

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW W OPINII NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO BIALSKICH SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE OPINION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS FROM SECONDARY SCHOOLS IN BIAŁA PODLASKA

Filip Łukasz Korpak^{1(A,C,D,E,F)}, Joanna Baj- Korpak^{2(A,C,D,E,F)}

¹Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Polska

²Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Polska

¹The Jozef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw, Branch in Biała Podlaska, Poland

²Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska, Poland

Korpak, F. Ł., Baj-Korpak, J. (2020). Aktywność fizyczna uczniów w opinii nauczycieli wychowania fizycznego bialskich szkół ponadpodstawowych / Physical activity of students in the opinion of physical education teachers from secondary schools in Biała Podlaska, *Rozprawy Społeczne/Social Dissertations*, 14(4), 114-125. <https://doi.org/10.29316/rs/127245>

Wkład autorów/
Authors' contribution:
A. Zaplanowanie badań/
Study design
B. Zebranie danych/
Data collection
C. Dane – analiza i statystyki/
Data analysis
D. Interpretacja danych/
Data interpretation
E. Przygotowanie artykułu/
Preparation of manuscript
F. Wyszukiwanie i analiza
literatury/
Literature analysis
G. Zebranie funduszy/
Funds collection

Streszczenie

W dobie konsumpcjonizmu podejmowanie aktywności fizycznej (AF) wydaje się dla wielu osób przeżytkiem, tymczasem jest koniecznością. „Nowy”, aktywny tryb życia wymaga wielu wyrzeczeń i zmian dotychczasowych przyzwyczajzeń. Stąd tak ważne jest wykształcenie w młodych ludziach potrzeby aktywnego spędzania wolnego czasu, potrzeby podejmowania systematycznych codziennych wysiłków fizycznych. Jednym z propagatorów aktywności fizycznej wydaje się być nauczyciel wychowania fizycznego, który powinien stanowić dla ucznia konstruktywny wzorzec osobowościowy. Celem pracy było poznanie opinii nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w bialskich szkołach ponadpodstawowych na temat aktywności fizycznej ich uczniów.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety.

Wyniki. Zapytano nauczycieli o aspekty, na które ich zdaniem pozytywnie wpływa aktywność fizyczna podejmowana przez uczniów. Analizie poddano również motywy i bariery podejmowania przez młodzież AF.

Wnioski. Ankietowani uważają, że uczniowie charakteryzują się średnim poziomem sprawności fizycznej. Główną barierą podejmowania przez młodzież AF okazał się brak chęci, zaś głównym czynnikiem motywującym - dbałość o kondycję fizyczną.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, nauczyciele, uczniowie, szkoła ponadpodstawowa

Summary

In the age of consumerism, undertaking physical activity seems to many people to be a remnant, while it is a necessity. The “new”, active lifestyle requires many sacrifices and changes in existing habits. That is why it is so important to educate young people about the need to spend their free time actively, the need to make systematic daily physical efforts. One of the promoters of physical activity seems to be a physical education teacher, who should be a constructive personality model for a student.

Material and methods. The research was conducted by means of a diagnostic survey with the use of a proprietary questionnaire.

Results. We asked teachers about the aspects which in their opinion are positively influenced by the physical activity undertaken by the students. The analysis was also conducted on the motives and barriers of AF undertaken by youth.

Conclusions. The respondents believe that students have an average level of physical fitness.

Keywords: physical activity, teachers PE, students, secondary school

Tabele/Tables: 4

Ryciny/Figures: 5

Literatura/References: 23

Otrzymano/Submitted:
03.05.2020

Zaakceptowano/Accepted:
04.09.2020

Adres korespondencyjny: Joanna Baj-Korpak, Zakład Fizjoterapii, Wydział Nauk o Zdrowiu, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej; email: joanna.baj.korpak@interia.pl, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6379-2485>

Copyright by: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Filip Łukasz Korpak

Czasopismo Open Access, wszystkie artykuły udostępniane są na mocy licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-użycie niekomercyjne-na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Wstęp

Aktywność fizyczna (AF) uważana jest za jedną z elementarnych potrzeb każdego człowieka oraz kluczowy warunek zachowania i wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia (Woynarowska, 2007; Wojtyła i in., 2011; Pańczyk, 2012). To jeden z głównych czynników stanowiący o rozwoju osobniczym i poziomie stanu zdrowia. To również jedna z podstawowych biologicznych i psychicznych potrzeb każdego człowieka (Sygit i in., 2014).

Kozłowski i Nazar (1999) definiują aktywność fizyczną, jako wysiłek fizyczny, praca mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie. Niniejsza definicja odnosi się do szerokiego wachlarza form aktywności fizycznej, od aktywności rekreacyjnej, przez aktywność zawodową, domową, na aktywności związanej z transportem kończąc.

Celem prezentowanych wyników badań było poznanie opinii nauczycieli wychowania fizycznego na temat aktywności fizycznej uczniów białskich szkół ponadpodstawowych. Mając na uwadze wagę problemu zasadnym wydaje się przybliżenie funkcji, jakie aktywność fizyczna pełni w dzieciństwie i młodości, w tym w okresie późnej adolescencji. Według Woynarowskiej (2008) są to:

- stymulacja i wspomaganie rozwoju fizycznego (rozwój mięśni i funkcji zaopatrzenia tlenowego, wzrastanie), psychicznego (nauka pokonywania trudności, radzenia sobie ze zmęczeniem, przeżywania sukcesów i porażek, kontrolowania emocji) oraz społecznego (kształtowanie relacji z innymi, nauka współpracy i samokontroli);
- adaptacja do bodźców i zmian środowiska społecznego i fizycznego (hartowanie);
- kompensacja nadmiernego bezruchu związanego z nauką w szkole, odrabianiem prac domowych, oglądaniem telewizji, serfowaniem po Internecie;
- korekcja i terapia wielu zaburzeń, w tym przede wszystkim cukrzycy, otyłości.

Współczesna młodzież wydaje się być świadoma stanu swego pozytywnego lub negatywnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Pozostaje, więc pytanie, co można uczynić, aby poprawić stan aktywności fizycznej? Wydaje się, iż jedną z największych rezerw można poszukiwać w szkolnych zajęciach programowych oraz pozalekcyjnych, tak na terenie szkoły, jak i w innych jednostkach kultury fizycznej.

Powołując się na stwierdzenie Pańczyka i in. (2009), jednym ze skuteczniejszych działań zmierzających do ukształtowania w osobowości człowieka trwałej motywacji do aktywności fizycznej jest wychowanie go do aktywnego stylu życia poprzez odpowiednio zorganizowaną i realizowaną edukację. Nie ulega wątpliwości, że jednym z propagatorów aktywnego stylu życia winien być nauczyciel wychowania fizycznego. Według Demuth

Introduccion

Physical activity (AF) is considered to be one of the basic needs of every human being and a key condition for maintaining and enhancing health in all periods of life (Woynarowska, 2007; Wojtyła et al., 2011; Pańczyk, 2012). This is one of the main factors determining individual development and the level of health. It is also one of the basic biological and mental needs of every human being (Sygit et al., 2014).

