

Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika, ss. 65-79

ISSN: 1896-4591

Oryginalny artykuł naukowy (original article)

Data wpływu/Received: **4.09.2021**

Data recenzji/Accepted: **11.11.2021**

Data publikacji/Published: **1.12.2021**

Źródła finansowania publikacji: **środki własne**

DOI:10.5604/01.3001.0015.6500

Authors' Contribution:

(A) Study Design (projekt badania)

(B) Data Collection (zbieranie danych)

(C) Statistical Analysis (analiza statystyczna)

(D) Data Interpretation (interpretacja danych)

(E) Manuscript Preparation (redagowanie opracowania)

(F) Literature Search (badania literaturowe)

Grzegorz Godawa*

grzegorz.godawa@upjp2.edu.pl

Paulina Rzewucka**

paulina.rzewucka@doktorant.upjp2.edu.pl

Marcelina Kalembe***

marcelina.kalembe@doktorant.upjp2.edu.pl

WYCHOWANIE FIZYCZNE W ZDALNYM NAUCZANIU W PANDEMII COVID-19 W OPINIACH LICEALISTÓW

* dr hab., prof. UPJPII – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2283-3965>. Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, Instytut Pedagogiki i Nauk o Rodzinie, ul. Bernardyńska 3/51, 31-069 Kraków, tel. 12 422 21 21, email: ipinor@upjp2.edu.pl

** mgr – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4095-5544>. Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, Instytut Pedagogiki i Nauk o Rodzinie, ul. Bernardyńska 3/51, 31-069 Kraków, tel. 12 422 21 21, email: ipinor@upjp2.edu.pl

*** mgr – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1223-2883>. Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, Instytut Pedagogiki i Nauk o Rodzinie, ul. Bernardyńska 3/51, 31-069 Kraków, tel. 12 422 21 21, email: ipinor@upjp2.edu.pl

PHYSICAL EDUCATION DURING THE PANDEMIC COVID-19 IN THE OPINION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: The pandemic COVID-19 forced a change in everyday life. Adapting to the existing restrictions and recommendations also reformulated the implementation of educational tasks, including physical education lessons. This article presents the results of a study on physical education in the COVID-19 pandemic from the perspective of secondary school students. This research was conducted in March 2021. 302 secondary school students from Małopolska were involved in this project. The research problems concerned the evaluation of e-learning of physical education, the teaching techniques used by the teacher and the difficulties related to the participation of the respondents in distance learning of physical education.

Keywords: physical education, e-learning, pandemic COVID-19, teenagers

Streszczenie: Pandemia COVID-19 wymusiła zmianę codziennego życia. Dostosowanie się do obowiązujących obostrzeń i zaleceń przeformułowało także realizację zadań edukacyjnych, w tym lekcji wychowania fizycznego. W niniejszym artykule zostały zaprezentowane wyniki badań dotyczących wychowania fizycznego w pandemii COVID-19 w opinii licealistów. W badaniach prowadzonych w marcu 2021 roku wzięło udział 302 uczniów szkół ponadpodstawowych z Małopolski. Problemy badawcze dotyczyły oceny zdalnego nauczania wychowania fizycznego, technik nauczania stosowanych przez nauczyciela oraz trudności związanych z udziałem przez badanych w zdalnych lekcjach wychowania fizycznego.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, zdalne nauczanie, pandemia COVID-19, młodzież

WSTĘP

Wychowanie fizyczne jest integralną częścią wychowania ogólnego, uwzględniającego kształcącą rolę wszystkich dziedzin kultury. Stanowi proces przekazywania młodej generacji dziedzictwa kultury fizycznej, a jednocześnie aktywność ukierunkowaną dojrzewanie fizyczne (Urych, 2012). Szkolne wychowanie fizyczne jest także ważnym obszarem badawczym. Tym bardziej w czasie pandemii COVID-19, która wymusiła zdalną realizację tego przedmiotu. Należy on do grupy przedmiotów szkolnych, których zdalna realizacja wiąże się z dużą ingerencją w ich fundamentalne założenia. Pomimo tej trudności wychowanie fizyczne było realizowane w czasie izolacji społecznej, wytyczając nowe ścieżki metodyki tego przedmiotu.

Celem artykułu jest zbadanie, jak licealiści oceniają zdalną formę realizacji wychowania fizycznego, jakie dostrzegają w nim trudności oraz w jaki sposób nauczy-

cele tego przedmiotu starają się przeciwdziałać negatywnym skutkom zaistniałych ograniczeń. Dla ukazania pełnego zarysu problemu niezbędne jest pokazanie zarysu historycznego wychowania fizycznego oraz teoretycznych podstaw jego realizacji w czasie pandemii COVID-19.

PRZEGLĄD LITERATURY PRZEDMIOTU

Zarys historyczny szkolnego wychowania fizycznego

Starożytna Grecja uznawana jest za podstawę rozwoju europejskiej kultury edukacyjnej. Przypisuje się jej stworzenie wzorców wychowawczych, w tym również wychowania fizycznego, które było traktowane na równi z innymi dziedzinami kształcenia, gdyż człowiek miał być rozwinięty pod względem fizycznym, umysłowym i moralnym (Szum, 2012). W Europie rozwój edukacji, a wraz z tym kwestii wychowania fizycznego przyniosła epoka renesansu. Zwrócono bowiem uwagę na to, aby kształcenie dzieci i młodzieży było zrównoważone, dlatego wychowanie fizyczne łączono ze wszystkimi dziedzinami życia (Kowolik, 2012).

