

Joanna Jastrzębska*

<https://doi.org/10.18778/8220-945-7.04>

Absencja na lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów klas licealnych

Streszczenie. Celem badań własnych była ocena zjawiska absencji na lekcjach wychowania fizycznego u młodzieży uczęszczającej do liceum, z podziałem na płeć respondentów.

Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, badaniami ankietowymi objęto 51 losowo wybranych uczniów w wieku 14–18 lat łódzkiego liceum ogólnokształcącego. Wyniki badań poddano analizie statystycznej, oceniając istotność statystyczną różnic.

Wyniki wskazują, iż dziewczęta rzadziej i niechętnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego w porównaniu z chłopcami. W mniejszym stopniu niż chłopcy mają świadomość korzyści płynących z aktywności fizycznej dla zdrowia oraz prawidłowego rozwoju organizmu.

Słowa kluczowe: absencja, wychowanie fizyczne, nauczyciel, uczeń-licealista, zdrowie

Absenteeism in physical education lessons among high school students

Abstract. The aim of the study was an attempt to diagnose the phenomenon of absenteeism in PE lessons of high school youth.

The method of diagnostic survey was used, 51 randomly selected students aged 14–18 years old high school in Lodz were included in the survey. The results of the research were subjected to statistical analysis.

The research results indicate that girls less often and less willingly participate in PE lessons than boys. They argue that these lessons are conducted in a boring and uninteresting manner. They are also less aware than boys that physical activity is beneficial for health and proper development of the body.

Key words: absenteeism, physical education, teacher, high school student, health

* Mgr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, e-mail: joanna.jastrzebska@now.uni.lodz.pl

Wstęp

Już w starożytności ludzie dostrzegli wiele korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej. Traktowano ją jako priorytetowy warunek do zachowania zdrowia, atrakcyjnego wyglądu czy też do ukształtowania silnego państwa. Zgodnie z definicją aktywność fizyczna to „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”¹.

Według Barbary Woynarowskiej, „systematyczne uprawianie aktywności ruchowej ujętej w formie treningu zdrowotnego [...] jest wielkim oraz efektywnym bodźcem biologicznym, który zdobył uznanie w całym cywilizowanym świecie”².

Szczególne znaczenie aktywność fizyczna ma w dzieciństwie i młodości. „Lekarze, naukowcy różnych dziedzin wskazują na aktywność, która pełni podstawowe funkcje, jest to: stymulacja i wspomaganie rozwoju, adaptacja, kompensacja i korekcja oraz terapia zaburzeń. Odpowiedni poziom aktywności fizycznej na każdym etapie życia stwarza większą szansę na całożyciową aktywność fizyczną i dobry stan zdrowia w dorosłym życiu”³.

Aby poziom aktywności fizycznej uprawianej przez dzieci był satysfakcjonujący, w latach siedemdziesiątych XX wieku Zygmunt Jaworski zaproponował utworzenie szkolnego systemu wychowania fizycznego i zdrowotnego. Maciej Demel wraz z Krzysztofem Zuchorą sformułowali natomiast wspólny cel wychowania fizycznego i zdrowotnego, podkreślając oddziaływanie na osobowość wychowanka. Wychowanie fizyczne jako „część procesu wychowania, przygotowania człowieka do uczestnictwa w kulturze fizycznej”⁴ stało się ważnym czynnikiem rozwoju człowieka⁵.

Według zaleceń WHO z 2008 roku młodzież do 17. roku życia powinna codziennie poświęcić godzinę na wykonywanie ćwiczeń o umiarkowanej intensywności. Osoby dorosłe w przeciągu tygodnia powinny wykonywać w sumie 300 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności lub 150 minut o wysokiej intensywności. W 2020 roku zalecenia te zostały zmienione. Wśród dzieci i młodzieży nadal wymaga się średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej, zaś dorosłym (18–64 lata) nieco zmniejszono zalecenia. Powinni oni wykonywać aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez 150–300 minut tygodniowo lub o dużej intensywności 75–150

¹ Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej: *Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie*, Bruksela 2008, s. 3.

² B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 317.

³ A. Maszorek-Szymala, I. Iwanicka, A. Surosz, *Dbłość o zdrowie dzieci i młodzieży Łódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiasłowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2018, s. 48.

⁴ <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/wychowanie%20fizyczne.html> [dostęp: 22.09.2021].

