



Rajmund Tomik, Betina Bursy

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

## UNIKANIE ĆWICZEŃ RUCHOWYCH PODCZAS LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO. PROBLEM CZY ZJAWISKO MARGINALNE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH

### ABSTRACT

Abstaining from exercise during physical education lessons. a real problem  
or a marginal one in primary school

**Background.** Physical activity of children and adults is considered an essential health determinant. Nowadays a considerable number of children and adolescents live sedentary lifestyles, and, as a result, more frequently suffer from the metabolic syndrome, cardiovascular diseases, overweight and obesity. It is generally believed that a significant number of children abstain from exercising at school. However, representative research results are still unavailable. The aim of the present study was to estimate the extent of exercise avoidance at physical education lessons in primary schools, and to identify the factors increasing the proportion of nonexercisers. **Material and methods.** The investigations were carried out in 42 primary schools of the Province of Silesia; 1333 physical education lessons were surveyed (classes 4-6). **Results.** The mean percentage of nonexercisers was 9.2%. The proportion of girls abstaining from exercise was significantly higher and amounted to 13.7%. A lower percentage of non exercising pupils, i.e., 8.5%, was noted in mixed schools. The most common excuses from active participation in physical education lessons were leaving exercise clothes at home (45%) and excuse notes from parents (33.5%).

**Key words:** physical activity, physical education, abstaining from exercise during physical education lessons

### WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży jest niezbędnym czynnikiem ich prawidłowego rozwoju psychofizycznego. Jej niedostatek (hipokinezja) uważany jest za główną przyczynę chorób cywilizacyjnych [1, 2].

Sformułowano wiele zaleceń dotyczących odpowiedniej dla zdrowia i prawidłowego rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży częstotliwości, intensywności i objętości aktywności fizycznej. Zdaniem Frömela i wsp. [3] niezbędne jest, by chłopcy przeznaczali na dzienną aktywność fizyczną około 90 min, a dziewczęta 70. Drabik [4] wskazuje, że optymalnym wysiłkiem fizycznym w przypadku dzieci i młodzieży jest aktywność na poziomie 50%  $VO_{2max}$ . Z przygotowanego przez Wojnarowską [5] podsumowania standardów aktywności fizycznej korzystnej dla zdrowia, które pojawiają się w dokumentach WHO i Unii Europejskiej, wynika, że

dzieciom i młodzieży najczęściej zaleca się przynajmniej 60 min codziennej aktywności o umiarkowanej intensywności, zwłaszcza przybierającej formę ćwiczeń wytrzymałościowych, zwiększających gibkość oraz siłę różnych grup mięśniowych. W 2004 r. Narodowe Stowarzyszenie Sportu i Wychowania Fizycznego USA opublikowało przewodnik właściwych poziomów aktywności fizycznej młodzieży. Zgodnie z zawartymi w nim wytycznymi dzieci i młodzież powinny:

- być aktywne fizycznie przez minimum 60 min przez większość dni tygodnia, najlepiej zaś przez wszystkie dni,
- każdego dnia uczestniczyć w kilku intensywnych zajęciach ruchowych trwających przynajmniej 15 min,
- unikać zbyt długich przerw czasowych między różnymi formami codziennej aktywności fizycznej (dwie i więcej godzin) [6].

Dzieci i młodzież zazwyczaj podejmują aktywność fizyczną, przebywając w szkole. Potwierdzają to wyniki licznych badań zarówno dzieci i młodzieży z Polski, jak i innych krajów, w których odnotowano znacznie niższą aktywność fizyczną w dni wolne od nauki w porównaniu z dniami pobytu w szkole [7–10].

Według potocznej opinii odsetek uczniów niećwiczących podczas lekcji wychowania fizycznego jest znaczny. Nie ma jednak reprezentatywnych i aktualnych badań naukowych, które by ją potwierdzały. Rozmiarów tego zjawiska nie oszacowało też Ministerstwo Edukacji Narodowej. Przyczynkowymi danymi dysponują kuratoria oświaty oraz niektóre samorządy. W Krakowie w 2007 r. stałe zwolnienia z zajęć ruchowych miało 10% uczniów szkół ponadgimnazjalnych (około 15 tys.). Podobne statystyki dotyczą Gdańska i Łodzi, gdzie również nie ćwiczyło 10% uczniów. W trójmiejskich liceach i technikach problem dotyczy aż 40% dziewcząt. Kuratorzy, dyrektorzy szkół i nauczyciele uważają, że jest to zjawisko nagminne [11].

