

**KULTURA FIZYCZNA i EDUKACJA  
ZDROWOTNA**

**Wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА та ОЗДОРОВЧЕ  
ВИХОВАННЯ**

**Вибрані питання в педагогічному аспекті**

**PHYSICAL CULTURE and HEALTH EDUCATION**  
**Selected issues in the pedagogical aspect**

*Redakcja naukowa / Наукове редагування / Edited by*

**Dariusz W. Skalski**  
**Bogdan M. Kindzer**

Starogard Gdański 2021

# **Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim**

**Konsultant naukowy monografii / Науковий консультант монографії  
/ Scientific consultant of the monograph:**  
prof. dr hab. n. ped. Oksana Zabolotna

**Redakcja naukowa / Наукове редагування / Edited by:**  
Dariusz W. Skalski, Bogdan M. Kindzer

**Recenzja/ Огляд / Reviewers:** Ewa Zieliński (dr n. o zdrowiu, profesor)

**Sekretarz redakcji / Секретар редакції / Assistant editor:** Dariusz W. Skalski

**Korekta, skład i łamanie / Корекція, склад і розрив / Correction, composition and  
breaking:**

Halina Muchowska – Skalska (filolog), Dariusz W. Skalski i Bogdan M. Kindzer

**Okładka / Обкладинка / Cover:** Dariusz W. Skalski i Bogdan M. Kindzer

© Copyright by Pomorska Szkoła Wyższa, Ul. Kościuszki 112/114, 83-200 Starogard Gdański  
Żadna część tej publikacji nie może być kserowana, reprodukowana, zapisywana w jakimkolwiek systemie przechowywania informacji, przekazywana w jakiegokolwiek – mechanicznej, fotograficznej, elektronicznej lub innej – formie zapisu bez pisemnej zgody właściciela praw.

**© The Author(s) 2021**

These monographs are published with Open Access at Pomeranian Academy in Starogard Gdański. Open Access These articles are 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. Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). Noncommercial — You may not use this work for commercial purposes. Share Alike — If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.

Zawartość tej monografii jest objęta – Creative Commons Uznanie  
Autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 3.0

Liczba znaków: 303 431 (ze streszczeniami i okładką).  
Liczba grafik: 40 x 1 000 znaków (ryczałt) = 40 000 znaków.  
Razem: Liczba znaków: 343 431  
(ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 8, 585 arkuszy wydawniczych.  
Number of characters: 303 431 (with abstracts).  
Number of images: 40 x 1 000 characters (lump sum) = 40 000 characters.  
Total: Number of characters: 343 431 (with abstracts, summaries  
and graphics) = 8, 585 sheets publications.

Pomorska Szkoła Wyższa, Ul. Kościuszki 112/114, 83-200 Starogard Gdański

**ISBN 978-83-89481-45-0**

## **SPIS TREŚCI (ЗМІСТ)**

### **OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH / ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ / FROM SCIENTIFIC EDITORS**

Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer..... 8

### **WSTĘP / ВСТУП / ADMISSION**

Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer..... 10

### **Rozdział 1 (Розділ 1)**

#### ***OCENA ORGANIZACJI ZAJĘĆ Z KULTURY FIZYCZNEJ NA POZIOMIE PONADPROSTAWOWYM – BADANIA SONDAŻOWE***

#### ***ОЦІНКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОЧАТКОВОМУ РІВНІ – НА ОСНОВІ ОПИТУВАНЬ***

#### ***ASSESSMENT OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE SECONDARY LEVEL - SURVEY RESEARCH***

Dariusz Skalski, Oksana Zabolotna, Damian Kowalski, Bogdan Kindzer..... 13

### **Rozdział 2 (Розділ 2)**

#### ***KULTURA FIZYCZNA A WSPÓŁCZESNY STYL ŻYCIA***

#### ***ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СУЧАСНИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ***

#### ***PHYSICAL CULTURE AND CONTEMPORARY LIFESTYLE***

Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer, Elżbieta Skalska, Karolina Brzoskowska ..... 30

### **Rozdział 3 (Розділ 3)**

#### ***WSKAŹNIKI BIOIMPEDANSOMETRII MŁODYCH BOKSERÓW W WIEKU 10-13 LAT W OKRESIE PRZYGOTOWAWCZYM DO ROCZNEGO MAKROCYKLU***

#### ***ПОКАЗНИКИ БІОІМПЕДАНСОМЕТРІЇ В БОКСЕРІВ-ЮНАКІВ ВІКОМ 10-13 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ***

#### ***INDICATORS OF BIOIMPEDANSOMETRY OF YOUNG BOXERS AGED 10-13 YEARS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE***

Сергій Нікітенко, Михайло Кокотайло, Анатолій Никитенко,  
Богдан Кіндзер .....47

## **Rozdział 4 (Розділ 4)**

### **AGRESJA MŁODZIEŻY A BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE**

#### **МОЛОДІЖНА АГРЕСІЯ І БЕЗПЕКА ЗДОРОВ'Я**

#### **AGGRESSION OF YOUTH AND HEALTH SECURITY**

Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer, Karolina Brzoskowska, Elżbieta Skalska,  
Natalia Nesterchuk .....65

