

Nikitorowicz J.: *Pogranicze, tożsamość, edukacja międzykulturowa*. Toruń: Trans Humana 2001. ISBN 83-86696-87-7.

Paige R.: *Intercultural Rainer competencies*. W: *Handbook of Intercultural Training*. London–New Delhi 1996.

Redmond M., Bunui J.: *The relationship of Intercultural Communications competence with stress and handling of stress as reported by international students*. „International Journal of Intercultural Relations” 1991, nr 17. ISSN 01471767.

Ruben B.: *Assessing Communication competency for intercultural adaptation*. „Group and Organization Studies” 1976, nr 1.

Śliwerski B.: *Współczesne teorie i nurty wychowania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls” 1998. ISBN 83-7308-219-0

Wiseman A., Abe H.: *A cross-cultural confirmation of the dimension of intercultural effectiveness*. „International Journal of Intercultural Relations” 1983, nr 7, s. 76–91. ISSN 01471767.

* * *



Prof. nadzw. dr hab. Anna Kożuh – profesor pedagogiki, dydaktyk, pedeutolog i komparatystyk na Wydziale Psychologii i Nauk Humanistycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego. Swoje badania dotyczące pracy nauczyciela prowadzi w różnych krajach i na różnych kontynentach. Obszary poszukiwań naukowych koncentrują się wokół problemu efektywności współczesnych metod kształcenia oraz jakości i modyfikacji procesu kształcenia. W pracach badawczych analizuje nowatorskie metody kształcenia, pomiar jego wyników i kompetencje pedagogiczne głównie w obszarze szkolnictwa wyższego. Współpracuje z ośrodkami naukowymi w Europie i poza nią, prowadząc liczne projekty badawcze. W swoim dorobku ma kilkadziesiąt publikacji naukowych w opracowaniach polskich i zagranicznych, a także tłumaczenia książek z dziedziny pedagogiki. Jest autorką dziesięciu monografii i współorganizatorką kilkunastu konferencji internetowych o zasięgu międzynarodowym. Równoległe do zajęć w Krakowskiej Akademii prowadzi wykłady na University of Primorska w Kopercze w Słowenii.

Dorota Lizak

Krakowska Akademia
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

ZWOLNIENIE Z LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO – DZIAŁANIE ANTYZDROWOTNE CZY WSTĘP DO HIPOKINEZJI?

Artykuł nawiązuje do roli wychowania fizycznego jako składowej procesu edukacyjno-wychowawczego, a zarazem elementu kultury fizycznej. Zwraca uwagę na fakt, iż ograniczanie zajęć ruchowych w dzieciństwie i wieku młodzieńczym, może przynieść poważne skutki zdrowotne ruchowej indolencji w okresie dorosłości.

Wartościowanie zdrowia przez osoby młode znacznie różni się od tego, prezentowanego przez osoby dorosłe. Z takiego stanu rzeczy może wynikać m.in. podejście do uprawiania obowiązkowej aktywności fizycznej, realizowanej na zajęciach wychowania fizycznego w szkołach na różnych szczeblach kształcenia. Być może młodzi ludzie nie w pełni uznający prymat wartości zdrowia w osiąganiu wszelkich innych celów życiowych wychodzą z założenia, że zdrowie jest dane raz na zawsze i będzie miało wartość stałą, tj. osiągnięcie stanu statyczny. Nic bardziej mylnego. Już Jan Kochanowski w fraszce „Na zdrowie” podkreślał, że „szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Czasem zbyt późno dostrzega się wartości, które są na porządku dziennym i służą w codziennym życiu, ponieważ są oczywistością, dopiero ich brak powoduje ukierunkowanie się ku nim i próbę ich przywrócenia, z racji deficytu funkcjonalnego.

Od kilkudziesięciu lat teoretycy wychowania fizycznego w Polsce podkreślają istnienie ścisłego związku między wychowaniem fizycznym i wychowaniem zdrowotnym. W latach 60. XX w. M. Demel zaliczył wychowanie fizyczne, obok higieny szkolnej, do macierzy wychowania zdrowotnego (Wojnarowska 2012).

