

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Rajmund Tomik, Damian Mikołowicz, Betina Bursy

*Wybrane aspekty wychowania fizycznego
w szkołach województwa śląskiego
w świetle badań*

*Chosen Aspects of Physical Education
in Silesian Schools Based on Research*

Katowice 2018

KOMITET WYDAWNICZY

prof. dr hab. n. med. Andrzej Małecki – przewodniczący
dr hab. Władysław Mynarski, prof. nadzw. – zastępca przewodniczącego
dr hab. Aleksandra Żebrowska, prof. nadzw., prof. dr hab. Romuald Szopa,
dr hab. Rajmund Tomik, prof. nadzw., dr hab. Rafał Gnat, prof. nadzw.,
dr Piotr Halemba, doc. AWF

Recenzent:

dr hab. Jerzy Pośpiech, Politechnika Opolska

ISBN 978-83-64036-86-6

Copyright©2018 by AWF Katowice

Skład tekstu:



BiuroTEXT Bartłomiej Szade

www.biurotext.pl

Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2018

Dystrybutor: Śląska Księgarnia Kultury Fizycznej ul. Mikołowska 72a, 40-065 Katowice,
e-mail: ksiegarniakulturyfizycznej@wp.pl, tel.: 32 207 51 96 lub 606 785 430

*Praca przedstawia wyniki badań statutowych
młodych naukowców i uczestników studiów doktoranckich
zrealizowanych na Wydziale Wychowania Fizycznego
Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki
w Katowicach w latach 2012-2015 –
tytuł projektu „Programy promocji aktywności fizycznej
w szkołach województwa śląskiego a ich rodzaj i lokalizacja”.*

Spis treści:

Wstęp	7
1. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci i młodzieży	9
1.1. Holistyczny model zdrowia	9
1.2. Pojęcie, rodzaje i sposoby oceny aktywności fizycznej	11
1.3. Korzyści wynikające z podejmowania regularnej aktywności fizycznej	15
1.4. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój dzieci i młodzieży	19
1.5. Rekomendacje dotyczące poziomu aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży	24
1.6. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży polskiej w świetle badań	27
2. Wychowanie fizyczne w procesie edukacji szkolnej	35
2.1. Cele i formy realizacji wychowania fizycznego	35
2.2. Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży w świetle badań naukowych	39
2.3. Pozalekcyjne formy wychowania fizycznego	43
2.4. Uczestnictwo i zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego w świetle uregulowań prawnych i badań naukowych	47
3. Metodologia badań	57
3.1. Cel badań, pytania badawcze	57
3.2. Charakterystyka materiału badawczego	58
3.3. Zastosowane metody i narzędzia badawcze	62
4. Warunki realizacji wychowania fizycznego i formy promocji aktywności fizycznej w szkołach województwa śląskiego	65
4.1. Warunki realizacji zajęć wychowania fizycznego	65

4.2. Szkolne programy wychowania fizycznego.....	69
4.3. Problematyka aktywności fizycznej w programach wychowawczych szkoły.....	73
4.4. Organizacja przez szkołę pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno- sportowych	73
4.5. Współpraca szkoły z klubami sportowymi.....	86
4.6. Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego	89
4.7. Udział uczniów szkoły we współzawodnictwie Szkolnego Związku Sportowego	96
4.8. Turystyka aktywna w działaniach dydaktyczno-wychowawczych szkoły	96
4.9. Opinia nauczyciela	98
5. Uwarunkowania uczestnictwa dzieci i młodzieży w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach województwa śląskiego.....	107
5.1. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego a płeć.....	107
5.2. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego a typ lekcji.....	112
5.3. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od etapu edukacji	117
5.4. Przyczyny nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego	120
5.5. Stałe zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego	125
6. Podsumowanie i dyskusja.....	131
7. Wnioski.....	155
Piśmiennictwo	157
Abstract.....	171
Aneks.....	175

Wstęp

Oddajemy w ręce czytelników monografię, która jest efektem badań statutowych młodych naukowców i uczestników studiów doktoranckich zrealizowanych na Wydziale Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach w latach 2012-2015, pod tytułem „Programy promocji aktywności fizycznej w szkołach województwa śląskiego a ich rodzaj i lokalizacja”.

W ramach tego projektu przygotowano dwie rozprawy na stopień doktora nauk o kulturze fizycznej, w których funkcję promotora powierzono dr hab. Rajmundowi Tomikowi prof. nadzw. Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, obecnemu kierownikowi Katedry Turystyki i Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. Badania te, były owocem wcześniejszych prac prowadzonych w Katedrze Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego AWF w Katowicach.

Pierwsza praca doktorska autorstwa Damiana Mikołowicza zatytułowana została „Warunki realizacji wychowania fizycznego i formy promocji aktywności fizycznej w szkołach województwa śląskiego”. Publiczna obrona tej rozprawy odbyła się w dniu 19 czerwca 2017 r. Recenzentami pracy byli: prof. dr hab. Tadeusz Koszycz z Katedry Pedagogiki Kultury Fizycznej Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz dr hab. Jerzy Pośpiech prof. nadzw. Politechniki Opolskiej kierownik Katedry Metodyki Wychowania Fizycznego.

Praca doktorska Betiny Bursy zatytułowana „Uwarunkowania uczestnictwa dzieci i młodzieży w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach województwa śląskiego” została zakończona publiczną obroną w dniu 18 września 2017 r. Recenzentami tej dysertacji byli: prof. dr hab. Jerzy Nowocień kierownik Katedry Nauk Humanistycznych i Społecznych Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie i dr hab. Andrzej Rokita prof. nadzw. Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, kierownik Katedry Zespołowych Gier Sportowych.

Mamy nadzieję, że niniejsza praca przyczyni się do lepszego poznania warunków realizacji wychowania fizycznego, formy promocji aktywności fizycznej oraz uwarunkowań uczestnictwa dzieci i młodzieży w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach województwa śląskiego.

W imieniu autorów

dr hab. Rajmund Tomik prof. nadzw.

Katowice, 9 sierpnia 2018 r.

1. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia dzieci i młodzieży

Zgodnie z przyjętą w roku 2017 podstawą programową polskiej szkoły jednym z celów kształcenia przedmiotu wychowanie fizyczne jest „Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych”¹. Stąd też na wstępie dokonano krótkiego wprowadzenia teoretycznego, w celu wyjaśnienia poszczególnych pojęć, które podlegały badaniom empirycznym w tej pracy.

1.1. Holistyczny model zdrowia

Zdaniem Domaradzkiego (2013) istnieje około 120 definicji zdrowia, a najczęściej terminologia, modele i wskaźniki zdrowia oraz choroby odzwierciedlają istniejące w społeczeństwie (i nauce) style myślenia i są one zdeterminowane kulturowo. W opinii Czarneckiej i Cierpiąłkowskiej (2007) współcześnie, występujące naukowe modele zdrowia i choroby skupiają się wokół dwóch głównych podejść do zdrowia i choroby – podejścia biomedycznego i holistyczno-funkcjonalnego (holistycznego, aksjomedycznego).

¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej. (Dz. U. 2017, poz. 356).

W biomedycznym rozumieniu, zdrowie utożsamiane jest z brakiem za-
kłóceń w biologicznym funkcjonowaniu człowieka, brakiem choroby lub nie-
pełnosprawności. W biomedycznym modelu zdrowia i choroby ciało ludzkie
utożsamiane jest z maszyną, choroba traktowana jest jako odstępstwo od
normy, a choroba i zdrowie wzajemnie się wykluczają (Aleksandrowicz
1972; Czarnecka, Cierpiałkowska 2007; Michałowska 2008; Ostrzyżek, Mar-
cinkowski 2012). Osoba zdrowa adaptuje się do zmiennych warunków śro-
dowiska i rozwija we wszystkich aspektach życia. Równowaga, harmonia
i pełnia możliwości fizycznych (biologiczne funkcjonowanie organizmu, jako
całości), psychicznych (funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne), społecz-
nych (zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji międzyludzkich)
i duchowych (związanych z osobistymi przekonaniami, wierzeniami czy
praktykami religijnymi), jak również optymalne wykorzystanie potencjału
rozwojowego są ważnymi aspektami zdrowia, co składa się z kolei, na holi-
styczny (aksjomedyczny) model zdrowia (ryc. 1). Zdrowie jest tutaj uzna-
wane, jako proces dynamicznej równowagi i integralności organizmu (Czar-
necka, Cierpiałkowska 2007). Podstawę teoretyczną holistycznego definio-
wania zdrowia stanowi Ogólna Teoria Systemów (General System Theory)
Ludwiga von Bertalanffy'ego. Holistyczna perspektywa zdrowia jest w zgo-
dzie z powszechnie znaną perspektywą zdrowia Światowej Organizacji
Zdrowia (WHO), która definiuje je, jako stan dobrego samopoczucia psy-
chicznego, fizycznego i społecznego, a nie tylko brak choroby czy niepełno-
sprawności (Ostrzyżek, Marcinkowski 2012).



*Rycina 1. Holistyczny model zdrowia
(opracowanie na podstawie Wróblewskiego 2015, za Hales 2010)*

Dbłość o zdrowie zatem, to proces odkrywania, wykorzystania, chronienia i rozwijania potencjału naszego ciała, umysłu, środowiska, naszej duchowości, rodziny i społeczności (Wróblewski 2015).

1.2. Pojęcie, rodzaje i sposoby oceny aktywności fizycznej

Pojęcie aktywności fizycznej występuje na gruncie nauk o kulturze fizycznej zamiennie lub równorzędnie z terminami: aktywność ruchowa lub wysiłek fizyczny (Bochenek, Grabowiec 2013; Krysztofiak 2008). Światowa Organizacja Zdrowia definiuje aktywność fizyczną, jako każdy ruch ciała wykonywany dzięki pracy mięśni szkieletowych wymagający wydatku energetycznego. Według Caspersena, Powella i Christensona (1985), aktywność fizyczna to: „dowolny ruch ciała wytworzony przez mięśnie szkieletowe, który doprowadza do uwolnienia energii”. Aktywność fizyczna w życiu

codziennym może być związana z pracą zawodową, sportem, pracami związanymi z gospodarstwem domowym i innymi czynnościami (przemieszczaniem się). Z kolei, jak podają Ward, Saunders i Pate (2007) „Aktywność fizyczna to różnego rodzaju zajęcia związane z wykonywaniem ruchów przez mięśnie szkieletowe, powodujące wydatek energetyczny, wyższy niż w spoczynku. Do zajęć tych należą: czynności związane z wykonywaniem określonej pracy np. zamiatanie, podnoszenie, kopanie, związane z przemieszczaniem się np. chodzenie, jazda na rowerze, wypoczynkiem np. uprawianie ogródka, jazda na wrotkach”. Lipowski (2006) podkreśla znaczenie aktywności fizycznej – zajęć fizycznych praktykowanych w ramach aktywności ruchowej, jako zajęć ruchowo-sportowych lub turystycznych, podejmowanych w czasie wolnym od obowiązków dla zdrowia, rozrywki, przyjemności, wypoczynku, rozwoju osobowości i samodoskonalenia. Drabik (2011) z kolei zwraca uwagę, iż „aktywność fizyczna, w odróżnieniu od aktywności ruchowej (w której czynności mogą być mechaniczne, automatyczne), jest celowo ukierunkowana”.

Aktywność fizyczną można też zdefiniować również, jako każdą aktywność ciała wyzwalaną przez układ czynny ruchu, prowadzącą do wydatku energetycznego powyżej poziomu podstawowego. Dzieli się ją na;

1. Aktywność habitualną: czynności związane z samoobsługą (mycie, ubieranie, przygotowywanie posiłków, przemieszczanie się w domu).
2. Aktywność fizyczną w czasie wolnym: przemieszczanie się w różnych celach (jazda na rowerze, chodzenie, podejmowanie ćwiczeń fizycznych indywidualnie bądź grupowo).
3. Aktywność fizyczną związaną i podejmowaną w ramach pracy zawodowej (Bouchard, Shephard 1994; Osiński 2011).

Aktywność fizyczną można podzielić na codzienną (spontaniczną) oraz zaplanowaną (Wiciński, Niedzwiecki, Soroko i wsp. 2015). Wydatek energetyczny związany z aktywnością fizyczną dotyczy zarówno celowo wykonywanych ćwiczeń fizycznych (aktywność związana z ćwiczeniami), jak też codziennej porcji ruchu, którą każdy człowiek wykonuje będąc nieświadomym jej skutków, czyli chodzenie, siadanie, wstawanie (aktywność fizyczna niemająca związku z ćwiczeniami lub spontaniczna aktywność ruchowa) (Grzegorzcyk, Mazur, Domka 2008; Raport Instytutu Matki i Dziecka 2013). Guskowska (2005) z kolei wyróżnia następujące formy aktywności fizycznej:

1. Zawodowa – związana z wykonywaniem czynności zabezpieczających warunki bytu.
2. Czynności osobistych – związana z wykonywaniem czynności higienicznych i samoobsługowych.
3. Rekreacyjna – ukierunkowana na przyspieszenie procesu odnowy biologicznych sił i twórczych zdolności człowieka, będąca jedną z form samorealizacji jednostki i wypełniania jej czasu wolnego, często w kontakcie z innymi, a więc i radości bycia razem.
4. Rehabilitacyjna – mająca charakter leczniczy, rekompensująca ujemne skutki działania innych form aktywności.
5. Sportowa – właściwa dla uprawiania różnych dyscyplin i konkurencji sportowych.

Aktywność ruchową można również podzielić na zorganizowaną i niezorganizowaną. Do tej pierwszej należy zaliczyć udział dziecka między innymi w lekcjach wychowania fizycznego, zajęciach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, treningach w klubach sportowych. Zajęcia te są prowadzone przez nauczycieli, instruktorów bądź trenerów, albo inne wyznaczone do

tego osoby. Aktywność ruchowa niezorganizowana zaś, to wszelka aktywność, którą podejmują dzieci własnowolnie w postaci zabaw i gier ruchowych na podwórku, placu zabaw czy w domu, bez grafiku i opieki trenera bądź nauczyciela (Groffik 2003).

Jak podają Lipert i Jegier (2009) oraz Osiński (2011), dla dokładnego opisu znaczenia oraz wpływu określonych ćwiczeń fizycznych, wymienia się następujące parametry aktywności fizycznej, takie jak:

- forma aktywności fizycznej,
- intensywność,
- częstość podejmowania,
- czas trwania.

W celu sterowania procesami aktywności fizycznej i wyznaczania sfer jej niedoboru, optimum, jak również nadmiaru, niezbędne jest wykorzystanie precyzyjnych ilościowych metod jej oceny (Osiński 2011). W ocenie aktywności fizycznej wykorzystać można różne metody pomiaru, w tym:

- obiektywne, bezpośrednie metody pomiaru oparte o kryterium wydatku energetycznego – metoda kalorymetrii bezpośredniej, pośredniej, metoda podwójnie znakowanej wody,
- za pomocą aparatury rejestrującej: krokomierze, akcelerometry, pulsometry,
- subiektywne, pośrednie metody pomiaru: badanie kwestionariuszowe (Groffik, Kowaluk 2015; Hands, Parker, Larkin 2006; Kowalski i wsp. 2012; Lipert, Jegier 2009; Plewa 2008; Plewa i wsp. 2008; Sallis 2010).

Wyżej wymienione metody mają zastosowanie również w przypadku pomiaru aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Wiedza na temat sposobów pomiaru, cech, ale także wad może być pomocna w wyborze odpowiedniej metody dla każdej osoby, w odniesieniu do danej aktywności fizycznej oraz obowiązujących zaleceń związanych z aktywnością fizyczną. Może ponadto

zwiększyć samoświadomość dotyczącą pozytywnego wpływu ruchu na zdrowie człowieka. Mimo tego faktu należy podkreślić, iż tak naprawdę idealne narzędzie służące do pomiaru aktywności fizycznej nie istnieje (Lipert, Jegier 2009).

1.3. Korzyści wynikające z podejmowania regularnej aktywności fizycznej

Prowadzone w wielu krajach badania epidemiologiczne dostarczają coraz to nowych i bardziej przekonujących dowodów świadczących o jednoznacznie pozytywnym wpływie systematycznej aktywności ruchowej na zdrowie. Regularna aktywność fizyczna powoduje wiele korzystnych zmian w organizmie, między innymi:

- w układzie kostno-stawowym – wpływa na mineralizację kośćca, wspomaga proces wzrostu kości w szczególności u dzieci i młodzieży, stanowi prewencję wad postawy, stabilizuje stawy, powoduje wzrost elastyczności i sprężystości torebek stawowych oraz więzadeł,
- w układzie mięśniowym – wzmacnia elementy czynne układu ruchu, zwiększa przekrój i objętości włókien mięśniowych,
- w układzie krążenia – zwiększa liczbę i objętości erytrocytów, przez co podwyższa pojemność tlenową krwi, zwiększa gęstość naczyń krwionośnych, obniża pojemność minutową, zmniejsza ciśnienia krwi zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe, reguluje jego wartości, obniża częstotliwość skurczów serca (bradykardia), ekonomizuje pracę serca, przez co podnosi tolerancję wysiłkową,
- w układzie oddechowym – zwiększa pojemność życiową płuc, zmniejsza liczbę oddechów na minutę oraz wielkość długu tlenowego,

- w układzie pokarmowym – pobudza narządy wewnętrzne do prawidłowego działania, reguluje przemianę materii,
- w układzie nerwowym – przyspiesza dojrzewanie ośrodków ruchowych mózgu, poprawia koordynację nerwowo-mięśniową, pamięć ruchową oraz przewodzenie bodźców nerwowych, opóźnienia zmęczenie ośrodkowego układu nerwowego, wpływa na rozwój zdolności motorycznych, zmniejsza poziom lęku, stresu, redukuje stany depresyjne, poprawia jakość snu i koncentrację,
- w układzie hormonalnym – wpływa na budowę i czynności przysadki mózgowej, zmniejsza reakcję układu współczulnego podczas wysiłku, zmienia wrażliwość tkankową na działanie hormonów – wzrasta wrażliwość tkanek na insulinę, poprawia tolerancję glukozy, koryguje profil lipidowy,

Aktywność fizyczna przyczynia się w dużej mierze do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju człowieka w procesie ontogenezy oraz jest jedną z podstawowych wartości biologicznych pożądaných w życiu człowieka. W znacznej mierze wpływa na zdolność do procesów adaptacyjnych oraz przyczynia się do optymalnej jakości życia. Aktywność fizyczna w zależności od okresu życia człowieka przebiega z różną intensywnością i spełnia odmienne funkcje (Bednarek 2011). Aktywność fizyczna skutecznie oddziałuje na sprawność psychiczną, obniża zapadalność na przewlekłe schorzenia (jak na przykład otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, schorzenia narządu ruchu) i sprzyja utrzymaniu zdrowia (Jethon 1992; Jethon 2013; Okely, Salmon, Vella i wsp. 2012; Plewa, Markiewicz 2006). Regularna aktywność ruchowa „wpływa nie tylko na rozwój somatyczny i wydolność fizyczną ustroju, ale wzmacnia również układ nerwowy oraz zwiększa zdolność do pracy umysłowej” (Osiński 2002). Niedobór aktywności fizycznej (hipokine-

zja) traktowany jest, jako główna przyczyna tak zwanych chorób cywilizacyjnych (Hodań, Dohnal 2005; Kitajewska, Szela, Kopański i wsp. 2014; Penpraze, Reilly, MacLean i wsp. 2006; Woynarowska 2007). W związku z tym, człowiek w każdym momencie swojego życia powinien być aktywny fizycznie.

Aktywność fizyczna stymuluje i wspomaga rozwój:

1. Somatyczny – poprzez rozwój tkanki mięśniowej, zwiększa siłę i sprężystość mięśni, pomaga budować oraz wzmacniać siłę kości wpływając na ich mineralizację, zwiększa wydatek energii, redukuje masę tkanki tłuszczowej, wzmacnia i stabilizuje stawy, poprawia koordynację ruchową, zapewnia proporcjonalny przyrost oraz ułatwia kontrolę masy ciała, zwiększa pojemność życiową płuc, zwiększa pułap tlenowy, wspomaga pracę serca, reguluje ciśnienie tętnicze krwi, zmienia wrażliwość tkanek na działanie hormonów (w tym obniża wysokie stężenie insuliny, podwyższa wrażliwość na czynniki lipolityczne), stymuluje układ immunologiczny, kształtuje dobrą sprawność i kondycję, ciężyzną fizyczną.
2. Psychologiczno-emocjonalny – poprawia pamięć, samopoczucie, uczy radzenia sobie ze zmęczeniem i stresem, korzystnie wpływa na koncentrację i zachowanie uwagi, zmniejsza poziom lęku, a także poziom bólu, ułatwia zasypianie, poprawia ilość i jakość snu, zwiększa optymizm, obniża głębokość stanów depresyjnych.
3. Społeczny – poprzez kształtowanie relacji z innymi, osiągnięcie syntonii psychicznej, sprzyja tworzeniu pozytywnych zachowań w ramach idei „fair play”, uczy wygrywać i przegrywać, uczy współpracy, samokontroli opanowania, może być dobrym sposobem spędzenia czasu (w tym także wolnego) z rówieśnikami.

Ponadto, aktywność fizyczna wpływa na utrzymanie zdrowia poprzez:

- redukcję ryzyka rozwoju tak zwanych chorób cywilizacyjnych (jak otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca), czy niektórych nowotworów (rak jelita grubego, rak piersi),
- zapobieganie osteoporozie, wadom postawy ciała, chorobom zwyrodnieniowym,
- zwiększanie odporności organizmu i stymulowanie adaptacji organizmu do bodźców i zmian środowiska fizycznego oraz społecznego,
- zmniejszenie stresu, uczucia napięcia, nasilenia objawów depresji i promocję dobrego zdrowia psychicznego, pomoc w eliminacji zachowań ryzykownych wśród młodzieży,
- mniejsze wydatki na ochronę zdrowia i pomoc społeczną także w późniejszym wieku (Bednarek 2011; Jodkowska 2013; Kozłowska, Kowalczyk, Rząca i wsp. 2015; Lubowiecki-Vikuk, Biernat 2015; Łazarczyk, Domaradzki 2015; Miles 2007; Plewa, Markiewicz 2006; Stańczyk, Krenc, Tkaczyk 2013; Świdarska-Kopacz, Marcinkowski, Jankowska 2008; Timmons, Naylor, Pfeiffer 2007; Ward 2010; World Health Organization 2010; Wiciński, Niedzwiecki, Soroko i wsp. 2015; Wojtyła, Bieliński, Bojar i wsp. 2011).

Aktywność fizyczna niesie więc ze sobą szereg wymiernych korzyści, przede wszystkim, warunkuje dobre zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Aktywność fizyczna podejmowana od wczesnych lat życia przeciwdziała mechanizmom chorobotwórczym, a w starszym wieku opóźnia procesy inwolucyjne (Napierała i wsp. 2014). Systematycznie praktykowana jest zatem najskuteczniejszym i najtańszym sposobem na uniknięcie wielu schorzeń i zaburzeń somatycznych, jak i psychicznych (Romanowska-Tołłoczko 2011).

Aktywność fizyczna stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego

utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci prawidłowy rozwój (Timmons, Naylor, Pfeiffer 2007; Ward 2010; Żukowska 2008). Aktywność fizyczna (aktywność ruchowa, wysiłek fizyczny) jest istotnym czynnikiem warunkującym zdrowie, jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka na każdym etapie jego życia (Antos, Staniak 2015; Hills, King, Armstrong 2007; McManus, Mellecker 2012; Poczarska-Dec 2011; Zecevic i wsp. 2010), a zarazem istotnym przejawem prozdrowotnego stylu życia (Bochenek, Grabowiec 2013; Napierała i wsp. 2014; Ozimek, Jurczak 2005; Ponczek, Olszowy 2012; Romanowska-Tołłoczko 2011). Poza uprawianiem regularnej aktywności fizycznej, do zachowań prozdrowotnych zaliczyć można wszelkie nawyki, zwyczaje, czynności, postawy odnoszące się do zdrowia, takie jak: właściwe odżywianie się, odpowiednia ilość snu, unikanie używek, bezpieczeństwo komunikacyjne, zachowania związane z działalnością prewencyjną, a także umiejętność radzenia sobie ze stresem (Gruszczyńska, Bąk-Sosnowska, Plinta 2015; Gór-ska-Kłęk, Meleszko, Boerner 2011; Napierała i wsp. 2014; Osiński 2011; Ponczek, Olszowy 2012; Romanowska-Tołłoczko 2011; Spilková 2015).

1.4. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój dzieci i młodzieży

Aktywność fizyczna posiada niezwykle korzystny wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny dzieci i młodzieży oraz utrzymanie ich zdrowia (Bednarek 2011; Chabros, Charzewska, Rogalska-Niedźwiedź i wsp. 2008; Kozłowska, Kowalczyk, Rząca i wsp. 2015; Penpraze, Reilly, MacLean i wsp. 2006; Ward 2010). Dzięki niej następują korzystne zmiany w niemalże wszystkich narządach i układach organizmu. Efekty aktywności fizycznej są natychmiastowe (występują już podczas wykonywania ćwiczeń lub tuż po ich zakończeniu) oraz długotrwałe (będące odroczoną w czasie odpowiedzią po wy-

konaniu ćwiczenia) (Wróblewski 2015). Brak aktywności fizycznej powoduje powstawanie zaburzeń, a w konsekwencji wzrost ryzyka wielu chorób. Jak podaje Zaleski-Ejgierd (2014) liczba dzieci i młodzieży w Polsce ze zniekształceniami kręgosłupa i otyłością stale rośnie, problem ten dotyczy około 10% ich populacji. Warto jednakże podkreślić, że dysfunkcje w ciele mogą być spowodowane zarówno przez niedobór, jaki i nadmierne obciążenie aktywnością fizyczną (Bednarek 2011; Złotkowska, Skiba, Mroczek i wsp. 2015), dlatego też w każdym przypadku aktywność fizyczną należy dobierać indywidualnie.

Według Pańczyka (2005) oraz Spilkovej (2015) współczesny rozwój dzieci i młodzieży charakteryzują takie negatywne zjawiska, jak: powszechny bezruch, brak okazji do aktywności fizycznej, permanentne przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach, brak świadomego hartowania na przykre bodźce fizyczne, jak i psychiczne, wymuszone przebywanie w pozycji siedzącej, stresujące obowiązki, tak zwana „niewola monitorowa”, ograniczenie snu i przesuwanie go na późne godziny nocne, zła organizacja czasu wolnego, obniżanie się wieku inicjacji nikotynowej oraz alkoholowej, a także uzależnienie się od substancji psychoaktywnych. Zdaniem Pańczyka (2005), konsumpcyjny styl życia stwarza sztuczną strukturę potrzeb, niemającą związku z prawidłowym rozwojem i wspomaganiem zdrowia. Spilková (2015) z kolei dodaje, iż 15- i 16-letnia młodzież jest najbardziej narażona na zachowania antyzdrowotne. Na zjawisko pogłębiającego się regresu sprawności fizycznej najmłodszej populacji Polaków w ostatnich latach zwraca także uwagę również Osiński (2011).

Dynamiczny rozwój cywilizacji, będący głównie następstwem postępującej rewolucji naukowo-technologicznej pozwala przypuszczać, że rola i prestiż aktywności fizycznej będzie wzrastać, szczególnie w populacji młodego pokolenia. Główne elementy, które wywierają silny wpływ na zachowania

sportowe dzieci, to: uwarunkowania ekonomiczno-społeczne środowiska, w jakim wychowuje się dziecko, tradycja, jaką wynosi z domu rodzinnego, treści edukacyjno-wychowawcze, które w toku nauczania przekazywane są w szkole oraz infrastruktura w okolicy miejsca zamieszkania. Można też zaobserwować zróżnicowanie szans rozwoju, jak i realizacji zainteresowań sportowych dzieci na niekorzyść tych ze środowiska wiejskiego, jak również rodzin z problemami wychowawczymi i ekonomicznymi, co skutkuje brakiem zainteresowania aktywnym spędzaniem czasu wolnego w życiu dorosłym (Ministerstwo Sportu 2007). Jodłowska i wsp. (2010) dodają z kolei, iż brak tradycji aktywnego spędzania czasu w rodzinie stanowi według młodzieży czynnik ograniczający podejmowania wysiłku fizycznego. Powyższą obserwację potwierdza Kwilecki (2011) i dodaje, iż zaniedbania związane z aktywnym spędzaniem czasu wolnego mogą mieć negatywny wpływ na rozwój psychofizyczny.

Codzienna aktywność fizyczna wspomaga rozwój dzieci i młodzieży, dlatego też postawę bycia aktywnym należy rozwijać od najmłodszych lat i podtrzymywać przez całe dorosłe życie (Demel 1992; Dudzik 2011; Grzegorzczak, Mazur, Domka 2008; Ward 2010). Aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości spełnia cztery podstawowe funkcje:

1. Stymulacja, wspomaganie rozwoju zarówno fizycznego (rozwój układu czynnego ruchu oraz zaopatrzenia tlenowego), psychicznego (zwalczanie trudności, kontrola emocji, przeżywanie sukcesów i porażek), jak i społecznego (kształtowanie relacji międzyosobniczych).
2. Adaptacja do bodźców i zmian środowiska fizycznego (hartowanie) oraz społecznego.
3. Kompensacja nadmiernego unieruchomienia związanego z nauką, oglądaniem telewizji, czy pracą przy komputerze (w tym także profilaktyka bólów kręgosłupa).

4. Korekcja i terapia zaburzeń rozwojowych (zwłaszcza otyłości, zaburzeń gospodarki cukrowej i lipidowej, mózgowego porażenia dziecięcego) (Osiński 2011; Woynarowska 2008).

Niestety, mimo licznych argumentów przemawiających za systematycznym podejmowaniem aktywność ruchowej nie stanowi ona powszechnie odczuwanej potrzeby, a większość społeczeństwa nie dostrzega zależności, pomiędzy zdrowiem, a aktywnością fizyczną (Baj-Korpak, Soroka, Korpak 2010).

Wprowadzone na masową skalę udogodnienia (powszechny dostęp do środków transportu, czy urządzeń mechanicznych), jakie przyniosła cywilizacja doprowadziły do znaczącego ograniczenia aktywności fizycznej człowieka, od co najmniej 20 lat określanego mianem „lenistwa ruchowego”, czyli hipokinezji (Kwilecki 2011; Makowiec-Dąbrowska 2012). Tymczasem poszczególne układy organizmu ludzkiego są przystosowane do podejmowania wysiłku fizycznego i potrzebują go do prawidłowego funkcjonowania (Kwilecki 2011; Wojtyła i wsp. 2011). Badania jednoznacznie wskazują na pogarszający się poziom wydolności i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży (Antos, Staniak 2015; Ministerstwo Sportu 2007; Osiński 2011; Pańczyk 2005). Co szczególnie istotne, w dobie komputeryzacji niską aktywność fizyczną i siedzący styl życia – „couch potato kid” (Carson i wsp. 2016; Owen i wsp. 2010; Sikorska-Wiśniewska 2007; Tremblay i wsp. 2011) preferuje coraz więcej dzieci i młodzieży, co w konsekwencji prowadzi często do nadwagi, otyłości i chorób związanych z brakiem lub niedostatkami aktywności fizycznej (Antos, Staniak 2015; Barańska, Gajewska, Sobieska 2012; Carson i wsp. 2016; Dudzik 2011; Górska-Kłęk, Meleszko, Boerner 2011; Jańczyk, Litwin, Socha 2009; Miles 2007; Tomik, Bursy, Mikołowicz 2014). Nadwaga już dzisiaj jest najpowszechniej występującym problemem zdrowotnym wieku dziecięcego. Szacuje się, że około 10-15% światowej populacji

w wieku 5-18 lat ma nadwagę lub otyłość (Haładaj i wsp. 2011; Jańczyk, Litwin, Socha 2009; Krajewska i wsp. 2014; Suliburska i wsp. 2012). Jak zauważają Hills, King, Armstrong (2007), ostatnie doniesienia pokazują nasilenie otyłości u najmłodszych i podkreślają, iż dzisiejsze pokolenie dzieci będzie pierwszym od ponad wieku, dla których średnia długość życia ulegnie obniżeniu. Naukowcy wskazują jednocześnie na negatywny wpływ sedentaryjnego trybu życia na funkcjonowanie człowieka, który może być pośrednią lub bezpośrednią przyczyną 9-16% przedwczesnych zgonów (Gruszczyńska, Bąk-Sosnowska, Plinta 2015; Osiński 2011).

Ryzyko wystąpienia chorób związanych z otyłością jest zależne od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej, a nie tylko od stopnia jej nagromadzenia. Samo stwierdzenie otyłości jednakże, nie jest w pełni wystarczające, ważne jest określenie jej typu. Otyłość brzuszna pozostaje w ścisłym związku ze zwiększonym zagrożeniem miażdżycą, podczas gdy otyłości pośladowo-udowej rzadziej towarzyszą takie powikłania. Zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej trzewnej u młodzieży pozostaje w związku ze zwiększoną reaktywnością hemodynamiczną na stres, podwyższeniem ciśnienia tętniczego oraz większą masą lewej komory serca (Barnes i wsp. 1998; Krajewska i wsp. 2014). Wraz z nasileniem się patologii nadmiernej masy ciała rośnie również ryzyko wystąpienia wśród dzieci cukrzycy typu 2, chorób stawów, nowotworów, problemów ze snem, jak również problemów psychologicznych i społecznych, mających swoje negatywne konsekwencje w wieku dojrzałym (Carson i wsp. 2016; Gnacińska-Szymańska i wsp. 2012; Haładaj i wsp. 2011; Kłosiewicz-Latoszek 2010; Matthews, O'Neill, Kostelis 2014; Miles 2007; Przybylska, Kurowska, Przybylski 2012; Sikorska-Wiśniewska 2007; Suliburska i wsp. 2012). Należy podkreślić, iż często rodzice nie postrzegają zwiększonej masy ciała swoich dzieci w aspekcie problemu zdro-

wotnego, tym większa powinna być rola szkoły w prowadzeniu działań prewencyjnych. Istotne zatem jest znaczenie edukacji zdrowotnej w rozwijaniu i kształtowaniu postaw prozdrowotnych, zarówno w aspekcie profilaktyki, jak i promocji zdrowia. Warto nadmienić, iż działania te powinny dotyczyć nie tylko samego dziecka z nieprawidłową masą ciała, ale całej jego rodziny (Barańska, Gajewska, Sobieska 2012; Krajewska i wsp. 2014).

1.5. Rekomendacje dotyczące poziomu aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży

Zdaniem Napierały i wsp. (2014) minimalny poziom aktywności fizycznej, to biologiczny nakaz, konieczność życiowa, obowiązek moralny i społeczny człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej, to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego. Odpowiedni poziom aktywności fizycznej powinien stymulować rozwój psychofizyczny. Wskazano liczne dyspozycje dotyczące najlepszej dla zdrowia i prawidłowego rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży częstotliwości, intensywności i objętości aktywności fizycznej.

Ogólne rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej młodzieży w wieku 11/12-17 lat opracowała Światowa Organizacja Zdrowia². Dorastająca młodzież powinna podejmować codziennie wysiłki o łącznym czasie trwania nie krótszym niż 60 minut i intensywności umiarkowanej lub wysokiej, a dodatkowa dzienna dawka ruchu wiąże się z dodatkowymi korzyściami zdrowotnymi. Aktywność fizyczną należy przede wszystkim opierać na wysiłkach o charakterze aerobowym. Co najmniej 3 razy w tygodniu młodzież powinna

² <http://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>, (dostęp: 27. 06. 2018).

podejmować wysiłki o dużej intensywności zwłaszcza te wzmacniające mięśnie i układ kostny (World Health Organization 2010).

W opinii Boucharda i wsp. (2007) i Matthews, O'Neill, Kostelis (2014) dzieci i młodzież w wieku 5-18 lat na aktywność fizyczną umiarkowaną lub intensywną powinny przeznaczać dziennie co najmniej 60 minut. Frömel i wsp. (2002), z kolei wykazali, że na codzienną aktywność fizyczną dziewczęta powinny przeznaczać około 70 minut, a chłopcy 90 minut. Woynarowska (2008) w przygotowanym przez siebie podsumowaniu standardów aktywności fizycznej korzystnej dla zdrowia, które można znaleźć w dokumentach WHO i Unii Europejskiej pisze, że dzieciom i młodzieży najczęściej zaleca się codzienną aktywność o umiarkowanej intensywności, trwającą co najmniej 60 minut. Dodatkowo nadmienia, iż najkorzystniej byłoby, gdyby ćwiczenia miały charakter wytrzymałościowy, zwiększający gibkość oraz siłę różnych grup mięśniowych. Drabik (1997) natomiast sądzi, że idealnym wysiłkiem fizycznym dla dzieci i młodzieży jest aktywność na poziomie 50% VO_2max . Narodowe Stowarzyszenie Sportu i Wychowania Fizycznego USA opublikowało przewodnik zalecanej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży:

- aktywność fizyczna 60 minut (minimalnie 30 minut) przez większość dni tygodnia, najlepiej zaś przez wszystkie dni, wysiłki co najmniej o intensywności umiarkowanej,
- uczestnictwo każdego dnia w kilku intensywnych zajęciach ruchowych trwających przynajmniej 15 minut (optymalnie 20-30 minut),
- unikanie zbyt długich przerw między różnymi formami codziennej aktywności fizycznej (2 i więcej godzin) (Corbin i wsp. 2007).

Warto podkreślić, iż dla osób, które z różnych względów nie mogą wykonywać ćwiczeń w sposób ciągły przez 60 minut, rozsądną alternatywą jest kilkakrotne w ciągu dnia wykonywanie krótszych wysiłków trwających od 8 do 10 minut o podobnej intensywności.

Model aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinien być znacząco wzbogacony i uwzględniać zarówno większą potrzebę ruchu rozwijającego się organizmu, jak również niezbędną różnorodność i wszechstronność ruchu. W przypadku młodzieży w okresie dojrzewania na szczególną uwagę zasługiwać będą ćwiczenia ogólnokondycyjne na średnim poziomie intensywności (umiarkowany wysiłek fizyczny), które angażują czynny układ ruchu, układ sercowo-naczyniowy i oddechowy, z uwagi na pobudzenie organizmu do przemian energetycznych oraz prewencję uszkodzeniach ciała (Bochenek, Grabowiec 2013). Zalecanymi formami aktywności fizycznej są: gry i zabawy ruchowe, jazda na rowerze, rolkach, pływanie, bieganie, taniec. Jak zauważa Jethon (2013) w ostatnich latach wskazuje się, iż także inne formy ćwiczeń mogą być istotne w promocji zdrowia i wskazuje na rosnące znaczenie wysiłku interwałowego, w którym krótkotrwała, nagła intensyfikacja pracy, wykonywana na tle niskiego obciążenia wytrzymałościowego może mieć korzystny wpływ na sprawność. Dzieciom i młodzieży zaleca się wysiłki intensywne, stymulujące wzrost masy mięśniowej i kostnej oraz zwiększające gibkość różnych grup mięśniowych, co najmniej 3 razy tygodniowo (Okely i wsp. 2012; Tucker 2008). Wskazane jest również wykonywanie jakiejkolwiek dodatkowej aktywności fizycznej w czasie codziennych zajęć oraz w czasie wolnym (jak na przykład spacer, lekkie prace ogrodowe, stretching). Należy podkreślić, iż mimo wszystko, w przypadku dzieci powyższe wymogi dotyczące aktywności fizycznej mogą się okazać niewystarczające (Plewa, Markiewicz 2006).

