

# PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH THE SCHOOLGIRLS OF BIAŁA PODLASKA SCHOOLS

## *Physical education of schoolgirls*

BARBARA BERGIER<sup>1</sup>, AGATA FLISIAK, MAGDALENA FLISIAK

<sup>1</sup>*Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska, Poland*

Mailing address: Barbara Bergier, Państwowa Szkoła Wyższa, ul. Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska, Poland, tel: +48 83 3449904, e-mail: b.bergier@dydaktyka.pswbp.pl

### Abstract

**Introduction.** The neglect of the needs and potential of the schoolgirls and the dismissive attitude of the teachers towards the pupils and the PE classes are the main causes of the schoolgirls' reluctance to attend the classes and also their lack of propensity towards physical activity in general. Studies of child and youth opinions towards the PE classes show that a number of factors are to be taken into account. The aim of the paper was to ascertain the opinions of the survey participants towards the realized and model PE class and also to ascertain effective ways of pursuing the PE curricula for girls. The article reveals factors discouraging the schoolgirls and reducing their expectations as far as PE classes are concerned. **Material and methods.** The material for the study were 314 schoolgirls and 51 teachers from Biała Podlaska elementary, middle and high schools. The paper was based on the study conducted with analysis of a questionnaire form and a survey. The survey was conducted in April, 2011. **Results.** The information obtained from the questionnaires that were filled in by the schoolgirls were compiled and compared with the data from the surveys given by the teachers working with the schoolgirls. **Conclusions.** Both the girls and the teachers have a positive attitude towards the PE classes, whilst observing a number of perceived faults. Criticism was aimed at a lack of variety in the classes and that the needs, potential and interests of the girls were not taken into account and also the lack of involvement of the girls in the process of planning and pursuing the classes. The girls responded positively to the 2009 education reform proposals. The PE teachers also endorsed the proposals.

**Key words:** PE class, schoolgirls, adolescence, PE teachers

### Introduction

The most important goal of physical education is to shape a personal pattern of a wise, fit, resourceful person who is able to be happy, care for their health and function creatively both now and in future [1].

PE classes enrich pupils with everyday values such as health, honesty, conscientiousness, responsibility, honor, self-control, ability to forgive, obedience, self-reliance, patience, kindness, perseverance, politeness, punctuality, respect, savoir-faire, loyalty and self confidence. Through group activities, with proper communication, the classes allow the pupils to adopt social values. Physical education is a medium for the values based on national tradition, law and order, patriotism, sovereignty, freedom, tolerance, justice, solidarity, social equity, respect for human rights and their dignity [2].

Physical activity is of great importance for the normal psycho-physical development of children and youth. It brings about the increased secretion of endorphin, the hormone of happiness, which makes the person feel better, reduces anxiety, improves the self-esteem and oxygenates the brain, which itself brings about an improvement in concentration and mental processes. Physical activity is a vital psycho-therapeutic through tension relief and disposal of negative emotions.

Despite a number of values provided by PE classes, the activities are underestimated and neglected. The school physical education is worsened by the competitiveness of other activities

(IT classes, art, language classes) and a decrease in the authority of a PE teacher ensuing, in many countries, from the insufficient professional preparation and low commitment to work. This has resulted in the reduction of the number of PE classes being held, as a less important subject (in some countries it was suggested that the classes be removed completely). The classes are rarely subject to control and the teachers themselves neglect their professional self-betterment. It is hard to expect major changes and successes in the field of physical education because the foundations laid at the stage of integrated training by incompetent teachers are not stable nor permanent. It should not be taken into account that the attitudes, abilities and knowledge on physical culture developed at a later stage of education will become habitual and go deep in the conscience of children and youth. The situation is additionally complicated by the lack of necessary weekly obligatory PE classes, especially at the integrated education stage [3].

The attitude of students to the physical culture is affected by a number of factors, such as relations in the peer group, competition on different planes of activity (including sports), emotional attitude, teacher-student relations, sports facilities, system of assessment [4, 5, 6].

A modern education program is fulfilled with creative methods, taking into account the subjectivity of the students, their needs, potential, interests and shaping their self-reliance as the preparation for life-long physical self-education. Highlighting the attractiveness of exercise is particularly vital in the case of

adolescent schoolgirls. The basis of the new teaching is the teacher being both a pedagogue and a true friend. The teachers, students, parents and the local community should be involved in the process of shaping physical culture [7, 8]. The shaping of versatile students' personality and raising them to be creative members of society should be entrusted to the teachers, having inventive methods of teaching, for whom the job is not only a professional duty but also a way to express themselves and satisfy their aspirations and needs [9]. Pedagogic competence is an expression of the teacher's personality and allows us to look examine potential and effectiveness [10]. Among the fundamental teacher's activities the following should be mentioned: the pursuit of actions leading to the individualization of the physical-education process, maintaining a proper level of communication and cooperation with the students, based on security and partnership. The esthetic setting of the class is especially important in the case of girls. The teacher's outfit, slim and fit body, inspires schoolgirls to work on their look and fitness. The model of a PE teacher that all the pedagogues should aspire to should be based on qualities such as comprehension of the developmental needs of the children and youth, subjective treatment of the student, openness, respect, friendliness, high level of fitness, intelligence, consistence, responsibility and empathy [11, 12].

The main aim of the paper was to understand the factors discouraging schoolgirls aged 10-18 from participating in PE classes and working out the guidelines on a model PE class, drawing on the opinion of the schoolgirls.

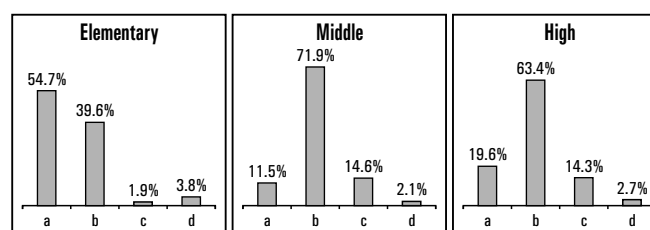
### Material and methods

314 schoolgirls aged 10-18, from the sixth form of elementary school, the second form of middle school and the second form of high school from 14 Biała Podlaska schools (5 elementary ones, 4 middle ones, and 5 high ones) as well as 51 PE teachers working with the schoolgirls in the institutions, participated in the study. The diagnostic survey method was used in the study, part of which comprised questionnaires and surveys.

### Results

An analysis of the material gathered proved that, despite the positive attitude of the survey participants towards PE classes, they had numerous reservations about the classes. The girls were critical about the teachers' attitude, though the class model proposed by the schoolgirls and the teachers were similar. The study proved that the PE teachers failed to adjust the curriculum to the current needs of the girls ensuing from their psychophysical development and interests.

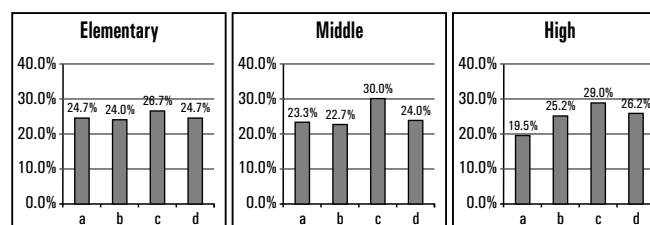
Some of the girls consider the class to be a joyful and integrating lesson, restoring their self-confidence, whereas the middle-school students and high-school students stated that the class was monotonous and made them feel tired and apathetic. If PE classes were not obligatory the majority of participants would attend them "from time to time", except for the elementary schoolgirls, half of whom declared systematic attendance in the activities (Fig. 1).



a) I would attend systematically, b) I would attend from time to time, c) I would not attend, d) no answer

**Figure 1.** The attendance of the girls in PE classes if they were not obligatory

The Biała Podlaska PE teachers displayed a fairly positive attitude to their classes. The majority of them systematically prepared to follow the curriculum and only allowed spontaneous situations to happen in their classes on occasion. The classes were dominated by classical teaching methods, didactic forms and means, minimizing the use of inventive pedagogical methods. For most of the survey participants the work remained the source of income and everyday duty (Fig. 2).

