

Katarzyna Lisowska

Wspominane doświadczenia z wychowania fizycznego absolwentów szkół ponadgimnazjalnych i ich aktualne uczestnictwo w rekreacji ruchowej

Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w
Legnicy 8, 63-71

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Katarzyna Lisowska

Wydział Pedagogiki, Turystyki i Rekreacji PWSZ im Witelona w Legnicy

Wspominane doświadczenia z wychowania fizycznego absolwentów szkół ponadgimnazjalnych i ich aktualne uczestnictwo w rekreacji ruchowej

STRESZCZENIE

Wartość systematycznego uczestnictwa w rekreacji ruchowej jest nadal przez większość społeczeństwa niedoceniana – a przecież pozwala skutecznie kreować zdrowie, opóźniać proces starzenia się organizmu i efektywnie zagospodarowywać czas wolny. Formalnie – długoterminowo oraz w szerokim zasięgu – do procesu rekreacji ruchowej przygotowuje dzieci, młodzież i również dorosłych szkolne wychowanie fizyczne. Stąd warto było dokonać wglądu do wspomnianych doświadczeń z przebiegu procesu edukacji fizycznej wśród absolwentów oraz przyjrzeć się ich aktualnemu uczestnictwu w rekreacji ruchowej. Uzyskane wyniki wskazują na poziom efektywności szkolnego wychowania fizycznego – niekoniecznie zawsze zadowolającej...

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, rekreacja ruchowa, wartości, postawy.

Wstęp

Znaczna zmiana na przestrzeni ostatnich 20–30 lat zarówno naszego otoczenia, jak i dynamiki naszego życia niewątpliwie coraz bardziej utrudniają współczesnemu człowiekowi zarówno osiągnięcie, jak i utrzymanie wysokiej sprawności fizycznej, a tym samym zdrowia. Na skutek nadmiernego stresu i braku aktywności ruchowej poszerza się liczba chorób cywilizacyjnych i zakres osób nimi dotkniętych. Wśród nich dominują choroby układu krążenia, choroby i zaburzenia o podłożu psychicznym oraz choroby nowotworowe¹.

Mając na uwadze powyższy fakt, tym bardziej istotnym się staje w toku ustawicznego kształcenia osiąganie naczelnego celu wychowania fizycznego, którym według Strzyżewskiego jest „kształtowanie postaw wobec kultury fizycznej, która będzie się przejawiała u wychowanka w dążeniu do utrzymania przez całe życie wysokiej sprawności fizycznej i zdrowia”².

¹ I. Kielbasiewicz-Drozdowska, *Rekreacja ruchowa a zdrowie współczesnego człowieka* [w:] *Teoria i metodyka rekreacji*, red. W. Siwiński, B. Pluta, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2010.

² J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania fizycznego – zagadnienia wybrane*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2004, s. 16.

Uwzględniając powyższe, warto zbadać, jakie doświadczenia z przebiegu procesu edukacji fizycznej zostały we wspomnieniach absolwentów i jak wygląda ich aktualne uczestnictwo w rekreacji ruchowej. Pytania te wydają się istotne, gdyż zarówno wspomnienia z edukacji fizycznej, jak i aktualne uczestnictwo w rekreacji ruchowej wskazują na efektywność szkolnego wychowania fizycznego.

1. Cel badań i pytania badawcze

Celem poznawczym badań było uzyskanie wiedzy na temat doświadczeń wyniesionych (wspominanych) z uczestnictwa w szkolnym wychowaniu fizycznym oraz aktualnego uczestnictwa w rekreacji ruchowej osób dorosłych.

Doświadczenia ze szkolnej edukacji oraz aktualnego uczestnictwa w rekreacji ruchowej wyrażone zostały wysokością następujących wskaźników:

- wspomnianym stosunkiem emocjonalnym respondenta (byłego ucznia) do nauczyciela wychowania fizycznego;
- wspomnianym stosunkiem emocjonalnym respondenta (byłego ucznia) do uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego;
- wspomnianą częstotliwością ćwiczenia respondenta (byłego ucznia) na lekcji wychowania fizycznego;
- wspomnianą atrakcyjnością prowadzenia zajęć w-f – tzn. „Czy zdaniem respondenta (byłego ucznia) lekcje w-f były prowadzone w sposób interesujący?”;
- kontynuacją niektórych treści realizowanych na wspomnianych lekcjach w-f w dorosłym procesie rekreacji ruchowej;
- nauczyciel w-f zainteresował respondenta (lub nie zainteresował) jakąś formą sportu lub rekreacji ruchowej, którą respondent podejmował w dorosłej aktywności ruchowej w czasie wolnym;
- systematyczne lub niesystematyczne uczestnictwo w rekreacji ruchowej lub jej całkowity brak;
- ilość czasu przeznaczana na systematyczne lub niesystematyczne uczestnictwo w rekreacji ruchowej;
- najczęściej podejmowane formy rekreacji ruchowej.