## **Rozdział 5 (Розділ 5)**

### **SPORT W GALICJI WSCHODNIEJ (druga połowa XIX w. – początek XX w.)**

#### **СПОРТ В СХІДНІЙ ГАЛИЧИНІ (др. пол. XIX – поч. XX ст.)**

#### **SPORT IN EASTERN GALICIA (the second half of the XIX century – beginning of the XX century)**

Зореслава Захожай ..... 80

## **Rozdział 6 (Розділ 6)**

### **WYBRANE ZAGADNIENIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI NORDIC WALKING W OKRESIE PANDEMII**

#### **ВИБРАНІ ПИТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ**

#### **SELECTED ISSUES OF HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION OF NORDIC WALKING DURING A PANDEMIC**

Dariusz Skalski, Damian Kowalski, Igor Grygus, Bogdan Kindzer ..... 89

## **Rozdział 7 (Розділ 7)**

### **ZACHOWANIA KONSUMENTÓW W OKRESIE PANDEMII (CERTYFIKACJA KOSMETYKÓW I ICH WPŁYW NA ZACHOWANIA KONSUMENCKIE I POSTRZEGANIE MARKI)**

#### **ПОВЕДІНКА СПОЖИВАЧА В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ (КОСМЕТИЧНА СЕРТИФІКАЦІЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОВЕДІНКУ СПОЖИВАЧА ТА СПРИЙНЯТТЯ БРЕНДУ)**

#### **CONSUMER BEHAVIOR IN A PANDEMIC PERIOD (COSMETIC CERTIFICATION AND THEIR EFFECT ON CONSUMER BEHAVIOR AND BRAND PERCEPTION)**

Natalia Gniadek, Joanna Winter ..... 104

## **Rozdział 8 (Розділ 8)**

***DZIAŁALNOŚĆ KONKURENCYJNA W KARATE KYOKUSHINKAI PODCZAS  
KWARANTANNY RELACJE ZWIĄZANE Z PANDEMIĄ  
ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ ПІД ЧАС  
КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПАНДЕМІЄЮ  
COMPETITIVE ACTIVITIES IN KARATE KYOKUSHINKAI DURING QUARANTINE  
PANDEMIC RELATIONS***

Bogdan Kindzer, Vasil Matviyiv, Yaroslav Kovalchuk, Aleksandr Khatsayuk,  
Dariusz Skalski, Halyna Kindzer ..... 125

## **Rozdział 9 (Розділ 9)**

***OBRAZ SIEBIE ORAZ SAMOOCENA STUDENTÓW  
ОСОБИСТЕ БАЧЕННЯ ТА САМООЦІНКА УЧНІВ  
SELF-IMAGE AND SELF-ESTEEM OF STUDENTS***

Marek Graczyk, Dariusz Skalski, Damin Kowalski, Bogdan Kindzer ..... 137

***INFORMACJE O AUTORACH / ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ / INFORMATION  
ABOUT THE AUTHORS*** ..... 157

***SERDECZNIE POLECAMY / РЕКОМЕНДУЄМО ВІД ЩИРОГО СЕРЦЯ / WE  
RECOMMEND***

Богдан Кіндзер, Даріуш Скальські ..... 160

# OCENA ORGANIZACJI ZAJĘĆ Z KULTURY FIZYCZNEJ NA POZIOMIE PONADPODSTAWOWYM – BADANIA SONDAŻOWE

## ОЦІНКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПОЧАТКОВОМУ РІВНІ – НА ОСНОВІ ОПИТУВАНЬ

### ASSESSMENT OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE SECONDARY LEVEL - SURVEY RESEARCH

Dariusz Skalski<sup>1</sup>, Oksana Zabolotna<sup>2</sup>, Damian Kowalski<sup>1</sup>, Bogdan Kindzer<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej - Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego, Polska*

<sup>2</sup> *Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tyuczyny w Umaniu, Ukraina*

<sup>3</sup> *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina*

**Słowa kluczowe:** kultura fizyczna, wychowanie fizyczne, lekcje, zajęcia sportowe, młodzież szkolna.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, уроки, спортивні заходи, школярі.

**Key words:** physical education, physical education, lessons, sports activities, school youth.

#### **Streszczenie**

Regularna aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, neutralizuje stres, kształtuje ciało i pozwala na regularne odnawianie sił fizycznych i psychicznych. Ważną rolę w tworzeniu tak istotnego dla zdrowego życia kanonu postępowania pełni szkoła. To właśnie w szkole, na lekcjach wychowania fizycznego, promujemy aktywność i możemy wyrabiać całonocne nawyki zdrowotne uczniów. Twórcy podstawy programowej scharakteryzowali szkolny przedmiot wychowanie fizyczne i wyrazili oczekiwania związane z jego realizacją: Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie.