W Polsce, według niektórych historyków, za początki wychowania fizycznego uznaje się rok 1773, w którym powstała Komisja Edukacji Narodowej (KEN) (Urniaż, Jurgielewicz-Urniaż, 2015). KEN ustanowiła trzy cele wychowania fizycznego: zdrowotne, wychowawcze i realizację funkcji społecznych. Wychowanie fizyczne było wypełniane poprzez gry i zabawy ruchowe, natomiast dopiero w XIX wieku stało się przedmiotem szkolnym. Późniejszy rozwój wychowania fizycznego przerwała II wojna światowa, jednak nowy system kultury fizycznej wytworzył się już w pierwszych powojennych latach. Wychowanie fizyczne w Polsce Ludowej stało się obowiązkowym przedmiotem już od przedszkola. Program obejmował 2 godziny lekcyjne w tygodniu oraz zajęcia dodatkowe dla tych, którzy wykazywali zainteresowanie sportem. W XX wieku do Europy zaczął napływać także amerykański model wychowania fizycznego, skupiając większą uwagę na grach zespołowych, które były najczęściej oferowaną formą zajęć wśród uczniów szkół średnich (Corbin, 2021, s. 313). Po upadku komunizmu wychowanie fizyczne zostało nieco zmarginalizowane i uznane za skutek uboczny minionego ustroju. Stopniowo zaczęła wzrastać liczba zwolnień z lekcji wychowania fizycznego, w wyniku czego nastąpił postęp chorób cywilizacyjnych spowodowanych mniejszą ilością ruchu. Problem ten w dzisiejszych czasach pozostaje wciąż aktualny (Urniaż, Jurgielewicz-Urniaż, 2015).

Obecnie obowiązujące cele kształcenia wychowania fizycznego są bardziej rozbudowane niż te przedstawione przez KEN. Skupiono się w nich na kształtowaniu umiejętności, oceny własnej sprawności fizycznej, zachęcaniu do samodzielnego uczestnictwa w różnego rodzaju aktywnościach fizycznych, poznawaniu i stosowaniu zasad bezpieczeństwa względem siebie i innych uczestników kultury fizycznej, zwrócono większą uwagę na edukację zdrowotną związaną z aktywnością fizyczną oraz na rolę

wychowania fizycznego w zdobywaniu umiejętności osobistych i społecznych, które przekładają się na całościową aktywność fizyczną (Podstawa programowa Wychowania Fizycznego, 2017). Decyzją MEN z 2017 roku zwiększono liczbę obowiązkowych godzin wychowania fizycznego w szkołach: dla klas I-III 3 godziny tygodniowo, dla klas IV-VIII 4 godziny tygodniowo, dla szkół ponadpodstawowych 4 godziny tygodniowo (Ministerstwo Edukacji Narodowej, 2017). Aktualnie obserwuje się wzrost ogólnej świadomości społeczeństwa polskiego względem aktywności ruchowej i w związku z tym także wychowania fizycznego. Wciąż jednak promowanie aktywności fizycznej w szkole i poza nią nie pozwala osiągnąć zamierzonych efektów.

Zdalne nauczanie wychowania fizycznego w czasie pandemii COVID-19

Wybuch pandemii COVID-19 zmusił nas do zmian naszego codziennego życia oraz dostosowania się do obowiązujących obostrzeń i zaleceń. W wyniku działań prewencyjnych także system edukacji uległ zmianom. Aby powstrzymać rozprzestrzenianie się pandemii COVID-19, w większości krajów na całym świecie instytucje edukacyjne zostały zawieszane. Według UNESCO wiosną 2020 roku około 74% wszystkich zapisanych uczniów na całym świecie rozpoczęło naukę zdalną (Ebrima, Ceesay, 2021, s. 2). W Polsce kształcenie na odległość zostało wprowadzone na mocy Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 marca 2020 roku (Dz.U. 2020, poz. 493 z późn. zm.). Wydawane rozporządzenia oprócz samych sposobów prowadzenia nauczania zdalnego określały również sposoby oceniania, a także klasyfikowania uczniów. Pierwsza połowa 2020 roku skonfrontowała większość nauczycieli, uczniów i ich rodziców z wieloma trudnościami spowodowanymi nowymi wyzwaniami związanymi z edukacją zdalną. Druga fala pandemii, która rozpoczęła się w Polsce jesienią 2021 roku, spowodowała ponowne zamknięcie szkół na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji narodowej z dnia 5 listopada 2020 roku (Dz.U. 2020, poz. 1960).

MEN uwzględniło w planowaniu i organizowaniu zajęć różne metody pracy zdalnej, z wykorzystaniem technik kształcenia na odległość: uwzględniono metody synchroniczne, czyli takie, które umożliwiają pracę uczniów i nauczycieli w jednym czasie (wideolekcja, wideocchat) oraz metody asynchroniczne – w różnym czasie (nagrania lekcji, udostępnione prezentacje, linki do materiałów edukacyjnych, filmy i dokumenty). Zaproponowano również połączenie tych dwóch metod, wykorzystując pracę równoległą z pracą rozłożoną w czasie (wykonywanie projektów w grupach lub indywidualnie, poszukiwanie informacji, przygotowywanie prezentacji), a także odbywanie konsultacji, podczas których nauczyciele są dostępni dla uczniów online (Ministerstwo Edukacji Narodowej, 2020). Edukacja zdalna wymaga przede wszystkim dostępu do łącza internetowego i odpowiedniego sprzętu komputerowego zarówno dla nauczycieli, uczniów, jak i ich rodziców. Dlatego wdrożenie tak złożonego procesu wymagało i wciąż wymaga przygotowania głównie w obszarze kompetencyjnym i technologicznym (Ptaszek, 2020). Według K. Kowalczyk (2020, s. 44) „poziom

skuteczności wykorzystania cyfrowych rozwiązań w procesie kształcenia w dużej mierze zależy od umiejętności samego nauczyciela, ale także od jego otwartości na wdrażanie innowacyjnych rozwiązań”. Rozwiązania te powinny odpowiadać potrzebom uczniów, którzy jeszcze przed pandemią mieli do czynienia z e-sportem, który nie kojarzył się im do tej pory z zajęciami szkolnymi (Morbitzer, 2019).

