

Elżbieta Sieńko-Awierianów, Justyna Wesołowska

Edukacja szkolna a aktywność ruchowa

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 301-312

2011

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.

Elżbieta Sieńko-Awierianów, Justyna Wesołowska

Uniwersytet Szczeciński

EDUKACJA SZKOLNA A AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Wstęp

Systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej w każdym wieku człowieka ma ogromne znaczenie. Odpowiednia dawka ruchu kształtuje młode organizmy, osobom dorosłym pozwala na utrzymanie odpowiedniego poziomu sprawności i wydolności fizycznej, a w starszym wieku opóźnia proces starzenia. Ponadto właściwa aktywność ruchowa niezależnie od wieku wpływa na dobre samopoczucie i jakość życia oraz jest najskuteczniejszym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Jednym z najważniejszych celów zdrowia publicznego powinno być zatem zwiększenie aktywności fizycznej całego społeczeństwa.

Motywacje do podejmowania aktywności fizycznej zaczynają kształtować się już w dzieciństwie. Ogromny wpływ na rodzaj i częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie ma zatem edukacja szkolna. W szkole dziecko powinno uzyskać podstawową wiedzę na temat organizmu ludzkiego i zdrowia. Konieczne jest także monitorowanie, czy edukacja szkolna wystarczająco przygotowuje człowieka do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej w życiu dorosłym.

Wyniki badań prowadzonych w Europie wskazują na spadek uczestnictwa młodzieży w różnych formach aktywności ruchowej; 2/3 młodzieży nie osiąga

zalecanego poziomu aktywności fizycznej, a w grupie ryzyka z powodu niedoboru ruchu znajdują się przede wszystkim dziewczęta [Janeczek, 2008].

Celem pracy było sprawdzenie, czy edukacja szkolna wystarczająco przygotowuje człowieka do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej w życiu dorosłym. Dla osiągnięcia tego celu przeprowadzono badania ankietowe wśród studentów kierunku wychowanie fizyczne oraz turystyka i rekreacja.

1. Materiał i metody badań

Badaniami objęto studentów II roku Uniwersytetu Szczecińskiego studiujących w trybie stacjonarnym na kierunkach wychowanie fizyczne (IKF) oraz turystyka i rekreacja (TiR).

W celu poznania opinii studentów, czy edukacja szkolna wystarczająco przygotowuje człowieka do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej w życiu dorosłym, przeprowadzono sondaż diagnostyczny za pomocą kwestionariusza ankiety. Respondentów poinformowano o celu ankiety i dobrowolnym udziale w niej oraz poproszono o rzetelne i dokładne wypełnienie ankiety. Ankieta zawierała zarówno pytania zamknięte, jak i półotwarte.

Łącznie przebadano 162 osoby: 82 z kierunku wychowanie fizyczne oraz 80 z kierunku turystyka i rekreacja. Kwestionariusz ankiety zawierał informacje dotyczące cech społeczno-demograficznych respondentów, takich jak miejsce zamieszkania, wykształcenie rodziców, status materialny rodziny, a także dotyczące wpływu różnych instytucji na aktywny tryb życia oraz zwiększenie aktywności fizycznej przez większe rzesze społeczeństwa. Kwestionariusze ankiety poddano analizie statystycznej.

2. Wyniki badań

Wyniki badań ankietowych przedstawiono w tabelach 1 i 2. Obie grupy respondentów nie różniły się od siebie pod względem liczebności, reprezentowane były przez osoby w tym samym wieku, ale znacznie się różniły pod względem struktury płci (rys. 1). W grupie studentów wychowania fizycznego nieznacznie przeważali mężczyźni – 56,10 %, natomiast w grupie studentów turystyki i rekreacji wyraźnie dominowały kobiety – 90%.