#### **Резюме**

Регулярна фізична активність зміцнює здоров'я, нейтралізує стрес, формує тіло і дозволяє регулярно відновлювати фізичні та розумові сили. Школа відіграє важливу роль у формуванні канону поведінки, вкрай необхідного для здорового життя. Саме

в школі, під час уроків фізкультури, ми сприяємо розвитку активності та формуємо звички в учнів здорового способу життя. Автори основної навчальної програми охарактеризували шкільний предмет фізичне виховання та очікують результатів від її впровадження: Фізичне виховання виконує важливі освітні, розвиваючі та оздоровчі функції: підтримує фізичний, розумовий, інтелектуальний та соціальний розвиток учнів та формує звичку до фізичної діяльності та охорони здоров'я протягом періоду усього життя, підтримує ефективність навчального процесу та відіграє провідну роль у медичному вихованні учнів. Очікування від сучасного фізичного виховання вимагають нових стандартів підготовки учнів до фізичної активності протягом усього життя та постійної турботи про здоров'я.

### **Summary**

Regular physical activity promotes health, neutralizes stress, shapes the body and allows you to regularly renew physical and mental strength. School plays an important role in creating a canon of conduct so essential for a healthy life. It is at school, during physical education lessons, that we promote activity and we can develop lifelong health habits of students. The creators of the core curriculum characterized the school subject physical education and expressed expectations related to its implementation: Physical education has important educational, developmental and health functions: it supports the physical, mental, intellectual and social development of students, and shapes the habit of physical activity and care for health throughout their lives. , supports the effectiveness of the learning process and plays a leading role in the health education of students. Expectations towards modern physical education require new standards of preparing students for lifelong physical activity and care for health.

### **Wstęp**

Regularna aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, neutralizuje stres, kształtuje ciało i pozwala na regularne odnawianie sił fizycznych i psychicznych. Ważną rolę w tworzeniu tak istotnego dla zdrowego życia kanonu postępowania pełni szkoła [4]. To właśnie w szkole, na lekcjach wychowania fizycznego, promujemy aktywność i możemy wyrabiać całonocne nawyki zdrowotne uczniów. Twórcy podstawy programowej scharakteryzowali szkolny przedmiot wychowanie fizyczne i wyrazili oczekiwania związane z jego realizacją: Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie [2]. Wychowa-

nie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia) [7]. W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Uznając znaczenie szkolnego wychowania fizycznego, ustawodawca zapewnił, że przedmiot ten jest nauczany w wymiarze 4 godzin lekcyjnych w tygodniu dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej oraz 3 godzin lekcyjnych tygodniowo dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowej [10]. Podstawa programowa oraz warunki realizacji zajęć wychowania fizycznego wprowadzają szereg rozwiązań mających na celu zwiększenie ich atrakcyjności i skuteczności. Obowiązujące przepisy oświatowe stwarzają szerokie możliwości skutecznej realizacji wychowania fizycznego w szkole [8]. Kluczową rolę w ich prawidłowym wykorzystaniu odgrywają dyrektorzy szkół i nauczyciele wychowania fizycznego, wspierani przez rodziców, metodyków i organizacje oświatowe. Podstawa programowa czerpie z koncepcji health-related fitness [1]. Standardami szkolnymi stają się gry i zabawy sportowe z różnych stron świata oraz stosowanie nowoczesnych technologii informacyjnych, wspierających aktywność fizyczną. Celem wychowania fizycznego jest nabycie przez uczniów praktycznych umiejętności, wiedzy i postaw, które zostaną wykorzystane w kształtowaniu świadomości w zakresie troski o ciało i zdrowie [7]. Sukcesem szkolnego wychowania fizycznego są zdrowi, aktywni fizycznie uczniowie, nastawieni na rozwój osobisty. Oczekiwania związane z realizacją współczesnych zajęć wychowania fizycznego Wychowanie fizyczne – poprzez aktywność fizyczną – powinno przygotowywać do prowadzenia zdrowego stylu życia. Nie chodzi tu tylko o podtrzymywanie dobrego stanu zdrowia obecnie i w przyszłości, ale także o wspomaganie osiągania sukcesów życiowych przez uczniów. Zadaniem wychowania fizycznego jest tworzenie pozytywnego podejścia do aktywności fizycznej, bez względu na warunki i możliwość [11]. Mając na uwadze wymagania współczesności, nowa podstawa programowa zakłada:

- wieloaspektowe podejście wychowania fizycznego w przygotowaniu do zdrowego stylu życia, w którym wiodącą rolę pełni różnorodność prowadzonych zajęć,



- koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowaną na zdrowie (health related fitness), zgodnie z którą sprawność fizyczna obejmuje: funkcje krążeniowo-oddechowe, względną szczupłość ciała, siłę mięśniową, wytrzymałość i gibkość,
- cele aksjologiczne (wychowanie ku wartościom), które powinny zostać zaadaptowane do wychowania fizycznego.

Wymagania szczegółowe, zawarte w podstawie programowej wychowania fizycznego, zostały pogrupowane w bloki tematyczne, realizowane na poszczególnych etapach edukacyjnych. W klasach I–III szkoły podstawowej podstawa przewiduje:

- osiągnięcia w zakresie sprawności motorycznych,
- osiągnięcia w zakresie różnych form rekreacyjno-sportowych,
- osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia.

