

Kozłowska Ewelina, Kowalczyk Anna, Rząca Marcin, Kocka Katarzyna. Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego a rozwój kultury fizycznej po zakończeniu etapu edukacyjnego = Participation in physical education classes and development of the physical culture after educational stage. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(4):355-365. ISSN 2391-8306. DOI: [10.5281/zenodo.17254](https://doi.org/10.5281/zenodo.17254)

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%284%29%3A355-365>

<https://pbn.nauka.gov.pl/works/556257>

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.17254>

Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011 – 2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 15.02.2015. Revised 27.03.2015. Accepted: 10.04.2015.

Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego a rozwój kultury fizycznej po zakończeniu etapu edukacyjnego

Participation in physical education classes and development of the physical culture after educational stage

Ewelina Kozłowska^{1(b,d,e)}, Anna Kowalczyk^{2(a,b,d)},
Marcin Rząca^{3(b,c,d)}, Katarzyna Kocka^{3(f)}

¹ Samodzielna Pracownia Epidemiologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

² Studenckie Koło Naukowe przy Katedrze Onkologii i Środowiskowej Opieki Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

³ Katedra Onkologii i Środowiskowej Opieki Zdrowotnej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

- (a) koncepcja badań
- (b) zebranie materiału do badań
- (c) analiza statystyczna
- (d) opracowanie tekstu
- (e) opracowanie piśmiennictwa
- (f) merytoryczny nadzór nad ostateczną wersją artykułu

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, aktywność fizyczna, pracownicy administracyjni.

Keywords: physical education, motor activity, administrative personnel.

Źródło finansowania badań: źródła własne autorów.

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Mgr Ewelina Kozłowska

Samodzielna Pracownia Epidemiologii, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

ul. Chodźki 1, 20-093 Lublin

tel. 517760214

e-mail: ewelina.kozlowska@umlub.pl

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy: Regularna aktywność fizyczna stanowi integralny element właściwego stylu życia, niezbędny do prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Uznaje się ją za najlepszą niefarmakologiczną metodę pierwotnej i wtórnej prewencji większości schorzeń stanowiących współcześnie główną przyczynę śmierci – tzw. chorób cywilizacyjnych. Celem pracy jest określenie związku między uczestnictwem w lekcjach wychowania fizycznego w dzieciństwie a aktywnością ruchową w życiu dorosłym.

Material i metoda: Badaniem została objęta grupa 937 losowo wybranych pracowników biurowych zatrudnionych na terenie województwa lubelskiego. Zastosowaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Zależność statystyczną pomiędzy aktywnym uczestnictwem na lekcjach wychowania fizycznego a aktywnością ruchową w życiu dorosłym sprawdzano przy użyciu testu χ^2 Pearsona.

Wyniki: Respondenci systematycznie ćwiczący na lekcjach w-f częściej podejmują czynną formę odpoczynku w życiu dorosłym ($p < 0,0003$). Ich aktywność fizyczna jest istotnie częściej motywowana dbałością o zdrowie ($p = 0,002$) oraz przyjemnością płynącą z aktywnego trybu życia ($p = 0,029$). Ankietowani ćwiczący na w-f z przymusu tylko nieznacznie rzadziej podejmują aktywność fizyczną w życiu dorosłym w odniesieniu do osób ćwiczących na lekcjach chętnie i systematycznie (69% i 74%).

Wnioski: Aktywne uczestnictwo w lekcjach w-f zwiększa prawdopodobieństwo udziału w kulturze fizycznej po zakończeniu etapu edukacyjnego. Właściwy stosunek do aktywności i nawyki związane z ruchem nabyte w fazie progresywnej wpływają na utrwalenie i przejawianie ich w dalszych etapach ontogenezy człowieka.

Abstract

Introduction and work aim: Regular physical activity constitutes an integral element of appropriate lifestyle, essential for normal children and young people development. It is regarded as the best nonpharmacological method of the primitive and secondary prevention of majority diseases, which are the main cause of death in our times – so-called diseases of affluence. An aim of work is to determine the relation between participation in physical education classes and motor activity of adults.

Material and Methods: Study included group of 937 randomly selected clerical staff employed in the Lublin Voivodeship. Diagnostic survey method was applied with a use of author's questionnaire form. Statistical relation between active participation in physical education classes and motor activity of adults was tested using the χ^2 Pearson test.