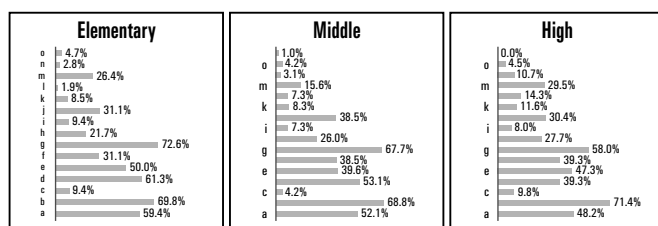


a) passion, b) self-fulfillment, c) source of income, d) everyday duty

**Figure 2.** The attitude of participants towards the performed job

Despite the positive attitude of the majority of the respondents to physical education at school, they observed numerous abnormalities concerning especially unattractive class content, insufficient sports and sanitary base, not enough outdoor activities, not enough dance in the classes, disregarding the teachers' proposals, ignoring the needs, interests and possibilities of the students in the process of planning and carrying out a class, inappropriate teachers' attitude towards the students and their own work. The most frequent charge against the teachers was the lack of contact with the youth based on respect, empathy, partnership, justice and commitment. Over a half of the schoolgirls were satisfied with the content of the classes. The girls suggested their own ideas concerning the content of the classes to the teachers, to which the majority of teachers were open. The most frequent reservation of the PE teachers was the lack of the balance between the number of boys and girls in a class, and the insufficiently equipped and modernized base.

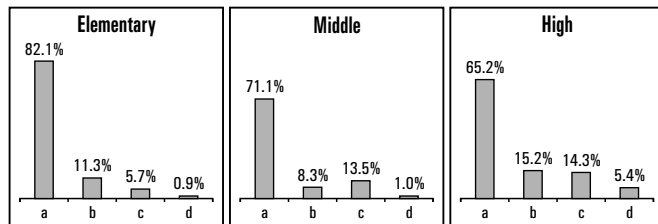
In the opinion of the survey participants physical education serves the improvement of fitness (Fig. 3).



- a) acquisition of dexterity,
- b) improving physical fitness,
- c) acquisition of knowledge,
- d) participation in entertainment and play,
- e) development of sports and recreational interests,
- f) relaxation, rest, stress relief,
- g) improvement of physical condition,
- h) preparation to function in adult life
- i) improvement of the appearance,
- j) shaping of proper attitude towards the organism and its needs
- k) shaping of co-existence with other people,
- l) shaping of needs and habits of physical activity,
- m) development of personality,
- n) other or no answer.

Figure 3. Benefits ensuing from the participation in PE classes mentioned by the schoolgirls

In defining the term of physical culture the teachers highlighted the pro-health aspect, the development of personal fitness and getting to know the potential of the body. A decisive majority of the respondents perceived physical education in an incomplete way, as “shaping the motion abilities and fitness” (Fig. 4).



- a) shaping of movement abilities and physical fitness,
- b) shaping of physical, mental, emotional and intellectual sphere,
- c) process aimed at the development of conscience regarding the care for health and fitness,
- d) no answer

Figure 4. Perception of the term of physical culture by participants

In the opinion of the survey participants, the teacher assessing the attendance of the girls in PE classes should pay more attention to their attitude, commitment and progress. The assessment apart from health-fitness benefits was the main factor motivating the girls to participate actively in school physical education.

In the opinion of over half of the middle-school students and high-school students and one quarter of the elementary-school students the “Rhythm-Music-Dance” section was implemented in the PE curriculum (Fig. 5).

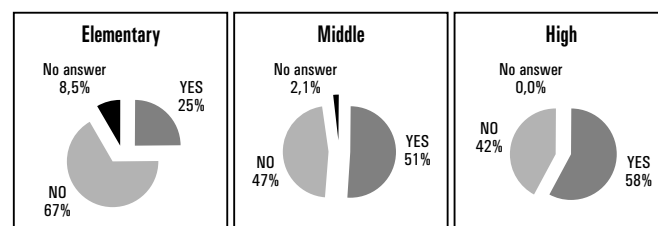


Figure 5. Realization of the "Rhythm-Music-Dance" section during PE classes in the opinion of the respondents

In elementary schools the section was realized in the form of a warm-up whereas, at further stages, as a separate lesson unit about once a month at middle schools and twice a month at high schools. The youngest girls evaded the question. According to the majority of the survey participants, at first stages of teaching the teachers were not enthusiastic about the classes, although all the schoolgirls would willingly attend them.

The middle-school and high-school teachers declared that they conducted classes with music at least a few times a year. At the elementary school 40.0% of the PE teachers did not implement the activities in the classes. It ensued mainly from the lack of proper vocational qualifications and a lack of interest from the students. The elementary-school and middle-school teachers implemented “Rhythm-Music-Dance” at the introductory stage of the class, or dedicated separate classes to realize the program. In middle schools it was applied as the main part of the class. Realizing the above-mention aspects of the curriculum in high schools, it was decided that the whole class should be devoted to it and later as the main or introductory part of the class. At middle schools and high schools among various dance forms the classes were dominated by elements of aerobics, amigo dances, and exercises improving the sense of rhythm, timing, pace and dynamics. The elementary-school teachers put special emphasis on the exercises that improve the sense of rhythm, timing, dynamics and later aerobics, folk dances, rhythm play, and gymnastics-dance exercises.

The most popular proposed curriculum solutions according to the schoolgirls were obligatory and extra classes, adjusted to the needs and interests of the schoolgirls, the possibility of creating individual teaching programs that take the needs of the students into account, the “sports voucher”, the possibility of accumulating classes, and the realization of PE activities according to the profiles i.e. the sports, recreational, dance, tourism, and pro-health one.

The majority of the participating teachers preferred to work according to the principles of the 1999 reform. The teachers admitted that the division of teaching into two stages, namely obligatory and facultative stages, will have a positive effect on the process of teaching. Some PE teachers advocated the possibility of giving the students a choice of class type, with the exception of the youngest students. The PE teachers were in favor of increasing the weekly number of PE classes, and allowing for some self-assessment and self-control by the students in the process of physical education.

With the exception of the elementary-school students the vast majority of the survey participants declared a lack of participation in any exercise in their leisure time and a lack of their parents' physical activity.

Among the after school activities taken up by the girls the following should be mentioned: swimming, team games (especially volleyball, basketball and soccer), recreational forms (e.g. jogging, cycling and roller skating) dance, fitness exercises, gymnastics, horse-riding, and other activities done at the school sports club.

The girls observed the need for permanent self-education by PE teachers whereas, as far as their own development was concerned, they did not display the proper attitude and a need to care for their own body. The vast majority of PE teachers understood the need for permanent self-education, the evidence of which were numerous sources of theoretical-practical knowledge used by them at work.

