

BOGUSŁAW MACIASZCZYK

Retrospektywa w 70-lecie

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UMCS

W latach 1974-2010 zatrudniony byłem jako starszy wykładowca i trener I klasy w zakresie pływania w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie (później Centrum Kultury Fizycznej). Moja wieloletnia praca dydaktyczna jako nauczyciela akademickiego pod kierownictwem Andrzeja Prędkiewicza, Krzysztofa Krawczyka i Tomasza Bieleckiego oraz przy współpracy z moimi Koleżankami i Kolegami ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu, to wiele ciekawych doświadczeń, którymi chciałbym się podzielić z okazji jubileuszu 70-lecia Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UMCS w Lublinie.

Współczesne poglądy naukowców definiują, iż nadrzędnym i podstawowym celem w ontogenezie człowieka jest jego wszechstronny rozwój osobowości. Jednym z elementów osobowości jest sfera fizyczno-zdrowotna. Dokładniej należy ją nazywać jednak sferą somatyczno-motoryczną i osobowo-afektywną. Równoległe i komplementarne oddziaływanie tych obydwu sfer realizuje się w edukacji fizycznej, która jest częścią edukacji człowieka (Grabowski H., 1997).

„Horyzontem aksjologicznym” całej edukacji fizycznej jest nabycie kultury fizycznej. W literaturze przedmiotu są zgodne poglądy naukowców, iż kultura fizyczna to wyraz określonej postawy wobec własnego ciała, świadoma i aktywna troska o rozwój, sprawność z pożytkiem dla zdrowia (Demel M., Skład A., 1986; Demel M., 1990; Krawczyk Z., 1989; Strzyżewski S., 1990).

Fundamentem kultury fizycznej jest edukacja fizyczna. Cele edukacji fizycznej dzieli się na cele kształcenia i wychowania fizycznego. Kształcenie to tzw. wersja biotechniczna edukacji fizycznej, której celem jest rozwój sprawności i umiejętności (to tzw. dyspozycje instrumentalne). Wychowanie natomiast, to wersja humanistyczna, której celem jest kształcenie postaw i motywacji (dyspozycji kierunkowych). Realizacja przedmiotu szkolnego zwanego wychowaniem fizycznym, jest więc nazwą tradycyjną i umowną w rozumieniu jego szerokiego znaczenia, w sensie tak kształcenia jak i wychowania Grabowski H., 1997).

Szkolna edukacja fizyczna ma do spełnienia cztery ważne funkcje (zwane również zadaniami):

- 1) stymulacyjną – pobudzanie procesów rozwojowych,

- 2) adaptacyjną – przystosowanie organizmu do wysiłku fizycznego,
- 3) kompensacyjną – korygowanie odchylenia od norm rozwojowych w narządzie ruchu,
- 4) korektywno-korygującą odchylenia od norm rozwojowych w narządzie ruchu (Bielski J., 1998).

Moim zdaniem, nie zawsze realizacja szkolnej edukacji fizycznej odbywa się w sposób doskonały. Brak wyraźnie postawionych celów w zaspokojeniu potrzeb młodzieży, może skutkować jej nikłym zaangażowaniem emocjonalno-motywacyjnym. Problem jest złożony i należy go rozpatrywać w wielu aspektach. Duży wpływ może mieć np. niezadowalająca baza sportowa szkoły, złe wyposażenie w sprzęt sportowy, osobowość nauczyciela wychowania fizycznego, zbyt uboga oferta proponowanych form ruchu i form organizacyjnych. Wychowanie fizyczne jest przecież cały czas ulubionym przedmiotem szkolnym. Jednak radość ruchu fizycznego dla chłopców to przede wszystkim gry sportowe i rywalizacja. Zupełnie inne formy ruchu preferują dziewczęta, gdzie powinny dominować ćwiczenia muzyczno-ruchowe. Innym mankamentem jest to, że „współczesne wychowanie fizyczne ukochało młodzież najbardziej sprawną, inną zaniedbując”. Przeszkadzać może również, w niektórych przypadkach deprecjacja lekcji WF na tle innych przedmiotów. W optymalizacji procesu szkolnego wychowania fizycznego brakować może również pewnych ogniw „łańcucha prakseologicznego”: diagnoza – prognoza – programowanie – wykonawstwo - ocena wyników (O mankamentach szkolnego wychowania fizycznego pisze obszernie S. Strzyżewski 1990).

Sądzę, iż z tych wielu powodów, młodzież rozpoczynająca I rok studiów po 12 latach szkolnej edukacji fizycznej, nie osiągnęła jeszcze wszystkich celów edukacji fizycznej. Zakończył się natomiast ich rozwój fizyczny i na pobudzanie procesów rozwojowych (stymulacja) nie mamy już tak dużego wpływu. Pozostają nam jednak jeszcze do realizacji w czasie studiów inne zadania: adaptacja, kompensacja, oraz korektywa (dla osób wymagających takich zajęć).

Okres studiów, moim zdaniem, najbardziej sprzyja realizacji ostatniego już zadania edukacji fizycznej, a więc zapewnienie tzw. prospekcji. Prospekcja w edukacji fizycznej to ukształtowanie takiego systemu postaw, motywacji, umiejętności i sprawności, które gwarantowałyby pracę nad podtrzymywaniem, konserwacją i doskonaleniem zdrowia, sprawności i urody przez całe życie (Grabowski H., 1997). Osiągnięcie tych celów prospekcyjnych przez młodych, inteligentnych ludzi stwarza dobrą prognozę pełnego uczestnictwa w różnych formach kultury fizycznej w wieku dojrzałym.

Formami uczestnictwa w kulturze fizycznej są:

- 1) sport (wyczynowy – dla kilku procent społeczeństwa a amatorski dla dużego procentu),
- 2) rekreacja fizyczna, czyli wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej spełniające funkcję zdrowotną i regeneracyjną,
- 3) rehabilitacja ruchowa (fizjoterapia), która w odniesieniu do zdrowia oznacza kompleksowe oddziaływanie na osoby okresowo lub stale niepełnosprawne, mając na celu przywrócenie im optymalnej sprawności psychofizycznej.

Realizacja celów prospekcyjnych w czasie studiów pozwoli również na wyeksponowanie wartości kultury fizycznej. Literatura przedmiotu dzieli wartości kultury fizycznej na:

- 1) wartości zdrowotne,
- 2) wartości użytecznościowe (użytecznościowe),
- 3) wartości estetyczne (aspekt morfologiczny i kinetyczny),
- 4) wartości hedonistyczne (przyjemność ruchu),
- 5) wartości agonistyczne (rywalizacyjne).