Results: Respondents, who regularly practiced in physical education classes, more often choose the dynamic form of rest in adults ($p < 0.0003$). Their physical activity indeed is more often motivated by care for health ($p = 0.002$) as well as pleasure from the active lifestyle ($p = 0.029$). Respondents, who practiced in physical education classes by force, only slightly less frequently choose the physical initiative in adulthood, compared to people, who willingly and regularly practiced in the classes (69% and 74%).

Conclusions: Active participation in physical education classes increases probability of participation in the physical culture after educational stage. Appropriate attitude to the activity and habits associated with motor activity, acquired in the progressive phase, resulted in a strengthening and manifesting them in further ontogenesis stages.

Wprowadzenie i cel pracy

Regularna aktywność fizyczna stanowi integralny element właściwego stylu życia, niezbędnego do budowy strategii ochrony zdrowia generującego prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży. Aktywność ruchową uznaje się za najlepszą nefarmakologiczną metodę pierwotnej i wtórnej prewencji większości schorzeń stanowiących współcześnie główną przyczynę śmierci – tzw. chorób cywilizacyjnych. Badania naukowe dowodzą, iż ograniczona aktywność ruchowa stanowi istotny czynnik rozwoju wielu nowotworów, chorób układu krążenia, układu trawiennego, osteoporozy, otyłości, jak i cukrzycy insulinoniezależnej [1].

Niestety, w dobie nieustającego postępu technicznego coraz bardziej konkurencyjne dla aktywności ruchowej stały się zachowania sedenteryjne tj. oglądanie telewizji, korzystanie z komputera [2], których nadmierne zastosowanie prowadzi do przedwczesnej involucji motorycznej. Praca umysłowa, powszechnie dostępny transport lądowy i powietrzny oraz rozwijająca się komunikacja wirtualna i telefoniczna, a także brak wolnego czasu sprawia, że aktywność ruchowa współczesnego człowieka coraz częściej ogranicza się do niezbędnego minimum. Z raportu CBOS z 2009 r. wynika, że zaledwie 13% badanych podejmuje regularną aktywność fizyczną, a ponad połowa nie uprawia żadnej z dostępnych dyscyplin sportu [3]. Stopniowa redukcja systematycznego wysiłku fizycznego niesie za sobą poważne konsekwencje zdrowotne skutkujące obniżeniem wydolności fizycznej, ograniczeniem

możliwości rozwoju osobniczego, a także zdolności adaptacyjnych do nieustannie zmieniających się warunków życia.

Środowisko szkolne, a w szczególności lekcje wychowania fizycznego stanowią podstawowe oraz najbardziej dostępne źródło działań promocyjno – edukacyjnych w zakresie aktywnego trybu życia wśród dzieci i młodzieży [4]. Wychowanie fizyczne jest procesem przygotowania młodego człowieka do uczestnictwa w kulturze fizycznej w późniejszym życiu, a głównym jego zadaniem jest kształtowanie prozdrowotnych postaw [5]. Celem badań było określenie związku pomiędzy aktywnym uczestnictwem w lekcjach w-f a aktywnością ruchową w życiu dorosłym.

Material i metody

Badaniem została objęta grupa 937 losowo wybranych pracowników biurowych zatrudnionych w instytucjach z województwa lubelskiego (Urzędach Miast, Starostwach Powiatowych, Urzędach Gmin, ZUS, KRUS, Urzędzie Statystycznym, szkołach wyższych). Dla potrzeb badań własnych, dokonano klasyfikacji respondentów w zależności od stopnia uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego w okresie szkolnym. Wyodrębniono pięć grup: osoby chętnie uczestniczące we wszystkich lekcjach, z pominięciem zwolnień, które wynikały z faktycznych problemów zdrowotnych (62%, N=577); osoby ćwiczące chętnie, jednak sporadycznie opuszczające lekcje w-f (23%, N=219); osoby uczestniczące w lekcjach wychowania fizycznego wyłącznie z przymusu i obowiązku (9%, N=81); osób stale szukających powodów do zwolnień z zajęć wychowania fizycznego (4%, N=41); osób nie uczestniczących w lekcjach w-f ze względu na faktyczne problemy zdrowotne (2%, N=19).

