

JOLANTA DANIELEWICZ*, MIECZYŚLAW BYTNIIEWSKI**

**WYCHOWANIE DO REKREACJI
NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W OPINII UCZNIÓW**

**(Educating to recreation during physical education lessons
in the opinion of schoolchildren)**

* Zakład Lekkiej Atletyki, AWF w Warszawie – Zamiejskowy Wydział WF
w Białej Podlaskiej

** Zakład Fizjologii, AWF w Warszawie – Zamiejskowy Wydział WF
w Białej Podlaskiej

** Zakład Turystyki, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, wychowanie do rekreacji, uczeń, szkoła.

Key words: physical education, education to recreation, students, school.

Rekreacja ruchowa w życiu człowieka zaspokaja potrzeby fizyczne, duchowe, kulturowe i społeczne w realizacji zdrowego stylu życia. Szkolne wychowanie fizyczne powinno przyczynić się do zrealizowania zasady proponowanej przez teoretyków: „do kultury fizycznej przez kulturę fizyczną”. Oznacza to, że szkoła powinna zadbać o to, aby uczeń kończący edukację miał wykształconą potrzebę aktywności ruchowej w życiu dorosłym.

Celem doniesienia jest określenie opinii uczniów szkoły ponadgimnazjalnej, kończących zajęcia z wychowania fizycznego. Badania przeprowadzono w grupie młodzieży licealnej (klasa III) szkół białskich. Kwestionariusz wypełniło 324 uczniów, a do analizy nadawało się 316 badań. Analiza wyników badań wykazała, że w opinii uczniów szkoła i rodzina to najważniejsze środowiska wychowujące do rekreacji. Badani przyznali, że szkoła organizuje imprezy sportowo-rekreacyjne, ale udział w nich jest niewielki. Badani są przekonani, że szkoła nie przygotowała ich do korzystania z rekreacji ruchowej jako sposobu spędzania czasu wolnego.

Physical recreation in people's life meets physical, spiritual, cultural and social needs in the carrying out of healthy lifestyle. Physical education at school should contribute to the implementation of the principle proposed by theoreticians: „through physical culture towards physical

culture". It means that school should make sure that a graduating student has a developed need of physical activity in adult life.

The aim of this paper is determining the opinion of students of secondary school, finishing physical education classes. The study was carried out in a group of comprehensive school students (3rd grade) of schools in Biała Podlaska. A questionnaire was filled in by 324 students and 316 were fit for analysis. The analysis of the results of the study showed that in the opinion of the students school and home are the most important environments educating to recreation. The subjects admitted that school organises sport and recreation events, but the participation is low. The subjects are convinced that school did not prepare them to use physical recreation as a way of spending free time.

WSTĘP

Przez pojęcie wychowanie do rekreacji ruchowej rozumiemy ciągle (permanentne) przygotowywanie jednostki do aktywnego samodzielnego wypełniania czasu wolnego, do różnorodnej działalności rekreacyjnej aprobowanej społecznie, dającej wypoczynek kulturalno-sportowy i rozrywkę rozwijającą osobowość [9, 12]. Z wielu badań naukowych wynika, że współczesność cechuje konsumpcyjny charakter zachowań człowieka w czasie wolnym, że utrwalił się model biernego odbiorcy bez własnej inicjatywy na spędzanie czasu wolnego zgodnie z ukształtowanymi nawykami [1, 11, 14, 19]. Wychowanie do rekreacji ruchowej łączy się bowiem z określonym stylem życia, z całą strukturą osobowości. Trzeba więc zapewnić warunki wszechstronnego rozwoju jednostki, aby nauczyła się ona twórczo spędzać czas wolny. Przy rozbudzonych zainteresowaniach i zdolnościach rekreacyjno-ruchowych powstają obiektywne warunki sprzyjające wygospodarowaniu, nawet w najbardziej napiętym budżecie, czasu na udział w różnych formach rekreacji ruchowej.

