

AGNIESZKA WARTECKA-WAŻYŃSKA

*Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego
w Poznaniu*

EDUKACYJNA ROLA SZKOŁY I NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KSZTAŁTOWANIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MŁODZIEŻY

ABSTRACT. Wartecka-Ważyńska Agnieszka, *Edukacyjna rola szkoły i nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu aktywności fizycznej młodzieży* [Educational Role of School and Physical Education Teacher in Stimulating Physical Activity Among Young People]. *Studia Edukacyjne* nr 42, 2016, Poznań 2016, pp. 289-308. Adam Mickiewicz University Press. ISSN 1233-6688. DOI: 10.14746/se.2016.42.18

Physical activity is an important element in psychophysical development of any human, including children and young people. Rational and regular participation in vigorous physical activity contributes to improvement and maintaining good health status. It also affects mood of a person and determines the quality of his or her life.

The aim of the paper is to determine the role of school in the context of the factors that stimulate physical activity among young people at the age of 16 to 20 years. The paper has a literature-based and empirical character. The basic research methodologies adopted in the study included analysis of subject literature, diagnostic survey using questionnaire technique, and a statistical method. The questionnaire survey was carried out in 2012-2013 in secondary schools in the region of the Greater Poland Voivodeship in Poland in a group of 850 students.

The study demonstrated that young people are physically active and participate in different forms of sport and recreation. However, one third of the young people studied spend their leisure time in a passive manner. They are not involved in any physical activity and spend their leisure time playing computer games, watching the TV, socializing, reading books and magazines and listening to the music. It should be noted that, in this context, the role of physical education teachers and school is critical.

Key words: young people, physical activity, secondary schools.

Wprowadzenie

W społeczeństwie postindustrialnym opartym na wiedzy dostrzegalny jest wzrost czasu wolnego. Od sposobu jego wykorzystania zależy egzysten-

cja człowieka, jego samopoczucie i zdrowie¹. Istotny staje się więc problem jego racjonalnego zagospodarowania, szczególnie przez młodzież. Wartościową formą spędzania czasu wolnego przez młodzież jest aktywność fizyczna, w tym wychowanie fizyczne, sport, turystyka i rekreacja, która obejmuje wszelkie formy ruchu ludzkiego ciała – od czynności życia codziennego, przez sporty amatorskie, do sportów wyczynowych². Motywowanie młodych ludzi do aktywności fizycznej to obecnie jeden z istotnych obszarów edukacyjnych. Problematyka aktywności fizycznej młodzieży jest ważnym przedmiotem zainteresowań nauk społecznych. Aktywność fizyczna, w tym turystyka i rekreacja, stanowią jeden z najbardziej rozpowszechnionych sposobów spędzania czasu wolnego przez różne kategorie społeczne, w tym młodzież. Duże zróżnicowanie tej formy aktywności, związane z faktem ruchów migracyjnych oraz uzewnętrznieniem potrzeb społecznych ludzi młodych, rodzi interesujące pole badawcze dla polityki edukacyjnej i społecznej.

Ważne są zatem wszystkie aspekty sprawności fizycznej, jak: wychowawcze, społeczne i zdrowotne, które należy rozwijać szczególnie wśród dzieci i młodzieży³. Państwa członkowskie UE sporządzają krajowe plany wspierające aktywność fizyczną oraz tworzą wytyczne pomagające instytucjom rządowym i samorządowym, podmiotom prywatnym promować świadomość dotyczącą korzyści wynikających z systematycznego wysiłku i zmiany niezdrowych nawyków⁴. Świadomość skuteczności wysiłku fizycznego istotna jest w profilaktyce i leczeniu wielu chorób cywilizacyjnych oraz daje szansę większego zainteresowania aktywnością fizyczną⁵.

Z punktu widzenia polityki edukacyjnej państwa pożądanym jest jak najszersze podejmowanie przez społeczeństwo aktywności fizycznej (w dowolnej formie), ponieważ pełni ona wiele funkcji społecznych i ekonomicznych. Podstawowe z nich – zdrowotne, wypoczynkowe, wychowawcze, poznawcze – decydują o tym, że w większości krajów aktywność fizyczna przestała być indywidualną sprawą człowieka, a stała się ważną kwestią społeczną. Również w naszym kraju jest to problem wymagający stałego monitoringu i diagnozy. Tym bardziej istotny, że niski poziom (niedosta-

¹ J. Drabik, *Promotion of physical activity*, Part III, Gdańsk 1997.

² A. Zalewska-Nowak, *Candidates for the First Year of Studies at the University Level Institution of Physical Education and Their Physical Activity*, *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2011, 3(3), s. 193-201; K. Denek, *On tourist routes in Poland*, Toruń 1996.

³ *EU Youth Report, European Communities*, 2009, s. 77-76.

⁴ Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, 2008 oraz European Commission, *Special Eurobarometr 2007*, s. 278.

⁵ E. Biernat, *Sport and other motor activities of Warsaw students*, *Biomedical Human Kinetics*, 2014, 3, s. 10-13.

teczna dawka lub brak jakiegokolwiek wysiłku fizycznego) stwierdzono u prawie 1/3 badanej warszawskiej młodzieży. W dodatku, zauważono tendencję spadku poziomu aktywności w miarę przechodzenia na wyższy stopień edukacji⁶.

Zatem, jednostka ludzka w toku swego rozwoju nieustannie nabywa wiedzę i umiejętności oraz przyjmuje coraz to nowe role uczestnika aktywności fizycznej, niejako będące w zgodzie z innymi rolami społecznymi wynikającymi z płci, wieku, wykształcenia, sprawności fizycznej, zamożności, miejsca zamieszkania⁷.

Przyswajanie aktywności fizycznej dokonuje się w określonym środowisku wychowawczym, z którego najważniejszymi są: rodzina; grupy rówieśnicze; otoczenie sąsiedzkie; instytucje wychowawcze, w tym przede wszystkim szkoła. W takim przypadku należałoby zauważyć, że odpowiedzialność za podnoszenie poziomu świadomości korzyści z uczestnictwa w aktywności fizycznej spoczywa na instytucjach edukacyjnych, a zwłaszcza na szkole, w której prowadzony jest świadomy, celowy i planowy proces edukacji fizycznej⁸.

Interesujące jest zatem poznanie roli nauczyciela wychowania fizycznego i szkoły w przysposobieniu młodzieży do aktywności fizycznej oraz warunków wpływających na jej rozwój. Jeżeli sport (w naszym przypadku aktywność fizyczna) ma się przyczyniać do kształtowania podmiotowości jednostki i służyć samorealizacji, czyli jeśli ma pełnić funkcję rozwojową, niezbędne jest kształtowanie w wychowankach zdolności do autorefleksji oraz woli wykorzystywania tej zdolności⁹.