W raporcie Najwyższej Izby Kontroli „Informacja o wynikach kontroli. Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych” [12] odniesiono się do zjawiska niećwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego. Przedstawiono wyniki tygodniowej obserwacji w 15 szkołach podstawowych, 18 gimnazjach oraz 11 szkołach ponadgimnazjalnych. Oceniono, że na lekcjach wychowania fizycznego nie ćwiczyło 9,5% uczniów w szkołach podstawowych, 12,9% w gimnazjach i aż 21,8% w szkołach ponadgimnazjalnych. „Najczęstsze, stwierdzone [...] przyczyny braku aktywności na zajęciach (mimo formalnej obecności na lekcji) to: brak stroju sportowego (33,1%), zwolnienia udzielone przez rodziców (22,8%), zwolnienia lekarskie (17,7%) oraz okresowe zwolnienia udzielone przez dyrektora szkoły na podstawie opinii lekarza (9,8%)” [12, s. 36].

Zaustowska [13], analizując dokumentację szkolną oraz sondaż diagnostyczny uczniów, oszacowała, że absencja na lekcjach wychowania fizycznego w ciągu kilku lat w szkołach ponadgimnazjalnych w Wejherowie wyniosła około 11%. Częściej nie ćwiczyły dziewczęta niż chłopcy; zauważono

również nadużywanie zwolnień wystawianych przez rodziców i lekarzy. Z szeroko zakrojonych badań Dobosza i Trzcińskiej [14] przeprowadzonych w 1999 r. wynika, że odsetki uczniów niećwiczących w trakcie lekcji wychowania fizycznego wahały się w granicach od 3,2% (kl. II) do 6,1% (kl. VII) w szkole podstawowej i od 7,3% (kl. I) do 12,4% (kl. V) w szkole średniej. Główną przyczyną unikania ćwiczeń ruchowych zarówno w szkole podstawowej, jak i średniej było zwolnienie lekarskie (w szkole podstawowej miało je 3,63% dziewcząt i 3,14% chłopców, a w szkole średniej – 10,13% dziewcząt i 5,64% chłopców).

Przedstawione wyniki są zróżnicowane. Na ich podstawie nie można oszacować unikania ćwiczeń ruchowych podczas lekcji wychowania fizycznego w polskich szkołach. W Katedrze Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach rozpoczęto badania sondażowe, których celem jest wypracowanie odpowiedniej metodologii badań tego niekorzystnego z punktu widzenia społecznego zjawiska. Pierwsze badania przeprowadzono w 2010 r. w trakcie 1157 lekcji w 31 szkołach podstawowych [15]. Ze względu na zebrane doświadczenia postanowiono dokonać korekty kwestionariusza wykorzystywanego w czasie badań oraz zebrać kolejne dane dotyczące skali zjawiska niećwiczenia uczniów na lekcjach wychowania fizycznego w szkole podstawowej i jego przyczyn.

## CEL BADAŃ

Celem badań było oszacowanie rozmiaru zjawiska niećwiczenia uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych oraz określenie jego głównych przyczyn. Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest odsetek uczniów niećwiczących w stosunku do aktywnie uczestniczących w lekcjach wychowania fizycznego?
2. Czy płeć, klasa i typ lekcji wpływają na odsetek niećwiczących na lekcjach wychowania fizycznego?

### 3. Jakie są przyczyny unikania aktywnego uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego?

#### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania przeprowadzono w 42 szkołach podstawowych województwa śląskiego. Objęto nimi 1333 lekcje wychowania fizycznego realizowane w klasach IV–VI, w trakcie których studenci praktykanci II roku kierunku wychowanie fizyczne AWF w Katowicach odnotowywali w specjalnie przygotowanych kwestionariuszach liczbę ćwiczących, liczbę niećwiczących oraz przyczyny nieuczestniczenia aktywnie w lekcjach wychowania fizycznego. Obserwowano 158 (12%) lekcji dziewcząt, 308 (23%) lekcji chłopców oraz 867 (65%) lekcji koedukacyjnych (tab. 1).

Obserwowano różne typy lekcji. Wśród nich najwięcej było lekcji siatkówki – 288 (22%), a najmniej ćwiczeń muzyczno-ruchowych – zaledwie pięć (0,4%) (tab. 2).

