

Robert Kozłowicz

Rozwijanie potencjału uczniów w klasach sportowych



SP 10 Słupsk – Mistrzowie Polski Szkół Podstawowych w minikoszykówce chłopców, Katowice 2018

Klasy sportowe stanowią ważną część systemu edukacji szkolnej w Polsce. Dzięki nim mamy szansę rozwijać potencjał naszych uczniów i zapewnić im jak najlepsze warunki nauki. W swoim życiu zawodowym miałem okazję tworzyć takie klasy, zarówno w nieistniejącym już Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 6 im. Ireny Sendler w Słupsku, jak i w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii w Słupsku.

Nauka dzieci i młodzieży w oddziałach sportowych oparta jest na programie szkolenia sportowego opracowanym przez odpowiedni związek sportowy, do którego przypisana jest dana dyscyplina sportu. Ma to na celu optymalizację procesu kształcenia i ujednolicenie poziomu wyszkolenia zawodników. Uczniowie uczęszczający do klas sportowych mają dostosowany plan lekcyjny z innych przedmiotów pod kątem obciążeń treningowych i rozwijania swoich zainteresowań. Sport w szkole zaczyna się od dobrej, sportowej zabawy i ogólnorozwojowych treningów. Gry zespołowe uczą współpracy, koncentracji i rozwijają koordynację ruchową. Trening koszykówki przynosi wiele dobrego: rozwija równomiernie wszystkie partie mięśni, a także pomaga korygować wady postawy, pozwala wykorzystać różne atuty dzieci, bo w koszykarskiej drużynie każdy zawodnik ma swoją rolę i odpowiadające jej zadania. Warunki fizyczne nie są jedynym wyznacznikiem predyspozycji koszykarskich, cenne są też gibkość, szybkość, dynamika, spostrzegawczość, refleks. W drużynie koszykówki każdy zawodnik dostaje taką

rolę, która pozwala mu sięgnąć do jego indywidualnych mocnych stron. Ma to dodatkowe znaczenie, bo podnosi poczucie własnej wartości i pokazuje, że różnice są czymś cennym, a w drużynie ważny jest tak samo indywidualny potencjał, jak i współpraca.

Pierwsza klasa sportowa o profilu *piłka koszykowa chłopców* w SP 10 Słupsk powstała we wrześniu 2014 r. i uczęszczali do niej chłopcy z roczników 2004-2005 oraz dziewczynki trenujące piłkę ręczną. Kolejne oddziały powołane zostały w latach: 2015, 2016 i 2017. Program szkolenia dla uczniów z roczników 2004-2006 kończył się na etapie VI klasy, a jedynie roczniki 2007 i 2008 miał możliwość kontynuacji nauki w klasie VII i VIII. Klasy sportowe w mojej szkole powstawały dzięki zaangażowaniu dyrekcji, Słupskiego Towarzystwa Koszykówki Czarni oraz rodziców.

Obecnie, aby otworzyć oddziały sportowe i oddziały mistrzostwa sportowego, należy spełnić szereg uwarunkowań prawnych¹. W świetle przepisów współczesny system edukacji daje możliwość organizowania oddziałów, klas sportowych i szkół mistrzostwa sportowego (SMS). W szkole najłatwiej jest utworzyć oddział sportowy, w którym prowadzone jest szkolenie sportowe w jednej lub kilku dziedzinach sportu, w co najmniej trzech kolejnych klasach szkoły danego typu, dla co najmniej 20 uczniów w oddziale. Klasy sportowe realizują programy szkolenia sportowego równoległe z programem nauczania uwzględniającym podstawę programową. Mogą organizować także obozy szkoleniowe oraz realizować program szkolenia sportowego we współpracy z polskimi związkami sportowymi, klubami sportowymi, stowarzyszeniami lub uczelniami. Kluby sportowe mają możliwość udzielania pomocy szkoleniowej, korzystania z obiektów lub urządzeń sportowych, a nawet z opieki medycznej i prowadzenia badań (diagnostycznych, efektów szkoleniowych). Mogą one pomóc również w tworzeniu warunków do uczestnictwa uczniów w zawodach krajowych i międzynarodowych. W wyniku takiego współdziałania uzyskujemy lepsze efekty pracy i wzbogacamy możliwości organizacyjne (między innymi poprzez łatwiejszy udział w zawodach wyższej rangi).

