

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

UDC 379.8

ZAJĘCIA FAKULTATYWNE W OPARCIU O OPINIĘ UCZNIÓW NA PRZESTRZENI DWÓCH LAT W LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W TYKOCINIE

E. Brzostowska

Promotor – dr. K.L. Sodolewski

Wyższa Szkoła wychowania fizycznego i turystyki w Białymstoku

Wstęp. W dzisiejszych czasach wychowanie fizyczne oraz zainteresowanie rekreacją i turystyką ma bardzo istotne znaczenie. Współczesnemu społeczeństwu zagraża degradacja z powodu braku aktywnego spędzania czasu wolnego. Jednakże zaczyna się dostrzegać, jak źle wpływa na organizm siedzący tryb życia [1, s. 22].

XXI to wiek ogromnych przemian. Ludzie dostrzegają na nowo, że aktywność fizyczna wpływa pozytywnie zarówno na ciało i duszę. Człowiek sprawny fizycznie jest odporniejszy na choroby – hartuje swój organizm, cieszy się pełnią życia, posiada więcej pozytywnej energii, odczuwa mniejszy stres, a także jest pewny siebie i bardziej zorganizowany [2, s. 36].

Z drugiej strony zaś brak aktywności fizycznej prowadzi do chorób cywilizacyjnych. Wzmoczone zmęczenie, stany depresyjne oraz popadanie w nałogi, to problem ludzi współczesnych. Degradacyjnie wpływa na człowieka otoczenie w dużych aglomeracjach, korzystanie takich udogodnień jak samochody, autobusy miejskie czy też windy. Siedzący tryb życia prowadzi do odczuwania wzmożonego stresu, człowiek staje się smutny, ospały i bardzo zmęczony. Ogromny wpływ ma również niewłaściwe odżywianie, niehigieniczny tryb życia i przeciążenia psychiczne [3, s. 4].

Człowiek nie jest świadomy do czego mogą doprowadzić tego rodzaju czynniki. Na nasze życie wpływają nawyki wyniesione z domu i szkoły. Pracę nad zdrowym stylem życia oraz aktywnością fizyczną należy zacząć już od najmłodszych lat. Mogą temu służyć zajęcia wychowania fizycznego [4, s. 94].

Nauczyciel wychowania fizycznego odgrywa znaczącą rolę w rozwoju aktywności fizycznej i prozdrowotnego stylu życia młodych ludzi. Jego wiedza i doświadczenie pozwolą na uczestnictwo dzieci i młodzieży w szeroko pojętej kulturze fizycznej. Rozbudzenie potrzeby aktywności fizycznej będzie miało wpływ na dalsze życie młodego człowieka. Aktywność fizyczna umożliwi żyć w zdrowym społeczeństwie oraz odnaleźć swoje miejsce w kulturze fizycznej [5, s. 136].

Przedmiotem badań pedagogicznych są następujące procesy: nauczanie, wychowanie, uczenie się oraz samowychowanie, a także określenie celów, metod i treści.

Zgodnie z rozporządzeniem nowej podstawy programowej z wychowania fizycznego, która została wprowadzona do szkół w 2009 roku dostrzegam wiele istotnych pytań dotyczących zajęć fakultatywnych, ich realizacji oraz zmian, które zaszły na przestrzeni lat.

Celem badań jest określenie oraz realizacja jakiegoś problemu, a także poszukiwanie wiedzy o danych rzeczach, zjawiskach bądź osobach. Tak naprawdę cel uświadamia nam, do czego zmierza badanie, po co je podejmujemy oraz jak wykorzystamy poszczególne wyniki.

Metody i organizacja badań. Metoda jest zespołem zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych, która zmierza do rozwiązania postawionego problemu naukowego – badawczego. W pracy w czasie przeprowadzania badań zastosowałam metodę sondażu diagnostycznego. Metoda ta pozwala gromadzić wiedzę w zakresie poglądów oraz opinii, a także warunkuje wybór uzupełniających się technik. Techniki pedagogiczne to nic innego jak czynności praktyczne, które pozwalają na pozyskanie opinii, faktów oraz informacji.