Chcąc ułatwić proces kształcenia, MEN przygotowało poradnik dla szkół pt. „Kształcenie na odległość”, uwzględniający sposoby pracy z uczniami, wspomaganie rozwoju w warunkach domowych, przygotowanie do egzaminów, wspieranie uczniów z problemami, bezpieczną naukę w Internecie, a także różnego rodzaju platformy, e-narzędzia i e-materiały, przydatne w pracy zdalnej z uczniami. Zostały również udostępnione materiały dydaktyczne do nauki zdalnej, hybrydowej i tradycyjnej, które mają na celu pomóc nauczycielom w organizacji zajęć. Wśród nich jest jednak niewiele materiałów dotyczących wytycznych do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego w czasie pandemii i zdalnego nauczania (Serwis Rzeczypospolitej Polskiej, 2020).

Wychowanie fizyczne, choć często pomijane i marginalizowane na tle innych przedmiotów szkolnych, ma istotne znaczenie w procesie edukacji. Przedmiot ten nie sprządza się bowiem tylko do budzenia aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w murach szkoły, lecz jak wskazuje UNESCO, jest on podstawą uczestnictwa w aktywności fizycznej przez całe ich życie (Hałaburda, 2019). Nauczyciele wychowania fizycznego swoją pracą starają się sprawić, aby uczniowie pozostali w dobrej kondycji psychicznej, fizycznej, podnosząc poprzeczkę w dokonywaniu zdrowych wyborów życiowych oraz rozwijając charakter od dzieciństwa do dorosłości. Stwarzają możliwości, aby dzieci i młodzież rozwijały umiejętności, budowały pewność siebie i rozumiały wartość zdrowia psychicznego i fizycznego (Feroz i in., 2021, s. 1). Wychowanie fizyczne w szkołach realizowane jest między innymi na przystosowanych obiektach sportowych, na przykład: salach gimnastycznych, boiskach, orlikach, siłowniach czy stadionach. Wybuch pandemii i zamknięcie szkół uniemożliwiły zrealizowanie omawianych zajęć w sposób tradycyjny. Wyniki badań przeprowadzanych w Stanach Zjednoczonych wykazały, że aktywność fizyczna może chronić przed zaburzeniami psychicznymi oraz depresyjnymi związanymi ze społeczną izolacją w związku z pandemią COVID-19, co jeszcze wyraźniej podkreśliło ważność przygotowania się do prowadzenia tego przedmiotu w formie zdalnej (Grocke-Dewey i in., 2021). Poradnik Ministerstwa Edukacji Narodowej opublikowany w sierpniu 2020 roku przedstawił różne możliwości prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, podkreślając, iż generalną zasadą jest odpowiedni dobór ćwiczeń do możliwości i sprawności uczniów. Uwzględnione są tam między innymi formy prowadzenia zajęć, takie jak: korzystanie z propozycji lekcji dostępnych w sieci, przysyłanie uczniom zestawów ćwiczeń do wykonywania w domu, zamieszczanie filmów instruktażowych, korzystanie z internetowych aplikacji, urządzenie turniejów/rozgrywek online, wykonywanie „challengy”, podawanie pomysłów domowych aktywności, czy też zajęcia teoretyczne i projektowe związane z edukacją zdrowotną, historią sportu i aktualnymi wydarzeniami sportowymi (Ministerstwo Edukacji Narodowej, 2020).

Odnosząc się do propozycji lekcji dostępnych w sieci czy filmików instruktażowych, warto wspomnieć o platformie prowadzonej przez jedno z kuratoriów oświaty „e-Wychowanie Fizyczne Lekcje WF w domu”. Znajdują się tam propozycje zajęć praktycznie z każdej dyscypliny sportowej wraz z objaśnieniem i filmem instruktażowym (Kuratorium Oświaty w Łodzi, 2020).

METODOLOGIA

Przedmiotem badań i analiz statystycznych są opinie licealistów na temat realizacji w formie zdalnej kształcenia w zakresie wychowania fizycznego. Dla osiągnięcia tak sprecyzowanego celu określono trzy problemy szczegółowe. Pierwszy problem związany jest z oceną procesu zdalnego nauczania WF. Analiza materiału badawczego pokaże ogólną ocenę zdalnego nauczania, lekcji WF oraz składowe tej oceny.

Drugi problem badawczy wyraża się w pytaniu o najczęściej stosowane przez nauczyciela wychowania fizycznego techniki nauczania. Rozwiązanie tego problemu pozwoli sprawdzić, które techniki stosowane są przez nauczycieli najczęściej, w jakim stopniu odpowiadają one na oczekiwania uczniów oraz jakie mają znaczenie dla własnej aktywności badanych.

Trzeci problem badawczy dotyczy trudności związanych z udziałem badanych w zdalnych lekcjach wychowania fizycznego. W tym przypadku wyniki wskażą na utrudnienia w uczestnictwie w zdalnych lekcjach WF, a także mogące przyczynić się do zmniejszenia ogólnej aktywności fizycznej badanych.

Badania przeprowadzono zgodnie z metodologią empirycznych badań ilościowych. Wykorzystano w nich dwa kwestionariusze. „Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ)” zawierał 7 pytań dotyczących aktywności własnej młodzieży wykonywanej w ciągu ostatnich 7 dni. Pytania obejmowały wszystkie aktywności związane z codziennym życiem, pracą i wypoczynkiem. W kwestionariuszu brane są pod uwagę tylko te czynności, które trwają co najmniej 10 minut. Aktywność fizyczna wyrażana jest w jednostkach: MET-min/tydz. Klasyfikowanie wyników sprowadza się do trzech kategorii: niewystarczającej, dostatecznej, wysokiej (Biernat, Stupnicki, Gajewski, 2007). Wykorzystano także autorski kwestionariusz „Aktywność fizyczna młodzieży w czasie pandemii COVID-19” (AFMC-19), który zawierał 18 pytań zamkniętych i jedno otwarte. Pytania dotyczyły problematyki utrudnień związanych z pandemią COVID-19, oceny nauczania wychowania fizycznego w nauczaniu zdalnym oraz wykorzystania technologii sportowych używanych przez nastolatków. Przed rozpoczęciem badań zasadniczych przeprowadzono badania pilotażowe w grupie 30 osób.