**Ten most important guidelines on a perfect PE class for schoolgirls in the opinion of the respondents:**

1. PE classes encourage students to participate through a friendly and pleasant atmosphere.
2. PE classes are attractive, consider the proposals, interests, needs and possibilities of schoolgirls.
3. PE classes enable active rest, pursuit of sports-recreational interests, improvement of fitness, acquisition of new motion abilities, relief of stress and emotions, give the feeling of joy, satisfaction and relaxation, and are a perfect form of play.
4. PE classes are held outdoors more often.
5. During PE classes students have access to sports and sanitary facilities. PE classes are most often held during the last period in the schedule, which allows the students to take a shower afterwards.
6. PE classes are held daily, also on Saturdays.
7. The tasks realized during a class are continued during extra classes that encourage and assist less athletic students.
8. During PE classes it is possible to take advantage of the sports clubs offer, and thanks to accumulating periods new, attractive forms of physical activity are realized.
9. When assessing the participation of schoolgirls in a PE class, the teacher takes into account their commitment and the attitude to the subject.

### Discussion

An analysis of the material gathered revealed a number of conclusions that concur with the results found by other author's studies [13, 14, 15], in which (despite a prevalently positive attitude towards school physical education) the youth observed some abnormalities regarding the classes and the PE teachers. The reservations concerned the insufficient attractiveness of the classes, too few PE classes per week, not taking into account the needs and interests of the students, the lack of sanitary and sport facilities and an "unfair" assessment system. The basic fault found in the teachers was a disparaging and non-professional attitude towards the students and the work itself [13].

Inappropriate relations with the teacher, his disparaging attitude towards the class and the students and the fraternization of the teacher with the students are the main causes of the reluctance of the schoolgirls to participate in PE classes, which are perceived as not important enough. The authority of the teacher is lowered, which was confirmed by the study of other authors [16, 17, 18, 19, 20]. What was coincident with other studies [13, 15, 21] were the interests of the respondents for whom the most attractive forms of physical activity were team games, swimming, tennis and recreational sports. The survey participants called for an increase in the dimension of dance forms.

An analysis of the material covering the attendance of schoolgirls in PE classes when they were not obligatory showed differences in the findings at Bakalarczyk and Skibińska [22]. The schoolgirls of Biała Podlaska elementary schools would, to a greater extent, attend the classes. The remaining schoolgirls declared attendance "from time to time" just like the schoolgirls of high schools in Górna and Skalik [21]. The girls from ele-

mentary and middle schools declared systematic attendance in the classes. The leisure time spent by the schoolgirls from the middle and high schools were coincident with those of Bakalarczyk and Skibińska [22], whereas the girls from the elementary schools displayed more intense physical activity in their leisure time.

### Conclusions

1. Although the vast majority of the schoolgirls and teachers observed abnormalities in the PE classes, they displayed a positive attitude towards the classes.
2. School physical education does not satisfy the needs and expectations of the respondents. The reservations of the schoolgirls concerned mainly a lack of attractiveness of the classes, not taking into account their needs, possibilities, and interests, infrequent involvement of the schoolgirls in the process of planning and realization of the classes, insufficient sports and sanitary facilities, a lack of classes each week and moving them to the last period in the daily schedule.
3. Among the benefits derived from PE classes the girls most often mentioned health, the care for health, and the improvement of fitness.
4. The majority of the schoolgirls do not have sufficient knowledge of physical culture, as well as the need of life-long physical self-education. The main source of the knowledge were the PE classes. Whereas the teachers displayed care for the constant improvement of their qualifications through participating in training courses of all kinds and using professional literature, magazines and the Internet.
5. The teachers underlined the importance of the subjective treatment of the students, high didactic-educational qualifications and openness to the student and the student's participation in creating the classes.
6. Despite the positive attitude of the schoolgirls to the "Rhythm-Music- Dance" section, in their opinion it was realized in every fourth elementary school and over a half of the middle and high schools. The classes were held once or twice a month, which did not meet the expectations and needs of the girls who, especially in elementary and middle schools, observed a great lack of enthusiasm on the part of the PE teachers. The majority of the teachers of middle and high schools declared inclusion of dance forms and exercises with music at least a few times each year, whereas as much as 40% of the elementary PE teachers did not include music-related activity in the classes.
7. The schoolgirls partially deepened their knowledge on the maturity process during PE classes. The teachers admitted that discussion of these issues was held spontaneously in the form of a talk or digression, most often when the conditions did not allow the teacher to conduct a normal class.
8. The schoolgirls responded very positively to the 2009 reform proposals, enabling the pursuit of their interests and involving the students in the process of planning and realizing the class. Although the majority of the teachers preferred to stick to the guidelines of the 1999 reform, a significant number of the teaching staff supported new solutions.
9. The schoolgirls listed their most attractive forms of out-of-school activities i.e. team games, swimming, tennis,



horse-riding, dances (the forms were offered by the school sports club), athletics (in professional sports clubs) and recreational sports. The teachers preferred team games, swimming, fitness exercises, strolls, jogging, nordic walking, climbing, cycling, roller skating and broadly understood recreation.

10. The teachers understand the need for permanent physical self-education and systematically engage in activities aimed at improving their competence. The schoolgirls demand it from the teachers whereas they do not themselves show the awareness of how to care for health and physical development.

### Literature

1. Bielski, J. (2006). Humanistic aspects of physical education. *Kultura Fizyczna* 5-6, 16. [in Polish]
2. Wolny, B. (2006). *Physical education in the reformed school*. Lublin: KUL. [in Polish]
3. Derbich, J. (2000). Physical activity of children and their attitudes toward physical and health education. In W. Osiński & R. Muszkieta (Eds.), *Physical education and sport in scientific research* (pp. 109-114). Poznań: AWF. [in Polish]
4. Szeklicki, R. & Biernacki J. (2000). The attitude toward physical education of children and adolescents in Poland and their physical activity in leisure time. In W. Osiński & R. Muszkieta (Eds.), *Physical education and sport in scientific research* (pp. 325-330). Poznań: AWF. [in Polish]
5. Pławińska, L. (2004). The reasons for reluctance to participate in physical education classes as given by the students of the Horticulture School in Szczecin. In W. Siwiński, R.D. Tauber & E. Mucha-Szajek (Eds.), *Hospitality, catering, tourism and recreation in the European integration process* (pp. 197-208). Poznań: Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii. [in Polish]
6. Lech, P. (1998). Grief over the fourth hour. *Lider* 3, 19. [in Polish]
7. Bronikowski, M. (2002). Physical education classes yesterday and tomorrow. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2, 23-24. [in Polish]
8. Makaruk, I. (1999). So that the girls would take a liking to physical activity. *Lider* 6, 22. [in Polish]
9. Bielski, J. (1996). *Determinants of teacher effectiveness*. Kielce: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej. [in Polish]
10. Madejski, E. & Węglarz J. (2007). *Selected issues of modern methodology of physical education. Guide for teachers and students*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”. [in Polish]
11. Pańczyk, W. & Warchoń K. (2006). *Discussing theory, methodology and practice of contemporary physical education*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. [in Polish]
12. Jankowska, K. (2001). The role of a physical education teacher in shaping student's personality. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 4, 29-30. [in Polish]
13. Krawański, A. (1991). Physical education classes as seen by the students. *Lider* 3, 8-10. [in Polish]
14. Umiastowska, D. & Godlewska T. (1999). Physical education as seen by the secondary schools students in Szczecin (benchmarking). *Zeszyty Naukowe. Prace Instytutu Kultury Fizycznej/Uniwersytet Szczeciński* 15, 133-143. [in Polish]
15. Janowska, M., Śleboda R. & Muszkieta R. (1998). The effect of increased number of physical education classes on physical activity of the youth based on the studies conducted in selected elementary schools in Poznan. In D. Umiastowska (Ed.), *Physical activity of people in all ages* (pp. 63- 67) Szczecin: Wydawnictwo Promocyjne ALBATROS. [in Polish]
16. Kucharska, E., Szewczak M. & Pławińska L. (2003). The reasons for reluctance to participate in physical education classes as given by the students at different levels of education. In J. Jonkisz & M. Lewandowski (Eds.), *Education and training in the reformed school*. Vol.4, (str. 131-136), Wrocławskie Towarzystwo Naukowe. [in Polish]
17. Napierała, M. (2003). Students' expectations towards physical education teacher. In R. Strzelczyk & K. Karpowicz (Eds.), *Physical education and sport in scientific research* (pp. 155-156). Poznań: AWF. [in Polish]
18. Zieliński, J. (2001). The modern image of physical education teacher created by high school students. *Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego Uniwersytetu Rzeszowskiego* 4, 413-419. [in Polish]
19. Lewandowski, M. & Jagusz M. (2003). Values and qualities required of a physical education teacher given by the female students of selected universities. In J. Jonkisz & M. Lewandowski (Eds.), *Education and training in the reformed school*. Vol. 4 (pp. 245-255). Wrocławskie Towarzystwo Naukowe. [in Polish]
20. Kijo, P. (2003). The authority of a physical education teacher as seen by the students. In J. Jonkisz & M. Lewandowski (Eds.), *Education and training in the reformed school*. Vol. 4 (pp. 271-276). Wrocławskie Towarzystwo Naukowe. [in Polish]
21. Górna, K. & Skalik K. (2001). Female students' attitudes to physical education. In J. Ślężyński (Ed.), *Effects of training and education in physical culture* (pp. 233-239). Katowice: AWF. [in Polish]
22. Bakalarczyk, B. (2004). Values - the importance of physical education for high school students. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 4, 32-35. [in Polish]