Szkoła jest instytucją społeczną, która trwale wpisuje się w życie każdego człowieka. Łączymy z nią nie tylko różne wspomnienia – zarówno dobre jak i złe. Jest jednak instytucją, podobnie jak rodzina, kształtującą system wartości, postawy, orientacje życiowe¹⁰. Nie ulega wątpliwości, iż szkoła jest instytucją społeczną, która funkcjonuje i rozwija się wszędzie tam, gdzie społeczeństwo jest zorganizowane. Instytucją działającą przez wieki na rzecz wspólnego dobra, jakim jest między innymi indywidualny rozwój jej członków, a także rozwój społeczny¹¹.

Historia szkoły jako instytucji społecznej dowodzi, że funkcję adaptacyjną, niezależnie od tego za pomocą jakiej teorii dokonamy jej eksplikacji,

⁶ E. Biernat, *Determining Factor in the Level of Physical Activity among Warsaw Institutes Employees*, *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2012, s. 116-123.

⁷ Z. Dziubiński, Z. Krawczyk (red.), *Socjologia kultury fizycznej*, Warszawa 2011, s. 205.

⁸ Tamże, s. 214.

⁹ P. Błajet, *Od edukacji sportowej do olimpijskiej*, Kraków 2012, s. 197.

¹⁰ A. Bogaj, S.M. Kwiatkowski (red.), *Szkoła a rynek pracy*, Warszawa 2006, s. 18-19.

¹¹ Tamże, s. 19.

uznawano „od zawsze” za pierwszą i główną. Szkoły ukonstytuowane zostały w takiej fazie rozwoju cywilizacyjnego społeczeństw nowoczesnych, kiedy okazało się, że pełnienie w nim różnych ról wymaga umiejętności, które trudno nabyć w warunkach naturalnych, naśladowując czynności dorosłych krewnych, czy też przebywając w „domu obcym” – na dworze czy w warsztacie rzemieślniczym¹².

Szkoły służyły też interesowi indywidualnemu, czyli mówiąc językiem pedagogiki emancypacyjnej – pełniły funkcję wyzwalającą. Osoby uczęszczające i/lub posyłające do nich własne dzieci oczekiwały od realizowanego w jej murach procesu edukacyjnego wsparcia w przygotowaniu się do dorosłości, polegającego nie tylko na nabywaniu kompetencji naukowych, społecznych, obywatelskich, ale też ujawnianiu oraz rozwijaniu potencjału rozwojowego¹³. Szkoła na wszystkich etapach edukacji, od przedszkola po uniwersytet, może i powinna stać się najważniejszą, bo najpowszechniejszą i planowo organizowaną instytucją wychowania do aktywności fizycznej. Edukacja taka łączy się z uczeniem się przez całe życie, które pozwala na osobistą samorealizację jednostki, rozwijanie edukacyjnego stylu życia oraz ułatwia rozwój systemów kształcenia i szkoleń w instytucjach edukacyjnych pod kątem wieloaspektowych obszarów edukacji dorosłych¹⁴.

Celem artykułu jest określenie roli szkoły, w tym nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu form i poziomu aktywności fizycznej młodzieży w wieku 16-20 lat oraz poznanie czynników wpływających na jej rozwój. Artykuł ma charakter literaturowo-empiryczny. Napisany został na podstawie analizy literatury przedmiotu oraz wyników badań ankietowych przeprowadzonych wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w województwie wielkopolskim.

Metody badawcze

W przeprowadzonych badaniach, których wyniki posłużyły do napisania niniejszego artykułu zastosowano metody: analizę literatury, sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem techniki badań ankietowych i metodę statystyczną. W ramach metody statystycznej posłużono się testem chi-kwadrat Pearsona. Test niezależności chi-kwadrat zastosowano do wnioskowania o istnieniu istotnej statystycznej zależności między badanymi

¹² Z. Kwieciński, B. Śliwerski (red.), *Pedagogika*, Warszawa 2003, s. 99-100.

¹³ Tamże.

¹⁴ E. Solarczyk-Ambrozik, *Od uspotecznienia „mas” do upodmiotowienia jednostek – od oświaty dorosłych do uczenia się przez całe życie*, Edukacja Dorosłych, 2013, 1, s. 35.

zmiennymi. Obliczenia statyczne zebranego materiału ankietowego dokonano za pomocą programu komputerowego STATISTICA. Badania przeprowadzono na homogenicznej pod względem wieku (16-20 lat) kategorii młodzieży. Zbiorowością badaną była młodzież szkół ponadgimnazjalnych (liceów ogólnokształcących, profilowanych, uzupełniających oraz techników i zasadniczych szkół zawodowych) województwa wielkopolskiego. Ankieta objęto próbę liczącą 850 osób. Stwierdzono wysoce istotną zależność ($\chi^2 = 40,84$, $df = 4$, $p < 0,0001$) typu szkoły i wieku ankietowanych. W grupie techników i szkół zawodowych generalnie ankietowani byli starsi niż w grupie liceów. Relacja między tymi zmiennymi jest jednak niska (V -Cramera = 0,2192). Charakterystykę badanej zbiorowości zaprezentowano w tabeli 1.

Tabela 1
Charakterystyka badanej zbiorowości z podziałem na wiek i typ szkoły

Wiek badanych	Typ szkoły			
	Liceum ogólnokształcące, profilowane i uzupełniające		Technikum, zasadnicza szkoła zawodowa	
	N	%	N	%
16 lat	52	11,79	78	19,09
17 lat	162	36,73	77	18,82
18 lat	120	27,21	129	31,54
19 lat	90	20,40	90	22,00
20 lat	17	3,85	35	8,55
Razem	441	51,88	409	48,12

Wartość testu chi-kwadrat = 40,84, $df = 4$, $p < 0,0001$.

V -Cramera = 0,2192.

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Badania zostały przeprowadzone w szkołach ponadgimnazjalnych znajdujących się w miastach powiatowych województwa wielkopolskiego w latach 2012-2013. Populację generalną stanowiło 145 709 uczniów szkół ponadgimnazjalnych, w tym liceów ogólnokształcących, liceów profilowanych i uzupełniających – 68 752 oraz techników i techników uzupełniających – 52 985 i zasadniczych szkół zawodowych – 23 972. Próba jest reprezentatywna ze względu na wiek, typ szkoły i powiat przy założeniu $n = 850$. W celu weryfikacji reprezentatywności próby badawczej dokonano obliczeń, przyrównując populację wszystkich uczniów wybranych typów szkół ponadgimnazjalnych województwa wielkopolskiego do wybranej próby młodzieży, uczniów tychże typów szkół ponadgimnazjalnych w latach 2012-2013, uwzględniając wiek, typ szkoły i powiat.

Zależności między zmiennymi analizowano testem zależności χ^2 oraz szacując współczynnik V-Cramera. Za istotne przyjęto prawdopodobieństwo testowe na poziomie $p < 0,05$, a za wysoce istotne – prawdopodobieństwo testowe na poziomie $p < 0,01$.

