

Jędrzyńska Agata, Szark-Eckardt Mirosława, Kuska Michalina, Zukow Walery. Rola wychowania fizycznego w budowaniu świadomości w zakresie aktywności fizycznej uczniów Gimnazjum im. Jana Pawła II w Mroczy = The role of physical education to build awareness of physical activity students Gymnasium named John Paul II in Mrocza. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(9):317-336. ISSN 2391-8306. DOI [10.5281/zenodo.30926](https://doi.org/10.5281/zenodo.30926)
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.30926>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%289%29%3A317-336>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/624239>
Formerly *Journal of Health Sciences*. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011–2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.
Zgodnie z informacją MNISW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author(s) 2015.

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 25.08.2015. Revised 05.09.2015. Accepted: 08.09.2015.

Rola wychowania fizycznego w budowaniu świadomości w zakresie aktywności fizycznej uczniów Gimnazjum im. Jana Pawła II w Mroczy

The role of physical education to build awareness of physical activity students Gymnasium named John Paul II in Mrocza

Agata Jędrzyńska¹, Mirosława Szark-Eckardt², Michalina Kuska², Walery Zukow²

¹**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Instytut Geografii**

²**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Instytut Kultury Fizycznej**

Streszczenie

Tematem pracy jest wpływ uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego na proces budowania świadomości w zakresie aktywności fizycznej. Badana grupa to uczniowie klas trzecich Gimnazjum im. Jana Pawła II w Mroczy. Celem, jaki przyświecał podjęciu tego tematu było zbadanie, w jakim stopniu uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego wpływa na ogólny rozwój młodego człowieka w określonym wieku szkolnym oraz określenie stosunku nastolatków do podejmowania aktywności fizycznej. W przypadku uczniów klas trzecich gimnazjum – a założyć można, że problem dotyczy także pozostałych poziomów nauczania – duża część uczniów rezygnuje z czynnego udziału w lekcjach wf, najczęściej z błahych powodów. Nakłada się to na okres dojrzewania, a więc trudny czas dla uczniów pod względem zmian zachodzących w ich psychice. To także trudny czas dla rodziców i wychowawców, wymagający od nich znacznej uwagi i zrozumienia źródeł zachowań młodych ludzi. Wychowanie fizyczne bez wątpienia ma ogromne znaczenie w ogólnym procesie wychowawczym. Dlatego ważne jest, by na poszczególnych szczeblach edukacji uczniowi nabyli pożądane nawyki w zakresie aktywności fizycznej i świadomości prozdrowotnej, gdyż w późniejszym życiu, w przypadku zaniedbań w tym obszarze, trudniej będzie je w sobie wzbudzić.

Z przeprowadzonych analiz można wywnioskować, że młodzież ma w sobie potencjał fizyczny i intelektualny, by w dorosłym życiu być aktywnymi i zdrowymi ludźmi. Jednak warunkiem tego jest świadome kreowanie nawyków, które w przyszłości będą to warunkować.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, aktywność fizyczna, kultura fizyczna, świadomość, edukacja, styl życia, zdrowie.

Abstract

The theme of the work is the impact of participation in physical education classes on the process of building awareness of physical activity. The test group is a third grade students Gymnasium named John Paul II in Mrocza. The goal, which prevailed during the adoption of this theme was to examine the extent to which participation in the classes of physical education affects the overall development of a young man in a particular school and the determination of the ratio of teenagers to make physical activity.

In the case of third-country students in grades Gymnasium – and you can bet that the problem also applies to the other levels of learning – a large part of students resigns from active participation in lessons of wf, the most trivial of reasons. Imposes on puberty, so a tough time for students in terms of changes in their psyche. It's also a difficult time for parents and educators, requires them to substantial attention and understanding the sources of the behavior of young people. Physical education no doubt is of the utmost importance in the overall educational process. Therefore, it is important that the various levels of education the student in terms of physical activity habits desirable bought and awareness of preventive treatment, because later on in life, in the case of neglect in this area, it will be harder in itself arouse.

From the analysis it can be concluded that young people have the potential physical and intellectual, to adulthood to be active and healthy people. However, this condition is conscious of creating habits that in the future it will be condition.

Keywords: physical education, physical activity, physical culture, consciousness, education, lifestyle, health.

Wstęp

Ruch od zarania dziejów był nieodłącznym elementem życia człowieka przede wszystkim jako fizjologiczna potrzeba zmierzania do ciągłego progresu, natomiast sama aktywność fizyczna, której istotą jest właśnie ruch, była obecna w niemalże każdej obyczajowości na świecie w czasie trwania ewolucji, będąc częścią stylu życia społeczeństwa. Z filozoficznego punktu widzenia przyjmuje się, że ruch jest „sposobem istnienia, atrybutem materii”. Wszelkie przejawy aktywności fizycznej pomagają w kształtowaniu organizmu człowieka (Urniał, Jurgielewicz-Urniał 2004, s. 35). Ruch jest ściśle związany z biologicznymi aspektami życia człowieka i jest niezbędny dla zachowania ogólnej kondycji fizycznej. Ważne jest, by tej sfery nie lekceważyć z uwagi na zachowanie dobrego zdrowia (Kielbasiewicz-Drozdowska, Siwiński 2001, s. 17).

Ostatnimi czasy można zaobserwować gwałtowny postęp naukowo–techniczny oraz rozwój urbanizacji. Są to zjawiska, które obok niekwestionowanych pozytywów, oddziałują również negatywnie na niektóre aspekty funkcjonowania społeczeństw. Ludzie pochłonięci ułatwianiem sobie życia, coraz bardziej nowoczesnymi przedmiotami, zaniedbują swoje biologiczne potrzeby. Skutkiem tego jest wykluczanie z życia codziennego ruchu, będącego istotnym czynnikiem wpływającym na zdrowie i rozwój fizyczny. Media, a przede wszystkim wszechobecna telewizja i Internet, odbierają człowiekowi bezpowrotnie czas wolny, zmuszając go tym samym do prowadzenia siedzącego trybu życia. Nastąpił niemalże zanik naturalnej aktywności ruchowej wśród społeczeństwa krajów wysoko zurbanizowanych, czego jedną z przyczyn jest zmniejszenie udziału pracy fizycznej w życiu człowieka. Nawiązując do pracy badawczej przeprowadzonej przez Lubelską Akademię Medyczną pośród nastolatków zamieszkujących wschodnią część Polski, okazuje się, że już u osób 17-19-letnich zauważyć można duże prawdopodobieństwo zawału serca w przyszłości. Ponadto siedem procent młodych osób cierpi na nadciśnienie tętnicze, 3% ma poziom cholesterolu powyżej normy, a 1% choruje na otyłość. Jeden uczeń na czterech wykazuje zaburzenie stanu zdrowia, a prawdziwą epidemią można określić nasilające się wśród dzieci i młodzieży wady postawy (Bielski 2005, s. 43-44).