Submitted: February 14, 2012

Accepted: May 16, 2012

## LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z DZIEWCZĘTAMI BIAŁSKICH SZKÓŁ

### *Edukacja fizyczna dziewcząt*

BARBARA BERGIER<sup>1</sup>, AGATA FLISIAK, MAGDALENA FLISIAK

<sup>1</sup>Państwowa Szkoła Wyższa im Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Adres do korespondencji: Barbara Bergier, Państwowa Szkoła Wyższa, ul. Sidorska 95/97,  
21-500 Biała Podlaska, tel.: 83 3449904, e-mail: b.bergier@dydaktyka.pswbp.pl

#### Streszczenie

**Wprowadzenie.** Nieuwzględnianie potrzeb i możliwości uczennic oraz lekceważący stosunek nauczycieli do wychowanków i lekcji, to główne przyczyny niechęci dziewcząt do szkolnego wychowania fizycznego, a tym samym do aktywności fizycznej w ogóle. Badania dotyczące opinii dzieci i młodzieży na temat lekcji wychowania fizycznego wskazują, że są one uwarunkowane wieloma czynnikami. Celem pracy było poznanie opinii badanych na temat realizowanego i modelowego przebiegu lekcji wychowania fizycznego, a także wskazanie skutecznych sposobów realizacji programów wychowania fizycznego z dziewczętami. Artykuł zawiera zbiór czynników oddziałujących na dziewczęta demobilizująco oraz ich oczekiwania co do lekcji wychowania fizycznego. **Materiał i metody.** Materiał badawczy stanowiło 314 uczennic i 51 nauczycieli białskich szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Pracę oparto na badaniach przeprowadzonych metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety i wywiadu. Przeprowadzono je w kwietniu 2011 roku. **Wyniki.** Informacje uzyskane z ankiet wypełnianych przez uczennice zestawiono i porównano z informacjami z wywiadów, jakich udzielili nauczyciele wychowania fizycznego pracujący z dziewczętami. **Wnioski.** Zarówno dziewczęta jak i nauczyciele wychowania fizycznego, mają pozytywny stosunek do lekcji wychowania fizycznego mimo, że dostrzegają w nich wiele nieprawidłowości. Zastrzeżenia dotyczyły głównie małej różnorodności lekcji, nieuwzględniania potrzeb, możliwości i zainteresowań dziewcząt oraz zbyt rzadkiego włączania uczennic w proces planowania i realizacji lekcji. Uczennice bardzo pozytywnie odniosły się do propozycji reformy oświaty z 2009 r. i poparła ją również znaczna część nauczycieli wychowania fizycznego.

**Słowa kluczowe:** lekcja wychowania fizycznego, dziewczęta, dojrzewanie, nauczyciele wychowania fizycznego

#### Wstęp

Najważniejszym celem fizycznej edukacji jest ukształtowanie wzoru osobowego człowieka mądrego, sprawnego i zaradnego życiowo, zdolnego do bycia szczęśliwym, wychowanego do nieprzerwanej dbałości o zdrowie oraz funkcjonującego w twórczy sposób w aktualnej i przyszłej rzeczywistości, z którym inni będą dobrze się czuli [1].

Lekcje wychowania fizycznego wzbogacają uczniów o takie wartości życia codziennego, jak: zdrowie, uczciwość, sumienność, odpowiedzialność, honor, opanowanie, umiejętność przebaczenia, posłuszeństwo, samodzielność, cierpliwość, dobroć, wytrwałość, uprzejmość, punktualność, szacunek, dobre obyczaje, lojalność oraz umiejętność bycia sobą. Dzięki zajęciom odbywającym się w grupie, przy właściwie przebiegającej komunikacji, pozwalają uczniom na przyjmowanie wartości społecznych. Wychowanie fizyczne jest także nośnikiem wartości opartych na tradycji narodowej, praworządności, patriotyzmie, suwerenności, wolności, tolerancji, sprawiedliwości, solidarności, równości społecznej, poszanowaniu praw człowieka oraz jego godności [2].

Niebagatelne znaczenie dla prawidłowego psychofizycznego rozwoju dzieci i młodzieży ma aktywność fizyczna. Wpływa ona między innymi na wzmożone wydzielanie endorfin, tak zwanego hormonu szczęścia znacznie poprawiającego samopoczucie, redukcję lęku, wzrost samooceny oraz dotlenienie mózgu, wiążące się z poprawą koncentracji i wspomoczeniem procesów intelektualnych. Aktywność ruchowa jest również

istotnym czynnikiem psychoterapeutycznym poprzez możliwość rozładowania energii oraz wyzbycia się negatywnych emocji.

Mimo wielu wartości jakie niosą ze sobą lekcje wychowania fizycznego, zajęcia te są niedoceniane i bagatelizowane. Trudną sytuację szkolnego wychowania fizycznego pogarsza konkurencyjność innych zajęć szkolnych (komputerowe, artystyczne, językowe) oraz poważny spadek autorytetu nauczyciela wychowania fizycznego wynikający w wielu krajach z jego niedostatecznego przygotowania zawodowego i niskiego zaangażowania w pracę. Przyniosło to redukcję godzin wychowania fizycznego, jako przedmiotu mniej potrzebnego (w niektórych krajach zaproponowano nawet jego całkowite usunięcie z programu). Lekcje te znacznie rzadziej poddawane są kontroli jakościowej, a sami nauczyciele zaniedbują samodoskonalenie zawodowe. Trudno jednak oczekiwać spektakularnych zmian i sukcesów w edukacji fizycznej i zdrowotnej, gdy fundamenty kładzione na etapie kształcenia zintegrowanego przez niekompetentnych nauczycieli są niestabilne i nietrwale. Nie można zatem liczyć na to, że rozwijane na dalszych etapach nauczania postawy, umiejętności oraz wiadomości z zakresu kultury fizycznej znajdą silne zakotwiczenie w świadomości dzieci i młodzieży w postaci trwałych nawyków. Sytuację komplikuje dodatkowo niewspółmierny do potrzeb uczniów zakres tygodniowego wymiaru obligatoryjnych godzin wychowania fizycznego, zwłaszcza na etapie kształcenia zintegrowanego [3].