Czynne i bierne formy aktywności fizycznej młodzieży

Wyniki badań wskazały, że młodzież spędzała czas wolny w sposób zróżnicowany, uczestnicząc w czynnych i biernych formach aktywności fizycznej. Do czynnych form aktywności fizycznej najczęściej zaliczała: zajęcia w klubach fitness i siłowniach (30,59%), jazdę na rowerze (23,41%), jazdę na rolkach (20,0%), pływanie (11,53%), spacer (5,53%), gry zespołowe (6,12%) oraz jazdę konną (2,82%) – tabela 2.

Tabela 2

Czynne formy aktywności ruchowej badanych z podziałem na płeć

Płeć	Jazda na rowerze		Jazda na rolkach		Kluby fitness i siłownia		Pływanie		Spacer		Gry zespołowe		Jazda konna	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Mężczyźni	100	50,25	95	55,88	112	43,07	54	55,10	14	29,79	34	65,38	17	70,08
Kobiety	99	49,74	75	44,17	148	56,92	44	44,89	33	70,21	18	34,61	7	29,02
Razem	199	23,41	170	20,00	260	30,59	98	11,53	47	5,53	52	6,12	24	2,82

Wartość testu chi-kwadrat = 25,13, df = 6, $p = 0,0003$.

V-Cramera = 0,1719.

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Uwzględniając analizę statystyczną, stwierdzono wysoce istotną zależność ($\chi^2 = 25,13$, df = 6, $p = 0,003$) odpowiedzi na temat najczęściej wskazywanej czynnej formy aktywności fizycznej a płcią ankietowanych. Spaceiry, zajęcia w klubach fitness i siłowni częściej wskazywały kobiety, natomiast pozostałe formy aktywności częściej wybierali mężczyźni, szczególnie w przypadku gier zespołowych i jazdy konnej. Ogólnie, częściej aktywność ruchową podejmowali chłopcy (58,95%) niż kobiety (41,05%). Znaczna część młodzieży (29,26%) stwierdziła, że nie uczestniczyła w czynnych formach aktywności fizycznej. Czas wolny spędzała zatem w sposób bierny (tab. 3).

Do biernych form aktywności fizycznej należały: siedzenie przed komputerem (28,17%) i telewizorem (23,53%), słuchanie muzyki (12,33%), odrabianie lekcji (8,23%), uczestniczenie w spotkaniach towarzyskich (8,0%),

czytanie książek i czasopism (7,64%), przebywanie w pubie (7,05%) i kinie (5,05%). Stwierdzono wysoce istotną statystycznie zależność ($\chi^2 = 41,44$, $df = 7$, $p < 0,001$) odpowiedzi na temat najczęstszych form biernego spędzania wolnego czasu a płcią ankietowanych. Mężczyźni częściej niż kobiety wskazywali na czytanie książek i czasopism, przebywanie w kinie, pubie i słuchanie muzyki. Natomiast kobiety częściej aniżeli mężczyźni wskazywały na siedzenie przed komputerem, telewizorem, odrabianie lekcji i spotkania towarzyskie. Relacja między tymi zmiennymi jest jednak niska (V -Cramera = 0,2208) – tabela 3.

Tabela 3

Bierne formy aktywności młodzieży z podziałem na płeć

Płeć	Bierne formy spędzania czasu wolnego															
	Komputer		Telewizor		Odrabianie lekcji		Czytanie książek i czasopism		Spotkanie towarzyskie		Kino		Pub		Słuchanie muzyki	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Mężczyźni	110	46,03	90	45,00	25	35,71	41	63,08	24	35,30	26	60,47	44	73,34	66	62,86
Kobiety	129	53,97	110	55,00	45	64,29	24	36,92	44	64,70	17	39,53	16	26,66	39	37,14
Razem	239	28,17	200	23,53	70	8,23	65	7,64	68	8,00	43	5,05	60	7,05	105	12,33

Wartość chi-kwadrat = 41,44, $df = 7$, $p = 0,0001$.

V -Cramera = 0,2208.

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Z badań dotyczących samoświadomości młodzieży na temat poziomu własnej aktywności fizycznej wynika, że młodzież w swojej opinii wysoko oceniła własną aktywność fizyczną, bowiem 45,06% respondentów uważało, że jest bardzo aktywna, a 31,65%, że jest aktywna ruchowo. Tylko 15,29% badanych oceniło swój poziom aktywności fizycznej jako przeciętny, a 8,0% deklaroowało, że jest nieaktywna fizycznie (tab. 4).

Poziom aktywności fizycznej młodzieży malał ze wzrostem ich wieku, czucia się dorosłym. W wieku 17 lat 60,90% badanych uważało się za bardzo aktywnych i aktywnych fizycznie; w wieku 18 lat – 53,58%; w wieku 19 lat – 45,11%, natomiast w wieku 20 lat poziom bardzo aktywny i aktywny fizycznie wyraziło 12,84% młodzieży – tabela 4.

Przedstawione wyniki badań pokazują, że pomimo wysokiej samooceny poziomu aktywności fizycznej i tak około 24% badanej młodzieży w niej nie uczestniczyło. Młodzież ta przeznaczała swój wolny czas przede wszystkim na zajęcia niewymagające aktywności ruchowej, tj. siedzenie przed komputerem i przed telewizorem. Biernej aktywności fizycznej sprzyjają zarówno zafascynowanie nowymi mediami cyfrowymi, Internetem, grammi kompute-

rowymi, upodobaniem do biesiadnych spotkań towarzyskich, jak i brak odpowiedniej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w miejscu zamieszkania. Problem ostatni potwierdzają inne badania empiryczne.

Tabela 4

Poziom aktywności fizycznej badanej młodzieży a wiek

Wiek	Poziom aktywności fizycznej							
	Bardzo aktywny		Aktywny		Przeciętnie aktywny		Nieaktywny	
	N	%	N	%	N	%	N	%
16 lat	57	14,88	34	12,64	27	20,76	12	17,64
17 lat	108	28,19	88	32,71	25	19,23	18	26,47
18 lat	107	27,93	69	25,65	47	36,15	26	38,23
19 lat	76	19,84	68	25,27	24	18,46	12	17,64
20 lat	35	9,13	10	3,71	7	5,38	0	0,00
Razem	383	45,06	269	31,65	130	15,29	68	8,00

Wartość testu chi-kwadrat = 31,05, df = 12, p = 0,0019.

V-Cramera = 0,1103.

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

W badaniach Eurobarometru z 2009 roku na temat oceny lokalnej oferty sportowo-rekreacyjnej Polska zajęła w grupie państw Unii Europejskiej trzecie miejsce od końca. Natomiast w ocenie zaangażowania władz lokalnych miejscowości w stwarzaniu warunków dla aktywności fizycznej mieszkańców Polska zajęła ostatnie miejsce¹⁵.