W eliminacji lub chociażby osłabieniu przyczyn chorób może niewątpliwie pomóc konsekwentne uprawianie aktywności fizycznej. W rzeczywistości, w której przyszło nam funkcjonować, czynny udział w szeroko rozumianej kulturze fizycznej powinien być – co może brzmieć obrazoburczo w świecie totalnej wolności – obowiązkiem każdego człowieka. Dla jego dobra. Oddziaływanie na organizm ludzki poprzez aktywność fizyczną jest tym skuteczniejsze, im wcześniej zaczynamy mieć z nią do czynienia. Dlatego tak ważne jest, aby nie zamykać młodym ludziom drogi do korzystania z wszelkich form spożytkowania energii, gdyż ciągle odczuwanie niezaspokojonego „głodu ruchu” może skutkować upośledzeniem zarówno układu immunologicznego, jak i stopnia rozkwitu ciała (Bielski 2005, s. 48-49). Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła tzw. fundamentalną ilość podejmowanej aktywności na dzień jako „10-minutowe ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym z intensywnością 80% maksymalnych możliwości”. W przełożeniu na praktykę można to uznać jako energiczną przechadzkę, podczas której wykonuje się od 10 do 15 tysięcy kroków na dzień lub, według innych źródeł, jako spalenie ok. 1200-2000 kcal podczas treningów tygodniowo. Inna propozycja złożona przez Amerykański Ośrodek Kontroli i Prewencji, to codzienna aktywność o średniej dynamice trwająca minimum pół godziny. Ponadto dowiedziono, że adekwatna ilość podejmowanego ruchu jest jednym z najefektywniejszych sposobów na profilaktykę w zakresie zwalczania przedwczesnego niedołęstwa, które może być wywołane przez takie choroby XXI wieku, jak:

- schorzenia metaboliczne (skleroza, nadwaga, hiperglikemia),
- schorzenia sercowo-naczyniowe,
- schorzenia układu ruchu dzięki przeciwdziałaniu skutkom hipokinezy,
- schorzenia fizyczne, w których tworzeniu dominują czynniki psychologiczne (np. nerwice),
- kontuzje, które spowodowane są najczęściej zmniejszoną kondycją fizyczną, nieprawidłowym funkcjonowaniem układu nerwowego i narządów zmysłów,
- schorzenia wywołane upośledzeniem układu immunologicznego organizmu (Toczek-Werner 1998, s. 17).

Wojtasiński (1997) twierdzi, iż systematyczne uprawianie ćwiczeń może być doskonałym sposobem na poprawienie nastroju, odprężenie, polepszenie działania systemu nerwowego, jak i doświadczenie satysfakcji i przyjemności z życia. Pozytywnych aspektów podejmowania

aktywności fizycznej jest jednak dużo więcej, m.in. zminimalizowanie ryzyka zachorowalności na osteoporozę, cukrzycę czy niedokrwienie serca. Często zdarza się, że ruch jest metodą efektywniejszą, aniżeli najbardziej wymyślny jadłospis. Istnieje większe prawdopodobieństwo pokonania choroby przez pacjenta okazującego lepszą formę fizyczną, niż człowieka nieuprawiającego na co dzień żadnych ćwiczeń (Gracz, Sankowski 2007, s. 364).

Ogromne znaczenie w kształtowaniu wiedzy i umiejętności ruchowych odgrywa szkoła, a szczególnie lekcje wychowania fizycznego. Wychowanie fizyczne w szkole jest częścią ogólnego toku nauczania, lecz współczesne oczekiwania społeczeństwa wskazują, że istotą tych zajęć powinien być nie tylko rozkwit somatyczny czy umysłowy, ale przede wszystkim zaszczepienie w młodym człowieku idei kontynuowania działań w tym zakresie do końca życia (Urniał, Jurgielewicz-Urniał 2004, s. 34).

Wychowanie fizyczne można określić jako modelowanie dyspozycji kierunkowych ucznia, które dotyczą przystosowania do życia w rodzinie, tworzenia pozytywnych postaw w zakresie zdrowia, funkcjonowania w społeczeństwie oraz pielęgnacji ciała. Powinno ono oddziaływać na ucznia dwutorowo – z jednej strony poprzez dbanie o rozwój fizyczny oraz motoryczny, a z drugiej poprzez wypracowanie w jego świadomości zarówno potrzeby troszczenia się o własne ciało i zdrowie, jak i chęci kontynuowania tychże praktyk po zakończeniu edukacji w szkole (Bielski 2005, s. 33). Ważne jest, by nie zamykać wychowania fizycznego w ramach przedmiotu lekcyjnego, do którego realizacji potrzeba jedynie programu i odpowiedniej liczby godzin. W placówkach powinno być ono wdrożone w ogół procesów edukacyjnych, pedagogicznych i zdrowotnych ze względu na większy obszar wpływów rozwijających i wychowujących (cały zbiór kwestii o tematyce medycznej i fizycznej, czyli m.in. postawa pielęgnacji zdrowia i właściwego rozwoju uczniów). Istotne są również wszelkie pozaszkolne formy ingerencji: spotkania z rodzicami, sprawowanie kontroli nad zdrowiem i nienaganną postawą ciała dzieci, edukacja zdrowotna, aktywność fizyczna poza zajęciami w szkole, różne postaci turystyki, dożywianie oraz troska o odpowiedni relaks somatyczny i emocjonalny (Bielski 2005, s. 71).

Nauczyciel wychowania fizycznego, chcąc przy pomocy aktywności fizycznej wpływać na modelowanie postawy i mentalności ucznia, nie może bazować wyłącznie na szablonowych formach treningu. Stosując je powinien wykorzystywać zarówno własną inicjatywę i zdolności

pedagogiczne, jak i gruntowne przygotowanie w zakresie znajomości budowy, działania, rozwoju i znaczenia układu motorycznego człowieka (Gilewicz 1964, s. 126-127). Wszelkie poczynania nauczyciela wychowania fizycznego mają na celu wytworzenie zwyczaju konsekwentnej pracy i opieki nad własnym ciałem w oparciu o fachowe przygotowanie (Supiński, Supińska, Haindrich 2008, s. 21). Nauczyciele wychowania fizycznego są w pewnym sensie „misjonarzami”, którzy zaszczepiają w uczniach potrzebę podejmowania aktywności fizycznej, a przy tym zachęcają do stawiania zajęć ruchowych w szkole na równi z tymi, w których uczestniczą w czasie wolnym (Winiarski, 1989, s. 128). W literaturze przedmiotu spotykamy się również z głosami, które postulują pilną potrzebę edukacji regionalnej u dzieci i młodzieży przez nauczycieli wychowania fizycznego oraz specjalistów od turystyki. By czynili to świadomie, muszą uzyskać jak najpełniejszą wiedzę dotyczącą szeroko pojętej turystyki i krajoznawstwa (Tarnowski M., Sieńko-Awierianów E., Łubkowska W. 2014, s. 44-54).