Ruch jako element, a zarazem konieczny warunek aktywności fizycznej, powinien być wpisany w życie każdego człowieka na każdym etapie jego życia, gdyż ruch „wzmacnia organizm dziecka, kształtuje i usprawnia jego układy. Powoduje rozwój wszyst-

kich cech motorycznych, pobudza do szybkiego krążenia krwi, wzmożonej pracy serca, płuc, zwiększa spalanie, przyswajanie i wydalanie produktów przemiany materii. Pod jego wpływem polepsza się koordynacja ruchowa oraz ekonomika pracy, organizm przystosowuje się do środowiska materialnego i oczekujących go trudności” (Barankiewicz 1998). O ile ćwiczenia fizyczne zwiększają mineralizację kości, o tyle przy braku ruchu i obciążenia następuje ich odwapnienie (Wolański 2012), zatem ruch jest istotnym elementem rozwoju w ogóle, a w tym aspekcie – kluczowym m.in. dla kształtowania się kośćca u dzieci i młodzieży.

W okresie przedpokwitaniowym i wczesnej fazie pokwitania następuje szybki rozwój zwinności, siły dynamicznej i eksplozywnej oraz wytrzymałości. Wobec szybkiego rozwoju wielu właściwości somatycznych i czynnościowych, okres ten jest szczególnie podatny na stymulację rozwoju sprawności, to jest kształtowania umiejętności i nawyków ruchowych w związku z formowaniem się statodynamicznych właściwości organizmu (Wolański 2012). W nawiązaniu do powyższego, znaczenie ruchu i aktywności fizycznej realizowanej przez dzieci w tym okresie, może mieć elementarne znaczenie dla ich późniejszego rozwoju psycho-fizycznego i decydować o zapamiętaniu „wzorca ruchu”.

Jak się okazuje, **coraz częściej przedmiot wychowanie fizyczne staje się dla uczniów okazją do biernego odpoczynku**. Dzieje się tak, ponieważ (pomijając udokumentowane przyczy-

ny zdrowotne) dzieci i młodzież z różnych powodów nie chcą uczestniczyć w tych zajęciach, np. brak warunków do ćwiczeń, konieczność ubierania stroju sportowego, czasem narzucane przez nauczyciela ćwiczenia albo gry, monotonia zajęć etc. Problem jednak nie zawsze leży po stronie nauczyciela, bowiem w dużej mierze o konieczności uczęszczania przez dziecko na zajęcia decydują rodzice (przynajmniej do uzyskania przez nie pełnoletności). Należy podkreślić, że rodzice świadomie przyzwalający na nieuczestniczenie dziecka w zajęciach ruchowych bez istotnej przyczyny, wyrządzają mu szkodę zdrowotną. Proces aktywizacji ruchowej powinni sami inicjować (w miarę możliwości), a przynajmniej kontynuować, nie zaś hamować, bowiem skutki hipokinezy w tak kluczowym momencie rozwoju, jakim jest dzieciństwo i wczesna młodość (adolescencja), mogą być wstępem do wielu chorób na późniejszych etapach życia. Podobnie dyrekcja szkół akceptując wybór ucznia dotyczący niećwiczenia na zajęciach wychowania fizycznego bez wyraźnych powodów zdrowotnych, przyczynia się do pogorszenia zdrowia fizycznego członków swojego szkolnego siedliska, a w konsekwencji młodej warstwy społeczeństwa.

Warto nadmienić, że otyłość i wady postawy ciała u dzieci i młodzieży będące coraz większym problemem wynikają m.in. z braku lub niedostatecznej ilości aktywności fizycznej. Potwierdzają to również wstępne dane z badań własnych, z których wynika, że 50,57% dzieci z badanych szkół podstawowych ma prawidłową postawę ciała, co oznacza, że prawie połowa ma nieprawidłową. Znaczna część badanych uczniów wymaga konsultacji lekarskiej z powodu wad postawy ciała, a także włączenia gimnastyki korekcyjnej.