W badanej grupie kobiety dominowały liczebnie nad mężczyznami (71%, N=669). Średnia wieku respondentów wyniosła $40,96 \pm 10,57$ lat, najmłodsi badani mieli 22 a najstarszy 64 lata. Większość ankietowanych była w związku małżeńskim (70%, N=659), respondenci stanu wolnego stanowili 22% (N=208), niewielu było rozwiedzionych (5%, N=49) oraz owdowiałych (2%, N=21). Większość ankietowanych zamieszkiwało miasto wojewódzkie (51%, N=476), pozostali miasto powiatowe (17%, N=162), wieś typowo rolniczą (17%, N=162) oraz wieś podmiejską (15%, N=137).

W pracy zastosowano metodę badawczą - sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem techniki ankiety. Materiał badawczy został zebrany za pomocą narzędzia skonstruowanego na potrzeby badań - anonimowego kwestionariusza ankiety, składającego się z metryczki i pytań podstawowych o charakterze zamkniętym, jak i półotwartym. Wyniki badań poddano analizie statystycznej przy użyciu pakietu Statsoft Statistica ver. 10.0 z zastosowaniem nieparametrycznego testu statystycznego χ^2 Pearsona, przyjmując poziom istotności $p < 0,05$.

Wyniki

Analiza wyników badań własnych pozwoliła na określenie zależności w zakresie podejmowanej aktywności ruchowej przez osoby w różnym stopniu uczestniczące w lekcjach w-f podczas edukacji szkolnej. Osoby chętnie i systematycznie ćwiczące na każdych zajęciach (z pominięciem zwolnień wynikających z faktycznych problemów zdrowotnych) częściej podejmują aktywność ruchową po zakończeniu etapu edukacyjnego niż osoby, które w dzieciństwie zawsze szukały powodów, aby nie ćwiczyć (74% i 63%). Ponadto respondenci ćwiczący na w-f wyłącznie z przymusu niemal równie często podejmują aktywność ruchową w życiu dorosłym w odniesieniu do osób ćwiczących systematycznie oraz tylko sporadycznie opuszczających w-f (odpowiednio: 69%, 74% i 66%). Aktywność fizyczną w życiu dorosłym najrzadziej podejmują osoby, które nie uczestniczyły w zajęciach ze względu na faktyczne problemy zdrowotne (58%). Przeprowadzona analiza statystyczna nie wykazała istotnych statystycznie różnic w zakresie wyżej omawianych zależności ($p=0,124$).

Analizując następny obszar badawczy można zaobserwować, że osoby ćwiczące systematycznie na lekcjach w-f lub sporadycznie je opuszczające znacznie częściej realizują większość z dostępnych form aktywności ruchowej po ukończeniu etapu edukacyjnego w porównaniu do osób celowo i regularnie rezygnujących z lekcji (Tab. I.). Ta tendencja dotyczy: nordic walking'u (5% vs. 0%), pływania (13% vs. 7%), spacerów (45% vs. 27%), jazdy na rowerze (39% vs. 29%), gimnastyki domowej (24% vs. 20%), sportów walki (1% vs. 0%), sportów siłowych (9% vs. 5%), gier i zabaw z dziećmi na świeżym powietrzu (18% vs. 12%) oraz rozgrywek drużynowych (10% vs. 0%), w przypadku których wykazano zależność istotną statystycznie ($p=0,000$). Warto nadmienić, że osoby dorosłe, które nie ćwiczyły na lekcjach w okresie szkolnym ze względu na problemy zdrowotne, częściej w porównaniu do pozostałych analizowanych grup aktualnie podejmują aktywność fizyczną, tj.: bieganie

(16%), spacery (47%) oraz gry i zabawy z dziećmi (21%). Osoby, które zawsze szukały powodów, aby nie ćwiczyć na w-f w odniesieniu do pozostałych badanych częściej wykonują ćwiczenia fitness (17% vs. 11%).