Międzynarodowe badania przeprowadzone w krajach europejskich i w Polsce także wskazują na spadek uczestnictwa młodzieży w rekreacyjnych formach aktywności fizycznej w czasie wolnym (przynajmniej 4 razy na tydzień) oraz na zmniejszanie jej uczestnictwa wraz ze wzrostem wieku¹⁶. Tymczasem, biernie formy aktywności fizycznej, siedzący tryb wypoczynku stanowią czynnik ryzyka dla rozwoju wielu schorzeń, w tym chorób sercowo-naczyniowych¹⁷. Hipokinezja (brak lub mało ruchu) jest jedną ze źródeł wzrastającej liczby przypadków nadwagi i otyłości wśród młodzieży. Kobie-

¹⁵ *Konsumpcja, czas wolny, nowe media* – raport. M. Boni (red.), Warszawa 2011.

¹⁶ E. Chabros i in., *Mała aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości*, *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 2008, 89(1), s. 58-61.

¹⁷ T. Lisicki, *General physical fitness and attitudes to health prophylaxis and motor activity of first-year students on the example of university level institutions in Tricity*, Gdańsk 2002; Z. Cordero-MacIntyre i in., *Obesity a worldwide problem*, [w:] *New Horizons*, 24th International Council for Physical Activity and Fitness Research Symposium, red. S. Czyż, F. Viviani, Wrocław 2006, s. 61-71.

ty nieuprawiające żadnej formy ruchu mogą w wieku 18-19 lat odczuwać regres swoich możliwości wysiłkowych, gdyż po pokwitaniu oraz skoku wysokości ciała następuje bardzo szybki przyrost jego masy (głównie tkanki tłuszczowej)¹⁸.

Zalecenia zespołu ekspertów dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży określają, że pożądany umiarkowanie i duży wysiłek fizyczny powinien być wykonywany codziennie przez godzinę, natomiast minimalny poziom aktywności jako wysiłek wykonywany powinien być co najmniej pół godziny dziennie¹⁹.

Osoby prowadzące aktywny tryb życia, zainteresowane aktywnością fizyczną charakteryzują się nie tylko lepszym samopoczuciem z punktu widzenia fizycznego, lecz również psychicznego. Czynna aktywność fizyczna wpływa na lepszą jakość życia, przynosi wiele korzyści psychologicznych i społecznych. Autoteliczne uczestnictwo w wybranych formach aktywności ruchowej może dostarczać przyjemnych wrażeń i emocji, wspomagających rozwiązywanie problemów zdrowia psychicznego²⁰. Natomiast, przynależność do grupy osób aktywnych fizycznie, zainteresowanych wspólnym uprawianiem wybranej formy aktywności ruchowej może dawać zadowolenie, prestiż, przynosić znajomości, poszerzać krąg osób o podobnych zainteresowaniach, być źródłem oczekiwanego sukcesu²¹. Na przykład, w Danii wśród młodzieży jeżdżącej do szkoły na rowerze (ta forma transportu wykorzystywana jest przez blisko dwie trzecie młodych ludzi) wykryto nie tylko stopień sprawności fizycznej wyższy o 8% niż w innych krajach Unii Europejskiej, lecz również dostrzeżono wśród dojeżdżającej młodzieży szersze rozwinięte między nimi więzi przyjaźni, wzajemnego zainteresowania²².

Szkoła i nauczyciel wychowania fizycznego w kształtowaniu aktywności fizycznej młodzieży

Aktywność ruchową młodzieży kształtują różne czynniki, jak rodzina, grupy rówieśnicze, organizacje sportowe, szkoła.

¹⁸ W. Osiński, *Antropomotoryka*, Poznań 2003.

¹⁹ W.B. Strong, R. Malina, C. Blinke, *Evidence based physical activity for school-age youth*, *Journal of Pediatrics*, 2006, 146, s. 732-737.

²⁰ K.R. Fox, *The influence of physical activity on mental well-being*, *Public Health Nutrition*, 1999, 2, s. 411-418.

²¹ P.F. Nowak, *Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u maturzystów*, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2012, 18(4), s. 361-365.

²² *EU Youth Report, European Communities*, 2009, s. 76-77.

Tabela 5

Czynniki wpływające na aktywność fizyczną młodzieży a wiek

Wiek	Czynniki wpływające na aktywność fizyczną							
	Sytuacja materialna rodziny*		Zainteresowanie rodziców aktywnością dziecka**		Aktywność fizyczna kolegów i przyjaciół młodzieży***		Nauczyciel wychowania fizycznego****	
	N	%	N	%	N	%	N	%
16 lat	75	16,30	30	15,38	11	9,56	14	17,50
17 lat	105	22,82	65	33,33	40	34,78	29	36,25
18 lat	119	25,87	63	32,30	39	33,91	28	55,00
19 lat	135	29,34	25	12,82	15	13,04	5	6,25
20 lat	26	5,62	12	6,15	10	8,69	4	5,00
Razem	460	54,11	195	22,94	115	13,52	80	9,41

* Wartość testu chi-kwadrat = 46,63, df = 4, p = 0,0001, V-Cramera = 0,2342.

** Wartość testu chi-kwadrat = 11,58, df = 4, p = 0,0208, V-Cramera = 0,1167.

*** Wartość testu chi-kwadrat = 11,52, df = 4, p = 0,0213, V-Cramera = 0,1164.

**** Wartość testu chi-kwadrat = 12,81, df = 4, p = 0,0122, V-Cramera = 0,1228.

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Wśród czynników wpływających na zainteresowania młodzieży aktywnymi formami rekreacji ruchowej nie bez znaczenia jest szkoła, a szczególnie postawa nauczyciela wychowania fizycznego. Z badań wynika, iż nie jest ona znacząca, bowiem na rolę nauczyciela wychowania fizycznego w krzewieniu kultury fizycznej wskazało zaledwie 9,41% badanej młodzieży (tab. 5). Największy był on w grupie 17-latków (36,25%) oraz 18-latków (55,0%). Wraz ze wzrostem wieku badanych wpływ ten jednak zdecydowanie obniżał się i w grupie 20-latków wynosił tylko 5%.

Nauczyciele, w tym nauczyciele wychowania fizycznego w szkole są pierwszoplanowymi osobami promującymi aktywność fizyczną wśród młodzieży. Rola tegoż nauczyciela w kształtowaniu zainteresowań aktywnością ruchową młodzieży ma szczególne znaczenie, z jednej strony, w kontekście wzrostu tendencji do prowadzenia biernego trybu życia, a tym samym powstawania otyłości i nadwagi. Z drugiej strony, w kontekście kultury ponowoczesnej, w której, jak zauważa Z. Melosik, młodzież coraz częściej żyje schizofrenicznie: przed południem odsiaduje swoje godziny w klasie szkolnej; po południu jak najszybciej odrabia (lub nie) lekcje, po czym z zapalem oddaje się zajęciom uważanym przez nią za sensowne: lekturze „Elle”, dryfowaniu przez internetową „wirtualną rzeczywistość”, śledzeniu przebiegu meczu koszykarskiego i amerykańskiej ligi NBA, słuchaniu muzyki hard-

rockowej „Metaliki”, czy popowej „Britney Spears”²³. Uwzględnienie przemian kultury współczesnej, w której żyje młodzież, zdaniem Z. Melosika, łączy się z przyjęciem przez szkołę i nauczyciela poglądów tworzonych przez pedagogikę ponowoczesną²⁴.

