Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka

TEORETYCZNE PODSTAWY I PRAKTYCZNE IMPLIKACJE

pod redakcją
Arkadiusza KAŹMIERCZAKA
Anny MASZOREK-SZYMALA
Eweliny DĘBOWSKIEJ

WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO • ŁÓDŹ 2008

KULTURA FIZYCZNA I ZDROWOTNA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

– TEORETYCZNE PODSTAWY I PRAKTYCZNE IMPLIKACJE

pod redakcją
Arkadiusza Kaźmierczaka
Anny Maszorek-Szymala
Eweliny Dębowskiej

Łódź 2008

Redakcja naukowa:
Arkadiusz Kaźmierczak
Anna Maszorek-Szymala
Ewelina Dębowska

Recenzent:
prof. nadzw. dr hab. Sławomir Sztobryn

Sfinansowano ze środków:
Uniwersytetu Łódzkiego
Urzędu Miasta Łodzi
Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej

SPIS TREŚCI

I.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W PROMOCJI ZDROWIA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Zofia Żukowska
Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka..... 10

Anna Jegier
Zalecenia aktywności ruchowej dla osób dorosłych..... 19

Ryszard Żukowski
Edukacyjne i wychowawcze wartości sportu w refleksji pedagogicznej i w ocenie młodzieży..... 24

Anna Pawlak
Kobieta w wieku bardzo dojrzałym wypoczywa – niespełnialne, niespełnione czy całkiem nowe wyzwania przed polską kulturą fizyczną i zdrowotną..... 34

Teresa Socha
Zdrowotne wartości wysiłków wytrzymałościowych..... 41

Małgorzata Rębiałkowska-Stankiewicz
Czego Jaś się nie nauczył..., czyli wzorce rodzinne w kształtowaniu aktywności fizycznej młodzieży..... 49

Mirosława Cylkowska-Nowak
Epidemia HIV/AIDS – wybrane konteksty edukacji kobiet..... 54

Daria A. Hejwosz
Reklama społeczna o HIV/AIDS jako przykład promocji zdrowia w wybranych państwach europejskich..... 63

Weronika Wrona-Wolny
Rola nauczyciela wychowania fizycznego w promowaniu zdrowia w środowisku szkolnym..... 71

II.
KULTURA ZDROWOTNA I JEJ SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZE UWARUNKOWANIA

Maria Rotkiewicz
Prekursorka wychowania zdrowotnego kobiet – Klementyna z Tańskich Hoffmanowa (1798-1845)..... 78

Małgorzata Posłuszna
Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu mieszkańców wsi okresu międzywojennego..... 85

Michał Siniarski-Czaplicki
Edukacja z zakresie bezpiecznych zachowań nad wodą jako ważny element procesu wychowania..... 92

Marcin Czechowski
Samoocena wybranych elementów stylu życia gimnazjalistów i jej ewoluowanie w czasie..... 98

Wojciech Wieczorek
Postawy zdrowotne uczniów na przykładzie szkół średnich w Zgierzu..... 107

Jolanta Danielewicz
Edukacja zdrowotna uczniów szkół ponadgimnazjalnych ze środowiska wiejskiego i miejskiego..... 113

Jadwiga Robacha
Nawyki żywieniowe studentów Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Medycznego w Łodzi..... 119

Szymon Niesłańczyk, Aleksander Owczarek
Poziom świadomości profilaktyki zdrowia studentów Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej Wydziału Zamiejscowego w Wodzisławiu Śląskim..... 124

Jolanta Danielewicz, Zofia Kubińska
Edukacja zdrowotna i olimpijska dylematem nauczyciela wychowania fizycznego według studentów Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej..... 132

Anna Poznańska, Wojciech Dobrowolski
Społeczno-ekonomiczne podłoże zachowań prozdrowotnych kobiet uczestniczących w zajęciach fitness..... 139

Jolanta Derbich
Palenie tytoniu i spożywanie alkoholu przez rodziców zamieszkujących województwo mazowieckie..... 145

Anna Jeziorek
Rola instruktora fitness w zjednywaniu do aktywności fizycznej na przykładzie klubów fitness w Polsce i Portugalii..... 153

Jolanta Danielewicz, Zofia Kubińska
Specyfika stylu życia osób starszych z Białej Podlaskiej..... 159

III.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA RÓŻNYCH GRUP WIEKOWYCH W CZASIE WOLNYM

Monika Sławek
Aktywność ruchowa studentów Uniwersytetu Łódzkiego w czasie wolnym – ważnym elementem jakości zdrowego życia..... 165

Danuta Żiżka-Salamon
Aktywność sportowo-rekreacyjna studentów Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu..... 174

Joanna Baj-Korpak, Filip Korpak
Aktywność fizyczna w ocenie własnej studentów I roku kierunku Kosmetologia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej..... 181

Marta Mandziuk
Sprawność fizyczna studentek Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej na tle rówieśników z innych uczelni..... 189

Teresa Socha, Stanisław Socha, Michał Morys, Ryszard Grzywocz, Janusz Krężelok, Zuzanna Radecka-Pakaszewska
Wiek a aktywność sportowa kobiet dojrzałych..... 192

Ewa Stępień, Jacek Stępień, Małgorzata Wasilewska
Motywy uczestnictwa kobiet w zajęciach fitness w zależności od ich wieku..... 199

Jacek Lisowski, Elżbieta Łuczak, Elżbieta Poziomska-Piątkowska
Aktywność fizyczna kobiet po mastektomii – pacjentek Wojewódzkiej Poradni Zaopatrzenia Ortopedycznego w Łodzi..... 206

Alicja Stachura, Łucja Płatek, Adam Benek
Aktywność ruchowa kobiet i mężczyzn w różnym wieku..... 212

Marta Chaliburda, Ewelina Niźnikowska
Aktywność fizyczna nauczycieli akademickich
z uwzględnieniem wiedzy i uczestnictwa..... 218

Waldemar Dyba, Weronika Michalak
Formy rekreacji ruchowej uprawiane przez słuchaczy
Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi..... 225

Elżbieta Kościńska
Aktywność fizyczna seniorów..... 232

IV.
WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT W SYSTEMIE WARTOŚCI WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Paweł Ławniczak
Metody i formy organizacyjne edukacji fizycznej wobec jej celów..... 238

Maciej Woźniak
Status wychowania fizycznego w opinii szkolnego grona pedagogicznego..... 246

Katarzyna Król
Funkcja wychowawcza oceny z wychowania fizycznego w opinii uczniów..... 254

Katarzyna Król, Anna Maszorek-Szymala
Ocena z wychowania fizycznego – teoria i praktyka..... 261

Joanna Świerczyńska
Sport szkolny i koncepcja szkoły w ruchu w Niemczech..... 267

Jolanta E. Kowalska
Edukacja olimpijska szansą na przeciwdziałanie chuligaństwu na stadionach..... 276

Paweł Kijo
Trener jako nauczyciel sportu..... 284

Urszula Kluczyńska
Sport jako arena męskiej dominacji..... 292

Katarzyna Rutkowska

Ocena poczucia kontroli młodzieży akademickiej uprawiającej sport..... 302

Tatsiana Łopatik
Tendencje rozwoju marketingu sportowego – jego zasadnicze cele i kierunki..... 310

Inga Kordel
Rozwój fizyczny i sprawność motoryczna gimnazjalistów Zielonej Góry..... 315

Jolanta Danielewicz, Mieczysław Bytniewski
Poziom mierników próby biegu wahadłowego testu Eurofit studentów uczelni bialskich..... 322

Andrzej Soroka, Marcin Kasprowicz
Wpływ wysiłku fizycznego o charakterze tlenowym na komponenty morfologiczne ciała kobiet uprawiających wyczynowo sport i uczestniczących w rekreacji fizycznej..... 326

Alicja Stachura, Łucja Płatek, Michał Skóra
Poziom umiejętności pływackich a sprawność motoryczna..... 331

Jacek Lisowski, Krzysztof Bortnik,
Agnieszka Pawlicka, Elżbieta Poziomska-Piątkowska
Alternatywna koncepcja oceny umiejętności pływackich w wychowaniu fizycznym z wykorzystaniem tabeli APEP..... 340

Łucja Płatek, Alicja Stachura
Ocena porównawcza poziomu sportowego pływania mężczyzn na Zimowych Mistrzostwach Polski w latach 2004-2005..... 345

Łucja Płatek, Alicja Stachura
Porównanie wieku pływaków na Mistrzostwach Świata w 2001 i 2007 roku..... 351

Zmiany zachodzące we współczesnych rozwiniętych społeczeństwach niosą ze sobą cały szereg nowych zagrożeń zdrowotnych. Do najważniejszych należy upowszechnienie siedzącego trybu życia, od wczesnych lat dzieciństwa do późnej starości.

Brak regularnej aktywności ruchowej, do której człowiek został filogenetycznie przystosowany, wraz z innymi niekorzystnymi zachowaniami zdrowotnymi, np. nadmierną podażą pożywienia, skutkuje lawinowym wzrostem częstości występowania nadwagi i otyłości, zespołu metabolicznego i całego szeregu chorób tzw. cywilizacyjnych. Systematyczna aktywność ruchowa odgrywa istotną rolę w zapobieganiu epidemii nadwagi i otyłości, prewencji chorób układu krążenia, metabolicznych, a prawdopodobnie także nowotworowych. W obliczu powyższych zagrożeń zasadne jest, aby wysoki poziom kultury fizycznej i zdrowotnej stanowił nieodłączny element naszego codziennego życia, i to w każdym wieku.

Pedagodzy, lekarze oraz przedstawiciele nauk kultury fizycznej na podstawie dotychczasowej wiedzy teoretycznej i badań empirycznych wyrażają przekonanie, że ukazywanie i akcentowanie cennych wartości, jakimi dysponuje kultura fizyczna i zdrowotna jest szansą na to, aby stały się naczelnym elementem zdrowego stylu życia całego społeczeństwa.

Zbiór publikacji, zawarty w niniejszej pracy odnosi się do zagadnień promocji zdrowia, społeczno-wychowawczych funkcji kultury fizycznej i zdrowotnej, aktywności fizycznej w kontekście struktury wiekowej oraz aksjologicznych preferencji współczesnego człowieka i ich miejsca w kulturze fizycznej i zdrowotnej. Przedstawione wyniki badań diagnozują rzeczywistość i wskazują na kierunki jej modyfikacji, mając bezpośrednie odniesienie do praktyki wychowawczej.

Redaktorzy mają nadzieję, że wydana praca zbiorowa stanie się inspiracją dla wielu środowisk do podjęcia dalszych działań na rzecz kreowania i podtrzymywania zdrowia własnego oraz społecznego.

dr Arkadiusz Kaźmierczak

I.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W PROMOCJI ZDROWIA WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Zofia Żukowska
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej

Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka

Wprowadzenie

Pojęcie aktywności fizycznej dość powszechnie używane jest zamiennie z aktywnością ruchową bądź motoryczną. „Mianem aktywności ruchowej lub fizycznej – pisze Przewęda [1999] – określa się wysiłek mięśniowy wywołujący w organizmie zespół zmian, które prowadzą do wydatku energetycznego wyższego niż poziom spoczynkowy."

Na okoliczność omawianego zagadnienia opowiadam się za terminem aktywność fizyczna (nie wchodząc w próby zróżnicowania tych pojęć w literaturze), chociażby dla tego, że termin ten zakodowano już od dawna w europejskim i światowym systemie informacji jako „physical activity"; jest on bardziej komunikatywny i dość jednoznacznie rozumiany.

Aktywność fizyczna stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci prawidłowy rozwój. Jej niedostatek – ale i nadmiar – jest przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób. Jest też ważnym determinantem sprawności fizycznej człowieka. Jak z tego wynika, sprawność ta do pewnego stopnia może być obiektywnym wyznacznikiem aktywności fizycznej, a szczególnie jej poziomu. Z kolei z poziomu sprawności fizycznej można wnosić o aktywności fizycznej, a pośrednio i o zdrowiu [Drabik, 1995].

W celu utrzymania lub poprawy zdrowia niezbędna jest systematyczna aktywność i optymalny dla każdego człowieka jej poziom. Systematyczna, tzn. planowo realizowana w cyklu dnia, tygodnia, roku; ciągła i rytmicznie dawkowana. Ma to szczególne znaczenie dla rozwoju dzieci i młodzieży, u których optymalny poziom aktywności to taki, który zabezpiecza potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój. Potrzeby te są całkowicie zindywidualizowane, tj. zróżnicowane fazą rozwoju, płcią, warunkami życia, stanem zdrowia, poziomem sprawności fizycznej oraz czynnikami genetycznymi.

Motoryczność człowieka jest jedną z właściwości biologicznych, jednak jej formy są uwarunkowane społecznie. Drozdowski wyróżnia następujące formy aktywności ruchowej (fizycznej) człowieka [za Guszkowską, 2005]:

- **zawodowa** – związana z wykonywaniem czynności zabezpieczających warunki bytu,
- **czynności osobistych** – związana z wykonywaniem czynności higienicznych i samoobsługowych,
- **rekreacyjna** – ukierunkowana na przyspieszenie procesu odnowy biologicznych sił i twórczych zdolności człowieka, będąc jedną z form samorealizacji jednostki i wypełniania jej czasu wolnego, często w kontakcie z innymi, a więc i radości bycia razem,
- **rehabilitacyjna** – mająca charakter leczniczy, rekompensująca ujemne skutki działania innych form aktywności,

- **sportowa** – właściwa dla uprawiania różnych dyscyplin i konkurencji sportowych.

Przedmiotem naszych zainteresowań są wszystkie formy aktywności fizycznej wyżej wymienione, różnicuje je cel, a także zakres – rozpatrywane są w kontekście potrzeb prozdrowotnego stylu życia.

Kłosowski [1999] z kolei wprowadza interesujące dla naszych rozważań rozróżnienie na **wymuszoną aktywność fizyczną i aktywność realizowaną z własnej woli w czasie wolnym**. W tym świetle bardziej interesuje nas w kolejności forma **aktywności rekreacyjnej** i **czynności osobistych** oraz **sportowa**. Te formy aktywności fizycznej odgrywają szczególną rolę dla kształtowania prozdrowotnego stylu życia nie tylko w rozwoju młodzieży, ale w życiu dorosłym całego społeczeństwa.

Pojęcie **prozdrowotnego stylu życia** spotykane w literaturze, jest wielokrotnie definiowane. A. Ostrowska [1999] wskazuje m.in. na prace Coherkama, Milio, Abla, Bourdieu, Giddensa i in. Wszyscy oni styl życia wiążą bezpośrednio ze zdrowiem, stąd potrzeba wychowania do prozdrowotnego stylu życia. Oprócz wzorów zachowań związanych ze zdrowiem do prozdrowotnego stylu życia zaliczają wartości i postawy reprezentowane przez ludzi w odpowiedzi na warunki ich społecznego, kulturowego i ekonomicznego środowiska. Zróżnicowanie społeczne postrzegają przez stratyfikację stylów życia, opartych na wyborach i upodobaniach kulturowych, które mają znaczenie dla sfery zdrowia. Więcej o prozdrowotnym stylu życia i miejscu w nim aktywności fizycznej w dalszej części.

Styl życia a zdrowie

W świetle wyników badań nad stylem życia, niezależnie od statusu społecznego grupy, ważne są również zachowania związane ze zdrowiem (sposób odżywiania, aktywność fizyczna, stosowanie używek, praktyki seksualne), które służą identyfikacji stylu życia określonych grup lub zbiorowości [Ostrowska, 1999].

