
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 660

SECTIO D

2005

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie¹
Academy of Physical Education in Kraków,
Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University w Nowym Sączu²
Higher School of Business – National Louis University in Nowy Sącz
Halina Zdebska, PhD.

HALINA ZDEBSKA¹, TADEUSZ OLSZEWSKI²

Physical culture vs. health and body values

Kultura fizyczna a wartości ciała i zdrowia

Podstawy nauk o kulturze fizycznej tworzyli przede wszystkim biolodzy i lekarze, dostrzegający w ruchu wielkiego sprzymierzenia medycyny. Świadomy udział w kulturze fizycznej w każdym etapie życia wyrabia pozytywne przyzwyczajenia w stosunku do dbałości o własne ciało i zdrowie. Głównym celem wychowania fizycznego jest przygotowanie wychowanków do nieustającej troski o własne ciało (Pawłucki 1993).

Szczególny wpływ na postawy wobec ciała, zdaniem Z. Krawczyka mają wzory kultury somatycznej, wśród których wyróżnić można następujące typy: wzór estetyczny (dbałość o wygląd zewnętrzny ciała poprzez odpowiednie stroje, stosowanie diety, zabiegów kosmetyczno-upiększających i ćwiczeń fizycznych), wzór hedonistyczny (doznania smakowe, seksualne i kinetyczne – ruch jako źródło przyjemności w postaci gier i zabaw fizycznych), wzór ascetyczny (depresja wartości cieleśnych i umartwienie się jako środek do osiągnięcia wyższych wartości), wzór higieniczny (typ egzystencjalny towarzyszy walce z chorobą i śmiercią oraz typ utylitarny związany z uświadamianiem negatywnych skutków zdrowotnych intensywnej pracy przemysłowej, z potrzebami politycznymi i militarnymi), wzór sprawnościowy (instrumentalne traktowanie ciała głównie podporządkowane celom praktycznym i militarnym, intensywne ćwiczenia fizyczne: profilaktyczne, kompensacyjne i korektywne), wzór agonistyczny (walka i współzawodnictwo, dążenie do najlepszych wyników) (Krawczyk 2000).

CEL PRACY, MATERIAŁ I METODA

Problematyka badawcza niniejszej pracy jest próbą udzielenia odpowiedzi na następujące pytania: 1/ jak młodzież akademicka uczelni o profilu ekonomicznym rozumie pojęcie kultury fizycznej? 2/ Czy dostrzega związek między zdrowiem a kulturą fizyczną? 3/ Jaka jest ich postawa wobec własnego ciała i zdrowia?

W badaniach przeprowadzonych w 2005 roku uczestniczyło 108 studentów (52 studentki i 56 studentów) Wyższej Szkoły Biznesu- National Louis University w Nowym Sączu. Większość naszych badanych wywodziła się ze środowisk miejskich (65,4% studentek i 78,6% studentów). Ankietowani byli słuchaczami III i IV roku (roczniki 1982-83), a więc nie obowiązywał ich już udział w programowych zajęciach z wychowania fizycznego. W celu zgromadzenia materiału badawczego, zastosowano technikę ankiety audytoryjnej (przeważały pytania zamknięte), która umożliwia bezpośredni kontakt z respondentami. Dane uzyskane tą drogą zostały opracowane z zastosowaniem podstawowych metod statystycznych.

ROZUMIENIE POJĘCIA „KULTURY FIZYCZNEJ” I FORMY UCZESTNICTWA

Na początek zadaliśmy ankietowanym pytanie jak rozumieją pojęcie kultury fizycznej i zaproponowaliśmy kilka wersji odpowiedzi, tj.:

- całokształt starań człowieka o zdrowie, rozwój fizyczny, sprawność ruchową, wydolność organizmu itp. (potwierdziło 40,4% studentek i 48,2% studentów),
- wychowanie fizyczne, sport, rekreację, turystykę, rehabilitację ruchową (19,2% i 14,3%),
- postawę (stosunek) człowieka wobec własnego ciała, sprawności fizycznej i zdrowia (40,4% i 35,7%),
- brak zdania (0% i 1,9%).

Respondenci najczęściej (ok. 40%) utożsamiają kulturę fizyczną z dbałością o zdrowie i ciało, sprawność ruchową i rozwojem fizycznym. Zdecydowana większość badanych (84,6% i 60,7%) preferuje turystykę lub zabawy ruchowe jako formy uczestnictwa w kulturze fizycznej. Studenci lubią również rywalizację i czynnie uczestniczą w zawodach sportowych (37,5%).

Część ankietowanych uczestniczy sporadycznie (51,9% studentek) w różnych formach aktywności ruchowej, ale też i duża grupa studentów (57,1%) ćwiczy systematycznie (przynajmniej raz w tygodniu). Wśród preferowanych form spędzania czasu wolnego, studentki wybierają wypoczynek bierny (59,6%), a studenci – wypoczynek czynny (57,1%).

WARTOŚCI KULTURY FIZYCZNEJ I STOSUNEK DO WŁASNEGO CIAŁA

Jako główne powody zachowań sportowych badani podali: przyjemność i potrzebę ruchu, dbałość o własne zdrowie, troska o własną sylwetkę. Miejscem ich uczestnictwa w zajęciach sportowych przestała już być uczelnia (teraz ćwiczą indywidualnie 57,7% kobiet i 66,1% mężczyzn).

