

DANUTA UMIASTOWSKA

STOSOWANIE ĆWICZEŃ ŚRÓDLEKCYJNYCH PRZEZ NAUCZYCIELI NA RÓŻNYCH SZCZEBŁACH EDUKACJI

Słowa kluczowe: *ćwiczenia śródlekcyjne, nauczyciel, poziomy edukacyjne*

Key words: *exercise in the middle of lesson, a teacher, levels of education*

1. Wstęp

Sposób organizowania pracy w szkole, układ lekcji jest niesprzyjający dla młodych, rozwijających się organizmów. Kilkudziesięciominutowe siedzenie w często źle dobranych ławkach sprzyja przybieraniu nieprawidłowej postawy ciała, garbieniu się. Oprócz tego przebieg lekcji powoduje powstawanie różnych emocji, takich jak np. lęk przed odpowiedzią, strach przed surowym nauczycielem, znużenie mało interesującym tematem, czy zbytne pobudzenie na lekcji ciekawej. Wszystkie te czynniki są przyczyną obniżenia sprawności układu nerwowego i mięśniowego, zaburzeń w układzie krążenia (na odcinku kończyn dolnych i w miednicy). Ponadto obciążona jest ręka (pisanie, rysowanie – niestety, w tę pracę zaangażowana jest tylko jedna z rąk), zmysł słuchu i wzroku. Efektem tego jest gorsza praca uczniów na lekcjach i słabsze przyswajanie przez nich informacji. Aby zapobiec tym negatywnym zjawiskom, należy wprowadzić trwające 2–5 minut ćwiczenia śródlekcyjne. Taka aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny wpływ zarówno na organizm młodego człowieka,

jak i efektywność jego pracy umysłowej (Właźnik, Złotkiewicz 1987, 1986). Według Jerzego Barankiewicza, ćwiczenia śródlekcyjne to jedna z form działalności dydaktyczno-wychowawczej szkoły na rzecz poprawy stanu zdrowia i sprawności fizycznej uczniów (Barankiewicz 1998).

Ćwiczenia śródlekcyjne spełniają kilka ważnych funkcji. Są to:

- przeciwdziałanie negatywnym skutkom znużenia i zmęczenia narastającego w ciągu dnia pracy ucznia;
- ożywienie funkcji wegetatywnych organizmu, pobudzenie czynności płuc, serca, przesunięcie zalegającej krwi z miednicy, kończyn dolnych i mózgu do okolic niedokrwionych, przede wszystkim do mięśni szkieletowych oraz odciążenie kończyn górnych;
- korekcja postawy poprzez ruch wszechstronnie angażujący układ kostno-stawowo-mięśniowy;
- odciążenie analizatora wzrokowego i słuchowego.

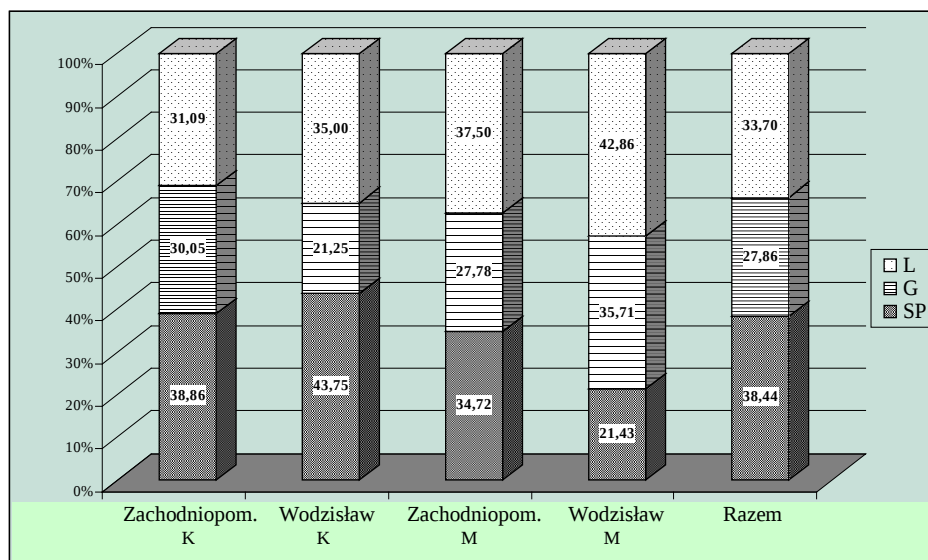
Ćwiczenia śródlekcyjne kształtują także trwały nawyk stosowania aktywnego wypoczynku w toku pracy umysłowej, zarówno w szkole, jak i w domu (Właźnik, Złotkiewicz 1996). Aspekt ten jest bardzo ważny, ponieważ pozwala na utrzymanie zdrowia i prawidłowej postawy przez całe życie. Mobilizują one uczniów do pracy, zwiększają efekt lekcji. A przecież tylko pełna sprawność fizyczna ucznia jest podstawowym warunkiem powodzenia w nauce (Frycz 2005).

