

ZDALNE ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA WUM*

Zawieszenie większości zajęć kontaktowych wywołało potrzebę przygotowania przez nauczycieli akademickich zdalnej lub hybrydowej formy wykładów, seminariów czy ćwiczeń. Spowodowane przez pandemię koronawirusa ograniczenia w tradycyjnej formie kształcenia nie ominęły także zajęć sportowych organizowanych przez Studium Wychowania Fizycznego i Sportu WUM. Zmiany dotknęły zarówno zajęć w ramach obowiązkowego wychowania fizycznego, jak i organizowanych przez AZS WUM sekcji rekreacyjnych i sportowych. Studium od zawsze wychodziło naprzeciw potrzebom studentów. Oferowało imponującą różnorodność tematyczną zajęć sportowych, tak aby każdy – bez względu na stopień zainteresowania aktywnością fizyczną – mógł znaleźć coś dla siebie. Nie inaczej jest teraz. Samoobrona, joga, total body condition, trening siłowo-wytrzymałościowy, boks, pilates, siłownia domowa czy stretching to tylko kilka z kilkunastu rodzajów zajęć online oferowanych w ramach wychowania fizycznego na naszej uczelni. Co prawda nie zastąpią one tradycyjnego grania w piłkę nożną czy lekcji pływania, ale pozwolą choć na chwilę zapomnieć o skutkach pandemii. O tym, jak wyglądają obecnie zajęcia sportowe na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym opowiadają kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu WUM, trenerzy i studenci.

Mgr Jerzy Chrzanowski
– kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu WUM

Zgodnie z zarządzeniem rektora prof. Zbigniewa Gacionga od 16 października 2020 r. zajęcia sportowe



Mgr Jerzy Chrzanowski

na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym odbywają się z wykorzystaniem wybranej przez kierownika jednostki metody i techniki kształcenia na odległość. Jak Studium Wychowania Fizycznego i Sportu przygotowało się do tej sytuacji?

Przygotowani byliśmy już podczas wiosennego zamknięcia. Wtedy również musieliśmy zorganizować zajęcia zdalne. Na samym początku pewnym problemem okazała się wykorzystywana do tego celu platforma internetowa. Jedynym legalnym i bezpiecznym narzędziem, rekomendowanym przez Centrum Informatyki WUM, zarówno wtedy, jak i teraz, jest MS Teams. Jednak jego ówczesna dostępna wersja była bardzo okrojona. Nie pozwalała na przykład widzieć wszystkich ćwiczących studentów. Dopiero we wrześniu pojawiła się nowa funkcjonalność, umo-

liwiająca objąć widzeniem całą grupę. Aby móc przygotować zajęcia wychowania fizycznego, wszyscy trenerzy przeszli szkolenia z MS Teams. Pomogliśmy szczególnie tym, którzy nie byli biegli w korzystaniu z nowych technologii.

Jak Pan obecnie ocenia tę platformę?

Nie mamy problemu z jej wykorzystaniem. Jednak nie mogę powiedzieć, aby było to idealne narzędzie.

Dlaczego?

Zdarzają się wciąż, aczkolwiek sporadycznie, przypadki braku studenta w bazie czy trudności z jego dopisaniem. Da się to jednak dość łatwo rozwiązać. Natomiast problemem, który wciąż sprawia trenerom bardzo duże trudności, jest brak możliwości włączenia muzyki z niezależnego źródła. Kiedy prowadzący zajęcia zrobi to,

* Materiał przygotowany przed wejściem w życie zarządzeń rektora Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego nr 16/2021 z 18 stycznia 2021 roku oraz nr 34/2021 z 1 lutego 2021 roku, które zawieszały działalność Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w okresie od dnia 18 stycznia 2021 roku do dnia 14 lutego 2021 roku.

STUDENCI

student nie może usłyszeć podkładu muzycznego. Razem z informatykami wciąż pracujemy nad rozwiązaniem tej niedogodności i mam nadzieję, że niebawem będzie można ją wyeliminować.