Ograniczenia w dokonywaniu wyborów w dziedzinie stylu życia dotyczą nie tylko uwarunkowań społecznych i kulturowych, ale także zależą od stanu organizmu i jego funkcjonowania. Kategorię styl życia rozważać należy w odniesieniu do kultury i jej wzorów oraz ze względu na zdrowie i stan psychofizyczny człowieka. Wydaje się, że taki sposób rozumienia swobody wyboru w obrębie stylu życia jest komplementarny do wszelkich analiz. Zwraca się również uwagę na konieczność stosowania indywidualnej i dynamicznej oceny zdrowia. Przy ocenie zdrowia nie należy mówić o dobrym samopoczuciu psychofizycznym jako o stanie trwałym, lecz o odporności na wysiłki pochłaniające energię, a prowadzące nieuchronnie do pogarszania samopoczucia, i o zdolności do względnie szybkiego odzyskiwania dobrego samopoczucia, czyli o prawidłowym procesie regeneracji sił. Przy tym rytm, w jakim ten proces utraty i regeneracji sił przebiega, musi się różnicować w zależności od cech osobniczych. W takim ujęciu aspektów zdrowia stwarza się miejsce dla aktywności fizycznej, której celem jest m.in. zwiększenie możliwości wysiłkowych organizmu, szybka regeneracja sił oraz dobre samopoczucie psychofizyczne.

Zmierzając do określenia prozdrowotnych stylów życia konieczne jest doprecyzowanie określeń związanych z tą problematyką, gdyż terminologia używana w odniesieniu do zachowań związanych ze zdrowiem jest zróżnicowana i używana w nieco dowolnych znaczeniach. W pracy używać będziemy pojęć: zachowania

zdrowotne i zachowania związane ze zdrowiem. Według określenia E. Mazurkiewicza [1999] – zachowania zdrowotne obejmują wszelkie zachowania w dziedzinie zdrowia (nawyki, postawy, zwyczaje, uznawane wartości przez jednostkę i grupę społeczną). Zachowania związane ze zdrowiem mogą mieć różny wpływ na zdrowie: pozytywny lub negatywny. Pisząc o zachowaniach zdrowotnych dzieci i młodzieży B. Woynarowska i in. [1993, 1999] wyróżniają zachowania sprzyjające zdrowiu (właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, właściwe stosunki międzyludzkie, umiejętność radzenia sobie ze stresem, czystość ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa) oraz zachowania szkodliwe dla zdrowia (palenie tytoniu, nadmierne picie alkoholu, nadużywanie leków), a ponadto brak zabezpieczenia w kontaktach z substancjami toksycznymi i brak ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.

Szczegółowe opracowanie elementów prozdrowotnego stylu życia zawiera praca A. Ostrowskiej [1999]. Najczęściej bierze się pod uwagę następujące klasyczne zachowania związane ze zdrowiem: dietę, aktywność fizyczną, palenie tytoniu, konsumpcję alkoholu. W ustaleniu hierarchii ważności tych zachowań nie znaleziono consensusu. Taka lista zachowań pokrywa się z koncepcją prozdrowotnego stylu życia przyjętego przez Światową Organizację Zdrowia. Największą liczbę zachowań związanych z realizacją prozdrowotnego stylu życia wymieniono w badaniach europejskich [1991]. Zaliczono do nich: niepalenie tytoniu, ograniczone spożywanie alkoholu, aktywność fizyczną, zdrową dietę (ze szczególnym uwzględnieniem właściwego śniadania i niejedzenie między posiłkami), bezpieczne zachowania seksualne, unikanie stresu i umiejętność jego rozładowania, umiarkowaną ekspozycję na słońce, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego, wykonywanie określonych badań profilaktycznych oraz samokontrolę ciała, np. piersi u kobiet. We wszystkich ujęciach eksponuje się aktywność fizyczną.

Z. Cendrowski [1993], zaproponował dziesięć głównych zasad zachowania i wzbogacenia zdrowia, nazywając je „Dekalogiem zdrowego stylu życia": zdobywanie wiedzy o samym sobie, utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości, nienadużywanie leków, utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej, prawidłowe odżywianie się, hartowanie się, rozwijanie umiejętności walki ze stresem, eliminowanie nałogów, życzliwość dla innych, zachowanie i demonstrowanie postawy radzenia sobie w życiu. Objęte dekalogiem zachowania są przejawem holistycznej koncepcji człowieka.

Z punktu widzenia promocji zdrowia ważny jest nie tylko wpływ stylów życia na zdrowie, ale także możliwość dokonywania się zmian w stylach życia. Zmierzając do poprawy stanu zdrowia przez dokonywanie zmian w stylach życia musimy oddziaływać zarówno na jednostkę, jak i na czynniki związane ze środowiskiem [Siciński, 2002]. Skomplikowany charakter kształtowania zachowań prozdrowotnych podkreśla również Z. Słońska [1994]. W koncepcji promocji zdrowia niezbędne jest współdziałanie polityki społecznej z instytucjami życia społecznego i gospodarczego w tworzeniu warunków umożliwiających dokonywanie wyborów życiowych.

Jaki styl życia może skutecznie stawić czoła zagrożeniom cywilizacyjnym zdrowia współczesnego człowieka i ułatwić radzenie sobie ze stresem? Zakładamy, że styl który ma wpisany w swój system wartości aktywność ruchową, uwzględnia nowoczesność, a nie tylko tradycjonalizm, aktywność kulturalną a nie tylko konsumpcję kulturalną, a oprócz posiadania ceni się w nim szansę na samorealizowanie się. Nie

tylko „mieć" (aczkolwiek i to jest ważne), ale „być" człowiekiem umiejącym dokonywać osobistych wyborów w trosce o swoje zdrowie, z pełną odpowiedzialnością społeczną za ten wybór. W takim rozumieniu aktywność fizyczna wnosi zupełnie nowe wartości do oczekiwanych stylów życia w warunkach współczesnych, tzw. stylów samorealizacyjnych [Żukowska, 1980].

Określając perspektywy przemian stylu życia w umownym roku 2000, A. Siciński stwierdza, iż aktywnością która ma szanse szybkiego rozwoju jest aktywność ruchowa. O tym rodzaju aktywności, która może stać się „istotnym elementem różnych stylów życia przyszłości" – mówi autor w powiązaniu z problemami zdrowia, profilaktyki zdrowotnej i sposobów przeciwdziałania patologii społecznej, a tym samym z problemami radzenia sobie ze stresem [Siciński, 1976].

Analizując **funkcje stylu życia** – zaproponowane przez A. Sicińskiego [1976] – **samoidentyfikacji jednostek, ich przynależności społecznej, wyróżnika grupy z szerszej zbiorowości i ekspresji osobowości**, należy stwierdzić, iż aktywność ruchowa waży w sposób znaczący na odgrywanej przez każdego roli w różnych sytuacjach jego życia. Uwzględniając różne warianty stylu życia A. Siciński [1976] wyróżnił jego trzy wymiary: dominującego układu odniesienia (styl „jednostkowy", „przyjacielsko-rodzinny", „publiczny"), dominującej orientacji życiowej (styl „bierny" i „czynny") i dominującej perspektywy czasowej (styl „konserwatywny", „innowacyjny" i „dnia dzisiejszego"). Rzadko występują one w czystej formie, możemy mówić jedynie o dominacji w poszczególnych stylach takiego lub innego wymiaru. Interesuje nas natomiast dynamika przemian wymienionych stylów życia, często zależna od aktywności jednostki (w tym fizycznej).

W życiu chodzi o to, aby człowiek umiał różnicować pojęcie pracy i aktywnych form wypoczynku i traktować czas poświęcany na te dwie różne dziedziny aktywności jako swój problem i swój osobisty wybór. **Zdrowie moje i innych, troska o jego zachowanie – to również mój problem i mój wybór.** Szkoła i rodzina winna uczyć tego wyboru zachowań w trosce o własne zdrowie. Od tego, na ile jestem zdrowy i od tego, czy umiem aktywnie wypoczywać, zależy efektywność mojej pracy, a nawet mój sukces zawodowy oraz ułożenie sobie życia osobistego.

Coraz częściej mówi się i pisze o edukacji dla rozwoju. Te warunki spełnia – jak się nam wydaje – uczestnictwo w kulturze fizycznej, rozumiane jako edukacja dla rozwoju psycho-fizycznego i kulturowego jednostki, jak i edukacja przez ruch do kształtowania potrzeb zmiany osobistego życia z biernego na aktywny, twórczy, samorealizacyjny, z wpisanym dobrostanem zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego w rozwój każdej jednostki. Uczestnictwo w kulturze fizycznej traktować możemy metaforycznie jako jedność w różnorodności, jedność „zdrowego i twórczego życia w harmonii z przyrodą" (jak głosi Deklaracja z Rio), budowana także przez edukację oraz różnorodności, które właśnie dla edukacji są tym samym, czym zachowanie różnorodności biologicznej dla przyrody. A przecież uczestnictwo w kulturze fizycznej wiąże się nie tylko z przyrodą, ale szerzej z ekorozwojem, a edukacja zdrowotna – tak ściśle związana z tym uczestnictwem – stanowi podstawę promocji zdrowia.

Miejsce aktywności fizycznej w prozdrowotnym stylu życia

Szczególnie ważna rola w zakresie kształtowania zachowań prozdrowotnych przypada aktywności fizycznej, która według M. Demela ma być „fabryką zdrowia", a jej produktami – sprawność i wydolność organizmu. Autor „Pedagogiki zdrowia" [Demel, 1980] widzi pole wzajemnego przenikania wychowania fizycznego i zdrowotnego w obejmowaniu tego wszystkiego, co wiąże się ze świadomością ceny zdrowia, pozytywnym zainteresowaniem się własnym organizmem, rozumieniem zdrowotnych walorów ćwiczeń ruchowych, a także formowaniem przyzwyczajeń rekreacyjnych. W takim ujęciu uznaje się nadrzędność pedagogiki zdrowia, która staje się transmisją biologii człowieka na teren pedagogiki [Demel, 1980].

Aktywność fizyczna jest skutecznym nośnikiem imperatywu pracy nad sobą, co stanowi przecież istotę samokształcenia i samowychowania. Wychowanie fizyczne stawia do dyspozycji wychowania zdrowotnego obfity arsenał środków, które umożliwiają osiąganie finalnych jego celów, a mianowicie samych realiów zdrowia, m.in. w postaci wzrastającego poziomu aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna przejawia się we wszystkich dziedzinach kultury fizycznej – w wychowaniu fizycznym, sporcie, rekreacji fizycznej i rehabilitacji ruchowej, a podstawowym środkiem, za pomocą którego realizuje się te cele jest ruch w formie różnorodnych ćwiczeń. Mają one różny charakter, różną formę oraz różny stopień tożsamości. Istotne jest, że racjonalnie podejmowane i realizowane ćwiczenia fizyczne oraz ruchowo aktywny styl życia służą zdrowiu – chociaż w różnym stopniu i nie zawsze samoistnie. Z całą pewnością można jednak twierdzić, iż cele zdrowotne są integralnym składnikiem naczelnych wartości kultury fizycznej.

„Aktywność ruchowa może być istotnym narzędziem obniżenia napięcia emocjonalnego i minimalizowania negatywnych emocji doświadczanych przez jednostkę w konfrontacji ze stresorami" – pisze M. Guszkowska [2005]. Autorka omawia badania nad wpływem wysiłku fizycznego na psychikę – mają one charakter korelacyjny i eksperymentalny. W pierwszych z nich poszukuje się związków między poziomem aktywności ruchowej i właściwościami psychicznymi jednostki, w drugich zaś „ustala się tzw. „ostry" efekt ćwiczeń fizycznych lub „chroniczne" efekty uczestnictwa w programach trwających przez dłuższy czas, zarówno bezpośrednie, jak i odroczone w czasie" [Guszkowska, 2005].

Aktywność fizyczna jest podstawowym elementem prozdrowotnego stylu życia, co potwierdzają dokumenty międzynarodowych organizacji i niezliczone publikacje, w których wymienia się ją na pierwszym miejscu wśród zachowań prozdrowotnych. Zapisano to także w Narodowym Programie Zdrowia 1996-2005 [1996].

Niestety, rzeczywistość jest inna. Wyniki międzynarodowych badań HBSC wskazują, że w 2002 roku w Polsce tylko u 35% uczniów w wieku 11-15 lat poziom aktywności fizycznej był zadowalający (1 godzina dziennie skumulowanej, co najmniej umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu). Odsetek ten dla 35 krajów uczestniczących w badaniach wynosił średnio 34% (od 47% u chłopców w Irlandii do 12% u dziewcząt we Francji) [Woynarowska, 2004].

W wyniku prowadzonych badań B. Woynarowska [2004] wskazuje na korzyści z regularnej aktywności fizycznej dla rozwoju i zdrowia dzieci i młodzieży:

- zwiększenie szansy na osiągnięcie optymalnego (zaprogramowanego genetycznie) rozwoju sprawności fizycznej,

- lepsze zdrowie i samopoczucie psychiczne, zmniejszenie lęku i depresji,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości (szczególnie u dzieci z obniżeniem tego poczucia, np. z powodu niepowodzeń szkolnych); nie sprzyja temu rywalizacja,
- zapobieganie niektórym zaburzeniom występującym w dzieciństwie (otyłość, zaburzenia układu ruchu),
- redukowanie czynników ryzyka przedwczesnego rozwoju chorób przewlekłych ujawniających się w wieku późniejszym (głównie chorób miażdżycowo-zależnych i osteoporozy),
- szansa na całożyciową aktywność fizyczną (ang. „life long physical activity") [Woynarowska, 2004].

W wyniku badań i dyskusji zrodziła się koncepcja aktywności fizycznej wzmacniającej zdrowie, która jest zbliżona do treningu zdrowotnego. Zdaniem B. Woynarowskiej [2004] oznacza ona:

- przekazywanie wiedzy i uświadomienie młodym ludziom znaczenia aktywności fizycznej dla ich dobrego samopoczucia,
- rozwijanie umiejętności ruchowych, zachowań związanych z ruchem oraz sprawności fizycznej,
- kształtowanie postaw sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej [Wojnarowska, 2004].

Aby realizować tę koncepcję mówi się w kręgach zainteresowanych (w oparciu o wyniki badań realizowane, np. w Anglii, Kanadzie, USA) o zalecanym poziomie aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży. Rekomenduje się:

- jako zalecany poziom – 60 minut dziennie skumulowanej (z całego dnia) aktywności fizycznej, o co najmniej umiarkowanej intensywności,
- jako minimalny poziom – co najmniej 30 minut opisanej wyżej aktywności fizycznej,
- wykonywanie co najmniej 2 razy w tygodniu ćwiczeń zwiększających siłę mięśni i zwinność (także ze względu na stymulowanie rozwoju szczytowej masy kości, która w 80-90% kształtuje się do 18 roku życia)" [Woynarowska, 2004].

Mamy świadomość, że silną konkurencję dla różnych form aktywności fizycznej stanowią atrakcyjne dla młodzieży różne formy spędzania czasu wolnego, propagowane przez środki masowego przekazu, ogólnie dostępne lub elitarne dla określonych grup, a zatem będące ich wyróżnikiem. Wiele z nich nie wymaga żadnego wysiłku fizycznego. A potrzeby rozwojowe młodzieży domagają się odpowiedniej dawki dziennej aktywności fizycznej.