Przy tworzeniu oddziałów sportowych należy spełnić odpowiednie warunki. Przede wszystkim należy sprawdzić czy statut szkoły dopuszcza utworzenie i określa ich organizację. Dodatkowo warunkiem utworzenia klasy sportowej jest posiadanie obiektów

lub urządzeń sportowych niezbędnych dla realizacji szkolenia sportowego. Szkoła powinna posiadać nowoczesny kompleks boisk sportowych oraz sale gimnastyczne. Ważny jest też sprzęt sportowy gwarantujący odpowiedni poziom szkolenia. W przypadku mojej szkoły miałem do dyspozycji dwie sale gimnastyczne (jedna z pełnowymiarowym boiskiem do koszykówki), sale do gimnastyki korekcyjnej, boisko zewnętrzne. Sprzęt sportowy (piłki, TRX, gumy oporowe, D-man, bumpery, itp.) zapewniała szkoła oraz STK Czarni, POZKosz i PZKosz.

Szkolenie w klasach sportowych musi prowadzić osoba posiadająca odpowiednie kwalifikacje. Zorganizowane zajęcia w zakresie wychowania fizycznego i sportu mogą prowadzić tylko nauczyciele wychowania fizycznego lub trenerzy mający uprawnienia w tym zakresie. W SP 10 Słupsk zajęcia prowadziłem ja – nauczyciel wychowania fizycznego i trener koszykówki II klasy oraz Grzegorz Michoński – nauczyciel wychowania fizycznego i instruktor koszykówki.

Na etapie tworzenia klas sportowych niezwykle ważny jest nabór. Rekrutacja odbywa się wcześniej ze względu na konieczność przeprowadzenia próby sprawności fizycznej. Termin testów sprawności fizycznej ogłasza właściwy miejscowo kurator oświaty, który ustala również terminy rekrutacji i składania dokumentów. W mojej szkole podstawowej testy sprawnościowe składały się z 2 części. Pierwsza obejmowała próby ogólnorozwojowe: szybkość, skoczność, wytrzymałość oraz siłę mięśni ramion i brzucha. Druga natomiast – podstawowe elementy koszykarskie: kożłowanie, podania, rzuty z miejsca i biegu. Do klasy sportowej zostali zakwalifikowani uczniowie, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej na warunkach ustalonych przez związek sportowy właściwy dla danego sportu. Należy pamiętać również, że kandydatów do oddziału sportowego przyjmuje się jeżeli: (1) posiadają stan zdrowia umożliwiający podjęcie nauki w szkole lub oddziale, potwierdzony orzeczeniem lekarskim wydanym przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej; (2) posiadają pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie kandydata do szkoły lub oddziału.

Szkolenie sportowe, które prowadziłem w klasach sportowych oparte było początkowo o mój autorski program wychowania fizycznego, a od 2017 roku był to *Program Szkolenia Sportowego w Koszykówce dla oddziałów sportowych, szkół sportowych, oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego* opracowany przez Polski Związek Koszykówki. Program nauczania w klasach sportowych obejmował 10 godzin lekcyjnych, tzn. 4 godziny wychowania fizycznego, podczas których realizowałem treści zawarte w podstawie programowej (gimnastyka, lekkoatletyka, piłka nożna, piłka ręczna, siatkówka, unihoc, itp.) oraz 6 godzin szkolenia ukierunkowanego z zakresu koszykówki. W moim przypadku pierwszy etap szkolenia obejmował klasy IV-VI i był to „świat miniko-

szykówki”. Podstawowe formy, które stosowałem podczas zajęć to gry i zabawy ruchowe. Zawodnicy uczyli się podstaw techniki indywidualnej oraz zasad gry w koszykówkę. Wszystkie rzuty oddawane podczas lekcji w klasach IV-VI były do kosza zawieszonego na wysokość 2,60 m piłkami o rozmiarze „5”. Dzięki umiejętnemu doborowi ćwiczeń moi wychowankowie systematycznie podnosili poziom swoich umiejętności motorycznych i koszykarskich. Zadania stawiane przed uczniami rozwijały ich emocjonalnie, podnosiły poziom zaangażowania i motywacji podczas treningu. Chłopcy nabierali z każdym rokiem większej odporności psychicznej, łatwiej radzili sobie z rywalizacją oraz sytuacjami związanymi ze zwycięstwem lub porażką. Najważniejsza na tym etapie szkolenia była radość i przyjemność z uprawiania sportu. Te trzy pierwsze lata zajęć sportowych miały za zadanie przygotować młodych adeptów sportu do treningu ukierunkowanego na wyższy poziom.

