiedzanie zabytków, zasługują na szczególne miejsce w działalności szkoły (Inerowicz 2000, s.23-25; Kochanowicz, Klimczyk 2007).

Wprowadzana reforma systemu edukacji w Polsce musi korelować ze zmianami w kształceniu specjalistów oświatowych. Niezwykle ważna jest, więc świadomość kompetencji i wymagań stawianych przyszłym pedagogom (Demel 1998). Nie bez znaczenia jest także umiejętność samooceny własnej wartości, poziomu wiedzy i umiejętności dydaktyczno-wychowawczo-organizacyjnych studentów wychowania fizycznego, przyszłych nauczycieli - wychowawców. Uczeń jest wspomagany w swoim rozwoju przez nauczyciela w trzech sferach: emocjonalnej, intelektualnej i fizycznej. Nauczyciel wychowania fizycznego ma znaczący wpływ na wszechstronny i harmonijny rozwój ucznia w zakresie tychże trzech sfer (Grabowski 1997).

W obecnym czasie niezwykle ważne wydaje się znalezienie idealnego modelu nauczyciela nowej epoki, nauczyciela przyszłości, takiego, który powinien sprostać nowym edukacyjnym wyzwaniom. Jedynym racjonalnym efektem tych poszukiwań będzie przekonanie, że stworzenie uniwersalnego wzoru nauczyciela, a więc sporządzenie listy zawierającej te i tylko te cechy osobowości oraz wiadomości i umiejętności, których posiadanie jest konieczne i wystarczające dla osiągnięcia dobrych wyników w zawodzie nauczycielskim jest niemożliwe. Wynika to z wielu dość oczywistych przyczyn. Chociażby tylko uświadomienie sobie różnic w pojmowaniu roli i funkcji nauczyciela w różnych krajach, w różnych szkołach jednego kraju, lub różnic w wymaganiach nauczycieli na różnych szczeblach i poziomach nauczania, stawia pod znakiem zapytania sens poszukiwania uniwersalnego modelu idealnego nauczyciela. Tak, więc prawdopodobnie to, co nazywamy „talentem” pedagogicznym polegającym na intuicyjnym doborze właściwych w określonej sytuacji środków pedagogicznych decyduje w głównej mierze o mistrzostwie nauczyciela (Czabański 1995).

Nauczyciel wychowania fizycznego jest najpierw nauczycielem i wychowawcą w ogóle, a dopiero w dalszej kolejności specjalistą w swojej dziedzinie. W wychowaniu fizycznym wychowanie i kształcenie splecione są wyjątkowo silnie. Szkolne wychowanie fizyczne to nie tylko formalny przedmiot nauczania, ale przede wszystkim – jak od starożytności bywało – jeden z kluczowych, obok wychowania intelektualnego, moralnego i estetycznego, działań wychowania człowieka. Wyjątkowo też silnie rozchodzą się tu ze sobą ugruntowane społecznie stereotypy ze współczesnymi zadaniami nauczyciela wychowania fizycznego.

M. Demel dostrzega nauczyciela, jako światłego doradcę i przyjaciela młodzieży, który uczy teoretycznie i praktycznie, jak żyć zgodnie z normami higieny, jak dzielić czas między pracę i wypoczynek, jak kształtować ciało, doskonalić zdrowie, pielęgnować urodę. Nauczyciel wychowania fizycznego, jako doradca młodzieży od spraw zdrowia, sprawności i estetyki ciała, a zarazem wzór osobowy do naśladowania, musi być wiarygodny i atrakcyjny. Wychowanie,

jako przygotowanie młodych pokoleń do wzięcia na siebie odpowiedzialności za własne wybory, powinno polegać również, a nawet przede wszystkim, na osobistym doświadczaniu ich skutków (Demel 1998). Dlatego stawianie zadań, wymagających od uczniów samodzielnych rozstrzygnięć i rojujących pomysły rozwiązywanie, można uznać za najbardziej skuteczną metodę wychowania. W kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego szczególna rola przypada teorii i metodyce wychowania fizycznego. Teoria wychowania fizycznego zajmuje się określeniem ideału wychowawczego w dziedzinie dbałości o ciało i zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Do realizacji tego ideału przygotowuje przede wszystkim metodyka wychowania fizycznego dostarczając wzorów, technologii i metod praktycznego postępowania w szkolnym i pozaszkolnym wychowaniu fizycznym. Wykorzystuje w tym celu zdobycze pedagogiki, psychologii, dydaktyki ogólnej, teorii wychowania fizycznego i treningu sportowego. Reforma systemu edukacji narodowej w odniesieniu do problemów szkolnej kultury fizycznej zerwała ze stylem, w którym nauczyciel był zobligowany do realizowania programu ocierającego się o wyczyn. Obecnie zostawia się dużo swobody nauczycielowi w doborze programu. Dobrze, wszechstronnie przygotowany „wuefista” wie, że zdolności fizyczne to cały zespół cech uwarunkowany czynnikami genetycznymi organizmu, warunkującymi jego możliwości rozwoju, predysponujące do różnego rodzaju sportów (Brudnik 2009, s. 47-48).

W trakcie rozwoju osobniczego w wyniku współdziałania tych czynników oraz czynników zewnętrznych, wytwarza się zespół cech morfologicznych, fizjologicznych itp. Wynika z tego, że na wykształcenie cech fizycznych i psychicznych można wpływać w ograniczonym zakresie. Wnikliwe rozpoznanie zespołu uczniów pozwoli nauczycielowi zbudować taki program, by zdolni uczniowie robili postępy i nie nudziły ich zbyt łatwe zadania, a mniej zdolni nie zniechęcali się zadaniami ponad ich możliwości. Dobrze pojęta edukacja wychowania fizycznego ma na celu zaszczepienie potrzeby systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych, dbałości o zdrowie, wygląd i ogólną kondycję psychofizyczną (Derbich 2006, s. 25-31).

Wyposażenie uczniów w wiedzę teoretyczną o korzyściach płynących z systematycznego uprawiania sportu i rekreacji oraz uświadomienie zagrożeń, jakie wynikają ze źle stosowanych i dobieranych ćwiczeń; nauczenie czucia własnego ciała; potrzeby doskonalenia siebie, dają gwarancję kontynuowania zdrowego stylu życia na przyszłość. Aby osiągnąć w/w cele nauczyciel musi proponować różnorodne formy aktywności fizycznej, żeby każdy mógł się sprawdzić i znaleźć sobie właściwą formę ruchu.

Obecnie, kiedy panują różne mody na różne formy aktywności fizycznej (aerobic, joga, stretching, pilates, step, aqua aerobic, spinning, skakanka, ćwiczenia siłowe) itp. nauczyciel musi

interesować się nowymi trendami, aby móc zaciekawić nimi młodych ludzi. Obliguje to nauczycieli wychowania fizycznego do podnoszenia swoich kwalifikacji zawodowych, do działalności innowacyjnej, do ogólnej zmiany wizerunku nauczyciela, jako tego, który zapoznaje i zainteresuje uczniów nowymi rzeczami.

Nowy system oceniania na zajęciach wf

Reforma systemu oświaty wprowadziła wiele zmian w szkolnym ocenianiu uczniów. Daje szkołom i nauczycielom możliwość tworzenia własnego systemu oceniania, a także pozwala wyeksponować te efekty procesu dydaktyczno-wychowawczego, które są możliwe do osiągnięcia przez ucznia, zamiast koncentrować się na jego brakach w zakresie opanowania materiału programowego (Kosińska 2000). Zgodnie z ideą nowej reformy ulega przeobrażeniu charakter i rola oceny w procesie edukacji, jako ocena podmiotowa, zindywidualizowana i wspierająca aktywność ucznia. Zmienia się udział poszczególnych elementów w globalnej ocenie ucznia. Najważniejszymi i podstawowymi kryteriami są kryteria wychowawcze (osobowe), najczęściej określane przez nauczycieli, jako aktywność ucznia oraz jego postawa wobec przedmiotu. W wychowaniu fizycznym częściej eksponuje się wartość prozdrowotną a nie prosportową sprawności fizycznej. Nabiera to większego znaczenia szczególnie w kontekście przygotowania ucznia do całozyciowej troski o ciało, utrwalenie nawyków do samokontroli i samooceny. Ze względu na ogromne znaczenie, jakie przykłada się do ewaluacji, niezwykle ważne jest opracowanie i przedstawienie uczniom zrozumiałych i przejrzystych zasad oceniania.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego uwzględnić należy udział ucznia w zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych. Sposób ustalania i kryteria oceny, z uwzględnieniem obu rodzajów zajęć, musi określać szkolny system oceniania. Zasadnym wydaje się przyjęcie, jako podstawowego kryterium oceny ucznia z wychowania fizycznego jego dyspozycji osobowościowych (np. postawa, wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań) przed morfo-funkcjonalnymi (np. umiejętności ruchowe, sprawność motoryczna). Wyniki uzyskane w testach sprawności motorycznej w żadnym przypadku nie mogą być kryterium oceny ucznia z wychowania fizycznego, stanowiąc jednocześnie niezastąpione narzędzie diagnozy osobniczej oraz samooceny ucznia (Gutkowska-Wyrzykowska 2010, s. 32-34).

3. Cele i hipotezy badawcze

Ciekawość leży w naturze ludzkiej. Ona pobudza do działania, podejmowania różnych życiowych wyzwań, do prowadzenia badań. Jest punktem wyjścia do rozwiązywania nurtujących nas problemów, a jego momentem kulminacyjnym jest rozwiązanie, czyli wynik. Zasadniczym

celem poznania naukowego jest zdobycie wiedzy maksymalnie ścisłej, maksymalnie pewnej, maksymalnie ogólnej, maksymalnie prostej, o maksymalnej zawartości informacji. Jak wspomina W. Zaczyński, (...) *badanie naukowe jest wieloetapowym procesem zróżnicowanych działań mających zapewnić obiektywne, dokładne i wyczerpujące poznanie obranego wycinka rzeczywistości* (Zaczyński 1976, s. 23). Natomiast według A. W. Maszke, (...) *badanie oznacza pewien rodzaj działania podejmowany z myślą o wyjaśnieniu przyczyn jakiegoś stanu rzeczy czy procesu, dokonania jego oceny czy udzielenia odpowiedzi na interesujące pytania* (Maszke 2004, s. 13).

Zjawisko, które pobudziło do działalności badawczej, są zmiany, jakie nastąpiły w wychowaniu fizycznym w wyniku reformy programowej z 2009 roku. Głównym punktem zainteresowań są zajęcia fakultatywne wprowadzone w ramach wychowania fizycznego między innymi w gimnazjach. Zmiany te oznaczają, że uczniowie gimnazjów oprócz 2-ch godzin w tradycyjnym systemie klasowo-lekcyjnym, mają dwie kolejne, także obowiązkowe godziny zajęć, a co najważniejsze, wybrane zgodnie z własnymi zainteresowaniami. Trzeba wspomnieć, że organizacja dokonywania naboru do grup fakultatywnych wychowania fizycznego, jest zajęciem wieloetapowym, praco- i czasochłonnym. Daje jednak możliwość nowego spojrzenia, na jakość i sensowność pracy nauczycieli oraz uzyskania opinii uczniów na temat ich zainteresowań, oczekiwań i treści.

Celem poznawczym przeprowadzonych badań, jest uzyskanie opinii i próba oceny zajęć fakultatywnych wprowadzonych w gimnazjum w ramach reformy z 2009 r. przez uczniów i nauczycieli wybranych gimnazjów. Celem praktycznym jest opracowanie wskazań i wniosków służących wyeliminowaniu wszelkich problemów i przeszkód dla skutecznego działania nowych rozwiązań.

Wyodrębniono szczegółowe cele badawcze formułując je w postaci następujących pytań:

1. Jaki jest stopień zadowolenia i zaangażowania uczniów gimnazjum uczestniczących w zajęciach fakultatywnych?
2. Jaki wpływ mają zajęcia fakultatywne na badanych gimnazjalistów?
3. Czy istnieją problemy, które przeszkadzają uczestnikom zajęć fakultatywnych?
4. Czy w opinii nauczycieli zmieniła się postawa uczniów wobec wychowania fizycznego?
5. Jakie trudnienia i problemy pojawiły się w pracy nauczycieli w wyniku zmian wf?
6. W jaki sposób nauczyciele wypowiadają się na temat zaistniałych zmian?

Po sformułowaniu w pracy badawczej problemów głównych i szczegółowych należy przystąpić do następnego etapu pracy, tj. do wysunięcia hipotez roboczych. Sprawdzanie hipotezy odbywa się zgodnie z dyrektywami doboru próby, przeprowadzania badań i statystycznego testowania hipotezy, jak również zachodzi zgodnie z regułami praktycznymi wyznaczającymi czynności badawcze (Hajduk 1996).

Pytania badawcze posłużyły do sformułowania następujących hipotez:

1. Uczniowie są zadowoleni z uczestnictwa i zaangażowani podczas zajęć fakultatywnych, ponieważ są one zgodne z ich zainteresowaniami.
2. Gimnazjaliści na zajęciach fakultatywnych wykazują się samodzielnością i kreatywnością oraz poszerzają swoją wiedzę i umiejętności.
3. Badani uczniowie gimnazjum często uważają, że mają zbyt mały wybór proponowanych przez szkołę zajęć fakultatywnych, oraz postulują zwiększenie liczby godzin na zajęcia do wyboru.
4. W przekonaniu nauczycieli zajęcia fakultatywne w dużym stopniu zmieniają podejście uczniów do przedmiotu; zachęcają do aktywnego uczestnictwa w wybranych formach zajęć oraz przyczyniają się do rozwoju zainteresowań sportowych wychowanków.
5. Nauczyciele uważają, że w wyniku wprowadzenia zajęć fakultatywnych występuje szereg problemów związanych z ich przebiegiem, organizacją i realizacją.
6. Wypowiedzi nauczycieli wychowania fizycznego dotyczące reformy, są podzielone i odzwierciedlają nastawienie i zaangażowanie do pracy na zajęciach wf z młodzieżą.

4. Metody i narzędzia badawcze

Po ustaleniu problemów badawczych oraz sformułowaniu hipotez badawczych rozważyć należy zagadnienie narzędzi, technik oraz metod badawczych. Jest to kolejny etap niniejszego procesu badawczego. Termin metoda wywodzi się z języka greckiego, gdzie *methodos* rozumiane może być, jako: sposób, droga. W. Okoń definiuje metodę, jako (...) *system celowych czynności i środków umożliwiających wykonanie danego zadania* (Okoń 2001, s. 232). Technikę badań określa zaś, jako (...) *czynności praktyczne, regulowane starannie wypracowanymi dyrektywami, pozwalającymi na uzyskanie optymalnie sprawdzalnych informacji, opinii, faktów* (Okoń 2001, s. 232). Techniki badań są czynnościami określonymi i uwarunkowanymi poprzez dobór odpowiedniej metody badawczej. Aby zrealizować zamierzone badania posługujemy się konkretnymi technikami badawczymi, które są podporządkowane metodom i wspomagają ich realizację.

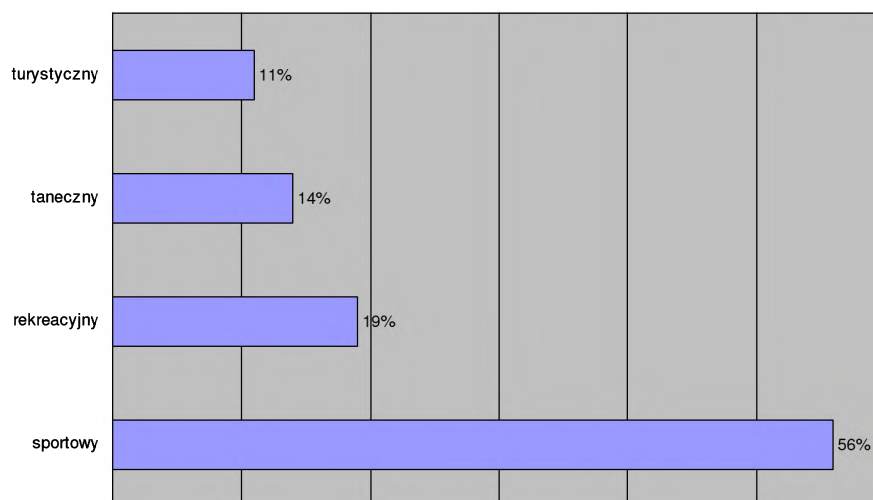
W niniejszych badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankiety, a narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Sondaż diagnostyczny jest to sposób nagromadzenia wiedzy, związanej z atrybutami strukturalnymi i funkcjonalnymi zjawisk. Poszerzenie tej wiedzy opiera się o badania odpowiednio dobranej grupy, która reprezentuje ogół populacji, w której pojawia się badane zjawisko.

Dla potrzeb zebrania informacji w obrębie badań, skonstruowano dwa kwestionariusze ankiety. Wybrano to narzędzie badawcze, ponieważ jest ono niezastąpione w badaniach pedagogicznych ze względu na możliwość poznania opinii, poglądów respondentów na interesującą autor pracy problematykę. Większość pytań stanowiły pytania zamknięte, a na niektóre respondenci musieli odpowiedzieć w krótkiej formie opisowej. W części informacyjnej zwrócono się do badanych o udzielenie odpowiedzi na postawione pytania, zaznaczając, że ankieta jest anonimowa, a uzyskany materiał będzie wykorzystany tylko do celów naukowych.

5. Materiał badań

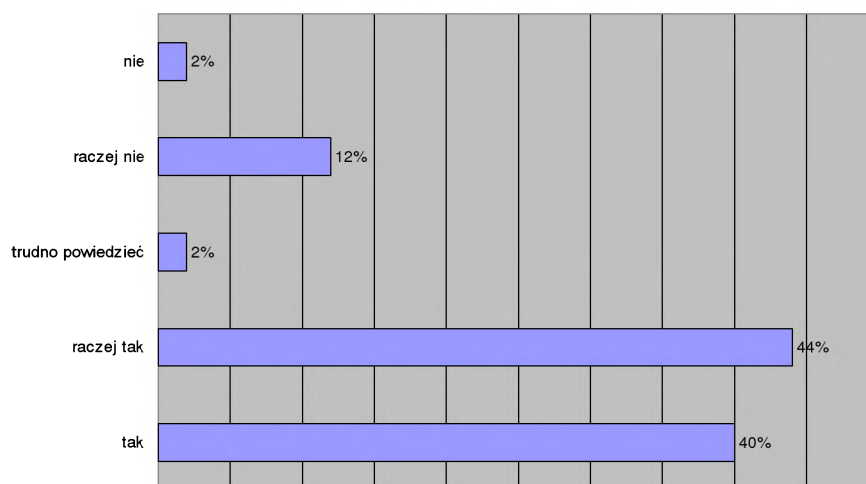
Dane empiryczne do badań zebrane zostały za pomocą wspomnianego już kwestionariusza ankiety skierowanego do uczniów klas gimnazjum, którzy uczestniczyli w zajęciach fakultatywnych w roku szkolnym 2010/2011. Jednocześnie przeprowadzono ankietę wśród nauczycieli badanych uczniów, którzy prowadzili z nimi zajęcia. Większość pytań występująca w ankietach to pytania zamknięte. Niektóre pytania wymagały krótkiej wypowiedzi w formie opisowej. Na pytania kwestionariusza ankiety odpowiedziało 42 nauczycieli (24 kobiety i 18 mężczyzn) oraz 88 dziewcząt i 52 chłopców ze szkół w miastach i miasteczkach na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Największa ilość badanych pochodziła z Bydgoszczy, bo aż 33%, następnie z Torunia - 19%. Pozostały procent respondentów to uczniowie i nauczyciele z wybranych szkół w Żninie, Nakle, Szubinie, Kcyni, Wągrowca i Barcina. Szkoły, w których przeprowadzono badania były zróżnicowane pod względem wielkości, wyposażenia oraz dostępu do obiektów sportowych, staż pracy badanych nauczycieli był również zróżnicowany.

6. Analiza wyników badań



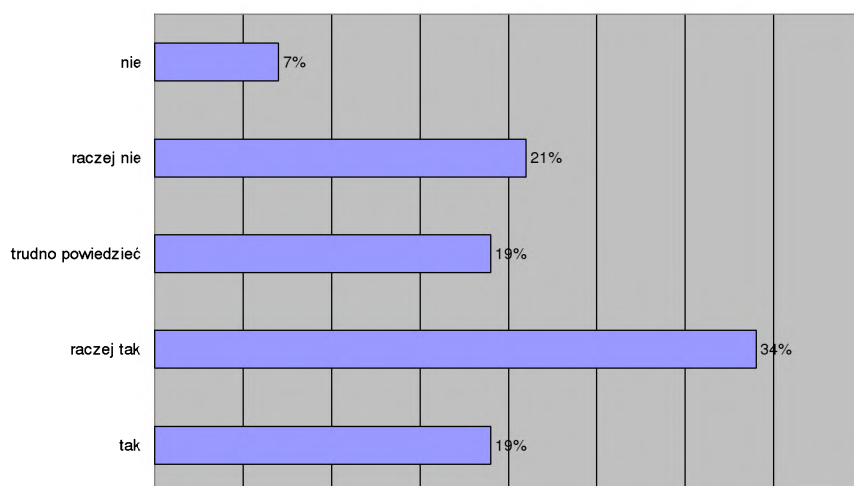
Ryc. 1. Udział uczniów w wybranych zajęciach fakultatywnych
(Źródło: opracowanie własne)

Z danych przedstawionych na ryc. 1 wynika, że większość uczniów (56%) zdecydowała się uczęszczać na fakultet sportowy. Zainteresowanie pozostałymi rodzajami zajęć jest dużo mniejsze i oscyluje w granicach 11-19%.

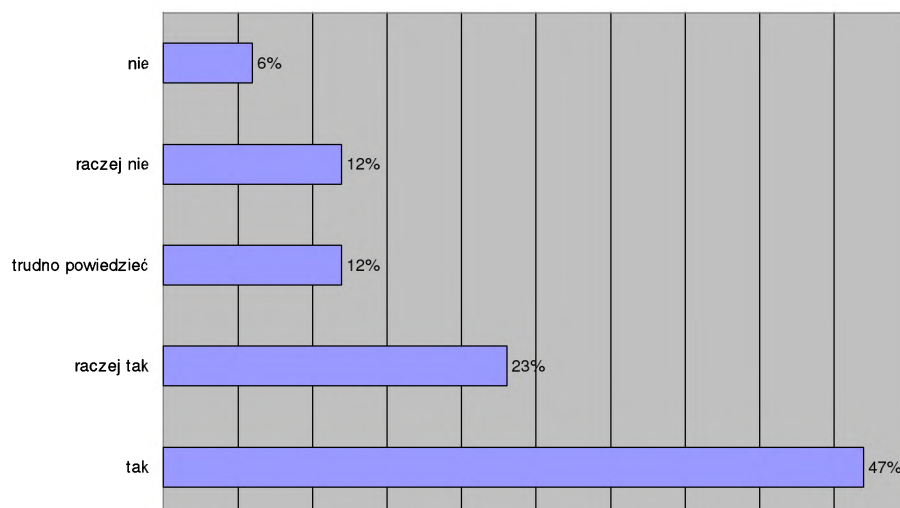


Ryc. 2. Zadowolenie uczniów z uczestnictwa w zajęciach fakultatywnych
(Źródło: opracowanie własne)

Z analizy rezultatów badań zawartych na rycinie 2 wynika, że większość badanych odpowiedziała pozytywnie na zadane im pytania. Na pytanie o zadowolenie z wprowadzenia zajęć fakultatywnych 40% respondentów odpowiedziało tak, 44% raczej tak, a tylko 2% zdecydowanie nie.



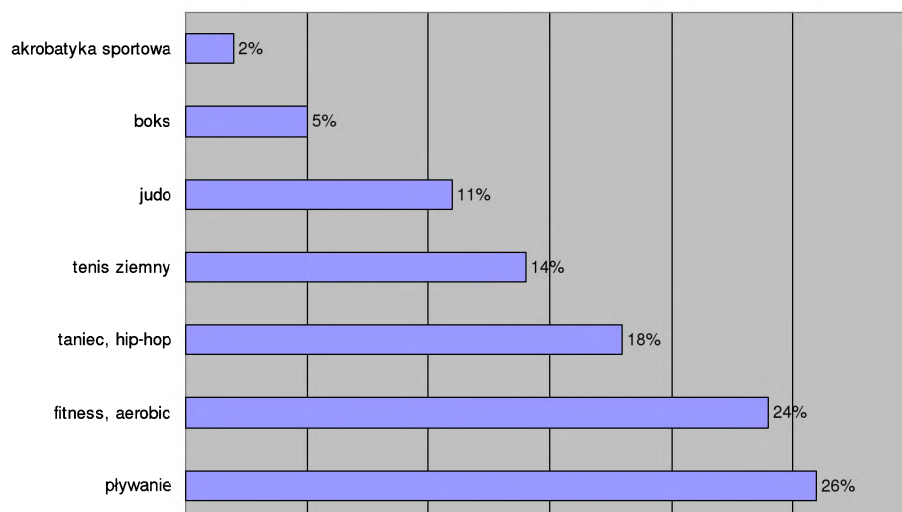
Rys. 3. Rozwój kreatywności i samodzielności na zajęciach fakultatywnych
(Źródło: opracowanie własne)



Ryc. 4. Rozwój wiedzy i umiejętności uczniów na zajęciach fakultatywnych
(Źródło: opracowanie własne)

Opierając się na powyższych wynikach można stwierdzić, że uczniowie podczas zajęć do wyboru poszerzają swoją wiedzę i umiejętności. Odpowiedź twierdzącą udzieliła blisko połowa respondentów (47%), a przecząco wypowiedziało się tylko 6% uczniów (ryc. 3).

Na pytanie o wykazywaniu się samodzielnością i kreatywności, zdania ankietowanych były podzielone. Najczęściej padającą odpowiedzią, była odpowiedź: raczej tak (34%), a najrzadszą odpowiedzią była odpowiedź: nie (7%) (ryc. 4).

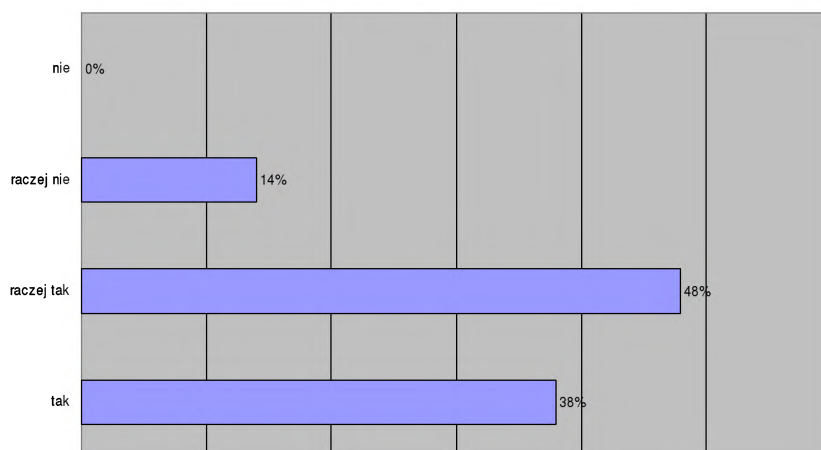


Ryc. 5. Zajęcia, w których chcieliby uczestniczyć badani uczniowie
(Źródło: opracowanie własne)

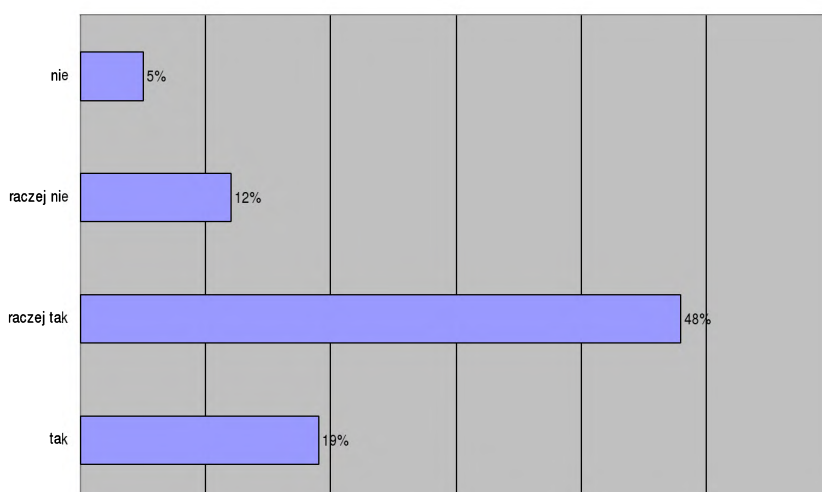
Na to pytanie odpowiedzi były bardzo zróżnicowane i dostarczyły informacji na temat szerokich zainteresowań młodzieży formami aktywności fizycznej. Najczęściej padające odpowiedzi w/g ilości wskazań to pływanie (26%), fitness i aerobic (24%), taniec, tenis ziemny, judo i boks.

Pozostałe pytania w ankiecie przeznaczone dla gimnazjalistów, które wymagały odpowiedzi opisowej, pozwoliły poznać problemy związane z wprowadzeniem zajęć fakultatywnych. Ankietowani najczęściej krytykowali brak sprzętu i odpowiedniej bazy sportowej; narzekali, że zajęcia odbywają się za późno, a grupy są zbyt liczne i postulują zwiększenie liczby godzin na zajęcia do wyboru. Wśród badanych, szczególnie z małych szkół, powtarzała się opinia, że oferta zajęć jest zbyt wąska. Respondenci zostali również zapytani o to, co najbardziej im odpowiada na zajęciach fakultatywnych. Najczęściej wymieniane odpowiedzi to: dobra i luźna atmosfera podczas zajęć; mile spędzony czas, ciekawe i nowe ćwiczenia. Badani często podkreślali fakt, że na zajęciach do wyboru rzeczywiście robią to, co lubią i rozwijają się w wybranej przez siebie dziedzinie.

Kolejna grupa pytań, zawartych w drugim kwestionariuszu ankiety, adresowana była do nauczycieli wychowania fizycznego prowadzących zajęcia fakultatywne. Dokonano analizy odpowiedzi na pytania i przedstawiono je w sposób graficzny na kolejnych rycinach.

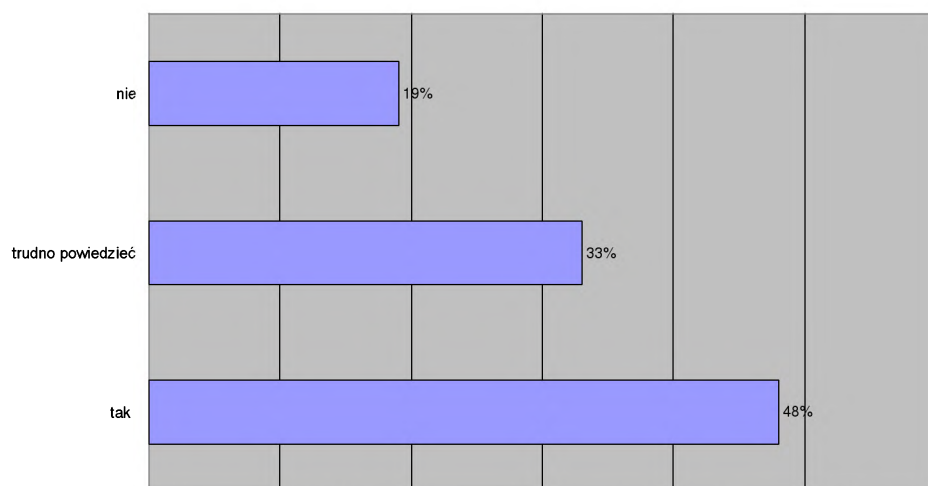


Ryc. 6. Opinia nauczycieli na temat zgodności zaproponowanej oferty zajęć fakultatywnych z oczekiwaniami uczniów
(Źródło: opracowanie własne)

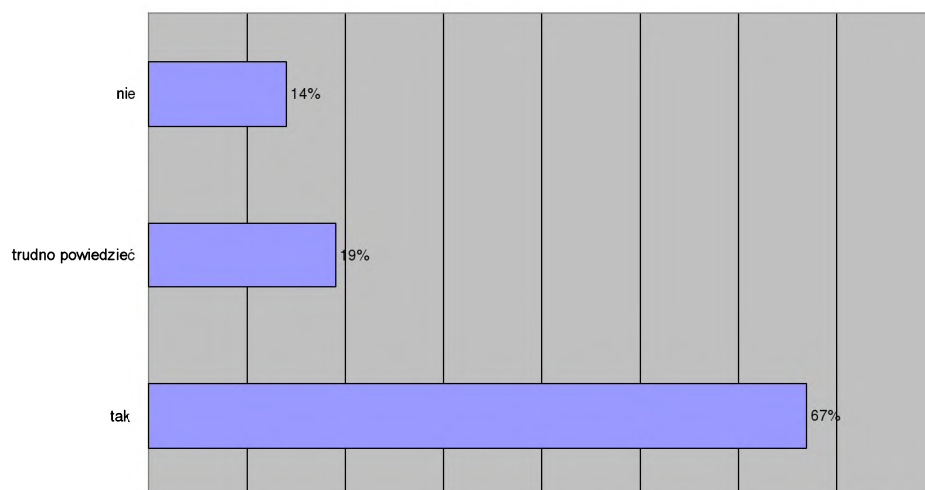


Ryc.7. Opinia nauczycieli na temat stopnia zadowolenia uczniów z uczestnictwa w zajęciach fakultatywnych w stosunku do uczestnictwa w klasycznych lekcjach wychowania fizycznego
(Źródło: opracowanie własne)

Z analizy rycin 6 i 7 wynika, że badani nauczyciele w sposób pozytywny oceniają zaproponowaną przez siebie ofertę fakultatywnych, gdyż ponad połowa uznała swoją propozycję za w pełni wystarczającą, udzielając odpowiedzi twierdzącej: tak, lub raczej tak. Część (16%) nauczycieli miała wątpliwości i odpowiedziało na pytanie: raczej nie, natomiast wcale nie padła odpowiedź nie. Na temat preferencji uczniów, co do wyboru rodzaju zajęć i chęci uczestnictwa w nich, nauczyciele gimnazjalistów potwierdzają przewagę zajęć fakultatywnych nad zwykłymi lekcjami wychowania fizycznego i odpowiadają twierdząco w sumie w 67%, a tylko w 5% zdecydowanie przecząco.



Ryc.8. Opinia nauczycieli na temat wpływu zajęć fakultatywnych na wzrost aktywności fizycznej i rozwój zainteresowań sportowych uczniów
(Źródło: opracowanie własne)

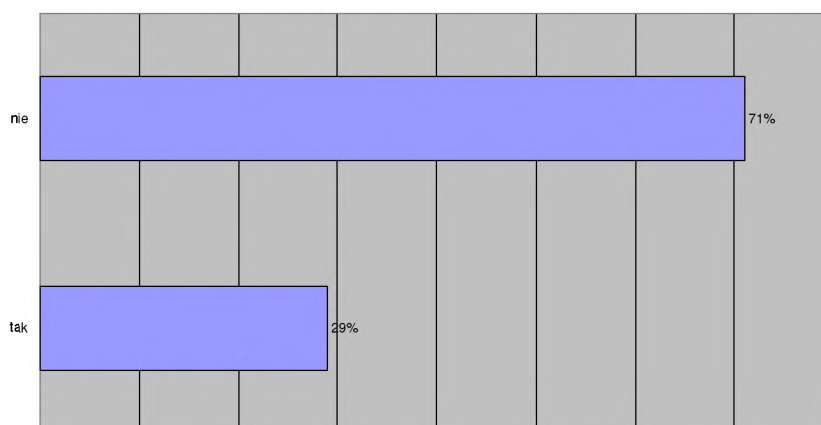


Ryc. 9. Opinia nauczycieli na temat wzrostu zaangażowania wychowanków w ramach zajęć fakultatywnych
(Źródło: opracowanie własne)

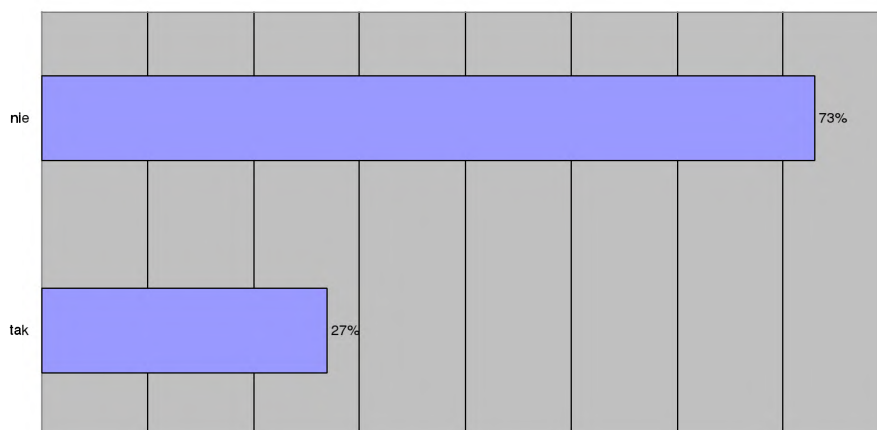
Jak wynika z ryciny 8 i 9, opinia respondentów na temat wpływu zajęć fakultatywnych na wzrost aktywności, zainteresowań oraz zaangażowania wychowanków, jest bardzo pozytywna. Najwięcej twierdzących odpowiedzi, bo aż 67%, uzyskało pytanie o wzrost zaangażowania młodzieży, a tylko 14% zaznaczyło negatywną odpowiedź. Jeśli chodzi o aktywność fizyczną i wzrost zainteresowań sportowych uczniów, to ponownie nauczyciele wypowiedzieli się w sposób twierdzący (48%), choć grupa niezdecydowanych była dosyć liczna i wynosiła 19%.

Wśród pytań do nauczycieli w tej części badań, padło pytanie o to czy nowa organizacja zajęć wychowania fizycznego wyposaży uczniów w kompetencje niezbędne do uprawiania aktywności fizycznej przez całe życie. Na to pytanie respondenci oprócz wyboru odpowiedzi mieli również uzasadnić swoje zdanie. I tak 16% badanych zaznaczyła odpowiedź pozytywną twierdząc, że uczniowie uczestnicząc w wybranych przez siebie formach aktywności, zmuszają się do samodzielnego działania, wyrabiają nawyk aktywnego spędzania czasu. Inni podkreślali możliwość rozwoju wychowanków w wybranej, ulubionej dyscyplinie pozwalającej na rozwój przez całe życie. Nauczyciele, którzy zakreślili odpowiedź trudno powiedzieć, napisali, że to zależy od ucznia, rodziców i środowiska w jakim się wychowuje uczeń oraz, że efekty zmian będą widoczne dopiero po kilku latach.

Kolejny blok pytań skierowany do badanych nauczycieli gimnazjum, ma na celu uzyskanie informacji na temat utrudnień czy problemów związanych z przebiegiem, organizacją i realizacją nowego systemu zajęć wychowania fizycznego. Na rycinach 10 i 11 przedstawiono istotne dane dotyczące tego zagadnienia.



Ryc.10. Konieczność poszerzenia wiadomości i umiejętności zawodowych przez nauczycieli
(Źródło: opracowanie własne)

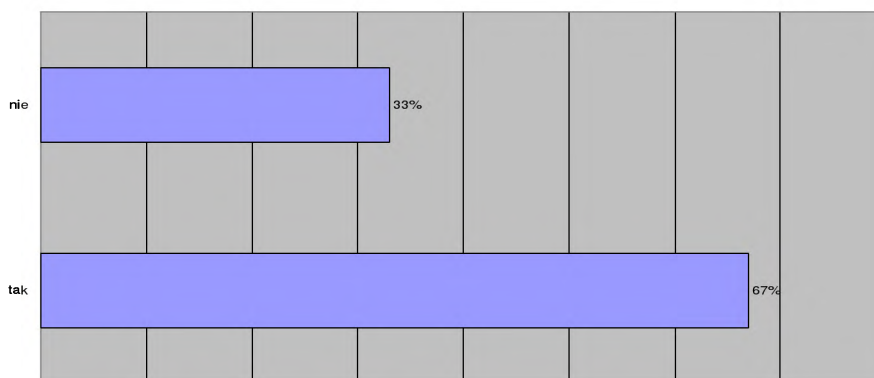


Ryc. 11. Występowanie utrudnień w pracy badanych nauczycieli
(Źródło: opracowanie własne)

Analizując przedstawione powyżej wyniki badań, możemy wywnioskować, że ponad dwie trzecie nauczycieli, nie dostrzega większych utrudnień i problemów związanych z nowym systemem pracy. Jednak znaczna część respondentów, bo około 30% uważa, że w ich pracy nastąpiły poważne zmiany, które zakłóciły dotychczasowy porządek.

W kolejnych pytaniach otwartych, dziewiątym i piętnastym, w kwestionariuszu ankiety, poproszono nauczycieli o sprecyzowanie problemów dotyczących organizacji zajęć fakultatywnych swoimi słowami. Przeanalizowano odpowiedzi na te pytania i najistotniejsze z nich zostały wymienione poniżej:

1. Słaby dostęp do obiektów sportowych
2. Zbyt mała powierzchnia sal, na których odbywają się zajęcia
3. Brak wystarczającego sprzętu sportowego dla poszerzenia oferty zajęć tj. stopy, hantle, skakanki, sprzęt bokserski, zeskok do skoku wzwyż, oszczepy, kule itp.
4. Zła konstrukcja planu - niezgodność (łączenie kilku, różnych klas)
5. Brak pozytywnego nastawienia nauczycieli- niechęć do nowości
6. Zbyt duża liczebność uczniów na zajęciach
7. Brak specjalistycznego przygotowania nauczycieli
8. Brak komentarza.



Ryc. 12. Zadowolenie nauczycieli z faktu wprowadzenia zajęć fakultatywnych
(Źródło: opracowanie własne)

Jak widać z ryciny 12 respondenci w znacznej większości, bo aż w 67% odczuwają zadowolenie z zaistniałych zmian i akceptują wprowadzone w ramach reformy z 2009 r. zajęcia do wyboru.

Pozostałe pytania oscylujące wokół tematu uwag i spostrzeżeń własnych w stosunku do zmian w wyniku reformy, miały charakter otwarty. Odpowiedzi na te pytania stanowiły cenną informację o podejściu i nastawieniu respondentów do omawianej kwestii niniejszych badań. Na pytanie: co zdaniem nauczycieli należałoby zmienić jeśli chodzi o zajęcia fakultatywne, badani podkreślali najczęściej, że chcieliby, aby wszystkie lekcje wychowania fizycznego, odbywały się w ramach zajęć do wyboru. Inni zmieniliby rodzaj oferty skierowanej do uczniów i oparliby go na specyfice i możliwościach danej społeczności. Jeszcze inni respondenci chcieliby zmniejszyć liczebność grup, czy wprowadzić oddzielne zajęcia dla chłopców i dziewcząt. Wśród wypowiedzi były również takie jak: nie wiem, czy też: wrócić do poprzedniego systemu. Ostatnie pytanie ankiety dotyczyło uwag i spostrzeżeń na temat nowej reformy wychowania fizycznego. Badani nauczyciele w swobodny sposób udzielili zwięzłych odpowiedzi, które są ważnym elementem podsumowującym ich zapatrywania. Poniżej przedstawiono najczęściej padające odpowiedzi według ilości wskazań:

1. Reforma ma pozytywny wpływ na uczniów, ponieważ rozwijają się zgodnie ze swoimi preferencjami.
2. Reforma zapewnia rozwój umiejętności indywidualnych w danej dziedzinie.
3. Nie mam zdania.
4. Należy zwrócić szczególną uwagę na młodsze klasy, w których dzieci przechodzą najlepszy okres dla rozwoju fizycznego, bo próby naprawy w gimnazjum wydają się być zbyt późne.

5. Nowy system zajęć nie sprawdza się w każdej szkole, bo zależy to od bazy, organizacji i możliwości danej szkoły.
6. Reforma Tak!, ale należy polepszyć bazy, zobligować nauczycieli do własnego rozwoju i rozszerzenia kwalifikacji.
7. Potrzebnych jest więcej pieniędzy i dofinansowania szczególnie działów związanych z turystyką i rekreacją.
8. Wydaje mi się, że jest to zmiana na lepsze, ale czas pokaże.
9. Należy wprowadzać zmiany nie zważając na sceptyków i asekurantów, którym nie chce się nic robić!

Dyskusja i wnioski

Na temat zajęć fakultatywnych w wychowaniu fizycznym pisało wielu autorów m.in. Janusz Bielski, Marian Bukowiec, Ewa Czerska i inni. W swoich poglądach wskazywali głównie na słuszność i skuteczność ich stosowania, a przede wszystkim na korzystny wpływ w kształtowaniu u dzieci i młodzieży pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. *W trosce o właściwe przygotowanie młodego człowieka do uczestnictwa w spontanicznej, satysfakcjonującej i calożyciowej aktywności fizycznej, propagowanie prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w formie do wyboru jest konieczne i uzasadnione. Przy programowaniu, planowaniu i realizacji zajęć w systemie fakultatywnym, niezwykle ważna jest dobra współpraca nauczyciela z uczniami i rodzicami. Prawidłowa organizacja i planowanie pracy w tym systemie, uzależnione są od szeregu istotnych uwarunkowań* (Madejski 2004, s.17 – 21). Wartościowe przemyślenia na temat zaistniałych zmian i nowego podejścia do wychowania fizycznego, można dostrzec w wielu publikacjach. Odwołując się do artykułu T. Frołowicza „Reforma wychowania fizycznego i zdrowotnego – szanse i zagrożenia” możemy dostrzec, jakie reforma niesie za sobą szanse oraz zagrożenia w różnych jej aspektach. Rozpoczyna on od samego rozumienia, czym jest wychowanie fizyczne oraz czy rozumiemy samą reformę wychowania fizycznego. Zadaje dość istotne pytanie odnośnie nauczycieli wychowania fizycznego. A mianowicie zastanawia się, jakie są reakcje nauczycieli wychowania fizycznego oraz czy nauczyciele dostrzegli niezwykle szanse, ale również i pewne zagrożenia (Frołowicz 2010, s. 89-93).

Odnosząc się do powyższej kwestii i porównując wyniki badań zamieszczone w niniejszej pracy doszukać się można wielu zbieżności i podobieństw.

Dzięki uzyskanemu materiałowi badawczemu możliwe było pozyskanie opinii oraz próba oceny przez uczniów i nauczycieli wybranych gimnazjów, nowego systemu zajęć wychowania fizycznego wprowadzonego w ramach reformy programowej z 2009 r.

Hipotezy sprecyzowane dla celów badawczych niniejszej pracy zostały zweryfikowane pozytywnie w ponad 90%.

Oдноśnie I hipotezy:

- potwierdziła się, gdyż badani w większości (84%) wykazują zadowolenie z uczestnictwa w zajęciach do wyboru.
- uczniowie potwierdzają w 72%, że rozwijają zainteresowania i poziom zaangażowania dzięki zajęciom.
- Podkreślają, że w ramach fakultetów rzeczywiście robią to, co lubią.

Oдноśnie II hipotezy:

- respondenci w większości (70%) stwierdzają, że wzrasta poziom ich wiedzy i umiejętności.
- rozwijają swą kreatywność i samodzielność.

Oдноśnie III hipotezy:

- potwierdziła się, ponieważ gimnazjaliści dostrzegają słabe strony związane z organizacją zajęć fakultatywnych, uważają, że mają zbyt mały wybór proponowanych przez szkołę zajęć fakultatywnych, szczególnie w małych szkołach oraz postulują zwiększenie liczby godzin na zajęcia do wyboru.
- uczniowie twierdzą, że oferta zajęć proponowana przez szkołę nie zaspakaja w pełni ich oczekiwań i potrzeb, a w swej formie często przypomina lekcje wychowania fizycznego.

Oдноśnie IV hipotezy:

- potwierdziła się całkowicie, przekonaniu nauczycieli (67%) zajęcia fakultatywne w dużym stopniu zmieniają podejście uczniów do przedmiotu wychowania fizycznego respondenci potwierdzają, że zajęcia do wyboru zachęcają wychowanków do aktywnego uczestnictwa w wybranych przez siebie formach aktywności oraz znacznie przyczyniają się do rozwoju ich zainteresowań sportowych.

Oдноśnie V hipotezy:

- potwierdziła się częściowo (27%), jednak większość nauczycieli (73%) nie dostrzega problemów związanych z przebiegiem, organizacją czy realizacją zajęć fakultatywnych. Badani wskazujący na występowanie pewnych problemów, najczęściej mówili o słabym dostępie do obiektów sportowych, zbyt małej

powierzchni sal, na których odbywają się zajęcia, braku wystarczającego sprzętu sportowego dla poszerzenia oferty zajęć, złej konstrukcji planu oraz zbyt dużej liczebności uczniów na zajęciach.

Odnosnie VI hipotezy:

- potwierdziła się całkowicie, a wypowiedzi nauczycieli były bardzo różne, często skrajne w zależności od nastawienia i zaangażowania do pracy z młodzieżą na zajęciach wychowania fizycznego. Wśród wypowiedzi nauczycieli potwierdzających wysuniętą przeze mnie hipotezę, znalazły się takie jak: reforma ma pozytywny wpływ na uczniów, ponieważ rozwijają się zgodnie ze swoimi preferencjami, reforma zapewnia rozwój umiejętności indywidualnych w danej dziedzinie, nie mam zdania, należy wprowadzać zmiany nie zważając na sceptyków i asekurantów, którym nie chce się nic robić, reforma tak! Ale należy polepszyć bazy, zobligować nauczycieli do własnego rozwoju i rozszerzenia kwalifikacji, należy zwrócić szczególną uwagę na młodsze klasy, w których dzieci przechodzą najlepszy okres dla rozwoju fizycznego, bo próby naprawy w gimnazjum wydają się być zbyt późne, nowy system zajęć nie sprawdza się w każdej szkole, bo zależy to od bazy, organizacji i możliwości danej szkoły, potrzebnych jest więcej pieniędzy i dofinansowania szczególnie działów związanych z turystyką i rekreacją, jest to zmiana na lepsze, ale czas pokaże.

W większości, hipotezy w niniejszej pracy potwierdziły się, co oznacza, że zmiany wprowadzone w ramach nowej podstawy programowej z wychowania fizycznego są bardzo potrzebne i wskazane. Opinia uczniów i nauczycieli wybranych gimnazjów, potwierdza słuszność poszukiwania nowych rozwiązań. Każda zmiana niesie za sobą wiele wątpliwości i zamieszania, jednak pozwala na poszukiwanie nowej jakości i perspektyw. Nowe rozwiązania w ramach reformy z 2009r., dają możliwość, aby szkoła stała się bardziej przyjazna uczniowi, mniej stresująca oraz znacznie lepiej zaspokajająca jego rzeczywiste potrzeby i zainteresowania. W takiej szkole następuje większe upodmiotowienie ucznia i nauczyciela. Nauczyciel czuje się odpowiedzialny za swoje decyzje i działania. Uczeń natomiast staje się bardziej odpowiedzialny za swój rozwój fizyczny, za zdrowie i sprawność fizyczną, a także za całą swoją osobę. Bez autentycznego zaangażowania się w swój rozwój, bez ukształtowanej potrzeby zdobywania wiedzy i umiejętności, bez ustawicznego działania dla zachowania zdrowia, prawidłowego rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej, nie może on w pełni rozwinąć istniejących w nim możliwości. Wymuszanie rozwoju lub nadawanie mu określonego kierunku przez presję z zewnątrz, przez szkołę lub nauczyciela, bez akceptacji

uczni, może zakończyć się fiaskiem. Każdy człowiek ma prawo być takim, jakim może i chce być. Dlatego wprowadzenie szeregu zmian w wychowaniu fizycznym, a w szczególności, wprowadzenie zajęć fakultatywnych, daje młodemu człowiekowi, prawo wolnego wyboru oraz poczucie współdecydowania o tym, jakim może i chce być. Pozwala mu na uwolnienie pokładów odpowiedzialności i poczucia własnej wartości.

Wnioski

1. Badani uczniowie gimnazjów odczuwają zadowolenie z uczestnictwa i angażują się podczas zajęć fakultatywnych, szczególnie, że są to zajęcia zgodne z ich zainteresowaniami i umiejętnościami.
2. Zajęcia fakultatywne pozwalają w znacznym stopniu wykazać się uczniom samodzielnością, kreatywnością, pozwalają czerpać radość, satysfakcję oraz poszerzać horyzonty, dzięki swobodnej atmosferze panującej podczas tych zajęć.
3. Wybór zajęć fakultatywnych, szczególnie w mniejszych szkołach jest niewystarczający, a oferta zajęć do wyboru bardzo zawężona, dlatego szkoły powinny sukcesywnie rozszerzać i uatrakcyjnić ofertę w zakresie ciekawych form aktywności.
4. Możliwość dokonywania wyboru form aktywności fizycznej, pozwala uczniom, bez względu na ich sprawność, umiejętności i wiedzę, lepiej identyfikować się z przedmiotem. Atrakcyjność zajęć fakultatywnych jest wartościową ofertą zagospodarowania czasu wolnego i przeciwdziałania patologiom społecznym.
5. Pełna i obiektywna ocena funkcjonowania i oddziaływania zajęć fakultatywnych, wymaga dłuższego okresu ich realizacji i obserwacji.
6. Wiele problemów wynikających ze zmian, jest efektem postawy i podejścia nauczycieli i organizatorów zajęć fakultatywnych. Wynika to często z rutyny w nauczaniu i niechęci do podejmowania nowych wyzwań.

Piśmiennictwo

1. Bielski J. 1996, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
2. Bielski J. 2000, *Wychowanie fizyczne we współczesnych przemianach edukacyjnych*, „Lider”, 9.

3. Bronikowski M. 2008, Nowoczesne myślenie o wychowaniu fizycznym, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 4, s. 42-47.
4. Brudnik M. 2009, Mój nauczyciel wf, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 9, s. 47-48.
5. Czabański B. 1995, Elementy dydaktyki ogólnej, AWF, Wrocław.
6. Denek K. 2000, Urywające się w morzu molo, [w:] Przemiany dydaktyki na progu XXI w., (red.) K. Denek, F. Bereźnicki, I. Świrko – Filipczuk, Uniwersytet Szczeciński, AW Kwadra, Szczecin.
7. Derbich J. 2006, Postawy nauczycieli gimnazjum wobec zdrowia, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 6, s. 25-31.
8. Frołowicz T. 2010, Reforma wychowania fizycznego i zdrowotnego – szanse i zagrożenia, W: T. Lisicki (red.), „Zdrowie – Kultura Zdrowotna – Edukacja”, AWFis, Gdańsk.
9. Grabowski H. 1997, Teoria fizycznej edukacji, WSiP, Warszawa.
10. Gutkowska-Wyrzykowska E. 2010, O kryteriach oceny z wychowania fizycznego, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2, s. 32-34.
11. Hajduk E. 1996, Hipoteza w badaniach pedagogicznych: poradnik dla studentów, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Zielona Góra.
12. Kochanowicz K., Klimczyk M., 2007, Sprawność fizyczna, a wynik sportowy tyczkarzy w wieku 11 – 14 lat. Ruch rzeźbi ciało i umysł. Leszczyńskie stowarzyszenie „Dzieciom niepełnosprawnym”, s. 78-88. Leszno.
13. Kosińska E. 2000, Ocenianie w szkole, Wydawnictwo Rubikon, Kraków.
14. Kupisiewicz C. 2005, Podstawy dydaktyki, Oficyna Wydawnicza Graf Punkt, Warszawa.
15. Madejski E. 2004, Efekty wyboru formy aktywności ruchowej w wychowaniu fizycznym – na podstawie eksperymentu pedagogicznego. [W:] Optymalne wykorzystanie czasu przeznaczzonego na aktywność ruchową ucznia w aspekcie czterech godzin wychowania fizycznego, (red.) S. Krasicki i E. Madejski, AWF Kraków.
16. Maszke A.W. 2004, Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
17. Maszczak T. 2007, Edukacja fizyczna w nowej szkole, AWF, Warszawa.
18. Maszczak T. 1995, Wychowanie fizyczne i zdrowotne wobec zagrożeń cywilizacyjnych, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2.
19. Michalski A., Napierała M., Zasada M. 2005, Wychowanie fizyczne sport dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
20. Napierała M., Muszkieta R., Żukow W. 2009, Człowiek, rekreacja, zdrowie, Monografie, nr 04, WSG Bydgoszcz.

21. Okoń W., Ogólna charakterystyka badań pedagogicznych w Polsce, „Ruch Pedagogiczny”.
22. Pośpiech J. 2006, Jakość europejskiego wychowania fizycznego, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu.
23. Reforma systemu edukacji. Projekt, Wpis, 1998, Warszawa, s. 41-42.; Zob. C. Kupisiewicz, Podstawy dydaktyki, Warszawa, 2005.
24. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008r., w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. Z dnia 15 stycznia 2009 r.).
25. Siwiński W. 1994, Sport, rekreacja i turystyka na zajęciach pozalekcyjnych organizowanych w szkole, Studium empiryczne. Monografia Nr 316. AWF, Poznań.
26. Sroczyński W. 1983, Uczestnictwo młodzieży szkolnej w kulturze fizycznej, „Kultura Fizyczna”, 9, s. 25-26.
27. Zaczyński W. 1995, Praca badawcza nauczyciela, WSiP, Warszawa.
28. Zawadzka B. 2010, Uczestnictwo w kulturze fizycznej wyzwaniem naszych czasów, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce.
29. <http://www.sportmania.waw.pl>

Streszczenie

Celem badań było poznanie opinii i próba oceny zajęć fakultatywnych wprowadzonych w gimnazjum w ramach reformy z 2009r. przez uczniów i nauczycieli wybranych gimnazjów. Celem praktycznym natomiast, było opracowanie wskazań i wniosków służących wyeliminowaniu wszelkich problemów i przeszkód dla skutecznego działania nowych rozwiązań.