Kozłowski and Nazar (1999) define physical activity as physical exertion, the work of skeletal muscles along with the entire complex of accompanying functional changes in the body. This definition refers to a wide range of forms of physical activity, from recreational activity, through work, home and transport activities.

The aim of the presented research results was to find out the opinions of physical education teachers about physical activity of secondary school students in Biała Podlaska Bearing in mind the importance of the problem, it seems reasonable to approximate the functions of physical activity in childhood and adolescence, including in late adolescence. According to Woynarowska (2008), these are:

- stimulation and support of physical development (muscle development and oxygen supply functions, growth), mental development (learning to overcome difficulties, coping with fatigue, experiencing successes and failures, controlling emotions) and social development (shaping relationships with others, learning cooperation and self-control);
- adaptation to stimuli and changes in the social and physical environment (hardening);
- compensation for excessive immobility associated with studying at school, doing homework, watching TV, surfing the Internet;
- correction and therapy of many disorders, especially diabetes and obesity.

Contemporary youth seem to be aware of their positive or negative participation in physical activities. The question then remains, what can be done to improve physical activity? It seems that one of the largest reserves can be found in school curricula and extracurricular activities, both at school and in other physical education units.

Referring to the statement of Pańczyk et al. (2009), one of the most effective activities aimed at shaping lasting motivation for physical activity in the human personality is educating him to an active lifestyle through properly organized and implemented education. There is no doubt that one of the promoters of an active lifestyle should be a physical education teacher. According to Demuth (2009), a specialist in the field of physical culture is a person aware of the needs and necessity of movement in the life of modern man and of the negative effects of hypokinesia. The teacher should constitute a constructive personality model for

(2009) specjalista z zakresu kultury fizycznej, to osoba świadoma potrzeb i konieczności ruchu w życiu współczesnego człowieka oraz negatywnych skutków hipokinezji. Nauczyciel powinien stanowić dla ucznia konstruktywny wzorzec osobowościowy (Gaś, 2001). Specyfika wychowania fizycznego nie polega na tym, że wspomaga się biologiczny rozwój dzieci i młodzieży, lecz na tym, że rozwija się szczególne osobowościowe predyspozycje leżące u podstaw przyszłej samodzielnej dbałości o ciało (Frołowicz, 1999). Dobrze przygotowany do roli nauczyciela wychowania fizycznego to nie tylko nauczyciel zdrowia czy ruchu, ale również przewodnik po świecie wartości, traktujący ucznia jako równoprawnego partnera dialogu edukacyjnego. Rezultatem tak poprowadzonego procesu wychowania fizycznego jest młody człowiek dbający o swoje ciało (Pawłucki, 1996).

Materiał i metoda badań

Mając na uwadze, iż to właśnie nauczyciele wychowania fizycznego pośrednio – jako wzór osobowy – oraz bezpośrednio podczas programowych zajęć lekcyjnych mają wpływ na wiedzę o stanie zdrowia uczniów, ich stosunek do własnego ciała i aktywności fizycznej (Sygit, Sygit, 2003) na potrzeby pracy przeprowadzono badania wśród 35 (100%) nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach ponadpodstawowych w Białej Podlaskiej celem poznania opinii o aktywności fizycznej ich uczniów.

Spośród ogółu respondentów 63% stanowili mężczyźni. Wiek badanych zawierał się w przedziale od 30 do 57 lat. Średnia wieku badanych nauczycieli wyniosła 42,1. Staż pracy respondentów mieścił się w przedziale od 4 do 33 lat ($\bar{x} = 17,7$).

Na potrzeby niniejszej pracy badania przeprowadzono metodą sondażu z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety dotyczącego aktywności fizycznej uczniów w opinii nauczycieli.

Wyniki badań

Zapytano nauczycieli o aspekty, na które ich zdaniem pozytywnie wpływa aktywność fizyczna podejmowana przez uczniów. Respondenci zostali poproszeni o ponumerowanie odpowiedzi według hierarchii ważności (Tabela 1).

Zdaniem nauczycieli systematycznie podejmowana przez uczniów aktywność fizyczna korzystnie wpływa przede wszystkim na poprawę ich sprawności fizycznej – odpowiedź ta, jako najważniejszy czynnik została wybrana przez blisko 66% badanych. Na drugim miejscu w hierarchii ważności znalazła się poprawa stanu zdrowia (42,9%), na trzecim zaś dobre samopoczucie (57,1%). Najmniej istotnym w opinii nauczycieli wychowania fizycznego czynnikiem okazała się niezależność osobista (57,1%).

the student (Gaś, 2001). The specificity of physical education does not lie in supporting the biological development of children and adolescents, but in developing specific personality predispositions underlying the future self-care for the body (Frołowicz, 1999). Well prepared for the role of a physical education teacher, he is not only a health and movement teacher, but also a guide to the world of values, treating the student as an equal partner in the educational dialogue. The result of this process of physical education is a young man who takes care of his body (Pawłucki, 1996).

Material and method of research

Bearing in mind that it is physical education teachers who indirectly – as a personal model – and directly during curriculum classes, have an impact on the knowledge about the health condition of students, their attitude towards their own body and physical activity (Sygit, Sygit, 2003) for the needs of work A survey was conducted among 35 (100%) physical education teachers working in secondary schools in Biała Podlaska in order to learn about the opinions about the physical activity of their students.

Of all the respondents, 63% were men. The age of the respondents ranged from 30 to 57 years. The average age of the surveyed teachers was 42.1. The respondents' work experience ranged from 4 to 33 years ($\bar{x} = 17.7$).

For the purposes of this study, the study was conducted using a survey method using the proprietary questionnaire on students' physical activity in the opinion of teachers.

Results

Teachers were asked about the aspects that they thought were positively influenced by physical activity undertaken by students. The respondents were asked to number their answers in order of importance (Table 1).

According to teachers, regular physical activity undertaken by students has a positive effect, first of all, on improving their physical fitness - this answer was chosen as the most important factor by nearly 66% of the respondents. Improvement in health (42.9%) was second in the hierarchy of importance, and well-being was third (57.1%). The least important factor, in the opinion of physical education teachers, was personal independence (57.1%).

Considering the individual values separately (Fig. 1), it was found that, according to almost

Rozpatrując oddzielnie poszczególne wartości (ryc. 1) stwierdzono, że autorytet i uznanie w otoczeniu według niemal 23% nauczycieli znajduje się na trzecim miejscu w hierarchii ważności. Tyle samo badanych wskazało ten czynnik na miejscu czwartym. Dobre samopoczucie, jak wspomniano wyżej, umiejscawiano przeważnie na pozycji trzeciej. Niespełna 29% respondentów przypisała tej wartości miejsce czwarte. Aspekt estetyczny okazał się w opinii nauczycieli mało istotny przy podejmowaniu aktywności fizycznej – aż 34,29% umiejscowiło go na przedostatniej pozycji.

23% of teachers, authority and recognition in the environment is in the third place in the hierarchy of importance. The same number of respondents indicated this factor in fourth place. Well-being, as mentioned above, was usually placed in the third position. Less than 29% of respondents assigned this value fourth place. The aesthetic aspect turned out to be of little importance when undertaking physical activity – as many as 34,29% placed it in the penultimate position.