Jakie były największe wyzwania, przed którymi stanęło Studium, przygotowując zajęcia online?

Używając narzędzi do nauki zdalnej, nie mogliśmy, i wciąż nie możemy, zorganizować wszystkich zajęć. Dotyczy to głównie koszykówki, siatkówki czy pływania. W tej sytuacji wyjściem jest organizowanie przez trenerów treningów przygotowujących albo zajęć teoretycznych, podczas których omawiane są np. zasady gry lub sposoby wykonywania elementów gry. Brak możliwości przeprowadzania pewnych ćwiczeń w grupie czy na basenie sprawia, że ich zakres jest bardzo okrojony.

Drugi problem jest poważniejszy i dotyczy odpowiedzialności za bezpieczeństwo studenta. W normalnej sytuacji lekcji kontaktowych trenerzy odpowiadają za bezpieczeństwo zajęć i osób w nich uczestniczących. Tymczasem wciąż nie wiadomo, czy taką samą odpowiedzialnością trenerzy obarczeni są w przypadku zajęć zdalnych. Nietrudno wyobrazić sobie sytuację, że student po drugiej stronie monitora nagle zasłabnie, zemdleje. Co wtedy? Trener nie zawsze ma możliwość wezwania karetki do jego mieszkania.

Czy przed takimi przypadkami można się jakoś zabezpieczyć?

Właśnie w tym tkwi problem, że nie możemy tego zrobić. Wielkość ekranu i okienek pokazujących się na monitorze pozwala co prawda ocenić poprawność ćwiczeń wykonywanych przez studenta, uniemożliwia jednak wczesne dostrzeżenie objawów złego samopoczucia. Nie jesteśmy zatem w stanie odpowiednio zareagować. Jedyne co możemy uczynić, to zadać pytanie studentom, czy dobrze się czują, czy pomieszczenie, w którym przebywają, jest wentylowane, czy dysponują odpowiednią ilością miejsca do wykonywania ćwiczeń.

Podobny problem dotyczy wszystkich prowadzących zdalne zajęcia, nie tylko trenerów.

Owszem, niemniej jednak na zajęciach wychowania fizycznego czy zajęciach

sportowych to ryzyko rośnie. Studenci po prostu wykonują pewne ćwiczenia fizyczne, na które ich organizm może źle zareagować. Nie możemy wykluczyć, że tak się nie stanie.

Wspomniał Pan, że jedynym rekomendowanym narzędziem do zajęć zdalnych jest MS Teams. To oznacza, że z innych platform nie korzystacie?

Na zajęciach wychowania fizycznego korzystamy tylko z MS Teams. Natomiast na zajęciach sportowych trenerzy mają możliwość wyboru innych narzędzi – i korzystają z nich, ale pod warunkiem wyrażenia na to pisemnej zgody przez wszystkich studentów. Dotyczy to głównie platform Zoom i Jitsi Meet. Problemem jest ochrona danych osobowych i wizerunku. Jestem ją w stanie zagwarantować, tylko korzystając z MS Teams. To dlatego w przypadku zajęć obowiązkowych nie korzystamy z innych platform.

Jak się zmienił plan zajęć wychowania fizycznego?

Przygotowaliśmy całkowicie nowy plan dostosowany do sytuacji w jakiej się znaleźliśmy. Obecnie wychowanie fizyczne w formie kontaktowej prowadzimy wyłącznie dla studentów ratownictwa medycznego. Wynika to z ich programu studiów zawierającego m.in. szkolenia z ratownictwa wodnego czy samoobrony, których nie da się zorganizować zdalnie. Dlatego za zgodą dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu wszystkie zajęcia dla ratowników są prowadzone w formie kontaktowej. Takiej zgody nie otrzymaliśmy od dziekana Wydziału Medycznego, dlatego zajęcia z metod rehabilitacji na kierunku fizjoterapia prowadzone są tylko online.