Celem pracy jest znalezienie odpowiedzi na pytania badawcze: *Czy ćwiczenia śródlekcyjne są stosowane przez nauczycieli podczas zajęć z różnych przedmiotów? Jak są organizowane? Czy nauczyciele widzą potrzebę ich prowadzenia?*

2. Materiał i metoda badań

Grupa badanych w województwie zachodniopomorskim obejmowała 265 nauczycieli (193 kobiety i 72 mężczyzn). Natomiast w Wodzisławiu Śląskim zebrano opinie 94 nauczycieli (80 kobiet i 14 mężczyzn). Respondenci mieścili się w przedziale wieku 23–54 lata i legitymowali się stażem pracy od 2 do 30 lat. Wśród ankietowanych znaleźli się nauczyciele języka polskiego, historii,

religii, nauczania zintegrowanego, biologii, chemii, geografii, przyrody, informatyki, muzyki, języków obcych, matematyki, fizyki oraz przedmiotów zawodowych. Większość z nich ma wyższe wykształcenie pedagogiczne (67,56% wyższe magisterskie, 21,12% wyższe zawodowe, 11,32% średnie). Jak pokazano na rysunku 1, dobór losowy próby był zbliżony we wszystkich szkołach na trzech szczeblach edukacji.



Rys. 1. Rodzaj szkół reprezentowanych przez badanych nauczycieli

Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, wybranym zaś narzędziem badawczym był kwestionariusz ankietowy opracowany w ramach prac Koła Naukowego Dydaktyki Wychowania Fizycznego w Instytucie Kultury Fizycznej US, a następnie po badaniach pilotażowych zweryfikowany i wykorzystany do dalszych badań. Anonimowy kwestionariusz wypełniany pisemnie był skierowany do nauczycieli szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Pytania dysjunktywne, z jakimi zetknęli się respondenci, miały charakter otwarty, zamknięty i półotwarty.

Badania przeprowadzono w trzech etapach – badania pilotażowe mające na celu weryfikację narzędzia badawczego, badania realizowane w ramach pracy badawczej Koła Naukowego Dydaktyki Wychowania Fizycznego (Biczek, Frycz 2004) oraz w ramach badań do pracy magisterskiej (Frycz 2005).

3. Wyniki badań i ich omówienie

Przedstawione w tabelach 1–10 wyniki badań przeprowadzonych w dwóch ośrodkach pozwalają na poznanie opinii nauczycieli różnych przedmiotów nauczania o roli ćwiczeń śródlekcyjnych w jednostkach metodycznych. Systematyczne prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych deklaruje jedynie 42,00% nauczycieli szkół podstawowych w województwie zachodniopomorskim i 36,84% w Wodzisławiu Śląskim. Brak statystycznie istotnych różnic między ośrodkami, w których realizowano badania. Najmniej licznie ćwiczenia pojawiają się w szkołach gimnazjalnych, gdzie ponad 60,00% respondentów deklaruje ich brak (tabela 1).

