

Anna Pawlikowska, Elżbieta Szymańska

Wychowanie fizyczne w polskiej szkole – stan dotychczasowy i perspektywy w opinii przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego

Streszczenie: Artykuł odnosi się do zasadniczego współcześnie pytania, jak skutecznie wychowywać do aktywności fizycznej i do zdrowia, ogniskując podjętą problematykę wokół stanu dotychczasowego wychowania fizycznego w polskiej szkole i jego perspektyw. W tym celu przeprowadzono badania empiryczne wśród studentów i studentek II roku studiów II stopnia na kierunku wychowanie fizyczne AWF w Krakowie, techniką ankiety, przy użyciu kwestionariusza zawierającego pytania dotyczące wychowania fizycznego w szkołach, do których uczęszczali badani, oceny obecnego stanu wychowania fizycznego w polskich szkołach i ewentualnej potrzeby zmian. Zebrane wyniki poddano analizie ilościowej i jakościowej. Ankietowani zwrócili uwagę na szczególne znaczenie roli nauczycieli wychowania fizycznego i środowiska szkolnego, w tym dyrekcji oraz nauczycieli innych przedmiotów, a także roli rodziców w wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży, wskazując główne kierunki zmian. Podkreślili także konieczność podniesienia rangi szkolnego wychowania fizycznego w Polsce. Tą drogą podążają przedstawione na koniec rekomendacje. *Słowa kluczowe:* wychowanie fizyczne, kultura fizyczna dzieci i młodzieży, nauczyciel wychowania fizycznego.

Summary: The article¹ refers to the fundamental contemporary question of how to effectively educate people about physical activity and health, focusing on the current state of physical education in Polish schools and its prospects. For this purpose, empirical research was conducted among second-year students of second-cycle studies in physical education at the University of Physical Education in Krakow, using a survey technique, using a questionnaire containing questions about physical education in the schools attended by the respondents, assessment of the current state of physical education in Polish schools. and possible need for changes. The collected results were subjected to quantitative and qualitative analysis. The respondents drew attention to the particular importance of the roles of physical education teachers and the school environment, including principals

¹ *Physical education in Polish schools - current status and prospects in the opinion of future physical education teachers*

and teachers of other subjects, as well as the role of parents in the physical education of children and adolescents, indicating the main directions of changes. They also emphasized the need to raise the profile of school physical education in Poland. The recommendations presented at the end follow this path. *Key words:* physical education, physical culture for children and youth, physical education teacher

Wprowadzenie

W Polsce, w drugiej połowie XX wieku, za sprawą twórczej i bardzo aktywnej działalności teoretyków kultury fizycznej² z profesorem Maciejem Demelem na czele, doszło do repedagogizacji wychowania fizycznego (równoległe ze światowymi tendencjami jego humanizacji). Przełomowa myśl profesora M. Demela o tym, że to raczej zdrowe i sprawne ciało z jego funkcją jest warunkiem wychowania, a nie odwrotnie, doprowadziła do nadal obowiązującej doktryny wychowania fizycznego³. Obecnie uważa się⁴, że wychowanie fizyczne polegać powinno na oddziaływaniu na całą osobowość wychowanka, a więc powinno obejmować zarówno ukształtowanie jego dyspozycji kierunkowych, odnoszących się do sfery emocjonalno-wolicjonalnej, jak również instrumentalnych (dotyczących sfery intelektualno-sprawnościowej) w intencji przygotowania go do całościowej troski o ciało (a obecnie w koncepcji Health Related Fitness⁵ o szeroko pojęte zdrowie, w tym zdrowie psychiczne) przez uczestnictwo w różnych formach aktywności w kulturze fizycznej.

Nowy nurt ujęcia wychowania fizycznego, powstały w ostatnich dekadach XX wieku pod nazwą „koncepcja wychowania w trosce o ciało”, dokonał wyraźnego zwrotu w kierunku humanizacji wychowania fizycznego. Postępowaniu dydaktycznemu i metodycznemu nadano znamiona właściwej działalności pedagogicznej (w ścisłym znaczeniu). Założonym celem działań pedagogicznych było ukształtowanie osobowości zdolnej i gotowej do samodzielnej dbałości o zdrowie i sprawność po ustaniu stosunku wychowawczego, natomiast dziedziną rzeczywistości społecznej, do uczestnictwa w której proces taki miał przygotowywać była kultura fizyczna⁶.

² J. Nowocień, *Studium o pedagogice kultury fizycznej*, Studia i Monografie Nr 143, AWF, Warszawa 2013.

³ H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1997.

⁴ Do definicji zaprezentowanej przez H. Grabowskiego (*idem*, *O kształceniu i wychowaniu fizycznym*, Nauka dla Wszystkich, PAN oddział Kraków, nr 415, s. 37) dodano do ciała, jako zmiennej: „zdrowie”.

⁵ W. Osiński, *Antropomotoryka*, AWF, Poznań 2003.

⁶ M. Demel, *O trzech wersjach teorii wychowania fizycznego*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 1989, nr 3, s. 25–26.

W ostatnich latach w Polsce coraz silniej akcentuje się zadania nauczycieli wychowania fizycznego, jako pełniących główną rolę w zakresie edukacji zdrowotnej; „miarą kompetencji każdego wychowawcy fizycznego staje się dzisiaj właśnie świadomość i umiejętność działania na rzecz zdrowia”⁷. Nowa podstawa programowa (2017)⁸ wskazuje nauczyciela wychowania fizycznego jako najlepiej przygotowanego do roli lidera i koordynatora działań dla zdrowia w szkole. Nauczyciel WF realizuje treści programowe w zakresie edukacji zdrowotnej oraz profilaktyki zdrowia w ramach programu wychowania fizycznego, a ponadto powinien być liderem w koordynowaniu działań wszystkich nauczycieli, a w szczególności biologii, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki itd., którzy w programie swojego przedmiotu podejmują tematy dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego czy duchowego. Celem edukacji zdrowotnej jest ukształtowanie u uczniów właściwych przekonań i postaw wobec zdrowia, prozdrowotnego stylu życia i umiejętności dbania o zdrowie fizyczne i psychospołeczne, oprócz pozyskania wiedzy o zdrowiu i jego zagrożeniach⁹.

Cele wychowania fizycznego zostały ukierunkowane na wychowanie do całościowej aktywności fizycznej i do zdrowia. Potwierdzeniem i umocnieniem funkcjonowania tej orientacji w wychowaniu fizycznym jest podstawa programowa kształcenia ogólnego z 2009 roku, a także nowelizacja tego dokumentu z 2017 roku dla szkół podstawowych oraz z 2018 roku dla szkół ponadpodstawowych. W preambule podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej i ponadpodstawowej zostało zaakcentowane znaczenie nauczania o zdrowiu w zapisie, że „w integralnym ujęciu szkolnej edukacji doniosłą rolę spełnia edukacja zdrowotna”. Ponadto w tym samym dokumencie, wśród celów kształcenia wychowania fizycznego, podkreśla się „kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych”.