Konkretyzując cel główny, w niniejszej pracy wyodrębniono szczegółowe problemy badawcze formułując je w postaci następujących pytań:

1. Jaki jest stopień zadowolenia i zaangażowania uczniów gimnazjum uczestniczących w zajęciach fakultatywnych?
2. Jaki wpływ mają zajęcia fakultatywne na badanych gimnazjalistów?
3. Czy istnieją problemy, które przeszkadzają uczestnikom zajęć fakultatywnych?
4. Czy w opinii nauczycieli zmieniła się postawa uczniów wobec wychowania fizycznego?
5. Jakie utrudnienia i problemy pojawiły się w pracy nauczycieli w wyniku zmian wf?
6. W jaki sposób nauczyciele wypowiadają się na temat zaistniałych zmian?

Badania sondażowe przeprowadzono wśród uczniów klas gimnazjum, którzy uczestniczyli w zajęciach fakultatywnych w roku szkolnym 2010/2011. Jednocześnie przeprowadzono ankietę wśród nauczycieli badanych uczniów, którzy prowadzili z nimi zajęcia. Na pytania kwestionariusza ankiety odpowiedziało 42 nauczycieli (24 kobiety i 18 mężczyzn) oraz 88 dziewcząt i 52 chłopców ze szkół w miastach i miasteczkach na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Największa ilość badanych pochodziła z Bydgoszczy, bo aż 33%, następnie z Torunia: 19%. Pozostały procent respondentów to uczniowie i nauczyciele wybranych gimnazjów z mniejszych miejscowości w regionie. Zarówno w jednej, jak i w drugiej ankiecie, w większości były to pytania zamknięte. W badaniach ankietowych wystąpiły również pytania półotwarte i otwarte.

Przeprowadzone badania nasuwają następujące wnioski:

1. Badani uczniowie gimnazjów odczuwają zadowolenie z uczestnictwa i angażują się podczas zajęć fakultatywnych,
2. Zajęcia fakultatywne pozwalają w znacznym stopniu wykazać się uczniom samodzielnością, kreatywnością, pozwalają czerpać radość, satysfakcję.
3. Wybór zajęć fakultatywnych, szczególnie w mniejszych szkołach jest niewystarczający,

4. Możliwość dokonywania wyboru form aktywności fizycznej, pozwala uczniom, bez względu na ich sprawność, umiejętności i wiedzę, lepiej identyfikować się z przedmiotem.
5. Pełna i obiektywna ocena funkcjonowania i oddziaływania zajęć fakultatywnych, wymaga dłuższego okresu ich realizacji i obserwacji.
6. Wiele problemów wynikających ze zmian, jest efektem postawy i podejścia nauczycieli do zajęć fakultatywnych. Wynika to często z rutyny w nauczaniu i niechęci do podejmowania nowych wyzwań.

ROLA ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO W REALIZACJI PROGRAMU EDUKACJI ZDROWOTNEJ W HUFCU ZHP TORUŃ

Beata Cackowska, Marek Napierała, Radosław Muszkieta

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Związek Harcerstwa Polskiego to największa organizacja wychowawcza w Polsce działająca od 1918 roku, która skupia w swych szeregach dzieci, młodzież i dorosłych. Celem Związku Harcerstwa Polskiego jest wychowanie wartościowych obywateli poprzez kreowanie ich wszechstronnego rozwoju duchowego, społecznego, intelektualnego i fizycznego według harcerskich zasad i ideałów (Fietkiewicz, 1988).

Praca w Związku Harcerstwa Polskiego organizowana jest w małych grupach i odbywa się w Gromadach Zuchowych (dzieci 6 – 10 lat), Drużynach Harcerskich (dzieci 10 – 13 lat), Drużynach Starszoharcerskich (13 – 16 lat) oraz Drużynach Wędrowniczych (16 – 25 lat). Dla każdej grupy wiekowej istnieje wypracowany system metodyczny zapewniający odpowiedni rozwój psychomotoryczny zuchów i harcerzy.

W artykule podkreślono działalność Drużyn Starszoharcerskich i Drużyn Wędrowniczych, ze względu na to, że w tych grupach można odnaleźć najwięcej podobieństw związanych z edukacją zdrowotną. Edukacja zdrowotna zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej (Dz. U. z dnia 23.12.2008 roku) w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, jest modulem prowadzonym w ramach wychowania fizycznego w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Tematyka edukacji zdrowotnej jest bardzo szeroka i zawiera elementy pedagogiki, psychologii, aktywności fizycznej, rekreacji oraz zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Celem artykułu było ukazanie, że harcerstwo nawiązuje do potrzeb dzieci i młodzieży, stwarza im warunki robienia tego, co lubią, wpływa pozytywnie na rozwój motoryki młodych ludzi, oraz pracy nad sobą a także przedstawienie podobieństw metodyk harcerskich z metodami wykorzystywanymi w edukacji zdrowotnej. W niniejszej pracy przedstawiono sposoby realizacji programu edukacji zdrowotnej w pracy Związku Harcerstwa Polskiego. Ukazano, że harcerstwo regularnie korzysta z metod aktywizujących podczas zbiórek oraz wyjazdów na biwaki i obozy. Przedstawiono także zastosowanie techniki SMART oraz analizy SWOT w pracy harcerskiej. Sprawdzone zakres tematów poruszanych na zbiórkach harcerskich z zakresu edukacji zdrowotnej, a także badano w jakim stopniu wędrownicy z Hufca Toruń rozwinęli umiejętności życiowe dzięki tej organizacji. Badano również, czy w ZHP korzysta się z planowania oraz ewaluacji celem kontroli wyznaczanych celów, oraz zapytano osoby badane czy Związek Harcerstwa Polskiego rozwija wszechstronnie.

Edukacja zdrowotna – pojęcia, rola i znaczenie edukacji zdrowotnej dla młodzieży

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół: *Ważnym zadaniem szkoły na III i IV etapie edukacyjnym jest także edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.*

W procesie kształcenia ogólnego szkoła na III i IV etapie edukacyjnym kształtuje u uczniów postawy sprzyjające ich dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu, takie jak: uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, ciekawość poznawczą, kreatywność, przedsiębiorczość, kulturę osobistą, gotowość do uczestnictwa w kulturze, podejmowania inicjatyw oraz do pracy zespołowej. W rozwoju społecznym bardzo ważne jest kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także postawy poszanowania dla innych kultur i tradycji. Szkoła podejmuje odpowiednie kroki w celu zapobiegania wszelkiej dyskryminacji (Dz. U. z dnia 23.12.2008).

Pojęcie edukacji zdrowotnej jest bardzo szerokie i obejmuje wiele aspektów począwszy od higieny, poprzez życie seksualne, aż do pracy nad sobą. Według literatury *Edukacja zdrowotna w szerszym rozumieniu jest podstawowym narzędziem promocji zdrowia, przez które rozumieć należy proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem oraz jego poprawę. Jest to proces składający się z trzech nierozłącznych*

elementów, tj. zapobiegania chorobom, ochrony zdrowia i edukacji zdrowotnej. Promocja zdrowia nie tylko skupia się na grupach ludności zagrożonych określonymi chorobami, ale zmierza do oddziaływania na determinanty oraz przyczyny zdrowia, zakłada także konieczność współpracy między wieloma sektorami oraz wyjście poza sektor zdrowia. W promocji zdrowia wyróżnia się pięć wzajemnie powiązanych obszarów działania, tj.: budowanie prozdrowotnej polityki; tworzenie środowisk sprzyjających zdrowiu; wzmacnianie działań społeczeństwa na rzecz zdrowia; rozwijanie indywidualnych umiejętności służących zdrowiu; reorientacja służby zdrowia (Lewicki 2006, s. 24).

Według B. Woynarowskiej, nauczyciel powinien posiadać następujące kompetencje do prowadzenia edukacji zdrowotnej, jak:

Wiedzę o:

- zdrowiu i czynnikach je warunkujących;
- profilaktyce najczęstszych problemów zdrowotnych i społecznych dzieci i młodzieży;
- procesie edukacji zdrowotnej w szkole i przedszkolu;
- promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem szkoły promującej zdrowie.

Umiejętności:

- diagnozowania potrzeb uczniów w zakresie edukacji zdrowotnej i planowania na tej podstawie jej programu, z wykorzystaniem wiarygodnych źródeł informacji (programy autorskie lub wybór z istniejących programów);
- współdziałania w realizacji szkolnego programu edukacji zdrowotnej i programu profilaktyki;
- stosowania metod wspierających aktywność i uczestnictwo uczniów oraz tworzenia atmosfery sprzyjającej uczeniu się i dobremu samopoczuciu;
- motywowania uczniów do troski o zdrowie i wspierania ich w tych działaniach;
- ewaluacji procesu i wyników prowadzonej przez siebie edukacji zdrowotnej uczniów.

Postawę, którą charakteryzuje:

- przekonanie, że zdrowie jest wartością dla człowieka oraz zasobem dla społeczeństwa;
- gotowość do tworzenia wzorców zachowań zdrowotnych dla uczniów;
- otwartość na potrzeby innych, empatia, autentyczność;
- gotowość do doskonalenia własnego zdrowia oraz umiejętności życiowych;
- gotowość do działania na rzecz tworzenia zdrowego środowiska pracy i nauki (Woynarowska 1995, s. 112).

Wszystkie publikacje nawiązują do tego, że edukacja zdrowotna ma złożony charakter i na jego składniki wchodzi aspekty fizyczne, psychiczne oraz społeczne. W tym

podrozdziale chciałabym się skupić na psychicznych z dwóch powodów. Przede wszystkim dlatego, że aby skutecznie wpływać na młodego człowieka nieustannie należy zwracać uwagę na jego samopoczucie psychiczne, oraz dlatego, że Związek Harcerstwa Polskiego stara się taki pozytywny wpływ wywrzeć. Obserwując dzieci i młodzież zauważamy jak środowisko i otoczenie na nie wpływa. Każdy człowiek, nawet dorosły potrzebuje świadomości akceptacji otoczenia. Jeśli chcemy chronić młodzież przed używkami i zachowaniami niepożądanymi musimy nauczyć ich poczucia własnej wartości, umiejętności asertywnego odmawiania. Ponadto jeśli zależy nam na wychowaniu pokolenia, które będzie walczyć z dotychczasowymi problemami dodatkowo musimy nauczyć ich jak skutecznie negocjować oraz wyrażać własne zdanie.

Tabela 1. Grupy umiejętności życiowych i ich rodzajów według UNICEF

Umiejętności wymienione w powyżej tabeli przydają się nie tylko w życiu szkolnym wśród nauczycieli i rówieśników, ale także w przyszłości będą miały odzwierciedlenie w pracy zawodowej. Daniel Goleman (1999) w książce pt.: *Inteligencja emocjonalna w praktyce* podkreśla jak poprzez inteligencję emocjonalną można odnieść sukces zawodowy. Podkreśla w niej panowanie nad sobą, umiejętności postępowania z ludźmi oraz umiejętności organizacyjne. W związku z tym każdy ma świadomość tego, że im wcześniej nauczymy naszych podopiecznych umiejętnego wykorzystywania w praktyce tych umiejętności

zyciowych, tym łatwiej będzie im w życiu prywatnym oraz zawodowym, chociażby poprzez aktywne słuchanie, umiejętność kontrolowania stresu czy też rozbudowaną empatię.

Metody i formy, które zwiększają poziom wiedzy dzieci i młodzieży dotyczących edukacji zdrowotnej odbywają się zarówno w domu, w szkole, jak i zajęciach pozaszkolnych. Od dziecięcych lat jako pierwsi to właśnie rodzice i rodzina oddziałuje na dziecko poprzez wycieczki poza dom, terenowe wyjazdy weekendowe, sporty przestrzenne, taniec i rekreację. W tym wypadku największą rolę odbywa nauka poprzez przykład osobisty, ponieważ pierwszych nawyków uczymy się właśnie od rodziców chcąc ich naśladować (Kochanowicz, Klimczyk 2007, Klimczyk 2007).

Kolejnym etapem w życiu dziecka jest szkoła. Zgodnie z projektem *Podstaw Programowych* dotyczących kształcenia wczesnoszkolnego czytamy m.in.: *Edukacja w szkole podstawowej, wspomagając rozwój dziecka, winna kształtować potrzeby i umiejętności dbania o własne ciało, zdrowie i sprawność fizyczną, wyrabiać czujność wobec zagrożeń dla zdrowia i życia, zapewniać warunki do harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego oraz zachowań prozdrowotnych* (Podstawa programowa... 1999, s.6).

Do realizacji programu edukacji zdrowotnej można wykorzystywać wszystkie znane metody kształcenia i wychowania. Najczęściej i najbardziej charakterystycznymi formami nauczania edukacji zdrowotnej jest metoda projektu, oraz formy aktywizujące, podczas których uczniowie uczą się poprzez działanie. Projekt to zamierzone oraz zaplanowane działanie, którego twórcami są uczniowie. To właśnie uczniowie ze swojego banku pomysłów wybierają ten najlepszy, po czym go planują i rozdzielają konkretne zadania. Każdy etap jest rzetelnie realizowany, a następnie oceniany również przez uczniów. Nauczyciel jest tu jedynie opiekunem, oraz pomaga rozstrzygnąć sprawy sporne z którymi uczniowie sobie nie radzą.

Bożena Kubiczek (2007) w swoim poradniku rozważa różnice między metodami „aktywnymi” oraz „aktywizującymi”, wyróżnia trzy istotne kwestie dotyczące metod aktywizujących:

** Istota sprawy tkwi nie w ‘aktywności’ metod, lecz osób, które pracują daną metodą. To nie metody są więc aktywne same w sobie, lecz aktywizują do poszukiwania, myślenia, badania...*

**Każda metoda może być realizowana w sposób ‘aktywny’, jak również ‘bierny’. Wszystko zależy od nauczyciela, który pracując daną metodą pozwala uczniom na samodzielność poszukiwania, badania, na aktywność lub ją ogranicza,*

**Istotą metody jest ‘przenoszenie akcentu’ z procesu nauczania na proces uczenia się, uczenie uczniów uczenia się i ponoszenia odpowiedzialności za jego efekty. Rzecz w tym, by odejść od*

roli nauczyciela – mistrza, nauczyciela – mentora i podjąć funkcję ‘doradcy, trenera edukacyjnego (Kubiczek 2007, s. 75).

Tabela 2. Metody i formy aktywizujące stosowane zarówno w ZHP, jak i edukacji zdrowotnej

Metoda i jej cele	Technika
Dyskusja – kształtowanie umiejętności wzajemnego słuchania, formułowania argumentów, stawiania tez, prezentowania swojego stanowiska, wyciągania wniosków	debata „za i przeciw”, debata panelowa, dyskusja punktowana, metaplan, poker kryterialny
Wchodzenie w rolę – uczenie się empatii, doskonalenie umiejętności komunikowania się i prezentacji swojego stanowiska	gry i zabawy dydaktyczne, odgrywanie scenek, drama, przeprowadzanie wywiadów, ankiet, symulacja
Analizowanie i rozwiązywanie problemów – kształtowanie umiejętności wnikliwej analizy sytuacji problemowej, ustalania priorytetów, poszukiwania rozwiązań	burza mózgów, drzewo decyzyjne, ranking diamentowy, studium przypadku
Uczenie się w małych grupach – uczenie się współpracy, odpowiedzialności, doskonalenie umiejętności komunikowania się	puzzle, sztafeta, kula śnieżna, plakat podsumowujący treść zajęć
Projekt – praktyczne wykorzystanie wiedzy, kształtowanie umiejętności twórczego myślenia, podejmowania decyzji, planowania pracy samodzielnej i grupowej, rozwiązywania problemów, odpowiedzialności, adekwatnej samooceny, prezentacji wyników pracy	połączenie wielu technik
Stacje zadaniowe – w zależności od przygotowanych zadań: kształtowanie umiejętności wyszukiwania informacji, ich analizowania, planowania pracy	połączenie wielu technik
Portfolio (teczka) – kształtowanie umiejętności wyszukiwania i gromadzenia odpowiednich informacji, selekcji materiałów, systematyczności, samooceny	portfolio tematyczne lub służące obserwacji rozwoju osób uczących się; praca indywidualna lub zespołowa
Wizualizacja – kształtowanie umiejętności analizy tekstu, doskonalenie umiejętności zapamiętywania i kojarzenia, uczenie właściwego rozumienia i interpretacji terminów i symboli	mapy myśli, mapy skojarzeń, rysowanie ilustracji i komiksów, sporządzanie plakatów, układanie rebusów, wystawa interaktywna

(Źródło: Syrek, Borzucka-Sitkiewicz 2009, s.117)

Według C. Lewickiego w edukacji zdrowotnej można stosować sześć kategorii środków dydaktycznych, są to:

A. Środki proste:

1. *Środki słowne, to przede wszystkim podręcznik i inne teksty drukowane (według niektórych autorów także żywe słowo nauczyciel)*
2. *Proste środki wzrokowe (wizualne), a więc oryginalne przedmioty, modele, obrazy, wykresy.*

B. Środki złożone

3. *Mechaniczne środki wzrokowe umożliwiające przekazywanie obrazów za pomocą urządzeń technicznych.*
4. *Środki słuchowe pozwalające przekazywać dźwięki i szmery – za pośrednictwem gramofonu, magnetofonu czy radia.*

5. *Środki słuchowo – wzrokowe (audiowizualne) łączące obraz z dźwiękiem, jak dydaktyczny film dźwiękowy, czy telewizja.*

6. *Środki automatyzujące proces uczenia się* (Lewicki 2006, s. 200).

Obok wyżej wymienionych metod i form używanych w edukacji zdrowotnej należy jeszcze wspomnieć o dwóch: analizie SWOT oraz technice SMART. Obie pochodzą od angielskich akronimów. Należy podkreślić ich wartość, ze względu na ich zastosowanie zarówno w edukacji zdrowotnej, jak i Związku Harcerstwa Polskiego.

Analiza SWOT ma na celu badanie mocnych i słabych stron. W chwili obecnej coraz większą popularnością wspomniana analiza cieszy się w firmach, jednak można ją stosować do wszystkich sfer. Nazwa tej metody pochodzi od pierwszych liter słów określających w języku angielskim istotę przedmiotu analizy, tj.: strength (siła), weakness (słabość), opportunities (szanse) i threats (zagrożenie). W edukacji zdrowotnej analizę SWOT można zarówno wykorzystać do obiektywnej oceny swojej osoby, jak i przy realizacji projektu.

Technika SMART pomaga wytyczać cele. Poszczególne litery tego słowa określają cechy, jakie dany cel musi spełniać:

- **S (specific)** – konkretny, specyficzny; każdy cel należy zdefiniować krótko, rzeczowo, bez niepotrzebnych uogólnień;
- **M (measurable)** – mierzalny; należy dysponować jakimiś wskaźnikami, by w przyszłości można było stwierdzić czy cel rzeczywiście osiągnięto;
- **A (achievable)** – osiągalny; cel nie może być tak zdefiniowany, że jego założenia będą bardzo trudne do realizacji; zawsze cel powinien być wykonalny;
- **R (relevant/realistic)** – realistyczny; cel musi być realny do osiągnięcia;
- **T (timescales)** – terminowy; cel musi być określony w czasie; musi posiadać dany termin (źródło: <http://mtom.wizja.net.pl/?p=394>)

Maria Sokołowska uważa, że (...) odpowiedzialność za efekty uczenia powinna być wyeksponowana we wszystkich programach edukacji zdrowotnej. Należy podkreślić, że odpowiedzialność ta jest rozłożona na nauczyciela i na ucznia. Trudno dokładnie określić i rozgraniczyć zakresy tej odpowiedzialności. Można jednak przewidzieć, że nauczyciel odpowiada przede wszystkim za: przebieg procesu uczenia się, stwarzanie uczniom optymalnych warunków poprzez odpowiedni dobór informacji i metod aktywizujących. Od ucznia zależy czy informacje te sobie przyswoi i wykorzysta (efekty edukacji zdrowotnej). Jest to zgodne z podstawową zasadą promocji zdrowia, że każdy człowiek ma wziąć na siebie

odpowiedzialność za wybrany sposób życia i liczyć się z konsekwencjami tego wyboru dla swojego zdrowia (Woynarowska 1995, s.45).

Obok przedstawionych powyżej metod nieodłącznym i bardzo ważnym elementem edukacji zdrowotnej jest planowanie oraz ewaluacja. Zanim nauczyciel zacznie realizować program stara się poznać swoją grupę oraz ich dotychczasowe doświadczenia. Dzięki podstawowym informacjom jest w stanie zaplanować program, który dostarczy odpowiedni poziom wiedzy, wpłynie na zmianę postaw, pomoże w zmianie zachowań zdrowotnych jednocześnie zaspokajając ich potrzeby.

Jeśli chodzi o ewaluację jest ona niezbędna do tego, aby na bieżąco monitorować przebieg i realizację zamierzonych celów i zadań. Dzięki ewaluacji nauczyciel wie, czy program ma realizować dalej, zmodyfikować, czy też zupełnie przerwać. Sama ewaluacja nie jest niczym innym, niż sprawdzeniem przebiegu i wyników działań nauczyciela.

Możemy zadać sobie pytanie: Dlaczego metody w edukacji zdrowotnej są tak innowacyjne i inne od dotychczasowych? Odpowiedź nasuwa nam Dale, ponieważ ludzie pamiętają:

- 10 % tego, co czytają
- 20 % tego, co słyszą
- 30 % tego co widzą
- 50 % tego, co widzą i słyszą
- 70 % tego, co mówią
- 90 % tego co mówią podczas wykonywania.

Cykl uczenia się doświadczeniowego zaproponowany przez D.Kolba (Kubiczek, 2007, s.57):*Konkretne doświadczenie pobudza do obserwacji, rodzi refleksję, w wyniku czego pojawiają się pewne wnioski, propozycje różnych rozwiązań, Rodzi się też potrzeba sprawdzania, czy rozwiązania te przynoszą pożądane rezultaty. Efektem testowania jest wybór optymalnego rozwiązania, które włączone zostaje w system stałych zachowań danej jednostki, zmieniając w ten sposób jej życiowe postawy. Tak oto w cykliczny sposób następuje uczenie się oparte na doświadczeniu.*

Edukacja zdrowotna a harcerstwo

Metodyka edukacji zdrowotnej ma wiele wspólnego z metodyką, na której opiera się praca w harcerstwie. Przede wszystkim Związek Harcerstwa Polskiego opiera się na pracy

w grupach. W zależności od wieku są to zastępy, grupy zadaniowe lub specjalnościowe. Ponadto w drużynach oraz zastępach starszoharcerskich praca opiera się na realizacji projektów. Należy również podkreślić, że wszystkie metodyki harcerskie opierają się na nauczaniu poprzez działanie, za czym idą niemalże wszystkie metody aktywizujące oraz gry i zabawy ruchowe. W dalszych rozdziałach prezentuję istotę obozów harcerskich oraz biwaków. Każde działanie w Związku Harcerstwa Polskiego dąży do wszechstronnego rozwoju młodzieży, pracy nad sobą, pokonywania własnych słabości oraz wzmacnianie wiary we własne siły i możliwości.

W Związku Harcerstwa Polskiego podobnie jak w edukacji zdrowotnej staramy się unikać typowych zajęć w klasie oraz wykładów, ponieważ każdy instruktor zdaje sobie sprawę z tego, że nikt nie ma ochoty siedzieć kolejnych dwóch godzin w szkole na nudnych zajęciach. Aby działanie wychowawcy harcerskiego było skuteczne musi on przede wszystkim zacząć pracę od siebie. Poznanie samego siebie, kształtowanie poczucia własnej wartości, asertywność – połączone z umiejętnością komunikacji są tymi działaniami, które stanowią nie tylko w samorozwoju ale i samorealizacji instruktora, czy wędrownika harcerskiego.

W jednym z wcześniejszych rozdziałów napisano, że *w III i IV etapie edukacyjnym kształtuje się u uczniów postawy sprzyjające ich dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu, takie jak: uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, ciekawość poznawcza, kreatywność, przedsiębiorczość, kultura osobista, gotowość do uczestnictwa w kulturze, podejmowania inicjatyw oraz do pracy zespołowej. W rozwoju społecznym bardzo ważne jest kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także postawy poszanowania dla innych kultur i tradycji. Jest to również doskonały opis tego jakimi celami kieruje się harcerska metodyka (Dz. U. z dnia 23.12.2008).*

Kolejne podobieństwo jakie należy łączyć harcerstwo z edukacją zdrowotną to rola, jaką odgrywa drużynowy, czy też nauczyciel. Obie te postacie powinny posiadać odpowiednie cechy przywódcze, które pozwolą na to, że młodzi ludzie dostrzegą w nich, niekiedy z perspektywy czasu autorytet. Powinna być to osoba, która nie będzie narzucała celu podróży, lecz będzie stać obok, jako osoba, lub specjalista, który może służyć dobrą radą i pomocą w razie potrzeby. Napoleon Hill – jeden z mówców motywujących określa jedenaście sekretów dobrego przywództwa:

1. *Niezachwiana odwaga: opiera się na wiedzy o sobie samym i znajomości zawodu, który się wykonuje. Żaden wykonawca nie chce podlegać przywódcy, któremu brak znajomości samego siebie i wiedzy zawodowej. Żaden inteligentny wykonawca nie pozostaje dłużej pod władzą takiego przywódcy.*
2. *Samokontrola: człowiek, który nie jest w stanie kontrolować samego siebie, nie będzie umiał kontrolować innych.*
3. *Ugruntowane poczucie sprawiedliwości: bez poczucia sprawiedliwości i lojalności żaden przywódca nie może naprawdę przewodzić i zaskarbić sobie szacunek wykonawców.*
4. *Stalość decyzji: człowiek chwiejny i niekonsekwentny w swych decyzjach ujawnia, że nie jest pewny siebie i nie może skutecznie kierować innymi.*
5. *Umiejętność tworzenia konkretnych planów działania: dobry przywódca musi planować swe prace i wykonywać swe plany. Przywódca, który działa na ślepo, bez posługiwania się praktycznymi, konkretnymi planami, przypomina statek bez steru. Prędzej, czy później statek ten osiądzie na mieliźnie.*
6. *Zwyczaj wnoszenia wkładu pracy większego od wynagrodzenia: jednym z ciężarów ponoszonych przez przywódcę jest konieczność żądania od siebie samego wkładu pracy większego od wkładu pracy wykonawców.*
7. *Osobisty urok: żaden człowiek niedbały, nieuważany nie nadaje się na przywódcę. Przywództwo wymaga szacunku. Wykonawcy nie będą szanowali przywódcy, którego osobowość nie charakteryzuje się wszystkimi zaletami osobistymi rozwiniętymi w wysokim stopniu.*
8. *Zdolność rozumienia innych i życzliwość dla innych: dobry przywódca musi nawiązać kontakt z wykonawcami. Co więcej, musi on okazywać zrozumienie dla problemów.*
9. *Mistrzostwo w szczegółach: dobry przywódca musi być dobrym przywódcą w każdym calu.*
10. *Gotowość ponoszenia pełnej odpowiedzialności: dobry przywódca musi być gotów do ponoszenia pełnej odpowiedzialności za pomyłki i niedoróbki swoich wykonawców. „Jeśli zechce się od tej odpowiedzialności uchylić, nie pozostanie przywódca na długo. Jeśli któryś z wykonawców popełni błąd i okaże swą niekompetencję, dobry przywódca musi uznać że to on poniósł porażkę.*

11. *Kooperatywność: dobry przywódca musi rozumieć i stosować zasadę skutecznej współpracy i umieć wdrożyć do niej swych wykonawców. Przywództwo wymaga siły, a siła wymaga współpracy* (Hill 1995, s.189).

Rola i znaczenie ZHP

Nad istnieniem i funkcjonowaniem Związku Harcerstwa Polskiego zastanawia się coraz więcej osób, które nie mają już stałej styczności z tą organizacją, bądź o niej słyszały, lecz nigdy nie miały przekonania co do jej idei i założeń. Również czynnie działający instruktorzy rozważają jej mocne i słabe strony. Powstaje również wiele artykułów na temat tego, czy warto dziecko zapisać do tej organizacji. Niektórzy mają to za prawdziwą szkołę życia, podczas której dziecko pozna przyjaciół na długie lata oraz odpowiednio zapewni czas wolny. Inni z kolei harcerzy mają za grupę brudasów biegających po lesie i grających na gitarze wszędzie, gdzie to tylko możliwe. Zgadza się, że wizerunek Związku Harcerstwa Polskiego się zmienia nieustannie z różnymi efektami. Jednak jeszcze do niedawna ludzie uważali harcerzy za osoby które siadają w kręgu z gitarą i przeprowadzają staruszków przez ulicę. Należy jednak pamiętać o tym, że czasy się zmieniają i ta organizacja również. W związku z coraz większym zainteresowaniem dzieci i młodzieży tańcem oraz innymi formami spędzania czasu wolnego przed Związek stoi trudne zadanie, które ma na celu poprzez zabawę wpojenie tych samych wartości, które kilkadziesiąt lat temu były oczywiste, ze względu na wojnę, która była dookoła.

Ścisły związek z edukacją zdrowotną ma także pedagogika czasu wolnego A. Kamińskiego. Pedagog ten przywiązywał wagę do kompensacyjnej i regenerującej funkcji czasu wolnego. Propagował aktywne formy wypoczynku dzieci (m.in. poprzez harcerstwo) (Lewicki, 2006, s.34).

Aleksander Kamiński odegrał dużą rolę w Związku Harcerstwa Polskiego opisując jej metodykę. W jednej ze swoich książek pisze: *Jeśli przyjrzeć się bliżej wywoływania w harcerstwie woli samowychowawczej, to dostrzec można, że cały proces opiera się na autosugestii. Chłopiec, czy dziewczyna, wciągnięci przez nieprzeparowane zainteresowania w wielką, harcerską grę, stosunkowo łatwo i chętnie poddają się sugestiom instruktora i wybitniejszych harcerzy – kolegów, pod których wpływem wzbudzają w samych sobie autosugestywną wolę doskonalenia się, pracy nad sobą, dążenie zbliżenia się do wzoru wskazanego przez harcerskie prawo. Na tym właśnie polega istota i sens harcerskiej atmosfery* (Kamiński 1981, s.59).

W harcerskim miesięczniku „Czuwaj” można napotkać się na wiele artykułów dotyczących zarówno pracy ze wszystkimi metodykami harcerskimi, jak również pracy z kadrami. Przytoczę fragment zawierający rozważania na temat różnorodności występujących w tej organizacji: *Różnorodność jest bez wątpienia ogromną wartością naszej organizacji. Czyni ją atrakcyjną dla chłopca i dziewczyny, zapalonego informatyka i ‘tonącego w odmętach dokumentów historycznych’ studenta archiwistyki. Pozwala na wymianę doświadczeń, przeżyć, wiedzy i umiejętności. Motywuje do stałego rozwoju, bo też wymiana myśli ma taką magiczną siłę, że udzielanie odpowiedzi na jedne pytania, wywołuje lawinę kolejnych wątpliwości i chęć zmiernienia się z problemem, którego dotąd nawet nie potrafiliśmy nazwać i dostrzec. Siła w podobieństwach. Bo jako jedna organizacja możemy skuteczniej wypowiadać się w sprawach ważnych dla dzieci i młodzieży. Bo jako organizacja powszechna, działająca na terenie całej Polski – możemy dotrzeć praktycznie do każdego dziecka i młodego człowieka. Zapropionować mu harcerską przygodę. Oczywiście praktyka pokazuje, że często mamy problem z objęciem oddziaływaniem wychowawczym tych wszystkich, którzy tego potrzebują lub chcą ‘spróbować się zmiernić z harcerskim stylem życia’. Możliwość jednak istnieje. To połączenie powoduje też oczywiście wiele dylematów. Jak pozostać organizacją jednolitą, czytelną na zewnątrz i jednocześnie osadzoną mocno w realiach lokalnych i potrzebach konkretnego środowiska, zespołu, pojedynczego człowieka?* (Goleman 2005, s. 6).

Ze względu na to, że Związek Harcerstwa Polskiego jest organizacją dobrowolną i praca całej kadry wychowawczej opiera się na pracy wolontariackiej dołączam również 12 zasad skutecznej motywacji wg Alana McGinnisa wypisane w jednym z artykułów dotyczących motywacji kadry:

1. *Od ludzi, którymi kierujesz, oczekuj tego, co najlepsze.*
2. *Zauważaj potrzeby drugiego człowieka.*
3. *Wysoko ustawiaj poprzeczkę doskonałości.*
4. *Stwórz środowisko, w którym niepowodzenie nie oznacza przegranej.*
5. *Jeśli ktoś zdąży tam, gdzie ty – dołącz do niego.*
6. *Wykorzystuj wzorce, by zachęcić do sukcesu.*
7. *Okazuj uznanie i chwal osiągnięcia.*

8. *Stosuj mieszankę wzmocnienia pozytywnego i negatywnego.*
9. *Potrzebę współzawodnictwa wykorzystuj w sposób umiarkowany.*
10. *Nagradzaj współpracę.*
11. *Pozwalaj, by w grupie zdarzały się burze.*
12. *Staraj się własną motywację utrzymywać na wysokim poziomie (Goleman 2009, s. 20).*

Jednym z ważniejszych działań tej organizacji jest również działanie profilaktyczne. Monika Ozdoba w swoim opracowaniu „Profilaktyka uzależnień w harcerstwie” nadmienia istotę przeciwdziałania:

Joanna Szymańska wyróżniła następujące poziomy profilaktyki:

- *Profilaktyka pierwszorzędowa, która ma na celu promocję zdrowego stylu życia oraz opóźnianie wieku inicjacji (‘Poczekaj do dorosłości’)*
- *Profilaktyka drugorzędowa adresowana jest do grupy podwyższonego ryzyka (‘Wycofaj się’) i ma na celu ograniczenie głębokości i czasu trwania uzależnienia.*
- *Profilaktyka trzeciorzędowa ma na celu przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu chorobowego i degradacji społecznej oraz umożliwienie powrotu do normalnego życia, czyli leczenie, rehabilitację i resocjalizację.*

Związek Harcerstwa Polskiego zgodnie ze swoimi ideałami ma możliwość prowadzenia profilaktyki na dwóch pierwszych poziomach, ale także przy udziale specjalistów nie wyklucza prowadzenia profilaktyki na trzecim poziomie ponieważ każdy wie, że harcerzem jest się przez całe życie. Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy całorocznej propaguje styl wolny od nałogów. W naszej organizacji nikt nie jest wykluczany ze względu na swoją przeszłość, czy też słabości – jest to organizacja dobrowolna do której może wstąpić każdy, kto tylko wyrazi taką chęć. Każdy ochotnik oczywiście może liczyć na wsparcie ze strony kadry oraz całej drużyny.

W przypadku gromad zuchowych i drużyn harcerskich program profilaktyczny realizowany jest poprzez prowadzenie zbiórek i wyjazdów, na których poruszane są tematy związane z uzależnieniami, ponadto każdy harcerz zna Statut oraz Prawo i Przyrzeczenie harcerskie, które również jasno określają styl życia jakie powinien prowadzić każdy harcerz. Dużą rolę odgrywa również drużynowy, który nieustannie poprzez swoją postawę daje przykład innym, młodszym harcerzom.

Jako, że harcerstwo słynie z uczenia poprzez działanie stwarza wiele sytuacji, w których uczestnicy mają styczność z innymi ludźmi, oraz sytuacjami, które prowadzą do konfrontacji ze stresem, czy też frustracją. Podczas biwaków i obozów są stawiani, w trudnych, niekiedy problemowych sytuacjach. Zdarza się również, że nocna warta potrafi być dla młodego człowieka sytuacją ekstremalną. Poprzez realizację prób na stopnie i sprawności każdy nabywa niezbędnych umiejętności życiowych, między innymi odmówienia stosowania używek. Ponadto organizacja ma ściśle określoną strukturę oraz niemal wojskową dyscyplinę, która daje możliwość kształcenia charakteru, a ze względu na swoją bogatą historię każdy może odnaleźć jaką postać godną miana autorytetu.

Kluczową rolą harcerstwa jest jednak wiele alternatyw, które ma do zaoferowania, dzięki czemu harcerze mają możliwość samorealizacji, rozwijanie zainteresowań i stopniowego realizowania celów, a niekiedy nawet marzeń. Związek Harcerstwa Polskiego potrafi pochłaniać bardzo duże ilości czasu, w którym spędza się czas z gronem przyjaciół, któremu można zaufać i podzielić się swoimi problemami, które są wspólnie rozwiązywane. Ze względu na wspólne zainteresowania wszyscy mają podobne spojrzenie na świat, co tylko zwiększa braterstwo panujące w środowisku. Zdarza się, że osoby, które przychodzą do drużyny harcerskiej są osobami zagubionymi, które nie mają określonej swojej drogi, bądź też zostały 'wysłane' przez rodziców, którzy mieli nadzieję na to, że dziecko się usamodzielni w grupie rówieśniczej pod okiem drużynowego, czy też zastępowego, ponieważ każda drużyna posiada określoną strukturę, którą stanowią zastępy, przyboczny i drużynowy. Każda jednostka również ma cele, które stawia w planowaniu pracy na dany rok harcerski. Każdy zastęp, drużyna ma swoją obrzędowość (nazwę, proporzec, hymn, kolor, okrzyk, zwyczaje a czasem nawet maskotkę) które stwarzają wyjątkowość przynależności do danej grupy. Gdy zastęp jest ze sobą silnie związany świadczy to o jego sile, a dzięki temu drużyna poprawnie funkcjonuje. Taki zastęp dostarcza wzorów zachowań, uspokaja przynależność i aktywności, ponadto umożliwia identyfikację i adaptację. Poprzez wpływ rówieśników i całej grupy budowany jest pewność siebie (Sobkowiak 2003, s.41).

Profilaktyka zapobiegająca popadaniu w uzależnienia w harcerstwie powinna opierać się na idealach ZHP oraz na Prawie Harcerskim. Przynależność do tej organizacji jest dobrowolna, a poza tym nikt, kto żyje wśród harcerzy, nie może być samotny. Są to dwa ważne elementy, które świadczą o podmiotowości traktowania członków ZHP. Kto jednak podejmie decyzję i zostanie harcerzem, tego obowiązują prawa, ale również obowiązki tej roli społecznej. Wytrwanie w nich jest trudne i wymaga odwagi, gotowości do poświęceń,

ale dzięki przynależności do tej właśnie organizacji i wytrwaniu w jej idealach kształtuje się silna osobowość człowieka, który będzie potrafił powiedzieć NIE papierosom, alkoholowi, narkotykom (Sobkowiak 2003, s.41).

W Związku Harcerstwa Polskiego powstają również różnego rodzaju Programy ZHP, które skierowane są na dany temat. Przykładowo w 1995 wydano program „Woda jest życiem”, składający się z trzech tomów, gdzie pierwszy przekazywał podstawowe informacje na temat wody – jej występowania, zagrożeń i roli jaką odgrywa w życiu. Drugi tom z propozycjami monitoringu środowiska i opisy działań ekologicznych. W trzecim natomiast propozycje metodyczne oraz materiały do realizacji programu dla wszystkich metodyk harcerskich. Między innymi program ten zawiera zagadnienia związane z tym, jak zrobić filtr, mydło pomarańczowe domowej roboty, czy też latrynę. Dodatkowo ciekawostki dla fanów survivalu.

Jednym z kolejnych programów wychowawczych były „Barwy przyszłości” w latach 2003-2005. Program ten miał na celu wychowanie ludzi prawych, o mocnych charakterach, odpowiedzialnych, zaradnych, propagujących swą postawą harcerski system wartości i gotowych do podejmowania służby. Ponadto miał na celu wychowanie patriotyczne harcerek oraz harcerzy do uczestnictwa we wspólnocie europejskiej; wychowanie ekonomiczne; program rozwoju harcerstwa na wsi; wzmacnianie wychowawczego charakteru organizacji(*Propozycja Programowa ZHP*, 2006).

Jak już wspomniano wcześniej istnieją cztery metodyki harcerskie odpowiadające poszczególnym etapom edukacji szkolnej. Najmłodszą grupę stanowią zuchy, dla których charakterystyczną formą aktywności jest zabawa w kogoś lub w coś, najczęściej realizowana zespołowo poprzez zdobywanie sprawności na zbiórkach gromady. Program pracy gromady powinien odpowiadać na charakterystyczną dla tego wieku ciekawość otaczającego go świata oraz krótką koncentracją na jednym temacie. Warto zaznaczyć, że w tej grupie animatorem i koordynatorem zabawy jest drużynowy, który również w tej zabawie uczestniczy (*Uchwała nr 19*, 2006).

Kolejną grupę stanowią harcerki i harcerze, dla których charakterystyczną formą jest gra, podczas której poznają swoje możliwości, zdobywają nowe umiejętności i kształtują charakter. Dość istotnym elementem gry jest współzawodnictwo, które działa motywująco na uczestników. W tym przypadku program uwzględnia potrzebę przeżycia przygody, umożliwia poznanie idei harcerstwa oraz technik harcerskich. Harcerze wykonują zarówno zadania zespołowe, jak również indywidualne, dzięki którym zdobywają pierwsze stopnie

i sprawności harcerskie. Drużynowy jest autorytetem i przywódcą inicjującym działania drużyny (Uchwała nr 19/XXXIII, 2006).

Harcerki i harcerze starsi poprzez poszukiwanie starają się ugruntować swoje dotychczasowe patrzenie na świat i autorytety. Po okresie niekwestionowanego przyjmowania Prawa Harcerskiego pojawiają się wątpliwości i pytania. Działania podejmowane przez drużynę mają na celu pełniejsze zrozumienie norm zawartych w Prawie i Przyrzeczeniu. Po przemyśleniach rozpoczyna się proces świadomego akceptowania i przestrzegania tych norm. Program pracy powinien uwzględnić specyficzną dla tego wieku potrzebę poznawania i poszukiwań. Dobrze zbudowany program z jednej strony pozwala na nieskrępowany rozwój własnych zainteresowań, z drugiej zakłada z góry ich zmienność. Przez taki program pokazywane są różnorodne możliwości oraz przygotowanie ich do wyboru specjalizacji i własnej drogi rozwoju. Jednym z instrumentów metodycznych charakterystycznych dla tej grupy wiekowej jest projekt, czyli zadanie podjęte z własnej inicjatywy, wspólnie zaplanowane, zrealizowane i ocenione przez grupę. Drużynowy pełni rolę przewodnika. Świadomie powierza część decyzji swoim harcerzom (Uchwała nr 19/XXXIII, 2006).

Najstarszą grupę wiekową stanowią wędrownicy, dla których charakterystyczną formą aktywności jest służba realizowana zarówno wewnątrz organizacji, jak i poza nią. Zadania podejmowane przez wędrownika mają charakter wyczynu. Daje to możliwość sięgania po coraz to nowe wyzwania, które zaspokoją potrzebę samorealizacji. W działalności wędrowniczej ważne miejsce zajmują specjalności i specjalizacje pozwalające na rozwijanie indywidualnych zainteresowań. Drużynowy to koordynator działań wszystkich członków drużyny. Motywuje ich do działania, wspiera ich w samorozwoju.

Drużyna wędrownicza to przede wszystkim grupa ludzi, których łączy jedna idea. Brak w niej wyraźnego podziału na kadre i uczestników. Wszyscy odnoszą się do siebie na zasadach partnerskich. Na tym etapie wędrownicy nie tylko zdobywają stopnie harcerskie, ale część wędrowników decyduje się na pełnienie stałej służby w ZHP i wstępuje na drogę instruktorską. Dla tych wędrowników stopnie instruktorskie, a w szczególności próba przewodnikowska, jest bardzo ważnym bodźcem pobudzającym do doskonalenia się. Stopień przewodnika jest równocześnie sposobem na kształtowanie umiejętności przywódczych (Uchwała nr 19/XXXIII, 2006).

Każda z wyżej wymienionych grup wiekowych jest wychowywana w zgodzie z ich rozwojem psychomotorycznym oraz emocjonalnym. Są do nich przystosowane odpowiednie zadania, a czasem nawet wyzwania mające na celu dalszy rozwój i usamodzielnianie młodego człowieka. Często drużynowy planując pracę drużyny uwzględnia kursy i szkolenia dla

swojej kadry oraz harcerzy starszych. Tematyki zbiórek obejmują wszystkie techniki harcerskie do których zaliczamy: przyrodoznawstwo, terenoznawstwo, historię, symbolikę, pierwszą pomoc, szyfry, łączność, węzły. Podczas każdej zbiórki występują stałe elementy takie jak musztra oraz gry i zabawy, a najmłodsza grupa wiekowa – zuchy ma również 'majsterkę' podczas której wyrabiają zdolności manualne. Zbiórki terenowe zawierają elementy survivalu oraz wspinaczki. Harcerze uczą się maskować, orientacji w terenie, hartują swój organizm, jak również pracują nad wytrzymałością podczas marszobiegów i koordynacją podczas różnych zabaw. Czasami zbiórki terenowe oznaczają również jednodniowe wypadu na ściankę wspinaczkową, łyżwy, czy sanki. Tematyki biwaków są wszechstronne, często opierane na bajkach, filmach, teleturniejach, programach przygodowych oraz programach rozrywkowych. Harcerze z 80 TDH „AGRICOLA” podczas swojej dotychczasowej pracy wcielali się już w rolę Shreka, Harrego Pottera, detektywów, aktorów, piosenkarzy, Robinsonów, ratowników medycznych, oraz sportowców. Alarmy nocne podczas biwaków wpływają pozytywnie na szybkość harcerzy. Od kilki lat regularnie w Hufcu Toruń odbywa się Halowy Turniej Piłki Nożnej, na który również wystawiane są reprezentacje drużyny w różnych kategoriach wiekowych. Harcerze mają okazję uczestniczyć w zawodach pływackich, oraz Biegu o puchar Komendantki Hufca. Zbiórki harcerskie to nie tylko sposób na spędzanie wolnego czasu, ale również kształtowanie charakteru, sprawności fizycznej i postawy obywatelskiej. Obozy harcerskie są uwięzieniem i podsumowaniem całorocznej pracy drużyn harcerskich. Traktowanie obozów harcerskich jak wypoczynków kolonijnych jest błędem, ze względu na to, że obóz harcerski nie jest wypoczynkiem, lecz praktyką puszczania. Jest ciężką pracą dzieci i młodzieży nad sobą. Tam uczą się od rana do nocy, a czasem nawet w nocy. Prawdziwy obóz harcerski to taki, gdzie harcerze sami przygotowują wszystko co im jest potrzebne, od ustawienia dla siebie namiotów poprzez ich urządzenie, dokonywanie zaopatrzenia, aż po przyrządzenie dla siebie posiłków. Tematyki obozów promują ekologiczny styl życia według idei puszczania, krzewienie kultury fizycznej, oraz pokonywanie własnych słabości. Realizowany poprzez szereg zajęć przyrodniczych, imprez sportowych i rekreacyjnych popularyzujących rozwój kultury fizycznej (Kamiński 1981).

Idealny obóz to taki, w którym każdy harcerz jest wesoły i stale zajęty.

Do stałych elementów programowych występujących na obozach harcerskich należy zaliczyć: alarm przeciwpożarowy, olimpiadę sportową lub triathlon, wędrowkę lub rajd pieszy.

Cele i hipotezy badawcze

Z powodu ograniczonego dostępu do literatury, która opisywałaby fakt, czy Związek Harcerstwa Polskiego realizuje program edukacji zdrowotnej czy też nie, można przypuszczać, że badania pozwolą zapoczątkować tego rodzaju tematykę. Dotychczas w poszczególnych artykułach czy też publikacjach spotykamy jedynie wybrane, pojedyncze tematy powiązane z zagadnieniami edukacji zdrowotnej takimi jak profilaktyka, czy też praca nad sobą.

Należy sądzić, że ma to też związek z edukacją zdrowotną, która jako moduł realizowany w szkołach jest czymś nowym, dlatego też publikacje na ten temat będą dopiero tworzone.

Celem głównym badań była próba ukazania, że Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy z młodzieżą realizuje program *edukacji zdrowotnej*, między innymi poprzez stosowanie tych samych metod i form.

W badaniach podjęto się próby odpowiedzi na następujące pytania, które stanowią jednocześnie cele szczegółowe:

1. Jak często w ZHP masz styczność w metodami aktywizującymi takimi jak: debata 'za i przeciw'; wchodzenie w rolę; symulacje; burza mózgów; mapy myśli?
2. Do czego jest stosowana w Twoim środowisku analiza SWOT?
3. Jakie zagadnienia związane z Edukacją Zdrowotną były poruszane na zbiórkach?
4. Czy ZHP rozwija Twoje umiejętności życiowe takie jak Umiejętności interpersonalne, umiejętności budowania samoświadomości, czy też podejmowania decyzji?
5. Czy w Twoim środowisku w pracy śródrocznej występują takie elementy jak planowanie i ewaluacja?
6. Czy ZHP rozwija wszechstronnie jego członków?

Postawiono następujące hipotezy:

1. Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy nieustannie korzysta z metod aktywizujących zarówno podczas zbiórek, biwaków, jak i obozów.
2. Analiza SWOT jest stosowana regularnie do układania prób na stopnie harcerek, oraz do układania planu pracy drużyny na dany rok harcerski.
3. Podczas zbiórek i wyjazdów harcerskich poruszane są tematy związane z profilaktyką, pracą nad sobą, pracą w grupie rówieśniczej.

4. ZHP rozwija umiejętności życiowe takie jak Umiejętności interpersonalne, umiejętności budowania samoświadomości, czy też podejmowania decyzji.
5. Środowiska harcerskie w pracy śródrocznej korzystają z takich elementów jak planowanie i ewaluacja.
6. Związek Harcerstwa Polskiego rozwija wszechstronnie jego członków.
7. Związek Harcerstwa Polskiego w pracy z młodzieżą realizuje program *edukacji zdrowotnej*, między innymi poprzez stosowanie tych samych metod i form.

Metody, narzędzia i technika badań

Metody badań to nic innego jak sposoby dochodzenia do uzasadnionych i sprawdzonych hipotez oraz twierdzeń. Techniki natomiast są skonkretyzowanymi sposobami realizowania zamierzonych badań. Metody i techniki badawcze nie wykluczają się wzajemnie, wręcz przeciwnie – są ze sobą ściśle powiązane i uzupełniają się.

Do realizacji badań zastosowano metodę ankiety.

M. Łobocki definiuje ankietę jako (...) *arkusz z wydrukowanymi na nim pytaniami i wolnymi miejscami na wpisywanie odpowiedzi lub też z gotowymi odpowiedziami, spośród których osoby badane wybierają te, które uważają za prawidłowe. Ze względu na kategorie pytań wyróżniamy dwa rodzaje kwestionariuszy: kwestionariusz pytań otwartych i kwestionariusz pytań zamkniętych, skategoryzowanych* (Łobocki 1984, s.267)

Według Pilcha narzędziem badawczym jest przedmiot służący do realizacji wybranej techniki badań. W związku z tym, jeśli technika badań oznacza czynność taką jak obserwowanie, czy prowadzenie wywiadu, to narzędziem badawczym będzie analogicznie kwestionariusz wywiadu, czy magnetofon, który pozwoli gromadzić zbierane dane. Narzędzie badawcze jest stosowane za każdym razem, gdy jest potrzebne do realizacji badania. Każda skala, kwestionariusz czy też arkusz jest w pełni odpowiedni dla konkretnego badania.

Ankieta została opracowana według własnego pomysłu, składa się z dziewięciu pytań: siedmiu zamkniętych oraz dwóch otwartych. W ankiecie zastosowano formę skategoryzowaną oraz jawną. Przybrała także formę zbiorową, ponieważ została przeprowadzona wśród stu wędrowników.

Charakterystyka środowiska i materiał badań

Ankieta została przeprowadzona wśród harcerzy z Hufca ZHP Toruń, którzy byli w wieku wędrowniczym (16 - 25 lat). Siedzibą Komendy Hufca ZHP Toruń jest Dom Harcerza mieszczący się w Toruniu, przy ul. Rynek Staromiejski 7. W skład ankietowanych wchodziły osoby z różnych środowisk, więc są to osoby z całego Torunia oraz okolic.

Hufiec Toruń słynie przede wszystkim z młodej kadry wychowawczej, która stawia sobie ambitne cele i dzielnie je realizuje. Co roku odbywa się ogólnopolski Rajd Kopernikański, który związany jest z patronem Hufca, czyli Mikołajem Kopernikiem. Ponadto co roku organizowanych jest kilka obozów letnich, które zapewniają młodym harcerzom aktywny wypoczynek na łonie natury. Osoby w wieku starszoharcerskim i wędrowniczym mogą pogłębiać swoją wiedzę i umiejętności z zakresu pierwszej pomocy w Harcerskim Klubie Ratowniczym. Dla sympatyków sportów ekstremalnych polecić można Sekcję Spadochronową, która organizuje kursy oraz aktywnie propaguje spadochroniarstwo wśród harcerzy.

Fot. 1. 85 TDW przy grobie K.K.Baczyńskiego
(Źródło: zbiory własne)



Fot. 2. Harcerski Kurs Spadochronowy 2008
(Źródło: zbiory własne)



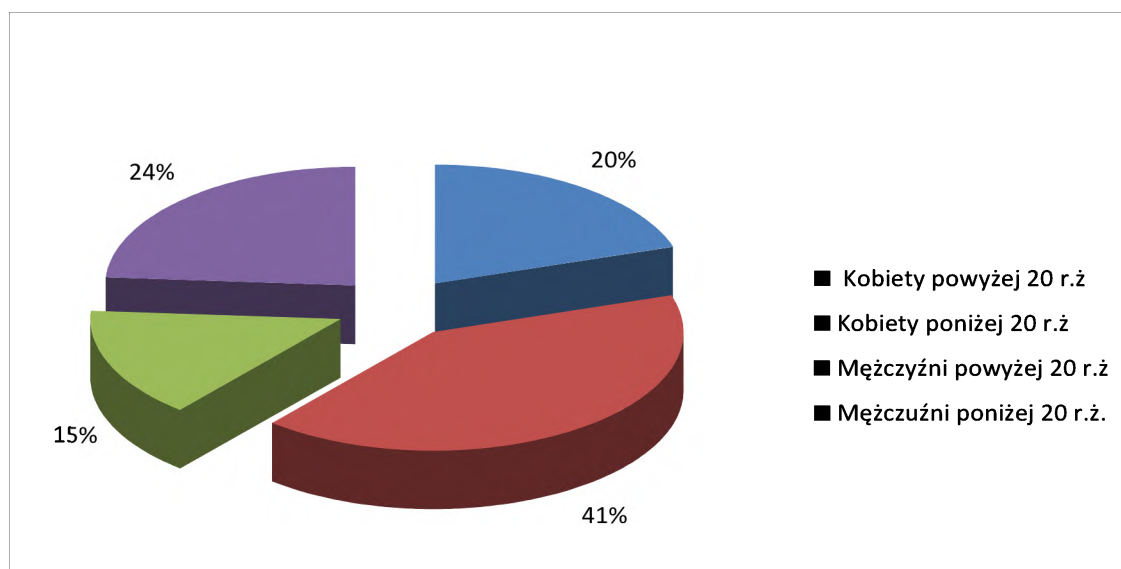
Fot. 3. Zdobywanie czarnego beretu
(Źródło: zbiory własne)



Fot. 4. Obóz harcerski 2009
(Źródło: zbiory własne)

Część wędrowników posiada już stopnie instruktorskie, które umożliwiają pełnienie funkcji opiekuna wychowawcy, czy też kierownika placówek wypoczynku dzieci i młodzieży, natomiast druga część należy do osób, które swą dojrzałą przygodę z harcerstwem dopiero zaczynają. Natomiast cała grupa wędrownicza brała już udział w licznych zbiórkach, biwakach, obozach i szkoleniach co pozwala na określenie własnych, ukierunkowanych opinii.

W ankiecie wzięło udział 61% kobiet i 39% mężczyzn w wieku 16-25 lat. W tym 23 instruktorów (16 w stopniu przewodnika, 6 w stopniu podharcmistra i 1 harcmistrz).



