

MATERIAŁ I METODA BADAŃ

Celem niniejszych badań było poznanie i przedstawienie opinii studentów II i III roku 4,5 letnich studiów stacjonarnych ZWWF w Białej Podlaskiej, na temat roli nauczyciela wychowania fizycznego jako animatora zdrowego stylu życia.

Podjęto w pracy następujące problemy badawcze:

- ⇒ Ocena nauczyciela wychowania fizycznego, który w procesie kształcenia i wychowania studenta odegrał podstawową rolę.
- ⇒ Zagadnienia dotyczące zdrowego stylu życia, realizowane przez nauczyciela wychowania fizycznego i ich wpływ na życiowe wybory studentów.
- ⇒ Samoocena stylu życia studentów.

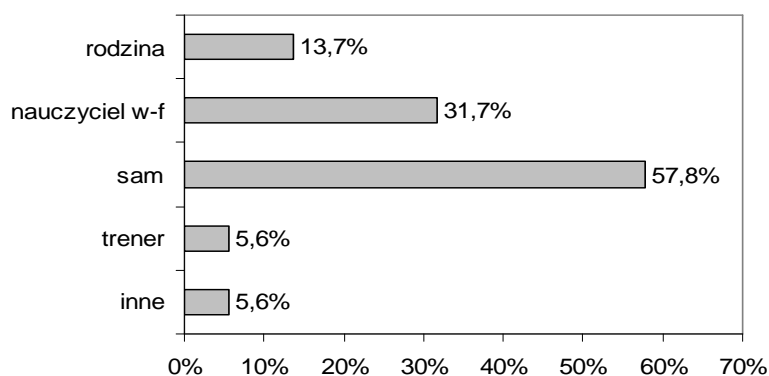
W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, przy wykorzystaniu kwestionariusza ankiety.

Badania przeprowadzono w lutym 2005 roku, zebrano materiał badawczy od 161 studentów, co stanowi 42 % aktualnie studiujących na II i III roku studiów 4,5-letnich. Kobiety stanowiły 35,4% badanych, mężczyźni 64,6%.

Rozpiętość wieku badanych jest mało zróżnicowana, zawiera się w przedziale 20 – 25 lat. Największą pod względem liczebności grupę stanowili studenci w wieku 21 (42,2%) i 22 (22,0%) lata. Studentów 24 i 25-letnich było tylko 1,7%.

WYNIKI BADAŃ

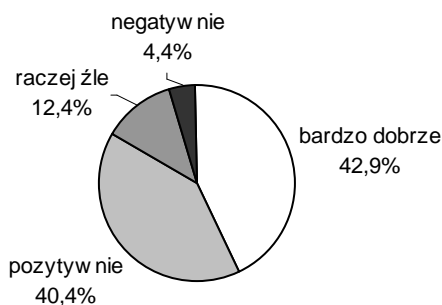
Studenci ZWWF dokonując wyboru studiów na kierunku pedagogicznym, myśleli niewątpliwie o przyszłej pracy w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego. Kto przede wszystkim miał wpływ na ich wybór informują dane zawarte na rycinie 1.



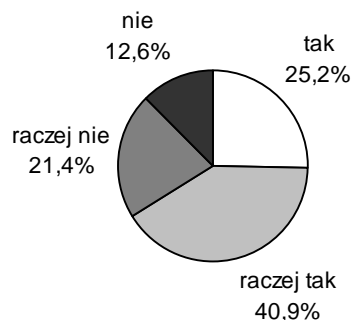
Ryc. 1. Osoby, które miały wpływ na wybór kierunku studiów respondentów

Nieco więcej niż połowa studentów (57,8%) sama zdecydowała o wyborze kierunku studiów. Nauczyciel wychowania fizycznego wywarł wpływ na decyzję 31,7% respondentów. Rodzina zachęciła do tych studiów 13,7% badanych.

Jak z perspektywy czasu studenci oceniają swoich nauczycieli wychowania fizycznego ilustrują ryciny 2 i 3.



Ryc. 2. Jak oceniam swojego nauczyciela?



Ryc. 3. Czy nauczyciel wychowania fizycznego był autorytetem w zakresie zdrowego stylu życia?

Zdecydowana większość studentów (83,2%) pozytywnie i bardzo dobrze oceniła swojego nauczyciela wychowania fizycznego. Należy jednak zaznaczyć, że studenci mieli wśród różnych nauczycieli wychowania fizycznego wybrać tego, który wywarł na nich największy wpływ. Negatywnie i raczej źle, wspomina nauczyciela 16,8% badanych.

Nieco mniej respondentów (65,2%) stwierdziło, że był on dla nich autorytetem w zakresie zdrowego stylu życia. Aż co trzeci student, negatywnie postrzega swojego nauczyciela. Nie był on dla niego autorytetem w zakresie zdrowego stylu życia (12,4%) lub raczej nie był (21,1%).

Jakie zagadnienia dotyczące zdrowego stylu życia realizował nauczyciel wychowania fizycznego informują dane zawarte w tabeli I.

Tab. I. Zagadnienia dotyczące zdrowego stylu życia realizowane przez nauczyciela wychowania fizycznego

ZAGADNIENIA	N	%
znaczenie systematycznej aktywności ruchowej	119	73,9
zasady właściwego odżywiania	32	19,9
radzenie sobie z negatywnym wpływem stresu	21	13,0
eliminowanie uzależnień	60	37,3
inne	5	3,1

Najwięcej studentów (73,9%), wśród zagadnień realizowanych przez nauczyciela na lekcjach wychowania fizycznego, wymieniało znaczenie systematycznej aktywności ruchowej, 37,3% wskazało na eliminowanie uzależnień. O zasadach zdrowego żywienia wspominało 19,9% nauczycieli, a o radzeniu sobie z dystresem 13,0%.

