

KRZYSZTOF PIECH, ANNA BODASIŃSKA

BIAŁA PODLASKA

„WF Z KLASĄ” zaczyna się w rodzinie Rodzic – animatorem aktywności ruchowej w rodzinie

“PE WITH THE CLASS” starts in the family Parent – the initiator of the motor activity in the family

The motor activity of children and teenagers is dependent on many various factors, mainly on the attitude of parents and class tutors. Increasing aversion of the younger generation to the motor activity, manifested by not being involved in PE lessons should alarm the environment responsible for bringing up the youngsters. Due to this, there is a need to seek for models of the activity which will contribute to the change of negative trends.

The aim of this article is to show the family as an important part of a recreation education circle, as well as introducing the models of the motor activity in the family. Suggested models have been evaluated by the families being part of them. It was also decided to check if they are accurate proposals, having a chance of a wider social reception, and if they reach parents and children's expectations.

Achieved results indicate the need for recognizing the family as an important link in the process of introducing younger generation to an active lifestyle and the need for emphasizing the extremely substantial role of parents in preparing pre-school aged children for their future, active participation in physical education lessons.

„Tak naprawdę to są tylko dwie rzeczy, w które można wyposażać dzieci: pierwszą są korzenie, drugą – skrzydła”.

Hadding Carter

Wprowadzenie

Wprowadzenie do artykułu stanowi opis zdarzenia, które miało miejsce w czasie zabawy w parku.

Dwójka rodzeństwa zjeżdżała na sankach z niewielkiej górki. W tym czasie tata stał i palił papierosa. Gdy skończył palić, poinformował dzieci, że należy wracać do domu. Dziewczynki bardzo prosiły ojca, aby jeszcze mogły pobiegać i pojechać, ale tata stanowczo powtórzył swoją decyzję. Żeby uspokoić niezadowolone dzieci, które chciały się jeszcze bawić, powiedział, że jeszcze kiedyś tu wrócą. Zabawa dzieci trwała więc tyle czasu, ile tata palił papierosa. Można powiedzieć, że dobrze, że chociaż tyle.

Rodzice często gubią możliwość przekazywania pozytywnych wzorców aktywności ruchowej, ponieważ sami w tej aktywności nie uczestniczą. Osobisty przykład ma dużo większe znaczenie niż pobudzenie słowne.

Spróbujmy przypomnieć sobie, jak było jeszcze kilkanaście lat wcześniej. Dzieci każdą wolną chwilę spędzały biegając po podwórku, grając w piłkę, a zimą jeżdżąc na sankach czy łyżwach. Grano w palanta, klasy, gumę, kapsle – o potrzebie powrotu i dbałości o tradycyjne gry mówią liczni badacze tego zagadnienia (Lipowski, 2004, Molina, 2007, Bronikowska, 2013). Lekcja wychowania fizycznego była najbardziej lubianym przedmiotem w szkole. Uczniowie, którzy wyróżniali się w sporcie, mieli duży autorytet w gronie rówieśników, często ich podziwiano, a nawet im zazdrościono. W minionym okresie rodzice byli natomiast bardzo mało aktywni. Jeśli się taka aktywność pojawiała, to nie była związana z uprawianiem sportów, lecz z pracami na działce lub innymi użytecznymi działaniami, np. zbieraniem grzybów czy jagód. Ukształtowani byliśmy jako społeczeństwo spektatorskie. Rodzice byli kibicami w przeciwieństwie do swoich dzieci, które każdą wolną chwilę, niezależnie od pory roku, spędzały bawiąc się na świeżym powietrzu (Krawczyk, 1997).

Obecnie obserwujemy zjawisko odwrotne, dzieci stają się coraz bardziej pasywne, za aprobatą rodziców nie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego. Podaje się, że w Polsce około 30% dzieci opuszcza lekcje wychowania fizycznego (Staniszewski, 2007). Zmiana dotyczy natomiast rodziców i dziadków, którzy stają się aktywniejsi od swoich pociech, o czym świadczy liczny udział w biegach długodystansowych, zawodach Nordic Walking i innych rodzajach sportów. Obecnie często to dziadkowie i rodzice zaczynają uprawiać aktywność ruchową. Należy mieć zatem nadzieję, że wzór rodziców będzie także stylem życia dla ich dzieci. Należy również zastanowić się, gdzie zgubiono prawidłowe zasady wychowania do aktywności ruchowej młodego pokolenia. Zmiana tych zachowań powinna być wyzwaniem zarówno dla pedagogów, jak i rodziców.