Indywidualne potrzeby rekreacji ruchowej, w opinii badaczy nauk kultury fizycznej, nie są jeszcze w skali całego społeczeństwa należycie rozbudzone. Świadczą o tym dość często spotykane prymitywne, nawet szkodliwe formy aktywności ruchowej w czasie wolnym. Należy więc sublimować potrzeby, umiejętnie zaszczebiać nowe wzorce, proponować te rodzaje aktywności ruchowej, które przynoszą pożytek jednostce i społeczeństwu, kształtować potrzeby aktywnego wypoczynku, rozwijającego fizycznie i psychicznie (który powinien stać się koniecznością życiową każdego człowieka).

Wychowanie do rekreacji może służyć instytucji i organizacji kultury fizycznej. Jak wiadomo, szkoła najwcześniej przygotowuje do rekreacji ruchowej, rozwijając zainteresowania dzieci i młodzieży [5, 8, 9, 13]. Potrzeby rekreacyjne dzieci i młodzieży zaspokajają kluby sportowe, młodzieżowe domy kultury, świetlice, place gier i zabaw, ogrody jordanowskie [4, 9, 11 za 18]. Do racjonalnych form wypoczynku wychowuje rodzina [3, 12, 15].

Instytucją mającą największe możliwości realizacji wychowania do rekreacji ruchowej jest po rodzinie szkoła [9, 13, 16]. Dotąd często spotykaliśmy dość krytyczną ocenę szkoły jako instytucji kształtującej u dzieci nawyki rekreacyjne w procesie dydaktycznym i wychowawczym. Dopóki młody człowiek uczęszcza do szkoły, jest

aktywny ruchowo na lekcji obowiązkowego wychowania fizycznego oraz na zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Wraz z wkroczeniem w świat ludzi dorosłych jego aktywność ruchowa obniża się, zanika. W mniejszości są osoby uprawiające sport lub poddające się zabiegom rehabilitacyjnym, osoby których aktywność ruchowa jest wysoka. Dla większości rekreacja ruchowa pozostaje jako szansa do wykorzystania [12].

Nauczyciel wychowania fizycznego powinien zadbać o to, by na lekcjach i zajęciach zapoznać uczniów z możliwie bogatą ofertą form aktywności rekreacyjnej. Ważne jest także zaprezentowanie uczniom, w jaki sposób można dostosować treści lekcji do warunków panujących na przydomowych podwórkach czy placach zabaw [4, 5, 14].

Wprowadzona reforma systemu edukacji w 1999 r. sprzyja wdrażaniu uczniów do aktywności rekreacyjno-zdrowotnej i zaleca przygotowanie do całonocnej troski o zdrowie. Powstałe programy autorskie np. „Ruch to zdrowie”, „Moja sprawność i zdrowie”, „Wybierz sam” i inne proponują nauczycielom wiele treści ruchowych, które mogą być wykorzystane przez uczniów w spontanicznie podejmowanej aktywności ruchowej w czasie wolnym od nauki, na które istnieje duże zapotrzebowanie i które wychodzą naprzeciw ich oczekiwaniom [za 18]. Wszystkie programy w większym lub mniejszym stopniu akcentują aktywność i samodzielność ucznia w zorganizowaniu czasu wolnego, wypełnianego rekreacją ruchową. Jeśli nauczyciel będzie pracować zgodnie z podstawą programową i wytycznymi reformy zmieni się wiele w wychowaniu do rekreacji ruchowej młodzieży [16]. Miejmy nadzieję, że rekreacja ruchowa obejmie szersze kręgi młodzieży i przyczyni się do poprawy jakości zdrowia społeczeństwa.

Celem pracy jest ukazanie opinii uczniów szkół białskich nt. wychowania do rekreacji ruchowej, jakie otrzymują w szkole.

Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy szkoła jest środowiskiem wychowującym uczniów do rekreacji ruchowej?
2. Czy uczniowie uczestniczą w zajęciach sportowo-rekreacyjnych?
3. Jaki jest wpływ uczniów na treści realizowane podczas sportowo-rekreacyjnych zajęć w szkole?

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono w styczniu 2005 r. w starszych klasach dwóch liceów ogólnokształcących (im. J. I. Kraszewskiego, E. Plater) w Białej Podlaskiej. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety opracowany na przykładzie zestawu pytań zastosowanych w prowadzonych badaniach przez Fąka [7]. Ankieta zawierała 11 pytań, w tym dwa otwarte. Wypełniło ją 324 uczniów, wśród badanych były 202 uczennice i 122 uczniów.