W związku z tym opracowuje się różne strategie dla zachęcania młodych ludzi do aktywności fizycznej. Eksponują one następujące pola penetracji pedagogicznej:

- poznanie i uwzględnienie czynników warunkujących aktywność fizyczną, zróżnicowanych płcią i środowiskiem,
- rozpoznanie potrzeb młodzieży związanych z aktywnością fizyczną w konkretnym środowisku i przygotowanie w tym zakresie oferty, która daje szansę na wybór (miejmy nadzieję, że sprzyjający zdrowiu),

- zwrócenie szczególnej uwagi na grupy ryzyka całożyciowej hipokinezji (B. Woynarowska [2004] wskazuje szczególnie na dziewczęta w wieku 12-18 lat, starsze nastolatki (16-18 lat), młodzież z rodzin o niskim statusie ekonomiczno-społecznym),
- przywiązanie większej uwagi do monitorowania i oceniania aktywności fizycznej aniżeli do pomiaru sprawności fizycznej (należy to do częstej praktyki w szkole),
- kreowanie nowej roli nauczyciela wychowania fizycznego, który jest zainteresowany aktywnością fizyczną wszystkich, a nie tylko wynikiem sportowym najsprawniejszych,
- powiązanie działań na rzecz aktywizacji ruchowej młodzieży w szkole z aktywizacją środowiska rodzinnego w tym zakresie oraz z działaniami w społeczności lokalnej. Szczególna rola przypada tu samorządom [Żukowska, 2007].

Rekreacja fizyczna drogą rozwoju aktywności fizycznej w służbie zdrowego stylu życia

Wobec ciągle nowych pojawiających się wyzwań cywilizacyjnych XXI wieku, szczególnego znaczenia dla całego społeczeństwa (młodzieży, dorosłych i osób starszych; w miastach i na wsi, bez względu na wielkość aglomeracji i status społeczny) nabiera rekreacja fizyczna.

Rekreacja fizyczna, jej formy, ogólna dostępność, szeroka oferta dostosowana do różnorodnych potrzeb i możliwości jednostkowych i społecznych może wpływać na rozwój aktywności fizycznej współczesnego człowieka, dobrze służąc jego prozdrowotnemu stylowi życia.

Rekreacja fizyczna winna znaleźć ważne miejsce w promocji zdrowia, ułatwić wybór stylu życia, z preferencjami dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego współczesnego człowieka.

Rekreacja fizyczna przeobraziła się w ciągu ostatniego wieku (XX) z elitarnej formy spędzania czasu wolnego w dziedzinę aktywności popularną, a w niektórych krajach wręcz masową. Tempo tego procesu pozostaje w ścisłym związku z poziomem cywilizacyjnego zaawansowania i zamożnością społeczeństwa. Pod tym względem sytuacja Polski, jakkolwiek lepsza niż w innych krajach, odbiega wyraźnie od standardów państw wysoko rozwiniętych. Wychowanie młodzieży do rekreacji fizycznej jest jedyną nadzieją na nobilitację jej wartości w rozwijającej się cywilizacji, która oprócz licznych dobrodziejstw niesie ze sobą poważne zagrożenia. Wynikają one szczególnie z degeneracji środowiska przyrodniczego, nadmiernej eksploatacji systemu nerwowego człowieka, atrofii życia społecznego, ale również z wydatnego ograniczenia wysiłku fizycznego, sedenteryjnego trybu życia, ograniczenia aktywności ruchowej, a wszystko to sprzyja chorobom cywilizacyjnym, obniżaniu się naturalnej odporności organizmu, trudnościom adaptacyjnym. Obok zdrowotnych walorów rekreacji fizycznej, które są niepodważalne, ułatwia radzenie sobie ze stresem, zapewnia ludziom niezbędny komfort psychiczny, skutecznie partycypuje w kształtowaniu osobowości i zapobiega patologiom, może być katalizatorem więzi społecznych, czynnikiem integrującym grupy oraz przeciwdziałającym izolacji człowieka. „Jest tylko kwestią czasu – pisał B.J. Kunicki [1997,] – kiedy aktywność ruchowa – środek o tak wszechstronnych walorach, tak mało kosztowny, a łatwo dostępny – stanie się trwałym

i nieodzownym elementem stylu życia współczesnego człowieka. Właśnie w jego interesie jest, aby doszło do tego jak najszybciej."

Do rekreacji fizycznej – w trosce o rozwój aktywności fizycznej jednostki i grup społecznych – należy wychować. Wychowanie do aktywnego uczestnictwa w rekreacji fizycznej powinno mieć miejsce na wszystkich poziomach edukacji, w rodzinie, w środowisku rówieśniczym i lokalnym. Szczególną rolę edukacyjną mogą spełniać mass media i samorządowe struktury organizacyjne. Nas szczególnie interesuje to, jakie odzwierciedlenie ma ta problematyka w kształceniu nauczycieli wszystkich kierunków i specjalności oraz w pedagogizacji rodziców. Należy pamiętać o tym, że obok oceny tego, „co ja wiem", „co ja umiem", bardzo ważne jest „kim ja jestem". Holistyczne traktowanie osobowości wychowanka jest potrzebą chwili. Zdrowie to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Nie zapominajmy o tych argumentach, które potwierdzają rolę aktywności fizycznej nie tylko w wychowaniu do prozdrowotnego stylu życia, ale do bycia człowiekiem zdrowym i szczęśliwym, pożytecznym społecznie.

Literatura

1. Cendrowski Z., Dekalog zdrowego stylu życia, Fundacja Promo-Lider. Warszawa 1993.
2. Demel M., Pedagogika zdrowia, WSiP, Warszawa 1980.
3. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, Wyd. AWF, Gdańsk, s. 19-21.
4. Guszkowska M., Aktywność ruchowa a przebieg transakcji stresowej u młodzieży, Wyd. AWF, Warszawa 2005, s. 12-13, s. 68.
5. Kłosowski M., Przegląd i charakterystyka metod oceny poziomu aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka, (w:) Aktywność fizyczna. Drugie warsztaty antropologiczne, Wyd. AWF, Warszawa 1999, s. 7-22.
6. Kunicki B.J., Rekreacja fizyczna (w:) Encyklopedia kultury polskiej XX wieku, Wyd. IK, Warszawa 1997.
7. Mazurkiewicz E., Pedagogika zdrowia a środowisko, (w:) Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej, Żukowska Z. (red.), Wyd. AWF, Warszawa 1993.
8. Narodowy Program Zdrowia 1996-2005, MEN i MZ, Warszawa 1996.
9. Przewęda R., Promocja zdrowia przez wychowanie fizyczne, (w:) Karski J.K. (red.), Promocja zdrowia, Ignis, Warszawa 1999, s. 201.
10. Siciński A. (red.), Styl życia. Koncepcje i propozycje, PWN, Warszawa 1976.
11. Siciński A., Styl życia, kultura, wybór. Szkice, IFiS PAN, Warszawa 2002.
12. Słońska Z., Ewolucja modeli edukacji zdrowotnej, Kultura Fizyczna 1994, nr 5-6, s. 16-21.
13. Woynarowska B. i in., Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce i w innych krajach, IMiD, Warszawa 1993.
14. Woynarowska B., Promocja zdrowia, edukacja zdrowotne a kultura fizyczna w szkole, (w:) V Sejmik Szkolnej Kultury Fizycznej, MEN, Warszawa 2004.
15. Woynarowska B., Mazur Z., Zachowania zdrowotne i samoocena zdrowia, Wyd. UW, Warszawa 1999 i 2002.
16. Żukowska Z., Aktywność ruchowa i jej zdrowotno-profilaktyczne walory a styl życia współczesnego człowieka, Kultura Fizyczna 1990, nr 7-8, s. 26.27.

17. Żukowska Z., Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki i społeczeństwa w rozwijającej się cywilizacji, (w:) Pedagogika społeczna, t. 2, Marynowicz-Hetka E. (red.), Wyd. Naukowe PAN, Warszawa 2007, s. 534-552.

Physical activity in a health oriented life style of the contemporary man.

Summary

The author commences with the notion of physical activity which is often treated alternatively with movement and motor activity. She points at social conditions determining the motor activities of human beings (human kinetics), distinguishing their professional capacities, private activities, recreational, rehabilitation and sport ones. In view of all this she defines the concept of a heath oriented life style.

Physical activity, as a prerequisite of pro-health behavior, is inscribed in the life style of a contemporary man. Hence, there is the need to educate the youth to a pro-health life style, which the author discusses in the light of literary output.

Further in the work, basic functions of the life style (according to Siciński) are analyzed – self-identification of individuals, their social affiliation, distinction of a group from a collectivity and the expression of individuality – all within the context of the role of physical activity and health in them.

Next, the author focuses on the place of physical activity in the heath oriented life, discussing it in the light of statements made by some different authors as well as basing on the results of research conducted by WHO, and made available to the Polish reader by B. Woynarowska. In it, the results of research carried out on the physical activity of children and the youth in different countries – which are dreadfully low – are discussed. The results demonstrate the advantages derived from regular physical work out for the development and health of the youth. The concept of physical activity and its health improving values are also discussed. In order to implement such concept, the recommended level of activity of children and the youth is presented. Also, different strategies encouraging young people to take up physical activity are demonstrated.

The paper ends with the reflection on the role of physical recreation in the development of physical performance of individuals and social groups. Considering the concept of physical recreation the author shows its ancillary role in a healthy life style. One should be taught physical recreation – for the sake of developing physical activity. Educating towards active participation in physical recreation should take place at all levels of education, within the family, the community of peers and local communities.

Anna Jegier
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Zalecenia aktywności ruchowej dla osób dorosłych

Systematyczna aktywność ruchowa jest zachowaniem zdrowotnym pożądanym w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia lub jego poprawie. Korzyści regularnego wysiłku fizycznego dla organizmu człowieka wykorzystywane są w trzech obszarach: w promocji zdrowia, profilaktyce chorób przewlekłych oraz wspomaganiu leczenia i rehabilitacji. Promocja zdrowia i działania zapobiegawcze pod adresem wielu chorób przewlekłych są również polem działań odpowiednim dla pedagoga.

Promocja zdrowia obejmuje postępowanie, które umacnia dobry stan zdrowia oraz poprawia wskaźniki morfo-funkcjonalne człowieka. Systematyczna aktywność ruchowa jest jedną z ważniejszych dróg wykorzystywanych w tym procesie. Do kontroli efektów treningu fizycznego, a możliwych do interpretacji przez pedagoga należą takie jak: masa ciała, wydolność fizyczna, częstość skurczów serca czy ciśnienie tętnicze krwi. Bardzo ważne dla utrzymanie dobrego stanu zdrowia człowieka jest podkreślanie przez pedagoga znaczenia innych – obok aktywności ruchowej – racjonalnych zachowań zdrowotnych takich jak: prawidłowy sposób odżywiania, unikanie używek, umiejętność radzenia sobie z nadmiernymi obciążeniami psychoemocjonalnymi.

Drugim obok promocji zdrowia obszarem działań, w którym rola aktywności ruchowej jest bardzo duża, jest zapobieganie chorobom przewlekłym (zwane również profilaktyką lub prewencją). Istotne znaczenie w tym zakresie systematycznej aktywności ruchowej, dotyczy zapobiegania takim chorobom jak choroby układu krążenia (choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze) chorobom metabolicznym (nadwaga, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe) oraz chorobom narządu ruchu (choroba zwyrodnieniowa, osteoporoza).

Trzeci obszar korzystnych działań systematycznego wysiłku fizycznego obejmuje wspomaganie leczenia chorób oraz rehabilitację. Postępowania te leżą w kompetencji zawodów medycznych: lekarza i fizjoterapeuty.

O dużym znaczeniu systematycznej aktywności ruchowej dla stanu zdrowia organizmu przekonują nas wyniki badań epidemiologicznych, klinicznych i anatomopatologicznych podejmowanych głównie w dziedzinie medycyny. Wynikami wartymi podkreślenia, są wyniki badań epidemiologicznych. Należą do nich badania prowadzone na świecie od lat 50-tych XX wieku, które rozpoczęły się w Londynie i we Framingham w Stanach Zjednoczonych. Okazuje się, że systematyczna aktywność ruchowa zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, w tym w szczególności choroby wieńcowej średnio o około 50-65%. Wpływ tych działań na organizm jest na pewno nie tylko pośredni, uzyskiwany na drodze zmiany stylu życia, ale również bezpośredni. Przykładem tego mogą być efekty uzyskiwane w następstwie stosowania treningu fizycznego takie jak: zwolnienie spoczynkowej częstości skurczów serca, podwyższenie wydolności fizycznej organizmu, niższe wartości ciśnienia tętniczego krwi uzyskiwane przy podobnym obciążeniu, lepsza tolerancja glukozy, wyższe wartości frakcji HDL cholesterolu, niższa masa ciała. Wykazano również, że aktywność

ruchowa jest czynnikiem ochronnym w zapobieganiu chorobom u osób o podwyższonym ryzyku zdarzeń sercowo-naczyniowych. Grupa takich osób charakteryzuje się tym, że w ich organizmie bądź w środowisku, w którym one żyją, występują czynniki przyśpieszające występowanie chorób układu krążenia. Do czynników zagrożenia – o dobrze udokumentowanym znaczeniu – należą takie jak: nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, wysokie stężenie LDL cholesterolu, cukrzyca, otyłość, obciążenie genetyczne i wiele innych.

Na pytanie: „czy osoby systematycznie ćwiczące żyją dłużej?", wyniki badań wielu autorów odpowiedziały pozytywnie. Dotyczy to wydłużenia okresu życia o 1 do 2 lat z charakteryzującą go znacznie wyższą jakością życia. Kolejne pytanie pojawiające się w piśmiennictwie dotyczy odpowiedzi na pytanie czy efekty uzyskiwane w wyniku stosowania systematycznej aktywności ruchowej nie są wynikiem tylko selekcji, to jest postępowanie, w którym tylko osoby o lepszym stanie zdrowia podejmują się tych działań. Wyniki badań zaprzeczają tym hipotezom. Określone znaczenie posiada tutaj nie tylko selekcja osób do aktywności ruchowej, ale przede wszystkim protekcyjna rola samej systematycznej aktywności ruchowej.

W kolejnych badaniach epidemiologicznych zajmowano się wpływem różnych rodzajów aktywności ruchowej na stan zdrowia. Podkreślano, że jednoznaczne korzystne jest podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym od pracy zawodowej. Znaczenie aktywności ruchowej będącą częścią pracy zawodowej jest problematyczne.

W badaniach epidemiologicznych postawiono jeszcze inne pytanie: „czy istnieje optymalna ilość aktywności ruchowej, czy im więcej tym lepiej?". Wydaje się, że określony jest tylko dolny próg zaleceń w zakresie aktywności ruchowej. Jej minimalna ilość związana jest z wydatkiem energetycznym powyżej 1000 kcal w ciągu tygodnia. Optymalna ilość nie została dotąd określona. Regularne uczestnictwo w różnych formach ruchu, które wymaga wydatku energetycznego 700-2000 kcal tygodniowo, istotnie wpływa na zmniejszenie umieralności z powodu chorób sercowo-naczyniowych i umieralności ogólnej. Ocenia się, że ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych jest dwukrotnie większe u osób nie podejmujących regularnej aktywności fizycznej.

