

Akademia Wychowania Fizycznego Kraków.
Academy of Physical Education Cracow.

WACŁAW SROKOSZ

Let us prepare our students rationally for healthcare

Racjonalnie przygotowujmy uczniów do dbałości o swoje zdrowie

„Nawet ci, którzy są w pełni przekonani o niezbędności aktywności fizycznej dla poprawy zdrowia, nie wychodzą na boisko, jeżeli zdają sobie sprawę ze swojej ruchowej nieporadności”- pisał Czabański (1980:4). Czy teza ta straciła na aktualności? Nie!

Program nauczania przypomina nauczycielowi wychowania fizycznego, że jego głównym zadaniem jest przygotowanie ucznia do samodzielnej dbałości o swoją sprawność fizyczną i zdrowie po ukończeniu szkoły. Można więc zakładać, że uczniowie gimnazjum dopełniają swoją wiedzę i poszerzają zakres umiejętności, pozwalających im na co dzień dbać o swoją sprawność fizyczną i zdrowie.

Wychodząc z założenia, że gospodarowanie czasem wolnym świadczy o uznawanych wartościach przez daną osobę, jej umiejętnościach i motywacji do ich osiągania, czyli o jej stylu życia, autor wraz z magistrantami prowadził badania nad tą problematyką wśród uczniów starszych klas szkół podstawowych, ponadpodstawowych i średnich oraz wśród osób dorosłych.

Celem omawianych badań wśród uczniów I i II klasy gimnazjum (w Hrubieszowie, Krakowie, Myślenicach, Nowym Sączu) było poznanie: 1. ich zasobu czasu wolnego w dniu szkolnym i w dniu wolnym od nauki, 2. jego zagospodarowania, 3. dostrzeganych (lub nie) korzyści dla zdrowia płynących z aktywności ruchowej, 4. udziału szkoły w organizacji zajęć pozalekcyjnych dla swoich uczniów.

W badaniach stosowano ankietę oraz wywiad z nauczycielem wychowania fizycznego i wychowawcą klasy. Realizowano je w latach 1999, 2000 i 2002 w 8 klasach I i 8 klasach II ośmiu szkół. Łącznie wypowiedziało się 514 uczniów, w tym 249 dziewcząt i 265 chłopców.

W dobrych warunkach, także w zakresie organizacji zajęć pozaszkolnych, działają tylko trzy gimnazja w Krakowie. Szkoły w Myślenicach i Nowym Sączu oraz na ich obrzeżu można zaliczyć do przeciętnych pod względem organizacyjnym, zaś w Hrubieszowskim duże bezrobocie nie sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu szkół, także na polu czasu wolnego.

WYNIKI BADAŃ*

Zdecydowana większość uczniów dysponowała w dniu szkolnym co najmniej dwoma godzinami: w klasach I 67% (N=272) i w klasach II 72,5% (N=242), powyżej trzech godzin mogło po swojemu wypełnić 39% uczniów klas I i 49,5% klas II. Około 10% badanych miało dla siebie w takim dniu mniej niż jedną godzinę.

Spotkania koleżeńskie to najczęściej deklarowana forma wypełniania czasu wolnego – 58% uczniów klas I i 35% klas II, które przyjmują – w wielu przypadkach - postać spacerów. W domu – przed TV i przy komputerze – pozostaje co trzeci/a badany/a. Trzecia część (31%) uczniów klas I i II uprawia sport, 16% uczy się i 11% czyta. Muzyka i koła zainteresowań angażują po 8% badanych.

* Dane empiryczne pochodzą z czterech prac magisterskich, wykonanych pod kierunkiem autora i obejmują odpowiedź tylko na trzy pytania ankiety.

W dniu wolnym od nauki (w sobotę) wśród uczniów klas I dominują liczebnie posiadający 4-6 godzin (34%) i cały dzień (33%) do wyłącznej dyspozycji. W klasach II najwięcej uczniów (42%) ma dla siebie 7-8 godzin i niewiele mniej (41%) cały dzień. Dysponujący tylko 2-3 godzinami zdecydowanie częściej są uczniami klas I niż II (odpowiednio 21% i 4%).

Wypełnianie czasu wolnego w dniu nie szkolnym przyjmuje takie same formy, jak w dniu szkolnym. Wzrasta liczba uczniów przebywających z rówieśnikami poza domem i podejmujących aktywność ruchową w formie spacerów, jazdy na rowerze, gier sportowych. Pojawiają się rodzinne wyjazdy do krewnych i znajomych – stosunkowo nieliczne.