⁵ D. Umiasłowska, *Kształtowanie prozdrowotnych postaw dzieci i młodzieży w szkolnym wychowaniu fizycznym*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, s. 37.

minut tygodniowo. Ponadto „wytyczne zalecają regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie dla wszystkich grup wiekowych. Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości dzieci i młodzież powinni wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu. Dorosłym również zaleca się wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, obejmujące wszystkie główne grupy mięśni. Ćwiczenia te powinny być wykonywane 2 lub więcej dni w tygodniu”⁶. Aby dzieci i młodzież utrzymali zalecany poziom aktywności fizycznej, niezbędne jest ich uczestnictwo w szkolnych lekcjach wychowania fizycznego. „W czteroletnich liceach i pięcioletnich technikumach lekcje wychowania fizycznego odbywają się 3 godziny w tygodniu. Łącznie jest to 12 godzin miesięcznie, około 97 godzin rocznie i około 388 godzin w czteroletnim okresie nauczania (liceum) i 485 godzin w pięcioletnim okresie nauczania w technikum”⁷.

Pojawia się tu jednak ogromny problem społeczny – wiele badań przeprowadzonych w polskich szkołach potwierdza tezę, iż młodzież coraz rzadziej uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego. Dane wynikające z badań Woynarowskiej przeprowadzonych w 2013 i 2014 roku w grupie dzieci i młodzieży (w wieku 10–17 lat) z całej Polski wskazują, że znaczny odsetek uczniów nie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach związanych z aktywnością fizyczną; powszechnym zjawiskiem jest zwalnianie z lekcji wychowania fizycznego przez rodziców i samych uczniów (są to główne przyczyny nieuczestniczenia młodzieży w lekcjach); dziewczęta znacznie rzadziej niż chłopcy biorą udział w lekcjach wychowania fizycznego; uczestnictwo młodzieży w tych lekcjach zmniejsza się wraz z wiekiem”⁸. Trend ten utrzymuje się w kolejnych latach. Inne badania, przeprowadzone w latach 2016/2017 w jednej z podwarszawskich szkół ponadgimnazjalnych, przedstawiają frekwencję oraz główne powody zwolnień uczniów z lekcji wychowania fizycznego. Grupę badanych stanowiło 243 uczniów w wieku 16–19 lat, w tym 134 dziewczęta i 109 chłopców. Po dokładnej analizie dokumentów szkolnych okazuje się, że w jednym semestrze nauczyciele przyjęli aż 97 zwolnień, w tym trzykrotnie więcej od dziewcząt (73 zwolnienia) niż od chłopców (24 zwolnienia)⁹.

Znaczący wpływ na to, czy uczeń chętnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego, ma prowadzący je nauczyciel. Pełni on rolę przewodnika młodzieży po obszarze kultury fizycznej. „Nauczyciel wychowania fizycznego najpierw ma być nauczycielem, wychowawcą, a dopiero potem specjalistą w swojej dziedzinie. Jego celem jest wychowywanie, kształtowanie ciała, przekazywanie dziedzictwa

⁶ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf> [dostęp: 20.12.2021].

⁷ J. Jastrzębska, *Zjawisko absencji na lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów klas licealnych*, praca magisterska, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2021, s. 6.

⁸ *Ibidem*, s. 3, 4, na podst.: B. Woynarowska, J. Mazur, A. Oblacińska, *Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(1), s. 183–190.

⁹ P. Batorzyńska, A. Nowacka, *Frekwencja oraz główne przyczyny zwolnień uczniów w lekcjach wychowania fizycznego*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, „Kwartalnik” 2018, nr 1(23), red. D. Sokołowska, H. Hanusz, s. 47–48.

kultury fizycznej w postaci ustalonych wartości i zachowań¹⁰. Współpracując z radą pedagogiczną, rodzicami, uczniami i wychowawcami klas, tworzy on również określone struktury, które mają służyć nie tylko przekazywaniu informacji z zakresu wychowania fizycznego i edukacji, ale także kształtowaniu proaktywnych postaw ucznia wobec kultury fizycznej i troski o własne zdrowie¹¹.

Dodatkowo młodzież zwraca uwagę na cechy moralne nauczyciela wychowania fizycznego. Uczniowie cenią, gdy nauczyciel jest sprawiedliwy, stanowczy, wymagający, cierpliwy, wyrozumiały, serdeczny i przyjazny w stosunku do nich. Ważny jest też poziom i zakres wiedzy nauczyciela oraz to, czy w jasny i przystępny sposób formułuje swoje wypowiedzi. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien posiadać umiejętność zaciekawienia przedmiotem i wzbudzania zainteresowania. Jak pisze Anna Maszorek-Szymala, „wśród cech społecznych nauczyciel powinien przejawiać: przyjacielski stosunek do młodzieży, budzenie zainteresowania wychowaniem fizycznym; wśród umiejętności metodycznych: przygotowanie do lekcji, prowadzenie lekcji interesująco; wśród cech intelektualnych: inteligencja, kultura, dobry wygląd zewnętrzny: odpowiednie ubranie, strój utrzymany w czystości¹²”.