Badania zasadnicze przeprowadzono w grupie 302 uczniów uczęszczających do sześciu szkół ponadpodstawowych w Małopolsce. Uczestniczyło w nich 85 mężczyzn i 217 kobiet. Badania przeprowadzono w marcu 2021 roku, za pomocą elektronicznej

go formularza udostępnionego uczniom za zgodą władz szkoły. W czasie prowadzenia badań przestrzegano zasad etyki badawczej, wyrażającej się między innymi w dobrowoli uczestniczenia w badaniach, pełnej anonimowości i możliwości wycofania się z badań na każdym ich etapie. Dalsze etapy postępowania badawczego zostały równie ściśle podporządkowane procedurom przeprowadzania badań empirycznych.

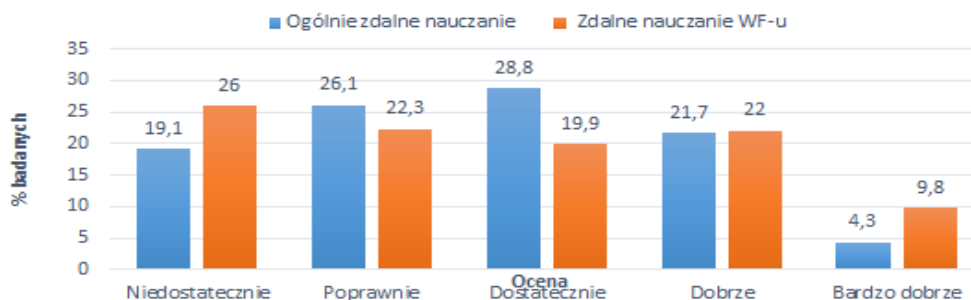
W celu udzielenia odpowiedzi na postawione pytania badawcze i przetestowania postawionych hipotez przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics w wersji 25. Za jego pomocą wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych, testy Manna-Whitneya, analizy korelacji *rho* Spearmana, test McNemara oraz test McNemara-Bowkera, testy znaków rangowanych Wilcoxon, testy Kruskala-Wallisa oraz analizę regresji liniowej. Za poziom istotności statystycznej przyjęto klasyczny próg $\alpha = 0,05$.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

Ocena zdalnego nauczania wychowania fizycznego

Badani licealiści zostali poproszeni o ocenę zdalnego nauczania oraz ocenę nauczania wychowania fizycznego. Otrzymane wyniki przedstawiono na wykresie 1.

Wykres 1. Ocena zdalnego nauczania



Źródło: opracowanie własne.

Analizując dane zamieszczone na wykresie 1, można zauważyć, że w ocenie nauczania WF 26,0% głosów zostało oddanych w kategorii oceny niedostatecznej, co w połączeniu z oceną poprawną daje w sumie 48,3%. Oznacza to, że prawie połowa respondentów odnosi się krytycznie do zdalnej formy kształcenia w zakresie wychowania fizycznego. Odnosząc ten wynik do ogólnej oceny zdalnego nauczania w tym zakresie (45,2%), można przyjąć, że zdalne nauczanie WF ma więcej krytyków. W kategorii ocen „dostatecznie” i „dobrze” ogólna ocena zdalnego nauczania była również częściej wybierana przez respondentów (50,5%) niż ocena zajęć WF (41,9%). Jedynie w zakresie najwyższej oceny wartość procentowa entuzjastów zdalnego nauczania

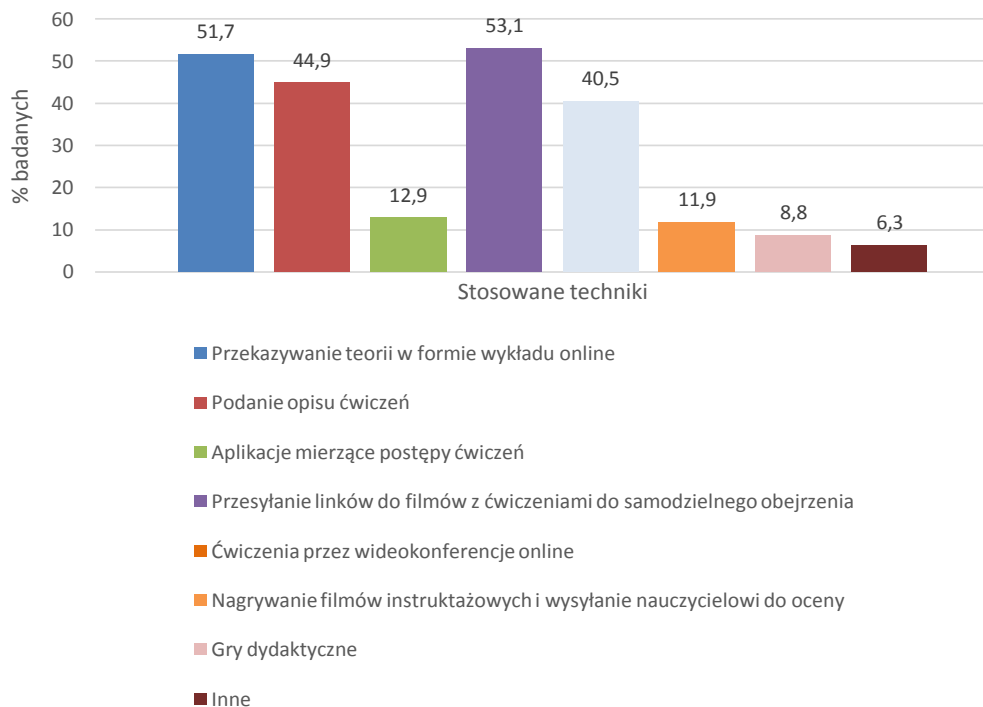
WF jest ponad dwukrotnie wyższa niż procent respondentów, którzy tak ocenili zdalne nauczanie z wszystkich przedmiotów.