Tab. I. Realizowane formy aktywności fizycznej a stosunek do zajęć w-f na etapie edukacji szkolnej

Realizowane formy aktywności fizycznej	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	Ogółem		Statystyka
	%					n					N	%	
Siłownia	9%	8%	12%	5%	5%	51	17	10	2	1	81	9%	p=,62
Bieganie/jogging	10%	13%	12%	12%	16%	58	28	10	5	3	104	11%	p=,76
Nordic walking	5%	6%	5%	0%	0%	30	13	4	0	0	47	5%	p=,46
Pływanie	13%	11%	9%	7%	5%	73	23	7	3	1	107	11%	p=,56
Spacerzy	45%	47%	36%	27%	47%	258	103	29	11	9	410	44%	p=,09
Jazda na rowerze	39%	39%	32%	29%	26%	224	86	26	12	5	353	38%	p=,42
Gimnastyka domowa	24%	19%	21%	20%	16%	137	41	17	8	3	206	22%	p=,55
Ćwiczenia fitness	11%	9%	15%	17%	5%	64	20	12	7	1	104	11%	p=,39
Sporty walki	1%	0%	0%	0%	0%	8	0	0	0	0	8	1%	p=,28
Gry i zabawy z dziećmi na świeżym powietrzu	18%	14%	9%	12%	21%	101	31	7	5	4	148	16%	p=,23
Rozgrywki drużynowe	10%	2%	5%	0%	0%	56	4	4	0	0	64	7%	p<0003

a-Ćwiczył/a chętnie na każdych zajęciach, pomijając zwolnienia, które wynikały z faktycznych problemów zdrowotnych

b-Ćwiczył/a chętnie na zajęciach, choć sporadycznie opuszczał/a w-f

c-Ćwiczył/a niechętnie, robił/a to tylko z przymusu

d-Ćwiczył/a niechętnie, zawsze szukał/a powodów, aby nie ćwiczyć

e-Nie uczestniczył/a w zajęciach ze względu na faktyczne problemy zdrowotne

Kolejny obszar badań dotyczył podejmowanych form odpoczynku. Analiza materiału badawczego wskazuje na istotny statystycznie związek pomiędzy uczestnictwem w lekcjach w-f a czynną formą odpoczynku w życiu dorosłym ($p < 0,0003$). Aktywną formę odpoczynku wybierają najczęściej osoby systematycznie ćwiczące na lekcjach w-f (53%) oraz nie mogące uczestniczyć aktywnie w zajęciach ze względów zdrowotnych (47%). W obrębie pozostałych grup obserwuje się dominację biernych form odpoczynku (60%, 64%), przy czym czynną formę odpoczynku realizują zdecydowanie najrzadziej osoby zawsze szukające w okresie edukacyjnym powodów, by nie ćwiczyć (29%).

Respondenci wskazują na wiele czynników motywujących ich do aktywnego trybu życia (Tab. II.). Najistotniejszym motywatorem dla trzech grup badanych (sporadycznie opuszczających w-f, ćwiczących z przymusu oraz systematycznie opuszczających zajęcia) jest zmniejszenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała (odpowiednio: 43%, 40% i 44%).

Natomiast dla osób systematycznie uczestniczących w lekcjach w-f oraz nie ćwiczących ze względu na faktyczne problemy zdrowotne wiodącym motywatorem aktywnego trybu życia jest potrzeba dbałości o zdrowie (48% i 37%; $p<0,03$), dla ostatniej z wymienionych grup jest także możliwość odreagowania napięcia i stresu (37%). Osoby ćwiczące systematycznie na lekcjach w-f istotnie częściej wskazują również na przyjemność płynącą z aktywności fizycznej oraz okazję do spotkań ze znajomymi ($p<0,03$, $p<0,02$). Respondentów do aktywności fizycznej motywuje także możliwość podnoszenia sprawności ruchowej (41%), regeneracji organizmu (27%), rzadziej wyrzeźbienie sylwetki (17%), wiara w obniżenie ryzyka zachorowania na choroby (16%), oraz dysponowanie czasem wolnym (13%).

Tab. II. Źródła motywacji do podejmowania aktywności fizycznej a stosunek do zajęć w-f na etapie edukacji szkolnej