Tabela 1

Wyniki badań ankietowych
przeprowadzonych wśród studentów kierunku wychowanie fizyczne
(n – liczba osób)

Lp.	Pytanie zadane w ankiecie	Odpowiedzi	Dziewczęta		Chłopcy		Razem	
			%	n	%	n	%	n
1.	Płeć	męczyzna	0,00	0	56,10	46	56,10	46
		kobieta	43,90	36	0,00	0	43,90	36
2.	Miejsce zamieszkania	wieś	30,55	11	19,56	9	23,17	19
		miasto < 20 tys. mieszk.	13,88	5	23,91	11	19,51	16
		miasto 20–100 tys. mieszk.	16,66	6	17,39	8	17,07	14
		miasto > 100 tys. mieszk.	38,88	14	39,13	18	39,02	32
3.	Wysztalcenie rodziców	podstawowe	22,22	8	15,22	7	18,29	15
		średnie	50,00	18	56,52	23	50,00	41
		wyższe	27,77	10	34,78	16	31,71	26
4.	Określ sytuację materialną swojej rodziny	zła	16,66	6	4,35	2	9,75	8
		dobra	66,66	24	69,56	32	68,29	56
		bardzo dobra	16,66	6	26,09	12	21,95	18
5.	Czy edukacja szkolna wystarczająco przygotowuje człowieka do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej w dorosłym życiu?	tak	22,22	8	21,74	10	21,95	18
		nie	77,77	28	78,26	36	78,05	64
6.	Jakie instytucje powinny w większym stopniu propagować zdrowy i aktywny tryb życia?	szkoły	88,88	32	86,95	40	87,80	72
		kościół	0,00	0	8,70	4	4,88	4
		organizacje samorządowe	22,22	8	39,13	18	31,71	26
		media	44,44	16	52,17	24	48,78	40
		inne	5,55	2	0,00	0	2,44	2
7.	Co, Twoim zdaniem, najbardziej przyczyniłoby się do podjęcia aktywności fizycznej przez większe rzesze społeczeństwa?	wyrobienie nawyku potrzeby ruchu od najmłodszych lat edukacji szkolnej	77,77	28	65,22	30	70,73	58
		budowa nowych tras rowerowych, basenów, boisk oraz innych obiektów sportowo-rekreacyjnych	33,33	12	26,09	12	29,27	24
		propagowanie aktywności fizycznej przez osoby publiczne	16,66	6	21,74	10	19,51	16

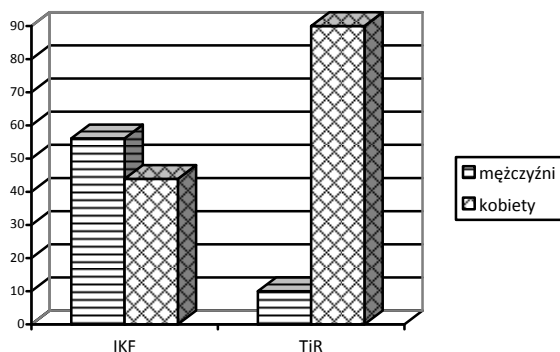
Źródło: badania własne.

Tabela 2

Wyniki badań ankietowych
przeprowadzonych wśród studentów kierunku turystyka i rekreacja
(n – liczba osób)

Lp.	Pytanie zadane w ankiecie	Odpowiedzi	Dziewczęta		Chłopcy		Razem	
			%	n	%	n	%	n
1.	Płeć	mężczyzna	0,00	0	10,00	8	10,00	8
		kobieta	90,00	72	0,00	0	90,00	72
2.	Miejsce zamieszkania	wieś	15,27	11	25,00	2	16,25	13
		miasto < 20 tys. mieszk.	16,66	12	0,00	0	15,00	12
		miasto 20–100 tys. mieszk.	18,05	13	25,00	2	18,75	15
		miasto > 100 tys. mieszk.	50,00	36	50,00	4	50,00	40
3.	Wykształcenie rodziców	podstawowe	8,33	6	0,00	0	7,50	6
		średnie	55,55	40	0,00	0	50,00	40
		wyższe	36,11	26	100,00	8	42,50	34
4.	Określ sytuację materialną swojej rodziny	zła	6,94	5	50,00	4	11,25	9
		dobra	73,61	53	50,00	4	71,25	57
		bardzo dobra	22,22	16	0,00	0	20,00	16
5.	Czy edukacja szkolna przygotowuje człowieka wystarczająco do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej w dorosłym życiu?	tak	41,66	30	75,00	6	45,00	36
		nie	58,33	42	25,00	2	55,00	44
6.	Jakie instytucje powinny w większym stopniu propagować zdrowy i aktywny tryb życia?	szkoły	80,55	58	100,00	8	82,50	66
		kościół	2,77	2	0,00	0	2,50	2
		organizacje samorządowe	16,66	12	50,00	4	20,00	16
		media	69,44	50	25,00	2	65,00	52
		inne	0,00	0	25,00	2	2,50	2
7.	Co najbardziej, Twoim zdaniem, przyczyniłoby się do podjęcia aktywności fizycznej przez większe rzesze społeczeństwa?	wyrobienie nawyku potrzeby ruchu od najmłodszych lat edukacji szkolnej	52,77	38	50,00	4	52,50	42
		budowa nowych tras rowerowych, basenów, boisk oraz innych obiektów sportowo-rekreacyjnych	69,44	50	75,00	6	70,00	56
		propagowanie aktywności fizycznej przez osoby publiczne	5,55	4	50,00	4	10,00	8