Zajęcia wychowania fizycznego można uznać jako efektywne w momencie, gdy nauczyciel podczas ich prowadzenia przyjmuje kreatywną postawę. Inne umiejętności decydujące o skuteczności nauczania to m.in. wykreowanie przez instruktora atmosfery bez troski i odprężenia, poziom jego wiedzy specjalistycznej i dydaktycznej, zacięcie oraz zdolność zachęcania podopiecznych do wykonywania różnorodnych ćwiczeń, jak i nauczania ich kontrolowania i oceniania własnych poczynąń (Barankiewicz 1998, s. 67-68).

Fundamentalny i najważniejszy cel, jaki powinien przyświecać procesowi wychowawczemu urzeczywistnianemu przez nauczyciela, to stymulowanie i kształtowanie zainteresowania aktywnością fizyczną, uczynienie z niej nadrzędnej wartości, jaką człowiek pielęgnuje. Jeśli to założenie zostanie zrealizowane, spełnienie pozostałych – m.in. nabycie odpowiednich nawyków, kreowanie postaw prozdrowotnych czy osiągnięcie ogólnej sprawności – stanie się tylko formalnością. Zgodnie z teorią pedagogiki holistycznej „ważniejsze jest to, kim się uczeń staje, niż to, czego się nauczył” (Gracz, Sankowski 2007, s. 286).

Istnieje ścisły związek między uczestnictwem w zajęciach wychowania fizycznego w szkole, a prawidłowym rozwojem motorycznym i psychicznym, kształtowaniem odpowiednich postaw i zachowań prozdrowotnych, samopoczuciem człowieka i sprawnością fizyczną. Rezygnacja z podejmowania jakiegokolwiek aktywności fizycznej w okresie dojrzewania, to jedna z głównych przyczyn wielu chorób i zaburzeń w dorosłym życiu.

Material i metoda

W badaniach prowadzonych w ramach niniejszej pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego przy wykorzystaniu kwestionariusza ankiety (Łobocki 2009; Sztumski 1995; Pilch T., Bauman T. 2001, Pilch T. 2010).

Podejmując decyzję dotyczącą wyboru grupy uznano, iż powinni to być uczniowie reprezentujący różne środowiska społeczne (pochodzenie) oraz, że tym wymaganiom sprostają uczniowie Gimnazjum im. Jana Pawła II w Mroczy, do którego uczęszcza młodzież zamieszkująca zarówno Mroczę, jak i okoliczne wsie należące do gminy. Badania przeprowadzono wśród uczniów klas trzecich, czyli osób kończących trzeci etap edukacji.

Ogółem przebadano 100 uczniów Gimnazjum im. Jana Pawła II w Mroczy. Na pytania zawarte w kwestionariuszu odpowiedziały 52 uczennice (52%) oraz 48 uczniów (48%). Z danych wynika, że 58% respondentów zamieszkuje okoliczne wsie, natomiast 42% ankietowanych zamieszkuje miasto Mrocza.

Wyniki

Znaczenie wychowania fizycznego w życiu badanych

Nie ulega wątpliwości, że do utrzymania sprawności zarówno motorycznej, jak i psychicznej, niezbędna jest odpowiednia dawka aktywności fizycznej w wymiarze codziennym. W życiu młodych ludzi istnieje mnóstwo możliwości uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej. Jedną z ważnych i ogólnodostępnych form podejmowania ruchu jest uczęszczanie na zajęcia wychowania fizycznego, które odbywają się na każdym szczeblu edukacji szkolnej.

Istotnym czynnikiem w przeprowadzonych badaniach było wygenerowanie liczby osób, które czynnie uczestniczą w lekcjach wf. Przedstawia to poniższe zestawienie tabelaryczne.

Tabela 1. Procent osób uczestniczących w zajęciach w-f w szkole

Odpowiedź	N	%
Tak	95	95
Nie	5	5

Analiza wyników badań wskazuje, że większość ankietowanych trzecioklasistów (95%) uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Reszta badanych, czyli zaledwie 5% osób, z różnych powodów nie bierze udziału w tych lekcjach. W dalszej części rozdziału

uzasadniono, dlaczego uczniowie uczęszczają na zajęcia wf w szkole oraz przedstawiono, jakie przyczyny opuszczania tych zajęć podali w swoich odpowiedziach ankietowani.

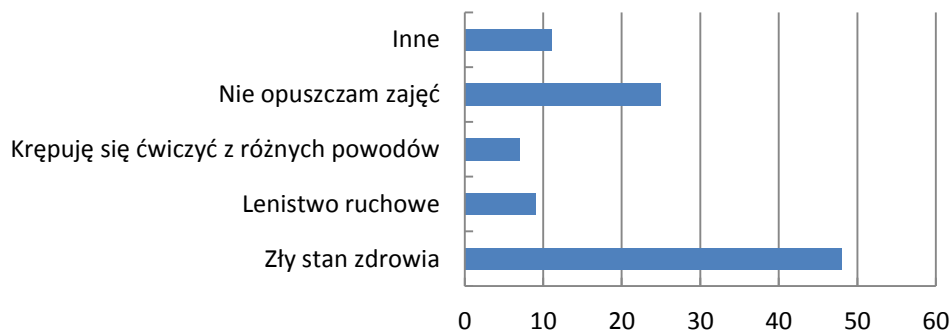
Motywy uczestniczenia w zajęciach lekcyjnych z wf. obrazuje wykres nr 1.



Rys. 1. Powody uczestniczenia w zajęciach w-f

Analiza wyników przedstawionych na wykresie nr 1 wykazała, że głównym motywem czynnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego w szkole wskazanym przez ponad połowę respondentów jest zamiłowanie do aktywności fizycznej – 60% osób odpowiedziało, że lubi ruch fizyczny. Dla 21% ankietowanych ważne jest, by uczestniczenie w lekcjach pomogło im w uzyskaniu dobrych ocen, a tylko 6% badanych cieszy wygrana. W rubryce „inne” 13% osób udzieliło takich odpowiedzi, jak: „lekcja jest obowiązkowa”, „ćwiczę, bo muszę”, „nie chcę mieć problemów ze zdrowiem”, „chcę zachować formę”, „jest fajna atmosfera na lekcjach w-f” czy „chcę schudnąć”.

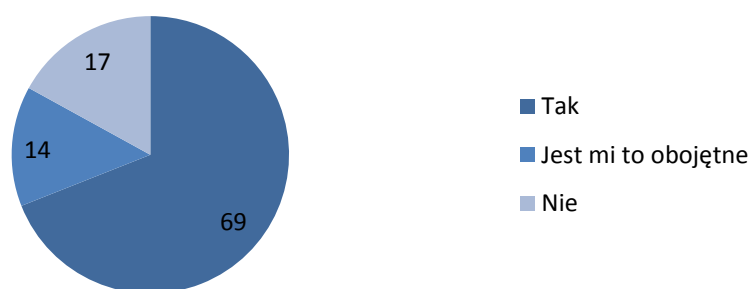
Poza ustaleniem motywów uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego niezmiernie interesującą i ważną kwestią było ustalenie powodów opuszczania tych lekcji przez uczniów. Przyczyny tego zjawiska wskażą nam wyniki badań zestawione na wykresie nr 2.