1.6. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży polskiej w świetle badań

Dzieci uczą się i postępują zgodnie z wzorami otrzymywanymi w szkole i w domu rodzinnym (Mędreła-Kuder 2001). To właśnie rodzice od wczesnych lat winni wdrażać dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego pokazując, że ruch jest nieodzownym elementem stylu życia. Można by sądzić, że w fazie wzrastającej świadomości społeczeństwa na temat konieczności ruchu rodzice będą współpracować z nauczycielami wychowania fizycznego w zakresie udziału w kulturze fizycznej dzieci. Niewielu jednakże jest rodziców, którzy są świadomi tego, że to właśnie rodzina, jako pierwsza zapoznaje dziecko z różnorodnymi rodzajami form ruchu (Pocztarska-Dec 2011). Warto zauważyć, jak podaje Sas-Nowosielski (2008), że rodzice, którzy wspierają swoje dzieci do bycia aktywnym fizycznie, nie zawsze są dla nich wzorem. Rodzice mają wpływ na postępowanie swoich dzieci, niezależnie od ich własnych poczynań. W polskich szkołach uczniowie mają obowiązek uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Warto podkreślić, iż dla wielu z nich, to jedyna zorganizowana forma aktywności fizycznej (Skalik, Polechoński 2014).

Mimo to, wśród młodzieży w wielu krajach Unii Europejskiej obserwuje się obniżenie poziomu aktywności fizycznej. Jak podają Zadarko, Barabasz i Nizioł (2011) znaczny spadek występuje również wśród polskich dziewcząt, z których zaledwie co piąta (w wieku 11 lat) deklaruje umiarkowaną lub dużą codzienną aktywność ruchową, z kolei i wieku 15 lat – już tylko co dziesiąta. Także dane z raportu Ministerstwa Sportu z roku 2007 dostarczają niepokojących informacji, iż aktywność fizyczna jest przez młodzież podejmowana sporadycznie. Badania te wykazują, iż codziennie sport uprawia jedynie 4% młodzieży, a zdecydowana większość przeznacza na ten cel nie więcej, niż 3-4 godziny w tygodniu (Ministerstwo Sportu 2007). Również

Ponczek i Olszowy (2012) zauważają, iż niespełna 10% młodzieży poświęcało wolny czas na uprawianie sportu i było to około 5 godzin tygodniowo, a około 37% nie poświęcało na aktywność sportową ani jednej godziny. Autorzy ponadto stwierdzają, iż dziewczęta poświęcały znacznie mniej czasu na aktywność fizyczną i zaangażowanie w klubach sportowych, a badana młodzież czas wolny najczęściej spędzała oglądając telewizję lub przy komputerze. Analiza Stawińskiej i wsp. (2013) z kolei wskazuje, iż zaledwie 5,31% uczniów klas IV-VI w środowisku miejskim i wiejskim spędza czas wolny aktywnie. Podobnego zdania są Tremblay i wsp. (2011), którzy wskazują, iż tylko 7% dzieci w wieku 6-19 lat przeznacza dziennie 60 minut na aktywność fizyczną zgodnie z rekomendacjami. Mayorga-Vega, Viciano (2015) dodają, iż obecnie większość młodych ludzi nie spełnia rekomendowanych 60 minut umiarkowanej, bądź intensywnej aktywności fizycznej dziennie. Co istotne, poziom aktywności fizycznej u obydwu płci wyraźnie zmniejsza się z wiekiem (nasilająca się z wiekiem hipokinezja). Najczęściej, brak ruchu spowodowany jest dużymi obciążeniami związanymi z obowiązkami szkolnymi oraz zajęciami pozaszkolnymi. Czas wolny przeznaczany jest wówczas głównie na bierne formy rozrywki dostarczane przez środki masowego przekazu, jak telewizja, radio czy zajęcia związane z komputerem (Kwilecki 2011; Napierała i wsp. 2014).

Niski poziom aktywności fizycznej jest jednym z najważniejszych problemów związanych z prozdrowotnym stylem życia Polaków (Stupnicki, Kulma, Zygmunt i wsp. 2014). Szczególnie istotne jest jednak kreowanie aktywnego stylu życia w okresie dzieciństwa i wczesnej młodości, kiedy to utrwalają się nawyki związane z zachowaniami prozdrowotnymi. Niestety, we współczesnym świecie niezwykle szybkemu tempu życia towarzyszy wyeliminowanie z niego wysiłku fizycznego i zmniejszenie aktywności fizycznej, spowo-

dowane przede wszystkim rozwojem nowych, atrakcyjnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, z wykorzystaniem komputerów i Internetu. Również środki masowego przekazu, zwłaszcza telewizja zabierają człowiekowi coraz więcej czasu i zmuszają go do siedzącego trybu życia (Giles 2011; Wojtyła, Biliński, Bojar i wsp. 2011). Dlatego też często dzieci i młodzież spędzają czas wolny w sposób bierny przed telewizorem lub przy komputerze (Bednarek 2011; Kozłowska, Kowalczyk, Rząca i wsp. 2015; Plewa, Markiewicz 2006; Ponczek, Olszowy 2012; Woynarowska, Mazur 2002). Aktywność fizyczna polskiego społeczeństwa jest niezadowalająca, a narastanie zjawiska bierności obserwowane jest już wśród dzieci i młodzieży (Bednarek 2011; Chabros, Charzewska, Rogalska-Niedźwiedź i wsp. 2008; Marcysiak, Zagroba, Ostrowska i wsp. 2010; Rodziewicz-Gruhn 2012; Stupnicki, Kulma, Zygmunt i wsp. 2014; Świderska-Kopacz, Marcinkowski, Jankowska 2008). Jak podają Wojtyła, Biliński, Bojar i wsp. (2011) niepokojący jest fakt, że młodzież nastoletnia ogranicza swoją aktywność do uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego oraz ruchu związanego z dojściem do szkoły. W podobnym tonie wypowiada się Drabik (1996), który ocenia, że sytuacja zdrowotna polskiego społeczeństwa nie jest dobra. Jego zdaniem jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest dotychczasowe wychowanie fizyczne. Autor twierdzi, iż na lekcjach wychowania fizycznego dzieci nie uczą się zdrowotnego, aktywnego fizycznie stylu życia procentującego w okresie późniejszym. Wiciński, Niedzwiecki, Soroko i wsp. (2015) dodają z kolei, iż wśród młodzieży szkolnej, co czwarty uczeń wykazuje odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia. Coraz częściej występują u dzieci i młodzieży wady postawy ciała, częstsze jest również występowanie nowotworów czy cukrzycy typu 2 w tej populacji.

Zgodnie z raportem Instytutu Matki i Dziecka z 2013 roku „Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat”, młodzież przeznacza dziennie aż 2,5 godziny na oglądanie filmów, 1,6 godziny na gry komputerowe oraz 2,6 godziny na inne zajęcia przy komputerze związane z korzystaniem z Internetu, przy czym niektóre z tych czynności mogą być wykonywane równocześnie. Podobne, niepokojące dane dostarcza Główny Urząd Statystyczny (GUS). Z raportu GUS z 2011 roku wynika, że już dzieci w wieku 2-14 lat spędzają średnio około 2,4 godziny dziennie przed ekranem telewizora lub monitorem komputera. Jak podają Kruk i wsp. (2013) z kolei, co dziesiąta osoba deklaruje, że korzysta z Internetu dłużej niż planowała, a prawie 10% respondentów ciągle myśli o tym, co dzieje się „w sieci” po wyłączeniu komputera. Według autorów 5,3% uczniów poświęca ponad 5 godzin dziennie na korzystanie z Internetu. Z tego też względu, każde unikanie i ograniczenie aktywności ruchowej poprzez wykorzystanie czasu na bierny odpoczynek (telewizja, komputer) doprowadza do zmniejszenia wykorzystania aparatu ruchu oraz wzrostu negatywnych konsekwencji z tym związanych (Barańska, Gajewska, Sobieska 2012; Ministerstwo Sportu 2007). Z uwagi na powyższe należy zatem, dążyć do skrócenia czasu przebywania dzieci i młodzieży przed ekranami komputerów i telewizorów (tak zwany „screen time”) do 2 godzin dziennie (ograniczenie czasu spędzonego przed monitorem przeznaczonego na aktywność fizyczną).

Co więcej, wskazuje się na wyraźne dysproporcje między czasem poświęcanym przez młodzież na zajęcia ruchowe, a czasem spędzanym biernie (sedentarnie). Szacuje się, iż co trzeci nastolatek przeznacza na czynności takie jak: oglądanie telewizora, korzystanie z komputera ponad 5 godzin dziennie (Chabros, Charzewska, Rogalska-Niedźwiedź i wsp. 2008; Woynarowska, Mazur 2002). W próbie ogólnopolskiej w roku 2014 12,1% młodzieży przeznaczało na oglądanie telewizji 4-5 godzin dziennie, ponad 26,3% badanych

korzystało z gier komputerowych od 2 do 3 godzin w przeciągu dnia, a 31,3% młodzieży przeznaczała na inne zajęcia przy komputerze średnio od 2 do 3 godzin dziennie. Chłopcy spędzają więcej czasu przy grach komputerowych, a dziewczęta – przy innych zajęciach komputerowych. Młodzież przeznaczała w dniach szkolnych średnio: 2,15 godziny na oglądanie telewizji, 1,35 godziny na gry komputerowe i 2,31 godziny na inne zajęcia przy komputerze (Nałęcz 2015).

Również analiza Marcysiak, Zagroba, Ostrowska i wsp. (2010) jest niepokojąca. Aż 35% spośród 899 uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych powiatu ciechanowskiego najchętniej spędzałoby czas wolny przed telewizorem lub komputerem (41% chłopców i 29% dziewcząt). Aktywne spędzanie wolnego czasu (pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe) deklarowało 31% badanych uczniów. Pozostali uczniowie (34%) wybierali spotkania ze znajomymi (rozmowy).

Powyższe badania jednoznacznie wskazują, iż wraz z wiekiem wzrasta odsetek młodzieży mało aktywnej ruchowo, a uczniowie spędzają coraz więcej czasu przed telewizorem bądź przy komputerze, niż na zorganizowanych zajęciach sportowych czy innych formach aktywności fizycznej. Tymczasem, aktywność ruchowa będąca głównym atrybutem wychowania fizycznego jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka i kluczowym składnikiem zdrowego stylu życia (Bednarek 2011).

Szacuje się, że aż 57% dzieci i młodzieży nie jest aktywna fizycznie, bądź wykonuje zbyt małą dawkę ruchu (Bergier 2012). Podobnego zdania są Chabros, Charzewska, Rogalska-Niedźwiedź i wsp. (2008) oceniający, iż ponad 60% młodzieży (11-15 lat) nie spełnia zalecanego poziomu aktywności fizycznej. Z kolei, jak podaje Mazur (2013) blisko $\frac{1}{4}$ uczniów w wieku 9-17 lat podejmuje umiarkowaną aktywność fizyczną przez minimum 60 minut rzadziej niż 3 dni w tygodniu. Autorka ta wskazuje na znaczące różnice

zależne od płci i wieku – zdecydowanie mniej aktywne są dziewczęta i starsza młodzież. Aktywność fizyczna dziewcząt pogarsza się w wieku 12 lat (VI klasa szkoły podstawowej), po czym od połowy gimnazjum następuje dalszy stopniowy spadek odsetka spełniającego kryterium zalecanej umiarkowanej aktywności fizycznej. W przypadku chłopców okres gwałtownego spadku przesunięty jest o 2 lata. Wyniki analiz sugerują występowanie u dziewcząt głównego okresu krytycznego na przełomie szkoły podstawowej i gimnazjum, kiedy to obserwowany jest w kolejnych rocznikach istotny spadek aktywności fizycznej umiarkowanej i intensywnej. Kolejnym momentem krytycznym może być również III klasa gimnazjum.

Według Mazur (2013) pod względem umiarkowanej aktywności fizycznej Polska zajmuje stosunkowo korzystne miejsce w rankingu międzynarodowym. Jest na miejscu 23 (na 39 krajów), co oznacza, że w 16 krajach umiarkowana aktywność fizyczna jest na wyższym poziomie. Odsetek spełniających kryterium tygodniowej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej jest w Polsce większy od średniej międzynarodowej. Rozpiętość wskaźników wskazuje na 20-procentową różnicę między najlepszym i najgorszym krajem (Włochy – 8,1% do Irlandia – 27,8%). Z kolei, w przypadku aktywności intensywnej pozycja Polski jest dużo mniej korzystna, zajmuje 4 miejsce w kolejności od najgorszego do najlepszego kraju. Gorsze wyniki uzyskała jedynie młodzież z Turcji, Rumunii i Macedonii. W odniesieniu do intensywnej aktywności fizycznej rozpiętość wskaźników jest już prawie 50-procentowa (24,6% w Turcji do 73,5 w Holandii). Do podobnego wniosku na temat pozycji Polski prowadzą porównania międzynarodowego ogólnego indeksu aktywności fizycznej młodzieży szkolnej, który w swej konstrukcji silniej zależy od aktywności intensywnej niż od umiarkowanej.

Obserwacje Kubusiak-Słoniny, Grzegorzczak i Mazura (2012) potwierdzają istotną zależność między aktywnością fizyczną, a formami spędzania

wolnego czasu. Analiza wyników autorów wskazuje, że im wyższy poziom aktywności fizycznej, tym częściej badani deklarują aktywną formę spędzania wolnego czasu. Niestety, badania przeprowadzone w krajach Unii Europejskiej (w tym w Polsce) potwierdzają również spadek uczestnictwa młodzieży w rekreacyjnych formach aktywności fizycznej w czasie wolnym (przynajmniej 4 razy tygodniowo), a także zmniejszanie się uczestnictwa wraz ze wzrostem wieku (Chabros, Charzewska, Rogalska-Niedźwiedź i wsp. 2008; Ściślak, Rokita, Kołodziej i wsp. 2014). Powyższą obserwację potwierdzają również Świdarska-Kopacz, Marcinkowski i Jankowska (2008), zdaniem których intensywne ćwiczenia fizyczne w czasie wolnym, 4 razy w tygodniu lub częściej wykonywało 50,4% uczniów klas I i 36,4% uczniów klas III.

2. Wychowanie fizyczne w procesie edukacji szkolnej

Wychowanie fizyczne powinno pełnić pierwszoplanową rolę w procesie edukacji zdrowotnej, podlega ono, jak i cały system edukacji, przemianom i reformom. Obecny stan szkolnego wychowania fizycznego, na tle poglądów teoretyków i metodyków wychowania fizycznego, stanowi treść niniejszego rozdziału.

2.1. Cele i formy realizacji wychowania fizycznego

Wychowanie fizyczne pełni w społeczeństwie ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wychowanie fizyczne nie może ograniczać się do zwiększania sprawności fizycznej, jako że ma na celu znacznie szerszy zakres funkcji, w tym emocjonalnych, społecznych, uwzględnia procesy kognitywne, motywację i wartości ze sfery etycznej (Derbich, Nałęcz 2014; Komisja Europejska/EACEA/Eurydice, 2013). Wychowanie fizyczne pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Odpowiedzialni za to są w głównej mierze nauczyciele wychowania fizycznego, ale również całe środowisko szkolne, którego obowiązkiem jest dobre przygotowanie warunków do realizacji tych celów. Celem nadrzędnym działań środowiska szkolnego powinno być budowanie nawyku codziennej aktywności fizycznej przez zainteresowanie uczniów rekreacją, sportem i turystyką (Wróblewski 2015).

Cele wychowania fizycznego są różne na każdym etapie nauczania. Osiński (2011) podaje różne koncepcje i szczegółowe rozwiązania w zakresie formułowania celów wychowania fizycznego na gruncie teorii wychowania fizycznego. Warto jednak zaznaczyć, iż specyfika edukacji fizycznej polega na tym, że niezależnie od poziomu kształcenia można formułować ogólne cele kształcenia i wychowania fizycznego, które powinny wyznaczać kierunek pracy nauczyciela wychowania fizycznego. Można określić uniwersalne cele procesu wychowania fizycznego, dzieląc je na grupę celów perspektywicznych (autotelicznych), do których należą cele aksjologiczne i zdrowotne oraz grupę celów bieżących (instrumentalnych), do których zalicza się cele kondycyjne (sprawnościowo-motoryczne), poznawcze i diagnostyczne.

Cele aksjologiczne – do których należy między innymi kształtowanie aktywnej postawy do aktywności fizycznej w szkole i poza jej obszarem, rozwój świadomości celu i efektów ćwiczeń, wspieranie motywacji do aktywnego i świadomego uczestnictwa w zajęciach ruchowych, utrwalanie dobrych nawyków oraz stylu życia, w którym aktywność fizyczna zajmuje kluczowe miejsce tak jak nauka spędzania wolnego czasu w sposób aktywny.

Cele zdrowotne – hartowanie i adaptacja organizmu, kształtowanie zdrowego stylu życia i właściwego doboru stroju sportowego, kształtowanie nawyku aktywności ruchowej poza salą gimnastyczną, w różnych warunkach atmosferycznych.

Cele sprawnościowo-motoryczne (kondycyjne) – kształtowanie zdolności motorycznych, nauczanie i doskonalenie umiejętności ruchowych w indywidualnych oraz zespołowych formach aktywności fizycznej, kształtowanie wydolności fizycznej organizmu, implementacja plenerowej aktywności ruchowej.

Cele poznawcze – przekazywanie wszechstronnej wiedzy o rozwoju fizycznym człowieka, nauczanie metod i form związanych z kształtowaniem

sprawności fizycznej, doskonalenie umiejętności ruchowych, zapoznanie z tradycją sportową szkoły i najbliższego środowiska, zapoznanie z podstawową terminologią i pojęciami występującymi w procesie wychowania fizycznego, nauczanie zasad, reguł i przepisów konkurencji sportowych.

Cele diagnostyczne – zapoznanie uczniów z testami do oceny indywidualnej sprawności fizycznej, przygotowanie do przeprowadzenia dowolnej próby oceny wydolności fizycznej, demonstracja sposobów diagnozy własnej aktywności fizycznej (Warchoł 2014).

Strzyżewski (2013) z kolei, dokonując klasyfikacji celów wychowania fizycznego wyróżnia pięć kategorii, które ujmując w układzie hierarchicznym w następujący sposób:

1. Cel naczelny – przygotowanie do udziału w kulturze fizycznej.
2. Cele kierunkowe (wychowawcze) – kształtowanie głębokich, trwałych i pozytywnych postaw wobec własnego ciała i jego potrzeb, kształtowanie kompetencji aksjologicznych.
3. Cele instrumentalne (kształcenia) – kształtowanie sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych, wiedzy oraz kompetencji technologicznych.
4. Cele etapowe – cele kierunkowe i instrumentalne w odniesieniu do kolejnych etapów edukacyjnych.
5. Cele operacyjne – dalsze uszczegółowienie celów kierunkowych i instrumentalnych odnoszących się do konkretnej jednostki lekcyjnej czy zadań praktycznych.

Podobny podział celów wychowania fizycznego proponuje Bielski (2005b) umieszczając najwyżej ideał wychowania fizycznego, następnie niżej – cele ogólne, swoiste oraz cele etapowe i położone najniżej – cele operacyjne.

Zdaniem Osińskiego (2011) cele wychowania fizycznego można podzielić na: cel nadrzędny (jak najlepsze przygotowanie ucznia do życia w każdym jego aspekcie, przede wszystkim jednakże w odniesieniu do uczestnictwa

w aktywności fizycznej będącej wyrazem troski o własne ciało) oraz cele szczegółowe (związane z biologiczną i społeczną naturą środków i czynników wychowania fizycznego dotyczących postaw i motywacji, wiedzy i zrozumienia, umiejętności doskonalenia i władania ciałem, sprawności i kondycji fizycznej).

W obowiązującej podstawie kształcenia ogólnego cele kształcenia na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV-VIII sformułowano następująco:

- „I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociowej aktywności fizycznej”³.

Uznając pozytywną rolę wychowania fizycznego w szkole, ustawodawca zapewnił, że przedmiot ten jest nauczany w wymiarze 3 lub 4 godzin lekcyjnych tygodniowo. Należy w tym miejscu podkreślić, iż czwarta godzina wychowania fizycznego może być organizowana w formie zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych lub pozaszkolnych. Zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawnymi wychowanie fizyczne może być realizowane równolegle na dwa

³ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej. (Dz. U. 2017, poz. 356).

sposoby, czyli w oparciu o tak zwaną „strategię mieszaną”. Polega ona na połączeniu dwóch strategii: wymuszania (obejmującej obowiązkowe zajęcia w systemie klasowo-lekcyjnym, które są takie same dla wszystkich uczniów) i oferowania (zawierającej obowiązkowe zajęcia do wyboru przez ucznia). Na skutek takiego systemu zajęć uczeń jest traktowany, jako współorganizator procesu uczenia się, powinien on mieć stworzone warunki do samodzielnego i świadomego doboru form aktywności fizycznej dopasowanych do jego zainteresowań, potrzeb rozwojowych i możliwości psychofizycznych. Twierdzi się, że zajęcia wychowania fizycznego, na każdym etapie edukacji winny odbywać się po części w grupach zainteresowań, zgodnie z dokonanym wyborem. Narzuca to szkołom konieczność tworzenia własnej oferty uwzględniającej różnorodne rodzaje aktywności fizycznej do wyboru (Białek, Fila, Zielonka 2015). Zajęcia takie mogą odbywać się w grupach składających się z różnych oddziałów tej samej klasy, rocznika lub w grupach, w których skład wchodzi uczniowie z różnych klas, roczników. Może się to odbywać w systemie lekcyjnym, pozalekcyjnym lub pozaszkolnym. W szkole podstawowej proponuje się model 2 + 2, czyli 2 godziny obowiązkowe w systemie klasowo-lekcyjnym i 2 godziny obowiązkowe do wyboru, natomiast w szkołach średnich model 1 + 2, czyli 1 godzinę obowiązkową w systemie klasowo-lekcyjnym i 2 godziny obowiązkowe do wyboru. Takie połączenie może okazać się dla uczniów atrakcyjne i spowodować zmniejszenie się odsetka uczniów niećwiczących.

2.2. Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży w świetle badań naukowych

Wychowanie fizyczne to „forma uczestnictwa w kulturze fizycznej dzieci i młodzieży, której celem jest wspomaganie rozwoju psychomotorycznego, zdrowia, sprawności i urody ciała oraz przygotowanie do podtrzymywania

i pomnażania tych właściwości w życiu późniejszym” (Grabowski 1987). Zdecydowana większość krajów (92%) traktuje zajęcia wychowania fizycznego, jako obligatoryjny przedmiot nauczania, poświęcając na ten cel od 35 do 275 minut tygodniowo dla ucznia (Pośpiech, Pośpiech 2001). Nie zauważa się znaczących różnic w programach wychowania fizycznego w poszczególnych krajach Unii Europejskiej (Laporte 1999). Należy jednak zauważyć, że w polskim systemie edukacyjnym tygodniowy wymiar godzin jest wyższy lub znacznie wyższy niż w wielu innych krajach (Pośpiech 2006).

Według raportu Instytutu Matki i Dziecka (2013) dzieci powinny mieć różne możliwości bycia aktywnymi przez wszystkie dni tygodnia, w przeciągu całego roku. Aktywność powinna być elementem codziennego dnia, począwszy od spaceru lub jazdy rowerem do szkoły, poprzez lekcje wychowania fizycznego, aktywizujące gry i zabawy podczas przerw lekcyjnych, aż po zajęcia w szkole – ruch na placu zabaw, w parku, w ogródku. Powinny brać w niej udział wszystkie dzieci, niezależnie od płci, możliwości i umiejętności sportowych. Młodzież starsza z kolei powinna uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej, zarówno tych zorganizowanych (zajęcia wychowania fizycznego, szkolne koła sportowe, jak i niezorganizowanych (bieganie, jazda na rowerze). Zważywszy na fakt, iż zajęcia wychowania fizycznego dla większości uczniów często są jedyną zorganizowaną formą aktywności fizycznej, należy dołożyć starań o ich efektywne wykorzystanie.

Tygodniowy wymiar lekcji wychowania fizycznego w polskich szkołach, jest znacznie niższy od optymalnego dla zdrowia i rekomendowanego przez WHO wymiaru aktywności fizycznej. Także Frömel i wsp. (2016) oraz Woźniak (2008) zwracają uwagę na fakt, iż szkolne wychowanie fizyczne stanowi istotny element dziennej aktywności fizycznej. Mimo to, zdarza się, że wychowanie fizyczne ma wśród części uczniów stosunkowo niską rangę i jest postrze-

gane, jako nieatrakcyjny przedmiot. Aż ¼ uczniów i ich rodziców wyraziła opinię, że udział w zajęciach wychowania fizycznego nie przyczynił się do zwiększenia sprawności fizycznej (Najwyższa Izba Kontroli 2013).

Minister Edukacji Narodowej określając podstawę programową, zasady oceniania i warunki realizacji zajęć wychowania fizycznego, wprowadził liczne rozwiązania mające zwiększyć ich atrakcyjność i skuteczność. Pomimo to NIK, w wyniku przeprowadzonej kontroli w roku szkolnym 2009/2010, negatywnie oceniła kształcenie uczniów w procesie wychowania fizycznego oraz zapewnienia warunków do uprawiania sportu. Stwierdzone w raporcie nieprawidłowości polegały między innymi na: niedostosowaniu programów nauczania wychowania fizycznego do infrastruktury sportowej, jak i możliwości zdrowotnych i zainteresowań uczniów, braku wprowadzenia w co piątą szkołę nowej podstawy programowej, w przypadku aż ¾ szkół braku podejmowania działań zapobiegających nieaktywnemu uczestnictwu uczniów w zajęciach wychowania fizycznego, braku sprawdzania postępów osiągnięć uczniów oraz nieorganizowaniu zawodów sportowych. Ponadto, raport wskazał na niedostateczne wyposażenie szkół w sprzęt i urządzenia sportowe, a w przypadku ponad połowy badanych placówek – niedostępność zajęć korekcyjnych u uczniów ze stwierdzonymi wadami narządu ruchu (Najwyższa Izba Kontroli 2010). Wydaje się, że jedną z przyczyn takiej oceny może być niepełna informacja o założeniach i sposobach realizacji zajęć wychowania fizycznego, co potwierdza Raczek (2000) stwierdzając, iż „system realizowany w Polsce jest nieprzystosowany do realizacji zdrowotnych i wychowawczych wymagań współczesnego życia. Nie spełnia on dostatecznie swojej roli wychowania do kultury fizycznej. Polskie wychowanie fizyczne odbiega od europejskich rozwiązań w metodach i treściach pracy nauczyciela. (...) Nie nadąża też za krajami europejskimi w infrastrukturze materialnej oraz w warunkach organizacyjnych”.

Innym problemem są warunki prowadzenia lekcji wychowania fizycznego we współczesnej szkole. Nauczyciele wychowania fizycznego bardzo często tłumaczą niemożność prowadzenia i uatrakcyjniania lekcji wychowania fizycznego małą dostępnością zarówno sprzętu sportowego, jak i obiektów, na których ćwiczą uczniowie. Trinkūnienė i Vensas (2015) uważają, iż działania edukacyjne związane ze szkolnym wychowaniem fizycznym utrudniane są przez nefunkcjonalne środowisko (brak bezpieczeństwa oraz higieny), jak i niedostateczną ilość i jakość wyposażenia, brak narzędzi dydaktycznych oraz edukacyjnych. Według dokumentu Ministerstwa Sportu z roku 2007 „Strategia rozwoju sportu w Polsce do roku 2015” w dalszym ciągu baza obiektów strategicznych dla sportu kwalifikowanego, jak i rekreacji sportowej nie odpowiada standardom europejskim ani liczebnie, ani pod względem jakości – są to obiekty zaniedbane, wymagające remontu oraz niedostosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych. Hardman (2006) i Żukowska (2008) dodają z kolei, iż problem braku odpowiedniej infrastruktury jest zjawiskiem częstym, dostrzegalnym przede wszystkim w placówkach małych, w szczególności z obszarów szkół wiejskich. Wszystko to w dużym stopniu zachęca wychowanków do unikania lekcji wychowania fizycznego (Urniaż, Jurgielewicz-Urniaż 2015).

Nie od dzisiaj wiadomo, że w procesie nauczania główny nacisk kładzie się na wzrost aktywności uczniów na lekcji (Janowska 1995). Zgodnie z raportem Ministerstwa Sportu i Turystyki z roku 2015 szacuje się, że spośród wszystkich 2479 gmin w Polsce 173 nie posiadają pełnowymiarowej sali gimnastycznej, co stanowi około 7% ogółu gmin (Ministerstwo Sportu i Turystyki 2015). Coraz częściej można jednak zauważyć, że nauczyciele wychowania fizycznego unikają wychodzenia i prowadzenia zajęć poza szkołą. Zdarza się, że warunki atmosferyczne pozwalają na prowadzenie zajęć na

boisku szkolnym czy bieżni, a tymczasem lekcje wychowania fizycznego prowadzone są na sali gimnastycznej przez 2 lub nawet 3 klasy jednocześnie. Z drugiej strony, przy niesprzyjających warunkach pogodowych nauczyciel prowadzący zajęcia powinien umiejętnie dostosować formy i metody zajęć, aby umożliwić uczniom tego typu zajęcia w szkole, w jak najbardziej bezpiecznych i komfortowych warunkach (Berczyński 2012). Często dochodzi do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w tak zwanych „warunkach trudnych”. Według Lachowicza (1985) „warunki trudne” to na przykład mała liczba obiektów sportowych, bądź ich brak. W odniesieniu do lekcji wychowania fizycznego można mówić o zbyt dużej liczbie uczniów w jednym miejscu, bądź małej liczbie przyborów i przyrządów sportowych. „Warunki trudne” zatem, obejmują czynniki zarówno materialne, jak i organizacyjne. Rzeczą oczywistą jest, iż prowadzenie zajęć w „warunkach trudnych” wiąże się nie tylko ze słabym poziomem nauczania ze względu na mniejszą indywidualizację, ale również zdecydowanie zmniejszonym bezpieczeństwem na lekcjach wychowania fizycznego.

2.3. Pozalekcyjne formy wychowania fizycznego

Pozalekcyjne zajęcia sportowo-rekreacyjne, wewnętrzzszkolne zawody w ramach szkolnych igrzysk sportowych, dobrze zorganizowana oferta współzawodnictwa sportowego między szkołami pod egidą Szkolnego Związku Sportowego (SZS), a także prężnie działający uczniowski klub sportowy UKS, powinny poszerzać ofertę szkoły w dziedzinie kultury fizycznej.

Praktyka ostatnich lat, jak i dane statystyczne wskazują jednak, że w większości szkół pozalekcyjne zajęcia ruchowe nie odbywały się. Tymczasem konieczność organizowania tego rodzaju zajęć wynika wprost z ustawy o systemie oświaty, zgodnie z którą system oświaty powinien w szczególności zapewniać m.in. warunki do rozwoju zainteresowań i uzdolnień uczniów

przez organizowanie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych oraz wdrażania do aktywności społecznej i umiejętnego spędzania czasu wolnego. Nadobowiązkowe zajęcia pozalekcyjne zaliczone są do podstawowych form działalności dydaktyczno-wychowawczej szkoły.

Zajęcia pozalekcyjne – zdaniem B. Suchodolskiego – „są tą formą aktywności młodzieży, które nie są obwarowane rygorem formalnego obowiązku, lecz wypływają z zainteresowań i samorzutnego zainteresowania i zaangażowania”. Służą one organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży po lekcjach i spełniają dwie funkcje: pogłębiają i rozszerzają wiadomości objęte programem nauczania oraz integrują środowisko szkolne, jako środowisko wychowawcze (Suchodolski 1985, s. 223).

W. Siwiński do określenia zajęć pozalekcyjnych z obszaru kultury fizycznej, wprowadził pojęcie „zajęć pozalekcyjnych sportowo-rekreacyjno-turystycznych”, charakteryzujących się dobrowolnym w nich udziałem uczniów w wybranych sekcjach oraz celami związanymi z aktywnością ruchową, wypoczynkiem, przyjemnością i samodoskonaleniem. Autor ten zwrócił uwagę na znaczącą rolę takich zajęć we właściwym przygotowaniu młodzieży do przyszłej aktywności ruchowej. „Dobrze przemyślany, wszechstronny program pozalekcyjnej kultury fizycznej służy przede wszystkim właściwemu wypoczynkowi ucznia, przywraca mu siły fizyczne i psychiczne. Jest też formą upowszechniania modeli i wzorców wartościowego spędzania wolnego czasu, ma zatem wypełniać lukę w nauczaniu naszego społeczeństwa w kwestii kulturalnego wypoczynku i spędzania czasu wolnego” (Siwiński 1994, s. 93).

W obiegu jest opinii zasięg zajęć pozalekcyjnych w polskich szkołach jest niewystarczający. W świetle aktualnych przepisów decyzję o ich uruchomieniu podejmuje organ prowadzący, czyli gmina – dla szkół podstawowych

i gimnazjów lub powiat – dla szkół specjalnych i ponadgimnazjalnych. Niedostatek zajęć pozalekcyjnych spowodowany jest niedoszacowaniem subwencji oświatowej, którą jednostki samorządu terytorialnego przeznaczają na utrzymanie szkół. Efektem tego jest konieczność uzupełniania wydatków na oświatę z dochodów własnych gminy lub powiatu. Na zajęcia pozalekcyjne środków wystarcza tylko w tych nielicznych samorządach, gdzie sieć szkół jest w pełni dostosowana do liczby uczniów na danym terenie, a same szkoły są w takim stanie technicznym, że ich utrzymanie i remonty nie pochłaniają nadmiernych wydatków.

Mimo wielu obietnic i zapowiedzi przedstawicieli Ministerstwa Edukacji Narodowej nie dokonano – jak dotąd – przełomu w organizacji zajęć pozalekcyjnych i ich dofinansowaniu z innych źródeł. Zapowiadano m.in. wprowadzenie „Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych”, którego celem miało być aktywizowanie jednostek samorządowych i organizacji pozarządowych do stworzenia warunków do rozwoju systemu zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Jednakże skończyło się na obietnicach.

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) wynika, że w roku szkolnym 2006/2007 na sportowe zajęcia pozalekcyjne uczęszczało zaledwie 17,3% uczniów szkół podstawowych, 17,5% gimnazjalistów i 9,4% uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Uwzględniając tylko populację uczestników zajęć pozalekcyjnych największą popularnością cieszyły się koła „wiedzy” związane z jakimś szkolnym przedmiotem teoretycznym (36,3%), koła (kluby, zespoły) sportowe (22,9%) oraz artystyczne (19,1%) („Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2006/2007”, s. 62).

Przekrojowe badania form oraz udziału dzieci i młodzieży w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych po wprowadzeniu reformy systemu edukacji w 1999 roku nie były dotąd prowadzone. Wydaje się to istotnym mankamentem, zwłaszcza w związku z możliwościami, jakie daje czwarta

godzina wychowania fizycznego, która miała stać się alternatywą dla systemu klasowo-lekcyjnego. Dodatkowe nadobowiązkowe zajęcia ruchowe mogą i powinny być istotnym rozszerzeniem oferty programowej szkolnej kultury fizycznej, ale ich cele oraz organizacja powinny korespondować z formami realizacji czwartej godziny wychowania fizycznego (Biernat, Dąbrowska 2006).

Pozytywnie pozwalają patrzeć w przyszłość badania wskazujące, że w programach dydaktyczno-wychowawczych szkół coraz częściej uwzględnia się jednak pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe (Tomik 2011). Istnieje również coraz więcej prężnie rozwijających się uczniowskich klubów sportowych, których liczba stale się zwiększa – funkcjonują już w co czwartej szkole (Tomik 2008). UKS posiadają osobowość prawną, a podstawę legislacyjną ich działalności stanowi ustawa o kulturze fizycznej oraz prawo o stowarzyszeniach. Jak podaje Tomik (2006) liczba tych klubów w ostatnim czasie uległa wyraźnemu wzrostowi do około 8000.

Zajęcia pozalekcyjne w formie turystyki aktywnej mogą również odgrywać istotną rolę w kształceniu i wychowaniu dzieci i młodzieży, jednocześnie uzupełniając oraz intensyfikując wszechstronny ich rozwój psychofizyczny (Zarzycki i wsp. 2011). Ponadto, kształtują u uczniów nawyki i zamiłowanie do uprawiania aktywności ruchowej, turystyki i krajoznawstwa przez całe życie. Charakterystyczną cechą turystyki aktywnej jest zdaniem Tomika (2013) długi czas i niska intensywność podejmowanej aktywności, co ma istotne znaczenie w prewencji chorób układu krążeniowo – oddechowego. Wycieczki szkolne należą do korzystnych oraz lubianych przez dzieci i młodzież form organizacyjnych, z wszelkimi walorami takimi, jak między innymi: kształtowanie pozytywnych postaw, pobudzenie zainteresowania, zaspokojenie potrzeby wiedzy, ale i potrzeby odpoczynku i rozrywki, wzbo-

gacenie wiadomości i umiejętności, możliwość nowych doświadczeń, wzruszeń, integracja między uczniami. Zdaniem Toczek-Warner (2006) najważniejszymi zadaniami turystyki są: profilaktyka zdrowotna i propagowanie zdrowego stylu życia, edukacja, kształtowanie charakteru oraz socjalizacja i uspołecznienie. Cytując z kolei za Błaszczak (2014): „(...) wykorzystanie turystyki realizowanej w formie wycieczek szkolnych stanowi cenne narzędzie oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych. Taka forma aktywności turystycznej dzieci jest etapem, w którym przygotowuje się młodego człowieka do uprawiania turystyki w wymiarze społecznym. W warunkach szkolnych turystyka ma niepodważalne wartości dydaktyczne, estetyczne, zdrowotne oraz hedonistyczne. Chociaż nie występuje jako samodzielny przedmiot nauczania, powinna zajmować ważne miejsce w życiu każdego ucznia i przyczyniać się do zdobywania wiedzy, uatrakcyjniania systemu nauczania” (Błaszczak 2014). Wśród innych form działalności z zakresu turystyki i krajoznawstwa można także wymienić: imprezy wyjazdowe („ekologiczne, zimowe i zielone” szkoły), imprezy krajoznawczo-turystyczne (biwaki, konkursy, turnieje) oraz imprezy turystyki kwalifikowanej i obozy wędrowne (udział w nich wymaga od uczestników przygotowania kondycyjnego i umiejętności specjalistycznych, w tym posługiwania się specjalistycznym sprzętem) (Błażejczyk 2007).