W drugim etapie szkolenia, w klasach VII-VIII, zawodnicy doskonalili poznane umiejętności i uczyli się nowych elementów koszykarskiego rzemiosła. Coraz większe znaczenie w treningu miała taktyka gry oraz rozwijanie współpracy między zawodnikami, zarówno w obronie, jak i w ataku. Młodzi koszykarze uczyli się jak rozwiązywać proste sytuacje meczowe będąc w ataku (rozgrywanie przewagi: 2:1, 3:2) oraz współpracy opartej na zasadach „spaceingu” (od 2x2 do 5x5). Natomiast w obronie zawodnicy rozwijali swoje cechy wolicjonalne, takie jak: walka do końca, nieustępliwość, odwaga oraz umiejętności taktyczne: współdziałanie w obronie na zasadzie „trójkątów obronnych” na każdej wysokości boiska. Nadrzędnym celem zajęć w tym dwuletnim okresie było przygotowanie do treningu na najwyższym poziomie, z wykorzystaniem optymalnych możliwości rozwojowych ucznia i przygotowania ogólnego oraz specjalistycznego nabytego w latach poprzednich.

Podczas całego cyklu szkolenia niezwykle ważna była moja współpraca ze Słupskim Towarzystwem Koszykówki Czarni. Dzięki niej zawodnicy, na co dzień uczęszczający do oddziałów sportowych, w weekendy brali udział w rozgrywkach Pomorskiego Okręgowego Związku Koszykówki oraz Polskiego Związku Koszykówki, reprezentując STK Czarni. Stanowiło to niezwykle ważny element treningu, dający możliwość weryfikacji swoich umiejętności. Wyjątkowo uzdolnieni koszykarze, w ramach współpracy z klubem sportowym, uczestniczyli dodatkowo w programach Polskiego Związku Koszykówki: Młode Asy Parkietów oraz KOSSM – Koszykarski Ośrodek Sportowego Szkolenia Młodzieży. Na zajęciach tych zawodnicy doskonalili swoje indywidualne umiejętności. Nieodzownym elementem szkolenia był też udział zawodników w obozach sportowych i ogólnopolskich turniejach towarzyskich. Niezwykle ważną wartością „dodaną” podczas całego okresu nauki było wsparcie środowi-

ska lokalnego i całej społeczności szkolnej. Uczniów podczas meczy dopingowali rodzice oraz koleżanki i koledzy – pozytywnie wspierając zespół bez względu na wynik sportowy.

Sukcesy odnoszone przez moich podopiecznych nie miałyby miejsca, gdyby nie zaangażowanie innych osób pracujących w szkole. Nauczyciel wychowania fizycznego – trener, nie jest w stanie sam realizować zadań ukierunkowanych na rozwój ucznia zdolnego. Szkoła i wszystkie podmioty w niej działające, odpowiadają za stworzenie warunków dla uczniów zdolnych w celu przekonania ich do konieczności ciągłego rozwoju oraz samodzielnej pracy. Warunki do identyfikacji i rozwoju uczniów zdolnych ruchowo, na poziomie szkoły, w największym zakresie powinni stwarzać: prowadzący trener – nauczyciel WF, inni nauczyciele, wychowawca klasy, pedagog, psycholog, dyrektor szkoły.

Moja przygoda z klasami sportowymi przyniosła zamierzone efekty. Uczniowie uczęszczający do klas sportowych odnosili i odnoszą dalej sukcesy sportowe. Realizują swoje pasje i zainteresowania na wyższym poziomie w kategoriach wiekowych U-17 i U-19, w różnych klubach sportowych: STK Czarni Słupsk, GAK Gdynia, Trefl Sopot, SMS-COS Władysławowo.

Do najważniejszych osiągnięć uczniów klas sportowych SP 10 w Słupsku należy zaliczyć:

- Mistrzostwo Polski Szkół Podstawowych w minikoszykówce chłopców (Gdynia 2017),
- IV miejsce w Mistrzostwach Polski Młodzików U-14 PZKOSZ (Radom 2018),
- Laureat konkursu Energa Basket Cup i wyjazd na tygodniowy obóz koszykarski do Los Angeles w USA, dwóch zawodników: Alana Dudy, Kacpra Kozłowicza (Gdynia 2018),
- Mistrzostwo Polski Szkół Podstawowych w minikoszykówce chłopców (Katowice 2018),
- VII miejsce w Mistrzostwach Polski Młodzików U-14 POZKOSZ (Żary 2019),
- VI miejsce w Finale Ogólnopolskim Igrzysk Młodzieży Szkolnej w koszykówce 3x3 chłopców (Stargard 2022.)