W badaniu opinii uczniów posłużyłam się najczęściej stosowaną techniką, jaką jest ankieta audytoryjna – środowiskowa. Cechuje ją łatwość przeprowadzenia badania, ponieważ przeprowadza się ją w miejscu pracy osób badanych, w tym wypadku była to szkoła. Narzędziem, które pomogło zebrać informacje w zakresie fakultetów, był kwestionariusz ankiety. Ma on na ogół anonimowy charakter.

Dyskusja. Analizując zebrane materiały z przeprowadzonych badań w roku 2013 oraz 2015 można ustalić, iż: w Liceum Ogólnokształcącym w Tykocinie nowa reforma programowa dotycząca zajęć

obowiązkowych do wyboru z wychowania fizycznego realizowana jest w sposób właściwy. Na sposób organizacji tego typu lekcji wpływają różnego rodzaju czynniki, a mianowicie: 1 – różnorodna tematyka zajęć fakultatywnych – moduły; 2 – aktywność uczniów na lekcjach obowiązkowych do wyboru; 3 – wiedza w zakresie szeroko rozumianej kultury fizycznej, którą zdobywają uczniowie; 4 – odpowiednia wiedza nauczycieli i dyrekcji szkoły w organizacji zajęć obowiązkowych do wyboru.

Powyższe czynniki pozwalają stwierdzić, iż postawiona przeze mnie hipoteza badawcza w pełni się potwierdziła. Badania wykazały, że po upływie dwóch lat uczniowie chętniej uczestniczą w lekcjach obowiązkowych do wyboru.

Badania dowodzą również, że zajęcia fakultatywne w znacznym stopniu spełniają oczekiwania licealistów. W roku 2013 81% uczniów było zadowolonych z tego typu zajęć, zaś w roku bieżącym nastąpił progres, albowiem tę odpowiedź wskazało, aż 88% ankietowanych uczniów.

Zgodnie z wynikami badań przeprowadzonych w 2013 roku najczęściej uczniów wybrało zajęcia fakultatywne o charakterze sportowym – 34% badanych. Kolejnym co do wielkości wyborem dokonany przez licealistów były zajęcia taneczne – 28%, turystyczne – 19% oraz rekreacyjne 13%. Przeprowadzając badania w roku bieżącym 2015 zaobserwowałam wyraźną różnicę wyboru typów zajęć fakultatywnych. Uczniowie po ukończeniu szkoły deklarują większy udział w zajęciach o charakterze turystycznym i sportowym – 31% oraz rekreacyjnym – 26%.

Analizując wypowiedzi badanych uczniów z roku 2013 i 2015, można stwierdzić, iż licealiści są zadowoleni z realizacji zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego. Uważają, że owe lekcje są bardzo ciekawe. W większym stopniu uczniowie zdecydowanie wolą, jak zajęcia obowiązkowe do wyboru są różnorodne. Zaledwie 25% ankietowanych chce chodzić na jeden rodzaj zajęć fakultatywnych, jest to o 16% mniej niż w 2013 roku.

Przedstawiona w mojej pracy analiza dowodzi, że uczniowie mają możliwość samodzielnego wyboru tematyki fakultetów. Może to świadczyć o rzetelnym przygotowaniu przez szkołę ofert zajęć obowiązkowych do wyboru z wychowania fizycznego. Szkoła stwarza uczniom możliwości dokonywania odpowiednich wyborów i rozwijania ich zainteresowań w sferze szeroko rozumianej kultury fizycznej. Wyniki wskazują również, że wybór tego typu zajęć sugeruje nauczyciel wychowania fizycznego. Tak odpowiedziało, aż 25% ankietowanych uczniów. Wynikać to może z tego, iż nauczyciele proponują określony typ zajęć fakultatywnych, ażeby rozwijać umiejętności u osób uzdolnionych psychofizycznie w danej dyscyplinie sportowej.