Staraliśmy się przygotować plan zajęć w taki sposób, aby po ponownym uruchomieniu zajęć kontaktowych studenci mogli przyjść w tym samym dniu i o tej samej godzinie na odpowiednią salę. Mam nadzieję, że prędzej czy później to nastąpi. Obecnie trenerzy w większości prowadzą zajęcia online z sal obiektu Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnego.

Trudno sobie jednak wyobrazić zdalne zajęcia z pływania...

Zajęcia z pływania online zostały zamienione na zajęcia ogólnorozwojowe z ele-

mentami technik pływania. Trenerzy uczą studentów wszystkiego, co można zrobić poza wodą, np. technik wzmacniających.

Czy podobna modyfikacja dotknęła też inne zajęcia?

Wszystkie treningi grup sportowych, takich jak siatkówka, koszykówka – teraz są zajęciami ogólnorozwojowymi prowadzonymi z domu. Zajęcia z siłowni zamieniliśmy na domową siłownię – trenerzy pokazują, jak można wykonywać pewne ćwiczenia siłowe w domu, wykorzystując przedmioty, które mamy obok, np. butelki zamiast hantli. W tej sytuacji najlepiej sobie radzą takie zajęcia, jak joga czy pilates, które można bardzo prosto prowadzić online. Jesteśmy w sytuacji wyjątkowej. Wiem, że jest grono studentów, które chciałoby powrotu kontaktowych zajęć wychowania fizycznego. Otrzymuję w tej sprawie mnóstwo pytań i prośb. W tym momencie wciąż obowiązuje nas wspomniane przez pana na wstępie zarządzenie rektora. Udało nam się jednak powrócić od 22 października do zajęć kontaktowych sekcji sportowych. Jednak to też nie oznacza, że wszyscy członkowie tych sekcji przychodzą na zajęcia. Niektóre osoby stresują się, boją, po prostu wolą zostać w domu.

Studium wprowadziło także możliwość zaliczenia wychowania fizycznego na podstawie pracy własnej studentów. Jaką popularnością cieszy się ta forma zajęć?

Rzeczywiście, uruchomiliśmy na prośbę pani prorektor prof. Agnieszki Cudnoch-Jędrzejewskiej zajęcia „trening własny”, które polegają na cotygodniowym umieszczeniu na kanale wideo nagranych własnych treningów. W praktyce wygląda to tak, że student wysyła do mnie filmiki czy linki do nich, ja zaś oceniam merytorycznie prezentowane ćwiczenia. Na tę formę zajęć zapisało się około 200 studentów. To z jednej strony dużo, ale zważywszy, że z wychowania fizycznego korzysta blisko 4000 osób, to jednak nie jest duży procent. Na tę formę zajęć decydują się głównie ci, którzy świadomie ćwiczą i wiedzą, czego oczekują od zajęć sportowych, dlatego zdecydowana większość ćwiczeń prezentowanych na filmach jest właściwa. Nie ukrywam jednak, że obejrzenie w tygodniu prawie dwustu 1,5-godzinnych filmów

STUDENCI

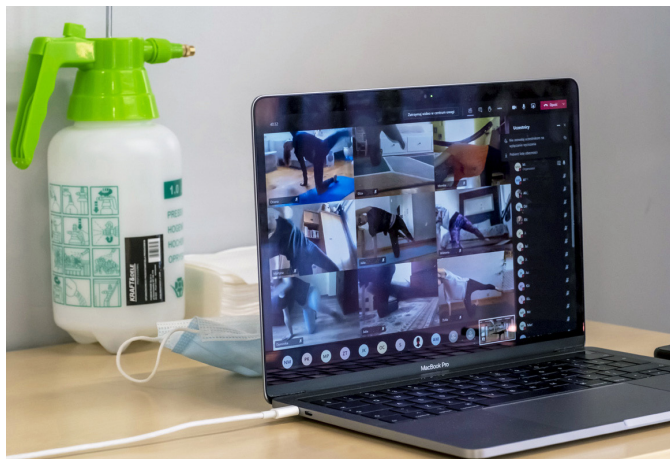
jest na tyle męczące, że po zakończeniu pandemii z pewnością nie będziemy kontynuować tej formy zaliczenia.

