

Krzysztof Maciejewski

Wybiegać w przyszłość - o zwiększaniu aktywności ruchowej człowieka

Powszechny i coraz szybszy rozwój komunikacji i technologii stał się zjawiskiem nieuchronnym i coraz silniej oddziałującym na życie człowieka. Wiele godzin spędzanych przed monitorem komputera lub ekranem telewizora, siedzący tryb życia to czynniki wpływające na zbyt niski w stosunku do potrzeb poziom aktywności ruchowej.

Współczesna era stawia jednak przed człowiekiem coraz większe wymagania i to nie tylko w sferze intelektualnej, ale też fizycznej.

W XXI wieku to właśnie sprawność fizyczna, dobre zdrowie i duża wydolność organizmu warunkują osiągnięcie sukcesu.

Obowiązująca w szkole ilość czterech godzin wychowania fizycznego, brak sal gimnastycznych, ludzie umniejszający znaczenie aktywności ruchowej przyczyniają się do tego, że podczas realizacji ramowego programu zajęć kultury fizycznej nie jesteśmy w stanie zapewnić wszechstronnego rozwoju fizycznego, wyposażyć uczniów w odpowiednie umiejętności, rozwinąć cechy motoryczne na najwyższym poziomie. Te ograniczenia szkolnej kultury fizycznej wynikające z bezwładu, zinstytucjonalizowania form, tradycyjnego pojmowania roli kultury fizycznej zrodziły chęć jej reformy.

Przemyślenia na temat tradycyjnego sposobu oddziaływania na ucznia podczas zajęć wychowania fizycznego przyczyniły się do powstania projektu **„Nauczyciel promieniujący”**.

Punkt wyjścia do stworzenia tej koncepcji stanowi fakt, że przeciętny nauczyciel wychowania fizycznego nie ma wystarczających sposobów i możliwości kształtowania prawidłowych postaw aktywności fizycznej.

Należy zaznaczyć, że idea „Nauczyciela promieniującego” nie powstała na gruncie krytyki szkoły.

Jest to pomysł, którym chcę się podzielić z innymi animatorami sportu.

„Nauczyciel promieniujący” to idea, która powstała na gruncie **krytycznej oceny możliwości**, jakie stwarza tradycyjny system wychowania fizycznego.

Koncepcja teoretyczna programu „Nauczyciel promieniujący” ma źródło w moich **wieloletnich działaniach praktycznych**.

Już od kilkunastu lat w swojej pracy nauczyciela wychowania fizycznego staram się wprowadzać założenia tego programu, a poprzez współpracę z nauczycielami z innych szkół upowszechniam ideę tworzenia nowych obszarów aktywności.

Nauczyciel promieniujący to osoba, która wytycza nowe obszary aktywności fizycznej. Poprzez swoje działania **aktywizuje** środowisko do aktywnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej. Bogactwo stworzonej przez niego oferty „sportowania się” zapewnia, że każdy chętny znajdzie coś dla siebie, a niechętny zostanie przekonany do sportu.

Nauczyciel promieniujący to wzór do naśladowania, przewodnik po bogatym katalogu ofert aktywnego spędzania czasu wolnego.

To ktoś, kto stwarza nieustannie możliwości do różnorodnego

aktywizowania uczniów, rodziców, znajomych...

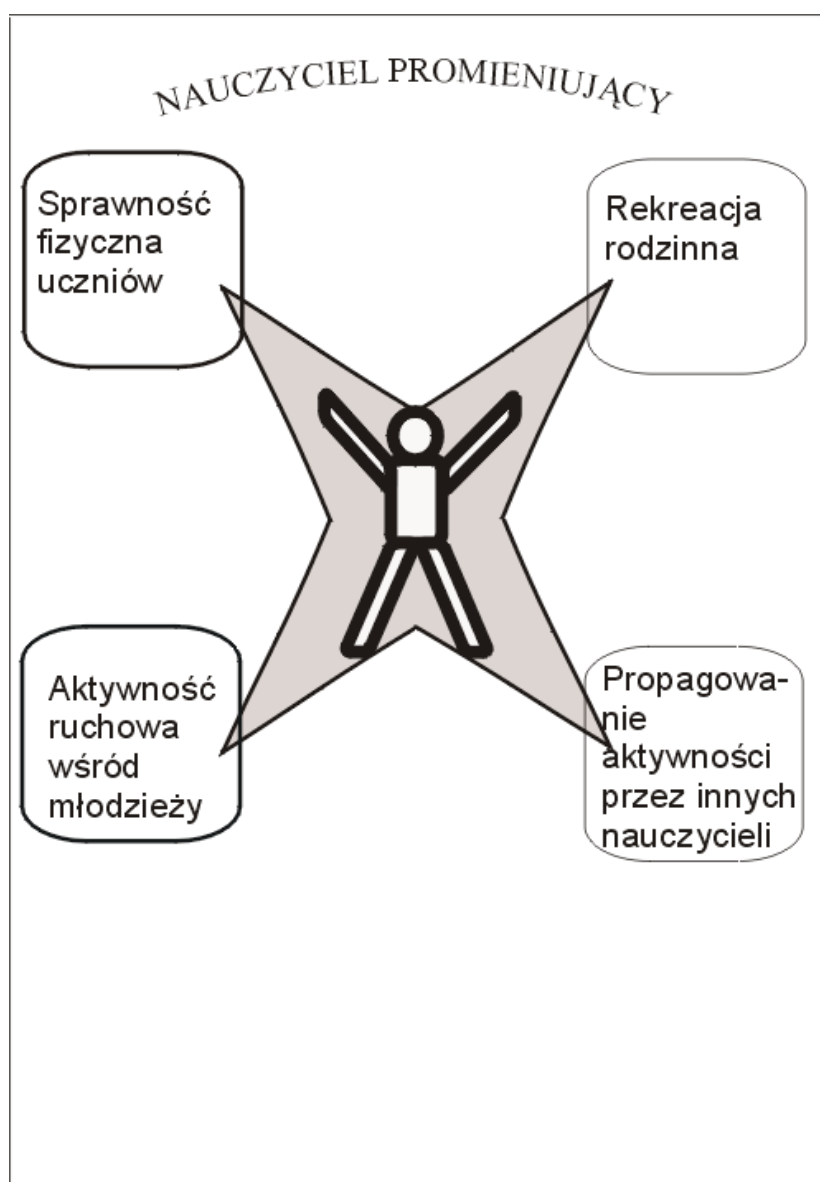
Założenia programowe tak ujętej idei można realizować w każdej szkole podczas zajęć lekcyjnych jak i pozalekcyjnych w różnorodnych formach, np.:

- spływy kajakowe jedno-lub wielodniowe,
- rejsy żeglarskie,
- uprawianie windsurfingu na okolicznych jeziorach,
- szkolne obozy tenisowe,
- szkolne obozy narciarskie,
- integracyjne (rodzice, dzieci) imprezy sportowe,
- narciarskie kursy doskonalące o różnym stopniu trudności,
- rajdy rowerowe,
- zespołowe gry sportowe,
- zajęcia rekreacyjne (np. gry rekreacyjne narodów Europy),
- festyny,
- zajęcia pływania dla początkujących i doskonalących swoje umiejętności,
- zajęcia „Gimnastyka dla rodziców”.

To tylko przykładowe formy, które wprowadzam do swego programu nauczania od wielu lat. Każdy nauczyciel wychowania fizycznego może dokonać własnego wyboru form realizacji koncepcji „Nauczyciela promieniującego” uwzględniając własne możliwości, bazę i sprzęt sportowy, możliwości, jakie daje położenie geograficzne, ukształtowanie terenu, predyspozycje uczniów...

Ważną rolę w zachęcaniu do aktywności ruchowej pełnią rodzice. To oni swoim przykładem pokazują, że aktywność fizyczna jest ważnym elementem rozwoju zdrowego i mądrego człowieka.

Wykorzystując ten fakt, **nauczyciel promieniujący** stwarza możliwość **wspólnego rozwoju całej rodziny**.



Obszary oddziaływania „Nauczyciela promieniującego”.

„Nauczyciel promieniujący” swoimi działaniami wpływa na **różne grupy i środowiska**: począwszy od uczniów, na których ma największą możliwość oddziaływania, poprzez ich kolegów i znajomych, a na rodzicach i krewnych skończywszy.

Koncepcja „Nauczyciela promieniującego” zakłada poszerzanie zjawiska rozpowszechniania aktywności ruchowej przez „zaszczepianie” kolejnym osobom nowego stylu życia opartego na dbaniu o własną kondycję i sprawność.

U podstaw tej idei leży chęć **przeciwdziałania zjawisku unikania i ograniczania aktywności ruchowej**. Nauczyciel promieniujący inspiruje uczniów i rodziców do poszukiwania własnej, często specyficznej drogi ku aktywności fizycznej.

Stymulowanie lokalnej społeczności do samorozwoju poprzez uprawianie różnych form aktywności ruchowej ma wielorakie znaczenie. Uczestnictwo w zróżnicowanych formach aktywności ruchowej rozwija nie tylko fizycznie, ale również psychicznie i społecznie.

Dzięki opracowaniu i wdrażaniu idei nauczyciela promieniującego można **osiągnąć**:

- wzrost spontanicznej aktywności ruchowej,
- stworzenie atrakcyjnej oferty spędzenia czasu wolnego,
- podniesienie na wyższy poziom świadomości prozdrowotnej,
- przyczynienie się do wzrostu sprawności ruchowej,
- rozwijanie zainteresowania turystyką, rekreacją, aktywnymi formami spędzania czasu wolnego.

Koncepcja nauczyciela promieniującego wymaga od jej realizatorów dużego wysiłku.

Muszą oni bowiem swoją wiedzą, umiejętnościami, postawą, dokonaniem przekonać środowisko do idei. Ich **autorytet** musi być na tyle wysoki, aby zmieniał przyzwyczajenia, skutecznie zachęcał w zakresie sprawności fizycznej do zmiany nastawienia z pasywnego na aktywny.

Warto podjąć trud nauczania innych aktywnego spędzania czasu. Takie oddziaływanie okazuje się bowiem mieć wymiar ogólnospołeczny. Poprzez dzieci wpływamy przecież na postawy ich rodziców, kolegów, znajomych. W ten sposób stymulujemy coraz większe kręgi osób i możemy odnosić sukcesy w tworzeniu nowego, aktywnego stylu życia każdego współczesnego człowieka.