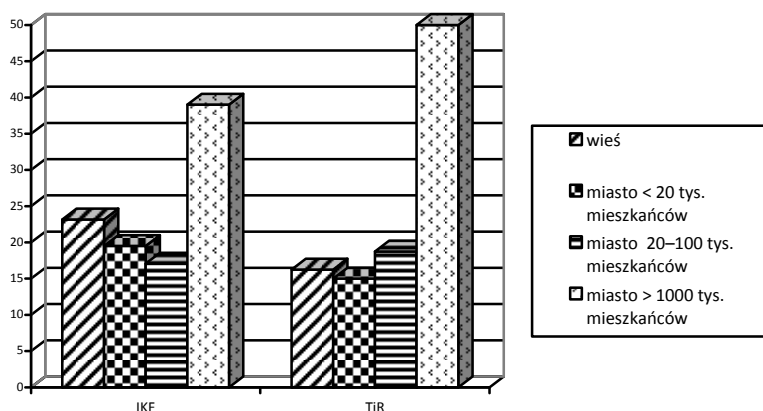
Źródło: badania własne.



Rys. 1. Płeć respondentów

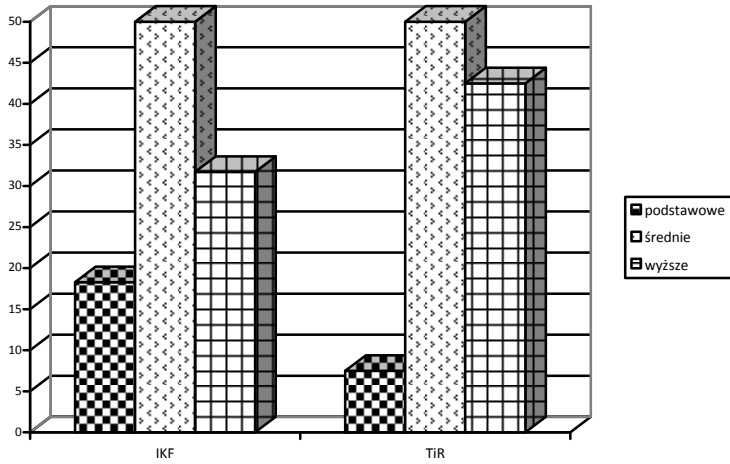
Źródło: badania własne.

Znaczna część studentów to mieszkańcy dużych miast: IKF – 39,02%, TiR – aż 50,00%, chociaż wśród studentów wychowania fizycznego sporą grupę stanowią też mieszkańcy wsi – 23,17% (rys. 2). Obie grupy badanych to w większości dzieci rodziców posiadających wykształcenie średnie (50,00%) – rysunek 3. Sytuację materialną swoich rodzin większość studentów określa jako dobrą i bardzo dobrą (rys. 4).