Po przedstawieniu oceny zdalnego nauczania WF, w odniesieniu do ogólnej oceny tej formy kształcenia, zbadano związek oceny zdalnego nauczania WF z wybranymi składowymi tej oceny. Analiza korelacji Pearsona pokazała, że pomiędzy oceną zdalnego nauczania WF a oceną środków dydaktycznych stosowanych na lekcjach zachodzi silna korelacja dodatnia ($r = .76, p < 0,001$). Oznacza to, że stosowanie w zdalnym nauczaniu środków dydaktycznych usprawniających nauczanie odgrywa ważną rolę. Im wyżej są one oceniane przez uczniów, tym wyższe oceny otrzymuje zdalne nauczanie. Zastosowanie tych środków w warunkach nauczania zdalnego wymaga kreatywnego podejścia do prowadzenia lekcji, zwłaszcza gdy środki dydaktyczne mają częściowo zniwelować brak bezpośredniego kontaktu, tak ważnego w nauczaniu wychowania fizycznego. Znaczenie kreatywności nauczycieli potwierdza średnia siła korelacji występującej pomiędzy oceną kreatywności nauczycieli a oceną zdalnego nauczania WF ($r = .54, p < 0,001$). Średnia siła korelacji występuje również pomiędzy tą oceną a zaangażowaniem nauczycieli ($r = .56, p < 0,001$) oraz oceną kontaktu z nauczycielami i ich dostępnością ($r = .49, p < 0,001$). Oznacza to, że w opinii licealistów uczestniczących zdalnie z lekcjach WF dużą rolę odgrywa umiejętność adaptacji nauczycieli do warunków zdalnego nauczania, gotowość sprostania pojawiającym się wyzwaniom i ich otwarcie na potrzeby uczniów.

Odwołując się do wyników uzyskanych w badaniach, warto zaznaczyć, że 55,5% respondentów oceniło zaangażowanie nauczyciela w prowadzeniu lekcji WF jako dobre i bardzo dobre. W odpowiedzi na pytanie o dostępność i możliwość kontaktu z nauczycielem procent był podobny, a nieco niższy w przypadku oceny poziomu kreatywności nauczyciela. Ocena niedostateczna i poprawna zyskały aprobatę w przedziale około 30% oddanych głosów.

Techniki nauczania w zdalnych lekcjach WF

Kolejne pytanie dotyczyło technik nauczania najczęściej używanych przez nauczycieli wychowania fizycznego. Wyniki przedstawiono na wykresie 2. Wartości procentowe się nie sumują, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Wykres 2. Częstotliwość stosowania technik nauczania WF w rysunku jest: terorii, powinno być: terorii

Źródło: opracowanie własne.

Z analizy wyników badań wynika, że najczęściej stosowaną techniką w zdalnych lekcjach WF jest przekazywanie teorii w formie wykładu online, przesyłanie linków do filmów z ćwiczeniami do samodzielnego wykonania oraz podanie opisu ćwiczeń. Nieco mniej popularne techniki to używanie aplikacji mierzących postępy ćwiczeń, nagrywanie filmów instruktażowych. W tym miejscu warto zwrócić uwagę na znaczenie używania aplikacji umożliwiających monitorowanie aktywności fizycznej. Są one w ocenie badanych stosunkowo rzadko stosowane przez nauczycieli. Mogą one jednak stanowić formę kontroli zdalnej pracy ucznia, który dokumentuje zadaną aktywność fizyczną i udostępnia dane nauczycielowi. Aplikacje mogą mieć również wartość motywującą do uprawiania sportu.

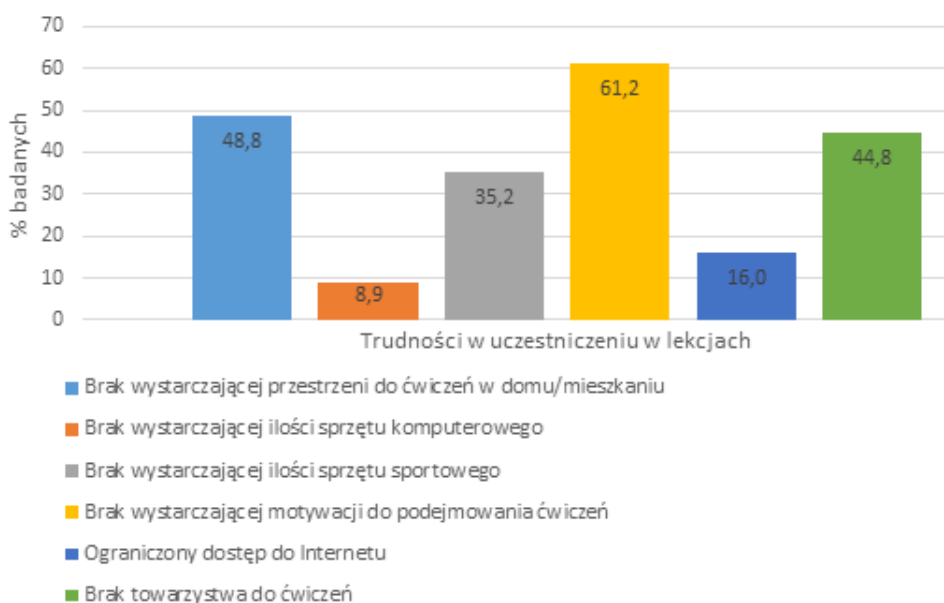
Zastosowane w badaniach narzędzie badawcze zawierało pytanie dotyczące tej problematyki. Uzyskane odpowiedzi początkowo sprawdzono za pomocą analiz korelacji *rho* Spearmana, czy częstotliwość korzystania z aplikacji do monitorowania aktywności fizycznej i motywacja do podejmowania aktywności fizycznej są powiązane z uprawianiem tej aktywności. Analiza wykazała, że czas poświęcony na siedzenie współwystępuje ujemnie z motywacją do podejmowania aktywności fizycznej (korelacja słaba). Ujemny charakter tej relacji świadczy o tym, że w im większym stopniu