Pełni on także rolę propagatora i kreatora – jego zadaniem jest przyjęcie samemu postawy promującej zdrowy styl życia, namawianie i zachęcanie młodzieży do aktywności. „Styl życia to postawy zdrowotne, a w nim głównie zespół zachowań. Styl życia jest swoisty dla każdego człowieka lub grupy osób, określa formy i zakres zachowań. Prozdrowotny styl życia to zachowanie świadome, które ma na celu sprzyjanie, poprawianie, utrzymanie lub ochronę zdrowia. Polega na redukcji zachowań antyzdrowotnych, a wprowadzaniu prozdrowotnych¹³”.

Praca nauczyciela wychowania fizycznego z młodzieżą polega na udzielaniu jej pomocy w formowaniu świadomego stosunku do własnego organizmu i jego potrzeb. Uświadomić należy uczniom, że lekcja wychowania fizycznego to nie tylko szkolne 45 minut trzy razy w tygodniu, ale także umiejętność wykorzystania czasu wolnego poza szkołą, przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym (nadciśnienie, cukrzyca, otyłość, dyskopatie) i czynny odpoczynek, realizowany poprzez wycieczki czy wyprawy, który daje człowiekowi możliwość odnalezienia siebie samego, odnowienia kontaktu z przyrodą, odkrywania przejawów wspólnoty między ludźmi¹⁴.

¹⁰ *Ibidem*, s. 54.

¹¹ D. Umiastowska, *Kształtowanie prozdrowotnych postaw dzieci i młodzieży w szkolnym wychowaniu fizycznym*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury...*, s. 43.

¹² A. Maszorek-Szymala, *Nauczyciel, trener, wychowawca w kształtowaniu sportowych postaw w społeczeństwie jako środowisku sprzyjającemu kulturze fizycznej*, [w:] *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego. Księga Jubileuszowa Profesora Henryka Sozańskiego*, red. J. Sadowski, Akademia Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2019, s. 275.

¹³ J. Robacha, J. Kowalska, A. Kaźmierczak, *Wybrane zachowania w zakresie zdrowia fizycznego gimnazjalistów w województwie łódzkim*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury...*, s. 79.

¹⁴ E. Wodnicka, *Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej*, Lider, Kraków 2004, s. 2.

Rola nauczyciela polega zatem na kształtowaniu u wychowanków postaw prozdrowotnych, na „dostarczeniu wiedzy na temat funkcjonowania własnego organizmu i sposobów diagnozowania jego reakcji na różne sytuacje (na przykład zmęczenie, stres, wysiłek fizyczny, chorobę) w połączeniu z umiejętnością zastosowania tego w praktycznym działaniu”¹⁵.

Przytaczając słowa Danuty Umiastowskiej, należy przede wszystkim pamiętać, że „efektywny rozwój sportu wśród dzieci i młodzieży, zwiększanie aktywności fizycznej, promowanie zdrowego stylu życia są niezwykle ważne i wymagają połączenia działań resortu zdrowia, sportu i edukacji”¹⁶.

Materiał i metoda

W niniejszym opracowaniu przedstawiono fragment badań pilotażowych, które stanowią podstawę do realizacji badań właściwych, obejmujących większą grupę uczniów. Badania zrealizowano w październiku 2020 roku w formie zdalnej ze względu na panującą w tym czasie pandemię COVID-19. Dobór próby był celowo-losowy. Celowy, gdyż do badań wytypowano jedno z liceów ogólnokształcących w Łodzi, a losowy ze względu na objęcie badaniami 51 losowo wybranych licealistów w wieku 14–18 lat, w tym 30 dziewcząt oraz 21 chłopców. Kwestionariusz ankiety rozesłano do uczniów po otrzymaniu zgody dyrekcji placówki. Wyniki badań ankietowych poddano analizie istotności różnic między wybranymi zmiennymi a nieuczęszczaniem na zajęcia z wychowania fizycznego za pomocą testu chi-kwadrat¹⁷. Przyjęto poziom istotności testu statystycznego $\alpha = 0,05$.

Celem badań własnych była diagnoza zjawiska absencji, poszukanie zależności między wybranymi zmiennymi, ocena poziomu absencji na lekcjach wychowania fizycznego młodzieży licealnej z uwzględnieniem podziału na płeć.

Przedmiotem badań są wypowiedzi uczniów badanej grupy na temat lekcji wychowania fizycznego, ze szczególnym wskazaniem zjawiska absencji na tych zajęciach.

Pytanie główne niniejszych badań brzmiało następująco:

Jaka jest absencja na lekcjach wychowania fizycznego wśród badanej grupy uczniów?