Odpowiadając na pytanie: dlaczego każdy człowiek powinien być aktywny ruchowo na przykład uprawiać sport czy turystykę, najczęściej wskazywano: to poprawia sprawność fizyczną i kondycję (75% chłopców i 25 dziewcząt), drugą – trzecią rangę uzyskały wartości dobre samopoczucie (45% chłopców i 25% dziewcząt) oraz zgrabna sylwetka (60% dziewcząt i 20% chłopców), na czwartej pozycji znalazło się zdrowie (42% dziewcząt i 32 chłopców). W dalszej kolejności wymieniano: zapobieganie chorobom, hartowanie organizmu, wypoczynek po nauce i pracy, radości i zadowolenia.

Zaprezentowane powyżej dane empiryczne są wielkościami średnimi charakteryzującymi ogół badanych, bądź uczniów klasy I czy II. Prowadząc badania w szkołach wielkiego miasta, małych miast i podmiejskich wsi zauważono powiązanie ilości czasu wolnego uczniów w dniu szkolnym z liczbą mieszkańców tego ośrodka. Ilustruje to poniższe zestawienie

Z tabeli widać, że wśród uczniów dużego gimnazjum w Krakowie przeważają posiadający w dniu szkolnym do dwóch godzin do własnej dyspozycji (64%). Odwrotną sytuację obserwujemy wśród gimnazjalistów mniejszych miast i podmiejskich wiosek, gdzie dysponujący więcej niż dwoma godzinami dla siebie, są najliczniejsi (84% i 79%).

DYSKUSJA

Styl życia uznawany jest za najważniejszy czynnik zdrowia, równoważący wpływy środowiska, dziedziczności i służby zdrowia. Zdrowy styl życia to postawa prozdrowotna, w której funkcjonują harmonijnie komponenty poznawczy, emocjonalno-oceniający i działaniowy. W tej postawie – niezgodnie z koncepcjami socjologicznymi – najważniejszy jest komponent działaniowy, czyli zachowania prozdrowotne, które w badaniach zastępują deklaracje zachowań.

W omawianych badaniach wskaźnikami zdrowego stylu życia uczniów I i II klasy gimnazjum były deklarowane formy aktywności ruchowej – spacer, udział w grach ruchowych, jazda na rowerze. Spacer preferowały głównie dziewczęta obu klas. Co trzeci chłopiec klas I i II (31%) twierdził, że uprawia sport. Część uczniów szkół wiejskich w dniu wolnym od nauki pomagała rodzicom w pracach gospodarczych (10%). Fąk (2002:29) stwierdził, że tylko 25% uczniów w tym samym wieku przejawia codziennie aktywność ruchową.

Pozostawanie w domu przed TV i przy komputerze co trzeciego ucznia tak w dniu szkolnym, jak i w dniu wolnym od nauki, nie tylko potwierdza ten smutny obraz stylu życia (kształtującego się dopiero) polskiej młodzieży opisywany przez wielu badaczy (por. Srokosz 2003:210), ale też nie najlepiej świadczy o oddziaływaniu rodziny i szkoły na tym polu na swoich podopiecznych. Czy może dziwić takie zachowanie dzieci i młodzieży, skoro dorośli (w tym i rodzice badanych - prawdopodobnie) nie dostarczają właściwych wzorów (por. Sas-Nowosielski 2003:9-10)?

Za pocieszające należy uznać to, że przeważająca część badanych dostrzega pozytywne oddziaływanie aktywności ruchowej na nasz organizm. Tu najczęściej wskazywano: poprawę sprawności fizycznej i kondycji oraz stanu zdrowia, dobre samopoczucie, hartowanie organizmu i – nade wszystko – zgrabną sylwetkę, co eksponowały dziewczęta. Wskazywane wartości podkreślali rówieśnicy badani przez innych autorów polskich i zagranicznych (Fąk 2002:30, Srokosz 2003:210, Sas-Nowosielski 2003 – cytujący bardzo wielu autorów zagranicznych) oraz nie cytowani tutaj autorzy publikacji w Wychowaniu Fizycznym i Zdrowotnym.

O roli stylu życia w kształtowaniu i podtrzymywaniu stanu zdrowia najbardziej przekonująco wypowiadają się harcerze seniorzy, którzy znacznie częściej niż ich rówieśnicy wysoko i bardzo wysoko oceniają swoją sprawność fizyczną i stan zdrowia (Łobożewicz, Przygoda 1994:3). Cenne są też stwierdzenia studentów – sympatyków narciarstwa (Grac i wsp.2003:19), którym ta forma rekreacji dostarcza wielu przyjemnych doznań.

WNIOSKI

1. Co trzeci chłopiec spośród badanych przejawia aktywność ruchową o charakterze sportowym w dniu nauki szkolnej. Znacząca część dziewcząt preferuje wtedy spacer w towarzystwie koleżanek.
2. W dniu wolnym od nauki badani manifestują te same formy aktywności ruchowej, mając na nie więcej czasu.
3. Co trzeci/a badany/a spędza przed TV i przy komputerze swój wolny czas w każdym dniu.
4. Ponad połowa badanych dostrzega pozytywne oddziaływanie aktywności ruchowej na organizm, czyli nie tylko ci, którzy taką aktywność przejawiają.