Skuteczne wykorzystanie aktywności fizycznej w promocji zdrowia i zapobieganiu chorobom przewlekłym wiąże się z koniecznością określenia optymalnej dawki i rodzaju aktywności ruchowej. Zalecenia amerykańskie i europejskie w tym zakresie przedstawiono w tabeli 1 i 2 zalecenia, które są wynikiem wieloletnich własnych obserwacji oraz uwzględnienia zaleceń światowych, przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 1. Zalecenia aktywności ruchowej wg American Heart Association (AHA) i American College of Cardiology 2001

Aktywność ruchowa	**American Heart Association (AHA) i American College of Cardiology 2001**
Częstotliwość treningu	3-5 razy
Intensywność ćwiczeń	40-60% maks. wydolności tlenowej (VO2max) lub 50-70% rezerwy tętna
Czas trwania jednostki treningowej	20-60 minut
Rodzaj zalecanego treningu	wytrzymałościowy
Trening oporowy	Uzupełnienie treningu wytrzymałościowego minimum 2-3 x w tygodniu 1-3 zestawów ćwiczeń po 8-15 powtórzeń dla każdej grupy mięśniowej
Wydatek energetyczny w czasie ćwiczeń	Minimum 300 kcal/trening

Tabela 2. Zalecenia aktywności ruchowej wg Europejskie Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) 2006

Aktywność ruchowa	**Europejskie Towarzystwa Kardiologiczne (ESC) 2006**
Częstotliwość treningu	4-5 razy/ tydzień
Intensywność ćwiczeń	60-75% maks. tętna odpowiedniego dla wieku
Rodzaj zalecanego treningu	wytrzymałościowy

Tabela 3. Zalecenia dotyczące poziomu aktywności ruchowej w promocji zdrowia i prewencji pierwotnej chorób przewlekłych

Częstotliwość treningu	Minimum 3 razy w tygodniu
Intensywność ćwiczeń	Umiarkowana: 40-60% maksymalnej wydolności fizycznej (VO_{2max}) lub 60-75% maksymalnego tętna
Czas jednostki treningowej	20-60 min (średnio 40 min)
Rodzaj zalecanego treningu	Wysiłki wytrzymałościowe
Ćwiczenia oporowe	Uzupełnienie 10-15% objętości ćwiczeń
Wydatek energetyczny w czasie ćwiczeń	Powyżej 1000 kcal/tydzień, optymalnie powyżej 2000 kcal/tydzień

Przykładowe docelowe częstotliwości rytmu serca, które powinny być osiągane w treningu o umiarkowanej intensywności w zależności od wieku, zestawiono w tabeli 4.

Tabela 4. Treningowe tętno docelowe dla osób zdrowych bez wysokiego ryzyka chorób sercowo- naczyniowych

Przedział wieku (lata)	Częstotliwość rytmu serca	(HR)
	60% HR (ud x min^{-1})	75% HR (ud $xmin^{-1}$)
21-30	115	145
31-40	110	140
41-50	105	130
51-60	100	125
61-70	95	115

W treningu zdrowotnym zaleca się uprawianie różnych rodzajów dyscyplin sportowych. Przykłady wydatku energetycznego dla wybranych dyscyplin sportowych przedstawiono w tabeli 5.

Tabela 5. Wydatek energetyczny w czasie uprawiania różnych dyscyplin sportowych

Dyscyplina sportowa	Intensywność wysiłku	Wydatek energetyczny
Marsz (5 km/h) Tenis stołowy Piłka siatkowa Gimnastyka	5 kcal/min	300 kcal/godz
Tenis ziemny Badminton Taniec	7 kcal/min	420 kcal/godz
Piłka koszykowa	9 kcal/min	540 kcal/godz
Piłka nożna Pływanie (40m/min) Narciarstwo biegowe Jazda na rowerze (20km/h)	10 kcal/min	600 kcal/godz
Biegi (10 km/h)	> 11 kcal/min	> 660 kcal/godz

Należy pamiętać, że obok niepodważalnych korzyści jakie niesie ze sobą systematyczna aktywność ruchowa, każdy wysiłek fizyczny jest również prowokacją dla organizmu. Czasem może on wyzwalać patologie, które są nieme w okresie spoczynku. Fakt ten jest szczególnie ważny u dorosłych osób, które prowadzą tzw. siedzący tryb życia i po wielu latach pragną ten stan zmienić, a czasem nadrobić zaległości wielu lat. Jak dotąd wykazano, że przy rozsądnym dawkowaniu ćwiczeń fizycznych ryzyko powikłań jest istotnie mniejsze niż uzyskane korzyści. Aby systematyczna aktywności ruchowa dawała korzyści, a nie niosła ze sobą powikłań, ważne jest wykonanie kwalifikacyjnych badań lekarskich przed jej rozpoczęciem, a następnie okresowe kontrolowanie stanu zdrowia osoby ćwiczącej. Celem badań kwalifikujących osoby dorosłe do treningu zdrowotnego jest: ogólna ocena stanu zdrowia z wykluczeniem przeciwwskazań do wysiłku fizycznego, oszacowanie globalnego ryzyka chorób serca i naczyń oraz metabolicznych oraz diagnostyka kardiologiczno-wysiłkowa z ilościową oceną wydolności fizycznej.

Podejmując systematyczny trening fizyczny każda osoba powinna stosować kilka podstawowych zasad. Trening należy zawsze rozpoczynać rozgrzewką, a kończyć

ćwiczeniami wyciszającymi (5-10 minut). Jeśli ćwiczymy z drugą osobą, nie powinna być ona nigdy partnerem do rywalizacji sportowej. Słabości własnego organizmu należy pokonywać z rozwagą. W przypadku prowadzenia ćwiczeń w terenie należy wybierać miękkie podłoże. Nie powinno się ćwiczyć bezpośrednio po posiłku, ale minimum 1,5-2 godzin po nim. Każdy stan zapalny w organizmie (katar, kaszel, ból gardła, biegunka) jest przeciwwskazaniem do wykonywania ćwiczeń.

Podsumowując należy jeszcze raz podkreślić, że systematyczna aktywność ruchowa jest niezastąpionym zachowaniem zdrowotnym w celu umocnienia lub poprawy stanu zdrowia. Czynne uczestnictwo społeczeństwa w treningu zdrowotnym jest uwarunkowane wieloma czynnikami, spośród których działanie odpowiednio przygotowanego pedagoga odgrywa bardzo ważną rolę.

Literatura

1. Drygas W., Jegier A., Kostka T., Kuński H., Long term effects of different physical activity levels on coronary risk factors in middle-aged men, Int J Sports Med. 2000, 21, s. 235-241.
2. Jegier A., Aktywnośc ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu chorobom przewlekłym, (w:) Jegier A., Nazar K., Dziak A.(red.), Medycyna sportowa, PTMS Warszawa 2006, s. 403-456.
3. Jegier A., Stasiołek D., Skuteczna dawka aktywności fizycznej w prewencji pierwotnej chorób układu krążenia i promocji zdrowia, Med. Sportiva 2001, 5 supl 2, s. 109.
4. Jegier A., Stasiołek D., Epidemiologiczne podstawy stosowania aktywności ruchowej w prewencji choroby niedokrwiennej serca, Med. Sportiva 2001, 5, supl 2, s. 97.
5. Kuński H., Jegier A., Ruch doskonali i uzdrawia serce. Kompendium prewencji pierwotnej, TKKF, Warszawa 1999.
6. Morris J.N., Heady J.A., Raffle P.A.B. i in., Coronary heart disease and physical activity of work. Lancet, 1953, 265: 1053–57, 1111–20.
7. Kannel W.B., Belanger A., D′Agostino R. i in., Physical activity and physical demand on the job and risk of CV disease and death: the Framingham Study. Am Heart J., 1986; 112: 820–5.
8. Lee J.M., Hsieh C.C., Paffenbarger R.S. Jr., Exercise intensity and longevity in men, The Harvard Alumni Health Study, JAMA, 1995; 273 (15): 1179–84.
9. Leon A.S., Myers M.J., Connett J., Leisure time physical activity and the 16 year risks of mortality from coronary heart disease and all – causes in the Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT), Int J. Sports Med., 1997; 18 Suppl 3: s. 208–15.
10. Paffenberger R.S., Kampert J.B., Lee J.M.i in., Changes in physical activity and other lifeway patterns influencing longevity, Med. Sci. Sports Exerc., 1994; 26: 857–65.
11. Warburton D., Nicol C.W., Bredin S., Prescribing exercise as preventive therapy. CMAJ, 2006, 174: 961-74.

Ryszard Żukowski
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej

Edukacyjne i wychowawcze wartości sportu w refleksji pedagogicznej i w ocenie młodzieży

Wprowadzenie

Sport to jedna z najbardziej powszechnych i uniwersalnych aktywności jednostki i grup społecznych w rozwijającym się, cywilizowanym świecie. Każdy może znaleźć coś dla siebie albo w zabawie sportowej, albo w sporcie dla wszystkich, a najzdolniejsi w sporcie wyczynowym i jego olimpijskim wymiarze. „Sport – jak stwierdza J. Lipiec [2005] – to wielki eksperyment edukacyjny. Ludzi uczy się, że można rywalizować, ale w sposób cywilizowany". Nowe wartości sportu (obok hedonicznych) oparte są nie tylko na etyce zabawy i przygody, ale na etyce obowiązku, na twardym ujęciu życia, w którym sport może pokazać, ile jesteś wart w trudzie, w wysiłku, w tym, co jest w tobie najlepsze. To bardzo ważne, aby wychować młodzież – w ramach owej etyki – do rywalizacji uczciwej, rzetelnej, według zasady równości szans na starcie, odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz według sprawiedliwości miar. Dotyczy to również w dużej mierze sportu profesjonalnego.

Sport i olimpizm stanowią niepodważalne wartości autoteliczne. Aby mogły one stać się wartościami instrumentalnymi, to znaczy nadawać sens życia jednostce i społeczeństwu zgodny z elementarnymi kanonami współżycia ludzkiego i obyczajowego consensusu społecznego, muszą przebiegać w klimacie świadomych wyborów moralnych. Postawy i motywacje moralne są sprawą szeroko pojętego wychowania, w omawianym przypadku wychowania poprzez sport i jego wartości, których nośnikiem jest olimpizm.

Wobec licznych zagrożeń we współczesnym sporcie i igrzyskach olimpijskich, wychowanie jest i pozostaje pierwszą i ostateczną „humanistyczną nadzieją" na zachowanie wartości instrumentalnych sportu i olimpizmu, które mogą mieć wpływ na jakość i sens życia ludzi uprawiających sport na wszystkich jego poziomach – od szkolnego do olimpijskiego i zawodowego.

Promocja wartości olimpizmu szansą na edukację społeczeństwa

Promocja wartości olimpizmu dotyczy wszystkich pokoleń w społeczeństwie. Instytucjonalny wymiar może mieć w szkole na wszystkich poziomach edukacji.

Efektem tej edukacji są te wartości olimpizmu, które wnosi jednostka w życia dorosłe społeczeństw. Olimpizm zasadza się na dwóch fundamentalnych zasadach: idei fair play i idei pokoju. Ich uniwersalny wymiar czyni olimpizm źródłem wartości nie tylko edukacyjnych, ale szerzej ogólnospołecznych. Co również ułatwia przyjęcie, zrozumienie i akceptację sportu zawodowego, zjawiska na stałe umiejscowionego we współczesnej cywilizacji.

Wychowanie do tych wartości stanowi podstawę do percepcji wartości olimpizmu w życiu dorosłym poprzez środki masowego przekazu, ze szczególnym uwzględnieniem roli igrzysk olimpijskich, które są powszechnie dostępne w przekazie medialnym.

Olimpizm jest koncepcją pedagogiczną, stworzoną przez odnowiciela współczesnych igrzysk olimpijskich Pierre de Coubertina. Definicja olimpizmu ujęta w Karcie Olimpijskiej w punkcie 2 preambuły zatytułowanej „Podstawowe zasady", brzmi: „Olimpizm jest filozofią życia, podnoszącą i łączącą w wyważoną całość wartości ciała, woli i umysłu, łącząc sport z kulturą i wychowaniem. Olimpizm pragnie stworzyć drogę życia opartą o radość znajdowaną w wysiłku, wychowawczych wartościach dobrego przykładu i szacunku dla uniwersalnych i podstawowych zasad etycznych".

Cele tak zdefiniowanego olimpizmu Karta Olimpijska określa następująco: „Celem Olimpizmu jest wprowadzenie sportu do służby w harmonijnym rozwoju człowieka z zadaniem rozwijania poczucia ludzkiej godności (...)".

Z kolei cele ruchu olimpijskiego opierającego się o zasady olimpizmu Karta Olimpijska formułuje następująco: „Celem ruchu olimpijskiego jest przyczyniać się do budowy pokojowego i lepszego świata poprzez wychowanie młodzieży poprzez sport bez dyskryminacji jakiegokolwiek rodzaju i w duchu olimpijskim, który wymaga wzajemnego zrozumienia, ducha przyjaźni, solidarności i zachowań fair play" [Lipoński, 2000].

Tak rozumiane wysokie cele olimpizmu zachwiane są przez nadmierny rozwój igrzysk olimpijskich, nie należy jednak mylić ich z olimpizmem. Igrzyska są bowiem obecnie jednostronną realizacją jednego tylko elementu olimpizmu, często jest to element tyle dominujący, co wykrzywiony presją zjawisk pozaolimpijskich (komercjalizacja, doping, presja mass mediów na widowisko za wszelką cenę). Tu jednak mówimy o pedagogice olimpijskiej, nie zaś wypaczeniach igrzysk olimpijskich. Aspekt ten podkreślamy z uwagi na to, że zasady olimpizmu nagminnie łączy się ze zniekształceniami, a nawet zwyrodnieniami igrzysk.

Esencją pedagogiki olimpijskiej jest założenie, że z pomocą wysiłku sportowego, poprzez oddziaływanie psychosomatyczne i moralne na wychowanka, można odnieść pożądany skutek pedagogiczny i wzbogacić osobowość człowieka. Najistotniejszymi elementami tak rozumianej pedagogiki jest moralne oddziaływanie zasady fair play oraz tzw. doktryna wzajemnego szacunku.

Potrzeba edukacji olimpijskiej i sportowej

Prekursor edukacji olimpijskiej baron Pierre de Coubertin w swoim dziele wyróżnia 2 symfonie. Pierwsza – to olimpijski ruch sportowy, która – jego zdaniem – poszybowała przez świat, jak błyszczący sterowiec, a druga – niedokończona – to reforma szkolnictwa [Młodzikowski, 1984].

Współcześnie możemy wyróżnić dwie kategorie edukacji olimpijskiej. Pierwsza z nich jest traktowana jako element przygotowań do igrzysk olimpijskich krajów i społeczeństw, które są ich organizatorami. Druga – będąc osnową programów dydaktyczno – wychowawczych szkół stanowi treść i instrument edukacyjnego rozwoju młodzieży, z szansą na jej samorealizację, socjalizację i partnerstwo w interakcjach wychowawczych, pogłębioną refleksję etyczną i potrzebę własnego doskonalenia – nie tylko w sporcie.

Olimpizm jest nośnikiem wartości, które spełniają dwa podstawowe warunki:

- są szeroko akceptowane przez młodzież i odpowiadają potrzebom edukacji globalnej,

– są ponadczasowe, to znaczy nic nie tracą z upływem czasu [Żukowska, 2004].

Uniwersalny charakter tych wartości może je uczynić skutecznymi elementami edukacji globalnej.

Rzeczywista promocja edukacji olimpijskiej przypada na drugą połowę XX wieku. Warunki tej promocji tworzyły z jednej strony powstające instytucje i organizacje o zasięgu światowym i europejskim, których celem było upowszechnianie fundamentalnych wartości olimpizmu i autotelicznych wartości sportu oraz przeciwdziałanie ich zagrożeniom. Z drugiej strony sprzyjały temu potrzeby aktywizacji tych krajów i społeczeństw, które były organizatorami kolejnych igrzysk olimpijskich.