Ryc. 5. Wiek badanych
(Źródło: opracowanie własne)

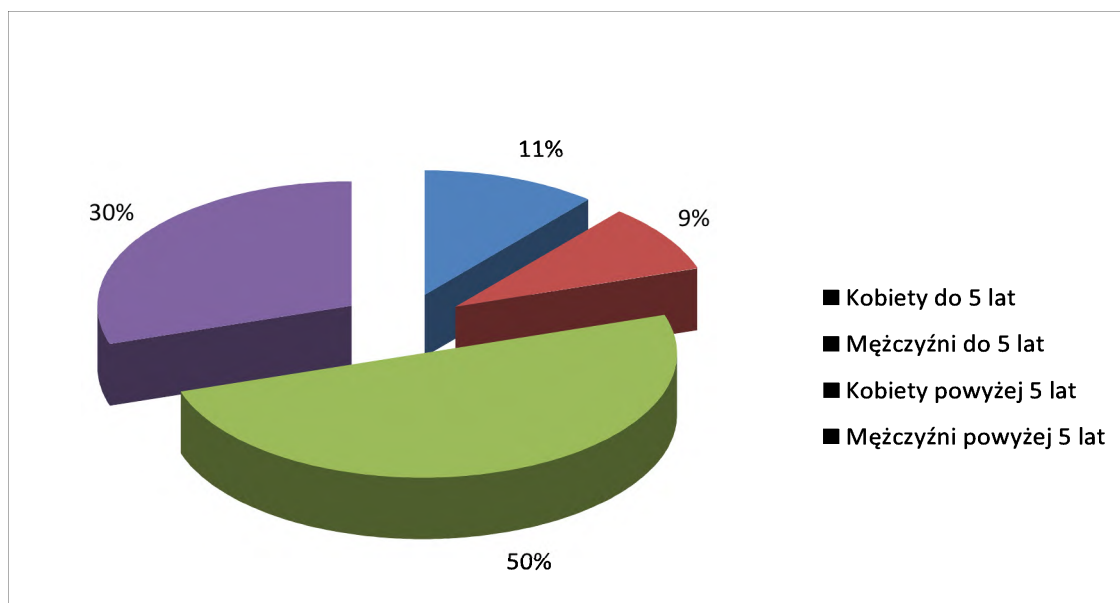
Wiek wśród kobiet prezentuje się następująco: poniżej 20 roku życia – 41%, w wieku 20 lat lub powyżej – 20%. Mężczyźni w wieku poniżej 20 roku życia – 24%, a w wieku 20, lub powyżej 15% mężczyzn (ryc. 1).

W badanej grupie znalazło się 3% kobiet w stopniu podharcmistra mające uprawnienia do prowadzenia placówek wypoczynku dla dzieci i młodzieży, 11% kobiet w stopniu przewodnika mające możliwość pełnienia funkcji opiekuna – wychowawcy. 1% mężczyzn w stopniu harcmistrza (najwyższy stopień instruktorski), 3% mężczyzn w stopniu podharcmistra, 5% w stopniu przewodnika, oraz 47% kobiet i 30% mężczyzn którzy nie posiadają żadnego stopnia instruktorskiego, choć niektórzy z nich mają już otwartą próbę na stopień przewodnika.

Stopnie harcerskie wśród kobiet przedstawiają się następująco: 5% Harcerek Rzeczypospolitej, 12% Harcerek Orlich, 19% samarytanek, 21% pionierek, 4% stanowią tropicielki.

Wśród mężczyzn przedstawiają się następująco: 3% Harcerzy Rzeczypospolitej, 5% Harcerzy Orlich, 8% w stopniu ćwika, 23% stanowi odkrywców.

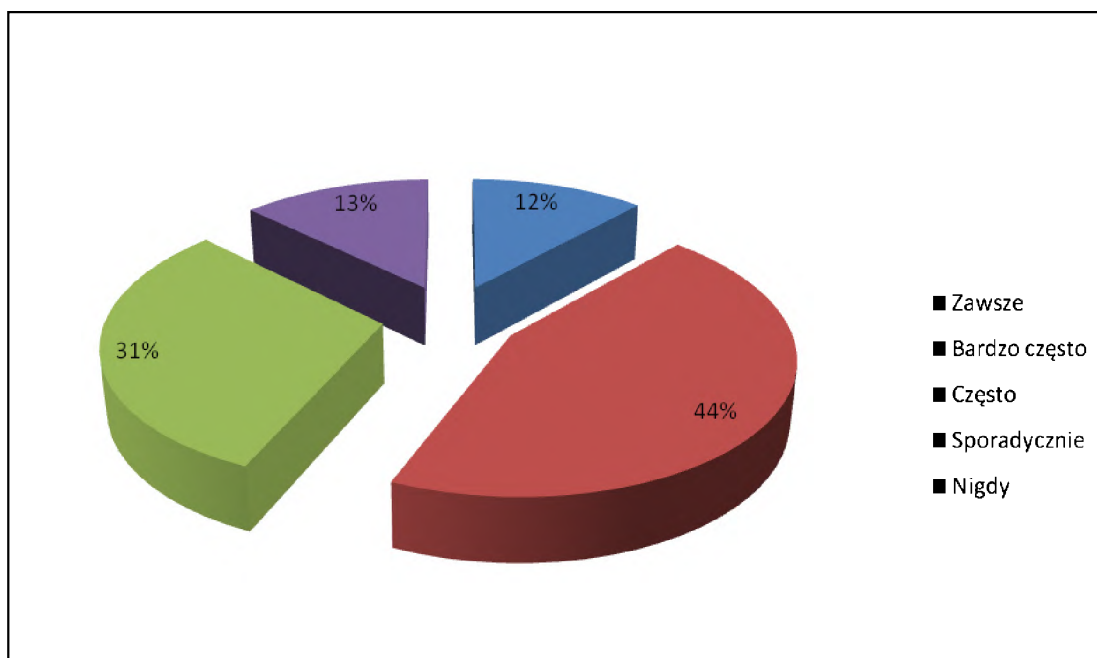
Funkcje przedstawiają się następująco: ponad połowa ankietowanych (55%) na chwilę obecną nie pełni żadnej funkcji, lub pełnił w przeszłości. 1% stanowi Komendant Hufca ZHP Toruń, 3% członkowie Hufcowej Komisji Rewizyjnej, 3% członkowie Komendy Hufca ZHP Toruń. W badaniu brało także udział 4% komendantów szczepów, 3% zastępców komendantów szczepów, 12% drużynowych, 4% przybocznych oraz 15% zastępowych.



Ryc. 2. Staż w organizacji
(Źródło: opracowanie własne)

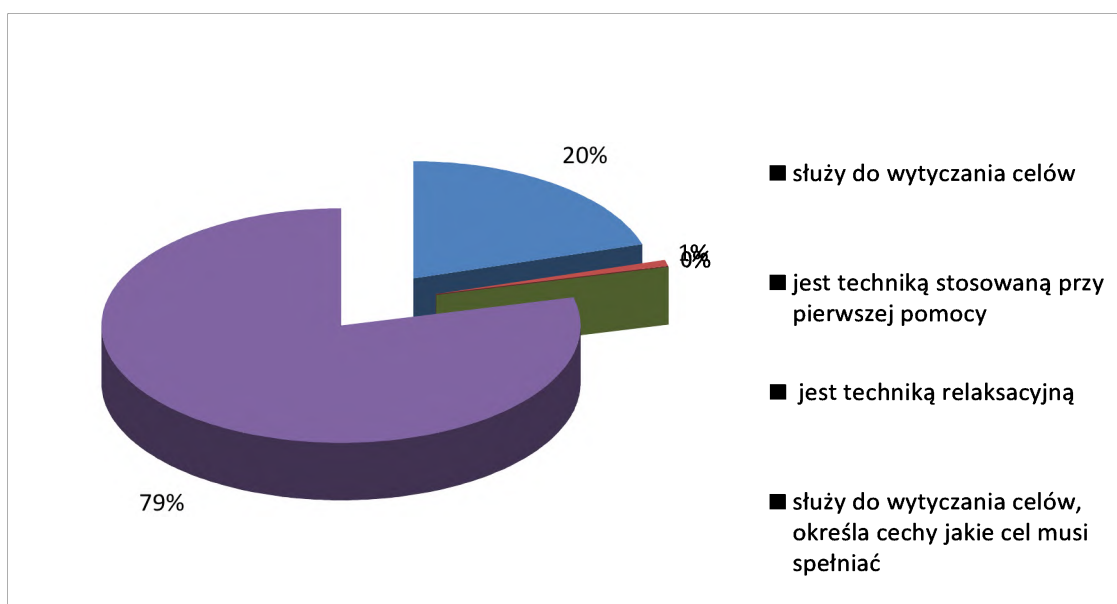
Ostatnią informacją jaka była podawana w metryczce był rok wstąpienia do ZHP co miało ukazać staż harcerski ankietowanych. Wyniki zostały pogrupowane na płeć i staż do 5 lat i powyżej 5 lat (ryc. 2). Harcerki ze stażem do 5 lat – 11%; powyżej 5 lat – 50%. Harcerze ze stażem do 5 lat – 9%; powyżej 5 lat – 30%;

Analiza wyników badań



Ryc.3. Jak często w ZHP masz styczność z metodami aktywizującymi takimi jak: debata 'za i przeciw'; wchodzenie w rolę; symulacje; burza mózgów; mapy myśli?
(Źródło: opracowanie własne)

Rycina 3 przedstawia odpowiedzi ankietowanych na pytanie dotyczące korzystania przez ZHP z metod aktywizujących. *Zawsze* odpowiedziało 12% ankietowanych. Największą grupę osób, czyli 44% stanowiły osoby według których metody te stosowane są *bardzo często*. Nieco mniej bo 31% wskazało, że często ma styczność z nimi, a 13% jako odpowiedź poprawną zaznaczyło *sporadycznie*. Nikt z ankietowanych nie stwierdził, że w ogóle się ich nie stosuje.

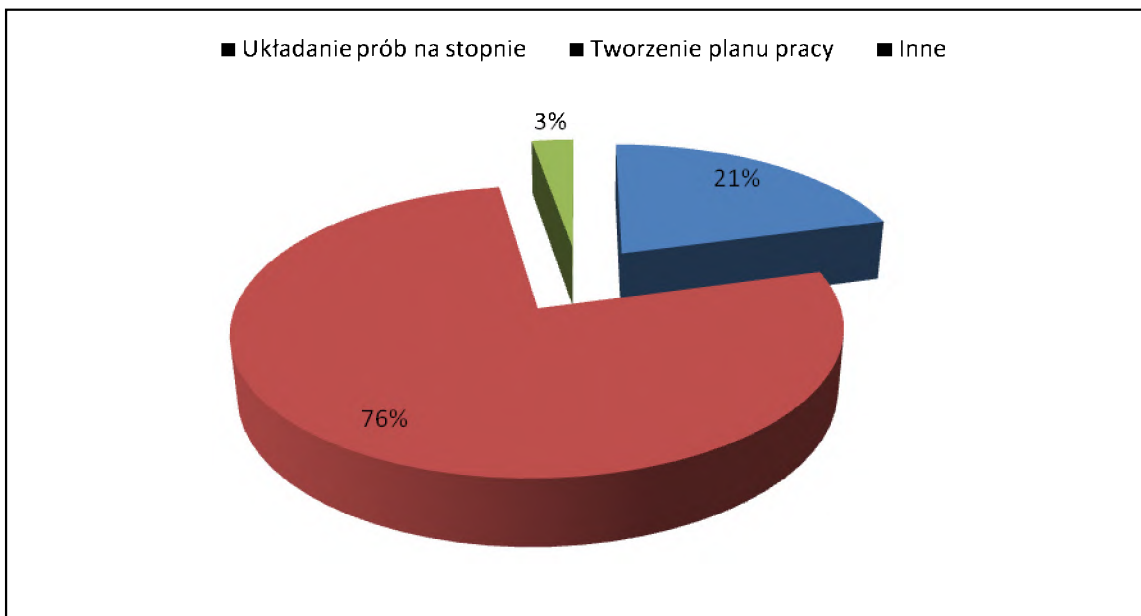


Ryc. 4. Czy wiesz na czym polega technika SMART?
(Źródło: opracowanie własne)

Jeśli chodzi o technikę SMART (ryc. 4), 20% osób jako jedną z poprawnych odpowiedzi zaznaczyło że służy do wytyczania celów, 79% określiło, że nie tylko służy do wytyczania celów, ale także określa jakie cechy dany cel musi spełniać, natomiast tylko 1% osób jako odpowiedź prawidłową wytypowało, że technika ta służy do udzielania pierwszej pomocy.

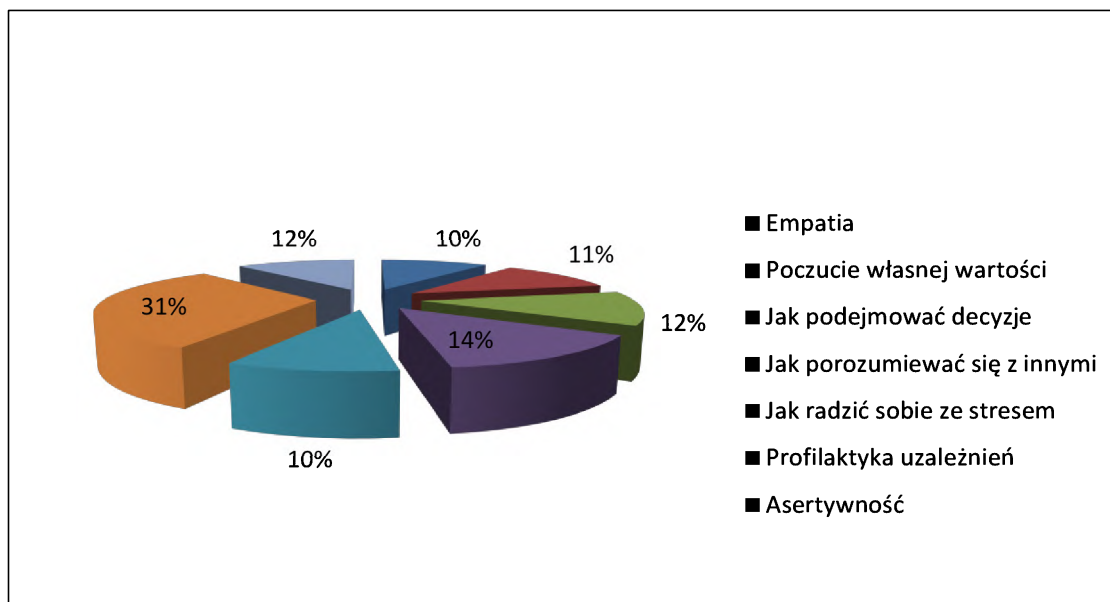
Ponadto zapytano do czego jest stosowana w środowisku, w którym pracuje. Osoba, która wybrała, że służy do udzielania pierwszej pomocy konsekwentnie odpowiedziała, iż stosuje się ją do prowadzenia zajęć z pierwszej pomocy oraz do organizowania symulacji. Reszta zgodnie odpowiedziała, że wyżej wymienioną technikę stosuje się do pisania planu pracy drużyny, czy zastępu na dany rok harcerski oraz do układania prób na stopnie i sprawności harcerskie. Kilkakrotnie podano, że służy również jako technika stosowana do gier harcerskich - wytyczanie celów łącząc z określoną w logiczny i przejrzysty sposób fabułą.

W kolejnym zagadnieniu którym celem było zbadanie do czego służy analiza SWOT 100 % ankietowanych zgodnie uznało, że służy do określania mocnych i słabych stron oraz idących za tym szans i zagrożeń, a jedna osoba uznała również że ponadto służy do wytyczania celów.



Ryc. 5. Do czego stosowana jest analiza SWOT?
(Źródło: opracowanie własne)

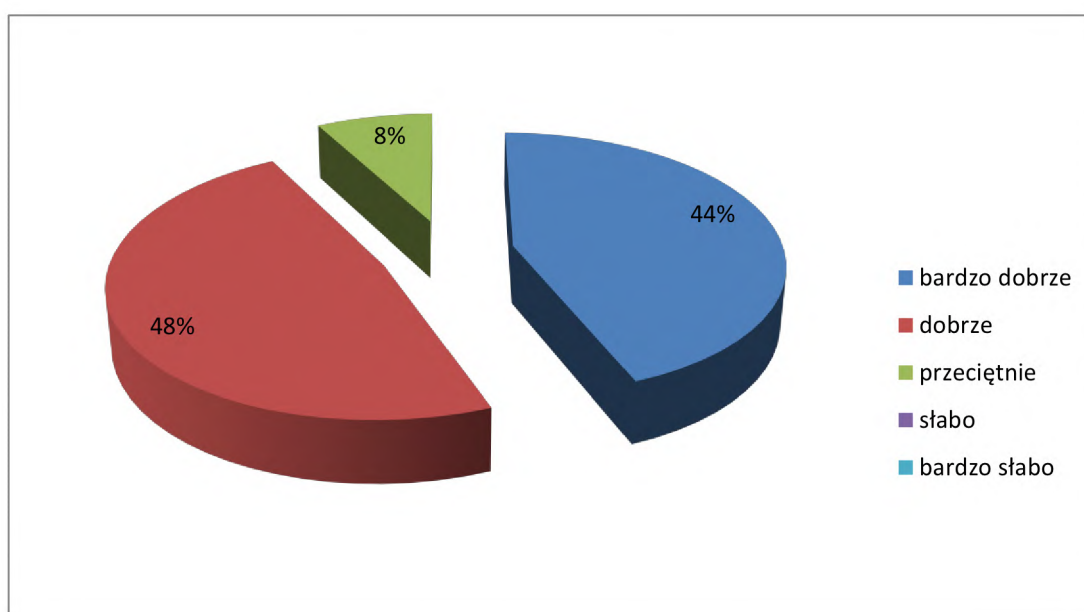
Za pomocą danej techniki ankietowani układają próby na stopnie dla siebie i swoich podopiecznych. Uznało tak 21%, a 85 % osób uważa, że również służy do układania planu pracy drużyny oraz zastępów, 3% uznali, że służy do innych celów, natomiast nie określono jakich (ryc. 5).



Ryc. 6. Zagadnienia Edukacji Zdrowotnej
(Źródło: opracowanie własne)

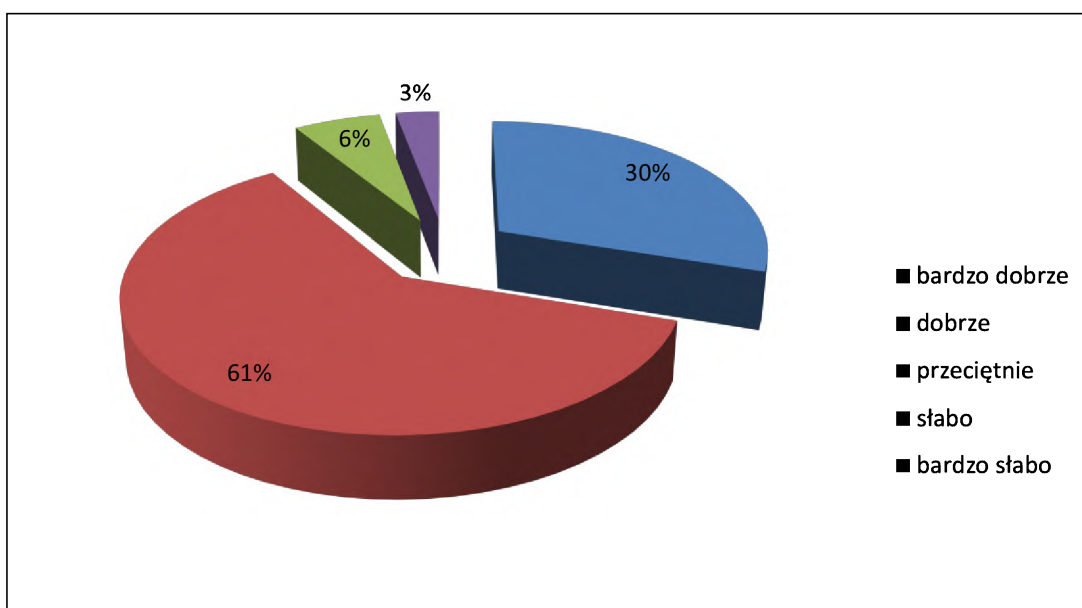
Największą popularnością, bo aż w 31% cieszy się temat związany z profilaktyką uzależnień: 14% ankietowanych wytypowało, że tematem poruszonym na wszelkiego rodzaju wyjazdach i zbiórkach porusza się temat dotyczący porozumiewania się z innymi. Po 12% uzyskały tematy: jak podejmować decyzje oraz asertywność. 11% osób na swoich zbiórkach realizuje temat poczucia własnej wartości. 10% głosów uzyskały tematy związane z empatią oraz jak radzić sobie ze stresem (ryc. 6).

Harcerze podczas swych zbiórek najczęściej poruszają tematy związane z profilaktyką uzależnień. Najprawdopodobniej ma to związek z Prawem Harcerskim, w którym jeden z punktów mówi o tym, że harcerz nie pali papierosów i nie pije napojów alkoholowych. Pozostałe tematy poruszane są w sposób równomierny co sugeruje, że podczas zbiórek prowadzący starają się poruszyć każdy rozdział rozwoju emocjonalnego swych podopiecznych.



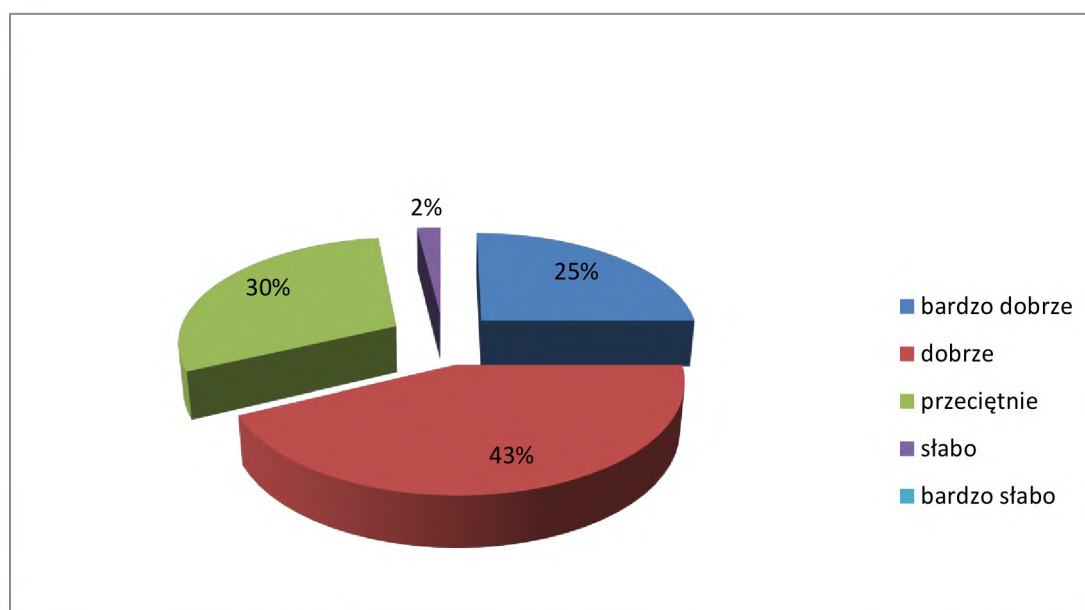
Ryc. 7. *Umiejętności interpersonalne*
(Źródło: opracowanie własne)

Na pytanie dotyczące *Umiejętności interpersonalnych* czyli takich jak empatia, aktywne słuchanie, przekazywanie i przyjmowanie informacji zwrotnych, porozumiewanie się werbalne i niewerbalne, asertywność aż 48% odpowiedziało, że mają je opanowane w stopniu dobrym, 44% w stopniu bardzo dobrym, natomiast 8% przeciętnie. Nikt z ankietowanych nie uważa że umiejętności te ma opanowane w stopniu słabym, bądź bardzo słabym (ryc. 7).



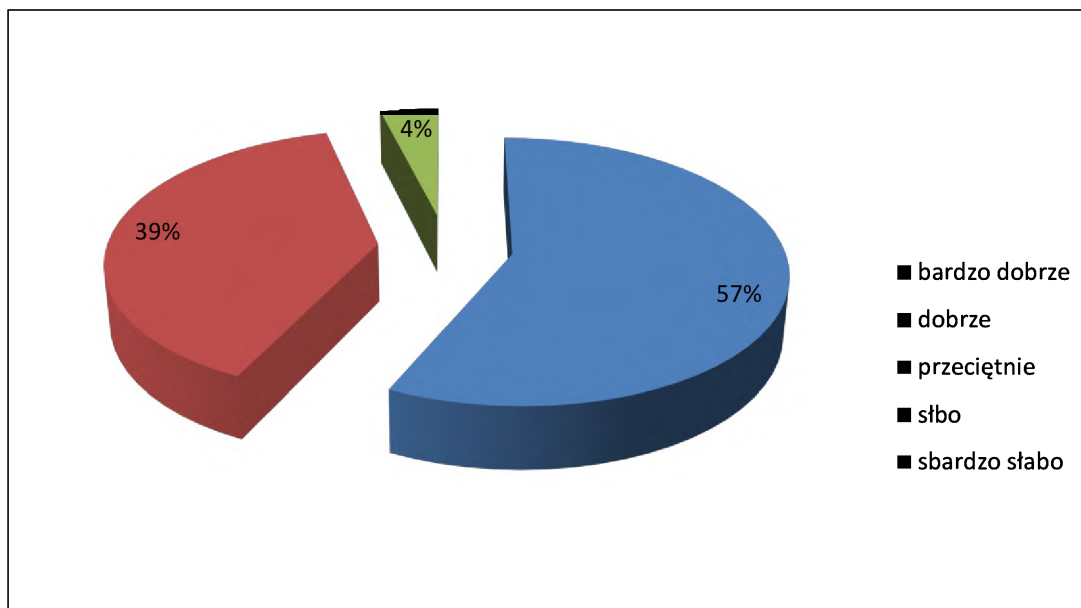
Ryc. 8. *Umiejętności budowania samoświadomości*
(Źródło: opracowanie własne)

Jeśli chodzi o umiejętności budowania samoświadomości czyli samooceny, identyfikacji własnych mocnych i słabych stron, pozytywnego myślenia największa ilość osób – 61% opanowała w stopniu dobrym. Bardzo dobrze te umiejętności ma rozbudowanych 30% ankietowanych, natomiast 6% przeciętnie, a 3% uważa, że słabo. W tym wypadku również nikt nie odpowiedział, że umiejętności te opanował w stopniu bardzo słabym (ryc.8).



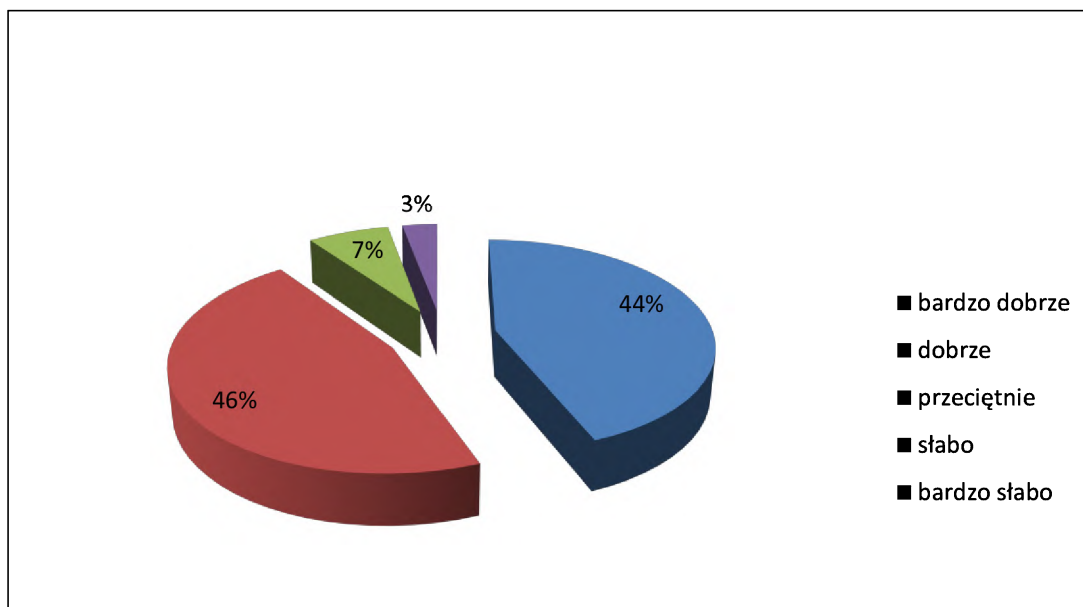
Ryc. 9. *Umiejętność budowania własnego systemu wartości*
(Źródło: opracowanie własne)

Umiejętności budowania własnego systemu wartości (ryc. 8), czyli zrozumienie różnych norm społecznych, przekonań, kultur, różnic związanych z płcią, tolerancja, przeciwdziałanie dyskryminacji i negatywnym stereotypom 25% odpowiedziało, że opanowało to w stopniu bardzo dobrym, 43% w stopniu dobrym. Jako przeciętnie rozwiniętą umiejętność wybrało 30% wędrowników, 2% słabo. Podobnie jak w poprzednich umiejętnościach nikt nie czuje się bardzo słaby w tej dziedzinie.



Ryc. 9. *Umiejętności podejmowania decyzji*
(Źródło: opracowanie własne)

Kolejną umiejętnością jaką wyróżniono w badaniu jest umiejętność podejmowania decyzji, która polega na krytycznym i twórczym myśleniu, rozwiązywaniu problemów, identyfikacji ryzyka dla siebie i innych, poszukiwaniu alternatyw, uzyskiwaniu informacji i oraz oceny ich wartości. Jak widać umiejętność ta opanowana jest przez ponad połowę – 57% w stopniu bardzo dobrym. W stopniu dobrym opanowało 39% badanych, natomiast przeciętnie 4% osób. Nikt nie czuje się słaby lub bardzo słaby w radzeniu sobie z podejmowaniem decyzji (ryc. 9).



Ryc. 10. *Umiejętność radzenia sobie i kierowania stresem*
(Źródło: opracowanie własne)

Ryc. 10 przedstawia ocenę umiejętności radzenia sobie i kierowania stresem, samokontrolą, radzeniem sobie z presją, gospodarowaniem czasu. Po raz kolejny w dużym stopniu 44% ankietowanych odpowiedziało, że są bardzo dobrze przygotowani do tych zadań, 46% osób w stopniu bardzo dobrym. Przeciętnie z tą umiejętnością radzi sobie 7% wędrowników, a 3% deklaruje, że słabo. Po raz kolejny nie padła żadna informacja o tym, aby ktoś sobie z nią radził w stopniu bardzo słabym.

Ostatnim, a zarazem otwartym pytaniem było: ***Czy uważasz, że ZHP rozwija wszechstronnie? Dlaczego?'***

Na to pytanie również wszyscy odpowiedzieli zgodnie uznając, że ZHP rozwija wszechstronnie, a oto kilka z uzasadnień:

Większość instrumentów metodycznych, które ma pod ręką drużynowy kreuje podstawowe wartości oraz umiejętności indywidualne oraz grupowe (społeczne). Ponadto dzięki wszechstronnemu i odpowiedniemu do wieku programowi kształtowany jest charakter i świadomość przyszłych obywateli przystosowanych do życia w społeczeństwie (badania własne).

Uważam, że do pewnego momentu ZHP jest w stanie naprawdę rozwijać w wielu dziedzinach. Uczy przede wszystkim zaradności życiowej, wytrwałości, empatii, asertywności, pozwala na sprawdzanie samego siebie w dość nietypowych sytuacjach. Jednak mając 21 mogą przyznać że na chwilę oceną ZHP nie jest w stanie mnie rozwinąć wszechstronnie (badania własne).

Pozostałe odpowiedzi również potwierdzały stwierdzenie, że ZHP rozwija wszechstronnie, a jako uzasadnienie padały informacje, że umożliwia rozwijanie pasji i zainteresowań, uczy odpowiedzialności za siebie i innych, kształtuje charakter młodego człowieka oraz wskazuje priorytety jakimi powinien się kierować. Uczy pracy w grupie oraz komunikacji między członkami danego szczepla czy też drużyny, uczy także prawidłowych zachowań społecznych. Powoływano się również na wytyczne Głównej Kwatery ZHP, które rozwijają harcerzy w różnych dziedzinach życia. Także pamiętano o drużynach specjalnościowych, w których można rozwijać się w wybranym kierunku. Potwierdzano także fakt, że wpływa na rozwój asertywności, umiejętności identyfikacji swoich mocnych i słabych stron oraz pozytywnego myślenia. Nie zapomniano o tym, że harcerstwo wymaga kreatywności, odpowiedzialności za siebie i innych oraz umiejętności rozwiązywania wszechobecných problemów. Poruszono także istotę zarządzania czasem, ponieważ doba ma tylko 24 godziny, a dla harcerzy i tak jest ona zbyt krótka. Kilkakrotnie poruszono fakt, że uczy ekologicznego spojrzenia na świat, pierwszej pomocy, sprawności i stopnie powinien rozwijać indywidualne zainteresowania członków.

Podsumowanie i wnioski

Powyższa analiza wyników badań potwierdza wszystkie postawione wcześniej hipotezy. Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy korzysta z metod aktywizujących podczas zbiórek, biwaków oraz obozów w bardzo dużym stopniu.

Analiza SWOT jest stosowana przede wszystkim do układania planu pracy drużyny lub zastępu na dany rok harcerski ale także do układania prób na stopnie harcerskie i instruktorskie. Ponadto w obu przypadkach dotyczących zarówno techniki SMART, jak i analizy SWOT potwierdziła się informacja, że nie tylko większość wędrowników posiada wiedzę do czego służą te narzędzia, ale także z pełną świadomością wykorzystują je do śródrocznej pracy swojego środowiska harcerskiego.

Podczas zbiórek i wyjazdów harcerskich poruszane są najczęściej tematy związane z profilaktyką, natomiast o pozostałych takich jak praca nad sobą, praca w grupie rówieśniczej również się pamięta i realizuje, choć w mniejszym stopniu. W tej kwestii możemy jedynie życzyć wszystkim zastępowym oraz drużynowym, aby nie tylko profilaktyka cieszyła się takim propagowaniem, ale również by pozostałe tematy stały się bardziej popularne, a na pewno zaowocuje to choćby w umiejętności budowania poczucia własnej wartości oraz pozostałych umiejętnościach życiowych.

Hipoteza dotycząca rozwijania umiejętności życiowych takich jak umiejętności interpersonalne, umiejętności budowania samoświadomości, czy też podejmowania decyzji również się potwierdzają. Żaden z badanych nie uważa tych umiejętności za bardzo słabo rozwiniętych. Podsumowując wszystkie umiejętności życiowe, które wystąpiły w badaniu można dostrzec, że bezapelacyjnie najlepiej wędrownicy radzą sobie z umiejętnością podejmowania decyzji. Najprawdopodobniej spowodowane jest to wieloma sytuacjami problemowymi, w których są stawiani harcerze, dzięki czemu mogą od najmłodszych lat szlifować tę umiejętność na biwakach i obozach.

Jeśli chodzi o planowanie i ewaluację badania wykazały, że w większości środowisk są one regularnie stosowane, a w pozostałych sporadycznie.

Wszyscy badani wędrownicy zgodnie potwierdzają, że Związek Harcerstwa Polskiego rozwija wszechstronnie poprzez swój program oraz możliwości rozwoju poprzez stopnie, sprawności i jednostki specjalnościowe.

Podsumowując powyższe hipotezy, które poprzez przeprowadzenie badań wśród grupy wędrowniczej można uznać, że Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy z młodzieżą realizuje program edukacji zdrowotnej.

Autorzy niniejszej pracy jako osoby ściśle związane ze środowiskiem harcerskim stwierdzają, że instruktorzy Związku Harcerstwa Polskiego ze względu na swoją rolę wychowawców, po odpowiednim szkoleniu merytorycznym byłiby osobami kompetentnymi do prowadzenia zajęć w ramach Edukacji Zdrowotnej, ze względu na szeroki zakres wiedzy i umiejętności, jakie osiągnęli podczas prób instruktorskich. Przede wszystkim chodzi o rozwój psychomotoryczny dzieci i młodzieży oraz metodyki harcerskie, które są dostosowane do grup wiekowych. Każdy instruktor, czy osoba w wieku wędrowniczym nie tylko ma świadomość tego, że należy stosować zupełnie inne metody i formy do pracy z dziećmi w wieku 8 i 14 lat, ale również zna niezbędne to tego metody, a gdy zajdzie potrzeba potrafi je również tak zmodyfikować, aby osoby w podanym wieku mogły ze sobą współdziałać w taki sposób, aby obie strony były zadowolone oraz zapewniały im stały rozwój.

Wnioski

1. Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy nieustannie korzysta z metod aktywizujących zarówno podczas zbiórek, biwaków, jak i obozów.
2. Analiza SWOT jest stosowana regularnie do układania prób na stopnie harcerskie, oraz do układania planu pracy drużyny na dany rok harcerski.

3. Podczas zbiórek i wyjazdów harcerskich poruszane są tematy związane z profilaktyką, pracą nad sobą, pracą w grupie rówieśniczej.
4. ZHP rozwija umiejętności życiowe takie jak umiejętności interpersonalne, umiejętności budowania samoświadomości, czy też podejmowania decyzji.
5. Środowiska harcerskie w pracy śródrocznej korzystają z takich elementów jak planowanie i ewaluacja.
6. Związek Harcerstwa Polskiego rozwija wszechstronnie.
7. Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy z młodzieżą realizuje program *edukacji zdrowotnej*, między innymi poprzez stosowanie tych samych metod i form.

Piśmiennictwo

1. *Dz. U. z dnia 23.12.2008 roku w sprawie podstawy programowej*
2. Fietkiewicz O. (red), 1988, *Leksykon Harcerstwa*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa.
3. Goleman D., 1999, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Zakłady Graficzne w Poznaniu, Poznań.
4. Goleman K., 2005, *Siła w jedności, siła w różnorodności*, „Czuwaj” nr 9, s. 6.
5. Goleman K., 2009, *Sposoby pracy z kadrą*, „Czuwaj”, nr 9, s. 20.
6. Hill N., 1995, *Myśl... i bogać się!*, Studio EMKA. Warszawa.
7. Kamiński A., 1981, *Wychowanie i nauczanie metodą harcerską*, Wyd. Komunikacji i Łączności, Warszawa.
8. Kochanowicz K., Klimczyk M., 2007, *Sprawność fizyczna, a wynik sportowy tyczkarzy w wieku 11 – 14 lat*. (w:) „Ruch rzeźbi ciało i umysł”. Leszczyńskie Stowarzyszenie Dzieciom Niepełnosprawnym, Leszno, s.78-88.
9. Klimczyk M., 2007, *Ocena rozwoju fizycznego, a przygotowanie sportowe skoczków o tyczce w wieku 11 – 14 lat*. (w:) „Pohyb a Zdrapie – IV. rocznik” – Trenćin, s. 46-55.
10. Kubiczek B., 2007, *Metody aktywizujące. Jak nauczyć uczniów uczenia się?* Wydawnictwo NOWIK Sp.j., Opole.
11. Lewicki C., 2006, *Edukacja zdrowotna – systemowa analiza zagadnień*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
12. Łobocki M., 1984, *Metody badań pedagogicznych*, PWN, Warszawa.
13. *Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych i gimnazjów*, 1999, Wydawnictwo „Lider”, Warszawa.

14. Sobkowiak U. (red), 2003, *Rola Harcerstwa w profilaktyce społecznej*, ZHP Chorągiew Kujawsko-Pomorska, Bydgoszcz.
15. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., 2009, *Edukacja zdrowotna. Pedagogika wobec współczesności*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
16. *Uchwała nr 19/XXXIII Rady Naczelnej ZHP*, z dnia 18 czerwca 2006 r. w sprawie systemu metodycznego ZHP.
17. Woynarowska B. (red.), 1995, *Edukacja Zdrowotna w szkole. Promocja zdrowia dzieci i młodzieży w Europie. Poradnik dla osób prowadzących kształcenie i doskonalenie nauczycieli oraz innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą*, PWN, Warszawa.

Internet

<http://mtom.wizja.net/?p=394>

Streszczenie

Praca poświęcona jest Związkowi Harcerstwa Polskiego – największej organizacji pozarządowej, działającej na terenie kraju oraz skupiającej w swych szeregach dzieci i młodzież. Organizacja stawia na wszechstronny rozwój młodych osób poprzez metody aktywizujące i uczenie poprzez działanie.

Celem głównym pracy jest próba ukazania, że Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy z młodzieżą realizuje program *edukacji zdrowotnej*, między innymi poprzez stosowanie tych samych metod i form.

W celu zrealizowania badań wykorzystano metodę kwestionariusza ankiety opracowanej według własnego pomysłu, składającej się z dziewięciu pytań: siedmiu zamkniętych oraz dwóch otwartych. W badaniu wzięło udział stu harcerzy z Hufca ZHP Toruń w wieku wędrowniczym (16-25 lat).

Wnioski:

1. Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy nieustannie korzysta z metod aktywizujących zarówno podczas zbiórek, biwaków, jak i obozów.
2. Analiza SWOT jest stosowana regularnie do układania prób na stopnie harcerskie, oraz do układania planu pracy drużyny na dany rok harcerski.
3. Podczas zbiórek i wyjazdów harcerskich poruszane są tematy związane z profilaktyką, pracą nad sobą, pracą w grupie rówieśniczej.
4. ZHP rozwija umiejętności życiowe takie jak Umiejętności interpersonalne, umiejętności budowania samoświadomości, czy też podejmowania decyzji.
5. Środowiska harcerskie w pracy śródrocznej korzystają z takich elementów jak planowanie i ewaluacja.
6. Związek Harcerstwa Polskiego rozwija wszechstronnie.
7. Związek Harcerstwa Polskiego w swojej pracy z młodzieżą realizuje program *edukacji zdrowotnej*, między innymi poprzez stosowanie tych samych metod i form.

TANIEC JAKO JEDNA Z FORM REALIZACJI NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH W BYDGOSZCZY

Karolina Siwka, Marek Napierala, Radosław Muszkieta

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Taniec jest jedną z najstarszych form ruchowych, uprawianych przez człowieka, która dostarcza wiele emocji w każdym wieku. Taniec był i nadal jest ważnym elementem obrzędów, zwyczajów, jest także środkiem komunikacji oraz specyficznym rodzajem spędzania czasu wolnego. Jego ślady sięgają epoki prehistorycznej, gdzie pierwotny taniec był odzwierciedleniem zjawisk, które człowiek obserwował w swoim otoczeniu oraz przeżyć, które dostarczało mu życie codzienne.

Taniec to najprzyjemniejszy sposób dbania o swoje zdrowie, a na dodatek dostępny dla każdego bez względu na płeć, wiek, kondycję fizyczną. Siedzący tryb życia, ani skromny budżet domowy nie są przeszkodą by móc tańczyć. Wystarczy trochę wolnego miejsca i muzyka by poczuć wpływ tańca na nasze ciało, zdrowie i psychikę, gdyż taniec to: wyprostowana sylwetka, sprężysty chód, lepsza koordynacja ruchowa, utrata zbędnych kilogramów i wiele innych zalet, których nie sposób wszystkich wymieni.

Taniec jest jedną z najstarszych sztuk, nierozzerwalnie związaną z życiem ludzkim. Zjawisko tańca istnieje także wśród innych istot żywych. Ruch będący istotą tańca, jest nieodzownym składnikiem naszego życia zarówno w fizjologicznym, jak i motorycznym działaniu naszego organizmu; świadomość nasza kieruje ruchami wykonywanymi celowo, inne zaś ruchy wykonujemy bezwiednie pod wpływem bodźców emocjonalnych. Ruchy nasze podporządkowane są prawom rytmu rządzącego funkcjami naszego organizmu oraz techniką wykonywania każdej czynności. Ruch i rytm są więc podstawowymi składnikami tańca. Samo jednak fizjologiczne wyjaśnienie zjawiska tańca nie może być wystarczające, ponieważ

nauka tańca kształtowała się jako jedna z form świadomej działalności ludzkiego społeczeństwa w określonych warunkach jego bytu.

Pisząc o tańcu w odniesieniu do kultury fizycznej niezwykle ważne jest przytoczenie definicji obu tych pojęć. Wg M. Demela 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 jak największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego (Demel 1974, s.12).

Taniec natomiast według Jerzego Habeli (1988, s.55) to układ rytmicznych ruchów ciała, wyrażający pewne stany psychiczne, któremu towarzyszy odpowiednio zrytmizowana muzyka lub wyłącznie tylko element rytmiczny; taniec towarzyszy człowiekowi stale (...), *początkowo miał znaczenie tylko obrzędowe i kultowe, później towarzyskie; jego charakterystyczne formy związane są z charakterem danej grupy ludzi, z ich temperamentem, zwyczajami, obyczajowością warunkami społecznymi.*

Taniec to ruch, który nierzadko podporządkowany jest muzyce. Spełnia w tym procesie ważne zadanie. Przede wszystkim wprowadza do zajęć szkolnych zabawę i odprężenie, zaspokaja tak ważną potrzebę poruszania się, dlatego jest formą, która przynosi dzieciom dużo radości. Ponad to taniec stanowi element obrzędów, obyczajów, ceremonii.

Wanda Łobożewicz za Bożeną Bednarzową dzieli taniec na towarzyski i widowiskowy. Podkreśla również, iż taniec jest przejawem ruchowej aktywności człowieka i skutecznym sposobem kształtowania precyzji ruchu. Wyrabia elegancję i estetykę ruchu, wpływa na lekkość, sprężystość, gibkość, płynność i skoczność. Ma niebagatelny wpływ również na rozwój psychofizyczny dziecka. Zaznacza, iż poprzez proste formy taneczne możemy i powinniśmy kształtować ogólną i specjalistyczną sprawność ruchową. Twierdzi, iż taniec jest elementem szkolnego wychowania fizycznego i jedną z form rekreacji ruchowej dostępną dla wszystkich grup wieku i sprawności. Wpływa na usprawnienie mięśni, rozwijanie równowagi i koordynacji ruchowej (Łobożewicz 1985).

W. Kopaliński, który uważa, że aby zgłębić istotę tańca należy poznać jego różnorodne odmiany. Dzięki temu można dowiedzieć się, czemu służyły ruchy taneczne, co miały wyrażać. Według W. Kopalińskiego taniec można podzielić na: rytualny, tańce wojenne, tańce egzorcyzów- znachorów, tańce inwokacyjne, inicjacyjne, mimetyczne, okolicznościowe np. weselne, pogrzebowe (Kopaliński 1985, s.1168).

- Taniec rytualny był składnikiem ceremonii kultowych, związany z magią. Był to czasami taniec na granicy obłądu. Ogromne znaczenie zyskał w starożytnej Grecji, gdzie uroczystości ku czci boga wina Dionizosa, nie mogły obyć się bez ekstazy bachantek. Ogarnięte boskim szałem kobiety przemierzały w korowodach leśne ostępy. Ujawniały przy tym niezwykle moce np. odporność na poparzenia. Na ziemiach słowiańskich także odbywały się rytualne tańce, z których jeden przetrwał do dziś- jest to zabawa w noc świętojańską.
- Taniec wojenny może być prośbą o zwycięstwo lub podziękowaniem za nie. W starożytnej Grecji, a dokładniej- na Krecie, taniec miał pokazywać, jak bardzo sprawny jest wojownik. Dlatego też na tamtym obszarze można było ujrzeć energiczne tańce powiązane z wojennymi okrzykami
- Taniec inicjacyjny towarzyszy wprowadzaniu w nowy etap życia oraz przy przekraczaniu jakiejś granicy, stopnia wtajemniczenia.
- Taniec inwokacyjny miał na celu wezwanie bogów, próbę dotarcia do mistycznej jedności z nimi.
- Taniec okolicznościowy odnosi się do specyficznej, wyjątkowej sytuacji życiowej, jest wyrazem radości z powodu jakiegoś zdarzenia.

Powiązanie tańca z aktywnością ruchową wydaje się być oczywiste, chociaż nie zawsze oraz nie przez wszystkich ta forma aktywności jest zauważana i doceniana. Przyczyna tego jest z jednej strony zbyt wąskie rozumienie pojęcia aktywności ruchowej, natomiast z drugiej traktowania tańca w kontekście gałęzi sztuki widowiskowej, albo wyłącznie jako formy zabawy. Zauważenie i zastosowanie tańca w kulturze fizycznej w większym wachlarzu jego możliwości stworzyć może dużą szansę jego upowszechniania, jak i wzbogacenia form uprawiania kultury fizycznej.

Więź tańca z kulturą fizyczną jest oczywista, choć nie zawsze przez wszystkich bywa zauważana i doceniana. Przyjmując definicję, że kultura fizyczna to całokształt dorobku społecznego w dziedzinie pielęgnacji ciała, to jest całokształt systematycznie stosowanych środków natury sprawnościowej, wychowawczej, higienicznej i rozrywkowej, wpływających na rozwój fizyczny ludzi, rozwój ich aparatu ruchowego oraz przystosowanie tegoż aparatu do wszechstronnych potrzeb osobowości ludzkiej w danych warunkach rozwoju życia społecznego (Wohl 1985, s.28-30), nie ma wątpliwości, że taniec jest jednym z tych środków, a więc formą kultury fizycznej. Taniec nie mieści się jednak tylko w kategoriach kultury

fizycznej, był i jest jedną z najstarszych form sztuki i kulturowej działalności człowieka. Specyfiką ruchu tanecznego jest wyrażanie, często bardzo obrazowe, stanów emocjonalnych, napięć psychicznych lub określonych treści.

Warto zaznaczyć, iż taniec spełniał zawsze i spełnia nadal, rolę środka usprawniającego ludzką motoryczność. Czynnikiem ten wpływa bezpośrednio na rozwój i kształt sprawności ruchowej człowieka i jego określonych cech motorycznych, zarówno tych ilościowych, jak i jakościowych. Taniec stanowi więc skuteczny sposób kształtowania precyzji ruchów. Ruch ten, wywodzący się z wielu ludzkich gestów, prowadzi w konsekwencji do ukształtowania się nawyków ruchowych określonych wyraźnie pod względem obrazu przestrzennego, dynamiki i czasu trwania ruchu. Najważniejsze jest jednak, że taniec kształtuje rytmiczność ruchów człowieka (Kuźmińska 2002, s.33).

Zalety sprawnościowe, które można kształtować poprzez taniec, to także takie elementy ruchu jak: lekkość, sprężystość, obszerność ruchu, gibkość, płynność, skoczność. Bardzo istotnym zjawiskiem jest także jedność tańca, jako czynności ruchowej połączonej z doznaniem estetycznym, czyli z towarzyszącym mu elementem sztuki i powiązanymi z tym przeżyciami. Taniec umożliwia twórcze wypowiedzenie się jednostki poprzez ruchy jej ciała, pozwala na improwizację ruchową.

Wyszczególnione zalety tanecznych ruchów i ich niezaprzeczalny wpływ na ogólny rozwój psychofizyczny człowieka, pozwalają twierdzić, iż taniec stanowi jedną z form kultury fizycznej i przejawia się w różnych jej postaciach. Jest także niezaprzeczalnie elementem wychowania fizycznego dzieci i młodzieży, katalizatorem kształcenia ogólnej sprawności sportowej. Jest on jednocześnie formą ruchowej rekreacji i szczególną formą psychofizycznej rehabilitacji. Dobrze ukierunkowanie w zakresie tych funkcji może spełniać swoją rolę w niezwykle szerokim zakresie (Kuźmińska 2002, s.34).

Zarys historii tańca

Przez pojęcie tańców towarzyskich najogólniej rozumie się tańce mające na celu towarzyską zabawę. Taniec towarzyski kształtował się w ciągu wielu okresów historycznych jako element kultury i panujących obyczajów w różnych krajach. Ma on swoje określone formy i treści, które zmieniają się w zależności od postępu kultury obyczajów w danym okresie historycznym. Oprócz tańców ogólnie dostępnych (użytkowych), taniec towarzyski istnieje również w formie sztuki tanecznej – turniejowej, w której reprezentowany jest

zgodnie z ustalonym Światowym Programem Tańca. Wyszczególnia on dziesięć tańców, które podzielono na dwie grupy: standardową i latynoamerykańską.

Poprzednikiem walca angielskiego (nazywanego w niektórych krajach walcem powolnym, a w Wielkiej Brytanii krótko *waltz*), były walc wiedeński i boston, który powstał na początku XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Wydaje się, że narodziny powolnego walca można przypisać zarówno niechęci Anglików do szybkich tańców, jak też i zmianom jakie przyniosła *rewolucja taneczna*. Zaczątkiem nowego stylu tańczenia walca powolnego był Victor Silvester, zdobył on w 1922 roku tytuł zawodowego mistrza świata w tańcu towarzyskim, tańcząc m.in. Walca w wolnym tempie w zupełnie nowym stylu, tak niepodobnym do dawniejszego wirowania w miejscu. Historia walca angielskiego łączy się z powstaniem nowego stylu tańczenia, zwanego stylem angielskim. Powstał on w ten sposób, że angielscy nauczyciele tańca, obserwując tancerzy obdarzonych pięknym, naturalnym ruchem, opracowali nową teorię i technikę taneczną, opartą na prawach naturalnego ruchu ciała, prawach mechaniki ruchu. Określono zasadę tańczenia walca angielskiego: krok, krok, połączyć stopy (ruch ten stosuje się w krokach do przodu i do tyłu). Ustalono cztery główne zasady walca: odwrotny ruch ciała, nachylenia, unoszenia i opadania oraz praca nóg. Rozwój walca angielskiego postępował szybko i stale, jest on jednym z najpiękniejszych tańców naszych dni (Wieczysty 1974, s.30).

Historia foxtrota nie jest jednoznaczna, jedni twierdzą, że twórcą tego tańca był Amerykanin Harry Fox. Wprowadził on na scenę teatru *Ziegfeld Follies* pewną ilość „kroków kłusujących” tańczonych do muzyki *rag-time* i ten niespotykany dotąd w balecie rodzaj kroków zyskał nazwę *fox's trot*. Pomysł ten kontynuował Oscar Duryca, wpadł na pomysł sprowadzenia kłusujących *ponny-ballet girls* ze sceny na widownię i z powrotem, co przyczyniło się do powodzenia i spopularyzowania nowej muzyki i nowego tańca. Duryca został zaproszony w 1914 roku do Londynu przez tamtejsze związki nauczycieli tańca, gdzie pokazywał i uczył foxtrota. Zdaniem innych nazwa ta pochodzi od angielskiego wyrażenia *fox trot*, oznaczającego krok lisa lub bieg czy jednochód konia. Na początku taniec ten był prawdziwie dowolny, nie miał ustalonych reguł. Tańczący, zwłaszcza ci, którzy żyli i pracowali w coraz to większym napięciu, uważali, że taniec powinien dawać pewnie odprężenie a nie nastęrczać trudności. Foxtrot zaznaczył pojawienie się nowej ery w historii tańca towarzyskiego i zapoczątkował powstanie nowej techniki tanecznej opartej na prawach naturalnego ruchu ciała (Wieczysty 1974, s.48).

Anarchia foxtrotowa nie trwała jednak zbyt długo. W roku 1914 amerykański związek nauczycieli tańca ustalił pierwsze zasady tego tańca, które nie odbiegały daleko od

prototypów stosowanych samorzutnie przez tańczących. Anglicy wprowadzili do foxtrota kroki boczne *chasse* i określili rytm tych kroków: wolno, szybko, szybko. Do roku 1924 orkiestry grały go w tempie 30-32 takty na minutę, potem w wyniku wpływu rytmu *charlestona* orkiestry londyńskie przyspieszyły tempo granych utworów, a tancerze zmęczeni monotonią wolnego tempa przystosowali swoje kroki do nowego tempa i nazwali je *quick-time foxtrot*. Taniec ten zaczął funkcjonować jako quickstep, posiada on własne cechy charakterystyczne i odmienny od foxtrota styl i charakter.

Królem tańców salonowych, przedmiotem marzeń panien na wydaniu, źródłem upojeń starszego pokolenia był walc wiedeński. Pochodzenie tego tańca ukryte jest w dalekiej przeszłości. Jest rzeczą pewną, że nie pojawił się on nagle i nie jest dziełem jednego pokolenia, lecz kształtował się na przestrzeni długiego okresu czasu. Według wszelkiego prawdopodobieństwa Walc wywodzi się z *lendlera*, a poprzez niego – z wcześniejszych jeszcze tańców ludowych południowych Niemiec. Wczesny niemiecki walc miał większą możliwość rozwoju w Austrii niż w Niemczech. Na dworze cesarskim Austrii pieśni i tańce ludowe cieszyły się zawsze dużą popularnością. Na balach maskowych, maskaradach, zabawach ludowych wszystkie warstwy społeczne tańczyły zgodnie walca. Królowanie walca nie przyszło jednak szybko i łatwo. Pojawiły się sprzeciwy i protesty. Liczne publikacje ostrzegały przed konsekwencjami wirowania, powołując się na znaczną ilość śmiertelnych wypadków, podkreślano niemoralność tego tańca i nazywano go „diabłem zrodzonym w Niemczech”, dowodzono, że jest źródłem ciała i ducha młodej generacji. Zgorszenie wywoływało m.in. to, iż walcu mężczyzna na oczach wszystkich odważył się objąć kobietę ramieniem. Młodzież całego świata puszczała mimo uszu wszelkie ostrzeżenia i zakazy. Walc rozpoczął swój tryumfalny pochód, cały świat oszalał na jego punkcie. Żaden taniec nie był zwalczany tak długo i z taką zaciętością, ale też żaden taniec nie odniósł tak oszalamiających i długotrwałych sukcesów. Na początku XIX wieku ukształtowały się w Europie dwa typy walca: niemiecki i francuski. Walc francuski był bardzo skomplikowanym tańcem figurowym, kroki i figury tańczona na palcach, technika taneczna bowiem oparta była na pięciu pozycjach klasycznego tańca salonowego. walc wiedeński był zupełnym przeciwieństwem walca francuskiego. Nie był tańcem figurowym, najważniejszą jego cechą był rotacyjny ruch obrotowy pary tańczącej w objęciu, tańczono go na całych stopach, płasko (Wieczysty 1974 s.83).