Mimo coraz lepszej infrastruktury sportowej, absencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego jest wciąż bardzo wysoka. W starszych klasach szkół podstawowych nie ćwiczy około 15% uczniów, a w gimnazjach i liceach odsetek ten sięga, jak wynika z raportu Najwyższej Izby Kontroli (NIK), nawet 30% (NIK 2012). Jako główne powody unikania ćwiczeń uczniowie wymieniali względy zdrowotne (35%) i nieatrakcyjny sposób prowadzenia zajęć (31%).

Rola wychowania fizycznego w procesie rozwoju człowieka jest niezwykle

istotna. Już Zajęczkowski (Zajęczkowski 1984), wydając we współpracy z ekspertami z zakresu medycyny, w tym medycyny szkolnej swój podręcznik, pisał, że „dotychczasowe stanowisko części lekarzy, że bezpieczniej jest zwolnić z obowiązkowych zajęć, niż ryzykować udział w nich, jest rzeczywiście bezpieczny dla lekarza, gdyż zdejmując z niego wszelką odpowiedzialność. Nikt dotychczas nie wystąpił z pretensjami, że – wynikające z przesadnej ostrożności – zwolnienia z ćwiczeń doprowadziły w konsekwencji do upośledzenia sprawności i obniżenia potencjału zdrowotnego”. Warto dodać, że uwaga ta, zresztą słuszna, została przedstawiona wiele lat temu, kiedy jeszcze skala problemu masowych zwolnień z lekcji wychowania fizycznego nie była tak znaczna jak obecnie. Zajęczkowski podkreśla również, że jeśli już zwolnienie lekarskie jest konieczne, to nie powinno być ono udzielane na stałe i ze wszystkich ćwiczeń.

Raport NIK (2012) potwierdza powyższe spostrzeżenia dotyczące zarówno znacznej absencji uczniów na zajęciach wychowania fizycznego, częstych zwolnień lekarskich, jak również fakt nieorganizowania zajęć z gimnastyki korekcyjnej, czy aprobatę dla biernego uczestnictwa uczniów w zajęciach wychowania fizycznego lub w ogóle nieobecność na nich.

Warto dodać, że aktywność fizyczna i różne formy ruchu realizowane obowiązkowo w szkołach na różnych szczeblach kształcenia, jak również później w szkołach wyższych (uczelnianach) mogą okazać się jedyną szansą na zwiększenie potencjału zdrowia, bowiem często po okresie edukacji szkolnej czy studiów, rozpoczyna się etap pracy zawodowej, podczas której nierzadko brak czasu na jakiegokolwiek formy zaplanowanej aktywności fizycznej. Pozostaje wówczas aktywność towarzysząca czynnościom dnia codziennego, ale trudno tutaj mówić o prozdrowotnej rekreacji ruchowej.

We wszystkich analizowanych programach nauczania na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum, wychowanie fizyczne jest przedmiotem obowiązkowym. Rozpatrując ten przedmiot z perspektywy edukacji w innych krajach, prawie we wszystkich głównym celem wychowania fizycznego jest fizyczny, osobowy i społeczny rozwój dziecka. Wiele krajów kładzie również nacisk na

promocję zdrowego trybu życia – w Finlandii, Irlandii i na Cyprze edukacja zdrowotna jest odrębnym obowiązkowym przedmiotem. Efekty kształcenia wychowania fizycznego są ściśle związane z jego celami. Niektóre kraje, np. Niemcy, Portugalia, Wielka Brytania czy kraje nordyckie, stosują podejście międzyprzedmiotowe do zajęć WF, co oznacza, że np. niektóre treści z zakresu przedmiotów przyrodniczych czy społecznych są nauczane w ramach wychowania fizycznego i odwrotnie (Eurydice 2011/2012).

Nadzieję na poprawę edukacji sportowej w naszym kraju dawało wprowadzenie przez Ministerstwo Edukacji Narodowej nowej podstawy programowej wychowania fizycznego od roku szkolnego 2009/2010 (na początek w klasach pierwszych szkoły podstawowej i gimnazjum). Nacisk położono na umiejętności i kompetencje ucznia oraz na edukację zdrowotną (NIK 2012; Rozporządzenie MEN 2009).