W Centrum Kultury Fizycznej UMCS zajęcia wychowania fizycznego dostosowane są do oczekiwań i zainteresowań studentów co pozwala wszystkie te wartości nabywać. Kształcenie w zakresie kultury fizycznej jest nowoczesne i innowacyjne. Każdy student wybiera odpowiadającą mu dyscyplinę sportową - ulubioną formę ruchu i realizuje zajęcia wychowania fizycznego w dowolnym dniu i o dowolnej godzinie (szkolna edukacja fizyczna tego nie zapewnia). Do wyboru jest kilkanaście zajęć profilowanych: pływanie, wszystkie zespołowe gry sportowe, aerobik, zajęcia ogólnokondycyjne na siłowniach, spinning i inne. Jest to możliwe, ponieważ UMCS posiada bardzo nowoczesną bazę sportową (pływalnię, 3 hale sportowe, 2 siłownie i inne obiekty). Realizacja ulubionych form ruchu dla kobiet i mężczyzn to możliwość zapoznania z różnymi rodzajami pracy mięśniowej (izometryczna, izotoniczna, auksotoniczna), klasycznych metod treningowych (ciągła, powtórzeniowa, zmienna, interwałowa) i metabolizm mięśniowy (wysiłek tlenowy, beztlenowy niekwasomlekowy, beztlenowy kwasomlekowy wysiłek mieszany).

Oczywiście w trakcie ćwiczeń fizycznych ze studentami nie można przesadzać z „intelektualizacją” zajęć, ale okazuje się często, że młodzież akademicka nie posiada ważnych wiadomości z zakresu fizjologii wysiłków fizycznych a nawet z biologii. Dotyczy to szczególnie absolwentów techników zawodowych. Z ogólnego prawa fizjologii, że „czynność kształtuje narząd”, wynika przecież „prawo wszelkiego ćwiczenia”, które upoważnia do ingerencji w proces fizycznej edukacji. Również „prawo nadregeneracji” (albo inaczej nadwyżki restytucyjnej), to ważne prawo z

fizjologii wysiłków fizycznych. Fizjologii sportu nie można utożsamiać z fizjologią wysiłku fizycznego, co często się zdarza. Fizjologia sportu jest częścią fizjologii wysiłków fizycznych.

Edukacja fizyczna na uczelni, to głównie zadanie prospekcyjne z dominantą zachowania zdrowia przez całe życie. Stąd konieczność poznania elementów anatomiczno-fizjologicznych organizmu człowieka. Dotyczy to również dobrego zrozumienia takich pojęć jak sprawność fizyczna i wydolność fizyczna. Sprawność fizyczna to efektywne rozwiązywanie wszechstronnych zadań ruchowych i zależy od stopnia ukształtowania zdolności motorycznych. Wydolność fizyczna natomiast, to zdolność do wykonywania wysiłków bez większych zaburzeń homeostazy. Wydolność fizyczna zależy od zdolności organizmu do pobierania, transportu i wykorzystania tlenu przez duże grupy mięśni przy znacznym zaangażowaniu układów krążenia i oddychania. Wydolności z kolei nie można mylić z wytrzymałością. Wytrzymałość jest zdolnością do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności. Już w roku 1977 nasz Kolega Wiesław Doliński, na AWF-ie w Krakowie, obronił pracę doktorską na temat sprawności fizycznej a wydolności fizycznej studentek Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie.

Wszystkie te wiadomości, jak inne z zakresu kultury fizycznej, szczegółowo omawiałem na wykładach dla osób zwolnionych z udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Student aktualnie zwolniony z WF przecież w przyszłości może być zdolny do ćwiczeń fizycznych na pewno wykorzysta tę wiedzę praktycznie. Trzeba też mieć świadomość, że każdy absolwent uczelni, takimi wiadomościami powinien się wykazać.

Aktualną i pogłębioną wiedzą na temat kultury fizycznej muszą dysponować nie tylko studenci, ale i wykładowcy Studium WF i Sportu. Jestem w tym względzie pełen podziwu dla wszystkich moich Koleżanek i Kolegów z UMCS. Zawsze byliśmy inicjatorami konferencji metodyczno-szkoleniowych dla całego środowiska nauczycieli WF i trenerów ze wszystkich uczelni w Lublinie – UMCS, AM, AR, KUL, PL – podnosząc ich kwalifikacje zawodowe. Pierwszym Przewodniczącym Komisji Środowiskowej wszystkich nauczycieli WF lubelskich uczelni był w latach 70-tych XX wieku Henryk Gerłowski, a od lat 80 – tych, Przewodniczącą Komisji była Lila Maciaszczyk. Systematycznie spotykaliśmy się na obozach szkoleniowo-integracyjnych nad jeziorem Piaseczno jak również wyjeżdżaliśmy na szkoleniowe obozy narciarskie do Szczyrku. Od lat 90 – tych, skupieni byliśmy na szkoleniach w Studium WF i Sportu UMCS, które inicjował i prowadził nasz Kolega Wiesław Doliński.

Ja natomiast jestem autorem „Planu szkolenia w zakresie pływania dla studentów”, którzy realizowali wszyscy nauczyciele naszego Studium. Prowadziłem również szkolenia praktyczne dla moich Koleżanek i Kolegów na pływalni Akademickiego Ośrodka Sportu (AOS) w Lublinie.

Muszę nadmienić, że z AOS związany jestem od roku 1971, kiedy powstała nasza pływalnia. Wtedy to podjąłem pracę w charakterze trenera koordynatora sekcji pływackiej Klubu Środowiskowego AZS Lublin i z moją żoną Lilą Maciaszczyk prowadziliśmy zajęcia pływackie z młodzieżą szkolną. Pływanie, to dyscyplina sportowa dzieci i młodzieży, dlatego przez wiele lat z satysfakcją z uzyskanych wyników kontynuowaliśmy tę ciekawą pracę.

Są pewne prawdy oczywiste, które jednak trzeba przypomnieć nawet młodym, inteligentnym ludziom, naszym studentom. Trzeba np. przypomnieć, że podstawą zdrowia fizycznego, psychicznego i psychospołecznego jest ruch, jako naturalna potrzeba biologiczna człowieka. Już Arystoteles upominał, że „nic tak nie niszczy organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność”. Brak ruchu zwany hipokinezą, prowadzi do niekorzystnych fizjopatologicznych zmian czynnościowych. Zachwiana zostaje wtedy homeostaza całego ustroju objawiająca się (Maciaszczyk B. 2005 B):

- 1) obniżeniem przemiany materii i upośledzeniem biosyntezy białek mięśniowych,
- 2) atrofią mięśni i zmniejszeniem siły mięśniowej,
- 3) zmianami atroficznymi w obrębie narządów wewnętrznych i aktywnych tkanek,
- 4) zwiększonym wydalaniem wapnia, fosforu, potasu, azotu, sodu; następstwem ujemnego bilansu wapniowego jest osteoporoza i zwiększona łamliwość kości,
- 5) zmianami objętości płynów ustrojowych, wyrażającymi się zmniejszeniem objętości krwi krążącej; w ślad za odwodnieniem pozakomórkowym pojawia się także odwodnienie komórkowe,
- 6) upośledzenie mechanizmów odpornościowych i termoregulacyjnych organizmu,
- 7) spadkiem wydolności fizycznej, a w szczególności:
 - zmniejszeniem pojemności życiowej płuc,
 - wzrostem częstości skurczów serca w spoczynku w czasie wysiłku,
 - zmniejszeniem objętości wyrzutowej serca i pojemności minutowej serca w spoczynku i podczas wysiłku,
 - przedłużeniem czasu restytucji i procesów odnowy.