Zdrowie definiowane jest jako pełnia fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka, a nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności¹⁰.

⁷ W. Osiński, *Teoria wychowania fizycznego* (Seria: Podręczniki, nr 64), Wyd. AWF Poznań, 2011, s. 80.

⁸ Podstawa programowa – w polskim prawie oświatowym to obowiązkowy na danym etapie edukacyjnym zestaw treści nauczania oraz umiejętności, które muszą być uwzględnione w programie nauczania i umożliwiają ustalenie kryteriów ocen szkolnych i wymagań egzaminacyjnych. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej (Dz.U. z 2017 r. poz. 356) oraz (Dz.U. z 2018 r. poz. 467) i Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz.U. z 2018 r. poz. 990).

⁹ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2010.

¹⁰ Definicja zdrowia zawarta w Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), przyjęta jeszcze w 1946 r. W poszukiwaniu definicji zdrowia doszukano się ponad 300 propozycji

Stanowi ono bezcenną wartość, dzięki której człowiek może realizować swoje aspiracje osobiste, społeczne, indywidualne lub grupowe i czerpać z nich satysfakcję¹¹.

Aktywność fizyczna to ważny stymulator i determinant rozwoju pozytywnych wskaźników zdrowia. Należy go zatem traktować w sposób szczególny i uwzględniać w celach pracy dydaktycznej już w przedszkolu, a potem też przez wszystkie lata edukacji w szkole, aż do dorosłości. Taką rolę aktywności fizycznej dokumentują wyniki licznych badań zarówno biomedycznych, jak i społecznych, prowadzonych głównie w subdyscyplinach takich nauk społecznych jak: promocja zdrowia, edukacja zdrowotna i edukacja fizyczna. W związku z powyższym należy uznać, że jakość wychowania fizycznego oraz praca nauczycieli prowadzących te zajęcia mają znaczący wpływ na zdrowy rozwój uczniów oraz na przygotowanie wychowanków do całościowej troski o aktywność fizyczną i o zdrowie.

Ważnym zadaniem dla nauczycieli wychowania fizycznego jest konieczność rozwiązania ciągle otwartego problemu: jak wdrażać do praktyki bezsporną wartość, jaką jest korzyść zdrowotna z uprawiania aktywności fizycznej przez dziecko w różnym okresie ontogenezy? Jak skutecznie wychowywać do aktywności fizycznej i do zdrowia? Jaki jest stan dotychczasowy wychowania fizycznego w polskiej szkole i jakie są jego perspektywy? Poszukując rozwiązań dla tak zasygnalizowanego problemu, przeprowadzono badania wśród przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego, studentów ostatniego roku studiów magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne¹².

Analiza danych empirycznych

Badania empiryczne przeprowadzono w marcu 2024 roku, stacjonarnie, podczas zajęć w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, techniką ankiety, przy użyciu elektronicznego kwestionariusza zawierającego pytania zamknięte i otwarte. Pytania dotyczyły wychowania fizycznego w szkołach, do których uczęszczali badani oraz oceny obecnego stanu wychowania fizycz-

(B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa 2010, s. 18).

¹¹ B. Woynarowska, *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 232–246.

¹² O kształceniu wychowawców w kulturze fizycznej w Akademii Wychowania Fizycznego, w tym w AWF w Krakowie, zob. szerzej: M. Łuczak, E. Kałamacka, J. Chełmecki i in., *Akademie Wychowania Fizycznego w Polsce. Od przeszłości ku przyszłości*, AWF w Poznaniu, Poznań 2015.

nego w polskich szkołach, jego ewolucji i perspektyw¹³. Kwestionariusz elektroniczny utworzono, a następnie odpowiedzi zebrano za pomocą programu Microsoft Forms. W badaniach udział wzięło 91 studentów i studentek II roku studiów II stopnia (magisterskich) na kierunku wychowanie fizyczne AWF w Krakowie, oprócz wiedzy i umiejętności, posiadających również praktyczne przygotowanie do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego¹⁴. Osoby będące w trakcie piątego roku studiów na tym kierunku odbyły dwukrotnie praktyki nauczycielskie w różnych szkołach – w szkole podstawowej po II roku studiów I stopnia i w szkole ponadpodstawowej po I roku studiów drugiego stopnia. Średnia wieku badanych wyniosła 23,9 lat; kobiety stanowiły 51%, zaś pozostałą część mężczyźni. Badani uczęszczali do szkół w obszarach miejskich i wiejskich, głównie Polski południowej, w tym do szkoły podstawowej na wsi uczęszczają 45%, w mieście poniżej 50 tys. mieszkańców – 19%, od 50 tys. do 150 tys. mieszkańców – 12%, od 150 tys. do 500 tys. mieszkańców – 4%, a w mieście powyżej 500 tys. mieszkańców – 20%, natomiast do szkoły ponadpodstawowej na wsi uczęszczają 7%, w mieście poniżej 50 tys. mieszkańców – 40%, od 50 tys. do 150 tys. mieszkańców – 23%, od 150 tys. do 500 tys. mieszkańców – 8%, a w mieście powyżej 500 tys. mieszkańców – 22%¹⁵.

Stan dotychczasowy – moja szkoła

Badanym studentom zadano pytania odnoszące się do różnych aspektów wychowania fizycznego w ich szkole podstawowej i ponadpodstawowej. Ocenili oni najpierw wsparcie szkoły dla wychowania fizycznego (tab. 1). I tak, dyrekcja oraz nauczyciele różnych przedmiotów wykazywali wsparcie

¹³ Sekcja pytań odnosząca się do wychowania fizycznego w szkołach, do których uczęszczali badani opracowana na podstawie: K. Górna-Łukasik, *Kwestionariusz oceny realizacji wychowania fizycznego w szkole średniej – konstrukcja i weryfikacja metodologiczna*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, nr (34) 2/2017, s. 5–12.

¹⁴ Wśród badanych zabrakło części studentów posiadających indywidualny tok studiów, zwykle zaangażowanych w sport zawodniczy, co wiąże się z różnymi okresami absencji na uczelni, niemniej sądzić można, że to nie ci absolwenci przede wszystkim zasilą kadry nauczycielskie szkolnego wychowania fizycznego, a o takich potencjalnych nauczycieli w tych badaniach chodziło.