W celu określenia związku między niećwiczeniem na lekcji wychowania fizycz-

nego a płcią, klasą oraz typem lekcji zastosowano test wskaźnika struktury. Przyjęto poziom istotności  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ), co oznacza, że odsetek niećwiczących w odniesieniu do płci, klasy i typu lekcji istotnie różni się od odsetka niećwiczących całej badanej populacji.

#### WYNIKI

Odsetek uczniów niećwiczących podczas lekcji wychowania fizycznego wyniósł 9,2%. Odsetek dziewcząt, które nie uczestniczyły aktywnie w zajęciach, był znacznie większy od tej wartości i wyniósł 13,7%. Podczas lekcji odbywających się w zespołach koedukacyjnych odnotowano natomiast znacznie mniejszy odsetek unikających ćwiczeń fizycznych (8,5%) (tab. 3).

W klasach IV odsetek uczniów niećwiczących wyniósł 8,1% i był istotnie niższy od odsetka niećwiczących całej populacji (tab. 4).

Obserwacjami objętych zostało 10 typów lekcji wychowania fizycznego. Na podstawie analizy statystycznej wykazano, że w trakcie lekcji koszykówki i siatkówki mniej uczniów nie ćwiczy, a podczas lekcji pływania i ćwiczeń muzyczno-ruchowych odsetek unikających ćwiczeń ruchowych jest znacznie wyższy. Należy jednak zwrócić uwagę, że obserwowano niewiele lekcji przy muzyce, co mogło mieć istotny wpływ na niezetelność wyniku (tab. 5).

W badaniach określono również deklaratowane przez uczniów przyczyny nieuczestniczenia aktywnie w lekcji wychowania fizycznego. Najczęstsze z nich to brak stroju do ćwiczeń (45,4% w stosunku do wszystkich niećwiczących) oraz zwolnienia wystawiane przez rodziców (33,5%). Stałe zwolnienie lekarskie miało 0,7% populacji wszystkich obecnych na obserwowanych lekcjach (tab. 6). Odsetek ten byłby zapewne jeszcze mniejszy, gdyby zostały uwzględnione osoby nieobecne podczas lekcji.

#### DYSKUSJA

Czy unikanie ćwiczeń ruchowych podczas lekcji wychowania fizycznego w szkołach

Tab. 1. Obserwowane lekcje wychowania fizycznego w odniesieniu do płci

Rodzaje lekcji	N	[%]
Lecje dziewcząt	158	11,85
Lecje chłopców	308	23,11
Lecje koedukacyjne	867	65,04
Razem	1333	100,00

Tab. 2. Obserwowane lekcje wychowania fizycznego w zależności od ich typu

Typ lekcji	N	[%]
Siatkówka	288	21,61
Koszykówka	209	15,68
Lekka atletyka	183	13,73
Gimnastyka	158	11,85
Piłka nożna	156	11,70
Inne	140	10,50
Piłka ręczna	80	6,00
Pływanie	78	5,85
Zajęcia w terenie	36	2,70
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	5	0,38
Razem	1333	100,00

Tab. 3. Ćwiczący i niećwiczący podczas lekcji wychowania fizycznego w zależności od płci

Płeć ćwiczących	Ćwiczący		Niećwiczący		p
	N	[%]	N	[%]	
Dziewczęta	1736	86,3	276	13,72	0,000*
Chłopcy	3818	89,9	428	10,1	0,081
Koedukacyjna	14864	91,6	1372	8,5	0,008*
Razem	20418	90,77	2076	9,23	

\* różnica frakcji statystycznie istotna na poziomie 0,05 (we wszystkich tabelach)

Tab. 4. Ćwiczący i niećwiczący podczas lekcji wychowania fizycznego w zależności od klasy

Klasa	Ćwiczący		Niećwiczący		p
	N	[%]	N	[%]	
IV	6300	91,88	557	8,12	0,005*
V	7204	90,49	757	9,51	0,460
VI	6914	90,07	762	9,93	0,071
Razem	20418	90,77	2076	9,23	