Tak jak brak ruchu prowadzi do niekorzystnych, przedstawionych, patologicznych zmian czynnościowych, tak udowodnione jest naukowo, zapobiegawcze znaczenie ruchu w uniknięciu różnych schorzeń. Najlepiej jest ono

udokumentowane w schorzeniach układu sercowo-naczyniowego. Ruch spełnia rolę profilaktyczną w stosunku do następujących schorzeń tego układu (Maciaszczyk B. 2005 A):

- niewydolności krążenia; dzięki mechanizmom usprawniającym warunki krążenia krwi, zmniejszającym zastój krwi na obwodzie,
- choroby wieńcowej serca i jej powikłaniom,
- choroby nadciśnieniowej,
- powikłań naczyniowych w miażdżycy,
- zmian zatorowo-zakrzepowych naczyń mózgowych na tle miażdżycy,
- powikłań naczyniowych w przebiegu cukrzycy,
- żylaków kończyn i powstawaniu na ich tle procesów zakrzepowo-zapalnych,
- w zakrzepowo-zarostowym zapaleniu naczyń (choroba Buergera).

Regularne ćwiczenia fizyczne zapobiegają również powstawaniu schorzeń innych układów. W obrębie układu pokarmowego systematyczny ruch zapobiega nieżytom skurczowym jelita grubego łącznie z przewlekłymi zaparciami, schorzeniom dróg żółciowych z kamicią żółciową oraz zapaleniu trzustki. Układ oddechowy pod wpływem aktywności ruchowej, uodpornia się na przewlekłe nieżyty oskrzeli, dychawicę oskrzelową i inne ostre infekcje wynikające z braku zahartowania. W układzie moczowym brak ruchu i siedzący tryb życia i błędach w odżywianiu powoduje kamice dróg moczowych. Ze strony układu endokrynnego brak ruchu objawia się pogorszeniem sprawności adaptacyjnej nadnerczy. W układzie nerwowym regularne ćwiczenia fizyczne wpływają na przywrócenie równowagi układu neurowegetatywnego, oddziałują również korzystnie na pamięć i czynności umysłowe.

Z okazji 70 rocznicy powstania Studium WF i Sportu UMCS opisywany tu szeroko kontekst biologiczno-medyczny kultury fizycznej jest jeszcze raz potwierdzeniem znanej maksymy, że „ruch zastąpi prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”. Niepojęty jest natomiast fakt ciągłego ograniczania zajęć wychowania fizycznego na UMCS. Istnieje pilna potrzeba wnioskowania do władz uczelni o bardziej ścisłą współpracę z Centrum Kultury Fizycznej, gwarantującą doskonalszą możliwość realizacji potrzeb zdrowotnych studentów. Centrum Kultury Fizycznej UMCS doskonalili cały czas programy kształcenia, wprowadza innowacje, ale ograniczony jest przez minimalny wymiar godzinowy wychowania fizycznego na poszczególnych wydziałach. Aktualnie ten minimalny wymiar (jeden semestr na

poszczególnych stopniach studiów) nie jest czynnikiem sprawczym osiągnięcia przez studiujących, pożądanego, pozytywnego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego. Rzeczywistość lat 20-tych XXI wieku obliuguje do dbałości o zdrowie młodego pokolenia Polaków. Cel prospekcyjny kultury fizycznej, który zamierza się uzyskać w kształceniu fizycznym studentów, osiągnięty będzie tylko wtedy, gdy będzie można zoptymalizować warunki do realizacji przedstawionych powyżej wszystkich elementów procesu pedagogicznego i jego uwarunkowań biologiczno-medycznych.

W mojej opinii, w pełni zadowolający jest natomiast poziom aktywności fizycznej i uprawianie ulubionych dyscyplin w sekcjach sportowych. Studium WF i Sportu przy współpracy z Uczelnianym Klubem AZS – UMCS, który prowadzi bardzo szeroką działalność sportową na uczelni. Zainteresowani studenci zawsze znajdują miejsce w bardzo wielu do wyboru – kilkunastu sekcjach sportowych. Trenują wtedy z trenerami, naszymi Koleżankami i Kolegami ze Studium WF i Sportu UMCS i osiągają bardzo dobre wyniki sportowe w Mistrzostwach Polski Uniwersytetów, Akademickich Mistrzostwach Polski, w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Najwyższe osiągnięcia to medale na Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Świata i Europy. Najsilniejszymi sekcjami wyczynowymi AZS-UMCS są sekcje lekkiej atletyki i pływania.

Bardzo doceniana jest też masowość sportu akademickiego. Kilkanaście sekcji sportowych KU AZS – UMCS zapewnia społeczności studentów uczestnictwo w treningach sportowych (zwykle 3 treningi specjalistyczne) plus udział w całorocznym cyklu zawodów sportowych. Ponieważ studenci – sportowcy doskonalą swoje umiejętności sportowe przez okres 5 lat studiów, to dopiero o takiej systematyczności aktywności fizycznej można mówić, że zapewnia sprawność i wydolność fizyczną. Realizowany jest zarazem cel prospekcyjny ćwiczeń fizycznych na całą ontogenezę człowieka. Zajęcia wychowania fizycznego dla wszystkich studentów UMCS powinny aktualnie, chociaż w części, brać przykład z sekcji sportowych i dla zainteresowanych, po obowiązkowym wymiarze WF, powinny odbywać się w formie fakultatywnej. Moja propozycja to ogólnokondycyjne ćwiczenia ruchowe przez okres całych studiów w grupach eksperymentalnych w ustalonym wymiarze tygodniowym. Spełniłyby się wtedy główne zalecenia treningu zdrowotnego z perspektywą realizacji tego treningu przez całe życie w zakresie:

- 1) dbałości o układ ruchu (sprawność fizyczna),
- 2) dbałości o układ sercowo-naczyniowy (wydolność fizyczna).

Byłaby to również atrakcyjna forma zachęty do spędzania życia „fit”, czyli bycia zawsze sprawnym i zdrowym. Trening zdrowotny opisałem obszernie w dwóch moich publikacjach książkowych, zalecając odpowiedni zakres i intensywność treningu stosownie do wieku (Maciaszczyk B., 2005 A; Maciaszczyk B., Maciaszczyk P. 2012).

