

LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WSPÓŁCZESNEJ SZKOLE

Dobrze przeprowadzona lekcja wychowania fizycznego jest oceniana zadowoleniem na twarzach uczniów. Po zajęciach ruchowych realizowanych zgodnie ze wszystkimi zasadami powinny powodować, że ćwiczący są zmęczeni, ale zadowoleni. Czy tak jest rzeczywiście w naszych szkołach? Czy dokładamy wszelkich starań, aby tym potrzebom sprostać? Czy tok lekcyjny, zgodnie z którym prowadzimy zajęcia nam to umożliwia? Czy współczesna szkoła nie domaga się pewnych zmian w sposobie prowadzenia lekcji wychowania fizycznego?

Liczne badania wykazują, że niezbyt duży odsetek populacji spędza czas wolny aktywnie ruchowo. Z roku na rok zwiększa się liczba uczniów zwalnianych z zajęć ruchowych w szkole. Należałoby się przyjrzeć czy szkoła przygotowuje w pełni wychowanków do uczestnictwa w kulturze fizycznej? Czy dajemy uczniom dobre podstawy do całościowej aktywności ruchowej?

Janusz Bielski, modyfikując definicję Krystyny Kuligowskiej pisze, że *lekcja to podporządkowana realizacji celów kształcenia i wychowania elastyczna struktura zadań, czynności nauczyciela i uczniów oraz warunków pracy* [11]. Autor dalej precyzuje, że zadania i czynności powinny być wykonane samodzielnie przez uczniów przy współudziale nauczyciela. Michał Bronikowski konkluduje, że *trudno dzisiaj nawet mówić o „typowej lekcji wychowania fizycznego”*. *Zmiany w zakresie treści, metod i stosowanych form organizacji lekcji zrywają tradycyjne więzi z dotychczasowym schematem lekcji...* [2]. Władysław Pańczyk przyjmuje, że *tok lekcji wychowania fizycznego to przemyślany dobór określonych zadań dydaktyczno-wychowawczych, podporządkowanym celom jednostki metodycznej, uwzględniających zasady budowy lekcji wychowania fizycznego i zapewniających optymalne warunki dla rozwoju osobowościowego, fizycznego i motorycznego ćwiczących* [5]. Lekcja wychowania fizycznego jest specyficzna, co jest spowodowane odmiennością głównego środka dydaktycznego jakim jest ruch [8]. Stanisław Strzyżewski przypisywał każdej lekcji 7 zadań pedagogicznych, które powinny pojawić się w jednostce metodycznej bez względu na to czy jest to lekcja gimnastyki, czy gier zespołowych, czy lekkiej atletyki, czy pływania [6]). Skonstruowane trzy fundamentalne zasady budowy lekcji – wszechstronności, zmienności pracy i stopniowego natężenia wysiłku, to kolejny kanon, który ciągle pozostaje aktualny. Dodajmy do tego jeszcze efekty, które zdaniem Władysława Pańczyka powinna ona przynosić –psychomotoryczne, utilitytarne, zdrowotne, wychowawczo-aksjologiczne i psychospołeczne [5].

Spójrzmy teraz na podobieństwa i różnice w przygotowaniu studenta do prowadzenia lekcji, a tym co nauczyciel realizuje praktycznie w szkole. Kiedy wyposażymy studenta w podstawy teoretyczne pozwalające przygotować się do prowadzenia lekcji zakładamy, że opanował on następujące umiejętności:

- wie jak do zaplanowanego tematu lekcji ułożyć cele operacyjne, aby uczniowie opanowali określone umiejętności, rozwijali swoją sprawność motoryczną, przyswoili pewien zakres wiadomości oraz kształtowali oczekiwane postawy,
- zna zasady organizowania ćwiczeń kształtujących mających za zadanie przygotowanie organizmu do dalszego wysiłku i rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych z zachowaniem poprawnej postawy,
- umie dobrać formy i metody do realizowania różnych zadań w lekcji,
- sprawnie operuje zasadami budowy lekcji,
- zna ćwiczenie umożliwiające nauczanie i doskonalenie różnorodnych umiejętności ruchowych,

- zna klasyczne toki lekcyjne stosowane w poszczególnych dyscyplinach sportowych,
- rozumie czynności pedagogiczne i umie je zastosować w praktyce.