Tab. 5. Obserwowane lekcje w zależności od typu we wszystkich klasach

Typ lekcji	Ćwiczący		Niećwiczący		p
	N	%	N	%	
Koszykówka	3500	92,23	295	7,77	0,004*
Siatkówka	4699	92,08	404	7,92	0,003*
Lekka atletyka	2753	91,37	260	8,63	0,284
Zajęcia w terenie	520	89,97	58	10,03	0,509
Piłka ręczna	1184	90,31	127	9,69	0,578
Piłka nożna	2066	89,87	233	10,13	0,155
Inne	2261	91,21	218	8,79	0,476
Gimnastyka	2542	90,46	268	9,54	0,595
Pływanie	830	80,74	198	19,26	0,000*
Ćwiczenia muzyczno-ruchowe	63	80,77	15	19,23	0,002*
Razem	20418	90,77	2076	9,23	

Tab. 6. Przyczyny niećwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego

Przyczyna	N	Odsetek niećwiczących
Brak stroju ćwiczebnego	935	45,04
Zwolnienie od rodziców	696	33,53
Zwolnienie lekarskie krótkie (do tygodnia)	170	8,18
Inny powód	150	7,23
Inne zwolnienie lekarskie	125	6,02
Razem	2234	100
Zwolnienie lekarskie stałe (semestr, rok)	158	0,70*

\* zwolnieni w stosunku do obecnych na lekcji (ćwiczących i niećwiczących)

podstawowych to poważny problem czy zjawisko marginalne? Przedstawione rezultaty badań wskazują raczej, że jest to zjawisko marginalne. Mimo że w przypadku badań niereprezentatywnych wnioskowanie powinno dotyczyć tylko danej zbiorowości, można sformułować ostrożny wniosek, iż odsetek uczniów niećwiczących podczas zajęć ruchowych w szkole podstawowej wynosi poniżej 10% (nieco ponad 9% – badania własne, 8% – badania własne z 2010 r. [15], 9,5% – badania NIK [12]), co nie jest zatrważające. Trudno wynik ten odnieść do innych badań, bo takich jak dotąd nie prowadzono, a w przytoczonych we wprowadzeniu doniesieniach stosowano odmienną metodologię i terminologię. Dziewczęta, tak jak można było się spodziewać i jak zaobserwowano podczas innych badań [11–13, 15], są częściej nieaktywne od chłopców. Wynik wskazujący, że z namiennie mniej uczniów nie ćwiczy w zespołach koedukacyjnych, budzi zdziwienie i skłania do pogłębionej refleksji. Podobny rezultat uzyskano na podstawie badań własnych w 2010 r. [15]. Niestety, jak wykazują autorzy raportu NIK, dyrektorzy znaczącej większości kontrolowanych szkół (86%) nie analizowali w ramach sprawowanego nadzoru pedagogicznego problematyki obecności i aktywnego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego [12].

Tygodniowy wymiar lekcji wychowania fizycznego w polskich szkołach, chociaż w porównaniu z innymi krajami jest znaczny [8, 16], nie zaspokaja rekomendacji dotyczących optymalnej dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dawki aktywności fizycznej. Badania wskazują jednak, że w programie dydaktyczno-wychowawczym szkół powszechnie uwzględnia się pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe [17], a odsetek uczestników takich zajęć systematycznie rośnie i wynosi 21% populacji uczniów szkół podstawowych, 23,8% populacji uczniów gimnazjów i 21,6% populacji uczniów szkół ponadgimnazjalnych [18]. Istotny wpływ na tygodniową objętość aktywności fizycznej młodzieży szkolnej mają też prężnie rozwijające się uczniowskie kluby sportowe. Ich liczba stale rośnie i przewyższyła już liczbę tradycyjnych stowarzyszeń kultury fizycz-

nej. Kluby takie funkcjonują w co czwartej szkole [19].

Szkoły powinny egzekwować obowiązek uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego, a nauczyciel dbać o ich odpowiednią intensywność. Pozwoliłoby to w większym stopniu zapewnić optymalną aktywność fizyczną. W związku z wynikami badań świadczącymi o znacznym odsetku zajęć sedenteryjnych w czasie wolnym dzieci i młodzieży [20] należy bardziej skutecznie oddziaływać w procesie szkolnego wychowania fizycznego w celu zachęcania uczniów do spontanicznej aktywności fizycznej oraz efektywnego wychowania do rekreacji ruchowej.