Tabela 1

Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych przez nauczycieli

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP*	G*	L*	SP	G	L
Prowadzę	42,00	11,50	3,05	36,84	13,04	2,91
Nie prowadzę	28,00	64,63	86,92	10,53	60,87	88,27
Czasami prowadzę	30,00	23,87	10,03	52,63	26,09	8,82
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

* SP – szkoła podstawowa, G – gimnazjum, L – szkoły licealne

Powierzanie prowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych uczniom bardzo rzadko odnotowano w Wodzisławiu Śląskim (zaledwie 5,44%), również w województwie zachodniopomorskim prowadzi je niewielki odsetek uczniów (tabela 2).

Tabela 2

Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych przez uczniów

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Prowadzą	11,00	5,34	3,36	5,44	0,00	0,00
Nie prowadzą	18,00	58,42	91,02	48,61	86,16	96,87
Czasami prowadzą	71,00	36,24	5,62	45,95	13,84	3,13
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Częstym powodem rezygnacji ze stosowania aktywnych ruchowo przerw w lekcji jest obawa badanych przed dezorganizacją toku zajęć. Częściej jako powód podają to nauczyciele z Wodzisławia Śląskiego (tabela 3). Różnice między środowiskami nauczycielskimi są statystycznie istotne (na poziomie $\alpha = 0,05$).

Tabela 3

Wpływ ćwiczeń śródlekcyjnych na przebieg lekcji (dezorganizacja lekcji)
w opinii nauczycieli

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Całkowicie się zgadzam	9,00	5,36	4,81	2,50	4,35	9,38
Zgadzam się	10,00	15,25	38,33	5,00	17,39	40,63
Nie mam zdania	13,00	16,47	17,23	5,00	26,09	21,86
Nie zgadzam się	68,00	62,92	39,63	87,50	52,17	28,13
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Rozumienie roli ćwiczeń śródlekcyjnych i ich wpływu na efektywność pracy ucznia deklaruje zdecydowana większość nauczycieli w szkołach podstawowych i licealnych. Natomiast nauczyciele uczący w gimnazjum mają najwięcej wątpliwości. Można przypuszczać, że wiąże się to z problemami wychowawczymi, z którymi borykają się w pracy z gimnazjalistami. Panuje bowiem

zgodna opinia, że w tym okresie nauki szkolnej najtrudniej zdyscyplinować ucznia, najtrudniej przywołać go do porządku i zmobilizować do skoncentrowania się na nauce. Stąd, zdaniem tej grupy respondentów, każda przerwa w lekcji powoduje w klasie rozprężenie i zakłócenie toku pracy (tabela 4–6). Nauczyciele we wszystkich szkołach doceniają rolę ćwiczeń śródlekcyjnych, ale pozostają one tylko teorią – brak ich realizacji.

Tabela 4

Wpływ ćwiczeń śródlekcyjnych na pracę ucznia w opinii nauczycieli

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Całkowicie się zgadzam	22,59	9,15	16,50	19,51	8,70	14,81
Zgadzam się	64,20	41,36	62,30	70,73	39,13	59,27
Nie mam zdania	6,54	36,21	4,88	7,32	39,13	3,70
Nie zgadzam się	6,67	13,28	16,32	2,44	13,04	22,22
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Tabela 5

Uczeń powinien w sposób zorganizowany zmienić pozycję z siedzącej na inną podczas lekcji

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Całkowicie się zgadzam	52,00	28,00	12,62	30,77	27,27	15,15
Zgadzam się	25,00	46,20	31,41	56,41	45,45	27,27
Nie mam zdania	14,00	14,52	29,63	5,13	13,64	30,31
Nie zgadzam się	9,00	11,28	26,34	7,69	13,64	27,27
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Tabela 6

Ćwiczenia są potrzebne, bo pomagają uczniowi efektywniej pracować

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Całkowicie się zgadzam	21,00	16,16	8,99	26,82	18,18	6,25
Zgadzam się	51,00	35,32	45,50	58,54	31,82	40,62
Nie mam zdania	21,00	24,50	22,30	2,44	27,27	28,13
Nie zgadzam się	7,00	24,02	23,21	12,20	22,73	25,00
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Opinie na temat zainteresowania ucznia udziałem w ćwiczeniach śródlekcyjnych są bardzo zróżnicowane. Nie można tu jednoznacznie stwierdzić, że w obu analizowanych grupach nauczycieli odsetki odpowiedzi układają się tak samo (tabela 7). W województwie zachodniopomorskim przeważają nauczyciele, którzy nie mają na ten temat ukształtowanego poglądu (szkoła podstawowa