Rys. 2. Przyczyny opuszczania zajęć w-f przez respondentów

Z przytoczonych danych wynika, że prawie połowa ankietowanych za główną przyczynę opuszczania zajęć wychowania fizycznego w szkole wskazała zły stan zdrowia. 9% badanych przyznało, że powodem jest lenistwo ruchowe, natomiast 7% respondentów krępuje się ćwiczyć z różnych powodów. 25% przebadanych uczniów nie opuszcza tych zajęć. Pozostałe 11% osób w rubryce „inne” wpisało takie uzasadnienia, jak: „niedyspozycja”, „nie lubię grać w niektóre gry zespołowe”, „nie chce mi się” czy „strata czasu”.

Kolejne postawione pytanie, które zadano badanym uczniom dotyczyło odczuć dotyczących sposobu prowadzenia zajęć wychowania fizycznego przez nauczyciela. Odpowiedzi zostały przedstawione na poniższym wykresie.



Rys. 3. Odczucia uczniów wobec sposobu prowadzenia zajęć w-f

Z analizy zebranego materiału, przedstawionego na powyższym wykresie kołowym wynika, że 69% ankietowanych jest zadowolonych ze sposobu prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w szkole. Prawie co piątemu uczniowi sposób prowadzenia tych zajęć nie odpowiada. Najczęściej wymieniana przez respondentów przyczyna tego niezadowolenia, to mała różnorodność zajęć, czyli skupianie się na jednej dyscyplinie lub konkretnej grze zespołowej. Inna powtarzająca się odpowiedź to „niekorzystanie ze szkolnej siłowni”. Odpowiedzi „jest mi to obojętne” udzieliło 14% ankietowanych.

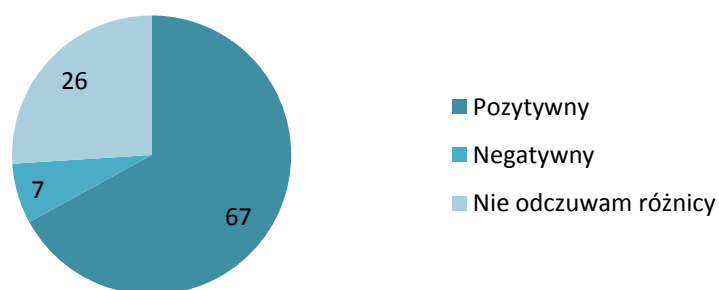
Następne pytanie, na które odpowiadali respondenci, dotyczyło zagadnień omawianych na zajęciach wychowania fizycznego, np. dotyczących zdrowego stylu życia, wpływu ruchu na motorykę i psychikę człowieka, teorii rekreacji ruchowej. Wyniki badań dotyczące wymienionych kwestii zamieszczono na wykresie nr 4.



Rys. 4. Prezentowanie treści z zakresu kultury fizycznej na zajęciach w-f

Z danych zawartych na powyższym wykresie wynika, że 46% respondentów potwierdza, że informacje dotyczące szeroko pojętej kultury fizycznej są przekazywane podczas zajęć wychowania fizycznego. Co trzeci ankietowany twierdzi inaczej – 33% osób zaznaczyło, że treści te nie pojawiają się na lekcjach w szkole, a 21% przebadanych uczniów wyraża niewiedzę lub brak zainteresowania wyżej wymienioną kwestią.

Ostatnie pytanie w tej części kwestionariusza dotyczyło rodzajów oddziaływania lekcji wychowania fizycznego na samopoczucie ankietowanych. Czy rodzaj tego wpływu na uczniów ma charakter pozytywny, czy też negatywny, wskazują wyniki badań przedstawione na poniższym wykresie.



Rys. 5. Wpływ uczestnictwa w zajęciach w-f na samopoczucie badanych

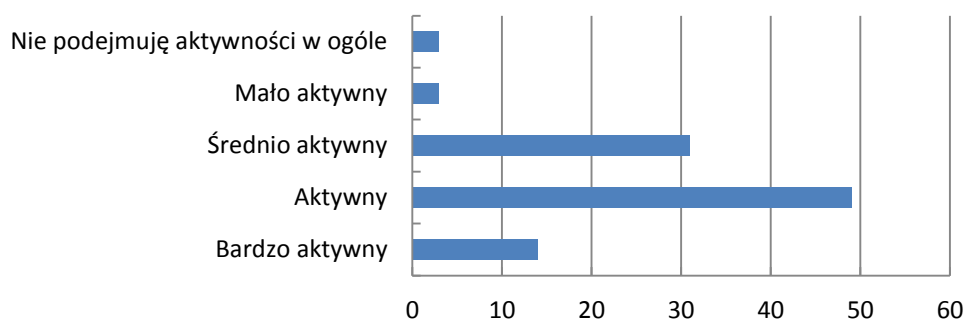
Wyniki badania wskazują, że uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego wpływa pozytywnie na samopoczucie 67% przebadanych trzecioklasistów. Zaledwie 7% osób stwierdziło, że udział tych lekcji wpływa negatywnie na ich nastrój. Blisko 1/3 ankietowanych

(26%) nie odczuwa zmiany samopoczucia, która miałaby ścisły związek z uczęszczaniem na zajęcia wychowania fizycznego.

Aktywność w czasie wolnym i styl życia badanych

W drugiej części ankiety przedmiotem badań były sposoby wykorzystania czasu wolnego przez młodzież oraz ich stosunek do prowadzenia zdrowego stylu życia.

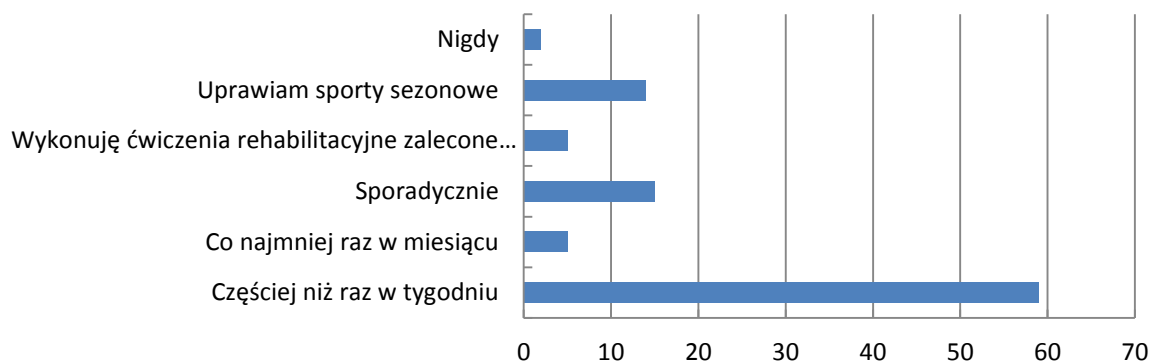
Pierwsze pytanie w tej części kwestionariusza miało na celu pokazanie, w jaki sposób respondenci definiują prowadzony przez siebie styl życia. Dane procentowe dotyczące tej kwestii obrazuje poniższy wykres.