Realizacja powyższego celu badawczego może również wzbogacić zasób wiadomości na ten temat, przyczyniając się do wdrażania praktycznych celów pracy:

1. Zaakcentowanie wartości wyniesionych – zdaniem respondentów – z procesu szkolnego wychowania fizycznego.
2. Wskazanie nauczycielom najczęściej podejmowanych form ruchu w dorosłej rekreacji ruchowej.

2. Materiał i metoda badawcza

Badaniami objęto 345 osób (281 kobiet, 62 mężczyzn i 2 osoby nie podały płci), które podejmują aktywność ruchową w legnickich fitness klubach, oraz osób (pracowników, studentów), którzy z rekreacji ruchowej korzystają niesystematycznie lub nie wykazują żadnej

aktywności w tym obszarze. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankiety, w ramach której skierowano do respondentów opracowany na potrzeby badań kwestionariusz zawierający pytania nawiązujące do doświadczeń wyniesionych (wspominanych) z uczestnictwa w szkolnym wychowaniu fizycznym oraz aktualnego uczestnictwa w rekreacji ruchowej.

Tabela 1. Liczebność badanych respondentów z uwzględnieniem wieku

Wiek	Ilość	Procenty
18–29 lat	231	66,96
30–39 lat	61	17,68
40–49 lat	28	8,11
50–59 lat	9	2,60
braki	16	4,63

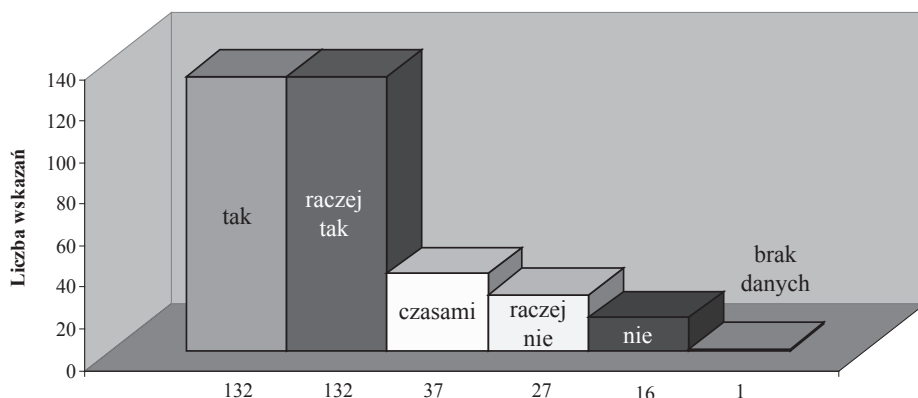
Źródło: opracowanie własne.

Najliczniejszą grupę respondentów stanowiły młode kobiety w wieku od 18. do 29. roku życia – około 67% wskazań.