Na stosunek podopiecznych do kultury fizycznej wywiera wpływ wiele czynników, takich jak relacje w grupie rówieśni-

czej, rywalizacja na różnych płaszczyznach (również sportowej), stosunek emocjonalny, relacje nauczyciel-uczeń, warunki bazowo-sprzętowe, system oceniania [4, 5, 6].

Nowoczesny program kształcenia i wychowania opiera się na twórczych metodach jego realizacji, uwzględnianiu podmiotowości uczniów, ich potrzeb, możliwości, zainteresowań i kształtowaniu samodzielności, jako zadatku całościowej autoedukacji fizycznej. Atrakcyjność zajęć ruchowych jest szczególnie istotna w pracy z dojrzewającymi dziewczętami. Podstawą nowego kształcenia jest również nauczyciel będący zarówno wykwalifikowanym pedagogiem, jak i prawdziwym przyjacielem. Do procesu kształtowania kultury fizycznej powinni zostać włączeni nauczyciele, uczniowie, rodzice i społeczność lokalna [7, 8]. Kształtowanie wszechstronnej osobowości uczniów oraz wychowanie ich na twórczych członków społeczeństwa powinno powierzyć się pedagogom o nowatorskim warsztacie pracy, dla których stanowi ona nie tylko zawodowy obowiązek, lecz także sposób wyrażania siebie, zaspokajania aspiracji i potrzeb [9]. Kompetencje pedagogiczne są zewnętrznym przejawem osobowości nauczyciela i umożliwiają wgląd w jego realne możliwości i skuteczność działania [10]. Do fundamentalnych czynności nauczyciela należą: podjęcie działań prowadzących do zindywidualizowania procesu fizycznej edukacji, utrzymanie odpowiedniego poziomu komunikacji i współpracy z uczniami, opartych na poczuciu bezpieczeństwa i partnerstwie. Szczególnie wśród dziewcząt ważną rolę odgrywa też estetyczna oprawa lekcji. Strój pedagoga, zadbana, sprawna oraz szczupła sylwetka nauczyciela inspirowa je do pracy nad własnym wyglądem i kondycją. Model nauczyciela wychowania fizycznego, do którego powinni dążyć wszyscy pedagodzy, opiera się na takich cechach jak: zrozumienie potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży, podmiotowe traktowanie ucznia, otwartość, szacunek, przyjacielskość, wysoki poziom sprawności fizycznej, intelektualnej i umiejętności ruchowych, konsekwencja, odpowiedzialność, empatia i tym podobne [11, 12].

Głównym celem pracy było poznanie czynników zniechęcających dziewczęta w wieku 10 – 18 lat do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego oraz opracowanie wytycznych wzorowej lekcji wychowania fizycznego w opinii uczennic.

### Material i metody

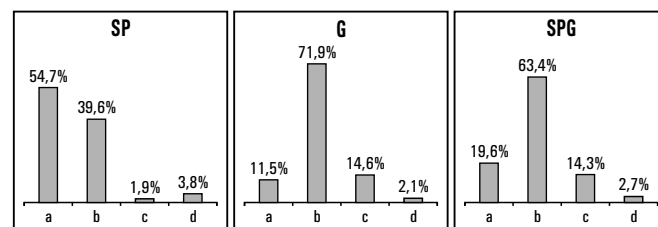
W badaniach wzięło udział 314 uczennic w wieku 10 – 18 lat, z VI klas szkoły podstawowej, II klas gimnazjum oraz II klas szkoły ponadgimnazjalnej z wybranych 14 białskich szkół (5 szkół podstawowych, 4 gimnazjów i 5 szkół ponadgimnazjalnych) oraz 51 nauczycieli wychowania fizycznego pracujących z dziewczętami w tych placówkach. W pracy posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, w ramach której wykorzystano techniki ankiety i wywiadu.

### Wyniki

Analiza zgromadzonego materiału wykazała, że mimo pozytywnego stosunku większości badanych do lekcji wychowania fizycznego, mieli oni liczne zastrzeżenia do tych zajęć. Dziewczęta między innymi krytycznie odniosły się do postaw nauczycieli, choć proponowane przez uczennice i nauczycieli wychowania fizycznego modele wzorowej lekcji były zbliżone. Przeprowadzone badania wskazały, że nauczyciele wychowania fizycznego w niedostatecznym stopniu dostosowywali realizowane treści nauczania do aktualnych potrzeb dziewcząt, wynikających z ich rozwoju psychofizycznego i zainteresowań.

Część uczennic uważa te zajęcia za najbardziej radosną i integrującą lekcję, budzącą wiarę w siebie, natomiast gimna-

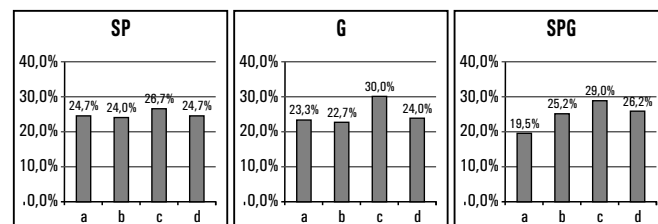
zalistki i dziewczęta ze szkół ponadgimnazjalnych stwierdziły, że jest to mało angażująca lekcja, wzbudzająca uczucie zmęczenia i apatii. Gdyby lekcje wychowania fizycznego nie były obowiązkowe, zdecydowana większość badanych uczęszczałaby na nie „od czasu do czasu”. Wyjątek stanowiła ponad połowa uczennic szkół podstawowych deklarująca systematyczne uczestnictwo w tych zajęciach (Ryc.1).



a) chodziłabym systematycznie, b) chodziłabym od czasu do czasu, c) nie chodziłabym, d) brak odpowiedzi

Rycina 1. Częstotliwość uczestnictwa dziewcząt w lekcjach wychowania fizycznego, gdyby były one nieobowiązkowe

Nauczyciele wychowania fizycznego z białskich szkół wykazywali raczej pozytywny stosunek do lekcji wychowania fizycznego. Większość z nich, systematycznie przygotowywała się do realizacji zajęć, a działania spontaniczne dopuszczali zwykle w nieprzewidzianych sytuacjach. W lekcjach wychowania fizycznego dominowały klasyczne metody, formy i środki dydaktyczne, minimalizujące wykorzystywanie elementów nowatorstwa pedagogicznego. Dla znacznej części badanych praca pozostawała głównie źródłem utrzymania i codziennym obowiązkiem (Ryc.2).