Źródła motywacji do podejmowania aktywności fizycznej	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	Ogółem		Statystyka
	%					n					n	%	
Zrzućenie lub utrzymanie prawidłowej masy ciała	46%	43%	40%	44%	32%	268	95	32	18	6	419	45%	$p=,54$
Wyrzeźbienie sylwetki	11%	16%	12%	15%	16%	64	34	10	6	3	117	12%	$p=,52$
Dbłość o zdrowie	48%	42%	28%	29%	37%	279	93	23	12	7	414	44%	$p<,002$
Regeneracja organizmu	20%	20%	17%	15%	21%	115	44	14	6	4	183	20%	$p=,91$
Podnoszenie sprawności fizycznej	32%	22%	32%	32%	21%	187	49	26	13	4	279	30%	$p=,07$
Możliwość odreagowania codziennego napięcia i stresu	46%	40%	37%	37%	37%	266	88	30	15	7	406	43%	$p=,28$
Przykład płynący z aktywności znajomych	2%	2%	4%	2%	0%	10	4	3	1	0	18	2%	$p=,75$
Okazja do spotkań ze znajomymi/rozwińnięcie kontaktów społecznych	10%	6%	1%	2%	0%	55	14	1	1	0	71	8%	$p<,02$
Zacieśnienie więzi rodzinnych	9%	7%	2%	12%	11%	53	15	2	5	2	77	8%	$p=,21$
Dysponowanie wolnym czasem	10%	9%	7%	10%	0%	57	19	6	4	0	86	9%	$p=,61$
Przyjemność płynąca z aktywności fizycznej, to moje hobby	20%	12%	11%	12%	16%	118	27	9	5	3	162	17%	$p<,03$
Wiara w obniżenie ryzyka zachorowania na choroby,	12%	11%	7%	5%	26%	72	24	6	2	5	109	12%	$p=,10$

a-Ćwiczył/a chętnie na każdych zajęciach, pomijając zwolnienia, które wynikały z faktycznych problemów zdrowotnych

b-Ćwiczył/a chętnie na zajęciach, choć sporadycznie opuszczał/a w-f

c-Ćwiczył/a niechętnie, robił/a to tylko z przymusu

d-Ćwiczył/a niechętnie, zawsze szukał/a powodów, aby nie ćwiczyć

e-Nie uczestniczył/a w zajęciach ze względu na faktyczne problemy zdrowotne

Czynniki ograniczające aktywność ruchową wskazywane najczęściej przez respondentów to: brak czasu (ogółem 67%), brak mobilizacji (znacznie częściej dotyczyło osób, które zawsze szukały powodów, aby nie ćwiczyć na lekcjach - 51%), w przypadku osób najbardziej aktywnych ruchowo na lekcjach w-f – brak mobilizacji występował najrzadziej (37%) (Tab. III.). Niewystarczające środki finansowe przeznaczane na ulubione formy aktywności ruchowej stanowiły największy problem dla osób ćwiczących systematycznie, sporadycznie opuszczających lekcje i ćwiczących z przymusu (15%, 16% i 15%), rzadziej dla osób nieaktywnych na zajęciach w-f (12% i 11%). Osobom niećwiczącym na lekcjach ze względów chorobowych nadal towarzyszy problem niedyspozycji zdrowotnej (37%) i w życiu dorosłym wciąż pozostaje główną barierą ograniczającą rekreacyjną aktywność fizyczną ($p < 0,001$)

Tab. III. Czynniki ograniczające aktywność fizyczną wśród badanych a stosunek do zajęć w-f na etapie edukacji szkolnej

Czynniki ograniczające aktywność fizyczną	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	Ogółem		Statystyka
	%					n					N	%	
Brak czasu	63%	66%	58%	68%	74%	366	145	47	28	14	600	64%	$p=,57$
Brak mobilizacji / lenistwo	37%	41%	47%	51%	42%	211	90	38	21	8	368	39%	$p=,16$
Zmęczenie	44%	47%	54%	56%	58%	256	103	44	23	11	437	47%	$p=,23$
Brak infrastruktury sportowej w okolicy	12%	13%	10%	12%	0%	69	28	8	5	0	110	12%	$p=,55$
Niewystarczające środki finansowe na ulubione formy aktywności ruchowej	15%	16%	15%	12%	11%	89	34	12	5	2	142	15%	$p=,96$
Problemy zdrowotne	11%	7%	15%	5%	37%	64	16	12	2	7	101	11%	$p < ,001$

a-Ćwiczył/a chętnie na każdych zajęciach, pomijając zwolnienia, które wynikały z faktycznych problemów zdrowotnych