¹⁵ W przypadku, gdy badani uczęszczali do więcej niż jednej szkoły podstawowej czy ponadpodstawowej lub mieli więcej niż jednego nauczyciela wychowania fizycznego w trakcie nauki w danej szkole, odpowiadając na pytania dotyczące ich szkół mieli odnieść się do tego okresu nauki/do tego nauczyciela, co do którego mieli najbardziej wiarygodne, pełne, klarowne wspomnienia.

dla promowania zasad zdrowego stylu życia w ponad 67% szkół podstawowych i 60% szkół ponadpodstawowych, należy jednak zauważyć brak tego wsparcia w niemal jednej trzeciej przypadków. Ponad połowa badanych natomiast wskazuje na brak stosowania zasad zdrowego stylu życia podczas obecności ucznia w szkole, w przypadku szkoły podstawowej odsetek ten wynosi aż 66%. Możliwość korzystania z różnych źródeł informacji dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej posiadało 55% badanych w szkole podstawowej i 60% w szkole ponadpodstawowej, jednak brak takiej możliwości, w obydwu przypadkach, zgłasza niemal 40% badanych. Wypowiedzi wskazują, że w znacznej większości szkoły podstawowe stworzyły dogodne warunki dla podejmowania pozalekcyjnej aktywności fizycznej przez uczniów bardzo sprawnych (83%), podczas gdy w szkołach ponadpodstawowych takich możliwości nie dostrzegło ponad 30% badanych. Nieco większy ich odsetek zgłasza brak możliwości podejmowania pozalekcyjnej aktywności fizycznej przez uczniów przeciętnych oraz mało sprawnych fizycznie w szkole podstawowej i ponadpodstawowej (kolejno 35% i 39%), przy czym odpowiedzi twierdzące stanowią tu ponad 50%. Dobry stan oraz wystarczającą dostępność obiektów sportowych wraz z wyposażeniem w szkołach podstawowych potwierdza 60% studentów, a w odniesieniu do szkół ponadpodstawowych – 64%. Odsetek ten wzrasta w niewielkim stopniu w przypadku posiadania w szkole ogólnodostępnego i funkcjonalnego sprzętu do zajęć wychowania fizycznego (szkoły podstawowe – 68%, szkoły ponadpodstawowe – 71%).

Następnie badani wypowiadali się na temat lekcji wychowania fizycznego w ich szkołach (tab. 2). Dostosowywanie wymagań i ćwiczeń podczas zajęć do możliwości i stopnia sprawności ucznia miało miejsce w nie więcej niż 60% szkół, a zabrakło go w ponad jednej trzeciej szkół. Warto tu jednak zwrócić uwagę na wartości skrajne – zdecydowanie potwierdza stosowanie tej zasady tylko 11% badanych w przypadku szkół podstawowych oraz 15% w przypadku szkół ponadpodstawowych.

Tabela 1. Opinie badanych dotyczące wsparcia szkoły dla wychowania fizycznego w ich szkole podstawowej i ponadpodstawowej (%
n=91)¹⁶.

¹⁶ Wyniki w tabelach 1–3, w procesie gromadzenia danych, zostały wyrównane do pełnych wartości.

Wychowanie fizyczne w szkole	Zdecydowanie tak		Raczej tak		Raczej nie		Zdecydowanie nie		Nie wiem, trudno powiedzieć	
	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP
wsparcie dyrekcji i nauczycieli różnych przedmiotów dla promowania zasad zdrowego stylu życia (organizacja prelekcji, zajęć, konkursów, imprez itp.)	18	22	49	38	22	30	8	5	3	5
stosowanie zasad zdrowego stylu życia w czasie pobytu ucznia w szkole (zwracanie uwagi na postawę, ćwiczenia śródlekcyjne, oddechowe itp.)	5	11	23	34	37	33	29	20	6	2
możliwość korzystania w szkole z różnych źródeł informacji dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej	11	16	44	44	29	24	10	14	6	2
możliwość podejmowania pozalekcyjnej aktywności fizycznej przez uczniów bardzo sprawnych	41	30	42	34	9	20	4	11	4	5
możliwość podejmowania pozalekcyjnej aktywności fizycznej przez uczniów przeciętnych i mało sprawnych	16	20	43	34	22	25	13	14	6	7
dobry stan oraz wystarczająca dostępność obiektów sportowych wraz z wyposażeniem	14	20	46	44	22	21	16	14	2	1
zapewniony, ogólnodostępny i funkcjonalny sprzęt do zajęć wf	20	25	48	46	18	15	9	11	5	3

Przekonywanie uczniów o konieczności regularnej aktywności fizycznej oraz konieczności zdrowego żywienia to dwa bardzo ważne zadania szkolnego wychowania fizycznego, dlatego należy zwrócić uwagę na wykazany brak takich działań w ramach lekcji wf: w kwestii aktywności fizycznej w szkole podstawowej i ponadpodstawowej – kolejno 29% i 32% odpowiedzi na „nie”, w kwestii zdrowego żywienia – adekwatnie 49% i 36%. Nauczyciele wychowania fizycznego nie doceniali wagi tematu związanego z zasadami właściwej organizacji dnia, z uwzględnieniem pracy/nauki i wypoczynku – brak tego tematu dotyczy 72% szkół podstawowych i 55% szkół ponadpodstawowych (w przypadku szkół podstawowych 31% odpowiedzi to „zdecydowanie nie”). Dodatkowo, według ponad 40% badanych (SP – 44% i SPP – 49%), nauczyciel wf nie zawsze zwracał uwagę na postawę ciała ucznia, a w przybliżeniu co dziesiąty w ogóle nie przywiązywał do tego wagi (SP – 13% i SPP – 12%). Lekcje wychowania fizycznego były dla znacznej większości badanych interesujące (średnia ocen pozytywnych – 73%), choć nie wszyscy potwierdzają możliwość rozwoju w różnych dyscyplinach sportu, o czym świadczy 42% negatywnych wskazań w przypadku szkół średnich. Ponad 80% studentów wychowania fizycznego wiąże z zajęciami wychowania fizycznego w szkole miłe wspomnienia, jednak ponad 10% takiego przyjemnego spojrzenia wstecz nie potwierdza.

Studenci AWF, przygotowujący do pełnienia roli nauczyciela wychowania fizycznego, zapytani zostali o to, jaki był ich nauczyciel wf w szkole (tab. 3). I tak, sprawiedliwy i wyrozumiały oraz dobrze przygotowany i kompetentny był w opinii ponad 80% badanych, w przypadku obydwu szkół (odpowiedzi pozytywne w przedziale 83% – 86%). W większości wykazywał również troskę o ucznia i życzliwość (SP – 81%, SPP – 77%); warto jednak zwrócić uwagę, że co piąty oceniany nauczyciel ze szkół ponadpodstawowych takich cech raczej nie przejawiał lub nie przejawiał wcale. Choć większość badanych potwierdziła, że ich nauczyciel wychowania fizycznego interesował się nie tylko uczniami sprawnymi fizycznie (średnia dla obydwu szkół to 65%), to jednak aż 1/4 badanych tego zainteresowania nie potwierdza.

Tabela 2. Opinie badanych dotyczące wychowania fizycznego w ich szkole podstawowej i ponadpodstawowej – lekcje wychowania fizycznego (%; n=91).