respondenci uważają, że używane przez nich aplikacje motywują ich do podejmowania aktywności fizycznej, tym krótszy czas przeznaczają oni na siedzenie. Warto zaznaczyć, że w opinii respondentów używających opisywanych aplikacji, możliwość monitorowania z ich użyciem własnej aktywności była najczęstszym motywem korzystania z nich. Na drugim miejscu znalazła się funkcja przypominania o aktywności fizycznej, następnie ułatwienie w zmianie stylu życia.

Trudności w uczestniczeniu w zdalnym nauczaniu wychowania fizycznego

Kolejnym problemem badawczym były trudności respondentów związane z czynnym udziałem w zdalnych lekcjach wychowania fizycznego. Na wykresie 3 przedstawiono procentowy rozkład odpowiedzi badanych. Wartości procentowe się nie sumują, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Wykres 3. Trudności związane z aktywnym udziałem w zdalnych lekcjach WF



Źródło: opracowanie własne.

Jak pokazują wyniki przedstawione na wykresie 3, największą trudnością związaną z udziałem w zdalnym nauczaniu WF okazał się brak motywacji do podejmowania ćwiczeń. Następnie brak wystarczającej przestrzeni w domu oraz niemożność podejmowania ćwiczeń zespołowych. Okazało się, że trudności wywołane brakiem wystarczającej ilości sprzętu komputerowego odegrały najmniejszą rolę, co prawdopodobnie jest związane z uzupełnieniem tego sprzętu we wcześniejszych miesiącach zdalnego nauczania.

Źródło tej zdemotywowanej postawy nieco szerzej wyjaśniają odpowiedzi na pytanie otwarte, dotyczące swobodnych refleksji na temat zdalnego nauczania WF. Oto jedna z wypowiedzi:

„Zdalne nauczanie WF jest bez sensu, jeżeli ktoś ma ochotę ćwiczyć, to i tak to zrobi. Dlatego jedyne, co chciałabym dodać to to, że zdalne nauczanie WF jest bezużyteczne i w ogóle nie powinno istnieć, jeżeli ktoś nie ma ochoty ćwiczyć, to taka lekcja jeszcze bardziej go zniechęci zamiast zachęcać do aktywności fizycznej” (K, 232).

Wypowiedź kobiety podaje w wątpliwość zasadność zdalnego nauczania WF w odniesieniu do aktywności ruchowej uczniów, podkreślając demotywuujące oddziaływanie lekcji wychowania fizycznego w formie online. Wzbudzenie motywacji zewnętrznej jest według licealistki bezcelowe i nieskuteczne. Odmienną opinię prezentują wypowiedzi kolejnych respondentek:

„Dobrze, że nasza nauczycielka zmusza nas do ćwiczeń przed kamerkami, ponieważ byłoby ciężko samemu się zmotywować” (K, 136).

„Wszystko zależy od podejścia nauczyciela, mój się bardzo angażuje, więc to doceniam i sama mam ochotę się zaangażować. Po tylu godzinach siedzenia przed laptopem może i nie chce się ćwiczyć, ale po krótkim nawet ruchu człowiek czuje się dużo lepiej – dla mnie WF to zbawienie!” (K, 181).

Aktywność nauczycieli w budowaniu lub osłabianiu wewnętrznej motywacji licealistów jest związana z wcześniej przedstawioną oceną jego pracy. W tym miejscu warto podkreślić znaczenie utrudnień związanych ze znacznym ograniczeniem przestrzeni do wykonywania ćwiczeń w trakcie lekcji WF. Te ograniczenia wiążą się z ogólnymi utrudnieniami w podejmowaniu aktywności fizycznej w czasie pandemii. Aby wyjaśnić ten problem, wykonano analizę regresji liniowej dla całkowitej aktywności fizycznej z trudnościami związanymi z udziałem w zdalnych lekcjach wychowania fizycznego jako predyktorami. Analiza wykazała, że model jest odpowiednio dopasowany do danych i wyjaśnia 8% wariancji ogólnej aktywności fizycznej. Brak wystarczającej przestrzeni do ćwiczeń w domu czy mieszkaniu okazał się istotnym statystycznie predyktorem (relacja ujemna). Jeśli badani zmagają się z brakiem wystarczającej przestrzeni do ćwiczeń w domu lub mieszkaniu, to ich ogólna aktywność fizyczna jest mniejsza o 20%. Także w czasie lekcji wychowania fizycznego brak ten stanowi duże utrudnienie.

Mankamentem uczestniczenia w zdalnym nauczaniu jest niemożność uczestniczenia w ćwiczeniach zespołowych. Ten brak jest wymieniany przez badanych licealistów jako istotny. Wynika on z konieczności ograniczenia kontaktów społecznych w czasie pandemii. Respondenci wskazali to utrudnienie, obok zagrożenia zdrowia i życia, jako najbardziej uciążliwe w czasie trwania pandemii COVID-19. To osłabienie kontaktów społecznych wyraża się w czasie nauczania zdalnego w niemożności współzawodnictwa i współpracy, co podkreśla wypowiedź: „Brak najlepszej z możliwych aktywności tzn. gier zespołowych” (K, 48).