Tabela 1. Wartości, na które aktywność fizyczna podejmowana przez uczniów ma pozytywny wpływ

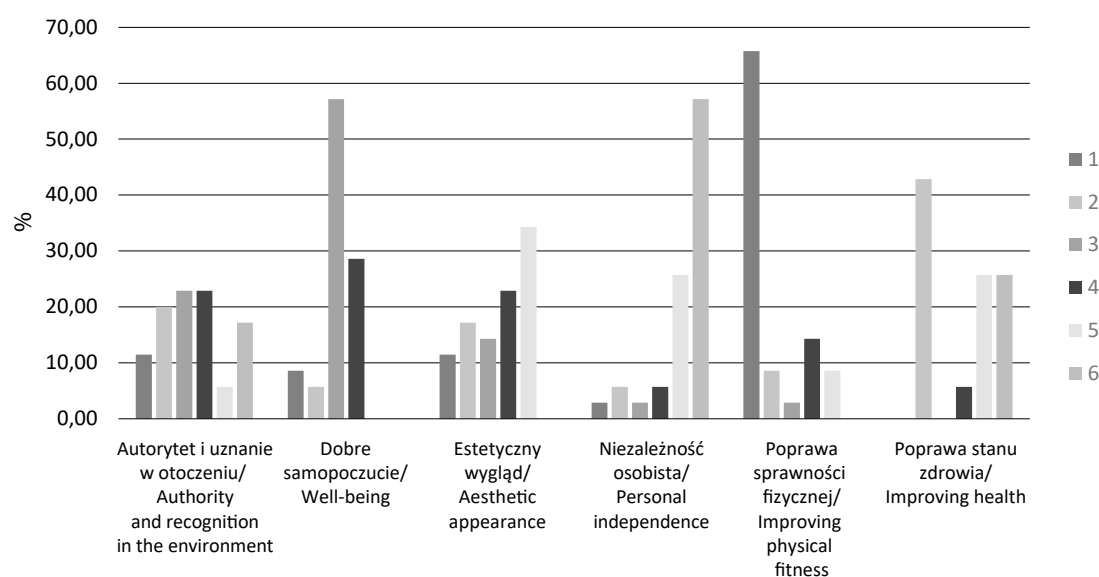
Table 1. Values positively influenced by physical activity undertaken by students

Lp./ No.	Czynniki/ Factors	Hierarchia ważności*/ Priority hierarchy *											
		1		2		3		4		5		6	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Autorytet i uznanie w otoczeniu/ Authority and recognition in the environment	4	11,43	7	20,00	8	22,86	8	22,86	2	5,71	6	17,14
2.	Dobre samopoczucie/ Well-being	3	8,57	2	5,71	20	57,14	10	28,57	0	0,00	0	0,00
3.	Estetyczny wygląd/ Aesthetic appearance	4	11,43	6	17,14	5	14,29	8	22,86	12	34,29	0	0,00
4.	Niezależność osobista/ Personal independence	1	2,86	2	5,71	1	2,86	2	5,71	9	25,71	20	57,14
5.	Poprawa sprawności fizycznej/ Improving physical fitness	23	65,71	3	8,57	1	2,86	5	14,29	3	8,57	0	0,00
6.	Poprawa stanu zdrowia/ Improving health	0	0,00	15	42,86	0	0,00	2	5,71	9	25,71	9	25,71
Razem/ Total		35	100,00	35	100,00	35	100,00	35	100,00	35	100,00	35	100,00

* 1 - największy wpływ/ the greatest impact, 6 – najmniejszy wpływ/ the least impact

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.



Rycina 1. Hierarchia ważności wartości, na które zdaniem nauczycieli ma wpływ aktywność fizyczna uczniów (%)

Figure 1. Hierarchy of importance of values which, according to teachers, are influenced by the physical activity of students (%)

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

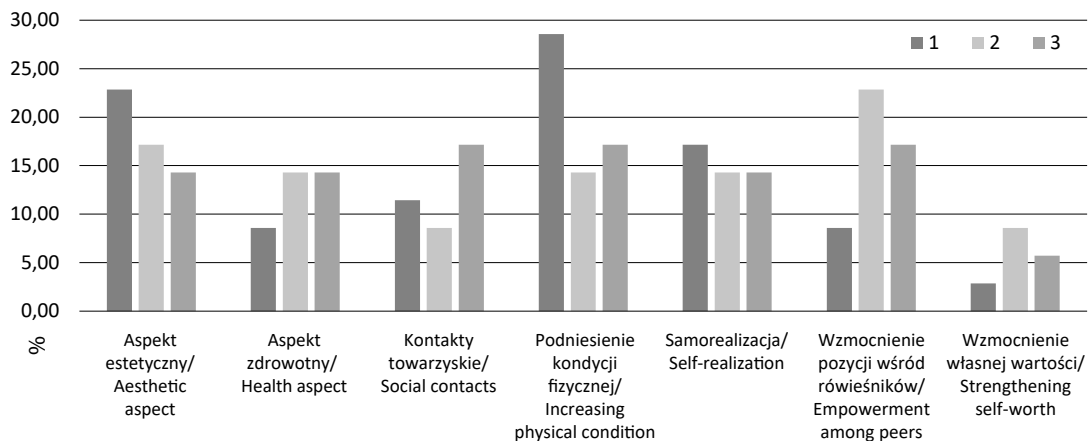
Tabela 2. Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez uczniów w opinii nauczycieli
Table 2. Motives for undertaking physical activity by students in the opinion of teachers

Lp./ No.	Motywy/ Motives	Siła motywu/ The strength of the motive*					
		1		2		3	
		N	%	N	%	N	%
1.	Aspekt estetyczny/ Aesthetic aspect	8	22,86	6	17,14	5	14,29
2.	Aspekt zdrowotny/ Health aspect	3	8,57	5	14,29	5	14,29
3.	Kontakty towarzyskie/ Social contacts	4	11,43	3	8,57	6	17,14
4.	Podniesienie kondycji fizycznej/ Increasing physical condition	10	28,57	5	14,29	6	17,14
5.	Samorealizacja/ Self-realization	6	17,14	5	14,29	5	14,29
6.	Wzmocnienie pozycji wśród rówieśników/ Empowerment among peers	3	8,57	8	22,86	6	17,14
7.	Wzmocnienie własnej wartości/ Strengthening self-worth	1	2,86	3	8,57	2	5,71
Razem/ Total		35	100,00	35	100,00	35	100,00

* - trzy najważniejsze motywy w skali od 1 (najbardziej istotny) do 3 (istotny)/ three most important themes on a scale of 1 (most important) to 3 (important)

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.



Rycina 2. Siła motywu podejmowania aktywności fizycznej przez uczniów w opinii nauczycieli (%)

Figure 2. Strength of the motive for undertaking physical activity by students in the opinion of teachers (%)

Źródło: opracowanie własne.

