

Jadwiga Przybylska, Grzegorz Przybylski

Program zajęć sportowo-rekreacyjnych "Sport dla wszystkich uczniów"

Nauczyciel i Szkoła 3-4 (20-21), 216-222

2003

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Program zajęć sportowo – rekreacyjnych „Sport dla wszystkich uczniów”

Wychowanie fizyczne jest częścią wychowania ogólnego. Jest ukierunkowane na rozwój strony fizycznej ciała człowieka w taki sposób, aby ćwicząc i kształtując niezależność somatyczną jednocześnie pielęgnować wartości psychiczne, doprowadzając człowieka do doskonałości fizyczno - psychicznej i moralnej. Wychowanie fizyczne umacnia zdrowie człowieka i jego sprawność, a poprzez wychowanie, kształci cechy psychiczne takie, jak: osobowość, postawy społeczne i etyczne oraz intelekt.

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 pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Głównym zadaniem kultury fizycznej jest harmonijny rozwój człowieka (dziecka), kształtowanie aktywności ruchowej, cech motorycznych i psychicznych oraz wyposażenie w niezbędny zasób umiejętności i wiedzy.

Żyjemy w miejscu i w czasie potężniejącej z dnia na dzień lawiny zmian cywilizacyjnych, przerażających swym tempem wielu ludzi. Ten okres głębokich przemian społecznych, ekonomicznych i gospodarczych powoduje, że powszechność i dostępność do kultury fizycznej w Polsce jest ograniczona.

Ludzka aktywność ukierunkowana jest głównie na zdobywanie i wymianę dóbr materialnych, podnoszących standard życia własny i rodziny. Czas wolny zawęża się do niezbędnego minimum potrzebnego do odnowy sił fizycznych. Ograniczenie dostępu do różnych form aktywności fizycznej jest zjawiskiem bardzo niebezpiecznym, ponieważ kultura fizyczna stanowi ważny czynnik wychowania młodego pokolenia, co rzutuje w późniejszym okresie na ogólny stan zdrowia całego społeczeństwa. Niehigieniczny, pozbawiony ruchu tryb życia spowodował epidemię wielu chorób. Badania naukowe potwierdzają niepokojące zjawiska w zakresie zachowań zdrowotnych, a szczególnie zwracają uwagę na małą aktywność ruchową, niewłaściwe odżywianie, nadużywanie napojów alkoholowych, zażywanie narkotyków, palenie papierosów.

Istota zdrowia polega na uświadomieniu ludziom, że to oni sami podejmują decyzje i wybory w sprawie swojego życia, zdrowia. Wybory te dotyczą m.in.: stylu życia, zachowań zdrowotnych, a więc tego, jak się odżywiamy, wypoczywamy,

jesteśmy aktywni fizycznie. Każdy człowiek sam ponosi odpowiedzialność za własne zdrowie i życie. W odniesieniu do dzieci i młodzieży odpowiedzialność ta spada na rodziców i szkołę. Dlatego też powinna ona stanowić jedno z najważniejszych zadań w procesie edukacji. Zachowania zdrowotne i styl życia kształtują się przede wszystkim w okresie wzrastania i rozwoju dziecka. Dokonuje się to w procesie socjalizacji pod wpływem bardzo różnorodnych czynników, w tym wzorców i instrukcji przekazywanych przez rodziców, rówieśników, szkołę, społeczność lokalną i środki masowego przekazu. Ukształtowane w dzieciństwie i młodości błędne zachowania i nawyki są bardzo trudne do zmiany w wieku dorosłym. Dlatego też w zreformowanej szkole nadrzędnym celem jest wspieranie pełnego rozwoju emocjonalnego, fizycznego i intelektualnego ucznia. Nadrzędny cel kształcenia uwzględnia zainteresowanie i potrzeby ucznia. Ważny element w zreformowanej szkole stanowi rozwijanie aktywności i samodzielności w działaniu, myśleniu i doskonaleniu się oraz wyrabianie umiejętności dokonywania samodzielnych wyborów i podejmowanie odpowiedzialności za nie. W związku z tym głównym celem wychowania fizycznego jest wychowanie ucznia w poczuciu wartości własnego zdrowia tak, aby umiał on samodzielnie troszczyć się o sprawność fizyczną, dobrą kondycję oraz prawidłową postawę ciała.