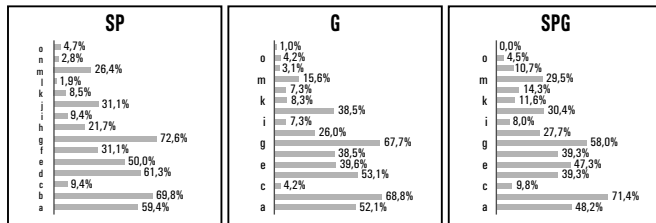


a) pasja, b) samorealizacja, c) przede wszystkim źródło utrzymania, d) codzienny obowiązek

Rycina 2. Stosunek badanych do wykonywanego zawodu

Mimo pozytywnego stosunku większości respondentek do szkolnego wychowania fizycznego, dostrzegały one w jego realizacji liczne nieprawidłowości dotyczące zwłaszcza: małej atrakcyjności treści lekcji, nieodpowiedniej bazy sportowej i warunków higieniczno-sanitarnych, niedostatecznej ilości zajęć prowadzonych na świeżym powietrzu oraz zajęć tanecznych, braku uwzględniania przez nauczycieli propozycji, potrzeb, zainteresowań i możliwości uczennic w procesie planowania i realizacji lekcji, nieodpowiednim stosunku pedagogów do wychowanków i własnej pracy. Najczęstszym zarzutem wobec pedagogów był brak kontaktu z młodzieżą, opartego na szacunku, zrozumieniu, partnerstwie, sprawiedliwości i zaangażowaniu. Treści lekcji wychowania fizycznego satysfakcjonowały ponad połowę respondentek. Dziewczęta proponowały swoim nauczycielom własne pomysły dotyczące tematyki zajęć, na które większość pedagogów była otwarta. Najczęstszymi zastrzeżeniami nauczycieli do lekcji wychowania fizycznego był brak liczebnej równowagi klasy oraz niedostatecznie wyposażona lub zmodernizowana baza materialno – lokalowa szkół.

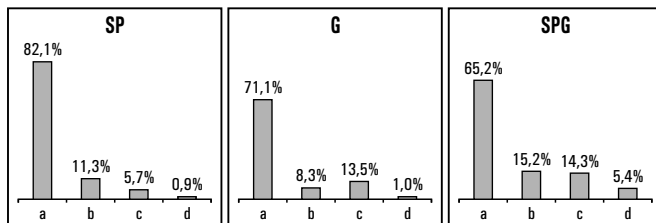
Zdaniem badanych wychowanie fizyczne sprzyja przede wszystkim doskonaleniu sprawności fizycznej i poprawie kondycji (Ryc.3).



- zdobycie nowych umiejętności ruchowych,
- doskonalenie sprawności fizycznej,
- zdobywanie wiedzy,
- uczestniczenie w rozrywce i zabawie,
- rozwijanie zainteresowań sportowo-rekreacyjnych,
- relaks, odpoczynek, rozładowanie energii i stresów,
- poprawa kondycji fizycznej,
- rozwój ogólny i poprawa zdrowia,
- przygotowanie do łatwiejszego funkcjonowania w dorosłym życiu,
- poprawa urody ciała,
- kształtowanie właściwego stosunku do organizmu i jego potrzeb,
- kształtowanie zasad współżycia pomiędzy ludźmi,
- kształtowanie potrzeb i nawyków aktywności fizycznej
- rozwijanie osobowości i rozwijanie wzorów osobowych
- inne, brak odpowiedzi.

Rycina 3. Korzyści płynące z uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego w opinii respondentek

Wyjaśniając pojęcie kultury fizycznej nauczyciele wskazywali przede wszystkim na aspekt prozdrowotny, rozwój osobistej sprawności fizycznej oraz odkrycie i poznanie możliwości swojego ciała. Zdecydowana większość respondentek pojmowała wychowanie fizyczne w sposób niepełny, jako „kształtowanie umiejętności ruchowych oraz sprawności fizycznej” (Ryc.4).

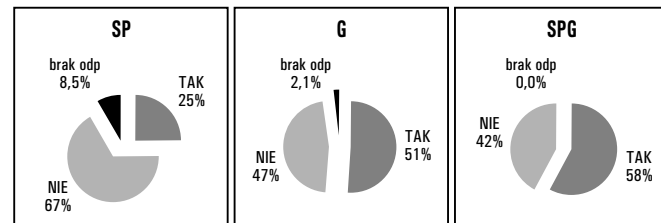


- kształtowanie umiejętności ruchowych oraz sprawności fizycznej,
- kształtowanie sfery fizycznej, psychicznej, emocjonalnej oraz intelektualnej poprzez ruch,
- proces ukierunkowany na rozwijanie świadomości dotyczącej potrzeby całonocnej dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną,
- brak odpowiedzi

Rycina 4. Rozumienie pojęcia kultury fizycznej przez badanych

W opinii badanych, nauczyciel oceniając uczestnictwo dziewcząt w lekcjach wychowania fizycznego powinien w większym stopniu uwzględniać ich postawę, zaangażowanie i poczynione przez nie postępy. Ocena obok korzyści zdrowotno-sprawnościowych stanowiła również główny czynnik motywujący dziewczęta do aktywnego uczestnictwa w szkolnym wychowaniu fizycznym.

W opinii ponad połowy uczennic gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych oraz 1/4 dziewcząt ze szkół podstawowych dział „Rytm-Muzyka-Taniec” był wdrażany do programu wychowania fizycznego (Ryc.5).



Rycina 5. Realizacja działu „Rytm-Muzyka-Taniec” podczas lekcji wychowania fizycznego w opinii respondentek

W szkołach podstawowych najczęściej realizowano go w formie rozgrzewki, natomiast na dalszych etapach, jako odrębną jednostkę lekcyjną około raz w miesiącu w gimnazjach i raz na dwa tygodnie w szkołach ponadgimnazjalnych. Najmłodsze dziewczęta nie udzieliły jednoznacznej odpowiedzi. Według większości badanych, na dwóch pierwszych etapach nauczyciele niechętnie podejmowali się prowadzenia takich zajęć, choć wszystkie uczennice bardzo chętnie uczestniczyły w nich.

Nauczyciele z gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych deklarowali prowadzenie zajęć muzyczno-ruchowych przynajmniej kilka razy w roku. Na etapie szkoły podstawowej 40,0% nauczycieli wychowania fizycznego nie wdrażało do lekcji omawianych treści programowych. Wynikało to głównie z braku odpowiednich kwalifikacji oraz zainteresowania i otwartości uczniów. Nauczyciele ze szkół podstawowych i gimnazjalnych elementy działu „Rytm-Muzyka-Taniec” wprowadzali przede wszystkim we wstępnej części lekcji, bądź poświęcali odrębne jednostki na realizację tego działu. W gimnazjach również często wykorzystywano go w części głównej. Realizując omawiane treści programowe w szkołach ponadgimnazjalnych, decydowano się wykorzystać pełną jednostkę lekcyjną, w dalszej kolejności część główną oraz wstępną. W gimnazjach oraz szkołach ponadgimnazjalnych wśród różnorodnych form tanecznych dominowały: elementu aerobiku, tańce towarzyskie oraz ćwiczenia wyrabiające poczucie rytmu, metrum, tempa i dynamiki. Nauczyciele wychowania fizycznego ze szkół podstawowych kładli największy nacisk na ćwiczenia kształtujące poczucie rytmu, metrum, tempa, dynamiki, dopiero w dalszej kolejności aerobik, tańce ludowe, zabawy rytmiczne, oraz ćwiczenia gimnastyczno-taneczne.

Spśród proponowanych rozwiązań programowych, największe poparcie respondentek zyskały: lekcje obowiązkowe i fakultatywne dostosowane do zainteresowań i potrzeb uczennic, możliwość tworzenia przez nauczycieli programów autorskich uwzględniających potrzeby wychowanków, oferta „bonu (karnetu) sportowego”, możliwość kumulowania godzin oraz propozycja realizacji zajęć wychowania fizycznego zgodnie z profilami: sportowym, rekreacyjnym, tanecznym, turystycznym i zdrowotnym.