Rys. 6. Styl życia badanych

Z danych zawartych na wykresie wynika, że tylko 14% osób określa swój styl życia jako bardzo aktywny. Prawie połowa ankietowanych stwierdziła, iż można go określić jako aktywny, natomiast niemal co trzecia osoba prowadzi średnio aktywny styl życia. Tylko 3% badanych udzieliło odpowiedzi „mało aktywny”. Taki sam procent młodzieży w ogóle nie podejmuje aktywności fizycznej.

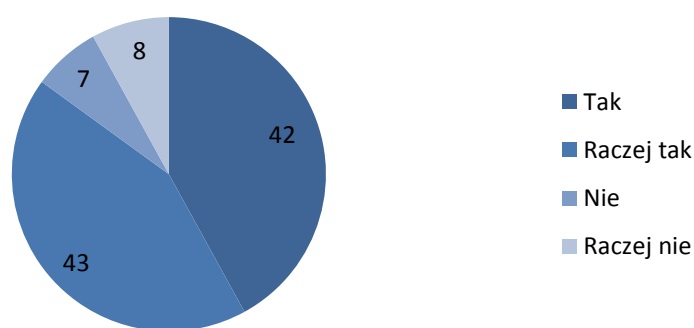
Kolejne pytanie postawione respondentom brzmiało: „Jak często podejmujesz aktywność ruchową w czasie wolnym?”. Odpowiedź na to pytanie wyjaśni nam analiza danych przedstawionych przy pomocy poniższego wykresu.



Rys. 7. Natężenie podejmowanej aktywności ruchowej w czasie wolnym

Z analizy zebranego materiału wynika, że prawie 2/3 respondentów uprawia aktywność ruchową w czasie wolnym częściej niż raz w tygodniu. 5% ankietowanych podejmuje ją co najmniej raz w miesiącu, a 15% - sporadycznie. 5% badanych wykonuje ćwiczenia rehabilitacyjne, które zalecił im lekarz, natomiast 14% przebadanej młodzieży uprawia sporty sezonowe. Zaledwie 2% respondentów nigdy nie podejmuje aktywności ruchowej w czasie wolnym.

Czy badani gimnazjaliści zwracają uwagę na prowadzenie zdrowego stylu życia, przedstawiają wyniki badań przedstawionych na wykresie nr 8. Aby ułatwić respondentom właściwe zdefiniowanie pojęcia „zdrowy styl życia”, w pytaniu zawarto następujące słowa-klucze: zdrowe odżywianie się, brak nałogów, higiena osobista, kontrole lekarskie.

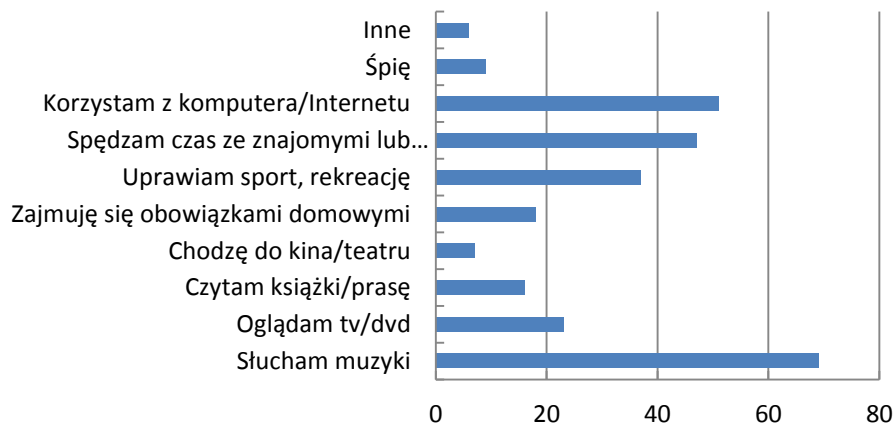


Rys. 8. Stosunek uczniów do prowadzenia zdrowego stylu życia

Wyniki wskazują, że zdecydowana większość badanych odpowiedziała na wyżej postawione pytanie twierdząco. 42% udzieliło odpowiedzi „tak”, a 43% - „raczej tak”. Wskazuje to, iż 85%

odpowiedzi ma wydźwięk pozytywny. Zaledwie 7% respondentów przyznało, że nie zwraca uwagi na prowadzenie zdrowego stylu życia, natomiast 8% osób na powyższe pytanie udzieliło odpowiedzi „raczej nie”.

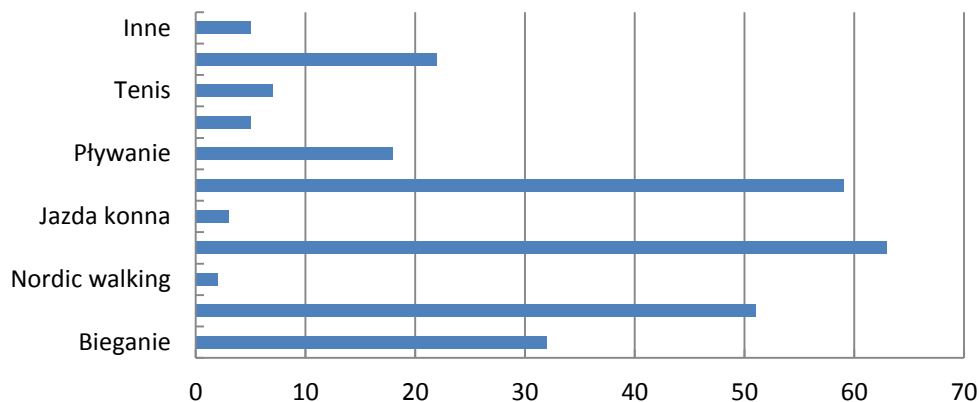
Wykresy: 9,10 i 11 przedstawiają dane procentowe dotyczące odpowiedzi na pytania, przy których ankietowani mieli możliwość zaznaczenia 3 opcji. Wyniki przedstawione na poniższym wykresie dotyczą form spędzania czasu wolnego, z jakich korzystają badani uczniowie.



Rys. 9. Formy spędzania czasu wolnego

Z przytoczonych danych wynika, że większość osób spędza czas wolny w sposób bierny – blisko 70% słucha muzyki, połowa korzysta z komputera i/lub Internetu, a 47% spędza ten czas ze znajomymi lub rodziną. Na czwartym miejscu z wynikiem 37% uplasowała się odpowiedź dotycząca uprawiania sportu czy rekreacji. Inne najczęściej wskazywane odpowiedzi to: oglądanie tv/dvd – 23%, zajmowanie się obowiązkami w domu – 18%, czytanie – 16%, spanie – 9% i chodzenie do kina czy teatru – 7%. Wśród odpowiedzi w rubryce „inne” 6% ankietowanych wpisało takie sposoby, jak: uczestniczenie w zajęciach artystycznych, spacer, nauka, jazda rowerem/motocyklem, wolontariat czy gra na instrumentach.