Czy w związku z przedłużającym się stanem epidemicznym Studium będzie

decydowało się na kolejne zmiany w realizacji zajęć sportowych?

Nie. W przypadku lockdownu będziemy kontynuować zajęcia online. Wspominałem już, że pomimo trudnego okresu, Studium daje radę. W miarę sprawnie prze-

szliśmy na formę zajęć zdalnych, chociaż dla kilku trenerów był to dość stresujący skok technologiczny. Bez względu jednak na formę zajęć nadal chcemy poprzez swoją pasję do sportu zachęcać wszystkich naszych studentów do kultury fizycznej.



Mgr Marzena Walenda podczas zdalnych zajęć wychowania fizycznego

TRENERZY

Mgr Marzena Walenda (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu WUM) prowadzi zajęcia online: joga, pilates, cardio shape, zgrabne pośladki i uda, fizjoterapia

Przygotowywane przeze mnie zajęcia online mają podobną formę do tych prowadzonych stacjonarnie. Różnią się jednak poziomem trudności oraz doбором ćwiczeń. Nie wszystkie zajęcia można poprowadzić zdalnie, dlatego w tym semestrze zapraszam studentów przede wszystkim na takie formy ruchu, jak pilates, joga bądź shape (ćwiczenia kształtujące głównie mięśnie brzucha oraz kończyn dolnych). Zakładam, że studen-

ci dysponują stosunkowo małą przestrzenią, a niektórzy nie posiadają nawet maty do ćwiczeń. Przygotowując zajęcia, biorę więc pod uwagę również te czynniki. Chcę, aby przestrzeń czy brak sprzętu nie wpływały na jakość zajęć. Ćwiczenia wykorzystywane podczas zajęć online mają zwykle najprostsze formy, czyli bez dodatkowych utrudnień. Zależy mi, aby nie powodowały one znacznego wzrostu tętna i były możliwe do wykonania w zaciszu swojego domu na małej przestrzeni. Dobierając ćwiczenie do danego treningu, kładę również nacisk na możliwości jego zaprezentowania, tak aby nie było żadnych wątpliwości o jakie ćwiczenie chodzi. Uważam, że idea zajęć sportowych online w czasie pandemii jest bar-

dzo korzystna. Studenci mogą „przewietrzyć głowę” między jednym a drugim wykładem online. Nie wyobrażam sobie uczenia się przed komputerem przez wiele godzin i nie poruszania się chociaż raz dziennie.

Mgr Paweł Krawczyk (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu WUM) prowadzi zajęcia online „Siłownia domowa”

Staram się, aby zajęcia prowadzone przeze mnie były jak najbardziej zindywidualizowane. Jako pracownicy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu w semestrze letnim poprzedniego roku akademickiego przygotowaliśmy treningi pozwalające na kształtowanie

STUDENCI



Zdalne zajęcia wychowania fizycznego przygotowane przez mgr. Pawła Krawczyka

poszczególnych cech układu mięśniowego w warunkach domowych, z różnym obciążeniem (w głównej mierze własnego ciała). Studenci mogą wybrać jeden z treningów i realizować go podczas zajęć online, zgodnie z moimi uwagami, w celu optymalizacji i intensyfikacji ćwiczeń. Dodatkowo zajęcia w formie zdalnej dają szansę na omówienie teoretycznych podstaw treningu siłowego, czyli skumulowanie praktycznej wiedzy o cechach układu mięśniowego, rodzajach ćwiczeń, obciążeniach treningowych, oraz zasad budowania treningu siłowego