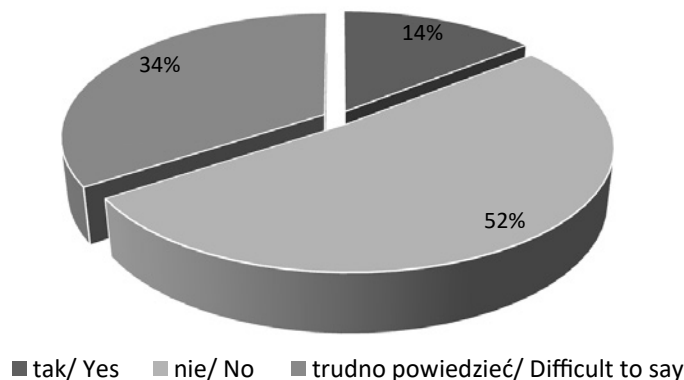
Source: own study.

Zdaniem badanych nauczycieli wychowania fizycznego najważniejszym motywem, jakim kierują się uczniowie podejmując różne formy aktywności fizycznej, jest podniesienie kondycji fizycznej. Odpowiedzi takiej udzieliło 28,57% ankietowanych. W opinii 22,86% respondentów na pierwszym miejscu znalazł się motyw estetyczny. Rozpatrując wartości procentowe motywów sklasyfikowanych na drugim miejscu stwierdzono, że istotną rolę odgrywa wzmocnienie pozycji wśród rówieśników (22,86%). Jako trzeci motyw badani nauczyciele wskazali kontakty towarzyskie (17,14%). Taki sam odsetek ankietowanych trzeciego miejsca w hierarchii ważności przypisał podniesieniu kondycji fizycznej i wzmocnieniu pozycji wśród rówieśników – motywom, które najwięcej respondentów umiejscowiło na pozycji pierwszej i drugiej. Szczegółowe dane dotyczące rozkładu odpowiedzi odnoszących się do motywów podejmowania przez młodzież aktywności fizycznej zawarto w tabeli 2. Nasilenie tych motywów przedstawiono zaś na rycinie 2.

According to the surveyed physical education teachers, the most important motive that students follow when undertaking various forms of physical activity is improving their physical condition. Such an answer was given by 28.57% of the respondents. In the opinion of 22.86% of the respondents, the aesthetic theme was in the first place. When considering the percentages of motives classified in second place, it was found that the empowerment of peers' position played an important role (22.86%). The surveyed teachers indicated social contacts as the third motive (17.14%). The same percentage of respondents attributed the third place in the hierarchy of importance to the improvement of physical condition and empowerment among peers - the motives that most respondents placed first and second. Detailed data on the distribution of responses related to the motives of undertaking physical activity by adolescents are presented in Table 2. The intensity of these motives is presented in Figure 2.

Ciekawym, zdaniem autorów pracy, wydało się poznanie opinii pracujących z młodzieżą nauczycieli na temat wpływu przerw w zajęciach szkolnych na poprawę poziomu aktywności fizycznej uczniów (ryc. 3).

According to the authors of the study, it seemed interesting to learn the opinions of teachers working with youth on the impact of breaks in school activities on the improvement of the level of physical activity of students (Fig. 3).



Rycina 3. Rozkład procentowy odpowiedzi nauczycieli, dotyczących wpływu przerw w zajęciach szkolnych na poziom aktywności fizycznej uczniów

Figure 3. Percentage distribution of teachers' responses regarding the impact of breaks in school hours on the level of physical activity of students

Źródło: opracowanie własne.
Source: own study.

Ponad połowa badanych stwierdziła, że przerwy w zajęciach szkolnych (święteczne, ferie zimowe, wakacje) nie mają istotnego wpływu na poziom aktywności fizycznej uczniów. Odmiennego zdania było 14% ankietowanych, a jedna trzecia respondentów nie potrafiła udzielić jednoznacznej odpowiedzi.

Mając na uwadze fakt, iż niektóre formy aktywności fizycznej cechują się sezonowością, zapytano nauczycieli wychowania fizycznego o okres roku szkolnego, w którym uczniowie wykazują największe zainteresowanie szeroko pojętym ruchem.

Z ryciny 4 wynika, że w opinii pedagogów młodzież szkolna zainteresowanie aktywnością fizyczną najczęściej przejawia tuż po rozpoczęciu roku szkolnego (43% ogółu odpowiedzi). Innym okresem zauważanego przez respondentów wzmożonego zainteresowania uczniów aktywnością fizyczną jest wiosna (17%). Znaczny odsetek badanych nauczycieli (28%) nie dostrzega żadnego okresu w ciągu roku szkolnego, w którym młodzież byłaby bardziej aktywna niż jest na co dzień.

Biorąc pod uwagę fakt, że każdy uczeń może wykazywać zainteresowanie innymi formami aktywności fizycznej, postanowiono zapytać nauczycieli o treści lekcji wychowania fizycznego cieszące się największym i najmniejszym zainteresowaniem. Mając na uwadze, iż preferencje dziewcząt mogą znacząco różnić się od upodobań chłopców, w pytaniu uwzględniono kryterium płci.

Wyniki badań przedstawione w tabeli 3 wskazują, że uczennice najchętniej uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, podczas których realizowane są ćwiczenia przy muzyce (42,86%) oraz piłka ręczna (40%). Nieznaczny odsetek dziewcząt,

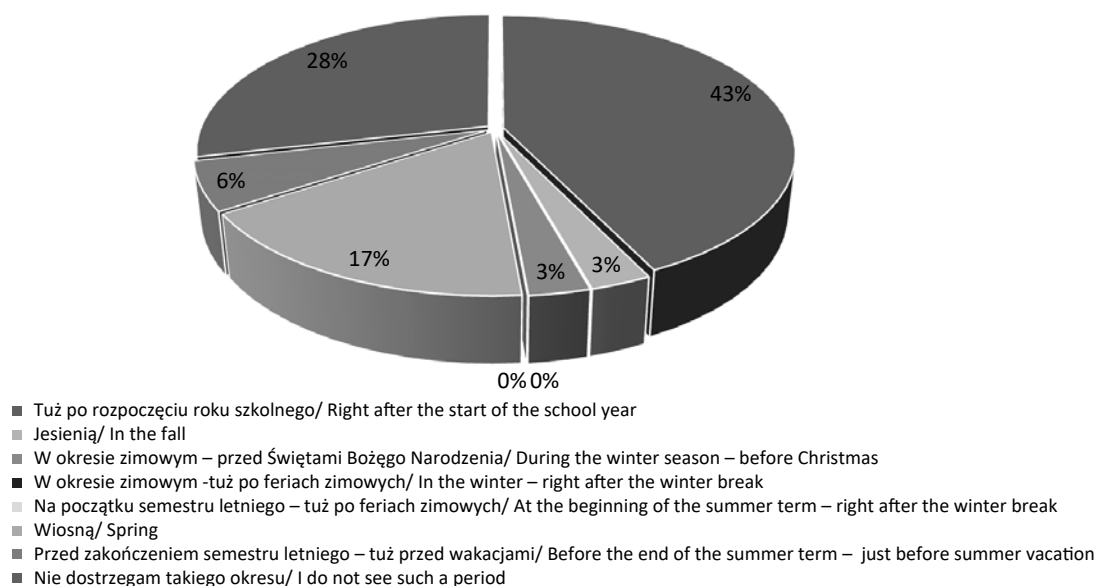
More than half of the respondents stated that school breaks (holidays, winter breaks, summer holidays) did not have a significant impact on the level of physical activity of students. 14% of the respondents had a different opinion, and one-third of the respondents were not able to give an unambiguous answer.