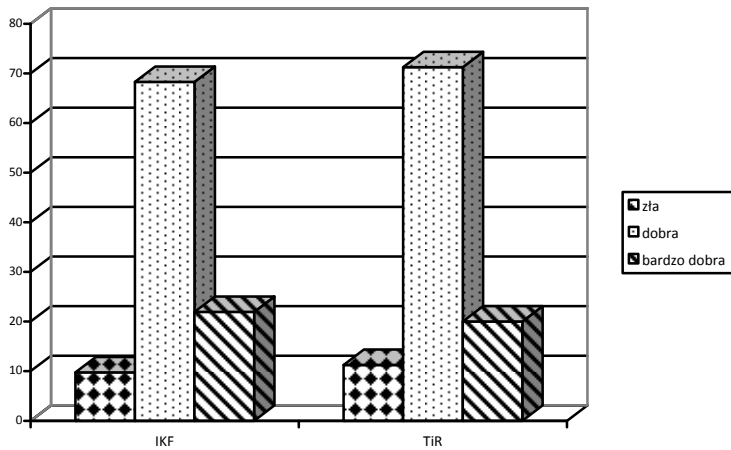
Rys. 2. Miejsce zamieszkania respondentów

Źródło: badania własne.



Rys. 3. Wykształcenie rodziców

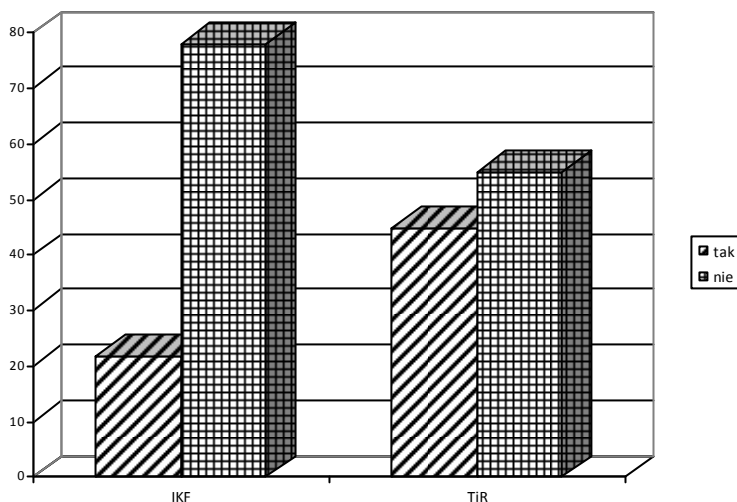
Źródło: badania własne.



Rys. 4. Sytuacja materialna rodziny

Źródło: badania własne.

Aż 78,05% studentów IKF i 55,00% studentów TiR wyraziło opinię, że edukacja szkolna nie przygotowuje człowieka w wystarczający sposób do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej w życiu dorosłym (rys. 5).

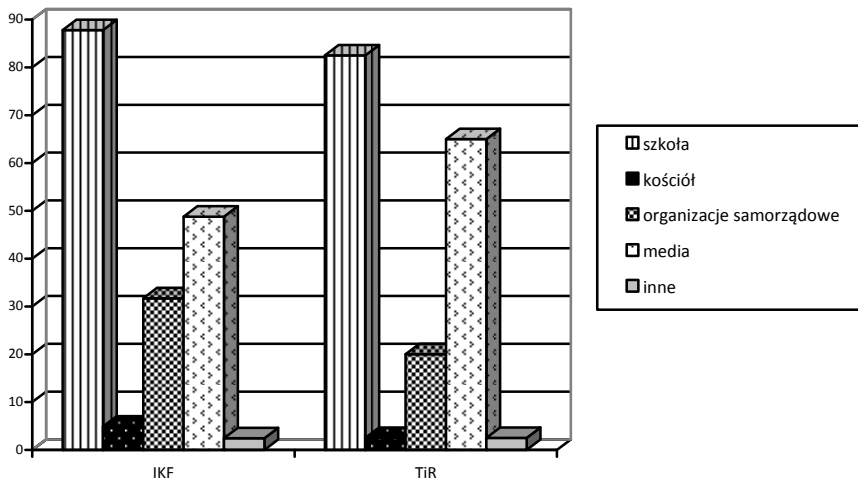


Rys. 5. Odpowiedź na pytanie: czy edukacja szkolna wystarczająco przygotowuje człowieka do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej w dorosłym życiu

Źródło: badania własne.