w zależności od założonych celów treningu. Podczas zajęć w pierwszej kolejności zwracam uwagę na prawidłowe wykonanie ćwiczenia, a także dobór odpowiedniego obciążenia (własnego ciała i/lub zewnętrznego) do możliwości siłowych każdego studenta oraz charakteru kształtowania cech układu mięśniowego. Pomimo zdalnej formy prowadzenia treningów, wciąż bardzo ważne jest dla mnie bezpieczeństwo podczas zajęć. Kluczowe jest również odpowiednie przygotowanie do części głównej treningu, czyli solidna rozgrzewka, oraz często bagatelizowana

część końcowa mająca na celu przede wszystkim uspokojenie organizmu zgodnie z krzywą natężenia wysiłku fizycznego. Część końcowa poświęcona jest głównie na rozciąganie poszczególnych grup mięśniowych, co jest szczególnie ważne w czasie treningu siłowego. Idea zajęć zdalnych wzbudza we mnie ambiwalentne odczucia. Zajęcia kontaktowe pozwalają mi na indywidualną pracę z każdym studentem, obserwowanie reakcji organizmu na wysiłek, jak również korzystanie w bezpiecznych warunkach ze sprzętu znajdującego się w siłowni,

STUDENCI

na której odbywają się zajęcia realizowane przez Studium Wychowania Fizycznego i Sportu. Rozumiem jednak w jakiej sytuacji epidemiologicznej się znaleźliśmy. Dlatego forma online jest pewnego rodzaju kompromisem, aby zrobić coś dla własnego zdrowia psychofizycznego i odporności. Niemniej jednak czekam z niecierpliwością na dni, podczas których będę mógł spotkać się ze studentami na zajęciach na siłowni, czyli naturalnym dla trenera środowisku.

Mgr Kinga Klaś-Pupar (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu WUM) prowadzi zajęcia online: stretching, kształtowanie sylwetki, techniki relaksacyjne, rolowanie + relaks, stretching + rolowanie, tai chi

Prowadzone zajęcia realizuję, opiekując się na przygotowanym wcześniej autorskim programie dla konkretnej dyscypliny na bieżący rok akademicki. Ze względu na specyfikę zajęć online zwracam uwagę na dostosowanie proponowanych ćwiczeń do ograniczonej przestrzeni, w której studenci trenują we własnych mieszkaniach czy domach. Szczególnie akcentuję techniki zapobiegające przeciążeniom i schorzeniom układu ruchu związanymi z wielogodzinną pracą przy komputerze lub innym urządzeniu zdalnym. Stosuję metodę FMS (Functional Movement System) służącą profilaktyce i rehabilitacji oraz kształtowaniu motoryczności. W obecnej sytuacji epidemiologicznej zdalne zajęcia sportowe stanowią jedyną bezpieczną formę treningu i moje doświadczenie w pracy ze studentami oraz pracownikami WUM pokazuje, że dobrze spełniają swoją rolę. Oczywiście zależy to w dużej mierze od uprawianej dyscypliny sportu czy rekreacji, trudno na przykład przeprowadzić zajęcia online z gier zespołowych. Zajęcia zdalne nie zastąpią również w stu procentach zajęć na sali czy boisku, ponieważ w nauczaniu ruchu bezpośredni kontakt z ćwiczącym jest kwestią niezwykle istotną.