Na potrzeby niniejszej pracy sformułowano również następujące pytania szczegółowe:

1. Jak badani uczniowie postrzegają prowadzenie lekcji przez nauczyciela wychowania fizycznego?
2. Jak badani licealiści oceniają istotność lekcji wychowania fizycznego jako przedmiotu szkolnego?
3. Jaka jest świadomość korzyści wynikających z aktywności fizycznej dla zdrowia oraz prawidłowego rozwoju organizmu?

¹⁵ D. Umiastowska, *Kształtowanie prozdrowotnych postaw...*

¹⁶ *Ibidem*, s. 38.

¹⁷ A. Maszorek-Szymala, *Podstawy statystyki dla studentów i nauczycieli*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2007, s. 91.

4. Czy istnieje zależność między płcią a nieuczęszczaniem na lekcje wychowania fizycznego?

W odniesieniu do problemu zasadniczego i szczegółowego sformułowano hipotezę badawczą:

H1: Zakłada się, że istnieje zależność między płcią a nieuczęszczaniem na lekcje wychowania fizycznego przez badanych uczniów, tj. dziewczęta częściej niż chłopcy deklarują absencję na lekcjach wychowania fizycznego.

W tym schemacie problematyki badawczej wprowadzono zmienną zależną i niezależną: absencję na lekcjach wychowania fizycznego i płeć. Wskaźnikiem było deklarowane uczestnictwo ankietowanych w lekcjach wychowania fizycznego oraz chęć uczestnictwa w tych lekcjach.

Do badań w liceum wykorzystano strategię ilościową, polegającą na „ilościowym opisie i analizie faktów, zjawisk, procesów, przedstawioną w formie zestawień i obliczeń, z uwzględnieniem statystyki opisowej i matematycznej”¹⁸.

Do ich zrealizowania wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Zastosowano technikę ankiety, a narzędziem badawczym był skonstruowany na potrzeby badań kwestionariusz ankiety, zawierający pytania zamknięte, półotwarte i otwarte.

Tabela 1. Charakterystyka badanych osób

Wiek (w latach)	Dziewczęta	Chłopcy	Ogółem
14	3	2	5
15	17	13	30
17	4	2	6
18	6	4	10
Ogółem	30 (59%)	21 (41%)	51 (100%)

Źródło: badania własne.

Wyniki badań i dyskusja

Zdrowie młodzieży, szczególnie w okresie trwającej pandemii COVID-19, to bardzo istotny problem, któremu należy poświęcać wiele uwagi. Regularnie uprawiana aktywność fizyczna jest jednym z rozwiązań prowadzących do zachowania zdrowia u osób w każdym wieku. Lekcje wychowania fizycznego dają młodzieży możliwość utrzymania tak zdrowia fizycznego, jak i psychospołecznego. Należy

¹⁸ M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2009, s. 59.

więc zachęcać uczniów do uczęszczania na te lekcje oraz systematycznie badać przyczyny ich opuszczania i próbować temu przeciwdziałać. Poniższa analiza badań diagnozuje zjawisko absencji na lekcjach wychowania fizycznego, stosunek badanych uczniów do nich oraz różnice w wypowiedziach między dziewczętami a chłopcami.

Tabela 2. Deklarowana liczba zajęć wychowania fizycznego w tygodniu, na których ankietowani ćwiczą

Ile razy w tygodniu ćwiczysz na zajęciach wychowania fizycznego?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Ani razu	3	10,0	1	4,8	4	7,8
1	4	13,3	3	14,3	7	13,7
2	12	40,0	3	14,3	15	29,4
3	11	36,7	14	66,7	25	49,0
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 5,5$, $df = 3$ ($p > 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Pocieszające jest to, że najwięcej uczniów zadeklarowało, iż uczęszcza na lekcje wychowania fizycznego trzy razy w tygodniu (49%), następnie dwa razy (29,4%), raz (13,7%) i na końcu ani razu (7,9%).

Zróźnicowanie między dziewczętami a chłopcami przedstawia się następująco:

- w odpowiedzi ani razu – znacznie więcej dziewcząt (10%) zaznaczyło tę odpowiedź niż chłopców (4,8%),
- w odpowiedzi dwa razy – znów znaczna większość dziewcząt wybrała tę odpowiedź (40% dziewcząt i 14,3% chłopców),
- w odpowiedzi trzy razy – wyniki wskazują, że to chłopcy (66,7%) częściej uczęszczają na zajęcia wychowania fizycznego niż dziewczęta (36,7%).

Dokonując analizy statystycznej, nie stwierdzono jednak istotnej statystycznej różnicy pomiędzy badanymi grupami: $\chi^2 = 5,5$, $df = 3$ ($p > 0,05$).