WYNIKI BADAŃ

Wypowiedzi uczniów z ankiet zestawiono w tabelach.

Na pytanie, gdzie spotkałeś się z pojęciem „wychowanie do rekreacji”, badani uczniowie udzielili odpowiedzi, które zamieszczono w tabeli 1. Pojęcie to młodzież poznała nie w szkole, tylko w środkach masowego przekazu, w programach popularnych. Aż 54% badanych nie zna tego pojęcia. Tylko 12% badanych zna to pojęcie z zajęć programowych przedmiotów prowadzonych w szkole. Różnice między chłopcami a dziewczętami są niewielkie. Niewielki też odsetek poznał to pojęcie w domu rodzinnym.

Tabela 1. Znajomość pojęcia „wychowanie do rekreacji”

Table 1. Knowledge of the notion of „educating to recreation”

Lp.	Miejsce	Dziewczeta [%]	Chłopcy [%]
1	Szkoła	12	15
2	Telewizja	30	35
3	Dom rodzinny	4	10
4	Nigdzie	54	40

Następne analizowane pytanie dotyczyło czynników środowiskowych mających wpływ na wychowanie do rekreacji, w opinii uczniów. Według badanych szkoła swoim programem nauczania powinna rozwijać zainteresowania rekreacją ruchową i wszystkimi jej formami. Na drugim miejscu stawiana jest rodzina i badani oczekują od członków rodziny wciągania ich w różne formy aktywności ruchowej. Znaczące miejsce mają grupy rówieśnicze i kluby sportowe. Niski procent badanych realizuje swoje zainteresowania w organizacjach młodzieżowych.

Tabela 2. Czynniki środowiskowe wpływające na wychowanie do rekreacji

Table 2. Environmental factors affecting education to recreation

Lp.	Miejsce	Dziewczeta [%]	Chłopcy [%]
1	Rodzina	30	32
2	Szkoła	40	38
3	Grupa rówieśnicza	10	18
4	Kluby sportowe	5	10
5	Organizacje młodzieżowe	5	2

Skoro szkoła ma duży wpływ na rozwój zainteresowania zajęciami ruchowymi to mogą być ciekawe wypowiedzi na temat tych zajęć realizowanych w szkole (tab. 3). Ponad połowa badanych ma możliwość uczestnictwa tylko na zajęciach wychowania fizycznego. Dodatkowo uczniowie realizują się ruchowo, biorąc udział w zajęciach ruchowych pozalekcyjnych. Niewielkie jest różnicowanie między dziewczętami a chłopcami. Na tym samym poziomie kształtuje się udział w wycieczkach szkolnych. Chłopcy charakteryzują się znacznie liczebniejszym udziałem w imprezach sportowo-rekreacyjnych i treningach sportowych niż dziewczęta. Z danych wynika, że 58% dziewcząt i 63% chłopców nie uczestniczy w dodatkowych zajęciach ruchowych. Ich podstawowe zajęcia ruchowe to lekcje wychowania fizycznego.

Tabela 3. Organizacja zajęć ruchowych realizowanych w szkole

Table 3. Organisation of physical activities carried at school

Lp.	Miejsce	Dziewczęta [%]	Chłopcy [%]
1	Lekcje wf	58	63
2	Zajęcia pozalekcyjne	10	5
3	Wycieczki szkolne	12	10
4	Imprezy sportowo-rekreacyjne	5	12
5	Treningi	5	10

Gdyby lekcje wychowania fizycznego były nieobowiązkowe, to ankietowani odbywaliby je w sposób, jak przedstawia to tabela 4. Na systematyczne zajęcia ruchowe chodziłoby tylko 24% dziewcząt (klasy maturalne), a od czasu do czasu i rzadko łącznie 46%. W ogóle nie jest zainteresowanych zajęciami wychowania fizycznego łącznie aż 30% badanych dziewcząt. Z danych wynika, że 54% badanych chłopców-maturzystów systematycznie chodziłoby na zajęcia wychowania fizycznego, a 24% od czasu do czasu. Tylko 10% badanych chłopców ma łącznie negatywny stosunek do lekcji wychowania fizycznego i nie są zainteresowani formami ruchowymi takich zajęć w szkole.