2.4. Uczestnictwo i zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego w świetle uregulowań prawnych i badań naukowych

Niekorzystna sytuacja zdrowotna dzieci i młodzieży jest główną przyczyną prowadzenia działań na rzecz poprawy zdrowia, również w szkole (Michałowska 2008). Faktem jest, że dzieci i młodzież są najbardziej aktywni fizycznie podczas lekcji wychowania fizycznego w szkole. Potwierdzają to

liczne badania, zarówno w Polsce, jak i innych krajach, których wyniki ukazują mniejszą aktywność fizyczną w dni wolne w porównaniu z dniami pobytu w szkole (Biddle, Soos, Hamar i wsp. 2009, Hardman 2008, Lee, Burgeson, Fulton i wsp. 2007, Mazur, Małkowska-Szkutnik 2011; Rodziewicz-Gruhn 2012). Według Zaleskiego-Ejgierda (2014) o skali wychowania fizycznego dzieci i młodzieży świadczy fakt, że w roku szkolnym 2012/2013 zajęciami tymi objętych było 4 678 299 uczniów. Warto podkreślić, że dla większości dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, zajęcia wychowania fizycznego są podstawową, a często i jedyną zorganizowaną formą systematycznej aktywności fizycznej (Białek, Fila, Zielonka 2015; Woynarowska, Mazur, Oblacińska 2015). Powyższa informacja ma doniosłe znaczenie wobec faktu, iż ponad 80% dzieci i młodzieży nie ma pozytywnych wzorców aktywności fizycznej w rodzinie (Bednarek 2011). Środowisko szkolne, a w szczególności lekcje wychowania fizycznego, stanowią zatem podstawowe oraz najbardziej dostępne źródło działań promocyjno-edukacyjnych w zakresie aktywnego trybu życia wśród dzieci i młodzieży (Kozłowska, Kowalczyk, Rząca i wsp. 2015). Działania szkoły nie powinny jednakże ograniczać się jedynie do egzekwowania uczestnictwa w lekcjach i respektowania zwolnień lekarskich (Rogacka 2015).

Zajęcia z wychowania fizycznego powinny być prowadzone przez nauczyciela w taki sposób, żeby każdy uczeń chciał w tych zajęciach uczestniczyć. Zadaniem szkoły jest zachęcanie i motywowanie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach z wychowania fizycznego. Dla uzyskania tego celu niezbędne jest wprowadzanie nowych, niespodziewanych i interesujących zadań dla ucznia. W zajęciach z wychowania fizycznego czynny udział biorą uczniowie o różnym poziomie sprawności ruchowej, dlatego też zadaniem nauczyciela jest wywołanie u ucznia, po skończonych zajęciach, poczucia by-

cia lepszym (Skalik, Polechoński 2014). Mogą tego dokonać jedynie nauczyciele wychowania fizycznego, którzy są świadomi swojej roli i posiadają dużą wiedzę. Dzięki atrakcyjnie prowadzonym przez nich lekcjom, odpowiednim dostosowywaniu ćwiczeń do płci, wieku, kondycji ćwiczących są w stanie wzbudzić w uczniach chęć aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zaowocuje to także tym, że dzieci i młodzież z uśmiechem na twarzy, satysfakcją i wielkim zaangażowaniem oraz przyjemnością, nie z przymusu, będzie brała aktywny udział nie tylko w lekcjach wychowania fizycznego w szkole, ale także poza nią, w czasie wolnym (Christodoulos, Floruris, Tokmakidis 2006, Castelli, Beighle 2007). Uczniowie powinni wychodzić z zajęć odczuwając przyjemne zmęczenie, odprężenie, mając dobre odniesienie do swojego ciała, wierząc w swoje możliwości oraz posiadając wyższe poczucie własnej wartości (Górna-Łukasik, Garbaciak 2012).

Szkoła powinna zachęcać i motywować uczniów do aktywnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego, które im oferuje. Niestety, szkolne zajęcia wychowania fizycznego niekoniecznie spełniają oczekiwania młodzieży. Aktualnym problemem wielu szkół jest wzrost krytycznego postrzegania przez uczniów uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Coraz częściej dzieci i młodzież wyrażają opinię, że zajęcia te nie są interesujące i nie zaspokajają ich potrzeb (Kozłowska, Kowalczyk, Rząca i wsp. 2015; Rzepecka 2016). I choć uczniowie w ramach lekcji wychowania fizycznego mają możliwość korzystania z zajęć sportowych, sprawnościowo-zdrowotnych, tanecznych, aktywnej turystyki do wyboru, to zajęcia te nie zawsze cieszą się popularnością (Lubowiecki-Vikuk, Biernat 2015). Potwierdza to raport Najwyższej Izby Kontroli z 2010 roku, który podaje, iż 17% uczniów szkół podstawowych, 24% szkół gimnazjalnych i 33% uczniów szkół ponadgimnazjalnych twierdzi, iż zajęcia z lekcji wychowania fizycznego nie są ciekawe. Dużą część uczniów chciałaby też mieć innego nauczyciela z tego przedmiotu.

Mimo licznych korzyści z udziału w lekcjach wychowania fizycznego znaczny odsetek dzieci i młodzieży nie uczestniczy aktywnie w tych zajęciach (Rogacka 2015; Woynarowska, Mazur, Oblacińska 2015).

Analizując stan wychowania fizycznego w Polsce podnosi się, jako jeden z głównych problemów, fakt znaczącego odsetka dzieci i młodzieży niećwiczących na lekcjach. Według potocznej opinii odsetek uczniów niećwiczących podczas lekcji wychowania fizycznego w polskich szkołach jest znaczny. Nie ma jednak reprezentatywnych i aktualnych badań naukowych, które by ją potwierdzały. Jest jedynie kilka publikacji o charakterze naukowym, mających charakter przyczynkowy (Baran, Lenik, Lenik 2010, Dobosz, Trzcińska 2001, Kultys 2015, Zaustowska 2007). Rozmiarów tego zjawiska nie oszacowało też Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wrywkowymi danymi dysponują niektóre kuratoria oświaty oraz jednostki samorządu terytorialnego. Analizując uczestnictwo dzieci i młodzieży w lekcjach wychowania fizycznego można wyróżnić dwie grupy nieaktywnych:

1. Uczniowie niećwiczący na danej lekcji, lecz na niej obecni.
2. Uczniowie stale zwolnieni z zajęć ruchowych przez dyrektora szkoły na okres na podstawie zaświadczenia lekarskiego.

W doniesieniach medialnych często przywoływane są raporty Najwyższej Izby Kontroli (NIK) „Informacja o wynikach kontroli Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych” (2010) oraz „Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych” (2013). Wyniki tych kontroli oparte są jednak na niewielkiej liczbie szkół, a podane w nich dane są często nieprecyzyjne i niewłaściwie interpretowane. Nie można więc tych wyników traktować, jako badania reprezentatywne i przenosić wnioski z nich wynikające na populację polskich szkół. Na podstawie wyników kontroli odsetek niećwiczących w poszczególnych typach szkół oszacowano na poziomie 19% i 15% w szkołach podstawowych (odpowiednio 2010 r.

i 2013 r.), 24% i 23% w gimnazjach oraz 36% i 30% w szkołach ponadgimnazjalnych.

Jak podaje Bednarek (2011) tylko 70% młodzieży szkolnej bierze udział w zorganizowanej w sposób planowy i kierowany aktywności ruchowej na lekcjach wychowania fizycznego w szkole. W badaniach Białek, Fili i Zielonka (2015) zgodnie z deklaracją nauczycieli w zajęciach z wychowania fizycznego najczęściej uczestniczy od 10 do 19 uczniów (48% wskazań) lub od 20 do 29 uczniów (46% wskazań). Zajęcia prowadzone w grupach do 10 uczniów są w polskich szkołach rzadkością (5% wskazań). Podobnie jak zajęcia w grupach powyżej 30-osób – 1%. Autorzy zaznaczają, że zarówno w zajęciach klasowo-lekcyjnych, jak i zajęciach do wyboru frekwencja jest podobnie wysoka, a uczniowie chętnie aktywnie uczestniczą w zajęciach z wychowania fizycznego. Ponadto, w niektórych szkołach duży nacisk kładą na to rodzice. Analiza Kubusiak-Słoniny, Grzegorzczak i Mazur (2012) z kolei wykazała, iż ponad połowa uczniów (z 92 dzieci w wieku 11-12 lat) zawsze ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego, a jedynie pojedyncze osoby mają stałe zwolnienie lekarskie.

Mimo tego, współczesne wychowanie fizyczne spotyka się z coraz większym odsetkiem niećwiczących uczniów (Bochenek, Grabowiec 2013). Udział w zajęciach szkolnych jest dla uczniów obowiązkowy. W praktyce natomiast, nie uczestniczą oni w tych zajęciach przede wszystkim na podstawie przedkładanych nauczycielowi przedmiotu na piśmie zwolnień od rodziców lub ustnego usprawiedliwiania się samych uczniów (Woynarowska, Mazur, Oblacińska 2015).

Zjawisko absencji uczniów na zajęciach wychowania fizycznego oraz jego przyczyny potwierdziła wspomniana już kontrola Najwyższej Izby Kontroli (2010) wykazując, iż głównymi przyczynami niećwiczenia na lekcji wychowania fizycznego były: brak stroju (33,1%), zwolnienia rodziców – 22,8%

oraz zwolnienia lekarskie – 17,7%, a głównymi powodami unikania zajęć były względy zdrowotne (35%) oraz nieatrakcyjny sposób prowadzenia zajęć (31%). W ocenie NIK spadek liczby uczniów aktywnie uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego na kolejnych etapach edukacji spowodowany jest przede wszystkim: nietrafnie dobranymi programami nauczania, stosowaniem mało atrakcyjnych form prowadzenia zajęć, jak również niepoprawnym systemem oceniania osiągnięć uczniów, a także nieodpowiednią infrastrukturą sportową (Najwyższa Izba Kontroli 2010). Powyższe obserwacje potwierdził również raport NIK z 2013 roku, w którym stwierdzono, iż dla ponad 1/5 uczniów zajęcia wychowania fizycznego nie były prowadzone w ciekawy, interesujący sposób, co głównie wynikało z nieatrakcyjnej metodyki prowadzenia zajęć. W latach szkolnych 2009/2010–2011/2012 odnotowano na kolejnych etapach edukacji w dalszym ciągu zmniejszającą się frekwencję na zajęciach wychowania fizycznego (Najwyższa Izba Kontroli 2013). Jak podają Woynarowska, Mazur, Oblacińska (2015) w roku 2013, w walce z problemem absencji uczniów na zajęciach wychowania fizycznego, Ministerstwo Sportu i Turystyki zainicjowało kampanię społeczną „Stop zwolnieniom w WF”, powiązaną z programem „WF z klasą” (organizowaną przez Centrum Edukacji Obywatelskiej), w której w drugiej edycji w roku szkolnym 2014/2015 uczestniczyło 1460 szkół.

Problem zwolnień z zajęć wychowania fizycznego w szkole nie jest w Polsce nowy. Z drugiej strony, nie ma wielu reprezentatywnych i aktualnych badań naukowych, które potwierdzałyby skalę tego zjawiska. Zdaniem Rogackiej (2015), głównymi przyczynami zwalniania uczniów z aktywnego udziału w wychowaniu fizycznym są nieodpowiednie programy nauczania i ich niedostosowanie do potrzeb dzieci i młodzieży, przekonanie o małej atrakcyjności zajęć, obawa przed otrzymaniem słabej oceny oraz lęk przed ośmieszeniem. Rzepecka (2016) dodaje, iż powodami zwolnień uczniów

z zajęć wychowania fizycznego są także stosowanie mało atrakcyjnych form i metod pracy przez nauczycieli, brak informacji zwrotnej podczas ćwiczeń i brak indywidualnego podejścia do ucznia o różnej sprawności fizycznej. Problem zwolnień z zajęć wychowania fizycznego zdaniem Rogackiej (2015) w dużej mierze dotyczy uczniów mniej sprawnych fizycznie. Autorka podkreśla, iż problem ten nie tkwi w niewłaściwych regulacjach prawnych.

Rozmiarów zjawiska niećwiczenia na zajęciach wychowania fizycznego nie oszacowało też Ministerstwo Edukacji Narodowej. Przyczynkowymi danymi dysponują kuratoria oświaty oraz niektóre samorządy. W 2007 roku w Krakowie 10% uczniów szkół ponadgimnazjalnych (około 15 tysięcy) posiadało stałe zwolnienia lekarskie. Podobnie było w Łodzi i Gdańsku. W trójmiejskich szkołach ponadgimnazjalnych problem ten dotyczy 40% dziewcząt (Pawlicka 2007). Zdaniem Woynarowskiej, Mazur i Oblacińskiej (2015) częste nieuczestniczenie uczniów w zajęciach wychowania fizycznego jest w polskich szkołach zjawiskiem powszechnym i uniemożliwia osiągnięcie przez młodzież zalecanego poziomu aktywności fizycznej, a przez szkołę celów zapisanych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Badania ankietowe przeprowadzone w Instytucie Matki i Dziecka (2013) wykazały natomiast, iż co trzecie dziecko nie uczestniczyło regularnie, bądź wcale nie brało udziału w lekcjach wychowania fizycznego, a odsetek zwolnionych dziewcząt z otyłością był 2-krotnie wyższy niż ich nieotyłych rówieśniczek. Zaustowska (2007) z kolei, badała 827 uczniów szkoły ponadgimnazjalnej w Wejherowie i stwierdziła, że odsetek uczniów niećwiczących z roku na rok zwiększał się. Niećwiczący to 11% uczniów (16% dziewcząt i 4-8% chłopców). Zauważyła ona również zbyt częste zwolnienia wystawiane przez rodziców czy lekarzy. Dobosz i Trzcińska (2000) z kolei stwierdzili, że odsetek uczniów niećwiczących podczas lekcji wychowania fizycz-

nego wahał się w granicach: 3,2% (klasa 2) do 6,1% (klasa 7) w szkole podstawowej i 7,3% (klasa 1) do 12,4% (klasa 5) w szkole średniej. Główną przyczyną unikania ćwiczeń ruchowych były zwolnienia lekarskie (w szkole podstawowej 3,14% chłopców i 3,63% dziewcząt; w szkole średniej 5,64% chłopców i 10,13% dziewcząt). Badania te były jednak przyczynkowe i obejmowały niewielką, niereprezentacyjną część populacji uczniowskich.

Analiza Białek, Fili i Zielonka (2015) wykazała, iż niemal dwie trzecie nauczycieli (61%) stwierdziło, że średnio na jednej lekcji wychowania fizycznego w tygodniu nie ćwiczą dwie osoby. Nieco ponad 1/5 badanych (23%) wskazała 3 uczniów. 8% nauczycieli zaznaczyło, iż średnio na 1 godzinie lekcyjnej wychowania fizycznego nie ćwiczy ponad pięcioro uczniów. Autorzy wykazali ponadto, iż dziewczęta wraz z wiekiem, coraz częściej są nieobecne na zajęciach wychowania fizycznego lub są obecne, lecz w nich aktywnie nie uczestniczą. Pomiędzy chłopcami z klas 1-3 i 4-6 z kolei, nie zaobserwowano istotnych różnic. Autorzy wykazali również, iż najczęstszym (68%) powodem nieuczestniczenia uczniów w zajęciach były okazjonalne zwolnienia od rodziców. Nieco rzadszym powodem (61% wskazań) było czasowe zwolnienie lekarskie. Co trzeci nauczyciel (33%) za powód niećwiczenia uznał nieprzygotowanie ucznia (najczęściej brak stroju). Stałe zwolnienie lekarskie, jako powód zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego z kolei, zaznaczyło 12% badanych.

Wojtyła, Biliński, Bojar i wsp. (2011) analizując aktywność fizyczną 12 005 uczniów szkół gimnazjalnych z terenu całej Polski ocenił, iż jako powód nieuczestniczenia w zajęciach sportowych 55% badanych podaje długoterminowe zwolnienie lekarskie. Przyczyną są zwykle choroby układu kostnego, choroby układu krwionośnego i alergie. Wśród innych powodów wymieniane są między innymi: brak chęci, brak lekcji wychowania fizycznego,

brak stroju i złe relacje z nauczycielem. Autorzy zaznaczają, iż 89% badanych lubi lekcje z wychowania fizycznego.

Od 1 września 2015 r. zmienił się w Polsce sposób zwalniania uczniów z zajęć wychowania fizycznego przez dyrektora szkoły. Na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń bądź całkowitego zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego dyrektor może zwolnić ucznia całkowicie z wychowania fizycznego lub tylko z wykonywania określonych ćwiczeń. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z zajęć wychowania fizycznego. Opinię lekarską wskazującą na konieczność zwolnienia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na okres dłuższy niż jeden miesiąc, należy przekazać dyrektorowi szkoły. Opinię lekarską, wskazującą na konieczność zwolnienia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na okres nie dłuższy niż jeden miesiąc, należy przekazać nauczycielowi wychowania fizycznego, który obowiązany jest przechowywać je do końca danego roku szkolnego, czyli do 31 sierpnia. O zwolnienie ucznia niepełnoletniego z zajęć wychowania fizycznego występują rodzice, z kolei uczeń pełnoletni podanie takie składa w swoim imieniu. Podanie z dołączoną opinią lekarza należy złożyć w przypadku zwolnienia dotyczącego I semestru i całego roku – do 15 września danego roku szkolnego, a w przypadku zwolnienia dotyczącego II semestru – do 15 stycznia danego roku szkolnego⁴.

⁴ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. 2015, poz. 843).

3. Metodologia badań

3.1. Cel badań, pytania badawcze

Celem badań była charakterystyka oraz analiza ilościowa i jakościowa wybranych aspektów wychowania fizycznego w szkołach województwa śląskiego. Dla oceny warunków realizacji wychowania fizycznego i form promocji aktywności fizycznej w tych placówkach zebrano informacje na temat poszczególnych elementów procesu wychowania fizycznego. Analizie poddano także uwarunkowania uczestnictwa dzieci i młodzieży wraz z próbą określenia głównych przyczyn niećwiczenia uczniów na lekcjach wychowania fizycznego.

Przed przystąpieniem do badań sformułowano następujące pytania badawcze:

1. W jakich warunkach realizowane są lekcje wychowania fizycznego w szkołach województwa śląskiego?
2. Jakie formy promocji aktywności fizycznej uwzględniają szkolne programy wychowania fizycznego, czy zawierają wiadomości związane z aktywnością fizyczną uczniów w czasie wolnym?
3. Czy warunki do wychowania fizycznego i formy promocji aktywności fizycznej są odmienne w szkołach miejskich i wiejskich województwa śląskiego?
4. Jaka jest opinia nauczycieli wychowania fizycznego na temat promocji aktywności fizycznej w szkołach?

5. Jaki jest odsetek uczniów niećwiczących w porównaniu do aktywnie uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego?
6. Jaki jest odsetek uczniów stale zwolnionych z wychowania fizycznego przez dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach?
7. Czy istnieją istotne różnice pomiędzy odsetkiem uczniów niećwiczących w zależności od płci, typu lekcji i rodzaju szkoły?
8. Jakie są przyczyny unikania aktywnego uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego?
9. Czy istnieją istotne różnice między uczestnictwem uczniów na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach miejskich i wiejskich?

3.2. Charakterystyka materiału badawczego

Badania zostały wykonane w listopadzie i grudniu 2012 i 2013 roku w szkołach dwóch środowisk – miejskim i wiejskim. Z liczby 3125 szkół wylosowano reprezentatywną liczbę do badań. Badaniami objęto 342 szkoły województwa śląskiego. Informację o szkołach pozyskano z systemu informacji oświatowej w Katowicach. Wielkość reprezentatywnej próby szkół województwa śląskiego wyliczono na podstawie koncepcji szacowania wielkości próby do badania opisowego w badaniach ilościowych (Gang Xu 1999). W losowaniu szkół zastosowano generator liczb losowych RAND programu Microsoft Office Excel. Funkcja ta zwraca liczbę losową o równomiernym rozkładzie, która jest większa lub równa 0 i mniejsza od 1. Zwracana liczba zmienia się po każdym ponownym obliczeniu komórki zawierającej tę funkcję (Rotz i wsp. 2001). Spośród 342 wylosowanych szkół 212 znajdowało się w miastach, a 130 na wsiach, 137 były szkołami podstawowymi, 88 gimnazjami i 117 szkołami ponadgimnazjalnymi (tab. 1).

Tabela 1. Liczba wylosowanych szkół względem typu i lokalizacji

Lokalizacja szkoły	Szkoly podstawowe		Szkoly gimnazjalne		Szkoly ponadgimnazjalne		Razem
	N	%	N	%	N	%	N
Miasta	58	27,5	37	17,5	117	55	212
Wsie	79	61	51	39	-	-	130
Razem	137	40	88	26	117	34	342

N – liczba badanych, % – procent (we wszystkich tab.)

Badania uwarunkowań uczestnictwa w lekcjach przeprowadzono w jednym tygodniu na przełomie listopada i grudnia roku szkolnego 2011/2012 i 2012/2013. Analizie poddano wyniki zebrane w trakcie 8430 lekcji wychowania fizycznego. Uzyskano dane z 2754 lekcji dziewcząt i 2880 lekcji chłopców oraz 2796 lekcji koedukacyjnych (tab. 2).

W badanym tygodniu prowadzono różne typy lekcji, co przedstawiono w tabeli 3.

Na przeprowadzenie badań otrzymano zgodę Śląskiego Kuratora Oświaty. Badania zostały zaaprobowane przez Uczelnianą Komisję Bioetyczną ds. Badań Naukowych AWF w Katowicach (decyzja KB/23/15 z dnia 1 lipca 2015 roku).

Tabela 2. Obserwowane lekcje wychowania fizycznego

Płeć ćwiczących na lekcji	Szkoły podstawowe						Szkoły gimnazjalne						Szkoły ponadgimnazjalne	
	Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		Razem		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Dziewczęta	385	20,9	250	18,5	635	19,7	515	35,8	567	39,4	1082	37,6	1037	44
Chłopcy	463	25,1	258	19,1	721	22,1	495	34,4	578	40,1	1073	37,3	1086	46
Zajęcia koedukacyjne	995	54	842	62,4	1837	58,2	428	29,8	295	20,5	723	25,1	236	10
Razem	1843	100	1350	100	3193	100	1438	100	1440	100	2878	100	2359	100

Tabela 3. Rodzaje obserwowanych lekcji wychowania fizycznego

Typ lekcji	Szkoły podstawowe						Szkoły gimnazjalne						Szkoły ponadgimnazjalne	
	Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		Razem		n	%
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%		
Lekkoatletyka	21	1,1	40	3	61	2,1	80	5,6	26	1,8	106	3,7	23	0,97
Gimnastyka	291	15,8	350	25,9	641	20,9	173	12	110	7,6	283	9,8	439	18,61
Pływanie	22	1,2	54	4	76	2,6	43	3	44	3,1	87	3,0	63	2,67
Piłka ręczna	116	6,3	110	8,2	226	7,2	80	5,6	226	15,7	306	10,6	118	5,00
Piłka siatkowa	364	19,8	226	16,7	590	18,3	327	22,7	366	25,4	693	24,1	487	20,64
Piłka koszykowa	411	22,3	260	19,3	671	20,8	213	14,8	139	9,7	352	12,2	333	14,12
Piłka nożna	171	9,3	148	11	319	10,1	186	12,9	255	17,7	441	15,3	215	9,11
Ćwiczenia muz.-ruch.	26	1,4	25	1,9	51	1,6	31	2,2	27	1,9	58	2	191	8,10
Zajęcia w terenie	39	2,1	6	0,4	45	1,3	5	0,4	3	0,2	8	0,3	11	0,47
Inne	382	20,7	131	9,7	513	15,2	300	20,9	244	16,9	544	18,9	479	20,31
Razem	1843	100	1350	100	3193	100	1438	100	1440	100	2878	100	2359	100

3.3. Zastosowane metody i narzędzia badawcze

Badania oceny warunków realizacji wychowania fizycznego i form promocji aktywności fizycznej przeprowadzono za pomocą metody sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety (Załącznik 1), który składał się z listu intencyjnego do dyrektora szkoły i nauczyciela wychowania fizycznego oraz 26 pytań głównych i pytań dodatkowych w 9 działach. Ankieta została sprawdzona w poprzednich badaniach pilotażowych na przełomie 2008/2009 roku. Trafność i rzetelność narzędzia badawczego opisano w publikacji (Tomik 2012). Respondentami byli wyznaczeni przez dyrektora szkoły nauczyciele wychowania fizycznego, którzy zostali wcześniej poinstruowani w indywidualnej rozmowie z ankierem o sposobie wypełniania ankiety.

W badaniach uwarunkowań uczestnictwa uczniów w lekcjach wychowania fizycznego zastosowano również metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem innego kwestionariusza ankiety (Załącznik 2). Ankieta została sprawdzona w badaniach pilotażowych w 2010 roku w trakcie 1157 lekcji w 31 szkołach podstawowych (Tomik, Wiśniewski 2011). W wyniku tych badań dokonano zmian w kwestionariuszu. Kwestionariusz składa się z listu intencyjnego do dyrektora szkoły i nauczyciela oraz tabeli, którą wypełniali wszyscy nauczyciele prowadzący lekcje wychowania fizycznego we wszystkich dniach wyznaczonego tygodnia. Wyznaczony przez dyrektora nauczyciel został poinstruowany w indywidualnej rozmowie z ankierem o sposobie wypełniania ankiety. Po każdej lekcji prowadzący zajęcia wypełniał jeden wiersz wpisując w odpowiednie pola cyfry lub symbole. W momencie, gdy na sali gimnastycznej prowadziło zajęcia kilku nauczycieli, każdy wypełniał kwestionariusz odnosząc się do własnej lekcji.

Narzędzia analizy statystycznej

Dla określenia współzależności pomiędzy odsetkiem niećwiczących na lekcji wychowania fizycznego a płcią, klasą oraz typem lekcji posłużono się testem wskaźnika struktury. Przyjęto poziom istotności $p < 0,05$, co oznacza, że odsetek ten w odniesieniu do płci, klasy i typu lekcji istotnie różni się od odsetka niećwiczących całej badanej populacji. Rzetelność przyjętej metody potwierdzono przez porównanie wyników badań własnych z kuratorskim sondażem diagnostycznym dyrektorów (informacja uzyskana z Kuratorium Oświaty w Katowicach). Z danych Kuratorium wynika, że w szkołach województwa śląskiego z zajęć wychowania fizycznego zwolnionych było 17950 uczniów, czyli 3,7% (stan na dzień 31 stycznia 2013 roku), zaś w badaniach własnych uzyskano odsetek zbliżony – stale zwolnionych było 3,07%. Pozwala to na potwierdzenie rzetelności przyjętej metody oceny zjawiska niećwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego. Trafność badań została też pozytywnie oceniona przez sędziów kompetentnych na etapie badań pilotażowych.

4. Warunki realizacji wychowania fizycznego i formy promocji aktywności fizycznej w szkołach województwa śląskiego

4.1. Warunki realizacji zajęć wychowania fizycznego

Ponad połowa lekcji wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego we wszystkich typach badanych szkół odbywała się w sali gimnastycznej: w szkołach podstawowych – 60,27%, gimnazjach – 61,83%, szkołach ponadgimnazjalnych – 61,26%. Najmniejszy odsetek zajęć odbywał się w miejskich szkołach podstawowych w warunkach nietypowych – mała sala zastępcza (1,43%), zaś w szkole gimnazjalnej zarówno na wsiach, jak i w miastach najrzadziej lekcje prowadzone były na pływalniach – średnio 2,65%. Również w szkole ponadgimnazjalnej najmniej realizowanych zajęć odbywało się na basenie (3,45%) (tab. 4).

W kwestionariuszu ankiety „warunki trudne” określono, jako zajęcia dwóch lub trzech klas na jednej sali gimnastycznej, zajęcia na korytarzu lub sali zastępczej. Według ankietowanych w każdym typie szkół miejskich prawie 1/3 zajęć była prowadzona w warunkach trudnych (tab. 5).

Tabela 4. Odsetek lekcji wychowania fizycznego odbywających się na poszczególnych obiektach rekreacyjno-sportowych w ciągu roku szkolnego

Miejsce zajęć	Szkoły podstawowe (N=137)				Szkoły gimnazjalne (N=88)				Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)		Razem (N=342)
	Razem %	Miasto %	Wieś %	Razem %	Miasto %	Wieś %	Miasto %	Miasto %			
Sala gimnastyczna	60,27	62,72	57,82	61,83	59,73	63,92	61,26				
	4,53	3,84	5,22	2,65	2,67	2,63	3,45				
Pływalnia	27,77	28	27,55	23,79	22,66	24,92	20,67				
Boisko szkolne	2,73	4	1,46	3,94	5,09	2,80	5,27				
Park, las	4,70	1,43	7,95	7,79	9,85	5,73	9,35				
Inne											

Tabela 5. Średni odsetek lekcji wychowania fizycznego odbywających się w ciągu całego roku szkolnego w warunkach trudnych

Lokalizacja	Szkoły podstawowe (N=137)	Szkoły gimnazjalne (N=88)	Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)	Razem (N=342)
	%	%	%	%
Miasta	27,21	35,14	31,96	31,44
Wsie	17,32	22,55	-	19,93
Razem	22,7	28,84	31,96	25,7

W ocenie nauczycieli ilość sprzętu sportowego była najczęściej „wystarczająca”. W miejskich szkołach podstawowych na tą odpowiedź przypadło 50%, zaś w wiejskich szkołach podstawowych 59,50%. Podobnie było w szkołach gimnazjalnych. Niewiele mniejszy wynik był w miejskich gimnazjach – 43,24%, a w wiejskich – 41,18%. W szkołach ponadgimnazjalnych ocenę „wystarczająco” wskazało 44,44% respondentów. Znaczna liczba respondentów oceniła ilość sprzętu jako „dużą”, gdzie w miejskich szkołach podstawowych, to 29,31%, a w wiejskich 25,32%. W szkołach gimnazjalnych 27,02% (miejskie) i 29,41% (wiejskie). W szkołach ponadgimnazjalnych odpowiedź „dużo” wskazało 24% nauczycieli. W ocenie nauczycieli ilość sprzętu sportowego jest najczęściej „wystarczająca”. Zakładając, że odpowiedzi „bardzo dużo”, „dużo” i „wystarczająco” były ocenami pozytywnymi można zauważyć, że najwięcej pozytywnych odpowiedzi udzielili nauczyciele szkół gimnazjalnych – 88,7% i podstawowych – 81,8% (tab. 6).

W tabeli 7 znajdują się odpowiedzi na temat bazy sportowej dostępnej w szkole. Nauczyciele szkół podstawowych najczęściej określali bazę sportową, jako „dobrą” (33,6%). W wiejskich szkołach podstawowych nauczyciele najczęściej oceniali bazę sportową szkoły jako „dobra” – 29,11%, lecz niewiele mniej odpowiedzi przypadło na „bardzo dobra” i „wystarczająca” – po 26,59%. W miejskich gimnazjach najwięcej odpowiedzi przypadło na ocenę „wystarczająco” – 35,13%, zaś w wiejskich gimnazjach najczęściej wskazywano odpowiedź „bardzo dobra” – 43,13%. W szkołach ponadgimnazjalnych największy odsetek odpowiedzi przypadł na ocenę „słaba” i wyniósł 34,19%.

4.2. Szkolne programy wychowania fizycznego

Bardzo często programy realizowane w szkole zależą od zaplecza sportowego. W badanych szkołach najbardziej popularnymi formami aktywności fizycznej były gry zespołowe. Najczęściej wymieniano: siatkówkę, koszykówkę i piłkę nożną (100% we wszystkich typach przebadanych szkół). W niewielu mniej szkołach na lekcjach wychowania fizycznego realizowana była piłka ręczna. W miejskich szkołach podstawowych, to 96,55%, a w wiejskich podstawówkach 94,93%.

W szkołach gimnazjalnych zarówno w miastach, jak i na wsiach piłka ręczna była wskazywana przez każdego nauczyciela – 100%, zaś w szkołach ponadgimnazjalnych 96,58%. Ze sportów indywidualnych najbardziej popularna okazała się lekka atletyka – 100% przebadanych szkół, oraz gimnastyka (miejskie szkoły podstawowe – 94,82% oraz wiejskie szkoły podstawowe oraz gimnazja miejskie i wiejskie – 100%, szkoły ponadgimnazjalne – 99,15%). Znaczną popularnością cieszyły się zajęcia tenisa stołowego i rytm-muzyka-taniec, których średni procent wszystkich typów szkół (miasta i wieś) wyniósł 80,11% oraz atletyka terenowa – 65,20% (tab. 8).

Tabela 8. Formy aktywności fizycznej w programach wychowania fizycznego

Forma aktywności fizycznej	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=88)	Razem (N=342)		
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś					
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%				
	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	117	100	342	100
Siatkówka	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	117	100	342	100
Koszykówka	131	95,62	56	96,55	75	94,93	88	100	37	100	51	100	113	96,58	332	97,07
Piłka ręczna	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	117	100	342	100
Piłka nożna	39	28,5	14	24,13	25	31,64	28	31,81	16	43,24	12	23,53	27	23,07	94	27,48
Pływanie	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	117	100	342	100
Lekka atletyka	134	97,81	55	94,82	79	100	88	100	37	100	51	100	116	99,15	338	98,83
Gimnastyka	101	73,72	35	60,34	66	83,54	83	94,31	37	100	46	90,19	90	76,92	274	80,11
Rytm- muzyka- taniec	14	10,21	10	17,24	4	5,06	16	18,18	8	21,62	8	15,69	55	47	85	24,85
Łyżwiarstwo	24	17,51	10	17,24	14	17,72	5	5,68	3	8,10	2	3,92	2	1,71	31	9,06
Saneczkarstwo	3	2,2	0	0	3	3,80	6	6,81	0	0	6	11,76	7	5,98	16	4,67
Narciarstwo biegowe																

Forma aktywności fizycznej	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=88)			Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś						
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Narciarstwo zjazdowe	0	0	0	0	0	0	4	4,54	3	8,10	1	1,96	11	9,40	15	4,38	
Atletyka terenowa	89	65	35	60,34	54	68,35	66	75	30	81,08	36	70,59	68	58,12	223	65,20	
Biegi na orientację	9	6,56	5	8,62	4	5,06	11	12,5	6	16,21	5	9,80	21	17,95	41	11,98	
Nordic walking	19	13,86	3	5,17	16	20,25	18	20,45	10	27,02	8	15,69	15	12,82	52	15,20	
Wrotkarstwo	3	2,2	3	5,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,87	
Jazda na rowerze	21	15,32	9	15,51	12	15,19	5	5,68	3	8,10	2	3,92	2	1,71	28	8,18	
Badminton	55	40,14	16	27,58	39	49,36	47	53,40	29	78,37	18	35,29	65	55,55	167	48,83	
Tenis ziemny	2	1,45	2	3,44	0	0	12	13,63	6	16,21	6	11,76	15	12,82	29	8,47	
Tenis stołowy	108	78,83	42	72,41	66	83,54	68	77,27	37	100	31	60,78	98	83,76	274	80,11	
Sporty walki	0	0	0	0	0	0	2	2,27	2	5,40	0	0	11	9,40	13	3,80	
Joga	3	2,2	0	0	3	3,80	6	6,81	3	8,10	3	5,88	12	10,26	21	6,14	
Sporty siłowe	3	2,2	0	0	3	3,80	13	14,77	9	24,32	4	7,84	51	43,59	67	19,59	
Zabawy ruchowe	5	3,64	5	8,62	0	0	3	3,40	3	8,10	0	0	4	3,42	12	3,50	
Unihokej	22	16,1	13	22,41	9	11,39	4	4,54	3	8,10	1	1,96	15	12,82	41	11,98	
Aerobik	0	0	0	0	0	0	2	2,27	2	5,40	0	0	11	9,40	13	3,80	

4.3. Problematyka aktywności fizycznej w programach wychowawczych szkoły

Na pytanie dotyczące promocji aktywności fizycznej w programie wychowawczym szkoły nauczyciele najczęściej odpowiadali twierdząco. Odpowiedź „tak” wskazało 79,5% respondentów wszystkich typów szkół. 23 nauczycieli (6,7%) wskazało, iż w programie wychowawczym szkoły nie uwzględniono promocji aktywności fizycznej. Aż 13,8% respondentów nie wiedziało, czy w programie wychowawczym szkoły uwzględniono promocję aktywności fizycznej (tab. 9).

4.4. Organizacja przez szkołę pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych

Średnia liczba ćwiczących uczniów w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych finansowanych z budżetu gminy w miejskich szkołach podstawowych wynosiła 17, wiejskich szkołach podstawowych 18, miejskich szkołach gimnazjalnych 12, wiejskich szkołach gimnazjalnych 16, z kolei w szkołach gimnazjalnych 11 uczniów. W zaledwie 35,7 % szkół organizowane były pozalekcyjne zajęcia ruchowe finansowane z budżetu gminy (powiatu), których celem przeważnie była rekreacja dla ich uczestników (88,5%). Uczestnikiem tych zajęć w 85,2% mógł być każdy uczeń. Prawie 78% uczniów wszystkich szkół brało udział w zajęciach z piłki nożnej, 68% siatkówki, a 52,5% koszykówki. Najrzadziej uczniowie brali udział w dodatkowych zajęciach z gimnastyki (3,3%) i pływania (22,1%) (tab. 10).