Tymczasem szkolna rzeczywistość obserwowana podczas śródrocznych ćwiczeń i praktyk studenckich w szkołach, a także sygnalizowana w rozmowach z nauczycielami wyraźnie pokazuje, że współcześnie treści programowe realizowane są według odmiennych zasad. Niewielu nauczycieli wychowania fizycznego posługuje się klasycznymi tokami lekcyjnymi, a prowadzi zajęcia modyfikując je według swoich pomysłów. Niestety czasami te samodzielne „przeróbki” są obciążone licznymi błędami metodycznymi, o czym świadczą zapisy studenckich hospitacji. W naszych szkołach pojawiają się „swoiste mieszanki” różnych toków lekcyjnych, w których np. wśród ogniw gimnastyki podstawowej pojawia się gra w piłkę nożną, a rzuty w lekkiej atletyce zastępujemy rzutami do kosza po kozłowaniu. Może zatem należałoby się zastanowić nad opracowaniem takiego wzorca lekcji, który dawałby nauczycielowi większą swobodę doboru treści kształcenia i sposobu ich uszeregowania. W odniesieniu do procesu przygotowania studenta do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego eksponować w większym stopniu rygorystyczne przestrzeganie trzech zasad budowy lekcji i takie dobieranie ćwiczeń, aby była ona przyjemnością dla uczniów. Moje propozycja może być oczywiście krytykowana i dyskutowana, ale chciałabym w ten sposób przełamać pewne skostniałe stereotypy, które prawie wszyscy zauważamy, ale ciągle uczymy samej klasyki.

Istnieje też bezpośrednia zależność między nieciekawą lekcją a odsetkiem „chorowitych uczniów” dostarczających zwolnienia z wychowania fizycznego. W szkole, w której uczniowie nie nudzą się na zajęciach ruchowych to zjawisko nie występuje. Spróbujmy zatem przyjąć zasadę, że trzyczęściowy tok lekcji będzie realizowany według pewnych reguł (tab. 1).

Tabela 1

Budowa lekcji wychowania fizycznego	
Część lekcji	Ogniwo lekcji
Część wstępna (10 minut)	1. Ćwiczenia porządkowo-wychowawcze 2. Ćwiczenia, zabawa lub gra o charakterze ożywiającym 3. Ćwiczenia kształtujące wolne
Część główna (28 minut)	1. Ćwiczenia wprowadzające do danej dyscypliny 2. Ćwiczenia nauczane 3. Ćwiczenia doskonalone 4. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu (gra drużynowa, pokonanie toru przeszkód, konkurs skoków lub rzutów)
Część końcowa (7 minut)	1. Ćwiczenie o charakterze uspokajającym 2. Ćwiczenia porządkowe i podsumowanie lekcji

Powyższy tok lekcyjny miałby zróżnicowaną część główną w zależności od dyscypliny realizowanej podczas lekcji. Dobór ćwiczeń do kolejnych ogniw podyktowany byłby wiekiem uczniów, poziomem ich sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych. Nauczyciel stosując zasady budowy lekcji powinien przestrzegać odpowiedniego obciążenia wysiłkiem fizycznym, zmieniać charakter pracy mięśniowej, dbać o różnorodność form i metod nauczania oraz dobrą organizację zajęć. Taka organizacja lekcji powinna też być ułatwieniem we wprowadzaniu do lekcji lub zajęć fakultatywnych dyscyplin, które nie mają swojego przypisanego klasycznego toku lekcyjnego, chociażby różne odmiany nowoczesnych form gimnastycznych (np. aerobik, fitness siłowy, gimstick, pilates, steep, jazz gimnastyka), joga, nordic walking, albo coraz popularniejsze w szkołach zajęcia na siłowni.

Część wstępna lekcji powinna być preludium do tego, co zaplanuje nauczyciel do realizacji w konkretnej dyscyplinie sportowej. Duże znaczenie ma wiek uczniów, bo inaczej dobieramy ćwiczenia dla najmłodszych opierając się na zabawach ruchowych lub elementach połączonych z muzyką i śpiewem, natomiast pracując z gimnazjalistami lub licealistami, których warunki fizyczne i oczekiwania są odmienne, możemy realizować zadania trudniejsze, co nie znaczy że mniej interesujące. Kończące tę część ćwiczenia kształtujące wolne powinny

być pomostem części wstępnej z częścią główną, ukierunkowane na dyscyplinę, która będzie tematem lekcji.

Część główna lekcji, w zależności od wybranej dyscypliny sportowej, powinna uwzględniać ogniwa klasycznych toków lekcyjnych. Jednak odpowiednia kolejność i natężenie ćwiczeń zależy będzie od wyboru nauczyciela kierującego się zasadami budowy lekcji. Oto propozycje ćwiczeń, które powinny znaleźć się w różnych tokach (tab. 2).