W pozostałych klasach szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowej podstawa zakłada:

- rozwój fizyczny i sprawność fizyczną – zawiera treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności uczniów,
- aktywność fizyczną – co oznacza treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych, zarówno tradycyjnych, jak i nowoczesnych, regionalnych, narodowych i z innych kręgów kulturowych oraz przewidywanie wykorzystania technologii komputerowych do planowania i monitorowania aktywności fizycznej,
- bezpieczeństwo w aktywności fizycznej – zawiera treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego,
- edukacja zdrowotna – obejmuje zagadnienia zdrowia i diagnozowania jego stanu, w kontekście zapobiegania chorobom cywilizacyjnym,
- kompetencje społeczne – zawiera treści dotyczące umiejętności kształtowania własnego rozwoju oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Do podstawy programowej wprowadzono między innymi: • nowoczesne formy aktywności fizycznej,
- formy aktywności z różnych krajów – np. hinduskie kabbadi, brazylijska capoeira, kanadyjski lacrosse, afrykańskie juksej,

- formy aktywności z rejonów zamieszkania uczniów – jako zalecane.

W ramach wychowania fizycznego proponuje się wykorzystywanie popularnych aplikacji sportowych, wspierających regularną aktywność fizyczną, np. Endomondo, MapMyRide, Nike+GPS, RunKeeper, Sports Tracker, Workout Trainer, Zeopoxa Bieganie & Jogging. Zaleca się także wykorzystywanie gier komputerowych, które coraz częściej – szczególnie w wersjach na konsole do gier – wymagają od gracza wykonywania określonych aktywności, rejestrowanych przez kamerę lub kontrolery ruchu. Są to np. różne gry symulujące rozgrywki sportowe, jak Sport Champions oraz wymagające wykonywania określonych kroków tanecznych, jak Dance Star czy Just Dance. Edukacja zdrowotna może być realizowana poprzez wykorzystanie metod i technik aktywizujących, takich jak: dyskusja, wchodzenie w rolę, rozwiązywanie i analizowanie problemów, metoda projektów, stacje zadaniowe, portfolio, metoda wizualizacji, technika „narysuj i napisz” [13].

Program nauczania stanowi opis sposobu realizacji celów kształcenia oraz treści nauczania ustalonych w podstawie programowej. Poprawny pod względem merytorycznym i dydaktycznym program nauczania zawiera:

- treści zgodne z treściami nauczania zawartymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego,
- sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania, z uwzględnieniem możliwości indywidualizacji pracy w zależności od potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków, w jakich program będzie realizowany,
- kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć ucznia.

Program nauczania jest komplementarny z innymi programami nauczania, składającymi się na szkolny zestaw programów nauczania – tak aby zestaw ten uwzględniał całość podstawy programowej kształcenia ogólnego, ustalonej dla danego etapu edukacyjnego. Nauczyciel, dokonując wyboru programu nauczania oraz dyrektor podejmujący decyzję o dopuszczeniu do stosowania programu nauczania powinni sprawdzić między innymi:

- zgodność programu z treściami nauczania przewidzianymi w podstawie programowej,
- uwzględnienie potrzeb i zainteresowań uczniów oraz specyfiki szkoły,

- posiadanie przez nauczycieli kompetencji niezbędnych do realizacji programu,
- posiadanie przez szkołę warunków do prowadzenia zajęć – sprzętu i infrastruktury.

Warunkiem atrakcyjności zajęć z kultury fizycznej jest ich urozmaicenie przez różnego rodzaju sposoby prowadzenia zajęć [6]. Ciekawym rozwiązaniem, pozwalającym na realizację zajęć dostosowanych do potrzeb i zainteresowań dzieci i młodzieży, są zajęcia do wyboru przez uczniów. Prowadzenie zajęć wychowania fizycznego poza systemem lekcyjnym, w formie zajęć do wyboru przez uczniów, wprowadza rozporządzenie w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego [9]. Realizacja takich zajęć polega na odejściu od lekcji, w której uczestniczy grupa uczniów zwana klasą, na rzecz zajęć prowadzonych dla grupy uczniów posiadających wspólne zainteresowania i pasje. Możliwość prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w formie zajęć do wyboru przez uczniów nie dotyczy klas I–III szkoły podstawowej. Rozporządzenie przewiduje zarówno realizowanie wszystkich zajęć w formie klasowo-lekcyjnej, jak i prowadzenie jednej lub dwóch godzin lekcyjnych w formie zajęć do wyboru przez uczniów. Przepisy dopuszczają łącznie zajęć do wyboru przez uczniów w okresie nie dłuższym niż 4 tygodnie. Oznacza to dodatkowe możliwości, na przykład realizowanie w szkole ponadpodstawowej jednej godziny tygodniowo lub w szkole podstawowej w klasach IV–VIII dwóch godzin tygodniowo zajęć w formie tradycyjnej (sala gimnastyczna, yeren, ...), a także jednej godziny zajęć do wyboru przez uczniów oraz dodatkowo jednych w miesiącu czterogodzinnych zajęć do wyboru przez uczniów, na przykład w formie wycieczki rowerowej. Prowadzenie wychowania fizycznego również w formie zajęć do wyboru umożliwia uczniom udział w preferowanych przez nich zajęciach nawet wtedy, gdy ich koleżanki i koledzy mają inne zainteresowania ruchowe. Nauczyciele, dzięki dostosowaniu realizowanego programu nauczania do potrzeb, możliwości i oczekiwań uczniów, mogą uatrakcyjnić zajęcia i tym samym zachęcać uczniów do aktywnego w nich udziału. Jednak dobór programu i stosowanych narzędzi nauczania musi być poprzedzony diagnozą.