Tango wywodzi się od niewolników afrykańskich, którzy przywozili swe tańce na Antyle i do Ameryki Południowej w czasach kolonizacji w połowie XVI wieku. Nazwa tańca pochodzi od *tangano*, czyli nazwy tańca wykonywanego przez niewolników. Dalsze

rozprzestrzenianie Tanga przypisuje się czarnoskórym przesiedlonym z Kuby i Haiti do Argentyny w okolice Rio de la Plata. Z mieszaniny gitar gauchów, afrykańskich synkop i hiszpańskich melodii powstała *milonga*. Z kolei *milonga*, utemperowana przez słodkie i sentymentalne melodie kubańskiej habanery, dały początek prawdziwemu tangu argentyńskiemu. Kształtowanie tanga trwało wieki. Nasyciły je elementy tańców niewolników pracujących na plantacjach, tańców różnych narodów, prymitywnych i ogładzonych cywilizacją. Tańczyli je w spelunkach, domach publicznych marynarze, robotnicy portowi i pastuchy. Miało ono złą sławę i stanowiło długi czas „tabu” dla wyższych i średnich warstw społecznych. Trwało to tak długo, dopóki pod naporem atrakcyjności tego tańca nie zdecydowano się wysłać tango na edukację salonową do Paryża. Pozbawiono je „niewłaściwych cech” i po takiej zmianie tańczono je na ulicach, w tawernach, salach tanecznych, hotelach, salonach. Mimo szeroko prowadzonej nagonki ze szczególnym nasileniem w latach 1910-1914, tango urzekło wszystkich. Żaden popularny dziennik nie mógł w tym czasie obejść się bez codziennej notatki o tangu. tango stało się źródłem natchnienia dla wielu kompozytorów, poetów, pisarzy, malarzy. Pierwszą próbę określenia teorii i techniki tanga podjęto w czasie tango *Conference* zwołanej w Londynie w roku 1922. Fachowcy uzgodnili, że takt 2/4 odnosi się zarówno do tanga, jak i milonga a różnica tkwi w rytmie, a nie w takcie, tempo powinno wynosić około 30 taktów na minutę, nogi stawia się do przodu od obcasa. Od tego czasu rozwój tanga następował w bardzo szybkim tempie (Wieczysty 1974, s.63).

Tańcem, który również wywodzi się od tańca niewolników afrykańskich jest Samba. Są różne teorie odnośnie pochodzenia nazwy tego tańca: od afrykańskiego słowa *semba* określającego tańce afrykańskie, od specjalnego gestu solisty zapraszającego do tańca lub od ruchu bioder. Samba jest narodowym tańcem Brazylii, a do brazylijskiego karnawału mieszkańcy Rio de Janeiro przygotowują się przez cały rok w specjalnych szkołach zwanych *escolas de samba*. Prócz samby ludowej istnieje również samba towarzyska, która oczywiście nie jest tańczona w grupach, lecz parami. Samba pojawiła się po raz pierwszy w Europie w roku 1914 i zyskała krótkotrwałe powodzenie. Dopiero po II wojnie światowej nastąpił renesans samby. Do naszego kraju wkroczyła ona w okresie pewnych wypaczeń, w którym wszystkim, co zagraniczne, przypinano etykietkę kosmopolityzmu. Samba towarzyska zawiera elementy rdzennej samby brazylijskiej, które nadają jej prawdziwy, oryginalny styl i charakter tańca brazylijskiego (Wieczysty 1974, s.118).

Rumba podobnie jak wyżej opisane tańce powstała pod wpływem rytmów, pieśni i tańców pierwszych niewolników afrykańskich, którzy około 400 lat temu zostali przywiezieni

na wyspy karaibskie, głównie na Kubę. Słowo rumba odnosi się na Kubie do tańca ludowego i jest pochodzenia hiszpańskiego. Ludowa rumba jest tańcem w wysokim stopniu erotycznym, pełnym gwałtownych i wijących się ruchów bioder, ramion i korpusu. Na Kubie tańczy się również rumbę towarzyską, ale nosi tam ona kilka odrębnych nazw: guaracha (szybkie tempo), son i bolero (umiarkowane lub wolne tempo). Rumba zawiera takie elementy tańca afrykańskiego jak ruch nóg przypominający rozgniatanie karalucha (*cucarcha*), ruch bioder występujący tutaj bez udziału ramion (pozostałość z czasów pracy niewolniczej, podczas której pozwalano śpiewać, a kobiety nosząc ciężary na głowie mogły tańczyć tylko biodrami), obroty w miejscu naśladują chodzenie dookoła obręczy starego wozu, leżącej na ziemi. Rumba pojawiła się w Europie w latach 1927-1929. W Paryżu została zademonstrowana przez grupę kubańskich tancerzy w towarzystwie oryginalnej orkiestry kubańskiej. Nie zyskała ona tutaj zbyt dużego powodzenia, ponieważ była zbyt egzotyczna. Inaczej było w Stanach Zjednoczonych, w latach trzydziestych czyli w latach prohibicji Amerykanie wyjeżdżali na wycieczki dookoła wysp Morza Karaibskiego oraz na urlop na Kubę. Tam stykali się z muzyką i tańcami typowo kubańskimi, a nie stanowiły one dla nich zgorszenie, gdyż byli przyzwyczajeni do oglądania tańców niewolników u siebie w kraju. W latach trzydziestych rumba trafiła również do Londynu jednak początkowo spotkała się również z chłodnym przyjęciem. Pierre Laffite (pseudonim „Monsier Pierre”) Francuz mieszkający w Londynie przyczynił się do rozwoju rumby. Był nauczycielem, tancerzem, choreografem i zapoczątkował światową literaturę fachową z zakresu tańców towarzyskich Ameryki Łacińskiej, badając ich pochodzenie, rozwój i folklorystyczne cechy ich źródeł, w krajach macierzystych. Oryginalna Rumba kubańska dotarła do Europy w 1947r. za sprawą Mr. Pierre’a i przyjęła nazwę *the Cuban ballroom rumba*. W latach pięćdziesiątych tańczono rumbę: europejską, amerykańską i kubańską Usiłowano ustalić jeden sposób tańczenia rumby, co budziło wiele kontrowersji jednak zakończyło się zwycięstwem umby kubańskiej (Wieczysty 1974, s.104)

Rumbowe kontrowersje spowodowały pojawienie się nowych tańców – mambo i cha-cha. Melodie i rytmy cha-chy pojawiły się w latach pięćdziesiątych w Stanach Zjednoczonych i w Europie, natomiast forma taneczna została ustalona w roku 1953. Powstanie muzyki cha-cha wynikało z wpływu jazzu i swingu na muzykę kubańską. Pojawiły się utwory, w których wszystkie uderzenia były akcentowane, występowała również charakterystyczna odbitka a te cechy spowodowały powstanie nowego tańca cha-cha. Geneza cha-cha powstała w wyniku rozwoju muzyki mambo, w którym zauważono trzy rodzaje rytmów – *single*, *double*, *triple*, ostatni rytm zainspirował kubańskich tancerzy do przystosowania do niego kroków i powstała

Triple Mambo, które stało się podstawą cha-chy. Właściwą cechą taneczną jest *chasse* i figury typu *challenge*, polegające na oddzielnym tańczeniu, oraz powtarzaniu przez partnerkę, ruchów tancerza, a najbardziej istotnym składnikiem jest silna interpretacja rytmiczna. Cha-cha zaliczana jest do stosunkowo młodych tańców i cieszy się ogromną popularnością wśród młodych tancerzy (Wieczysty 1974, s.131).

Paso doble nie ma charakterystycznych dla tańców latynoamerykańskich ruchów bioder, afrykańskiej synkopy, zostało ono zaliczone do konkurencji tańców Ameryki Południowej. Przymuszczało się tak dlatego, że w tańcach standardowych para nigdy nie tańczy rozdzielona. Paso doble jest oczywiście tańcem hiszpańskim, w Hiszpanii jest ono wykonywane w różnych stylach:

Paso doble milibar – grane przez orkiestry wojskowe, jest typową muzyką marszową

Paso doble komun – grane na różnego rodzaju zabawach i podczas fiest ma charakter ludowy

Paso doble aflamencado – wykonywane przez zespoły cygańskie

Paso doble torero – rozbrzmiewa na arenie walki byków

Paso doble jest opowieścią w trakcie, której tancerze odtwarzają kolejno wszystkie kontrastowe akcje areny walki z bykiem. Charakter paso doble objawia się głównie w rytmicznej prostocie muzyki marszowej. Tanecznym wyrazem paso doble jest ogień walki, stłumione opanowanie we wszystkich ruchach (Wieczysty 1974, s.148).

Dziećmi rewolucji tanecznej i prekursorami nowoczesnego tańca towarzyskiego były: *two step* i *one step*, pochodzące ze Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Cechą charakterystyczną *two stepa* było *chasse* tańczone we wszystkich kierunkach, taniec ten narodził się w pierwszym dziesięcioleciu XX wieku, a do Europy dotarł w 1910 roku, otworzył on drogę *one stepowi*, którego cechą były kroki spacerowe i styl tańczenia *go as you please*. Bardzo dynamiczny rozwój muzyki jazzowej spowodował powstanie nowego tańca o nazwie *swing*, pojawił się on w Europie w roku 1937. Bezpośrednim następcą *swinga* był *jitterburg*. Młodzi tancerze z Harlemu uważali, że jazz jako muzyka bardzo ekspresyjna musi znaleźć odbicie taneczne w ekspresyjnych ruchach i akrobatycznych ewolucjach. Podnoszono więc partnerki w trakcie tańca wysoko w górę, przerzucano je przez barki, przez biodra itp. Taki styl tańca początkowo nie przyjął się w Londynie, konserwatywni Anglicy nie mogli pogodzić się z tak ekscentryczną formą tańca, jednak młodzież zafascynowana tym nowym energicznym stylem doprowadziła do rozwoju *jitterburga*. Angielscy nauczyciele tańca m.in. Miss Bradley, M. Pierre, Victor Silvester, Alex Moor, opracowali salonową wersję *jitterburga*, usunęli akrobatyczne figury, pozostawiając nienaruszony rytm taneczny. Główne zasady *jive'a* (nowa wersja *jitterburga*) trwają do dziś wzbogacana o nowe pomysły ruchowe.

Po II wojnie światowej, w roku 1946, pojawił się nowy rytm tanecznej muzyki jazzowej pod nazwą *boogie woogie*, cechowała go duża ilość uderzeń basowych. Do tej muzyki i do wielu następnych stylów tanecznej muzyki jazzowej tańczono przeważnie jive'a (Wieczysty 1974, s.161).

Pisząc o historii tańca towarzyskiego w Polsce należy wspomnieć o osobie, która wywarła największy wpływ na ukształtowanie tego stylu tanecznego w naszym kraju. Marian Wieczysty całe swoje życie związał z tańcem i wśród wielu pokoleń zaszczerpił zamiłowanie do tańca, ucząc jednocześnie pewnej ogłady towarzyskiej. Przyczynił się do rozwoju amatorskiego ruchu tańca towarzyskiego, a będąc nauczycielem wyszkolił wiele czołowych par turniejowych. Poza tym wydawał publikacje związane z tańcem i przyczynił się do podniesienia poziomu polskiej kultury tanecznej. Jego pasja życiowa została uhonorowana najwyższą na świecie nagrodą taneczną „Carl Alan Overseas Award'81” i dlatego jego nazwisko będzie zawsze kojarzone z tańcem towarzyskim.

Taniec był zawsze bliski człowiekowi i stanowił jedną z najcenniejszych wartości jego kultury. W najdawniejszych tańcach odtwarzano najistotniejsze wydarzenia z życia człowieka. Tańczono więc przy powitaniu dnia, przy zmianie pór roku, przy narodzinach człowieka, na ślubie i z powodu śmierci najbliższych, a także po udanym polowaniu.

Na kształtowanie się tańca ludowego wpływ miała historia kraju, widzenia i obyczaje ludu, przyroda oraz rozwój stosunków społecznych i gospodarczych. Taniec polski ulegał również obcym wpływom. Przystawiano zagraniczne tańce dworskie i mieszczańskie, którym nadawano charakterystyczne dla naszego narodu cechy.

Mówiąc o pierwszych tańcach ludowych mamy na myśli tańce wywodzące się z ludu, a więc od tańczącej ludności wiejskiej. Tańce takie były przekazywane drogą tradycji w obyczajach ludowych. Tańce rozpowszechniły się również w miastach dzięki powstającym echom rzemieślniczym. Tańczono między innymi z okazji przyjęcia czeladników do grona majstrów, a każdy cech posiadał swoje własne tańce, w formie ruchowej zbliżone do pracy wykonywanej w danym rzemiośle. W tej grupie tańców wyłoniły się takie, jak: Ceglarz, Rybak, Szewc, Kowal, Owczarek, Mietlarz. Do rozwoju tańca przyczyniła się również szlachta, która tańczyła na balach, biesiadach, kuligach, zabawach karnawałowych (Kuźmińska 1995, s.20-21).

Mianem tańca ludowego określa się tańce, które bezimienny lud tworzył w ciągu wielu wieków jako przejaw swoich upodobań ruchowych i obyczajowych. Tańce te przechodziły z pokolenia na pokolenie drogą tradycji przekazywanej z ojca na syna. Nazwa tańce ludowe obejmuje zarówno tańce regionalne jak i narodowe (Kuźmińska 1995, s.20-21).

Ich dzisiejsza estetyka tkwi przede wszystkim w ich ludowym rodowodzie, w możliwości odtwarzania dawnych tradycji, ukazania ich różnorodnego charakteru objawiającego się w różnorodnych krokach (żywiółowa-rubaszne i dostojno-liryczne), a także w różnobarwnych strojach ludowych, oddających klimat regionu, w którym się narodziły. Obecnie folklor tańca ludowego pielęgnują przede wszystkim zespoły pieśni tańca, a także uczelnie wychowania fizycznego, dzięki którym dotychczasowy, narodowy dorobek kultury tanecznej może być przekazywany następnym pokoleniom (Kuźmińska 2002, s.90).

W różnych regionach na terenie całego kraju wyodrębniły się inne tańce, które w specyficzny sposób były wykonywane przez mieszkającą tam ludność. Tańce te nazywamy regionalnymi - np. wielkopolskie, rzeszowskie, lubelskie, kaszubskie, kurpiowskie. Najładniejsze z nich (m.in. obertas, chodzony, okrągły, goniony), przechodziły do innych regionów, a następnie swoim zasięgiem obejmowały cały kraj. Dzięki pięknu, niepowtarzalnym krokom i figurom tanecznym oraz specyficznym melodiom szybko zdobyły popularność w całej Polsce i stały się narodową własnością polskiej kultury. Tańce te otrzymały nazwę tańców narodowych i wśród nich znajdują się: polonez, kujawiak, krakowiak, oberek i mazur (Kuźmińska 1995, s.21).

Polonez uważany jest za najstarszy taniec polski. Początkowo tańczony przez mężczyzn, mógł obrazować tryumfalny powrót ze zwycięskiej bitwy lub uroczysty pochód sędziwych radnych. Dawniej taniec ten miał takie nazwy jak: chodzony, pieszy, starodawny, chmielowy, obchodzony, wielki, polski. Najstarszą melodią ludowego chodzonego jest melodia *Chmiela*, którą lud tańczył z przyśpiewkami na uroczystościach weselnych. Od wieśniaków przejęła poloneza drobna szlachta, jednak właściwy blask, okazałość i dostojność zyskał gdy wkroczyła na dwory magnatów i dwór królewski. Uważa się, że po raz pierwszy wkroczył na dwór królewski za panowania Henryka III Walezego (1551-1589r.), jednak okres jego świetności przypadł na XVII w. kiedy to na dworze królewskim zapanował język francuski, a wraz z nim pojawiła się cudzoziemska nazwa *polonaise*. Polonez zdobył popularność na całym świecie, był tańczony na wszystkich dworach, przy każdej odświętnej okazji. Charakteryzował się różnobarwnym korowodem, dostojną muzyką, przepychem salonów, kurtuazją mężczyzn wobec dam. Taniec ten zaczynała najbardziej dostojna para, a dopiero za nią podążały inne. Obecnie tańczony jest na balach, studniówkach i zawiera wiele stylizowanych odmian kroków, figur i ukłonów tanecznych. Polonez jest tańcem w takcie trójmiarowym, jego tempo bywa wolne lub umiarkowane i posiada charakterystyczną formułę rytmiczną, która nadaje ruchom specyficzny styl tańca, przejawiający się w wielkiej powadze, a zarazem płynności wykonywanych ruchów. Najpiękniejsze polonezy komponowali: Michał

Kazimierz Ogiński, Józef Elsner, Karol Kurpiński, Fryderyk Chopin, Stanisław Moniuszko, Henryk Wieniawski i Tadeusz Sygietyński (Kuźmińska 2002, s.103-104).

Krakowiak obok poloneza uważany jest za najstarszy polski taniec narodowy. Kolebką jego są ziemie: krakowska i sandomierska, a narodził się z takich tańców jak: przebiegany, mijany, zapraszany, suwany, goniony. Tańce te tańczone były przez ludność wiejską na zabawach i uroczystościach ludowych, a charakterystyczną cechą była gromadność. Krakowiaka tańczono za czasów panowania Władysława Jagiełły (1360-1434) i początkowo miał wojenny charakter dlatego tańczyli go tylko mężczyźni. W dobie renesansu krakowiaka tańczyła szlachta na dworach i podczas kuligów, a potem tańczono go na dworach magnatów. Zaczął on ztracać naturalność bujnej fantazji ludu krakowskiego, gdy zaczęto go tańczyć na salonach, lecz mimo to, stale jednak wzbogacał się o nowe elementy taneczne i ulegał wielu przeobrażeniom oraz stylizacjom. Z tańca obyczajowego stał się tańcem towarzyskim, a dalej przekształcił się w widowiskowy i zyskał miano tańca narodowego. Charakteryzuje się skocznością, wesołością, nagłymi zmianami kierunku. Podstawowym krokiem jest cwał, a typowymi figurami są: krzesany, przrzucanka, hołubce, obroty, klęki, figura porębiańska i staro krakowska. Posiada rytm parzysty, występuje w metrum 2/4 jego tempo jest dość szybkie. Krakowiak odzwierciedla radosną psychikę ludu krakowskiego, który do dzisiaj pielęgnuje zabawę z lajkonikiem, sięgającą czasów historycznych, podczas której wszyscy się radują. Natomiast strój krakowski jest uznany za jeden z najbarwniejszych i najbardziej oryginalnych ubiorów ludu polskiego. U partnera charakterystycznym ozdobami są: pas z pobrzękującymi kółkami, czapka z pawimi piórami i buty ze stalowymi podkówkami, a u partnerki: różnokolorowe wstążki, sznury czerwonych koralu i różnobarwny wianek na głowie (Kuźmińska 2002, s.111-113).

Oberek wywodzi się z Mazowsza i już w końcu XVII w. znany był pod nazwami: obertas, zawijany, okrągły. W XVIII w. zaczął rozpowszechniać się w innych regionach Polski, lecz w każdym z nich był nieco odmiennie tańczony, gdyż wchłaniała charakterystyczne cechy danego regionu. Jego szeroki zasięg w kraju spowodował, że nie dano mu z zewnątrz nazwy od jakiejś „ziemi”, jak w przypadku mazura, krakowiaka i kujawiaka (Dąbrowska 1991, s.317). W zależności od sposobu wykonywania tego tańca lud wymyślał dla niego różne przydomki m.in. „jedwabistej struny”, „siarczysty”, „maczek”. Najpiękniejsze oberki komponowali: Henryk Wieniawski, Roman Statkowski i Grażyna Bacewicz. Muzyka oberka jest ognista i tak szybka, że czasem trudno kondycyjnie wytrzymać do końca tego tańca. Jest tańcem trójmiarowym w metrum 3/8, charakterystyczną jego cechą jest sposób tańczenia: na okrągło, wirowo, z częstymi zmianami kierunku i głośnym

wykrzykiwaniem rozbawionych tancerzy. Oberek, najszybszy z polskich tańców narodowych, jest przede wszystkim tańcem wirowym, podczas którego tańczący trzymają się w trzymaniu zamkniętym. Wirowanie przeplatane trudnymi i efektownymi figurami, ukazuje żywiołowość i charakter tego radosnego i pełnego werwy polskiego tańca narodowego (Kuzmińska 2002, s.132).

Pod wpływem poloneza, obertasa i krakowiaka ukształtował się nacechowany fantazją w swobodzie i łączeniu żywych kroków taniec o nazwie mazur. Jego kolebką jest Mazowsze, a znany był również pod nazwami: wyrwas, szumny, gniewu, goniony. Wiele przesłanek przemawia za tym, że mazur ukształtował się na dworach szlacheckich, stąd wzięła się dostojałość i duma tancerzy, a w czasie zaborów był on symbolem przynależności narodowej, wyrazem patriotyzmu i dążenia do wyzwolenia. Mazur tańczony przez szlachtę charakteryzował się bogactwem form tanecznych. Figury taneczne nie były wcześniej układane lecz pozostawione fantazji tańczących. Mazura charakteryzuje pierwiastek miłosny i wojenny wyrażający się w krokach tancerza, przytupach, hołubcach i obrotach. Dzięki żywoci i bojowości tego tańca usunięto z niego wszelkie przyśpiewki, zastępując je figurami, a tylko nieraz dają się słyszeć dziarskie okrzyki. Dużą rolę w mazurze odgrywają wodzirejowi, a najbardziej znanymi figurami są: krakowska, odbijany, zwodzony, wielkie koło (polegające na złączeniu się wszystkich uczestników zabawy), kuligowa, poznańska mazowiecka, dobierana i chusteczka. Figury mazura mają nieraz symboliczne znaczenia i są wizerunkiem bądź jakiejś stoczony w narodzie walki, bądź przypomnieniem wygasłych obrzędów lub zwyczajów czy też wzajemnym przekomarzeniem się młodzieży płci odmiennej. Ich wykonanie wymaga niezwyklej sprawności tańczących. Dlatego określa się, że mazur jest tańcem popisowym. Szczególnie mężczyźni, tańczą go żywiołowo, kłękając, klaszcząc w dłonie lub uda, wybijają hołubce a jednocześnie prowadzą partnerki z opiekuńczą troskliwością. Partnerki tańczą delikatnie, a zarazem z wielką finezją ruchów. Mazur wymaga dużo miejsca, jedną z jego podstawowych cech jest duży pęd w przód, podobny do kroków gonionych. Muzyka mazura jest wyjątkowo oryginalna. Taneczne mazura jest nieco szybsze od umiarkowanego metrum $\frac{3}{4}$. Ma trójmiarowy rytm z akcentem na drugiej lub trzeciej części taktu. Najpiękniejsze mazury i mazurki komponowali: Józef Elsner, Karol Kurpiński, Fryderyk Chopin, Stanisław Moniuszko, Henryk Wieniawski i Karol Szymanowski. Melodie mazura są do tego stopnia piękne, że jedną z nich, a mianowicie *Mazurka Dąbrowskiego* uznano za hymn narodowy. Polskość mazura najbardziej przejawia się w jego emocjonalnym charakterze. To właśnie historia naszego państwa dawała możliwość przekazywania w melodii i w tańcu emocji przeżyć człowieka, jego bólu, tęsknoty, miłości i walki. Mazura

tańczy się w różnych strojach, jednak do najbardziej znanych należy strój kontuszowy szlachecki, w którym tańczymy się także poloneza. Strój tancerza to: jaskrawy kontusz opasany jedwabnym pasem, biała koszula, atłasowe, jasne spodnie wpuszczone w wysokie czarne buty, kwadratowa futerkowa czapka z dużą świecą broszką (konfederatka). Strój tancerki to: atłasowy, jaskrawy kontusz zapinany na haftki, biała bluzka włożona w mocno marszczoną spódnicę, na głowie konfederatka na nogach sznurowane, czarne buty z wysoką cholewką. Bardzo często zespoły taneczne prezentują mazura w ubiorze ułańskim z okresu Księstwa Warszawskiego (Kuźmińska 2002, s.118-120).

Ostatni z tańców narodowych to kujawiak, który oczywiście wywodzi się z Kujaw i tam tańczono go w pierwotnej formie na zabawach i weselach jako taniec miłosny i zalotny. Sprzyjały temu sentymantalne i liryczne melodie, którym towarzyszyły przyspiewki. Kujawiak zawsze był łączony z innymi tańcami, a to wyprzedzał go *chodzony* lub jako *śpiący* przechodził w coraz ruchliwszy taniec. W XIX wieku kujawiak znany był w całej Polsce i chętnie tańczono go jako taniec spokojny, odzwierciedlający nastrój zadumy i liryzmu. Z uwagi na specyfikę tańca nazwano go także okrągłym, śpiącym lub niesionym. Charakterystycznym poruszaniem w kujawiaku jest jednostajny i płynny ruch wirowy pary tanecznej. Przytupy są w tym tańcu bardzo ciche, delikatne i wykonywane jakby przy stonowanej dynamice ruchowej. W kujawiaku występują dwa kierunki wirowania I i II, a w każdym z nich można wykonywać obroty w prawo i lewo, czyli są cztery możliwości posuwania się na obwodzie koła. To wirowanie, ze specyficznym chwytem tańczących szczególnie podkreśla charakter tańca. Znamienne dla tego tańca są kroki wykonywane z pięt, sprawiające wrażenie skradania i nie można ich spotkać w żadnym innym tańcu narodowym. Melodie kujawiaka mają nastrojową i melancholijną linię melodyczną, tempo jest wolne lub umiarkowane, niekiedy wzrasta i przechodzi w tempo oberkowe. Gdy kujawiak jest wolniejszy to wtedy ma metrum $\frac{3}{4}$, gdy jest szybszy to ma metrum $\frac{3}{8}$. Kujawiak jest najwolniejszym i najspokojniejszym tańcem narodowym, a jego charakterystycznymi krokami i figurami są: krok obrotowy, krok zakołysania, skrzyżna boczna, hołubce z obrotem, krok podstawowy z hołubczykiem, okienka, niesiona, zalecanki, trójkrok akcentowany i przytupywanie. Podstawowymi zaś krokami są: krok obrotowy czyli wirowanie oraz kroki w przód wykonywane z pięty. Piękno kujawiaka odzwierciedlone jest w jego rzewnych, tęsknych i pełnych poezji melodiach, którym wtórują nastrojowe przyspiewki.

Nowoczesne formy tańca

Istnieją wiele sporów odnośnie definiowania obecnie najbardziej popularnych technik tanecznych, dwa zbliżone do siebie polskie słowa (współczesny i nowoczesny) określają dosyć ogólnikowo podział najnowszych form tanecznych. Taniec współczesny z ang. *modern* lub *contemporary* ma swoje korzenie w balecie, jest jednak formą dużo bardziej swobodną. W odróżnieniu od baletu nie skupia się na pięknych pozach i prostych liniach lecz na czystym ruchu dynamice i płynności. Sztuka baletowa osiągnęła na początku XX wieku, szczyt możliwości w postaci baletu klasycznego. Obok rosnącej ilości klasycznych zespołów baletowych, w wielu krajach powstawały ciągle nowe zespoły taneczne propagujące zarówno uniwersalistyczne formy nowoczesnego tańca jak i tańce specyficzne dla danego regionu czy kraju. Młoda tancerka Isadora Duncan wyszła z założenia, że musi być jakaś inna forma tańca na niż balet, był on dla niej zbyt sztywny, stała się pionierką *modernu*. Widziała w tańcu wyraz wolnej myśli i radykalnie sprzeciwiała się ograniczeniom, jakie narzucał taniec klasyczny. Wywarła ogromny wpływ zarówno na całokształt przyszłej sztuki scenicznej, jak i na wygląd następnych pokoleń tancerzy. Odrzuciła klasyczną białą paczkę, zrzuciła baletki, tańczyła przyodziana w grecką tunikę, boso i z rozpuszczonymi włosami, co było szokującą innowacją dla ówczesnej publiczności. Jako pierwsza pokazała się na scenie ubrana tylko w obcisły trykot. Współczesna jej Ruth St. Denis była kolejną tancerką łamiącą konwencje tańca klasycznego, traktowała taniec jako wyzwolenie nie tylko ciała ale i umysłu. W 1915 roku wraz z mężem Tedem Shawn założyła szkołę tańca zwaną *Denishawn*. *W swojej szkole uczyli nie tylko form klasycznych, ale także tańców wschodnich, murzyńskich, niemieckiego tańca wyrazistego, wprowadzali również własne techniki z elementami gimnastyki. Swoje widowiska w Stanach Zjednoczonych prezentowali w różnych stylach: hinduskim, perskim, chińskim, greckim, egipskim oraz indiańskim i meksykańskim. Wyszkolili trójkę najważniejszych tancerzy tańca współczesnego: Doris Humphrey, Charlesa Weidmana i Marthy Graham. Doris Humphrey przed nauką w szkole Denishawn już wcześniej tańczyła, głównie taniec klasyczny i ludowy. Odbyła tournée po dalekowschodnich krajach, dzięki czemu poznała miejscowe tańce i stwierdziła że nie ma potrzeby przenosić ich na nieznaną grunt. Po założeniu w 1928r. własnej grupy tanecznej poszukiwała własnej drogi tanecznej. Swoją taniec opierała na obserwacjach ruchu swojego ciała przed lustrem. Charles Weidman, był nie tylko pierwszym amerykańskim tancerzem, ale i choreografem komedii tanecznej i groteski. Urozmaicił on taniec o czarny humor satyry tanecznej oraz o słowo mówione i elementy pantomimy. Martha Graham dosyć późno trafiła do szkoły Denishawn, bo dopiero w wieku 23 lat. Po opuszczeniu tej szkoły podjęła pracę w teatrach rewiowych z myślą o zarobieniu*

pieniędzy i założeniu własnego zespołu tanecznego. Prowadziła również badania nad ruchem ciała i przekazaniem za jego pomocą określonego stanu ducha. W późniejszym czasie założyła własną szkołę i w praktyce wykorzystywała swoje teorie. Spod jej skrzydeł wyszedł niezwykle tancerz współczesny Merce Cunningham. W 1953 Cunningham zawiązał zespół *Merce Cunningham Dance Company*. Siedzibą zespołu pozostał Nowy Jork. W trwającej ponad pięćdziesiąt lat pracy zespołu Cunningham był jego głównym motorem artystycznym i innowacyjnym. Stworzył ponad dwieście choreografii i osiemset specyficznych przedstawień baletowych. Sam tańczył do bardzo późnego wieku, występował na scenie jeszcze w początkach lat 90. ub. wieku, kiedy miał już ponad 70 lat. Nowatorstwem choreografii Cunninghama było wyzwolenie samego tańca, jako formy niezależnej od innych elementów przedstawienia scenicznego. Artysta w licznych układach tanecznych uniezależniał ruch tancerzy od muzyki i "opowieści" lub treści baletu. Sam ruch tancerza lub tancerki był samowystarczającym przekazem artystycznym. *Można pokusić się o stwierdzenie, iż modern dance to rewolucja baletu tak duża i trwała, że zaczęła funkcjonować jako zupełnie oddzielna forma* (www.dance.net).

W Polsce końcu lat osiemdziesiątych taniec współczesny charakteryzował się niezwyklej witalnością i różnorodnością, a rozwój swój zawdzięczał przede wszystkim inicjatywom środowiska tańca. Do ciekawych zjawisk poprzedniego okresu należały: eksperymenty w teatrze (Wyspiański, Kantor, Grotowski), powojenna działalność Henryka Tomaszewskiego i Wrocławskiego Teatru Pantomimy oraz spektakle Conrada Drzewieckiego i Polskiego Teatru Tańca (od 1988 roku pod dyrekcją Ewy Wycichowskiej). W latach osiemdziesiątych działał szereg instytucji promujących teatr, odbywały się też różne wydarzenia związane z tańcem współczesnym, między innymi międzynarodowe warsztaty tańca w Gdańsku Dance of the World. Lata dziewięćdziesiąte to okres, w którym w całej Polsce powstawały nowe grupy i zespoły tańca współczesnego – działo się tak w Trójmieście (na przykład Teatr Ekspresji W. Misiuro, Teatr Dada von Bzdulov), w Bytomiu (Śląski Teatr Tańca J. Łumiński), w Lublinie (Grupa Tańca Współczesnego Politechniki Lubelskiej i Lubelski Teatr Tańca Hanna Strzemiecka) i wielu innych miejscach w całej Polsce. Wraz ze wzrastającą liczbą artystów tworzyła się sieć współpracy i wymiany artystycznej, w tym również współpracy zagranicznej, odbywały się liczne festiwale (Poznań, Bytom, Lublin, Warszawa, Gdańsk). Środowisko było administracyjnie i organizacyjnie niezależne. Pod względem artystycznym wiodącymi zespołami związanymi z tańcem współczesnym w kraju były Polski Teatr Tańca, Śląski Teatr Tańca oraz Gdański Teatr Tańca, Teatr Dada von Bzdulov i Lubelski Teatr Tańca. Po 2000 roku nastąpił kolejny etap w rozwoju tańca

współczesnego w Polsce. Powstał wtedy między innymi pierwszy profesjonalny portal internetowy poświęcony tańcowi współczesnemu www.wolnastrefa.pl, pojawiły się takie inicjatywy, jak Gdańska Korporacja Tańca, Fundacja Kino Tańca czy od niedawna organizowany Baltic Movement Contest. Do najmłodszych teatrów i grup tańca współczesnego należą między innymi warszawski Teatr Bretoncaffe, poznańskie Towarzystwo Gimnastyczne czy gdański Teatr Amareya. W tym okresie powstały także fundacje i instytucje inne niż teatry i grupy taneczne, na przykład z inicjatywy prywatnej stworzono poznański program „Stary Browar/Nowy Taniec”. Jeśli chodzi o obecny system nauczania tańca współczesnego, trzeba podkreślić, że nie jest on w pełni satysfakcjonujący. Braki te próbuje nadrobić działający od 2007 roku pierwszy wydział aktora teatru tańca przy krakowskiej PWST (obecnie oddział w Bytomiu). Tańcem współczesnym zaczęły również interesować się wydziały sztuk performatywnych instytucji akademickich. Dynamiczny rozwój tańca współczesnego spowodował, że mimo trudności infrastrukturalnych, organizacyjnych i problemów finansowych w Polsce działa obecnie kilkadziesiąt teatrów tańca. Ponad trzydzieści z nich jest powszechnie rozpoznawanych przez krytyków i ludzi zainteresowanych tańcem, kilkanaście można uznać za zawodowe, a trzy teatry osiągnęły trwały status instytucjonalny. Te ostatnie to: Polski Teatr Tańca-Balet Poznański, Śląski Teatr Tańca i Kielecki Teatr Tańca (www.kongreskultury.pl).

Alternatywą dla teatralnych widowisk tanecznych jest tzw. styl uliczny, który można porównać do ogromnego „worka tanecznego”. Porównanie to nie ma na celu pomniejszania profesjonalizmu tej formy, jednak najbardziej odzwierciedla wielość stylów znajdujących się tej grupie tanecznej, są to m.in.: *new style*, *B-boying*, *old school hip hop*, *street dance*, *crump*, *popping*, *locking*, *house*, *electro*, *dance hall*, *lyrical*. Hip hop dance odnosi się w szczególności do tańca wykonywanego do muzyki hip hop, która ewoluowała jako część kultury hip hopu. Styl ten odróżnia się od pozostałych form tanecznych w szczególności bardzo dużą improwizacją (*freestyle*). Załogi taneczne angażują się we *Freestyle* w konkursach tanecznych potocznie określanymi jako bitwy (*batells*). Taniec hip hop może być formą rozrywki lub hobby, może być również stylem życia, drogą do aktywności fizycznej lub sposobem zarabiania na życie. Niestety brak jest fachowej literatury z tej dziedziny tanecznej, jedynym źródłem informacji jest Internet, na jego podstawie postaram się przedstawić, niektóre techniki tańca. *B-boying* zamiennie nazywany również *breakdance* powstał w południowym Bronxie, w Nowym Jorku na początku 1970 roku. Jest to pierwszy hip hopowy styl tańca, składa się z czterech rodzajów figur: *toprock* (kroki wykonywane w pozycji stojącej), *downrock* (kroki wykonywane w „parterze”), *freezes* (pozy), *power moves*

(akrobacje). *Locking* wygląda podobnie do *Poppingu*, często te dwie techniki są ze sobą mylone przez przypadkowego obserwatora. W *lockingu* pozycje zatrzymania ruchu czyli blokowania trwają dłużej, po zatrzymaniu następuje kontynuacja ruchu. *Locking* i *popping* są dwiema odrębnymi technikami stylu funkowego, każda z nich ma swoją historię, odrębne zestawy ruchów tanecznych oraz oddzielne kategorie w turniejach tanecznych. *Locking* jest techniką bardziej zabawną dla widza. *Popping* jest oparty na szybkim spinaniu i rozluźnianiu mięśni co powoduje efekt szarpnięcia, czyli *hitu*, a każdy *hit* powinien być idealnie zsynchronizowany z rytmem muzyki. Tancerze *poppingowi* wykorzystują również elementy: stroboskopowe (ruchy podobne do robota), płynne oraz animacje (ruchy podobne do postaci z bajek).

Kanon tańca towarzyskiego tworzy dziesięć tańców: pięć tańców latynoamerykańskich - *Latin American* (samba, cha-cha, rumba, jive, paso doble) i pięć tańców standardowych *Modern Ballroom* (walc angielski, walc wiedeński, tango, quickstep), został on skategoryzowany przez brytyjskie stowarzyszenie nauczycieli tańca *The Imperial Society of Teachers of Dancing*. Mimo, iż poszczególne tańce są rdzennymi tańcami różnych narodów to właśnie w Londynie zostały one skodyfikowane. Stowarzyszenie powstało 25 lipca 1904 roku w hotelu *Cecil* w *Covent Garden* w Londynie. W roku 1931 stworzono kanon tańców standardowych czyli *Modern Ballroom Dancing*, a w roku 1951 kanon tańców latynoamerykańskich czyli *Latin American Dancin* (www.istd.org). Wyżej wymieniony podział tańców obowiązuje obecnie na wszystkich turniejach tańca towarzyskiego organizowanych przez federacje i stowarzyszenia tańca towarzyskiego, jednak na przestrzeni lat (od 1931 roku do czasów obecnych) ulegał różnym modyfikacjom (*The Imperial Society of Teachers of Dancing*, 2002).

Konkursy tańca często określone jako *Dancesports* odbywają się na różnych poziomach tanecznych od mistrzostw świata, po mniej zaawansowane na różnych poziomach tanecznych, wszystkie jednak regulowane są przez Światową Radę Taneczną *World Dance Council*. Większość konkursów podzielone jest na amatorskie i zawodowe, a regulowane są przez każdy kraj na swój sposób (w Polsce przez Polskie Towarzystwo Taneczne). Istnieje około 30 krajów, które regularnie konkurują w międzynarodowych konkursach tanecznych, a każdy z nich należy do wcześniej wspomnianej federacji *WDC* lub *WDSF* (*World Dance Sport Federation*). Taniec towarzyski rozwijał się równolegle w Stanach Zjednoczonych gdzie prekursorem był Arthur Murray a szkoły tańca jego imienia istnieją do dzisiaj. Do popularności tańca towarzyskiego w Ameryce przyczynił się rozwój kina i wiele filmów muzyczno-tanecznych, w których główne role grali Fred Astaire i Ginger Rogers. Taniec towarzyski w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie ewoluował do

podziału na *American Smooth* (walc, tango, foxtrot, walc wiedeński) oraz *American Rhythm* (chacha, rumba, bolero, swing, mambo). Organizacją czuwającą nad ruchem tanecznym jest National Dance Council of America i reprezentuje ona interesy zarówno amatorów jak i profesjonalistów, ponieważ istnieje tutaj możliwość tańczenia w tzw. turniejach *Pro-Am* czyli profesjonalista i amator.

Najbardziej prestiżowym turniejem tanecznym jest *Blackpool Dance Festival*, najstarszy i największy coroczny konkurs tańca towarzyskiego o międzynarodowym znaczeniu. Odbywa się w *Empress Ballroom* na terenie ogrodów zimowych w Blackpoll w Anglii. Natomiast najbardziej prestiżowym i najstarszym turniejem w Polsce jest Turniej Tańca Towarzyskiego o Puchar Mariana Wieczystego, który był prekursorem tańca towarzyskiego w naszym kraju.

Na turniejach tanecznych w Polsce obowiązuje dziesięć tańców towarzyskich wg kanonu ISTD. W zależności od posiadanych umiejętności tanecznych oraz wieku zawodnicy prezentują wybrane tańce. W Polsce mamy następujące rodzaje współzawodnictwa turniejowego: grupy rekreacyjne, grupy hobby, grupy sportowe. Do udziału w turniejach tańca Polskiego Towarzystwa Tanecznego uprawnieni są tylko amatorzy, czyli ten kto przez wykonywanie tańca sportowego nie uzyskuje korzyści materialnych. Status amatora traci ten kto większość swoich dochodów czerpie w jakiegokolwiek formie z nauczania tańca albo prezentacji tańca lub zdał egzamin na nauczyciela tańca w organizacji zawodowej. Prawo do startu w turniejach tanecznych organizowanych przez PTT mają tylko członkowie: PTT, organizacji zrzeszonych w WDSF oraz członkowie tych organizacji, z którymi PTT ma zawarte stosowne porozumienie w zakresie sportowej rywalizacji tanecznej.

Poszczególne tańce wchodzące w skład tańca towarzyskiego różnią się pochodzeniem, charakterem, schematem ruchów i muzyką. Podstawowymi kryteriami charakteryzującymi dany taniec są: metrum, akcenty, tempo, rozliczenie i akcje. Poniższa tabela przedstawia charakterystykę poszczególnych tańców.

Pisząc o współczesnym tańcu towarzyskim należy wspomnieć o niezwyklej osobie, dla tancerzy tego stylu – Michała Malitowski to najbardziej utytułowany tancerz latynoamerykański na świecie. W tańcu zdobył już wszystko: wielokrotny Mistrz Świata i Europy par zawodowych, od lat odnosi również regularnie zwycięstwa podczas najważniejszych turniejów na wszystkich kontynentach. Michał Malitowski i Joanna Leunis przyciągają tysiące fanów do najbardziej prestiżowych aren świata. W londyńskiej Royal Albert Hall, oskarowej Kodak Theatre w Los Angeles, na Kremlu w Moskwie czy w mieszczących kilkadziesiąt tysięcy widzów arenach w Japonii i Chinach z pasją, perfekcją i

niesamowitym ładunkiem emocji, regularnie porywają publiczność swoim wyjątkowym stylem. Dzięki pokazom M&J w telewizji, również widzowie różnych tanecznych hitów, takich jak "Tańca z Gwiazdami", w Polsce, Anglii, Holandii, Stanach Zjednoczonych, we Włoszech i wielu innych krajach na całym świecie, doświadczyli inspirującej do tańca energii rytmu. Motto Michała Malitowskiego to *Dance the Way You Are*.

Taniec jako forma zagospodarowanie czasu wolnego

Występują pewne różnice przy definiowaniu czasu wolnego. Wynikają one z ujmowania czasu wolnego od strony ilościowej lub od strony podziału czynności wchodzących w zakres tego czasu. Jedni badacze twierdzą, że przez czas wolny należy rozumieć całość czasu poza pracą lub obowiązkową nauką, inni zaś, że tylko jego część.

Próbie określenia czasu wolnego, po raz pierwszy podjął T. Veblen – amerykański ekonomista, który przez pojęcie czasu wolnego rozumiał całokształt życia człowieka poza pracą. Uważał przy tym, że ilość czasu jakim dysponuje, decyduje o jego społecznym usytuowaniu, przynależności do określonej klasy społecznej (Czajka 1997, s.38).

Czas zasługujący na miano czasu wolnego charakteryzuje się trzema istotnymi wyróżnikami:

- jest to czas pozostający po wykonaniu wszystkich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych,
- treści i formy zajęć w czasie wolnym są wybierane dobrowolnie,
- zajęcia służą wypoczynkowi, rozrywce, bezinteresownemu kształceniu się lub uczestnictwu w życiu społecznym.

Kazimierz Czajkowski w swojej definicji ujmuje czas wolny z punktu widzenia dziecka, jest to okres dnia, który pozostaje do jego wyłącznej dyspozycji po uwzględnieniu czasu poświęconego na naukę szkolną, posiłki, sen odrabianie lekcji, niezbędne zajęcia domowe. Wolny czas dziecka obejmuje również dobrowolnie na siebie przyjęte obowiązki społeczne. Czas wolny dziecka to czas, który może być przeznaczony na jego odpoczynek, rozrywkę i zaspokojenie osobistych zainteresowań (Czajkowski 1970, s.18).

Czas wolny dzieci i młodzieży posiada pięć aspektów:

- socjologiczny – posiada wartość ideowo-wychowawczą, czas wolny ułatwia bowiem kontakty i przeżycia społeczne, eliminuje postawy egocentryczne na rzecz wspólnego działania, radości, poświęcania.
- ekonomiczny – ekonomika czasu wolnego jest uzależniona od ekonomiki pracy szkolnej dziecka, im sprawniej szkoła organizuje czas nauki, tym więcej czasu wolnego ma dziecko. Aspekt ten polega na planowym zapewnieniu odpowiedniej ilości czasu wolnego oraz stwarzaniu warunków dla jego prawidłowego wykorzystania.
- psychologiczny – czas wolny stanowi dla rozwijającej się psychiki dziecka źródło nowych przeżyć, wywołujących żywe reakcje psychofizyczne, poczucie zadowolenia, szczęścia, radości, odprężenia psychicznego.
- ekologiczno-zdrowotny – związany jest z profilaktyczną rolą czasu wolnego w zakresie ochrony zdrowia dzieci i młodzieży. Odprężeniem psychofizycznym w czasie pozaszkolnym, dużym zasobem świeżego powietrza oraz ruchu fizycznego.
- pedagogiczny – polegający na przejawianiu własnej inicjatywy i samodzielności w organizowaniu sobie różnych zajęć rekreacyjnych w zależności od własnej potrzeby i zainteresowań (Pięta 2008, s.20-23).

Zarówno w tańcu jak i w sporcie mamy do czynienia z wyczynem lub rekreacją. Wyczyn kojarzony jest z profesjonalizmem i poświęceniem dużej ilości czasu na treningi. Jednak nie każdy człowiek musi być profesjonalistą w omawianej dziedzinie, lecz każdy może korzystać z niej w formie rekreacyjnej. Rekreacja jest to forma czynnego wypoczynku służąca odprężeniu po pracy, regeneracji sił, utrzymaniu sprawności fizycznej i dobrego stanu zdrowia (Klimczyk, Cieślicka, Szark 2009; Klimczyk 2009). Dzięki temu, że człowiek tańczy staje się zdrowszy i sprawniejszy pod względem fizycznym i psychicznym. Jego samopoczucie jest lepsze z powodu nabycia większej liczby umiejętności jak i rozwinięcia zdolności motorycznych oraz z powodu osiągnięcia osobistej satysfakcji życiowej przejawiającej się w poczucia własnej wartości, pewności siebie, jak również w chęci podobać się drugiemu człowiekowi. Tańcząc, dobrowolnie zyskuje się radość oraz zadowolenie i stąd też samo słowo taniec kojarzy się z czymś przyjemnym, czyli zabawą, a zatem aktywną formą wypoczynku, dającą odprężenie, rozrywkę i ucieczkę od problemów dnia codziennego. Taniec związany jest z dobrowolnym zaplanowaniem przez człowieka czasu wolnego, podczas którego, dzięki rytmicznemu poruszaniu się przy muzyce doznaje on wiele satysfakcji. Towarzyszy on zarówno najmłodszym jak i najstarszym pokoleniom, a jego

upodobanie zależne jest od wieku i od osobowości danego człowieka. Dla dzieci jest naturalną swobodą ruchów, dla młodzieży jedną z form rozrywki. Od momentu pojawienia się dyskotek istnieje tendencja tańca indywidualnego, w którym każdy porusza się we właściwy dla siebie sposób, tak jak czują rytm (Kuźmińska 2002, s.57).

Znaczną rolę w atrakcyjności tańca jako formy zajęć ruchowych odgrywa podkład muzyczny. Dostarcza on nie tylko przyjemności estetycznych, ale ułatwia ruch, czyni go mniej nużącym, wyzwala pewne emocje, które niwelują ujemne skutki fizycznego zmęczenia. Zabawowy charakter czynności tanecznych, emocjonalne zaangażowanie sprzyjają odprężeniu psychicznemu, służą zmniejszeniu napięcia, likwidacji źródeł frustracji. Taniec wyzwala z reguły osobiste emocjonalne zaangażowanie w wykonywane czynności ruchowe, co sprzyjać musi osiągnięciu założonych celów rekreacyjnych. Atrakcyjność form tanecznych sprzyja wreszcie bardzo istotnemu warunkowi rekreacji w jej szerokim znaczeniu, a mianowicie zasadzie dobrowolności. Zabawowa forma działalności tanecznej sprzyja odprężeniu psychicznemu, zmniejsza napięcia i likwiduje źródła frustracji. Dzieci wyzbywają się kompleksów, zahamowań, otwierają się na świat, są spontaniczne i bardzo często odnajdują swoje miejsce w grupie rówieśniczej. Obecność podkładu muzycznego niweluje skutki fizycznego zmęczenia.

Podsumowując taniec jest idealną formą spędzania czasu wolnego. Potrafi sprawiać zarówno radość jak i jest dobry dla zdrowia. Idealnie wpływa na sylwetkę oraz kondycję, nadaje energii i siły. Taniec jest formą możliwą dla osób w każdym wieku, nigdy nie jest za późno żeby zacząć uczyć się tańczyć. W Polsce jest obecnie mnóstwo różnorodnych szkół tańca i jest w czym wybierać. Taniec oferuje ogromną różnorodność stylów, a tańczyć można w parach i solo niezależnie od wieku.

Taniec w szkole. Nowa podstawa programowa

Zmiany rozporządzeń dotyczących organizacji zajęć wychowania fizycznego pozwalają na planowanie, kształcenia i wychowania poprzez dostosowanie oferty szkoły do możliwości i potrzeb uczniów. Warunkiem realizacji treści podstawy programowej jest dobrze przeprowadzona diagnoza środowiska szkoły oraz zaangażowanie nauczycieli wychowania fizycznego do planowania i ewaluowania efektów zajęć edukacyjnych. Zaplanowanie i zarządzanie realizacją podstaw programowych z wychowania fizycznego z

punktu widzenia dyrektora szkoły podzielić można na trzy sfery: sferę z treściami nauczania, sferę związaną z organizacją zajęć i sferą związaną z oceną uczniów.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół określiło treści podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadgimnazjalnych (załącznik nr 4). Podstawa ta będzie obligatoryjnie realizowana w szkołach ponadgimnazjalnych od 1 września 2012 roku, W wymaganiach ogólnych podstawy programowej z wychowania fizycznego zwracają uwagę cele kierujące działania szkoły na kształtowanie postaw prozdrowotnych i różnorodnych rodzajów aktywności fizycznej która służy zdrowiu uczniów (www.ore.edu.pl).

Treści wychowania fizycznego w nowej podstawie programowej podzielone zostały na pięć bloków tematycznych: diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego, trening zdrowotny, bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista, sport i edukacja zdrowotna. Podział taki ułatwia organizację zajęć wychowania fizycznego z podziałem na zajęcia do wyboru przez ucznia oraz pozwala na przejrzystą budowę programów nauczania pod względem wartości konstrukcyjnej, dydaktycznej i merytorycznej. Wymagania umieszczone w treści podstawy programowej odnoszą się do zajęć klasowo-lekcyjnych. Tak więc opracowując program wychowania fizycznego należy wziąć pod uwagę ilość godzin przeznaczonych na zajęcia klasowo-lekcyjne oraz na zajęcia do wyboru przez uczniów - alternatywne formy wychowania fizycznego. Szczególnym wymaganiem podstawy programowej jest konieczność uwzględnienia w programie nauczania wychowania fizycznego treści edukacji zdrowotnej oraz przeznaczenia na jej realizację odpowiedniej ilości puli godzin. Do użytku w danej szkole program nauczania ogólnego dopuszcza dyrektor szkoły na wniosek nauczyciela, a dopuszczone do użytku w danej szkole programy nauczania stanowią zestaw programów nauczania. Jest to odejście od dotychczas obowiązującej zasady dopuszczania programów nauczania do użytku szkolnego przez ministra właściwego do spraw oświaty i wychowania. Dyrektor może zasięgnąć opinii nauczyciela mianowanego lub dyplomowanego, posiadającego wykształcenie wyższe i kwalifikacje wymagane do prowadzenia zajęć edukacyjnych, dla których program jest przeznaczony lub doradcy metodycznego lub konsultanta. Nauczyciel może zaproponować program napisany przez innego nauczyciela lub program napisany przez innego nauczyciela i zmodyfikowany na potrzeby danej szkoły. Wydaje się jednak, że ze względu na specyfikę wychowania

fizycznego najlepszym rozwiązaniem jest napisanie własnego programu nauczania dla danej szkoły przez uczącego w niej nauczyciela lub zespół nauczycieli. Takie podejście pozwoli na uwzględnienie potrzeb i oczekiwań uczniów, specyfiki szkoły, posiadanych obiektów, kwalifikacji nauczycieli oraz tradycji środowiska. Obowiązek dopuszczania do użytku programu nauczania ogólnego przez dyrektora szkoły ma szczególne znaczenie dla późniejszego opracowywania przez szkołę oferty zajęć do wyboru przez uczniów oraz dla opracowywania przez nauczycieli tego przedmiotu sprawdzianów i kryteriów ocen z wychowania fizycznego oraz motywowania uczniów do aktywności fizycznej. (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników). Zwrócić należy uwagę, aby w opinii o programie znalazła się ocena zgodności programu z podstawą programową kształcenia ogólnego (www.ore.edu.pl).

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego uwzględnia się udział ucznia w lekcjach i fakultecie. Sposób ustalania oceny, z uwzględnieniem obu rodzajów zajęć, określa szkolny system oceniania. Niedopuszczalne jest formułowanie oceny z wychowania fizycznego na podstawie wyników testów sprawności fizycznej (Klimczyk 2009). W ocenie z wychowania fizycznego należy wziąć pod uwagę poziom i postęp w zakresie wiedzy i umiejętności związanych z samooceną sprawności (www.ore.edu.pl).

Treści wychowania fizycznego zawarte w podstawie programowej uzupełnione są aktami prawnymi, które określają w jaki sposób można zajęcia wychowania fizycznego zrealizować. (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego) W oparciu o wymienione wyżej rozporządzenie możliwe jest ułożenie trzech godzin zajęć obowiązkowego wychowania fizycznego w sposób zapewniający pełne wykorzystanie zasobów szkoły oraz jej otoczenia i stworzenie własnej, oryginalnej oferty aktywności fizycznej dla uczniów. Wszystkie godziny obowiązkowego wychowania fizycznego w ramach tygodniowego wymiaru godzin mogą zostać włączone do tygodniowego planu nauczania i ich realizacja nie odbiega od tradycyjnej organizacji zajęć klasowo-lekcyjnych. Podstawa programowa kształcenia ogólnego z przedmiotu wychowanie fizyczne w zalecanych warunkach i sposobie realizacji jasno określa, że zajęcia ruchowe nie mogą być prowadzone w sali lekcyjnej (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia

2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół określiło treści podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadgimnazjalnych). Powinny być one realizowane w sali sportowej, w specjalnie przy gotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Możliwe jest również wydzielenie jednej godziny lub dwóch godzin z zajęć klasowo-lekcyjnych i zrealizowanie ich w formie zajęć do wyboru przez uczniów - zajęcia w takie nazwano alternatywnymi formami wychowania fizycznego (fakultetami). Godziny te mogą być realizowane w formie zajęć sportowych, zajęć sprawnościowo-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub zajęć aktywnej turystyki. Inne niż klasowo-lekcyjne formy zajęć wychowania fizycznego mogą odbywać się w grupach oddziałowych, międzyoddziałowych lub międzyklasowych a nawet międzyszkolnych. Oferta zajęć, spośród których uczniowie samodzielnie dokonują wyboru najbardziej odpowiadającej im formy, może zostać rozszerzona o zajęcia trwające kilka godzin. Rozporządzenie zezwala bowiem na połączenie dwóch godzin wychowania fizycznego z puli godzin przeznaczonych na alternatywne formy wychowania fizycznego. Godziny te można łączyć, jednak z okresu nie dłuższego niż cztery tygodnie. Stwarza to możliwość organizowania zajęć o charakterze imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych z dłuższym wyjściem poza szkołę. W przypadku podjęcia decyzji o organizacji zajęć wychowania fizycznego w formach alternatywnych dyrektor szkoły przygotowuje propozycje ich realizacji. Oferta zajęć do wyboru przez uczniów uzgodniona być musi z organem prowadzącym szkołę oraz powinna uzyskać opinię rady pedagogicznej i rady szkoły lub rady rodziców (www.ore.edu.pl).

Nie należy traktować żadnego z modeli organizacji zajęć z wychowania fizycznego jako obowiązującego we wszystkich szkołach. Należy jednak zachęcać do poszukiwania ciekawych rozwiązań organizacyjnych włączających zajęcia do wyboru przez uczniów do oferty zajęć. Założeniem do stworzenia możliwości podziału obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego na zajęcia klasowo-lekcyjne i zajęcia do wyboru przez uczniów, jest bowiem przeświadczenie, że dzięki możliwości samodzielnego wybierania rodzaju i formy zajęć uczniowie mogą podejmować aktywność fizyczną zgodną z zainteresowaniami, predyspozycjami i oczekiwaniami oraz uczestniczyć w zajęciach, które będą dla nich satysfakcjonujące oraz dopasowane do ich możliwości. Rozwiązanie to nie zmienia liczby lekcji wychowania fizycznego, ale może ułatwić zaplanowanie zajęć i optymalne

wykorzystanie istniejących obiektów sportowych oraz połączenie zajęć do wyboru z tygodniowym rozkładem zajęć (www.ore.edu.pl).