Charakterystykę pozalekcyjnych zajęć ruchowych, za które prowadzący je nauczyciel nie otrzymywał dodatkowego wynagrodzenia przedstawia tabela 11. W ponad 53% (55,5% wiejskich i miejskich szkół podstawowych, 67% wiejskich i miejskich szkół gimnazjalnych i 41,9% badanych szkół po-

Tabela 9. Promocja aktywności fizycznej w programie wychowawczym szkoły

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)			Razem (N=342)	
	Razem			Wieś			Razem			Miasto			Wieś			N	%
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%			
Tak	112	81,8	48	82,76	64	81,01	75	85,2	32	86,49	43	84,32	85	72,65		272	79,5
Nie	3	2,2	0	0	3	3,80	6	6,8	2	5,41	4	7,84	14	11,97		23	6,7
Nie wiem	22	16	10	17,24	12	15,19	7	8	3	8,10	4	7,84	18	15,38		47	13,8

Tabela 10. Charakterystyka pozalekcyjnych zajęć ruchowych finansowanych z budżetu gminy

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)			Razem (N=342)	
	Razem			Wieś			Razem			Miasto			Wieś			N	%
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%			
Tak	58	42,3	20	34,5	38	48,1	33	37,5	10	27,02	23	45,1	31	26,5		122	35,7
Nie	79	57,7	38	65,5	41	51,9	55	62,5	27	72,98	28	54,9	86	73,5		220	64,3
A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?																	
Tak	53	91,4	20	100	33	86,8	26	78,8	5	50	21	91,3	29	93,5		108	88,5
Nie	3	5,2	0	0	3	7,9	5	15,2	5	50	0	0	0	0		8	6,6
Trudno powiedzieć	2	3,4	0	0	2	5,3	2	6	0	0	2	8,7	2	6,5		6	4,9
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																	
Każdy uczeń	49	84,5	16	80	33	86,8	26	78,8	5	50	21	91,3	29	93,5		104	85,2
Wybrani uczniowie	9	15,5	4	20	5	13,2	7	21,2	5	50	2	8,7	2	6,5		18	14,8
B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?																	
Tak	46	79,3	18	90	28	73,7	26	78,8	8	80	18	78,3	29	93,5		101	82,8
Nie	8	13,8	2	10	6	15,8	0	0	0	0	0	0	2	6,5		10	8,2
Trudno powiedzieć	4	6,9	0	0	4	10,5	7	21,2	2	20	5	21,7	0	0		11	9

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)			Szkoły gimnazjalne (N=88)			Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)		Razem (N=342)							
	Razem	Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś										
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																
Każdy uczeń	48	82,8	15	75	33	86,8	26	78,8	5	50	21	91,3	29	93,5	103	84,4
Wybrani uczniowie	10	17,2	5	25	5	13,2	7	21,2	5	50	2	8,7	2	6,5	19	15,6
C/ W jakich dyscyplinach?																
Siatkówka	34	58,6	17	85	20	52,6	25	75,8	8	80	17	73,9	24	77,4	83	68
Koszykówka	25	43,1	12	60	13	34,2	17	51,5	8	80	9	39,1	22	71	64	52,5
Piłka ręczna	19	32,8	11	55	8	21,1	11	33,3	3	30	8	34,8	18	58	48	39,3
Piłka nożna	43	74,1	15	75	28	73,7	29	87,9	10	100	19	82,6	23	74,2	95	77,9
Pływanie	14	24,1	8	40	6	15,8	9	27,3	3	30	6	26,1	4	12,9	27	22,1
Lekka atletyka	23	39,7	12	60	11	28,9	11	33,3	3	30	8	34,8	13	41,9	47	38,5
Gimnastyka	4	6,9	2	10	2	5,3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	3,3
D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?																
Ile razy w tygodniu																
Raz	34	58,6	7	35	27	71,1	13	39,4	2	20	11	47,9	17	54,8	64	52,5
Dwa	20	34,5	13	65	7	18,4	7	21,2	0	0	7	30,4	6	19,4	33	27
Trzy	0	0	0	0	0	0	2	6	0	0	2	8,7	4	12,9	6	4,9
Cztery i więcej	4	6,9	0	0	4	10,5	11	33,3	8	80	3	13	4	12,9	19	15,6
Ile trwają pojedyncze zajęcia																
45 minut	26	44,8	7	35	19	50	13	39,4	5	50	8	34,8	18	58,1	57	46,7
60 minut	10	17,2	2	10	8	21,1	8	24,2	3	30	5	21,7	0	0	18	14,8
90 minut	22	37,9	11	55	11	28,9	12	36,4	2	20	10	43,5	13	41,9	47	38,5
E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?																
N			17,2		18,7			12,5		16			11,17			

N – liczba badanych, % – procent

Tabela 11. Charakterystyka pozalekcyjnych zajęć ruchowych, za które prowadzący je nauczyciel nie otrzymuje dodatkowego wynagrodzenia

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)		Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		N		%	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tak	61	44,5	30	51,7	31	39,2	29	33	6	16,2	23	41,5	68	58,1	158	46,2
Nie	76	55,5	28	48,3	48	60,8	59	67	31	83,8	28	54,9	49	41,9	184	53,8
Czy jest to suwerenna decyzja nauczyciela																
Tak	59	96,7	30	100	29	93,5	29	100	6	100	23	100	68	100	156	98,7
Nie	2	3,3	0	0	2	6,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1,3
Czy są to dodatkowe obowiązki wykonywane w ramach 40-stu godzin tygodniowego czasu pracy nauczyciela zatrudnionego w pełnym wymiarze zajęć?																
Tak	51	83,6	26	86,7	25	80,6	11	37,9	3	50	8	34,8	55	80,9	117	74
Nie	10	16,4	4	13,3	6	19,4	18	62,1	3	50	15	65,2	13	19,1	41	26
A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?																
Tak	57	93,4	30	100	27	87	29	100	6	100	23	100	55	80,9	141	89,2
Nie	2	3,3	0	0	2	6,5	0	0	0	0	0	0	11	16,2	13	8,2
Trudno powiedzieć	2	3,3	0	0	2	6,5	0	0	0	0	0	0	2	2,9	4	2,6
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																
Każdy uczeń	59	96,7	30	100	29	93,5	29	100	6	0	23	100	64	94,1	152	96,2
Wybrani uczniowie	2	3,3	0	0	2	6,5	0	0	0	0	0	0	4	5,9	6	3,8
B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?																
Tak	48	78,7	25	83,3	23	74,2	21	72,4	3	50	18	78,3	51	75	120	75,9
Nie	9	14,7	3	10	6	19,3	5	17,2	3	50	2	8,7	7	10,3	21	13,3
Trudno powiedzieć	4	6,6	2	6,7	2	6,5	3	10,4	0	0	3	13	10	14,7	17	10,8
Każdy uczeń	57	93,4	28	93,3	29	93,5	27	93,1	6	100	21	91,3	49	72,1	133	84,2
Wybrani uczniowie	4	6,6	2	6,7	2	6,5	2	6,9	0	0	2	8,7	19	27,9	25	15,8

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)				Szkoły gimnazjalne (N=88)				Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)	Razem (N=342)						
	Razem	Miasto	Wieś	C/ W jakich dyscyplinach?	Razem	Miasto	Wieś									
Siatkówka	38	62,3	23	76,7	15	48,4	25	86,2	6	100	19	82,6	61	89,7	124	78,5
Koszykówka	24	39,3	18	60	6	19,4	16	55,2	6	100	10	43,5	49	72	89	56,3
Piłka ręczna	26	42,6	14	46,7	12	38,7	15	51,7	3	50	12	52,2	38	55,9	79	50
Piłka nożna	37	60,7	24	80	13	41,9	16	55,2	3	50	13	56,5	39	57,4	92	58,2
Pływanie	13	21,3	3	10	10	32,3	2	6,9	0	0	2	6,7	9	13,2	24	15,2
Lekka atletyka	26	42,6	17	56,7	9	29	4	13,8	0	0	4	17,4	25	36,8	55	34,8
Gimnastyka	5	8,2	5	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	3,2
Tenis stołowy	11	18	9	30	2	6,5	9	31	0	0	9	39,1	5	7,4	25	15,8
Fitness, aerobik	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	29,4	20	12,7
D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?																
Ile razy w tygodniu																
Raz	35	57,4	17	56,7	18	58,1	13	44,8	3	50	10	43,5	41	60,3	89	56,3
Dwa	19	31,1	11	36,7	8	25,8	14	48,3	3	50	11	47,8	15	22	48	30,4
Trzy	1	1,7	0	0	1	3,2	2	6,9	0	0	2	8,7	7	10,3	10	6,3
Cztery i więcej	6	9,8	2	6,6	4	12,9	0	0	0	0	0	0	5	7,4	11	7
Ile trwają pojedyncze zajęcia																
45 minut	31	50,8	19	63,3	12	38,7	10	34,5	3	50	7	30,4	23	33,8	64	40,5
60 minut	15	24,6	6	20	9	29	10	34,5	0	0	10	43,5	15	22,1	40	25,3
90 minut	15	24,6	5	16,7	10	32,3	9	31	3	50	6	26,1	30	44,1	54	34,2
E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?																
N			16,96		16,93			17,5		15,39				12,03		

nadgimnazjalnych) nauczyciele nie otrzymywali dodatkowego wynagrodzenia za prowadzone zajęcia dodatkowe. Można zauważyć, że w szkołach ponadgimnazjalnych nauczyciele częściej prowadzili zajęcia dodatkowe bezpłatnie. W ocenie 74% ankietowanych zajęcia te były dodatkowymi obowiązkami wykonywanymi w ramach 40-stu godzin tygodniowego czasu pracy nauczyciela zatrudnionego w pełnym wymiarze zajęć, a ich celem była rekreacja (89,2%) oraz przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym (75,9%). Uczestnikiem tych zajęć mógł być każdy uczeń. Średnia liczba ćwiczących uczniów w ramach tych zajęć w miejskich i wiejskich szkołach podstawowych wynosiła blisko 17, miejskich szkołach gimnazjalnych 17 osób, wiejskich szkołach gimnazjalnych 15, z kolei w szkołach ponadgimnazjalnych – 12 osób. Odpowiednio 96,2% i 84,2%. 78,5% uczestników wszystkich szkół brało udział w zajęciach z siatkówki, 58,2% piłki nożnej, a 56,3% koszykówki. Najrzadziej ankietowani uczniowie brali udział w zajęciach z gimnastyki, fitnessu, aerobiku oraz pływania.

We wszystkich badanych szkołach miejskich i wiejskich organizowane były pozalekcyjne zajęcia ruchowe w ramach „godzin karcianych”. Celem tych zajęć były przede wszystkim rekreacja dla ich uczestników (95,9% ogółu badanych szkół), a także przygotowanie do współzawodnictwa sportowego (ponad 75% odpowiedzi). Większość nauczycieli wskazywała, że każdy uczeń mógł być uczestnikiem tego rodzaju zajęć. Najczęściej, w ramach „godzin karcianych” uczniowie uczęszczali na zajęcia sportowe z siatkówki (78,9% ogółu), piłki nożnej (68,7%) oraz koszykówki (59,6%). Zajęcia tego typu odbywały się średnio raz w tygodniu (60,2%), a ich średni czas trwania wynosił 45 minut (54,7%). Średnia liczba ćwiczących uczniów w ramach tych zajęć w miejskich szkołach podstawowych wynosiła 16, wiejskich

szkołach podstawowych blisko 15 uczniów, miejskich szkołach gimnazjalnych 13 osób, wiejskich szkołach gimnazjalnych 17, z kolei w szkołach ponadgimnazjalnych – 12 osób (tab. 12).

W części szkół (21%) organizowane były zajęcia ruchowe finansowane z budżetu przeznaczonego na działania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu. Średnia liczba ćwiczących uczniów w ramach tych zajęć w miejskich szkołach podstawowych wynosiła 20, wiejskich szkołach podstawowych 18 uczniów, miejskich szkołach gimnazjalnych 16 osób, wiejskich szkołach gimnazjalnych 13, z kolei w szkołach ponadgimnazjalnych – 14 osób. Przeważająca liczba respondentów (91,6%) uważała, iż celem tych zajęć była rekreacja dla ich uczestników i każdy uczeń mógł brać w nich udział (83,3%). Według 57% ankietowanych celem tych zajęć było przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym, a ich uczestnikiem mógł być każdy uczeń (ponad 80% odpowiedzi). Najczęściej uprawianymi dyscyplinami sportowymi w ramach tych zajęć były: siatkówka (65,3% spośród wszystkich badanych szkół) oraz piłka nożna (61,1%). Zajęcia ruchowe tego typu prowadzone były średnio raz w tygodniu (blisko 60% ankietowanych) przez 45 minut (nieco ponad 40% odpowiedzi).

W ramach zajęć pozalekcyjnych w większości szkół organizowane były Szkolne Igrzyska Sportowe. W miejskich szkołach podstawowych uczestniczyło w nich średnio 19 uczniów, w wiejskich szkołach podstawowych 15, w miejskich szkołach gimnazjalnych 15 osób, wiejskich szkołach gimnazjalnych blisko 14 uczniów, w szkołach ponadgimnazjalnych – 14 osób. Według zdecydowanej większości respondentów każdy uczeń może wziąć udział w Szkolnych Igrzyskach Sportowych. Współzawodnictwo między klasami odbywało się przeciętnie raz w tygodniu (według ponad 70% ankietowanych) przez 45 minut (46,4%) (tab. 14).

Tabela 12. Charakterystyka pozalekcyjnych zajęć ruchowych w ramach „godzin karcanych”

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)				Szkoły gimnazjalne (N=88)				Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)				Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		Razem	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tak	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	342	100
Nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?														
Tak	130	94,9	58	100	72	91,2	88	100	37	100	51	100	328	95,9
Nie	5	3,6	0	0	5	6,3	0	0	0	0	0	0	10	2,9
Trudno powiedzieć	2	1,5	0	0	2	2,5	0	0	0	0	0	0	4	1,2
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?														
Każdy uczeń	133	97,1	56	96,6	77	97,5	83	94,3	32	86,5	51	100	317	92,7
Wybrani uczniowie	4	2,9	2	3,4	2	2,5	5	5,7	5	13,5	0	0	25	7,3
B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?														
Tak	87	63,5	43	74,1	44	55,7	72	81,8	32	86,5	40	78,4	257	75,1
Nie	39	28,5	15	25,9	24	30,4	11	12,5	5	13,5	6	11,8	67	19,6
Trudno powiedzieć	11	8	0	0	11	13,9	5	5,7	0	0	5	9,8	18	5,3
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?														
Każdy uczeń	135	98,5	58	100	77	97,5	76	86,4	31	83,8	45	88,2	299	87,4
Wybrani uczniowie	2	1,5	0	0	2	2,5	12	13,6	6	16,2	6	11,8	43	12,6

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)			Szkoły gimnazjalne (N=88)			Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)	Razem (N=342)								
	Razem	Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś										
C/ W jakich dyscyplinach?																
Siatkówka	93	67,9	51	87,9	42	53,2	73	83	34	91,9	39	76,5	104	88,9	270	78,9
Koszykówka	59	43,1	33	56,9	26	32,9	61	69,3	34	91,9	27	52,9	84	71,8	204	59,6
Piłka ręczna	56	40,9	27	46,6	29	36,7	53	60,2	27	73	26	51	64	54,7	173	50,6
Piłka nożna	89	65	43	74,1	46	58,2	70	79,5	29	78,4	41	80,4	76	65	235	68,7
Pływanie	25	18,2	8	13,8	17	21,5	16	18,2	6	16,2	10	19,6	9	7,7	50	14,6
Lekka atletyka	36	26,3	28	48,3	8	10,1	32	36,4	18	48,6	14	27,5	33	28,2	101	29,5
Gimnastyka	17	12,4	10	17,2	7	8,9	8	9,1	6	16,2	2	3,9	8	6,8	33	9,6
Tenis stołowy	19	13,9	9	15,5	10	12,7	30	34,1	18	48,6	12	23,5	19	16,2	68	19,9
Fitness, aerobik	8	5,8	8	13,8	0	0	5	5,7	5	13,5	0	0	46	39,3	59	17,3
D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?																
Ile razy w tygodniu																
Raz	75	54,7	23	39,7	52	65,8	45	51,1	15	40,6	30	58,8	86	73,5	206	60,2
Dwa	52	37,9	27	46,6	25	31,7	27	30,7	10	27	17	33,3	13	11,1	92	26,9
Trzy	5	3,7	3	5,2	2	2,5	4	4,6	0	0	4	7,9	5	4,3	14	4,1
Cztery i więcej	5	3,7	5	8,6	0	0	12	13,6	12	32,4	0	0	13	11,1	30	8,8
Ile trwają pojedyncze zajęcia																
45 minut	92	67,2	40	69	52	65,8	36	40,9	13	35,1	23	45,1	59	50,4	187	54,7
60 minut	31	22,6	13	22,4	18	22,8	17	19,3	7	18,9	10	19,6	26	22,2	74	21,6
90 minut	14	10,2	5	8,6	9	11,4	35	39,8	17	46	18	35,3	32	27,4	81	23,7
E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?																
N			16,02		14,9				13,06		17,77			12,65		

Tabela 13. Charakterystyka zajęć ruchowych finansowanych z budżetu profilaktycznego

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)			Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś						
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tak	38	27,7	12	20,7	26	32,9	21	23,9	8	21,6	13	25,5	13	11,1	72	21,1	
Nie	99	72,3	46	79,3	53	67,1	67	76,1	29	78,4	38	74,5	104	88,9	270	78,9	
A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?																	
Tak	34	89,4	12	100	22	84,6	19	90,5	8	100	11	84,6	13	100	66	91,6	
Nie	2	5,3	0	0	2	7,7	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,8	
Trudno powiedzieć	2	5,3	0	0	2	7,7	2	9,5	0	0	2	15,4	0	0	4	5,6	
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																	
Każdy uczeń	32	84,2	12	100	20	76,9	15	71,4	8	100	7	53,8	13	100	60	83,3	
Wybrani uczniowie	6	15,8	0	0	6	23,1	6	28,6	0	0	6	46,2	0	0	12	16,7	
B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?																	
Tak	27	71	12	100	15	57,7	9	42,9	3	37,5	6	46,2	5	38,5	41	57	
Nie	8	21,1	0	0	8	30,8	9	42,9	2	27	7	53,8	8	61,5	25	34,7	
Trudno powiedzieć	3	7,9	0	0	3	11,5	3	14,2	3	37,5	0	0	0	0	6	8,3	
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																	
Każdy uczeń	28	73,7	12	100	16	61,5	17	81	8	100	9	69,2	13	100	58	80,6	
Wybrani uczniowie	10	26,3	0	0	10	38,5	4	19	0	0	4	30,8	0	0	14	19,4	

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)			Szkoły gimnazjalne (N=88)			Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)	Razem (N=342)								
	Razem	Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś										
C/ W jakich dyscyplinach?																
Siatkówka	18	47,4	6	50	12	46,2	16	76,2	8	100	8	61,5	13	100	47	65,3
Koszykówka	10	26,3	3	25	7	26,9	5	23,8	5	62,5	0	0	5	38,5	20	27,8
Piłka ręczna	4	10,5	0	0	4	15,4	3	14,2	3	37,5	0	0	5	38,5	12	16,7
Piłka nożna	23	60,5	12	100	11	42,3	11	52,4	5	62,5	6	46,2	10	76,9	44	61,1
Pływanie	11	28,9	0	0	11	42,3	3	14,2	0	0	3	23,1	3	23,1	17	23,6
Lekka atletyka	5	13,2	3	25	2	7,7	0	0	0	0	0	0	5	38,5	10	13,9
Gimnastyka	3	7,9	3	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4,2
Tenis stołowy	6	5,8	3	25	3	11,5	4	19	2	25	2	15,4	3	23,1	13	18,1
Fitness, aerobik	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	23,1	3	4,2
D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?																
Ile razy w tygodniu																
Raz	23	60,5	6	50	17	65,4	11	52,4	0	0	11	84,6	8	61,5	42	58,3
Dwa	7	18,4	0	0	7	26,9	4	19	4	50	0	0	5	38,5	16	22,2
Trzy	3	7,9	3	25	0	0	6	28,6	4	50	2	15,4	0	0	9	12,5
Cztery i więcej	5	13,2	3	25	2	7,7	0	0	0	0	0	0	0	0	5	7
Ile trwają pojedyncze zajęcia																
45 minut	21	55,3	6	50	15	57,7	3	14,2	3	37,5	0	0	5	38,5	29	40,3
60 minut	13	34,2	6	50	7	26,9	9	42,9	0	0	9	69,2	0	0	22	30,6
90 minut	4	10,5	0	0	4	15,4	9	42,9	5	62,5	4	30,8	8	61,5	21	29,1
E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?																
N		20,25		18,13				16		13,85		14,23				

Tabela 14 Charakterystyka Szkolnych Igrzysk Sportowych

Ocena nauczyciela	Szkoly podstawowe (N=137)						Szkoly gimnazjalne (N=88)						Szkoly ponadgimnazjalne (N=117)			Razem (N=342)		
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		N		%		N	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tak	95	69,3	40	69	55	69,6	70	79,5	27	73	43	84,3	102	87,2	267	78,1		
Nie	42	30,7	18	31	24	30,4	18	20,5	10	27	8	15,7	15	12,8	75	21,9		
A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?																		
Tak	93	97,9	40	100	53	96,4	67	95,7	24	88,9	43	100	102	100	262	98,1		
Nie	0	0	0	0	0	0	3	4,3	3	11,1	0	0	0	0	3	1,1		
Trudno powiedzieć	2	2,1	0	0	2	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0,8		
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																		
Każdy uczeń	95	100	40	100	55	100	70	100	27	100	43	100	99	97,1	264	98,9		
Wybrani uczniowie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2,9	3	1,1		
B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?																		
Tak	71	74,7	28	70	43	78,2	51	72,9	21	77,8	30	69,8	59	57,9	181	67,8		
Nie	19	20	9	22,5	10	18,2	12	17,1	6	22,2	6	14	29	28,4	60	22,5		
Trudno powiedzieć	5	5,3	3	7,5	2	3,6	7	10	0	0	7	16,2	14	13,7	26	9,7		
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																		
Każdy uczeń	91	95,8	38	95	53	96,4	69	98,6	27	100	42	97,7	99	97,1	259	97		
Wybrani uczniowie	4	4,2	2	5	2	3,6	1	1,4	0	0	1	2,3	3	2,9	8	3		

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)				Szkoły gimnazjalne (N=88)				Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)	Razem (N=342)						
	Miasto		Wieś		Miasto		Wieś									
	Razem				Razem											
C/ W jakich dyscyplinach?																
Siatkówka	62	65,3	34	85	28	50,9	65	92,9	27	100	38	88,4	98	96,1	225	84,3
Koszykówka	31	32,6	18	45	13	23,6	41	58,6	19	70,4	22	51,2	61	59,8	133	49,8
Piłka ręczna	20	21,1	8	20	12	21,8	26	37,1	7	25,9	19	44,2	30	29,4	76	28,5
Piłka nożna	86	90,5	37	92,5	49	89,1	62	88,6	21	77,8	41	95,3	81	79,4	229	85,8
Pływanie	8	8,4	6	15	2	3,6	6	8,6	6	22,2	0	0	14	13,7	28	10,5
Lekka atletyka	39	41,1	16	40	23	41,8	24	34,3	8	29,6	16	37,2	32	31,4	95	35,6
Gimnastyka	2	2,1	0	0	2	3,6	3	4,3	3	11,1	0	0	3	2,9	8	3
Tenis stołowy	19	20	9	22,5	10	18,2	30	42,9	12	44,4	18	41,9	34	33,3	83	31,1
Fitness, aerobik	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?																
Ile razy w tygodniu																
Raz	74	77,9	30	75	44	80	64	91,4	21	77,8	43	100	64	62,7	202	75,7
Dwa	5	5,3	5	12,5	0	0	3	4,3	3	11,1	0	0	22	21,6	30	11,2
Trzy	11	11,5	0	0	11	20	3	4,3	3	11,1	0	0	11	10,8	25	9,4
Cztery i więcej	5	5,3	5	12,5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	4,9	10	3,7
Ile trwają pojedyncze zajęcia																
45 minut	43	45,3	20	50	23	41,8	37	52,9	14	51,9	23	53,5	44	43,1	124	46,4
60 minut	21	22,1	9	22,5	12	21,8	18	25,7	7	25,9	11	25,6	32	31,4	71	26,6
90 minut	31	32,6	11	27,5	20	36,4	15	21,4	6	22,2	9	20,9	26	25,5	72	27
E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?																
N			19,83		15,72			15,04		13,95			14,55			

4.5. Współpraca szkoły z klubami sportowymi

W tabeli 15 znajdują się odpowiedzi nauczycieli szkół miejskich i wiejskich na pytanie „Czy w szkole funkcjonuje UKS skupiający uczniów szkoły?”. UKS funkcjonował w nieco ponad 25% badanych szkół. Średnia liczba ćwiczących uczniów w uczniowskiego klubu sportowego w miejskich i wiejskich szkołach podstawowych wynosiła 14, miejskich szkołach gimnazjalnych 11 osób, wiejskich szkołach gimnazjalnych 16 uczniów, w szkołach ponadgimnazjalnych – 17 osób. W 78,2% szkół, w których funkcjonował UKS uczestniczy w zawodach sportowych organizowanych przez okręgowe związki sportowe. Celem tych zajęć była rekreacja dla ich uczestników według 93,1% badanych, a ich uczestnikiem mógł być każdy uczeń (88,5%). Według ponad $\frac{3}{4}$ respondentów celem zajęć w UKS było przygotowanie do udziału we współzawodnictwie, a każdy uczeń mógł być uczestnikiem tych zajęć (90,8%). Dyscyplinami sportowymi popularyzowanymi przez UKS były przede wszystkim: piłka nożna (49,4%), siatkówka i koszykówka (obydwie dyscypliny 23%).

W tylko 8,5% szkół (20,7% miejskich szkół podstawowych, 27% miejskich szkół gimnazjalnych, 5,9% wiejskich szkół gimnazjalnych oraz 3,4% szkół ponadgimnazjalnych) prowadzone były klasy sportowe. Najczęściej klasy sportowe prowadzone były w takich dyscyplinach jak: siatkówka (51,7%), piłka nożna (41,4%), piłka ręczna (20,7%), lekka atletyka (17,2%). Wymiar lekcji wychowania fizycznego w klasach sportowych, to przeważnie pięć jednostek (86,2%). Lekcje wychowania fizycznego w ramach klas sportowych trwały średnio 90 minut (62,1%). W ponad 80% szkołach nad klasami objął patronat klub sportowy. Uczniowie klas sportowych uczestniczyli we współzawodnictwie Szkolnych Związków Sportowych (SZS) w dyscyplinie, którą zajmują się w klasie sportowej w 93,1%. Wszyscy uczniowie klas sportowych uczestniczą we współzawodnictwie SZS w innych dyscyplinach

Tabela 15. Działalność uczniowskich klubów sportowych

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)			Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś						
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tak	39	28,5	22	37,9	17	21,5	34	38,6	9	24,3	25	49	14	12	87	25,4	
Nie	98	71,5	36	62,1	62	78,5	54	61,4	28	75,7	26	51	103	88	255	74,6	
A/ Czy celem zajęć w UKS jest rekreacja dla ich uczestników?																	
Tak	37	94,9	22	100	15	88,2	32	94,1	9	100	23	92	12	85,7	81	93,1	
Nie	2	5,1	0	0	2	11,8	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,3	
Trudno powiedzieć	0	0	0	0	0	0	2	5,9	0	0	2	8	2	14,3	4	4,6	
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																	
Każdy uczeń	39	100	22	100	17	100	30	88,2	9	100	21	84	8	57,1	77	88,5	
Wybrani uczniowie	0	0	0	0	0	0	4	11,8	0	0	4	16	6	42,9	10	11,5	
B/ Czy celem zajęć w UKS jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?																	
Tak	36	92,3	22	100	14	82,4	26	76,5	6	66,7	20	80	14	100	76	87,4	
Nie	3	7,7	0	0	3	17,6	5	14,7	3	33,3	2	8	0	0	8	9,2	
Trudno powiedzieć	0	0	0	0	0	0	3	8,8	0	0	3	12	0	0	3	3,4	
Kto może być uczestnikiem tych zajęć?																	
Każdy uczeń	39	100	22	100	17	100	30	88,2	9	100	21	84	10	71,4	79	90,8	
Wybrani uczniowie	0	0	0	0	0	0	4	11,8	0	0	4	16	4	28,6	8	9,2	

niż te, którymi zajmują się w klasie sportowej oraz uczestniczą we współzawodnictwie organizowanym przez okręgowe związki sportowe reprezentując klub sportowy (tab. 16).

W tabeli 17 przedstawiono odpowiedzi na pytanie „Czy w obiektach szkoły prowadzona jest odpłatna działalność sportowo-rekreacyjna dla dzieci i młodzieży?” Nieco ponad 27% respondentów udzieliło odpowiedzi twierdzącej. Odpłatna działalność sportowo-rekreacyjna prowadzona jest przede wszystkim z zakresu: sportów walki (44,1%), piłki nożnej (38,7%) oraz tańca (17,2%).

W najbliższej okolicy 81% szkół funkcjonował klub sportowy z sekcjami młodzieżowymi skupiającymi uczniów szkoły. Najczęściej prowadzonymi sportami były: piłka nożna (94,6%), siatkówka (18,4%), lekka atletyka (15,9%). Najmniejszym zainteresowaniem z kolei, cieszą się zajęcia z tenisa ziemnego oraz mażorettek (0,7%), a także kajakarstwo i biathlon (1,1%) (tab. 18).

4.6. Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego

Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego w szkole w oparciu o ówczesny stan prawny⁵ przedstawiono w tabeli 19. Większość respondentów (78,4%) wskazała, iż zajęcia wychowania fizycznego realizowane były w całości, jako zajęcia klasowo-lekcyjne z uwzględnieniem zajęć do wyboru przez uczniów. Zajęcia te prowadzone były najczęściej w formie zajęć sportowych do wyboru przez uczniów (według 90,5% respondentów). Zajęcia te były również prowadzone w formie gier i zabaw ruchowych (39,2%), naj-

⁵ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego. (Dz.U. 2011 nr 175 poz. 1042).

Tabela 16. Organizacja klas sportowych

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)			Razem (N=342)		
	Razem			Wieś			Razem			Miasto			Wieś			N	%	%
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%				
Tak	12	8,8	12	20,7	0	0	13	14,8	10	27	3	5,9	4	3,4		29	8,5	
Nie	125	91,2	46	79,3	79	100	75	85,2	27	73	48	94,1	113	96,6		313	91,5	
A/ Ile jest takich klas?																		
	34		34		0		22		19				3		10		66	
B/ W jakiej dyscyplinie (dyscyplinach) sportu?																		
Siatkówka	5	41,7	5	41,7	-	-	10	76,9	7	70	3	100	0	0	0	15	51,7	
Koszykówka	0	0	0	0	-	-	2	15,4	2	20	0	0	0	0	0	2	6,9	
Piłka ręczna	2	16,7	2	16,7	-	-	2	15,4	2	20	0	0	0	0	2	6	20,7	
Piłka nożna	5	41,7	5	41,7	-	-	7	53,8	7	70	0	0	0	0	0	12	41,4	
Pływanie	2	16,7	2	16,7	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	6,9	
Lekka atletyka	0	0	0	0	-	-	3	23,1	3	30	0	0	0	0	2	5	17,2	
Gimnastyka	0	0	0	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tenis stołowy	0	0	0	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
C/ Jaki jest wymiar lekcji wychowania fizycznego w klasach sportowych?																		
Ile razy w tygodniu																		
Raz	0	0	0	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Dwa	0	0	0	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Trzy	0	0	0	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cztery	2	16,7	2	16,7	-	-	2	15,4	2	20	0	0	0	0	0	4	13,8	
Pięć	10	83,3	10	83,3	-	-	11	84,6	8	80	3	100	4	100	25	86,2		

Tabela 17. Odpłatna działalność sportowo-rekreacyjna w szkołach

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)		Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś					
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	35	25,5	19	32,8	16	20,3	26	29,5	13	35,1	13	25,5	32	27,4	93	27,2
Tak	102	74,5	39	67,2	63	79,7	62	70,5	24	64,9	38	74,5	85	72,6	249	72,8
Nie	A/ Przez kogo i w jakim charakterze?															
Piłka nożna	12	34,3	10	52,6	2	12,5	6	23,1	3	23,1	3	23,1	18	56,2	36	38,7
Tańce	9	25,7	6	31,6	3	18,7	2	7,7	0	0	2	15,4	5	15,6	16	17,2
Sporty walki	19	54,3	6	31,6	13	81,2	9	34,6	5	38,5	4	30,8	13	40,6	41	44,1
Pływanie	0	0	0	0	0	0	3	11,5	3	23,1	0	0	5	15,6	8	8,6
Koszykówka	0	0	0	0	0	0	2	7,7	2	15,4	0	0	2	6,2	4	4,3
Siatkówka	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	15,6	5	5,4
Tenis ziemny	0	0	0	0	0	0	4	15,4	0	0	4	30,8	5	15,6	9	9,7

Tabela 18. Funkcjonowanie klubów sportowych w środowisku szkoły

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)						Razem (N=342)	
	Razem			Miasto			Wieś			Razem			Miasto			Wieś				
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%
	105	76,6	49	84,5	56	70,9	56	70,9	83	94,3	37	100	46	90,2	89	76,1	277	81		
Nie	32	23,4	9	15,5	23	29,1	23	29,1	5	5,7	0	0	5	9,8	28	23,9	65	19		
A/ Dyscypliny sportu?																				
Piłka nożna	103	75,2	47	95,9	56	100	56	100	81	97,6	35	94,6	46	100	78	97,5	262	94,6		
Sporty walki	8	5,8	8	16,3	0	0	0	0	3	3,6	3	8,1	0	0	14	17,5	25	9		
Pływanie	4	2,9	4	8,2	0	0	0	0	2	2,4	2	5,4	0	0	13	16,2	19	6,9		
Koszykówka	9	6,6	7	14,3	2	3,6	2	3,6	2	2,4	2	5,4	0	0	6	7,5	17	6,1		
Siatkówka	11	8	9	18,4	2	3,6	2	3,6	8	9,6	8	21,6	0	0	32	40	51	18,4		
Lekka atletyka	6	4,4	6	12,2	0	0	0	0	15	18,1	15	40,5	0	0	23	28,7	44	15,9		
Piłka ręczna	4	2,9	4	8,2	0	0	0	0	5	6	5	13,5	0	0	9	11,2	18	6,5		
Tenis stołowy	3	2,2	3	6,1	0	0	0	0	5	6	5	13,5	0	0	6	7,5	14	5,1		
Tenis ziemny	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,5	2	0,7		
Biathlon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3,7	3	1,1		
Narciarstwo kl.	2	1,5	0	0	2	3,6	2	3,6	2	2,4	0	0	0	2	4,3	0	0	1,4		
Kajakarstwo	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3,6	0	0	0	3	6,5	0	0	1,1		
Mażoretki	2	1,5	0	0	2	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0,7		

Tabela 19. Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)				Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś							
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	W całości, jako zajęcia klasowo-lekcyjne																	
Tak	110	80,3	52	89,7	58	73,4	55	62,5	26	70,3	29	56,9	103	100	100	268	78,4	
Nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Z uwzględnieniem zajęć do wyboru przez uczniów																		
Tak	27	19,7	6	10,3	21	26,6	33	37,5	11	29,7	22	43,1	14	12	12	74	21,6	
Nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
A/ W jakiej formie prowadzone są zajęcia do wyboru																		
Zajęcia sportowe	20	74,1	5	8,6	15	19	33	100	14	37,8	19	37,3	14	12	12	67	90,5	
Zajęcia taneczne	5	18,5	0	0	5	6,3	8	24,2	8	21,6	0	0	3	2,6	16	21,6		
Zajęcia sprawnościowo-zdrowotne	11	40,7	6	10,3	5	6,3	3	9,1	3	8,1	0	0	8	6,8	22	29,7		
Aktywne formy turystyki	4	14,8	0	0	4	5,1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5,4		
Gry i zabawy ruchowe	19	70,4	8	13,8	11	13,9	10	30,3	8	21,6	2	3,9	0	0	29	39,2		

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)			Szkoły gimnazjalne (N=88)			Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)	Razem (N=342)								
	Razem	Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś										
	B/ W jakim wymiarze realizowane są zajęcia do wyboru w tygodniu															
Liczba godzin klasowo-lekcyjnych																
Jedna	3	11,1	0	0	3	14,3	0	0	0	0	3	21,4	6	8,1		
Dwie	13	48,2	0	0	13	61,9	9	27,3	3	27,3	6	27,3	11	33	44,6	
Trzy	11	40,7	6	100	5	23,8	24	72,7	8	72,7	16	72,7	0	35	47,3	
Liczba godzin do wyboru																
Jedna	11	40,7	6	100	5	23,8	24	72,7	8	72,7	16	72,7	11	78,6	46	62,2
Dwie	13	48,2	0	0	13	61,9	9	27,3	3	27,3	6	27,3	3	21,4	25	33,8
Trzy	3	11,1	0	0	3	14,3	0	0	0	0	0	0	0	3	4	
Czy zajęcia te łączone są w bloki godzinowe?																
Tak	17	63	6	100	11	52,4	11	33,3	3	27,3	8	36,4	3	21,4	31	41,9
Nie	10	37	0	0	10	47,6	22	66,7	8	72,7	14	63,6	11	78,6	43	58,1

rzadziej z kolei, jako imprezy rekreacyjne i rozgrywki sportowe, czy uczestnictwo w ważnych dla środowiska wydarzeniach sportowych (obydwie odpowiedzi wskazało 2,7% respondentów). Zajęcia do wyboru realizowane były średnio trzy razy w ciągu tygodnia (godziny klasowo-lekcyjne). Liczba godzin do wyboru – jedna (62,2%). Ponad 58% badanych wskazało, iż zajęcia te nie były łączone w bloki godzinowe, 41,9% z kolei stwierdziło, że zajęcia były łączone.

4.7. Udział uczniów szkoły we współzawodnictwie Szkolnego Związku Sportowego

Kolejne pytania kwestionariusza związane były z udziałem szkoły we współzawodnictwie Szkolnego Związku Sportowego. Nauczyciele prawie wszystkich szkół potwierdzili, że uczniowie szkoły uczestniczyli (97,1%) w tego typu zawodach (przede wszystkim 100% uczniów miejskich i większych szkół gimnazjalnych, jak również szkół ponadgimnazjalnych). Najbardziej popularne dyscypliny, w których uczniowie uczestniczyli, to: piłka nożna (93,4% ogółu badanej populacji), siatkówka (84,3%), lekka atletyka (83,7%), piłka ręczna (73,5%) koszykówka (68,4%) oraz tenis stołowy (53,3%) (tab. 20).

4.8. Turystyka aktywna w działaniach dydaktyczno-wychowawczych szkoły

Wycieczki turystyki aktywnej najczęściej organizowane były w miejskich szkołach gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych, najrzadziej natomiast w wiejskich szkołach podstawowych. Ponad 70% nauczycieli potwierdziło również, iż wycieczki te organizowane były przez wychowawcę, jako wy-

Tabela 20. Uczestnictwo szkoły we współzawodnictwie SZS

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)				Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		N	%	N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%						
Tak	127	92,7	58	100	69	87,3	88	100	37	100	51	100	117	100	0	0	332	97,1
Nie	10	7,3	0	0	10	12,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	2,9
A/ W jakich dyscyplinach sportu?																		
Siatkówka	87	68,5	49	84,5	38	48,1	76	86,4	35	94,6	41	80,4	117	100	0	0	280	84,3
Koszykówka	70	55,1	46	79,3	24	30,4	63	71,6	32	86,5	31	60,8	94	80,3	0	0	227	68,4
Piłka ręczna	73	57,5	37	63,8	36	45,6	74	84,1	35	94,6	39	76,5	97	82,9	0	0	244	73,5
Piłka nożna	110	86,6	51	87,9	59	74,7	88	100	37	100	51	100	112	95,7	0	0	310	93,4
Pływanie	53	41,7	45	77,6	8	10,1	26	29,5	17	45,9	9	17,6	42	35,9	0	0	121	36,4
Lekka atletyka	93	73,2	47	81	46	58,2	73	83	32	86,5	41	80,4	112	95,7	0	0	278	83,7
Gimnastyka	2	1,6	2	3,4	0	0	5	5,7	5	13,5	0	0	0	0	0	0	16	4,8
Tenis stołowy	61	48	32	55,2	29	36,7	52	59,1	24	64,9	28	54,9	64	54,7	0	0	177	53,3
Szachy	34	26,8	23	39,7	11	13,9	15	17	8	21,6	7	13,7	2	1,7	0	0	51	15,4
Badminton	13	10,2	13	22,4	0	0	15	17	15	40,5	0	0	9	7,7	0	0	37	11,1
Łyżwiarstwo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	15,4	0	0	18	5,4
Łucznictwo	3	2,4	0	0	3	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,9
Narciarstwo	0	0	0	0	0	0	2	2,3	0	0	2	3,9	17	14,5	0	0	19	5,7

cieczki klasowe, 83% wskazało także, jako ich organizatora nauczyciela wychowania fizycznego. Większość respondentów wskazywała, iż organizacje zajmujące się turystyką, takie jak: Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze (PTTK), Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej (TKKF), Szkolne Koło Krajoznawczo-Turystyczne (SKKT) nie prowadziły działalności w szkole. Według blisko 50% nauczycieli w szkole organizowane były zajęcia pozalekcyjne, których elementem był udział w turystyce aktywnej (tab. 21).