3. Wyniki badań

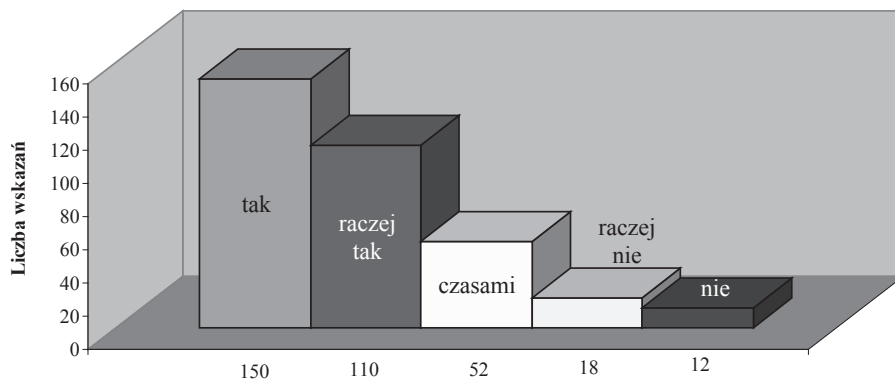
W pierwszym kroku dokonano analizy wyników, aby uzyskać odpowiedź na pytanie: „Jaki był stosunek emocjonalny respondentów (byłych uczniów) do nauczyciela wychowania fizycznego?”. Najliczniejszą grupę stanowili respondenci (około 76%), którzy wskazali, iż przejawiali pozytywny stosunek emocjonalny do nauczyciela w-f (równomierna liczba odpowiedzi: „tak” i „raczej tak”), około 10% badanych tylko czasami przejawiało sympatię do nauczyciela, 8% osób raczej go nie lubiło, a 4,5% nie przejawiało pozytywnego stosunku do pedagoga.

Czy lubil(a) Pan(i) swojego nauczyciela w-f?



Wykres 1. Stosunek emocjonalny respondentów (byłych uczniów) do nauczyciela w-f

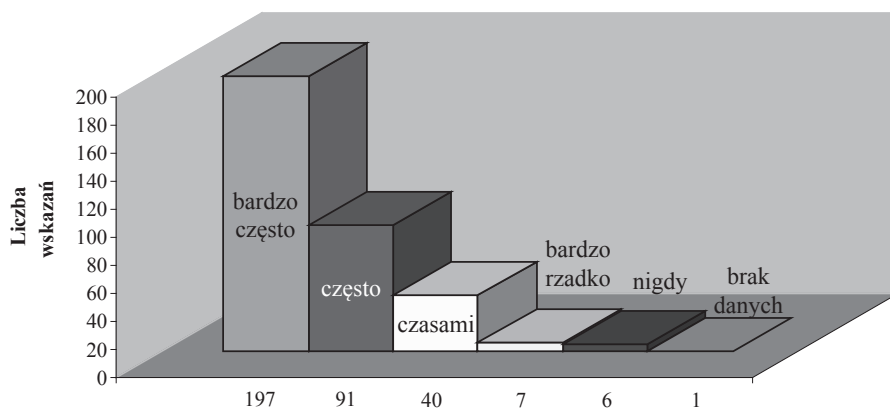
Czy lubil(a) Pan(i) uczestniczyć w lekcjach w-f?



Wykres 2. Stosunek emocjonalny respondentów (byłych uczniów) do uczestnictwa w lekcjach w-f

Wyniki powyższego wykresu obrazują, jaki był stosunek emocjonalny respondentów (byłych uczniów) do uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego. Najliczniejszą grupę stanowili respondenci (około 43%), którzy bardzo często lubili uczestniczyć w lekcji w-f”, około 32% badanych często lubiła lekcję w-f”, 15% osób tylko czasami lubiło w niej uczestniczyć, 5% badanych raczej nie lubiło lekcji w-f” oraz około 3,5% nie lubiło uczestniczyć w zajęciach w-f.

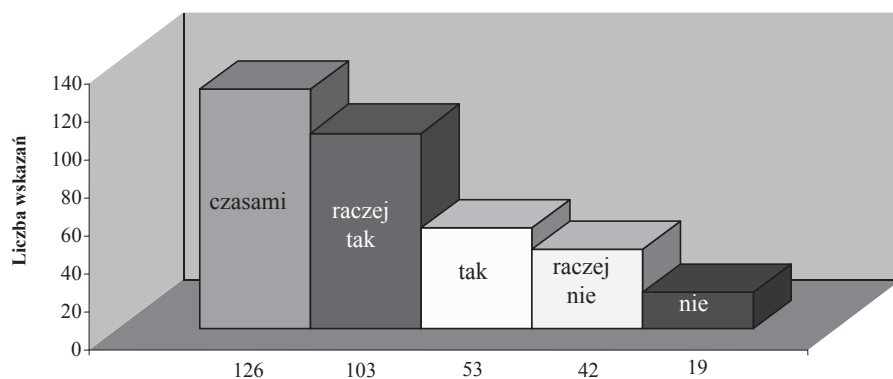
Jak często ćwiczył(a) Pan(i) na lekcjach w-f?