Lekcje wychowania fizycznego	Zdecydowanie tak		Raczej tak		Raczej nie		Zdecydowanie nie		Nie wiem, trudno powiedzieć	
	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP
wymagania i ćwiczenia dostosowane do stopnia sprawności i możliwości ucznia	11	15	46	45	24	24	13	10	6	6
przekonywanie uczniów o konieczności regularnej aktywności fizycznej	26	25	43	41	24	24	5	8	2	2
przekonywanie uczniów o konieczności zdrowego żywienia	7	16	35	38	38	29	11	7	9	10
uczenie, jak powinien być zorganizowany dzień odnośnie do pracy/nauki i wypoczynku	2	11	20	26	41	33	31	22	6	8
zwracanie uwagi na postawę ciała ucznia	12	12	40	33	31	37	13	12	4	6
lekcje wf prowadzone w przyjemnej atmosferze, często coś nowego interesującego	20	25	54	46	19	14	4	9	3	6
możliwość doskonalenia się w wielu różnych dyscyplinach sportu na lekcjach wf	26	22	37	35	31	29	5	13	1	1
lekcje wychowania fizycznego to przyjemne wspomnienia	43	36	44	44	9	11	1	5	3	4

Podobnie rozkładają się wskazania dotyczące „wzoru do naśladowania pod względem zdrowego stylu życia i sprawności” (z niewielkim wzrostem liczby odpowiedzi negatywnych). Nakłanianie do ćwiczeń nawet najbardziej niechętnych uczniów bez stosowania kar to umiejętność niełatwa, dlatego zapewne połowicznie powszechna. Te dobre praktyki potwierdza w swojej szkole podstawowej 49% badanych, w szkole ponadpodstawowej – 53%. Jednej piątej nauczycieli ze szkół ponadpodstawowych brakowało entuzjazmu i zaangażowania (w szkole podstawowej niewiele niższy wskaźnik – 18%); należy jednak podkreślić, że nastawienie takie wykazywało 74% w szkołach podstawowych i 72% w szkołach ponadpodstawowych. W przypadku nauczycieli szkół podstawowych w sposób zdecydowany potwierdziło to 20% badanych, a 29% odnośnie nauczycieli szkół ponadpodstawowych.

Tabela 3. Opinie badanych dotyczące wychowania fizycznego w ich szkole podstawowej i ponadpodstawowej – rola zawodowa nauczyciela wychowania fizycznego (%; n=91).

Nauczyciel wychowania fizycznego	Zdecydowanie tak		Raczej tak		Raczej nie		Zdecydowanie nie		Nie wiem, trudno powiedzieć	
	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP	SP	SPP
sprawiedliwy i wyrozumiały	30	27	56	56	10	12	1	3	3	2
dobrze przygotowany i kompetentny	27	30	58	53	5	10	3	4	7	3
przejawiający troskę o ucznia i życzliwość	15	24	66	53	8	16	1	4	10	3
interesujący się nie tylko uczniami sprawnymi fizycznie	18	16	45	51	24	18	2	7	11	8
wzór do naśladowania pod względem zdrowego stylu życia i sprawności	14	21	52	45	19	22	9	7	6	5
nakłaniający do ćwiczeń nawet najbardziej niechętnych uczniów bez stosowania kar	6	13	43	40	33	26	9	11	9	10
prezentujący zaangażowanie i entuzjazm	20	29	54	43	16	13	2	7	8	8

Na koniec serii pytań odnoszących się do szkół studentom wychowania fizycznego zadano pytanie ogólne, podsumowujące, związane z postawą w kulturze fizycznej, które brzmiało: Czy możesz stwierdzić, że wychowanie fizyczne w twojej szkole podstawowej/ponadpodstawowej miało znaczący, pozytywny wpływ na twoją postawę odnośnie do zdrowego stylu życia, w tym aktywności fizycznej? Odpowiedzi dotyczące szkoły podstawowej ukształtowały się następująco: zdecydowanie tak – 34%, raczej tak – 35%, raczej nie – 19%, zdecydowanie nie – 10% i nie wiem, trudno powiedzieć – 2%, zaś w przypadku szkoły ponadpodstawowej następująco: zdecydowanie tak – 25%, raczej tak – 32%, raczej nie – 26%, zdecydowanie nie – 11% i nie wiem, trudno powiedzieć – 6%

Stan obecny – wyzwania i potrzeba zmian

Badani studenci, posiadający własne doświadczenia oraz obserwacje wyniesione z praktyk nauczycielskich w szkołach, ocenili obecny stan różnych aspektów wychowania fizycznego w Polsce (tab. 4). Tylko jedna z ocenianych kategorii uzyskała powyżej 50% pozytywnych ocen (52,8% – łącznie oceny 4 i 5) i jest nią przygotowanie zawodowe nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach, przy jednoczesnym, niskim odsetku ocen negatywnych (11% – łącznie oceny 1 i 2). Wciąż jednak oznacza to, że – zdaniem badanych – co najmniej 1 na 10 nauczycieli wf pracujących obecnie w szkole, jest nieodpowiednio przygotowany zawodowo. W znacznej mierze pozytywnie oceniono również zaangażowanie nauczycieli wf w upowszechnianie zdrowego stylu życia (42,9% – łącznie oceny 4 i 5), obowiązujące treści programowe (łącznie oceny 4 i 5 – 40,6%) oraz stosowane metody dydaktyczne (łącznie oceny 4 i 5 – 52,8%), co interesujące, przy niemałej liczbie ocen negatywnych (kolejno: 30,7%, 24,2%, 15,4% – łącznie oceny 1 i 2). Stosowane metody dydaktyczne uznane zostały przede wszystkim za przeciętne (przez 41,8% badanych). Natomiast najwięcej ocen przeciętnych otrzymało zaangażowanie nauczyciela wf w pracę z uczniami (49,5%). Obiekty sportowe i wyposażenie oraz sprzęt sportowy zostały ocenione głównie przeciętnie i dobrze, podobnie możliwość uczestnictwa uczniów w pozalekcyjnych zajęciach z kultury fizycznej. Wyniki wskazują, że potrzebne jest większe, lepsze wsparcie dyrektorów szkół i nauczycieli innych przedmiotów dla kultury fizycznej (łącznie oceny 1 i 2 – 40,7%, 3 – 36,3%) i większy nacisk na promowanie zdrowego stylu życia w ramach lekcji i innych aktywności (razem oceny 1 i 2 – 34,4%, 3 – 36,3%)

Tabela 4. Ocena stanu szkolnego wychowania fizycznego w Polsce w różnych kategoriach: 1 – bardzo zła, 2 – zła, 3 – przeciętna, 4 – dobra, 5 – bardzo dobra (% , n=91).