## Metodologia badań

Badanie przeprowadzono w celu uzyskania opinii uczniów o zajęciach z obszaru „Kultura Fizyczna”. Opinia ta ma posłużyć nauczycielowi do takiego ulepszenia sposobu prowadzenia zajęć oraz doboru treści (w ramach programu nauczania), aby jak najbardziej odpowiadały one uczniom.

Kwestionariusz skierowany jest do uczniów II klasy liceum profilowanego (*Podstawy Przedsiębiorczości*). Kwestionariusz wypełniony został pod koniec czwartego semestru nauki z obszaru zajęć „Kultura Fizyczna” (maj / czerwiec 2019). W badanej szkole realizowanych jest kilka form z kultury fizycznej.

W celu uzyskania odpowiedzi na problem określony w „celu badania” pytania postawione w kwestionariuszu podzielono na cztery obszary tak, aby poznać:

1. Czy organizacja zajęć podoba się uczniom?
2. Czy przedstawiane tematy są zrozumiałe i ciekawe dla uczniów?
3. Jak uczniowie odbierają nauczyciela?
4. Czy uczniowie uważają, że zdobyte wiadomości na lekcjach przydadzą się im w przyszłości?

Badanie zostanie przeprowadzone za pomocą kwestionariusza, składającego się z 16 pytań z możliwością wyboru jednej z pięciu odpowiedzi (pytania ze skalowaniem w wersji Likerta). Wyboru takiego narzędzia dokonano z kilku względów:

- na przeprowadzenie tego badania zostało przeznaczone niewiele czasu (15 min), a więc należało wybrać prostą i zrozumiałą dla ucznia formę,
- kwestionariusz nie wymagał samodzielnego formułowania odpowiedzi, co zachęcało uczniów do odpowiedzi na więcej pytań niż w przypadku pytań otwartych,
- uczniowie mogli swobodnie wyrażać swoje opinie, gdyż nie czuli zagrożenia, że ich pismo zostanie rozszyfrowane przez nauczyciela (zapewniono anonimowość).

W przeprowadzonych badaniach autorzy celowo pominęli metodykę prowadzenia zajęć z kultury fizycznej, a skupili się na szeroko pojętej **organizacji zajęć** w czterech obszarach: *atrakcyjność zajęć, zrozumiałość tematów zajęć, odbiór nauczyciela prowadzącego i zdobyte wiadomości na lekcjach przydadzą się im w przyszłości.*

Tabela nr 1. Organizacja zajęć – wzór kwestionariusza.

Lp.	Wyszczególnienie	TAK	Raczej TAK	Nie mam zdania	Raczej NIE	NIE
1.	Tempo prowadzenia lekcji dostosowane jest do moich możliwości.					
2.	Moim zdaniem czas na lekcji jest dobrze wykorzystany.					
3.	Podoba mi się forma prowadzenia zajęć przez nauczyciela.					
4.	Zajęcia są dla mnie ciekawsze, gdy nauczyciel wykorzystuje także rzutnik, materiały wideo itp.					
5.	Treść zajęć jest jasna i zrozumiała.					
6.	Tematy lekcji są ciekawe.					
7.	W zrozumieniu przedstawianych treści pomagają mi przywoływane przez nauczyciela przykłady.					
8.	Przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspakają moją ciekawość.					
9.	Nauczyciel zachęca do zadawania pytań na lekcji.					
10.	Gdy mam wątpliwości lub czegoś nie rozumiem, pytam nauczyciela.					
11.	Zrozumienie nauczyciela sprawia mi problem.					
12.	Boję się wyrażać swoje opinie i spostrzeżenia na lekcji.					
13.	Wiedza zdobyta na lekcjach przyda mi się w przyszłości.					

14.	Pogłębiam wiadomości uzyskane na lekcjach poprzez czytanie, oglądanie programów edukacyjnych, internet itp.					
15.	Dzięki lekcjom dowiedziałam/em się o wielu ciekawych sprawach.					
16.	Chodzę na lekcje i robię tylko tyle ile wymaga ode mnie nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot.					

### Zestawienie wyników badań

Badanie zostało przeprowadzone wśród grupy 28 uczniów, którzy odpowiedzieli na wszystkie pytania zawarte w kwestionariuszu.

Tabela nr 2. Zestawienie wyników badań.