Wykres 3. Częstotliwość ćwiczenia respondenta (byłego ucznia) na lekcji w-f

Dokonując analizy powyższych wyników, od razu zauważamy, iż najliczniejszą grupę stanowili respondenci (około 56%), którzy bardzo często ćwiczyli na lekcji w-f, około 26% badanych często ćwiczyło na zajęciach, 9,5% tylko czasami oraz około 3% respondentów ćwiczyła bardzo rzadko lub nigdy (równomierna liczba odpowiedzi „bardzo rzadko” i „nigdy”).

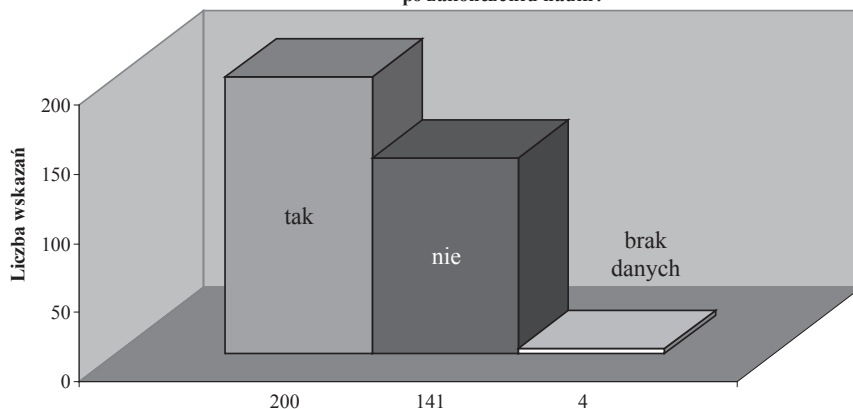
Czy uważa Pan(i), że lekcje w-f były prowadzone w sposób interesujący?



Wykres 4. Postrzeganie przez uczestników lekcji w-f (były interesujące czy też nie?)

Na pytanie: „czy uważa Pan(i), że lekcje w-f były prowadzone w sposób interesujący?” – około 15% badanych odpowiedziało „tak”, około 30% – „raczej tak”, największa grupa respondentów – około 37% – wskazała, iż tylko „czasami”, natomiast dla 12% lekcje „raczej nie były interesujące” lub nie były – 5,5% odpowiedzi.

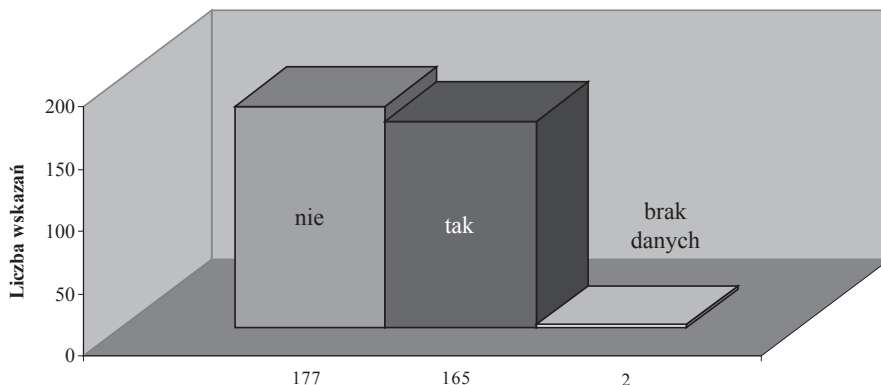
Czy niektóre treści realizowane na lekcjach w-f były przez Pana(ia) kontynuowane po zakończeniu nauki?



Wykres 5. Ilościowe wskazania osób, które podejmowały lub nie podejmowały (w przeszłości lub aktualnie) w ramach dorosłej rekreacji ruchowej – niektóre treści realizowane w przeszłości na lekcjach w-f

Jak wskazują wyniki powyższego wykresu 58% respondentów podejmowała lub podejmuje w ramach dorosłej rekreacji ruchowej niektóre treści realizowane w przeszłości na lekcjach w-f.