DYSKUSJA

Aktywność fizyczna ma duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju człowieka. Stąd też realizacja zajęć z zakresu wychowania fizycznego jawi się jako istotny czynnik w życiu licealistów. Wyniki badań wskazują, iż ogólna ocena zdalnego nauczania była wyższa niż ocena zdalnych lekcji WF. Istotną rolę w nauczaniu WF w formie zdalnej odgrywają techniki nauczania, a zwłaszcza środki dydaktyczne stosowane przez nauczyciela, gdyż znacznie usprawniają one proces nauczania. Ten z kolei wymaga systematycznego wsparcia różnymi technologiami, w tym także technologiami informacyjnymi (Walancik, Dwilewicz, 2018, s. 81).

Pandemia COVID-19 niejako wymusiła na nauczycielach nabycie lub rozwój kompetencji pozwalających dostosować lekcje to zaistniałej sytuacji pandemicznej (Śliż, 2021). Rozwój kompetencji cyfrowych stał się nieodzownym elementem pracy nauczyciela. Zmieniła się jego rola w procesie edukacji. Oddają to słowa Marzeny Janty: „Nauczyciel staje się projektantem procesu edukacyjnego. Odejście od trybu podawczego i przyjęcie roli przewodnika po świecie informacji, z których warto budować wiedzę – to dzisiejsze wyzwanie, wymuszone przez nietypową i niespotykaną wcześniej sytuację” (2020, s. 93). Sprostaniu temu zadaniu mogą pomóc rekomendacje dla nauczycieli płynące z badań naukowych. Rekomendacją dla nauczycieli wynikającą z przeprowadzonych badań jest zatem stosowanie takich technik i materiałów, które pozwolą w pewnym stopniu zastąpić brak bezpośredniego kontaktu z nauczycielem. Techniki stosowane podczas zajęć WF w zdalnym nauczaniu, które wymieniane były przez badanych, opierały się na głównie na mówionym słowie lub podaniu materiałów do przyswojenia. Tymczasem niezbędne jest bardziej kreatywne podejście do przekazywania wiedzy. W działaniach innowacyjnych potrzebna jest także promocja nowych pomysłów, prowadząca do ich wdrożenia (Madalińska-Michalak, 2020 s. 68). Z pomocą nauczycielom mogą przyjść kursy obsługi nowych platform edukacyjnych, szkolenia dla nauczycieli WF lub fora internetowe przeznaczone do wymiany doświadczeń. Dzięki temu praca nauczycieli WF będzie bardziej efektywna.

Wśród trudności, które są związane z udziałem licealistów w zdalnych lekcjach online, najczęściej wskazywany był brak motywacji do podejmowanych ćwiczeń. Wyniki te są zbieżne z wynikami innych badań zdalnej edukacji (Długosz, 2020, s. 82). W tym zakresie można przypuszczać, iż umożliwienie uczniom współtworzenia lekcji mogłoby mieć istotne znaczenie dla ewentualnego zwiększenia motywacji młodzieży. Uczniowie mogliby projektować lekcje tak, by bardziej odpowiadały one na ich potrzeby.

Badani często wskazywali także na brak wystarczającej przestrzeni do ćwiczeń oraz brak ćwiczeń zespołowych. Kontakt z rówieśnikami okazał się zatem istotny także w trakcie zajęć WF realizowanych w formie zdalnej. Jednym z częściowych rozwiązań tego problemu byłoby zastosowanie gier z zakresu e-sportu, które dają możliwość większej pracy w grupie oraz rozwijają naukę zdrowej rywalizacji.

Przeprowadzone badania nie wyczerpują przedstawionych problemów badawczych, ale wpisują się w nurt badań na rzecz wzmocnienia edukacji zdalnej. Eksploatacja tej przestrzeni odnośnie do zdalnego nauczania WF otwiera perspektywę kolejnych badań służących dobru ucznia i rozwoju edukacji (Jagielska, 2020).

Bibliografia

Biernat, E., Stupnicki, R., Gajewski, A.K. (2007). Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 51 (1).

Corbin, C.B. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. W: *Journal of Sport and Health Science*, 10, 3. Pobrano z: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2095254620301435?token=A72584B27707071B2D974E876C1C9B949E38F57E8F13DBEF95EE6C61BDBC9C57F6236AB99A8A68704F7A36BC1A61221E&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210902121458>.

Długosz, P. (2020). Blaski i cienie zdalnej edukacji wśród uczniów z obszarów wiejskich. W: N.G. Piłkuła, K. Jagielska, J.M. Łukasik (red.), *Wyzwania dla edukacji w sytuacji pandemii COVID-19*. Kraków. s. 82. Pobrano z: https://iss.up.krakow.pl/wp-content/uploads/sites/13/2021/01/biss_13_e-book.pdf.

Ebrima, K. Ceesay (2021). Potential impact of COVID-19 outbreak on education, staff development and training in Africa. W: *Research in Globalization*. Volume 3. Pobrano z: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2590051X21000149?token=152429ED08B27A01CAC9BD65AC4F3456E94F38C54C2E9313152DE7CADA18966ABDC539849024A96327DB74B2E7E18956&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210902121741>.

Grocke-Dewey, M., Hardison-Moody, A., Haynes-Maslow, L., Maras, S., Webber, E., Andress, L., Houghtaling, B., Patton-Lopez, M., Shanks, J., Byker-Shanks, C. (2021). Examining the relationship between physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic across five U.S. States. W: *Preventive Medicine Reports*. 101537. Pobrano z: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2211335521002278?token=4BACEBA1C69EBCD1EBEA235D35D749C35EAC04C54C706F55947F63527ED4456E30AB1D3B34B4F289044A0D984E933528&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210902123555>.

Hałaburda, E. (2019). Wychowanie fizyczne w szkole – stan i perspektywy. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 27. Pobrano z: http://wsw-fit.com.pl/userfiles/Czasopismo/Roczniki%20WSWFiT%202019_.pdf.