4.9. Opinia nauczyciela

Na zakończenie kwestionariusza opracowano 6 pytań, które miały na celu uzyskanie opinii nauczycieli na temat wybranych elementów szkolnego wychowania fizycznego. Zdaniem respondentów promocja aktywności fizycznej w szkole jest przede wszystkim „bardzo ważna” (69,3%), w mniejszym stopniu „ważna” (27,2%) (tab. 22).

Ponad 50% respondentów uznało, że jako nauczyciele wychowania fizycznego mieli „duży” (według 40,9%) lub „bardzo duży” (50,9%) wpływ na szkolny program promocji aktywności fizycznej (tab. 23).

Tabela 24 przedstawia ocenę oferty szkoły w zakresie promocji aktywności fizycznej. Zdecydowanie największa liczba nauczycieli – 52,7% określała ją, jako „dobrą”, a 29,5%, jako „bardzo dobrą”. 14% respondentów uważa ofertę za dostateczną, 3,2% za „złą”, a 0,6% „nie ma zdania” na ten temat.

Ponad 25% nauczycieli „dostatecznie” i „źle” oceniło zainteresowanie władz gminnych (powiatowych) promocją aktywności fizycznej w szkole. 31% oceniło je „dobrze”, a jedynie 6,4% „bardzo dobrze”.

Tabela 21. Organizacja turystyki aktywnej w szkole

Ocena nauczyciela	Szkoly podstawowe (N=137)						Szkoly gimnazjalne (N=88)						Szkoly ponadgimnazjalne (N=117)						Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		ponadgimnazjalne		N		%		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tak	87	63,5	40	69	47	59,5	77	87,5	37	100	40	78,4	89	76,1	253	74				
Nie	50	36,5	18	31	32	40,5	11	12,5	0	0	11	21,6	28	23,9	89	26				
A/ Czy wycieczki te organizowane są przez?																				
Wychowawcę, jako wycieczki klasowe																				
Tak	55	63,2	23	57,5	32	68,1	61	79,2	30	81,1	31	77,5	62	69,7	178	70,4				
Nie	3	3,4	0	0	3	6,4	2	2,6	0	0	2	5	6	6,7	11	4,3				
Nie wiem	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Nauczyciela wychowania fizycznego																				
Tak	76	87,4	32	80	44	93,6	65	84,4	31	83,8	34	85	69	77,5	210	83				
Nie	0	0	0	0	0	0	3	3,9	3	8,1	0	0	2	2,2	5	2				
Nie wiem	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Innego nauczyciela dla chętnych uczniów																				
Tak	41	47,1	20	50	21	44,7	47	61	20	54,1	27	67,5	38	42,7	126	49,8				
Nie	8	9,2	5	12,5	3	6,4	3	3,9	3	8,1	0	0	12	13,5	23	9,1				
Nie wiem	0	0	0	0	0	0	3	3,9	3	8,1	0	0	0	0	3	1,2				
Inną osobę																				
Tak	4	4,6	0	0	4	8,5	6	7,8	0	0	6	15	0	0	10	4				
Nie	8	9,2	5	12,5	3	6,4	3	3,9	3	8,1	0	0	16	18	29	11,5				
Nie wiem	0	0	0	0	0	0	6	7,8	6	16,2	0	0	0	0	6	2,4				

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)			Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)	Razem (N=342)					
	Razem	Miasto	Wieś	Razem	Miasto	Wieś	Miasto	Wieś								
B/ Czy w szkole działalność prowadzą organizacje zajmujące się turystyką?																
PTTK																
Tak	22	25,3	13	32,5	9	19,1	7	9,1	5	13,5	2	5	18	20,2	47	18,6
Nie	42	48,3	19	47,5	23	48,9	33	42,9	32	86,5	11	27,5	41	46,1	116	45,8
Nie wiem	0	0	0	0	0	0	2	2,6	0	0	2	5	4	4,5	6	2,4
TKKF																
Tak	2	2,3	2	5	0	0	2	2,6	0	0	2	5	3	3,4	7	2,8
Nie	42	48,3	19	47,5	23	48,9	41	53,2	30	81	11	27,5	45	50,6	128	50,6
Nie wiem	3	3,4	3	7,5	0	0	2	2,6	2	5,4	0	0	2	2,2	7	2,8
SKKT																
Tak	7	8	5	12,5	2	4,3	6	7,8	2	5,4	4	10	14	15,7	27	10,7
Nie	42	48,3	19	47,5	23	48,9	43	55,8	32	86,5	11	27,5	41	46,1	126	49,8
Nie wiem	3	3,4	3	7,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,2	5	2
Inne / jakie																
Tak	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nie wiem	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C/ Czy w szkole organizowane są zajęcia pozalekcyjne, których elementem jest udział w turystyce aktywnej?																
Tak	48	55,2	27	67,5	21	44,7	24	31,2	13	35,1	11	27,5	50	56,2	122	48,2
Nie	12	13,8	10	25	22	46,8	49	63,6	22	59,5	27	67,5	39	43,8	100	39,5
Nie wiem	7	8	3	7,5	4	8,5	4	5,2	2	5,4	2	5	0	0	11	4,3
D/ Jak często w ciągu roku dzieci mają możliwość uczestniczyć w zajęciach o charakterze turystyki aktywnej?																
			7,27		3,90				3,72		3,8		5,3			

PTTK – Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, TKKF – Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, SKKT – Szkolne Koło Krajoznawczo-Turystyczne

Tabela 24. Ocena oferty szkoły w zakresie promocji aktywności fizycznej

Ocena nauczyciela	Szkoły podstawowe (N=137)						Szkoły gimnazjalne (N=88)						Szkoły ponadgimnazjalne (N=117)		Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%				
Bardzo dobrze	48	35	27	46,6	21	26,6	33	37,5	7	18,9	26	51	20	17,1	101	29,5
Dobrze	69	50,4	21	36,2	48	60,8	46	52,2	23	62,2	23	45,1	65	55,5	180	52,7
Dostatecznie	18	13,1	10	17,2	8	10,1	7	8	7	18,9	0	0	23	19,7	48	14
Źle	2	1,5	0	0	2	2,5	2	2,3	0	0	2	3,9	7	6	11	3,2
Nie mam zdania	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1,7	2	0,6
Razem	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	117	100	342	100
Wskaźnik poparcia	4,18		4,29		4,11		4,25		4		4,43		3,8		4,07	

Tabela 25. Ocena zainteresowania władz samorządowych promocją aktywności fizycznej w szkole

Ocena nauczyciela	Szkoly podstawowe (N=137)						Szkoly gimnazjalne (N=88)						Szkoly ponadgimnazjalne (N=117)			Razem (N=342)		
	Razem			Miasto			Wieś			Razem			Miasto			Wieś		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
	17	12,4	8	13,8	9	11,4	5	5,7	3	8,1	2	3,9	0	0		22	6,4	
Bardzo dobrze	46	33,6	10	17,2	36	45,6	39	44,3	8	21,6	31	60,8	21	17,9		106	31	
Dostatecznie	29	21,2	16	27,6	13	16,5	15	17	11	29,8	4	7,8	44	37,6		88	25,8	
Źle	29	21,2	13	22,4	16	20,2	20	22,8	12	32,4	8	15,7	38	32,5		87	25,4	
Nie mam zdania	16	11,6	11	19	5	6,3	9	10,2	3	8,1	6	11,8	14	12		39	11,4	
Razem	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	117	100		342	100	
Wskaźnik poparcia	3,13		2,84		3,35		3,12		2,89		3,29		2,61			2,95		

Tabela 26. Ocena oferty programowej Szkolnego Związku Sportowego

Ocena nauczyciela	Szkoly podstawowe (N=137)						Szkoly gimnazjalne (N=88)						Szkoly ponadgimnazjalne (N=117)			Razem (N=342)		
	Razem			Miasto			Wieś			Razem			Miasto			Wieś		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
	27	19,7	15	25,9	12	15,2	17	19,3	9	24,3	8	15,7	3	2,6		47	13,7	
Bardzo dobrze	77	56,2	37	63,7	40	50,6	47	53,4	17	46	30	58,8	82	70		206	60,2	
Dostatecznie	12	8,8	3	5,2	9	11,4	17	19,3	8	21,6	9	17,7	25	21,4		54	15,8	
Źle	5	3,6	3	5,2	2	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0		5	1,5	
Nie mam zdania	16	11,7	0	0	16	20,3	7	8	3	8,1	4	7,8	7	6		30	8,8	
Razem	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	117	100		342	100	
Wskaźnik poparcia	3,68		4,1		3,37		3,76		3,78		3,74		3,63			3,68		

Tabela 27. Ocena działalności Szkolnego Związku Sportowego

Ocena nauczyciela	Szkoly podstawowe (N=137)						Szkoly gimnazjalne (N=88)						Szkoly ponadgimnazjalne (N=117)		Razem (N=342)	
	Razem		Miasto		Wieś		Razem		Miasto		Wieś		N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%				
Bardzo dobrze	29	21,2	19	32,8	10	12,7	17	19,3	9	24,3	8	15,7			54	15,8
Dobrze	67	48,9	33	56,9	34	43	40	45,5	12	32,4	28	54,9	59	50,4	166	48,5
Dostatecznie	18	13,1	6	10,3	12	15,2	21	23,9	13	35,2	8	15,7	22	18,8	61	17,8
Źle	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	4,3	5	1,5
Nie mam zdania	23	16,8	0	0	23	29,1	10	11,3	3	8,1	7	13,7	23	19,7	56	16,4
Razem	137	100	58	100	79	100	88	100	37	100	51	100	117	100	342	100
Wskaźnik poparcia	3,57		4,22		3,1		3,61		3,64		3,58		3,2		3,45	

Ponad 60% nauczycieli oceniło ofertę programową Szkolnego Związku Sportowego, jako „dobrą”, 13,7% „bardzo dobrą”, a 15,8% „dostateczną” (tab. 26).

Blisko 50% respondentów oceniło działalność Szkolnego Związku Sportowego w swojej gminie, jako „dobrą”, 17,8% „dostateczną”, 15,8% „bardzo dobrą”, a 16,4% „nie ma zdania” na ten temat (tab. 27).

5. Uwarunkowania uczestnictwa dzieci i młodzieży w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach województwa śląskiego

5.1. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego a płeć

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły podstawowej

W szkołach podstawowych województwa śląskiego w trakcie lekcji wychowania fizycznego nie ćwiczyło 6,69% uczniów. Największy procent niećwiczących odnotowano na lekcjach dziewcząt (8,54%), zaś najmniejszy chłopców (6,06%). Procent uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych zlokalizowanych na wsiach wynosił 6,29%. Na zajęciach odbywających się w grupie dziewcząt procent niećwiczących był znamienne większy od tej wartości i wynosił 7,8%. Lekcje odbywające się w grupie chłopców odznaczały się znacząco mniejszym odsetkiem unikających ćwiczeń fizycznych (5,24%), natomiast w grupach koedukacyjnych odsetek ten był niższy (6,19%). Procent uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych zlokalizowanych w mieście wynosił 7,09%. Na lekcjach odbywających się w grupie dziewcząt odsetek niećwiczących był znacząco większy od tej war-

tości i wynosił 9,21%. Lekcje odbywające się w grupie chłopców charakteryzowały się mniejszym odsetkiem unikających ćwiczeń fizycznych (6,88%), w grupach koedukacyjnych odsetek ten był znacząco niższy (6,51%) (tab. 28).

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły gimnazjalnej

W szkołach gimnazjalnych województwa śląskiego w trakcie lekcji wychowania fizycznego nie ćwiczyło 12,81% uczniów. Największy procent niećwiczących odnotowano na lekcjach dziewcząt (13,96%), zaś najmniejszy u chłopców (11,26%). Procent uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w szkołach gimnazjalnych zlokalizowanych na wsiach wynosił 11,32%. W grupie dziewcząt odsetek niećwiczących był znamienne większy od tej wartości i wynosił 13,51%. Lekcje odbywające się w grupie chłopców odznaczały się znacząco mniejszym odsetkiem unikających ćwiczeń fizycznych (9,14%), natomiast w grupach koedukacyjnych odsetek ten był wyższy (11,26%). Procent uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w szkołach gimnazjalnych zlokalizowanych w mieście wynosił 14,3%. W grupach koedukacyjnych odsetek niećwiczących był większy od tej wartości i wynosił 15,05%. Lekcje odbywające się w grupie chłopców charakteryzowały się mniejszym odsetkiem unikających ćwiczeń fizycznych (13,37%), natomiast w grupie dziewcząt odsetek ten był wyższy (14,41%) (tab. 29).

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły ponadgimnazjalnej

Zależności od płci w podziale na ćwiczących i niećwiczących podczas lekcji wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych przedstawia ta-

Tabela 28. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach podstawowych w zależności od płci

Płeć ćwiczących	Razem				Wieś				Miasto				Wskaźnik struktury
	Ćwiczący %	Niećwiczący %	Ćwiczący		Niećwiczący		Wskaźnik struktury	Ćwiczący n	%	Niećwiczący		Wskaźnik struktury	
			n	%	n	%				n	%		
Dziewczęta	91,46	8,54	3253	92,13	278	7,87	0,000*	5400	90,79	548	9,21	0,000*	
Chłopcy	93,94	6,06	3761	94,76	208	5,24	0,011*	6065	93,12	448	6,88	0,535	
Zajęcia koedukacyjne	93,65	6,35	13181	93,81	869	6,19	0,696	17750	93,49	1235	6,51	0,011*	
Razem	93,31	6,69	20195	93,71	1355	6,29		29215	92,91	2231	7,09		

* Wartość istotna statystycznie na poziomie 0,05 (we wszystkich tabelach)

Tabela 29. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach gimnazjalnych w zależności od płci

Płeć ćwiczących	Razem		Wieś						Miasto			Wskaźnik struktury
	Ćwiczący	Niećwiczący	Ćwiczący		Niećwiczący		Ćwiczący		Niećwiczący			
	%	%	n	%	N	%	n	%	n	%		
Dziewczęta	86,04	13,96	7530	86,49	1176	13,51	0,000*	5875	85,59	989	14,41	0,828
Chłopcy	88,74	11,26	7820	90,86	787	9,14	0,000*	5661	86,63	874	13,37	0,060
Zajęcia koedukacyjne	86,85	13,15	4934	88,74	626	11,26	0,899	6098	84,95	1080	15,05	0,123
Razem	87,19	12,81	20284	88,68	2589	11,32		17634	85,70	2943	14,30	

n – liczba badanych, % – procent

bela. 30. Odsetek uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych zlokalizowanych w mieście wynosił 16,16%. Procent dziewcząt, które nie ćwiczyły podczas lekcji był znamienne większy od tej wartości i wynosił 17,44%. W grupach koedukacyjnych procent ten był również większy i wynosił 17,28%. Lekcje odbywające się w grupie chłopców odznaczały się znacząco mniejszym odsetkiem unikających ćwiczeń fizycznych (14,67%).

Tabela 30. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych w zależności od płci

Płeć ćwiczących	Miasto				Wskaźnik struktury
	Ćwiczący		Niećwiczący		
	n	%	n	%	
Dziewczęta	10935	82,56	2310	17,44	0,001*
Chłopcy	12124	85,33	2085	14,67	0,000*
Zajęcia koedukacyjne	3127	82,72	653	17,28	0,080
Razem	26186	83,84	5048	16,16	

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół wiejskich

Odsetek uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w szkołach zlokalizowanych na wsiach zwiększał się wraz z kolejnym typem edukacji. Jest to zauważalne na wszystkich rodzajach zajęć. Największą grupę niećwiczących, zarówno w szkołach podstawowych, jak i w szkołach gimnazjalnych, stanowiły dziewczęta (w szkołach podstawowych – 7,87%, w szkołach gimnazjalnych – 13,51%), najmniejszą zaś grupa chłopców (w szkołach podstawowych – 5,24%, w szkołach gimnazjalnych – 9,14%) (tab. 31).

Tabela 31. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach wiejskich w zależności od płci

Płeć ćwiczących	Ćwiczący %		Niećwiczący %	
	P	G	P	G
Dziewczeta	92,13	86,49	7,87	13,51
Chłopcy	94,76	90,86	5,24	9,14
Zajęcia koedukacyjne	93,81	88,74	6,19	11,26
Razem	93,71	88,68	6,29	11,32

P – szkoła podstawowa, G – szkoła gimnazjalna (we wszystkich tabelach)

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół miejskich

Odsetek uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w szkołach zlokalizowanych w mieście zwiększał się wraz z kolejnym typem edukacji, co przedstawiono w tab. 32. Jest to zauważalne na wszystkich rodzajach zajęć. Największą grupę niećwiczących, zarówno w szkołach podstawowych, jak i w szkołach ponadgimnazjalnych, stanowiły dziewczeta (w szkołach podstawowych – 9,21%, w szkołach ponadgimnazjalnych – 17,44%), jedynie w szkołach gimnazjalnych największy odsetek niećwiczących przypadał na grupy koedukacyjne (15,05%). Najmniejszą grupę niećwiczących, zarówno w szkołach gimnazjalnych, jak i w szkołach ponadgimnazjalnych stanowili chłopcy (w szkołach gimnazjalnych – 13,37%, w szkołach ponadgimnazjalnych – 14,67%). W szkołach podstawowych było inaczej – najmniejszy odsetek niećwiczących stanowiły grupy koedukacyjne (6,51%) (tab. 32).

Tabela 32. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach miejskich w zależności od płci

Płeć ćwiczących	Ćwiczący %			Niećwiczący %		
	P	G	PG	P	G	PG
Dziewczeta	90,79	85,59	82,56	9,21	14,41	17,44
Chłopcy	93,12	86,63	85,33	6,88	13,37	14,67
Zajęcia koedukacyjne	93,49	84,95	82,72	6,51	15,05	17,28
Razem	92,91	85,70	83,84	7,09	14,30	16,16

P – szkoła podstawowa, G – szkoła gimnazjalna, PG – szkoła ponadgimnazjalna (we wszystkich tabelach)

5.2. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego a typ lekcji

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły podstawowej

W badanych szkołach podstawowych w trakcie lekcji wychowania fizycznego najwięcej uczniów nie ćwiczyło na zajęciach z pływania (16,75%). Analiza statystyczna wykazała, że w szkołach podstawowych zlokalizowanych na wsiach w trakcie zajęć z piłki siatkowej i gimnastyki mniej uczniów nie ćwiczyło, a lekcje pływania i ćwiczenia muzyczno-ruchowe charakteryzowały się wyższym odsetkiem unikających ćwiczeń ruchowych. Porównanie średnich wykazało również, że w miejskich szkołach podstawowych w trakcie ćwiczeń muzyczno-ruchowych i lekkoatletyki mniej uczniów nie ćwiczyło, a lekcje pływania i lekcje zajęć w terenie charakteryzował znacząco wyższy odsetek unikających ćwiczeń ruchowych (tab. 33).

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły gimnazjalnej

W szkołach gimnazjalnych województwa śląskiego w trakcie lekcji wychowania fizycznego najwięcej uczniów nie ćwiczyło na zajęciach z pływania (26,05%). Analiza statystyczna wykazała, że w szkołach gimnazjalnych zlokalizowanych na wsiach w trakcie zajęć z piłki nożnej i piłki ręcznej mniej uczniów nie ćwiczyło, a lekcje pływania charakteryzował znacząco wyższy odsetek unikających ćwiczeń ruchowych. Analiza statystyczna wykazała również, że w miejskich szkołach gimnazjalnych w trakcie zajęć z piłki koszykowej i innych typów lekcji mniej uczniów nie ćwiczyło, a ćwiczenia muzyczno-ruchowe, zajęcia z lekkoatletyki i lekcje pływania charakteryzował znacząco wyższy odsetek unikających ćwiczeń ruchowych (tab. 34).

Tabela 33. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach podstawowych w zależności od ich typu we wszystkich klasach

Typ lekcji	Razem		Wieś						Miasto			
	Ćwiczący %	Niećwiczący %	Ćwiczący		Niećwiczący		Wskaźnik struktury	Ćwiczący		Niećwiczący		Wskaźnik struktury
			n	%	n	%		n	%	n	%	
Lekkoatletyka	94,41	5,59	637	93,68	43	6,32	0,970	294	95,15	15	4,85	0,126
Gimnastyka	94,13	5,87	4856	94,97	257	5,03	0,001*	4722	93,28	340	6,72	0,329
Pływanie	83,25	16,75	832	85,77	138	14,23	0,000*	264	80,73	63	19,27	0,000*
Piłka ręczna	92,57	7,43	1670	92,88	128	7,12	0,165	1679	92,25	141	7,75	0,293
Piłka siatkowa	93,72	6,28	3422	95,03	179	4,97	0,002*	5856	92,41	481	7,59	0,163
Piłka koszykowa	93,06	6,94	3968	93,81	262	6,19	0,818	6159	92,31	513	7,69	0,088
Piłka nożna	93,98	6,02	2322	94,43	137	5,57	0,163	2758	93,52	191	6,48	0,210
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	94,25	5,75	320	91,69	29	8,31	0,124	395	96,81	13	3,19	0,002*
Zajęcia w terenie	92,07	7,93	108	94,74	6	5,26	0,653	582	89,40	69	10,60	0,001*
Inne	93,13	6,87	2060	92,13	176	7,87	0,004*	6506	94,14	405	5,86	0,000*
Razem	93,31	6,69	20195	93,71	1355	6,29		29215	92,91	2231	7,09	

Tabela 34. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach gimnazjalnych w zależności od ich typu we wszystkich klasach

Typ lekcji	Razem		Wieś				Miasto				Wskaźnik struktury	
	Ćwiczący %	Niećwiczący %	Ćwiczący		Niećwiczący		Ćwiczący		Niećwiczący			
			n	%	n	%	n	%	n	%		
Lekkoatletyka	82,57	17,43	417	85,63	70	14,37	0,036*	889	79,52	229	20,48	0,000*
Gimnastyka	86,59	13,41	1454	88,71	185	11,29	0,969	2063	84,48	379	15,52	0,105
Pływanie	73,95	26,05	462	67,35	224	32,65	0,000*	551	80,56	133	19,44	0,000*
Piłka ręczna	88,11	11,89	3284	90,77	334	9,23	0,000*	951	85,44	162	14,56	0,815
Piłka siatkowa	86,52	13,48	5148	88,32	681	11,68	0,435	4145	84,71	748	15,29	0,079
Piłka koszykowa	88,44	11,56	2135	88,81	269	11,19	0,849	2549	88,08	345	11,92	0,001*
Piłka nożna	88,65	11,35	3821	90,78	388	9,22	0,000*	2297	86,52	358	13,48	0,256
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	82,46	17,54	395	87,78	55	12,22	0,550	324	77,14	96	22,86	0,000*
Zajęcia w terenie	86,91	13,09	39	88,64	5	11,36	0,993	69	85,19	12	14,81	0,895
Inne	88,99	11,01	3129	89,22	378	10,78	0,345	3796	88,75	481	11,25	0,000*
Razem	87,19	12,81	20284	88,68	2589	11,32		17634	85,70	2943	14,30	

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły ponadgimnazjalnej

Analiza statystyczna wykazała, że w szkołach ponadgimnazjalnych zlokalizowanych w miastach w trakcie zajęć w terenie i lekkoatletyki znacząco mniej uczniów nie ćwiczyło, a lekcje pływania charakteryzował znacząco wyższy odsetek unikających ćwiczeń ruchowych, co przedstawiono w tab. 35.

Tabela 35. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych w zależności od ich typu we wszystkich klasach

Typ lekcji	Miasto				
	Ćwiczący		Niećwiczący		Wskaźnik struktury
	n	%	n	%	
Lekkoatletyka	292	88,48	38	11,52	0,022*
Gimnastyka	4751	87,00	710	13,00	0,000*
Pływanie	529	71,01	216	28,99	0,000*
Piłka ręczna	1402	84,87	250	15,13	0,268
Piłka siatkowa	5286	81,39	1209	18,61	0,000*
Piłka koszykowa	3943	84,00	751	16,00	0,778
Piłka nożna	2399	80,23	591	19,77	0,000*
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	2301	87,66	324	12,34	0,000*
Zajęcia w terenie	94	91,26	9	8,74	0,041*
Inne	5189	84,53	950	15,47	0,180
Razem	26186	83,84	5048	16,16	

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół wiejskich

W szkołach wiejskich najwięcej uczniów nie ćwiczyło na zajęciach z pływania. Było tak zarówno w szkołach podstawowych, jak i gimnazjalnych (tab. 36).

Tabela 36. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach wiejskich w zależności od ich typu we wszystkich klasach

Typ lekcji	Ćwiczący		Niećwiczący	
	P	G	P	G
Lekkoatletyka	93,68	85,63	6,32	14,37
Gimnastyka	94,97	88,71	5,03	11,29
Pływanie	85,77	67,35	14,23	32,65
Piłka ręczna	92,88	90,77	7,12	9,23
Piłka siatkowa	95,03	88,32	4,97	11,68
Piłka koszykowa	93,81	88,81	6,19	11,19
Piłka nożna	94,43	90,78	5,57	9,22
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	91,69	87,78	8,31	12,22
Zajęcia w terenie	94,74	88,64	5,26	11,36
Inne	92,13	89,22	7,87	10,78
Razem	93,71	88,68	6,29	11,32

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół miejskich

W szkołach miejskich najwięcej uczniów nie ćwiczyło na zajęciach z pływania. Było tak zarówno w szkołach podstawowych, jak i ponadgimnazjalnych. W szkołach gimnazjalnych zaś najwięcej uczniów nie ćwiczyło na ćwiczeniach muzyczno-ruchowych (22,86%), jednakże na zajęciach z pływania również nie ćwiczyła duża liczba uczniów (19,44%) (tab. 37).

Tabela 37. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach miejskich w zależności od ich typu we wszystkich klasach

Typ lekcji	Ćwiczący			Niećwiczący		
	P	G	PG	P	G	PG
Lekkoatletyka	95,15	79,52	88,48	4,85	20,48	11,52
Gimnastyka	93,28	84,48	87,00	6,72	15,52	13,00
Pływanie	80,73	80,56	71,01	19,27	19,44	28,99
Piłka ręczna	92,25	85,44	84,87	7,75	14,56	15,13
Piłka siatkowa	92,41	84,71	81,39	7,59	15,29	18,61
Piłka koszykowa	92,31	88,08	84,00	7,69	11,92	16,00
Piłka nożna	93,52	86,52	80,23	6,48	13,48	19,77
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	96,81	77,14	87,66	3,19	22,86	12,34
Zajęcia w terenie	89,40	85,19	91,26	10,60	14,81	8,74
Inne	94,14	88,75	84,53	5,86	11,25	15,47
Razem	92,91	85,70	83,84	7,09	14,30	16,16

5.3. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego w zależności od etapu edukacji

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły podstawowej

W szkołach podstawowych województwa śląskiego na lekcjach wychowania fizycznego w kolejnych latach zwiększała się liczba uczniów, którzy nie ćwiczyli. Najmniejszy odsetek niećwiczących był w czwartych klasach (5,99%), zaś największy w klasach szóstych (6,69%). W szkołach takich zlokalizowanych na wsiach w klasach szóstych odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 7,82% i był istotnie wyższy od odsetka niećwiczących całej populacji, zaś w klasach piątych odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 5,44% i był istotnie niższy od odsetka niećwiczących całej populacji. W miejskich szkołach podstawowych w klasach szóstych odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 8,44% i był istotnie wyższy od odsetka niećwiczących całej populacji, zaś w klasach czwartych odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 6,26% i był istotnie niższy od odsetka niećwiczących całej populacji (tab. 38).

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły gimnazjalnej

W szkołach gimnazjalnych na lekcjach wychowania fizycznego najmniejszy odsetek niećwiczących występował w klasach pierwszych (12,31%), zaś największy w klasach drugich (13,24%). W szkołach tych zlokalizowanych na wsiach w klasach drugich odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 12,09% i był wyższy od odsetka niećwiczących całej populacji, zaś w klasach pierwszych odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 10,72% i był niższy od odsetka niećwiczących całej populacji. W miejskich szkołach gimnazjalnych w klasach trzecich odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 14,74% i był wyższy od odsetka niećwiczących całej populacji, zaś w klasach pierwszych odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 13,89% i był niższy od odsetka niećwiczących całej populacji (tab. 39).

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły ponadgimnazjalnej

Podział na ćwiczących i niećwiczących uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych w zależności od etapu edukacji (klasy) przedstawia tab. 40. W szkołach ponadgimnazjalnych zlokalizowanych w miastach w klasach drugich odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 17,21% i był istotnie wyższy od odsetka niećwiczących całej populacji, zaś w klasach trzecich odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 14,5% i był istotnie niższy od odsetka niećwiczących całej populacji.

Tabela 40. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych w zależności od etapu edukacji

Klasa	Miasto				
	Ćwiczący		Niećwiczący		Wskaźnik struktury
	n	%	n	%	
Pierwsza	8305	82,80	1725	17,20	0,015*
Druga	7313	82,79	1520	17,21	0,019*
Trzecia	6912	85,50	1172	14,50	0,000*
Czwarta	3656	85,28	631	14,72	0,016*
Razem	26186	83,84	5048	16,16	

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół wiejskich

W szkołach podstawowych odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 6,29%, zaś w szkołach gimnazjalnych był wyższy i wyniósł 11,32%. Porównując klasy czwarte szkoły podstawowej z pierwszą gimnazjalną i odpowiednio piątą z drugą oraz szóstą z trzecią można zauważyć, iż odsetek niećwiczących był zawsze wyższy w szkołach gimnazjalnych niż w szkołach podstawowych (tab. 41).

Tabela 41. Ćwiczący i niećwiczący w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach wiejskich w zależności od etapu edukacji

	Ćwiczący				Niećwiczący			
	P		G		P		G	
	Klasa	%	Klasa	%	Klasa	%	Klasa	%
	Czwarta	94,27	Pierwsza	89,28	Czwarta	5,73	Pierwsza	10,72
	Piąta	94,56	Druga	87,91	Piąta	5,44	Druga	12,09
	Szósta	92,18	Trzecia	88,90	Szósta	7,82	Trzecia	11,10
Razem		93,71		88,68		6,29		11,32

Uczestnictwo w lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół miejskich

W szkołach podstawowych odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 7,09%, w szkołach gimnazjalnych był wyższy i wyniósł 14,3%, zaś w szkołach ponadgimnazjalnych był najwyższy i wyniósł 16,16%. Można zauważyć, że odsetek niećwiczących uczniów zwiększał się wraz z kolejną klasą. Zastanawiające jest to, iż w trzeciej i czwartej klasie szkoły ponadgimnazjalnej odsetek ten nieco się zmniejsza (tab. 42).

5.4. Przyczyny nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego

Nie ćwiczenie na lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły podstawowej

W przeprowadzonych badaniach scharakteryzowano podawane przez uczniów przyczyny nieuczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego. W szkołach podstawowych najczęstszymi przyczynami nie uczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego były zwolnienia rodziców (41,09%). Było to zauważalne zarówno w szkołach wiejskich, jak i miejskich. Najczęstszymi przyczynami nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach podstawowych zlokalizowanych na wsiach były: zwolnienia rodziców (42,29%) oraz zapomniany strój do ćwiczeń (21,7%).

Najczęstszymi przyczynami nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach podstawowych miejskich były: zwolnienia rodziców (39,89%) oraz zapomniany strój do ćwiczeń (24,03%) (tab. 43).

Tabela 43. Przyczyny nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach podstawowych

Przyczyna	Razem	Wieś		Miasto	
	%	N	Odsetek nie- ćwiczących	n	Odsetek nie- ćwiczących
Zwolnienie rodziców	41,09	573	42,29	890	39,89
Zapomniany strój do ćwiczeń	22,86	294	21,70	536	24,03
Inny powód	12,00	230	16,97	157	7,04
Zwolnienie lekarskie inne	11,28	135	9,96	281	12,60
Zwolnienie lekarskie krótkie (do tygodnia)	12,77	123	9,08	367	16,45
Razem	100	1355	100	2231	100

Nie ćwiczenie na lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły gimnazjalnej

W szkołach gimnazjalnych najczęstszymi przyczynami nie uczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego były zwolnienia rodziców (35,82%). Najczęstszymi przyczynami nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w wiejskich szkołach gimnazjalnych były: zapomniany strój do ćwiczeń (37,23%) oraz zwolnienia rodziców (33,72%). Najczęstszymi przyczynami nie ćwiczenia na lekcjach tych w szkołach gimnazjalnych zlokalizowanych w mieście były: zwolnienia rodziców (37,92%) oraz zapomniany strój do ćwiczeń (31,63%) (tab. 44).

Tabela 44. Przyczyny nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach gimnazjalnych

Przyczyna	Razem	Wieś		Miasto	
	%	n	Odsetek niećwiczących	n	Odsetek niećwiczących
Zwolnienie rodziców	35,82	873	33,72	1116	37,92
Zapomniany strój do ćwiczeń	34,43	964	37,23	931	31,63
Inny powód	13,79	335	12,94	431	14,64
Zwolnienie lekarskie inne	6,26	235	9,08	101	3,43
Zwolnienie lekarskie krótkie (do tygodnia)	9,7	182	7,03	364	12,37
Razem	100	2589	100	2943	100

Nie ćwiczenie na lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły ponadgimnazjalnej

Najczęstszymi przyczynami nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych zlokalizowanych w mieście były: zapomniany strój do ćwiczeń (52,06%) oraz zwolnienia rodziców (18,26%) (tab. 45).

Tabela 45. Przyczyny nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach ponadgimnazjalnych

Przyczyna	Miasto	
	N	Odsetek niećwiczących
Zwolnienie rodziców	922	18,26
Zapomniany strój do ćwiczeń	2628	52,06
Inny powód	863	17,10
Zwolnienie lekarskie inne	251	4,97
Zwolnienie lekarskie krótkie (do tygodnia)	384	7,61
Razem	5048	100

Nie ćwiczenie na lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół wiejskich

Najczęstszymi przyczynami nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach zlokalizowanych na wsiach były: zwolnienia rodziców oraz zapomniany strój do ćwiczeń. Były to dwie najczęściej podawane przyczyny niećwiczenia zarówno w szkołach podstawowych jak i w szkołach gimnazjalnych (tab. 46).

Tabela 46. Przyczyny nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach wiejskich [%]

Przyczyna	P	G
Zwolnienie rodziców	42,29	33,72
Zwolnienie lekarskie krótkie (do tygodnia)	9,08	7,03
Zwolnienie lekarskie inne	9,96	9,08
Zapomniany strój do ćwiczeń	21,70	37,23
Inny powód	16,97	12,94
Razem	100	100

Nie ćwiczenie na lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół miejskich

Najczęstszymi przyczynami nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach zlokalizowanych w miastach były: zwolnienia rodziców oraz zapomniany strój do ćwiczeń. Były to dwie najczęściej podawane przyczyny niećwiczenia zarówno w szkołach podstawowych, gimnazjalnych jak i w szkołach ponadgimnazjalnych (tab. 47).

Tabela 47. Przyczyny nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach miejskich [%]

Przyczyna	P	G	PG
Zwolnienie rodziców	39,89	37,92	18,26
Zwolnienie lekarskie krótkie (do tygodnia)	16,45	12,37	7,61
Zwolnienie lekarskie inne	12,60	3,43	4,97
Zapomniany strój do ćwiczeń	24,03	31,63	52,06
Inny powód	7,04	14,64	17,10
Razem	100	100	100

5.5. Stałe zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego

Stałe zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły podstawowej

W badaniach przeanalizowano także odsetek uczniów zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia lekarskiego w stosunku do liczby wszystkich uczniów zapisanych w dzienniku. W szkołach podstawowych zlokalizowanych na wsiach stałe zwolnienia lekarskie posiadało 161 uczniów, co stanowiło 0,71% całej badanej populacji. Największy odsetek stałych zwolnień lekarskich odnotowano w grupie dziewcząt (0,82%) (tab.48). Zaobserwowano również, że najmniejszy odsetek stałych zwolnień lekarskich dotyczył uczniów klas czwartych (0,38%). Ciekawe jest spostrzeżenie, iż odsetek ten wzrastał wraz z kolejną klasą i w szóstej klasie był najwyższy (0,93%) (tab. 49).

Tabela 48. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od płci w szkołach podstawowych

Płeć ćwiczących	Razem	Wieś			Miasto		
		Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%	Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%
Dziewczęta	0,71	31	3797	0,82	38	6368	0,60
Chłopcy	0,59	20	4228	0,47	50	6961	0,72
Zajęcia koedukacyjne	0,77	110	14803	0,74	166	20647	0,80
Razem	0,73	161	22828	0,71	254	33976	0,75

W szkołach podstawowych miejskich stałe zwolnienia lekarskie posiadało 254 uczniów, co stanowiło 0,75% całej badanej populacji. Największy odsetek stałych zwolnień lekarskich na lekcjach wychowania fizycznego występował w klasach koedukacyjnych (0,8%) (tab. 48). Zaobser-

wowano również, że najmniejszy odsetek stałych zwolnień lekarskich przypadał na uczniów klas czwartych (0,21%). Ciekawe jest spostrzeżenie, iż odsetek ten wzrastał wraz z kolejną klasą oraz w szóstej klasie był najwyższy (1,33%) (tab. 49).