Taking into account the fact that some forms of physical activity are characterized by seasonality, physical education teachers were asked about the period of the school year in which students show the greatest interest in the broadly understood movement.

Figure 4 shows that, in the opinion of educators, school students most often show interest in physical activity just after the beginning of the school year (43% of all answers). Another period of increased interest of students in physical activity, noticed by the respondents, is spring (17%). A significant percentage of the surveyed teachers (28%) do not see any period during the school year in which young people would be more active than they are on a daily basis.

Taking into account the fact that each student may show interest in other forms of physical activity, it was decided to ask teachers about the content of PE lessons that enjoy the greatest and the least interest. Bearing in mind that girls' preferences may differ significantly from boys' preferences, the question takes into account the gender criterion.

The results of the research presented in Table 3 show that students most willingly participate in physical education classes, during which they perform exercises with music (42.86%) and handball



Rycina 4. Rozkład procentowy odpowiedzi nauczycieli, dotyczących okresów roku szkolnego, w jakich uczniowie wykazują największe zainteresowanie aktywnością fizyczną

Figure 4. Percentage distribution of teachers' responses regarding the periods of the school year in which students show the greatest interest in physical activity

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

zdaniem respondentów, preferuje na lekcjach w-fu piłkę siatkową, gimnastykę oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe. Na podstawie obserwacji zachowań uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego nauczyciele stwierdzili, że dziewczęta niechętnie ćwiczą na zajęciach z piłki nożnej i lekkiej atletyki (po 22,86% deklaracji).

W przypadku chłopców największym zainteresowaniem cieszą się gry zespołowe, a zwłaszcza piłka nożna (57,14%) i piłka ręczna (25,71%). Uczniowie niechętnie biorą udział w zajęciach, podczas których realizowane są ćwiczenia ogólnorozwojowe (42,86%), gimnastyka (34,29%) oraz lekkoatletyka (22,86%).

Z danych sondażowych wynika, że we wszystkich szkołach objętych badaniem organizowane są pozalekcyjne zajęcia rekreacyjno-sportowe. Uczniowie mają możliwość w ciągu roku szkolnego raz w tygodniu uczestniczyć w dodatkowych zajęciach z konkretnej dyscypliny. Wachlarz proponowanych młodzieży form aktywności fizycznej jest szeroki – są to m.in. zajęcia z koszykówki, pływania, fitnessu, tenisa stołowego, piłki nożnej halowej, siatkówki, lekkiej atletyki, a nawet jazdy konnej.

Istotnym elementem warunkującym poziom aktywności fizycznej uczniów, a także wybór jej form, są wszelkiego rodzaju bariery (Tabela 4). Zdaniem ankietowanych nauczycieli najbardziej utrudniającą młodzieży podejmowanie aktywności fizycznej przeszkodą jest brak z ich strony przede wszystkim chęci. Jako główną barierę wymieniło ją blisko 63% ankietowanych. Na drugim miejscu respondenci wymienili brak zainteresowań aktywnością fizyczną

(40%). A slight percentage of girls, according to the respondents, prefer volleyball, gymnastics and general development exercises during PE lessons. Based on the observation of students' behavior during physical education lessons, teachers found that girls were reluctant to exercise in football and athletics classes (22.86% of declarations each).

In the case of boys, the most popular games are team games, especially football (57.14%) and handball (25.71%). Students are reluctant to take part in classes, during which general development exercises (42.86%), gymnastics (34.29%) and athletics (22.86) are carried out.

The survey data show that all schools covered by the study organize extracurricular recreational and sports activities. Students have the option of participating in additional activities in a specific discipline once a week during the school year. The range of proposed forms of physical activity for young people is wide – they include classes in basketball, swimming, fitness, table tennis, indoor football, volleyball, track and field athletics and even horse riding.

All kinds of barriers are an important element determining the level of students' physical activity, as well as the choice of its forms (Table 4). According to the surveyed teachers, the most difficult obstacle for young people is their lack of willingness. Nearly 63% of respondents mentioned it as the main barrier. In the second place, the respondents mentioned the lack of interest in physical activity (65.71%). The third barrier in terms of the degree of difficulty in the participation of young people in

Tabela 3. Zainteresowanie uczniów tematami lekcji wychowania fizycznego w opinii badanych nauczycieli
Table 3. The students' interest in the subjects of physical education lessons in the opinion of the surveyed teachers

Lp./ No.	Treści lekcji wychowania fizycznego/ The content of physical education lessons	Chłopcy/ Boys				Dziewczeta/ Girls			
		1*		2*		1*		2*	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Ćwiczenia ogólnorozwojowe/ General development exercises	0	0,00	15	42,86	1	2,86	4	11,43
2.	Ćwiczenia przy muzyce/ Exercise with music	0	0,00	0	0,00	15	42,86	0	0,00
3.	Ćwiczenia siłowe/ Strength exercises	4	11,43	0	0,00	0	0,00	6	17,14
4.	Gimnastyka/ Gymnastics	0	0,00	12	34,29	2	5,71	2	5,71
5.	Koszykówka/ Basketball	0	0,00	0	0,00	0	0,00	3	8,57
6.	Lekkoatletyka/ Athletics	0	0,00	8	22,86	0	0,00	8	22,86
7.	Piłka nożna/ Football	20	57,14	0	0,00	0	0,00	8	22,86
8.	Piłka ręczna/ Handball	9	25,71	0	0,00	14	40,00	1	2,86
9.	Piłka siatkowa/ Volleyball	2	5,71	0	0,00	3	8,57	0	0,00
10.	Pływanie/ Volleyball	0	0,00	0	0,00	0	0,00	3	8,57
Razem/ Total		35	100,00	35	100,00	35	100,00	35	100,00

* 1 – największe zainteresowanie/ greatest interest, 2 – najmniejsze zainteresowanie/ least interest

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

(65,71%). Jako trzecią barierę pod względem stopnia utrudnienia uczestnictwa młodzieży w aktywności fizycznej ankietowani podali brak wystarczających umiejętności sportowo-rekreacyjnych (28,57%).

Najmniej utrudniającymi czynnikami okazał się brak czasu wolnego ze względu na obowiązki domowe oraz brak akceptacji danej aktywności fizycznej ze strony rówieśników – nikt z ankietowanych nie wskazał ich na pierwszym miejscu.

Fundamentalnym celem pracy nauczyciela wychowania fizycznego zdaniem Dąbrowskiej (2003) jest pełne, a przede wszystkim skuteczne, oddziaływanie na uczniów – tak, aby lekcje wychowania fizycznego uczynić efektywniejszymi, dając ćwiczącym więcej zadowolenia, a tym samym wpajając zasady aktywnego stylu życia.

Mając na uwadze powyższe stwierdzenie zapytano respondentów, w jaki sposób motywują swoich uczniów do podejmowania aktywności fizycznej. Wśród najczęstszych odpowiedzi pojawiło się zaangażowanie osobiste (oddziaływanie własnym przykładem), wprowadzanie nowych elementów do zajęć (unikanie rutyny), dobór treści zajęć pod kątem zainteresowań uczniów, a także ocenianie za postępy w wynikach sportowych i zaangażowanie ucznia.