W wychowaniu fizycznym istotne staje się umożliwienie jednostce ludzkiej dogłębne i wszechstronne poznawanie innych osób, wytwarzanie więzi społecznych między ludźmi, grupami społecznymi, orientowanie działań pedagogicznych na człowieka, głównie przez umacnianie podmiotowej roli wychowanka oraz ukazywanie znaczenia wartości ciała²⁵.

Wartość ciała w wychowaniu fizycznym nabiera szczególnego znaczenia. A. Pawłucki zauważa, że

Nie wystarczy rozumieć człowieka i wiedzieć, od czego zależą zmiany jego osoby, żeby go zmieniać samemu. Przyszłym wychowawcom trzeba jeszcze wiedzy innego rodzaju, wiedzy praktycznej o wychowywanym człowieku. Jej źródłem jest w szczególności pedagogika wartości ciała²⁶.

Zatem, zainteresowanie aktywnością fizyczną młodzieży można postrzegać przez pryzmat swoistego zakresu i poziomu kompetencji nauczyciela wychowania fizycznego oraz roli szkoły w ich wykorzystaniu. Kompetencje nauczyciela wychowania fizycznego powinny zawierać się między dwoma biegunami kultury fizycznej, tj. między kształtowaniem wartości ciała wychowanka a rozwojem jego osobowości. Należy pamiętać, że wartość ciała i osobowość jako wartości człowieka są zdeterminowane czynnikami kulturowo-społecznymi i działaniami pedagogicznymi²⁷.

Najogólniej ujmując, nauczyciel wychowania fizycznego musi być pedagogiem o nastawieniu sportowym zarówno w sensie sportu rekreacyjnego, jak również sportu kwalifikowanego, dostrzegającego dwie podstawowe wartości człowieka: ciało i osobowość, tworzące dla niego wartość najwyższą, jaką jest zdrowie. Nauczyciel wychowania fizycznego, uważa R. Cieśliński, powinien mieć:

²³ Z. Melosik, *Młodzież a przemiany kultury współczesnej*, [w:] *Socjalizacja w kategoriach wieku społecznego. Dzieciństwo i młodość. Standaryzacja socjalizacji inkluzywnej*, red. D. Sipińska, J. Modrzewski, A. Matysiak-Błaszczak, Leszno 2010, s. 155.

²⁴ Tamże, s. 171.

²⁵ Zob. Z. Melosik (red.), *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji*, Toruń – Poznań 1999.

²⁶ A. Pawłucki, *Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego*, Gdańsk 1994, s. 31.

²⁷ H. Grabowski, *Teoria wychowania fizycznego a pedagogika: przyczyny dezintegracji i możliwości reintegracji*, [w:] *Perspektywy poznawcze i praktyczne nauk o kulturze fizycznej*, red. H. Grabowski, Kraków 2002.

- wysokie kompetencje merytoryczne z dziedziny nauk o kulturze fizycznej, przyrodniczych, biomedycznych, społecznych, pedagogicznych, psychologicznych;

- odpowiednie kompetencje pedagogiczno-metodyczne umożliwiające atrakcyjne prowadzenie lekcji wychowania fizycznego na każdym szczeblu i w każdym typie szkoły;

- kompetencje wychowawcze pozwalające na umiejętne organizowanie pracy wychowawczej w szkole oraz kompetentne oddziaływanie na organizm i osobowość wychowanka w celu zaspokojenia jego doraźnych potrzeb somatyczno-motorycznych i psychospołecznych oraz przygotowania go do dalszego rozwoju dbałości o zdrowie, sprawność fizyczną i psychiczną po zakończeniu edukacji;

- odpowiednią orientację aksjologiczną umożliwiającą kształtowanie postaw i wprowadzenia uczniów w świat wartości instrumentalnych i autotelicznych kultury fizycznej;

- kompetencje diagnostyczne polegające na samoocenie umiejętności i potrzeb w zakresie poznawania ucznia i jego środowiska;

- kompetencje modyfikacyjne umożliwiające samoocenę umiejętności i potrzeb w zakresie oceny własnej pracy, zdolności modyfikowania własnego działania w zależności od zaistniałej sytuacji pedagogicznej;

- kompetencje organizatorskie polegające na umiejętnym organizowaniu wszelkich form zajęć sportowych, rekreacyjnych, turystycznych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych;

- kompetencje sportowe umożliwiające jemu jako kwalifikowanemu instruktorowi lub trenerowi prowadzenie treningów i szkoleń w klubach sportowych;

- kompetencje społeczne pozwalające na inicjowanie i prowadzenie działalności w dziedzinie kultury fizycznej w środowisku społecznym²⁸.

Przedstawione kompetencje nauczyciela wychowania fizycznego tworzą wzór, który w praktyce pedagogicznej trudny jest do uchwycenia i zrealizowania. Trudny do uchwycenia z tego powodu, iż aktualna strategia edukacyjna kształcenia nauczycieli na potrzeby kultury fizycznej jest niedoskonała, niekonkurencyjna, odbiegająca od potrzeb krajowego i międzynarodowego rynku pracy. Z badań autorki wynika, iż w obecnym systemie kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego, tworzącym zawodową sylwetkę absolwenta kierunku wychowanie fizyczne, wyraźnie brakuje kompetencji skierowanych na orientację aksjologiczną kultury fizycznej, szczególnie

²⁸ R. Cieśliński, *Co powinniśmy wiedzieć o nauczycielach wychowania fizycznego?* Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2007, 5, s. 7; H. Moroz (red.), *Rozwój zawodowy nauczyciela*, Kraków 2005.

w zakresie jej wartości autotelicznych, kompetencji społecznych oraz organizatorskich. Kompetencje te stanowią istotne elementy kwalifikacji nauczycieli wychowania fizycznego, które z kolei wpływają na kształtowanie satysfakcji uczniów z lekcji wychowania fizycznego²⁹.

Natomiast, przedstawiony wzór kompetencji zawodowych nauczyciela wychowania fizycznego jest trudny do zrealizowania ze względu na jego rolę społeczno-zawodową zdeterminowaną uwarunkowaniami wewnętrznymi i zewnętrznymi szkoły oraz miejscem kultury fizycznej w społeczeństwie. Odnosząc się do pierwszego uwarunkowania, charakterystyczne jest przede wszystkim poczucie niższości nauczycieli wychowania fizycznego w stosunku do nauczycieli innych specjalności w szkole. Źródłem tego poczucia niższości, zauważa R. Cieśliński, można upatrywać w:

- niższym społecznym wartościowaniu efektów pracy nauczyciela wychowania fizycznego w porównaniu z nauczycielami innych przedmiotów;
- preferowaniu w szkole wychowania umysłowego i tych przedmiotów, które decydują o dalszej karierze szkolnej uczniów;
- nikłych możliwościach integrowania przez szkołę działań odnoszących się do kultury fizycznej ze względu na brak w kraju systemu jej upowszechniania;
- niekorzystnej różnicy, jaka istnieje w warunkach pracy nauczycieli wychowania fizycznego w stosunku do nauczycieli innych przedmiotów³⁰.