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Tempo prowadzenia lekcji dostosowane jest do moich możliwości.	9	10	2	4	3	<b>2,64</b>
2.	Moim zdaniem czas na lekcji jest dobrze wykorzystany.	7	11	5	3	2	<b>2,64</b>
3.	Podoba mi się forma prowadzenia zajęć przez nauczyciela.	8	10	6	2	2	<b>2,71</b>
4.	Zajęcia są dla mnie ciekawsze, gdy nauczyciel wykorzystuje także rzutnik, materiały wideo itp.	14	5	2	3	4	<b>2,79</b>
5.	Treść zajęć jest jasna i zrozumiała.	9	12	6	0	1	<b>3,00</b>

6.	Tematy lekcji są ciekawe.	1	13	7	6	1	<b>2,46</b>
7.	W zrozumieniu przedstawianych treści pomagają mi przywoływane przez nauczyciela przykłady.	23	2	2	1	0	<b>3,68</b>
8.	Przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspakajają moją ciekawość.	5	7	5	5	6	<b>2,00</b>
9.	Nauczyciel zachęca do zadawania pytań na lekcji.	9	8	4	5	2	<b>2,61</b>
10.	Gdy mam wątpliwości lub czegoś nie rozumiem, pytam nauczyciela.	6	7	4	5	6	<b>2,07</b>
11.	Zrozumienie nauczyciela sprawia mi problem.	7	0	3	11	7	<b>2,39</b>
12.	Boję się wyrażać swoje opinie i spostrzeżenia na lekcji.	4	4	2	9	9	<b>2,54</b>
13.	Wiedza zdobyta na lekcjach przyda mi się w przyszłości.	10	8	6	1	3	<b>2,75</b>
14.	Pogłębiam wiadomości uzyskane na lekcjach poprzez czytanie, oglądanie programów edukacyjnych, internet itp.	0	1	5	7	15	<b>0,71</b>
15.	Dzięki lekcjom dowiedziałam/em się o wielu ciekawych sprawach.	6	7	8	6	1	<b>2,39</b>
16.	Chodzę na lekcje i robię tylko tyle ile wymaga ode mnie nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot.	9	12	2	1	4	<b>1,25</b>

Uwagi:

Przy obliczaniu średniej przyjęto następujące wartości dla poszczególnych odpowiedzi:

- dla pytań od 1-10 i 13-15: tak – 4 pkt, raczej tak – 3 pkt, nie mam zdania – 2 pkt, raczej nie – 1 pkt, nie – 0 pkt
- dla pytań 11,12 i 16: tak – 0 pkt, raczej tak – 1 pkt, nie mam zdania - 2 pkt, raczej nie - 3 pkt, nie – 4 pkt

### Analiza wyników

Kwestionariusz został skonstruowany w taki sposób, aby można było uzyskać odpowiedzi na cztery pytania zadane powyżej. Analizę wyników zostanie podzielona zatem na cztery obszary, zgodne z zadawanymi pytaniami.

Tabela nr 3. *Obszar 1: Organizacja zajęć – atrakcyjność zajęć.*

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Tempo prowadzenia lekcji dostosowane jest do moich możliwości.	9	10	2	4	3	<b>2,64</b>
2.	Moim zdaniem czas na lekcji jest dobrze wykorzystany.	7	11	5	3	2	<b>2,64</b>
3.	Podoba mi się forma prowadzenia zajęć przez nauczyciela.	8	10	6	2	2	<b>2,71</b>
4.	Zajęcia są dla mnie ciekawsze, gdy nauczyciel wykorzystuje także rzutnik, materiały wideo itp.	14	5	2	3	4	<b>2,79</b>

Wnioski:

- większość uczniów uważa, że tempo prowadzenia lekcji jest dostosowane do ich możliwości,



- większość uczniów wyraziła opinię, że czas na lekcji jest dobrze wykorzystany (krzywa natężenia wysiłku),
- prawie 2/3 uczniów odpowiedziało, że podoba się im forma prowadzenia zajęć,
- ponad 2/3 uczniów odpowiedziało, że zajęcia są dla nich ciekawsze, gdy nauczyciel wykorzystuje też rzutnik, materiały wideo itp.

Biorąc pod uwagę uzyskane odpowiedzi na pytania szczegółowe, można wnioskować, że organizacja zajęć podoba się uczniom. Będąc uczestnikiem zajęć zaobserwowaliśmy, że nauczyciel często wykorzystuje też rzutnik, a także inne pomoce dydaktycznymi, co przyjmowane jest z zadowoleniem ze strony uczniów. Odpowiedź na pytanie czwarte potwierdziła jedynie to, że taki sposób prowadzenia zajęć jest dla uczniów ciekawy, a więc należy go kontynuować.