Rodzina jako środowisko wychowania do aktywności

Wartości, jakie niesie ze sobą uczestnictwo w sporcie, widać szczególnie w podejmowaniu aktywności ruchowej w rodzinie. Dzieci wychowywane w rodzinach uczestniczących w zajęciach sportowo-rekreacyjnych mają dużą szansę na

aktywny styl życia w przyszłości, gdyż podstawowego wzoru przyjętego w rodzinie nie pozbędzie się dziecko nigdy, nawet wtedy gdy ulegnie on modyfikacji lub zmianie, gdy dziecko podrośnie (Hurlock, 1960). Rodzice dość wyraźnie kształtują i oddziałują na model aktywności ruchowej dzieci, a ich aktywność ma większy wpływ niż samo pobudzenie słowne (Sadowska, 1992).

Autorzy badań dotyczących aktywności ruchowej w rodzinie koncentrują się na dwóch głównych kierunkach.

Pierwszy, znacznie bogatszy, dotyczy oddziaływania aktywności ruchowej rodziców na aktywność ruchową dzieci. Drugi nurt zajmuje się zjawiskiem wpływu aktywności ruchowej dzieci na aktywność ruchową rodziców (Staniszewski, 2007, Biontienti, 2012, Piech i in., 2013). Należy podkreślić, że to zagadnienie jest opisywane znacznie rzadziej i dotyczy najczęściej rodzin z dziećmi młodszymi.

Powyższy podział zawiera się w typologii Mead (1978), która wyróżnia kultury postfiguratywne, w których dzieci uczą się głównie od swoich rodziców; konfiguracywne, w których zarówno dzieci, jak i dorośli uczą się od swoich rówieśników; prefiguratywne, w których dorośli uczą się również od swoich dzieci.

W przypadku sportu zachęcanie do jego uprawiania jest czynione z premedytacją i konsekwentnie. Należy tylko rozważyć, jaką rolę odgrywa rodzina w inicjacji do sportu i przebiegu kariery sportowej (Pawlak, 1998). Interesująca jest tutaj sytuacja rodzin sportowych, a więc takich, w których ojciec lub matka uprawiali sport wyczynowo. Należy także zwrócić uwagę na to, że każda, również niesportowa, rodzina jest dla dziecka pierwszym środowiskiem jego kontaktów z aktywnością ruchową. Wyrazem tego jest wspólne, najprostsze uczestnictwo rodziców z dziećmi w zabawach i grach. To rodzice są pierwszymi nauczycielami wychowania fizycznego swoich dzieci, to oni przekazują wzory spędzania czasu wolnego i tradycje sportowe rodziny.

Jak zatem propagować „wychowanie fizyczne z klasą” w rodzinie?

Próba odpowiedzi na tak postawione pytanie niech będą przykłady działań na rzecz upowszechniania aktywności ruchowej w rodzinie prowadzone w Białej Podlaskiej.

Pracownicy AWF białskiej uczelni podjęli się próby opracowania modeli aktywności ruchowej w rodzinie, które następnie poddano ocenie uczestniczących w nich rodzin (Piech, 2004). Badania skoncentrowano na rodzinach z dziećmi w wieku przedszkolnym oraz młodszych klas szkoły podstawowej. Doboru takiego dokonano celowo, biorąc pod uwagę takie kwestie, jak łatwość nawiązania kontaktu z rodzicami, wychowawcami, dyrekcją szkół i przedszkoli. Grono pedagogiczne informowało rodziców o akcjach na rzecz promocji aktywności ruchowej. Dyrekcja umożliwiała spotkania z rodzicami w celu omówienia inicjatyw. Zwrócono również uwagę na to, że ruch dla dziecka w tym wieku jest czymś naturalnym, zabawa doskonale integruje rodzinę, stwarza atmosferę radości i zaufania, a rodzic jest dużym autorytetem.

Zajęcia, które zaproponowano rodzicom i dzieciom, podzielono na cykliczne i akcyjne. Jako formy akcyjne występowały spartakiady sportowo-rekreacyjne klas pierwszych oraz Rodzinna Olimpiada Przedszkolaków. Wśród form cyklicznych znalazły się zajęcia rekreacyjne dla rodziców i dzieci w wieku 3–7 lat, zajęcia korfballu dla dzieci 6-letnich, w ramach działalności sekcji korfballu UKS „Orlik 2”

Biała Podlaska, zajęcia dla dzieci w przedszkolu z zadawaniem prac domowych do wykonania wspólnie z rodzicami. Wspólną cechą wszystkich akcji było aktywne włączenie rodziców, zarówno do ćwiczeń, jak i do organizacji.