Na przykład, porównując rolę społeczno-zawodową nauczyciela wychowania fizycznego w Polsce i Niemczech okazuje się, iż w Niemczech nauczyciel wychowania fizycznego ma o wiele większe pole działania zawodowego w stosunku do innych nauczycieli przedmiotów teoretycznych koncentrujących się głównie na czynnościach nauczania. Oprócz nauczania treści programowych przedmiotu wychowania fizycznego, do jego obowiązków należy również praca wychowawcza z uczniami, której najważniejszymi elementami są: wychowanie młodzieży szkolnej przez wdrażanie do samodzielnej aktywności fizycznej, kształtowanie zainteresowań sportowych, uświadamianie korzyści zdrowotnych płynących z aktywności fizycznej, kształtowanie umiejętności racjonalnego wykorzystania czasu wolnego oraz kształtowanie pozytywnych postaw do środowiska. Stąd, biorąc pod uwagę specyfikę pracy nauczyciela wychowania fizycznego, zwłaszcza nie tylko w zakresie wychowania młodzieży, lecz także w zakresie kształtowania pozytywnych postaw prozdrowotnych i proekologicznych, należy stwierdzić, że jego rola w szkolnym procesie edukacyjnym jest wyjątkowo

²⁹ A. Wartecka-Ważyńska, *Absolwenci uczelni wychowania fizycznego na rynku pracy w Polsce*, Poznań 2014, s. 199.

³⁰ R. Cieśliński, *Co powinniśmy wiedzieć o nauczycielach wychowania fizycznego?* s. 6.

odpowiedzialna, a tym samym znacznie większa w porównaniu z innymi nauczycielami³¹.

Zawód nauczyciela ogólnie jest sfeminizowany³². Przyczyniło się to do utraty jego atrakcyjności, zmniejszenia prestiżu z powodów społecznych i ekonomicznych. Znacząca przewaga liczebna kobiet w sektorze szkolnictwa oraz wynikająca stąd specyficzna kultura pracy i klimat szkoły zdominowanej przez kobiety, jak podkreśla A. Gromkowska-Melosik³³, rzutuje na kłopoty szkolne i porażki edukacyjne szkoły. Stąd, instytucjonalnie poprzez nauczycieli w rozwijaniu m.in. aktywności fizycznej swoich wychowanków nie bez znaczenia jest udział szkoły. Właściwe połączenie kwalifikacji zawodowych nauczyciela wychowania fizycznego, jego poziomu przygotowania profesjonalnego, kultury i osobowości, chęci do pracy, statusu zawodowego z warunkami pracy w szkole decyduje o efektach dydaktycznych i wychowawczych szkoły.

Szkoła jest szczególnie zobligowana do wprowadzania uczniów w system wartości kultury fizycznej, wartości zdrowotnych i osobowościowych. Mają one stanowić filar postaw uczniów wobec zdrowia, aktywności fizycznej i sportu oraz stylu życia w życiu dorosłym. Istotą współczesnego wychowania jest wspomaganie wychowanka w jego rozwoju w kierunku coraz głębszej personalizacji³⁴, wyboru własnego systemu wartości oraz rozwijania podmiotowości w wychowaniu fizycznym. Osiąganie podmiotowości w wychowaniu fizycznym łączy się nie tylko z procesem edukacyjnym szkoły. Skuteczność zainteresowania młodzieży aktywnością fizyczną uzależniona jest również od równorzędnej roli i współdziałania ze szkołą samej młodzieży i rodziców.

Wyniki badań autorki zawarte w tabeli 5 wskazują, że właśnie „triada”, tj. współdziałanie trzech podmiotów: uczniów, nauczycieli i rodziców determinują aktywność fizyczną młodzieży. Chodziłoby o to, aby między tymi podmiotami występowały wzajemny dialog, szacunek i zaufanie w przygotowaniu młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej, kształtowaniu postaw z uwzględnieniem ich trzech komponentów: poznawczego, emocjo-

³¹ Z. Sawicki, *Rola nauczyciela wychowania fizycznego w procesie edukacyjnym szkolnictwa ogólnokształcącego Bawarii*, Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu, 2009, 28, s. 246.

³² W zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego nie jest jeszcze daleko posunięta feminizacja, bowiem w szkolnictwie średnim wśród nauczycieli wychowania fizycznego pracuje około 50% mężczyzn i 50% kobiet. Zob. *Liczą się nauczyciele. Raport o stanie edukacji 2013*, IBE, Warszawa 2014.

³³ A. Gromkowska-Melosik, *Feminizacja zawodu nauczycielskiego – „różowe kołnierzyki” i paradoksy rynku pracy*, Studia Edukacyjne 2013, 25, s. 94.

³⁴ J. Nowocien, M. Czechowski, *Kompetencje nauczyciela w/w realizacji nowej podstawy programowej*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2011, 5, s. 10.

nalnego i behawioralnego. Wyniki badawcze przedstawione w tabeli 5 ukazują znaczącą rozbieżność między rolą rodziców, uczniów i nauczycieli w kształtowaniu aktywności fizycznej młodzieży. Okazuje się, że na aktywność ruchową młodzieży największy wpływ ma rodzina (77,05%), w tym szczególnie jej sytuacja materialna (54,11%) oraz zainteresowania rodziców aktywnością dziecka (22,94%). Uwzględniając wiek badanych, znaczenie sytuacji materialnej rodziny wyraźnie wskazywane było w grupie 17-19-latków, a słabiej w grupie 20-latków. Z kolei, zainteresowania rodziców aktywnością dziecka szczególnie dawały o sobie znać w grupie 17-18-letniej młodzieży. Niskie było w grupie 20-latków (6,15%).

Zainteresowanie rodziny aktywnością fizyczną swoich dzieci kształtowało się przez tradycję w tym zakresie, kulturę rodziny, jej wychowanie w „duchu” aktywności ruchowej. Istotną rolę w aktywności fizycznej młodzieży pełnią grupy odniesienia, tj. przyjaciele, rówieśnicy uprawiający aktywność ruchową (13,52%). Wpływ ten łączy się z naśladownictwem oraz wspólnymi lub podobnymi zainteresowaniami uprawiania form aktywności fizycznej. Czynniki te najczęściej występują wśród młodzieży w wieku 17 i 18 lat (34,78% i 33,91%), a najrzadziej w wieku 20 lat (8,69%).

Wpływ nauczyciela wychowania fizycznego na kształtowanie zainteresowań aktywnością fizyczną badana młodzież wskazała na końcu. W opinii młodzieży, jest on słaby (9,41% wskazań). Rola nauczyciela wychowania fizycznego w rozwoju zainteresowań kulturą fizyczną szczególnie słaba była wśród młodzieży w wieku 19 i 20 lat (6,25% i 5,0%).