Tabela 3. Deklarowana chęć uczestnictwa respondentów w lekcjach wychowania fizycznego

Czy chętnie uczestniczysz w zajęciach wychowania fizycznego?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	9	30,0	14	66,7	23	45,1
Nie	11	36,7	1	4,8	12	23,5
Nie mam zdania	10	33,3	6	28,6	16	31,4
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 9,1$, $df = 2$ ($p < 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Znamienny jest fakt, że 45,1% badanych odpowiedziało, iż chętnie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego. Warto zauważyć, że zdania nie miało aż 31,4%, natomiast nie uczestniczy chętnie w lekcjach aż 23,5% ankietowanych. W analizie statystycznej częstości uczestniczenia dziewcząt i chłopców, którzy chętnie lub niechętnie biorą udział w lekcjach wychowania fizycznego, stwierdzono pomiędzy badanymi grupami różnice istotne statystycznie: $\chi^2 = 9,1$, $df = 2$ ($p < 0,05$).

Znaczne zróżnicowanie między dziewczętami a chłopcami zaznacza się w odpowiedzi, że tak (chętnie uczestniczę w zajęciach wychowania fizycznego) – okazuje się, iż to chłopcy chętniej uczęszczają na lekcje wychowania fizycznego (66,7%) niż dziewczęta (30%); w odpowiedzi nie (niechętnie uczestniczę w zajęciach wychowania fizycznego) – wyniki wskazują, że dziewczęta (36,7%) zdecydowanie częściej niechętnie uczestniczą w lekcjach niż chłopcy (4,8%).

Tabela 4. Opinia respondentów na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela

Twoim zdaniem lekcje wychowania fizycznego do tej pory były:	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Urozmaicone i interesujące	2	6,7	8	38,1	10	19,6
Według jednego schematu	16	53,3	7	33,3	23	45,1
Nudne i nieciekawe	11	36,7	4	19,0	15	29,4
Nie mam zdania	1	3,3	2	9,5	3	5,8
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 9,4$, $df = 3$ ($p < 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Opinie respondentów na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela wskazują, że znaczna część badanych (45,1%) uważa, iż lekcje realizowane są według tego samego schematu. Następną najczęściej wybraną odpowiedzią jest, że są nudne i nieciekawe – tak twierdzi 29,4% respondentów, tylko 19,6% ankietowanych uważa, że lekcje są urozmaicone i interesujące. Warto podkreślić, że zdania nie ma 5,8% uczniów. Analiza statystyczna wyników badań dotyczących opinii dziewcząt i chłopców na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela pokazuje istotną statystycznie różnicę pomiędzy badanymi grupami $\chi^2 = 9,4$, $df = 3$ ($p < 0,05$).

Zróżnicowanie między dziewczętami a chłopcami zaznacza się w pierwszych trzech odpowiedziach. Okazuje się, że to więcej chłopców (38,1%) niż dziewcząt (6,7%) uważa, że lekcje te są urozmaicone i interesujące, natomiast więcej dziewcząt (53,3%) niż chłopców (33,3%) twierdzi, że zajęcia prowadzone są według jednego schematu. Znamienny jest fakt, iż znów więcej dziewcząt (36,7%) niż chłopców (19%) ocenia te lekcje jako nudne i nieciekawe.

Tabela 5. Istotność lekcji wychowania fizycznego jako przedmiotu szkolnego zdaniem badanych

Czy według Ciebie lekcje wychowania fizycznego są ważnym przedmiotem w szkole?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak, są ważne	4	13,3	10	47,6	14	27,5
Są średnio ważne	5	16,7	2	9,5	7	13,7
Inne przedmioty są ważniejsze	14	46,7	7	33,3	21	41,2
Nie są ważne	7	23,3	2	9,5	9	17,6
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 7,6$, $df = 3$ ($p > 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Na pytanie, czy lekcje wychowania fizycznego są ważnym przedmiotem w szkole, aż 41,2% badanych odpowiedziało, że inne przedmioty są ważniejsze. Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, iż 27,5% uczniów zaznacza ich ważność. Niestety 17,6% twierdzi, że nie są ważne i 13,7%, że są średnio ważne. Wyniki wskazują, iż dziewczęta mają bardziej negatywny stosunek do tych lekcji. Chłopcy w większej liczbie (47,6%) niż dziewczęta (13,3%) uważają, że lekcje te są ważne, natomiast więcej dziewcząt uważa, że są średnio ważne (16,7% wskazań dziewcząt i 9,5% chłopców), że inne przedmioty są ważniejsze (46,7% wskazań dziewcząt i 33,3% wskazań chłopców) oraz że lekcje wychowania fizycznego nie są ważne (23,3% wskazań dziewcząt i 9,5% wskazań chłopców). Podsumowując uzyskane wyniki badań dotyczących ważności lekcji wychowania fizycznego jako przedmiotu szkolnego według dziewcząt i chłopców, nie stwierdzono różnicy istotnej statystycznie pomiędzy badanymi grupami $\chi^2 = 7,6$, $df = 3$ ($p > 0,05$).