Sport współczesny szeroko pojmowany stanowi jedno z bardziej zastanawiających zjawisk naszej epoki. Fascynacja widowiskiem i walką sportową ogarnia miliony. Zyskuje on miano uniwersalności i staje się integralnym elementem naszej cywilizacji.

Sport jest więc tym czynnikiem, który wyzwala u młodzieży energię i determinację w dążeniu do celu, do kształtowania własnej sylwetki, a także ujawnia idealizm ukryty w każdym człowieku. Łączy wzajemne bogactwo kulturowe. Jest jedną z najwyższych wartości, które mogą stać się źródłem szlachetnej walki i pokojowego współistnienia. Trzeba jednak, aby był traktowany i uprawiany nie jak zwykłe spędzanie wolnego czasu, ale jako działalność zdecydowanie wychowawcza. Niestety, wychowanie przez sport jest dziś bardzo trudne do realizacji. Problemy te są powszechnie znane. Chodzi nam o dehumanizację sportu, jego zmaterializowanie, brutalizację, doping farmakologiczny i biologiczny, zaniedbywanie kultury moralnej, skrajne upolitycznienie, itp. Człowiek i jego przeżycia, sportowa atmosfera, zaczęły powoli ginąć we wspaniałej aparaturze. To wszystko spotęgowane przez technizację poszczególnych dyscyplin, pogonią za rekordem, który uświęca środki, złożyło się na zapoczątkowanie kryzysu sportu. Ale to nie on jest chory, lecz świat i siłą rzeczy musiało się to na nim odbić [Żukowska, Żukowski, 2000, 2002, 2003].

Wobec tych dylematów sami wychowawcy często stają się bezsilni. Istnieje jednak bardzo ważna zasada, kultywowana od dawna, niosąca w sobie wartości humanistyczne i siłę wychowawczą, której nikt nie próbuje negować. Jest to idea fair play. To właśnie ona traktowana jako styl życia, wewnętrzna dyscyplina, w każdej działalności człowieka posiada siłę zjednywania ludzi. Jest akceptowana w środowisku młodzieżowym, czego potwierdzeniem są wyniki naszych badań [Nowocień, 2001; Żukowski, 1996; Żukowska, Żukowski, 2004].

Dziś w idei tej zwracamy uwagę nie tylko na uznawanie i zachowanie określonych reguł gry i współzawodnictwa, ale rozszerzamy je poza granice nakreślone regulaminem. Jest ona przede wszystkim osobistym zobowiązaniem do przestrzegania szeroko pojętych wartości humanistycznych, stanowi nieodłączny element działalności sportowej, jest postawą etyczną, szansą na samorealizację, partnerstwo i możliwość własnego doskonalenia. Sport zawodowy spełnia wiele zadań w wymiarze perfekcjonistycznym przy zachowaniu ostrych reguł.

Realizowanie tych walorów powinno spełniać ważną rolę w procesie wychowania młodego pokolenia. Jest to wartość uniwersalna, na której należy budować system edukacji olimpijskiej [Żukowska, 2006].

Wartości sportu w odczuciu dzieci

Czy i na ile te teoretyczne rozważania o wartościach sportu znajdują potwierdzenie w świadomości dzieci? Na wywołane w dyskusji pytanie „czym jest dla nas (tzn. dzieci – R.Z.Ż) sport?" dominowały odpowiedzi refleksyjne: od entuzjastycznego, emocjonalnego identyfikowania się z jego wartościami, poprzez przyznanie mu określonej roli w życiu człowieka, bez zaangażowania osobistego, po uargumentowane wartości sportu i wreszcie subiektywną jego dezakceptację. Takie myślenie o sporcie ma zapewne swoje źródła w osobistych doświadczeniach i przeżyciach związanych ze sportem oraz w wiedzy o jego wartościach. Znamienne w tej dyskusji było to, że żadne z dzieci nie podważyło wartości sportu w ich życiu.

Zgodnie z powyższym uogólnieniem, kilka wypowiedzi dzieci przytaczam *in extenso*[*]: „Sport jest dla mnie tym, czym amunicja dla pistoletu, czym banan dla małpy, czym tłuszcz dla (zawodnika) sumo, czym szóstka dla ucznia" (Krystian Kwaśniewski, klasa IV); „Sport jest dla mnie tym, czym Watykan dla papieża, nauczanie dla nauczyciela, modlitwa dla chrześcijanina, nauka dla ambitnych. Sport to rozwijanie swoich możliwości i możliwość pracy grupowej lub indywidualnej" (Agnieszka Zygmunt); „Sport jest przyjemnością. Sport jest przezwyciężaniem własnych słabości" (Antek Wierzbicki, klasa III); „Sport jest dla mnie tym, czym telefon komórkowy dla człowieka, czym słoninka dla ptaków, czym wola dla ludzi. Sport to wysiłek fizyczny, ale jest bardzo potrzebny człowiekowi. Są ludzie, którzy żyją sportem. Ja do nich nie należę, dlatego przyszły mi do głowy właśnie takie porównania" (Małgosia Szozda, klasa VI); „Sport jest sposobem życia dla wielu ludzi. To przyjemne spędzanie czasu jest zdrowe dla naszego organizmu. Uprawiając jakąkolwiek dyscyplinę sportu rozwijamy nie tylko umiejętności, kondycję czy też masę mięśniową, ale również zdobywamy nowe przyjaźnie, rywalizujemy, wyrabiamy w sobie takie cechy jak: cierpliwość, upór, dążenie do celu, wytrwałość, a nawet uczymy się przegrywać z honorem. To oznacza, że sport kształtuje nasze ciało i umysł, nasz charakter, postawy życiowe, moralność. Nie należy wygrywać za wszelką cenę. Zawsze doceniona jest zasada fair play, tzn. honorowa, uczciwa gra" (Leonard Franaszczuk); „Sport jest dla mnie tym, czym mięso dla wegetarianina, czym szkoła dla uczniów, czym Georg Bush dla Saddama Husajna, czym wirus dla komputera. Sport to męczarnia!" (Filip Łajca, klasa VI).

A co jest dla dzieci najważniejsze w sporcie?

1. **Satysfakcja i radość tworzenia, a w efekcie wymarzone sukcesy:** „Trenowanie tańca towarzyskiego daje mi dużą satysfakcję, sprawia, że mam większą pewność siebie występując publicznie, czy też nawiązując nowe znajomości. Najbardziej ekscytujące są turnieje. Na nich można zaprezentować swoje możliwości. Jestem tancerzem od czwartego roku życia, a od dwóch lat startuję w turniejach. Trenuję dziesięć godzin tygodniowo i ćwiczę w domu. Taniec to piękny sport i cieszę się, że będzie jedną z dyscyplin olimpijskich. Marzę o starcie w reprezentacji Polski na Olimpiadzie, dałbym z siebie wszystko. Może to dla mnie i mojej partnerki będzie złoty medal w tańcu towarzyskim? W moich staraniach wspierają mnie trenerzy i

[*] Cytaty zaczerpnięto z Mazowieckiej Filozoficznej Gazetki Dzieci „Filozofik", 2004 rok – numer poświęcony sportowi z okazji IO w Atenach.

rodzice. Na turniejach dopingują mnie przyjaciele z mojego i innych klubów" (Leonard Franaszczuk).

2. **Współdziałanie i współpraca:** „W sporcie bardzo ważna jest współpraca. Wszystkie osoby w drużynie powinny współpracować. Wtedy jest większa szansa na wygraną. Może okazać się jedyną dobrą taktyką, gdy zależy nam na zwycięstwie" (Mateusz Puchłowski, klasa IV); „Sporty zespołowe to coś innego niż indywidualne. W piłce nożnej można się wspierać. Chodziarz odpowiada sam za siebie" (Adam, uczeń gimnazjum).
3. **Praca, nie tylko zabawa:** „Założyciel naszego klubu żeglarskiego mówił, że żeglarstwo to praca, praca i praca i tylko czasami odrobina przyjemności. I to jest prawda. Ale żeglarstwo to część mojego życia i nigdy z niego nie zrezygnuję. Uczy odpowiedzialności, pracy zespołowej, otwartego umysłu i wytrzymałych nerwów (Monika, klasa II gimnazjum); „Uważam, że sport jest tak samo ważny jak zabawa. W czasie zabawy dziecko jednocześnie uczy się, bawi i rozwija fizycznie. A sport jest też fajną zabawą, sport to gry, pływanie, jazda na rowerze. Dzięki uprawianiu sportu dziecko staje się silniejsze i mądrzejsze, bo się uczy (Zofia Zięba, klasa II); „Czy człowiek może zajmować się tylko sportem, a zabawą nie? Kiedy sport jest ważniejszy od zabawy? Nie można ciągle zajmować się sportem, ponieważ męczy się organizm i byłoby nudno, a zabawa jest potrzebna dla przyjemności. Sport jest ważniejszy od zabawy" (Agatka Goldman, klasa II).
4. **Rywalizacja i umiejętność przegrywania:** „W sporcie potrzebna jest rywalizacja. Bez niej nie byłoby gry. Ludzie dążąc do zwycięstwa zawsze ze sobą rywalizują" (Ania Sierocińska, klasa IV); „Rywalizacja czyni mistrza, lecz nie zawsze osiągamy swój cel. Czasami wystarczy tylko wiara w siebie. Zawsze musisz walczyć uczciwie. Przecież nie możesz zdradzić swoich kibiców. Musisz się nauczyć przegrywać, bo to przydaje się w sporcie" (Paulina Frołow); „Jednym z celów sportu jest wygrywanie, innym sława, a jeszcze innym wzbudzanie zazdrości. Kiedy Dominik (klasa II) wygrał z trzecioklasistą, biegał szczęśliwy po całej szkole, a wszyscy mu zazdrościli" (Marzenka, klasa II gimnazjum).
5. **Uczestnictwo i wyzwania:** „Pieniądze nie powinny być najważniejsze w sporcie. Ważna jest dobra zabawa. Niektórzy uprawiają sport tylko po to, żeby zarobić dużo pieniędzy i zdobyć nagrody, a nie po to, żeby grać dla przyjemności" (Dorota Rojek, klasa IV); „W sporcie nie chodzi o nagrody, tylko o to, że ktoś staje do zawodów. W sporcie najcenniejsza jest chęć wzięcia udziału" (Wanda Biedka, klasa III); „Sport to podejmowanie wyzwań. Wyzwania mogą nieść złe, jak i dobre rezultaty. Gdybyś wyzwań nie podejmował, to do niczego byś nie doszedł" (Mateusz Gajda).
6. **Zasada fair play:** W sporcie ważną zasadą jest zasada fair play, czyli „czysta gra". Uważam, że ważne jest, aby stosować reguły tej czystej gry w sporcie. Sportowcy powinni pamiętać, żeby w swojej walce o zwycięstwo zawsze przestrzegać reguł gry, pamiętać o przeciwnikach, być uczciwymi" (Ania Wolfowicz, klasa IV).

Z wypowiedzi dzieci wynikają wartości sportu, które akceptują i które je motywują do aktywnego w nim uczestnictwa. Na tym przykładzie możemy mówić o rzeczywistym nauczaniu przez przeżywanie. Chyba warto tę szansę w edukacji wykorzystać.

Sport a jakość życia

We wszelkich procesach edukacyjnych – w tym i we współczesnym systemie szkolenia sportowego – silnie zarysowuje się potrzeba holistycznego spojrzenia na człowieka i jakość jego życia z perspektywy wielowymiarowego rozwoju, przywrócenia zachwianych proporcji pomiędzy tym, co materialnie potrzebne człowiekowi do realizacji jego różnorodnych zadań życiowych, a tym, co pozwala mu osiągnąć duchową pełnię człowieczeństwa w procesie samorealizacji. Stąd nagląca potrzeba poszerzenia perspektywy zagadnienia jakości życia sportowego o sferę subiektywną, obejmującą m.in. możliwości rozwoju zawodnika, jego wartości, pragnień, celów życiowych (nie tylko sportowych) i dostosowanie osobistych oczekiwań do ujmowanego bardzo wszechstronnie środowiska.

Rozumiejąc jakość życia jako poczucie życiowej satysfakcji, wyrażonej możliwością kształtowania wielowymiarowego rozwoju i autokreacji człowieka oraz realizację jego aspiracji i celów życiowych, zgodnie z przyjętymi wartościami i oczekiwaniami, przy uwzględnieniu materialnych elementów statusu społecznego – próbujemy wpisać w nią sport, w tym sport zawodowy.

Problem życia i jego jakości jest zagadnieniem priorytetowym o randze indywidualnej i społecznej. Jakość życia w znacznej mierze zależy od indywidualnych kryteriów wartościowania wiążących się z osobowością zawodnika i jego aspiracjami. Wiele badań potwierdza osobotwórcze wartości sportu (w tym wysoko kwalifikowanego i zawodowego), które mogą mieć wpływ na poprawę jakości życia zawodnika. Wartości sportu są rozpatrywane jako cel, jako motyw i jako kryterium oceny [Żukowska, 2003].

Określone aspekty jakości życia przysługują różnym rodzajom ludzkiej egzystencji, takich jak: styl życia, styl działania, charakterystyczny sposób przeżywania zdarzeń itp. – z wpisaną w nią aktywnością sportową.

Wieloaspektowe rozpatrywanie procesu treningowego i walki sportowej jest warunkiem osiąganych sukcesów w sporcie i w życiu. Obok kategorii biofizycznych i technologiczno-instrumentalnych szczególne znaczenie we współczesnym procesie treningowym przypisujemy aspektom psycho-socjo-pedagogicznym. Coraz częściej o efektach decyduje osobowość w walce, styl walki, odporność psychiczna w walce, umiejętność znalezienia się w sytuacji – w sporcie i poza sportem, udane interakcje społeczne, ułatwiające współpracę, współdziałanie i współodpowiedzialność za wynik. Znajduje to również wyraz w sporcie zawodowym.

Aspekty biofizyczne i wydolnościowo-sprawnościowe sportu mają istotne znaczenie wtedy, kiedy rozpatrywane są w kontekście pełnego człowieka, który poznaje, myśli, czuje, motywuje się, bądź demotywuje, stresuje się, przeżywa, umie słuchać, umie współdziałać z innymi w grupie, samorealizuje się w tym co robi w sporcie, nie zapominając o perspektywach nie tylko kariery sportowej, ale życiowej (wykształcenie, praca, rodzina, stabilizacja życiowa). Często pełny i skondensowany obraz tej sytuacji ukazuje się w sporcie zawodowym przy analizie przykładowych, wybranych karier zawodniczych.

Sport staje wobec wyzwań społecznych współczesności, którymi są m.in.:

- narastające zjawiska patologii,
- problemy związane z wykluczeniem społecznym,

– obniżenie poziomu sprawności fizycznej społeczeństwa, szczególnie niebezpieczne w okresie rozwoju dzieci i młodzieży.

Często pojawia się rola sportu w podnoszeniu poziomu jakości życia osób uprawiających sport poprzez zmniejszenie stopnia ryzyka takich zjawisk w ich życiu, jak palenie tytoniu, picie alkoholu, przyjmowanie narkotyków czy występowanie chorób typu HIV/AIDS. Realnym zagrożeniem pozostaje doping, któremu należy się ostro i zdecydowanie przeciwstawiać. Do zjawisk patologicznych w sporcie należy zaliczyć również kaperownictwo i przekupstwo, w które uwikłani są decydenci, sponsorzy i organizatorzy życia sportowego.