Ocena	1	2	3	4	5
Przygotowanie zawodowe nauczycieli wf w szkołach	2,2	8,8	36,2	44,0	8,8
Zaangażowanie nauczycieli wf w pracę z uczniami	4,4	15,4	49,5	26,3	4,4
Zaangażowanie nauczycieli wf w upowszechnianie zdrowego stylu życia	5,5	25,2	26,4	34,1	8,8
Obowiązujące treści programowe (wf)	8,8	15,4	35,2	36,3	4,3
Stosowane metody dydaktyczne (wf)	1,1	14,3	41,8	35,2	7,6
obiekty sportowe i ich wyposażenie	9,9	19,8	30,7	27,5	12,1
sprzęt sportowy	11,1	18,9	33,3	26,7	10,0
możliwość uczestnictwa uczniów w pozalekcyjnych zajęciach z kultury fizycznej	5,5	18,7	39,6	27,5	8,7
wsparcie dyrektorów szkół i nauczycieli innych przedmiotów dla kultury fizycznej	17,6	23,1	36,3	17,6	5,4
promowanie zdrowego stylu życia w ramach lekcji i innych szkolnych aktywności	11,1	23,3	35,6	24,4	5,6

Aby poznać opinie badanych dotyczące perspektyw wychowania fizycznego, zadano pytanie otwarte o to, przed jakimi wyzwaniami na przyszłość stoi wychowanie fizyczne w Polsce, czy wymaga zmian, a jeśli tak, to co i jak należy zmienić. Szczególnie ważne wydaje się, że wśród 91 wypowiedzi tylko dwie mówiły o braku konieczności takich zmian („Jest w porządku”, „Raczej nie wymaga”). Pozostałe wypowiedzi, z różnym natężeniem wskazujące potrzebę zmian i wyznaczające różne ich kierunki, poddano analizie jakościowej według wyodrębnionych kategorii.

Rozpocząć warto od ważnego postulatu podniesienia rangi wychowania fizycznego, szczególnie jako przedmiotu w szkole, który tak m.in. został wyrażony w wypowiedziach badanych studentów: wychowanie fizyczne powinno być

„bardziej respektowane przez społeczeństwo”, „traktowane bardziej poważnie”, należy dążyć do „zwiększenia ważności przedmiotu w oczach uczniów i rodziców”, odejścia od „traktowania WF jako przedmiotu do podciągania średniej na świadectwie”, przedmiotu, który łatwo się zdaje, „nie dać się spychać w ramy niepotrzebnego, gorszego przedmiotu”, „żeby wszyscy zrozumieli, że WF to nie jest tylko gra na macie, macie piłkę i grajcie, a jest to okazja i możliwość do udogodnienia sobie życia”. Być może wychowanie fizyczne „musi być bardziej restrykcyjne i traktowane poważnie”.

Badani podkreślają, że kultura fizyczna najmłodszego pokolenia to obszar wciąż zaniedbywany, choć niezwykle istotny dla kształtowania dobrostanu dzieci i młodzieży, a co za tym idzie przyszłych dorosłych. Konieczne są więc: „propagowanie ruchu wśród dzieci”, „propagowanie sportu wśród młodych osób”, „promocja sportu i KF”, a w ślad za tym „większa świadomość na temat zdrowego odżywiania i trybu życia”. Obecnie „uczniów wręcz trzeba zachęcać do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wf, są oni przebodźcowani z powodu ciągłego korzystania z telefonu”, w związku z czym „trzeba bardziej uświadamiać dzieci i młodzież jak ważny jest ruch w życiu każdego człowieka”, a także „jakie skutki niesie za sobą brak aktywności”; „gdyby tak było, dzieci miałyby inne podejście i co za tym idzie większe zaangażowanie”, ponieważ „głównym wyzwaniem będzie zachęcenie młodzieży do uprawiania sportu i dbania o zdrowie fizyczne”.

To niełatwe zadanie zdaniem badanych należy realizować, podnosząc świadomość nie tylko uczniów, lecz w równej mierze rodziców, zwiększając wsparcie dyrekcji (czy szerzej szkoły) dla kultury fizycznej, wprowadzając zmiany związane z pełnieniem roli nauczyciela wychowania fizycznego oraz modyfikacje w sposobie realizacji i organizacji zajęć wychowania fizycznego.

Ważna jest „zachęta od strony rodziny od najmłodszych lat” oraz – wielokrotnie podkreślane – właściwe nastawienie rodziców. W wypowiedziach badanych czytamy o potrzebie zmiany „przede wszystkim pod względem spojrzenia na aktywność fizyczną młodego człowieka przez osoby dorosłe, takie jak rodzice”, uświadomienia „dzieci oraz rodziców w tematach zwolnień z wf”. Kwestia nadmiernych, nieuzasadnionych zwolnień z lekcji wf i braku wystarczającego, świadomego zaangażowania rodziców w tym obszarze wychowania jest szczególnie istotna dla badanych. Warto również wspomnieć, że wymaga zmian „wzrost świadomości uczniów i rodziców na temat potrzeby wcielania w życie zdrowych nawyków i regularnej aktywności fizycznej”. Stąd konieczna jest „edukacja osób ćwiczących oraz ich rodziców jak ważny jest

ruch”, „współpraca z rodzicem – aktywność, wsparcie i szkolenie rodziców”, czyli „przede wszystkim uświadomienie i edukacja rodzica, który w szkole ma coraz większe prawo głosu”. Powinno to doprowadzić do „poradzenia sobie z »lewymi« zwolnieniami z wf-u” oraz skutkować „zmotywowaniem uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach sportowych”. Według badanych „sprawy zwolnień powinny być bardziej weryfikowane”, „wf powinien być obowiązkowy”, wprowadzone „powinny być konkretne wytyczne i przestrzeganie ich, by uczniowie mieli taki sam obowiązek uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego i innych formach aktywności fizycznej, jak np. na matematyce oraz „brak zwolnień rocznych z zajęć”, a więc „przede wszystkim większa dyscyplina i weryfikacja zwolnień z zajęć wf od rodziców”. Dodatkowo, ponieważ „dzieci są nieporadne i nie mają wyobraźni przez ‘zamykanie w domu’ przez rodziców oraz ich nadopiekuńczość, zasadne byłoby przy okazji np. wywiadówki dla rodziców i ich edukacja w zakresie wychowania fizycznego i jego wartości w rozwoju młodego człowieka”.

Powyższe kwestie dotyczą osób nie tylko sprawujących pieczę nad dzieckiem poza szkołą, ale i w szkole. Zaangażowanie nauczycieli, także innych przedmiotów, oraz wsparcie dla wychowania fizycznego ze strony dyrekcji szkoły to kolejny aspekt podkreślany przez badanych, mający związek z ważnym spektrum omawianych zmian, w tym z „podejściem dyrekcji co do samej organizacji”. Wśród analizowanych odpowiedzi odnajdujemy następujące sugestie: „powinno być więcej aktywności fizycznej w szkole, chociażby na przerwach organizowane powinny być zajęcia integracyjne, aby dzieci co 2, 3 lekcje w przerwie nie przesiadły się z krzesła na ławkę na korytarzu a poruszały się troszkę (...) – krótkie integracyjne zajęcia taneczne bądź tym podobne”. Ponadto respondenci postulują: „więcej ćwiczeń korekcyjnych dla uczniów”, „należy wprowadzić więcej ćwiczeń korekcyjnych i elementów treningu funkcjonalnego/zdrowotnego”, „w szczególności w szkołach ponadpodstawowych lekcje wf powinny mieć formę bardziej nowoczesną i wywodzącą się ze świata treningu funkcjonalnego”, „wprowadzenie nowoczesnych zajęć lekcji oraz zwrócenie uwagi na zdrowe żywienie, które jest bardzo ważne”, „więcej nowoczesności, żeby zachęcać młodzież do uprawiania aktywności fizycznej”, „należy bardziej zainteresować uczniów aktywnością fizyczną”, „powinno się pokazywać dzieciom i młodzieży, że sport ma różne oblicza i każdy jest w stanie znaleźć coś, co go zainteresuje”. Dalej czytamy również, że dobrze by było „dofinansować (...) nowoczesne formy aktywności typu zumba, fitness” i „zainwestować w szkolenia nauczycieli”, w tym na przykład w „kursy motywowania współczesnej młodzieży”.