Bardzo ważna, ale i prestiżowa była i jest wieloletnia współpraca Studium WF i Sportu z Wydziałem Pedagogiki i Psychologii UMCS w Lublinie. Lila Maciaszczyk na stanowisku starszego wykładowcy pracując w latach 1984-2010 w Studium WF i Sportu taką współpracę przez 26 lat kontynuowała z Zakładem Pedagogiki Wczesnoszkolnej i jej kierownikiem prof. dr hab. Marią Cackowską. Oddelegowana ze Studium do tych obowiązków dydaktycznych na Wydziale Pedagogiki i Psychologii prowadziła przedmiot „Metodyka wychowania fizycznego”. Kształcenie studentów pedagogiki wczesnoszkolnej w zakresie edukacji fizycznej to wykłady, ćwiczenia i konwersatoria. Program nauczania był bardzo obszerny bo miał przygotować nauczyciela do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w klasach I – III w szkole podstawowej w ramach nauczania zintegrowanego. Można by powiedzieć, że należało zrealizować program studiów Akademii Wychowania Fizycznego w skróconym cyklu studiów pedagogicznych. Ponieważ w całym procesie edukacji znaczącą rolę przypisuje się pierwszym trzem latom pobytu dziecka w szkole, to wychowawca, już od I klasy powinien profesjonalnie realizować zajęcia ruchowe zgodnie z programem szkolnym 4x45 minut w każdym tygodniu.

Program nauczania metodyki edukacji fizycznej na kierunku pedagogiki wczesnoszkolnej jest dlatego bardzo obszerny. Kształcenie i wychowanie fizyczne pod kierunkiem nauczyciela młodszych klas w nauczaniu zintegrowanym, to przede wszystkim stymulacja rozwoju fizycznego i kształcenie zdolności motorycznych dzieci. Adekwatne stosowanie ćwiczeń ruchowych zapewni nabywanie umiejętności, sprawności, wiadomości, postaw i motywacji już pierwszych lat pobytu w szkole. Właśnie dzieciństwo i młodość determinują w bardzo dużym stopniu dalsze biologiczne życie człowieka.

Lila Maciaszczyk – pracownik Studium WF i Sportu – opracowała i realizowała innowacyjny, autorski program nauczania metodyki edukacji fizycznej (Maciaszczyk L. 2005) podnosząc status kultury fizycznej do równorzędnego z innymi przedmiotami nauczania zintegrowanego. Dobrze wykształcony nauczyciel nauczania początkowego, to dobry animator urozmaiconych zajęć ruchowych, w których dominują gry i zabawy. WF, to przecież najbardziej ulubiony przedmiot dla dzieci, dzięki, któremu mogą wreszcie wyjść z ławki szkolnej i realizować naturalną potrzebę ruchu.

Pierwszy etap opracowanego przez Lilę Maciaszczyk autorskiego programu nauczania rozpoczynał się zawsze od obligatoryjnych zajęć wychowania fizycznego przewidzianych dla wszystkich studentów UMCS. Ten program został zaadoptowany jako przygotowanie do zajęć z metodyki wychowania fizycznego. Sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych nie można przyszłych nauczycieli nauczać tylko werbalnie, trzeba je kształcić przez praktyczne ćwiczenia fizyczne, bowiem tylko sprawny fizycznie i ruchowo nauczyciel, będzie dobrym animatorem edukacji fizycznej dzieci.

Drugim etapem realizacji programu były zajęcia teoretyczne w formie wykładów, ćwiczeń i konwersatoriów. Ruch omawiany był w różnych aspektach fizjologii ogólnej, fizjologii wysiłków fizycznych, kształtowania aparatu ruchu, sprawności fizycznej i związanej z nią motoryczności, uczenia się ruchu, utrwalania nawyków ruchowych, metod nauczania technik różnych umiejętności sportowych. W programie ujęte były treści dotyczące zajęć ruchowych jak i sposoby ich prowadzenia – toki lekcyjne, metody i formy organizacyjne.

Trzecim i ostatnim już etapem realizacji programu edukacji fizycznej studentów pedagogiki wczesnoszkolnej było praktyczne prowadzenie zajęć ruchowych w oparciu o treści opanowane w I i II etapie nauki. Scenariusze zajęć opracowywane przez studentów, omawiany były na konsultacjach i dopiero potem realizowane praktycznie w szkole ćwiczeń UMCS (Szkoła Podstawowa nr 6 w Lublinie). Zajęcia zawsze były hospitowane, omawiane i oceniane.

Bardzo ważnym momentem pracy Zakładu Pedagogiki Wczesnoszkolnej była realizacja projektu węzłowego „Skuteczność nauczania początkowego w Polsce 1976 – 1990”. W badaniach tych, którymi objęto 2978 uczniów kl. I – III z całego kraju, jednym z przedmiotów była kultura fizyczna (obowiązująca wtedy nazwa przedmiotu). Badała i oceniała poziom jej realizacji Lila Maciaszczyk (Maciaszczyk L. 1001). Większość badanych nauczycieli uważała, że jest to dla nich przedmiot trudny do realizacji. Uwidoczniło się to szczególnie w badaniach psychomotoryki i umiejętności, które to działy są realizowane w ramach nauczania zintegrowanego. Po tych badaniach Lila Maciaszczyk wniosowała o zwiększenie ilości godzin na metodykę wychowania fizycznego na kierunku pedagogiki wczesnoszkolnej. Program przewidywał w różnych latach 100 do 150 godzin i były tendencja do ograniczania tego wymiaru. Dla porównania, np. studenci AWF przygotowując się do prowadzenia edukacji fizycznej w szkole, mają w programie studiów około 3500 godzin dydaktycznych.

Lila Maciaszczyk współpracowała z ramienia Studium WF i Sportu z Wydziałem Pedagogiki i Psychologii prowadząc zajęcia na studiach stacjonarnych i zaocznych w latach 1984-2010. W latach 1991-2010 zajęcia na studiach zaocznych prowadziłem również i ja. Doskonaliśmy formy zajęć, szczególnie w zakresie ich praktycznego prowadzenia. Od najmłodszych lat szczególnie ważne jest kształcenie zdolności motorycznych. Motoryczność w zakresie zdolności koordynacyjnych to różnicowanie ruchów, równowaga, rytmizacja ruchów, zdolność skoordynowania ruchów w czasie i przestrzeni. Wszystkie te elementy kształtują ogólnorozwojowe ćwiczenia gimnastyczne, gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia muzyczno-ruchowe. Zdolności koordynacyjne należy kształtować głównie w klasach I-II, ze względu na trwający okres dojrzewania układu mięśniowo-nerwowego. Dopiero od kl. IV, do

ostatniej klasy liceum, kształtuje się zdolności motoryczne, kondycyjne – siłę, szybkość i wytrzymałość.