Taniec jako innowacja pedagogiczna w Zespole Szkół Gastronomicznych w Bydgoszczy

Wychodząc naprzeciw potrzebom młodzieży powstała w szkole innowacja pedagogiczna „Tańczyć każdy może”, daje ona możliwość zaspokojenie potrzeby ruchu, odprężenia, ekspresji i potrzeby tworzenia. Taniec jest fascynującym doświadczeniem dla młodzieży, która poszukuj ścieżek wyrażania emocji w procesie kształtowania własnej osobowości.

Innowacja pedagogiczna jest to nowatorskie rozwiązanie programowe, organizacyjne lub metodyczne, mające na celu poprawę jakości pracy szkoły. Potrzeba wprowadzania innowacji pedagogicznych wyływa z trzech źródeł: z twórczego charakteru pracy nauczycieli, z konieczności przygotowania uczniów do życia w realnym świecie, ze zmienności rzeczywistości społecznej, kulturowej i konieczności dostosowania się do nowych sytuacji.

Na podstawie art.41 ust.1 pkt 3 ustawy o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. /Dziennik Ustaw z 1996 r. Nr 67 z późniejszymi zmianami/ oraz na podstawie rozporządzenia MENiS z dnia 9 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej.../Dziennik Ustaw z 2002 r. Nr 56/ rada pedagogiczna Zespołu Szkół Gastronomicznych przyjęła do realizacji innowację pedagogiczną „Tańczyć każdy może”, opracowaną i wdrażaną przez Karolinę Siwka w terminie od 01.09.2009r. do 30.06.2012 r.

- Opis innowacji pedagogicznej „Tańczyć każdy może” realizowanej w Zespole Szkół Gastronomicznych w Bydgoszczy.
- Uzasadnienie potrzeby innowacji: zaspokojenie potrzeb młodzieży w zakresie nauki tańca, zarówno tradycyjnych jak i nowoczesnych form tanecznych, uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego.
- Cele innowacji pedagogicznej: umiejętność rozumienia drugiego człowieka, tworzenie harmonii współdziałania, tworzenie klimatu i umiejętności spędzania wolnego czasu, kształcenie umiejętności w zakresie różnych form tanecznych (taniec towarzyski,

taniec nowoczesny, polskie tańce narodowe), rozwijanie sprawności fizycznej poprzez nieinwazyjne ćwiczenia taneczne.

- Spodziewane efekty: nabycie umiejętności tanecznych, eliminowanie ewentualnego wstydu przed wyjściem na parkiet taneczny, ruchowe usprawnienie młodzieży, umuzykalnienie młodzieży, wykształcenie estetyki ruchu, wykształcenie postaw i zasad dobrego wychowania względem partner, partnerki, ukazanie tańca jako jedynej właściwej formy zabawy w klubach dyskotekowych.
- Sposoby ewaluacji: pokazy taneczne, udział w konkursach, ankieta wśród młodzieży.

Tabela 2. KARTA ZGŁOSZENIA INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ

Typ i nazwa szkoły lub placówki, adres	Technikum Hotelarskie Technikum Gastronomiczne Technikum Usług Gastronomicznych Ul. Konarskiego 5, 85-066 Bydgoszcz
Oddział, w którym będzie realizowana innowacja	kl.I-IV Tech.Hotelarskie; kl.I-IV Tech.Żywności; kl.I-IV Tech. Usług Gastronomicznych; kl.I-IV Kelner; kl.I-IV Kucharz; kl.I-III Tech. Uzupełniające.
DANE O INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ	
Nazwa innowacji/temat	Tańczyć każdy może.
Imię i nazwisko autora lub zespołu autorskiego	Karolina Siwka
Imię i nazwisko osoby wdrażającej innowację	Karolina Siwka
Czas trwania innowacji - data rozpoczęcia -data zakończenia	1 IX 2009 30 VI 2012

Rodzaj innowacji pedagogicznej (proszę wpisać X we właściwą kratkę)							
programowa		organizacyjna		metodyczna		„mieszana”	X
Dotyczy obszaru dydaktycznego	X	Dotyczy obszaru wychowawczego	X	Dotyczy obszaru opiekuńczego		Dotyczy obszaru „mieszanego”	
Obejmuje wybrane zajęcia edukacyjne				Obejmuje wszystkie zajęcia edukacyjne			
Obejmuje jeden przedmiot nauczania			X	Obejmuje więcej przedmiotów nauczania			
Obejmuje jeden oddział lub grupę		Obejmuje więcej oddziałów lub grup	X	Obejmuje całą szkołę lub placówkę			

Cele, problemy i hipotezy badawcze

Cel podejmowanych badań służy nie tylko zaspokojeniu ciekawości badacza (cel poznawczy), ale jest on również celem praktycznym równoznacznym z pragnieniem unowocześnienia pracy, ale także naukowy czyli służący lepszemu zrozumieniu badanego problemu.

Celem niniejszej pracy jest ewaluacja zajęć tanecznych realizowanych w ramach trzeciej godziny wychowania fizycznego w Zespole Szkół Gastronomicznych im. Jarosława Iwaszkiewicza w Bydgoszczy.

Każde badanie naukowe należy rozpocząć od sformułowania problemu badawczego. Zdaniem S. Nowaka *problem badawczy to tyle, co pewne pytanie lub zespół pytań, na który odpowiedzi ma dostarczyć badanie* (Nowak 1970, s. 214).

Problemem badawczym uczyniono pytanie:

Czy urozmaicenie lekcji wychowania fizycznego poprzez zajęcia taneczne spotyka się z pozytywnym odbiorem ze strony uczniów?

Problemy szczegółowe:

1. Czy istnieje zależność między oceną własnej sprawności fizycznej przez ucznia, a chęcią uczestniczenia w zajęciach tanecznych?
2. Jakie tańce są najbardziej popularne wśród młodzieży, a jakie są ich zdaniem zbędne?
3. Czy w opinii badanych osób szkoła zapewnia odpowiednie zaplecze techniczne do realizacji zajęć tanecznych?
4. Czy wśród badanych osób występuje zależność między samooceną umiejętności tanecznych, a chęcią realizacji tej formy w poszczególnych latach edukacji w szkole?
5. Czy podnoszenie umiejętności tanecznych ma wpływ na ocenę ich przydatności w przyszłości?
6. Czy taniec jest formą relaksu i od stresowania od problemów szkolnych?
7. Czy wśród badanych osób występuje zależność między źródłem motywacji do aktywności fizycznej, a powodem uczestniczenia w lekcjach tańca?
8. Czy nauczyciel prowadzący zajęcia taneczne w opinii badanych osób jest osobą kompetentną i przyjazną dla ucznia?
9. Czy według badanej grupy osób atmosfera na lekcji tańca sprzyja realizowaniu ich oczekiwań z zakresu nauki tańca?

Przedstawione problemy badawcze wyznaczają dalszy proces myślowy. Stanowią one podstawę tworzenia hipotez. T. Kotarbiński hipotezą nazywa *wszelkie twierdzenia*

częściowo tylko uzasadnione, przeto także wszelki domysł, za pomocą którego tłumaczymy dane faktyczne, a więc i domysł w postaci uogólnienia, osiągniętego (...) na podstawie danych wyjściowych (Kotarbiński 1960, s. 181).

Hipotezy:

Nauczanie tańca w ramach wychowania fizycznego jest z chęcią realizowane przez uczennice Zespołu Szkół Gastronomicznych.

Uczennice dostrzegają przydatność umiejętności tanecznych w przyszłości oraz czerpią radość z tej formy ruchu.

Uczennice Zespołu Szkół Gastronomicznych interesują się tylko nowoczesnymi formami tańca.

Szkoła wypełnia oczekiwania uczniów.

Program zajęć tanecznych jest dobrze dobrany.

Metody i narzędzia badawcze

Kolejną ważną czynnością w procesie badania naukowego jest właściwy dobór metod, technik i narzędzi badań. Nie wystarczy bowiem zastanowić się tylko nad tym, co i dlaczego będziemy badać, ale również w jaki sposób ma być przeprowadzone badanie, by możliwe było uzyskanie rozwiązań postawionych problemów i sprawdzenie prawdziwości związanych z nim hipotez. Istnieje wiele określeń czym jest metoda, a czym technika badawcza.

T. Kotarbiński przez metodę rozumie *sposób systematycznie stosowany, to znaczy stosowany w danym przypadku z intencją zastosowania go także przy ewentualnym powtórzeniu się analogicznego zadania* (Kotarbiński 1957, s. 667).

A. Kamiński (1974, s. 65) określa metodę badań jako *zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących najogólniej całość postępowania badawczego, zmierzającego do rozwiązania określonego problemu badawczego*.

Przez metodę badawczą rozumieć będziemy typowe i powtarzalne sposoby zbierania, opracowywania, analizy i interpretowania danych empirycznych, służące do uzyskania maksymalnie uzasadnionych odpowiedzi na stawiane pytania badawcze (Nowak, 1985, s. 22). Najogólniej można powiedzieć, że *zarówno metody, jak i techniki badań to sposoby postępowania naukowego, mające na celu rozwiązanie sformułowanego uprzednio problemu* (Łobocki M., 2006, s. 52).

Technika badawcza to *czynności praktyczne, regulowane starannie wypracowanymi dyrektywami, pozwalającymi na uzyskanie optymalnie sprawdzalnych informacji, opinii, faktów* (Kamiński 1974, s. 42).

Techniki badawcze są zatem zawsze związane z określoną metodą. Są one skonkretyzowanymi sposobami realizowania zamierzonych badań. Pełnią służebną rolę wobec metody badań. Ważne jest jednak, że metody i techniki badawcze nie wykluczają się, ale pozostają w ścisłym związku wzajemnie się uzupełniając. Narzędzia badawcze są *przedmiotem służącym do realizacji wybranej techniki badań* (Pilch 1977, s. 116).

W niniejszych badaniach posłużono się ankietą, dzięki której uzyskano informacje na temat interesujących zagadnień dotyczących tańca w szkole.

Ankieta jest techniką badawczą polegającą na zbieraniu informacji poprzez samodzielne udzielanie przez badającego odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu. Istota badań ankietowych sprowadza się do poprawnego opracowania pod każdym względem narzędzia badawczego, jaki stanowi kwestionariusz ankiety. Od budowy kwestionariusza i zawartych w nim pytań, uzależniona jest wartość i jakość zebranych informacji. Ankieta, w porównaniu z wywiadem, zapewnia respondentowi nieporównywalnie większą swobodę, ponieważ respondent może przyjąć bądź odrzucić rolę osoby udzielającej odpowiedzi, bez konieczności uzasadniania swej decyzji. Brak też ze strony badacza sposobności do nakłonięcia respondenta do udzielenia odpowiedzi. Tym bardziej nie można go do tego zmusić. Na ankietę odpowiada ten, kto chce i kto jest nią zainteresowany. Ponadto respondent może udzielić odpowiedzi tylko na wybrane przez siebie pytania, pomijając te, które naruszają jego indywidualność i przysparzają mu zbyt wiele trudności.

Umożliwia poznanie opinii uczniów na temat pracy szkoły, organizacji procesu dydaktyczno-wychowawczego w szkole, prowadzonych zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych, funkcjonowania kół zainteresowań, organizacji młodzieżowych, sportowych, kulturalnych, przestrzegania regulaminu i dyscypliny w szkole, zaspakajania aspiracji i oczekiwań uczniów, występujących trudności szkolnych, form spędzania czasu wolnego.

Badania ankietowe opierają się na kwestionariuszu będącym podstawowym narzędziem badawczym. Musi on być tak opracowany od strony struktury oraz treści, aby badający mogli udzielić odpowiedzi na pytania bez pomocy i pośrednictwa osób trzecich oraz, aby uzyskane informacje o interesującej badacza rzeczywistości były wiarygodne i dokładne.

Ustalenie zmiennych we wszelkiego rodzaju badaniach pozwala nie tylko na bardziej adekwatny opis podstawowego problemu badawczego, lecz również na lepsze zdanie sobie sprawy z dużej jego na ogół złożoności i głębsze jego rozumienie. Znaczną w tym pomoc może stanowić uświadomienie sobie tzw. zmiennych niezależnych i zależnych w badaniach.

W badaniach wyróżniono następujące zmienne:

- zależne - stosunek do lekcji tańca
- niezależne - wiek, płeć, miejsce zamieszkania

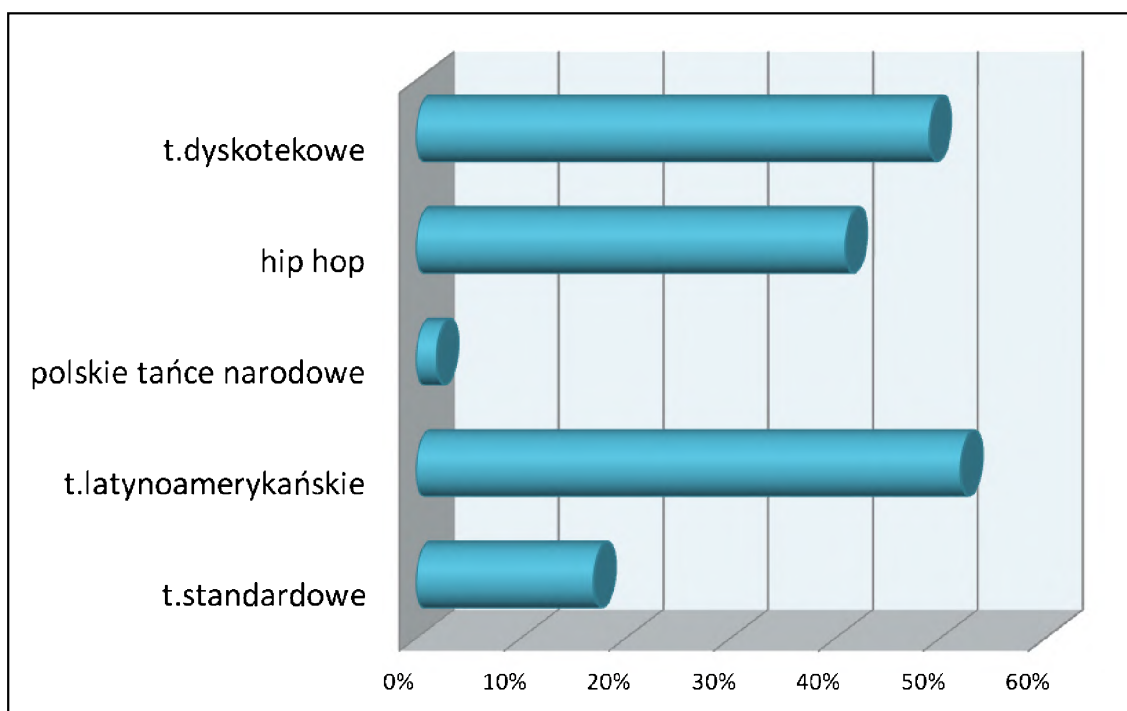
Organizacja i przebieg badań

Przedstawione badania zostały przeprowadzone wśród 147 uczennic Zespołu Szkół Gastronomicznych w Bydgoszczy, w tym:

- 10 uczennic z klasy I b Zasadniczej Szkoły Zawodowej
- 6 uczennic z klasy I a Zasadniczej Szkoły Zawodowej
- 12 uczennic z klasy I T.G. Kucharz
- 24 uczennic z klasy I Technik Usług Gastronomicznych
- 25 uczennic z klasy II Technikum Hotelarskie
- 4 uczennice z klasy II a Zasadniczej Szkoły Zawodowej
- 13 uczennic z klasy II Technik Usług Gastronomicznych
- 6 uczennic z klasy II b Zasadniczej Szkoły Zawodowej
- 10 uczennic z klasy III Technik Usług Gastronomicznych
- 24 uczennic z klasy III Technikum Hotelarskie
- 11 uczennic z klasy III T.G. Kelner
- 2 uczennice z klasy III T.G.Kucharz

Badane uczennice uczestniczą w zajęciach tanecznych w ramach trzeciej godziny wychowania fizycznego. Zebranie danych empirycznych pozwoliło w dalszej kolejności uporządkować materiał i przeprowadzić analizę.

Analiza wyników badań

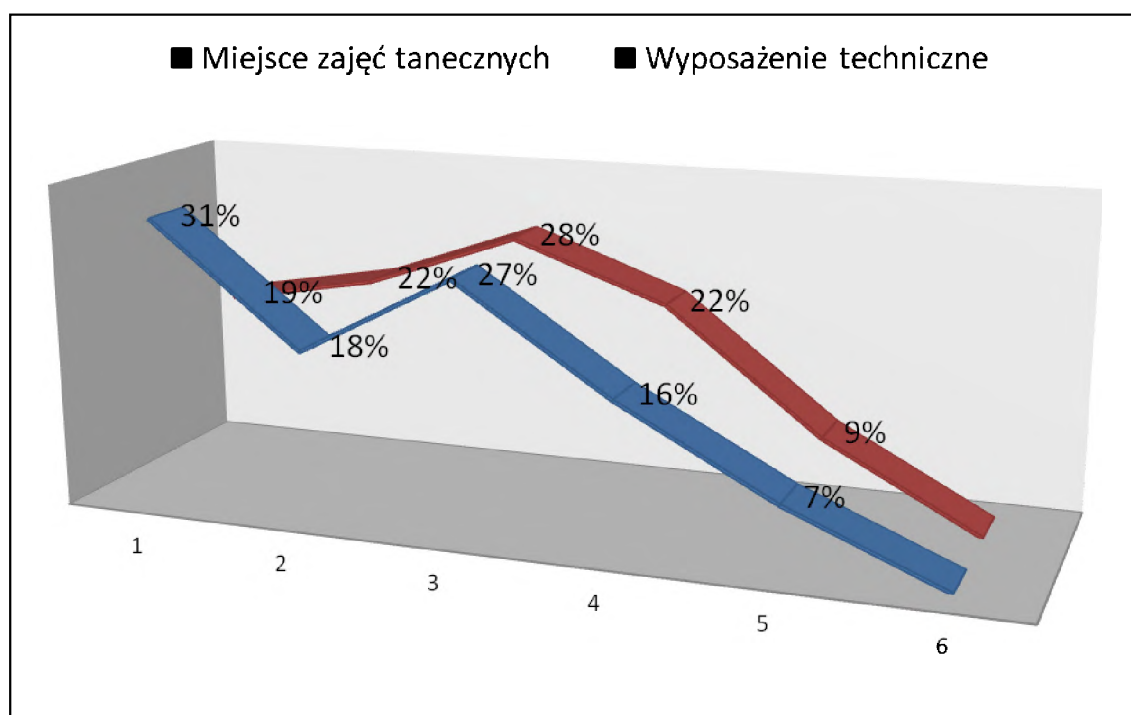


Ryc. 1. Ulubione rodzaje tańca wśród młodzieży
Źródło: badania własne

Ważnym problemem jest popularność różnych rodzajów tańca (ryc. 1). Taniec jest obecnie jedną z najbardziej popularnych form ruchu. Obecny w życiu codziennym szczególnie w mediach, kuszą swoją atrakcyjnością. Dzięki popularyzacji tańca przez media telewizyjne młodzież ma obraz różnych technik tanecznych. Poprzez oglądanie programów takich jak : „Taniec z gwiazdami”, „You can dance”, „Mam talent”, „Taniec na lodzie”, „Got to dance”, kształtuje się w uczniach świadomość istnienia wielu stylów tanecznych, a wynikiem tego tworzą się marzenia i chęć nauki wybranego stylu. Program nauczania zawiera wybrane tańce z tańca towarzyskiego, nowoczesnego, użytkowego oraz polskich tańców narodowych. Interesujące jest, które z tańców zawartych w programie nauki tańca korelują w sposób pozytywny z pragnieniami młodzieży.

Na podstawie wyników badań za ulubione tańce młodzieży można uznać : tańce dyskotekowe, nowoczesne (hip hop), latynoamerykańskie. Uczennice, oprócz zaproponowanych stylów tanecznych, ineteresują się również takimi technikami jak : zumba, zuka, balet, dance hall i c-walk. Tańce wskazane przez uczniów, jako te, które sprawiają najwięcej radości, są obecne w programie nauczania tańca w Zespole Szkół Gastronomicznych. Przy analizie powyższych pytań rysuje się wyraźna zależność: uczennice

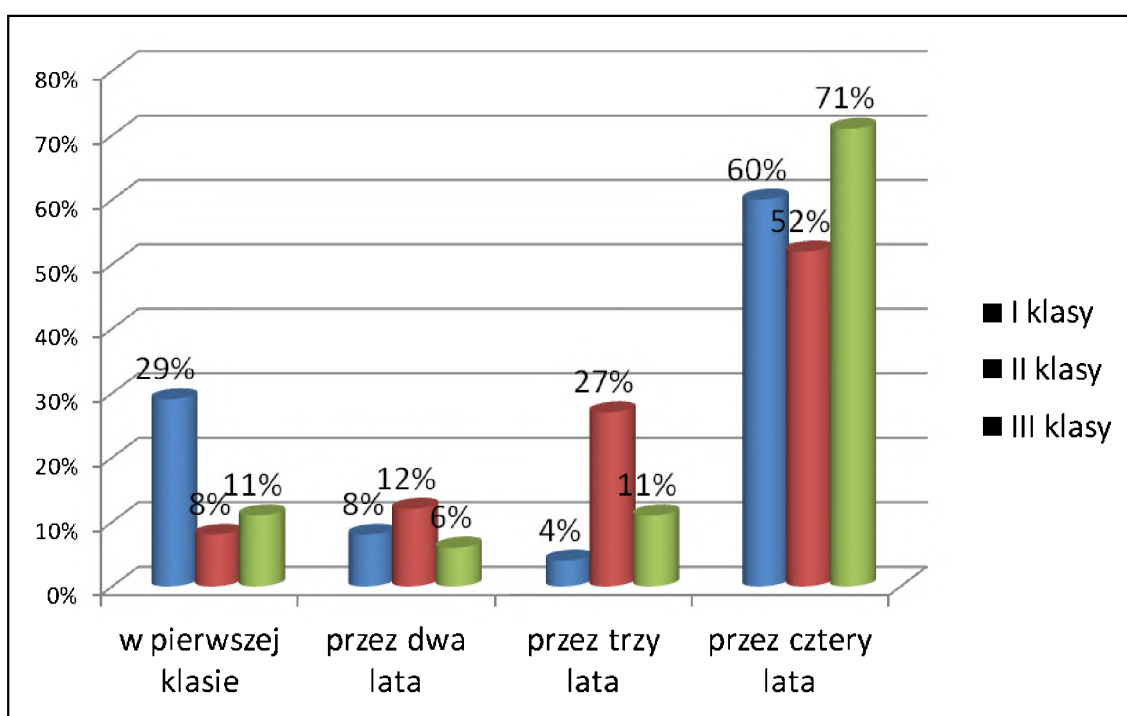
wykazujące negatywny stosunek do tańców towarzyskich mają pozytywny stosunek do hip hopu, a dziewczęta wykazujące pozytywny stosunek do tańców towarzyskich są niechętnie w stosunku do hip hopu. Taki fakt nie jest zaskakujący, gdyż ma on swoje źródło w usposobieniu i charakterze danej jednostki, jak i przynależności do subkultury młodzieżowej hip hopu. Ważne, iż istnieje możliwość zaspokojenia oczekiwań jednej i drugiej strony, a tworząca się sytuacją uczy wyrozumiałości i zrozumienia dla upodobań innych niż własne.



Ryc. 2. Opinia uczniów o zapleczu technicznym do realizacji zajęć tanecznych
 Źródło: badania własne

Problemem wielu szkół, a w szczególności tych położonych w ścisłym centrum miasta jest baza do realizacji zajęć wychowania fizycznego. Istnieją szkoły z bardzo dobrze rozwiniętym zapleczem socjalno-bytowym posiadające wspaniałe sale, baseny czy boiska, które w znacznym stopniu ułatwiają prowadzenie lekcji wychowania fizycznego. Takich szkół jednak w centrum Bydgoszczy jest niewiele. Zespół Szkół Gastronomicznych należy do tych szkół, które mają ograniczone możliwości rozbudowy budynku szkoły wynikające z braku miejsca. Ograniczenia odbijają się na możliwości stworzenia profesjonalnej sali tanecznej dla uczniów szkoły. W opinii badanych uczniów, ocena miejsca prowadzenia zajęć tanecznych oraz wyposażenia technicznego, na sześciostopniowej skali przedstawiono na rycinie .

Niestety tylko 23% uczniów ocenia miejsce prowadzenia zajęć powyżej oceny dostatecznej. Podobnie jest z wyposażeniem technicznym- 31% powyżej oceny dostatecznej. Niska ocena miejsca prowadzenia zajęć wynika z faktu, że sala taneczna jest salą przechodnią, a nagłośnienie to odtwarzacz płyt cd. Standard prowadzenia zajęć mógłby podnieść profesjonalny sprzęt nagłaśniający, jednak w sytuacji kiedy sala jest przechodnia takie rozwiązanie jest dosyć ryzykowne. Zaplecze techniczne wykorzystywane w zajęciach tanecznych, nie odbija się negatywnie na prowadzeniu zajęć, gdyż uczennice zapytane o atmosferę na lekcji tańca w 70% oceniły ją na 5 i 6 (na sześć-stopniowej skali).

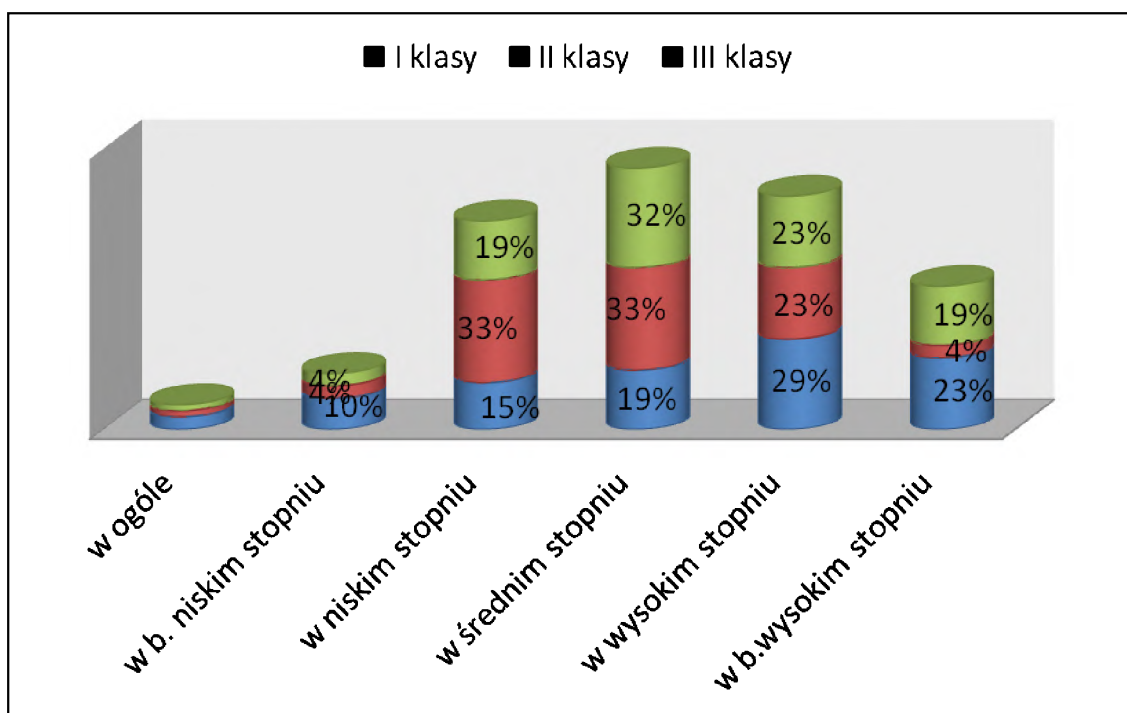


Ryc. 3. Deklarowana ilość lat nauki tańca w odniesieniu do poziomu wiedzy tanecznej
Źródło: badania własne

Wśród badanych uczniów są klasy, które mają zajęcia taneczne od roku, dwóch i trzech lat. Interesująca jest realacja między wzrostem umiejętności tanecznych w kolejnych latach edukacji, a ilością lekcji tańca, w których uczennice chciałyby uczestniczyć. Czy wraz ze zwiększaniem się ilości znanych tańców i figur, wkrada się marazm i zniechęcenie do tańca, czy chęć uczestniczenia w więcej, niż jednej godzinie tańca w tygodniu?

Na podstawie ryciny 3, można wnioskować, iż zgłębianie umiejętności tanecznych wytwarza w uczniach chęć dłuższego uczestniczenia w lekcjach tańca. Różnica pomiędzy

„pierwszakami” ,deklarującymi chęć uczestniczenia w lekcjach tańca przez cztery lata szkoły, a uczniami trzecich klas wynosi 11%. Niepokojący jest jednak fakt, że prawie 1/3 uczennic klas pierwszych chciałaby uczestniczyć w tańcach tylko w pierwszej klasie. Zagłębiając się w ten wybór, można zauważyć, iż z 15 uczennic chcących uczyć się tańczyć tylko w pierwszym roku edukacji w szkole, aż 10 uczęszcza do klas zawodowych. Niechęć do kontynuacji nauki może być spowodowana faktem, iż klasy pierwsze zawodowe rozpoczęły naukę tańca w mniej komfortowych warunkach niż większość pierwszych klas. Klasy I a ZSZ i I b ZSZ lekcję wychowania fizycznego i tańca odbywają w połączeniu z klasami drugimi, które już przez rok w zajęciach tanecznych uczestniczyły, a więc są na wyższym poziomie edukacyjnym. Różny poziom taneczny młodzieży uczestniczącej w lekcji, mógł wywołać w uczennicach klas pierwszych zniechęcenie i rezygnację. W klasach drugich i trzecich zachodzi tendencja wzrostowa przy deklarowaniu ilości lat nauki tańca. W klasach pierwszych deklaracje rozkładają się nierównomiernie - tylko w pierwszej klasie chciałoby tańczyć 29% ankietowanych, 8% i 4% uczennic chciałoby korzystać z zajęć tanecznych przez dwa i trzy lata, a 60% przez cztery lata nauki.



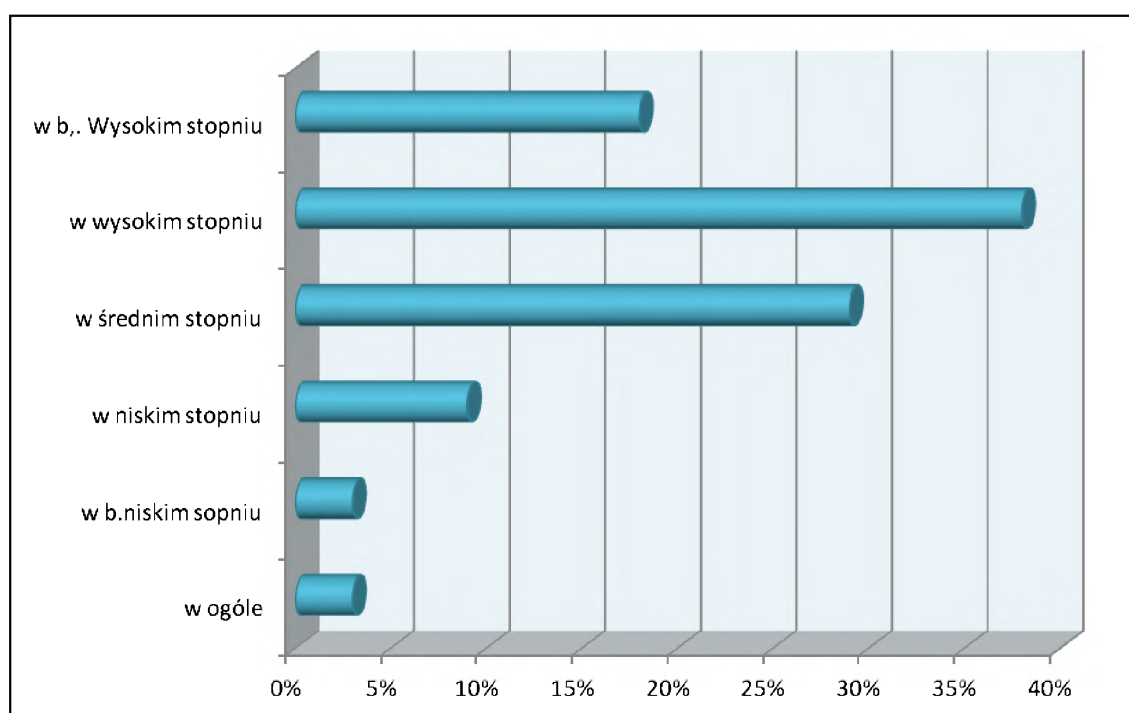
Ryc. 4. Ocena przydatności umiejętności tanecznych w przyszłości w zależności od posiadanych już umiejętności tanecznych.

Źródło: badania własne

Kolejnym poruszonym problemem jest ocena przydatności zdobytej wiedzy tanecznej (ryc. 4). Korzyści jakie taniec wnosi do życia to: pasja i radość życia, podnoszenie wiary w

siebie, możliwość poznania nowych osób, poprawia kondycję fizyczną, modeluje sylwetkę, minimalizuje stres, pozwala zapomnieć o problemach, uczy zasad dobrego wychowania i form towarzyskich. Pozytywne korzyści z tańca, oraz przydatność tej umiejętności w przyszłości dostrzega: 74% uczniów klas III, 60% uczniów klas II i 71% uczniów klas I. Przydatność tańca po skończeniu szkoły, w bardzo wysokim stopniu, została oceniona najwyżej przez uczniów klas pierwszych, potem uczniów klas trzecich, a tylko w 4% przez uczniów klas drugich. Tylko 4 osoby, spośród ankietowanych, nie dostrzegają w ogóle przydatności tańca, a 9 osób w bardzo niskim stopniu. Uczniowie klas drugich, nie dostrzegają korzyści z tańca po skończeniu szkoły w tak wysokim stopniu jak uczniowie klas pierwszych i trzecich. Zależności te obrazuje poniższy wykres.

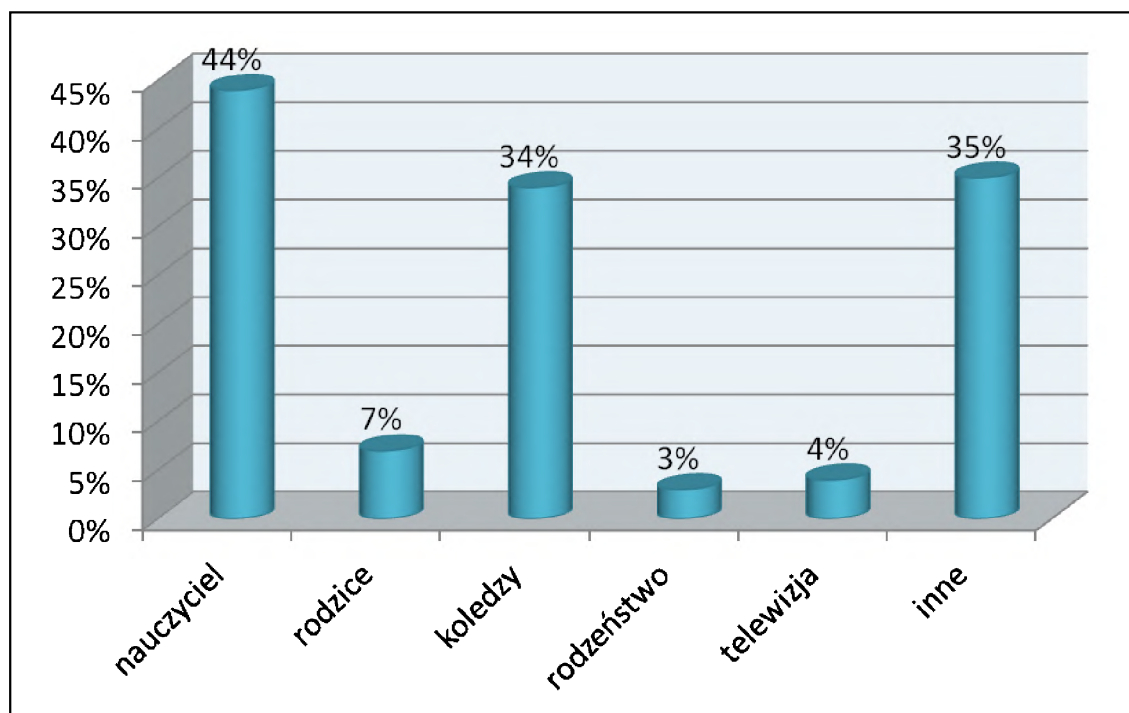
Nie można jednoznacznie stwierdzić, iż podnoszenie umiejętności tanecznych wpływa dodatnio na ocenę ich przydatności w przyszłości. Największa liczba uczniów wykorzystywanie zdolności i wiedzy tanecznej oceniła na średnim i wysokim poziomie.



Ryc. 5. Taniec jako forma relaksu i odstresowania od problemów szkolnych.
Źródło: badania własne

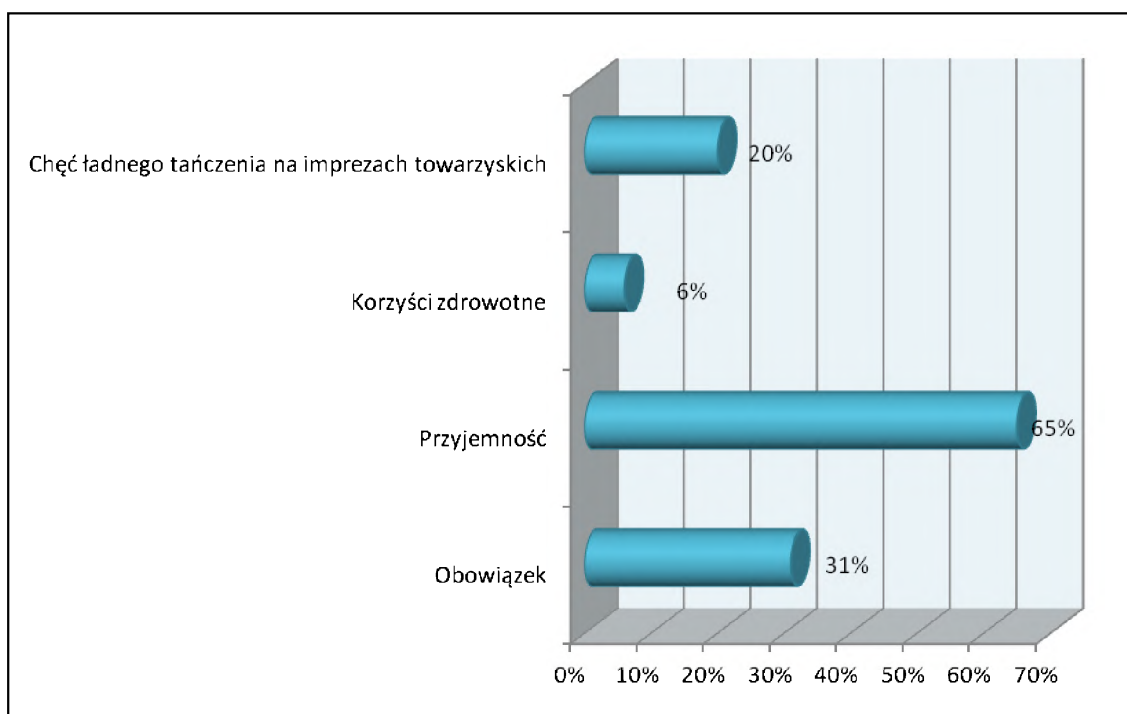
Zaletą tańca jest fakt, że jest to doskonała forma relaksu, rozluźnienia i wyrzucenia z siebie negatywnych emocji (ryc. 5). Każdy dzień nauki zwiększa poczucie rytmu i równowagę. Systematycznie ucząc się tańca zyskujemy niezwykłą kontrolę nad własnym ciałem. Ta kontrola i rosnące umiejętności sprawiają, że czujemy się lepiej w swojej skórze. Taniec to ruch, który znosi napięcie mięśniowe, emocjonalne, daje odprężenie, pobudza

wydzielanie serotoniny - hormonu szczęścia. Potwierdzeniem tych faktów, są odpowiedzi ankietowanych uczniów, na pytanie dotyczące poprawy samopoczucia i humoru w wyniku uczestniczenia w lekcjach tańca.



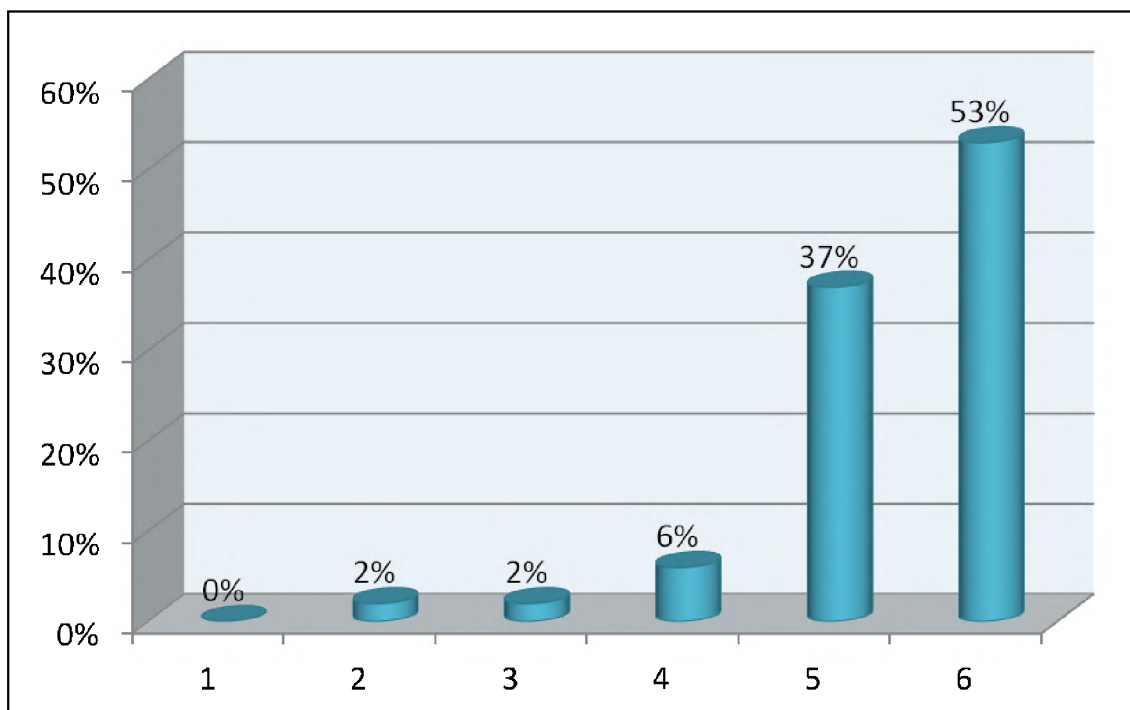
Ryc. 6. Źródło motywacji do aktywności fizycznej
Źródło: badania własne

Wśród młodzieży Zespołu Szkół Gastronomicznych motywacją czyli zespołem czynności pobudzających, budących chęci do aktywności fizycznej, są nauczyciele i koledzy. Czterdziestu sześciu ankietowanych uczniów jako źródło motywacji wskazało samych siebie. Świadczy to o znajomości swoich priorytetów, znaczenia korzyści płynących z aktywności fizycznej oraz o czerpaniu przyjemności z ruchu (ryc. 6).



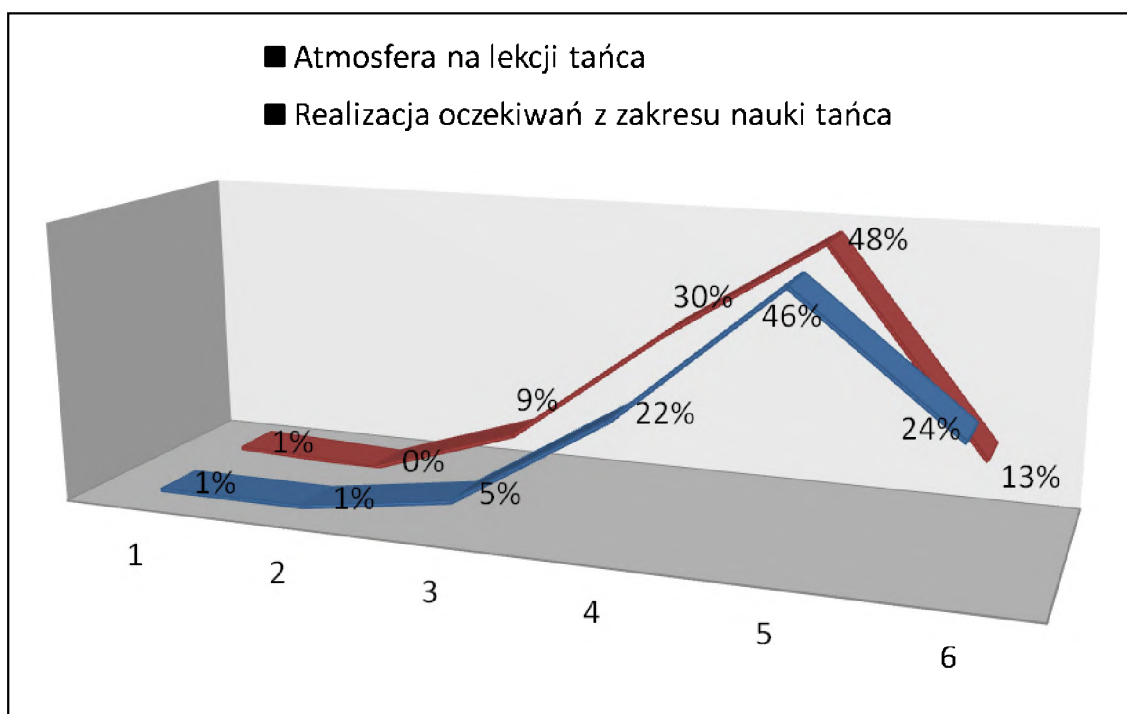
Ryc. 7. Powód uczestniczenia w lekcjach tańca
Źródło: badania własne

Za najbardziej użyteczne, zostało uznane przez uczniów, odczuwanie przyjemności z tańca (65% ankietowanych uczniów). Dla 20 % uczennic istotna jest chęć ładnego tańczenia na imprezach towarzyskich. 31 % uczennic tańczy z obowiązku, właśnie tę grupę osób warto zmotywować do udziału w zajęciach tanecznych, nie z przymusu nałożonego przez szkołę, lecz dla własnej przyjemności czy też korzyści zdrowotnych. Grupa tańcząca z obowiązku to 45 osób, w tym : 16 uczennic z klas pierwszych (9 z ZSZ, 1 z Kucharz, 6 z TUG), 12 z klas drugich (3 z ZSZ, 9 z TH) i 17 z klas trzecich (1 zTUG, 10z TH, 6 z Kelner). Zadanie to leży w gestii nauczyciela, ponieważ jego obowiązkiem nie jest tylko rozpoznawanie i rozwijanie zdolności uczniów, ale także motywacja młodzieży do nauki. Wyniki powodu uczestniczenia w lekcjach tańca przedstawia rycina 7.



Ryc. 8. Poziom wiedzy osoby prowadzącej zajęcia
Źródło: badania własne

We współczesnej szkole nauczyciel musi umieć budować swój autorytet. Autorytet nauczycielski nie przychodzi automatycznie, każdy musi zdobywać go wartościami osobowymi i swoimi kompetencjami (ryc. 8). Nauczyciel powinien posiadać poczucie humoru, które sprawia, że nie czuje się obrażony, znieważony czy atakowany przez uczniów. Powinien być osobowością, z którą można pracować i śmiać się. Cechy porządane u nauczyciela, to: wirarygodność, zaufanie, imponująca wiedza merytoryczna, którą potrafi interesująco przekazać wzbudzając przy tym zaangażowanie uczniów i wzrost motywacji do nauki. Nauczyciel musi posiadać cechy, właściwości za pomocą, których ułatwi uczniowi potwierdzenie jego właściwej wartości. Uczniowie Zespołu Szkół Gastronomicznych ocenili poziom wiedzy nauczyciela tańca, sposób prowadzenia przez niego zajęć oraz cechy nauczyciela (ryc. 8).

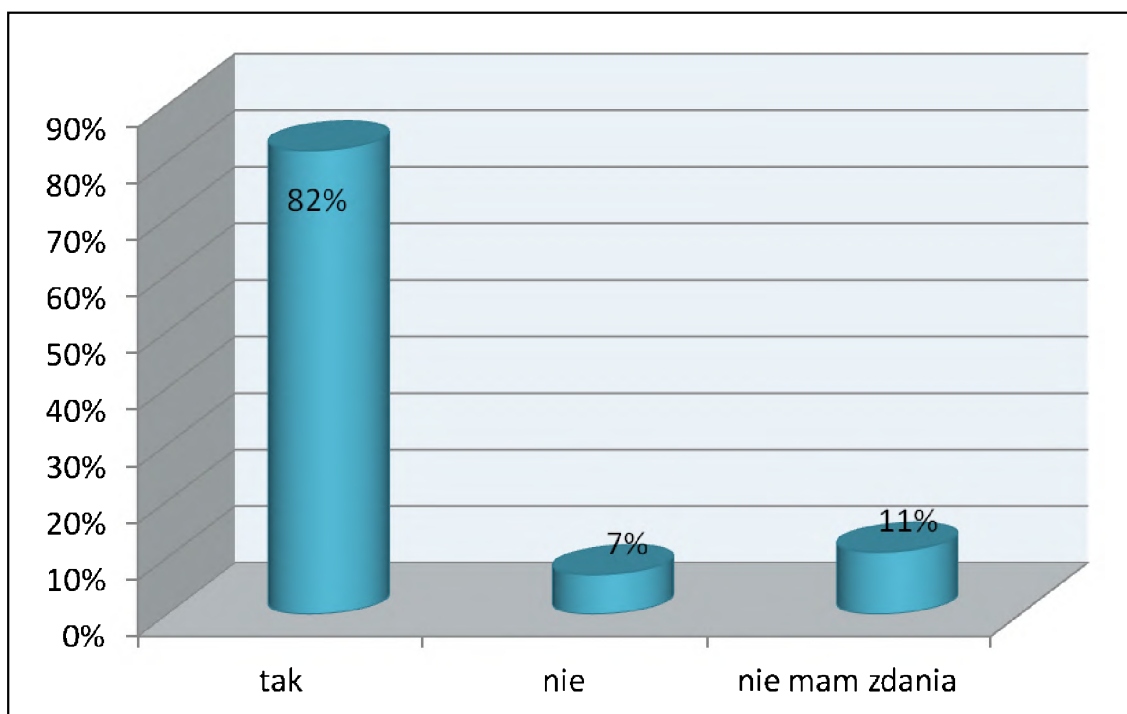


Ryc. 9. Atmosfera i realizacja oczekiwań na lekcji tańca

Źródło: badania własne

Atmosfera jaką nauczyciel tworzy na lekcji odbija się na jej jakości. Przyjazna atmosfera pracy, atrakcyjność lekcji, dobre oceny wpływają na efekty uzyskiwane przez ucznia. Odwoływanie się do zainteresowań uczniów i ich potrzeb, dobry kontakt z nauczycielem, wzajemny szacunek, pełna akceptacja ucznia, pochwała ucznia, cierpliwość nauczyciela wpływają na to jak uczeń odbiera atmosferę zajęć tanecznych. Jednym z problemów badawczych jest pytanie czy atmosfera lekcji tańca sprzyja realizacji oczekiwań uczniów (ryc. 9).

Atmosfera na lekcji tańca zdecydowanie odpowiada uczniom. Na szescio-stopniowej skali 7% uczniów uznało, że jest ona nie właściwa, natomiast pozostałe 93% zaznaczyło oceny pozytywne czyli 4, 5 i 6. Oczekiwania uczniów są w znacznym stopniu realizowane. Jednak fakt, że tylko 13% uczniów oceniło realizację oczekiwań na sześć, a 10% na trzy świadczy o tym, że oczekiwania nie są realizowane w pełni. Taki wynik badań powinien zmobilizować nauczyciela prowadzącego zajęcia do większego usatysfakcjonowania uczniów z zakresu zdobywania wiedzy tanecznej.



Ryc. 10. Realizacja lekcji wychowania fizycznego poprzez taniec jest atrakcyjnym rozwiązaniem
 Źródło: badania własne

Ostatnim punktem analizy jest pytanie, czy innowacja pedagogiczna „Tańczyć każdy może” jest atrakcyjna i ciekawa dla uczennic Zespołu Szkół Gastronomicznych. Odpowiedzi na to pytanie przedstawia ryc. 10.

Uczniowie w 82% uważają zajęcia taneczne za ciekawą i atrakcyjną formę wychowania fizycznego. Tak rozkładające się odpowiedzi uczniów utwierdzają w słuszności innowacji pedagogicznej i gwarantują zaspokojenie potrzeb uczniów.

Podsumowanie

Przeprowadzenie ewaluacji tj. działania zmierzającego do stwierdzenia, w jakim stopniu zamierzone w innowacji pedagogicznej cele zostały osiągnięte, pozwoliły na sformułowanie wniosków. Działania ewaluacyjne skierowane były na badanie osiągnięć i zadowolenia uczniów jak i ocenę własnej pracy. Przeprowadzenie ankiety wśród uczennic pozwoliło na wyrażenie swojej opinii na temat tego typu zajęć.

Na podstawie analizy materiału badawczego można stwierdzić, iż zostały zaspokojone potrzeby młodzieży w zakresie nauki tańca, zarówno tradycyjnych jak i nowoczesnych form tanecznych. Uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego poprzez taniec, trafia w gust

uczennic w nich uczestniczących. Realizacja zajęć tanecznych, w ramach trzeciej godziny wychowania fizycznego, pozwoliła na: nabycie umiejętności tanecznych przez uczennice, eliminowanie ewentualnego wstydu przed wyjściem na parkiet taneczny, ruchowe usprawnienie młodzieży, umuzykalnienie młodzieży, wykształcenie estetyki ruchu, wykształcenie postaw i zasad dobrego wychowania względem partner, partnerki, ukazanie tańca jako jedynej właściwej formy zabawy w klubach dyskotekowych.

Do jeszcze większej popularyzacji tańca wśród młodzieży przyczyniła się działalność Szkolnego Zespołu Tanecznego „IWASZKA”, który powstał w pierwszym roku innowacji pedagogicznej „Tańczyć każdy może”. Zespół występował zarówno na imprezach wewnątrzszkolnych (m.in. zakończenia i rozpoczęcia roku szkolnego, podsumowania konkursów szkolnych), jak i zewnątrzszkolnych, na których promował i godnie reprezentował Zespół Szkół Gastronomicznych (Targi Edukacyjne, konkursy taneczne).

Nauczanie tańca w ramach wychowania fizycznego jest z chęcią realizowane przez uczennice Zespołu Szkół Gastronomicznych. Uczestniczą one w zajęciach systematycznie, wykazują zaangażowanie i chęć podnoszenia poziomu swoich umiejętności tanecznych. Dostrzegają przydatność umiejętności tanecznych w przyszłości oraz czerpią radość z tej formy ruchu. Powoduje ona u młodzieży odprężenie i zapomnienie o problemach dnia codziennego.

Młodzież zdecydowanie bardziej gustuje w nowoczesnych formach tańca, do których można zaliczyć: hip hop, taniec dyskotekowy i tańce latynoamerykańskie. Polskie tańce narodowe i tańce standardowe nie są popularne wśród młodzieży. Jednak nie należy usuwać ich z programu nauczania, ponieważ mała liczba uczniów wskazuje konkretne tańce jako zbędne. Większość, pomimo zdecydowanego preferowania form nowoczesnych, akceptuje również tańce standardowe. Przyczyną takiej postawy może być świadomość młodzieży, że tańce standardowe wypada znać i tańczyć. Do programu nauczania można wprowadzić korekty, dotyczące ilości godzin lekcyjnych poświęcanych na poszczególne techniki - zwiększyć liczbę godzin lekcyjnych tańców najbardziej lubianych przez młodzież, kosztem godzin poświęcanych na style mniej popularne.

Innowacyjny program nauki tańca „Tańczyć każdy może” realizowany w Zespole Szkół Gastronomicznych w Bydgoszczy, zyskał pozytywną opinię uczniów. Młodzież wykazuje chęć kontynuacji tej formy zajęć. W odniesieniu do nowej podstawy programowej, zajęcia taneczne w kolejnych latach mogą być realizowane jako fakultety z wychowania fizycznego. Warto byłoby wprowadzić zajęcia taneczne dla całych klas, tak aby chłopcy mogli również z nich korzystać. Stworzyć całym klasom możliwość zyskania umiejętności rozumienia

drugiego człowieka, tworzenia harmonii współdziałania, tworzenie klimatu i umiejętności spędzania wolnego czasu, kształcenie umiejętności w zakresie różnych form tanecznych (taniec towarzyski, taniec nowoczesny, polskie tańce narodowe), rozwijanie sprawności fizycznej poprzez nieinwazyjne ćwiczenia taneczne.

Nauka tańca i form towarzyskich jest jedną z wielu dróg podniesienia kultury życia codziennego, połączona z nauką dobrych obyczajów, poznawaniem opartych na tradycji zwyczajów towarzyskich może oddziaływać korzystnie na młodych ludzi. Nowoczesne formy towarzyskiego współżycia społecznego, opartego na wzajemny szacunku i równości społecznej są potrzebne i społecznie uzasadnione. Warto, aby każdy młody człowiek wkraczający w dorosłe życie był wyposażony w bagaż umiejętności w nim przydatnych, a jedną z nich niewątpliwie są podstawowe umiejętności taneczne.