Większość badanych nauczycieli preferowało pracę zgodnie z założeniami reformy z 1999 roku. Nauczyciele przyznali, że podział nauki na dwa etapy: obowiązkowy oraz fakultatywny, wywrze korzystny wpływ na proces kształcenia. Niektórzy nauczyciele opowiadali się za możliwością wyboru zajęć przez uczniów, ale z wyłączeniem klas młodszych. Nauczyciele byli także za zwiększeniem tygodniowej liczby godzin wychowania fizycznego oraz uwzględnieniem samooceny i samokontroli w procesie fizycznej edukacji.

Z wyjątkiem uczennic szkół podstawowych przeważająca część ankietowanych deklarowała brak uczestnictwa w jakichkolwiek zajęciach ruchowych w czasie wolnym, a także brak takiej aktywności ze strony rodziców dziewcząt.

Do najczęściej podejmowanych przez dziewczęta form pozalekcyjnej aktywności ruchowej należały: pływanie, gry ze-



społowe (zwłaszcza piłka siatkowa, koszykówka i piłka nożna), formy rekreacyjne (na przykład: bieganie, jazda na rowerze i rolkach), taniec, fitness, gimnastyka, jazda konna oraz formy proponowane na zajęciach SKS.

Dziewczęta dostrzegały potrzebę permanentnej autoedukacji fizycznej nauczycieli wychowania fizycznego, natomiast co do własnego rozwoju, badane nie wykazały właściwej postawy oraz potrzeby troski o własne ciało. Nauczyciele wychowania fizycznego w większości rozumieli potrzebę permanentnej autoedukacji, o czym świadczyły wykorzystywane przez nich liczne źródła wiedzy teoretyczno-praktycznej.

**Dziesięć najważniejszych wytycznych wzorowej lekcji wychowania fizycznego z dziewczętami w opinii respondentek:**

1. Lekcje wychowania fizycznego zachęcają do uczestnictwa dzięki przyjaznej i miłej atmosferze.
2. Lekcje wychowania fizycznego są atrakcyjne, uwzględniają propozycje, zainteresowania, potrzeby i możliwości uczennic.
3. Lekcje wychowania fizycznego stwarzają możliwość aktywnego wypoczynku, rozwoju zainteresowań sportowo-rekreacyjnych, poprawy sprawności i kondycji fizycznej, zdobycia nowych umiejętności ruchowych, odreagowania nadmiaru nieprzyjemnych emocji, stresów, dają poczucie radości, zadowolenia i relaksu, a także są doskonałą formą rozrywki i zabawy.
4. Lekcje wychowania fizycznego częściej odbywają się na świeżym powietrzu.
5. Podczas lekcji wychowania fizycznego zapewniony jest dostęp do bogatej bazy sportowej oraz higieniczno-sanitarnej.
6. Najczęściej lekcje wychowania fizycznego odbywają się jako ostatnia jednostka w planie zajęć, umożliwiając spokojne skorzystanie z natrysków.
7. Lekcje wychowania fizycznego odbywają się codziennie, także w soboty.
8. Zadania realizowane w czasie lekcji wychowania fizycznego są kontynuowane na zajęciach pozalekcyjnych, prowadzonych również dla uczennic słabszych fizycznie.
9. Podczas lekcji wychowania fizycznego możliwe jest korzystanie z ofert klubów sportowych, a dzięki możliwości kumulowania godzin realizowane są nowe, atrakcyjne formy aktywności ruchowej.
10. Oceniając uczestnictwo dziewcząt w lekcji wychowania fizycznego nauczyciel uwzględnia przede wszystkim ich zaangażowanie, postawę oraz stosunek do przedmiotu.

### Dyskusja

Analiza zgromadzonego materiału wykazała istnienie wielu zbieżnych wniosków z wynikami badań innych autorów [13, 14, 15], w których (mimo w większości pozytywnego stosunku do szkolnego wychowania fizycznego), młodzież dostrzegła wiele nieprawidłowości odnoszących się do lekcji i nauczycieli wychowania fizycznego. Zastrzeżenia dotyczyły: zbyt małej różnorodności i atrakcyjności lekcji, niedostatecznej ilości zajęć wychowania fizycznego, nieuwzględniania potrzeb i propozycji uczniów, braku odpowiedniej bazy higieniczno-sanitarnej i sportowej, „niesprawiedliwego” systemu oceniania. Podstawowym zaniedbaniem pedagogów był lekceważący i nieprofesjonalny stosunek do uczniów i własnej pracy [13].

Nieodpowiednie relacje z nauczycielem, jego lekceważący stosunek do lekcji i uczniów, zbyt nieufalne się z uczniami, to najistotniejsze przyczyny niechęci uczennic do uczest-

nictwa w lekcjach wychowania fizycznego, odbieranych jako mało poważne oraz obniżenia autorytetu nauczyciela, co potwierdziły również badania innych autorów [16, 17, 18, 19, 20]. Wspólne z wieloma innymi badaniami [13, 15, 21] okazały się również zainteresowania respondentów, którzy za najatrakcyjniejsze formy aktywności ruchowej uznali gry zespołowe, pływanie, tenis i sporty rekreacyjne. Badani apelowali także o zwiększenie wymiaru realizacji różnorodnych form tanecznych.

Analiza materiału dotyczącego uczestnictwa dziewcząt w lekcjach wychowania fizycznego – gdyby nie były one obowiązkowe, wykazała różnice z badaniami Bakalarczyka i Skibińskiej [22]. Uczennice białskich szkół podstawowych w większym stopniu chodziłyby na takie zajęcia. Pozostałe dziewczęta deklarowały uczestnictwo „od czasu do czasu”, podobnie jak uczennice szkół ponadgimnazjalnych w badaniach Górnej i Skalika [21]. Dziewczęta ze szkół podstawowych i gimnazjów deklarowały systematyczne uczestnictwo w tych zajęciach. Wyniki badań dotyczące aktywnego spędzania czasu wolnego przez uczennice gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych były zbieżne z badaniami Bakalarczyka i Skibińskiej [22], natomiast dziewczęta ze szkół podstawowych wykazały się większą aktywnością fizyczną w czasie wolnym.

### Wnioski

1. Mimo, że większość dziewcząt i nauczycieli dostrzegała liczne nieprawidłowości w lekcji wychowania fizycznego, wykazywali do niej pozytywny stosunek. Najwięcej negatywnych uwag miały uczennice gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych.
2. Szkolne wychowanie fizyczne nie zaspokaja w pełni potrzeb i oczekiwań respondentów. Pojawiające się wśród uczennic zastrzeżenia dotyczyły głównie małej różnorodności lekcji, nieuwzględniania potrzeb, możliwości i zainteresowań dziewcząt, zbyt rzadkiego włączania uczennic w proces planowania i realizacji lekcji, niedostatecznej bazy sportowej i higieniczno-sanitarnej, niedostatecznego tygodniowego wymiaru godzin i ulokowania zajęć jako ostatnich w planie dnia.
3. Wśród korzyści z aktywnego uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego dziewczęta najczęściej wymieniały zdrowie, troskę o ciało i rozwój sprawności fizycznej. Nauczyciele wychowania fizycznego podkreślali aspekt prospektywny oraz profilaktyczno-utilitytarny.
4. Większość uczennic nie posiada dostatecznej wiedzy zarówno na temat kultury fizycznej, jak i potrzeby całościowej autoedukacji fizycznej. Podstawowym źródłem wiedzy były dla nich lekcje wychowania fizycznego. Nauczyciele natomiast wykazali troskę o nieustanne podnoszenie własnych kwalifikacji poprzez uczestnictwo w różnego rodzaju szkoleniach oraz wykorzystywanie fachowej literatury, czasopism i Internetu.
5. Pedagodzy podkreślali istotność podmiotowego traktowania uczniów, wysokich kwalifikacji dydaktyczno-wychowawczych oraz otwartości na ucznia i jego współudział w tworzeniu zajęć.
6. Mimo pozytywnego stosunku dziewcząt do działu „Rytm-Muzyka-Taniec” w ich opinii był on realizowany w co czwartej szkole podstawowej oraz w ponad połowie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Zajęcia te odbywały się najczęściej 1 lub 2 razy w miesiącu, co nie spełniało oczekiwań i potrzeb dziewcząt, które zwłaszcza w szkołach podstawowych oraz gimnazjach dostrzegały wyraźną niechęć nauczycieli wychowania fizycznego do tych lekcji. Większość nauczycieli dwóch ostatnich etapów nauczania deklarowało realizację zajęć tanecz-