Te wszystkie, obszernie omawiane, bardzo ważne zadania edukacji fizycznej, w praktyce szkolnej podnoszą na wyższy poziom kulturę fizyczną w całym społeczeństwie. Prezentując korzyści wynikające z systematycznych ćwiczeń fizycznych, nauczyciele nauczania początkowego podnoszą rangę kultury fizycznej w swoim środowisku szkolnym i wśród rodziców dzieci (zebrania z rodzicami). Te korzyści, to fizjologiczna, wymierna odpowiedź organizmu funkcjonowania układu krążenia, oddechowego i nerwowego, jak również czynności gruczołów dokrewnych i metabolizmu. Korzyści są następujące (Maciaszczyk B., Maciaszczyk P. 2012):

- dochodzi do zmniejszenia częstości skurczów serca w czasie spoczynku i podczas wysiłku (tzw. wago-tonia potreningowa),
- zwiększa się pojemność wyrzutowa i minutowa serca.
- zmniejsza się skurczowe ciśnienie tętnicze krwi na każdym poziomie wysiłku,
- następuje wzrost pojemności buforowej krwi,
- podnosi się hematokryt, czyli stopień zagęszczenia krwi (im jest wyższy, tym organizm ma większą wydolność),
- następuje równowaga między procesami krzepnięcia i fibrynolizy (fibrynoliza to sekwencja reakcji biologicznych powodujących rozpuszczanie skrzepów krwi),
- zmniejsz się wskaźnik zużycia tlenu przez mięsień sercowy (korzystny objaw adaptacji do wysiłku),
- u osób z wysiłkową dusznicą bolesną podwyższa się próg wystąpienia niedokrwienia i bólów wieńcowych,
- rzadziej pojawiają się objawy miażdżycy tętnic wieńcowych
- następuje zwrot maksymalnej wentylacji płuc,
- maksymalne pobieranie tlenu w płucach ulega w wieku od 25 do 70 lat spadkowi o 5 do 10% w ciągu każdej dekady. Istnieją sugestie, że u osób regularnie ćwiczących spadek ten jest mniejszy niż u osób niećwiczących,
- obserwuje się lepsze obwodowe wykorzystanie tlenu przez tkankę mięśniową,

- następuje poprawa procesów termoregulacyjnych,
- stwierdza się wzrost zasobów glikogenu,
- następuje poprawa stosunków koordynacyjnych w pracy mięśni,
- podwyższa się tolerancja glukozy,
- podwyższa się próg mleczanowy (moment zakwaszenie mięśni przesuwają się w czasie),
- osoby regularnie ćwiczące stosują bardziej racjonalną dietę. Dochodzi do spadku ciężaru ciała,
- zapobieganie dyskopatii,
- pojawia się tendencja do normalizacji zaburzeń gospodarki lipidowej. Wysifek powoduje wzrost stężenie cholesterolu HDL i obniżenie LDL,
- ruch fizyczny działa przeciwstresowo, poprawia samopoczucie, zwiększa pewność siebie, zmniejsza poczucie zagrożenia, lęku oraz objawy łagodnej i umiarkowanej depresji,
- podczas ćwiczeń fizycznych mózg wydziela endorfiny tzw. hormony szczęścia, odpowiedzialne za poprawę samopoczucia. Antydepresanty podnoszą poziom neuroprzekaźników szczęścia w mózgu,
- ćwiczeniami fizycznymi wpływa się na „wiek biologiczny”, który ma szansę być młodszy o około 10 lat od „wieku kalendarzowego”.

Lila Maciaszczyk w latach 1984-2010 jako specjalistka rehabilitacji leczniczej (medycznej) prowadziła również zajęcia z gimnastyki leczniczej w ramach pensum obowiązującego w Studium WF i Sportu UMCS. Studenci, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogli uczestniczyć w obowiązkowych zajęciach WF byli kierowani przez lekarzy na zajęcia gimnastyki leczniczej, gdzie odbywali ćwiczenia wg. wskazań lekarskich. Gimnastyka lecznicza to ćwiczenia o charakterze leczniczym. Celem tych ćwiczeń jest zapobieganie ograniczeniom ruchomości w stawach, zapobieganie osłabieniom mięśni i ich zanikom, zapobieganie obrzękom, przywracanie prawidłowej ruchomości w stawach oraz siły i wytrzymałości mięśni, reedukacja nerwowo-mięśniowa, poprawa koordynacji równowagi ciała, korekcja wad postawy ciała, poprawa czynności układu krążeniowo oddechowego, pobudzanie i poprawa czynności ośrodkowego układu nerwowego, zwiększenie wydolności i sprawności ogólnej (Woźniewski M. 2003).

Studenci z pewnymi dysfunkcjami aparatu ruchu, czy po przebytych poważnych chorobach, chcą zwykle ćwiczyć, ale z mniejszą intensywnością niż

studenci w pełni zdrowi. Na zajęciach gimnastyki leczniczej ustala się „tolerancję wysiłku” i dlatego student ćwiczy adekwatnie do swoich możliwości fizycznych i wydolnościowych. Cel gimnastyki leczniczej może być spełniony tylko wtedy, gdy znany jest stan zdrowia ćwiczącego w zakresie funkcjonowania układu ruchu czynnego (głównie mięśniowego), układu biernego (kostno-stawowego), ale również sprawności układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Dobiera się wtedy odpowiednie ćwiczenia korzystne dla studenta. Docenić należy fakt, że ćwiczący ćwiczy dla zdrowia, a nie dla zaliczenia obowiązkowych zajęć i otrzymania wpisu do indeksu.

Aby zrealizować wyżej wymienione cele dotyczące zdrowia studentów w jego różnorodnych aspektach Lila Maciaszczyk doskonaliła swoją wiedzę merytoryczną z tego zakresu. Dlatego jako prowadząca te zajęcia uczestniczyła w konferencjach naukowych o tematyce współczesnych metod rehabilitacji medycznej organizowanych przez AWF we Wrocławiu i AWF w Krakowie. Wiedzę dotyczącą aktualnych trendów usprawniania w chorobach narządu ruchu, jak również innych dotyczących zdrowia, wykorzystywała i stosowała w zajęciach ze studentami w gimnastyce leczniczej, jak również w zajęciach z metodyki wychowania fizycznego.

Autor tego artykułu pracując w Studium WF i Sportu w latach 1974-2010 swoją działalnością dydaktyczną obejmował trzy specjalizacje. Pierwsza, to przez cały okres pracy prowadzenie obowiązkowego wychowania fizycznego dla ogółu studentów UMCS. Druga, to w latach 1991-2010 współpraca z Wydziałem Pedagogiki i Psychologii UMCS, gdzie wykładałem metodykę wychowania fizycznego na kierunku Pedagogika Wczesnoszkolna. Trzecią moją specjalizacją było prowadzenie w latach 1974-1994 sekcji pływackiej KU AZS-UMCS. Odpowiedzialny byłem za sekcję mężczyzn. Sekcją kobiet opiekował się Jerzy Kuczyński.

Umiejętności pływackie studenci nabywali w ramach wychowania fizycznego. W latach 70-tych i 80-tych była to obowiązkowa nauka pływania dla wszystkich grup objętych WF, przynajmniej przez jeden semestr. Gdy powstało w kraju więcej pływalni, to od lat 90-tych nasze zajęcia WF w zakresie pływania były w mniejszym stopniu nauką, a w większym doskonaleniem umiejętności. Zajęcia na pływalni prowadzili wszyscy nauczyciele wg. programu nauczania opracowanego przeze mnie dla całego Studium. Doskonalenie umiejętności pływackich to głównie nauczanie poprawnej techniki wszystkich stylów pływackich z elementami łatwiejszych metod treningowych. Pływanie jest jedną z najwszechstronniejszą dyscyplin sportowych, wykazującą walory sportu „całego życia”. Wystarczy wspomnieć o walorach zdrowotnych i użytecznościowych. Użytecznościowe (użytkowe) korzyści z posiadania umiejętności pływania to zabezpieczenie przed utonięciem oraz możliwość bezpiecznego uprawiania wszystkich sportów wodnych. Trzeba podkreślić, że nauczyciele Studium WF i Sportu z dużym zaangażowaniem i profesjonalnie nauczali

umiejętności pływackich w ramach obowiązkowego WF na pływalni Akademickiego Ośrodka Sportowego (AOS).