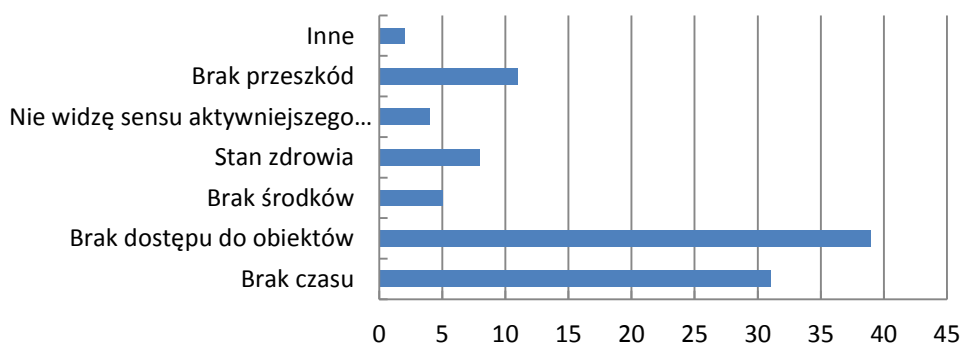
Kolejne pytanie miało na celu wytypowanie przez badanych gimnazjalistów tych rodzajów aktywności, w których uczestniczą najczęściej. Uzyskane dane ujęto na poniższym wykresie.



Rys. 10. Najczęściej podejmowane formy aktywności fizycznej

Wyniki badań pokazują, że najpopularniejsze formy czynnego spędzania czasu wolnego, to jazda na rowerze (63%), gry zespołowe, np. piłka nożna, koszykówka czy siatkówka (59%) oraz spacer (51%). Na kolejnych miejscach uplasowały się bieganie (32%), gimnastyka, aerobic, siłownia (22%) i pływanie (18%). Mniejszym zainteresowaniem cieszą się takie dyscypliny, jak: tenis (7%), lekka atletyka (5%), jazda konna (3%) oraz nordic walking (zaledwie 2%). W rubryce „inne” 5% respondentów wpisało m.in. ćwiczenia rehabilitacyjne, jazdę na rolkach/łyżwach, kajakerstwo i tenis stołowy.

Ostatnie pytanie w tej części badań dotyczyło przeszkód, które uniemożliwiają respondentom prowadzenie aktywnego stylu życia. Wyniki badań dotyczące wyżej wymienionej kwestii umieszczono na wykresie nr 11.



Rys. 11. Przeszkody uniemożliwiające prowadzenie aktywnego stylu życia

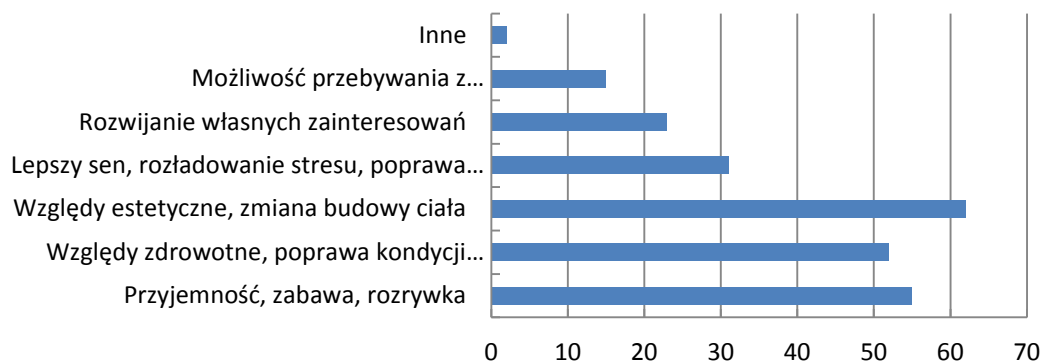
Opierając się na powyższych wynikach można stwierdzić, że główną przeszkodą, która uniemożliwia badanej młodzieży prowadzenie aktywniejszego stylu życia, jest brak dostępu do

obiektów sportowych, np. basenów czy siłowni (39%). Co trzecia osoba stwierdziła, że nie ma dostatecznej ilości czasu. 8% ankietowanych uznało za przeszkodę własny stan zdrowia, a 5% wskazało na brak środków. 4% respondentów nie widzi sensu w tym, by spędzać czas wolny w sposób aktywny. Tylko 11% nie dostrzega przeszkód. Pozostałe 2% przyznało, że główną przeszkodą jest lenistwo.

Poziom świadomości badanych w zakresie aktywności fizycznej

Ostatnia część badania przeprowadzonego na gimnazjalistach dotyczyła poziomu ich świadomości w sferze aktywności fizycznej.

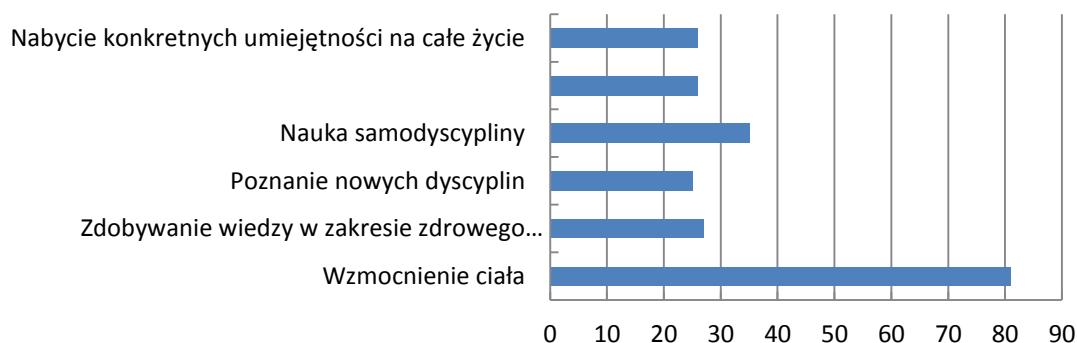
Motywy podejmowania aktywności ruchowej przez ankietowanych obrazują wyniki badań przedstawione na poniższym wykresie.



Rys. 12. Motywy podejmowania aktywności ruchowej

Ponad połowa ankietowanych jako główne cele bycia aktywnym fizycznie wskazała następujące aspekty: względy estetyczne i modelowanie ciała – 62%, przyjemność, zabawę i rozrywkę – 55%, a względy zdrowotne i poprawę sprawności fizycznej – 52% osób. Co trzecia osoba jest aktywna, ponieważ może liczyć w ten sposób na spokojny sen, rozładowanie stresu czy poprawę samopoczucia. Dla 23% ankietowanych uprawianie aktywności fizycznej wiąże się z rozwijaniem własnych zainteresowań, natomiast dla 15% jest to szansa na poznanie nowych osób lub spędzenie w miły sposób czasu z rówieśnikami. W rubryce „inne” wskazano na brak jakichkolwiek korzyści.