Tabela 49. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od etapu edukacji w szkołach podstawowych

Klasa	Razem	Wieś			Miasto		
		Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%	Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%
Czwarta	0,29	29	7670	0,38	22	10581	0,21
Piąta	0,74	65	7990	0,81	79	11927	0,66
Szósta	1,13	67	7168	0,93	153	11468	1,33
Razem	0,73	161	22828	0,71	254	33976	0,75

Stałe zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły gimnazjalnej

W szkołach gimnazjalnych zlokalizowanych na wsiach stałe zwolnienia lekarskie posiadało 383 uczniów, co stanowiło 1,51% całej badanej populacji. Największym odsetkiem stałych zwolnień lekarskich charakteryzowała się grupa dziewcząt (2,01%) (tab. 50). Zaobserwowano również, że najmniejszy odsetek stałych zwolnień lekarskich przypadał na uczniów klas pierwszych (1,18%). Ciekawe jest spostrzeżenie, iż odsetek ten wzrastał wraz z kolejną klasą i w trzeciej klasie był najwyższy (2,1%) (tab. 51). W szkołach gimnazjalnych miejskich stałe zwolnienia lekarskie posiadało 357 uczniów, co stanowiło 1,54% całej badanej populacji. Największym odsetkiem stałych zwolnień lekarskich charakteryzowała się grupa dziewcząt (1,74%) (tab. 50). Zaobserwowano również, że najmniejszy odsetek stałych zwolnień lekarskich przypadał na uczniów klas pierwszych

(1,16%). Ciekawe jest spostrzeżenie, iż odsetek ten wzrastał wraz z kolejną klasą i w trzeciej klasie był najwyższy (2,01%) (tab. 51).

Tabela 50. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od płci w szkołach gimnazjalnych

Płeć ćwiczących	Razem	Wieś			Miasto		
		Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%	Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%
Dziewczeta	1,88	197	9805	2,01	135	7753	1,74
Chłopcy	1,21	93	9435	0,99	104	7232	1,44
Zajęcia koedukacyjne	1,47	93	6188	1,5	118	8228	1,43
Razem	1,53	383	25428	1,51	357	23213	1,54

Tabela 51. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od etapu edukacji w szkołach gimnazjalnych

Klasa	Razem	Wieś			Miasto		
		Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%	Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%
Pierwsza	1,17	94	7954	1,18	100	8608	1,16
Druga	1,38	107	8805	1,22	120	7805	1,54
Trzecia	2,06	182	8669	2,10	137	6800	2,01
Razem	1,53	383	25428	1,51	357	23213	1,54

Stałe zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego uczniów szkoły ponadgimnazjalnej

W szkołach ponadgimnazjalnych zlokalizowanych w miastach stałe zwolnienia lekarskie posiadało 2825 uczniów, co stanowiło 6,94% całej badanej populacji. Największym odsetkiem stałych zwolnień lekarskich charakteryzowała się grupa dziewcząt (9,39%) (tab. 52). Zaobserwowano również, że najmniejszy odsetek stałych zwolnień lekarskich przypadał na uczniów klas pierwszych (5,31%). Odsetek ten wzrastał wraz z kolejną klasą i w czwartej klasie był najwyższy (7,9%) (tab. 53).

Tabela 52. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od płci w szkołach ponadgimnazjalnych

Płeć ćwiczących	Miasto		
	Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%
Dziewczęta	1679	17882	9,39
Chłopcy	750	17987	4,17
Zajęcia koedukacyjne	396	4810	8,23
Razem	2825	40679	6,94

Tabela 53. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od etapu edukacji w szkołach ponadgimnazjalnych

Klasa	Miasto		
	Liczba zwolnień stałych	Liczba uczniów wg dziennika	%
Pierwsza	665	12525	5,31
Druga	865	11538	7,50
Trzecia	861	11120	7,74
Czwarta	434	5496	7,90
Razem	2825	40679	6,94

Stale zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół wiejskich

Najwięcej stałych zwolnień lekarskich było w grupie dziewcząt, najmniej zaś w grupie chłopców. Było to zauważalne zarówno w szkołach podstawowych, jak i w szkołach gimnazjalnych. Niepokojącym jest fakt, iż liczba zwolnień w szkole gimnazjalnej w porównaniu do szkoły podstawowej zwiększa się niemalże dwukrotnie (tab. 54). Zaobserwowano również, że najmniejszy odsetek stałych zwolnień lekarskich przypada na uczniów klas pierwszych. Ciekawe jest spostrzeżenie, iż odsetek ten wzrasta wraz z kolejną klasą i w trzeciej klasie jest najwyższy. Jest to zauważalne w obu typach szkół. (tab. 55).

Tabela 54. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od płci w szkołach wiejskich

Płeć ćwiczących	P	G
Dziewczęta	0,82	2,01
Chłopcy	0,47	0,99
Zajęcia koedukacyjne	0,74	1,5
Razem	0,71	1,51

Tabela 55. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od etapu edukacji w szkołach wiejskich

	P		G	
	Klasa	%	Klasa	%
	Czwarta	0,38	Pierwsza	1,18
	Piąta	0,81	Druga	1,22
	Szósta	0,93	Trzecia	2,10
Razem		0,71		1,51

Stałe zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego uczniów szkół miejskich

Najmniej stałych zwolnień lekarskich mają uczniowie szkół podstawowych. Liczba ta diametralnie wzrasta wraz z kolejnym typem szkoły (tab. 56). Zaobserwowano również, że najmniejszy odsetek stałych zwolnień lekarskich przypada na uczniów klas czwartych (szkoły podstawowe) i pierwszych (szkoły gimnazjalne i ponadgimnazjalne). Ciekawe jest spostrzeżenie, iż odsetek ten wzrastał wraz z kolejną klasą i w ostatniej klasie był najwyższy. Było to zauważalne we wszystkich typach szkół (tab. 57).

Tabela 56. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od płci w szkołach miejskich

Płeć ćwiczących	P	G	PG
Dziewczęta	0,60	1,74	9,39
Chłopcy	0,72	1,44	4,17
Zajęcia koedukacyjne	0,80	1,43	8,23
Razem	0,75	1,54	6,94

Tabela 57. Odsetek uczniów stale zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego w zależności od etapu edukacji w szkołach miejskich

	P		G		PG	
	Klasa	%	Klasa	%	Klasa	%
	Czwarta	0,21	Pierwsza	1,16	Pierwsza	5,31
	Piąta	0,66	Druga	1,54	Druga	7,50
	Szósta	1,33	Trzecia	2,01	Trzecia	7,74
Razem		0,75		1,54	Czwarta	7,90
						6,94

6. Podsumowanie i dyskusja

Wybrane aspekty wychowania fizycznego zbadano w wylosowanych szkołach województwa śląskiego. Biorąc pod uwagę procedurę doboru szkół oraz trafność i rzetelność przyjętej procedury badawczej, wcześniej zweryfikowanej w badaniach pilotażowych, można uznać, że wyniki te były reprezentatywne dla populacji szkół tego terenu. Proces opracowania badań i zakończenia przewodów doktorskich, które były jednym z efektów prowadzonego projektu naukowego, nieco zdezaktualizował przedstawiony obraz, tym bardziej, że w międzyczasie wprowadzono reformę systemu edukacji w Polsce, zmieniającą między innymi sieć placówek oświatowych. Tym niemniej sondaż ten ukazał stan wychowania fizycznego w tym okresie, a część wynikających z analizy statystycznej wyników badań, może być wykorzystana dla tworzenia lub korekty programów promocji aktywności fizycznej w szkołach różnego typu.

Zgodnie z raportem Ministerstwa Sportu i Turystyki z 2015 roku, tylko 7% gmin w Polsce nie posiadało przynajmniej jednej pełnowymiarowej sali gimnastycznej. Na 173 gminy nieposiadające pełnowymiarowej sali gimnastycznej 28 było w trakcie budowy takiego obiektu, a 64 planowały taką budowę. Ponadto, analiza stanu bazy sportowej w zakresie szkolnych sal gimnastycznych wskazała na poważne zaniedbania i pilną konieczność poprawy warunków niezbędnych dla prowadzenia zajęć wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Na terenie województwa śląskiego znajdowało się łącznie 8 gmin w 7 powiatach, które nie posiadały pełnowymiarowej sali gimna-

stycznej. Najwięcej gmin bez takiego obiektu występowało w powiecie mi-kołowskim – 2 gminy. Raport NIK z 2010 roku z kolei wykazał, iż w przypadku 26% szkół w Polsce infrastruktura sportowa do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, z uwagi na brak odpowiedniej sali gimnastycznej i sprzętu sportowego, nie zapewniała warunków do realizacji programów nauczania wychowania fizycznego. W zaprezentowanych w niniejszej pracy badaniach nauczyciele najczęściej określali bazę sportową szkoły, jako wystarczającą i dobrą, jedynie ponad 40% nauczycieli wiejskich szkół gimnazjalnych oceniło bazę szkolną, jako bardzo dobrą. Podobną opinię nauczyciele wyrażali na temat oceny wyposażenia szkoły w sprzęt sportowy, większość z nich wskazywała, iż wyposażenie szkoły było wystarczające. Najkrytyczniej wypowiadali się w tym punkcie ankiety nauczyciele wiejskich szkół podstawowych (59,5%). Analiza wykazała, iż w przypadku aż ¼ badanych szkół zajęcia wychowania fizycznego odbywały się w tak zwanych „warunkach trudnych”.

Raport NIK z 2013 roku wykazał, iż latach 2007-2012 Minister Sportu i Turystyki dofinansował realizację 3445 obiektów sportowych i boisk wielofunkcyjnych, w tym 2604 w ramach programu „Moje boisko – Orlik 2012”, jak również 534 sal gimnastycznych, 82 krytych pływalni i 119 lodowisk. Podejmował również działania mające na celu popularyzację sportu i upowszechnianie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży.

W ostatnich latach odnotowano zdecydowany wzrost liczby przyszkolonych hal sportowych i sal gimnastycznych – w roku 2012 było ich o ponad 1,5 tysiąca więcej niż 2 lata wcześniej. Systematycznie zwiększał się również odsetek szkół mających dostęp do sali gimnastycznej. W 2012 roku taką możliwość posiadało 72% szkół podstawowych, 75% gimnazjów, 79% liceów ogólnokształcących oraz ponad 80% zasadniczych szkół zawodowych, techników i liceów profilowanych. Biorąc pod uwagę lokalizację szkoły,

w badaniach własnych zdecydowanie lepiej wypadały jednostki miejskie (71%), niż te z obszarów wiejskich (58%). Najkorzystniejszą sytuację zaobserwowano w miastach o wielkości 20-200 tysięcy mieszkańców (73-74%). Należy jednak podkreślić, że w porównaniu z 2010 rokiem, odnotowano znaczny wzrost odsetka szkół mających dostęp do sali gimnastycznej na obszarach wiejskich (o 6,4 punktu procentowego, w miastach z kolei, o 1,9). Na zbliżonym poziomie prezentował się odsetek szkół mających dostęp do jakiegokolwiek boiska lub urządzenia sportowego – dysponowało nim 82% szkół podstawowych oraz około 70% szkół ponadpodstawowych. Analiza badań własnych wykazała, iż w każdym typie badanych szkół (zarówno w środowisku miejskim, jak i wiejskim) zajęcia wychowania fizycznego najczęściej odbywały się właśnie na tych obiektach, rzadziej na pływalniach, parkach, czy też lasach. Na boiskach szkolnych realizowano ponad 20% lekcji wychowania fizycznego w miejskich i wiejskich szkołach podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych. Analiza terytorialna wskazała na odwrotną niż w przypadku sal gimnastycznych zależność między dostępem do boisk, a lokalizacją szkoły – dysponowało nim 78% jednostek na obszarach wiejskich i 66% w miastach (jedynie 61% w miastach o liczbie mieszkańców powyżej 500 tysięcy). Pod względem dostępu do boisk lub innych urządzeń sportowych można zaobserwować odmienne tendencje w miastach i na obszarach wiejskich – w miastach odsetek takich szkół spadał, a na obszarach wiejskich – rósł. Łączna liczba boisk sportowych w Polsce przekraczała 45000. Wśród nich 1/3 stanowią boiska piłkarskie, które zdecydowanie dominują wśród nieprzyszkolnych obiektów sportowych. Mniej popularnymi obiektami sportowymi w Polsce były obiekty lekkoatletyczne (około 7 tysięcy obiektów, wliczając bieżnie, stadiony lekkoatletyczne oraz obiekty wielofunkcyjne) i korty tenisowe (niecałe 3 tysiące). Według danych Systemu Informacji Oświatowej (SIO) oraz Głównego Urzędu Statystycznego

(GUS), w roku 2012 w Polsce funkcjonowały 952 pływalnie, z których prawie 700 stanowiły obiekty kryte. Natomiast na podstawie analizy Ministerstwa Sportu i Turystyki, dokonanej w oparciu o dane pozyskane z urzędów marszałkowskich, szacuje się, że w 2014 roku liczba pływalni krytych wynosiła 736. Prawie 80% z nich to baseny o wymiarach 25x12,5m i większe, w tym 12 o wymiarach olimpijskich (50x25m). Dostępność boisk do gier małych (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna) była większa na obszarach wiejskich niż w miastach, przy czym najmniejsze różnice dotyczyły koszykówki, a największe – siatkówki. W miastach liczba mieszkańców przypadających na jeden obiekt rosła proporcjonalnie do ich wielkości (liczby mieszkańców ogółem). Największe dysproporcje między miastem, a wsią w dostępie do obiektów sportowych (na korzyść wsi) dotyczyły boisk piłkarskich – na obszarach wiejskich na 1 obiekt przypadało 1,5 tysiąca mieszkańców, zaś w miastach – 4,3 tysięcy (w miastach na prawach powiatu – ponad 5 tysięcy). W przypadku kortów tenisowych z kolei, sytuacja była odwrotna – zdecydowanie większa liczba obiektów w miastach sprawiła, że ich dostępność tam była lepsza niż na wsi (najlepsza w mniejszych ośrodkach z obszarów miejskich). Dostępność infrastruktury sportowej i rekreacyjnej w Polsce istotnie zatem się poprawiła w ostatnich latach (Program rozwoju sportu do roku 2020, Warszawa 2015).

W badaniu ankietowym NIK (2010) uczniowie podali, że podczas zajęć najczęściej uprawiają dyscypliny zespołowe – gra w piłkę nożną, siatkową, koszykową, ręczną – 28% ogółu wskazań, wykonują ćwiczenia gimnastyczne – 20%, grają w tenisa stołowego – 12%, ćwiczą na siłowni – 9%, tańczą – 6%, pływają na basenie – 4%. Natomiast inne dyscypliny sportowe oraz gry, zabawy, jak na przykład: tenis ziemny, jazda na łyżwach, hokej/unihokey, aerobik/fitness, nordic walking, gra w dwa ognie, biegi tere-

nowe, badminton, turystyka, judo i rugby (łącznie około 5% wskazań, głównie w szkołach niepublicznych) prowadzone były marginalnie. Częściowo, powyższe obserwacje zostały potwierdzone w wynikach badań własnych. Głównymi formami aktywności fizycznej w programie wychowania fizycznego były gry zespołowe, lekka atletyka, gimnastyka, atletyka terenowa, a także tenis stołowy. Najrzadziej uprawianymi dyscyplinami sportowymi, według większości respondentów były: wrotkarstwo, sporty walki, joga, a także aerobik. Według Pańczyk (2005) w ramach wychowania fizycznego, należy preferować zajęcia o charakterze przestrzennym z możliwością różnorodnych zachowań ruchowych. Mogą to być zajęcia o charakterze lekkoatletycznym, gimnastycznym, gier drużynowych lub sportowych, ale organizowane w różnych warunkach. Zajęcia oferowane uczniom śląskich szkół obejmowały takie właśnie formy (pływanie, nordic walking, czy łyżwiarstwo). Zdecydowana większość respondentów szkół wiejskich, jak i miejskich wskazała, iż w programie wychowania fizycznego oraz w programie wychowawczym szkoły uwzględnione zostały wiadomości związane z udziałem uczniów w czasie wolnym w aktywności fizycznej oraz promocję aktywności fizycznej. Jest to szczególnie istotne, z uwagi na fakt, iż stwierdzono, że stworzenie możliwości spędzania aktywnie czasu wolnego powinno być jednym z ważniejszych zadań w zorganizowanych działaniach profilaktycznych (Bobrowski 2007).

Istotnym elementem działań szkoły jest edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie postaw dbałości o zdrowie oraz umiejętność stworzenia środowiska, które sprzyja zdrowiu. Dlatego też w wyniku reformy edukacji w Polsce z 2009 roku w preambule ówczesznie obowiązującej podstawy programowej podkreślono istotną rolę szkoły właśnie w tym aspekcie. Model edukacji wprowadzony w polskim szkolnictwie w roku 2009 dawał sze-

rookie spectrum możliwości na podniesienie rangi i prestiżu przedmiotu wychowanie fizyczne, ale i dla wielu nauczycieli stanowił wyzwanie wobec trwającego nie tylko w Polsce kryzysu tego przedmiotu (Nowak 2012). Należy podkreślić, że dla 79,5% nauczycieli w badaniach własnych, program wychowawczy szkoły uwzględniał promocję aktywności fizycznej.

W środowisku szkolnym istnieją możliwości wszechstronnego wykorzystania walorów wychowania fizycznego, sportu, turystyki czy rekreacji poprzez organizację zajęć pozalekcyjnych. Nadobowiązkowe zajęcia pozalekcyjne zaliczane są do podstawowych form działalności dydaktyczno-wychowawczej szkoły (Tomik 2008). Jak stwierdziła Górna (2001) uczniowie uczestniczący w rekreacyjno-sportowych zajęciach pozalekcyjnych prezentują wyższy poziom postaw wobec kultury fizycznej, jak również wiadomości i umiejętności ruchowych, w porównaniu do pozostałej młodzieży. Mimo to, zdaniem Tomika (2008) w obiegowej opinii zasięg zajęć pozalekcyjnych w szkołach w Polsce jest niewystarczający, a na zajęcia tego typu uczęszczało zaledwie 17,3% uczniów szkół podstawowych, 17,5% gimnazjalistów i 9,4% uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Mimo znanych powszechnie pozytywnych walorów pozalekcyjnych zajęć ruchowych, w przypadku ponad 64% badanych szkół w analizie własnej, zajęcia tego typu (finansowane przez budżet gminy (powiatu)) nie były organizowane. Na zajęcia te uczęszczało kolejno: 42,3% uczniów miejskich i wiejskich szkół podstawowych, 37,5% uczniów szkół gimnazjalnych oraz 26,5% uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Stanowiło to, co prawda wynik lepszy, niż w cytowanych badaniach Tomik (2008), niemniej jednak w dalszym, ciągu dostępność pozalekcyjnych zajęć ruchowych nie jest w pełni satysfakcjonująca i wymaga skoordynowanych działań promocyjnych.

Zdaniem Jodłowskiej i wsp. (2010), uczniowie gimnazjum wskazują na wysoki poziom aktywności fizycznej, jednak gimnazjaliści poświęcają raczej

czas na aktywność pojmowaną, jako rekreacyjna, nie angażując się zbyt licznie w systematyczne uprawianie sportu. Uczniowie częściej i chętniej uczestniczą w sporcie, szczególnie grach zespołowych. W swoich badaniach autorzy nie zaobserwowali zainteresowania sportami indywidualnymi. Podobne spostrzeżenia można wysnuć z analizy wyników własnych, gdzie pozalekcyjne zajęcia ruchowe obejmowały przede wszystkim gry zespołowe (piłka nożna, siatkówka), w mniejszym stopniu zaś gimnastykę, czy pływanie.

Pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe odbywały się w głównej mierze za sprawą „godzin karcianych” (w 100% badanych szkół miejskich i wiejskich organizowane były pozalekcyjne zajęcia ruchowe w ramach tych godzin). Jednak od 1 września roku szkolnego 2016/2017 zniknęły „godziny karciane” (wprowadzone w 2008 r.), a przydzielanie godzin na dodatkowe zajęcia nie jest ograniczone obowiązującymi normami. Poprzednio, nauczyciel miał obowiązek w ramach zajęć realizować zajęcia uwzględniające potrzeby i zainteresowania uczniów w wymiarze 1 (w szkołach licealnych) lub 2 godzin (w gimnazjach i podstawówkach). Analiza wykazała, iż zajęcia w ramach „godzin karcianych” najczęściej dotyczyły gier zespołowych i trwały przeważnie 45 minut we wszystkich typach szkół (miasto, wieś). Obecnie, nauczyciele prowadzą zajęcia zgodnie z ustaleniami podjętymi przez dyrektora, który przydziela im dodatkową liczbę godzin na zajęcia realizujące potrzeby i zainteresowania uczniów ponad pensum, a jedynym ograniczeniem jest 40-godzinny tydzień pracy nauczyciela (przy pełnym etacie). Należy jednak podkreślić, iż nauczyciele nieprzychylnie odnoszą się do jakiegokolwiek zmian w programie nauczania, gdyż upatrują w nich dodatkowe obowiązki.

Sporadycznie (ponad 20%), w badanych szkołach odbywały się zajęcia ruchowe finansowane z budżetu przeznaczonego na działania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu. Należy podkreślić, że zajęcia

tego typu częściej odbywały się w szkołach wiejskich. Jak twierdzą Kułak, Shpakov i Kułak (2011) oraz Zarzycki i wsp. (2012) stosowanie używek wśród młodzieży szkolnej stało się poważnym i powszechnym problemem w XXI wieku podając, że coraz więcej młodzieży sięga po środki odurzające. Autorzy wskazują, iż wśród uczniów nasiliło się picie alkoholu i palenie tytoniu, stosowanie leków, narkotyków oraz innych odurzających środków chemicznych. Zarzycki i wsp. (2012) dodają, iż wiek inicjacji alkoholowej obniżył się do 13-go roku życia. W swoich badaniach dotyczących 119 uczniów klas I-III w wieku 13-15 lat, z wiejskiej szkoły gimnazjalnej, wykazali, iż najwięcej młodzieży palącej papierosy to uczniowie ze średnimi i słabymi ocenami, dotyczy to również uzależnienia od gier na maszynach, gier internetowych, a problem tego typu praktycznie nie miał miejsca wśród uczniów z wynikami bardzo dobrymi, bądź też dobrymi. Autorzy podkreślają, iż problem uzależnień dotyczył nie tylko uczniów ze szkół w miastach, ale istniał on również w szkołach na terenach wiejskich. Mimo wszystko, według Szczepańskiej i wsp. (2010) istniały różnice w częstości występowania palenia tytoniu i spożywania alkoholu między uczniami zamieszkałymi na wsi i w mieście. Częstość występowania badanych zachowań była według autorek większa wśród uczniów mieszkających w mieście. Autorki podkreślają, że młodzież szkolna jest grupą szczególnie narażoną na zagrożenia i pokusy płynące z otaczającego świata, a brak perspektyw i warunków do zużytkowania czasu pozaszkolnego skutkować może szerzeniem się wielu negatywnych zachowań, jak nikotynizm czy alkoholizm. Jak wiadomo, styl życia jest determinowany zachowaniami zdrowotnymi we wszystkich okresach życia człowieka (nabywanymi w domu i w szkole) (Opielak i wsp. 2013), dlatego też przede wszystkim w szkole należy wpływać na postawę prozdrowotną przyszłych pokoleń, między innymi poprzez organizowanie szerokiej oferty pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych.

Istotne znaczenie dla popularyzacji sportu wśród uczniów odgrywają uczniowskie kluby sportowe, których liczba ulega stałemu zwiększaniu się (Tomik 2006). Mimo wielu korzyści płynących z uczestnictwa w uczniowskich klubach sportowych należy podkreślić, iż ponad 70% szkół województwa śląskiego nie prowadziło działalności w tym zakresie. Jedynie w ¼ badanych szkół (87) funkcjonował UKS. 8,5% ankietowanych placówek prowadziło klasy sportowe. Analizy działalności UKS dokonał Tomik (2005, 2006), który swoimi badaniami objął aż 8701 uczniowskich klubów sportowych oraz innych stowarzyszeń kultury fizycznej (spośród 8701 objętych badaniami klubów kwestionariusz ankiety wypełniło i odesłało 2533, czyli blisko 30%) przedstawicieli klubów biorących udział w programie „Sport wszystkich dzieci”. Zdecydowana większość respondentów pozytywnie oceniała działalność UKS. 58,85% respondentów stwierdzało, że działalność tych klubów przyczyniała się, a 40,7% zdecydowanie przyczyniała się do poprawy sprawności fizycznej dzieci i młodzieży. Respondenci wypowiadali się pozytywnie odnośnie wpływu UKS na rozwój sportu młodzieży (tak – 60,43%, zdecydowanie tak – 38,85%), popularyzację sportu wśród młodzieży (tak – 57,78%, zdecydowanie tak – 41,67%) oraz selekcję talentów sportowych (tak – 67,38%, zdecydowanie tak – 25,02%). Badania te wykazały również, iż ankietowani działacze uczniowskich klubów sportowych wypowiadają się pozytywnie na temat efektów ich funkcjonowania. Pomimo pozytywnych aspektów współpracy szkół z klubami sportowymi, zaledwie 25,4% ogółu nauczycieli w pracy własnej wskazało na taką współpracę. Tomik (2006) wykazał, iż najbardziej popularne sekcje w ramach UKS, to sekcje: piłki nożnej (49,71%), lekkiej atletyki (38,46%), siatkówki (36,29%), koszykówki (31,73%), tenisa stołowego (30,35%). W niniejszych badaniach wykazano, iż najczęściej uczniowskie kluby sportowe prowadziły sekcje:

piłki nożnej (49,4%), siatkówki i koszykówki (oba 23%) i tenisa stołowego (14,9%). Ponadto, Tomik (2006) wykazał, iż zajęcia w ramach UKS odbywały się 2 razy w tygodniu (33,6%), co potwierdziła również analiza własna.

Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego określało Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 roku w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego⁶. Z Rozporządzenia tego wynika, iż obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV, V i VI szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych są realizowane w formie: zajęć klasowo-lekcyjnych (organizowanych w wymiarze nie mniejszym niż 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych i gimnazjach oraz 1 godziny lekcyjnej tygodniowo w szkołach ponadgimnazjalnych), jak i zajęć sportowych, zajęć sprawnościowo-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki do wyboru przez uczniów, co znalazło potwierdzenie w analizie wyników badań własnych.

Szczególną formą turystyki mogącą wpłynąć na zainteresowanie młodzieży może stać się turystyka aktywna – uprawiana w naturalnym środowisku, wymagająca od uczestników zaangażowania i aktywności fizycznej. Istotne jest rozwijanie zamiłowania do turystyki aktywnej wśród młodzieży, z uwagi na fakt, iż jest to stosunkowo prosty, bez wątpienia aktywny sposób spędzania czasu wolnego, który poprzez systematyczne uczestnictwo może przyczynić się do poprawy kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży (Świąch 2010). Zdaniem Błaszczak (2014) jedną z najefektywniejszych metod oddziaływania dydaktyczno-wychowawczego w edukacji wczesnoszkolnej jest wycieczka szkolna. Wycieczki takie dają uczniom możliwość poznania środowiska, regionu, właściwości etnicznych, historycznych kulturowych czy

⁶ Dz.U. 2011 nr 175 poz. 1042, z późn. zm.

gospodarczych własnego, ale i obcego środowiska. Zdaniem autorki, wybieczki wpływają na sferę poznawczą ucznia, ale także na jego inteligencję emocjonalną. Z kolei, jak podkreśla Luberda (2013), wobec zagrożeń wynikających z rozwoju cywilizacyjnego, szczególnego znaczenia należy dopatrywać w aktywności turystycznej, przede wszystkim – w aktywnych formach spędzania czasu wolnego. Zdaniem autorki, turystyka i rekreacja mają wpływ na kształtowanie pełnej osobowości człowieka i są uznawane za nieodzowną część jego wychowania. Autorka wymienia organizacje społeczne, takie jak między innymi Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze z jego istotną częścią – Szkolnymi Kołami Krajoznawczo-Turystycznymi (SKKT PTTK), jako aktywizujące dzieci i młodzież do systematycznej działalności turystyczno-krajoznawczej. Autorka dokonując analizy kwestionariuszowej 54 osób, członków SKKT PTTK podała, iż dzieci i młodzież szkolna najczęściej poświęcały na turystykę od 2 do 10 godzin tygodniowo (57,7% respondentów), w przeważającym stopniu odbywało się to w weekendy (39% badanych). Z kolei, wśród form turystyki, jakie oferują w działalności koła SKKT PTTK w badaniach autorki dominowały turystyka piesza: nizinna (36,3%) i górską (33,1%), dużą popularnością cieszyły się też imprezy na orientację (13,9%). Popularność tych dyscyplin turystyki zdaniem Luberdy (2013), wynikała z ich ogólnej dostępności oraz prostoty i niskich kosztów. Jak podaje Łaciak (2011), im większa miejscowość zamieszkania i lepsza sytuacja materialna, tym wyższy poziom uczestnictwa w krajowej oraz zagranicznej turystyce dzieci i młodzieży. Jednocześnie autor dodaje, że młodzież w wieku 15-19 lat jest kategorią wiekową, która charakteryzuje się najwyższym wskaźnikiem uczestnictwa w wyjazdach turystycznych.

Analiza wyników badań własnych wykazała, iż w 63,5% miejskich i wiejskich szkół podstawowych, 87,5% szkół gimnazjalnych i 76,1% szkół ponad-

gimnazjalnych organizowane były wycieczki (imprezy) turystyczne związane z turystyką aktywną opartą o kontakt z przyrodą (turystyką pieszą górską, wyjazdy na narty, rower, sporty wodne). Niestety, w nielicznych szkołach prowadziły działalność organizacje zajmujące się turystyką (takie, jak: PTTK, TKKF czy SKKT). Pomimo tego, należy podkreślić, iż w 48,2% badanych szkół wiejskich i miejskich w województwie śląskim organizowane były zajęcia pozalekcyjne, których elementem był udział w turystyce aktywnej. Analiza wykazała ponadto, iż imprezy turystyczne związane z turystyką aktywną opartą o kontakt z przyrodą organizowane były przede wszystkim przez nauczycieli wychowania fizycznego (83%) oraz wychowawców (w 70,4% szkół). Zdaniem Przysiężnej (2009) jednym z zadań nauczyciela wychowania fizycznego jest przygotowanie ucznia do swobodnego i świadomego poruszania się po różnych obszarach kultury fizycznej, w tym turystyki, a początków tych działań należy się zdaniem autorki dopatrywać właśnie w szkolnym krajoznawstwie. Główną zaletę organizowania zajęć z turystyki autorka upatruje w zobligowaniu ucznia do intensywnego wysiłku fizycznego, co pomoże w poprawianiu sprawności fizycznej lub w zapobieganiu jej spadkowi.

Według Luberdy (2013) turystyka aktywna realizowana w ramach SKKT PTTK działa na dzieci i młodzież szkolną zarówno w wymiarze wychowawczym, kształcącym, zdrowotnym, jak i poznawczym, dzięki czemu wpisuje się w proces wychowania fizycznego, przynosząc korzyści dotyczące nie tylko fizycznej strony człowieka poprzez doskonalenie sprawności i wydolności jego organizmu, ale stwarzając również szanse na rozwój o charakterze intelektualnym, estetycznym i moralnym. Dlatego też nie sposób nie zgodzić się ze stwierdzeniem Błaszczak (2014), iż turystyka aktywna powinna być jedną z podstawowych form organizacyjnych w pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Współczesny system edukacyjny wymaga od pedagogów, aby byli promotorami zdrowego stylu życia. Nauczyciel swoim postępowaniem powinien dawać przykład i być wzorem do naśladowania dla podopiecznych (Szczërba-Melion 2015). Nauczyciel wychowania fizycznego powinien stać się animatorem zachowań prozdrowotnych dzieci i młodzieży na terenie szkoły. Na zajęciach wychowania fizycznego powinno uświadamiać się uczniom, że aktywność ruchowa to nie tylko potrzeba biologiczna, ale również czynnik zapobiegający i leczący choroby cywilizacyjne. Nauczyciel wychowania fizycznego wykorzystując metody i środki powinien dążyć do zwiększania potencjału zdrowotnego ucznia, czyli podnoszenie zdrowia na wyższy poziom, co jest istotą wychowania zdrowotnego. W tym kontekście optymistyczne są opinie badanych nauczycieli wychowania fizycznego, którzy stwierdzili, iż to właśnie oni mają duży (50,9%) i bardzo duży (40,9%) wpływ na program promocji aktywności fizycznej w szkole. Promocja aktywności fizycznej według respondentów jest bardzo ważna (69,3%). Mimo to, respondenci dość krytycznie odnieśli się do promowania aktywności fizycznej przez władze gminne. Dobrze natomiast ocenili ofertę programową oraz działalność Szkolnego Związku Sportowego.

Drugim aspektem analizowanym w ramach opisywanego projektu badawczego był wymiar zjawiska unikania przez uczniów aktywności fizycznej w trakcie lekcji wychowania fizycznego. Problem niećwiczących, jest często podnoszony w mediach, rzadko natomiast był przedmiotem eksploracji naukowej.

Aktywność fizyczna jest nieodłączną częścią zdrowego stylu życia, szczególnie jednak wartości nabiera w wieku dorastania. Najlepszym środowiskiem do uświadomienia tego młodym ludziom jest szkoła, w której to młodzież powinna być przygotowana do aktywności fizycznej na całe życie. Jest to jedno z kluczowych zadań należących do szkoły (Kretchmar 2006, Mc

Kenzie, Catellier, Conway i wsp. 2006). To właśnie w szkole na lekcjach wychowania fizycznego, kształtuje się zainteresowanie dzieci i młodzieży aktywnymi formami spędzania czasu wolnego. Zdaniem Telama, Yang, Viikari i wsp. (2005) dobrze odbierane formy aktywności fizycznej w latach dzieciństwa i okresu dorastania mają istotny wpływ na kontynuowanie zdrowego stylu życia w późniejszych latach życia. Dlatego też lekcje wychowania fizycznego powinny odbywać się w przyjaznej atmosferze, radości i rekreacji po pracy umysłowej, która dominuje na zajęciach innych przedmiotów w szkole. Konieczne jest pozbycie się u ucznia poczucia strachu i zagrożenia przed przymusem wykonywania skomplikowanych i niebezpiecznych dla niego ćwiczeń, przed sprawdzianami i negatywną oceną. Wykonywane przez uczniów ćwiczenia powinny skłaniać ich do wysiłku fizycznego, powinny być trudne, jednakże wykonalne. Przy tym wszystkim nie powinno się ucznia zmuszać do aktywności, lecz jedynie inspirować do jej podejmowania. Takie postępowanie nauczyciela daje właściwy efekt i nie zniechęca uczniów do udziału w zajęciach wychowania fizycznego, prowadząc do czynnego w nich udziału (Sieniek 2010).

Przeprowadzone badania własne wykazały, iż w szkołach podstawowych województwa śląskiego w trakcie lekcji wychowania fizycznego nie ćwiczyło 6,69% uczniów (6,29% na wsiach, 7,09% w miastach), w szkołach gimnazjalnych 12,81% (11,32% na wsiach, 14,3% w miastach), a w szkołach ponadgimnazjalnych (zlokalizowanych w miastach) 16,16%. W wielu doniesieniach medialnych dotyczących zjawiska niećwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego podawane są dane publikowane po kontrolach prowadzonych przez Najwyższą Izbę Kontroli. W raporcie NIK „Informacja o wynikach kontroli. Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych” z roku 2010 również analizowano zjawisko niećwiczenia na lekcjach wychowania fizycz-

nego. Zaprezentowano efekty tygodniowej obserwacji w 15 szkołach podstawowych, 18 szkołach gimnazjalnych oraz 11 szkołach ponadgimnazjalnych. Z obserwacji tych wynikało, że na lekcjach wychowania fizycznego nie ćwiczyło 18,9% uczniów w szkołach podstawowych, 24,2 % w gimnazjach i aż 36,1% w szkołach ponadgimnazjalnych. W kolejnym raporcie NIK, tym razem z 2013 roku, zatytułowanym „Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych” przedstawiono wyniki kontroli przeprowadzonej w 43 szkołach, gdzie zdaniem autorów „W zbadanym przez NIK tygodniu zajęć w roku szkolnym 2012/2013 nie uczestniczyło czynnie w zajęciach przedmiotu w klasach IV-VI, gimnazjach oraz szkołach ponadgimnazjalnych przeciętnie odpowiednio 15%, 23% i 30% uczniów. Dokładna analiza metodologii przeprowadzonych kontroli wskazuje, że odsetek niećwiczących uczniów w trakcie lekcji to: „Łącznie uczniowie nieobecni i obecni niećwiczący” (załącznik 6, s. 87-90 w raporcie z 2010 oraz przypis 15, s. 9 w raporcie z 2013). Takie założenie zafałszowuje rzeczywisty obraz, gdyż bezzasadnie powiększa rozmiary zjawiska niećwiczenia na zajęciach ruchowych. Niestety dane te są łatwo dostępne i powszechnie wykorzystywane przez media informujące o złym stanie szkolnego wychowania fizycznego. Stawia to niesłusznie w złym świetle zarówno nauczycieli prowadzących lekcje wychowania fizycznego, jak i pośrednio kształcące ich uczelnie.

Z obszernych badań Dobosza i Trzcińskiej (2000) przeprowadzonych w 1999 roku wynika z kolei, że odsetek uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego wahał się w granicach od 3,2% (klasa II) do 6,1% (klasa VII) w szkole podstawowej, oraz od 7,3% (klasa I) do 12,4% (klasa V) w szkole średniej, co jest wynikiem zbliżonym do rezultatu uzyskanego w badaniach własnych.

Jak można było przewidywać, największą grupę niećwiczących w prezentowanych badaniach, ale i w innych (NIK 2010; Pawlicka 2007; Tomik,

Wiśniewski 2011; Zaustowska 2007) stanowiły dziewczęta (w szkole podstawowej – 8,54%, szkole gimnazjalnej – 13,96%, szkole ponadgimnazjalnej – 17,44%), zaś najmniejszą chłopcy (szkoła podstawowa – 6,06%, szkoła gimnazjalna – 11,26%, szkoła ponadgimnazjalna – 14,67%). Tendencja ta zgodnie z obserwacjami Tomika i Bursy (2013) rozpoczyna się już w szkole podstawowej. Niestety, jak wykazują autorzy raportu NIK, dyrektorzy znaczącej większości kontrolowanych szkół (86%) nie analizowali w ramach sprawowanego nadzoru pedagogicznego, problematyki obecności i aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego (NIK 2010). Na problem przejawiania zachowań sedenteryjnych wśród dziewcząt zwracają uwagę Lubowiecki-Vikuk i Biernat (2015).