Moim głównym obowiązkiem było natomiast prowadzenie specjalistycznych treningów pływackich z sekcją pływacką mężczyzn KU AZS-UMCS. Najlepsi pływacy UMCS, trenując przez cały okres studiów przygotowani do reprezentowania uczelni w całym cyklu całorocznych zawodów. Nasza sekcja UMCS (tak mężczyźni jak i kobiety) zawsze była najsilniejszą w środowisku lubelskich uczelni i wygrywaliśmy wszystkie spartakiady i ligi uczelniane w rywalizacji z PL, AR, AM i KUL. Również w Mistrzostwach Polski Uniwersytetów zajmowaliśmy wysokie lokaty. Moi zawodnicy z sekcji mężczyzn zdobyli łącznie 30 medali na Mistrzostwach Polski Uniwersytetów (zawody takie odbywały się co 2 lata). Czołowi zawodnicy mojej sekcji to Kazimierz Sinicki, Mirosław Warchoń, Bogdan Kazimierski, Stanisława Ratajczyk, Tomasz Malski i wielu innych.

W roku 1986 Polski Związek Pływacki (PZP) wydelegował mnie do uczestnictwa w kursie trenerskim w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale. Po ukończeniu kursu napisałem i obroniłem pracę dyplomową uzyskując wyższe kwalifikacje trenerskie. Komisja Egzaminacyjna PZP, po zdany egzaminie dyplomowym, przyznała mi tytuł i uprawnienia trenera I klasy w zakresie pływania. Swoją ubogaconą wiedzę trenerską dzieliłem się w środowisku sportowym wszystkich uczelni lubelskich na konferencjach szkoleniowych w Piasecznie i Szczyrku. Szkolenia nauczycieli akademickich zatrudnionych w Studium WF i Sportu UMCS prowadziłem również w Kazimierzu Dolnym. Nasze szkolenia dotyczyły nowoczesnych metod, form i środków treningu sportowego w różnych dyscyplinach sportowych (w tym pływania i sportu pływackiego).

Sukcesy osiągnięte przez moich zawodników w sporcie akademickim były wynikiem dużego zaangażowania zawodników i moich nowoczesnych metod treningowych. Moje doświadczenia sportowe rozpoczęły się w Klubie Sportowym „Start” w Łodzi, gdzie trenowałem lekką atletykę. Wtedy, gdy byłem w wieku juniorskim Lekka Atletyka (L.A.) w Polsce to słynny „WunderTeam”. Zaimponowały mi wyniki i metody treningowe stosowane w lekkiej atletyce. Takie zainteresowanie metodami treningowymi pozostało już przy mnie przez cały okres studiów na Akademii Wychowani Fizycznego we Wrocławiu. W Polsce trenerzy L.A. pierwsi wyznaczali nowe kierunki w treningu sportowym. Zmieniając na studiach dyscyplinę sportową z lekkiej atletyki na pływanie miałem za celu utrzymanie wysokiego poziomu swoich wiadomości szkoleniowych, co owocowało w pracy sekcją pływacką na UMCS. Należy też podkreślić, że pływacy mojej sekcji byli bardzo zaangażowani w pracę społeczną i w pewnym okresie stanowili 50 % Zarządu KU AZS-UMCS. Byliśmy w Lublinie trzykrotnie organizatorami Mistrzostw Polski Uniwersytetów w Pływaniu, utrzymywaliśmy kontakty sportowe z Uniwersytetami z Torunia, Gdańska, Poznania, i

Krakowa, rywalizując na wyjazdach i zapraszając ich w rewanżu do Lublina. Przez 20 lat prowadzenia uczelnianej sekcji pływackiej miałem pełną satysfakcję z wyników osiągniętych przez moich zawodników. Był to jednocześnie dla mnie okres wzbogacania doświadczeń, wiedzy trenerskiej, którą wykorzystywałem w pracy dydaktycznej w obiektach AOS na studenckich zajęciach fizycznych a także w zajęciach metodycznych na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UMCS.

Moje wieloletnie doświadczenie w pracy dydaktycznej ugruntowuje mnie w głębokim przekonaniu, że konsekwentna realizacja celów kultury fizycznej na UMCS, to długofalowa inwestycja w biologiczną przyszłość młodych ludzi. Znana formuła „przez ruch do zdrowia” to najprostsza transformacja medycyny powszechnej do społeczności akademickiej. Prospekcja celów zdrowotnych jest gwarancją, że studenci preferować będą zachowania i styl życia „ku zdrowiu” przez wiele lat po ukończeniu studiów.

W zakończeniu chciałbym serdecznie podziękować Koleżeństwu za wieloletnią współpracę. Pragnę dobitnie podkreślić, że szczyłem się i zawsze szczyć się będę tym, iż wszystkie moje Koleżanki i wszyscy moi Koledzy ze Studium WF i Sportu wykazywali dużą kreatywność w pracy dydaktycznej z młodzieżą akademicką. Profesjonalizm i kompetentność na bardzo wysokim poziomie to wizytówka Studium WF i Sportu Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie w całym 70-leciu naszej jednostki organizacyjnej.

Bogusław i Lila Maciaszczyk wnieśli do literatury przedmiotu swój skromny wkład:

1. Maciaszczyk B. (1986): Cele i zadania akademickiego sportu pływackiego. Charakterystyka metod, form i środków treningu stosowanych w pływaniu (na podstawie sekcji studenckiej). Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu (niepublikowana praca dyplomowa stanowiąca podstawę uzyskania stopnie trenera I klasy), Warszawa.
2. Maciaszczyk L. (1991): Realizacja programu kultury fizycznej w klasach I-III w obecnej praktyce szkolnej (w:) M. Cackowska (red.) Skuteczność nauczania początkowego w Polsce 1976-1990, t. 3, Wydawnictwo UMCS Lublin.
3. Maciaszczyk B. (2005 A): Trening zdrowotny jako fundamentalna wartość kultury fizycznej (w:) V. Tuszyńska – Bogucka, J. Bogucki (red.) Styl życia a zdrowie. Wybrane zagadnienia. Wydawnictwo CZELEJ. Sp. z o.o. Lublin.
4. Maciaszczyk B. (2005 B): Wartości zdrowotne edukacji fizycznej dziecka (w:) E. Kozak-Czyżewska, D. Zdybel, B. Kępa (red.) Współczesne tendencje rozwoju pedagogiki wczesnoszkolnej. MAC. EDUKACJA. S.A. Kielce.