Ostatnim pytaniem zadaniem nauczycielom wychowania fizycznego była prośba o dokonanie oceny poziomu sprawności fizycznej młodzieży uczącej się w ich szkołach. Z danych przedstawionych na rycinie 5 wynika, że zdecydowana większość respondentów określiła sprawność fizyczną zarówno dziewcząt, jak i chłopców na poziomie średnim. Nauczyciele postrzegają uczniów, jako bardziej sprawnych w porównaniu do poziomu sprawności uczennic. Blisko 29% nauczycieli uważa, że chłopcy prezentują wysoki poziom sprawności fizycznej, przy czym w przypadku dziewcząt wskaźnik takich deklaracji wyniósł 8,57%.

physical activity was the lack of sufficient sports and recreational skills (28.57%).

The least difficult factors turned out to be the lack of free time due to household chores and the lack of acceptance of a given physical activity by peers – none of the respondents indicated them in the first place. The least difficult factors turned out to be the lack of free time due to household chores and the lack of acceptance of a given physical activity by peers – none of the respondents indicated them in the first place.

The fundamental goal of the physical education teacher's work, according to Dąbrowska (2003), is the full and, above all, effective impact on students – so that the physical education lessons are made more effective, giving students more satisfaction, and thus instilling the principles of an active lifestyle.

Bearing in mind the above statement, the respondents were asked how they motivate their students to undertake physical activity. Among the most common answers were personal involvement (influencing by one's own example), introducing new elements to classes (avoiding routine), selecting the content of classes in terms of students' interests, as well as grading for progress in sports results and student involvement.

The last question posed to physical education teachers was a request to assess the level of physical fitness of young people attending their schools. The data presented in Figure 5 show that the vast majority of respondents defined the physical fitness of both girls and boys at the average level. The teachers perceive the students as more agile compared to the students' fitness level. Almost 29% of teachers believe that boys present a high level of physical fitness, while in the case of girls, the rate of such declarations was 8.57%.

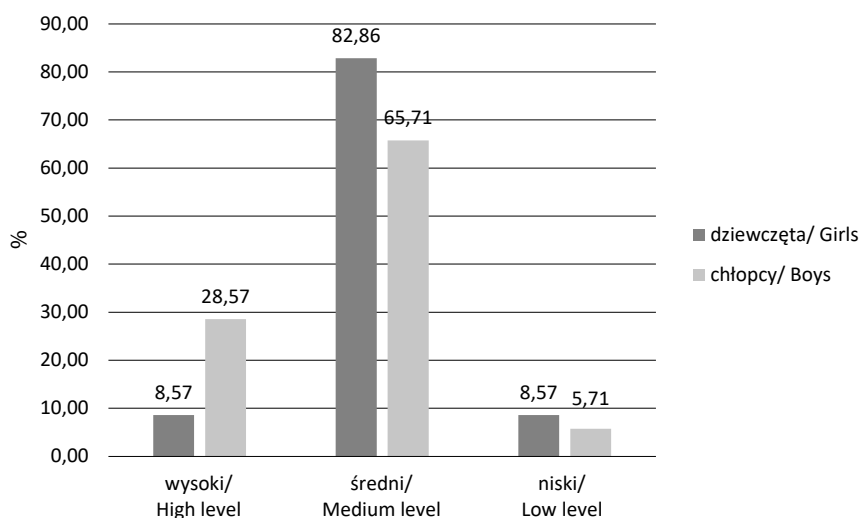
Tabela 4. Czynniki, zdaniem badanych nauczycieli utrudniające uczniom podejmowanie aktywności fizycznej
Table 4. Factors, according to the surveyed teachers, which make it difficult for students to take up physical activity

Lp./ No.	Bariery/ Barriers	Stopień utrudnienia/ Degree of difficulty*					
		1		2		3	
		N	%	N	%	N	%
1.	Brak akceptacji koleżanek/kolegów tego rodzaju aktywności/ Lack of acceptance from colleagues for this type of activity	0	0,00	1	2,86	4	11,43
2.	Brak bazy sportowo-rekreacyjnej/ There is no sports and recreation base	2	5,71	0	0,00	5	14,29
3.	Brak czasu ze względu na obowiązki domowe/ There is no sports and recreation base	0	0,00	2	5,71	0	0,00
4.	Brak czasu ze względu na obowiązki szkolne/ No time due to school responsibilities	3	8,57	2	5,71	3	8,57
5.	Brak umiejętności sportowo-rekreacyjnych/ Lack of sports and recreational skills	5	14,29	2	5,71	10	28,57
6.	Brak w środowisku oferty sportowo-rekreacyjnej dla młodzieży/ There is no sports and recreational offer for young people in the environment	0	0,00	2	5,71	7	20,00
7.	Brak własnych chęci/ Lack of my own will	22	62,86	3	8,57	3	8,57
8.	Brak zainteresowań aktywnością fizyczną/ No interest in physical activity	3	8,57	23	65,71	3	8,57
Razem/ Total		35	100,00	35	100,00	35	100,00

* 1 – czynnik najbardziej utrudniający/ the most difficult factor, 2 – czynnik średnio utrudniający/ the moderately difficult factor, 3 – czynnik utrudniający/ the most difficult factor

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.



Rycina 5. Poziom sprawności fizycznej uczniów białskich szkół ponadpodstawowych w opinii nauczycieli
Figure 5. The level of physical fitness of secondary school students in Białka Podlaska in the opinion of teachers

Źródło: opracowanie własne.

Source: own study.

Dyskusja

Wyniki badań własnych wskazują na stosunkowo wysoki stopień przygotowania kompetencji diagnostycznych nauczycieli wychowania fizycznego białskich szkół ponadgimnazjalnych. Respondenci potrafili określić uczestnictwo młodzieży w aktywności fizycznej, wskazać motywy i bariery jej podejmowania oraz dokonać oceny sprawności fizycznej swoich uczniów. Według nauczycieli wycho-

Discussion

The results of the author's own research indicate a relatively high level of preparation of diagnostic competences of physical education teachers of upper secondary schools in Białka Podlaska. The respondents were able to determine the participation of young people in physical activity, indicate the motives and barriers to taking it, and assess the physical fitness of their students.

wania fizycznego zarówno zdecydowana większość dziewcząt jak i chłopców uczących się w białskich szkołach ponadpodstawowych prezentuje średni poziom sprawności fizycznej.

Uczestnictwo młodzieży w różnych formach aktywności fizycznej najczęściej bywa wypadkową oddziaływania czynników motywujących oraz utrudniających dostęp do nich i zasięg społeczny (Garbaciak i in., 2008).

Zdaniem Lisowskiej (2006), mimo iż doceniamy wartości profilaktyczne systematycznej aktywności fizycznej, bardzo często jednak dajemy temu wyraz jedynie w formie ustnej bądź pisemnej deklaracji. Najtrudniejszymi do pokonania spośród czynników utrudniających podejmowanie AF wydają się być bariery psychospołeczne. Są one głęboko zakorzenione w świadomości społecznej. Wynikają zarówno z indywidualnych jak i zbiorowych przekonań, systemów wartości, ale również z nawyków, norm i przyzwyczajęń (Mogiła-Lisowska, 2010).