b-Ćwiczył/a chętnie na zajęciach, choć sporadycznie opuszczał/a w-f

c-Ćwiczył/a niechętnie, robił/a to tylko z przymusu

d-Ćwiczył/a niechętnie, zawsze szukał/a powodów, aby nie ćwiczyć

e-Nie uczestniczył/a w zajęciach ze względu na faktyczne problemy zdrowotne

Dyskusja

Jak pokazuje analiza własnego materiału badawczego, znaczna większość uczestników badania ćwiczyła na wszystkich lekcjach w-f (71%), a 23% ćwiczyło chętnie i tylko sporadycznie opuszczało zajęcia. Odsetek osób nieaktywnych dotyczył około 6%, przy czym 2% z nich stanowiły osoby, których zwolnienia lekcyjne wynikały z faktycznych problemów zdrowotnych. Według raportu NIK (Najwyższej Izby Kontroli) aktualny odsetek uczniów

niećwiczących jest o wiele większy i w ciągu ostatnich lat stale wzrasta. W roku szkolnym 2012/2013 w lekcjach w-f nie brało czynnego udziału: 15% uczniów w klasach IV-VI, 23% uczniów w gimnazjach i 30% w szkołach ponadgimnazjalnych, spośród których tylko 35% uczniów uzasadniało swoją absencję względami zdrowotnymi [6]. Ponadto wśród przedstawicieli młodego pokolenia, stale wzrasta odsetek dzieci zaliczanych do dyspanseryjnych, a znaczna część niedomagań i schorzeń jest rezultatem sedenteryjnego trybu życia. Niedostateczna aktywność fizyczna społeczeństwa może spowodować zwiększenie wydatków na leczenie oraz sprawowanie opieki nad osobami niezdolnymi do pracy w konsekwencji wieloletniego unieruchomienia [7]. Co więcej, jak zauważają autorzy „Strategii rozwoju sportu w Polsce do roku 2015” brak odpowiedniej ilości ruchu oraz wciąż wydłużający się wiek życia może wiązać się ze znacznym ograniczeniem ogólnej jakości życia Polaków [8].

W badaniach własnych ankietowani ćwiczący na w-f z przymusu tylko nieznacznie rzadziej podejmują aktywność fizyczną w życiu dorosłym w porównaniu do osób ćwiczących chętnie i systematycznie na lekcjach (69% i 74%) - co może wskazywać na wpływ wiedzy na kształtowanie kultury fizycznej. Należy jednak podkreślić, że głównym celem wychowania fizycznego jest kształtowanie pozytywnej postawy wobec zajęć ruchowych. W kreowaniu pozytywnego nastawienia wobec aktywności ruchowej oprócz komponentu poznawczego i sprawczego niezmiernie istotny jest komponent emocjonalny. Osoby ćwiczące z przymusu charakteryzuje negatywna postawa wobec zajęć lekcyjnych, która jest najczęstszą przyczyną absencji i nadmiernych zwolnień. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien zatem dokonywać wszelkich starań w kreowaniu pozytywnej postawy wobec sportu wśród uczniów, implementując właściwy dobór ćwiczeń według zainteresowań danej grupy, a także indywidualnych predyspozycji.

Aktualnym problemem wielu szkół jest wzrost krytycznego postrzegania przez uczniów uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Coraz częściej młodzi ludzie wyrażają opinię, że zajęcia te nie są interesujące i nie zaspokajają ich potrzeb. Ta tendencja jest szczególnie widoczna w sytuacji podejmowania kolejnego etapu kształcenia (ok. 17% uczniów ostatnich klas szkół podstawowych, ok. 24% gimnazjów i ok. 33% szkół ponadgimnazjalnych) [9]. Może to wynikać ze wzorów sedenteryjnego stylu życia, ale i z wad funkcjonowania współczesnej szkoły. Niezmiernie ważne jest zatem uatrakcyjnianie zajęć wykonywanych w ramach lekcji wychowania fizycznego oraz wprowadzenie zajęć o

charakterze fakultatywnym umożliwiającym uczniom dokonywanie samodzielnych wyborów [10]. Nie mniej ważne jest kształtowanie właściwej postawy i nawyków zdrowego spędzania czasu wolnego wśród rodziców. Jak wynika z badań A. Ślęczkowskiego 80% rodziców rozumie potrzeby ruchowe swoich dzieci i zezwala na samodzielne zabawy oraz gry poza domem oraz akceptuje uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych, jednak 20% rodziców kategorycznie zabrania swemu potomstwu na spędzanie czasu wolnego w ten sposób [11]. Należy edukować rodziców na temat wpływu aktywności ruchowej na zdrowie i rozwój dziecka, bowiem utrwalenie nieprawidłowych nawyków związanych z brakiem aktywności fizycznej w okresie szkolnym wiąże się z wysokim prawdopodobieństwem przejawiania nieprawidłowych wzorców zachowań w życiu dorosłym.