5. Maciaszczyk L. (2005): Kształcenie studentów pedagogiki wczesnoszkolnej w zakresie edukacji fizycznej (w:) E. Kozak-Czyżewska, D. Zdybel, B. Kępa (red.) Współczesne tendencje rozwoju pedagogiki wczesnoszkolnej. MAC. EDUKACJA. S.A. Kielce.
6. Maciaszczyk B., Maciaszczyk L. (2008): Szkolna edukacja fizyczna fundamentem kultury fizycznej (w:) A. Bochniarz, J. Bogucki, A. Grabowiec (red.) Zdrowa szkoła-Zdrowy uczeń. Teoria i praktyka edukacji zdrowotnej. Wybrane zagadnienia. Wydawnictwo NeuroCentrum. Lublin
7. Maciaszczyk B. Maciaszczyk L (2009): Rola edukacji fizycznej w rozwoju dziecka w wieku wczesnoszkolnym (w:) K. Kusiak, J. Nowakowska-Buryła, R. Stawinoga (red.) Edukacyjne konteksty rozwoju dziecka w wieku wczesnoszkolnym. wydawnictwo UMCS, Lublin.
8. Maciaszczyk B., Maciaszczyk P. (2012): Rola aktywności ruchowej w ontogenezie człowieka. Trening zdrowotny. Wydawnictwo PWSZ w Tarnobrzegu, Tarnobrzeg.

W niniejszym opracowaniu wykorzystano ponadto poniższe publikacje:

1. Bielski J. (1998): Wychowanie fizyczne w klasach 1-3, etap I: Kształcenie zintegrowane, ZG SZS, Warszawa.
2. Demel M., Skład A. (1986): Teoria wychowania fizycznego, PWN, Warszawa.
3. Demel M. (1990) (red.) Człowiek – środowisko – zdrowie. Ossolineum, Wrocław.
4. Grabowski H. (1997): Teoria fizycznej edukacji, WSiP, Warszawa.
5. Krawczyk Z. (1989) (red.) Kultura fizyczna w kategoriach wartości, AWF, Warszawa.
6. Strzyżewski S. (1990): Proces wychowania w kulturze fizycznej, WSiP, Warszawa.
7. Woźniewski M. (2003): Kinezyterapia (w:) A. Kwolek (red.): Rehabilitacja medyczne, t. I, Wydawnictwo Medyczne Urban&Partner, Wrocław.

Dr Katarzyna Nieleśczuk – wspomnienia z pracy w CKF

Do Studium Wychowania Fizycznego UMCS zostałam przyjęta w 1989 roku po wcześniejszej 10 letniej pracy w Zakładzie Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego - AWF Biała Podlaska. Pamiętam ten dzień, kiedy mocno zestresowana szłam na rozmowę kwalifikacyjną z mgr A. Prędkiewiczem i dr W. Dolińskim. Napiętą atmosferę „rozładował” Pan doktor swoim humorem i trafnym żartem (czego potem przez kolejne lata mogliśmy doświadczać).

Pierwsze lata pracy były bardzo intensywne: duża ilość studentów na wszystkich kierunkach studiów, a co za tym idzie duża ilość pracy dla nas nauczycieli. Zajęcia rozpoczynały się o 7 rano i widok porannego zmroku za oknem basenu, nie napawał optymizmem (zaspani studenci bronili się przed wejściem do wody). Początkujący nauczyciele, tzw. „młodzi” niewiele mieli do powiedzenia w sprawie planu zajęć. Zawsze podziwiałam „Mańka” (Mariana Derkacza), który przez wiele lat sam układał plan dla około 30 pracowników Studium WFIS. Trzeba przyznać, że robił to bardzo dobrze i zawsze starał się uwzględniać życzenia i preferencje pracowników. Wszystkie sale gimnastyczne i basen od rana do wieczora były zajęte, tętniły życiem, co oczywiście miało pozytywny odzew w ocenie Władz uczelni i samych studentów. Oprócz zajęć typowo praktycznych podjęliśmy się też prowadzenia zajęć teoretycznych – wykładów dla studentów ze zwolnieniami lekarskim z wychowania fizycznego. Po uruchomieniu nowego kierunku studiów – Turystki i Rekreacji przyszedł kolejny etap – prowadzenie zajęć specjalistycznych i kierunkowych. W dużej mierze stanowiliśmy obsadę na tym kierunku.

Nie tylko praca była naszym zajęciem, nieustannie podnosiliśmy swoje kwalifikacje zawodowe i umiejętności na obozach zimowych i letnich. Zwłaszcza miało to miejsce kiedy kierownikiem Centrum Kultury Fizycznej został prof. Krzysztof Krawczyk (2000-2013), odbywały się wówczas wyjazdy szkoleniowe na narty do Włoch, Bukowiny i Ustrzyk oraz w semestrze letnim do Kazimierza i Rajgrodu. Nie można tu pominąć dużej roli jaką odegrał nasz kolega – trener narciarstwa – Wojtek Welcz. Jego profesjonalne podejście do szkolenia, cierpliwość i zaangażowanie zaowocowało dobrymi umiejętnościami uczestników wyjazdu. Zawsze był chętny do pomocy i udzielania rad, nie krytykował, a sam przecież najlepiej ze wszystkich pracowników jeździł na nartach. Pamiętam też jak ten „twardziel” (Wojtek Welcz) na jednym z wyjazdów leżał chory na grype i rwał się do pracy (oczywiście nie pozwoliliśmy mu na to). Podczas tych wyjazdów na narty do historii przeszedł nasz kolega Edzio, który pędził z góry z prędkością naboju wystrzelonego z karabinu – tylko nigdy nie było wiadomo kogo trafi na dole.

W semestrze letnim odbywały się też rady szkoleniowe w plenerze (najczęściej w Kazimierzu), gdzie oprócz merytorycznych debat był czas na integrację pracowników. Jest to ogromnie ważna sfera w miejscu pracy, dobre i przyjazne stosunki międzyludzkie rzutują na jej jakość. Z perspektywy spędzonych prawie 30 lat w Centrum Kultury Fizycznej stwierdzić mogę, że właśnie takie dobre relacje panowały między nami. Na większość kolegów i koleżanek zawsze można było liczyć, na ich pomoc koleżeńską i wsparcie, w trudnych

sytuacjach. W tym miejscu nie sposób nie wspomnieć o Dzikku Szabale, który nigdy nie odmawiał pomocy.

Wspominam swoją pracę zawodową jako jeden z lepszych i ciekawszych okresów życia. Dużo satysfakcji, podejmowania nowych wyzwań oraz realizacji pomysłów i planów. Życzliwy i przychylny stosunek osób kierujących naszym zespołem (w czasie mojej pracy nastąpiła trzykrotnie zmiana kierownictwa) przyczynił się do pozytywnej oceny pracy. Bardzo ważna była również wysoka ocena naszej pracy przez samych studentów i ich zaangażowanie na zajęciach, jak i w sport w różnorodnych sekcjach sportowych UMCS.