Piękno tańca tkwi w tym, że stanowi on niezaprzeczalną wartość dla ciała i duszy. Wartość dla ciała łączona jest z harmonijnym zgraniem wszystkich grup mięśniowych, dobrą kondycją fizyczną, prawidłowym ukształtowaniem cech motorycznych. Wartość duszy związana jest: z wyżyciem emocjonalnym i rozładowaniem nadmiaru energii, odprężeniem psychicznym, zniwelowaniem stresów, potrzebą podobać się, pokonaniem nieśmiałości oraz poczuciem własnej wartości. Taniec pozwala na możliwość doznań estetycznych, tak bardzo potrzebnych w dzisiejszym życiu. Urok tańca polega na tym, że stwarza on niewyczerpane możliwości różnorodnego poruszania się, które mogą zaspokoić oczekiwania każdego z nas.

Piśmiennictwo

1. Czajka S., 1970, *Z problemów czasu wolnego*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa.
2. Czajkowski K., 1970, *Rola zajęć pozaszkolnych w organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Związkowe CRZZ, Warszawa.
3. Demel M., Skład A., 1974, *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa.
4. Habela J., 1988, *Słowniczek muzyczny*, PWM, Kraków.
5. Kamiński A., 1974, *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej*, [w:] *Metodologia pedagogiki społecznej*, red. R. Wroczyński, T. Pilch, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
6. Klimczyk M., Cieślicka M., Szark M., 2009, *Somatic characteristics, strength and sport result In 12-19-year-old pole vault jumpers*. *Medical and Biological Sciences*, 23/3, s. 53-60.

7. Klimczyk M., 2009, *Special fitness and a sport result in 19-year-old pole vault jumpers*. Medical and Biological Sciences, 23/3, s. 61-67.
 8. Kopaliński W., 1985, *Słownik mitów i tradycji*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
 9. Kotarbiński T., 1957, *Próba zastosowania pewnych pojęć prakseologicznych do metodologii pracy naukowej*, Wybór pism, t. I, Warszawa.
 10. Kotarbiński T., 1960, *Kurs logiki*, PWN, Warszawa.
 11. Kuźmińska O., Popielewska H., 1995, *Taniec, rytm, muzyk*, AWF, Poznań.
 12. Kuźmińska O., 2002, *Taniec w teorii i praktyce*, AWF, Poznań.
 13. Łobocki M., 2006, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wyd. „Impuls”, Kraków.
 14. Łobozewicz W., 1985/7i8, *Tańce w pracy nauczyciela wychowania fizycznego*. "Kultura Fizyczna", nr 77.
 15. Nowak S., 1985, *Metodologia badań socjologicznych. Zagadnienia ogólne*, PWN, Warszawa.
 16. Pięta J., 2008, *Pedagogika czasu wolnego*, AlmaMer, Warszawa.
 17. Pilch T., 1977, *Zasady badań pedagogicznych*, WSiP, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk.
 18. „The Imperial Society of Teachers of Dancing”, 2002, *Latin American Samba*, London.
 19. “The Imperial Society of Teachers of Dancing”, 2002, *Latin American Jive*, London.
 20. Wieczysty M., 1974, *Tańczyć każdy morze*, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków.
 21. Wohl A., 1985, *Społeczne problemy kultury fizycznej*, AWF, Warszawa.
- www.kongreskultury.pl,
 www.dance.net,
 www.ore.edu.pl

Streszczenie

Celem niniejszego artykułu jest ewaluacja zajęć tanecznych realizowanych w ramach trzeciej godziny wychowania fizycznego w Zespole Szkół Gastronomicznych im. Jarosława Iwaszkiewicza w Bydgoszczy. Problem główny: Czy urozmaicenie lekcji wychowania fizycznego poprzez zajęcia taneczne spotyka się z pozytywnym odbiorem ze strony uczniów?

Przedstawione badania ankietowe zostały przeprowadzone wśród 147 uczennic Zespołu Szkół Gastronomicznych w Bydgoszczy w 2012 roku.

Badane uczennice uczestniczą w zajęciach tanecznych w ramach trzeciej godziny wychowania fizycznego. Zebranie danych empirycznych pozwoliło w dalszej kolejności uporządkować materiał i przeprowadzić analizę.

Nauka tańca jest dla autorki sposobem na życie, pasją a także tradycją rodzinną. Wykorzystuje w swej pracy wiedzę zdobytą podczas różnych szkoleń i kursów. Swoją przygodę z tańcem autorka rozpoczęła w wieku 7 lat i trwa ona do dzisiaj. Taniec powinien być jedną z form pracy na lekcjach wychowania fizycznego, a także należy go propagować na wszelkich innych zajęciach. Jest to umiejętność, którą powinni uczniowie posiadać w szkole, tak jak umiejętność czytania i pisania. Wyrobienie umiejętności tanecznych jest przydatne na całe życie, potrzebne dla duszy i ciała.

przynajmniej nie za dużo, bo rolę decydującą odgrywają tu czynniki genetyczne. Ewentualne zwiększenie włókien szybko kurczliwych można uzyskać poprzez zwiększenie pracy beztlenowej jak i zwiększenie w treningu siły, ale nastąpi to (jeżeli w ogóle uda się osiągnąć ten rezultat) dopiero po kilku miesiącach treningu. Wg współczesnej nauki zmiana włókien może być w przyszłości dokonywana przy użyciu tzw. teorii genowej — wprowadzanie sztucznych genów, produkujących korzystne dla organizmu włókna mięśniowe (Malarecki 1981, Ganong 2007).

Zawodniczka biegająca dystans 400 m, powinna być osobą o żywym temperamencie, dużej pobudliwości powinna być nawet wybuchowa, w żadnym wypadku nie może być flegmatykiem.

W tym pojęciu określa się ludzi biegających dystanse sprinterskie jako żywe srebro czyli, szybko poruszający się, szybko mówiący, i nie mogący usiedzieć długo bezczynnie. Liczne obserwacje wskazują że w praktyce sprinterzy i czterystumetrowcy są właśnie tacy, choć w pewnych przypadkach spotyka się wyjątki przeczące temu (Malarecki 1981, Ganong 2007).

Podczas biegu na dystansie 400 m zawodniczka biegnąca ten dystans powinna pamiętać o tym, że najważniejsze podczas biegu na tym dystansie jest to żeby przebiec cały dystans z wysoką średnią prędkością, a nie z maksymalną prędkością jakąś część tego dystansu. Takie podejście do tego dystansu i jego pokonywania może gwarantować uzyskanie dobrego wyniku na 400 m. W związku z tym dynamika ruchów kończyn jest w porównaniu z krótkim sprintem (100 m. i 200 m) znacznie słabsza. Biegnący 400 m. mniej też pochyła się w przód, a w biegu na wirażu pochyła się do wewnętrznej strony toru. Podczas biegu krok jest nieco dłuższy, o mniejszej częstotliwości tych kroków. Dla przykładu: średnia długość kroków Michaela Johnsona w obu zwyciężkich biegach w atlancie wynosiła: w biegu na 200 m. — 2,205 m., a w biegu na 400 m. — 2,247 in.. natomiast częstotliwość kroków odpowiednio 4,71 /s i 4,19 /s.. Zawodniczka, która chce uzyskać wysoki wynik sportowy w biegu na 400 m powinna mieć bardzo dobre wyczucie tempa i rytmu biegu. Każda zawodniczka powinna też znać swoje możliwości zarówno wytrzymałościowe i szybkościowe (Mroczyński 1997).

Aby uzyskać bardzo dobre wyniki trzeba przebiegać pierwszą połowę dystansu stosunkowo szybko, a zarazem swobodnie. Obniżanie się prędkości biegu jako efektu postępującego zmęczenia powinno przebiegać powoli i płynnie, aż do momentu przebiegnięcia przez zawodnika linii mety. Francuzi Dubreilh i Vaussen twierdzą, że pierwsze 200 m, należy przebiegać o 1,5 sek. wolniej od najlepszego wyniku na 200 m, a drugą połowę dystansu powinno się przebiegać tylko o 0,8 — 1,0 sek. wolniej. Amerykanin

Eastmant uważa, że zbyt szybkie przebieganie pierwszej połowy nie sprzyja osiągnięciu dobrego wyniku. Podaje on szereg przykładów, że niemal równomierne tempo biegu w obu połowach dystansu, choćby takie jak w biegu sztafetowym 4 x 400 m., zapewnia uzyskanie lepszych wyników (Socha 1997, Ulatowski 1979).

Każdy z wybitnych specjalistów wypowiadający się na temat rozkładu tempa podczas biegu na 400 m. ma z pewnością rację. Jeśli odniesie swe przekonanie do konkretnego typu zawodnika, ponieważ rozkład tempa zależy od zdolności szybkościowych, jak i wytrzymałości specjalnej, której znaczenie jest chyba ważniejsze. Rozkład tempa i prędkość pokonywania poszczególnych połów dystansu zależy więc od indywidualnych cech motorycznych zawodnika która biega dystans 400 m (Naglak 1979).

Uzyskiwanie coraz lepszych wyników czasowych przez zawodników i zawodniczki w biegu na 400 m związane jest z tym, że coraz większą uwagę podczas treningu przywiązuje się do kształtowania i poprawiania wytrzymałości specjalnej, która odgrywa najważniejszą rolę w biegu na 400 m (Naglak 1979, Sozański i wsp. 1999).

W treningu zawodników czterystumetrowców, podobnie jak w każdym procesie nauczania, musi się uwzględniać podstawowe zasady dydaktyczne. Oprócz takich jak zasada pogłębienia, świadomości, systematyczności, stopniowania trudności i powtarzania, podczas treningu sportowego dużą rolę spełniają zasady wszechstronności, specjalizacji i indywidualizacji. Zawodnik musi wiedzieć po co i jakimi metodami trenuje i co kształtuje w procesie treningowym. Trening, każdy powinien być przepracowany w sposób bardzo sumienny i indywidualny w zależności od trenującego zawodnika (Socha 1997).

Podczas treningu zużywamy pewną ilość energii, w zależności od intensywności treningu. Im jest on bardziej intensywny, tym więcej energii zużywamy i na odwrót: im intensywność jest lżejsza, tym zużycie energii mniejsze. Skuteczność treningu wynika z wyrównania przez organizm start energetycznych. Wraz ze wzrostem wytrenowania dochodzi do odnowy sił (9 składników energetycznych) po uprzednim wyczerpaniu ich z tkanek do poziomu przewyższającego stan poprzedzający trening. Aby mogło dojść do tego zjawiska — super kompensacji, potrzebny jest wypoczynek, w którym zachodzą procesy odnowy w organizmie zawodnika. Widać więc, że nie tylko dobór środków, metod, ale i odpoczynek jest bardzo istotną rzeczą podczas treningu sportowego (Naglak 1999). Podstawą zabezpieczenia energetycznego biegaczy na krótkie dystanse są w pierwszym rzędzie przemiany energetyczne beztlenowe (anaerobowe) oparte na dwóch systemach metabolicznych. Jeden zabezpieczony jest ATP — fosfokreatynę (fosfagen), drugi — glikogen zapewniający przemiany mleczanów (Malarecki 1981).

Pierwszy z nich, oparty na produkujecie najbardziej dynamiczną energię organizmu. Uruchamiany jest w momencie startu i w fazie wysokiej prędkości biegu i trwa do 7, 8 sekundy i dlatego podczas biegu na 400 m. zabezpiecza tylko 22 % energii, natomiast w przypadku biegu na 100 m. 85 %. Po upływie 7, 8 sekund pierwszy system słabnie i stopniowo zastępuje go drugi, który opiera się na glikolizie beztlenowej, posiada on około 50 % mocy pierwszego i trwa do około 40, 50 sekund. Glikoliza beztlenowa zapewnia w biegu na 400 m. 55 % energii, a glikoliza tlenowa 22 % (Zajac, Prus 1991). Dla usprawnienia glikolizy beztlenowej tak ważnej podczas biegu na 400 m., należy stosować treningi biegowe na odcinkach o długości od 100 m. do 400 m., a w pierwszym rzędzie 100, 200 i 300-metrowe o 75 % - 80 % intensywności maksymalnej. Bieg powtarza się kilkakrotnie ze skróconymi przerwami wypoczynkowymi. Dłuższe odcinki (500 m. i 600 m.) są już mniej skuteczne (Malarecki 1981, Ganong 2007).

Programowanie i kontrola treningu biegacza na dystansie 400 m

Wynik w biegu kobiet na dystansie 400 m i jego rozwój jest następstwem podjęcia treningu wytrzymałościowego, przygotowującego do tego dystansu przez zawodniczki, które biegały dystans 200 m, ale nie odnosiły na nim znaczących sukcesów lub które charakteryzują się wysokimi predyspozycjami szybkościowymi np.. Sanya Richardson (świat), Monika Bejnar (w Polsce) którzy chcą osiągać znaczące wyniki w sprincie przedłużonym jakim jest bieg na 400 m, dlatego poświęciły znaczącą uwagę treningowi wytrzymałościowemu.

Każda zawodniczka myśląca o uzyskaniu wysokich wyników sportowych w biegu na 400 m. musi pamiętać o tym, że w swoim treningu musi przeznaczyć sporo czasu na pracę nad rozwojem wytrzymałości ogólnej za pośrednictwem środków treningowych rozwijających tlenowe i mieszane źródła energii. W późniejszym etapie łatwiej na tej bazie rozwijać trening specjalistyczny beztlenowo — niekwasomlekowe i beztlenowo — kwasomlekowe źródła energii, które decydująco wpływają na poziom wytrzymałości szybkościowej, szczególnie w biegu na dystansie 400 m.

Podstawowymi środkami treningu wytrzymałości kształtującego tlenowe i beztlenowe źródła energii są: biegi ciągłe, zabawy biegowe (małe i duże), biegi na dystansach 1000, 800, 600 i 500 m. oraz trening powtarzany złożony z odcinków 100, 200 i 300 m. Treningi te zmieniają się w taki sposób, żeby przechodzić w kształtowaniu źródeł energii od tlenowych do tlenowo — beztlenowych, dalej do beztlenowo — niekwasomlekowych i beztlenowo kwasomlekowych. Aby kształtować wytrzymałość szybkościową wystarczy powtarzać odcinki 100, 200 i 300 m. odcinki dłuższe mają już mniejsze znaczenie.

W treningu kobiet trening siłowy ma lub powinien mieć charakter w dużym stopniu pracy siłowo — wytrzymałościowej ze średnimi obciążeniami, a większą ilością powtórzeń doprowadzających do zmęczenia. W tym rodzaju treningu trzeba pamiętać żeby zbyt nie rozbudować masy mięśniowej, zwłaszcza u kobiet ponieważ może to przeszkadzać w uzyskaniu pełnego, płynnego rytmu w biegu na 400 m.

Trening siłowy z bardzo dobrym skutkiem można zastąpić treningiem skocznościowym z różnego rodzaju ćwiczeniami skocznościowymi: wieloskoki, wyskoki, podskoki i ćwiczeniami skipowymi wszystkie te ćwiczenia wykonujemy na odcinkach długich, sięgających nawet 100 m. (Kruczalak 1999, Naglak 1979).

Bardzo ważny jest również trening szybkościowy, który ma na celu kształtowanie typowej szybkości, bardzo ważnej w biegu na 400 m. Każda zawodniczka biegająca dystans 400 m powinna mieć również bardzo dobre rezultaty i rekordy życiowe na dystansach 100 m, a w szczególności na 200 m. Treningi szybkościowe składać się powinny z ćwiczeń szybkościowych: półskipy, skipy, marsze, starty z bloku, odcinki biegane na czas - krótkie.

W treningu biegaczki, czterystumetrówki istotna jest też zwinność i gibkość, którą można wypracować za pomocą podstawowych ćwiczeń gimnastycznych i rozciągających. Można również wykorzystać modne w ostatnim czasie ćwiczenia stretchingowe i Pilatesa.

Zaczynając trening przygotowujący do dystansu 400 m trzeba pamiętać, że metodyka nauczania i doskonalenia biegu na dystansie 400 m. jest procesem długofalowym. Warunkiem jej skuteczności jest równoczesny rozwój ogólny i specjalny sprawności fizycznej i wszystkich cech motorycznych zawodniczki (Klimczyk 2012).

Do podstawowych środków sprawności motorycznej czterystumetrówki zalicza się przede wszystkim szybkość, wytrzymałość i siłę mięśniową. Bardzo istotną rolę spełniają również koordynacja i technika ruchów zawodniczki biegającej 400 m oraz gibkość, która pozwala na wykonanie obszernych, szybkich i w pełni swobodnych ruchów kończyn.

Wszystkie wyżej wymienione składniki spełniają bardzo ważną rolę podczas biegu, bez ich wzajemnego oddziaływania nie można osiągnąć dobrych wyników sportowych, ponieważ znajomość tych oddziaływań ma bardzo duże znaczenie na rozwój cech motorycznych. Trzeba jednak pamiętać że najczęściej jednoczesny intensywny rozwój wszystkich cech sprawności specjalnej prowadzi do zahamowania postępów sportowych.

Początkowe etapy treningu powinny być oparte na stopniowym doskonaleniu formy i koordynacji ruchu czyli na treningu koordynacyjno — technicznym. Zawiera on bogactwo środków oddziaływania na rozwijające się młode organizmy sportowców. Trening tego rodzaju jest najlepszym stymulatorem rozwoju biologicznego młodego sportowca (Kruczalak

1999, Naglak 1979).

Późniejsze etapy muszą zostać ukierunkowane, a ich intensywność zwiększona. Trzeba pamiętać o rozwijaniu wszystkich cech motorycznych. Najważniejszą z nich w treningu zawodniczki biegającej dystans 400 m jest wytrzymałość.

Trening rzeczowy i czasowy w rocznym cyklu treningowym

Według Sozańskiego (...) *strukturę rzeczową treningu tworzą elementy składające się na stan wytrenowania, tzn. różne aspekty przygotowania zawodnika. Jest to jakby katalog prac, które trzeba realizować dla budowania stanu wytrenowania i formy sportowej* (Sozański 1999 s. 82). Sprawność fizyczna to wysoki stan narządów i funkcji ustroju, który wyraża się w wielu zadaniach ruchowych, a warunkiem jego są cechy motoryczne. Głównie zdolności motoryczne rozwijane są poprzez trening, dzięki któremu wyodrębnia się cechy sprawności. Sprawność fizyczna jest sumą dwóch podstawowych form- sprawności wszechstronnej i specjalnej (Sozański 1999, Klimczyk 2009).

Sprawność wszechstronna kształtuje się środkami, które doskonałą funkcje ustroju i stwarzają warunki do realizacji późniejszych celów treningowych. Obciążenie treningowe ma wpływ na rozwój zawodnika do momentu wyróżnienia u niego sprawności ukierunkowanej. Rozwijając powyższą sprawność poprzez nacisk na wybrany kierunek znajdujemy przyszłą specjalizację (Sozański 1999).

Sprawność specjalna to naturalne oddziaływanie organizmu na specyficzne warunki treningowe.

Przykład: w początkującej grupie młodych lekkoatletów rozwijamy ich potencjał poprzez ogólny trening. Następnie u niektórych z nich zostają rozpoznane predyspozycje np. szybkość. Stosujemy trening ukierunkowany, który rozwinię ich zdolność. Podejmujemy decyzję o sprawności specjalnej- sprint (Sozański 1999).

Obciążenie treningowe musi uwzględniać przedział wiekowy zawodników. Rozwój sprawności wśród dojrzewających sportowców uwarunkowany jest ich wzrastaniem i dojrzewaniem. W tym to właśnie okresie rozwijamy sprawność wszechstronną. W końcowej fazie różnicowania organizmu przechodzimy do treningu specjalistycznego.

Stopień rozwoju cech motorycznych, które podnoszą poziom sprawności fizycznej charakteryzują możliwości ruchowe ustroju. Ogólnie wyróżniamy kilka podstawowych zdolności motorycznych: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, zwinność i skoczność (szybkość + siła) (Sozański 1999).

Cechy przygotowania sprawnościowego możemy podzielić na te, które określimy w

jednostkach fizycznych (siła i szybkość) oraz te które są wynikiem budowy anatomicznej (wytrzymałość: układ nerwowo-mięśniowy) (Sozański 1999).

Wytrzymałość to zdolność do długotrwałego wykonania jakiegokolwiek pracy bez obniżenia jej wydolności, zdolność przeciwstawieniu się zmęczeniu (Naglak 1991).

Wydolność dzieli się na:

- 1 Specjalną - wysiłek zbliżony do startowego,
- 2 Ogólną - wysiłek stosunkowo o małej intensywności.

Głównym zadaniem treningu wytrzymałościowego jest zwiększenie procesów beztlenowych, związanych z długim tlenowym i tlenowych związanych z dużym zużyciem tlenu przez organizm podczas wykonywanej pracy i wyrobienie odporności psychicznej na zmęczenie. Właśnie z kształtowaniem wytrzymałości jest związane zjawisko zmęczenia.

Możemy je zauważyć w postaci przyspieszenia tętna. Dość wczesne występowanie zmęczenia świadczy o niskim poziomie wytrzymałości zawodnika, natomiast opóźnione określa wyższy stopień wytrzymałości. Trzeba pamiętać że pokonanie podczas treningu zmęczenia prowadzi do zwiększenia poziomu wytrzymałości. Związane to jest z pewnymi czynnikami psychicznymi jak np. silna wola czy upór. Pracy o akcencie wytrzymałościowym unikają zawodnicy o tak zwanym „miękkim charakterze”. Zjawisko zmęczenia ogranicza zdolności wysiłkowe sprintera i dlatego jego pokonywanie w procesie kształtowania wytrzymałości nie jest do końca czynnością pozytywną. Zbyt częste występowanie dużego zmęczenia prowadzi do przemęczenia, a następnie przetrenowania zawodnika

Wyróżnia się trzy metody trenowania wytrzymałości:

- **metoda ciągła** — charakteryzuje się tzw. „równowagą tlenową” czyli stałą i umiarkowaną intensywnością, rzadziej zmienną. Czas trwania wysiłku powyżej 2 minut. Podczas tej metody nie występują przerwy w wysiłku, a organizm wykonuje pracę tlenową. W treningu na dystansie czterysta metrów mamy do czynienia z tą metodą w początkowych etapach treningu rocznego, gdzie stosuje się różne formy treningowe o łagodnym natężeniu, na przestrzeni dochodzącej do kilkunastu kilometrów. Charakteryzują się dużą objętością pracy i niewielką intensywnością. Stosowana jest głównie w celu wyrabiania wytrzymałości ogólnej.
- **metoda interwałowa** — charakteryzuje się precyzyjnym określeniem natężenia i czasu trwania ćwiczeń oraz długości przerw między nimi. Czas trwania wysiłku od 40 do 90 sekund, wypoczynku 1 - 3 minuty. Następne ćwiczenie rozpoczyna się na bazie zmęczenia ponieważ przerwa wypoczynkowa nie pozwala na całkowitą odnowę organizmu. Podczas tej metody prace rozpoczyna się w warunkach beztlenowych, a

kończy w tlenowych.

Powyższa metoda stosowana jest w różnych okresach szkolenia rocznego oraz jest formą rozwijania i podtrzymywania ogólnej wytrzymałości biegowej. W skład jej wchodzi krótkie, lecz swobodne biegi.

- **metoda powtórzeniowa** — stosowana w pierwszej połowie okresu przygotowawczego u czterystumetrowców. Polega na powtarzaniu określonych odcinków o różnej długości i małej stosunkowo prędkości, przy zachowaniu między nimi krótkich przerw wypoczynkowych. Metoda ta odpowiada za kształtowanie wytrzymałości ogólnej (Kruczalak 1999).

Jeżeli z miesiąca na miesiąc biegane odcinki będą wykonywane z większą prędkością, tym zawodnik będzie się bardziej męczył i bardziej będzie powstawał w organizmie dług tlenowy. Takim oto sposobem będzie się stopniowo kształtować wytrzymałość szybkościową która definiuje się następująco: Wytrzymałość szybkościowa to umiejętne utrzymanie bardzo szybkiego biegu w stosunkowo długim czasie (Stawczyk 1999).

Wytrzymałość szybkościową kształtujemy w następujący sposób:

- wielokrotne przebieganie odcinków z możliwie największą prędkością,
- przebieganie odcinków z maksymalną prędkością.

Wytrzymałość specjalna czterystumetrowców kształtuje się poprzez stosowanie powtarzalnych biegów na 800, 600, 500 i 400 m. biegi te powtarzane są kilkakrotnie w trakcie treningu. Układy i dobór odcinków mogą być rozmaite np. 3-4 x 800 m., 4-5 x 600 m., 5-6 x 500 m. lub 6-8 x 400 m. W ramach jednego treningu mogą być powtarzane odcinki skracane np. 2 x 800 m., 2 x 600 m., 2 x 500 m. (Kruczalak 1999).

Tempo i liczba odcinków, które ma do przebiegnięcia zawodnik na treningu zależy od jego poziomu zaawansowania i wytrenowania. Przerwy wypoczynkowe wypełnia się marszem i truchtem, a ich czas trwania reguluje się tętnem zawodnika (gdy tętno spadnie poniżej 120 uderzeń na minutę, sprinter jest zdolny do kolejnego powtórzenia odcinka) lub samopoczuciem, a nawet można regulować poziomem kwasu mlekowego we krwi.

Głównym zadaniem przerw wypoczynkowych stosowanych w treningu wytrzymałościowym pomiędzy biegami jest resynteza składników energetycznych organizmu trenującego. W czasie tych skróconych przerw (1-5 min.) odnawia się tlen i fosfagen, które powiązane są mioglobina. Podczas intensywnych biegów tlen wykorzystywany jest do resyntezy ATP. Połowiczny czas resyntezy fosfagenu do poziomu sprzed wysiłku trwa do 22 sekundy (Zajac, Prus 1991). W treningu wytrzymałościowym przerwy nie powinny być krótsze. Inny charakter po intensywnym treningu wytrzymałościowym mają procesy odnowy

glikogenu znajdującego się w mięśniach. Po treningu biegowym znaczna jego część odnawia się do 2 godzin, natomiast całkowite odtworzenie trwa przeważnie 48 godzin.

Ostateczną i najskuteczniejszą metodą treningu tej cechy jest:

- **metoda startowa** — jej skuteczność wynika z dużej mobilizacji zawodnika wywołaną atmosferą zawodów, co powoduje osiąganie wysokiej prędkości biegu w większym stopniu niż podczas treningu zawodnika. Niestety częste starty mogą prowadzić do znacznego zmęczenia powodującego zahamowanie postępu sportowego. Dlatego liczba startów każdego zawodnika powinna być rozsądnie planowana i dozowana indywidualnie (Kruczalak 1999).

Warunkiem skuteczności treningu jest stopniowy wzrost intensywności.

Dlatego pod uwagę powinno się brać wszystkie czynniki intensywności, takiej jak:

- Intensywność ćwiczeń (szybkość wykonania, liczba powtórzeń, serii),
- Ogólna objętość ćwiczeń i czas ich trwania,
- Długość przerw wypoczynkowych,
- Częstotliwość treningu.

Wadą treningu wytrzymałościowego jest długi czas trwania zajęć, a długotrwała intensywna praca mięśniowa podczas treningu może źle wpłynąć na stan mięśni i powodować kontuzje.

Następną ważną cechą w treningu czterystumetrowca jest szybkość.

Szybkość to zdolność człowieka do wykonywania ruchów w minimalnym dla tych warunków odcinku czasu (Naglak 1991).

Wyodrębnia się trzy podstawowe składowe szybkości: czas reakcji (ms), szybkość pojedynczego ruchu (mis) i częstotliwość ruchów (Hz).

Na kształtowanie szybkościowych form ruchowych wpływ ma wiele czynników, do których bardzo ważną rolę spełniają:

- 1 wiek,
- 2 budowa ciała,
- 3 aktualny rozwój poszczególnych zdolności motorycznych,
- 4 stopień koncentracji fizycznej i psychicznej,
- 5 warunki zewnętrzne towarzyszące podczas wykonywania szybkościowych form ruchowych,
- 6 proces kształtowania i doskonalenia szybkościowych form ruchowych.

Od reakcji zawodnika zależy szybkość trwająca krócej niż 1 sekundę, natomiast szybkość ruchu trwająca od 5 do 6 sekund jak np. start niski zależy od siły mięśni. Związane

jest to z przyspieszeniem ciała, które jest proporcjonalne do siły napędzającej lub hamującej ruch zawodnika. Więc metody treningu trwające do 6 sekund opierają się na metodach treningu siłowego.

Szybkość od 5 do 20 sekund zależy od częstotliwości i obszerności ruchów i jest zależna od stopnia opanowania techniki. Szybkość ruchu trwająca dłużej niż 20 - 25 sekund zależy bardziej od wytrzymałości. Wobec powyższego wynika, że trening szybkościowy powinien się opierać na obciążeniach nie dłuższych niż 25 sek., a przerwy wypoczynkowe powinny być wynosić od 6 do 8 min. (Kruczalak 1999).

Wyspecjalizowanie specyficznych nawyków szybkościowych wymaga wieloletniej pracy, dlatego trzeba pamiętać o tym, że ta cecha motoryczna powinna być kształtowana już od najmłodszych lat. Dzięki wczesnemu rozpoczęciu ich kształtowania spowoduje w przyszłości że będą one bardziej trwałe i osiągną wyższy stopień w rozwoju, co będzie pomagać w osiągnięciu wysokiego wyniku sportowego.

Proces szkolenia tej cechy będzie uwzględniał pewne etapy, dlatego trzeba pamiętać aby podczas treningu najpierw opanować dany nawyk ruchowy, a później można mówić o kształtowaniu szybkości podczas wyuczonego ruchu.

Zbyt wczesne przejście do treningu szybkościowego z dużą intensywnością przy niedostatecznie opanowanej technice ruchu prowadzi wprawdzie do rozwoju szybkości, lecz postęp ten jest najczęściej krótkotrwały. Przyczyną późniejszego jej zahamowania są utrwalone błędy techniczne uwidaczniające się głównie w postaci ograniczenia obszerności i swobody ruchów.

Szybkość w porównaniu z innymi cechami jest bardziej uwarunkowana genetycznie, natomiast jest mniej podatna na trening. Stanowi ona bardzo ważną cechę motoryczną w treningu czterystumetrowca.

Skuteczność treningu szybkościowego jest tylko wtedy, gdy zawodnik opanuje dobrze technikę i nie będzie zmęczony. Czas trwania ćwiczeń szybkościowych w treningu jest sprawą indywidualną i powinien trwać do pierwszych objawów zmęczenia.

Zmęczenie może występować na skutek przebiegnięcia jednego biegu wykonanego z pełną prędkością, ponieważ jego długość może być zbyt długa dla osoby trenującej lub serii krótkich odcinków pokonywanych z maksymalną prędkością. Objawy zmęczenia ujawniają się poprzez: obniżenie częstości ruchów, ich płynność i podczas pomiarów pogarszające się czasy pokonywanych odcinków. Pojawiające się zmęczenie powoduje obniżenie prędkości biegu oraz jego techniki.

W treningu szybkościowym długość odcinków pokonywanych z maksymalną

prędkością liczbą serii, liczbą ich powtórzeń, jak również czas przerwy wypoczynkowej muszą być dostosowane do możliwości zawodnika. Np. u osób słabo zaawansowanej, wypoczynek podczas treningu musi trwać od 3 do 4 minut, u zawodników dobrze wytrenowanych przerwa wypoczynkowa trwa od 2 do 3 minut.

Do właściwego ustalenia konieczna jest więc dokumentacja zawierająca notatki na temat przebieganych odcinków, czas przerw wypoczynkowych, jak i ilości serii i czasów w jakich dany zawodnik przebiegł odcinki podczas treningu.

Trening szybkościowy powinno przeprowadzać się na początku cyklu tygodniowego, po dniu odpoczynku lub po lżejszym treningu dnia poprzedniego, a także na początku zajęć treningowych. W takich sytuacjach ćwiczący nie jest zmęczony i jest zdolny do wykonywania maksymalnie szybkich i skoordynowanych ruchów. Skuteczność tego treningu jest większa wtedy, gdy trenuje się mniej intensywnie, lecz częściej. Intensywny trening, oparty na maksymalnie szybkich biegach, prowadzi do zmęczenia. Aby uniknąć tego stanu i przeciążenia zawodnika najszluszniejszą zasadą w treningu szybkościowym jest łączenie środków treningowych o maksymalnej intensywności z łagodniejszymi formami treningu o submaksymalnej intensywności oraz z treningiem koordynacyjno — technicznym, przywracającym sprinterom niezbędną umiejętność luźnego i technicznie bezbłędnego sposobu biegania (Kruczalak 1999).

Kolejną ważną zdolnością motoryczną w treningu zawodniczek biegających dystans 400 m jest siła.

Siła to zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałaniu mu kosztem wysiłku mięśniowego. Siła mięśniowa ma duży wpływ na szybkość ruchów i prędkość biegu (Naglak 1991).

W wysiłku fizycznym wyróżniamy trzy rodzaje pracy mięśniowej:

- 1 pracę izotoniczną — charakteryzuje się zmianą długości mięśnia bez zmiany jego napięcia,
- 2 pracę izometryczną — określa się zmianą napięcia mięśnia bez zmiany jego długości,
- 3 pracę auksotoniczną — następuje równoczesna zmiana długości i napięcia mięśnia.

Siłę u sprinterów można poprawić poprzez: zwiększenie masy mięśniowej i lepszą koordynację. Jej wpływ oddziaływania na poziom wyników sportowych w biegach sprinterskich można rozpatrywać z dwóch punktów widzenia. Z jednej strony należy brać pod uwagę jej pozytywny wpływ na szybkość, a z drugiej strony, ujemny wpływ na poziom wytrzymałości szybkościowej, co jest niezmiernie ważne w biegu na 400 m. Należy pamiętać, że wpływ siły mięśniowej na poziom wyników w sprincie i kształtowanie się szybkości biegu

na dystansie uzależniony jest od skali rozwoju siły i masy mięśniowej (Kruczalak 1999).

Jeżeli mamy do czynienia z zawodniczką słabą fizycznie, rola ćwiczeń siłowych w jej treningu jest bardzo duża. Wzrost poziomu siły ogólnej, jak i specjalnej spowoduje u zawodnika poprawę szybkości, a także wytrzymałości szybkościowej. W miarę wzrostu siły, znaczenie jej będzie się stopniowo zmniejszać.

Po osiągnięciu najkorzystniejszego stopnia jej rozwoju, dalszy trening siłowy może spowodować pewną poprawę dyspozycji szybkościowych, lecz jednocześnie obniżenie poziomu wytrzymałości szybkościowej. Wzrost masy mięśniowej, ciężaru ciała może spowodować pogorszenie koordynacji ruchów i techniki biegu, czego konsekwencją będzie nieekonomiczne bieganie.

Dlatego w takim przypadku trzeba zastosować trening siły specjalnej, głównie kończyn dolnych, nie powodujący przyrostu masy ciała, rozwijający wytrzymałość siłową, połączony z ćwiczeniami gibkościowymi, a także z koordynacyjno — technicznym treningiem biegowym.

Jeśli zawodniczka jest mocna fizycznie, ma siłę wrodzoną, nie należy pracować nad nią zbytnio, lecz kształtować w pierwszym rzędzie dyspozycje szybkościowo-siłowe za pomocą ćwiczeń o dużej dynamice, z większą ilością powtórzeń. Ćwiczenia te powinny obejmować te partie mięśni, które są najbardziej zaangażowane podczas biegu, a więc i mięśnie nóg, i mięśnie pasa biodrowego (Kruczalak 1999).

Trening siły dzielimy na ćwiczenia kształtujące:

1. siłę ogólną — stosowany jest zwykle w dużych objętościach w pierwszej części treningu przygotowawczego. Głównym zadaniem jest przygotowanie wszystkich zespołów mięśniowych poszczególnych części i odcinków ciała. Zalicza się do niej gimnastykę ogólnorozwojową złożoną z ćwiczeń kończyn górnych i dolnych, pasa barkowego, obręczy biodrowej i tułowia we wszystkich płaszczyznach, wykonywane w lekkim biegu. Również kształtujemy ją poprzez pokonywanie oporu własnego ciała i ciała współćwiczącego. Wykorzystywać można również piłki lekarskie, ekspandery, hantle, a także lekką sztangę (20 - 25 kg) oraz „atlas jako najpopularniejszy z trenerów,
2. siłę specjalną — dotyczy ekonomicznego wykorzystania wartości dynamicznych grup mięśniowych z narastającym rytmem powtórzeń w danej czynności motorycznej. Kształtuje ona dyspozycje siłowo - szybkościowe. Do tego celu wykorzystuje się: piłki lekarskie, ekspandery, worki z piaskiem, za pośrednictwem różnorodnych ćwiczeń skocznościowych tj. podskoki z małymi obciążeniami i bez obciążeń, wyskoki,

różnego rodzaju wieloskoki (szybkie, wolne, wykonywane z rozbiegu, z miejsca).

3. Natomiast do najbardziej naturalnych ćwiczeń rozwijających siłę specjalną biegaczy na krótkie dystanse należą ćwiczenia terenowe w postaci szybkich podejść i wybiegów na wzniesienie o różnym nachyleniu (Kruczalak 1999).

W celu prawidłowego programowania pracy nad rozwojem siły mięśniowej trzeba przestrzegać:

Wszechstronnego przygotowania organizmu do wykonywania ćwiczeń siłowych o zwiększonej intensywności,

Umiaru w stosowaniu ćwiczeń siłowych (umiejętne dawkowanie natężenia wysiłku siłowego w zależności od potrzeb i możliwości zawodnika),

Doboru optymalnych obciążeń (ok. 50 % maksymalnego ciężaru ciała), Stosowania ćwiczeń rozciągających i rozluźniających (Stawczyk 1999).

W kształtowaniu siły mięśniowej stosuje się trzy podstawowe metody:

a) metodę dynamiczną, w skład której wchodzi następujące formy treningowe:

- Trening ciężko atletyczny — trenujący posługuje się sztangą. Ćwiczenia skutecznie kształtują siłę mięśniową. Ćwiczący wykonuje prace 100% (wysiłek maksymalny) — 90 — 95% (wysiłek submaksymalny). Ilość wykonywanych serii waha się od 1 do 2, w których jest około 4 ćwiczeń, powtarzanych 1 — 3 razy.

- Trening „body — building” — uwzględnia stosowanie dużych obciążeń i liczba powtórzeń powinna być mniejsza. Liczba ćwiczeń nie powinna przekraczać 10 — 12, w jednej serii powinno się realizować około 4 — 12 powtórzeń, a ćwiczący wykonuje zazwyczaj 2 serie. Wykonywana praca przez trenującego jest umiarkowana i duża w granicach 70 — 80%.

- Trening obwodowy polega na wielokrotnym powtarzaniu poszczególnych ćwiczeń wchodzących w skład zestawu. Liczba obwodowych ćwiczeń nie powinna przekraczać 10. Ilość powtórzeń waha się od 13 do nawet 25, czas trwania serii powinien trwać do 1 minuty (nie dłużej). Serie dobierane są w zależności od stopnia zaawansowania ćwiczącego. Praca wykonywana przez zawodnika cechuje się na poziomie średnim i małym (od 50 do 30%).

- Trening wytrzymałościowo — siłowy — cechuje się stosowaniem małych obciążeń.

Duża liczba powtórzeń, do 25, w miarę wytrenowania zawodnika powinna wzrastać.

Zawodnik między ćwiczeniami nie stosuje przerw wypoczynkowych.

b) metodę statyczną — powyższa metoda nie ma większego zastosowania w treningu lekkoatletycznym. Głównym jej zadaniem jest praca mięśni pozostających w bezruchu.

c) metodę mieszaną — cechuje ją połączenie treningu ciężko atletycznego z treningiem izometrycznym. Polega na kilku „zatrzymaniach” 1 — 3 sekundowych w różnych momentach wykonywanego ćwiczenia (Stawczyk 1999).

Trening siłowy, podobnie jak szybkościowy i wytrzymałościowy, jest realizowany przez zawodników różnorodnie. Przez jednych traktowany jest bardzo poważnie, innym zajmuje mniej czasu. Wynika to niewątpliwie z potrzeb związanych ze strukturą zdolności motorycznych zawodników i morfologicznych uwarunkowań genetycznych (Kruczalak 1999).

Do ostatnich cech rozwijanych podczas treningu zawodniczki biegającej 400 m, należą zwinność i gibkość.

Zwinność to zdolność do zręcznego i zarazem szybkiego ruchu. Łączy się z tym pojęciem wyobrażenie ruchów elastycznych i gibkości łańcuchów ruchowych (Gilewicz 1964).

Gibkość natomiast wynika głównie z elastyczności i rozciągliwości mięśni, pozwalając na wykonywanie obszernych i swobodnych ruchów (Kruczalak 1999).

Zręczne wykonywanie jakiegoś ruchu angażuje tylko niezbędne partie mięśni oraz skrócenie czasu trwania ćwiczenia. Ta cecha motoryczna wymaga szybkiej orientacji oraz szybkiego i poprawnego wykonania określonego ruchu. Poprzez zręczność sprinter jest w stanie poprawić pozycję, przywrócić równowagę, dobrać właściwy rytm, korygować zakłócenia motoryczne. W kształtowaniu zręczności wskazane są ćwiczenia, które wymagają od zawodnika pomysłowego, szybkiego i ekonomicznego wykonania danego zadania. Do rozwijania tej cechy motorycznej stosuje się takie dyscypliny jak: gry zespołowe (piłka ręczna, piłka koszykowa i piłka nożna), tenis ziemny, skoki do wody, gimnastyka. Również bardzo pomocne są sporty zimowe w szczególności narciarstwo: biegi, zjazdy, slalomy w różnych warunkach śniegowych.

Powyższe ćwiczenia mają na celu zmuszanie ćwiczących do pomysłowości, szybkiej orientacji oraz do panowania nad swoimi ruchami.

W kolejnym etapie kształcenia trzeba zwrócić uwagę na rozwój zwinności specjalnej, związanej bezpośrednio z uprawianą konkurencją sportową. Zręczność specjalna wiąże się głównie z wykonywaniem ćwiczeń różnorodnych, zbliżonych charakterem i strukturą ruchu do ćwiczeń treningowych. Kształtuje się ją głównie za pomocą trzech grup zręczności specjalnej:

1. Ćwiczenia specjalne wykonywane w warunkach utrudnionych — wszystkie ćwiczenia metodyczne wykonywane w warunkach utrudnionych np. sprinter „pokonuje” wiraż na torze o szerokości np. 30 cm.

2. Ćwiczenia specjalne wykonywane z „pozycji odwrotnych” np. bieganie wirażu w przeciwną stronę.
3. Ćwiczenia terenowe z zakresu wybranej specjalności ruchowej —wykorzystanie wszystkich możliwości terenowych dla podniesienia zręczności specjalnej np. biegacze biegają po nierównym terenie o różnej twardości, między różnymi przeszkodami (np. drzewami), wykonują podbiegi pod górkę.

Gibkość ogólna dotyczy dużej obszerności ruchów we wszystkich stawach ciała ludzkiego, natomiast przez gibkość specjalną mamy na myśli zdolność do wykonywania bardzo obszernych ale ukierunkowanych ruchów dotyczących danej konkurencji. Ćwiczenia gibkości wykonywane są w zakresie, jakiej wymaga dana dyscyplina. Jej kształtowanie powinno odbywać się po uprzednim przygotowaniu układu mięśniowego np. poprzez „rozgrzewkę” a więc truchtem, uzupełnionym ćwiczeniami o charakterze ogólnorozwojowym, z uwzględnieniem tych partii mięśni, które będą poddane ćwiczeniom gibkościowym. Tą cechą motoryczną należy kształtować w okresie przygotowawczym, w pozostałych okresach rocznego cyklu treningowego należy utrzymać optymalny poziom tej zdolności motorycznej (Stawczyk 1999).

Poziom gibkości uzależniony jest od stanu organizmu. Wzrasta po rozgrzewce i w stanach emocjonalnych oraz przy wzroście temperatury, maleje natomiast w przypadku zmęczenia, depresji psychicznej, po śnie i w niskiej temperaturze.

Według Sozańskiego (...) *struktura czasowa reguluje rozkład prac treningowych w czasie. W jej ramach umieszczamy zadania dotyczące kształtowania składowych stanów wytrenowania, czyli elementów struktury rzeczowej* (Sozański 1999 s. 82).

Trening czasowy zależny jest od szeregu czynników, które przejawiają się w budowie treningu. Głównymi czynnikami, które odpowiedzialne są za strukturę treningu są:

- funkcjonalność organizmu i biologiczne prawo rozwoju,
- procesy fizjologiczne zachodzące w sportowcu w czasie treningu,
- objętość i intensywność pracy z zawodnikami,
- powtarzalność zadań treningowych i odnowa biologiczna,
- teoretyczna i praktyczna wiedza trenerska ,
- współzawodnictwo.

Na budowę treningu czasowego szczególny wpływ mają cechy motoryczne i jest układany on indywidualnie pod każdego sportowca, którego organizm rządzi się własnymi prawami biologicznymi. Ważną rolę w strukturze czasowej odgrywa dyscyplina całego procesu, która podnosi poziom sportowy zawodnika (Sozański 1999).

Niezbędnym i niepodważalnym wariantem treningu czasowego jest cykliczność pracy. W tej strukturze wyróżniamy trzy rodzaje cykli:

- makrocykl (wieloletni-olimpiada, roczny-ME, półroczny-MP),
- mezocykl (kilka mikrocykli),
- mikrocykl (kilka jednostek treningowych),

Najmniejszym ogniwem struktury jest jednostka treningowa (Sozański 1999).

Nieodzownym elementem budowania formy sportowej jest stosowanie cykli treningowych oraz stosowania zmian w fazach pracy i wypoczynku. Realizacja zdań szkoleniowych jest zależna od optymalnej gotowości ustroju do uzyskiwania wysokich wyników. Czas potrzebny na uzyskanie wysokich wyników szkoleniowych można podzielić na trzy fazy:

- 1) budowanie formy- podwyższanie doskonałości organizmu i cech sprawności oraz formowanie niezbędnych umiejętności,
- 2) stabilizacja- utrzymanie stanu gotowości sportowca do startów w imprezach sportowych i osiągnięcia najwyższych rezultatów,
- 3) czasowy spadek formy- umyślne obniżanie formy poprzez zmianę treści treningowych (Sozański 1999).

Makrocykl

Jest to cykl wieloletni lub roczny, na który składają się trzy okresy: przygotowawczy, startowy oraz przejściowy. Okres przygotowawczy ma na celu budowanie i poprawę poszczególnych zdolności motorycznych. Wyróżniamy w nim trzy podokresy: przegotowani wszechstronnego (ogólnego), ukierunkowanego i specjalnego. Po okresie przygotowawczym zawodnik wchodzi w okres startowy, który służy stabilizacji formy oraz charakteryzuje się licznymi startami w zawodach. Głównym jego celem jest tworzenie odpowiednich warunków umożliwiających uzyskanie jak najlepszych wyników sportowych poprzez utrwalenie opanowanych wcześniej nawyków i umiejętności. Po zakończeniu okresy startowego zawodnik rozpoczyna okres przejściowy. Jest to czas aktywnego wypoczynku połączonego z odnową biologiczną w celu zapobiegnięcia negatywnym skutkom wysokich obciążeń treningowych oraz ewentualnym kontuzjom. Odpowiednio przebyty okres przejściowy pozwala na rozpoczęcie kolejnego makrocyklu z wyższego niż poprzedni pułapu. Makrocykl dzielimy na mezocykle nazywane cyklami średnimi (Sozański 1999).

Mezocykl

Najczęściej mezocykl składa się z trzech-sześciu małych cykli. Najkrótszy z możliwych mezocykli składa się z zaledwie dwóch. Łączny czas jego trwania wynosi zazwyczaj około

jednego miesiąca. Wyróżniamy następujące mezocykle:

- wprowadzający –charakteryzuje się mniejszymi obciążeniami natomiast większą objętością. Służy on przygotowaniu wszechstronnemu i jest on niejako rozpoczęciem okresu przygotowawczego (Sozański 1999).
- podstawowy – jego głównym celem jest zwiększanie wydolności. Skupia się on głównie na uformowaniu nowych nawyków ruchowych bądź też przekształceniu tych które zawodnik wcześniej opanował. Istnieją dwa rodzaje mezocykli podstawowych. Rozwijający charakteryzują duże obciążenia, natomiast stabilizujący ma na celu utrzymanie osiągniętego już poziomu. Obydwa te rodzaje przeplatają się ze sobą.
- kontrolno- przygotowawczy – jest to forma przejścia pomiędzy mezocyklem podstawowym a startowym łączy się z udziałem w licznych startach kontrolnych.
- startowy – odbywa się on w okresie startów zasadniczych. Jego przebieg uwarunkowany jest kalendarzem imprez przewidzianym na dany rok (Sozański 1999).
- odbudowująco- przygotowawczy i odbudowująco- podtrzymujący – są to cykle pośrednie. Pierwszy z nich przypomina mezocykl podstawowy, aczkolwiek w jego skład wchodzi więcej elementów mających na celu odbudowę. Drugi natomiast oznacza się dużą różnorodnością form treści i warunków realizowanego treningu. Stosowany jest pomiędzy ważnymi zawodami, po okresie przejściowym lub też w przypadku długo trwałego okresu startowego. Rolą przytoczonych mezocykli jest ochrona osiągniętego stanu wytrenowania organizmu poprzez między innymi zabezpieczenie przed przetrenowaniem (Sozański 1999).

Mikrocykl

W skład mikrocyklu wchodzi kilka jednostek treningowych, czyli najmniejszych elementów struktury treningu. Jednostki te tworzą logicznie uporządkowany ciąg. Okres trwania mikrocyklu wynosi zazwyczaj 7-10 dni, na przełomie których uwzględniona jest faza stymulująca i odbudowująca. Podstawową zasadą mikrocyklu jest powtarzalność kolejności zajęć o zróżnicowanym charakterze pracy. Wśród czynników wpływających na jego budowę wymienia się między innymi plan życiowy zawodnika, treść i liczbę zajęć a także indywidualną reakcję na stosowane obciążenia treningowe (Sozański 1999). Wyróżniamy cztery rodzaje mikrocykli: treningowy, wprowadzający, startowy, odbudowujący (Sozański 1999).

Cele i hipotezy badawcze

Każdy proces badawczy ma na celu świadome i zamierzone poznanie podmiotu. Aby ten

cel osiągnąć należy stosować się do ściśle określonych reguł metodycznych używając metod, technik i narzędzi badawczych. Przestrzeganie tych reguł niesie za sobą wysoką efektywność wyrażoną poprzez oszczędność czasu sił i środków (Sztumski 2005).

Celem głównym artykułu było dokonanie analizy zastosowanych obciążeń treningowych Bezpośredniego Przygotowania Startowego przed Mistrzostwami Polski na otwartym stadionie w Słupsku w 2006 roku zawodniczki Malwiny Wantoch-Rekowskiej.

Dla osiągnięcia tego celu postawiono dodatkowo cele szczegółowe którymi są:

- ukazanie specyfiki treningu na dystansie 400m w Bezpośrednim Przygotowaniu Startowym,
- przedstawienie struktury rzeczowej i czasowej treningu czterystumetrowców.

W odniesieniu do powyższych celów postawiono hipotezy badawcze. Sztumski definiuje hipotezę jako *przypuszczenie lub domysł wysunięty prowizorycznie dla określenia lub wyjaśnienia czegoś, który oczywiście wymaga sprawdzenia, czyli weryfikacji poprzez odpowiednie badania stosowane w danej nauce* (Sztumski 2005 s.53).

Prawidłowo skonstruowaną hipotezę charakteryzują takie cechy jak nowość, ogólność, stosowanie jasnych pojęć bez sprzeczności wewnętrznych oraz sprawdzalność empiryczna. Rozróżniamy hipotezy podstawowe dotyczące problemów zasadniczych a także częściowe odnoszące się jedynie do fragmentów zagadnienia. Inna klasyfikacja dzieli hipotezy na ogólne i szczegółowe. Dodatkowo możemy spotkać się z oceną stopnia prawdopodobieństwa wytoczonych hipotez, wobec czego wyodrębniamy hipotezy wysoko, średnio i mało prawdopodobne (Sztumski 2005).

Najczęściej stosowanym sposobem wysnuwania hipotez naukowych jest tworzenie wniosku hipotetycznego z istniejącej już teorii, stawianie hipotezy na podstawie zebrania i uogólnienia danych statystycznych oraz wnioskowanie na podstawie własnych domysłów i doświadczeń życiowych (Sztumski 2010).

Postawiono następujące hipotezy:

1. Obciążenia treningowe zostały odpowiednio dobrane.
2. Czas trwania BPS był odpowiednio długi.
3. Struktura rzeczowa treningu odpowiadała założeniom startowym.

Charakterystyka środowiska, materiał i metoda badań

Badania przeprowadzono w sekcji lekkoatletycznej WKS Zawisza mieszczącym się przy ulicy Gdańskiej 163 w Bydgoszczy, na zawodniczce Malwinie Wantoch-Rekowskiej. Początki sekcji lekkoatletycznej datuje się na maj 1946 roku kiedy to powstał Wojskowy

Klub Sportowy.

Początkowo siedziba klubu mieściła się w Koszalinie ale z inicjatywy żołnierzy 48 Okręgowego Warsztatu Samochodowego grających w drużynie piłki nożnej przeniesiono ją do Bydgoszczy. Pierwszym prezesem klubu został ppłk Marian Gutaker, pod jego prezesurą funkcjonowało dziewięć sekcji: piłki nożnej, siatkówki, koszykówki, tenisa ziemnego, tenisa stołowego, strzelectwa, motorowa, pływacka oraz lekkoatletyczna.

Obecnie WKS Zawisza działa osiem sekcji, są to sekcja piłki nożnej, spadochronowa, strzelecka, gimnastyczna, bokserska, sportów wodnych, podnoszenia ciężarów i lekkoatletyczna. Prezesem tej ostatniej jest Wincenty Dybalski. Sekcja zatrudnia czternastu trenerów pod okiem których trenuje około 120 zawodników. SL WKS Zawisza realizuje szkoleniu we wszystkich grupach wiekowych począwszy od naborowych a skończywszy na seniorach. Nabór realizowany jest w oparciu o ogłoszenia prasowe, współpracę ze szkołami oraz kontakty indywidualne trenerów z nauczycielami.

W początkowych latach działalności sekcji LA dominowały skoki i biegi, zwłaszcza przełajowe. Wynikało to z braku podstawowego sprzętu niezbędnego do niektórych konkurencji technicznych i rzutowych. Obecnie oferowane są treningi w następujących konkurencjach lekkoatletycznych: biegi krótkie (na dystansie 60, 100, 200 i 400m), średnie (600, 800, 1000, 1500m oraz na dystansie 1 mili), długie (3000, 3000 z przeszkodami, 5000, 10000m), przez płotki (100, 110, 400m), uliczne (maraton, półmaraton, ultramaraton), sztafetowe (4x100, 4x400), chód 10, 20, 50km), rzuty (oszczepem, młotem, dyskiem oraz pchnięcie kulą), skoki (wzwyż, w dal, o tyczce), a także wieloboje (siedmiobój kobiet i dziesięciobój mężczyzn) (Lipoński 1971). Treningi odbywają się na stadionie bocznym oraz bieżni krytej wyposażonej w siłownię. Zawodnicy mają również możliwość korzystania z odnowy biologicznej. Stadion główny jest obecnie najlepiej wyposażonym stadionem lekkoatletycznym w Polsce spełniającym standardy międzynarodowe.

Karierę sportową Malwina Wantoch-Rekowska rozpoczęła w 2001 roku jako młodziczka w WKS Zawisza Bydgoszcz, pod okiem trenera Jacka Lewandowskiego, aktualnie trenera kadry Polski sprinterek. W sezonie startowym 2006/2007 wysokość ciała zawodniczki wynosiła 166 centymetrów, a masa ciała 54 kilogramy. Zawodniczka nie charakteryzowała się typową budową morfologiczną czterystumetrowca gdyż sportowcy biegający ten dystans są zazwyczaj wyższej wysokości ciała (typ leptosomatyczny).

Metodą badawczą nazywamy (...) *system założeń i regul pozwalających na takie uporządkowanie praktycznej lub teoretycznej działalności, aby można było osiągnąć cel do*

jakiego się świadomie zmierza (Sztumski 2005 s. 68). Cechą charakterystyczną metody jest celowość.

W nauce stosuje się podział metod na ogólne i szczegółowe. Wśród metod ogólnych, które cechuje uniwersalność, wymieniamy: analizę, eksperyment, obserwację, porównanie oraz syntezę. Dodatkowo w typologii metod spotykamy się z podziałem na metody empiryczne, polegające na gromadzeniu faktów np. w procesie obserwacji, porównań lub też pomiarów oraz metody teoretyczne służące syntezie nauki i jej wyższemu rozwojowi (Sztumski 2005).

Przy posługiwaniu się wyżej wymienionymi metodami stosujemy różnorodne techniki badawcze. Techniką nazywamy *sposób uzyskiwania (zbierania, zdobywania) danych (informacji, materialów)* (Sołoma 1999 s. 44).

Techniki badawcze dzielimy na obserwacyjne oraz te oparte na komunikacji badacza z badanymi. Do drugiej grupy zaliczamy wszelkie formy wywiadu, ankiety oraz inne sposoby uzyskiwania pisemnych wypowiedzi (Sołoma 1999).