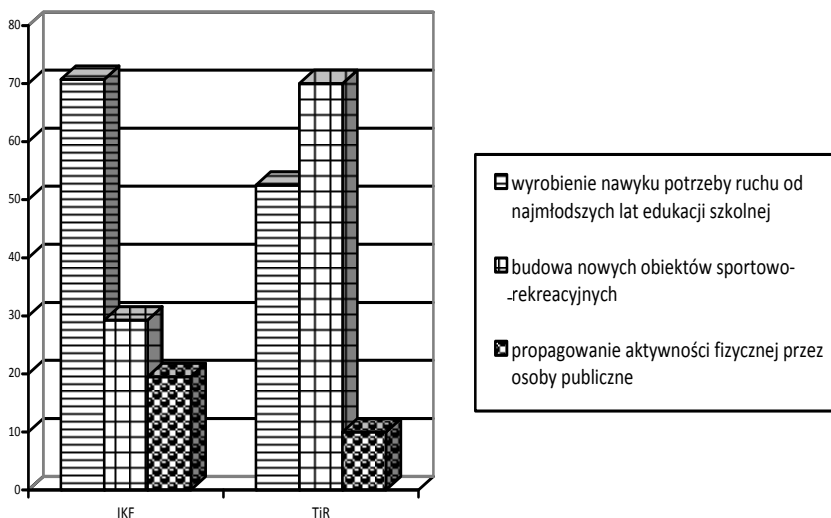
Według opinii studentów, instytucje, które powinny propagować zdrowy i aktywny tryb życia, to przede wszystkim szkoła (IKF – 87,80%, TiR – 82,50%) oraz media (IKF – 48,78%, TiR – 65,00%) – rysunek 6).

Ponad 70% ankietowanych studentów wychowania fizycznego uważa, że największą rolę w zwiększeniu aktywności fizycznej naszego społeczeństwa ma wyrabianie potrzeby ruchu od najmłodszych lat edukacji szkolnej. Według 70,00% studentów kierunku turystyka i rekreacja największą rolę w podwyższeniu poziomu kultury fizycznej społeczeństwa odgrywa budowa nowych obiektów sportowo-rekreacyjnych (tras rowerowych, basenów, boisk itp.) – rysunek 7.



Rys. 6. Instytucje, które według opinii studentów powinny propagować zdrowy i aktywny tryb życia

Źródło: badania własne.



Rys. 7. Odpowiedź na pytanie: co, Twoim zdaniem, najbardziej przyczyniłoby się do podjęcia aktywności fizycznej przez większe rzesze społeczeństwa?

Źródło: badania własne.

Tabela 3

Wartości testu χ^2 zależności między wpływem edukacji szkolnej na przygotowanie do samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w życiu dorosłym oraz instytucjami, które powinny propagować zdrowy i aktywny tryb życia a kierunkiem studiów i płcią studentów wychowania fizycznego oraz turystyki i rekreacji

Lp.	Zależność	Kierunek studiów	Płeć		
			ogółem	IKF	TiR
1.	Wpływ edukacji szkolnej na przygotowanie do samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w życiu dorosłym	9,680*	0,500	0,028	3,232
2.	Instytucje, które powinny w większym stopniu propagować zdrowy i aktywny tryb życia	4,748	10,137*	7,161	21,381*

* Zależność statystyczna na poziomie istotności równym 0,05.

W celu sprawdzenia, czy odpowiedź na pytanie zadane w ankiecie jest zależna od kierunku studiów i płci respondentów, zastosowano test niezależności χ^2 (tabela 3). Obliczono wartości χ^2 dla przyjętych hipotez zerowych przy poziomie istotności równym 0,05 i stwierdzono brak zależności między wpływem edukacji szkolnej na przygotowanie do samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w życiu dorosłym a płcią, i to bez względu na podjęty kierunek studiów. Obliczona wartość χ^2 wynosiła odpowiednio od 0,028 do 3,232 przy $\chi^2_{\text{tab},0,05} = 3,841$. Hipoteza o niezależności tych dwóch cech nie została odrzucona (tabela 3). Ocena polskiej szkoły jako instytucji odpowiedzialnej za kształtowanie postaw wobec kultury fizycznej i zdrowego trybu życia była uzależniona od podjętego kierunku studiów. Wartości χ^2 tej zależności wyniosły 9,680 przy $\chi^2_{\text{tab},0,05} = 3,841$.