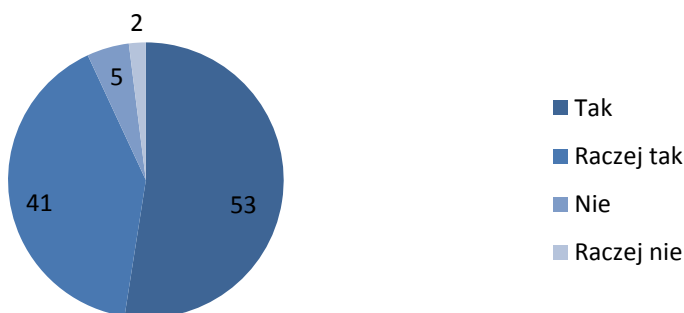
Wyniki przedstawione na poniższym wykresie dotyczą korzyści płynących z uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego. Na to pytanie ankietowani mogli udzielić maksymalnie 3 odpowiedzi.



Rys. 13. Korzyści wynikające z uczestniczenia w zajęciach w-f

Z powyższych danych wynika, że niekwestionowanym liderem wśród korzyści płynących z uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego w szkole jest według ankietowanych wzmocnienie ciała – na tę odpowiedź wskazało aż 81% badanych. Inne pozytywne aspekty to m.in. nauka samodyscypliny (35%), zdobywanie wiedzy umożliwiającej prowadzenie zdrowego stylu życia (27%), przygotowanie do umiejętnego wykorzystania czasu wolnego oraz nabycie umiejętności niezbędnych w uczestniczeniu w kulturze fizycznej w dorosłym życiu (po 26%). Co czwarta osoba za korzyść uznała możliwość poznawania nowych dyscyplin sportowych.

Uprawianie aktywności ruchowej niewątpliwie wiąże się ze zmianami w wielu sferach życia człowieka. Czy ankietowani odczuwają efekty podejmowanej przez nich aktywności, wskazują wyniki badań przedstawione na poniższym wykresie.

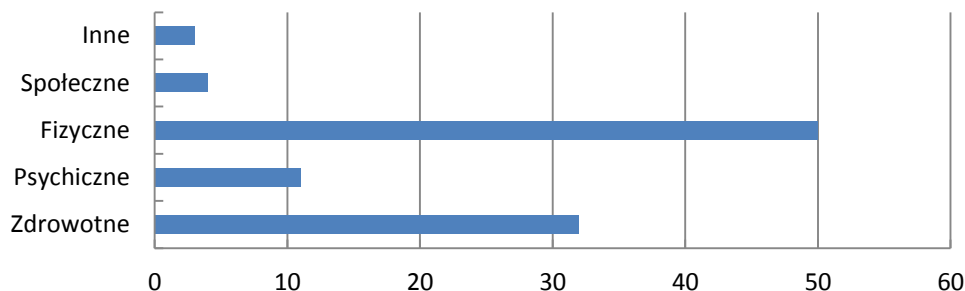


Rys. 14. Odczuwanie efektów podejmowanej aktywności fizycznej

Analiza wyników badań przedstawionych w tabeli nr 14 wykazała, że ponad połowa respondentów (53%) odczuwa wpływ uprawiania aktywności ruchowej na ich życie. 41% ankietowanych stwierdziło, że raczej zauważa efekty podejmowania aktywności. Tylko 5%

badanych osób nie odczuwa żadnych efektów, natomiast zaledwie 2% ankietowanych na wyżej postawione pytanie udzieliło odpowiedzi „raczej nie”.

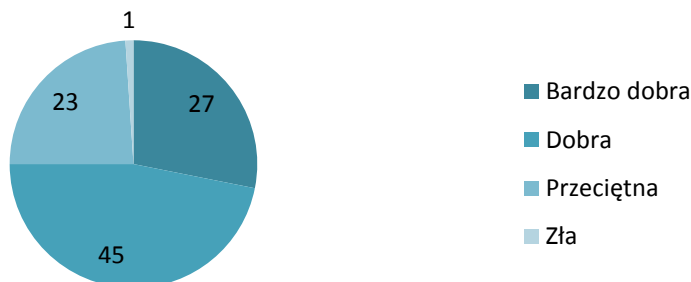
Pytanie o odczuwanie efektów uprawiania aktywności fizycznej wymaga uzupełnienia w postaci pytania o ich rodzaj, czyli sferę, której bezpośrednio dotyczą. Wyniki badań dotyczące wymienionej kwestii przedstawiono na poniższym wykresie.



Rys. 15. Rodzaje odczuwanych efektów

Na podstawie analizy zebranego materiału badawczego można stwierdzić, że połowa ankietowanych za główny efekt podejmowania aktywności fizycznej uznała ten, który dotyczy motorycznej sfery życia człowieka. Co trzecia osoba uznała, że zauważa pozytywny wpływ na ich zdrowie, natomiast 11% odczuwa korzyści dotyczące sfery mentalnej. Dla 4% są to efekty społeczne, natomiast 3% wpisało swoje propozycje w rubryce „inne” - „wygląd” oraz „brak efektów”.

W ostatnim pytaniu kończącym przeprowadzone badanie, poproszono ankietowanych o subiektywną ocenę własnej sprawności fizycznej. Uzyskane dane ujęto na niżej umieszczonym wykresie.



Rys. 16. Ocena sprawności fizycznej badanych

Na podstawie danych zgromadzonych na powyższym widać, że niemal połowa ankietowanych (45%) określiła swoją sprawność fizyczną ją dobrą. 27% badanych przyznało jej ocenę bardzo dobrą. 23% ankietowanych sądzi, że ich sprawność fizyczna jest przeciętna, a tylko 1% respondentów określił ją jako złą.

Uwagi: Niezgodności liczbowe na wykresach o oznaczeniach 9, 10, 12 i 13 wynikają z faktu, iż respondenci mieli możliwość wyboru więcej niż jednej odpowiedzi.

Wnioski

Wyniki przeprowadzonych badań skłaniają do sformułowania wielu wniosków dotyczących obrazu współczesnego ucznia gimnazjum. Przygotowanie młodego pokolenia do troski o ciało przez całe życie można uznać za bardzo istotny cel ogólnej edukacji fizycznej. Czasy, w których przyszło nam żyć, charakteryzują się ogromną redukcją wysiłku fizycznego. Wynika to z dynamicznego rozwoju technicznego m.in. w sposobie przemieszczania się. Dlatego ważne jest, by znaleźć odpowiednią drogę, pozwalającą trwale wykreować w świadomości człowieka postawy prozdrowotne nie tylko w zakresie motoryki, ale również w sferze psychicznej i społecznej.

Niewątpliwie ważnym i ogólnodostępnym sposobem na bezpośredni kontakt z nastolatkiem są zajęcia wychowania fizycznego w szkole. Nauczyciel może, świadomie lub nieświadomie, oddziaływać na postawy swoich uczniów w zakresie podejmowania aktywności fizycznej czy zdrowego stylu życia. Rezultaty takiego kształcenia można ocenić np. na podstawie tego, jakie formy spędzania czasu wolnego wybierają gimnazjaliści lub czy np. uciekają się do stosowania używek. Dlatego istotne jest, by nauczyciel wychowania fizycznego mądrze korzystał z możliwości jakimi dysponuje w zakresie wpływu na rozwój osobowości ucznia, tak by efekty jego działań były skuteczne i przydatne.