W niniejszych badaniach jako technikę badawczą zastosowano wywiad bezpośredni oraz analizę dokumentów osobistych (dzienniki treningowe). Do dokumentów osobistych zaliczamy między innymi pamiętniki, listy, autobiografie, dzienniki i inne. Technika analizy dokumentów jest szczególnie charakterystyczna w polskiej socjologii. Do dokumentów kronikarskich zaliczamy między innymi dzienniki zajęć oraz plany pracy, które posłużyły analizie treningowej w niniejszym opracowaniu. Tego typu dokumenty uznaje się w socjologii za szczególnie wiarygodne i rzetelne (Pilch, Bauman 2010).

Analiza wyników badań

Analizie poddane zostało Bezpośrednie Przygotowania Startowe przed Mistrzostwami Polski w Słupsku w 2006 roku. Uzyskane przez Malwinę Wantoch-Rekowską wyniki pokazują że BPS choć był krótki bo tylko czterotygodniowy był przepracowany bardzo dobrze i pozwolił na osiągnięcie bardzo dobrych rezultatów przez tę zawodniczkę na najważniejszej imprezie sezonu.

Tabela 1. Rozkład obciążeń treningowych podczas BPS przed Mistrzostwami Polski

Poniedziałek 15.V	Trucht 10 min + sprawność 1 przebieżka 100 m Siła: Półprzysiady 4 x 20/8 Wyskoki C 2 x LG/12 Wspięcia 2 x 20/8 Wstępowanie 2 x LG/8n Podskoki o prostych nogach 3x20 Hoppy 30 odbić Skoczność:- 5-cio skok 11.19 -w dal z m. 2.24 Przebieżki 4 x 100 m
Wtorek 16.V	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność 3 x marsz A przes. 2 x skip C1 l.p 2 x skip A1 l.p 3 x półskip A Kolce: 2 wyjścia z wyrażu 2 x półskip A Start z bloku: - indywidualne x 3 - grupowe x 3 Zmiany sztafetowe Trucht 5 min
Środa 17.V	Trucht 10 min + sprawność 1 przebieżka 100 m Rozgrzewka skipowa WT: 200m kolce – 26.43 150m kolce – 18.86 120m kolce – 15.40 trucht 5 min
Czwartek 18.V	Trucht 10 min + sprawność Płatki: chodzenie x4 Kolce: 2 x przebieżki po wirażu 3 x półskip A Starty z bloku: - indywidualne x 3 - grupowe x 3 Trucht 5 min
Piątek 19.V	Trucht 10 min + sprawność Skipy: 3x CBA Skoczność:- 3-skok - w dal z m. -5 –cio skok Wieloboje kulowe
Sobota 20.V	wolne
Niedziela 21.V	Liga Juniorów –Częstochowa 400m -58.50

(Źródło: z dziennika treningowego)

Bezpośrednie Przygotowanie Startowe przed Mistrzostwami Polski juniorów zaczęło się 15 maja 2006 rok, na obiektach Zawiszy Bydgoszcz. Malwina wraz z trenerem

klubowym wkroczyła w ostatni etap przygotowań do najważniejszego startu w sezonie tzn. w Bepośrednie Przygotowanie Startowe.

Pierwszy tydzień BPS-u zawodniczka podczas treningów poświęciła na trening siłowy, szybkościowy i wytrzymałościowy.

Na sile obciążenia sięgnęły 1800 kg, na takich ćwiczeniach jak: półprysiady, wspięcia, wyskoki C, wstępowanie, podskoki o prostych nogach. Wszystkie te ćwiczenia były wykonywane z obciążeniem, które gwarantowało odpowiednią reakcję na bodziec siłowy. Na koniec treningu zawodniczka podczas skoczności zawodniczka odskakała: pięcioskok, skok w dal z miejsca i hoppy przez niski płotki.

Kolejnym treningiem w pierwszym tygodniu BPS był trening szybkościowy, który składał się z ćwiczeń technicznych, startów z bloków oraz zmian sztafetowych.

Trening wytrzymałości składał się z odcinków krótkich jak na trening czterystumetrowca.

Tydzień zawodniczka zakończyła startem na Lidze juniorów w Częstochowie , na dystansie 400m. Podczas tego biegu, Malwina uzyskała wynik 58.50 sek. Co było jej rekordem życiowym.

Tabela 2. Rozkład obciążeń treningowych podczas BPS przed Mistrzostwami Polski

Poniedziałek 22.V	OWB 2km+ sprawność Płotki:- wymachy - chodzenie Skipy: 3x CBA Wieloboje kulowe
Wtorek 23.V	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność 3 x marsz A przes. 2 x skip C + nożyce 2 x skip A + półskip A Kolce: 2 przebieżki 3 x półskip A Start z bloku: - indywidualne x 2 - grupowe x 3 Zmiany sztafetowe Trucht 5 min
Środa 24.V	Trucht 10 min + sprawność 1 przebieżka 100 m Rozgrzewka skipowa WT: 250m kolce – 34.11 120m kolce – 15.24 120m kolce – 15.16 trucht 5 min
Czwartek 25.V	Trucht 10 min + sprawność Skipy: 3x CBA Skoczność: 5-cio skok-11.40 w dal z m.-2.25

Piątek 26.V	Wolne
Sobota 27.V	Liga Seniorów-Zawody 200m 26.02
Niedziela 28.V	wolne

(Źródło: z dziennika treningowego)

W drugim tygodniu BPS zawodniczka wraz z trenerem prowadzącym utrzymała kierunek zajęć treningowych, więc treningi składały się z szybkości, wytrzymałości i startu kontrolnego na dystansie 200m.

Szybkość to znów ćwiczenia techniczne, starty z bloku na technikę, indywidualne i z elementami współzawodnictwa, grupowe.

Wytrzymałość to krótkie odcinki, najdłuższy to 250 m, ponieważ zawodniczka w nadchodzący weekend miała w planach start na dystansie 200 m, dlatego nie było potrzeby biegać dłuższych odcinków na wytrzymałości.

Bieg na 200m odbył się na koniec drugiego tygodnia BPS. Zawodniczka osiągnęła wynik 26.02 i był to rekord życiowy Malwiny.

Już w połowie BPS-u widać że praca treningowa została dobrana w odpowiedni sposób, dwa starty i dwa rekordy życiowe.

Tabela 3. Rozkład obciążeń treningowych podczas BPS przed Mistrzostwami Polski

Poniedziałek 29.V	Trucht 10 min + sprawność 1 przebieżka 100 m Podskoki: -wszystkie 3x10 Siła: Pólprzysiad + wyskok 3x10 Wspięcia 2 x 8n Wstępowanie 2 x 8n Skipy: 3x CBA 5x wieloskok sprinterski Wieloboje kulowe Przebieżki 4 x 100 m
Wtorek 30.V	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność 3 x marsz A przes. 2 x skip C + nożyce 2 x skip B + półskip A Kolce: 2 wyjścia z wyrażu 2 x półskip A 2x skip A1 Start z bloku: - indywidualne x 3 - grupowe x 3 Zmiany sztafetowe Narastająca szybkość 4 x 60m
Środa 31.V	Trucht 10 min + sprawność 1 przebieżka 100 m Rozgrzewka skipowa

	WT: 150m kolce – 18.86 150m kolce – 18.90 150m kolce – 18.72 trucht 5 min
Czwartek 1.VI	Festiwal Lekkoatletyczny- Bydgoszcz
Piątek 2.VI	wolne
Sobota 3.V	Makroregion Sopot 400m – 57.62
Niedziela 4.VI	wolne

(Źródło: z dziennika treningowego)

W trzecim tygodniu BPS kierunek obciążeń treningowych został zachowany, Trening Siłowy składał się z tych samych ćwiczeń co poprzednio tylko zostały zmniejszone obciążenia od obciążeń w poprzednim tygodniu.

Szybkość to znów ćwiczenia szybkościowe, te same co poprzednio, tylko już mniej, żeby zbytnio nie obciążać układu mięśniowego zawodniczki i nie ryzykować jakieś kontuzji na tydzień przed Mistrzostwami Polski. Zrezygnowano też z biegania odcinków bieganych na 90-95% na rzecz odcinków przebieganych z narastającą szybkością.

Na wytrzymałości Malwina biegała 3 x 150m .Nie było konieczne wplecenie dłuższego odcinka na podtrzymanie wytrenowanej wytrzymałości, ponieważ zawodniczka w weekend miała w planach start na 200m a nie na 400m.

Start na 200 m, odbył się w Sopocie, a zawodniczka po raz kolejny poprawiła rekord życiowy i wynosi on po tym starcie 57.62.

Tabela 4. Rozkład obciążeń treningowych podczas BPS przed Mistrzostwami Polski

Poniedziałek 5.VI	OWB 2km+ sprawność Płatki: - wymachy - chodzenia - w biegu Podskoki wszystkie 3x15 Skipy: 3x CBA Przebieżki 8x100m
Wtorek 6.VI	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność 2 x przekładanka 2 x krok odstawno-dostawny 3 x masz A 3 x marsz B Kolce: 2 przebieżki po wirażu 3 x półskip A Start z bloku: - na materac x 5 - indywidualne x 5 Zmiany sztafetowe do sztafety 4x 400m
Środa	Trucht 10 min + sprawność

7.VI	1 przebieżka 100 m Rozgrzewka skipowa MZB: 8 x 45 sek/ 2min trucht trucht 5 min
Czwartek 8.VI	Trucht 10 min + sprawność Siła: - półprzysiady 4 x 20/10 - wyskoki C 2 x LG/12 - podskoki o pr. n. 3 x LG/20 - wspięcia 3 x 25/8 - półprzysiad + wyskok 3 x LG/8 - ćwiczenia dwójki (kopania) 3 x 20 sek Hoppy 60 odbić Wieloboje kulowe Interwał 3 x 3 x 60m
Piątek 9.VI	Trucht 10 min + sprawność 3 x marsz A 3 x marsz B 3 x marsz A z przes. 3 x skip A1 + półskip A 2 x skip C1 Kolce: 2 przebieżki 5 x półskip A Satrty z bloku -na materac x 10 - indywidualne x5 Odcinki na czas : 2 x 60m 7.57/ 7.67 i 2 x 80m 10.16/ 10.12
Sobota 10.VI	Trucht 10 min + sprawność Rozgrzewka skipowa WT: 350m buty – 55.9 200m buty – 27.5 250m kolce – 27.7 120m kolce - 20.1 trucht 5 min
Niedziela 11.VI	Wolne

(Źródło: z dziennika treningowego)

Czwarty tydzień minął zawodniczce na treningach siłowym i szybkościowym, wytrzymałościowym i rozruchu.

Trening siły był treningiem o dużym obciążeniu, które wynosiło 2768 kg i składał się m.in. z półprzysiadów, wyskoków C, wspięć, półprzysiadu+ wyskok .

Szybkość też była wykonywana na dużych obciążeniach jak na BPS, składała się z ćwiczeń technicznych i dużej ilości startów i odcinków bieganych na czas z prędkością 95 % prędkości maksymalnej.

Na wytrzymałości pojawił się znów jeden odcinek dłuższy 350 m, na podtrzymanie wytrenowanej wytrzymałości. Można było wpleść ten odcinek, ponieważ zawodniczka w weekend nie miała w planach żadnego startu.

Tabela 5. Rozkład obciążeń treningowych podczas BPS przed Mistrzostwami Polski

Piąty tydzień BPS przed Indywidualnymi Mistrzostwami Polski na otwartym stadionie Malwina Wantoch-Rekowska przepracowała realizując plan treningowy według schematu, siła, szybkość, wytrzymałość, skipy, wieloboje kulowe. Tydzień zakończyła zawodami

kontrolnymi w Bydgoszczy.

Siła to sprawdzone wcześniej ćwiczenia, półprzysiady, wstępowanie, półprzysiad wyskok, wspięcia, wyskoki C, pajacyk suma obciążeń podczas tego treningu 1980 kg. Na koniec treningu zawodniczka odskakała hoppy, pięcioskok i skok w dal z miejsca.

Na szybkości zawodniczka wykonywała bardzo dużo ćwiczeń technicznych, marsze, półskipy, starty z bloku jak i przebiegła odcinki 80 m x 1 i 2 x 60 m, z prędkością na 90%.

W środę trening wytrzymałościowy składał się z trzech odcinków w tym jednego długiego 300 metrowego, po to ażeby podtrzymać wytrzymałość, która jest nie zbędna w biegu na 400 m jak i przebiec odcinek zbliżony do 400 m bo zawodniczka do Mistrzostw Polski nie miała zaplanowanego żadnego startu na 400m .

Tydzień zawodniczka zakończyła startem na Zawodach Kontrolnych w Bydgoszczy, na dystansie 200 m. Podczas tego biegu Malwina uzyskała wynik 26,14. Co było jej rekordem życiowym.

Tabela 6. Rozkład obciążeń treningowych podczas BPS przed Mistrzostwami Polski

Poniedziałek 19.VI	Zawody Szkolne, Bydgoska Olimpiada Młodzieży 4 x 100 m - 49.72 Siła: Półprzysiady 4 x 20/10 Wyskoki C 2 x LG/10 Pajacyk 2 x LG/10 Półprzysiad wyskok 2 x 10 Wspięcia 2 x 25/10 Hoppy 40 odbić Przebieżki 4 x 100m
Wtorek 20.VI	Zawody Szkolne, Bydgoska Olimpiada Młodzieży Sztafeta szwedzka 3 x marsz A przes. 2 x skip C1 narastająca prędk. 2 x marsz B Kolce: 2 przebieżki 60 m 3 x półskipy A Start z bloku: indywidualne x 5, grupowe x 3 Trucht 5 min
Środa 21.VI	Trucht 10 min + sprawność 1 przebieżka 100 m Rozgrzewka skipowa WT: 300m buty – 46.20/6' 200m buty – 27.80/8' 250m kolce – 35.21/7' 150m kolce – 19.43
Czwartek 22.VI	Rozgrzewka trucht + sprawność PŁOTKI–5 wymachy –6 chodzenia 2x przebieżka Skipy 3x 30m C,B,A 3x wyskoki wysokie 5x wieloskok sprinterski KULA Po 3 rzuty
Piątek	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność

23.VI	2 przebieżki 100 m 3 x marsz A 2 x skip C1 narastająca pręđ 3 x marsz B 2 x skip A1 narastająca pręđ 3 x marz A przes. 3 x skip A + półskip A Kolce 2 przebieżki 60 m 3 x półskip A Start z bloku:- indywidualne x 5 - grupowe x 3 Bieg zmienny: 30 – 20 – 30 -20 x 4/4'
Sobota 24.VI	Trucht 10 min + sprawność Rozgrzewka skipowa WT:150m buty – 19.71/5' 500m kolce – 1.21.11/12' 300m kolce – 42.84/8' 120m buty – nie mierzone
Niedziela 25.VI	wolne

(Źródło: z dziennika treningowego)

W szóstym tygodniu tego BPS zawodniczka trenowała według takiego samego rozkładu zajęć treningowych jak w pierwszym tygodniu, tylko obciążenia się zmniejszyły. W poniedziałek i wtorek brała również udział w zawodach szkolnych „Bydgoska Olimpiada Młodzieży”.

Na treningu siłowym wykorzystywano te same ćwiczenia, żeby nie ponaciągać i nie zakwaszać organizmu. Obciążenia na sile wyniosły 1700 kg i były o 280 kg mniejsze niż w poprzednim tygodniu, po sile zawodniczka nie wykonywała skoków.

Szybkość to sprawdzone ćwiczenia techniczne, Malwina zamiast odcinków bieganych na 90 % możliwości, zaczęła biegać odcinki z narastającą prędkością, żeby podnieść i poprawić możliwości szybkościowe.

Wytrzymałość biegana była w środę i sobotę i na oby dwóch treningach znalazły się odcinki dłuższe, w środę 300 m, a w sobotę był to nawet odcinek 500 m, miały one spowodować, że zawodniczka trenowała w warunkach zbliżonych do biegu na 400 m. Na obydwóch treningach dłuższe odcinki uzupełniane były krótszymi.

Tabela 7. Rozkład obciążeń treningowych podczas BPS przed Mistrzostwami Polski

Poniedziałek 26.VI	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność, 2 przebieżki 100 m Siła: Półprzysiady 4 x 25/10 Wyskoki C 2 x LG/12 Pajacyk 2 x 5/12 Półprzysiad wyskok 2 x 12 Ćw. dwójki (kop) 3 x 20'' Wspięcia 2 x 25/10 Hoppy 40 odbić Skoczność: - 5 x 5cio skok - 11.44 - 5 x w dal z m. - 2.28 - 3 x 3skok - 6.70 Przebieżki 4 x 100m
Wtorek 27.VI	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność, 2 przebieżki 100 m 3 x marsz A przes. 2 x skip C1 narastająca pręđ 2 x marsz B 2 x skip A narastająca pręđ Kolce - 2 przebieżki 60 m - 3 x półskip A Start z bloku: indywidualne x 3, grupowe x 5 Zmiany sztafetowe: - odbiór x 3 - podanie x 3 Sztafeta 4 x 50m - 24.87 Trucht 5 min
Środa 28.VI	Trucht 10 min + sprawność, 1 przebieżka 100 m Rozgrzewka skipowa WT: 250m kolce - 34.73/10' 200m kolce - 26.78/12' 150m kolce - 19.15
Czwartek 29.VI	Trucht 10 min + sprawność, 1 przebieżka 100 m Skipy: 30m ,3 x CBA 1 przebieżka 100 m Skoczność: - 5 x 5cio skok - 11.54 - 5 x w dal z m. - 2.35 Kula: po 3 rzuty - z przed klatki 9.80 - tył 13.36 - przód 13.77 Przebieżki 4 x 100 m
Piątek 30.VI	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność, 2 przebieżki 80 m 2 x marsz A 2 x marsz A przes. 3 x nożyce Kolce 2 przebieżki 60 m 3 x półskip A Start z bloku: - indywidualne x 3 - grupowe x 3 Zmiany sztafetowe: - odbiór x 3 - podanie x 3
Sobota 1.VII	Sprawdzian: 200m - 26.07 4 x 50m - 24.62
Niedziela 2.VII	wolne

(Źródło: z dziennika treningowego)

Przedostatni tydzień przed Mistrzostwami Polski Juniorów na otwartym stadionie zawodniczka na treningu siłowym miała zwiększone obciążenie w porównaniu do poprzedniego tygodnia o 280kg i wynosiło 1980kg. Nie zmieniono ćwiczeń. Po ćwiczeniach ze sztangą zawodniczka oddała kilka skoków do piaskownicy: pięcioskok, trójskok, skok w dal z miejsca.

Szybkość to ponownie ćwiczenia techniczne, zawodniczka wykonała również kilka zmian sztafetowych, do sztafety 4 x100 m i oczywiście wykonała kilka startów z bloku indywidualnych i grupowych.

Wytrzymałość to w środę odcinki różne, najdłuższy to 250 m i dwa krótsze, a w sobotę trener nakazał przebiec Malwinie sprawdzianowo 200 m, po to żeby zmusić zawodniczkę do maksymalnego wysiłku i poszukać tzw. Przetarcia przed startem na 400 m.

Tabela 8. Rozkład obciążeń treningowych podczas BPS przed Mistrzostwami Polski

Poniedziałek 3.VII	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność 2 przebieżki 100 m Skiy: 20m ,3 x CBA 3 x podskok sprinterski 1 przebieżka 100 m Skoczność: - 5 x 5cio skok - 11.47 - 5 x w dal z m. – 2.26 - 3 x 3skok – 6.69 Kula: po 3 rzuty - z przed klatki 9.80 - tył 13.45 - przód 12.65 Przebieżki 4 x 100m
Wtorek 4.VII	Trucht 10 min (sztafeta) +Sprawność 2 przebieżki 80 m 3 x marsz A przes. 3 x marsz B przes. 3 x nożyce 2 x skip A + półskip A Kolce 2 przebieżki 60 m 3 x półskip A Start z bloku: - indywidualne x 3 - grupowe x 3 Zmiany sztafetowe: - odbiór x 2 - podanie x 2
Środa 5.VII	Trucht 10 min + sprawność 1 przebieżka 100 m Rozgrzewka skipowa WT: Sztafeta 4 x 50 m – 24.84 4 x 100 m – 48.59
Czwartek	Trucht 10 min + sprawność

6.VII	1 przebieżka 100 m 2 x marsz A przes. 2 x marsz B przes. 2 x skip A + półskip A Kolce 2 przebieżki 60 m 3 x półskip A Start z bloku: - indywidualne x 1 - grupowe x 2
Piątek 7.VII	Wolne
Sobota 8.VII	Mistrzostwa Polski Słupsk 2006 400m elim – 57.87 4 x 100 m – 47.09 I m
Niedziela 9.VII	Niedziela 400 m finał – 57.42 VII m 4 x 400m – 3.45.92 I m

(Źródło: z dziennika treningowego)

W tym tygodniu Malwina na treningach już pracowała mniej z mniejszymi obciążeniami, po to żeby złapać trochę świeżości i odpocząć przed Mistrzostwami Polski.

W ostatnim tygodniu poprzedzającym Mistrzostwa Polski, zawodniczka już nie ćwiczyła ze sztangą, trening siłowy zastąpiono skocznością, wykonywaną do piaskownicy i skipami, wykonywanymi bardzo żywo na krótkim odcinku. Szybkość oprócz wykorzystywanych zawsze ćwiczeń technicznych składała się głównie ze startów z bloku, indywidualnych i grupowych i zmian sztafetowych do sztafety 4 x 100 m. Trening szybkościowy był robiony bardzo spokojnie, z długimi przerwami, po to żeby zbyt nie przemęczać organizmu i nie spowodować jakiegokolwiek kontuzji.

W ramach wytrzymałości Malwina wraz z koleżankami przebiegła 1 x sztafetę 4 x 50m i 1x sztafetę 4x100m pełną. Przed samymi Mistrzostwami Polski zawodniczka miała dzień wolny od treningu.

Sobota to start w biegu eliminacyjnym na 400 m, w którym Malwina uzyskała czas 57.87 sekundy i awansowała do biegu finałowego. Drugi start tego dnia to sztafeta 4 x 100 m, gdzie zawodniczka wraz z koleżankami uzyskała wynik 47.09sek. (rekord województwa kujawsko-pomorskiego) i zdobyła złoty medal.

W niedzielę w biegu finałowym na 400 m Malwina dobiegła z wynikiem 57,42 sekundy zajmując VII miejsce, rekord życiowy. Chwilę później zawodniczka Zawiszy Bydgoszcz zdobyła wraz z koleżankami złoty medal w sztafecie 4 x 400 m

Analizując wyniki uzyskane przez Malwinę Wantoch-Rekowską na koniec tego BPS, można stwierdzić, że praca wykonana w BPS była zrobiona bardzo dobrze, a obciążenia były dobrane w odpowiedni sposób.

Podsumowanie i wnioski

Bezpośrednie przygotowanie startowe zaliczamy do cyklów specjalnych. Służy ono specyficznemu przygotowaniu do startów docelowych. Stosowane jest w odniesieniu do najlepszych zawodników i realizuje się je przed zawodami najwyższej rangi. Okres trwania BPS-u wynosi zazwyczaj 5-8 tygodni. Charakteryzuje się on zmniejszeniem objętości pracy przy jednoczesnym wzroście intensywności. Siła stosowanych czynników jakimi są między innymi stary kontrolne, wywołuje istotne zmiany adaptacyjne w organizmie zawodnika (Sozański 1999, Klimczyk 2009, 2010, 2012).

Podczas bezpośredniego przygotowania startowego do najważniejszej imprezy w sezonie tj. Mistrzostw Polski zawodnik wykorzystał czas podczas zajęć treningowych optymalnie, nie dokuczała mu żadna kontuzja, przygotowania odbywały się w bardzo dobrych warunkach co przyczyniło się do osiągnięcia dobrego rezultaty sportowego w sztafecie 4x 100 i 4 x 400 m.

Podczas przygotowań w bezpośrednim przygotowaniu startowym zawodnika, czterystumetrowca najważniejsze jest, to żeby utrzymać, ewentualnie odbudować wcześniej rozwinięte cechy motoryczne. Ważne jest to żeby każdej z kształtowanych cech motorycznych poświęcić odpowiednią ilość czasu podczas treningów zaczynając od tych najistotniejszych w biegu na 400 m tzn.

- 1 wytrzymałości
- 2 wytrzymałości szybkościowej
- 3 szybkości
- 4 siły
- 5 zwinności, gibkości.

Podczas przygotowań do najważniejszych startów nie można zapomnieć również o odnowie biologicznej i dniach wolnych od zajęć treningowych, podczas których zawodnik mógłby odpocząć od wysiłku fizycznego.

Analizując treningi i bezpośrednie przygotowania startowe stwierdzono, że obciążenia treningowe były dobrane w sposób odpowiedni i przyniosły oczekiwany efekt w postaci medalu Mistrzostw Polski.

W pracy zawarto informacje o konkurencji: bieg na dystansie 400 m nie tylko o ostatnich dniach przygotowań zawodnika do najważniejszych imprez. Na podstawie tej pracy można ocenić jak trudna konkurencją lekkoatletyczną jest bieg na dystansie 400 m i ile trzeba czasu i wysiłku aby ukształtować wszystkie cechy motoryczne niezbędne do osiągnięcia wysokich wyników sportowych w tejże konkurencji.

W materiale dokładnie przedstawiono przygotowanie do Mistrzostw Polski na przykładzie jednego zawodnika. Widać, że BPS czterystumetrowca przed główną imprezą to takie przygotowanie całoroczne tylko w pigułce, bo trzeba poświęcić czas każdej z cech motorycznych nie zapominając o żadnej.

Z analizy wyników można wyciągnąć następujące wnioski:

1. Obciążenia treningowe w okresie przygotowawczym zostały odpowiednio dobrane o czym świadczy uzyskanie przez zawodniczkę Malwinę Wantoch-Rekowską rekordu życiowego na głównej imprezie sezonu to jest Mistrzostwa Polski w Słupsku w 2006 roku.

2. Bezpośrednie przygotowanie Starowe zostało odpowiednio rozplanowane, gdyż zawodniczka Malwina Wantoch-Rekowska poprawiała wynik ze startu na start, a w imprezie głównej osiągnęła rekord życiowy.

3. Okres przygotowania wszechstronnego został rzetelnie przetrenowany i żadna ze zdolności motorycznych nie została zaniedbana, o czym świadczy efektywność startów.

Piśmiennictwo

1. Ganong W.F., 2007, *Fizjologia człowieka*, PZWL, Warszawa.
2. Gilewicz Z., 1964, *Teoria wychowania fizycznego*, Sport i Turystyka, Warszawa.
3. Klimczyk M., 2009, *Sport profiles of 13-year-old pole vault jumpers*. Medical and Biological Sciences, 2009, 23/4, s.45-50.
4. Klimczyk M., 2010, *Profil sprawności specjalnej medalisty Mistrzostw Świata juniorów w skoku o tyczce*. Rocznik Naukowy, Tom XX 2010, AWFIS, Gdańsk, s 79-87.
5. Klimczyk M., 2012, *Somatic build vs sports result of pole vault contestants aged 16 – 17*. Medical and Biological Sciences, TOM XXVI/1, s.27-33.
6. Kruczalak E., 1999, *Teoria i metodyka podstaw treningu sportowego w lekkoatletycznych biegach krótkich*, AWF, Kraków.
7. Malarecki I., 1981, *Zarys fizjologii wysiłku i treningu sportowego*, AWF, Warszawa.
8. Mroczyński Z., 1997, *Lekkoatletyka*, AWF, Gdańsk.
9. Naglak Z., 1979, *Teoria i praktyka*, PWN, Warszawa.
10. Naglak Z., 1999, *Metodyka trenowania sportowca*, AWF, Wrocław.
11. Pilch T., Bauman T., 2010, *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
12. Prus G., Zajac A., 1999, *Trening wytrzymałości specjalnej w wybranych dyscyplinach*

sportu, AWF, Katowice.

13. Socha S., 1997, *Technika, metodyka nauczania, podstawy treningu*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
14. Sołoma L., 1999, *Metody i techniki badań socjologicznych. Wybrane zagadnienia*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Olsztyn.
15. Sozański H., 1999, *Podstawy teorii treningu sportowego*, Wydawnictwo COS, Warszawa.
16. Stawczyk Z., 1999, *Zarys lekkoatletyki*, AWF, Poznań.
17. Sztumski J., 2005, *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Wydawnictwo Naukowe, Katowice
18. Ulatowski T., 1979, *Teoria i metodyka sportu*, Sport i Turystyka, Warszawa.

Streszczenie

Celem głównym pracy była analiza obciążeń treningowych w podokresie bezpośredniego przygotowania startowego zawodniczki Malwiny Wantoch-Rekowskiej w biegu na 400m. Przeprowadzono ją w oparciu o następujące hipotezy badawcze:

1. Obciążenia treningowe zostały odpowiednio dobrane.
2. Czas trwania BPS był odpowiednio długi.
3. Struktura rzeczowa treningu odpowiadała założeniom startowym.

Analizie poddano obciążenia zawodniczki Malwiny Wantoch-Rekowskiej, juniorki trenującej 400m w sekcji lekkoatletycznej WKS Zawisza, pod okiem trenera Jacka Lewandowskiego. Materiały przedstawione w pracy uzyskano w oparciu o wywiad z trenerem oraz o badanie obciążeń treningowych zawartych w dziennikach. Na podstawie tychże badań wyciągnięto poniższe wnioski:

1. Obciążenia treningowe w okresie przygotowawczym zostały odpowiednio dobrane czym świadczy uzyskanie przez zawodniczkę Malwinę Wantoch-Rekowską rekordu życiowego na głównej imprezie sezonu to jest Mistrzostwach Polski w Słupsku w 2006 roku.

2. Bezpośrednie przygotowanie startowe zostało odpowiednio rozplanowane, gdyż zawodniczka Malwina Wantoch-Rekowska poprawiała wynik ze startu na start, a w imprezie głównej osiągnęła rekord życiowy.

3. Okres przygotowania wszechstronnego został rzetelnie przetrenowany i żadna ze zdolności motorycznych nie została zaniedbana o czym świadczy efektywność startów.

OCZEKIWANIA STUDENTÓW UNIWERSYTETU KAZIMIERZA WIELKIEGO W BYDGOSZCZY ZWIĄZANE Z WYCHOWANIEM FIZYCZNYM

Monika Śliwowska, Marek Napierala, Walery Żukow

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Wstęp

Aktywność fizyczna odgrywa szczególną rolę w życiu człowieka na każdym etapie jego rozwoju osobniczego. Pełni ona funkcję stymulatora. Niezwukle istotne jest aby nie zaniechać jej, gdy przestaje ona być obowiązkiem szkolnym tudzież akademickim. Podtrzymywanie odpowiednio wysokiego poziomu aktywności fizycznej u ludzi młodych powoduje powstanie nawyku, co w konsekwencji jest gwarantem korzystania z dobrodziejstw ruchu w późniejszych etapach życia. Uprawianie różnorodnych form aktywności fizycznej daje pozytywne skutki nie tylko dla naszej fizyczności- efektem jest także rozwój psychiczny i społeczny (Grabowski 1997).

Studenci, to głównie osoby między 20-ym a 24-ym rokiem życia. Okres rozwoju osobniczego, w którym się znajdują to okres młodzieńczy, zwany również adolescencją. Według Wolańskiego jest to etap szczytowego rozwoju człowieka, co oznacza, że organizm jest już w pełni ukształtowany. Stojące przed człowiekiem ostatecznie rozwiniętym zadanie to utrzymanie tego stanu przez możliwie jak najdłuższy czas. Występuje tu zgodność celów życiowych z celem głównym wychowania fizycznego, którym według Drozdowskiego jest wprowadzenie człowieka w kulturę fizyczną rozumianą jako system wartości dotyczących ciała. Podczas realizacji tego celu dochodzi do adaptacji organizmu do zmiennych warunków środowiska zarówno przyrodniczego jak i społecznego oraz korektywy i kompensacji. Te procesy umożliwiają nam pozostanie w dobrej formie i możliwie ekonomiczne w kwestii fizyczności życie (Drozdowski 1996, Wolański 2005).

Rozwój somatyczny człowieka to wieloletni proces, trwający od około 1/4 do 1/3 długości życia. Polega on przede wszystkim na rozrastaniu się organizmu poprzez kształtowanie, a kolejnie doskonalenie układów i narządów. Prowadzi to w konsekwencji do pojawiania się coraz to nowych funkcji pozwalających nam na skuteczniejsze i bardziej ekonomiczne działanie każdego dnia. Wyróżniamy dwa typy czynników rozwoju- endogenne, do których należy zasób genów organizmu i wpływ konstytucji genetycznej matki w czasie rozwoju śródmacicznego, oraz egzogenne, gdzie wymienia się warunki środowiskowe i tryb życia, przy czym tryb życia zależy od ekspresji genów (tzw. temperament) oraz uwarunkowań środowiskowych (Klimczyk, Kochanowicz 2002, 2003).

Rozwój somatyczny obejmuje trzy duże aparaty ludzkiego ciała: aparat ruchu, aparat wegetatywny oraz aparat koordynacyjno-regulacyjny. W skład aparatu ruchu wchodzi układ kostno-stawowy i mięśniowy jak również część układu nerwowego odpowiedzialna za pracę mięśni. Rozwijają się one głównie na zasadzie przyrostu - wraz z wiekiem masa kości i masa mięśni stopniowo wzrasta. Dojrzały organizm mężczyzny zawiera około 40% mięśni, kobiety- około 29,3%. Mięśnie poprzecznie prążkowane przybierają ciemniejszą barwę ze względu na lepsze ukrwienie, które niezbędne jest z racji rozrostu włókien mięśniowych. W przypadku układu kostnego przyrost masy wiąże się głównie z przekształcaniem tkanki chrzęstnej w tkankę kostną za sprawą pojawienia się tzw. jądra kostnienia. Najistotniejszy jednakże dla aparatu ruchu jest fakt, iż układ nerwowy podlega mielinizacji. Dzięki osłonie neuronów przekaz bodźców jest znacznie sprawniejszy. Pozwala to nam wykonywać ruchy skoordynowane, precyzyjne i celowe. Dodatkowo wiąże się to także z rozwojem zmysłów (Kochanowicz, Klimczyk 2007).

Aparat wegetatywny również ulega przekształceniom. W układzie oddechowym obserwujemy zmianę kształtu klatki piersiowej z beczkowatego na kształt ściętego stożka. Sprzyja to pogłębieniu oddechów, których ilość z wiekiem spada. Rzadsze aczkolwiek głębsze oddechy pozwalają zwiększyć wydolność układu oddechowego. Podobne zmiany zachodzą również w układzie krążenia. Poza rozrostem elementów obserwujemy spadek częstości skurczów serca oraz usprawnienie automatyzmu. Te czynniki powodują znaczny wzrost wydolności wysiłkowej organizmu. W układzie pokarmowym zaś dochodzi do sprawnego przyswajania wartości odżywczych pochodzących z wszystkich grup produktów spożywczych. Przyczynia się do tego między innymi wymiana zębów mlecznych na zęby stałe. Usprawnieniu ulega także metabolizm oraz wydalanie.

W aparacie koordynacyjno-regulacyjnym zmiany rozwojowe dotyczą głównie nerwów, zmysłów i gruczołów, których działanie staje się doskonalsze, uregulowane i bardziej ekonomiczne (Przewęda 1973, Wolański 2005).

Aktywność ruchowa człowieka, a więc jego zachowania ruchowe są przedmiotem nauk o motoryczności, rozumianej jako możliwości osobnicze jednostki oraz efektywność ich wykorzystania. Możliwości te to inaczej predyspozycje, czyli w dużej mierze materiał genetyczny przekazany nam przez przodków, natomiast efektywność ich wykorzystania to nic innego jak nasze zdolności motoryczne (Wolański 2005).

Osiński (2000) wyróżnia trzy główne typy predyspozycji: strukturalne, energetyczne i koordynacyjne. Jako czwarty, nieco dyskusyjny typ, wymienia predyspozycje psychiczne. Wszystkie warunkują bezpośrednio efekty motoryczne (Osiński 2000).

Szopa (1996) klasyfikuje je w następujący sposób:

- Predyspozycje strukturalne: parametry somatyczne, proporcje ciała, struktura i masa mięśni, ruchomość stawów (gibkość), masa tłuszczowa, masa ciała szczupłego- LBM itd.,
- Predyspozycje energetyczne:
 - beztlenowe: maksymalna moc aerobowa (MMA) - kwasom lekowa i niekwasomlekowa
 - tlenowe: zdolność maksymalnego pochłaniania tlenu, odporność na zmęczenie (wytrzymałość),
- Predyspozycje koordynacyjne: koordynacja wzrokowo-ruchowa, orientacja przestrzenna, równowaga, czas reakcji, antycypacja, różnicowanie ruchów itd.,
- Predyspozycje psychiczne: temperament, siła woli, odwaga, motywacja, uzdolnienia ruchowe itd. (Szopa 1996).

Większość wymienionych wyżej predyspozycji, włączając w to predyspozycje psychiczne uwarunkowana jest genetycznie. W dużej jednak mierze podlegają one wytrenowaniu, w związku z czym możemy na nie wpływać i je kształtować zgodnie z założeniami (Szopa 1996).

H. Grabowski (1997) definiuje motoryczność jako całokształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka. Jej celem jest z jednej strony zwiększanie efektywności ruchów, a z drugiej podnoszenie skuteczności w procesie nauczania ruchu i wykorzystywania go jako środka stymulującego rozwój. Motoryczność dzielimy na trzy rodzaje: produkcyjną, sportową i wyrazową. Każda z nich ma odmienny charakter, ale jedna wynika z drugiej i

wzajemnie się przenikają. Przez motoryczność produkcyjną rozumiemy czynności ruchowe służące pracy i wytwarzaniu produktów. Celem motoryczności sportowej jest doskonalenie ciała, natomiast motoryczność wyrazowa to wszelkie czynności mające na celu przekazanie informacji, takie jak gestykulacja, taniec, formy artystyczne i inne. Grabowski podkreśla, że obecnie motoryczność sportowa niejako zastępuje w dużej mierze motoryczność produkcyjną, gdyż współczesny poziom rozwoju cywilizacyjnego doprowadził do sytuacji, gdzie fizyczną pracę człowieka zastępują maszyny (Grabowski 1997).

Oprócz podziału Grabowskiego istnieje także inny podział motoryczności opisany przez Raczka (1986). Podział ten uwzględnia dwie strony motoryczności- potencjalną, wyrażoną poprzez uwarunkowania wewnętrzne organizmu i utajone możliwości ruchowe człowieka, oraz efektywną rozumianą jako zewnętrzne przejawy i realne właściwości ruchu. Oznacza to niejednokrotnie, że osoba o wysokim poziomie motoryczności potencjalnej przejawia niską motoryczność efektywną. Z kolei znane są przypadki gdzie zawodnicy o niskiej motoryczności potencjalnej dzięki ciężkiej pracy treningowej zyskiwali wysoki poziom motoryczności efektywnej (Osiński 2000, Raczek 1986).

Z motorycznością człowieka w sposób istotny wiążą się aspekty psychiczne osobowości, a w szczególności cechy charakteru, zdolności poznawcze, wola i emocje. Zintegrowanie wszystkich tych czynników silnie oddziałuje na jednostkę i prowadzi do jej rozwoju zarówno w sferze wartości osobistych i witalnych, jak i moralnych i kulturalnych (Osiński 2000).

Motoryczność człowieka zależy od wielu czynników. Najistotniejszą rolę odgrywają jednak: wiek, płeć oraz indywidualne właściwości i predyspozycje kondycyjne, koordynacyjne i strukturalne (Grabowski 1997).

Podstawę motoryczności stanowi wspomniany w poprzednim rozdziale aparat ruchu. Uzupełniają ją uformowane na przestrzeni lat nawyki ruchowe oraz ich wyobrażenia. Ostatnią komponentą jest tu motywacja (Wolański 2005).

Wracając do efektywności wykorzystania predyspozycji motorycznych człowieka można stwierdzić, że zdolności motoryczne są ich wyrazem. Zdolności te dzielimy na kondycyjne i koordynacyjne oraz gibkość. Ich rozwój zależy bezpośrednio od rozwoju somatycznego organizmu. W przypadku zdolności kondycyjnych najwyższe wartości osiągnane są w następujących okresach życia:

- Siła - jej przyrost jest bardzo intensywny szczególnie do momentu osiągnięcia lat szesnastu. Tak zwana siła szybka zaczyna przyrastać nieco prędzej, bo już od około 13-go roku życia. U człowieka w wieku 4-7 lat siła przyrasta o około 75% względem

wartości wyjściowej. Między siódmym a szesnastym rokiem życia przyrost ten potęguje się, sięgając 260% wartości wyjściowej. Proces ten zachodzi szczególnie dynamicznie około 2-3 lat po skoku pokwitaniowym. W wieku 20-30 lat obserwuje się przyrost siły ręki o około 6%, natomiast dla innych grup mięśniowych następuje regres. Jest to zjawisko o tyle naturalne, że po osiągnięciu wielkości szczytowej każda cecha ulega regresowi, co szczególnie mocno dotyczy zdolności motorycznych.

- Szybkość - szczególnie ważnym dla rozwoju szybkości jest okres między 7-ym a 12-ym rokiem życia, gdyż wtedy organizm ludzki wykazuje dużą dyspozycję szybkościową. Natomiast czas między 14-ym a 18-ym rokiem życia to najlepszy okres na trening szybkości. Zgodnie z zasadą rozwoju osobniczego najlepsze wyniki w zakresie czasu reakcji i szybkości pojedynczych ruchów człowiek osiąga pomiędzy 18-ym a 22-im rokiem życia.
- Wytrzymałość - wytrzymałość tlenową najlepiej rozwijać od około 11-go roku życia. Natomiast dla wytrzymałości ogólnej najbardziej sprzyjającym okresem jest wiek między 16-ym rokiem życia aż do zakończenia wieku młodzieńczego. Wielkość szczytową wytrzymałości człowiek osiąga między 20-ym a 29-ym rokiem życia.
- Gibkość - jako oddzielna zdolność motoryczna swój szczyt rozwoju osiąga stosunkowo wcześnie, bo już między ósmym a trzynastym rokiem życia. Późniejsze lata w rozwoju osobniczym człowieka nie sprzyjają przyrostowi gibkości, aczkolwiek istotne jest jej stałe podtrzymywanie (Wolański 2005, Osiński 2000).

Zarówno zdolności kondycyjne jak i koordynacyjne po zakończeniu okresów sensorywnych, czyli najbardziej sprzyjających ich rozwojowi nadal ulegają przemianom ewolucyjnym. Przemiany te dobiegają końca wraz z zakończeniem wieku młodzieńczego. Wstępując w wiek dorosły zadaniem człowieka jest podtrzymywanie ich przez możliwie długi okres aby odłożyć w czasie nadejście nieuniknionych zmian inwolucyjnych, wiążących się nierozdzielnie z okresem starości (Wolański 2005, Osiński 2000).

Rozwój zdolności motorycznych człowieka silnie sprzężony jest z rozwojem somatycznym organizmu. Wpływa ponadto na psychikę ludzką, mowa wtedy o rozwoju psychomotorycznym. Jest on szczególnie istotny w przypadku dzieci. Wuest i Bucher (1991) oparli swoją pracę badawczą nad motorycznością na następujących założeniach:

Założenie pierwsze: indywidualne zmiany w rozwoju motorycznym zachodzą w czasie i w zależności od wieku.

Założenie drugie: istnieje korelacja aktywności fizycznej z poziomem indywidualnego rozwoju.

Założenie trzecie: obserwuje się powiązania między rozwojem układu nerwowego a umiejętnościami ruchowymi.

Założenie czwarte: wpływ zmian masy i wysokości ciała na różnorodne osiągnięcia motoryczne jest znaczny.

Założenie piąte: rozwój podstawowych umiejętności ruchowych jest podstawą osiągnięć w umiejętnościach bardziej złożonych (Wuest, Bucher 1991).

Wraz z początkiem wieku dorosłego możliwe jest jeszcze uzyskiwanie szczytowych wyników dla poszczególnych zdolności motorycznych, szczególnie u osób trenujących wyczynowo. Jednak wstępowanie w wiek dojrzały wiąże się ze spadkiem aktywności ruchowej a co za tym idzie z obniżeniem ogólnego poziomu motoryczności. Proces ten niezwykle widocznie nasila się z nadejściem okresu starości. Zmiany inwolucyjne znajdują podłoże w stopniowej redukcji ilości komórek organizmu, w tym mięśniowych i mózgowych. Następuje ogólne uwstecznienie właściwości psychicznych człowieka. Wszystkie zdolności motoryczne, zarówno kondycyjne jak i koordynacyjne, ulegają osłabieniu. Jest to skutek nie tylko przemian morfologicznych, ale także zaniku potrzeby ruchu. Tym bardziej ważne jest podtrzymywanie aktywności fizycznej na względnie stałym poziomie, aby opóźnić zmiany charakterystyczne dla okresu starczego (Osiński 2000, Wilmore, Costill 1994).

Opisane powyżej przemiany dotyczące zdolności motorycznych w procesie ontogenezy znajdują również swoje odzwierciedlenie w przypadku sprawności motorycznej. Sprawnością nazywamy stosunek efektów do predyspozycji motorycznych. Zatem innymi słowy sprawność motoryczna człowieka to umiejętność wykorzystania posiadanego potencjału (Wolański 2005).

Człowiek uczy się sprawności motorycznej od najmłodszych lat, początkowo metodą prób i błędów, kolejnie poprzez naśladownictwo. Istnieje także metoda nauczania czynności ruchowej, gdzie cel zamierzony jest przez uczącego (Osiński 2000).

Sprawność człowieka przejawia się nie tylko poprzez określone efekty motoryczne, ale również poprzez prawidłowość budowy ciała i osobniczą aktywność fizyczną. Składają się na nią zatem: zdolności motoryczne, poziom wydolności wszystkich układów i narządów oraz aktywny styl życia, dla którego dużą rolę odgrywa aspekt kulturowy. Wobec tego *za wysoce sprawnego fizycznie uznamy takiego człowieka, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała oraz afirmującym fizyczną aktywność stylem życia* (Osiński 2000, s. 20).

Twórcy Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej „Eurofit” powołują się na koncepcję Rensona, która głosi, że sprawność fizyczna ma trzy składowe: organiczną, motoryczną i kulturową. Czynniki organiczny wiąże się z przemianami energetycznymi organizmu, czynnik motoryczny ze zdolnościami i osiągnięciami ruchowymi, natomiast czynnik kulturowy jest odzwierciedleniem wpływu rozwoju szkolnego wychowania fizycznego, aktywności fizycznej, dostępu do obiektów i urządzeń (Drabik 1995, s.27). Inny podział stosuje Przewęda (1985). Wyróżnił on cztery koncepcje sprawności:

- Koncepcja mechanistyczno-biologiczna głosi, że sprawność to „skuteczność biologicznego działania organizmu” a zatem stosunek efektów do predyspozycji.

- Koncepcja behawioralno-kulturowa opisuje sprawność jako „poziom zaradności i samodzielności motorycznej w różnych sytuacjach zewnętrznych” oraz dostosowanie się człowieka do rozwiązywania problemów w zmiennym środowisku biogeograficznym i społeczno-kulturowym. Charakteryzują ją trzy grupy właściwości osobniczych: wydolność fizyczna ustroju i poziom zdolności motorycznych, umiejętności ruchowe oraz motywacja w działaniu.

- Koncepcja motoryczna uznaje sprawność za połączenie zdolności kondycyjnych z koordynacyjnymi. Jest tą częścią sprawności fizycznej, która wyrażana jest poprzez pewien poziom zachowań ruchowych ukierunkowanych na osiągnięcia ruchowo-sportowe, Poziom sprawności motorycznej jest tym wyższy, im bardziej ekonomicznie zostanie wykonana czynność ruchowa.

- Koncepcja fizjologiczno-medyczna z czasem przekształciła się w koncepcję health-related fitness (sprawności ukierunkowanej na zdrowie), której podstawą jest między innymi definicja zdrowia stworzona przez Światową Organizację Zdrowia (World Health Organization), która mówi, że „Zdrowie to nie tylko nieobecność choroby i niedołęstwa, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia” (Demel, Skład 1974, s.99).

Oprócz sprawności motorycznej wymienia się także sprawność morfologiczną, sprawność mięśniowo-szkieletową, sprawność krążeniowo-oddechową oraz sprawność przemian metabolicznych. Wszystkie one wchodzi w skład sprawności fizycznej. Badacze niejednokrotnie podkreślają, że nie można jej traktować całościowo, gdyż każdy jej aspekt odgrywa swoistą, istotną rolę i prawidłowe działanie na jednej płaszczyźnie niekoniecznie musi iść w parze z prawidłowym działaniem w innej. Dlatego też unika się określenia

„sprawność ogólna”. Nie jest ono na tyle ściśle by określić co w naszym organizmie funkcjonuje poprawnie a co zawodzi (Osiński 2000, Przewęda 1985).

Charakterystyka zajęć z wychowania fizycznego na polskich uczelniach

Ustawa o kulturze fizycznej z roku 1996 definiuje kulturę fizyczną jako część kultury narodowej chronionej przez prawo oraz jako wiedzę, wartości, zwyczaje, działania podejmowane dla rozwoju psychofizycznego, wychowania, doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także dla zachowania oraz przywracania zdrowia. Głównym celem kultury fizycznej jest dbałość o prawidłowy rozwój psychofizyczny i zdrowie wszystkich obywateli. Do realizacji tegoż celu służą składowe kultury fizycznej, wśród których wymienia się wychowanie fizyczne.

Wyżej wymieniona ustawa definiuje je jako proces kształtujący harmonijny rozwój psychofizyczny dzieci i młodzieży.

Powyższe definicje nie uległy zmianie zarówno w ustawie o kulturze fizycznej z roku 2001, jak i w tej z roku 2010, które formułują je w sposób identyczny (Dz.U. 1996, Dz. U. 2001, Dz. U. 2010).

Znane są jednak szersze wyjaśnienia dotyczące tychże zagadnień. Według Osińskiego istnieją trzy główne koncepcje definiowania kultury fizycznej. Pierwsza z nich, stworzona przez Demela, głosi, że (...) *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, Skład 1974, s.13-14). Koncepcja ta skupia się głównie na relacji zachodzącej pomiędzy sferą psychiczną a fizyczną, czyli na dbałości psychiki o ciało. Daje ona obraz człowieka, który sam odpowiada za poziom osobistej kultury fizycznej poprzez tryb życia, nawyki i przekonania. Gdy poziom ten jest niski, naraża jednostkę na dezaprobatę społeczeństwa (Demel 1970, Osiński 1996).

Druga koncepcja, rozpowszechniona przez Krawczyka, głosi, że kultura fizyczna to nic innego jak (...) *zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie i piękno człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań* (Krawczyk 1978, s. 147). Nacisk kładzie się tutaj na rolę społeczeństwa. Nie jest to już indywidualna kwestia jednostki lecz wartość, za którą odpowiada ogół (Krawczyk 1978, Osiński 1996).

Na podstawie dwóch powyższych koncepcji Osiński stworzył trzecią- holistyczną. Definiuje w niej kulturę fizyczną jako (...) *ogół wytworów o charakterze materialnym i*

niematerialnym, w dziedzinie dbałości o ciało i fizyczne funkcjonowanie człowieka, uznawanych w niej wartości i wzorów postępowania, które zostały zobiektywizowane, przyjęte i mogą być przekazywane w danej zbiorowości (Osiński 1996, s.33).

W oparciu o wszystkie trzy koncepcje możemy podzielić kulturę fizyczną na trzy sfery: sferę przekonań, sferę czynności i sferę narzędzi, którym towarzyszą systemy i programy zarządzania oraz wiedza teoretyczna. Jest ona niejako kulturą odrębną obok kultury materialnej i duchowej, ponieważ posiada inne podłoże, własne środki i rezultaty (Osiński 1996).

Nieco inaczej na kwestię kultury fizycznej zapatruje się Grabowski. Według niego powstała ona w momencie gdy człowiek pierwszy raz rzucił oszczepem nie w celu upolowania zwierzyny, ale w celu udoskonalenia samej czynności. Dało to początek teorii, że ciało ludzkie im bardziej jest sprawne, tym bardziej wydajne. W dzisiejszych czasach nie ma to odniesienia do zdobywania pożywienia, jest jednak wielce istotne w profilaktyce i leczeniu chorób poprzez ruch. Na tej podstawie kulturę fizyczną zaliczamy do kultury podmiotowej jako wyraz sprzeciwu wobec niedoskonałości fizycznej ludzkiego ciała (Grabowski 1997).

W skład kultury fizycznej wchodzi cztery elementy: wychowanie fizyczne, sport wyczynowy, rekreacja ruchowa oraz rehabilitacja ruchowa.

Wychowanie fizyczne uważa się za podstawowy czynnik rozwoju człowieka zaraz obok wychowania moralnego, intelektualnego i estetycznego. Osiński definiuje je jako (...) *zamierzoną i świadomą działalność ukierunkowaną na wytworzenie właściwego zespołu postaw i nastawień, przekazywanie podstawowych wiadomości, a także na wdrażanie do hartowania na bodźce środowiskowe oraz zdobywanie motorycznej sprawności, poprawę wydolności i postawy ciała (Osiński 1996, s.41).* Proces ten nie ogranicza się jedynie do lat edukacji szkolnej, trwa on całe życie. Szkoła jest jednak otoczeniem szczególnie sprzyjającym wychowaniu fizycznemu. Nie tylko w kontekście obowiązkowych lekcji, ale również jako środowisko wpajające uczniowi zasady zdrowego stylu życia, aktywnego wypoczynku, utrzymania prawidłowej postawy ciała podczas codziennych czynności. Rola pedagogów nie ogranicza się wyłącznie do realizacji podstawy programowej. Ich zadaniem jest także odpowiednia organizacja przerw pomiędzy kolejnymi lekcjami, zajęć pozalekcyjnych a także dbałość o zapewnienie dostępu do zdrowej żywności (Osiński 1996).

Grabowski podkreśla, że wychowanie fizyczne lepiej niż każde inne chroni uczniów przed „niedozwolonymi uciechami”, a podejmowane podczas zajęć działania pozwalają rozwijać takie cechy jak odwaga, dyscyplina i siła woli. Ruch połączony z wychowaniem pobudza rozwój intelektualny, a współpraca towarzysząca chociażby grom zespołowym

umożliwia przyspieszenie procesu dojrzewania społecznego. Innym celem wychowania fizycznego jest także kształtowanie postaw moralnych i wrażliwości estetycznej. Wszystkie te cele są jednak celami pobocznymi, gdyż jak sama nazwa wskazuje, wychowanie fizyczne troszczy się przede wszystkim o sferę cielesną człowieka. Aby jednak ta troska podtrzymywana była przez całe życie, również po zakończeniu szkolnej edukacji, niezbędne jest kształtowanie postaw dbałości o ciało, czyli wysoki poziom kultury fizycznej. Stąd swoista ewolucja wychowania fizycznego, która na przestrzeni dziejów doprowadziła do przekształcenia wychowania fizycznego jako dbałości o ciało w wychowanie fizyczne jako wychowanie przez ciało, aby ostatecznie przyjąć formę wychowania fizycznego jako wychowania dla ciała (Grabowski 2000).

Podążając tym torem rozumowania dostrzegamy, że wychowanie fizyczne to jednocześnie doraźne kształtowanie ciała i kształtowanie osobowości pod kątem dbałości o ciało. To czy wychowanek w przyszłości będzie troszczył się o swoje ciało nie jest zależne od sprawności jego organizmu lecz od jego świadomości na temat istoty tej dbałości. Co za tym idzie od wychowania fizycznego dzieci i młodzieży zależy poziom kultury fizycznej dorosłych. Z kolei od poziomu kultury fizycznej dorosłych, pojmowanej jako dbałość psychiki o ciało, zależy jaki nacisk kładziony będzie na wychowanie fizyczne dzieci. Widzimy zatem, że wychowanie fizyczne ma dwa cele: biotechniczny (kształtowanie ciała), odnoszący się do sfery fizycznej człowieka i humanistyczny (kształtowanie świadomości), odnoszący się do postaw i motywacji (Grabowski 1997).

Wychowanie fizyczne jest przedmiotem obowiązkowym w całym procesie edukacji-począwszy od przedszkola, a skończywszy na szkolnictwie wyższym. Jednakże w stosunku do tego drugiego artykuł 19. ustawy mówi: *Szkoły wyższe działające w systemie dziennym obowiązane są do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego* (Dz. U. 2007, Nr 25 poz. 13).

Z kolei w dzienniku ustaw z roku 2007 przeczytać można, że: *Zajęcia z wychowania fizycznego są nieobowiązkowe na studiach niestacjonarnych* (Dz. U., Nr 164 poz. 1166).

Wymogi ustawy przewidują, że programy nauczania dla studentów stacjonarnych powinny obejmować 60 godzin zajęć wychowania fizycznego, którym można przypisać do 2 punktów ECTS. Co więcej zajęcia te powinny być zrealizowane w trakcie trwania studiów pierwszego stopnia w przypadku gdy studia są dwustopniowe (Dz. U. 2007).

Cele badań i hipotezy

Przedmiotem badań są zajęcia wychowania fizycznego odbywające się na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Zajęcia te są obowiązkowe dla studentów odbywających edukację w trybie stacjonarnym i obejmują 60 godzin toku studiów.

Celem głównym opracowania było wskazanie oczekiwań studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy związanych z zajęciami wychowania fizycznego.