Tabela nr 4. *Obszar 2: Organizacja zajęć – zrozumiałość tematów zajęć.*

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Treść zajęć jest jasna i zrozumiała.	9	12	6	0	1	<b>3,00</b>
2.	Tematy lekcji są ciekawe.	1	13	7	6	1	<b>2,46</b>
3.	W zrozumieniu przedstawianych treści pomagają mi przywoływane przez nauczyciela przykłady.	23	2	2	1	0	<b>3,68</b>
4.	Przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspakajają moją ciekawość.	5	7	5	5	6	<b>2,00</b>

#### Wnioski:

- 75% uczniów uważa, że treść zajęć jest jasna i zrozumiała,
- połowa uczniów określiła lekcje jako ciekawe,
- 86% uczniów wyraziła opinię, że w zrozumieniu przedstawianych treści pomagają im przywoływane przez nauczyciela przykłady,
- odpowiedzi na pytanie ósme rozkładają się podobnie: 12 uczniów uważa, że przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspokajają ich ciekawość, 11 uczniów – odpowiada odwrotnie, natomiast 5 nie miało zdania.

Biorąc pod uwagę uzyskane odpowiedzi na pytania szczegółowe, można wnioskować, że treść zajęć postrzegana jest przez uczniów jako jasna i zrozumiała, a dla połowy z nich nawet ciekawa. Przywoływane przez nauczyciela w trakcie przekazywania wiadomości przykłady „z życia wzięte” zdecydowanie pomagają uczniom zrozumieć przedstawiane treści. Udział w zajęciach - przedmiot ten pozwala w wielu przypadkach odnieść się do przykładów zaczerpniętych z życia codziennego. Nauczyciel wykorzystuje te przykłady dla przyswojenia uczniom określonych wiadomości. Odpowiedzi uzyskane na pytanie siódme potwierdzają trafność stosowania takiej formy przekazywania treści. Na ostatnie pytanie z tej grupy pytań, odpowiedzi uczniów rozkładają się prawie równomiernie. Odpowiadając na pytanie, czy przedstawione w ramach tematu wiadomości są wyczerpujące i zaspokajają moją ciekawość, uczniowie mieli podzielone zdania. Prawdopodobnie wynika, to z indywidualnego zainteresowania uczniów lekcjami - zajęciami „kultury fizycznej” (wychowanie fizyczne, turystyka rowerowa, zajęcia terenowe, ...): dla jednych przekazane wiadomości są ciekawe, ale wystarczające, inni z przyjemnością dowiedzieliby się więcej. Zdaniem autorów, w tej sytuacji nauczyciel musi znaleźć tzw. „złoty środek”.

Tabela nr 5. *Obszar 3: Organizacja zajęć – odbiór nauczyciela prowadzącego.*

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Nauczyciel zachęca do zadawania pytań na lekcji.	9	8	4	5	2	<b>2,61</b>
2.	Gdy mam wątpliwości lub czegoś nie rozumiem, pytam nauczyciela.	6	7	4	5	6	<b>2,07</b>
3.	Zrozumienie nauczyciela sprawia mi problem.	7	0	3	11	7	<b>2,39</b>
4.	Boję się wyrażać swoje opinie i spostrzeżenia na lekcji.	4	4	2	9	9	<b>2,54</b>

Wnioski:

- 60% uczniów twierdzi, że nauczyciel zachęca do zadawania pytań,
- prawie połowa uczniów odpowiedziała, że gdy ma wątpliwości lub czegoś nie rozumie, to pyta nauczyciela,
- większość uczniów nie ma problemu ze zrozumieniem nauczyciela,
- prawie 2/3 uczniów nie boi się wyrażać swoich opinii i spostrzeżeń na lekcji.

Biorąc pod uwagę uzyskane odpowiedzi na pytania szczegółowe, można wnioskować, że relacje uczniowie – nauczyciel układają się raczej poprawnie. Większość uczniów nie ma problemu ze zrozumieniem nauczyciela, a także bez obaw wyraża swoje opinie i spostrzeżenia na lekcji. Ponadto większość uczniów stwierdziła także, że nauczyciel zachęca do zadawania pytań, jednak nie wszyscy uczniowie korzystają z tego prawa, gdyż nie zawsze pytają nauczyciela, gdy mają wątpliwości lub czegoś nie rozumieją. Być może spowodowane jest to tym, że przekazywane treści nie są zbyt skomplikowane i ewen-

tualne wątpliwości uczniowie wyjaśniają sobie we własnym gronie. Uwzględniając spostrzeżenia z lekcji, mogą stwierdzić, że uczniowie i nauczyciel znaleźli „wspólny język” i raczej nie mają problemów z komunikowaniem się. Nauczyciel jest pozytywnie odbierany przez większość uczniów.

Tabela nr 6. *Obszar 4*: Organizacja zajęć – zdobyte wiadomości na lekcjach przydadzą się im w przyszłości.