Tabela 2

Propozycje konstruowania toków lekcyjnych w zależności od dyscypliny sportu

Gimnastyka		Lekka atletyka
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia kształtujące według Jezierskiego, Szota, Młokosiewicz 2. Ćwiczenia stosowane: równoważne, zwinnościowe, podpory, zwisy, skoki 3. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: układ ćwiczeń wolnych, zwinnościowy tor przeszkód, piramidy dwójkowe i trójkowe 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg 2. Skok 3. Rzut 4. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: konkurs skoku w dal, konkurs skoku wzwyż, mała zabawa biegowa, duża zabawa biegowa, gra w palanta, gra w kwadranta, wyścigi rzędów, sztafety wahadłowe
	Ogniwa lekcji	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia wprowadzające do danej dyscypliny 2. Ćwiczenia nauczane 3. Ćwiczenia doskonalone 4. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu 	
Zespołowe gry sportowe		Gry i zabawy ruchowe
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia kształtujące z piłkami 2. Elementy techniki wykorzystywane w grze 3. Elementy taktyki gry 4. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: gra ruchowa, wyścigi rzędów (z kozłowaniem, prowadzeniem piłki nogą itp.), małe gry, gra szkolna, gra uproszczona, gra właściwa 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia kształtujące w formie zabawowej dla dzieci młodszycy 2. Zabawy i gry ruchowe orientacyjno-porządkowe, na czworakach, z mocowaniem, bieżne, skoczne, rzutne, kopne (stosowane do wieku uczniów) 4. Zastosowanie poznanych elementów w praktycznym działaniu: gry drużynowe, wyścigi rzędów z przyborami konwencjonalnymi i niekonwencjonalnymi

Zaproponowane ćwiczenia w poszczególnych dyscyplinach wymagają pewnego komentarza:

1. Lekcja gimnastyki – rozpoczynające część główną ćwiczenia kształtujące powinny być oparte o kolejność proponowaną przez metodyków gimnastyki [3, 4, 7], ponieważ spełniają one także rolę ćwiczeń ogólnorozwojowych i wymagają więcej czasu niż w innych tokach. Dowolna kolejność realizowania ćwiczeń stosowanych spowodowana jest organizacją lekcji i formami jej prowadzenia (praca w zastępach, praca w zastępach z zadaniami dodatkowymi). Konieczne jest realizowanie praktycznych zastosowań elementów gimnastycznych, ponieważ stanowi to zachętę dla uczniów często niechętnie nastawionych do ćwiczeń gimnastycznych.
2. Lekcja lekkiej atletyki – opierać się powinna na triadzie „bieg – skok – rzut”, ale nie powinna ograniczać się tylko do elementów technicznych, np. skok w dal, skok wzwyż, rzut piłeczką palantową, biegi na różnych dystansach. Po zajęciach uczniowie powinni poko-

chać lekkoatletykę – „królową sportu” i kojarzyć tylko z kolejką do skoku w dal lub rzucania piłeczką palantową na odległość. Zadaniem nauczyciela jest pokazanie walorów biegu w terenie, joggingu, radości z gry w palanta, w której doskonalili się bieg rzut. Nie powinniśmy obawiać się lekcji, w których zamiast skoku w dal lub wzwyż wprowadza się turnieje wieloskoków, ustanawianie szkolnych rekordów ilości osób jednocześnie skaczących przez skakankę. Przygotujmy naszych uczniów do takich form lekkoatletycznych, które będą całościową aktywnością.

3. Lekcja zespołowych gier sportowych – rozpoczęcie części głównej ćwiczeniami z piłkami jest łagodnym przejściem od ćwiczeń kształtujących do ćwiczeń oswajających z piłkami. Pozwalają one na przyzwyczajenie dłoni do piłki, na doskonalenie „czucia piłki”. Zawierać ona powinna elementy techniki i taktyki, a w drugim fragmencie części głównej konieczne są elementy gry lub innych form z rywalizacją. Współzawodnictwo w tej lekcji jest bardzo ważne, bo przygotowuje uczniów do umiejętności „przegrywania i wygrywania”. Należy zwrócić szczególną uwagę na formy ustawienia, bo dość często stosuje się konwencjonalną uliczkę lub dwa rzędy i zapomina o tym, aby te formy zmieniać.
4. Lekcja gier i zabaw ruchowych – daje możliwość wskazania jak bawić się ruchem. Powinna być ona dostosowana do zainteresowań uczniów np. piątoklasiści w zabawie na czworakach poczuć się jak dzieci, a oni są już dużymi. Maturzyści uczestniczy w typowej lekcji gier i zabaw ruchowych będą się świetnie bawić, gdyż potrafią zrozumieć intencje nauczyciela. Warto pamiętać, że właściwie dobrane zabawy ułatwiają przygotowanie uczni do opanowania różnych umiejętności ruchowych.