Wskazanie przez respondentów instytucji, które w największym stopniu odpowiadają za edukację prozdrowotną nie jest uzależnione od podjętego kierunku studiów. Wartości χ^2 nie są istotne statystycznie (4,748 przy $\chi^2_{\text{tab},0,05} = 9,488$). Odpowiedzi na to pytanie były jednak uzależnione od innego parametru. O wyborze najważniejszych dróg i sposobów przekazywania wiadomości z zakresu propagowania zdrowego i aktywnego trybu życia w największym

stopniu decydowała płeć badanych. W zestawieniu ogólnym parametry te są zależne statystycznie na poziomie $\chi^2 = 10,137$ przy $\chi^2_{\text{tab},0,05} = 9,488$. Najwyższe wartości χ^2 tej zależności uzyskano wśród studentów turystyki i rekreacji – aż 21,381. Ale niezależnie od płci to szkoła w odczuciu badanych (87,8% – IKF oraz 82,5% – TiR) nie tylko może, ale i powinna kształtować właściwe postawy wobec ruchu, higieny i zdrowia.

3. Dyskusja wyników i wnioski

Poziom kultury fizycznej społeczeństwa w znacznym stopniu zależy od wiedzy, umiejętności i postaw tych, którzy wychowują społeczeństwo. Nauczyciel, zwłaszcza wychowania fizycznego, wywiera ogromny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci i młodzieży, na aktualny i przyszły styl ich życia, a w szczególności na ich obyczaj zdrowotny [Demel, Skład, 1976]. Zmieniające się warunki życia stawiają coraz inne wymagania wobec aktywności ruchowej i dbałości o zdrowie. Nie bez znaczenia jest też system edukacyjny. Przygotowanie młodego człowieka do podejmowania aktywności ruchowej w późniejszym, dorosłym życiu jest zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela. Ocena ankietowanych studentów wydaje się więc właściwa. Podkreślali oni rolę edukacji szkolnej jako procesu, który wywiera największy wpływ na kształtowanie postaw wobec aktywności ruchowej i zdrowego trybu życia. Opinię tę potwierdziło ponad 87% studentów wychowania fizycznego oraz ponad 82% studentów turystyki i rekreacji. Świadomość tych młodych ludzi może napawać optymizmem, gdyż to oni będą w głównej mierze tworzyć grono pedagogiczne przekazujące wzorce zachowań następnym pokoleniom. Studenci Instytutu Kultury Fizycznej bezpośrednio będą mogli uczestniczyć w tworzeniu i realizacji szeroko pojętego procesu edukacji szkolnej. Osoby z drugiej grupy badanych, podejmujące naukę na kierunku turystyka i rekreacja, przez własną postawę, przykład, proponowanie i propagowanie różnych form aktywnego spędzania czasu wolnego również będą stwarzać dogodne warunki do kształtowania postaw wobec aktywności fizycznej naszego społeczeństwa.

Współczesny człowiek w coraz młodszy wiek jest poddawany oddziaływaniu multimedialnemu. Tradycyjne formy wychowania i oddziaływania są zastępowane przez telewizję, komputer, radio czy kolorowe czasopisma. Postęp cywilizacyjny wyparł tradycyjne gry i zabawy ruchowe, chęć spędzania wolne-

go czasu aktywnie i na świeżym powietrzu. Coraz częściej media odgrywają rolę zastępczą, są swego rodzaju partnerem i towarzyszem. Należałoby wykorzystać te środki techniczne do krzewienia kultury fizycznej oraz promowania zdrowego i aktywnego trybu życia.

Badani respondenci wskazali właśnie na media jako na drugą instytucję, która ma wpływ na światopogląd, odczucie potrzeby aktywnego wypoczynku (IKF – 48,78%, Tir – 65%). To one w głównej mierze kreują modę na określony styl życia, modę na co raz nowe formy ruchu.