– 47,00%, gimnazjum – 32,50%, liceum – 46,26%), a wśród badanych z Wodzisławia Śląskiego najliczniejszą grupę stanowią pracujący w liceach (52,94%). Różnice opinii na ten temat w obu środowiskach są statystycznie istotne (na poziomie istotności $\alpha = 0,05$).

Tabela 7

Uczestnictwo uczniów w ćwiczeniach w opinii nauczycieli

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Całkowicie się zgadzam	36,00	8,50	24,66	24,39	8,70	26,47
Zgadzam się	12,00	42,62	19,44	58,53	39,13	14,71
Nie mam zdania	47,00	32,50	46,26	9,76	39,13	52,94
Nie zgadzam się	5,00	16,38	9,64	7,32	13,04	5,88
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Jednym z powodów braku prowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych jest poziom umiejętności nauczyciela. W swoich odpowiedziach respondenci często wskazywali na zbyt małe wyposażenie ich w takie kompetencje podczas nauki zawodu (tabela 8–9). W obu środowiskach zauważono, że im wyższy szczebel edukacji, tym nauczyciele częściej deklarują brak takiego przygotowania (tabela 8). Niemal wszyscy respondenci uważają, że podczas przygotowania do pracy z uczniami powinno się kłaść większy nacisk na wyposażenie nauczycieli w wiedzę na ten temat.

Tabela 8

Brak umiejętności prowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych przez nauczycieli
w ich opiniach

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Całkowicie się zgadzam	11,00	19,50	24,65	12,20	13,04	30,31
Zgadzam się	9,00	32,50	23,50	2,44	26,09	27,27
Nie mam zdania	20,00	14,85	18,45	12,20	4,35	21,21
Nie zgadzam się	60,00	33,15	33,40	73,16	56,52	21,21
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Tabela 9

Nauczyciel powinien zostać przygotowany podczas studiów
do prowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Całkowicie się zgadzam	49,00	21,40	18,75	39,02	26,09	17,65
Zgadzam się	40,00	59,60	45,62	51,22	65,21	50,00
Nie mam zdania	1,00	7,26	18,00	7,32	8,70	23,53
Nie zgadzam się	10,00	11,74	17,63	2,44	0,00	8,82
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Większość nauczycieli uważa, że ćwiczenia śródlekcyjne powinny być prowadzone jedynie w klasach młodszych szkoły podstawowej (tabela 10). Co piąty respondent z zachodniopomorskich szkół podstawowych i co czwarty ze szkół wodzisławskich nie ma na ten temat zdania. Najliczniej taką opinię wybierali nauczyciele pracujący w zachodniopomorskich gimnazjach (70,23%).

Tabela 10

Opinie nauczycieli o przeznaczeniu ćwiczeń śródlekcyjnych
tylko dla uczniów klas I–III

Opinia	Zachodniopomorskie			Wodzisław Śląski		
	SP	G	L	SP	G	L
Całkowicie się zgadzam	13,00	19,50	15,83	5,00	15,00	14,71
Zgadzam się	9,00	50,73	40,30	10,00	45,00	44,12
Nie mam zdania	20,00	5,25	12,65	10,00	25,00	8,82
Nie zgadzam się	58,00	24,52	31,22	75,00	15,00	32,35
Razem	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

4. Dyskusja, podsumowanie i wyniki

W literaturze fachowej można znaleźć wiele propozycji ćwiczeń śródlekcyjnych czy relaksacyjnych, zwłaszcza dla uczniów klas I–III. Ich autorzy formułują różne wskazówki dotyczące prowadzenia zajęć. Brakuje jednak prac o charakterze badawczym, które poruszałby zagadnienia związane z ćwiczeniami śródlekcyjnymi jako częścią procesu lekcyjnego. Można zatem przypuszczać, że jest to jeszcze jedna z form pracy szkolnej, o istnieniu której wszyscy wiedzą, ale nie wszyscy ją stosują. Ćwiczenia śródlekcyjne nie są czymś nowym, nie zostały wymyślone i wprowadzone do szkół po reformie systemu oświaty.