Jeżeli uczeń zrozumie cel i potrzebę takiego postępowania nauczyciela, wówczas troska o własne zdrowie stanie się dla niego przyjemnością, a nie tylko jednym z wielu narzuconych mu przez innych obowiązków.

Program zajęć sportowo - rekreacyjnych pod nazwą „**Sport dla wszystkich uczniów**” ma na celu:

- wspieranie pełnego rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i fizycznego ucznia z uwzględnieniem jego zainteresowań, potrzeb i możliwości;
- rozwijanie aktywności i samodzielności w myśleniu, działaniu i - doskonaleniu się;
- kształtowanie umiejętności dokonywania samodzielnych wyborów i podejmowania odpowiedzialności za nie;
- wychowanie ucznia w poczuciu wartości własnego zdrowia tak, aby uczeń rozumiał cel i potrzebę takiego postępowania (troszczenie się o prawidłową postawę, dobrą kondycję i sprawność fizyczną);
- wytwarzanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej i promocji zdrowia;
- zwiększenie aktywności ruchowej dzieci i młodzieży szkolnej; rozwijanie wszechstronnej sprawności fizycznej i podnoszenie wydolności młodych organizmów;
- zaproszenie do zabawy w sport i przygody ze sportem, zainteresowanie sportem w różnorodnych atrakcyjnych formach;
- rozbudzenie nawyku kontynuowania najprostszej formy ruchu jako przejawu pewnej filozofii życia.

Program ten daje uczniom pełną swobodę doboru form aktywności ruchowej w zależności od ich potrzeb, możliwości i zainteresowań. Nie ogranicza on inwencji uczniów, lecz przeciwnie - inspirowanie do własnych twórczych poszukiwań i rozwiązań. Zadaniem programu „**Sport dla wszystkich uczniów**” jest ukierunkowanie i aktywizowanie uczniów do samodzielnego poszukiwania różnych rozwiązań organizacyjnych, a także twórczej interpretacji zaproponowanych i prezentowanych zagadnień. Ma wspierać rozwój ucznia, kształcąc jego samodzielność intelektualną oraz umożliwiać mu dokonanie wyborów edukacyjnych, odpowiednich do jego uzdolnień i osiągnięć. Ma także przygotować ucznia do dojrzałości i odpowiedzialności, do dokonywania dojrzałych wyborów, pełnego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym oraz do kierowania własnym rozwojem. Realizacja tego programu zapewni każdemu uczniowi możliwość uprawiania sportu i zaprezentowania swoich umiejętności. Zainspirowanie młodzieży do aktywności organizatorskiej w zakresie pracy i działalności sportowej w szkole. Sport ten powinni tworzyć i kreować sami uczniowie. Powinni osobiście wdrażać pomysły, organizować zajęcia. Rola nauczyciela w tych zajęciach sprowadza się do roli doradcy, przyjaciela, wrażliwego wychowawcy, rzeźbiarza ciał i dusz, do zaszczerpienia trwałego zainteresowania sportem (wybraną dyscypliną). Nauczyciel powinien wpływać pozytywnie na kształtowanie osobowości ucznia jego psychikę, emocje, poglądy oraz zachowania. Nauczyciel powinien wpoić uczniowi:

- zasady koleżeństwa, szlachetnej i czystej rywalizacji fair-play;
- że wynik jest ważny, ale nie najważniejszy;
- w grze, zabawie biorą udział wszystkie dzieci, nie ma odrąconych, zniechęconych, sfrustrowanych, zmęczonych, udawaczy, patafachów, nieudaczników.

Podczas realizacji programu „**Sport dla wszystkich uczniów**” nauczyciel traktuje ucznia jako świadomy i aktywny podmiot, który współuczestniczy w procesie kształcenia i wychowania, co pozwoli na przeniesienie takich wartości, jak: uczciwość, odwaga, lojalność, współpraca w grupie czy zespole, przestrzeganie obowiązujących norm, przepisów i reguł ze świata sportu do życia codziennego.