W opinii badanych nauczycieli czynnikiem najbardziej utrudniającym uczniom podejmowanie aktywności fizycznej jest brak chęci oraz niewystarczające zainteresowanie aktywnymi formami wypoczynku. Tego rodzaju deklaracje świadczyć mogą o słabym rozbudzeniu potrzeb w zakresie rekreacji ruchowej, a zdaniem Parnickiej (2007) można uznać je za wskaźnik ubogiej wiedzy o tym jak należy efektywnie i interesująco spędzić wolny czas.

Za najmniej utrudniające bariery nauczyciele uznali ograniczenia czasowe wynikające z obowiązków domowych. Brak wolnego czasu to czynnik, który zdaniem Mogiły-Lisowskiej (2010) charakteryzuje niesystematycznie ćwiczących, tzw. „okazjonalnych” uczestników szeroko pojętej kultury fizycznej.

Według Winiarskiego (1988) środowisko społeczne jest jednym z głównych źródeł kształtowania struktury motywacji uczestnictwa w kulturze fizycznej. W obszarze tym najważniejszą rolę przypisuje się wpływowi osób z najbliższego otoczenia. Wzmocnienie pozycji wśród rówieśników to zdaniem białskich nauczycieli wychowania fizycznego istotny czynnik motywujący uczniów do podejmowania aktywności fizycznej. Wyniki badań własnych wskazują, że dominującym motywem jest podniesienie kondycji fizycznej. Dużą rolę odgrywa także aspekt estetyczny.

Największym zainteresowaniem spośród różnych proponowanych chłopcom przez nauczycieli wychowania fizycznego form zajęć ruchowych cieszy się piłka nożna (57,1%). Dziewczęta najchętniej uczestniczą zaś w zajęciach prowadzonych przy muzyce (42,9%). Wydaje się to zgodne z powszechnie przyjętą tendencją.

Można by stwierdzić, że szkoła, która powinna przygotowywać młodych ludzi do aktywności fizycznej nie do końca spełnia swoją rolę. Uczeń kończący edukację powinien być w odpowiednim stopniu sprawny i wyposażony w umiejętności sportowe, ale przede wszystkim zdaniem Dąbrow-

According to physical education teachers, both the vast majority of girls and boys attending secondary schools in Biała Podlaska have an average level of physical fitness.

Participation of young people in various forms of physical activity is most often the result of the influence of motivating factors and hindering access to them and social coverage (Garbaciak et al., 2008).

According to Lisowska (2006), although we appreciate the preventive value of systematic physical activity, we very often express it only in the form of an oral or written declaration. Psychosocial barriers seem to be the most difficult factors to overcome from undertaking AF. They are deeply rooted in social consciousness. They result both from individual and collective beliefs, value systems, but also from habits, norms and habits (Mogiła-Lisowska, 2010).

In the opinion of the surveyed teachers, the factor that most hinders students from taking up physical activity is the lack of willingness and insufficient interest in active forms of recreation. Such declarations may prove that the needs in the area of physical recreation are poorly awakened, and, according to Parnicka (2007), they can be considered as an indicator of poor knowledge about how to spend free time in an effective and interesting way.

The teachers considered time constraints related to home duties to be the least hindering barriers. Lack of free time is a factor which, according to Mogiła-Lisowska (2010), characterizes non-systematic exercisers, the so-called "Occasional" participants of broadly understood physical culture.

According to Winiarski (1988), the social environment is one of the main sources of shaping the structure of motivation to participate in physical culture. In this area, the most important role is assigned to the influence of people from the closest environment. Strengthening the position among peers is, according to the physical education teachers in Biała Podlaska, an important factor motivating students to take up physical activity. The results of own research indicate that the dominant motive is to improve physical condition. The aesthetic aspect also plays an important role.

Football is the most popular among the various forms of physical education offered to boys by physical education teachers (57.1%). Girls, on the other hand, are most eager to participate in music activities (42.9%). This seems to be in line with a generally accepted trend.

One could say that the school, which should prepare young people for physical activity, does not fully fulfill its role. A student who graduates from education should be fit and equipped with sports skills, but most of all, according to Dąbrowski and Kalecińska (2008), be prepared to lead an active lifestyle. What a young person learns during school education may determine his adult life (Kalecińska, Krynicki, 2008). The school should activate young

skiego i Kalecińskiej (2008) przygotowany do prowadzenia aktywnego stylu życia. To, czego nauczy się młody człowiek podczas edukacji szkolnej, przesądzać może o jego dorosłym życiu (Kalecińska, Krynicki, 2008). Szkoła powinna uaktywniać młodzież, proponując różne formy aktywności fizycznej, które mogą stać się w późniejszym czasie „sportem całego życia” (Groffik, 2015).

Warto podkreślić, że prezentowany materiał wpisuje się we wciąż niewystarczająco zagospodarowany obszar badań aktywności fizycznej polskiej młodzieży.

W dobie konsumpcjonizmu podejmowanie aktywności fizycznej wydaje się dla wielu osób przeżytkiem, tymczasem jest wręcz koniecznością. „Nowy” – aktywny tryb życia wymaga w opinii Śliży i in. (2006) wielu wyrzeczeń i zmian dotychczasowych przyzwyczajeń. Jego zdaniem na przełomie kilkudziesięciu ostatnich lat byliśmy świadkami tworzenia się generacji „L”, następnie nastąpiła generacja „XL”, a dziś panuje generacja „XXL”. Autor zadaje pytanie: *Czy w przyszłości będziemy dokładać kolejne X?* Stąd tak ważne jest wykształcenie w młodych ludziach potrzeby aktywnego spędzania wolnego czasu, potrzeby podejmowania systematycznych codziennych wysiłków fizycznych, a tym samym niezbędne jest podkreślenie roli aktywności fizycznej, jako jednego z ogólnodostępnych i najtańszych modyfikowalnych czynników prozdrowotnych.

Piotrowska i in. (2009) powołując się na wyniki raportu WHO piszą, że kształtowanie prawidłowych zachowań zdrowotnych wśród młodego pokolenia to jeden z najważniejszych elementów poprawy stanu zdrowia społeczeństwa XXI wieku. Zachowania i postawy względem własnego zdrowia jakie młodzież utrwali, w tym odpowiednia dawka aktywności fizycznej, będą decydowały o jakości życia w wieku dojrzałym (Paavola et al., 2004).

Wnioski

1. Nauczyciele wychowania fizycznego uważają, że uczniowie charakteryzują się głównie średnim poziomem sprawności fizycznej przy wyższym udziale wysokiej sprawności fizycznej wśród chłopców.
2. W opinii nauczycieli największe zainteresowanie różnymi formami ruchu młodzież przejawia na początku roku szkolnego.
3. Zdaniem nauczycieli wychowania fizycznego główną barierą podejmowania przez młodzież aktywności fizycznej jest brak chęci, zaś głównym czynnikiem motywującym jest dbałość o kondycję fizyczną oraz aspekt estetyczny przejawiający się wyglądem sylwetki.