Jak zaznaczono wcześniej, nauczyciel wychowania fizycznego w porównaniu z innymi nauczycielami w szkole i poza nią ma szersze możliwości kształtowania osobowości i zainteresowań uczniów. Bowiemy, oprócz realizacji swojego szkolnego programu nauczania wychowania fizycznego może on odegrać znaczącą rolę w procesie propagowania aktywnego dojazdu do szkoły (np. rowerem), uprawiania aktywności fizycznej w przerwach między lekcyjnych, zachęcania do korzystania ze szkolnych obiektów sportowych po lekcjach oraz do indywidualnego planowania aktywności fizycznej³⁵.

Tak więc nauczyciele wychowania fizycznego i szkoła w której pracują powinny uczyć swoich wychowanków wyboru aktywnych form zachowań w kulturze fizycznej (uczestnictwa w turystyce, sporcie, rekreacji). Prowadzone badania wskazują jednak na różne bariery tkwiące przed nimi, na które oni sami nie mają wpływu, a które zniechęcają ich do wykonywania swojego zawodu³⁶. Są to następujące czynniki:

³⁵ *EU Jouth Report, European Communities, 2009.*

³⁶ W. Niegowska, *Przyczyny zniechęcające nauczycieli wf do wykonywania zawodu, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2009, 8, s. 35.*

- związane z organizacją szkoły i warunkami pracy nauczyciela w takie, jak: niskie zarobki, konieczność podejmowania dodatkowej pracy, brak odpowiedniego zaplecza materialnego do realizacji programu, wysoka liczba uczniów w klasie;

- determinujące efektywność pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczycieli wychowania fizycznego, związane ze stosunkami międzyludzkimi w szkole i relacjach ze społecznością rodziców, np.: atmosfera w gronie pedagogicznym, stosunek dyrekcji szkoły i innych osób nadzorujących pracę nauczyciela, niechęć rodziców do współpracy ze szkołą, niesprawiedliwy podział nagród, brak zrozumienia ze strony nadzoru pedagogicznego;

- determinujące pracę nauczycieli wychowania fizycznego związane z ich osobistym dobrostanem psychicznym, np. brak motywacji do pracy, przemęczenie psychiczne i fizyczne, wypalenie zawodowe³⁷.

Z innych trudności w wykonywaniu pracy współczesnego nauczyciela wychowania fizycznego można wymienić wzrastający zanik aktywności ruchowej w życiu codziennym młodzieży powodowany rezultatami postępu cywilizacyjnego. Okazuje się, że każdy dzień przynosi nowe udogodnienia pogłębiające deficyt ruchu. Wzrasta bowiem oferta konkurencyjnych wobec aktywności fizycznej biernych form spędzania czasu wolnego przez młodzież (Internet). Rozwój aktywnych form spędzania czasu wolnego hamowany jest również przez nasilanie się różnorodnych przejawów zachowań patologicznych wśród młodzieży³⁸.

W świetle przedstawionych wyników badań empirycznych oraz stwierdzonych w literaturze przedmiotu faktów, wydaje się konieczna potrzeba współpracy nauczyciela wychowania fizycznego i szkoły z rodzicami wychowanków oraz z ich grupami rówieśniczymi, grupami społecznymi odniesienia. Słusznie zauważa K. Rubacha, że procesy edukacyjne, szczególnie oddziaływania dydaktyczne i wychowawcze należą do czynności złożonych, skomplikowanych strukturalnie. Dlatego, wymagają zaangażowania wielu zasobów osobistych nauczycieli i rodziców, wychowawców³⁹.

Nie bez znaczenia jest również wpływ grup rówieśniczych na kształtowanie zainteresowań aktywnością fizyczną młodzieży. Słusznie bowiem stwierdza S. Banaszak, że sukces jest traktowany wielowymiarowo, z uwzględnieniem rozmaitych płaszczyzn, wśród których eksponowane miejsce przypada młodzieży jako grupie społecznej, w której ogniskują się

³⁷ Tamże, s. 35.

³⁸ H. Grabowski, *Studia wychowania fizycznego wczoraj i dziś*, Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu, 2009, 28, s. 241.

³⁹ K. Rubacha, *Uogólnienie poczucia skuteczności a poczucie skuteczności wychowawczej rodziców i nauczycieli. Hipoteza sytuacyjnej zmienności*, *Studia Edukacyjne*, 2013, 25, s. 75.

społeczne wzory definiowania i osiągnięcia sukcesu⁴⁰. Żaden bowiem, po stronie szkoły, program kształcenia wychowania fizycznego bez zainteresowania rodziców nie jest w stanie przygotować nauczyciela i szkołę do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w taki sposób, aby mogły one, w realnym wymiarze czasu, wyrównać deficyt ruchu w życiu współczesnej młodzieży i zainteresować ją aktywnością fizyczną⁴¹.

Zakończenie

Aktywność fizyczna młodzieży jako przejaw kultury fizycznej jest istotnym elementem ich stylu życia. Posiada w sobie doniosłą wartość wychowawczą w systemie edukacji szkoły, bowiem kształtuje właściwe wartości autoteliczne i instrumentalne związane z ludzkim ciałem, zdrowiem, samopoczuciem i osobowością. Realizacja tych wartości jest najlepszą inwestycją edukacyjną, społeczną i ekonomiczną młodzieży w walce z zagrożeniami współczesnej cywilizacji.

Przeprowadzone przez autorkę badania empiryczne oraz analiza literatury przedmiotu upoważniają do sformułowania podstawowych wniosków.

- Jedna trzecia badanej młodzieży spędzała swój czas wolny biernie. Nie podejmowała w tym czasie aktywności fizycznej, przeznaczając go na gry komputerowe, Internet, oglądanie telewizji, spotkania towarzyskie, czytanie książek i czasopism, słuchanie muzyki.

- Stwierdzono zależność aktywności fizycznej od płci, wieku i sytuacji materialnej w rodzinie. Wśród obu płci aktywność fizyczna zmniejszała się wraz ze wzrostem wieku. W wieku 17 lat aktywność fizyczną na poziomie bardzo aktywnym i aktywnym uprawiało 60,9% badanych. Natomiast w wieku 20 lat aktywnych ruchowo na poziomie bardzo aktywnym i aktywnym było 12,84% młodzieży. Aktywnością fizyczną częściej byli zainteresowani mężczyźni niż kobiety. Sytuacja materialna rodziny wśród czynników wpływających na aktywność fizyczną badanych miała największy wpływ. Zainteresowania rodziców sprawnością fizyczną dziecka oraz rola przyjaciół były znacznie mniejsze.

- Aktywność fizyczna przynosi młodym ludziom szereg korzyści. Wpływ na lepsze poczucie fizyczne i psychiczne, daje zadowolenie, prestiż, poszerza krąg osób o podobnych zainteresowaniach, rozwija więzi przyjaźni.