Rodzinna Olimpiada Przedszkolaków

Od 1993 roku odbywa się w Białej Podlaskiej Rodzinna Olimpiada Przedszkolaków. Aktualnie bierze w niej udział około dwóch tysięcy uczestników: dzieci, rodziców i dziadków. Program olimpiady ewoluował od formy z uwzględnieniem rywalizacji (w roku 1993) do rodzinnego festiwalu bez rywalizacji między rodzinami i dziećmi. Opracowany model obejmuje współpracę środowiska wychowania fizycznego z nauczycielami wychowania przedszkolnego oraz z rodzicami (wychowawczyźnie poszczególnych grup na zebraniach z rodzicami przekazują wszystkie informacje dotyczące udziału w imprezie). W modelu uwzględniono także studentów białskiej AWF jako przyszłych promotorów aktywności ruchowej, którzy opracowują około 200 konkurencji, które konsultowane są z gronem pedagogicznym w poszczególnych przedszkolach i są tak opracowane, aby mogły stanowić przykład zabaw, które można wykorzystać w codziennej zabawie z dzieckiem. Stosowane w imprezie przybory są nieskomplikowane i stanowią podpowiedź dla rodziców, jak można je zastosować, aby zaangażować rodzinę do zabawy. Przed przystąpieniem do poszczególnych zadań rodziny otrzymują karty uczestnictwa, na których sędziowie potwierdzają udział w konkurencjach. Każde dziecko otrzymuje również nagrodę.

System ten został przejęty przez kolejne miejscowości wschodniej Polski i doskonale tam funkcjonuje (Terespol, Międzyrzec Podlaski, Radzyń Podlaski, Łomża i inne), a także wywołuje zainteresowanie w innych krajach (Łotwa – studenci Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmija w Rydze organizują podobne wydarzenie, na Litwie znalazło to wyraz w publikacji dr Ziny Birontiene i Asty Budreikaite wydanej przez Litewski Komitet Olimpijski; Birontiene, Budreikaite, 2014).

Zajęcia rekreacyjne dla rodziców z dziećmi w wieku 3–7 lat

Kolejną propozycję stanowią zajęcia rekreacyjne dla rodziców z dziećmi w wieku 3–7 lat. Od strony organizacyjnej zajęcia zostały podzielone na dwie części. W pierwszej dominują ćwiczenia rodzica z dzieckiem z użyciem różnych przyborów: piłek, skakanek, woreczków, płachty oraz ćwiczenia ze zwróceniem uwagi na pozycje korekcyjne. Wykorzystuje się także w tej części zabawy integrujące grupę. Tę część zajęć prowadzi nauczyciel (student), który przedstawia kolejne ćwiczenia i omawia ich wykonanie.

Z kolei podczas drugiej części zajęć prowadzenie przejmują rodzice, którzy ćwiczą z dziećmi na wyznaczonych stacjach. W tej części prowadzący nie

narzuca kolejności wykonywania ćwiczeń i czasu ich trwania. Rodzic pełni rolę współćwiczącego, instruującego i asekurującego. Zajęcia kończą się wspólną zabawą oraz zadaniem pracy domowej.

Zajęcia rekreacyjne dla dzieci przedszkolnych z zadaniem prac domowych

Jeszcze inną propozycją są zajęcia rekreacyjne dla dzieci przedszkolnych z zadaniem prac domowych.

Pierwsze doświadczenia w prowadzeniu tego typu zajęć uzyskano w Białej Podlaskiej pod koniec lat dziewięćdziesiątych XX wieku. Zajęcia prowadzone były w Przedszkolu nr 15 w Białej Podlaskiej dla grupy dzieci 6-letnich. Wykorzystano w nich zabawy z elementami korfbalu (Skibniewski, 1992). Po każdym zajęciach dzieci otrzymywały wykaz ćwiczeń, które należało wykonać wspólnie ze swoimi rodzicami w domu. Pozytywne rezultaty jakie uzyskano tą drogą zachęciły do wprowadzania kolejnych programów pod nazwą: „Dziecko animatorem aktywności ruchowej w rodzinie”.