Szkolne wychowanie fizyczne wciąż wymaga nakładów finansowych, a szczególnie, często wskazywanej przez badanych, „rozbudowy infrastruktury”. Reprezentatywne są tu wypowiedzi: „na pewno trzeba dalej remontować/budować sale gimnastyczne oraz doposażać w sprzęt”, „budować hale i obiekty sportowe”, „należy stworzyć więcej miejsc w szkole (siłownia, sala fitness), aby każda klasa w dogodnych warunkach mogła ćwiczyć na wychowaniu fizycznym”. Warto dodać, że są to działania prowadzące do „być może znalezienia swojej przyszłej pasji/hobby w życiu”.

Rozwój i podtrzymywanie tej pasji w okresie szkolnym, czy chociaż pozytywnego i aktywizującego nastawienia wobec zasad zdrowego stylu życia, to jednak zadanie – w głównej mierze – nauczyciela wychowania fizycznego. Uwagi, jakie badani kierują w jego stronę odnoszą się zasadniczo do postawy i przygotowania zawodowego, prowadzenia zajęć oraz wynagrodzenia, a reprezentują je następujące wypowiedzi:

- „powinno się zmienić również podejście niektórych nauczycieli do uczniów”, „na pewno podejście i sposób nauki”, „edukacja nauczycieli, zmiana metod i podejścia do uczniów”, „zmianom musi ulec system szkolenia nauczycieli, zmiana ich podejścia”, „nauczyciele wf powinni przechodzić częstsze i porządne obserwacje, bo to, czego uczy AWF a to, co dzieje się w szkołach to totalnie dwie różne rzeczy”, „zmiana postawy i powiększenie kreatywności nauczycieli, poprzez zwiększenie wachlarza ćwiczeń, gier i zabaw różnymi szkoleniami”, „szkolenia nauczycieli, starsze pokolenie, o ile nie chce im się uczyć, niech zajmie się znajdowaniem zawodów, dofinansowań itp., młodzi niech uczą”;
- „atrakcyjne zajęcia”, „urozmaicenie zajęć z wf”, „zachęcenie do udziału w zajęciach poprzez ich urozmaicenie”, „wprowadzenie nowych metod dydaktycznych”, „w dobie Internetu dzieci mają coraz większą świadomość oraz szybko się nudzą a lekcje wf i typowy konspekt uczony na uczelni nie zmienia się i jest to błędne koło”, „uatrakcyjnić zajęcia z wf, zmienić system oceniania”;
- „podniesienie pensji nauczycieli, aby mieli więcej chęci i zaangażowania do pracy z dziećmi”, „największym problemem jest fakt, iż młodzi ludzie nie widzą sensu pracowania jako nauczyciel ze względu na zarobki”, „należy zmienić wypłatę!”, „większe zarobki”, „zmienić nastawienie kadry i płacić tyle, na ile zasługują”, bo „wyzwanie jest takie, czy w ogóle będzie ktoś tego uczył w przeszłości”.

Perspektywa szkolnego wychowania fizycznego, dla części badanych, wiąże się również ze zmianą programową, choć brak tu dokładnej specyfikacji. Propozycje zmian łączone są zwykle z liczbą godzin lekcji wychowania fizycznego w szkole i systemem oceniania. Stanowisko to reprezentują wypowiedzi takie

jak: „wf wymaga zmian programowych”, „ilość lekcji wf powinna zostać zwiększona np. w okresie letnim, gdzie można wyjść w teren, aby pobiegać”, „ocena z wf moim zdaniem nie powinna być wliczona do średniej”, „wymaga zmian programu i systemu oceniania; oceny powinny być za same starania, a nie za na przykład osiągnięty czas”, „więcej zajęć z wf”.

Polskie „społeczeństwo idzie naprzód i to będzie wyzwanie, żeby zachęcić znowu dzieci do ruchu, a nie siedzenia przed ekranami poza murami szkoły”, podczas gdy „postępująca technologia powoduje, że niestety dzieci wolą spędzać czas grając na telefonie czy komputerze, niż wyjść na zewnątrz i spędzić czas aktywnie”. Zdaniem wielu badanych, poważne zagrożenia stanowią sedenteryjne uzależnienia „ekranolatków” i towarzyszące im choroby cywilizacyjne, w tym nadwaga i otyłość. Wychowanie fizyczne stoi więc przed wyzwaniem „przygotowania dzieci i młodzieży, aby mogli wyjść na normalnych, zdrowych ludzi”, „żeby dziecko nauczyło się podstaw w szkole”, dlatego właśnie „należy wprowadzić więcej zajęć uświadamiających, jak ważny jest sport w życiu młodego ucznia”, mających na celu „przeciwdziałanie otyłości, promowanie zdrowego stylu życia, zachęcenie dzieci do ruchu, uprawiania sportu/wyjścia na dwór, w czasach, w których elektronika jest coraz bardziej powszechna”. Wyzwanie to, to także „wręcz 'rehabilitacja' dzieci, które przez całe dni w szkole oraz poza nią spędzają przy biurku w pozycji siedzącej”, stąd „dysfunkcje postawy u coraz to młodszych dzieci” i obniżająca się sprawność fizyczna („zawsze znalazły się osoby, które nie potrafiły zrobić przewrotu w przód, ale w momencie, gdy ponad połowa grupy jest o krok od skręcenia karku przy przewrocie, to coś tu nie gra”).

Ponieważ w przeprowadzonych badaniach wskazywano zachęcenie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych, do aktywności fizycznej, jako podstawowy problem wychowania fizycznego, warto przytoczyć konstatację, że „wychowanie fizyczne zasługuje na ciągły rozwój”, o który powinniśmy nieustannie dbać. Jeszcze jedna wypowiedź na optymistyczne, ale konstruktywne, zakończenie tej części analizy: „Przede wszystkim: różnorodność zajęć, a nie tylko piłka nożna/kosz/siatka, gdyż uczniowie nawet nie wiedzą o innych dyscyplinach i właśnie dlatego nie chcą ćwiczyć, bo cały czas jest to samo; plan zajęć fizycznych powinien być widoczny dla uczniów, by każdy wiedział jakie lekcje będą prowadzone; zajęcia integracyjne, wprowadzające elementy intelektualizacji, a nie tylko zasady dyscyplin sportowych; nowoczesne podejścia do zajęć WF. Obecnie jest ogromna ilość zasobów na upowszechnianie kultury fizycznej, tylko je trzeba wykorzystywać!”