UWAGI KOŃCOWE

Wychowanie do aktywności ruchowej (Sas-Nowosielski 2003), do rekreacji ruchowej (Fąk 2002), do całościowej dbałości o sprawność i zdrowie (Grabowski 2000) jest niczym innym jak kształtowaniem zdrowego stylu życia, czy – jak twierdzą harcerze seniorzy – harcerskiego stylu życia (Łobożewicz, Przygoda 1994) już od najmłodszych lat. Wychowanie to oddziaływanie na świadomość podmiotu – ucznia-wychowanka, dziecka (Ostrowska 1999:28, Grabowski 2000:66), które trzeba łączyć z nabywaniem przez ów młody podmiot umiejętności i sprawności niezbędnych dla osiągnięcia celów i to w sposób dostarczający temuż młodemu podmiotowi radości związanych z tymi działaniami. Tak nakazuje prawo efektu Thorndike'a. Taki postulat spełniają eksperymenty niektórych nauczycieli wychowania fizycznego, na przykład „Wybierz sam w Łodzi”, zachodnie modele „Wychowania sportowego”, zwłaszcza według koncepcji współdziałania a nie rywalizacji (Dyson, Grinecki, 2001), jak i inne, o których szeroko pisze Sas-Nowosielski (2003:162-172).

Wydaje się, że dobrej rady udzielił wszystkim wychowującym do zdrowego stylu życia Czabański (1980:4) stwierdzając: „Doskonalenie czynności motorycznych od najwcześniejszych lat życia jest warunkiem wstępnym uprawiania sportu nie tylko wyczynowego, ale przede wszystkim rekreacyjnego”.

PIŚMIENNICTWO

1. Czabański B., Model uczenia się i nauczania sportowych czynności motorycznych. AWF, Wrocław, 1980
2. Dyson B., Grineski S., Using cooperative learning structures in physical education, *Journal of Physical Education. Recreation and Dance*, 2001, 2, 28-31.
3. Fąk T., Wychowanie do rekreacji ruchowej młodzieży szkolnej, AWF, Wrocław, 2000.
4. Grabowski H., Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym, OW „Impuls”, Kraków, 2000.
5. Gracz J. i wsp. Rekreacja – kreacja – ekscytacja, czyli w poszukiwaniu psychospołecznego sensu aktywności rekreacyjnej, *Kultura Fizyczna*, 2004, 3-4, 16-19.
6. Łobożewicz T., Przygoda K., Wpływ harcerskiego stylu życia na sprawność psychofizyczną ludzi w starszym wieku, *Harcerstwo*, 1994, 9, 1-3.
7. Ostrowska A., Styl życia a promocja zdrowia, IFiS PAN, Warszawa, 1999.
8. Sas-Nowosielski K., Wychowanie do aktywności fizycznej, AWF, Katowice, 2003.
9. Srokosz W., Zainteresowania sportowe, sprawność fizyczna i wyniki w nauce uczniów 11 – 15-letnich, (w:) Kuźma J., Morbitzer J. (red.), *Nauki pedagogiczne w teorii i praktyce edukacyjnej*, t.1, AP, Kraków, 2003, 209 – 214.

Ilość czasu wolnego uczniów klas I w dniu szkolnym (na wybranym przykładzie – wielkości liczbowe w %)

Ilość czasu wolnego (w godzinach)	Siedziba szkoły		
	Kraków	Myślenice i Nowy Sącz	W pobliżu Myślenic i Nowego Sącza
	N = 33	N = 41	N = 40
Do 1	26	8	0
1 – 2	38	8	21
2 – 3	24	24	30
3 i więcej	12	60	49

Źródło: Praca mgr D.D. (1999;40)

STRESZCZENIE

Celem badań było poznanie zasobu czasu wolnego uczniów gimnazjum w dniach szkolnym i wolnym od nauki, sposobów jego wypełniania oraz świadomości zdrowotnego wpływu aktywności ruchowej na organizm. Ponad połowa badanych ma do swojej dyspozycji więcej niż 2 godziny w dniu szkolnym, a w dniu wolnym od nauki 7 i więcej godzin. Spotkania z rówieśnikami poza domem (i spacerzy) oraz pozostawanie w domu przed TV, przy komputerze to najczęstsze formy wypełniania czasu wolnego w takich dniach. Badani częściej wykazują znajomość korzyści zdrowotnych, tkwiących w aktywności ruchowej niż deklarują jej przejawianie.

SUMMARY

The aim of this research was to get to know the students` free-time reserve on week – days and weekends (days off) and their consciousness of the healthy influence of physical activity on the human body. More than half of the investigated have more than 2 hours free-time on week-days and more than 7 hours on weekends. They spend this time on meeting friends outside (walks) and on staying at home in front of the TV or PC. Most of them show knowledge of health profits of physical activity, but they take part less.