Dodatkowo, w latach 2017-2022, 10 uczniów naszej szkoły reprezentowało województwo pomorskie (kadra województwa pomorskiego), w rozgrywkach EYBL (European Youth Basketball League) oraz Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży (Eryk Adamiec, Alan Duda, Adam Kalinowski, Michał Oleksy, Filip Giec, Mateusz Biernacki, Kacper Kozłowicz, Filip Kubiś, Nikodem Oleksy, Michał Kozłowicz), a 3 zawodników zostało powołanych do młodzieżowych kadr narodowych (Alan Duda, Filip Giec, Kacper Kozłowicz).

Klasa sportowa sprzyja rozwojowi potencjału uczniów uzdolnionych sportowo. Choć 10 godzin WF-u w tygodniu może wydawać się sporą dawką ruchu, wcale tak nie jest. Światowa Organizacja Zdrowia

zaleca dzieciom w wieku szkolnym od 60 do 90 minut aktywności fizycznej dziennie. Specjaliści wskazują, że wbrew pozorom dzieci, które mają więcej ruchu, mimo wysiłku jaki w niego wkładają, uczą się szybciej. Jest to bezpośrednio spowodowane pobudzeniem układu krążenia. Świadome podejmowanie aktywności fizycznej to dbanie nie tylko o ciało, ale przede wszystkim o umysł. Większa liczba zajęć sportowych pozwala rozwinąć zainteresowania i pozytywnie wpływa na cały organizm, a przede wszystkim wyrabia nawyk aktywności fizycznej, która jest niezbędna w życiu każdego człowieka, zwłaszcza dziecka.

Większość dzieci, które uczęszczały do klas sportowych osiągała bardzo dobre wyniki w nauce. Młodzi sportowcy na co dzień są dobrze zorganizowani, bo muszą godzić treningi z nauką, obowiązkami domowymi i życiem prywatnym. Starty w zawodach, rywalizacja i współzawodnictwo przekładają się zaś na ich zwiększoną determinację w dążeniu do założonych celów i sprawne funkcjonowanie pod presją. Zwycięstwa dodają pewności siebie, przegrane natomiast uodparniają na ewentualne życiowe porażki. Współpraca w grupie podczas zawodów w przyszłości na pewno zaprocentuje też lepszymi kontaktami międzyludzkimi.

Sport kształtuje charakter zawodników – stają się oni zmotywowani do działania, posiadają silną wolę i chęć samorealizacji. W oddziale sportowym uczniowie uczestnicząc w grach i zabawach uczą się współpracy i działania w grupie. Sport kształtuje znakomite postawy koleżeńskie i uczy zdrowego współzawodnictwa. To umiejętności i cechy przydatne w dalszej edukacji i w całym dorosłym życiu.

Netografia:

1. Portal Oświatowy, <https://www.portaloswiatowy.pl/slowa-kluczowe/klasa-sportowa-5041> (dostęp 15.07.2022)
2. Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym, Michał Bronikowski, Adam Kantanista, Agata Glapa, <http://www.bc.ore.edu.pl/Content/670/wychowanie+fizyczne+-+praca+z+uczniem+zdolnym.pdf> (dostęp: 13.07.2022)
3. Program szkolenia sportowego w koszykówce dla oddziałów sportowych, szkół sportowych oraz oddziałów mistrzostwa sportowego i szkół mistrzostwa sportowego
4. <https://www.gov.pl/web/sport/polski-zwiazek-koszykowki> (dostęp: 13.07.2022)

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (tekst jedn.: Dz.U. z 2020 r., poz. 2138); Ustawa z 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe; Ustawa z 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej.

Robert Kozłowicz

Konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Nauczyciel wychowania fizycznego i trener koszykówki od 22 lat pracujący z dziećmi i młodzieżą w Szkole Podstawowej nr 10 w Słupsku (do 31.08.2022) oraz w Słupskim Towarzystwie Koszykówki Czarni Słupsk.