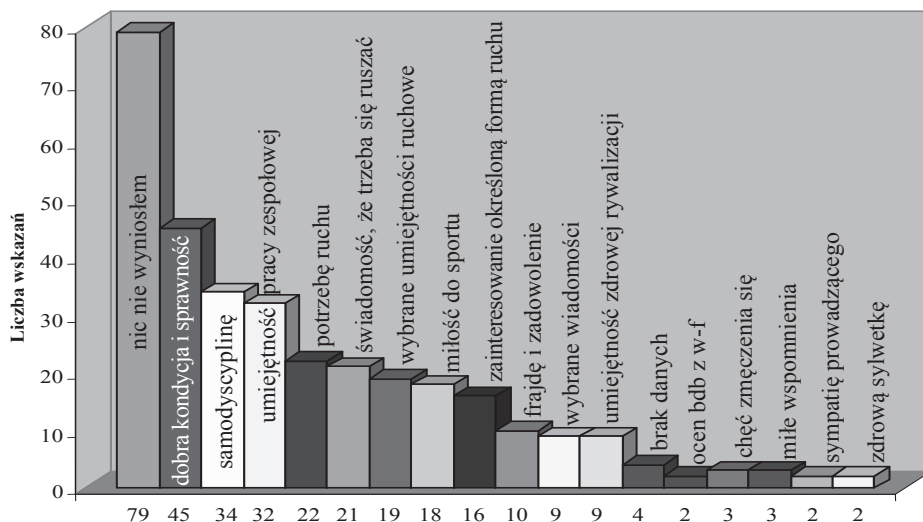
Czy nauczyciel zainteresował Pana(ią) jakąś formą sportu bądź aktywności ruchowej, którą Pan(i) podejmował(a) lub podejmuje po ukończeniu szkoły?



Wykres 6. Ilościowe wskazania osób, których nauczyciel zainteresował lub nie zainteresował jakąś formą sportu lub rekreacji ruchowej w przeszłości na lekcjach w-f

Tylko około 48% badanych wskazało, iż nauczyciel w-f zainteresował ich jakąś formą sportu lub rekreacji ruchowej.

Najcenniejsze, co wyniosłem(am) z lekcji w-f to...

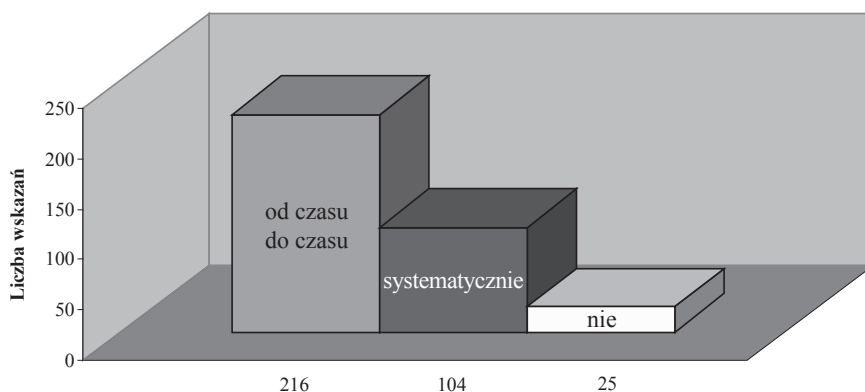


Wykres 7. Ilościowe wskazania osób co do „wartości” wyniesionych z realizowanych w przeszłości lekcji w-f

Wyniki powyższego wykresu obrazują, jakie wartości wynieśli z uczestnictwa w szkolnych lekcjach w-f. Niepokojący jest fakt, iż około 23% badanych wskazało, iż nic cennego z lekcji w-f nie wyniosło. Cieszy jednak, że chociaż 13% respondentów wskazało na dobrą kondycję i sprawność, około 10% – determinację, systematyczność, samodyscyplinę, około

9% na umiejętność gry i pracy zespołowej. Po około 5% wskazań przypadło na takie wartości jak: potrzeba ruchu; chęć do ruszania się; świadomość, że „trzeba się ruszać”; wybrane umiejętności (pływania, prowadzenia rozgrzewki); „miłość” do sportu; zainteresowanie wybraną formą ruchu. Około 3% badanych wskazało „fajdę” i zadowolenie z ćwiczeń, wybrane wiadomości związane z ruchem, umiejętność zdrowej rywalizacji. Pozostałe wartości zostały wskazane sporadycznie lub przez jednostki (< 0,7%).