Sport pozwala na przywrócenie jednostce wiary we własne siły i budowanie swego rozwoju i sukcesu w klimacie akceptacji społecznej, a nie bycia na marginesie życia społecznego. Reprezentowanie swego kraju na arenie międzynarodowej podnosi prestiż społeczny zawodników, a niekiedy stają się oni idolami w swoich krajach w przypadku znaczących osiągnięć sportowych. Sport często staje się podstawą wysokiego standardu materialnego oraz wysokiej pozycji społecznej.

Szczególne znaczenie z przezwyciężaniem problemów związanych z wykluczeniem społecznym ma sport osób niepełnosprawnych – fizycznie i umysłowo. Sport jest dla nich szansą nie tylko na samorealizowanie się w aktywności sportowej, ale na współistnienie w całokształcie życia rodzinnego, społecznego i zawodowego.

Wobec światowego obniżenia się sprawności fizycznej człowieka na całym świecie (tylko ok. 35% młodzieży w wieku rozwojowym mieści się w granicach norm przewidzianych dla okresu rozwojowego w zakresie aktywności fizycznej, dominuje sedenteryjny tryb życia, poruszanie się za pomocą pojazdów mechanicznych, bierne formy wypoczynku itp.) sport jest jedyną szansą dla uratowania poziomu jakości życia mierzonego zdolnością sprawnych ruchów lokomocyjnych człowieka w przemieszczaniu się i adaptacji do zmieniających się warunków życia.

Potwierdzono w badaniach zdecydowanie wysoki status społeczny i ekonomiczny większości polskich Olimpijczyków, mierzony zdobytym wykształceniem, pełnionymi rolami zawodowymi i społecznymi. Nie pozostaje to bez znaczenia dla możliwości wpływu sportu na podniesienie jakości życia człowieka – w tym i tego materialnego. Potwierdza to fakt zajmowania znaczących pozycji w sporcie zawodowym polskich zawodników.

Ostatnią refleksją jest świadomość tego, że sport może wpływać na poprawę jakości życia. Zależy to bowiem od tego, kto ten sport uprawia, z kim uprawia, kto tym procesem aktywności sportowej kieruje, kto tworzy środowisko wychowawcze w sporcie, jaki jest stosunek wychowawców i decydentów do wartości sportu i w jakim klimacie społecznej akceptacji sport się rozwija.

Godny podkreślenia jest wpływ sportu – jako aktywności niezwykle skutecznej w integracji Europy – na poziom jakości życia Europejczyka. Na szczycie Unii w Mediolanie w 1983 roku przyjęto po raz pierwszy tzw. Addomino – Raport, w którym zalecano wykorzystanie kontaktów sportowych do eliminacji narodowych izolacji i tworzenia bardziej zintegrowanej społecznie Europy. Działalność ta dynamicznie się rozwija do dziś, a dla nas nabrała szczególnego znaczenia od momentu naszego członkostwa w UE.

Końcowe refleksje

Z inspiracji Rady Europy zorganizowano w wielu krajach w 2005 roku - Międzynarodowym Roku Sportu i Wychowania Fizycznego – Konkurs „Mistrzowie Sportu – Mistrzowie Życia, czyli o tym, jak sport wpływa na rozwój społeczeństw". Wyniki tego Konkursu wraz z wypowiedziami jurorów i zaproszonych gości opublikowano [Korzeniowski, Zdziarski, 2005]. Jego pokłosiem było powołanie Akademii Mistrzów Sportu – Mistrzów Życia, która rozwija swoją działalność, wspieraną osobistym zaangażowaniem 250 osób – uczestników tego Konkursu.

W 2005 roku Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu zorganizowało Ogólnopolski Sejmik Kultury Fizycznej, którego materiały zostały opublikowane w pracy pt. „Wychowanie poprzez sport" [Żukowska, Żukowski, 2005].

Klub Fair Play PKOl zorganizował Konferencję Ogólnopolską z udziałem gości zagranicznych nt. „Fair play w europejskiej kulturze i edukacji", której materiały zostały opublikowane [Żukowska, Żukowski, 2005]. W tymże roku PKOl wydał monografię podsumowującą 40-letnią działalność Klubu Fair Play [Żukowska, 2005].

W 2006 roku ukazała się „Edukacja olimpijska ku wspólnym wartościom" K. Zuchory [2006]. Jest to pierwsza taka lekcja olimpizmu oparta na „Odzie do sportu" Pierre de Coubertina. W 2007 roku ukazała się książka J. Lipca pt. „Pożegnanie z Olimpią", niezwykle inspirująca do przemyśleń nad ewolucją poglądów i postaw wobec wartości sportu i olimpizmu w świetle refleksji historycznej.

To tylko niektóre z inicjatyw wydawniczych, które wzbogacają naszą wiedzę o sporcie i olimpizmie, rozpatrywanym w kategoriach wartości i jakości życia. Materiały te zawierają obok prac naukowych i wyników badań cenne inicjatywy wielu osób i środowisk lokalnych, które warto popularyzować w procesie edukacji poprzez sport i edukacji olimpijskiej.

Jak pisze S. Wołoszyn, „Sport jest nie do pomyślenia poza humanizmem i nieskazitelnością etyczną, jest tym nieodłącznym czynnikiem kultury humanistycznej, który posiada wartość perfekcjonistyczną sam w sobie i sam dla siebie, czyli że posiada sam przez się najwyższy walor wychowawczy" [Wołoszyn, 1986].

W tym sensie wartości autotelicznych, kto uprawia sport, podejmuje tym samym najwyższy wysiłek samowychowawczy: przezwyciężania siebie, swoich słabości, dochodzenia w podjętym wysiłku do perfekcji. Ale istnieją jeszcze wartości instrumentalne – wychowanie poprzez sport i olimpizm.

W tym znaczeniu sport – od zarania kultury europejskiej, a olimpizm – od nowożytnych igrzysk olimpijskich – były nieodłączną częścią wychowania, „były rdzeniem wychowania zawsze wtedy, gdy sztuka wychowania – pedagogia nabierała humanistycznej pełni" [Wołoszyn, 1986]. Takie są europejskie tradycje edukacyjne, które należy pielęgnować i rozwijać w realiach współczesnego świata. A współczesny świat dostrzega wartości w kategoriach problemów w równym stopniu jednostkowych, w wymiarze indywidualnego życia, co w aspekcie życia zbiorowego i wyznacznika jakości swoistego obszaru „między". Ten właśnie obszar nabiera znaczenia szczególnie istotnego w epoce mondializacji i globalizacji, wymagających nowych rozstrzygnięć w dziedzinie współistnienia i współżycia odrębnych zbiorowości o wyraźnie określonych kulturach. Nakładają się na siebie dwie odrębne, ale i komplementarne tendencje: dążenie do wspólnotowości oraz akcentowanie odrębnych tożsamości w dziedzinie szeroko rozumianej kultury [Wojnar, 2006].

Z jednej strony pojawia się i umacnia katalog wartości takich jak wspólnotowość, dialog, porozumienie, współdziałanie, z drugiej – odrębność, wzmocnione poczucie własnej tożsamości. Nie przypadkiem w katalogu współcześnie rejestrowanych priorytetowych wartości pojawiają się obok siebie dialog i tożsamość, których gwarantem miałaby być uzyskująca coraz większe znaczenie – tolerancja. Tendencje te akcentują potrzebę ekspresji i kreatywności, z troską o przeciwdziałanie egoizmowi i samolubstwu.

W świetle tych ogólniejszych refleksji współczesnych nad wartościami i kulturą, w szczególnym wymiarze zaczynamy dostrzegać znaczenie wartości sportu i olimpizmu w edukacji młodzieży, z troską o podniesienie jakości życia jednostki i społeczeństwa.

W tym świetle problemem, który wymaga szczególnych zainteresowań – zarówno organizacyjnych, jak i badawczych – jest sport zawodowy. Staje się on bowiem nowym zjawiskiem w zintegrowanej Europie i w świecie, tworzącym klimat do przebiegu procesów globalizacji.

Literatura

1. Coubertin P., Przemówienia. Pisma różne i listy, Młodzikowski G. (oprac.), Warszawa 1994.
2. Korzeniowski R., Zdziarski M., Mistrzowie sportu – mistrzami życia, czyli o tym, jak sport wpływa na rozwój społeczeństw, Poznań 2005.
3. Kowalczyk S., Człowiek w poszukiwaniu wartości. Elementy aksjologii personalistycznej, Lublin 2006.
4. Lipiec J., Filozofia czystej gry, Warszawa 1997.
5. Lipiec J., Pożegnanie z Olimpią, Kraków 2007.
6. Lipiec J. (red.), Sport – Olimpizm – Wartości, Kraków 1999.
7. Lipoński W., Olimpizm dla każdego, Poznań 2000.
8. Nowocień J., Sport i olimpizm w systemie dydaktyczno-wychowawczym współczesnej szkoły, Warszawa 2001.
9. Wojnar I. (red.), Edukacja i kultura. Idea i realia interakcji, Warszawa 2006.
10. Wołoszyn S., Olimpizm a wychowanie. Czy można zaufać humanizmowi sportu?, Kultura Fizyczna 1986, nr 1.
11. Zuchora K., Edukacja olimpijska ku wspólnym wartościom, Warszawa 2006.
12. Żukowska Z. (red.), Fair play – Sport – Edukacja, Warszawa 1996.
13. Żukowska Z., Klub Fair Play PKOl, Warszawa 2005.
14. Żukowska Z., Wartości sportu mierzone uczestnictwem młodzieży niepełnosprawnej w igrzyskach paraolimpijskich, (w:) Społeczno-edukacyjne oblicza sportu, Nowocień J. (red.), Warszawa 2006.
15. Żukowski R., Młodzież wobec wartości fair play, (w:) Fair play – Sport – Edukacja, Warszawa 1996.
16. Żukowska Z., Żukowski R., Fair play wartością uniwersalną dla sportu i wychowania, (w:) Fair play – Sport – Edukacja, Warszawa 1996.
17. Żukowska Z., Żukowski R (red.) Edukacja olimpijska w reformującej się szkole. Warszawa. 2000.
18. Żukowska Z., Żukowski R. (red.), Zdrowie i sport w edukacji globalnej, Warszawa 2002.
19. Żukowska Z., Żukowski R. (red.), Wychowanie poprzez sport, Warszawa 2003.

20. Żukowski Z., Żukowski R., Fair play w europejskiej kulturze i edukacji, Warszawa. 2004.

The values of sport in the education and upbringing in view of pedagogical reflection and in the assessment of the youth

Summary

The starting point to all the considerations was the ascertainment that sport is one of the most popular and universal activities of the individual and of social groups in the developing civilized world. Sport and Olympism possesses unquestionable auto telic values. If they are to become values in the process of upbringing they should be promoted within the educational system.

The promotion of the Olympic values is a chance for the education of the society. The effects of this education are those Olympic values, which an individual introduces into the adult life of the society.

Deriving from the concept of Olympism, the author defines the aims included in the Olympic Chart and draws near the notion of the Olympic movement, and arrives at the essence of the Olympic Pedagogy.

In view of this, he deals with and justifies the need of Olympic and sport education, availing himself of the abundant pedagogical reflection on the subject.

Showing these sport values in the reflections and feelings of children and of the youth is extremely interesting. The author responds to the question, whether and to what extend theoretical considerations about the value of sport are acknowledged in the consciousness of children and the youth.

The most important things in sports for the children and the youth are the following:

1. Satisfaction and the joy of creating, as a result -the successes of their dreams.
2. Collaboration and cooperation.
3. Work and not only play in sport.
4. Rivalry and the ability to lose.
5. Participation and challenge.
6. Fair Play principles.

Each of these general statements is illustrated by the opinions of children.

In the final part of the work the author looks into sport within the context of the quality of life of the individual and of the social groups.

In the final conclusions, the author discusses Polish achievements in this field promoted through contests and publications on the values of sport and Olympism in the education of the youth.

Anna Pawlak
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Kobieta w wieku bardzo dojrzałym wypoczywa – niespełnialne, niespełnione czy całkiem nowe wyzwania przed polską kulturą fizyczną i zdrowotną

Kobieta w wieku bardzo dojrzałym, co tu ukrywać, jest stara. Potocznie *stara kobieta*, to babcia. Starość to słowo nieprzyjemne, w swej istocie groźne i dodatkowo, bardzo nieprecyzyjne. Starzenie się najczęściej jest pojmowane jako „proces biologiczny, który modyfikuje organizm od urodzenia aż do śmierci. W zbliżonym sensie można postrzegać proces rozwoju psychologicznego i społecznego, role, pozycje i charakterystyki jednostek" [Worach-Kadras, 1988] a także rodzin i społeczeństw. Wiek chronologiczny jako arbitralne kryterium przynależności do *ludzi starych* często nie komponuje się z samoidentyfikacją, poczuciem bycia nie starym, lecz *w sile wieku* i z aktywnością społeczno-ekonomiczną. Jeśli przyjąć, że próg starości wyznacza czas dziesięciu lat jaki statystycznie pozostaje do śmierci [Worach-Kardas, 1988], to sięgając do „Raportu o stanie zdrowia na świecie 2003" można przyjąć, iż polskie kobiety rozpoczynają starość po ukończeniu 68 roku życia.

Łączenie słów *kobieta* i *starość* choć jest sprzeczne z naszą kulturą i mówiąc wprost prostackie, co ma swoje odbicie w Internecie. Pojęcie *stara kobieta* kojarzone jest w nim z brakiem godności i najczęściej z filmowym postanowieniem, że „musi zniknąć". Oszczędzę wielu definicji i cytatów, bo starość jawi się jako stan totalnego bankructwa. Dla bardziej wyrazistego obrazu stanu rzeczy dodam, że *starsza kobieta* a zatem młodsza od *starej* według tych samych internetowych źródeł ma 45, słownie czterdzieści pięć lat, z czego można wyciągnąć dosyć niemiły dla pań wniosek, że statystyczna Polka przez niemal jedną trzecią swego życia jest osobą leciwą. Babcią w potocznym rozumieniu.

W tym miejscu dokonuję próby zdefiniowania dwóch podstawowych dla dalszych rozważań pojęć – **babcia** i **wnuczek**.

Babcia, znowu cytat z Internetu, „to matka ojca lub matki". Kobieta w wieku dojrzałym i bardzo dojrzałym, jeśli ma szczęście, jest babcią. Na szczęście jest dużo i było dużo szczęśliwych kobiet bardzo dojrzałych. Bo każdy człowiek ma lub miał babcię.

Wnuczek, to cudowne „dziecko jej dziecka", maleńka przylepka, skarb babuni. I takim zostaje na całe życie. Szczególną grupę 200 wnuków stanowią wyodrębnieni dla potrzeb tej pracy słuchaczki i słuchacze licencjackich i magisterskich studiów kierunku turystyka i rekreacja Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie i Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu. Każde z nich, jako animatorzy szeroko rozumianego wypoczynku, opracowało projekt „zagospodarowania czasu wolnego swojej babci". W wyniku przeprowadzonej analizy ilościowej i jakościowej uzyskanych materiałów powstała znaczna część niniejszej publikacji.

Zaczynam od uporządkowania studenckich obserwacji codziennych zachowań ich babci. Na początek od krótkiego opisu jej osobistej sytuacji. Żyje w stanie wdowim lub znacznie rzadziej, z mężem, czyli z dziadkiem w tle. Jeśli są razem ceni „*wieczory przy*

gazetce, z lampką wina i dziadkiem", „przygotowanie obiadu dla siebie i dziadka", „wyjście z dziadkiem do teatru lub na koncert" albo *„do lasu na grzyby"*. Inną formą, pozaziemskiego kontaktu małżonków jest często polecany przez wnuków *„spacer na grób dziadka"*.