Osoby aktywne fizycznie po zakończeniu etapu edukacyjnego, które systematycznie ćwiczyły na lekcjach w-f znacznie częściej w swym postępowaniu kierują się potrzebą dbałości o zdrowie oraz przyjemnością wynikającą z aktywnego trybu życia w porównaniu do osób rezygnujących z ćwiczeń (48% i 29%). Postawa akcentująca wartość zdrowia jest najczęściej aprobowana przez osoby, które doświadczyły różnych deficytów zdrowotnych w okresie szkolnym (48% i 37%). Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, iż lekcje wychowania fizycznego mogą sprzyjać kształtowaniu postawy sprzyjającej aktywności fizycznej w każdym wieku. Priorytetowym zadaniem wychowania jest wykształcenie u uczniów poczucia samodzielnej troski o sprawność zdrowotną ciała, która uruchomi potrzebę podejmowania aktywności fizycznej, jak i innych zachowań wzmacniających zdrowie.

Analiza wyników badań własnych wykazała, że aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego kształtuje nawyki zdrowego i przyjemnego spędzania czasu wolnego i zwiększa udział w kulturze fizycznej po zakończeniu etapu edukacyjnego. Rezultaty wychowania fizycznego wpływają na całokształt systemu kultury fizycznej społeczeństwa, a nieefektywne wychowanie fizyczne i rosnąca niechęć do aktywnego uczestnictwa w lekcjach może być przyczyną poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości.

Uzyskane wyniki badań własnych wskazują na znaczącą rolę lekcji wychowania fizycznego na rozwój kultury fizycznej człowieka. Znaczenie podejmowanej w pracy problematyki sprawia, że niezbędne wydaje się prowadzenie dalszych badań w obszarze uwarunkowań sprzyjających realizacji poszczególnych elementów składających się na prozdrowotny styl życia.

Wnioski

1. Właściwy stosunek do aktywności fizycznej i nawyki związane z ruchem nabyte w fazie progresywnej wpływają na utrwalenie i przejawianie właściwych zachowań w dalszych etapach ontogenezy człowieka.
2. Aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego zwiększa prawdopodobieństwo udziału w kulturze fizycznej po zakończeniu etapu edukacyjnego.
3. Nieefektywne wychowanie fizyczne oraz brak aktywnego udziału w lekcjach w-f może być przyczyną problemów zdrowotnych młodego pokolenia, oraz obciążeń materialnych systemu ochrony zdrowia w przyszłości.

Piśmiennictwo

1. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa - cz. I. Gdańsk: Wyd. Uczelniane AWF; 1995.
2. Chabros E, Charzewska J, Rogalska-Niedźwiedź M, Wajszczyk B, Chwojnowska Z, Fabiszewska J. Mała aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości. *Probl Hig Epidemiol.* 2008; 89(1): 58-61.
3. Komunikat z badań CBOS. Polak zadbany – troska o sylwetkę i własne ciało. BS/130/2009. Warszawa; 2009. http://cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K_130_09.PDF (dostęp: 2015.01.27).
4. Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie. Bruksela; 2008. 25-26. http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf (dostęp: 2015.01.26).
5. Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II. Gdańsk: Wyd. Uczelniane AWF; 1996.
6. Sprawozdanie z działalności Najwyższej Izby Kontroli w 2013 r. Warszawa; 2014. www.nik.gov.pl/plik/id,6922.pdf (dostęp: 2015.01.26).
7. Leszczyńska A. Sport to Zdrowie. Refleksje o aktywności fizycznej Polaków. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica* 45; 2013: 179-189.

8. Ministerstwo Sportu. Strategia rozwoju sportu w Polsce do 2015 roku. Warszawa; 2007.
http://gaszowice.pl/dokumenty/pozytek/strategia_rozwoju_sportu_2007_2015.pdf
(dostęp: 2015.01.24).
9. Najwyższa Izba Kontroli. Informacja o wynikach kontroli wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych. Warszawa; 2010.
<http://www.nik.gov.pl/plik/id,1942,vp,2355.pdf> (dostęp: 2015.01.29).
10. Bielski J. Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Kraków: Impuls; 2005.
11. Chromiński Z. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych; 1987.