Na które z powyższych obszarów stylu życia studentów miał wpływ nauczyciel wychowania fizycznego informują dane z tabeli II.

Tab. II. Zagadnienia dotyczące zdrowego stylu życia studentów, na które miał wpływ nauczyciel wychowania fizycznego

ZAGADNIENIA	N	%
systematyczna aktywność ruchowa	126	78,3
właściwe odżywianie	22	13,7
radzenie sobie z negatywnym wpływem stresu	19	11,8
eliminowanie uzależnień	44	27,3

Największy wpływ nauczyciela wychowania fizycznego na styl życia studentów dotyczył systematycznie uprawianej aktywności ruchowej (78,3%). Na właściwe odżywianie i radzenie sobie z dystresem wskazało kolejno 13,7% i 11,8% respondentów. Znaczna część studentów (27,3%) potwierdziła rolę nauczyciela wychowania fizycznego w eliminowaniu uzależnień.

Jak na tym tle, radzą sobie z własnym stylem życia przygotowujący się do pracy nauczyciela wychowania fizycznego studenci? Na ile wiedza teoretyczna została wykorzystana przez nich w życiu? Na pytanie: - czy przestrzegają zasad zdrowego odżywiania, 83,2% odpowiedziało tak i raczej tak. Tylko 3,7% badanych przyznało, że ich odżywianie jest niewłaściwe, a 13% że raczej niewłaściwe.

Większość studentów dobrze radzi sobie z negatywnymi skutkami stresu (dobrze - 68,3%, bardzo dobrze - 10,6%). Słabo radzi sobie 19,2% respondentów, nie radzi sobie 1,2%.

Pocieszające są odpowiedzi na pytanie dotyczące palenia papierosów – 79,5% nie ma problemu z tym nałogiem, pali 8,1%, a okazjonalnie 12,4%.

Nieco gorzej wypadli studenci w odniesieniu do picia alkoholu. Ponad połowa – 59,0% pije okazjonalnie w małych ilościach, a 20,5% okazjonalnie w dużych ilościach. Nie pije w ogóle 7,4%, a często w dużych ilościach 6,2% respondentów.

W analizie składowych zdrowego stylu życia respondentów pominięto aktywność ruchową z racji wybranego kierunku studiów, w toku których, ustawicznie doskonala lub poznają różne formy aktywności ruchowej.

WNIOSKI

- ✓ Większość studentów (83%) pozytywnie ocenia swojego nauczyciela wychowania fizycznego. Autorytetem w zakresie zdrowego stylu życia był on dla 65% respondentów.
- ✓ Zastanawia fakt, dlaczego tylko według 74% respondentów, na lekcjach wychowania fizycznego nauczyciele realizowali zagadnienia dotyczące znaczenia systematycznej aktywności ruchowej w zdrowym stylu życia. To przecież lekcje wychowania fizycznego mają przede wszystkim przygotować do świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- ✓ Oprócz oczywistej dla lekcji wychowania fizycznego tematyki dotyczącej aktywności ruchowej, znaczna liczba respondentów (37%), wśród zagadnień dotyczących zdrowego stylu życia wymieniła eliminowanie uzależnień.
- ✓ Nauczyciel wychowania fizycznego realizując zagadnienia dotyczące zdrowego stylu życia, wywarł głównie wpływ na systematyczną aktywność ruchową respondentów 78% i eliminowanie uzależnień 27%.
- ✓ Samoocena studentów w zakresie zdrowego stylu życia wykazała, że znaczna większość, około 80%, przestrzega zasad zdrowego odżywiania, radzi sobie z dystresem i nie pali papierosów. Ponad połowa respondentów spożywa alkohol okazjonalnie w małych ilościach.

PIŚMIENNICTWO

1. Demel M.: Wychowanie fizyczne z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego. W: Pedagogika podręcznik dla kandydatów na nauczycieli. PWN, Warszawa 1985, s. 589.
2. Gniewkowski W.: Podstawowe założenia gimnastyki naturalnej. Wychowanie Fizyczne w Szkole 1958, nr 2-3.
3. Hodań B.: O problematyce stylu życia i jego optymalizacji. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2002, 11, 3-7.
4. Płotka A.: Zdrowy styl życia psychicznego. Wyd. „NeuroCentrum”, Lublin 2003.

5. Spuścizna Komisji Edukacji Narodowej w dziedzinie wychowania fizycznego. Wyd. „Sport i Turystyka” Warszawa 1978, s. 11.
6. Zawadzka B., Leonardziak M., Mojecka A.: Styl życia młodzieży akademickiej miasta Kielce. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2004, nr 1 s. 9-13.

STRESZCZENIE

Celem niniejszych badań było poznanie opinii studentów na temat roli nauczyciela wychowania fizycznego jako animatora zdrowego stylu życia. Badaniami objęto 161 studentów. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego przy wykorzystaniu kwestionariusza ankiety.

Większość studentów pozytywnie ocenia swojego nauczyciela wychowania fizycznego. Dla wielu z nich był on autorytetem w zakresie zdrowego stylu życia i wpłynął przede wszystkim na ich systematyczną aktywność ruchową.

SUMMARY

The aim of this research was to study the opinion of the students about the role of a PE teacher as an animator of a healthy lifestyle. The survey was carried out among 161 students. The method of the diagnostic poll with the use of a questionnaire was followed in this research.

The majority of the students expressed a positive opinion about their PE teacher. He was an authority in a healthy lifestyle for most of them and influenced their systematic physical activities.