Tabela 4. Stosunek do lekcji wychowania fizycznego

Table 4. Attitude towards physical education lessons

Lp.	Forma uczestnictwa	Dziewczęta [%]	Chłopcy [%]
1	Zawsze uczestniczę	24	54
2	Od czasu do czasu	28	24
3	Rzadko uczestniczę	18	12
4	Nie uczestniczę w zajęciach	15	5
5	Nie wiem	15	5

Na pytanie, jak oceniają badani działalność szkoły w zakresie „wychowania do rekreacji”, realizowaną na lekcjach wychowania fizycznego oraz podczas zajęć pozalekcyjnych rekreacyjno-sportowych, uzyskano odpowiedzi przedstawione w tabeli 5. Ocena zajęć wychowania fizycznego przez dziewczęta jest zróżnicowana, bo aż 36% uważa lekcje wychowania fizycznego za odpowiadające im tylko dlatego, że nie ma innych możliwości realizacji tego typu zajęć. Zadowolonych jest z lekcji pod względem ilościowym i treściowym około 40% badanych dziewcząt. Odnotowano większy udział procentowy badanych chłopców zadowolonych z lekcji wychowania fizycznego pod względem treści i metod ich prowadzenia. Jest część młodzieży, która uważa, że lekcji wychowania jest za mało i dla obu płci wynosi to łącznie około 10%. Inny jest stosunek badanych do zajęć pozalekcyjnych realizowanych w szkole. Tylko około 10% dziewcząt uważa, że są nudne i nie odpowiadają ich zainteresowaniom. Należy odnotować, że 20% chłopców-maturzystów postuluje zwiększenie ilości zajęć pozalekcyjnych. Można przypuszczać, że ponad połowa badanych ma pozytywny stosunek do zajęć pozalekcyjnych. Maturzyści-chłopcy preferują zajęcia pozalekcyjne i oceniają je pozytywnie łącznie w 72%. Jedna piąta badanych (20%) uważa, że w szkole tych zajęć jest zbyt mało.

Tabela 5. Ocena działalności szkoły w zakresie „wychowania do rekreacji”
Table 5. Assessment of school's activity in terms of „education to recreation”

Lp.	Ocena	Dziewczęta [%]		Chłopcy [%]	
		lekcje	zajęcia	lekcje	zajęcia
1	Odpowiadają moim zainteresowaniom	14	36	24	52
2	Odpowiadają mi treściowo	12	15	30	15
3	Odpowiadają mi ilościowo	14	5	19	5
4	Odpowiadają mi z braku innych zajęć	36	4	5	4
5	Są nieciekawe i nudne	12	5	7	2
6	Jest ich zbyt mało	10	20	10	20
7	Nie odpowiadają moim zainteresowaniom	2	5	5	–

PODSUMOWANIE

Materiał z badań zawarty w kwestionariuszu ankiety dostarczył bardzo interesujących informacji z życia współczesnej szkoły, pracy nauczyciela, zachowań uczniów, ich marzeń, oczekiwań. Wielokrotnie stwierdzono, że szkoła nie spełnia oczekiwań uczniów, lekcje wychowania fizycznego są mało interesujące, a zaangażowanie nauczycieli zróżnicowane, z przewagą obojętności. Uczniowie stwierdzili, że nie czują się dobrze w szkole. Szkołę oceniają jako przestarzałą, nudną i nie spełniającą ich oczekiwań.

Na podstawie analizy wyników można stwierdzić, że oferta szkolna dotyczy głównie podstawowych zajęć prowadzonych w ramach lekcji wychowania fizycznego i charakteryzuje ją prosportowa działalność w tradycyjnych dyscyplinach sportu wy-czynowego. Należy podkreślić, że wyniki tych badań nie odbiegają od wielokrotnie

wcześniej publikowanych danych. Różni autorzy [2, 3, 4, 6, 7, 10, 17] wskazują na małą różnorodność form aktywności ruchowej, proponowanych przez szkołę oraz ich małą atrakcyjność, spowodowaną niskim poziomem infrastruktury i małą liczbą sprzętu do ich realizacji.