Tabela 6. Świadomość tego, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego rozwoju organizmu w deklaracjach respondentów

Czy lekcje wychowania fizycznego uświadomiły Ci, że aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego rozwoju organizmu?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak	9	30,0	13	62,0	22	43,1
Nie	16	53,3	3	14,3	19	37,3
Nie mam zdania	5	16,7	5	23,8	10	19,6
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 8,3$, $df = 2$ ($p < 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Pozytywny wydaje się fakt, że 43,1% badanych uczniów lekcje wychowania fizycznego uświadomiły, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niestety, również duża część badanych

(37,3%) uważa, iż lekcje wychowania fizycznego im tego nie uświadomiły. Zdania na ten temat nie ma aż 19,6% uczniów.

Podsumowując uzyskane wyniki badań dotyczących wpływu lekcji wychowania fizycznego na świadomość dziewcząt i chłopców, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu, stwierdzono istotną statystycznie różnicę pomiędzy badanymi grupami $\chi^2 = 8,3$, $df = 2$ ($p < 0,05$).

Co ciekawe, zróżnicowanie między płciami pojawia się w każdej odpowiedzi. Okazuje się, że to dziewczęta w większym stopniu (53,3%) niż chłopcy (14,3%) uważają, iż lekcje wychowania fizycznego im tego nie uświadomiły, natomiast większa część chłopców (62%) niż dziewcząt (30%) jest odmiennego zdania.

Tabela 7. Opinia badanych na temat uświadamiania i tłumaczenia przez nauczyciela wychowania fizycznego w jakim celu wykonuje się dane ćwiczenie

Czy nauczyciel wychowania fizycznego uświadamia i tłumaczy, w jakim celu masz wykonać dane ćwiczenie?	Dziewczęta		Chłopcy		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Tak, zawsze	7	23,3	3	14,3	10	19,6
Tak, czasami	17	56,7	12	57,1	29	56,9
Nie, nigdy	6	20,0	1	4,8	7	13,7
Nie mam zdania	0	0,0	5	23,8	5	9,8
Chi-kwadrat (χ^2)	$\chi^2 = 9,7$, $df = 3$ ($p < 0,05$)				51	100,0

Źródło: badania własne.

Dane dotyczące opinii respondentów na temat tego, czy nauczyciel wychowania fizycznego uświadamia i tłumaczy im, w jakim celu mają wykonać dane ćwiczenie, są składową do refleksji. Najwięcej ankietowanych (56,9%) jest zdania, iż nauczyciel czasami im uświadamia, w jakim celu mają wykonać ćwiczenie. Pozytywny wydaje się fakt, iż drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią przez badanych (19,6%) jest odpowiedź „tak, zawsze”, co oznacza, że nauczyciel zawsze tłumaczy, w jakim celu wykonuje się zadanie. Niestety, według 13,7% badanych uczniów nauczyciel nigdy nie tłumaczy celu wykonywanego ćwiczenia. Mniejsza część licealistów (9,8%) nie ma zdania na ten temat.

Podsumowując uzyskane wyniki badań dotyczących opinii dziewcząt i chłopców na temat uświadamiania i tłumaczenia przez nauczyciela wychowania fizycznego celu wykonywanych ćwiczeń, stwierdzono różnice istotne statystycznie pomiędzy badanymi grupami $\chi^2 = 9,7$, $df = 3$ ($p < 0,05$).

Zróżnicowanie między dziewczętami a chłopcami zaznacza się aż w trzech odpowiedziach. Interesujące wydaje się być to, że więcej dziewcząt niż chłopców uważa, że nauczyciel zawsze wyjaśnia cel wykonywanych zadań (23,3% wskazań dziewcząt i 14,3% wskazań chłopców), jak i to, że nigdy tego nie robi (20% wskazań dziewcząt i 4,8% wskazań chłopców). Natomiast większa liczba chłopców niż dziewcząt (odpowiednio: 0% i 23,8%) nie ma zdania na ten temat.

Przedstawione wyniki badań potwierdzają hipotezę badawczą. Dziewczęta częściej niż chłopcy deklarują nieuczestniczenie na lekcje wychowania fizycznego.

Różnice istotne statystycznie między grupami dziewcząt a chłopców stwierdzono w: deklarowanej chęci uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego (tab. 3); opinii na temat prowadzenia lekcji wychowania fizycznego przez nauczyciela (tab. 4); ocenie wpływu lekcji wychowania fizycznego na świadomość uczniów, iż aktywność fizyczna jest korzystna dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu (tab. 6) oraz opinii na temat uświadamiania i tłumaczenia przez nauczyciela wychowania fizycznego celu wykonywanych ćwiczeń (tab. 7).

Wyniki badań własnych i innych autorów potwierdzają wysoki stopień absencji młodzieży na lekcjach wychowania fizycznego.