Dominującą zasadą przy realizacji programu jest to, że nie ma pokonanych i przegranych - wygrywają wszyscy. Wyznacznikami zajęć są: zadowolenie, spełnienie, radość, uśmiech. Głównym zadaniem jest zaproszenie do zabawy w sport, wyrobienie nawyku, który na zawsze wyzwoli aktywność ruchową, wpłynie na zdrowy styl życia i aktywne spędzanie czasu wolnego, przyniesie radość i zadowolenie. Proponowany przez nas program zajęć pozalekcyjnych o charakterze rekreacyjno - sportowym „**Sport dla wszystkich uczniów**” stara się naszym zdaniem sprostać założeniom i wymogom reformy oświatowej. Powinien mieć znaczący wpływ na rozwój psychomotoryczny uczniów.

Jego atutem jest wielość proponowanych młodzieży atrakcyjnych form aktywności ruchowej. Są to m.in. gry zespołowe, gimnastyka, lekkoatletyka, atletyka terenowa, gry i zabawy ruchowe, rytm, muzyka, taniec, sport, różne formy turystyki czy rekreacji. Jego celem jest wykształcenie wszechstronnie rozwiniętego człowieka, który będzie wyposażony w odpowiedni zasób wiedzy, sprawności, umiejętności oraz przekonania i wartości umożliwiające mu stałą i wszechstronną aktywność w kulturze fizycznej. Program ma także stworzyć uczniom warunki i możliwości do świadomego uczestnictwa w procesie kształcenia i wychowania tak, aby każdy uczeń chciał i potrafił stosować w praktyce to, co zdobył podczas nauki w szkole, czyli ma wychować ucznia do zdrowia, sprawności fizycznej i rekreacji ruchowej.

L.p.	Zadania	Wskaźniki dotyczące realizacji zadań
1.	Międzyszkolne Igrzyska Sportowe.	<p>Międzyszkolne igrzyska sportowe (gimnazjada) odbywają się przez cały rok szkolny zgodnie z kalendarzem Szkolnego Związku Sportowego. W skład igrzysk wchodzi dyscypliny sportowe;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zespołowe gry sportowe; <ul style="list-style-type: none"> - piłka koszykowa dziewcząt i chłopców - piłka siatkowa dziewcząt i chłopców - piłka ręczna dziewcząt i chłopców - piłka nożna chłopców. 2. Lekkoatletyka: <ul style="list-style-type: none"> - indywidualne zawody LA dziewcząt i chłopców, - sztafetowe biegi przelajowe dziewcząt i chłopców, - sztafety biegowe dziewcząt i chłopców. 3. Tenis stołowy indywidualny dziewcząt i chłopców. 4. Badminton indywidualny dziewcząt i chłopców. 5. Sztafety pływackie. 6. Dwubój nowoczesny. 7. Ringo dziewcząt i chłopców. 8. Piłka nożna „Coca Cola Cup”. 9. Mistrzostwa Zabrza w aerobiku. <p>Te zajęcia sportowe mają za zadanie przygotować najsprawniejszych uczniów w szkole do godnego reprezentowania szkoły w zawodach szkolnych, międzyszkolnych na różnych szczeblach. Będą miały charakter treningu specjalistycznego to sport szkolny wyczynowy. Jest to działalność ruchowa uprawiana systematycznie według pewnych reguł.</p> <p>Odnacza się współzawodnictwem oraz dążeniem do osiągnięcia coraz lepszych wyników i uzyskania mistrzostwa sportowego. Wszystko to podporządkowane jest procesom wzrastania, rozwoju i dojrzewania młodych organizmów</p> <p>Ta forma obejmuje swym zasięgiem młodzież wybitnie utalentowaną sportowo.</p>