Wnioski płynące z badań:

1. Większość ankietowanych jako główny powód udziału w zajęciach wychowania fizycznego wskazała zamiłowanie do aktywności ruchowej, co może oznaczać, że w ich świadomości został zaszczerpiony pozytywny bodziec wiążący się z działalnością motoryczną człowieka. Ponadto prawie 70% badanych odczuwa korzyści związane z uczestnictwem w szkolnych zajęciach. Zdecydowana większość respondentów zwraca uwagę na to, by prowadzić zdrowy styl życia, unikać używek i dbać o zbilansowaną dietę, dlatego można pokusić się o

twierdzenie, że owe nawyki będą przez nich kultywowane w przyszłości. Blisko połowa ankietowanych na pytanie o prezentowanie zagadnień z zakresu kultury fizycznej odpowiedziała twierdząco, a zaledwie co trzecia osoba wspomina o wdrażaniu nawyków zdrowego żywienia czy nabyciu umiejętności pozwalających w pełni korzystać z podstaw kultury fizycznej. Można wywnioskować, że uczniowie ignorują merytoryczne treści przedstawiane na lekcjach wychowania fizycznego lub nauczyciele nie dysponują odpowiednimi środkami, aby te wartości w sposób przystępny przekazywać.

2. Z analizy wynika, że wśród wielu różnych form spędzania czasu wolnego, na czele znalazły się te o charakterze biernym – 70% ankietowanych w wolnych chwilach słucha muzyki, połowa korzysta z komputera lub surfuje w Internecie, a niemal tyle samo spędza je ze znajomymi lub rodziną. Dopiero na czwartym miejscu z wynikiem 37% znalazła się propozycja dotycząca aktywności fizycznej czy rekreacji. Widać więc wyraźnie, jak rozwój współczesnej technologii weryfikuje postawy i zainteresowania nastolatków. I choć wyniki te nie są zaskoczeniem, to należy jednak stale starać się wpajać młodzieży nawyk nieprzymuszonej chęci podejmowania ruchu, by zaowocowało to w przyszłości.
3. W opinii badanych głównym aspektem uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego jest wzmocnienie ciała – tak odpowiedziało aż 81% badanych. Mniejszą uwagę młodzież przykładła do sfery psychicznej, w której mieszczą się: nauka samodyscypliny (35%), zdobywanie wiedzy pomagającej żyć w zdrowiu (27%) czy nabycie takich umiejętności, które umożliwią w przyszłości korzystanie ze wszystkich dobrodziejstw kultury fizycznej (26%). Widać dysproporcje pomiędzy zauważaniem korzyści dotyczących sfery motorycznej i psychicznej. Z kolei na pytanie o motywacje podejmowania aktywności fizycznej, pierwsze miejsce z wynikiem 62% zajęła odpowiedź dotycząca modelowania ciała i względów estetycznych. Niewiele mniej, bo ponad połowa ankietowanych osób, za cel bycia aktywnym wskazała przyjemność, rozrywkę, pozytywny wpływ na zdrowie czy poprawę kondycji fizycznej. Co trzecia osoba wybiera ruch w celu rozładowania stresu czy poprawy samopoczucia. Inne powody to rozwijanie zainteresowań czy poznanie nowych ludzi. Można wywnioskować, że w obliczu samodzielnego wyboru formy spędzania czasu, badani wykazują się ogromnym lenistwem ruchowym. Główne przeszkody, które w opinii respondentów uniemożliwiają prowadzenie aktywniejszego stylu życia, to brak dostępu do obiektów sportowo-rekreacyjnych oraz brak czasu. Należałoby zweryfikować czy

wymienione powody faktycznie są nie do pokonania, czy jest to forma samousprawiedliwienia, by nie wykazywać inicjatywy i kreatywności w działaniu.

4. Z przeprowadzonych analiz można wywnioskować, że młodzież ma w sobie potencjał na bycie zdrowymi i aktywnymi dorosłymi, jednak nadal powinno dbać się o właściwą edukację i świadome kreowanie nawyków. Jeśli na tym etapie nauczania zaniedba się przekazywanie i przyswajanie wiedzy merytorycznej z zakresu zdrowego stylu życia, może to skutkować generacją chorych, otyłych ludzi, którzy swój czas spędzają przed ekranem telewizora lub komputera. Istnieje wiele źródeł, z których można czerpać wiadomości, jednak trudno nie przyznać, że treści przedstawione na zajęciach wychowania fizycznego dodatkowo połączone z odpowiednią postawą nauczyciela, mogą przynieść największą korzyść. Przeprowadzone badania pozwalają stwierdzić, że rola wychowania fizycznego w budowaniu świadomości nastolatków w zakresie aktywności fizycznej jest znacząca. Należy więc pomóc młodym osobom w obraniu właściwej drogi prowadzącej do utrzymania witalności i siły - nie tylko poprzez udzielanie teoretycznych wskazówek, lecz również przez kreowanie odpowiednich postaw i wartości. Nie ma bowiem większej satysfakcji jak powiedzieć o sobie „w zdrowym ciele - zdrowy duch”.

Bibliografia

1. Barankiewicz J., 1998, Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego, (red.) Zuchora J., WSiP, Warszawa.
2. Bielski J., 2005, Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego: podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych, Kraków
3. Drabik J., 1995, Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, AWF im. J. Śniadeckiego, Gdańsk.
4. Gracz J., Sankowski T., 2007, Psychologia aktywności sportowej, AWF im. E. Piaseckiego, Poznań.
5. Kielbasiewicz-Drozdowska I., 2001, Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji, [w:] Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe), Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W., AWF, Poznań.
6. Łobocki M., 2005, Metody i techniki badań pedagogicznych, Kraków.
7. Pilch T., 2010, Zasady badań pedagogicznych. Warszawa.

8. Pilch T., Bauman T., 2001, *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
9. Sztumski J.: 1995, *Wstęp do metod i technik badań pedagogicznych*. Katowice.
10. Tarnowki M., Sieńko-Awierianów E., Łubkowska W., *O potrzebie uwzględniania edukacji regionalnej i krajoznawstwa w procesie kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego i animatorów rekreacji ruchowej i ekoturystyki*, [w:] J. Eider (red.), *Turystyka i rekreacja w teorii i praktyce*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
11. Toczek-Werner S., 1998, *Znaczenie rekreacji ruchowej i turystyki w życiu współczesnego człowieka*, [w:] *Podstawy rekreacji turystyki*, (red.) Toczek-Werner S., AWF, Wrocław.
12. Urniaż J., Jurgielewicz-Urniaż M., 2004, *Znaczenie aktywności fizycznej i edukacji fizycznej w życiu współczesnego człowieka*, [w:] *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*, (Red.) Czerwiński J., Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego, Olsztyn.
13. Winiarski R.W., 1989, *Wstęp do teorii rekreacji*, Wydawnictwo Skryptowe nr 100, Kraków.
14. Zuchora K., 1974, *Wychowanie fizyczne naszych dni*, Warszawa.