nych i ćwiczeń muzyczno-ruchowych przynajmniej kilka razy w roku, natomiast aż 40% nauczycieli szkół podstawowych nie realizowało tych treści.

7. Uczennice w niewielkim stopniu pogłębiały swoją wiedzę na temat procesu dojrzewania podczas lekcji wychowania fizycznego. Nauczyciele przyznali, że zajęcia o tej tematyce były wdrażane spontanicznie w formie pogadanek i dygresji, najczęściej wtedy, gdy warunki nie pozwalały na normalną realizację lekcji.
8. Dziewczeta bardzo pozytywnie odniosły się do propozycji reformy oświaty z 2009 roku, umożliwiającej rozwój ich zainteresowań oraz włączającej uczniów w planowanie i realizację lekcji. Chociaż większość nauczycieli preferowało pracę zgodnie z założeniami reformy z 1999 roku, znaczna część pedagogów poparła nowe rozwiązania.
9. Uczennice do najatrakcyjniejszych form aktywności pozalekcyjnej zaliczyły: gry zespołowe, pływanie, tenis, jazdę konną, formy taneczne (dyscypliny oferowane przez SKS), lekkoatletykę (w klubach sportowych) i sporty rekreacyjne. Nauczyciele preferowali: gry zespołowe, pływanie, fitness, spacer, bieganie jogging, nordic walking, wspinaczkę, kolarstwo, jazdę na rolkach, zajęcia sportowo-rekreacyjne.
10. Nauczyciele rozumieją potrzebę permanentnej autoedukacji fizycznej i systematycznie podejmują różnorodne działania samodoskonalące. Uczennice odnoszą tę potrzebę do nauczycieli, natomiast wobec własnej osoby nie wykazują pełnej świadomości nieustannej troski o zdrowie i wszechstronny rozwój.

#### Piśmiennictwo

1. Bielski, J. (2006). Humanistyczne aspekty wychowania fizycznego. *Kultura Fizyczna* 5-6, 16.
2. Wolny, B. (2006). *Wychowanie fizyczne w zreformowanej szkole*. Lublin: KUL.
3. Derbich, J. (2000). Aktywność ruchowa dzieci a ich postawy wobec kultury fizycznej i zdrowotnej. W W. Osiński & R. Muszkieta (Red.), *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych* (str. 109-114). Poznań: AWF.
4. Szeklicki, R. & Biernacki J. (2000). Stosunek do lekcji wychowania fizycznego a aktywność fizyczna w czasie wolnym u dzieci i młodzieży w Polsce. W W. Osiński & R. Muszkieta (Red.), *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych* (str. 325-330). Poznań: AWF.
5. Pławińska, L. (2004). Przyczyny niechęci do uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego w opinii uczennic Zespołu Szkół Ogrodniczych w Szczecinie. W W. Siwiński, R.D. Tauber & E. Mucha-Szajek (Red.), *Hotelarstwo, gastronomia, turystyka i rekreacja w procesie integracji europejskiej* (str. 197-208). Poznań: Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii.
6. Lech, P. (1998). Żal czwartej godziny. *Lider* 3, 19.
7. Bronikowski, M. (2002). Lekcja wychowania fizycznego wczoraj i jutro. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2, 23-24.
8. Makaruk, I. (1999). Aby dziewczęta polubiły ruch. *Lider* 6, 22.
9. Bielski, J. (1996). *Uwarunkowania efektywności pracy nauczyciela*. Kielce: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
10. Madejski, E. & Węglarz J. (2007). *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*. Podręcznik dla nauczycieli i studentów Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
11. Pańczyk, W. & Warchoń K. (2006). *W kręgu teorii, metodyki i praktyki współczesnego wychowania fizycznego*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
12. Jankowska, K. (2001). Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu osobowości ucznia. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 4, 29-30.
13. Krawański, A. (1991). Lekcja wychowania fizycznego w opinii uczniów. *Lider* 3, 8-10.
14. Umiastowska, D. & Godlewska T. (1999). Lekcja wychowania fizycznego w opinii uczennic szkół ponadpodstawowych Szczecina (analiza porównawcza). *Zeszyty Naukowe. Prace Instytutu Kultury Fizycznej/Uniwersytet Szczeciński* 15, 133-143.
15. Janowska, M., Śleboda R. & Muszkieta R. (1998). Wpływ zwiększonej liczby godzin wychowania fizycznego na aktywność fizyczną młodzieży na przykładzie uczniów wybranych szkół podstawowych znajdujących się na terenie miasta Poznania. W D. Umiastowska (Red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku* (str. 63- 67). Szczecin: Wydawnictwo Promocyjne ALBATROS.
16. Kucharska, E., Szewczak M. & Pławińska L. (2003). Przyczyny niechęci do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego w opinii uczennic na różnych szczeblach edukacji. W J. Jonkisz & M. Lewandowski (Red.), *Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole*. T.4, (str. 131-136), Wrocławskie Towarzystwo Naukowe.
17. Napierała, M. (2003). Nauczyciel wychowania fizycznego w oczekiwaniach uczniów. W R. Strzelczyk & K. Karpowicz (Red.), *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych* (str. 155-156). Poznań: AWF.
18. Zieliński, J. (2001). Współczesny wizerunek nauczyciela wychowania fizycznego kreowany przez uczniów szkoły średniej. *Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego Uniwersytetu Rzeszowskiego* 4, 413-419.
19. Lewandowski, M. & Jagusz M. (2003). Opinie studentek wybranych uczelni na temat wartości i cech koniecznych u nauczyciela wychowania fizycznego. W J. Jonkisz & M. Lewandowski (Red.), *Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole*. T. 4 (str. 245-255). Wrocławskie Towarzystwo Naukowe.
20. Kijo, P. (2003). Autorytet nauczyciela wychowania fizycznego w opinii uczniów. W J. Jonkisz & M. Lewandowski (Red.), *Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole*. T. 4 (str. 271-276). Wrocławskie Towarzystwo Naukowe.
21. Górna, K. & Skalik K. (2001). Stosunek uczennic do lekcji wychowania fizycznego. W J. Ślężyński (Red.), *Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej* (str. 233-239). Katowice: AWF.
22. Bakalarczyk, B. (2004). Wartości – ranga kultury fizycznej wśród uczniów liceum. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 4, 32-35.

Otrzymano: 14.02.2012

Przyjęto: 16.05.2012