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, iż w opinii uczniów szkoła ma ogromny wpływ na jakość realizacji nowej podstawy programowej z wychowania fizycznego w zakresie: 1 – realizacji fakultetów o różnym charakterze (tematyce) zajęć; 2 – odpowiedniej organizacji tego typu zajęć przez szkołę i nauczycieli; 3 – zapewnienia odpowiedniej kadry; 4 – rozwijania zainteresowań oraz motywację młodzieży do aktywnego uczestnictwa w szeroko rozumianej kulturze fizycznej; 5 – zapewnienia odpowiedniej bazy do realizacji zajęć; 6 – realizację fakultetów w czasie zajęć i po lekcjach; 7 – rozwijania świadomości na temat zdrowotnych korzyści z uprawiania wychowania fizycznego.

Podsumowując wypowiedzi uczniów Liceum Ogólnokształcącego w Tykocinie mogę stwierdzić, iż realizacja nowej podstawy programowej dotycząca zajęć z wychowania fizycznego według uczniów przebiega w sposób właściwy. Ciekawe jest, iż uczniowie po ukończeniu edukacji w szkole ponadgimnazjalnej chcą w znacznym stopniu realizować się w rekreacji w tym jej najwyższej formie – turystyce.

Uważam, że szkoła i nauczyciele powinni uwzględnić potrzeby młodych ludzi i w większym stopniu realizować fakultety o charakterze turystycznym i rekreacyjnym, a nie tylko sportowym. Młodzież chce nie tylko uprawiać dane dyscypliny sportowe, ale również poznawać świat, otoczenie oraz zawierać nowe znajomości. Absolwenci liceum bardzo dobrze rozumieją pojęcie kultury fizycznej, a także chcą w niej się realizować.

Wnioski

1. Uczniowie mają możliwość wyboru tematyki zajęć obowiązkowych do wyboru.
2. Licealiści chętnie uczestniczą w zajęciach fakultatywnych o module sportowym, ale również chętnie uczestniczyliby w zajęciach rekreacyjnych i turystycznych.
3. Młodzież po ukończeniu szkoły chce aktywnie uczestniczyć w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.
4. Zajęcia obowiązkowe do wyboru dla większości uczniów spełniają ich oczekiwania. Dużą rolę ogrywa tu nauczyciel wychowania fizycznego, który w sposób ciekawy prowadzi tego typu zajęcia.
5. Szkoła realizuje zajęcia obowiązkowe do wyboru zgodnie z IV etapem edukacyjnym w liczbie 2 godzin.

6. Wprowadzenie nowej podstawy programowej z wychowania fizycznego było dobrym posunięciem. Szkoła wykazuje zainteresowanie młodzieżą oraz podąża za trendami w szkolnictwie.

7. Uczniowie są świadomi korzyści z aktywnego udziału w zajęciach z wychowania fizycznego. Zwiększają swoją sprawność fizyczną oraz wiarę we własne siły i możliwości, a także poznają otaczający świat i społeczeństwo.

8. Szkoła i nauczyciele winni wyjść z inicjatywą wprowadzenia większej ilości zajęć o charakterze turystycznym i rekreacyjnym.

Bibliografia

1. Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych; Impuls, Kraków, 2005.–s. 22.

2. Czernik Ewa., Edukacja zdrowotna w nowej podstawie programowej – teoria i praktyka, Zdrowie – Kultura Zdrowotna – Edukacja; Tom IV, AWFIS, Gdańsk, 2009. – s 141.

3. Grabowski H., Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej.; czasopismo Lider 10/2010.– str. 4

4. Kierczak U., Janota J., Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie Sport Rekreacja, IMPULS, Wydanie Pierwsze, Kraków 2009. – s.94

5. Pańczyk W., Warchoł K.,: W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego; Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów, 2006. – s 163.

6. Przybylski W., Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, MEN Tom 8, s. 33–34, Warszawa 2009.