W Rozporządzeniu MEN z 2011 r. określono minimalny tygodniowy wymiar godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, które będą mogły być realizowane jako zajęcia klasowo-lekcyjne. Wymiar ten nie może być mniejszy niż 2 godziny lekcyjne w tygodniu dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów i 1 godzina lekcyjna w tygodniu dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Oznacza to, że szkoła może realizować zajęcia do wyboru przez uczniów jako dwie godziny zajęć w tygodniu, jako jedną godzinę lub wcale (Rozporządzenie MEN 2009, Rozporządzenie MEN 2011). Lekcje wychowania fizycznego w szkole realizowane są w następującym wymiarze (tygodniowo):

Szkoła podstawowa

I etap edukacyjny (klasy I–III) – 3 godziny lekcyjne

II etap edukacyjny (klasy IV–VI) – 4 godziny lekcyjne

Gimnazjum

III etap edukacyjny (klasy I–III) – 4 godziny lekcyjne

Szkoła ponadgimnazjalna

IV etap edukacyjny – 3 godziny lekcyjne

Od II etapu edukacyjnego dzieci i młodzież mogą realizować wychowanie fizyczne w ramach zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru. Zajęcia do wyboru (maksymalnie na 2 lekcjach

wychowania fizycznego w tygodniu) są dla uczniów możliwością realizacji swoich zainteresowań daną formą aktywności fizycznej. Czy jednak zawsze wychowanie fizyczne co się zowie, przebiega z dominacją sfery *physis*?

Podsumowując, warto przytoczyć kilka wybranych działań spośród proponowanych przez P. Woźnego (Woźny 2013), jak również wypływających z własnych spostrzeżeń. Dotyczą one motywowania ucznia do aktywności fizycznej, aby stała się przyjemnością, a nie wyłącznie koniecznością.

Nauczyciel:

- powinien umieć słuchać ucznia i dać mu szansę wyboru jego ulubionej aktywności fizycznej (partnerstwo pedagogiczne);
- sam powinien ćwiczyć, a także chwalić ucznia (autorytet pedagogiczny oraz system pochwał i ocen motywujących);
- powinien pozwolić uczniom współdecydować o realizowanych treściach (wybierz sport, jaki chcesz mieć na WF-ie);
- powinien dać możliwość udziału w zawodach szkolnych wszystkim chętnym uczniom (zachęta, szansa i trening potrafią stworzyć i uczynić mistrza);
- powinien zachęcać rodziców do wspólnych zajęć ruchowych z dziećmi (wzory zachowań w rodzinie przekładają się bezpośrednio na postawę dzieci);
- ma wprowadzić możliwie szeroki zakres różnych form aktywności fizycznych, aby uczeń wybrał dla siebie jedną lub kilka na całe życie;
- powinien urozmaicać zajęcia o nowoczesne formy aktywności ruchowej, np. zumba, aerobik, które w połączeniu z muzyką mogą być realizowaniem przyjemnego z pożytecznym;
- powinien również mówić o negatywnych skutkach braku ruchu (komponenta poznawcza i emocjonalna kształtowania postawy względem zdrowia);
- laptop i projektor multimedialny na lekcji WF-u też się przydadzą (należy zaskakiwać uczniów).

Wychowanie fizyczne ma duży wpływ na poprawę obecnej i przyszłej jakości życia. Stworzenie nawyku aktywności fizycznej już na poziomie

szkoły podstawowej i gimnazjum, a następnie rozwój i doskonalenie nabywanych kompetencji w szkole średniej, przygotowuje do aktywności ruchowej na całe życie (Pośpiech 2004). Także rodzina w dużym stopniu przyczynia się w okresie dzieciństwa i młodości do formowania pożądanych (a także niepożądanych) postaw i nawyków związanych z aktywnością fizyczną, co pozostawia ślad na całe dalsze życie. Jeżeli więc proces wychowania fizycznego dzieci i młodzieży ma być skuteczny, musi obejmować również środowisko rodzinne (Maszczak 2002).