Ponownie za zgodą dyrekcji Przedszkola nr 15 w Białej Podlaskiej wprowadzono kolejny program, który tym razem miał zachęcić rodziny do większej aktywności ruchowej. Program uwzględniał także aktywne uczestnictwo studentów z Koła Naukowego Turystyki i Rekreacji w prowadzeniu zajęć oraz przygotowywaniu zestawów prac domowych (Karolina Nowak, Maciej Badurek). Zajęcia ruchowe dla dzieci odbywały się regularnie raz w tygodniu, w piątki przez okres trzech miesięcy, trwały po 25–30 min (październik–grudzień 2006 oraz marzec–maj 2009) i były prowadzone w trzech grupach przedszkolaków po około dziesięcioro dzieci. Prace domowe obejmowały zestawy ćwiczeń skierowane do całej rodziny i opracowane były tak, aby dziecko mogło je wykonać przynajmniej z jednym z członków rodziny. W treści każdego z zadań domowych sugerowano powtarzanie ćwiczeń przynajmniej trzy razy w tygodniu.

W roku 2011 badaniami objęto większą liczbę przedszkoli.

Duże zainteresowanie projektem spowodowało wprowadzenie tego typu zajęć na Litwie w Kłajpedzie (organizator dr Z. Birontiene) oraz na Łotwie w Rydze (organizator dr I. Bula-Biteniece).

Podsumowanie

Opracowane modele aktywności ruchowej w rodzinie należy traktować jako poszukiwanie sposobów zaangażowania rodziny w aktywność ruchową. Uzyskane rezultaty świadczą o potrzebie zwracania większej uwagi na koncentrowanie badań naukowych, których wyniki będą miały później zastosowanie w praktyce. Modele okazały się propozycją, która zyskała duże uznanie odbiorców. Istotnym elementem programu było włączenie do niego nauczycieli wychowania przedszkolnego, wychowania fizycznego, rodziców, studentów AWF oraz dzieci.

Współpraca kilku wymienionych środowisk pozwoliła na wymianę doświadczeń, której efektem było wypracowywanie najbardziej efektywnych modeli aktywności ruchowej w rodzinie. Angażując rodziców do udziału w różnego rodzaju zorganizowanych zajęciach ze swoimi dziećmi wyznaczono również role, jakie mogą oni pełnić, np. organizatora, uczestnika, kibica. Należy podkreślić, że wymienione modele to propozycja dla różnych pokoleń w rodzinie (dzieci, rodziców i dziadków). Rodziny uczestniczą w wymienionych zajęciach w długiej perspektywie czasowej. Znane są przypadki przedszkolaków, którzy uczestniczyli w pierwszej olimpiadzie, następnie w okresie studiów na AWF-ie angażowali się w przeprowadzenie tej imprezy, a obecnie uczestniczą w olimpiadzie ze swoimi dziećmi.

Badania prowadzone w trakcie opisanych propozycji pokazały, że dziecko w wieku przedszkolnym może być doskonałym animatorem aktywności ruchowej w rodzinie. Wśród licznych odpowiedzi rodziców można było odczytać, że to dziecko inspirowało do wspólnej zabawy i uczestnictwa, a mniej istotny dla rodziców okazywał się ich własny udział. Jako motywy udziału w tego rodzaju zajęciach rodzice podawali radość dziecka i jego zaangażowanie. Informowali, że pod wpływem uczestnictwa w wyżej wymienionych formach zakupili sprzęt sportowo-rekreacyjny (głównie pod kątem dziecka) oraz nauczyli się nowych zabaw, które wykorzystują w czasie wolnym. Rodzice wskazywali także na dokumentowanie udziału w postaci filmów i zdjęć oraz poruszanie tematu wspólnej aktywności w gronie przyjaciół i rodziny. Zauważono również, że niektóre rodziny zostały zainspirowane do aktywniejszego stylu życia oraz spędzania większej ilości czasu razem. Wśród pozytywnych aspektów uczestnictwa we wspólnej aktywności zauważalny był przede wszystkim wzrost częstotliwości jej podejmowania (nie tylko w soboty i niedziele, ale także w inne dni tygodnia). Rodzice zwracali uwagę również na aspekt integracji rodziny poprzez wspólną zabawę oraz na duże zaangażowanie się ich w wykonywanie prac domowych.

Przeprowadzone badania wykazały, że to matki częściej realizowały prace domowe ze swoimi dziećmi, następnie starsze rodzeństwo, dziadkowie i ojcowie.