⁴⁰ S. Banaszak, *Edukacja menedżerska w społeczeństwie współczesnym. Studium teoretyczno-empiryczne*, Poznań 2011, s. 162.

⁴¹ H. Grabowski, *Studia wychowania fizycznego wczoraj i dziś*, s. 241.

- Rola nauczyciela wychowania fizycznego i szkoły miała najmniejszy wpływ na rozwijanie aktywności ruchowej młodzieży. Dlatego, szkoła nie była preferowanym miejscem spędzania czasu wolnego przez młodzież. Respondenci organizowali go we własnym zakresie poza szkołą.

- Pomimo że wzór kompetencji nauczyciela wychowania fizycznego jest bardzo szeroki (merytoryczne, pedagogiczno-metodyczne, wychowawcze, aksjologiczne, diagnostyczne, organizatorskie, sportowe, społeczne), to jego realizacja zdeterminowana uwarunkowaniami wewnętrznymi i zewnętrznymi szkoły, miejscem kultury fizycznej w społeczeństwie jest trudna. Łączy się z tym m.in. poczucie niższości nauczycieli wychowania fizycznego w stosunku do nauczycieli innych specjalności.

- Biorąc pod uwagę specyfikę pracy nauczyciela wychowania fizycznego, szczególnie w zakresie wprowadzania uczniów w system wartości kultury fizycznej, wartości zdrowotnych, osobowościowych, należałoby podkreślić, iż jego rola w procesie edukacyjnym szkoły jest jednak wyjątkowo odpowiedzialna.

- Niedocenianie wartości aktywności ruchowej w rozwoju i życiu młodzieży, w jej przygotowaniu do życia dorosłego, niestety, jest dość powszechnym zjawiskiem w środowisku szkolnym i rodzinnym. Szkoła i nauczyciele wychowania fizycznego oraz rodzina winny uczyć aktywnego wypoczynku oraz współpracować na rzecz intencjonalnego wychowania do i przez kulturę fizyczną.

BIBLIOGRAFIA

- Banaszak S., *Edukacja menedżerska w społeczeństwie współczesnym. Studium teoretyczno-empiryczne*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2011, s. 162.
- Biernat E., *Determining Factor on the Level of Physical Activity among Warsaw Institutes Employees*, *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2012.
- Biernat E., *Sport and other motor activities of Warsaw Students*, *Biomedical Human Kinetics*, 2014, 3.
- Błajet P., *Od edukacji sportowej do olimpijskiej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012.
- Bogaj A., Kwiatkowski S.M. (red.), *Szkoła a rynek pracy*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Chabros E., Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedz M., Wojszczyk B., Chwojnowska Z., Fabiszewska J., *Mała aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości*, *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 2008, 89(1).
- Cieśliński R., *Co powinniśmy wiedzieć o nauczycielach wychowania fizycznego?* *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2007, 5.
- Cordero-MacIntyre Z., Peterson R., Fukuda D., Gungur S., *Obesity a worldwide problem*, [w:] *New Horizons*, 24th International Council for Physical Activity and Fitness Research Symposium, red. S. Czyż, F. Viviani, Elsevier Urban and Partner, Wrocław 2006.

- Denek K., *On tourist routes in Poland*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 1996.
- Drabik J., *Promotion of physical activity*, Part III, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Gdańsk 1997.
- Dziubiński Z., Krawczyk Z. (red.), *Socjologia kultury fizycznej*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2011.
- EU Youth Report, European Communities*, 2009.
- European Commission, Special Eurobarometr* 2007.
- Fox K.R., *The influence of physical activity on mental well-being*, Public Health Nutrition, 1999, 2.
- Grabowski H., *Teoria wychowania fizycznego a pedagogika: przyczyny dezintegracji i możliwości reintegracji*, [w:] *Perspektywy poznawcze i praktyczne nauk o kulturze fizycznej*, red. H. Grabowski, Studia i Monografie AWF w Krakowie, 18, Kraków 2002.
- Grabowski H., *Studia wychowania fizycznego wczoraj i dziś*, Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu, 2009, 28.
- Gromkowska-Melosik A., *Feminizacja zawodu nauczycielskiego, „różowe kołnierzyki” i paradoksy rynku pracy*, Studia Edukacyjne 2013, 25.
- Konsumpcja, czas wolny, nowe media – raport*, M. Boni (red.) KPRM, Warszawa 2011.
- Kwieciński Z., Śliwerski B. (red.), *Pedagogika*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
- Liczą się nauczyciele. Raport o stanie edukacji 2013*, IBE, Warszawa 2014.
- Lisicki T., *General physical fitness and attitudes to health prophylaxis and motor activity of first-year students on the example of university level institutions in Trivinity*, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2002.
- Melosik Z. (red.), *Ciało i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji*, Wydawnictwo Edytor, Toruń – Poznań 1999.
- Melosik Z., *Młodzież a przemiany kultury współczesnej*, [w:] *Socjalizacja w kategoriach wieku społecznego. Dzieciństwo i młodość. Standaryzacja socjalizacji inkluzywnej*, red. D. Sipińska, J. Modrzewski, A. Matysiak-Błaszczak, PWSZ im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie, Leszno 2010.
- Moroz H. (red.), *Rozwój zawodowy nauczyciela*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.
- Niegowska W., *Przyczyny zniechęcające nauczycieli wf do wykonywania zawodu*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2009, 8.
- Nowak P.F., *Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u maturzystów*, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2012, 18(4).
- Nowocien J., Czechowski M., *Kompetencje nauczyciela wf w realizacji nowej podstawy programowej*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2011, 5.
- Osiński W., *Antropomotoryka*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Poznań 2003.
- Pawłucki A., *Rozważania o wychowaniu. Wykłady z teorii wychowania fizycznego*, Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk 1994.
- Rubacha K., *Uogólnione poczucie skuteczności a poczucie skuteczności wychowawczej rodziców i nauczycieli. Hipoteza sytuacyjnej zmienności*, Studia Edukacyjne, 2013, 25.
- Sawicki Z., *Rola nauczyciela wychowania fizycznego w procesie edukacyjnym szkolnictwa ogólnokształcącego Bawarii*, Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu, 2009, 28.
- Solarczyk-Ambrozik E., *Od uspołecznienia „mas” do upodmiotowienia jednostek – od oświaty dorosłych do uczenia się przez całe życie*, Edukacja Dorosłych, 2013, 1.
- Strong W.B., Malina B., Blinks C., *Evidence based physical activity for school-age youth*, Journal of Pediatrics, 2006, 146.

Wartecka-Ważyńska A., *Absolwenci uczelni wychowania fizycznego na rynku pracy w Polsce*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Poznań 2014.

Wytoczne UE dotyczące aktywności fizycznej, 2008.

Zalewska-Nowak Z., *Candidates for the First Year of Studies at the University Level Institution of Physical Education and Their Physical Activity*, *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2011, 3.