Zdecydowana większość badanych (88,5%) uważa, że ćwiczenia fizyczne wpływają na sylwetkę i poprawę zdrowia 82,7%, a także uodparniają na choroby i kształtują charakter (tak uważa połowa ankietowanych). Za najczęstszą przeszkodę w aktywności sportowo-rekreacyjnej zdecydowana większość ankietowanych zgodnie uznała brak czasu (blisko 80%).

Ponad ¾ badanych stwierdza, że uczelnia stwarza im wystarczające warunki do uprawiania aktywności ruchowej. Połowa respondentów wyraża chęć uczestnictwa w nieobowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego, ¼ studentek nie wyraża takiej chęci lub nie wie, a 1/3 studentów jest niezdecydowana.

Ponad połowa studentów i 40,4% studentek uważa też, że programowe zajęcia z wychowania fizycznego nie zmieniły ich stosunku do wartości ciała i zdrowia, ale jednocześnie prawie tyle samo studentek zauważyło pozytywny wpływ tych zajęć.

Wśród najważniejszych (ich zdaniem) wartości ciała ludzkiego najwyższe znalazło się zdrowie (51%) i sprawność fizyczna (ok. 40%). Być może dlatego większość badanych osób dba o kondycję i sprawność, żeby uniknąć chorób (73,1%). Z efektów tej dbałości zadowolenie wyraża ponad 60%. Ponad połowa ankietowanych określa swój stan zdrowia jako dobry, 1/3 studentów uważa nawet, że są bardzo zdrowi, a ¼ studentek wystawiła swojemu zdrowiu ocenę dostateczną.

Najbardziej popularne sposoby dbałości o własne zdrowie, to pobyt na świeżym powietrzu i codzienne zabiegi higieniczne. Studenci za bardzo dobry sposób utrzymania dobrego zdrowia uważają również aktywny wypoczynek.

PODSUMOWANIE

Przedmiotem analizy podejmowanej w niniejszej pracy było pojęcie kultury fizycznej i jej związek z wartościami ciała i zdrowia. Młodzież akademicka kulturę fizyczną utożsamia z dbałością o zdrowie i sprawność fizyczną. Dostrzega też ścisły związek aktywności ruchowej z dbałością o własne zdrowie.

Na uwagę zasługuje też fakt, iż wychowanie fizyczne stawiane jest przez nich na równi z innymi dziedzinami wychowania. Dominującą motywacją w podejmowaniu aktywności ruchowej jest przede wszystkim przyjemność i potrzeba ruchu oraz dbałość o własne zdrowie. Nie bez znaczenia jest też czynnik natury estetycznej - utrzymanie ładnej sylwetki.

Wymienione wcześniej zdrowie i sportowa sylwetka oraz sprawność fizyczna są też najważniejszymi ich zdaniem wartościami ciała ludzkiego. Młodzież akademicka preferuje udział w typowo

rekreacyjnych formach aktywności ruchowej takich jak: turystyka czy gry i zabawy ruchowe. Studentki i studenci uważają, że ich uczelnia stwarza im wystarczające warunki do uprawiania aktywności ruchowej czego dowodem może być chęć uczestnictwa w nieobowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego. Wśród znacznej części młodzieży programowe zajęcia z wychowania fizycznego wywarły pozytywny wpływ na pogląd o wartościach ciała i zdrowia

Podsumowując można śmiało stwierdzić, że na ostatnim etapie edukacji jakim są niewątpliwie studia, młodzież wyższych lat tej uczelni ma już wyrobione dojrzałe spojrzenie na pojęcie kultury fizycznej i jej ścisły związek z wartościami ciała i zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

1. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji, Warszawa 1997
2. Grabowski H., Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym, Kraków 2000
3. Pawłucki A.,
4. Jankowski K. Krawczyk Z.(red.), 1977. Wartości i wzory kultury fizycznej młodzieży. Warszawa, AWF
5. Krawczyk Z., (red.).1989,Kultura Fizyczna w kategoriach wartości. Warszawa, AWF
6. Krawczyk Z. (red.) 2000. Encyklopedia kultury polskiej. Kultura fizyczna sport. Warszawa, Instytut kultury
7. Pawłucki A. Wychowanie zdrowotne jako dziedzina wychowania do wartości ciała. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowie” nr 3/ 1993

STRESZCZENIE

Wśród wielu koncepcji dotyczących roli kultury fizycznej w życiu współczesnego człowieka, na pierwszy plan wysuwa się pogląd mówiący, iż jednym z jej podstawowych celów jest wychowanie do dbałości o własne ciało i zdrowie. Celem prowadzonych badań było poznanie opinii młodzieży akademickiej na temat roli kultury fizycznej, szczególnie w kontekście związku z wartościami zdrowia i ciała. W celu zgromadzenia materiału badawczego, zastosowano technikę ankiety audytoryjnej (przeważały pytania zamknięte), która umożliwiała bezpośredni kontakt z respondentami. Dane uzyskane tą drogą zostały opracowane z zastosowaniem podstawowych metod statystycznych.

SUMMARY

Among many concepts concerning the role of physical culture in a contemporary individual's life one view seems to prevail. The view claims that one of the physical culture's basic ends is education to care for one's body and health. The aim of the conducted research was to learn about university students' view on the role of physical culture, especially in the context of its connection with health and body values. The method of auditorial questionnaire was used in the course of the research, with closed questions dominating. The results have been estimated using basic statistical methods.