Będąc już na emeryturze nadal chętnie uczestniczę w życiu Centrum Kultury Fizycznej i utrzymuje kontakty towarzyskie z koleżankami i kolegami, z którymi pracowałam przez kilka dekad życia – dziękuję!

dr Katarzyna Nieleńczuk

Wspomnienia z lat pracy w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu/Centrum Kultury Fizycznej

Zawód nauczyciela wychowania fizycznego fascynował mnie od pierwszych lekcji w szkole. Miałem to szczęście, że na każdym etapie edukacji trafiałem na bardzo dobrych fachowców w tym zawodzie.

Studia w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie podjąłem również pod wpływem jednego z moich nauczycieli / trenerów - mgr Mariana Kołodzieja.

Rok przed maturą miałem już wybraną Szkołę Wyższą, do której chciałem aplikować, ale sprawy potoczyły się inaczej.

Będąc zawodnikiem sekcji piłki ręcznej WKS „Lublinianka”, we wrześniu 1980 roku pojechałem na mecze kontrolne do AZS AWF Warszawa. Tam podczas przerwy pomiędzy zawodami zwiedzaliśmy Uczelnię, której nasz trener był absolwentem. Wówczas zauroczony obiektami i panującą tam atmosferą, podjąłem decyzję o zmianie planu i wyborze AWF jako mojego kolejnego etapu edukacji.

Po ukończeniu studiów w AWF w Warszawie, trenerzy mgr Marian Kołodziej i mgr Marian Derkacz, zaproponowali mi podjęcie treningu i kontynuowanie przygody sportowej w sekcji piłki ręcznej KU AZS-UMCS. Od 1985 r. pracowałem w Szkole Podstawowej nr 37 w Lublinie z klasami sportowymi i jako zawodnik trenowałem w AZS-UMCS. Podjąłem też studia na Wydziale Politologii co sprawiło, że występowałem w Akademickich Mistrzostwach Polski (Poznań 1985 srebrny medal i Wrocław 1986).

W 1988 roku podjąłem pracę w SWFiS UMCS na stanowisku instruktora. Osobą, która namówiła mnie do zmiany miejsca pracy, był mgr Marian Kołodziej, który przyjechał po mnie do Szkoły i razem udaliśmy się do Działu Kadr w Rektoracie. W Komisji Konkursowej byli: mgr Andrzej Prędkiewicz, dr Wiesław Doliński, mgr Andrzej Strycharzewski, mgr Jerzy Adamiec i mgr Marian Derkacz. Rozmowa kwalifikacyjna przebiegała w sposób miły i życzliwy. Pierwszy kontakt z nowym środowiskiem był dla mnie dużym zaskoczeniem. Bardzo liczne grupy studenckie (po 40 osób) przydzielane z urzędu na poszczególne obiekty (pływalnia, sale), nie napawały optymizmem pod kątem organizacji procesu dydaktycznego. Można było zaobserwować dużą niechęć studentów do zajęć wychowania fizycznego. Jeśli cokolwiek chcieli robić – to tylko grać w piłkę, jednak rola „sędziego” w procesie edukacji fizycznej nie bardzo mi odpowiadała. W porównaniu do pracy w Szkole Podstawowej, był to wielki kontrast.

Początkowo rozważałem rozwiązanie umowy i powrót do poprzedniego miejsca pracy. Biorąc pod uwagę, że uposażenie na Uczelni było niższe niż w Szkole, ta zamiana ze wszech miar nie była dla mnie korzystna. Jednak treningi i gra w zespole akademickim, rekompensowały mi brak początkowego zadowolenia ze zmiany miejsca pracy. W tym okresie dużą rolę w moim życiu zawodowym odegrał też mgr Adam Chrupczalski, który bardzo mnie wspierał. Innym ważnym elementem, który sprawił że zostałem na kolejne lata w SWFiS, była bardzo dobra, pełna życzliwości i merytorycznego wsparcia atmosfera, tworzona przez Kierownictwo w osobach: mgr Andrzeja Prędkiewicza, dr Wiesława Dolińskiego i mgr Andrzeja Strycharzewskiego. Na potwierdzenie tego faktu przytoczę

profilowane, zajęcia dla studentów zwolnionych z wychowania fizycznego. Dokonaliśmy zmiany nazwy na Centrum Kultury Fizycznej, która bardziej odzwierciedlała charakter naszej działalności /wychowanie fizyczne, sport, turystyka i rekreacja, rehabilitacja/. Dużą rolę w tych działaniach odegrali moi Zastępcy ds. dydaktycznych dr Tomasz Bielecki i ds. sportowych mgr Andrzej Strycharzewski. Nieocenioną pomoc w prowadzeniu działalności SWFIS/CKF wnieśli Członkowie Rady Centrum, między innymi mgr Marian Derkacz, mgr Elżbieta Domańska, mgr Lilla Maciaszczyk, mgr Halina Korszla, mgr Edward Piechnik, mgr Wojciech Welcz, na pomoc których zawsze mogłem liczyć.

Od 1997 roku zacząłem zajmować się pracą badawczą poświęconą ocenie sprawności fizycznej i wskaźników zdrowia młodzieży akademickiej. Był to kolejny nowy rozdział w mojej pracy zawodowej na Uczelni. Dla potrzeb realizowania zadań badawczych powstało laboratorium wyposażone w urządzenia do pomiaru wydolności i innych parametrów fizjologicznych. Stworzono program badań, którym objęci byli studenci pierwszych lat studiów. Z przykrością stwierdzaliśmy, że co dekadę następuje katastroficzny regres sprawności fizycznej i wskaźników zdrowia studentów. Efektem badań było opracowanie ponad 60 publikacji w wielu znanych wydawnictwach np. „Nature Publishing Group”. Poza pracą dydaktyczną od 1990 roku do 2007 roku prowadziłem zespół mężczyzn, a od 2005 do 2013 zespół żeński piłki ręcznej w KU AZS-UMCS. Z dziewczętami awansowaliśmy do I ligi, w której zespół występuje do dziś pod nazwą MKS AZS-UMCS. Były to wspaniałe lata wspólnej rywalizacji obfitującej głównie w sukcesy sportowe.

W tym roku minął 38-y rok mojej pracy w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego, z czego 35-y rok w UMCS. Jest to odpowiedni czas do refleksji i wspomnień. Bardzo dobrze wspominam minione lata pracy w Centrum Kultury Fizycznej, które obfitowały w wiele sukcesów dających dużo satysfakcji zawodowej. Na każdym etapie tej pracy poznawałem nowe sytuacje, często pełne zaskoczeń. Dzięki nim mogłem rozwijać kreatywność, swoje pasje zawodowe, realizować plany oraz pomysły. Nie byłoby to możliwe bez wsparcia Koleżanek i Kolegów z naszego „Wspaniałego Zespołu”, który tworzył atmosferę przyjaznej oraz życzliwej współpracy na pograniczu rywalizacji, pełnej inspiracji i szerokich zainteresowań zawodowych.

Za wspólnie spędzony czas w tych latach, bardzo serdecznie Wam dziękuję.

dr Krzysztof Krawczyk prof. UMCS