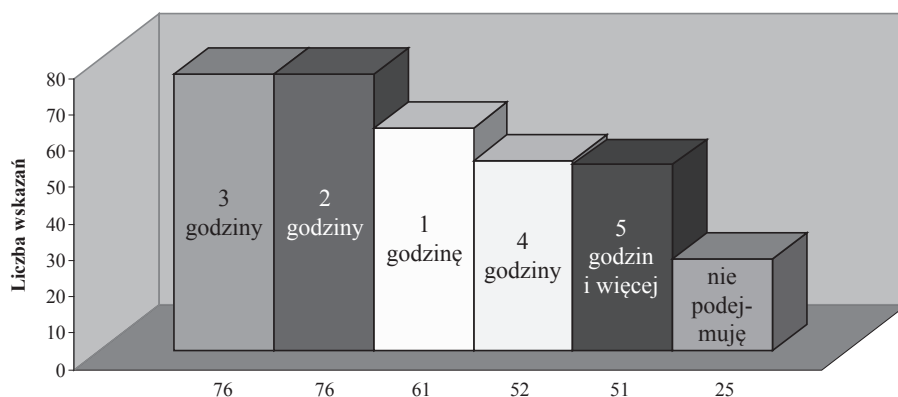
Czy podejmuje Pan(i) aktywność ruchową w czasie wolnym?



Wykres 8. Ilościowe wskazania osób co do uczestniczenia lub nieuczestniczenia w dorosłym procesie rekreacji ruchowej

Tylko około 30% badanych – według ich opinii – systematycznie uczestniczy w rekreacji ruchowej, największa grupa – około 62% – niesystematycznie korzysta z aktywności ruchowej w czasie wolnym, około 8% w ogóle z niej nie korzysta.

Ile czasu poświęca Pan(i) na rekreację ruchową?

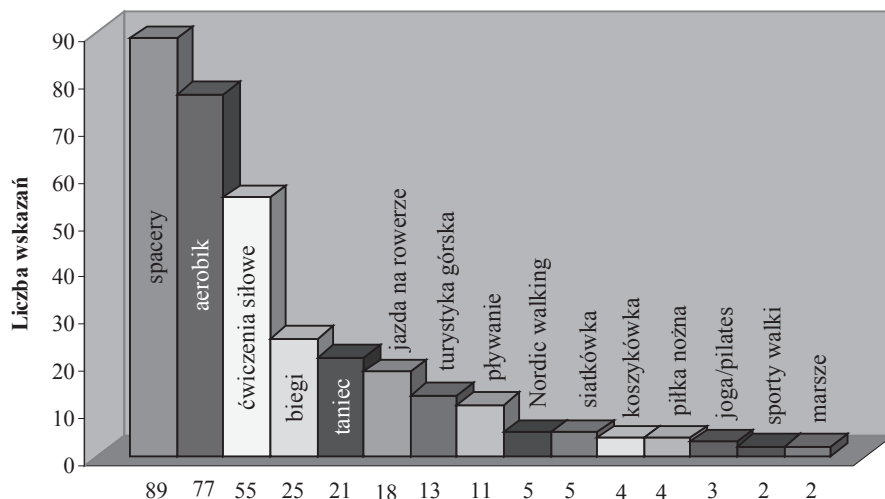


Wykres 9. Ilościowe wskazania osób co do tygodniowej ilości czasu poświęcanego na rekreację ruchową

Wyniki powyższego wykresu obrazują, ile czasu respondenci przeznaczają na rekreację ruchową w ciągu tygodnia. Najliczniejszą grupę stanowili respondenci (około 44% – równo-

mierna liczba odpowiedzi), którzy przeznaczają na ruch 2–3 godzin tygodniowo, około 30% osób poświęca na ruch 4–5 godzin (prawie równomierna liczba odpowiedzi: 15% i 14,8%), 18% badanych rusza się 1 godzinę tygodniowo, 7% badanych nie przeznaczają żadnego czasu na dorosłą rekreację ruchową.

Najczęściej podejmowane formy rekreacji ruchowej



Wykres 10. Ilościowe wskazania osób co do form ruchu najczęściej podejmowanych w dorosłym procesie rekreacji ruchowej

Najliczniej podejmowanymi przez respondentów formami ruchu są spacery (27%), aerobik (23%), ćwiczenia siłowe (16%), także biegi (7%), taniec (6%), jazda na rowerze (5%), turystyka górską (4%) oraz pływanie (3%). Pozostałe formy zostały wskazane przez zdecydowaną mniejszość badanych (< 1,5% wskazań). To co cieszy, to mimo nieraz pojedynczych wyborów – dość bogata oferta form ruchu, z której korzystają osoby dorosłe.