Mając na uwadze przedstawione wyniki badań można stwierdzić, że młodzież jest świadoma stanu swego pozytywnego lub negatywnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Pozostaje, więc pytanie, co można uczynić, aby poprawić jej stan

people by offering various forms of physical activity, which may later become “the sport of the whole life” (Groffik, 2015).

It is worth emphasizing that the presented material is part of the still insufficiently developed area of research on the physical activity of Polish youth.

In the era of consumerism, taking up physical activity seems to be obsolete for many people, while it is even a necessity. “New” – an active lifestyle requires, in the opinion of Śliż et al. (2006) many sacrifices and changes in previous habits. In his opinion, at the turn of the last few decades we have witnessed the creation of the “L” generation, then the “XL” generation, and today the “XXL” generation reigns. The author asks the question: *Will we add another X in the future?* Hence, it is so important to educate young people about the need to spend their free time actively, the need to undertake systematic daily physical effort, and thus it is necessary to emphasize the role of physical activity as one of the most accessible and the cheapest modifiable pro-health factors.

Piotrowska et al. (2009), citing the results of the WHO report, write that shaping proper health behaviors among the young generation is one of the most important elements of improving the health of the 21st century society. The behaviors and attitudes towards their own health that are established by adolescents, including the appropriate dose of physical activity, will determine the quality of life in adulthood (Paavola et al., 2004).

Conclusions

1. Physical education teachers believe that students are mainly characterized by an average level of physical fitness with a higher proportion of high physical fitness among boys.
2. In the opinion of teachers, young people show the greatest interest in various forms of movement at the beginning of the school year.
3. According to physical education teachers, the main barrier to taking up physical activity by young people is the lack of willingness, and the main motivating factor is taking care of the physical condition and the aesthetic aspect manifested by the appearance of the figure.

Considering the presented research results, it can be concluded that adolescents are aware of their positive or negative participation in physical activities. The question then remains, what can be done to improve their physical activity? It seems

aktywności fizycznej? Wydaje się, iż jedną z największych rezerw są szkolne zajęcia programowe oraz pozalekcyjne, tak na terenie szkoły, jak i w innych jednostkach kultury fizycznej. Nie ulega jednak wątpliwości, że jednym z głównych propagatorów aktywnego stylu życia winien być nauczyciel wychowania fizycznego.

that one of the largest reserves is school curriculum and extra-curricular activities, both at school and in other physical education units. There is no doubt, however, that one of the main promoters of an active lifestyle should be a physical education teacher.

Literatura/ References:

1. Dąbrowski, A., Kalecińska, J. (2008). Rola szkoły jako środowiska współdziałającego w wychowaniu do aktywności ruchowej w rodzinie. W: E. Szczepanowska, M. Sokołowski (red.), *Aktywność fizyczna i odżywianie się jako uwarunkowania promocji zdrowia* (17-24). Poznań: AWF.
2. Demuth, A. (2009). Wpływ aktywności fizycznej na wielkość wskaźnika masy ciała. *Antropomotoryka*, 46, 47-53.
3. Frołowicz, T. (1999). Kulturowe zadania wychowania fizycznego oraz szanse ich realizacji. W: R. Grzybowski, M. Krasnopolski, Z. Pawluczuk (red.), *Humanistyczny wymiar kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego*. Gdańsk: AWF.
4. Garbaciak, W., Mynarski, W., Czapla, K., Rozpara, M. (2008). Wydolność tlenowa studentów o zróżnicowanej aktywności fizycznej. W: W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki* (306-321). Katowice: AWF.
5. Gaś, Z. (2001). *Doskonalący się nauczyciel*. Lublin: UMCS.
6. Groffik, D. (2015). *Struktura aktywności fizycznej młodzieży 15-17 letniej Górnego Śląska*. Katowice: AWF.
7. Kalecińska, J., Krynicki, B. (2008). Bariery uczestnictwa w rekreacyjnej aktywności ruchowej w opinii członków rodzin usportowionych. W: W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha-Szajek (red.), *Współczesne problemy hotelarstwa, gastronomii, turystyki i rekreacji* (115-121). Zeszyty Naukowe nr 3. Poznań: Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii.
8. Kozłowski, S., Nazar, K. (1999). *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie WZWL.
9. Lisowska, J. (2006). Rekreacja ruchowa osób dorosłych. W: A. Dąbrowski (red.), *Zarys teorii rekreacji ruchowej* (88-107). Warszawa: AlmaMer, WSE, AWF.
10. Mogiła-Lisowska, J. (2010). *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków – uwarunkowania i styl uczestnictwa*. Warszawa: AWF.
11. Paavola, M., Vartiainen, E., Haukkala, A. (2004). Smoking, alcohol use, and physical activity: A 13-year longitudinal study ranging from adolescence into adulthood. *Journal of Adol Health*, 35, 238-244.
12. Pańczyk, W. (2012). *Wychowanie fizyczne dla zdrowia. Aktywność fizyczna wobec zdrowotnych potrzeb człowieka cywilizacji konsumpcyjnej*. Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego.
13. Pańczyk, W., Sądecka, D., Dudek, J. (2009). Poziom aktywności fizycznej studentów wybranych uczelni południowo-wschodniej Polski. W: W. Cynarski, S. Cieszkowski (red.), *Raporty i szkice o kulturze fizycznej i zdrowotnej w perspektywie humanistycznej* (137-147). Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego.
14. Parnicka, U. (2007). *Rodzinne uwarunkowania rekreacji fizycznej kobiet aktywnych zawodowo*. Warszawa: AWF.
15. Pawłucki, A. (1996). *Pedagogika wartości ciała*. Gdańsk: AWF.
16. Piotrowska, E., Żechałko-Czajkowska, A., Biernat, J., Mikołajczak, J. (2009). Ocena wybranych cech stylu życia kształtujących stan zdrowia 16-18 letnich dziewcząt. Cz. I Stosowanie różnych diet, aktywność fizyczna, palenie papierosów i pici alkoholu. *Roczn. PZH*, 60 (1): 51-57.
17. Sygit, K., Sygit, M., Pielichowska, E., Sygit-Kowalkowska E. (2014). Constitutive importance of lifestyle in health protection and promotion. *Hygeia Public Health*, 49(4): 665-671.
18. Sygit, M., Sygit, K. (2003). Znaczenie znajomości zachowań zdrowotnych młodzieży wiejskiej dla poprawy stanu zdrowia. *Zdrowie Publiczne*, 113, 139-141.
19. Śliż, D., Gałęcka-Wegiera, M., Romanowska, K., Bombiński, P., Król, J., Mamcarz, A. (2006). Evaluation of the physical activity amongst secondary school young people in south-east of Poland. *Kardioprofil Vol. 4*, 6 (15): 328-335.
20. Winiarski, R. (1988). Motywacja turystyczna: struktura i społeczne uwarunkowania. *Problemy Turystyki*, 2 (40), 5-15.
21. Wojtyła, A., Kapka-Skrzypczak, L., Paprzycki, P., Diatczyk, J., Bylina, J. (2011). *Zachowania zdrowotne młodzieży. Raport*. Lublin: Instytut Medycyny Wsi.
22. Woynarowska, B. (2008). Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. *Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (PFP)*, 13 (12): 5.
23. Woynarowska, B. (red.) (2007). *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: PWN.