Z powyższym celem głównym związane są cele szczegółowe, których zadaniem jest znalezienie odpowiedzi na następujące pytania dotyczące wychowania fizycznego:

- *Które z form aktywności fizycznej studenci chcieliby realizować na zajęciach?*
- *Jaki jest stosunek studentów do zajęć?*
- *Jakie bariery związane z zajęciami wychowania fizycznego dostrzegają studenci?*
- *Co motywuje studentów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach?*
- *Jakie cechy powinny charakteryzować osobę prowadzącą zajęcia?*

W odniesieniu do powyższych celów postawione zostały hipotezy. Hipoteza określana jest jako próba odpowiedzi na zadane wcześniej pytania lub jako świadomie przyjęte założenie, które wymaga potwierdzenia lub odrzucenia. Najkrótsza definicja mówi, że hipoteza to spodziewany przez badacza wynik badań.

Każda hipoteza posiada swoje nieodzowne cechy, przede wszystkim nie przesądza o wynikach badań. Poprawnie sformułowana powinna być twierdzeniem, a nie pytaniem. Łobocki wyróżnia ponadto inne jej cechy. Twierdzi, że prawidłowa hipoteza to taka, którą można zweryfikować. Ponadto stanowi ona przypuszczenie wielce prawdopodobne i jest wnioskiem z dotychczasowych doświadczeń bądź też obserwacji. Ostatecznie jest twierdzeniem jednoznacznym i szczegółowym (Łobocki 2011).

W niniejszej pracy postawiono następujące hipotezy:

Hipoteza pierwsza: Studentki preferują zajęcia fitness, natomiast studenci- ćwiczenia siłowe.

Hipoteza druga: Studenci ćwiczą tylko wtedy, gdy mają na to ochotę.

Hipoteza trzecia: Bariery dla studentów jest nuda wynikająca z jednolitości zajęć.

Hipoteza czwarta: Postawa prowadzących zajęcia motywuje do ćwiczeń.

Hipoteza piąta: Osobę prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego powinny cechować kontaktowość i poczucie humoru.

Metody badawcze i materiał badań

Każda z metod posiada charakterystyczne dla siebie cechy. Sondaż diagnostyczny to metoda badań, której zasadniczą rolą jest gromadzenie informacji na temat interesujących

badacza zagadnień w wyniku relacji osób badanych, czyli tak zwanych respondentów. Zaleca się ją w przypadku badania opinii, wiedzy, postaw, motywów oraz zainteresowań. Charakteryzuje ją „wypytywanie” (Łobocki 2011).

Jak wszystkie pozostałe metody, sondaż diagnostyczny posiada swoje techniki. Technika badań nazywamy z góry ustalone czynności praktyczne, które pozwalają na uzyskanie względnie sprawdzalnych informacji, opinii, czy faktów. Innymi słowy są to czynności związane z przygotowaniem i przeprowadzeniem badań społecznych. Wśród technik sondażu wymienia się: wywiad, ankietę, analizę dokumentów osobistych, techniki statystyczne i inne. Technika wykorzystaną do przeprowadzenia badań dotyczących tej pracy jest ankietą, nazywana niekiedy wywiadem pisemnym (Pilch 2010, Sztumski 2005).

Wyróżniamy wiele rodzajów ankiet. Ankietą może być pocztowa, prasowa, dołączona do kupowanych towarów a zwracana pocztą, radiowa, telefoniczna, rozdawana, audytoryjna (środowiskowa), ogólnie dostępna, anonimowa lub jawna.

Na potrzeby tej pracy wykorzystano anonimową ankietę środowiskową, a narzędziem ankiety był kwestionariusz. Kwestionariusz, który posłużył przeprowadzeniu badań do tej pracy zawiera pytania półotwarte zaopatrzone w kafeterie oraz pytania zamknięte (Sołoma 1999, Sztumski 2005).

Badanie zamieszczone w niniejszym materiale zostały przeprowadzone wśród studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Uczelnie ta mieści się przy ul. Chodkiewicza 30 w Bydgoszczy. Założono ją w 28-go czerwca 1969 roku pod nazwą Wyższa Szkoła Nauczycielska. W tej formie funkcjonowała 5 lat, oferując studia na dwóch wydziałach: Humanistycznym oraz Matematyczno-Przyrodniczo-Pedagogicznym z siedmioma kierunkami w trybie studiów trzyletnich dziennych i zaocznych (Komitet Wydawniczy UKW, 2010).

W roku 1974 Wyższą Szkołę Nauczycielską przekształcono w Wyższą Szkołę Pedagogiczną, która pod tą nazwą funkcjonowała do roku 2000. Wtedy to doszło do kolejnego przekształcenia- uczelnia zyskała status akademii i przyjęła nazwę Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego. W obecnej formie funkcjonuje od 2005 roku kiedy to sejm RP uchwalił Ustawę o utworzeniu Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Aktualnie uczelnia ma w swej ofercie 30 kierunków na 5 wydziałach (Administracji i Nauk Społecznych, Humanistycznym, Matematyki, Fizyki i Techniki, Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, oraz Pedagogiki i Psychologii), które zrzeszają przeszło 15 tysięcy studentów (www.ukw.edu.pl).

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu funkcjonowało jako samodzielna jednostka od początku roku akademickiego 1969/1970. Po trzech latach zostało włączone do Zakładu

Wychowania Fizycznego, by ostatecznie w roku 1974 powrócić do swej pierwotnej, samodzielnej formy. Do roku akademickiego 1991/1992 studenci objęci byli obowiązkiem uczęszczania na zajęcia wychowania fizycznego przez pierwsze trzy lata studiów. Z czasem godziny zajęć ograniczono ze względów organizacyjnych i finansowych. Mimo to wychowanie fizyczne odbywało się w wymiarze nie mniejszym niż dwie godziny tygodniowo na przestrzeni roku akademickiego.

Pracownicy studium oferowali zajęcia w następujących grupach: ogólnorozwojowej, przygotowania sportowego, nauki i doskonalenia pływania, sportowej AZS oraz rehabilitacyjnej. Nabór do owych grup odbywał się w oparciu o ocenę stanu sprawności fizycznej studentów i ich zainteresowań. Ponadto młodzież akademicka mogła uczęszczać na zajęcia fakultatywne z gimnastyki, kulturystyki, wspinaczki skałkowej, gier sportowych, tenisa ziemnego oraz przy muzyce (Komitet Wydawniczy UKW, 2010).

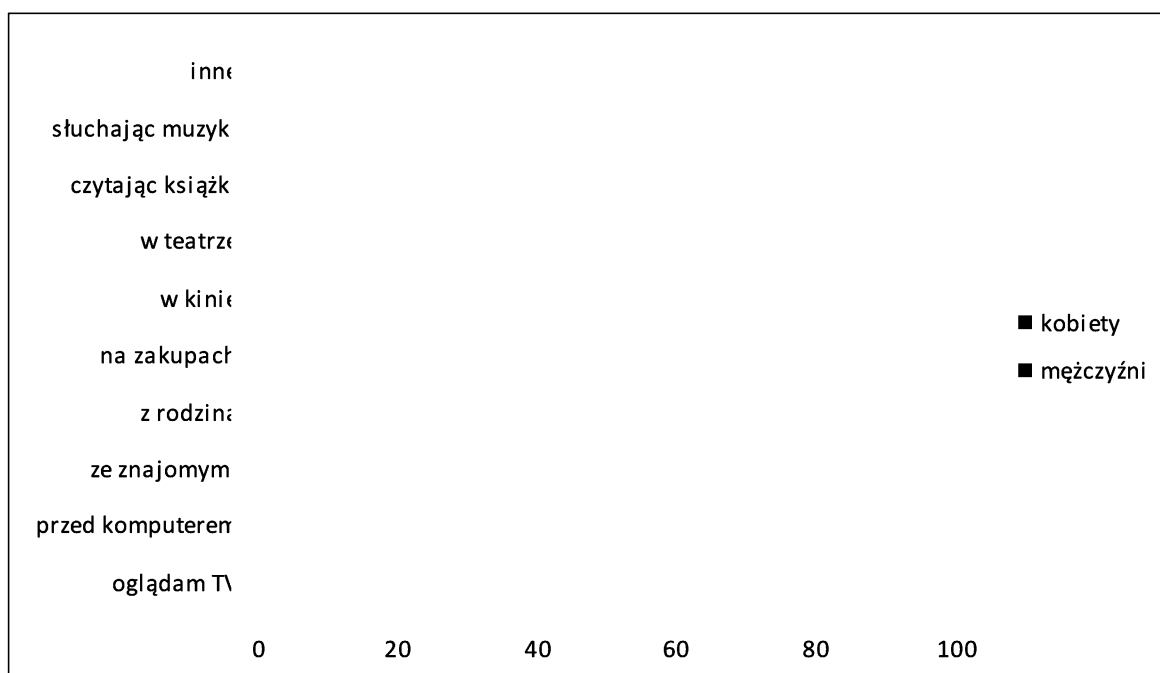
Obecnie zajęcia wychowania fizycznego odbywają się w budynku głównym uczelni przy ul. Chodkiewicza 30. Studenci mogą korzystać z dwóch sal gimnastycznych, siłowni oraz boiska lekkoatletycznego. Ponadto należące do Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego obiekty sportowe przy ul. Sportowej 2 (niegdysiejszy klub „Polonia”) są w trakcie przebudowy i modernizacji, a termin oddania ich do użytku przewidziany jest na nadchodzący rok akademicki 2012/2013 (www.ukw.edu.pl).

W celu poznania oczekiwań studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego związanych z zajęciami wychowania fizycznego sondażowi diagnostycznemu poddano grupę 100 studentów, w tym 50 kobiet i 50 mężczyzn. Wśród kobiet przebadano opinię studentek z następujących kierunków: doradztwo zawodowe i rehabilitacja, inżynieria bezpieczeństwa, ochrona środowiska, pedagogika, pedagogika wczesnoszkolna i przedszkolna, pedagogika wczesnoszkolna i terapia pedagogiczna, politologia, resocjalizacja. Natomiast wśród mężczyzn grupę badanych stanowili studenci kierunków: administracja, biologia, doradztwo zawodowe i rehabilitacja, dziennikarstwo i komunikacja społeczna, edukacja techniczno-informatyczna, informatyka, inżynieria bezpieczeństwa, lingwistyka stosowana angielska z arabskim, pedagogika, politologia, psychologia, resocjalizacja, socjologia, zarządzanie.

Najliczniejszą grupę spośród 50 przebadanych kobiet, stanowiły studentki w wieku 21 lat (38%), 20 lat (24%) i 22 lat (20%). Grupę najliczniejszą badanych mężczyzn stanowili studenci w wieku 22 lat, następnie w wieku 21 lat (22%) i 23 lat (18%).

Wśród przebadanych kobiet 48% zamieszkuje wieś, zaś 52% miasto. W przypadku mężczyzn, 30% z nich zamieszkuje wieś, natomiast 70% miasto.

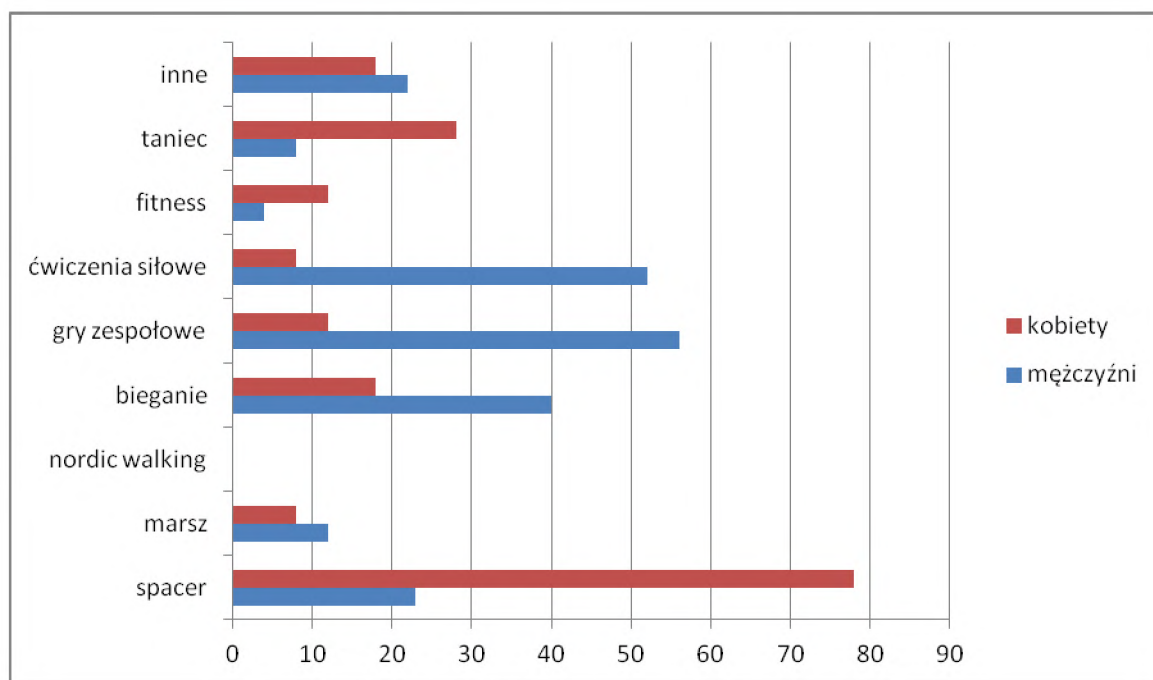
Analiza wyników badań



Ryc.1. Jak najczęściej spędzasz czas wolny? (%)

(Źródło: opracowanie własne; suma udzielonych odpowiedzi przewyższa liczbę osób badanych, gdyż w pytaniu tym możliwy był wybór wielokrotny)

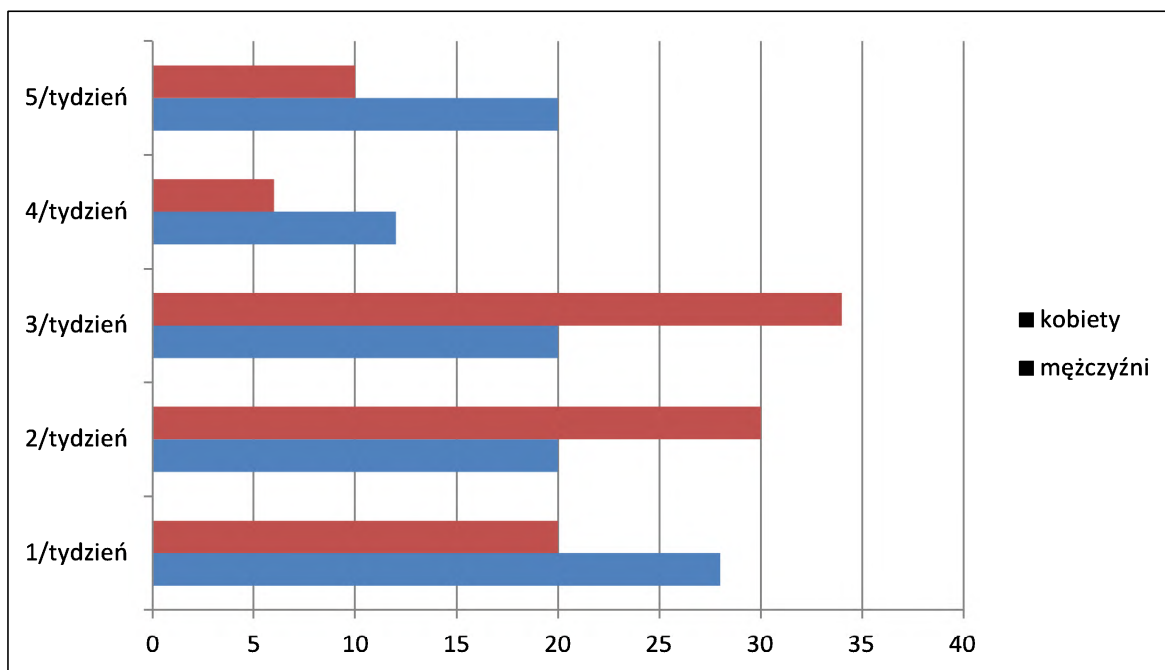
Rycina 1. prezentuje jak swoim czasem wolnym gospodarują studenci. Wśród kobiet największą popularnością cieszy się spędzanie czasu przed komputerem (80%) oraz w towarzystwie znajomych (74%), 70% mężczyzn również deklaruje, że czas wolny spędza ze znajomymi. Zarówno w przypadku studentek jak i studentów 66% badanych w wolnym czasie słucha muzyki. Żaden z przebadanych mężczyzn nie spędza czasu wolnego na zakupach. Wśród innych czynności wykonywanych w czasie wolnym studenci wymieniali między innymi spacer, bieganie, grę na gitarze a także szeroko pojęty sport.



Ryc.2. Którą z form aktywności fizycznej podejmujesz w czasie wolnym? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Spośród możliwych do wyboru form aktywności podejmowanych w czasie wolnym studentki najczęściej wskazywały spacer (78%), natomiast studenci- ćwiczenia siłowe (52%) oraz gry zespołowe (56%). Żadna z przebadanych osób nie uprawia nordic walking, natomiast dużą popularnością cieszą się także jazda na rowerze i rolkach oraz pływanie (wskazane w rubryce „inne”) (ryc. 2).



Ryc.3. Jak często według Ciebie powinny odbywać się zajęcia wychowania fizycznego? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Na pytanie o częstotliwość zajęć wychowania fizycznego najczęściej udzielaną odpowiedzią wśród studentek były 3/tydzień (34%). Tylko 10% chciałoby aby zajęcia odbywały się 5/tydzień, natomiast aż 20% uważa, że 1/tydzień w zupełności by wystarczyło. Wśród mężczyzn, aż 28% popiera tę opcję, po 20% badanych sądzi, że najlepszym rozwiązaniem byłoby przeprowadzanie zajęć wychowania fizycznego 2, 3 i 5 tydzień (ryc. 3).

Ryc.4. Jaką formę rozliczenia zajęć wychowania fizycznego preferowałbyś? (%)

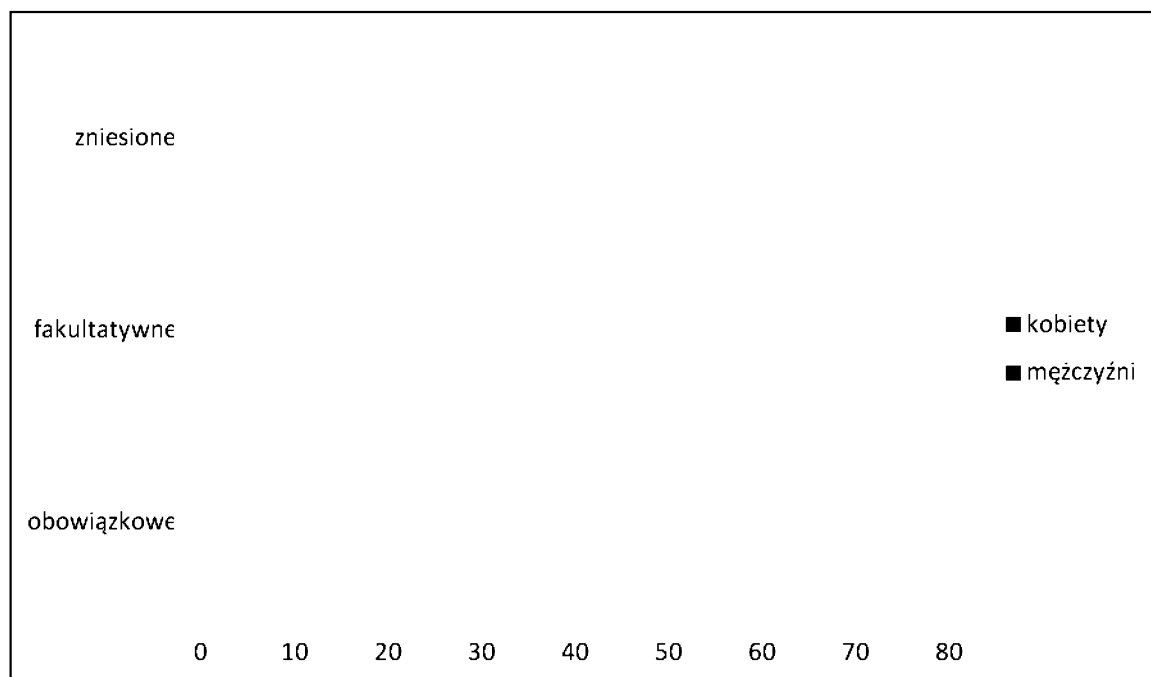
(Źródło: opracowanie własne)

Zdecydowana większość zarówno wśród kobiet (74%) jak i wśród mężczyzn (62%) preferuje jako formę rozliczenia zajęć poprzez zaliczenie. Odpowiednio 26% kobiet i 38% mężczyzn wolałoby być ocenianych (ryc. 4).

Ryc.5. Czy Twoim zdaniem za zajęcia wychowania fizycznego powinny być przyznawane punkty ECTS? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

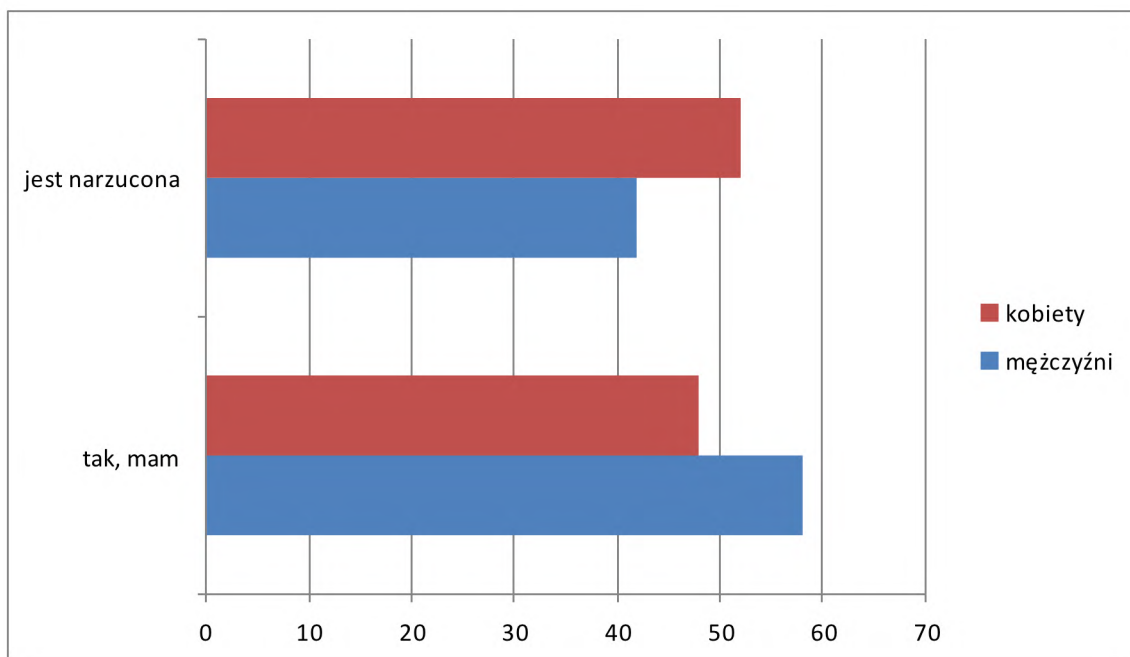
Według większości przebadanych osób za zajęcia wychowania fizycznego nie powinno przyznawać się punktów ECTS (72% kobiet i 68% mężczyzn). Jedyne 28% kobiet i 32% mężczyzn uważa odwrotnie, a średnia ilość proponowanych przez nich punktów wynosi dla kobiet 2 a dla mężczyzn 3 (ryc. 5).



Ryc.6. Twoim zdaniem zajęcia wychowania powinny być: (%)

(Źródło: opracowanie własne)

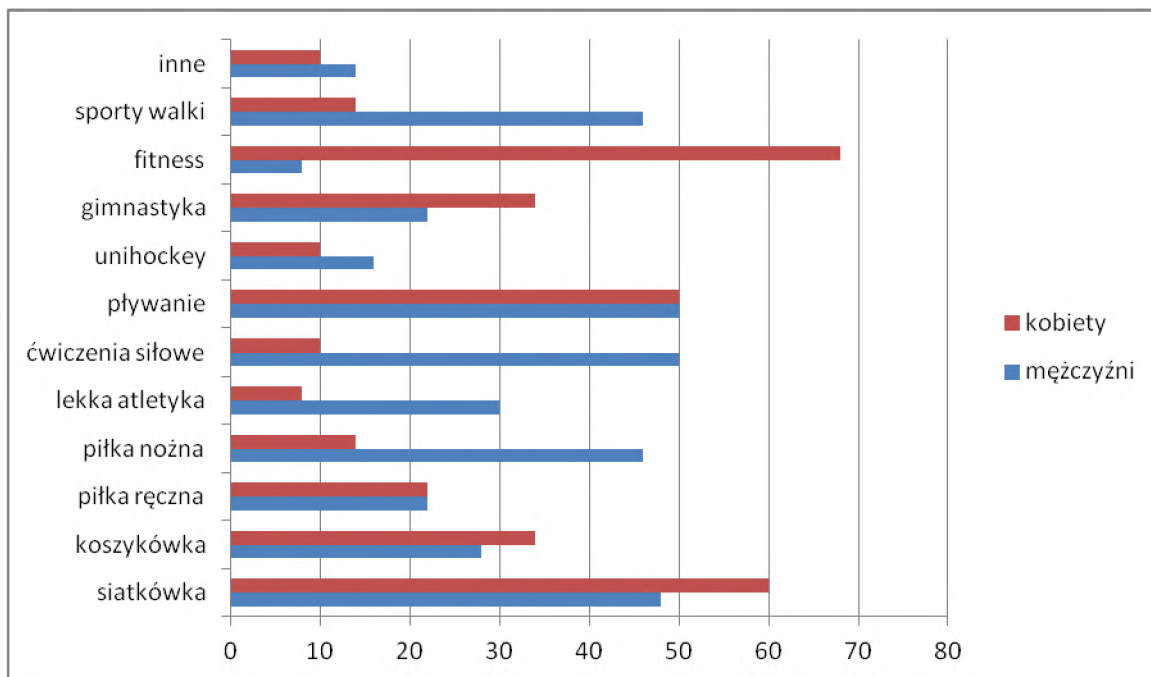
Zdecydowana większość studentów uważa, że zajęcia wychowania fizycznego powinny być obowiązkowe (68% kobiet i 72% mężczyzn), część z nich wolałaby, aby były one fakultatywne (28% kobiet i 20% mężczyzn), nieliczni natomiast postulują za zniesieniem zajęć wychowania fizycznego (4% kobiet i 8% mężczyzn) (ryc. 6).



Ryc.7. Czy masz możliwość wyboru formy zajęć wychowania fizycznego, czy jest ona z góry narzucona przez prowadzącego? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

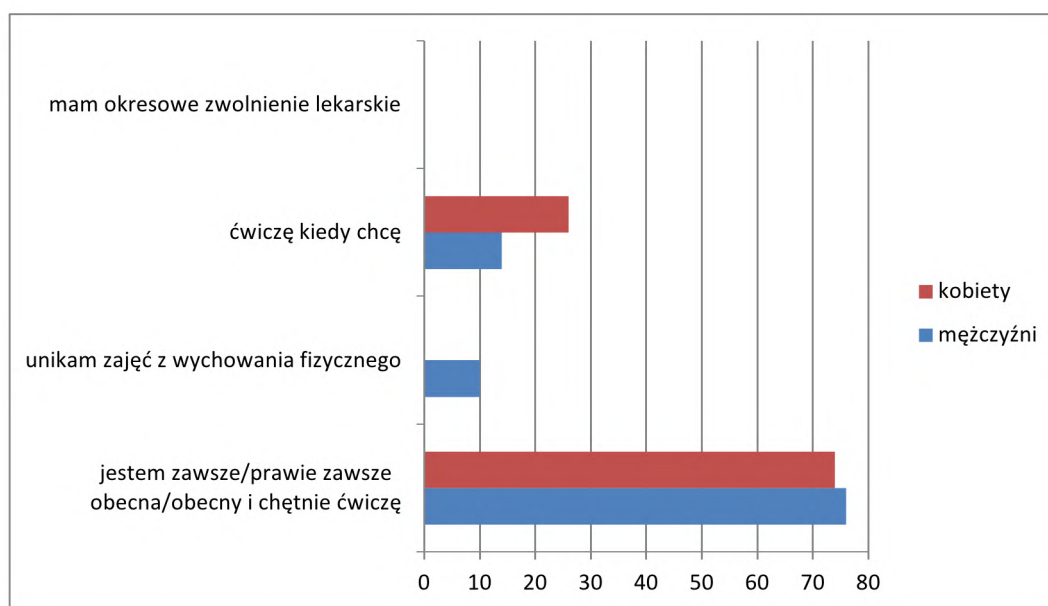
Odpowiedzi na pytanie o możliwość wyboru formy zajęć wychowania fizycznego rozkładają się mniej więcej po połowie, 52% kobiet posiada tę możliwość, dla 48% forma zajęć jest narzucona przez prowadzącego. W przypadku mężczyzn proporcje te wynoszą 42% do 58% (ryc. 7).



Ryc. 8. Jakie formy aktywności fizycznej chciałabyś/chciałbyś uprawiać na zajęciach wychowania fizycznego? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

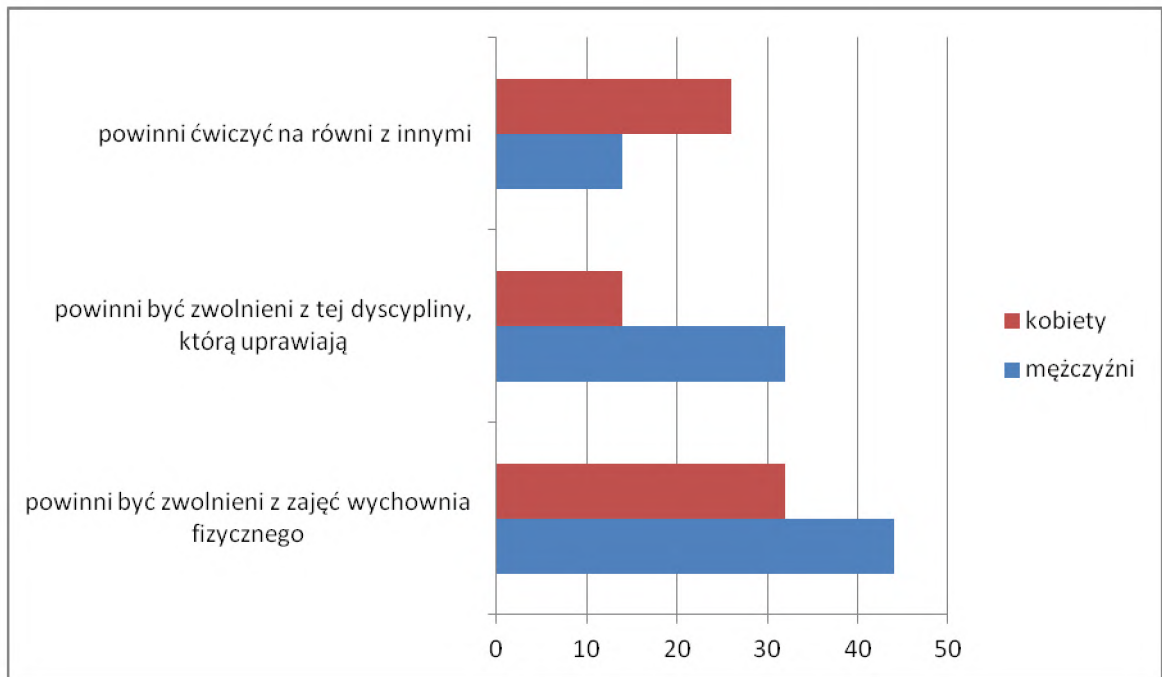
Kobiety spytane o najchętniej uprawiany rodzaj aktywności fizycznej na zajęciach wychowania fizycznego wskazują fitness (68%), siatkówkę (60%) oraz pływanie (50%). Najmniejszą popularnością cieszą się lekka atletyka (8%), ćwiczenia siłowe (10%) a także unihockey (również 10%). Natomiast mężczyźni najczęściej wskazują ćwiczenia siłowe (50%), pływanie (50%) i sporty walki (46%). Równie chętnie mężczyźni grają w piłkę nożną (46%) oraz siatkówkę (48%). Najmniejszym zainteresowaniem cieszy się fitness (8%). Wśród innych możliwych form aktywności wskazanych przez studentów pojawiły się: taniec, badminton, tenis, wspinaczka, szermierka i inne (ryc. 8).



Ryc. 9. Jaki jest Twój stosunek do zajęć wychowania fizycznego? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

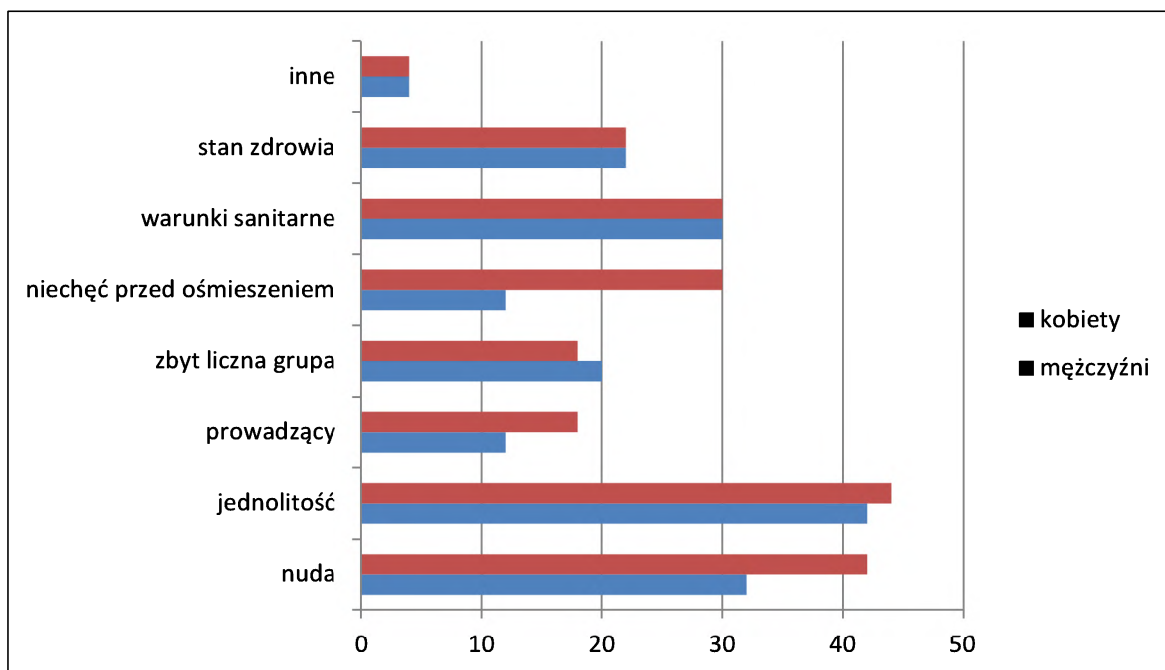
Zdecydowana większość zarówno wśród kobiet (74%) jak i wśród mężczyzn (76%) jest zawsze lub prawie zawsze obecna na zajęciach wychowania fizycznego i chętnie ćwiczy. Jedynie nieliczni (26% kobiet i 14% mężczyzn) ćwiczą jedynie wtedy, gdy tego chcą lub unikają zajęć wychowania fizycznego (10% mężczyzn). Żaden z przebadanych studentów nie posiada okresowego zwolnienia lekarskiego (ryc. 9).



Ryc.10. Jak Twoim zdaniem powinni być traktowani studenci trenujący w klubach lub sekcjach sportowych? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Zdania na temat traktowania studentów trenujących na co dzień w klubach bądź też sekcjach sportowych są podzielone. Prawie połowa mężczyzn (44%) uważa, że powinni oni być zwolnieni z zajęć wychowania fizycznego lub z tej dyscypliny, którą uprawiają (32%). Jedynie 14% badanych wyraziło zdanie, że studenci ci powinni ćwiczyć na równi z innymi. 26% kobiet podziela to zdanie, podczas gdy 32% uważa, że powinni oni być całkowicie zwolnieni z obowiązku uczęszczania na zajęcia wychowania fizycznego (ryc. 10).

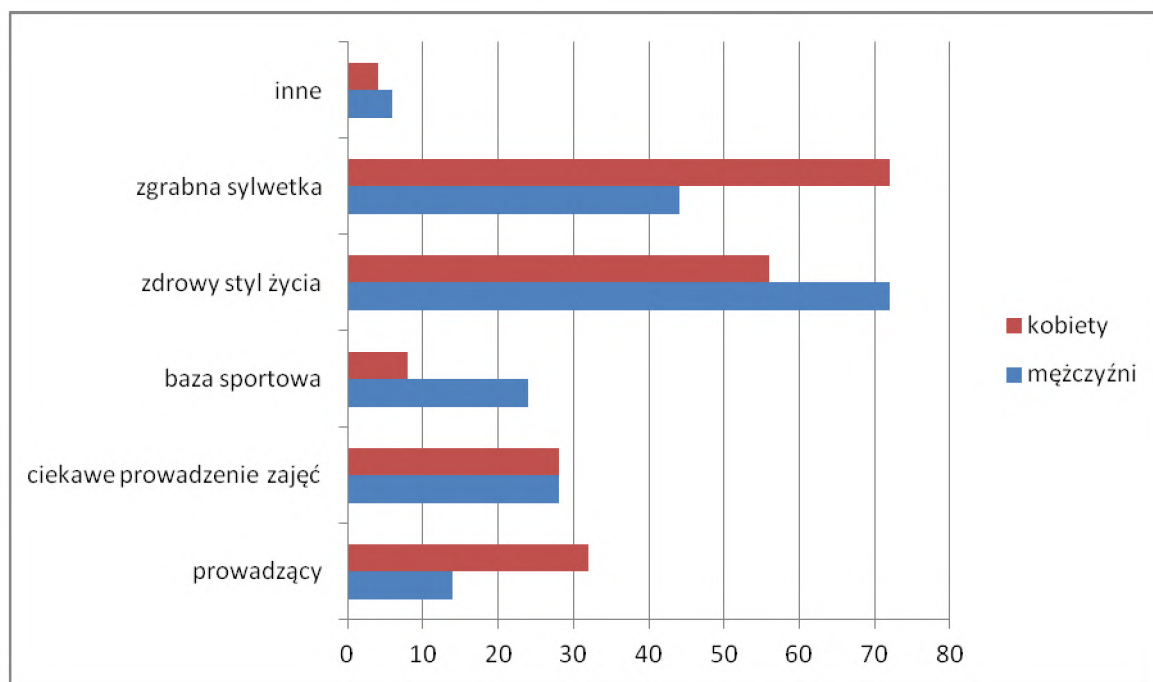


Ryc.11. Jakie bariery dostrzegasz względem zajęć wychowania fizycznego? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

(Suma udzielonych odpowiedzi przewyższa liczbę osób badanych, gdyż w pytaniu tym możliwy był wybór wielokrotny).

Największą barierą dotyczącą zajęć wychowania fizycznego jest jednolitość (uważa tak 44% kobiet i 42% mężczyzn) i nuda (42% kobiet i 32 % mężczyzn), 30% studentów obu płci skarży się także na warunki sanitarne. Poza sugerowanymi odpowiedziami wskazywano również, że problemem jest oddzielanie sal kotarą. Tylko 6% badanych nie dostrzega żadnych barier związanych z zajęciami wychowania fizycznego (ryc. 11).



Ryc.12. Co motywuje Cię do aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego?
(%)

(Źródło: opracowanie własne)

Dla kobiet bodźcem najbardziej motywującym do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego jest chęć posiadania zgrabnej sylwetki (72%). Istotny jest także zdrowy styl życia (56%), który mężczyźni wskazują na miejscu pierwszym (72%). W ich opinii zgrabna sylwetka jest kwestią drugorzędną, do uczestnictwa w zajęciach motywuje ona 44% mężczyzn. Ponadto dla 32% kobiet dużą rolę w motywacji odgrywa osoba prowadzącego (tylko 14% mężczyzn uważa podobnie) (ryc. 12).

Ryc.13. Co według Ciebie powinno cechować osobę prowadzącą zajęcia wychowania fizycznego? (%)

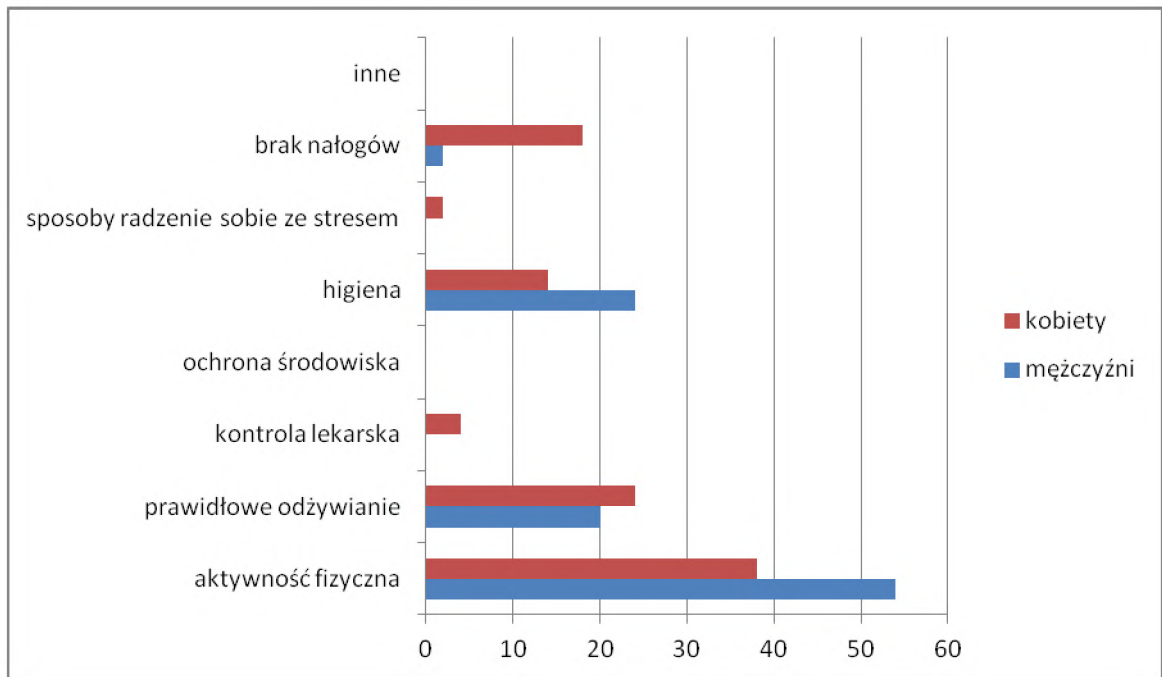
(Źródło: opracowanie własne)

Według badanych zasadniczymi cechami, które powinny charakteryzować osobę prowadzącą zajęcia wychowania fizycznego są kontaktowość (88% kobiet i 76% mężczyzn) i poczucie humoru (74% kobiet i 78% mężczyzn). Dla kobiet równie istotna jest aktywność fizyczna prowadzącego (76%), natomiast dla mężczyzn wiedza merytoryczna (74%). Za mało istotną cechę studenci oby płci uważają budowę fizyczną osoby prowadzącej (36% kobiet i 14% mężczyzn). (ryc. 13).

Ryc.14. Jakie Twoim zdaniem informacje powinna przekazywać studentom osoba prowadząca zajęcia wychowania fizycznego? (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Zarówno według studentek (82%) jak i studentów (80%) informacje przekazywane przez osobę prowadzącą zajęcia wychowania fizycznego powinny dotyczyć przede wszystkim wpływu aktywności fizycznej na człowieka. Na drugim miejscu badani wskazują treści odnoszące się do prawidłowego odżywiania (68% kobiet i 58% mężczyzn). 2% kobiet i 6% mężczyzn uważa, że prowadzący nie powinien przekazywać żadnych informacji na wskazane tematy (ryc. 14).



Ryc.15. Ułoż własny ranking elementów składowych zdrowego stylu życia (%)

(Źródło: opracowanie własne)

Najważniejszą składową zdrowego stylu życia jest dla badanych aktywność fizyczna (uważa tak 38% kobiet i 54% mężczyzn). Na drugim miejscu kobiety wskazują prawidłowe odżywianie (24%), mężczyźni natomiast higienę (również 24%). Żaden z badanych mężczyzn nie stawia ochrony środowiska, kontroli lekarskiej, ani sposobów radzenia sobie ze stresem na pierwszym miejscu (ryc. 15).

Dyskusja i wnioski

Poruszonym w niniejszym materiale problemem zajmowało się wcześniej wielu badaczy. Wiąże się to głównie z faktem, że spełnianie oczekiwań uczniów/studentów odnośnie prowadzenia zajęć podnosi ich atrakcyjność oraz daje lepsze efekty zarówno w kwestii nauczania jak i wychowania. Ponadto wiadomym jest, że tworzenie nawyku dbałości o ciało poprzez przystępowanie do regularnej aktywności fizycznej podnosi ogólną sprawność społeczeństwa i znacznie opóźnia procesy inwolucyjne w okresie starczym, co skutkuje wyższym poziomem zdrowotności populacji.

Kochanowicz (2007) badając grupę studentów kierunku fizjoterapia Akademii Medycznej w Gdańsku, będącej w wieku 19-23 lata, za cel główny postawiła poznanie ich stosunku do obowiązkowych i pozaprogramowych form aktywności fizycznej podejmowanej w trakcie studiów. Badania wykazały, że studenci uważają, iż ilość godzin zajęć wychowania fizycznego realizowanych w toku studiów jest wystarczająca, aczkolwiek nie powinny się one ograniczać jedynie do pierwszego ich etapu. Badani postulowali za przedłużeniem zajęć na cały okres studiów. Przeprowadzony sondaż diagnostyczny wykazał również, że badani są świadomi istotnej roli aktywności fizycznej w podnoszeniu sprawności oraz walorów zdrowotnych, które ze sobą niesie. W związku z powyższym deklarują oni chęć podejmowania różnorodnych form aktywności fizycznej w przyszłości. Spytani o formę realizacji zajęć wychowania fizycznego wyrażają opinię iż powinna ona ulec zmianie. Studenci preferowaliby zajęcia z zakresu pływania, ćwiczeń siłowych, lekkiej atletyki i tenisa (Kochanowicz 2007, Kochanowicz, Klimczyk 2007).

Za podobnymi formami realizacji zajęć optują studenci Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Ćwiczą oni chętnie, aczkolwiek dostrzegają pewne bariery dla zajęć wychowania fizycznego. Jednolitość ich prowadzenia umniejsza ich atrakcyjność. Głównymi czynnikami motywującymi do aktywnych ćwiczeń są chęć posiadania zgrabnej sylwetki (wśród kobiet) oraz przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia (wśród mężczyzn). Świadczy to o dużej samoświadomości badanych. Aby podnieść atrakcyjność zajęć, wychodząc jednocześnie naprzeciw oczekiwaniom studentów, należałoby realizować te formy aktywności fizycznej, które są dla nich najbardziej pożądanymi. Należy tu podkreślić, że baza sportowa uczelni pozwala na realizację tych założeń.

Opinię studentów odnośnie zajęć wychowania fizycznego badano także na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Wyniki przeprowadzonego tam na jedenastu kierunkach sondażu diagnostycznego wykazały, że ponad 40% studentów ćwiczy ze względu na świadomość korzyści dla zdrowia i sprawności jakie niesie ze sobą aktywność fizyczna. Dodatkowo 27%

badanych czerpie przyjemność z zajęć. Jeśli zdarza im się unikać aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, wynika to najczęściej z obawy przed ośmieszeniem lub zmęczeniem. Jednakże 67% badanych deklaruje, że nie unika ćwiczeń. W przypadku studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy niechęć przed ośmieszeniem jest barierą dla 30% badanych kobiet i 12% mężczyzn. Czynnikiem stwarzającym bariery dla w pełni aktywnego uczestnictwa są dla nich nuda i jednolitość, jednakże deklarują oni, że prowadzący (32% kobiet) oraz baza sportowa (24% mężczyzn) są wystarczającą motywacją do zajęć (www.informator.gumed.edu.pl).

Ankietowani Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego odpowiedzieli, że gdyby zajęcia wychowania fizycznego nie były obowiązkowe chodziliby na nie od czasu do czasu (50% badanych). Natomiast studenci Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego uważają, że zajęcia powinny być obowiązkowe (68% kobiet, 72% mężczyzn) i nawet studenci trenujący na co dzień w klubach lub sekcjach sportowych powinni w nich uczestniczyć (26% kobiet, 14% mężczyzn) lub ewentualnie być zwolnionymi jedynie z tych dyscyplin, które uprawiają (14% kobiet, 32% mężczyzn). Badania przeprowadzone w Gdańsku wykazały także, że 33,5% bardzo lubi a 49% lubi zajęcia wychowania fizycznego (www.informator.gumed.edu.pl).

Przed przystąpieniem do badań na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego postawiono następujące hipotezy:

Hipoteza pierwsza: Studentki preferują zajęcia fitness, natomiast studenci- ćwiczenia siłowe.

Wyniki badań wskazują, że hipoteza pierwsza potwierdziła się w 68% w przypadku kobiet. Okazało się, że najliczniejsza grupa ankietowanych wskazała fitness jako najchętniej uprawianą formę aktywności fizycznej na zajęciach wychowania fizycznego. Wśród mężczyzn hipoteza pierwsza znalazła potwierdzenie u 50% badanych. Ćwiczenia siłowe (na równi z pływaniem), tak jak w przypadku fitness u kobiet, również były najchętniej zaznaczaną formą aktywności.

Hipoteza druga: Studenci ćwiczą tylko wtedy, gdy mają na to ochotę.

Hipoteza druga potwierdziła się zaledwie w 26% u kobiet i w 14% u mężczyzn. Badania wykazały, że zdecydowana większość studentów (74% kobiet i 76% mężczyzn) ćwiczy chętnie i regularnie na zajęciach wychowania fizycznego i poza nimi, to jest w czasie wolnym. Kobiety deklarują, że średnia ilość czasu wolnego w ich przypadku wynosi 3,8 h dziennie. Dla mężczyzn czas ten jest dłuższy i wynosi średnio 5,19 h w ciągu dnia.

Hipoteza trzecia: Bariera dla studentów jest nuda wynikająca z jednolitości zajęć.

W przypadku hipotezy trzeciej potwierdzenie, że nuda jest istotną barierą dla zajęć wychowania fizycznego, dało 42% kobiet i 32% mężczyzn. Jednolitość zaznaczyło w swych odpowiedziach aż 44% kobiet i 42% mężczyzn. Te dwie bariery były najczęściej wskazywanymi przez studentów.

Hipoteza czwarta: Postawa prowadzących zajęcia motywuje do ćwiczeń.

Hipotezę czwartą, jakoby głównym czynnikiem motywującym do aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego była osoba prowadzącego, potwierdziło zaledwie 32% badanych kobiet i 14% mężczyzn. Dla kobiet najistotniejszym czynnikiem motywującym okazała się być zgrabna sylwetka (72% ankietowanych), natomiast dla mężczyzn- zdrowy styl życia (również 72%).

Hipoteza piąta: Osobę prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego powinny cechować kontaktowość i poczucie humoru.

Ostatecznie hipotezie piątej, mówiącej, że główną cechą charakterystyczną dla osoby prowadzącej zajęcia wychowania fizycznego powinno być poczucie humoru potwierdzenie dało 74% badanych kobiet oraz 78% badanych mężczyzn. W przypadku mężczyzn była to odpowiedź najliczniej zaznaczana w kwestionariuszu ankiety. Dla kobiet cechą istotniejszą okazała się być kontaktowość osoby prowadzącej (88% badanych).

Przedstawione w pracy wyniki badań skłaniają do wysnucia następujących wniosków:

1. Częstsza realizacja zajęć fitness wśród kobiet i ćwiczeń siłowych wśród mężczyzn podniosłaby atrakcyjność zajęć.
2. Studenci chętnie podejmują aktywność fizyczną zarówno podczas obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego jak i w czasie wolnym.
3. Likwidacja głównych barier wymienianych dla zajęć wychowania fizycznego, jakimi są nuda i jednolitość, jest możliwa dzięki realizacji pożądanym przez studentów form aktywności (patrz wniosek 1.).
4. Studenci ćwiczą głównie dzięki motywacji wewnętrznej.
5. Poczucie humoru osoby prowadzącej zajęcia wychowania fizycznego podnosi ich atrakcyjność i zjednuje studentów.

Piśmiennictwo

1. Demel M., Skład A., 1974, *Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów*, PWN, Warszawa.

2. Drabik J., 1995, *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, AWF, Gdańsk.
3. Drozdowski Z., 1996, *Antropologia a kultura fizyczna*, Wydawnictwo AWF, Poznań.
4. Dziennik Ustaw 1996 Nr 25, poz. 113
5. Dziennik Ustaw 2001 Nr 102, poz.1115
6. Dziennik Ustaw 2007 Nr 164, poz. 1166
7. Dziennik Ustaw 2010 Nr 127, poz. 857
8. Grabowski H., 1997, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa.
9. Klimczyk M., Kochanowicz K., 2002, *Ocena sprawności fizycznej 11-12 letnich chłopców uprawiających skok o tyczce*. Rocznik Naukowy tom XI. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Gdańsk, s. 91-97.
10. Klimczyk M., Kochanowicz K., 2003, *Dynamika sprawności specjalnej chłopców uprawiających skok o tyczce w rocznym cyklu szkoleniowym*. Wydawnictwo „Sport” Bydgoszcz.
11. Kochanowicz K., Klimczyk M., 2007, *Sprawność fizyczna, a wynik sportowy tyczkarzy w wieku 11 – 14 lat (w:) „Ruch rzeźbi ciało i umysł”*. Leszczyńskie Stowarzyszenie Dzieciom Niepełnosprawnym, Leszno, s.78-88.
12. Kochanowicz B., 2007, *Poziom sprawności fizycznej studentów kierunku fizjoterapii Akademii Medycznej w Gdańsku a ich opinia wobec różnych form aktywności ruchowej*, Akademia Medyczna, Gdańsk.
13. Komitet Wydawniczy UKW, 2010, *40 lat uczelni 1969-2009, WSN-WSP-AB-UKW*, Wydawnictwo UKW, Bydgoszcz.
14. Krawczyk Z., 1978, *Studia z filozofii i socjologii kultury fizycznej*, Wydawnictwo SiT, Warszawa.
15. Łobocki M., 2011, *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Wydawnictwo „Impuls”, Kraków.
16. Osiński W., 1996, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań.
17. Osiński W., 2000, *Antropomotoryka*, AWF, Poznań.
18. Pilch T., 2010, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
19. Przewęda R., 1973, *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa.
20. Przewęda R., 1985, *Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej*, AWF, Warszawa.

21. Raczek J., 1986, *Motoryczność dzieci i młodzieży – aspekty teoretyczne oraz implikacje metodyczne*, AWF, Katowice.
22. Sołoma L., 1999, *Metody i techniki badań socjologicznych*, WSP, Olsztyn.
23. Szopa J., E. Mleczo, S. Żak, 1996, *Podstawy antropomotoryki*, PWN, Warszawa.
24. Sztumski J., 2005, *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice.
25. Wilmore J. H., Costill D. L., 1994, *Physiology of Sport and Exercise*, Human Kinetics, Champaign.
26. Wolański N., 2005, *Rozwój biologiczny człowieka*, PWN, Warszawa.
27. Wuest D. A., Bucher C. A., 1991, *Foundations of physical education and sport*, Mosby Year Book Inc., St. Louis.
28. www.informator.gumed.edu.pl
29. www.ukw.edu.pl

Streszczenie

Celem opracowania było wskazanie oczekiwań studentów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy związanych z zajęciami wychowania fizycznego. W związku z powyższym należało znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

- Które z form aktywności fizycznej studenci chcieliby realizować na zajęciach?
- Jaki jest stosunek studentów do zajęć?
- Jakie bariery związane z zajęciami wychowania fizycznego dostrzegają studenci?
- Co motywuje studentów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach?
- Jakie cechy powinny charakteryzować osobę prowadzącą zajęcia?

Przebadano grupę liczącą stu studentów, w skład której weszło pięćdziesiąt kobiet i pięćdziesięciu mężczyzn uczących się na następujących kierunkach: administracja, biologia, doradztwo zawodowe i rehabilitacja, dziennikarstwo i komunikacja społeczna, edukacja techniczno-informatyczna, informatyka, inżynieria bezpieczeństwa, lingwistyka stosowana angielska z arabskim, ochrona środowiska, pedagogika, pedagogika wczesnoszkolna i przedszkolna, pedagogika wczesnoszkolna i terapia pedagogiczna, politologia, psychologia, resocjalizacja, socjologia, zarządzanie. Zostali oni przebadani metodą sondażu diagnostycznego, przy użyciu kwestionariusza ankiety zawierającego 15 pytań, w tym pytania zamknięte oraz półotwarte z kafeterią.

Wnioski:

1. Częstsza realizacja zajęć fitness wśród kobiet i ćwiczeń siłowych wśród mężczyzn podniosłaby atrakcyjność zajęć.
2. Studenci chętnie podejmują aktywność fizyczną zarówno podczas obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego jak i w czasie wolnym.
3. Likwidacja głównych barier wymienianych dla zajęć wychowania fizycznego, jakimi są nuda i jednolitość, jest możliwa dzięki realizacji pożądanym przez studentów form aktywności.
4. Studenci ćwiczą głównie dzięki motywacji wewnętrznej.
5. Poczucie humoru osoby prowadzącej zajęcia wychowania fizycznego podnosi ich atrakcyjność i zjednuje studentów.