Podsumowując wyniki badań uczniów, należy stwierdzić że:

1. Oferta szkolnych zajęć pozalekcyjnych (sportowo-rekreacyjnych i turystycznych) w zdecydowanej, niestety, większości ogranicza się do tradycyjnych form aktywności ruchowej, w ramach programów wychowania fizycznego oraz szkolnych i uczniowskich klubów sportowych.
2. Dziewczeta preferują zajęcia turystyczne, a chłopcy tradycyjne zajęcia sportowo-rekreacyjne.
3. Poziom uczestnictwa w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych jest niski. Ponad połowa badanych uczniów w nich nie uczestniczy.

PIŚMIENNICTWO

1. Białek E. (1997): Edukacja integrująca. Alternatywa czy konieczność? Impuls, Kraków.
2. Danielewicz J. (2004): The promotion of health education for motorial recreation. ANNALES, UMCS, vol. LIX, S.XIV, nr 52, s. 184-193.
3. Danielewicz J., Bytniewski M. (2001): Wychowanie szkolne do rekreacji ruchowej w opinii uczniów szkół wiejskich. [W:] (red.) J. Zagórski, Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej. Instytut Medycyny Wsi, Lublin, s. 619-626.
4. Dąbrowski A. (1997): Pozaszkolna kultura fizyczna młodzieży. Rzeczywistość i oczekiwania. AWF, Warszawa.
5. Denek K. (2002): Zdecyduje nauczyciel. „Nowa Szkoła”, nr 3, s. 19-21.
6. Fąk T. (red.) (1995): Skuteczność polskiej szkoły w wychowaniu do rekreacji ruchowej. AWF, Wrocław.
7. Fąk T. (2002): Wychowanie do rekreacji ruchowej młodzieży szkolnej. (Stan i uwarunkowania). AWF, Wrocław.
8. Fąk T., Opoka D. (1993): Kto ma wychować do rekreacji. „Edukacja i Dialog” nr 4, s. 37-39.
9. Górna K. (2001): Przygotowanie młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej. AWF, Katowice.
10. Grabowski H. (1997): Wychowanie fizyczne. [W:] (red.) Z. Krawczyk, Kultura fizyczna i sport. Instytut Kultury, Warszawa, s. 45-60.
11. Kunicki B. J. (1997): Rekreacja fizyczna. [W:] (red.) Z. Krawczyk, Kultura fizyczna i sport. Instytut Kultury, Warszawa, s. 83-86.
12. Łobożewicz T., Wolańska T. (1994): Rekreacja i turystyka w rodzinie. PTNKF, AWF, Warszawa.
13. Michalczyk W. (1995): Ocena przygotowania nauczycieli do realizacji procesu wychowania do rekreacji. [W:] (red.) T. Fąk, Kształcenie i wychowanie w zreformowanej szkole. AWF, Wrocław, s. 53-61.

14. Opoka D., Fąk T. (2000): Rekreacja ruchowa koniecznym elementem stylu życia współczesnego człowieka. [W:] (red.) J. Kędziór, M. Waszczak-Chodaczek, Czas wolny w różnych jego aspektach. Prace Pedagogiczne, CXXXII, s. 111-120.
15. Parnika U. (red.) (2003): Rekreacja w rodzinie. TKKF, Warszawa.
16. Przegląd Oświatowy (2000): Podstawy programowe dla szkoły podstawowej, gimnazjum i szkół ponadpodstawowych. MEN, Warszawa.
17. Przewęda R. (1989): Raport o kulturze fizycznej w Polsce. Komitet Nauk o KF PAN, Warszawa.
18. Przysiężna B. (2001): Miejsce rekreacji ruchowej w nowych programach wychowania fizycznego. [W:] (red.) J. Ślężyński, Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. AWF, Katowice, s. 129-133.
19. Śliwierski B. (1998): Współczesne teorie i nurty wychowawcze. Impuls, Kraków.