Nauczyciele uczący na wszystkich szczeblach edukacyjnych powinni zdawać sobie sprawę, jak ważną rolę odgrywają ćwiczenia śródlekcyjne oraz jakie funkcje pełnią (relaksacyjna, stymulująca, dydaktyczna). Niestosowanie ich wpływa negatywnie na rozwój organizmu, postawę dzieci i młodzieży, umiejęt-

ność przyswajania wiedzy i sposoby organizowania czasu wolnego. Jeżeli uczeń pozna wartość aktywności fizycznej i wcześniej nabierze nawyku wykonywania ćwiczeń, z pewnością wywrze to pozytywny wpływ na jego dalszy rozwój oraz kondycję organizmu w ciągu całego życia. Brak czasu, błędy organizacyjne, nieumiejętność utrzymania dyscypliny, zbyt powierzchowne traktowanie przerw śródlekcyjnych mogą spowodować wiele szkód, często nieodwracalnych (na przykład krzywy kręgosłup czy brak potrzeby ruchu) (Frycz 2005).

Można przypuszczać, że bierne spędzanie czasu wolnego jest już tak silnie zakorzenionym nawykiem, że nauczyciele w większości sami nie potrzebują ruchu jako środka usuwającego skutki zmęczenia pracą umysłową. Wydaje się również, że pod wyborem kategorii opinii „nie mam na ten temat zdania” kryje się niewiedza nauczycieli o ćwiczeniach śródlekcyjnych.

Analiza statystyczna prowadzonych badań i obserwacja pracy nauczycieli w różnych szkołach pozwalają na sformułowanie następujących wniosków:

1. Ćwiczenia śródlekcyjne najczęściej prowadzone są w szkole podstawowej, ale nie zawsze są to działania systematyczne.
2. Zdecydowana większość nauczycieli widzi ich zastosowanie jedynie w młodszych klasach szkoły podstawowej.
3. Nauczyciele deklarują dobrą znajomość roli ćwiczeń śródlekcyjnych, ale nie stosują ich podczas swoich lekcji.

Bibliografia

- Barankiewicz J., 1998: *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*. WSiP, Warszawa.
- Biczek J., Frycz A., 2004: *Co wiemy o ćwiczeniach śródlekcyjnych*. W: *XXXIII Międzynarodowe Seminarium Kół Naukowych, Olsztyn 7–8 maja 2004*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mazursko-Warmińskiego, Olsztyn, s. 123–124.
- Frycz A., 2005: *Rola ćwiczeń śródlekcyjnych w lekcji*. Instytut Kultury Fizycznej, Uniwersytet Szczeciński, praca magisterska, maszynopis.
- Włażnik K., Złotkiewicz A., 1987: *Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych*. WSiP, Warszawa.

Właźnik K., Złotkiewicz A., 1996: *Wychowanie fizyczne w klasach I–III*. Wydawnictwo JUKA, Łódź.

**THE EMPLOYMENT EXERCISE IN THE MIDDLE OF LESSON
BY TEACHERS AT DIFFERENT LEVELS OF EDUCATION**

Summary

The aim of the research was to find out the answers to research's questions: *Do teachers use exercise in the middle of lessons of different subjects of study? How are they organized? Do teachers see the need to use them?*

The research was carried out among 359 teachers (273 women and 86 men), who taught various subjects of study in schools (in the Western Pomeranian region and Wodzisław).

The analysis of research results enabled to formulate the following conclusion:

1. Exercise in the middle of lesson was done generally in primary school, but it isn't always a systematic activity.
2. A straight majority of teachers notice their application solely in lower classes of primary schools.
3. The teachers declare a good knowledge of the role of exercise in the middle of lessons, but they don't employ them during lessons.

Translated by Danuta Umiastowska