Jedyną propozycją zajęć, w której wprowadzono rywalizację między uczestniczącymi grupami dzieci, były spartakiady dla klas pierwszych szkoły podstawowej. Często imprezy te stawały się współzawodnictwem między nauczycielami, którzy chcieli, aby ich klasa zajęła jak najlepsze miejsce, co powodowało różnego rodzaju napięcia oraz eliminowanie dzieci mniej sprawnych. Z doświadczeń autorów publikacji wynika, że takie imprezy nie są odpowiednim środkiem do stymulowania aktywności ruchowej dzieci w młodszych klasach szkoły podstawowej.

Wnioski

1. Współczesna rodzina powinna spełniać zadania związane ze stymulowaniem aktywności ruchowej dzieci, gdyż wspólna aktywność fizyczna w rodzinie, wspólne wzory spędzania wolnego czasu podnoszą jakość życia i poprawiają atmosferę w rodzinie, a co ważne, sprzyjają kształtowaniu właściwych relacji.

2. Obowiązek wychowania w duchu aktywności fizycznej obciążać powinien przede wszystkim rodzina i rodziców, ponieważ to oni odgrywają najważniejszą rolę w przygotowaniu dzieci do pełnego korzystania z rekreacji fizycznej w przyszłości.
3. Warunkiem sukcesu rodziców w zaszczepieniu w dziecku aktywności ruchowej jest wygospodarowanie w ciągu dnia czasu na wspólne uczestnictwo w różnych przejawach kultury fizycznej, zarówno w zajęciach indywidualnych, jak i zorganizowanych formach aktywności.
4. Należy zwrócić uwagę na wielopokoleniowe przekazywanie wzorców spędzania czasu wolnego. Dziadkowie i rodzice powinni angażować młode pokolenie w zabawy i gry popularne w różnych okresach historycznych. Doskonale mogą się tu sprawdzić tradycyjne formy kultury fizycznej. Zabawy przekazywane z pokolenia na pokolenie mogą stać się sukcesem w uaktywnianiu ruchowym naszego społeczeństwa.

Literatura

- Birontiene Z., 2012, *Child as a physical activity stimulator in a family*, „Sportomokslas”, vol. 2 (68), s. 38–44.
- Birontiene Z., Budreikaite A., 2014, *Lithuanian Olimpic Education Programme for Pre-school Children*, Utena, UAB Utenos Indra, Wilno.
- Bronikowska M., 2013, *Słowińskie tradycje ludowych form kultury fizycznej na przykładzie wybranych narodów*, Wydawnictwo AWF w Poznaniu, Poznań.
- Hurlock E.B., 1960, *Rozwój dziecka*, PWN, Warszawa.
- Krawczyk Z., 1997, *Struktura i przeobrażenia organizacji sportowych w Polsce*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, nr 1–2, s. 267–274.
- Lipoński W., 2004, *Rochwist i palant. Studium etnologiczne dawnych polskich sportów i gier ludowych na tle tradycji europejskiej*, Wydawnictwo AWF w Poznaniu, Poznań.
- Mead M., 1978, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, PWN, Warszawa.
- Molina F., 2007, *Intercultural relationship: Traditional games in Catalonia*, (w:) H. Eichberg, J. Kosiewicz, K. Obodyński (red.), *Sport for all as form education*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
- Pawlak A., 1998, *Sport w rodzinach sportowych*, (w:) Z. Żukowska (red.), *Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie*, PSSK, Warszawa, s. 32–36.
- Piech K., 2004, *Promocja rodzinnej aktywności ruchowej*, Wydawnictwo AWF, Biała Podlaska.
- Piech K., Nowak K., Birontiene Z., Biteniec I.B., 2013, *Physical exercises for pre-school children with homework and parents mobilization around these tasks*, „Polish Journal of Sport and Tourism”, vol. 20 (3), s. 217–226.
- Sadowska M., 1992, *Znaczenie spontanicznych form aktywności dzieci i młodzieży oraz wczesnej inicjacji w procesie wychowania do kultury fizycznej*, (w:) *Wychowanie fizyczne w Polsce*, Z Warsztatów Badawczych, Wydawnictwo AWF, Warszawa.
- Skibniewski S., 1992, *Korfball propozycja na zajęcia koedukacyjne*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 4, s. 16–21.
- Staniszewski T., 2007, *Założenia i rzeczywiste funkcje szkoły w przygotowaniu dzieci w młodszym wieku szkolnym do rekreacji fizycznej w rodzinie*, Wydawnictwo AWF, Warszawa.