Lp.	Wyszczególnienie	TAK (4)	Raczej TAK (3)	Nie mam zdania (2)	Raczej NIE (1)	NIE (0)	Średnia ocena
1.	Wiedza zdobyta na lekcjach przyda mi się w przyszłości.	10	8	6	1	3	<b>2,75</b>
2.	Pogłębiam wiadomości uzyskane na lekcjach poprzez czytanie, oglądanie programów edukacyjnych, internet itp.	0	1	5	7	15	<b>0,71</b>
3.	Dzięki lekcjom dowiedziałam/em się o wielu ciekawych sprawach.	6	7	8	6	1	<b>2,39</b>
4.	Chodzę na lekcje i robię tylko tyle ile wymaga ode mnie nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot.	9	12	2	1	4	<b>1,25</b>

Wnioski:

- prawie 2/3 uczniów twierdzi, że wiedza zdobyta na lekcjach przyda im się w przyszłości,
- prawie połowa uczniów uważa, że dzięki lekcjom dowiedziała się o wielu ciekawych sprawach,

- 75% uczniów chodzi na lekcje i robi tylko tyle ile wymaga od nich nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot,
- zdecydowana większość uczniów nie pogłębia wiadomości uzyskanych w szkole poprzez czytanie, oglądanie programów edukacyjnych, internet itp.

Biorąc pod uwagę uzyskane odpowiedzi na pytania szczegółowe, można wnioskować, że pomimo tego, że większość uczniów uważa, że zdobyta wiedza na zajęciach z obszaru „Kultury Fizycznej” przyda im się w przyszłości, to jednak chodzą oni na lekcje i robią tylko tyle ile wymaga od nich nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot. Nie są oni zainteresowani także pogłębianiem wiedzy we własnym zakresie. Ten fakt z pewnością jest ważną informacją dla nauczyciela. Prawdopodobnie uczniowie nie mają motywacji do tego, żeby robić więcej niż wymaga od nich nauczyciel. Być może należałoby jeszcze silniej akcentować przydatność wiedzy z szeroko pojętej kultury fizycznej w codziennym życiu każdego człowieka i znaleźć sposób, aby zachęcić uczniów do samodzielnego zgłębiania tej wiedzy.

### **Podsumowanie analizy wyników i propozycje wykorzystania wyników badania w pracy nauczyciela**

Celem badania było uzyskanie opinii uczniów o zajęciach z obszaru zajęć „Kultura Fizyczna”. Opinia ta ma posłużyć nauczycielom do takiego ulepszenia sposobu prowadzenia zajęć oraz doboru treści (w ramach programu nauczania), aby jak najbardziej odpowiadały one uczniom. Na podstawie przeprowadzonego badania autorzy stwierdzają, że sposób prowadzenia zajęć przez nauczyciela jest dla uczniów ciekawy, a więc należy go kontynuować, wykorzystując różne pomoce dydaktyczne. Ponadto treść zajęć postrzegana jest przez uczniów jako jasna i zrozumiała. Relacje pomiędzy uczniami a nauczycielem układają się poprawnie. Uczniowie uważają, że zdobyta wiedza na lekcjach – zajęciach z obszaru „Kultury Fizycznej” przyda im się w przyszłości. Niepokojący jest jedynie fakt, iż uczniowie odpowiedzieli, że chodzą na lekcje i robią na nich tylko tyle ile wymaga od nich nauczyciel, aby zaliczyć przedmiot. Autorzy uważają, że ten fakt powinien być ważną wskazówką dla nauczyciela, gdyż może nastąpić taka sytuacja, że uczniowie pomimo tego, że postrzegają zajęcia jako ciekawe, nie będą w nich aktywnie uczestniczyli. Ponadto nie będą też pogłębiać wiedzy zdobytej na lekcjach. Naszym zdaniem (autorów),

w tym przypadku, nauczyciel winien postarać się zmotywować uczniów do większego wysiłku, poprzez akcentowanie przydatności wiadomości z „Kultury Fizycznej” w ich życiu codziennym oraz w przyszłej pracy zawodowej.

### **Piśmiennictwo**

1. Bogdanowicz M., *Integracja percepcyjno-motoryczna*, Teoria, diagnoza, terapia. Warszawa 1997.
2. Hoffmann B., *Surdopedagogika*, Warszawa 1987.
3. Hulka A. (red.), *Pedagogika rewalidacyjna*, Warszawa 1977.
4. Jabłoński L. (2000), *Mierniki zdrowia*, [w:] Kulik T.B., Wrońska I., Zdrowie w medycynie i naukach społecznych, Stalowa Wola: Oficyna Wydawnicza Fundacji Uniwersyteckiej
5. Jastrząb J. (1995), *Zaspokajanie potrzeb edukacyjnych*, „Wychowanie na co dzień”
6. Juchnowicz M., *Najlepsze praktyki w zarządzaniu kapitałem ludzkim*, Warszawa 2011.
7. Kwiatkowska H., *Edukacja Nauczycielska*, Warszawa 1996.
8. Ministerstwo Edukacji Narodowej (2009), *Podstawa programowa z komentarzami*, Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, t. 8.
9. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla szkoły branżowej I go stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, DZ.U.2017, poz.356.
10. Słońska Z., Misiuna M., *Promocja zdrowia*, Słownik podstawowych terminów, Agencja Promo-Lider. Słońska Z., Misiuna M., Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów, Warszawa 2003.
11. Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów, a niepowodzenia szkolne*, PWN, Warszawa 1981.
12. Woolfolk A., Hughes M., Walkup V., *Psychology in education*, London 2008.