STUDENCI

Maryana Mozese Luakande – studentka I roku pielęgniarstwa

W momencie otrzymania informacji o zajęciach online trudno było wyobrazić sobie, jak będą one wyglądać. Jednak z perspektywy czasu widzę, że obawy nie miały podstaw. Zajęcia z technik relaksacyjnych przygotowywane przez panią Kingę Klaś-Pupar bardzo mi się podobają. Za pomocą dużej galerii na MS Teams pani Kinga może obserwować, jak wykonujemy prezentowane przez nią polecenia. Mając wsparcie wykładowcy, nie czujemy się zdani tylko na siebie. Poznajemy wiele rodzajów technik relaksacyjnych. A niektóre z nich, jak trening autogenny Schultza, potrafią skutecznie przeciwdziałać moim silnym atakom migreny. Pozostałe techniki również wpływają bardzo korzystnie na organizm. Możemy je wykonywać nie tylko na zajęciach, ale także w czasie wolnym. Studenci innych grup wychowania fizycznego również mają ciekawe zajęcia. Mogą nagrywać efekty swojej pracy i wysyłać wykładowcom, którzy oceniają ich jakość i poprawność. Mogą także przedstawiać dokonania sportowe monitorowane przez aplikację Endomondo. Sięgają po inne sposoby efektywnego ćwiczenia i mogą liczyć na wsparcie wykładowców, trenerów oraz innych studentów. Dzięki wykorzystaniu nowoczesnych technologii każdy student może otrzymać od nich indywidualne instrukcje, rady i konsultacje.

Bartłomiej Kowalski – student I roku kierunku lekarskiego

Zdaniem moim i większości studentów zajęcia z wychowania fizycznego w formie online są mniej ciekawe od tradycyjnej ich formy. Zajęcia stacjonarne zawsze będą atrakcyjniejsze, ze względu na dostęp do obiektów sportowych, które na naszej uczelni są bardzo dobrze wyposażone. Również kontakt z prowadzącymi zajęcia jest ograniczony. Trenerom ciężiej jest nas kontrolować i poprawiać wykony-

wane ćwiczenia. Jakość zajęć zależy także od miejsca zamieszkania studenta. W akademiku bądź na stacji trudno jest znaleźć odpowiednią przestrzeń do wykonywania ćwiczeń. Mimo wszystko cieszy nas fakt, że zajęcia w ogóle się odbywają. Doceniamy pomysły trenerów na przeprowadzanie efektywnych treningów w tych trudnych warunkach i mobilizowanie nas do ćwiczeń. Czekamy jednak na możliwość powrotu na siłownię, basen i do hali.

Michał Kurek – student I roku kierunku lekarskiego

Nigdy nie byłem fanem szeroko rozumianych zajęć online, tym bardziej tych praktycznych. Sytuacja jednak zmusiła nas trochę do ich polubienia. Dziś muszę przyznać, że coraz bardziej przekonuję się do tej formy, przede wszystkim dlatego, że pozwala zaoszczędzić sporo czasu. Podobają mi się to, że mogę wziąć udział w zajęciach z wychowania fizycznego, nie wychodząc z domu – mogę zdążyć na trening, który zaczyna się równo z końcem zajęć z anatomii. Jednak będąc zwolennikiem „robienia” a nie „udawania, że robimy”, nie rozumiem propozycji zajęć „wspinaczka online” czy „siatkówka online”... Wydaje mi się, że tego typu zajęcia w Internecie mijają się z celem – bo jak? Co tydzień dyskutujemy o zasadach lub piszemy jakieś prace? Marzyły mi się w tym roku zajęcia ze wspinaczki – jest to dla mnie kompletnie nowa forma, nigdy tego nie próbowałem. Natomiast nie wyobrażam sobie zapisać się na te zajęcia online. Wychowanie fizyczne na kamerkach to również pokusa. Ja akurat jestem po intensywnym kursie wychowania fizycznego w Akademii Teatralnej, gdzie oprócz WF miałem gimnastykę, trzy lata tańca, plastykę ruchu, jogę, pływanie... Mówiąc wprost, jestem zaprzyjaźniony ze sportem od jakiegoś czasu. Stąd mam ambicję i ochotę na ćwiczenia fizyczne po prostu dla siebie. Niemniej jednak wiem, jak można w prosty sposób, zaklejając kamerkę, zrobić sobie „cheat day” i przeleżeć na macie całą godzinę. ■

Opracował i rozmawiał Cezary Ksel