Według T. Williama, edukacja zdrowotna to proces, w którym ludzie mogą dbać o swoje zdrowie i zdrowie społeczności, w której żyją [Dudkiewicz, 2004]. Nową koncepcję tej edukacji przedstawił B.B. Jensen, który koncentruje się na rozwijaniu w człowieku chęci i zdolności do działania, czyli wiedzy i umiejętności [Wojnarowska, 2000]. Według M. Demela, wychowanie zdrowotne jest „integralną częścią składową kształtowania się pełnej osobowości oraz istotnym elementem fachowego przygotowania w wielu dziedzinach pracy ludzkiej” [Demel, 1968].

Działania na wszystkich szczeblach edukacji szkolnej nie przynoszą oczekiwanego rezultatu. W ciągu dziesięciu lat znacznie się pogorszył stan zdrowia populacji naszego kraju. Według danych statystycznych co drugi zgon w Polsce był skutkiem chorób układu krążenia [Sygit, Sygit, 2008]. W *Narodowym Programie Zdrowia na lata 2007–2015*, przyjętym uchwałą Rady Ministrów nr 90/2007 z dnia 15.05.2007 roku, stwierdzono, że zaledwie 30% dzieci i młodzieży i 10% dorosłych uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu.

Pracę szkół pod względem edukacji zdrowotnej pozytywnie oceniło jedynie 21,9% studentów wychowania fizycznego i prawie połowa (45%) studentów turystyki i rekreacji (tabele 1 i 2). Negatywna opinia działań nauczycieli oraz systemu nauczania osób związanych blisko ze sportem i wychowaniem fizycznym (studenci IKF) może wynikać z ich większej świadomości oraz lepszej znajomości tematyki. To właśnie oni w dużej mierze czerpią korzyści płynące z częstego i systematycznego podejmowania aktywności ruchowej.

Wyniki badań wskazują na potrzebę przeanalizowania zarówno programów edukacji szkolnej pod kątem omawianej tematyki, jak i położenia większego nacisku na programy propagujące aktywny styl życia w mediach.

Literatura

- Demel M., *O wychowaniu zdrowotnym*, PZWS, Warszawa 1968.
- Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1976.
- Dudkiewicz K., *Edukacja zdrowotna*, „Życie Szkoły” 2004, nr 2.
- Janeczek E., *Aktywność fizyczna dzieci z regionu konińskiego na tle badań w innych krajach Europy*, w: *Rola aktywności ruchowej w procesie rozwoju sprawności psychofizycznej i promocji zdrowia człowieka*, Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii, Poznań 2008.
- Narodowy Program Zdrowia na lata 2007–2015, www.m.z.gov.pl/wwwmz/index?mr=&ms=&ml=pl&mi=437&mx=0&ma=243, 2011.
- Sygit M., Sygit K., *Wychowanie zdrowotne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2008.
- Woynarowska B., *Program edukacji zdrowotnej w szkole*, w: *Wypisy z wychowania zdrowotnego*, cz. I, wybór i oprac. W. Wrona-Wolny, B. Makowska, Kraków 2000.

DIE SCHULISCHE BILDUNG UND DIE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT**Zusammenfassung**

Systematische körperliche Aktivität spielt in jedem Alter des Menschen eine wichtige Rolle. Die Motivation zur Aktivität soll man schon in der Kindheit entwickeln. Deshalb hat den grossen Einfluss auf die Zukunft die schulerische Bildung. In der Schule sollen die Kinder die grundliche Wissenschaft über menschliche Körper und Gesundheit erobern.

In meiner Arbeit will ich zeigen, ob die schulerische Bildung die Menschen zur körperlichen Aktivität in der Zukunft genug vorbereitet, ob die Schuler genau wissen, was sie weiter machen sollen um fit zu bleiben.

Für meine Arbeit habe ich die Untersuchungen unter Studenten an der Uni der Erholung, der Tourismus und des Sports durchgeführt.

Meine Untersuchungen zeigen, dass man die schulerische Bildung verbessern soll. Unsere Gesellschaft ist nicht vorbereitet um selbst die körperliche Aktivität zu entwickeln. Die Meistens der Befragten hat geantwortet, dass sie nicht genug in der Schule war.

Übersetzt von Danuta Mróz