Z badań własnych również wynika, że procent uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w szkołach zlokalizowanych zarówno na wsiach, jak i w miastach zwiększał się wraz z kolejnym etapem edukacji. Jest to zauważalne na wszystkich typach lekcji. Zbliżone rezultaty w swoich badaniach w populacji 78000 uczniów i uczennic otrzymali Dobosz i Trzcińska (2000). Autorzy ci wskazali, iż uczniowie szkół podstawowych częściej biorą aktywny udział w zajęciach z wychowania fizycznego, aniżeli uczniowie szkół średnich. Największą grupę niećwiczących, stanowią dziewczęta (wiejskie szkoły podstawowe – 7,87%, miejskie szkoły podstawowe – 9,21%, szkoły gimnazjalne na wsiach – 13,51%, szkoły ponadgimnazjalne w miastach – 17,44%), co jest zgodne z obserwacją poczynioną w pracy własnej. Jedynie w miejskich szkołach gimnazjalnych największy odsetek niećwiczących przypadał na grupy koedukacyjne (15,05%). Najniższy odsetek niećwiczących stwierdzono w grupie chłopców (szkoły podstawowe na wsiach – 5,24%, szkoły gimnazjalne na wsiach – 9,14%, szkoły gimnazjalne w miastach – 13,37%, szkoły ponadgimnazjalne w miastach – 14,67%), je-

dynie w miejskich szkołach podstawowych najmniejszy odsetek niećwiczących stanowiła grupa koedukacyjna (6,51%). Wykazano, iż tylko aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego kształtuje nawyki zdrowego i przyjemnego spędzania czasu wolnego i zwiększa udział w kulturze fizycznej po zakończeniu etapu edukacyjnego (Kozłowska, Kowalczyk, Rząca i wsp. 2015).

Poprzez wychowanie fizyczne uczniowie poznają różne formy aktywności – klasyczne, jak gry sportowe, gimnastyka, lekkoatletyka czy pływanie, jak również takie, które są w danej chwili modne i atrakcyjne. Poznają również te z dyscyplin sportowych (piłka siatkowa, piłka nożna, narciarstwo, łyżwiarstwo), które stanowią doskonałe tworzywo do rekreacji uprawianej przez całe życie (Rodziewicz-Gruhn 2012; Zimna-Walendzik, Grzybowski, Grzybowski i wsp. 2005). Analiza wykazała, że uczniowie byli najbardziej niechętni do uczestniczenia w zajęciach z pływania, najchętniej zaś brali udział w zajęciach z piłki siatkowej i gimnastyki (wiejskie szkoły podstawowe), ćwiczeniach muzyczno-ruchowych i lekkoatletyki (szkoły podstawowe w miastach), piłki nożnej i piłki ręcznej (wiejskie szkoły gimnazjalne), piłki koszykowej (miejskie szkoły gimnazjalne), zajęciach w terenie i lekkoatletyki (szkoły ponadgimnazjalne w miastach). Obserwacje te nie do końca są zgodne z badaniami Ściślak, Rokita, Kołodziej i wsp. (2014), którzy podali, iż wśród dziewcząt z klas trzecich największym zainteresowaniem cieszyło się pływanie (20%), a żadna z dziewcząt nie wybrała lekkoatletyki, sportów motorowych, kajakarstwa i wioślarstwa, kulturystyki, narciarstwa biegowego, gimnastyki artystycznej i sportowej, gier sportowych, turystyki, sztuk walki, żeglarstwa i windsurfingu. Chłopcy z klas trzecich najbardziej zainteresowani byli gramami sportowymi (18,75%). Ściślak, Rokita, Kołodziej i wsp. (2014) wykazują, że w późniejszym etapie kształcenia – licealistki bardziej zainteresowane są tańcem i pływaniem, zaś licealiści – gramami sportowymi

i sztukami walki. Biernat (2012) uważa, że pływanie jest nie tylko częściej podejmowane przez studentki (w stosunku do licealistek i gimnazjalistek), ale że zainteresowanie tą dyscypliną sportu wiąże się z poziomem ich aktywności fizycznej, wskaźnikiem aktywności turystycznej i regularnością podejmowanej aktywności rekreacyjnej. Wysoki odsetek niećwiczących w trakcie lekcji pływania uchwyciony w badaniach własnych wynika zapewne ze specyfiki okresu, w którym sondaż był przeprowadzony – przełom listopada i grudnia, a więc okres „infekcyjny”.

Jak pokazują liczne badania, dzieci są najbardziej aktywną fizycznie grupą społeczną, zaś w okresie dojrzewania poziom aktywności fizycznej wykazuje tendencję spadkową (Brodersen, Steptoe, Boniface i wsp. 2007; Dumith, Gigante, Domingues i wsp. 2011; Kimm, Glynn, Obarzanik i wsp. 2005; Miles 2007; Nader, Bradley, Houts i wsp. 2008). Utrzymanie aktywności fizycznej na poziomie zalecanym dla młodzieży szkolnej sprzyja zachowaniu należytej masy ciała oraz stanowi szansę na kontynuowanie w kolejnych latach prozdrowotnego stylu życia, w aspekcie pożądanej aktywności fizycznej (Bednarek 2011; Maszczak 2000). Tymczasem w Polsce, aż $\frac{3}{4}$ populacji młodzieży w wieku 11-15 lat jest zagrożone w wyniku zbyt małej aktywności fizycznej. Dodatkowo, jak wykazała analiza własna, w szkołach podstawowych województwa śląskiego na lekcjach wychowania fizycznego z roku na rok zwiększa się liczba uczniów, którzy nie ćwiczą w zajęciach. Najmniejszy odsetek niećwiczących zauważono w czwartych klasach (5,99%), zaś największy w klasach szóstych (6,69%). Podobną zależność zaobserwowali w swoich badaniach Dobosz i Trzcńska (2000), którzy twierdzą, że wraz z kolejnym etapem edukacji wzrasta odsetek niećwiczących uczniów i uczennic. Podobną zależność można zauważyć w szkołach gimnazjalnych, gdzie najmniejszy odsetek niećwiczących występuje w klasach pierwszych

(12,31%, szkoły gimnazjalne na wsiach – 10,72%, szkoły gimnazjalne w miastach – 13,89%), zaś największy w klasach drugich (13,24%, szkoły gimnazjalne na wsiach – 12,09%). W szkołach gimnazjalnych zlokalizowanych w miastach było nieco inaczej – największy odsetek niećwiczących występował w klasach trzecich i wyniósł 14,74%.

Interesująco przedstawiają się wyniki miejskich szkół ponadgimnazjalnych, gdzie odsetek uczniów niećwiczących był najwyższy w klasach drugich (17,21%), zaś w klasach trzecich odsetek ten był najniższy (14,5%). Z badań przeprowadzonych przez Zaustowską w populacji 827 uczniów szkoły średniej w Wejherowie wynikało, że procent uczniów niećwiczących gwałtownie wzrasta z roku na rok.

W szkołach podstawowych odsetek uczniów niećwiczących na wsiach wyniósł 6,29%, zaś w miastach 7,09%. W szkołach gimnazjalnych odsetek ten był wyższy i wyniósł 11,32% na wsiach i 14,3% w miastach, zaś w miejskich szkołach ponadgimnazjalnych był najwyższy i wyniósł 16,16%. Podobną obserwację potwierdzają Kozłowska, Kowalczyk, Rząca i wsp. (2015) twierdząc, iż aktualnym problemem wielu szkół jest wzrost krytycznego postrzegania przez uczniów uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Coraz częściej młodzież wyraża opinię, że zajęcia te nie są interesujące i nie zaspokajają ich potrzeb. Zdaniem autorów, ta tendencja jest szczególnie widoczna w sytuacji podejmowania kolejnego etapu kształcenia. Autorzy uważają, iż niezmiernie ważne jest zatem uatrakcyjnianie zajęć wykonywanych w ramach lekcji wychowania fizycznego oraz wprowadzenie zajęć o charakterze fakultatywnym umożliwiających uczniom dokonywanie samodzielnych wyborów.

W badaniach własnych analizowano również przyczyny nie uczestniczenia w sposób aktywny w lekcji wychowania fizycznego. W szkołach województwa śląskiego najczęstszymi przyczynami były zwolnienia rodziców

(szkoły podstawowe ogółem 41,09%, szkoły podstawowe na wsiach – 42,29%, szkoły podstawowe w miastach – 39,89%, szkoły gimnazjalne ogółem – 35,82%, wiejskie szkoły gimnazjalne – 33,72%, szkoły gimnazjalne w miastach – 37,92%, szkoły ponadgimnazjalne w miastach – 18,26%) oraz zapomniany strój do ćwiczeń (szkoły podstawowe na wsiach – 21,7%, szkoły podstawowe w miastach – 24,03%, szkoły gimnazjalne na wsiach – 37,23%, szkoły gimnazjalne w miastach – 31,63%, szkoły ponadgimnazjalne w miastach – 52,06%). Dobosz i Trzcińska (2000) w swoich badaniach wskazują na cztery główne motywy nie ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach. Są to: całkowite zwolnienia lekarskie z lekcji wychowania fizycznego, wagarowanie, kontuzje powstałe w czasie uprawiania sportu oraz zwolnienia z niektórych form aktywności ruchowej. Autorzy ci dokonali analizy niećwiczenia 78273 uczniów (w tym 58237 uczniów szkół podstawowych i 20036 uczniów szkół średnich). Najczęstszymi powodami, stanowiącymi największy odsetek uczniów niećwiczących na lekcjach wychowania fizycznego, zarówno w szkole podstawowej, jak i w szkole średniej, były stałe zwolnienia lekarskie. W owej grupie badanych największy procent niećwiczących stanowiły dziewczęta szkoły średniej, bo aż 10,13% (około 986 uczennic na 9739), zaś chłopcy szkoły średniej odpowiednio 5,64% (około 580 uczniów na 10297). W szkołach podstawowych stałe zwolnienia lekarskie posiadało 3,63% dziewcząt oraz 3,14% chłopców. Raport Najwyższej Izby Kontroli (2010) wskazuje, iż najczęstszymi przyczynami braku aktywności na zajęciach (mimo formalnej obecności na lekcji) są: brak stroju sportowego (33,1%), zwolnienia udzielone przez rodziców (22,8%), zwolnienia lekarskie (17,7%) oraz okresowe zwolnienia udzielone przez dyrektora szkoły na podstawie opinii lekarza (9,8%).

W badaniach własnych dokonano również analizy odsetka uczniów ze stałym zwolnieniem lekarskim z wychowania fizycznego. Zgodnie z obowiązującym Rozporządzeniem w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych:

„§ 5. 1. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego, zajęć komputerowych lub informatyki, na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii”⁷.

W szkołach podstawowych zlokalizowanych na wsiach stałe zwolnienia lekarskie posiadało 0,71% całej badanej populacji, zaś w miastach 0,75%, w wiejskich szkołach gimnazjalnych 1,51%, w miejskich szkołach gimnazjalnych – 1,54%, w miejskich szkołach ponadgimnazjalnych – 6,94%. Największym odsetkiem stałych zwolnień lekarskich charakteryzowała się grupa dziewcząt (wiejskie szkoły podstawowe – 0,82% i gimnazjalne – 2,01%, szkoły gimnazjalne w miastach – 1,74% i miejskie szkoły ponadgimnazjalne – 9,39%). Nieco inaczej przedstawiało się to w miejskich szkołach podstawowych, gdzie największy odsetek stanowiła grupa koedukacyjna (0,8%). Analiza Chabros, Charzewska, Rogalska-Niedźwiedź i wsp (2008) wykazała z kolei, iż całkowicie zwolnionych z zajęć wychowania fizycznego było 3,2% chłopców i 4,3% dziewcząt (badania autorów obejmowały populację 1054 uczniów szkół warszawskich w wieku 11-15 lat, w okresie 2005/2006).

⁷ Rozporządzenie z 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych. (Dz.U. 2015 poz. 843).

Procent tej grupy niećwiczących odnotowany w badaniach własnych, choć niemały, nie wydaje się zatrażający w porównaniu ze stereotypową opinią o masowych stałych zwolnieniach z zajęć wychowania fizycznego i powszechną niechęcią uczniów, a szczególnie uczennic, szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych do ruchu. Podobne wyniki uzyskała Zaustowska (2007) badająca populację 827 uczniów. W badaniach tej autorki procent ogółu zwolnionych uczniów był z pewnością podwyższony z powodu niechęci do ćwiczeń zwłaszcza dziewcząt. W latach 2006/2007 bowiem, największy odsetek uczniów niećwiczących na lekcjach wychowania fizycznego stanowiły dziewczęta. Na 359 uczennic około 60 nie uczestniczyło w lekcjach wychowania fizycznego (17%). Znacznie rzadziej natomiast lekcji wychowania fizycznego unikali chłopcy, bo około 32 uczniów na 468 (7%).

Jak pokazuje analiza własnego materiału badawczego najmniejszy odsetek stałych zwolnień lekarskich przypadał na uczniów klas czwartych szkół podstawowych, pierwszych szkół gimnazjalnych i pierwszych szkół ponadgimnazjalnych (szkoły podstawowe na wsiach 0,38%, miejskie szkoły podstawowe – 0,21%, szkoły gimnazjalne na wsiach – 1,18%, szkoły gimnazjalne w miastach – 1,16%, szkoły ponadgimnazjalne w miastach – 5,31%). Interesujące jest spostrzeżenie, iż zarówno w szkołach zlokalizowanych na wsiach, jak i w miastach odsetek ten wzrastał wraz z kolejną klasą i w szóstej klasie szkoły podstawowej, trzeciej klasie szkoły gimnazjalnej oraz czwartej klasie szkoły ponadgimnazjalnej był najwyższy (szkoły podstawowe na wsiach – 0,93%, szkoły podstawowe w miastach – 1,33%, szkoły gimnazjalne na wsiach – 2,1%, szkoły gimnazjalne w miastach – 2,01%, szkoły ponadgimnazjalne – 7,9%). Niepokojącym jest również fakt, iż liczba zwolnień w szkole gimnazjalnej w porównaniu do szkoły podstawowej zwiększała się niemalże dwukrotnie. Fakt ten może świadczyć o pogarszającym się z wie-

kiem stanie zdrowia polskich uczennic i uczniów lub o zdobywaniu fikcyjnych zaświadczeń lekarskich, do czego motywuje ich niechętny, negatywny stosunek wobec wychowania fizycznego (do nauczyciela?) oraz ignorowanie i lekceważenie tego przedmiotu. Występujący wśród dziewcząt istotny wzrost liczby niećwiczących w klasach gimnazjalnych być może wynika z dojrzewania płciowego, powodowanej nim niezdarności (niezborności) ruchowej i związanej w związku z tym niechęcią do wykonywania ćwiczeń. Powodem może być również stan bazy sanitarnej szkół, w wielu przypadkach uniemożliwiający odpowiednie dbanie o higienę osobistą. Wydaje się również, że wzrost liczby osób niećwiczących w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych wynika z występującego w szkołach podstawowych tolerowania postaw unikania udziału w lekcjach wychowania fizycznego lub zbyt małych wysiłków wkładanych w ich przezwyciężanie. Przykład, w jaki sposób można nie brać udziału w zajęciach ruchowych jest „zaraźliwy”, łatwo przyswajany i powielany przez uczniów (Dobosz, Trzcińska 2000). W 2007 roku w Gdańsku i Łodzi stałe zwolnienia lekarskie z zajęć fizycznych miało 10% uczniów. Porównywalnie zjawisko to przedstawiało się w Krakowie, gdzie w zajęciach z wychowania fizycznego nie brało udziału 10% uczniów szkół ponadgimnazjalnych (około 15 tysięcy). W trójmiejskich szkołach średnich kwestia ta dotyczy aż 40% dziewcząt. Watro nadmienić, iż kuratorzy, dyrektorzy szkół i nauczyciele sądzą, że jest to zjawisko nagminne (Pawlicka 2007).

Zdaniem Zaustowskiej (2007) sytuacja panująca w szkolnym wychowaniu fizycznym jest niezadowalająca. Pożądane byłyby zatem zmiany, które przerwałyby wzajemne oskarżenia tak, aby uczeń chciał ćwiczyć w szkole stwarzającej warunki dla aktywności dziecka chorego, aby lekarz ufał kompetencjom nauczyciela, a nauczyciel miał konkretną informację o przeciwwskazaniach do ćwiczeń i umiał tę wiedzę racjonalnie wykorzystać (aż 39%

zwolnień nie zawiera konkretnego schorzenia i jest to zgodne z przepisami). Pomysłem na ograniczenie problemu zwolnień z zajęć wychowania fizycznego mogłoby być zobowiązanie lekarzy udzielających zwolnień z zajęć do ograniczania zwolnień całkowitych do niezbędnego minimum i czasu trwania oraz udzielania szczegółowych informacji o dopuszczalnych i zalecanych formach aktywności fizycznej ucznia w okresie rekonwalescencji i z chorobą przewlekłą. Należy być może wprowadzić nowe uregulowania prawne w resorcie edukacji i zdrowia dotyczące zasad udzielania zwolnień z lekcji wychowania fizycznego. Na zwolnieniu powinna być podana dokładna przyczyna zwolnienia z zajęć na stałe, bądź podany wykaz ćwiczeń, których należałoby unikać, jeżeli miałoby to być częściowe zwolnienie z ćwiczeń. Dodatkowo mimo tego, iż dziecko jest zwolnione czy to częściowo, czy całkowicie z ćwiczeń, powinno się przebierać w strój sportowy i pomagać nauczycielowi w prowadzeniu zajęć – sędziując mecz czy robiąc sprawozdanie z lekcji.

7. Wnioski

Analizując wyniki badań sformułowano następujące wnioski:

1. Szkoły województwa śląskiego posiadają właściwe warunki do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego. Baz sportowa szkół i ich wyposażenie w sprzęt sportowy, zostały ocenione przez nauczycieli jako „wystarczające” i „dobre”.
2. Głównymi formami promocji aktywności fizycznej w szkołach województwa śląskiego są różnorodne pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe oraz współpraca z klubami sportowymi. Program wychowawczy szkoły uwzględnił promocję aktywności fizycznej, a pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe odbywały się w głównej mierze za sprawą „godzin karcianych”. Jedną z podstawowych form promocji aktywności fizycznej była współpraca z uczniowskimi klubami sportowymi, najczęściej z zakresu piłki nożnej, siatkówki, koszykówki i tenisa stołowego.
3. Nie ma istotnego zróżnicowania warunków do wychowania fizycznego oraz szkolnych programów promocji aktywności fizycznej w szkołach miejskich i wiejskich województwa śląskiego.
4. Nauczyciele wychowania fizycznego uważają, że promocja aktywności fizycznej w szkołach jest ważna oraz że mają duży wpływ na program promocji aktywności fizycznej.
5. Istnieje istotne zróżnicowanie pomiędzy odsetkiem niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego w zależności od płci ćwiczących, typu lekcji i typu szkoły.

6. Z uwagi na powyższe w szkołach podstawowych lekcje wychowania fizycznego najkorzystniej byłoby prowadzić w grupach koedukacyjnych, wówczas odsetek niećwiczących dzieci zgodnie z badaniami własnymi – jest najmniejszy. W szkołach gimnazjalnych z kolei, najlepszym rozwiązaniem byłyby grupy z podziałem na chłopców i dziewczęta, a w szkołach ponadgimnazjalnych podział nie ma większego znaczenia. Niepokojącym jest fakt, iż wraz z kolejnym etapem edukacji wzrasta odsetek uczniów niećwiczących, a także odsetek stałych zwolnień lekarskich.
7. Najczęstszą przyczyną zwalniania uczniów z lekcji wychowania fizycznego są zwolnienia udzielane przez rodziców. Często, zwolnienia te są nieuzasadnione, dlatego też rodzice powinni podawać konkretny powód, dla którego ich dzieci nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego, a najlepiej, gdyby respektowane były tylko zwolnienia lekarskie. W tej sytuacji jednakże dużo zależy od dyrektora szkoły, który powinien jasno określić, kto i kiedy może zwolnić swoje dziecko z zajęć.
8. Środowisko, w jakim zlokalizowana jest szkoła znamienne różnicuje udział uczniów na lekcjach wychowania fizycznego. Szkoły zlokalizowane na wsiach odznaczają się większą liczbą uczniów aktywnych w zajęciach z wychowania fizycznego, w porównaniu do szkół miejskich.

Piśmiennictwo

- Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania. (2013), Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
- Aleksandrowicz J. (1972), W poszukiwaniu definicji zdrowia. *Studia Filozoficzne* 9, 19-21.
- Antos E., Staniak E., (2015), Ocena aktywności fizycznej młodzieży ponadgimnazjalnej. *Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu* 1(42), 22-27.
- Baj-Korpak, Soroka A., Korpak F., (2010), Aktywność fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (w szkolnictwie). *Człowiek i Zdrowie*, IV, 1, 152-161.
- Baran M., Lenik J., Lenik P., (2010), Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych przyczyną niskiej sprawności fizycznej [w:] *Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą*. Red. Z. Barabasz, E. Zadarko. PWSZ, Krosno, 399-411.
- Barańska E., Gajewska E., Sobieska M., (2012), Otyłość i wynikające z niej problemy narządu ruchu a sprawność motoryczna dziewcząt i chłopców z nadwagą i otyłością prostą. *Nowiny Lekarskie*, 81, 4, 337-341.
- Barnes V.A., Treiber F.A., Davis H., Kelley T.R., Strong W.B. (1998) Central adiposity and hemodynamic functioning at rest and during stress in adolescents. *International Journal of Obesity*, 22(11), 1079-1083.
- Bednarek A., (2011), Wybrane problemy zdrowotne w populacji wieku rozwojowego. Część II. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży jako jeden z wyznaczników prozdrowotnego stylu życia w populacji wieku rozwojowego. *Pielęgniarstwo XXI wieku*, 1 (34), 29-33.
- Berczyński M. (2012), Wychowanie fizyczne w szkole. Poradnik dla nauczyciela. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa.
- Bergier J., (2012), Studies and measurements of physical activity of the society. *Annals of Agricultural Environmental Medicine*, 19 (3), 329-331.
- Białek A., Fila J., Zielonka P., (2015), Wychowanie fizyczne w opiniach dyrektorów i nauczycieli. Organizacja kształcenia, podstawa programowa i ocenianie uczniów w szkołach podstawowych. Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa.

- Biddle S. J., Soos I., Hamar P., Sandor I., Simonek J., Karsai I., (2009), Physical activity and sedentary behaviors in youth: Data from three Central-Eastern European countries. *European College of Sport Science*, London, 9 (5), 295-301.
- Bielski J., (2005), *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Impuls, Kraków (a), 46-58.
- Bielski J., (2005), Wartości, cele, kompetencje ucznia w wychowaniu fizycznym. [w:] *Dydaktyka wychowania fizycznego w świetle współczesnych potrzeb edukacyjnych*. Red. R. Bartoszewicz, T. Koszczyc, A. Nowak. AWF Wrocław (b), 71-75.
- Biernat E., (2012), Conditioning of youth participation in swimming in Warsaw. *Polish Journal of Sports Medicine*, 28 (2), 139-147.
- Błaszczak I., (2014), Znaczenie wycieczek szkolnych w wychowaniu i kształceniu uczniów klas początkowych szkoły podstawowej. *Zeszyty Naukowe. Turystyka i Rekreacja*, 1(13), 83-91.
- Błażejczyk G., (2007), Krajoznawstwo i turystyka w szkole. *Lider*, 6, 13-16.
- Bobrowski K., (2007), Czas wolny a zachowania ryzykowne młodzieży. *Alkoholizm i Narkomania*, 20, 3, 267-287.
- Bochenek A., Grabowiec A., (2013), Odżywianie i aktywność fizyczna jako elementy stylu życia młodzieży licealnej. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, XXXII, 202-213.
- Bouchard C., Blair S.N., Haskell W.L., (2007), *Physical activity and health*. Human Kinetics, Champaign.
- Bouchard C., Shephard R.J., (1994), Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. [In:] *Physical activity, fitness and health*. Red. C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers, 77-88.
- Braki w infrastrukturze – sale gimnastyczne. Zestawienie gmin, na terenie których nie znajduje się przynajmniej jedna pełnowymiarowa sala gimnastyczna/hala sportowa. Ministerstwo Sportu i Turystyki, (2015), Warszawa.
- Brodersen N.H., Steptoe A., Boniface D.R., Wardle J., (2007), Trends in physical activity and sedentary behavior in adolescence: ethnic a socioeconomic differences. *British Journal of Sports Medicine*, 41 (3), 140-144.
- Carson V., Hunter S., Kuzik N., Gray C.E., Poitras V.J., Chaput J.-P., Saunders T.J., Katzmarzyk P.T., Okely A.D., Gorber S.C., Kho M.E., Sampson M., Lee H., Tremblay M.S., (2016), Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41, 240-265.
- Caspersen C., Powell K., Christenson M., (1985), Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.

- Castelli D. M., Beighle A., (2007), Physical education teacher as the school activity director. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 78 (5), 25-28.
- Chabros E., Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedź M., Wajszczyk B., Chwojnowska Z., Fabiszewska J., (2008), Mała aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 89 (1), 58-61.
- Christodoulos A. D., Flouris A. D., Tokmakidis S. P., (2006), Obesity and physical fitness of preadolescent children during the academic year and the summer period: Effects of organized physical activity. *Journal of Child Health Care*, 10, 199-212.
- Corbin C.B., Corbin W.R., Welk K.A., Welk G.J., (2007), Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i S-ka, Poznań.
- Czarnecka M., Cierpiałkowska L., (2007), Naukowe a subiektywne koncepcje zdrowia i choroby wśród studentów i ich determinanty. *Nowiny Lekarskie*, 76, 2, 161-165.
- Demel M., (1992), Wychowanie zdrowotne. Geneza, rozwój, stan posiadania, perspektywy. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 1, 4-5.
- Derbich J., Nałęcz H. Nauczyciel wychowania fizycznego czy wychowawca fizyczny, (2014), [w:] *Rozprawy społeczne*, 3(VIII).
- Dobosz J., Trzcińska D., (2000), Kto i dlaczego nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2 (3), 81-85.
- Domaradzki J., (2013), O definicjach zdrowia i choroby. *Folia Medica Lodziensia*, 40/1, 5-29.
- Drabik J., (1997), Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako miernik zdrowia człowieka. AWF, Gdańsk.
- Drabik J., (1996), Potrzebna zmiana filozofii lekcji wychowania fizycznego i kształcenia nauczycieli. *Lider*, 9, 7-10.
- Drabik J., (2011), Profilaktyka zdrowia – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 5.
- Dudzik I., (2011), Determinanty zachowań rekreacyjnych młodzieży w średnim wieku szkolnym. [w:] *Sport i rekreacja a wyzwania współczesnej cywilizacji*. Red. U. Chęcińska, I. Iwasiów, D. Kopycińska i wsp. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin, 257-270.
- Dumith S.C., Gigante D.P., Domingues M.R., Kohl H.W. (2011), Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40, 685-698.
- Frömel K., Formánková S., Sallis J. F. (2002), Physical activity and sport preferences of 10 to 14-year-old children: A 5-year prospective study. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 32 (1), 11-16.

- Frömel K., Svozil Z., Chmelik F., Jakubec L., Groffik D. (2016), The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents. *Journal of School Health*, 86, 143-151.
- Gang Xu., (1999), Estimating sample size for a descriptive study in quantitative research. *Quirk's Marketing Research Media*.
- Giles E.L., (2011), Disaggregating young adults' knowledge of healthy lifestyle practices. *Centre for Rural Economy Discussion Paper Series No. 30*, 1-30.
- Global Recommendations on physical activity for health. *World Health Organization* 2010, 7-11.
- Gnacińska-Szymańska M., Dardzińska J.A., Majkowicz M., Małgorzewicz S., (2012), Ocena jakości życia osób z nadmierną masą ciała za pomocą formularza WHOQOL-BREF. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 8, 4, 136-142.
- Górna K., (2001), Przygotowania młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej. *AWF, Katowice*, 231.
- Górna-Łukasik K., Garbaciak W., (2012), Szkolne wychowanie fizyczne. *AWF, Katowice*.
- Górska-Kłęk L., Meleszko K., Boerner E., (2011), Prozdrowotne elementy stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Ekonomicznego. *Acta Bio-Optica et Informatica Medica*, 4, 17, 268-270.
- Grabowski H., (1987), Teoria wychowania fizycznego. *AWF, Kraków*.
- Groffik D., (2003), Aktywność ruchowa dzieci w młodszym wieku szkolnym. Praca doktorska, *AWF, Katowice*.
- Groffik D., Kowaluk A., (2015), Zastosowanie platformy internetowej INDARES w programie szkolnego wychowania fizycznego. [w:] *Wychowanie fizyczne a nowoczesne technologie*. Red. M. Bronikowski. *AWF, Poznań*, 85-103.
- Gruszczyńska M., Bąk-Sosnowska M., Plinta R., (2015), Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. *Stosunek Polaków do własnego zdrowia*. *Hygeia Public Health*, 50(4), 558-565.
- Grzegorzczuk J., Mazur E., Domka E., (2008), Ocena aktywności fizycznej gimnazjalistów dwóch wybranych szkół na Podkarpaciu. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego*, 226-234.
- Guszkowska M., (2005), Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży. *AWF, Warszawa*, 12-13, 68.
- Haładaj K., Kulińska-Szukalska K., Rychłowska E., Chlebna-Sokół D., (2011), Wydolność wysiłkowa dzieci z otyłością prostą – badania wstępne. *Endokrynologia Pediatryczna*, 10, 3(36), 9-14.

- Hands B.P., Parker H., Larkin, D., (2006), Physical activity measurement methods for young children: A comparative study. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 203-214.
- Hardman K., (2008), Physical education in schools: a global perspective. *Kinesiology*, 40, 5-28.
- Hardman K., (2006), Promise or reality? Physical education in schools in Europe. *Compare*, 36(2), 163-179.
- Hills A.P., King N.A., Armstrong T.P., (2007), The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity. *Sports medicine*, 37(6), 533-545.
- Hodaň B., Dohnal T., (2005), *Rekreologie*. Hanex, Olomouc.
- Informacja o wynikach kontroli Wychowanie fizycznej i sport w szkołach publicznych., (2010), Najwyższa Izba Kontroli.
- Informacja o wynikach kontroli. Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych., (2013), NIK, Warszawa.
- Janowska M., (1995), Zasób ćwiczeń kształtujących z przyborem – plastikową butelką, *Lider*, 5, 12-15.
- Jańczyk W., Litwin M., Socha P., (2009), Aktualne spojrzenie na zespół metaboliczny u dzieci i młodzieży. *Standardy Medyczne – Pediatria*, 2(6), 222-228.
- Jethon Z., (2013), Aktywność fizyczna jako dystres. *Hygeia Public Health*, 48 (2), 156-161.
- Jethon Z., (1992), Niska aktywność ruchowa a zdrowie. *Kultura Fizyczna*, Warszawa, 217-227.
- Jodkowska M., (2013), Aktywność fizyczna i jej uwarunkowania [w:] Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 11-16.
- Jodłowska B., Ogińska H., Bilski J., Mańko G., (2010), Modele radzenia sobie ze stresem i cechy antropometryczne u młodzieży gimnazjalnej. *Hygeia Public Health*, 45(2), 127-134.
- Kimm S.Y.S., Glynn N.W., Obarzanek E., Kriska A.M., Daniels S.R., Barton B.A., Liu K., (2005), Relation between changes in physical activity and body-mass index during adolescence: a multicentre longitudinal study. *Lancet*, 366 (9482), 301-307.
- Kitajewska W., Szelać W., Kopański Z., Maslyak Z., Sklyarov I., (2014), Choroby cywilizacyjne i ich prewencja. *Journal of Clinical Healthcare*, 1, 3-7.

- Kłosiewicz-Latoszek L., (2010), Otyłość jako problem społeczny, zdrowotny i leczniczy. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 10, 91(3), 339-343.
- Komisja Europejska/EACEA/Eurydice, (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe. (Wychowanie fizyczne i sport w szkołach w Europie)*, Raport Eurydice. Luksemburg: Urząd Publikacji Unii Europejskiej.
- Kozłowska E., Kowalczyk A., Rząca M., Kocka K., (2015), Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego a rozwój kultury fizycznej po zakończeniu etapu edukacyjnego. *Journal of Education, Health and Sport*, 5 (4), 355-365.
- Krajewska M., Balcerska A., Kołodziejska A., Stefanowicz A., (2014), Analiza stylu odżywiania i aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży z nadmierną masą ciała – zalecenia dla pacjentów i opiekunów. *Forum Medycyny Rodzinnej*, 8, 2, 98104.
- Kretchmar R. S., (2006), Ten more reasons for quality physical education. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 77 (9), 6-9.
- Kruk G., Krzyżak M., Maślach D., Kowalewska A., Szpak A., Szymańska J., (2013), Zagrożenie uzależnieniem od Internetu wśród uczniów szkół gimnazjalnych. *Current Problems of Psychiatry*, 14, 4, 261-266.
- Krysztofiak H., (2008), Metody oceny aktywności fizycznej i wydolności fizycznej. *Forum Profilaktyki*, 3(12), 4.
- Kubusiak-Słonina A., Grzegorzczak J., Mazur A., (2012), Ocena sprawności i aktywności fizycznej dzieci szkolnych z nadmierną i prawidłową masą ciała. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 8, 1, 16-23.
- Kultys K., (2015) Nieobecność uczniów na lekcjach wychowania fizycznego – problem czy nadinterpretacja. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 3(6): 52-58.
- Kułak A., Shpakov A., Kułak P., (2011), Wstępna analiza problemu nikotynizmu, alkoholizmu i narkomanii w populacji studentów. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 92(1), 137-145.
- Kwilecki K., (2011), *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia.* Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa, Katowice.
- Lachowicz L., (1995), *Metodyka wychowania fizycznego*, Gdańsk.
- Laporte W.(1999), Physical education in the European Union in a harmonisation process. The physical education teacher for secondary schools. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 2, 6-10.
- Lee S., Burgeson C., Fulton J., Spain C., (2007), Physical education and physical activity: results from the school health policies and programs study 2006. *Journal of School Health*, 8, 435-463.

- Lipert A., Jegier A., (2009), Metody pomiaru aktywności ruchowej człowieka. *Medycyna Sportowa*, 25, 3, 155-168.
- Lipowski M., (2006), Rekreacja ruchowa kobiet jako zachowanie prozdrowotne – uwarunkowania a motywacja uczestnictwa. *Wyd. Uczelniane AWFIS, Gdańsk*, 14.
- Luberda M., (2013), Turystyka i rekreacja dzieci i młodzieży jako szansa podnoszenia aktywności turystycznej w regionach. *Studia Ekonomiczne i Regionalne*, 4(VI), 72-79.
- Lubowiecki-Vikuk A.P., Biernat E., (2015), Zorganizowane i nieorganizowane formy aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej w czasie wolnym na tle czynników osobniczych i społeczno-środowiskowych. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 96 (2), 448-457.
- Łaciak J., (2011), Aktywność turystyczna dzieci i młodzieży w 2010 roku. Instytut Turystyki Sp. z o.o., Warszawa.
- Łazarczyk M., Domaradzki J., (2015), Zdrowotność stylu życia uczniów szkoły zawodowej we Wrocławiu. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, Wrocław, 48, 127-136.
- Makowiec-Dąbrowska T., (2012), Wpływ aktywności fizycznej w pracy i życiu codziennym na układ krążenia. *Forum Medycyny Rodzinnej*, 6(3), 130-138.
- Marcysiak M., Zagroba M., Ostrowska B., Wiśniewska E., Marcysiak M., Skotnicka-Klonowicz G., (2010), Aktywność fizyczna a zachowania żywieniowe dzieci i młodzieży powiatu ciechanowskiego. *Problemy Pielęgniarstwa*, 18 (2), 176-183.
- Maszczyk T., (2000), Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji – szanse i zagrożenia. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 5, 196-199.
- Matthew T., O'Neill E., Kostelis K., (2014), Physical activity levels and attitudes toward physical activity and eating habits in an urban elementary school setting. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 16-21.
- Mayorga-Vega D., Viciano J., (2015), Differences in physical activity levels in school-based contexts – influence of gender, age, and body weight status. *Kinesiology*, 47(2), 151-158.
- Mazur J., (2013), Wyniki badań ilościowych. Obszary aktywności fizycznej młodzieży szkolnej. Rozkład głównych wskaźników aktywności fizycznej w populacji [w:] *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat. Aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*. Red. J. Mazur. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 27-36.
- Mazur J., Małkowska-Szkućnik A., (2011), Wyniki badań Health behaviour in school-aged children (2010). *Raport techniczny, IMiD, Warszawa*.
- Mc Kenzie T. L., Catellier D. J., Conway T., Lytle L. A., Grieser M., Webber L. A., Pratt C. A., Elder J. P., (2006), Girls' activity levels and lesson contexts in middle

- school PE: TAAG baseline. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38 (7), 1229-1235.
- McManus A.M., Mellecker R.R., (2012), Physical activity and obese children. *Journal of Sport and Health Science*, 141-148.
- Mędrela-Kuder E., (2001), Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia w poglądach uczniów szkół podstawowych. *Kultura Fizyczna*, 5-6.
- Michałowska D., (2008), Koncepcje zdrowia i choroby jako podstawy konstruowania podejść do edukacji zdrowotnej. *Przegląd Terapeutyczny*, 4, 4-24.
- Miles L., (2007), Physical activity and health. *British Nutrition Foundation, Nutrition Bulletin London*, 32, 314-363.
- Nader P.R., Bradley R.H., Houts R.M., McRitchie S.L., O'Brien M., (2008), Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), 295-305.
- Nałęcz H., (2015), Spędzanie czasu w bezruchu przed ekranem [w:] *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014*. Red. J. Mazur. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 126-137.
- Napierała M., Szark-Eckardt M., Żukowska H., Kuska M., Zukow W., (2014), Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia bydgoskich gimnazjalistów. *Journal of Health Sciences*, 4(11), 11-32.
- Nowak P. F., (2012), Model edukacji zdrowotnej w polskiej szkole w opiniach nauczycieli. *Hygeia Public Health*, 47(2), 207-210.
- Okely A.D., Salmon J., Vella S.A., Cliff D., Timperio A., Tremblay M., Trost S.G., Shilton T., Hinkley T., Ridgers N., Phillipson L., Hesketh K., Parrish A.-M., Janssen X., Brown M., Emmel J., Marino N., (2012), A systematic review to update the Australian physical activity guidelines for children and young people. Report prepared for the Australian Government Department of Health, June 2012.
- Opielak G., Nadulska A., Piotrkowicz J., Szeszko Ł., (2013), Palenie tytoniu wśród młodzieży szkół średnich w świetle aktualnych badań. *Medycyna Rodzinna*, 3, 79-82.
- Osiński W., (2011), *Teoria wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
- Osiński W., (2002), *Zarys teorii wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
- Ostrzyżek A., Marcinkowski J.T., (2012), Biomedyczny versus holistyczny model zdrowia a teoria i praktyka kliniczna. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 93 (4), 682-686.
- Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2009/2010, GUS, Warszawa 2010.