2.	Rekreacja pod hasłem „Wybierz i zaprezentuj sam”.	<p>Zajęcia te prowadzone będą na zasadach podobnych do sekcji sportowych, z tą różnicą, że czas przeznaczony na rekreację sportową nie jest wykorzystany na trening specjalistyczny. Mają one na celu utrzymanie sprawności fizycznej, podniesienie stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i odprężenia psychicznego. Zajęcia te odznaczają się wszechstronnością i wielowarstwowością działania. Stosuje się tu małe obciążenia wysiłkowe. Zajęcia te będą kierowane zwłaszcza do uczniów średnio i słabo uzdolnionych ruchowo. Odbywać będą się głównie w formie zabawowej, w oparciu o podstawowe zasady sportowania. Tutaj pole do sprawdzenia się w działaniu i organizacji będą mieli uczniowie. Realizowane będą ich własne pomysły, samodzielnie ustalą program zajęć i miejsce realizacji. Będą to różne dyscypliny, nie tylko te typowe, jak zespołowe gry sportowe, lecz również inne formy ruchu zgodne z inwencją twórczą i potrzebami uczniów np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerobik; - wycieczki piesze (planowanie trasy, informacje na trasie o ciekawostkach związanych z cechami krajobrazu, zabytkami, roślinnością, mieszkańcami itp. pełnienie roli przewodnika w czasie wycieczki, biegle posługiwanie się mapą turystyczną); - wycieczki rowerowe (zasady bezpieczeństwa w turystyce rowerowej; przegląd techniczny roweru - sprawdzanie sprzętu; zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego rowerzystów; zaplanowanie trasy, przejazd wytyczną trasą); - wycieczki do stadniny koni; - zajęcia na basenie (zabawy oswajające z wodą, bezpieczeństwo w czasie zajęć w wodzie, nauka elementarnych umiejętności pływackich oraz ich doskonalenie); - turniej szachowy, warcabowy; - turniej aerobiku; - turniej gimnastyczny; - turniej tańca towarzyskiego, dyskotekowego; - turniej gier i zabaw na wesoło; - tor przeszkód rowerowy, wrotkowy, rolkowy. <p>Uczniowie biorąc udział w grach i zabawach terenowych mogą przeżyć ciekawą przygodę, zaspokoić naturalną potrzebę ruchu, zahartować organizm. Ta forma zajęć plenerowych zawiera element ryzyka, na które wpływ ma zarówno uczestnik, jak i warunki środowiskowe. Utrwała nawyki i postawy przydatne w życiu społecznym, np. umiejętności podporządkowania się regułom, współdziałania z innymi, przyzwyczajanie się do rzetelności i uczciwości. Gry i zabawy terenowe uczą także przezwycięzania trudności i znoszenia niepowodzeń, rezygnowania z własnych korzyści dla dobra zespołu. W tych grach uczniowie mogą znaleźć okazję do wykazania się sprytem i pomysłowością. Proponowane gry terenowe to m.in. podchody, walka o twierdzę poszukiwanie rannego kuriera, bieg patrolowy, biegi na orientację itp.</p> <p>Wszystkie te konkursy, turnieje, zawody poprzedzone będą przygotowaniem. Miejsce ich prowadzenia to nie tylko sala gimnastyczna i boisko sportowe, ale również basen, siłownia, łas, lodowisko, stadnina. Zajęcia te będą zachęcać młodzież do zabawy w sport, do rozbudzenia zainteresowań sportowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych.</p>
----	---	---