Podsumowanie i rekomendacje

W poszukiwaniu recepty na poprawę stanu wychowania fizycznego oraz wychowanie dzieci i młodzieży do aktywności fizycznej i do zdrowia, respondenci zwrócili uwagę na znaczenie roli nauczycieli i środowiska szkolnego, w tym dyrekcji oraz nauczycieli innych przedmiotów, a także rodziców i innych osób znaczących, bliskich dzieciom, np. członków rodziny. Głównie w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym dzieci wzorują się na osobach dla nich znaczących i często bezkrytycznie przejmują ich zachowania i uznawany system wartości¹⁷. Dlatego bardzo ważne jest, aby nauczyciele edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej prowadzili zajęcia ruchowe tak, by były one atrakcyjne dla wszystkich dzieci, pełne pozytywnych emocji i aby inspirowały do podejmowania różnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym. Lekcje wychowania fizycznego powinny być czasem zabawy, radości i inspirującej przygody. Dzieci powinny mieć radość z ruchu, bo tylko wtedy będą chętnie uczestniczyły w różnych zajęciach ruchowych. W wychowaniu do aktywności fizycznej i do zdrowia nauczyciel powinien aktywnie uczestniczyć i być dla dzieci wzorem, bo właśnie w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym kształtuje się u dzieci zwyczaj codziennej aktywności fizycznej.

Nauczyciele i rodzice powinni też pamiętać, że aktywność fizyczna stymuluje wszechstronny rozwój dziecka. Dzieci powinny poznawać różne formy aktywności ruchowej, zabawy, gry ruchowe, ćwiczenia, poszerzać wiedzę z zakresu kultury fizycznej, uczyć się komunikowania, współpracy, współdziałania, radzenia sobie z trudnościami, wyrażać emocje w sposób akceptowany przez grupę, integrować się z grupą. Zbudowane u dzieci do okresu pokwitania zainteresowanie, a potem może też zamiłowanie do zajęć ruchowych, stanowi warunek konieczny dalszego rozwoju fizycznego oraz obyczaju codziennej aktywności fizycznej, a także jest fundamentem kształtowania aktywnego fizycznie społeczeństwa.

Doświadczenie jednak potwierdza fakt, że taki cel pedagogiczny nie jest łatwo osiągnąć. Świadczyć o tym może wypowiedź zespołu edukatorów zdrowia i wychowania fizycznego, którzy opracowali raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 9–17 lat. W tym raporcie zawarli również „aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania” (2013). Czytamy w nim: „Aktywność fizyczna, wbrew pozorom jest zagadnieniem stosunkowo mało poznanym. Ze względu na jej różnorodne przejawy, formy i intensywność trudno ją mierzyć. Skutki jej niedoborów zwykle ujawniają

¹⁷ R.J Gerrig, P.G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2011.

się po wielu latach, a z powodu mnogości czynników wpływających na zdrowie i rozwój dziecka, nie zawsze można udowodnić, że zbyt mała aktywność fizyczna jest główną przyczyną ujawniających się problemów zdrowotnych. Przyczyny zbyt małej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży (w stosunku do zaleceń ekspertów) są również bardzo zróżnicowane. Poznanie czynników warunkujących aktywność fizyczną jest podstawą do programowania skutecznych działań dla przeciwdziałania obniżania się jej poziomu u dzieci i młodzieży¹⁸.

Zarówno z powyższej wypowiedzi (zwłaszcza z jej końcowej sentencji), jak i z przesłanek teoretycznych wynika, że do badania problemu skuteczności determinantów aktywności fizycznej należy podchodzić holistycznie. Ważnym problemem staje się, jak to podkreślili ww. polscy eksperci pedagogiki zdrowia i wychowania fizycznego, „poznanie czynników warunkujących aktywność fizyczną”. W celu podniesienia efektywności pracy wychowawczej ukierunkowanej na promocję zdrowia oraz wychowanie do całościowej aktywności fizycznej i do zdrowia, można wykorzystać opracowanie uwarunkowań aktywności fizycznej polskich dzieci w myśl ekologicznego modelu systemowego J.F. Sallisa¹⁹.

Zarówno struktura ekologicznego modelu aktywności fizycznej dzieci w wieku szkolnym, jak i wspomniane kryteria zostały opracowane na konferencji w Montrealu w 2004 roku przez największe światowe autorytety w badaniach uwarunkowań aktywności fizycznej pod kierunkiem Marka S. Trembley'a; początkowo tylko na potrzeby badań ewaluacyjnych dzieci kanadyjskich, od 2005 roku w cyklach dwuletnich są stosowane w badaniach międzynarodowych. Koncepcja opracowanych kryteriów opiera się na dwóch założeniach, wynikających z zaprezentowanej wcześniej zasady stabilności systemu. Według przyjętych teoretycznych założeń ustalono, na podstawie konsensusu i badań pilotażowych, że stabilność ekologicznego modelu systemu zapewnia:

¹⁸ J. Mazur, B. Woynarowska (red.), *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9–17 lat. Aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*, projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, Raport końcowy, cz. I : Badania ilościowe, 2013, s. 5–6.

¹⁹ J.F. Sallis, R.B. Cervero, W. Ascher, K.A. Henderson, M.K. Kraft, J. Kerr, *An ecological approach to creating active living communities*, *Rev. Public. Health*. 2006: 27:297–322, J.F. Sallis, N. Owen, E.B. Fisher, *Ecological models of health behavior*. In: Glanz K, Rimer B, Viswanath K, [Editors]. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 4th ed. San Francisco 2008: Jossey-Bass; pp. 465–482, Dishman R. K., Sallis J. F., *Determinants and interventions for physical activity and exercise*. [In:] C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*, Human Kinetics Publishers. 1994, pp. 214–238.

- równomierny (na tym samym poziomie) wkład do jego struktury wszystkich determinantów aktywności fizycznej z hierarchicznie ustalonych stref (pięter) systemu,
- wysoką koherencję determinantów w całym systemie i w jego sferach (na piętrach), w których są realizowane przypisane do każdej z nich specyficzne funkcje i cele.

Właściwości każdego działającego systemu w określonych warunkach środowiskowych (np. w siedliskach przedszkolnych, szkolnych, aglomeracji miejskiej, rodzinnego środowiska wychowawczego), muszą być oceniane w myśl ww. kryteriów. Strukturę modelu tworzy 5 różnych poziomów zmiennych (podsystemów) aktywności fizycznej, wraz z powiązanymi z nimi czynnikami, takimi jak:

- osobowościowe/indywidualne, które wpływają na takie zachowania jak wiedza, postawy, przekonania itp.,
- interpersonalne, takie jak: interakcje z innymi ludźmi, które promując zdrowe zachowania, mogą zapewnić wsparcie społeczne lub stworzyć bariery w rozwoju interpersonalnym,
- instytucjonalne i organizacyjne, w tym zasady, przepisy, zasady i nieformalne struktury, ograniczające lub promujące zdrowotne zachowania,
- społeczne, w skład których zaliczono formalne lub nieformalne normy społeczne międzyludzkie w grupach lub organizacjach wpływających stymulująco lub hamująco na zdrowotne zachowania;
- polityki społecznej, takie jak: lokalne, regionalne, ogólnopolskie urzędy, ustawy, rozporządzenia, regulujące lub wspierające działania zdrowotne i profilaktykę zdrowotną, w tym wczesne wykrywanie chorób.