Znaczny odsetek niećwiczących to uczniowie zapominający ubioru, co wzbudza zdziwienie, ponieważ badania były realizowane w środku semestru, kiedy uczniowie od dłuższego czasu znali swój plan zajęć. Być może jest to pretekst dla stroniących od ruchu. Na podstawie badań nie stwierdzono, aby w obserwowanej zbiorowości rodzice nadużywali prawa do zwalniania dzieci z lekcji wychowania fizycznego. Dokładniej należałoby się natomiast przyjrzeć rozmiarom zjawiska zwalniania dzieci przez lekarzy z zajęć wychowania fizycznego w ciągu całego semestru lub roku, chociaż wyniki zarówno przedstawionych badań, jak i badań z roku poprzedniego wskazują, że jest to niewielki odsetek populacji uczniów szkoły.

## PODSUMOWANIE

1. Odsetek uczniów niećwiczących w stosunku do aktywnych podczas lekcji wychowania fizycznego wyniósł około 9%, co nie jest realnym problemem, a raczej zjawiskiem marginalnym w badanych szkołach podstawowych.

2. Dziewczęta istotnie częściej nie uczestniczą aktywnie w lekcji wychowania fizycznego, a tworzenie zespołów koedukacyjnych sprzyja zmniejszeniu liczby niećwiczących.

3. Najczęstsze przyczyny niećwiczenia w trakcie lekcji wychowania fizycznego to brak stroju i zwolnienia udzielane przez rodziców, co powinno być konsekwentnie piętnowane przez nauczycieli wychowania fizycznego.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Hodaň B., Dohnal T., *Rekreologie*, Hanex, Olomouc 2005. [2] Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2007. [3] Frömel K., Formánková S., Sallis J.F., Physical activity and sport preferences of 10 to 14-year-old children: A 5-year prospective study, *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 2002, 32 (1), 11–16. [4] Drabik J., Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako miernik zdrowia człowieka, AWF, Gdańsk 1997. [5] Woynarowska B., Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, *Forum Profilaktyki*, 2008, 3 (12), 5. [6] Corbin C.B., Corbin W.R., Welk K.A., Welk G.J., Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zys i S-ka, Poznań 2007. [7] Biddle S.J., Soos I., Hamar P., Sandor I., Simonek J., Karsai I., Physical activity and sedentary behaviours in youth: Data from three Central-Eastern European countries, *Eur J Sport Science*, 2009, 9 (5), 295–301. [8] Hardman K., Physical education in schools: a global perspective, *Kinesiology*, 2008, 40, 5–28. [9] Lee S., Burgeson C., Fulton J., Spain C., Physical education and physical activity: results from the school health policies and programs study 2006, *J School Health*, 2007, 8, 435–463. [10] Mazur J., Małkowska-Szutnik A., Wyniki badań HBSC 2010. Raport techniczny, IMiD, Warszawa 2011. [11] Pawlicka A., Żądamy wychowania fizycznego bez ocen, *Przekrój*, 2007, 35, dostępne w Internecie: <http://wiadomosci.wp.pl/kat,9811,title,Zadamy-WF-bez-ocen,wid,9154484,wiadomosc.html?ticaid=1fe64> [data dostępu: 12.01.2012]. [12] Informacja o wynikach kontroli. Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych, NIK, Warszawa 2010. [13] Zaustowska B., Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego w opinii uczniów i lekarzy, *Lider*, 2007, 12, 25–27. [14] Dobosz J., Trzcinińska T., Kto i dlaczego nie ćwiczy na lekcjach wf?, *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2000, 2–3, 81–85. [15] Tomik R., Wiśniewski P., Zjawisko unikania ćwiczeń ruchowych podczas lekcji wychowania fizycznego przez uczniów szkół podstawowych, [w:] Ślężyński J. (red.), *Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, AWF, Katowice 2011, 201–213. [16] Pośpiech J., Physical education and school sport from the European perspective, comparative study, PWSZ, Racibórz 2006. [17] Tomik R., Zasięg i rodzaje pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno-sportowych w polskich szkołach w świetle badań pilotażowych, *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 2011, 35, 175–179. [18] Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2009/2010, GUS, Warszawa 2010. [19] Tomik R., Zasięg i rzeczywiste funkcje uczniowskich klubów w sporcie szkolnym w Polsce, AWF, Katowice 2008. [20] Mazur J., Woynarowska B., Koło H., Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce, IMiD, Warszawa 2007.