4. Podsumowanie wyników i wnioski

Rozpatrując powyższe wyniki badań, stwierdza się, iż mimo wspomnianego pozytywnego stosunku emocjonalnego do nauczyciela (76%) i lekcji w-f (75%) oraz częstego ćwiczenia na zajęciach (82%) zdecydowanej większości respondentów – jedynie 30% z nich systematycznie uczestniczy w dorosłej rekreacji ruchowej. Być może przyczyną tego jest fakt, że tylko dla niespełna połowy badanych lekcje w-f były interesujące (45%) i tylko 48% badanych wskazało, iż nauczyciel w-f zainteresował ich jakąś formą sportu lub rekreacji ruchowej. To, co może zaskakiwać, to fakt, że tylko 58% respondentów wykorzystywało niektóre treści z w-f w dorosłej działalności rekreacyjnej, a aż 23% badanych wskazało, iż nic cennego z lekcji w-f nie wyniosło. Spośród wartości wyniesionych z lekcji w-f – tylko 13% badanych wskazało na dobrą kondycję i sprawność oraz tylko 5% wskazań przypadło na takie wartości jak: potrzeba ruchu, chęć do ruszania się; świadomość, że „trzeba się ruszać”; wybrane

umiejętności (pływanie, prowadzenia rozgrzewki); „miłość” do sportu czy zainteresowanie wybraną formą ruchu. Cenne jest, że część badanych jako wyniesione wartości wskazało – determinację, systematyczność i samodyscyplinę (około 10%) oraz umiejętność gry i pracy zespołowej (około 9%).

Zdecydowana większość respondentów najczęściej korzysta z takich form ruchu jak: spacer (27%), aerobik (23%) i ćwiczenia siłowe (16%). Nieliczna grupa osób najczęściej sięga po formy biegowe, turystykę górską, jazdę na rowerze czy też pływanie.

Kompleksowo ujmując, uzyskane wyniki nie wskazują na zbyt wysoką efektywność w osiągnięciu celów wychowania fizycznego. Wynikają z tego następujące postulaty dla nauczycieli i instruktorów:

- należy uatrakcyjnić zajęcia wychowania fizycznego i poprzez współdziałanie nauczyciela z uczniami wzbogacać treści lekcji – stosować obok tradycyjnych zarówno pożądane przez wychowanków, jak i nowe w naszej tradycji formy ruchowe;

- nauczyciel powinien mocno akcentować w toku edukacji wszystkie wartości, jakie niesie systematyczna aktywność ruchowa wraz z podkreśleniem walorów aktywności w środowisku przyrodniczym;

- należy dokonywać trudu zainteresowania wychowanków formami aktywności ruchowej zgodnie z ich indywidualnymi preferencjami i możliwościami psycho-fizycznymi;

- warto dokonywać trudu kreowania „pozytywnej atmosfery emocjonalnej” na zajęciach wychowania fizycznego, sprzyjającej interakcji nauczyciel–uczeń/uczniowie, a tym samym dającej szansę na większe zrozumienie potrzeb ze strony uczniów, a także wyższą skuteczność w odbiorze komunikatów kierowanych przez nauczyciela w stronę ucznia/uczniów.

Bibliografia

Kiełbasiewicz-Drozdowska I., *Rekreacja ruchowa a zdrowie współczesnego człowieka* [w:] *Teoria i metodyka rekreacji*, red. W. Siwiński, B. Pluta, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2010.

Tatarczuk J., *Metodyka wychowania fizycznego – zagadnienia wybrane*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2004.

SUMMARY

Above-mentioned experiences in physical education of the graduates of upper-secondary schools and their present participation in physical recreation

The value of systematic participation in physical recreation is still unappreciated by the majority of society – but certainly it helps to improve health efficiently, slow down the process of aging in our organism and organize free time effectively. Formally – both in long term and in a wide range – physical education at school prepares children, teenagers and adults as well. Therefore, it is worth to analyze the previously mentioned experiences from the process of physical education among the graduates and observe their current participation in physical recreation. The results obtained define the level of effectiveness of physical education in schools – which is not necessarily always satisfying...

Key words: physical education, sport recreation (physical activity), values, attitudes.