- Owen N., Healy G.N., Matthews Ch.E., Dunstan D.W., (2010), Too much sitting: The Population-health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113.
- Ozimek M., Jurczak A., (2005), Rekreacyjne formy lekkoatletyczne w promocji zdrowia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia*, VOL.LX, SUPPL. XVI, 373, 170-175.
- Pańczyk W., (2005), Wychowanie fizyczne według rozwojowo-zdrowotnych potrzeb dzieci i młodzieży. *Roczniki Naukowe AWF, Poznań*, 54, 105-117.
- Pawlicka A. Żądamy wychowania fizycznego bez ocen.(2007), *Przekrój*, 35.
- Penpraze V., Reilly J.J., MacLean Ch.M., Montgomery C., Kelly L.A., Paton J.Y., Aitchison T., Grant S. (2006), Monitoring of physical activity in young children: how much is enough? *Pediatric Exercise Science*, 18, 483-491.
- Plewa M., (2008), Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości. *AWF Katowice*.
- Plewa M., Markiewicz A., (2006), Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 2, 1, 30-37.
- Plewa M., Szuta A., Spyt A., Zahorska-Markiewicz B., Markiewicz A., (2008), Zastosowanie urządzenia ActiGraph (model GT1M) w 7-dniowym pomiarze wydatku energetycznego oraz liczby kroków w przebiegu kuracji odchudzającej. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 5, 1, 1-7.
- Pocztarska-Dec A., (2011), Rola rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, *Rozprawy Społeczne nr 1 (V)*, 101-106.
- Podstawa programowa z komentarzami. Tom 8. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum. Ministerstwo Edukacji Narodowej.
- Ponczek D, Olszowy I., (2012), Ocena stylu życia młodzieży i świadomości jego wpływu na zdrowie. *Hygeia Public Health*, 47(2), 174-182.
- Ponczek D., Olszowy I., (2012), Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 93 (2), 260-268.
- Pośpiech D., Pośpiech J., (2001), Opinie i oczekiwania uczniów wobec wychowania fizycznego w wybranych krajach Unii Europejskiej. *Kultura Fizyczna*, 1-2, 3-6.
- Pośpiech J., (2006), Physical education and school sport from the European perspective, comparative study. *PWSZ, Racibórz*.
- Przybylska D., Kurowska M., Przybylski P., (2012), Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej. *Hygeia Public Health*, 47(1), 28-35.
- Przysiężna B., (2009), Turystyka jako element szkolnej oferty wychowania fizycznego. *CODN Warszawa*.

- Raczek J. (2000), Węzłowe problemy kultury fizycznej w szkole. [w:] Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym w sporcie. AWF, Warszawa.
- Rejman A. (2015), Uczniowskie kluby sportowe w Polsce w świetle obowiązujących uregulowań prawnych oraz orzecznictwa sądów powszechnych., *Quality in Sport*, 4(4), 54-62.
- Rodziewicz-Gruhn J., (2012), Uczestnictwo w pozaszkolnej aktywności ruchowej młodzieży z Częstochowy. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Seria: Kultura Fizyczna*, XI, 159-168.
- Rogacka A., (2015), Znaczenie aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego [w:] *Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole* Red. P. Wróblewski. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa, 20-36.
- Romanowska-Tołłoczko A., (2011), Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 46(1), 89-93.
- Rzepecka K., (2016), Jak zorganizować lekcje WF, aby dzieci nie unikały ćwiczeń. *Wychowanie fizyczne w szkole*, 5, 18-19.
- Sallis J.F., (2010), Measuring physical activity: Practical approaches for program evaluation in Native American Communities. *Journal of Public Health Management and Practice*, 16(5), 404-410.
- Sas-Nowosielski K., (2008), Społeczne uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej [w:] *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki* Red. W. Mynarski. AWF, Katowice, 268-281.
- Sieniek Cz., (2010), Wychowanie fizyczne w szkole. *Szkoła podstawowa Gimnazjum Szkoły ponadgimnazjalne*. Helvetica, Starachowice.
- Sikorska-Wiśniewska G., (2007), Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 6(55), 71-80.
- Skalik K., Polechoński J., (2014), Współczesne problemy wychowania fizycznego. AWF, Katowice.
- Stańczyk M., Krenc Z., Tkaczyk M., (2013), Wpływ regularnej aktywności fizycznej na skład ciała i ciśnienie tętnicze dzieci ze szkoły sportowej. *Pediatrics i Medycyna Rodzinna*, 9 (2), 165-172.
- Stawińska T., Kozak A., Stolarz I., Majcher P., (2013), Aktywności fizyczna a występowanie nadwagi i otyłości u dzieci w klasach IV-VI w środowisku miejskim i wiejskim. *Zdrowie Dobrostan*, 3, 125-138.
- Strategia rozwoju sportu w Polsce do roku 2015 (2007), Ministerstwo Sportu, Warszawa.
- Strzyżewski S., (2013), Proces kształcenia i wychowania fizycznego. AWF, Katowice.

- Strzyżewski S., (1997), Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną. WSiP, Warszawa.
- Stupnicki R., Kulma A., Zygmunt D., Baśkiewicz A., (2014), Ocena aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej za pomocą kwestionariusza IPAQ. Zeszyty Naukowe WSKFiT, 9, 69-74.
- Suliburska J., Bogdański P., Pupek-Musialik D., Głód-Nawrocka M., Krauss H., Piątek J., (2012), Analysis of lifestyle of young adults in the rural and urban areas. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19, 1, 135-139.
- Szczepańska E., Matjeka T., Bielaszka A., Niedworok E., (2010), Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej na przykładzie środowiska miejskiego i wiejskiego. Część I. Palenie tytoniu i spożywanie napojów alkoholowych. *Annales Academiae Medicae Silesiensis*, 64, 1-2, 35-47.
- Szczerba-Melion K., (2015), Aktywność fizyczna nauczycieli. Zeszyty Naukowe WSKFiT, 10, 15-20.
- Ściślak M., Rokita A., Kołodziej M., Kałużny K., Popowczak M., (2014), Zainteresowania formami aktywności ruchowej uczniów liceów ogólnokształcących Wrocławia. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 45, 79-98.
- Świdarska-Kopacz J., Marcinkowski J.T., Jankowska K., (2008), Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Cz. V. Aktywność fizyczna. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 89 (2), 246-250.
- Świąch T. (2010), Turystyka aktywna jako środek poprawiający stan zdrowia młodzieży., *Спортивна наука України*, 2, 53-73.
- Telama R., Yang X., Viikari J., Valimaki I., Wanne O., Raitakari O., (2005), Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3), 267-273.
- Timmons B.W., Naylor P.-J., Pfeiffer K.A., (2007), Physical activity for preschool children – how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32, 122-134.
- Toczek-Werner S., (2006). Red. Podstawy rekreacji i turystyki. AWF Wrocław.
- Tomik R., (2012), Pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe w wybranych szkołach. Ocena trafności i rzetelności kwestionariusza na podstawie wyników badań pilotażowych. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 55, 199-206.
- Tomik R., (2005), Uczniowskie kluby sportowe w opinii ich członków. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia. VOL.LX, SUPPL. XVI*, 508-511.
- Tomik R., (2011), Zasięg i rodzaje pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych w polskich szkołach w świetle badań pilotażowych. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 35, 175-179.

- Tomik R., (2008), Zasięg i rzeczywiste funkcje uczniowskich klubów sportowych w sporcie szkolnym w Polsce. AWF Katowice.
- Tomik R., (2013), Znaczenie turystyki aktywnej i jej rozumienie w kontekście dotychczasowych koncepcji podziałów turystyki. [w:] Turystyka aktywna w województwie śląskim. Wybrane zagadnienia. Red. R. Tomik, AWF Katowice, 11-23.
- Tomik R., Bursy B., Mikołowicz D., (2014), Zjawisko niećwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach miejskich województwa śląskiego [w:] Współczesne problemy wychowania fizycznego, Katowice, 129-145.
- Tomik R., Wiśniewski P., (2011), Zjawisko unikania ćwiczeń ruchowych podczas lekcji wychowania fizycznego przez uczniów szkół podstawowych. [w:] Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. Red. J. Ślężyński. AWF Katowice, 201-213.
- Trinkūnienė L., Vensas E., (2015), Learning environment in physical education in Šakiai and Šakiai district: comparative analysis. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 3(98), 50-57.
- Tucker P., (2008), The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4), 547-558.
- Urniał J., Jurgielewicz-Urniaż M., (2015), Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Kultura Fizyczna*, XIV, 2, 13-26.
- Warchoł K., (2014), Planowanie zajęć wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej z uwzględnieniem nowej podstawy programowej i programu „Mały Mistrz”. Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów.
- Ward D., Saunders R., Pate R., (2007), The role of theory in understanding physical activity behavior. [In:] Ward D., Saunders R., Pate R., editors. *Physical Activity Interventions in Children and Adolescents*. Champaign, IL: Human Kinetics, 22-41.
- Ward D.S., (2010), Physical activity in young children: the role of child care. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42 (3), 499-501.
- Wiciński M., Niedzwiecki P., Soroko A., Ciemna K., Malinowski B., Grzešek E., Stolarek W., Grzešek G., (2015), Rola aktywności ruchowej oraz utraty masy ciała na przykładzie wybranych jednostek chorobowych [w:] *Współczesne kierunki działań prozdrowotnych*. Red. A. Wolska-Adamczyk, WSiZ, Warszawa, 83-93.
- Wojtyła A., Biliński P., Bojar I., Wojtyła K., (2011), Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 92(2), 335-342.
- World Health Organization. (2010), *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva.

- Woynarowska B., (2008), Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Forum Profilaktyki, 3(12), 5.
- Woynarowska B., (2007), Edukacja zdrowotna. PWN, Warszawa.
- Woynarowska B., Mazur J., Oblacińska A., (2015), Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce. Hygeia Public Health, 50 (1), 183-190.
- Woynarowska B., Mazur J., (2002), Zachowania zdrowotne, zdrowie i postrzeganie szkoły przez młodzież w Polsce w 2002 roku. Raport techniczny z badań, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania. Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego. Zakład Epidemiologii IMiD, Warszawa, 46-108.
- Woźniak M., (2008), Status wychowania fizycznego w opinii szkolnego grona pedagogicznego. [w:] Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje. Red. A. Kaźmierczaka, A. Maszorek – Szymala, E. Dębowska. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 249-256.
- Wróblewski P., (2015), Zdrowy styl życia, aktywność fizyczna – holistyczne ujęcie zdrowia [w:] Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole. Red. P. Wróblewski. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa, 6-19.
- Wychowania fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych., (2013), Najwyższa Izba Kontroli, Warszawa.
- Zadarko E., Barabasz Z., Nizioł E., (2011), Ocena poziomu aktywności fizycznej studentek wybranych kierunków medycznych na tle badań epidemiologicznych. Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie, 2, 188-194.
- Zaleski-Ejgierd A., (2014), Wychowanie fizyczne w szkołach. Kontrola i audyt. Ustalenia kontroli NIK. Uwarunkowania edukacji zdrowotnej, 5, 761-776.
- Zarzycki P., Grobelny J., Wiesner W., Gliński M., (2011), Zachowania turystyczne wrocławskich gimnazjalistów w ocenie ich samych. [w:] Rozprawy naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Red. M. Kałwa, T. Stefaniak, AWF Wrocław, 34, 124-135.
- Zarzycki S., Topczewska-Cabanek A., Nitsch-Osuch A., Stromecka F., Życińska K., Wardyn K.A., (2012), Wiedza i postrzeganie wśród młodzieży gimnazjalnej gminy wiejskiej problemu uzależnień, w szczególności dopalaczy. Family Medicine & Primary Care Review, 14, 2: 232-234.
- Zaustowska B., (2007), Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego w opinii uczniów i lekarzy. Lider, 12, 25-27.
- Zimna-Walendzik E., Grzybowski K., Grzybowski A., Nowacka E., (2005), The participation of family in promoting child recreational activity. Human Health 4, Sankt-Petersburg.

- Złotkowska R., Skiba M., Mroczek A., Bilewicz-Wyrozumska T., Król K., Lar K., Zbrojkiewicz E., (2015), Negatywne skutki aktywności fizycznej oraz uprawiania sportu. *Hygeia Public Health*, 50 (1): 41-46.
- Żukowska Z., (2008), Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka [w:] *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, Red. A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 10-17.
- Żukowska Z., (2008), Edukacyjne i integracyjne funkcje sportu dzieci i młodzieży w środowisku wsi i małego miasta. [w:] *Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu. Wychowanie fizyczne i sport dzieci wiejskich i z małych miast*. Red. J. Nowocień, AWF Warszawa, t. 1, AWF, Warszawa, 203-209.

Abstract

Regular physical activity and sport for children and young individuals are essential to maintain good health, induce development, well-being and self-esteem. The right to practice physical activity and sport should be an essential aspect of education and lifestyle, especially for children and adolescents. Physical activity is essential in human life – for children and young people to the proper development, for adults – in order to maintain broad-based welfare. At every stage of life, physical activity is one of the basic human requests and plays a specific role during childhood and adolescence.

Physical education performs essential functions of teaching and health, supports the physical, mental and social development of pupils and what is important – creates the habit of physical activity and concern for health throughout life. For the majority of children and young people this subject of school age is the main and the only organized form of regular physical activity. Therefore, the school plays a primary role in shaping the attitudes of young people to physical culture. Accordingly, it is necessary to increase activities to promote physical activity and dissemination of attractive leisure time activities.

The aim of this study was to characterize and evaluate the conditions for the implementation of physical education and forms of physical activity promotion in 342 schools (212 were in cities and 130 in villages), of which 137 randomly selected primary schools, 88 junior high school and 117 upper secondary school. The study used diagnostic survey method using a

questionnaire consisting of the 26 main and supplementary questions divided into 9 sections. Assessments were performed in November and in December 2012 and 2013. The analysis was subjected to the information obtained from physical education teachers based on educational programs of schools.

The study showed right conditions for conducting physical education of Silesia province schools classes. In addition, it was shown that the main form of physical activity promotion in schools are a variety of extra-curricular sports and recreational activities and cooperation with sports clubs. Furthermore, physical education teachers believe that the promotion of physical activity at school is important and schoolmasters had a major impact on stimulation of physical activity programs.

The issue of inactive participation of children and youth in physical education lessons is a significant problem. Unfortunately, data on the participation of children and young people in physical education classes and the frequency of exemptions from these activities in Poland are incomplete and inconsistent. There are many questions about the causes of inactive participation in physical education classes, for which there is no authoritative answer. Therefore, one of the main goals of this work was to make a diagnosis of the state of physical education, the negative phenomenon of the lack of participation in physical education classes.

The study used a diagnostic survey method based on a questionnaire. 342 schools (212 urban and 130 rural) were drawn, of which 137 were elementary schools, 88 middle schools, and 117 high schools. The study included 8430 physical education classes, during which the physical education teachers of individual schools recorded inactive pupils and those with permanent sick leave from classes and marked the reasons for the lack

of active participation in physical education classes. Data were obtained from 2754 classes for girls, 2880 for boys and 2796 coeducational classes.

The study revealed a widely known and often underestimated problem of pupils' inactive participation in physical education classes. There are significant differences between the percentage of inactive pupils during physical education classes, depending on the gender, the type of lesson and type of school. Most often, dismissal of pupils from physical education classes is granted by their parents. The environment in which the school is located significantly differentiates the participation of pupils in physical education. It seems that new regulations in the Ministry of Education and Health of the rules for granting exemptions from physical education classes should be considered.

Aneks

Załącznik 1



List intencyjny dla wypełniającego kwestionariusz ankiety:

Szanowna Pani!, Szanowny Panie!

W Katedrze Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego AWF im. J. Kukuczki w Katowicach prowadzone są badania, których celem jest ocena szkolnych programów promocji aktywności fizycznej. Badania naukowe wskazują, że aktywność fizyczną zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych traktuje się, jako podstawowy warunek i determinant zdrowia. Jednakże poziom aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego jest niższy od populacji innych krajów zarówno Europy jak i świata. W niniejszych badaniach pragniemy poddać analizie elementy programu dydaktyczno-wychowawczego szkoły, które promują wśród uczniów aktywny styl życia.

Zapewniam pełną anonimowość, zebrany materiał będzie miał charakter **wyłącznie statystyczno-badawczy** i będzie prezentowany zbiorczo, bez analizy oferty konkretnych szkół i wypowiedzi konkretnych osób.

Proszę o wypełnienie załączonego kwestionariusza odpowiadając na pytania przez **zaznaczenie odpowiedzi znakiem X**.

W pytaniach kwestionariusza przyjęto, że możliwym celem zajęć pozalekcyjnych może być: **rekreacja ruchowa dla ich uczestników** lub **sport – przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym**. Zajęcia rekreacyjne charakteryzują się: powszechnością, ewentualną zmiennością dyscyplin sportowych, nie są związane z udziałem w zawodach. Zajęcia sportowe prowadzone są z wyselekcjonowanymi uczniami, przygotowują do udziału w zawodach sportowych jednej lub wielu konkurencji zgodnie z kalendarzem SZS. Pytania dotyczą elementów programu realizowanego w szkole przez wszystkich nauczycieli, a więc nie tylko zajęć organizowanych przez wypełniającego kwestionariusz.

Jeżeli pragnie Pani/Pan dodatkowych informacji związanych z badaniem proszę o kontakt za pomocą poczty elektronicznej na adres: r.tomik@awf.katowice.pl.

Dziękuję za udział w badaniach.

*Powodzenia w trudnej pracy pedagogicznej i w życiu osobistym,
dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik*



data wypełnienia:.....

KWESTIONARIUSZ ANKIETY**PROGRAM PROMOCJI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ SZKOŁY**

Nazwa szkoły.....

w.....

Liczba oddziałów.....

Liczba uczniów.....

Szkoła znajduje się w: ☐ dużym mieście – powyżej 100 tys. mieszkańców,☐ średnim mieście – od 25-100 tys. mieszkańców,☐ małym mieście – do 25 tys. mieszkańców,☐ na wsi.

Stanowisko udzielającego informacji.....

Staż pracy.....

Wykształcenie kierunkowe w zakresie wychowania fizycznego

.....

I. Warunki realizacji lekcji wychowania fizycznego

1. Jaki procent lekcji wychowania fizycznego w Pani/Pana szkole odbywa się:

- w sali gimnastycznej, hali sportowej.....%,
- na pływalni.....%
- w terenie: na boisku szkolnym lub innym.....%,
w lesie, parku, na polach itp.....%,
- w innym miejscu.....%,
gdzie?.....

RAZEM = 100%

2. Jaki procent lekcji wychowania fizycznego w ciągu roku odbywa się w Pani/Pana szkole w warunkach trudnych (dwie klasy na małej sali gimnastycznej, zajęcia na korytarzu lub sali zastępczej).....%

3. Jak ocenia Pani/Pan ilość sprzętu sportowego (piłki, materace, bloki startowe itp.) w szkole, jaki może być wykorzystywany w trakcie lekcji wychowania fizycznego?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| ☐ BARDZO DUŻO | ☐ DUŻO | ☐ WYSTARCZAJĄCO |
| ☐ MAŁO | ☐ BARDZO MAŁO | ☐ TRUDNO POWIEDZIEĆ |

4. Jak ocenia Pani/Pan bazę sportową szkoły (sala gimnastyczna, sala zastępcza, siłownia, boisko szkolne itp.), z jakiej można korzystać w trakcie lekcji wychowania fizycznego?

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ BARDZO DOBRA | ☐ DOBRA | ☐ WYSTARCZAJĄCA |
| ☐ SŁABA | ☐ BARDZO SŁABA | ☐ TRUDNO POWIEDZIEĆ |

II. Program szkolnego wychowania fizycznego

5. Jakie formy aktywności fizycznej uwzględniają programy wychowania fizycznego realizowane w szkole:

- ☐ siatkówka ☐ koszykówka · ☐ piłka ręczna
☐ piłka nożna ☐ pływanie · ☐ lekka atletyka
☐ gimnastyka ☐ rytm-muzyka-taniec ☐ łęźwiarstwo ☐
 saneczkarstwo
☐ narciarstwo bieg. ☐ narciarstwo zjazdowe ☐ atletyka (gry) terenowa
☐ biegi na orientacje ☐ nordic walking ☐ wrotkarstwo ☐ jazda na
 rowerze
☐ badminton ☐ tenis ziemny ☐ tenis stołowy
☐ sporty walki ☐ joga ☐ sporty siłowe
☐ inne (jakie?).....

6. Czy program wychowania fizycznego realizowany przez Panią/Pana uwzględnia wiadomości związane z udziałem uczniów w czasie wolnym w aktywności fizycznej:

- ☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć

III. Problematyka aktywności fizycznej w programie wychowawczym szkoły

7. Czy w „Programie wychowawczym szkoły” uwzględniono promocję aktywności fizycznej?

- ☐ TAK ☐ NIE WIEM ☐ NIE → Przejdź do P. 8

A/ W jakiej formie?

.....

IV. Organizacja przez szkołę pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych

8. Czy w szkole organizowane są pozalekcyjne zajęcia ruchowe finansowane z budżetu gminy (powiatu)?

☐ TAK

☐ NIE → Przejdź do P. 9

A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?

☐ TAK

☐ NIE

☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie

B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?

☐ TAK

☐ NIE

☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie

C/ W jakich dyscyplinach?

☐ siatkówka

☐ koszykówka

☐ piłka ręczna

☐ piłka nożna

☐ pływanie

☐ lekka atletyka

☐ gimnastyka

☐ inne (jakie?).....

D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?

- ile razy w tygodniu

☐ raz

☐ dwa

☐ trzy

☐ cztery i więcej

- ile trwają pojedyncze zajęcia

☐ 45 min

☐ 60 min

☐ 90 min

☐ inny

E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na

zajęciach?.....

9. Czy w szkole prowadzone są pozalekcyjne zajęcia ruchowe, za które prowadzący je nauczyciel nie otrzymuje dodatkowego wynagrodzenia?
(nie dotyczy tzw. „godzin karcianych” pyt. 10)

☐ TAK ☐ NIE → Przejdź do P. 10

- Czy jest to suwerenna decyzja nauczyciela: ☐ TAK ☐ NIE

- Czy są to dodatkowe obowiązki wykonywane w ramach 40-stu godzin tygodniowego czasu pracy nauczyciela zatrudnionego w pełnym wymiarze zajęć:

☐ TAK ☐ NIE

A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?

☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie

B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?

☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie

C/ W jakich dyscyplinach?

- ☐ siatkówka ☐ koszykówka ☐ piłka ręczna
☐ piłka nożna ☐ pływanie ☐ lekka atletyka
☐ gimnastyka
☐ inne (jakie?).....

D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?

- ile razy w tygodniu

☐ raz ☐ dwa ☐ trzy ☐ cztery i więcej

- ile trwają pojedyncze zajęcia

☐ 45 min ☐ 60 min ☐ 90 min ☐ inny

.....

E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?.....

10. Czy w szkole organizowane są pozalekcyjne zajęcia ruchowe w ramach „godzin karcianych” wprowadzonych zmianami w ustawie Karta Nauczyciela (Dz. U. z 2009 roku Nr 1, poz. 1)?

☐ TAK

☐ NIE → Przejdź do P. 11

A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?

☐ TAK

☐ NIE

☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń;

☐ wybrani uczniowie

B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?

☐ TAK

☐ NIE

☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń;

☐ wybrani uczniowie

C/ W jakich dyscyplinach?

☐ siatkówka

☐ koszykówka

☐ piłka ręczna

☐ piłka nożna

☐ pływanie

☐ lekka atletyka

☐ gimnastyka

☐ inne (jakie?).....

D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?

- ile razy w tygodniu

☐ raz

☐ dwa

☐ trzy

☐ cztery i więcej

- ile trwają pojedyncze zajęcia

☐ 45 min

☐ 60 min

☐ 90 min

☐ inny

E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?.....

11. Czy w szkole prowadzone są zajęcia ruchowe finansowane z budżetu przeznaczanego na działania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu (Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi)

☐ TAK ☐ NIE → Przejdź do P. 12

A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?

☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie

B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?

☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie

C/ W jakich dyscyplinach?

- | | | |
|---|-------------------------------------|---|
| ☐ siatkówka | ☐ koszykówka | ☐ piłka ręczna |
| ☐ piłka nożna | ☐ pływanie | ☐ lekka atletyka |
| ☐ gimnastyka | | |
| ☐ inne (jakie?)..... | | |

D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?

- ile razy w tygodniu

☐ raz ☐ dwa ☐ trzy ☐ cztery i więcej

- ile trwają pojedyncze zajęcia

☐ 45 min ☐ 60 min ☐ 90 min ☐ inny

E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?.....

12. Czy w szkole organizowane są zajęcia ruchowe finansowane z innych środków (nie dotyczy zajęć w UKS)?

☐ TAK ☐ NIE → Przejdź do P. 13

Jakich?: ☐ Stowarzyszenia finansowanego przez gminę (powiat);

☐ Klubu sportowego;

☐ Fundacji; ☐ Ministerstwa Edukacji Narodowej;

☐ Ministerstwa Sportu i Turystyki;

☐ Unii Europejskiej;

☐ innych

A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?

☐ TAK

☐ NIE

☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń;

☐ wybrani uczniowie

B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?

☐ TAK

☐ NIE

☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń;

☐ wybrani uczniowie

C/ W jakich dyscyplinach?

☐ siatkówka

☐ koszykówka

☐ piłka ręczna

☐ piłka nożna

☐ pływanie

☐ lekka atletyka

☐ gimnastyka

☐ inne (jakie?).....

D/ Jaki jest wymiar tych zajęć?

- ile razy w tygodniu

☐ raz

☐ dwa

☐ trzy

☐ cztery i więcej

- ile trwają pojedyncze zajęcia

☐ 45 min

☐ 60 min

☐ 90 min

☐ inny

E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na

zajęciach?.....

13. Czy w szkole organizowane są Szkolne Igrzyska Sportowe (współzawodnictwo pomiędzy klasami)?

☐ TAK ☐ NIE → Przejdź do P. 14

Dla których

klas?.....

A/ Czy celem tych zajęć jest rekreacja dla ich uczestników?

☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie

B/ Czy celem tych zajęć jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym?

☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć

Kto może być uczestnikiem tych zajęć?

☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie

C/ W jakich dyscyplinach prowadzone jest współzawodnictwo?

- ☐ siatkówka ☐ koszykówka ☐ piłka ręczna
☐ piłka nożna ☐ pływanie ☐ lekka atletyka
☐ gimnastyka
☐ inne (jakie?).....

D/ Jaki jest wymiar zajęć SIS?

- ile razy w tygodniu odbywają się rozgrywki

☐ raz ☐ dwa ☐ trzy ☐ cztery i więcej

- ile trwają pojedyncze zajęcia

☐ 45 min ☐ 60 min ☐ 90 min ☐ inny

E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na

zajęciach?.....

V. Współpraca szkoły z klubami sportowymi

14. Czy przy szkole funkcjonuje UKS skupiający uczniów szkoły? ☐ TAK ☐ NIE → Przejdź do P. 15 Nazwa klubu.....
A/ Czy celem zajęć w UKS jest rekreacja dla ich uczestników? ☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć Kto może być uczestnikiem tych zajęć? ☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie
B/ Czy celem zajęć w UKS jest przygotowanie do udziału we współzawodnictwie sportowym? ☐ TAK ☐ NIE ☐ Trudno powiedzieć Kto może być uczestnikiem tych zajęć? ☐ każdy uczeń; ☐ wybrani uczniowie
C/ W jakich dyscyplinach? ☐ siatkówka ☐ koszykówka ☐ piłka ręczna ☐ piłka nożna ☐ pływanie ☐ lekka atletyka ☐ gimnastyka ☐ inne (jakie?).....
D/ Jaki jest wymiar tych zajęć? - ile razy w tygodniu ☐ raz ☐ dwa ☐ trzy ☐ cztery i więcej - ile trwają pojedyncze zajęcia ☐ 45 min ☐ 60 min ☐ 90 min ☐ inny
E/ Jaka jest średnia liczba ćwiczących na zajęciach?.....
F/ Czy klub uczestniczy w zawodach sportowych organizowanych przez okręgowe związki sportowe ☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

15. Czy w szkole prowadzone są klasy sportowe?

☐ TAK ☐ NIE → Przejdź do P. 16

A/ Ile jest takich klas?.....

B/ W jakiej dyscyplinie (dyscyplinach) sportu?

- | | | |
|---|-------------------------------------|---|
| ☐ siatkówka | ☐ koszykówka | ☐ piłka ręczna |
| ☐ piłka nożna | ☐ pływanie | ☐ lekka atletyka |
| ☐ gimnastyka | | |
| ☐ inne (jakie?)..... | | |

C/ Jaki jest wymiar lekcji wychowania fizycznego w klasach sportowych?

- ile razy w tygodniu

☐ raz ☐ dwa ☐ trzy ☐ cztery ☐ pięć ☐ więcej

- ile trwają pojedyncze zajęcia

☐ 45 min ☐ 90 min ☐ inny

D/ Czy nad klasami objął patronat klub sportowy?

☐ TAK ☐ NIE

- jaki?.....

E/ Czy uczniowie klas sportowych uczestniczą we współzawodnictwie SZS w dyscyplinie, którą zajmują się w klasie sportowej?

☐ TAK ☐ NIE

F/ Czy uczniowie klas sportowych uczestniczą we współzawodnictwie SZS w innych dyscyplinach niż te, którymi zajmują się w klasie sportowej?

☐ TAK ☐ NIE

G/ Czy uczniowie klas sportowych uczestniczą we współzawodnictwie organizowanym przez okręgowe związki sportowe reprezentując klub sportowy?

☐ TAK ☐ NIE

16. Czy w obiektach szkoły prowadzona jest odpłatna działalność sportowo-rekreacyjna dla dzieci i młodzieży?

☐ TAK

☐ NIE → Przejdź do P. 17

A/ Przez kogo, w jakim charakterze?

.....
.....

17. Czy w najbliższej okolicy funkcjonuje klub sportowy z sekcjami młodzieżowymi skupiającymi uczniów Waszej szkoły?

☐ TAK

☐ NIE → Przejdź do P. 18

A/ Nazwa klubów i dyscypliny sportu?

.....
.....
.....

VI. Formy realizacji zajęć wychowania fizycznego*

* Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 r. W sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego

18. W jakiej formie realizowane są zajęcia wychowania fizycznego?

- w całości jako zajęcia klasowo-lekcyjne

☐ TAK → Przejdź do P. 19 · NIE

- z uwzględnieniem zajęć do wyboru przez uczniów:

☐ TAK → Przejdź do P. A · NIE

A/ W jakiej formie prowadzone są zajęcia do wyboru

☐ zajęcia sportowe; · ☐ zajęcia sprawnościowo-zdrowotne;

☐ zajęcia taneczne; · ☐ aktywne formy turystyki;

lub inne:

☐ gry i zabawy ruchowe;

☐ zajęcia korekcyjno-wyrównawcze;

☐ imprezy rekreacyjne i rozgrywki sportowe;

☐ szkolenia młodzieżowych organizatorów sportu i sędziów sportowych;

☐ uczestnictwo w ważnych dla środowiska wydarzeniach sportowych;

☐ inne

(jakie?).....

B/ W jakim wymiarze realizowane są zajęcia do wyboru w tygodniu:

Liczba godzin klasowo-lekcyjnych:.....;

liczba godzin do wyboru:.....

Czy zajęcia te łączone są w bloki godzinowe (zgodnie z §2 ww. rozporządzenia)

☐ TAK

☐ NIE

VII. Udział uczniów szkoły we współzawodnictwie SZS

19. Czy uczniowie szkoły uczestniczą we współzawodnictwie organizowanym na podstawie kalendarza zawodów sportowych SZS (Igrzyska Młodzieży Szkolnej, Gimnazjady, Licealiady)?

☐ TAK

☐ NIE → Przejdź do P. 20

A/ W jakich dyscyplinach sportu?

☐ siatkówka

☐ koszykówka

☐ piłka ręczna

☐ piłka nożna

☐ pływanie

☐ lekka atletyka

☐ gimnastyka

☐ inne (jakie?).....

B/ Uczniowie których

klas?.....

C/ Jaki największy sukces w tym współzawodnictwie?

.....
.....
.....

VIII. Turystyka aktywna w działaniach dydaktyczno-wychowawczych szkoły

20. Czy szkoła organizuje wycieczki (imprezy) turystyczne związane z turystyką aktywną opartą o kontakt z przyrodą (np. turystyką pieszą górską, wyjazdy na narty, rower, sporty wodne itp.)

(nie dotyczy wycieczek programowych o charakterze poznawczym – zwiedzanie atrakcji turystycznych)?

☐ TAK ☐ NIE → Przejdź do P. 21

A/ Czy wycieczki te organizowane są przez?

☐ wychowawcę jako wycieczki klasowe	☐ TAK	☐ NIE	☐ NIE WIEM
☐ nauczyciela wychowania fizycznego	☐ TAK	☐ NIE	☐ NIE WIEM
☐ innego nauczyciela dla chętnych uczniów	☐ TAK	☐ NIE	☐ NIE WIEM
☐ inną osobę	☐ TAK	☐ NIE	☐ NIE WIEM

Kogo?.....

B/ Czy w szkole działalność prowadzą organizacje zajmujące się turystyką?

☐ PTTK	☐ TAK	☐ NIE	☐ NIE WIEM
☐ TKKF	☐ TAK	☐ NIE	☐ NIE WIEM
☐ SKKT	☐ TAK	☐ NIE	☐ NIE WIEM
☐ inne			

jakie?.....

C/ Czy w szkole organizowane są zajęcia pozalekcyjne, których elementem jest udział w turystyce aktywnej?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM D/ Jak często w ciągu roku

dzieci mają możliwość uczestniczyć w zajęciach o charakterze turystyki aktywnej?

.....

IX. Opinia nauczyciela

21. Czy zdaniem Pani/Pan promocja aktywności fizycznej w szkole jest

- ☐ BARDZO WAŻNA ☐ WAŻNA ☐ MAŁO ZNACZĄCA
☐ BEZ ZNACZENIA ☐ NIE MAM ZDANIA

22. Jaki wpływ mają nauczyciele wychowania fizycznego Pani/Pan szkoły na jej program promocji aktywności fizycznej?

- ☐ BARDZO DUŻY ☐ DUŻY ☐ MAŁO ZNACZĄCY
☐ ŻADEN ☐ NIE MAM ZDANIA

23. Jak ocenia Pani/Pan ofertę szkoły w zakresie promocji aktywności fizycznej?

- ☐ BARDZO DOBRZE ☐ DOBRZE ☐ DOSTATECZNIE
☐ ŻŁE ☐ NIE MAM ZDANIA

24. Jak ocenia Pani/Pan zainteresowanie władz gminnych (powiatowych) promocją aktywności fizycznej w szkole?

- ☐ BARDZO DOBRZE ☐ DOBRZE ☐ DOSTATECZNIE
☐ ŻŁE ☐ NIE MAM ZDANIA

Jak ocenia Pani/Pan ofertę programową Szkolnego Związku Sportowego?

- ☐ BARDZO DOBRZE ☐ DOBRZE ☐ DOSTATECZNIE
☐ ŻŁE ☐ NIE MAM ZDANIA

25. Jak ocenia Pani/Pan działalność Szkolnego Związku Sportowego w swojej gminie?

- ☐ BARDZO DOBRZE ☐ DOBRZE ☐ DOSTATECZNIE
☐ ŻŁE ☐ NIE MAM ZDANIA

*Dziękuję za udział w badaniach
dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik*

Kwestionariusz ankiety

Instrukcja dla wypełniających kwestionariusz dotyczący niećwiczących

Szanowna Pani! Szanowny Panie!

W Katedrze Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach prowadzone są badania, których celem jest oszacowanie zjawiska niećwiczenia uczniów na lekcjach wychowania fizycznego. Zapewniam pełną anonimowość, zebrany materiał będzie miał charakter wyłącznie statystyczno-badawczy i będzie prezentowany zbiorczo, bez analizy konkretnych szkół.

Zwracam się z prośbą o wypełnienie załączonego kwestionariusza. Kwestionariusz wypełniają wszyscy nauczyciele prowadzący lekcje wychowania fizycznego we wszystkich dniach wyznaczonego tygodnia. Po każdej lekcji (każdy nauczyciel opisuje swoją lekcję) proszę wypełnić jeden wiersz, wpisując w odpowiednie pola cyfry lub symbole. W momencie, gdy na sali gimnastycznej prowadzi zajęcia kilku nauczycieli, każdy wypełnia kwestionariusz odnosząc się do jego lekcji.

Lp	Typ lekcji (LA,G,P, PR,PS,PK,PN, M-muz-ruch, T-teren,I-inne)	Płeć ćwicz. (D, CH, M- mieszana)	Klasa	Liczba uczniów w dzienniku	Liczba ćwicz.	Liczba niećwicz.	Zwolnienie lekarskie stałe (cały sem., rok) niezależnie od obecności na lekcji	Przyczyny nie ćwiczenia na lekcji wychowania fizycznego (liczba)				
								Zwolnienie rodziców	Zwolnienie lekarskie krótkie (do tygodnia)	Zwolnienie lekarskie inne	Zapomniany strój do ćwiczeń	Inny powód
1.	LA	D	4	15	10	2	1	1			1	

Pierwsza kolumna dotyczy typu lekcji. Proszę wpisać odpowiedni symbol: LA – lekkoatletyka, G – gimnastyka, P – pływanie, PR – piłka ręczna, PS – piłka siatkowa, PK – piłka koszykowa, PN – piłka nożna, M – zajęcia muzyczno-ruchowe, T – zajęcia w terenie, I – inne. W kolejnej kolumnie należy wpisać płeć ćwiczących (D – dziewczęta, CH – chłopcy, M – klasa mieszana). Następnie wpisujemy kolejno klasę i liczbę uczniów zapisanych w dzienniku (niezależnie od tego czy uczęszczają na zajęcia, czy nie, czy są obecni w danym dniu w szkole). Kolejna kolumna liczba ćwiczących: liczba uczniów ćwiczących na danej lekcji, liczba niećwiczących – liczba uczniów, którzy nie ćwiczą na danych zajęciach: uczniowie, którzy są obecni fizycznie na lekcji, jednak nie biorą czynnego udziału w zajęciach i siedzą np. na ławeczce i nie mają stałych (całorocznych) zwolnień lekarskich. W następnej kolumnie proszę wpisać liczbę uczniów, które mają zwolnienia lekarskie stałe (całoroczne) i są całkowicie zwolnieni z uczestnictwa w zajęciach. Wpisujemy liczbę wszystkich stałe zwolnionych uczniów danej klasy niezależnie czy są fizycznie obecni czy nie. W kolejnych kolumnach należy zaznaczyć przyczynę niećwiczenia na lekcji wychowania fizycznego (suma pięciu kolumn powinna być równa liczbie niećwiczących na danej lekcji).

Powyższy zapis oznacza, iż na lekcji lekkoatletyki dziewcząt klasy 4 ćwiczyło 10 uczennic, dwie nie ćwiczyły i siedziały na ławce (jedna miała zwolnienie od rodziców, a druga zapomniała stroju). Stałe zwolnienie lekarskie ma jedna osoba. Dwie osoby były nieobecne w tym dniu w szkole.

Jeżeli pragnie Pani/Pan dodatkowych informacji związanych z badaniem proszę o kontakt pocztą elektroniczną na adres: r.tomik@awf.katowice.