Jeśli nie ma przy sobie męża lub małoletnich wnuków, koniecznie trzeba jej kupić psa, który *„zmusi ją do wychodzenia z domu, poznawania* (na psim wybiegu? przyp. autorka) *nowych ludzi"* oraz *„uzyskanie nowego, kochającego członka rodziny"*. Ten pies, jako remedium na wszelkie niedomagania przewija się w wypowiedziach często – jeśli można to tak określić – jako substytut dziadka.

Starsze panie – próba typologii „polskie babcie"

Babcia w pretensjach do świata, pracy i pielęgnacji psychosomatycznej czy może ładniej powiedzieć zamiennie babcia wyemancypowana**.** *„Babcia - radca prawny: ... rano rozgrzewka tzn. rozruch poranny, czyli 5 przysiadów, krążenia ramion, skłony. Wypija szklankę soku i je dwie kromki ciemnego pieczywa z sałatką warzywną oraz jogurt naturalny. (...) Ponieważ w pracy spotyka się z młodszymi od niej osobami (zgranymi, ładnymi i zadbanymi) to i ona nie pozostaje w tyle. (...) Od poniedziałku do piątku od 16-tej do 18-tej zajmuje się wnuczką. We wtorki i czwartki chodzi na basen i saunę. Jak mówi, magiczny czas to weekend. I tu zależnie od pory roku organizuje sobie czas. Najczęściej są to zabiegi w SPA, wycieczki rowerowe i wycieczki górskie. Dwa razy w roku wyjeżdża na urlop. W miesiącu letnim nad morze, tam przede wszystkim dużo spaceruje. W zimie jeździ na nartach. (...) Ta wyjątkowa babcia jest wzorem dla wszystkich młodych kobiet. Zawsze powtarza, że ruch i aktywność daje jej moc i siłę do życia. Udowodniła, że wiek absolutnie nie wyznacza granic*" (Kinga).

Wyemancypowana babcia żyje w specyficznym kieracie: codziennie w pracy staje do nieubłaganej konkurencji z młodszymi, codziennie, regularnie jak w szwajcarskim zegarku opiekuje się wnuczką, co tydzień znajduje czas dla regeneracji swych sił. Niezależnie od natłoku obowiązków musi, a przynajmniej powinna usilnie dążyć, by być szczupłą, zadbaną, elegancką i modną zarazem, bardzo zdrową i bardzo zadowoloną ze wszystkiego. Ma być jak z żurnala dla dwudziesto- i trzydziestolatek.

To *śmietanka* babć, nieosiągalny wydaje się, a jednak realizowany w praktyce wzór.

Babcia z aspiracjami do kultury i towarzystwa, działaczka. Silnie osadzona w środowisku sąsiedzkim, przypisująca wyjątkowe znaczenie sprawom lokalnym. Ma potrzebę przebywania we wspólnocie, otwarta na grupy rówieśnicze, przyjacielskie i sąsiedzkie. Działa w kulturalno-oświatowych sekcjach Domów Kultury, Klubach Seniora, w Kołach Gospodyń Wiejskich, zespołach regionalnych, w amatorskich teatrach. Współorganizuje kursy, kiermasze, wycieczki i rodzinne festyny, dożynki, bale i potańcówki. Wulkan nie babcia *„powiem szczerze, nie nadążam za nią"* napisał student, Ponieważ ma pod opieką nieletnie wnuki, musi zabierać je ze sobą, łącząc ze sobą obowiązki i wypoczynek. Dzieje się tak, bo aktywność kobiet jest akceptowana wtedy, gdy odbywa się oprócz, a nie zamiast zajęć domowych.

Najmodniejszymi obecnie stały się spotkania starszych pań (i nielicznych panów) w Uniwersytetach Trzeciego Wieku organizowanych w coraz mniejszych miejscowościach. Zabezpieczają one dominującą potrzebę informacji przebiegających w wielu kierunkach i na wielu płaszczyznach. Największym zainteresowaniem cieszą

się zajęcia przyrodniczo-turystyczne i socjologiczno-psychologiczne. Uniwersytet ma dodatkową zaletę o charakterze rekreacyjnym, nie wypada na nie przychodzić z wnukami.

W mniejszym wymiarze działania babcia z aspiracjami z zadowoleniem realizuje się w kontaktach sąsiedzko-przyjacielskich, bo jak zauważył życzliwie wnuczek „*nic tak nie rozwesela jak plotki*".

Kościół, kuchnia i wnuki czyli wniebowzięcie babci, bo największą radością babci jest wnuczek. Jak napisali studenci, to „*największy skarb babci*", „*ambrozja dla babć*". Babcia z zaścianka miejskiego i wiejskiego, z wnuczkami i wyraźnym nakazem moralnym, by „nie jeść chleba za darmo". Opieka nad wnukami to nic innego jak zastępowanie swoich dzieci w rodzicielskich obowiązkach.

Co babcia najchętniej robi w wolnym czasie, a ma go, zdaniem wnuków, praktycznie cały dzień? *„Ma mnóstwo obowiązków, które* ***zawsze sprawiają jej przyjemność,*** *bo są robione z myślą o najbliższych*" *„gotowanie, sprzątanie, palenie w piecu i często bawienie wnucząt – dla niej to* ***idealny sposób spędzenia czasu*** *wolnego, być może ma to związek z przekonaniem o nieużyteczności*" (podkr. autorka).

Według studentów babcia bardzo, ale to bardzo lubi zmywanie naczyń, pranie, odkurzanie, gotowanie obiadu, zakupy, śniadanie z wnuczką i kolację z wnuczką, odprowadzanie wnuków do przedszkola i (lub) do szkoły, przyprowadzanie wnuków z przedszkola i (lub) ze szkoły, pomoc przy lekcjach wnuczka, pilnowanie wnuka na placu zabaw (*„może w tym czasie wypocząć rozmawiając z koleżankami z osiedla"*); przygotowanie wnuka do snu, przygotowanie obiadu dla rodziców wnuczka, pomóc w przygotowaniu kolacji dla całej rodziny. W przerwach uwielbia robótki ręczne: robienie na drutach sweterków lub szydełkiem serwetek. Często słucha nabożeństw i modli się z Radiem Maryja.

Czas spędzony przed telewizorem, przy radiu, z książką oraz sen, to najczęściej wymieniane przez wnuczków sposoby jej wypoczynku.

Recepty wnuków na wypoczynek i zdrowie babci

Na pytanie, co babcia powinna robić dla odnowy sił, dla zdrowia i wypoczynku, znawcy tematu, jakimi są studenci turystyki i rekreacji, zaproponowali następujące sekwencje czynności.

W wypoczynku do świata propagują zagraniczne podróże po Europie w stylu emerytowanych Niemców lub Amerykanów. W ograniczonym geograficznie wymiarze proponują zwiedzanie miast sąsiadujących z „adresem" babci, ze szczególnym uwzględnieniem obiektów sakralnych.

Dla sprawności fizycznej na pierwszym miejscu studenci wymieniali sanatorium z *„zabiegami leczniczymi i upiększającymi, zwiedzaniem okolicznych zabytków, koncertami i dancingiem"* dalej ciepłe źródła, wizyty w ośrodkach odnowy biologicznej, masaże; korzystanie z basenu, jacuzzi, biczów wodnych, z groty solnej, różnych form tańca, łącznie z towarzyskimi, fitness, jogi, jazdę na rowerze, narty biegowe, wędrówki do lasu na grzyby, na Krupówki i na Trzy Korony. Spacery „*by jej 84-letnie kości się nie zastały*", koniecznie – powtarzali – niech spaceruje, co najmniej dwie godziny dziennie, z sąsiadką, psem lub dziadkiem (w takiej kolejności). Na końcu znalazła się praca w ogrodzie lub na działce. W zbiorze porad znalazł się tygodniowy plan dla zdrowia i wypoczynku babci:

„*Poniedziałek: spacer, ćwiczenia rozciągające, czytanie książki, rozmowa, uprawa ogródka;*
Wtorek: odpoczynek po dniu poprzednim, telewizor (nie za długo), rozmowy, basen;
Środa: lekkie ćwiczenia rozruchowe, spacer;
Czwartek: rower, telewizor (nie za długo), czytanie, odwiedziny u znajomych lub znajomych u niej;
Piątek: basen, rozmowy z rodziną, spacer, czytanie;
Sobota: ćwiczenia rozciągające, gra w badmintona, rower;
Niedziela: ogólny odpoczynek uwzględniający lekką pracę mięśni i stawów" (Jacek)

Nie dyskutując nad merytoryczną poprawnością projektu, zwracam uwagę na coś pozytywnego, mianowicie na rzadką próbę łączenia w całość troskę o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne babci.

Dla sprawności **intelektualnej** pisanie listów, pisanie wspomnień, gra w scrable, w zapamiętywanie, w brydża, szachy, oraz oglądanie telewizji, która „*działa pobudzająco*". O stanowiących ulubiony trening pamięci starszych osób krzyżówkach nie było mowy.

Dla **duszy**: praktyki religijne, wyjście do kościoła, a przede wszystkim wspólne z Radiem Maryja modlitwy, bo babci „*pasją jest Radio Maryja"*.

Dla **urody** niezbędne jest stosowne ubranie, bo mimo heroicznych często wysiłków dla zachowania wymiarów sprzed czterdziestu lat, są albo chude albo tłuste i przy tym ciągle doliczają centymetry w talii. Kosmetyczka z fryzjerką są wysoko cenionymi sprzymierzeńcami w walce z coraz obszerniejszą skórą, z włosami o których bujności trzeba zapomnieć.

Dla **rozrywki** przewidziany jest nadzwyczajny podarunek od wnuka „t*o powinien być dzień inny niż zwykle; szczególny dzień – nic nie musi robić"*, bo to wnuczek, wnuczka zaprasza na romantyczne śniadanie, spacer i karmienie łabędzi w parku, na piknik, wycieczkę do stadniny. Na uroczysty obiad w restauracji, liczba gwiazdek nie ma znaczenia, ważne jest pełnienie roli fundatora. Można wprosić się na wspólne gotowanie, ponieważ *„znając babcię będzie wniebowzięta"*. Wypady do instytucji kulturalnych też są ważne, w zapale dogodzenia jej z całych – swoich i jej – sił niektórzy studenci proponowali w jednym ciągu wyjście do kina, do teatru a na koniec dnia jeszcze na koncert do filharmonii. Spotkania rodzinne i życie towarzyskie pojmowane są jako ważny element dobrostanu babci, zwłaszcza z ograniczoną sprawnością ruchową.

Dla kontaktu z **przyrodą** proponują pielęgnowanie kwiatów, prace w ogrodzie, spacery w lesie, w górach i nad morzem, obserwowanie zwierząt.

Oraz to co najważniejsze, bo **dla serca**: dorosłe wnuki ofiarowują jej samych siebie, a ściślej swój wolny czas, „*bo babcie są najwspanialsze na świecie i zasługują na wszystko co najlepsze*" i najlepszym dowodem miłości jest poświęcenie im czasu na rozmowy o „*starych dobrych czasach"*.

Na koniec zalecenie ogólne: nie hamować inicjatywy babci. *„Po pięćdziesiątce powinno się mieć czas dla siebie, na realizowanie swoich pragnień (...) na robienie tego czego nie udało się zrobić wcześniej"* (Justyna) *„Babcia powinna być aktywna, chce jechać do sanatorium – proszę, niech jedzie, chce iść w góry – proszę bardzo!"* (Dominika)

Niewolnice?

„Zdaniem większości społeczeństwa, kobiety powinny dawać pierwszeństwo sprawom domu, dziecka i kariery zawodowej męża niż próby zrobienia własnej kariery" [Domański, 1995] i ten model został przeniesiony w nieco zmodyfikowanej postaci – żona staje się babcią i jej starania wokół męża zostają przeniesione na dorosłe dziecko i jego rodzinę. Wyraźne zróżnicowanie występuje między **babcią wyemancypowaną**, najbardziej samodzielną, wyżej wykształconą i ciągle aktywną zawodowo mieszkanką dużego miasta a **babcią z aspiracjami**, lokalną aktywistką mieszkającą na wsi i w małym miasteczku i realizującą się w działalności społeczno-towarzyskiej. **Babcie z zaścianka** nie różnicuje wykształcenie i miejsce zamieszkania, pochodzą z dużych i małych miast, ze wsi. Wspólną ich cechą jest koncentracja usług na rzecz rodziny swego dziecka, nawet jeśli z nimi nie mieszkają.

Ze względu na nieustającą gotowość niesienia pomocy, babcie można dodatkowo podzielić na dochodzące na godziny to są te „w pretensjach", na dniówki przychodzą babcie „z aspiracjami" a w pełnym wymiarze godzin dnia i nocy babcie „z zaścianka".

Opinia, „iż dla żony ważniejsze jest zapewnienie mężowi warunków sprzyjających jego sukcesom zawodowym, niż to, aby mieć własne sukcesy" [Domański, 1995] utrzymywana jest w układzie międzypokoleniowym. I tak dla babci ważniejszy jest spokój, rozwój społeczno-zawodowy i szansa na wypoczynek dorosłego dziecka niż własny.

Korzystając ze studenckich projektów „zagospodarowania czasu wolnego babci" charakterystykę trzech typów babci można jeszcze rozszerzyć o postawy wobec świata, siebie i ludzi w kontekście środowiskowych relacji, cały czas mając w polu widzenia główny problem jej wypoczynku i zdrowia.

A zatem *ab ovo*.

Babcia w pretensjach do świata, **wyemancypowana.** Ta osoba, bez względu na stan cywilny ma mentalność singla. Samotnica, dla której warunkiem pełnego wypoczynku jest – co może wydawać się absurdalne – izolacja połączona z komfortem wielkiego świata. Świat, choćby w postaci zagranicznych podróży czy korzystania z „pakietu piękności" w wyspecjalizowanych ośrodkach odnowy biologicznej, nie stanowi tu jednak celu, lecz jest narzędziem utrzymania się na fali życia, ładowania akumulatorów. Prawdziwy wypoczynek to błogostan, czyli mówiąc niezbyt elegancko to święty spokój.

Babcia z aspiracjami do kultury i towarzystwa. To kobieta dynamiczna, swoją energią, w stopniu niemal zaborczym, jest w stanie obdzielić całe swoje otoczenie, w promieniu ogarniającym sąsiednie ulice, osiedla, czy gminy. Poczynając od wnuków i rodziny na miejscowych dygnitarzach kończąc. Nie potrafi obyć się bez ruchu, życia towarzyskiego. Poszukuje nieustannych wrażeń, wymiany doświadczeń i informacji, nowych form życia zbiorowego. Najlepiej wypoczywa aktywizując innych ludzi.

Babcia z zaścianka z wnukami i wyraźnym nakazem moralnym, by „nie jeść chleba za darmo". Żyjąca w cieniu dzieci i wnuków, widziana przez nie z kuchnią w tle. Wypoczynek, to ploteczki z sąsiadką, proszę zwrócić uwagę na całkowite oderwanie od środowiska z okresu aktywności zawodowej, czy szerzej młodości: całe jej osobiste życie towarzyskie koncentruje się wokół osoby z najbliższego otoczenia mieszkania czy domu. W rezerwie ma jeszcze meksykańskie i polskie seriale lub modlitwę we wspólnocie Radia Maryja. W miarę postępu lat i miesięcy staje się mniej sprawna,

wykonanie każdej czynności wymaga większego nakładu sił, konsekwencją czego, wbrew poglądom otoczenia, niemal całkiem zanika jej czas wolny, czas wypoczynku.