Badania przeprowadzone w 2012 i 2013 roku przez NIK potwierdzają wysoki stopień braku uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. „Przez tydzień w wybranych szkołach przyglądano się zajęciom wychowania fizycznego. Okazało się, że w klasach IV–VI nie brało w nich czynnego udziału 15% uczniów, w gimnazjach 23%, a w szkołach ponadgimnazjalnych aż 30% uczniów”¹⁹.

Inne badania przeprowadzone w 2013 i 2014 roku przez zespół: Woynarowska, Mazur i Oblacińska w grupie 3346 uczniów obu płci w wieku 10–17 lat w 68 szkołach 12 województw również potwierdzają występowanie społecznego problemu, jakim jest absencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego. Przedstawiają one stan uczestnictwa uczniów szkół różnych typów w lekcjach wychowania fizycznego, częstość zwalniania uczniów z lekcji przez lekarzy, przez samych uczniów oraz przez ich rodziców. „We wszystkich lub prawie wszystkich lekcjach wychowania fizycznego uczestniczyło 73,8% uczniów, 10,6% uczniów brało udział tylko w połowie lub mniej lekcji, w tym 3,5% nie brało udziału wcale lub prawie wcale. Chłopcy (80%) częściej uczestniczyli w zajęciach niż dziewczęta (68,3%). Równocześnie z wiekiem zwiększał się odsetek uczniów, którzy wcale lub prawie wcale nie brali udziału w zajęciach wychowania fizycznego”²⁰.

Dodatkowo aż 70% badanych uczniów doniosło przynajmniej jedno zwolnienie z tej lekcji napisane przez rodzica, a 21,7% uczniów było zwalnianych wielokrotnie. Co ciekawe, dziewczęta (77,9%) dostarczały nauczycielowi zwolnienia od rodziców znacznie częściej niż chłopcy (60,7%). Przynajmniej raz w roku samodzielnie z lekcji wychowania fizycznego zwalniało się aż 42% badanych uczniów, w tym znów więcej dziewcząt (49,7%) niż chłopców (35,7%). Oprócz tego 32,6% uczniów było zwolnionych z lekcji wychowania fizycznego przez lekarza na różne okresy trwania²¹.

Wyniki badań własnych dotyczących małej świadomości wśród młodzieży na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej dla zdrowia oraz prawidłowego rozwoju organizmu zostają potwierdzone w wynikach badań innych autorów.

¹⁹ Najwyższa Izba Kontroli, *NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach*, 2013.

²⁰ B. Woynarowska, J. Mazur, A. Oblacińska, *Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(1), s. 185.

²¹ *Ibidem*.

Anna Bednarek oraz Ewa Chmielewska są autorkami badania dotyczącego wiedzy licealistów na temat zdrowia. Badanie odbyło się w 2011 roku w Zamościu i objęło 112 uczniów I Liceum Ogólnokształcącego. Wyniki jednoznacznie wskazują, iż młodzież nie posiada satysfakcjonującej dla nich wiedzy na temat zdrowia. „Jeśli chodzi o działy wiedzy o zdrowiu, jakie chcieliby lepiej poznać uczniowie, dziewczęta uznały, że najchętniej chciałyby poszerzyć swoją dotychczasową wiedzę na temat: snu i wypoczynku (66,3%), umiejętności radzenia sobie ze stresem (61,0%) i racjonalnego żywienia (59,3%), natomiast chłopcy najchętniej dowiedzieliby się więcej o aktywności fizycznej, o śnie i wypoczynku (62,8%), racjonalnym żywieniu (55,8%), a także umiejętności radzenia sobie ze stresem (51,2%)”²².

Wyniki badań własnych oraz innych autorów wskazują, iż absencja uczniów na lekcjach wychowania fizycznego stała się dużym problemem społecznym, mającym również wpływ na spotęgowanie chorób cywilizacyjnych. Okazuje się, że podejście i sposób prowadzenia lekcji przez nauczyciela wychowania fizycznego oraz brak uświadomienia na temat korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej potęgują ten problem. Wyniki badań zrealizowanych w innych ośrodkach potwierdzają, że brak aktywności na lekcjach wychowania fizycznego i brak nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego to problem ponadczasowy. Konieczne są wspólne działania wielu środowisk, by uniknąć konsekwencji sedenteryjnego stylu życia.