Dla praktycznego wdrożenia i skuteczności działania modelu ma znaczenie:

- a. zapewnienie bezpiecznego, atrakcyjnego i dogodnego miejsca do aktywności fizycznej,
- b. wdrożenie programów motywacyjnych i edukacyjnych, zachęcających do korzystania z takich miejsc, jak wyżej wymienione,
- c. wykorzystywanie środków masowego przekazu i organizacji społecznych w celu zwiększenia motywacji do promocji aktywności fizycznej.

Zwraca się również uwagę na znaczenie czynników środowiska naturalnego oraz na rolę polityki społecznej, które mogą być przyczynami, m.in. epidemii siedzącego trybu życia. Model socjo-ekologiczny stworzył w Stanach Zjednoczonych przydatne ramy dla zrozumienia szeregu zagadnień wpływających na zdrowie i samopoczucie²⁰. Jest to ważne narzędzie w polityce socjalnej, które

²⁰ R. Lavizzo-Mourey, J.M. McGinnis, *Making the Case for Active Living Communities*, American Journal of Public Health. 2003, 93: 1386–1388.

może pomóc w zapewnieniu pełnej gamy czynników rzutujących na określone zachowania zdrowotne i promocję aktywności fizycznej. Może też być pomocne w opracowaniu programu zapobiegania chorobom, a także w tworzeniu planów strategicznych skutecznej promocji aktywności fizycznej na szczeblu regionalnym, czy też nawet ogólnopolskim.

Wobec przedstawionych wyżej argumentów i udokumentowanych przez naukę faktów, potwierdzających konieczność zachowania aktywnego trybu życia przez wszystkich ludzi na każdym etapie życia, a w szczególności wśród dzieci i młodzieży, ponieważ aktywność fizyczna jest bardzo ważnym stymulatorem wszechstronnego rozwoju i warunkiem zdrowego życia, wychowanie najmłodszych pokoleń do całościowej aktywności fizycznej i do zdrowia powinno być postrzegane jako społeczny obowiązek rodziców, przedszkola, szkoły, samorządów lokalnych, władz, stowarzyszeń kultury fizycznej, środowiska biznesowego oraz innych podmiotów, które merytorycznie, organizacyjnie i finansowo mogą przyczynić się do rozwoju zdrowego społeczeństwa oraz do pracy na rzecz społecznego rozwoju. Przewodnikami na tej drodze powinni być przede wszystkim nauczyciele wychowania fizycznego. Warto w tym miejscu podkreślić, że to zadanie nie jest łatwe, ponieważ niezależnie od potencjału genetycznego, talentów i predyspozycji oraz osobistych zainteresowań, dla kreowania i potem utrzymania zdrowego życia każdy człowiek, a w szczególności każde dziecko powinno być regularnie aktywne fizycznie.

Z przesłanek teoretycznych i implikacji praktycznych wynika, że istnieją co najmniej trzy główne powody, aby pod wpływem oddziaływań wychowawczych dzieci i młodzież systematycznie uczestniczyły w różnych formach aktywności fizycznej (oczywiście, odpowiednich do poziomu ich rozwoju)²¹.

1. Aktywność fizyczna jest niezbędna dla osiągnięcia optymalnego poziomu rozwoju dziecka w wymiarze: motorycznym, fizycznym, psychicznym i społecznym, a także sprzyja osiągnięciu stanu dobrego samopoczucia.
2. Zdobyte doświadczenia i umiejętności ruchowe składają się na potencjał motoryczny i składniki prozdrowotnego stylu życia, które stają się kapitałem, jakie dziecko przenosi i doskonali na wyższym poziomie w kolejnych okresach ontogenezy, w tym także w wieku dorosłym.

²¹ B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna*, [w:] Woynarowska B. (red.) *Profilaktyka w pediatrii*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008. Zawiera: Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, Czwarty projekt skonsolidowany zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie” na zebraniu w dniu 25 września 2008 r., Bruksela, 10 października 2008.

3. Skutki adaptacyjne po stosowaniu aktywności fizycznej zmniejszają ryzyko wystąpienia u dzieci niektórych chorób cywilizacyjnych, których początki dokonują się już w okresie wczesnego dzieciństwa. Do takich niewątpliwie zalicza się zjawisko otyłości, zaburzenia metabolizmu, a także choroby układu ruchu, krążenia oraz zjawisko depresji, nasilające się w dalszych latach życia.

Taką potrzebę dostrzegają i jasno artykułują wydane w ostatnich dziesięcioleciach oświadczenia i rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2019). Zalecenia dla przedszkolaków w wieku 5–6 lat, wydane we wcześniejszym dokumencie WHO (2010), są podobne, jak dla dzieci w wieku szkolnym do 17 roku życia! Wynika z nich, że każde dziecko w wieku od 5. do 17. r.ż. powinno codziennie:

- poświęcić 60 min na różne formy aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności (zabawy, gry, sport, transport, prace domowe, rekreację, wychowanie fizyczne lub zaplanowane i kierowane formy ćwiczeń w środowisku rodzinnym, szkolnym i społecznym), w celu poprawy wydolności sercowo-oddechowej i mięśniowej, zdrowia kości oraz zdrowotnych biomarkerów układu sercowo-naczyniowego i metabolicznego;
- godne uwagi jest zwiększenie czasu zajęć fizycznych powyżej 60 minut, które zapewniają dodatkowe korzyści zdrowotne;
- większość codziennej aktywności fizycznej powinna mieć charakter aerobowy; co najmniej 3 razy w tygodniu należy włączyć ćwiczenia o dużej intensywności, które wzmacniają mięśnie i kości z wykorzystaniem form zabawowych, skocznościowych, zwinnościowych, biegów i gier ruchowych.

Niewątpliwie zaprezentowana argumentacja medyczna wartości zdrowotnej stosowania aktywności fizycznej przemawia za podjęciem działań w zracjonalizowanej, zaplanowanej i właściwie zrealizowanej pracy dydaktyczno-wychowawczej w przedszkolu i w szkole.

dr Anna Pawlikowska jest socjologiem, doktorem nauk o kulturze fizycznej, adiunktem w Zakładzie Nauk Społecznych WRR, AWF w Krakowie; obszary zainteresowań: socjologia sportu, socjologia edukacji, socjologia ciała, komunikacja społeczna.

dr Elżbieta Szymańska jest metodykiem wychowania fizycznego, doktorem nauk o kulturze fizycznej, adiunktem w Zakładzie Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego WWFis, AWF w Krakowie; obszary zainteresowań: wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży, kultura fizyczna osób starszych.