3	Ćwiczenia Śródlekcyjne.	Organizacja pracy umysłowej ucznia w systemie lekcyjnym często powoduje wystąpienie objawów zmęczenia i zmęczenia, w wyniku czego obniża się sprawność umysłowa uczniów, trudności w przyswajaniu i opanowaniu podawanego przez nauczyciela materiału nauczania. W celu przeciwdziałania tym negatywnym zjawiskom zachodzi konieczność stosowania podczas zajęć 2-5 minutowych przerw przeznaczonych na prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych. Są one prowadzone w klasach lekcyjnych przy otwartych oknach (bez względu na porę roku). Ćwiczenia śródlekcyjne zarządza nauczyciel prowadzący lekcję, powierzając ich przeprowadzeniu. Młodzieżowemu Organizatorowi Sportu wytypowanemu przez nauczyciela wychowania fizycznego spośród uczniów danej klasy.
4	Szkolenie Młodzieżowych Organizatorów Sportu (MOS).	Uczniowie zainteresowani tą formą działalności po odpowiednim szkoleniu uprawnieni będą do prowadzenia organizatorskiej pracy sportowej, zgodnie ze wskazówkami nauczyciela. Szkolenie Młodzieżowych Organizatorów Sportu obejmuje: - ogólne cele i zadania kultury fizycznej - bezpieczeństwo i higienę sportu - ogólne zasady organizowania zajęć i zawodów sportowych. - przepisy wybranych gier i zabaw oraz zespołowych gier sportowych. - przygotowanie do sędziowania zawodów sportowych, - pierwszą pomoc.
5	Inauguracja Sportowego Roku Szkolnego	To uroczystość rozpoczęcia całorocznej pracy sportowej Program inauguracyjny obejmuje: - apel sportowy, - przedstawienie zarządu MOS. - przedstawienie planu działania, - zachęcenie do udziału w programie „Sport dla wszystkich”.
6	Szkolne Igrzyska Sportowe	Impreza ta rozpocznie się uroczystym apelem, mającym na celu upo-wszechnienie idei olimpijskiej. Program SIS kierowany jest do wszystkich uczniów. Zorganizowany będzie w formie turniejów sportowo- rekreacyjnych oraz imprez towarzyszących, takich jak: konkurs plastyczny, quiz sportowy, maraton taneczny itp. W organizacji SIS udział wezmą nauczyciele, MOS oraz rodzice.
7	Wywiadówka Zdrowia.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne będą otwarte dla rodziców. Mają ich zachęcić do szerszego zainteresowania się psychofizycznym rozwojem swojego dziecka, oraz spowodować, aby to zainteresowanie przybrało konkretne formy współdziałania rodziców ze szkołą.
8	Rozbudowa bazy sportowej szkoły	Pozyskiwanie sponsorów w celu uzyskania funduszy na zakup sprzętu sportowego. Konservacja, naprawa i obsługa sprzętu sportowego. Do działalności w tym zakresie zachęcać będziemy także dzieci i ich rodziców.
9	Integracja dzieci i młodzieży	Udział w imprezach sportowych i rekreacyjnych organizowanych pod patronatem SZS. UM w Zabrze, PTTK oraz innych instytucji. Organizacja meczy towarzyskich, sparingowych, kontrolnych z innymi drużynami, udział w rajdach i wycieczkach.

Summary

The idea of sport and recreation classes, called „Sport for every student" was created to take care of students' health and their psychophysical development.

The most important thing concerning the very idea is to enlighten the students that they are responsible for their lifestyles, health customs, ways of nourishment, resting and physical activity and what is more, they are able to start to create some positive attitudes towards themselves.

During the classes, the teacher works with capable students as well as with those who underestimate their own physical skills. The programme gives the opportunity to enter the world of sport, competition, success and to present their abilities.

The programme should also inspire teenagers to organise some school sports events. They can initiate their ideas and have an influence on the classes. The teacher is only an adviser and students' friend whose main task is to make them become interested in sport and recreation. Moreover, he should model teenagers' personality and behaviour.

The students can develop their fondness for team games, athletics, table tennis, cycling, tourism, dancing and other sport and recreation games. There are no losers or winners amongst the all the participants- everybody wins. Enjoyment, smile, happiness and the feeling of being noticed and appreciated are the prizes.

The programme assumes the co-operation with the students' parents, sports clubs and associations as well as touristic organizations. It also creates the opportunities to integrate school teenagers, their parents and other people who are involved in school organization. In spite of the fact that the programme does not require much financial support, its creators will seek for some sponsors who will help to maintain the good condition of equipment.

The presented idea does not have to be implemented in its full form from the very beginning. It may be modified and adjusted to the school and students' needs. But still, one cannot forget about the main concept of the programme „Sport for every student".