Wnioski z badań

1. Znaczny odsetek uczniów nie uczestniczy w obowiązujących lekcjach wychowania fizycznego.
2. Dziewczęta i chłopcy mają odmienny stosunek do lekcji wychowania fizycznego. Dziewczęta rzadziej niż chłopcy i mniej chętnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego.
3. Uczniowie niechętnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego, być może jedną z przyczyn jest przeświadczenie, iż inne przedmioty wydają się im być ważniejsze. Przypuszcza się, że dla licealistów ważniejsze są przedmioty, dzięki którym będą w stanie dobrze zdać maturę – co zapewni im rozpoczęcie kierunku studiów, którym są najbardziej zainteresowani. Należy zatem starać się o podnoszenie rangi tegoż przedmiotu, aby i on stał się niezmiernie ważny w świadomości uczniów, szczególnie w okresie trwającej pandemii COVID-19, podczas której zajęcia – także ruchowe – często odbywają się w trybie zdalnym. Proces ten może wspomóc finansowanie przez Ministerstwo Edukacji i Nauki dodatkowych zajęć z wychowania fizycznego. Bardzo dobrym krokiem w kierunku podnoszenia rangi wychowania fizycznego jest realizacja programu „WF z AWF

²² A. Maszorek-Szymala, K. Gumola, *Zachowania prozdrowotne licealistów na tle wybranych miast*, [w:] *Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 193.

– Aktywny powrót uczniów do szkoły” oraz szkolenie w celu skutecznej realizacji programu przez nauczycieli wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej. Celem programu jest między innymi „walka ze skutkami pandemii poprzez poprawę stanu kondycji fizycznej dzieci i młodzieży oraz wsparcie uczniów w powrocie do pełnej sprawności fizycznej po długotrwałym okresie zdalnej nauki”²³.

4. Brak świadomości i starań o wyposażanie uczniów w wiedzę na temat korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej może także przyczyniać się do większej absencji uczniów na lekcjach wychowania fizycznego.

5. Aby przeciwdziałać zjawisku absencji na lekcjach wychowania fizycznego, nauczyciel zobowiązany jest do tworzenia na nich przyjaznej atmosfery, wzbudzania motywacji oraz zachęcania uczniów do podejmowania aktywności fizycznej także w czasie wolnym. Musi on również uświadamiać swoim uczniom, jakie korzyści płyną z uczęszczania na lekcje wychowania fizycznego, a także z podejmowania aktywności fizycznej poza szkołą. To może przyczynić się do zmniejszenia skali występowania chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość wśród dzieci i młodzieży.

Piśmiennictwo

- Batorzyńska P., Nowacka A., *Frekwencja oraz główne przyczyny zwolnień uczniów w lekcjach wychowania fizycznego*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, Kwartalnik 2018, nr 1(23), red. D. Sokołowska, H. Hanusz, s. 47–48.
- Jastrzębska J., *Zjawisko absencji na lekcjach wychowania fizycznego wśród uczniów klas licealnych*, praca magisterska, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2021.
- Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2009.
- Maszorek-Szymala A., *Nauczyciel, trener, wychowawca w kształtowaniu sportowych postaw w społeczeństwie jako środowisku sprzyjającemu kulturze fizycznej*, [w:] *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego. Księga Jubileuszowa Profesora Henryka Sozańskiego*, red. J. Sadowski, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2019.
- Maszorek-Szymala A., *Podstawy statystyki dla studentów i nauczycieli*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2007.
- Maszorek-Szymala A., Gumola K., *Zachowania prozdrowotne licealistów na tle wybranych miast*, [w:] *Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.
- Maszorek-Szymala A., Iwanicka I., Surosz A., *Dbłość o zdrowie dzieci i młodzieży Łódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiaśtowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2018.
- Najwyższa Izba Kontroli, *NIK o wychowaniu fizycznym w szkołach*, 2013.
- Robacha J., Kowalska J., Kaźmierczak A., *Wybrane zachowania w zakresie zdrowia fizycznego gimnazjalistów w województwie łódzkim*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011.
- Umiaśtowska D., *Kształtowanie prozdrowotnych postaw dzieci i młodzieży w szkolnym wychowaniu fizycznym*, [w:] *Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej*, red. A. Kaźmierczak i in., Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011.

²³ <https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/ii-etap-programu-wf-z-awf-aktywny-powrot-doszkoły> [dostęp: 14.01.2022].

Wodnicka E., *Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej*, Lider, Kraków 2004.

Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

Woynarowska B., Mazur J., Oblacińska A., *Uczestnictwo uczniów w lekcjach wychowania fizycznego w szkołach w Polsce*, „Hygeia Public Health” 2015, nr 50(1).

Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, Bruksela 2008.

Strony internetowe

<http://www.socscistatistics.com/tests/Default.aspx> [dostęp: 22.09.2021].

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341120/WHO-EURO-2021-1204-40953-58211-pol.pdf> [dostęp: 20.12.2021].

<https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/wychowanie%20fizyczne.html> [dostęp: 22.09.2021].

<https://www.awf.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/ii-etap-programu-wf-z-awf-aktywny-powrot-do-szkoly> [dostęp: 14.01.2022].