Elementy **części końcowej** lekcji są dopełnieniem całości jednostki metodycznej. Konieczne są tutaj „antyćwiczenia”, czyli takie, dzięki którym odciąża się grupy mięśniowe najbardziej zaangażowane podczas lekcji. Pozwolą one także na kształtowanie nawyku poprawnej postawy i będą dla uczniów wskazówką jak relaksować się po wysiłku fizycznym. Podsumowanie lekcji powinno spełniać rolę motywacyjną przez wyróżnienie najbardziej aktywnych i zachęcenie do pozalekcyjnego ruchu. Wskazówki przekazywane wychowankom muszą mieć cechy indywidualizacji, bowiem inne „zadania domowe” otrzymują dzieci z jakimiś dysfunkcjami rozwojowymi (np. wady stóp, osłabione mięśni brzucha), a inne o bardzo dużej sprawności, które mają startować w zawodach sportowych. Trzeba pamiętać o tym, że wyciszenie psychiczne organizmu jest równie ważne, jak uspokojenie fizjologiczne. Zapowiedź tego co będziemy robić na kolejnej lekcji może być także elementem motywującym do pozalekcyjnej aktywności podopiecznych.

Dla wielu nauczycieli dużym problemem w poprowadzeniu dobrej lekcji jest przeciężenie niechęci uczniów do ćwiczeń. Należy jednak pamiętać, że dość często sami nauczyciele tę niechęć generują. Przysłowiowe „lekcje na macie”, niezauważanie mniej sprawnych, lekceważenie zainteresowań wychowanków sprawia, że zamiast radości z ruchu mamy do czynienia z wszechobecną władzą „króla bezruchu. Jego sprzymierzeńcem jest oglądanie telewizji, komputer, surfowanie po Internecie, a także nadopiekuńczy rodzice, którzy wolą zawieźć potomka na lekcję języka obcego, niż pozwolić pograć w piłkę na podwórku. W wielu przypadkach nikłe zainteresowanie ruchem jest wynikiem braku prawdziwych zajęć ruchowych w nauczaniu zintegrowanym, gdzie elementy ćwiczeń pojawiają się w okresie jesienno-wiosennym, kiedy można wyjść na boisko szkolne. Często takie działania prowadzą do uspienia spontanicznej aktywności ruchowej charakterystycznej dla dzieci w młodszym wieku szkolnym. Niestety bywa i tak, że z tego stanu uspienia wielu uczniów nie daje się już nigdy wybudzić.

Być może uproszczenie zapisu toku lekcyjnego zachęci prowadzących do lepszego ich przygotowania, co w efekcie powinno zaowocować większym zainteresowaniem uczniów

zajęciami ruchowymi. Uproszczona konstrukcja toku lekcyjnego może też ułatwić ocenę hospitującym nauczyciela opiekunom stażu lub przedstawicielom władz szkolnych.

Bibliografia

1. Bielski J.: *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Impuls, Kraków 2005.
2. Bronikowski M. (red.): *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*. Wydawnictwo eMPI2, Poznań 2002.
3. Jeziński R., Rybicka A.: *Gimnastyka : teoria i metodyka*. AWF, Wrocław 1996.
4. Młokosiewicz H.: *Gimnastyka*. AWF, Poznań 1985.
5. Pańczyk W., Warchoń K.: *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2008.
6. Strzyżewski S.: *Metodyka wychowania w kulturze fizycznej*. Warszawa 1995.
7. Szot Z. (red.): *Gimnastyka: poradnik programowo-metodyczny*. AWF, Gdańsk 2007.
8. Umiastowska D.: *Lekcja wychowania fizycznego*. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 1998.

PHYSICAL EDUCATION LESSON IN CONTEMPORARY SCHOOL

Summary

Well-led physical education lesson is evaluated by means of children satisfaction afterwards. Children taking part in physical activities led according to all the rules should be tired, but smiling after the lesson. Does it take place in our schools? Are we really trying to face the demands? Does the lesson toque due to which the lesson is led give us such possibilities? Should there be any changes in the way of preparing to physical education lessons?

According to carried out surveys not significant number of people spend their free time actively. Year after year the number of children dismissed from physical education classes is growing. Therefore, it should be stated if school is able to prepare students to participation in physical culture. Are the students given good bases to choosing lifelong forms of physical activity.

Key words: physical education lesson, pupil, teacher