Mohammed, F.A., Sakul, K., Mohammad, A.A., Mumtaz, A. (2021). Investigating stress, anxiety, social support and sex satisfaction on physical education and sports teachers during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 7 (8). Pobrane z: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2405844021019630?token=0E6AD5108ECA5CF60AC98FF439C246606A211F3D3FF9E001AC7AA421109470D28B24EA4CF1D4803BD5A0DBACB6F20577&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210902122458>.

Jagielska, K. (2020). Edukacja zdalna w sytuacji pandemii w doświadczeniach uczniów szkół średnich. W: N.G. Piłkuła, K. Jagielska, J.M. Łukasik (red.), *Wyzwania dla edukacji w sytuacji pandemii COVID-19*. Kraków. Pobrano z: https://iss.up.krakow.pl/wp-content/uploads/sites/13/2021/01/biss_13_e-book.pdf.

Janta, M. (2020). Nauczyciel (a)medialny? Kompetencje medialne nauczycieli i ich wykorzystanie w nauczaniu zdalnym. *Studia Pedagogica Ignatiana*, 4, 23.

Korzan, D. (2003). *Ewolucja kształcenia zdalnego*. W: red. Z.P. Kruszewski, J. Pólturzycki, E.A. Wesołowska, *Kształcenie ustawiczne – idee i doświadczenia*. Płock.

Kowalczuk, K. (2020). Kreatywne wykorzystanie potencjału wirtualnej rzeczywistości w dydaktyce. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 21. DOI: 10.5604/01.3001.0014.5654. Pobrano z: <https://humanitas-pedagogika.publisherspanel.com/resources/html/article/details?id=210718>.

Kowalczuk, K. (2020). Kreatywne wykorzystanie potencjału wirtualnej rzeczywistości w dydaktyce. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 21. DOI: 10.5604/01.3001.0014.5654. Pobrano z: <https://humanitas-pedagogika.publisherspanel.com/resources/html/article/details?id=210718>.

Kowolik, P. (2012). Nurty kultury fizycznej w myśli pedagogicznej polskiego odrodzenia. *Nauczyciel i szkoła*, 1 (51). Pobrano z: [https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Nauczyciel_i_Szkola/Nauczyciel_i_Szkola-r2012-t1_\(51\)/Nauczyciel_i_Szkola-r2012-t1_\(51\)-s131-139/Nauczyciel_i_Szkola-r2012-t1_\(51\)-s131-139.pdf](https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Nauczyciel_i_Szkola/Nauczyciel_i_Szkola-r2012-t1_(51)/Nauczyciel_i_Szkola-r2012-t1_(51)-s131-139/Nauczyciel_i_Szkola-r2012-t1_(51)-s131-139.pdf).

Madalińska-Michalak, J. (2020). Edukacja zdalna i zachowania innowacyjne nauczycieli. *Forum Oświatowe*. s. 68. DOI 10.34862/fo.2020.2.2. Pobrano z: <https://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/771/498>.

Ministerstwo Edukacji Narodowej (2017). *Pismo z dnia 13 lutego 2017 r. w sprawie zwiększenia liczby godzin wychowania fizycznego w szkołach podstawowych*. Pobrano z: <https://sip.lex.pl/>.

Ministerstwo Edukacji Narodowej (2020). *Dobre praktyki dotyczące funkcjonowania jednostek systemu oświaty w okresie zapobiegania, przeciwdziałania i zwalczania COVID-19*. Pobrano z: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/dobre-praktyki-w-zakresie-zdalnej-edukacji--poradnik-men>.

Ministerstwo Edukacji Narodowej (2020). *Kształcenie na odległość – poradnik dla szkół*. Pobrano z: https://dokumenty.men.gov.pl/Kszaltcenie_na_odleglosc_%E2%80%93_poradnik_dla_szkol.pdf.

Morbitzer, J. (2019). New faces of a contemporary student – digital e-migrant. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 19. DOI: 10.5604/01.3001.0013.2205. Pobrano z: <https://humanitas-pedagogika.publisherspanel.com/resources/html/article/details?id=189346>.

Podstawa Programowa z Wychowania Fizycznego. (2017). Pobrano z: <https://podstawaprogramowa.pl/Szkola-podstawowa-IV-VIII/Wychowanie-fizyczne>.

Ptaszek, G. (2020). Przygotowanie oraz realizacja edukacji zdalnej: sprzęt, metody, kompetencje. W: G. Ptasek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj. *Edukacja zdalna: co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*. Gdańsk. Pobrano z: https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/10/ZDALNA-EDUKACJA_FINAL.pdf.

Rozporządzenie MEN z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 (Dz.U. 2020, poz. 493, ze zm.).

Rozporządzenie MEN z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. 2003 Nr 6, poz. 69).

Rozporządzenie MEN z dnia 5 listopada 2020 r. w sprawie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19. (Dz.U. 2020, poz. 1960).

Śliż, K. (2021). *Kompetencje nauczycieli w zakresie prowadzenia edukacji zdalnej – z doświadczeń drugiego roku pandemii*. W: E. Domagała-Zyśk (red.), *Włączamy kamerki. Z doświadczeń edukacji zdalnej w szkole i na uczelni*. Lublin.

Szum, M. (2012). Wychowanie fizyczne i intelektualne jako elementy życia społecznego antycznej Grecji. *Rozprawy Społeczne, IV (1)*.

Urniał, J., Jurgielewicz-Urniał, M. (2015). Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna, 14 (2)*. DOI 10.16926/kf.2015.14.13. Pobrano z: <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-3e23f544-1dcb-4788-b616-c3f930543cd4>.

Urych, I. (2012). Nauczyciel wychowania fizycznego jako realizator procesu humanizacji fizycznej edukacji. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, 8*.

Walencik, M., Dwilewicz, B. (2018). Innowacyjne metody kształcenia w edukacji ustawicznej na odległość. Platforma Moodle. *Edukacja Ustawiczna Dorosłych, 4*. Pobrano z: https://edukacjaustawicznadoroslych.eu/images/2018/4/10_4_2018.pdf.