Wychowanie fizyczne ma duży wpływ na poprawę obecnej i przyszłej jakości życia

Szkolne wychowanie fizyczne wydaje się być koniecznością rozwojowo-zdrowotną współczesnego ucznia. Na to są siły i środki, dobry system organizacyjny, wartościowa kadra. To trzeba wykorzystać. Pozorowane wychowanie fizyczne jest błędem w sztuce pedagogicznej, podobnie jak nadmierny liberalizm w uzyskiwaniu z niego zwolnień. Zdajmy sobie sprawę z tego, że szkolne wychowanie fizyczne bez wysiłku, zmęczenia, spocenia się i bez przeżycia z tego fizycznego zmęczenia swoistej przyjemności, praktycznie nie przyniesie rzeczywistych efektów zdrowotnych (Pańczyk 2011).

Odpowiadając więc na pytanie zawarte w temacie, zwalnianie z zajęć wychowania fizycznego, czy **zgoda na brak w nich czynnego uczestnictwa ucznia jest działaniem antyzdrowotnym**, a można by nawet pokusić się o śmiałe stwierdzenie – **antypedagogicznym**, bowiem pedagog powinien „prowadzić” ucznia do zdrowia. Jest to zarazem zgoda na bierność ruchową i wstęp do hipokinezji dojrzewającego społeczeństwa polskiego.

BIBLIOGRAFIA:

Woynarowska B.: *Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych*. Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP 2012, s. 22. ISBN 978-83-7173-247-8.

Barankiewicz J.: *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*. Red. K. Zuchora, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne 1998, s. 291. ISBN 83-02-07103-X.

Wolański N.: *Rozwój biologiczny człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2012, s. 228–232. ISBN 978-83-01-17258-9.

NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach, <http://www.nik.gov.pl/aktualnosci/sport/nik-o-wychowaniu-fizycznym-w-szkolach-2013.html> (dostęp 4.05.14).

Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych, <http://www.nik.gov.pl/plik/id,5651,vp,7325.pdf>, s. 23 (dostęp 6.05.14).

Zajączkowski Z.: *Medycyna sportowa w praktyce*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich 1984, s. 265. ISBN 83-200-0748-8.

Wychowanie fizyczne i sport w szkołach w Europie, s. 2, http://www.eurydice.org.pl/sites/eurydice.org.pl/files/Highlights_sport_PL.pdf (dostęp 4.05.14).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 19 sierpnia 2009 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji dwóch godzin obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. Nr 136, poz. 1116).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. 2011 Nr 175, poz. 1042).

Frołowicz T.: *Podstawa programowa a organizacja zajęć wychowania fizycznego*, s. 4, <http://www.sport-edukacja.pl/admin/doc/tomasz-frołowicz-podstawa-programowa-a-organizacja-zajec-wfc-14a3103dc.pdf> (dostęp 6.05.14).

Woźny P.: *Jak poprawić lekcje wf-u? Rady nauczyciela*, <http://www.msport.gov.pl/forum/71715-jak-poprawic-lekcje-wychowania-fizycznego-w-polskich-szkolach> (dostęp 4.05.14).

Pośpiech J.: *Europejskie wychowanie fizyczne. Wychowanie fizyczne w nowoczesnych systemach informacyjnych*. Ekspertyza na zlecenie Instytutu Sportu w Warszawie przygotowana pod kierunkiem Tomasza Frołowicza, 2004.

Maszczak T.: *O strategii edukacyjnej w szkole*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 10, s. 2–3.

Pańczyk W.: *Sprawność fizyczna uczniów południowo-wschodniej Polski według norm na nagrodę Prezydenta USA*. W: *Styl życia i zachowania prozdrowotne – wybrane konteksty*. Red. M. Świdorska. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi 2011, s. 257. ISBN 978-83-7405-533-8.

* * *

Dorota Lizak – magister pedagogiki i promocji zdrowia, od czterech lat nauczyciel akademicki na Wydziale Psychologii i Nauk Humanistycznych oraz na Wydziale Zdrowia i Nauk Medycznych w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.