Dołączają do niej coraz starsze, byłe już, **emancypantki** i **aktywistki**. One wszystkie stają się coraz bardziej jakby przezroczyste, niezauważalne, jak dobre domowe skrzaty, które bardzo uważają, by nie zakłócić spokoju rodziny. Wszystko jedno czy mieszkają z nią razem czy samotnie. I tak jest aż do momentu utraty fizycznej samodzielności, ale to już całkiem osobna historia.

Tradycja, obyczaje, zwyczaje, świat idzie do przodu, wielkie rewolucje kulturowe przeobrażają życie wnuków a polskie babcie ciągle takie same, jakby zamrożone zostały w początkach XX wieku, tkwią w zamierzchłej przeszłości. „Słaby sprzeciw kobiet wobec tradycyjnej roli społecznej może być elementem syndromu „zadowolonego niewolnika", polega on na dostosowaniu własnych aspiracji i dążeń do zajmowanej przez siebie niższej pozycji. Akceptacja ta bierze się z przekonania, że istniejący podział ról i obowiązków jest czymś normalnym (…). Kobiety aktywnie współuczestniczą w utrzymywaniu „niewolniczego układu stosunków" [Domański, 1995].

Nie wiem czy babcie są zadowolonymi niewolnicami, nie badałam jakości ich życia.

Natomiast w oparciu o wizerunek utworzony przez wnuków ryzykuję twierdzenie, że są one **zakochanymi niewolnicami.** Wędrując *„na drugą stronę rzeki, w cień drzew*" przystosowują się do zachwianych relacji międzypokoleniowych w dwóch fazach uczuć wnuka. Pierwsza trwa do 8-9 roku życia zauroczonego bajkami, smakołykami i poczuciem bezpieczeństwa wnuka, do momentu gdy „*skarb babci*" zaczyna się jej wstydzić przed kolegami. Babcia staje się jestestwem kompromitującym nie ze względu na braki w urodzie lecz dlatego, że stała się zaprzeczeniem wyimaginowanej dorosłości, czy lepiej powiedzieć samodzielności uczniaka. Po kilku latach przywrócony zostaje bliski, partnerski kontakt. Dla pełnej jasności należy pokreślić, iż są to zmiany zachodzące w obrębie zachowań i emocji dojrzewającego pokolenia wnuków a nie u babci.

Babcie czekają cierpliwie, nie mają wyzwolenia od wnuków, bo wnuk – jak wiemy – „*ambrozją"* jest.

Zamiast podsumowania – marzenie wnuczki: *„Chciałabym moją „jesień życia" przeżyć radośnie, jako kolejny, radosny etap pobytu na ziemi a nie smutny czas przygotowania do śmierci"* Ola, jej koleżanki i koledzy mają rację twierdząc, że radością „jesieni życia" są wnuki. Takiej jesieni im życzę, przytaczając moje ulubione powiedzonko „*gdybyśmy wiedzieli, że wnukowie to taka radość, najpierw postaralibyśmy się o nich"*.

Autor nieznany, ale niewątpliwie **zakochany niewolnik**.

Literatura

1. Domański H., Równouprawnienie. Stereotyp tradycyjnego podziału ról, (w:) Co znaczy być kobietą w Polsce, Titikow A., Domański H. (red.), Polska Akademia Nauk IFiS, Warszawa 1998.

2. Dukaczewska A., Kobiety sukcesu, (w:) Co znaczy być kobietą w Polsce, Titikow A., Domański H. (red.), Polska Akademia Nauk IFiS, Warszawa 1998.
3. Kaschach E., Nowa psychologia kobiety, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1996.
4. Łaciak B., Wzór osobowy współczesnej Polki, (w:) Co znaczy być kobietą w Polsce, Titikow A., Domański H. (red.), IFiS PAN, Warszawa 1998.
5. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie, IFiS PAN, Warszawa 1999.
6. Reszke I., Nierówności płci w teoriach, IFiS PAN, Warszawa 1991.
7. Worach-Kardas H., Fazy życia zawodowego i rodzinnego, IWZZ, Warszawa 1988.

Older Women and their Free Time – unfulfillable, unfulfilled, or completely new challenges for Polish physical and health culture

Summary

The paper presents the relations between gender, age and health. The main focus of the analysis is on women who are over 60 years old and the way they spend their free time. The presentation is based on the observation participant as well as the project "The Grandmothers and Their Free Time Management" undertaken by undergraduate and postgraduate students of tourism and recreation. Basing on the research findings, we create that new types of "Polish grandmothers" emerge. We also identify significant variations in their lifestyles and free time. Furthermore, we present the in-depth analysis of the ways of improving, or even changing, the grandmothers' lifestyles given by who gain considerable knowledge about the importance of healthy lifestyle during their studies. Thus, this paper is a deliberate attempt to answer the question regarding the methods which encourage grandmother – defined in a traditional terms enjoy healthy lifestyle.

Teresa Socha
Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Zdrowotne wartości wysiłków wytrzymałościowych

Spośród wielu czynników warunkujących nasze zdrowie, aktywność fizyczna odgrywa szczególną rolę jako kluczowy składnik zdrowego stylu życia, który decyduje o naszym zdrowiu i pośrednio także o długości życia. Jak pisze Z. Cendrowski, to „od nas samych zależy, w jakim stopniu wykorzystamy dane nam przez naturę możliwości" [Cendrowski, 1987, 1996]. Pod koniec 2005 roku w Brukseli podejmowane działania Komisji Wspólnot Europejskich i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) spowodowały narodziny, tzw. Zielonej Księgi, czyli Księgi „Promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej" [Zielona Księga, 2005]. Z kolei rok wcześniej, w 2004 roku Światowa Organizacja Zdrowia opracowała nową piramidę zdrowia, której podstawę stanowi ruch. Potrzeba opracowania takiej „księgi" była podyktowana rosnącym wskaźnikiem ludzi otyłych [WHO & IDF, 2004].

W uzasadnieniu podjęcia tematu zdrowotnych wartości wysiłków wytrzymałościowych należy dodać, że według American Heart Association siedzący tryb życia należy do najważniejszych i niezależnych czynników ryzyka choroby niedokrwiennej serca. Ludzie chcą żyć dłużej, lecz zdecydowanie czynią wiele, aby ograniczać i eliminować użytkowość swoich mięśni**,** ale również chcą utrzymywać wysoką jakość życia do późnych lat. Dotychczas ustalono, że aktywność fizyczna faktycznie zapobiega, opóźnia, czy powstrzymuje proces starzenia się i oczywistym wydają się raporty WHO, że z pewnością aktywność fizyczna umożliwia lepsze wykorzystanie danych nam możliwości życiowych i otrzymanego przez nas genetycznego potencjału [Raport WHO, 2003]. A takim potencjałem może być zdolność do długotrwałych wysiłków, co już było tematem i treścią wielu poczynań naukowych ze strony autorki [Socha T., 2002, 2004, 2006, 2007]. Spośród wszystkich rodzajów wysiłków sportowych uprawianych na przełomie XX i XXI wieku najobszerniejszą grupę stanowią te o dominującym znaczeniu wytrzymałości. Udział kobiet w tych dyscyplinach mimo obowiązujących praktycznie przez cały XX wiek zakazów jest obecnie niemal taki sam, jak mężczyzn [Socha S., 2001; Socha T., 2002, 2004, 2007]. Dzięki uczestnictwu kobiet w dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym ujawniają się wręcz zdumiewające funkcjonalne możliwości organizmu, które często dotąd nie ujawnione były przez żadną z dziedzin wiedzy. Można śmiało twierdzić, że analiza udziału kobiet w dyscyplinach wytrzymałościowych stwarza dla reprezentantów w wielu dyscyplinach nauki niedostępną dotychczas sposobność wzbogacania wiedzy o funkcjonalnych możliwościach nie tylko organizmu kobiet, ale także mężczyzn. Stanowi także wyjątkową sposobność nie tylko do wzbogacania wiedzy, ale także dostarcza istotnych argumentów do weryfikowania skromnej wiedzy o funkcjonalnych możliwościach ustroju ludzkiego, a przede wszystkim ustroju kobiet [Chwalbińska-Moneta, 2003; Gajewski, 1998; Obmiński, 2003; Socha T., 2006, 2007; Szczepanowska, 2003]. Uprawiane współcześnie wysiłki o charakterze wytrzymałościowym są prawdopodobnie jedynymi, w których realizowana jest jeszcze ogłoszona w 1908 roku przez ówczesnego prezydenta MKOL Pierre de

Courbertena – zasada, że w sporcie liczy się udział a nie sukces [Młodzikowski, Hądzelek, 1994]. Uprawianie sportów wytrzymałościowych według tej *coubertenowskiej* zasady, mimo że nie pozbawione jest czynnika rywalizacji, czyni je bliższe wartościom rekreacyjno-zdrowotnym, niż typowo sportowej rywalizacji swoistej dla współczesnego sportu zawodowego.

Nie podejmując szczegółowych rozważań związanych z uprawianiem sportów wytrzymałościowych można przedstawić pogląd, że posiadają one obok wartości poznawczych także bezsporne wartości zdrowotne [Socha T, 1998, 2004, 2007].

Materiał i założenia pracy

Problem badawczy zdrowotnych wartości wysiłków wytrzymałościowych zakłada, że analiza porównawcza funkcjonalnych możliwości kobiet i mężczyzn ujawnianych w czasie wytrzymałościowych wysiłków sportowych sprzyja wzbogacaniu wiedzy o racjonalizacji doboru wysiłków dla kobiet, tak by nie stanowiły zagrożeń dla ich zdrowia, a przede wszystkim dla macierzyńskich funkcji [Socha T., 2002; Szczepanowska, 2003; Viru, 1995]. Bowiem jak głosił już w latach pięćdziesiątych XIX wieku lekarz warszawski Adam Borac: *„... od zdrowia naszych niewiast w znacznej części zależy zdrowie i powodzenie przyszłych pokoleń"* [Borac, 1858].

Materiał poddany analizie stanowią rezultaty wielu wysiłków o charakterze wytrzymałościowym, ukierunkowanym na wartości zdrowotne. Pierwszym takim wysiłkiem jest historyczny bieg Spartathlon, czyli bieg na dystansie 240 kilometrów przez tereny górzyste o znacznej różnicy wzniesień, a prowadzący ze Sparty do Aten. Zdrowotne wartości związane są nie tylko, albo nawet nie przede wszystkim z wysiłkiem w czasie samego biegu, ale także z motywacją do systematycznego podejmowania wysiłków wytrzymałościowych jako formy przygotowania się do udziału w tym biegu. Dla wielu udział w Spartathlonie wraz z przygotowaniem się do tego wysiłku staje się swoistym, nacechowanym zdrowotnymi wartościami, stylem życia, ukierunkowanym na utrzymanie wysokiego poziomu zdrowia, jako najważniejszego czynnika warunkującego wysoką jakość życia [Grzywocz, 2005].

Tabela 1. Dymorficzne różnice wyników trójki medalistów w Spartathlonie w latach 1997-2007

Lata	**K**	**M**	**Różnica [t]**	**Różnica [%]**
1997	32:40,20	25:54,20	06:46,00	20,72
1998	29, 24,22	26:02,59	03:21,23	11,40
2000	30:36,05	24:52,18	05:43,47	17,73
2001	33:00,42	24:30,48	08:29,52	25,75
2002	30:03,24	25:21,15	04:42,09	15,65
2003	30:11,20	25:08,25	05:02,56	16,73
2004	31:18,07	26:29,44	04:48,23	15,36
2005	31:51,49	25:19,37	06:32,12	20,52
2006	32:23,44	24:08,47	08:15,37	25,47
2007	31:45,44	23:46,32	07:59,12	25,14
X_{10}	**31:19,38**	**25:09,24**	**06:10,14**	**19,45**

Source: author's own materials

W tabeli 1 ukazana jest analiza porównawcza wyników kobiet i mężczyzn osiąganych w Spartathlonie w okresie ostatnich 10 lat, począwszy od 1997 do 2007

roku. Dokładna analiza ukazuje, że różnice wyników trójki medalistów, kobiet i mężczyzn wynoszą w okresie 10 lat około 19,5 procent. To stosunkowo duże różnice. Są one większe od występujących w innych wysiłkach wytrzymałościowych, takich jak biegi ultradługie: 100 km, 100 mil, bieg 12 i 24-godzinny, oraz 48-godzinny.

Tabela 2. Dymorficzne różnice najlepszych wyników w historii ultra biegów

Dystans	**K**	**M**	**Różnica [%]**
50 km	03.08,39	02.43,38	15,31
100 km	06.33,11	06.13,33	5,30
100 mil	13.47,41	11.46,37	17,13
12 H	144,840 km	162,543 km	10,89
24 H	243,657 km	290,221 km	16,04
48 H	360,109 km	410,022 km	12,17
X_6			**12,81**

Source: International Association of Ultra Runners – IAU

Dymorficzne różnice najlepszych wyników w historii ultra biegów wynoszą około 12 procent. A jak wynika z tabeli przedstawiającej dymorficzne różnice wyników trójki medalistów w Spartathlonie, tak znaczne różnice wyników kobiet i mężczyzn spowodowane są specyfiką wysiłku, w którym obok wytrzymałości występują także przejawy pracy siłowej, związanej z pokonywaniem znacznej różnicy wzniesień występujących w górskim terenie.

Kobiety uczestniczą także w wysiłkach ekstremalnych nie tylko o charakterze biegowym, ale również i w innych formach wysiłku. Klasyczną konkurencją o charakterze wytrzymałościowym jest Supertriatlon, która to dyscyplina składa się z trzech odmiennych konkurencji, z trzech odmiennych form wysiłku odmiennych pod względem formy i treści wysiłków wytrzymałościowych.

Triathlon, szczególnie ta jego forma, określana jako Supertriathlon, a w języku angielskim, jako Ironman, to kolejny analizowany materiał badawczy. W tym rodzaju wysiłku wytrzymałościowego, w którym występują wyraźnie zarysowane przejawy rywalizacji sportowej, swoistej właściwości dla współczesnego sportu zachowały się także cechy coubertenowskiej zasady uczestnictwa w sporcie. Triathlon, jeszcze w większym stopniu, niż spartathlon jest przejawem zdrowego stylu życia, możliwego do uprawiania nawet do sędziwego wieku. Doskonałym przykładem może być Mary Stroebe z Madison w USA. Jako 88 letnia emerytowana nauczycielka, zwana żelazną kobietą, w wieku 88 lat startowała w swoim dwunastym triathlonie. Uprawianie triathlonu wymaga wszechstronnej sprawności fizycznej, bowiem wykonywania wysiłków swoistych dla pływania, jazdy na rowerze oraz w najbardziej naturalnej formie, jaką jest bieg.

Triathlon to jedyna konkurencja o charakterze wybitnie wytrzymałościowym o tak wszechstronnym oddziaływaniu na organizm ludzki, doskonalącym funkcjonowanie wielu układów, takich jak sercowo-naczyniowy, oddechowy, pokarmowy, ruchowy i inne.

Zaprezentowanie kilku najwybitniejszych reprezentantów obojga płci z akcentem na kobiety, uprawiających triathlon i osiągających najwyższe w skali światowej rezultaty w okresie wielu lat warte jest dociekań badawczych. Także zaprezentowanie

sylwetek osób uprawiających triathlon do późnych dekad życia może świadczyć o zdrowotnych wartościach wysiłków wytrzymałościowych.

Podejmując próby uzasadnienia zdrowotnych wartości wysiłków sportowych występujących w triathlonie przyjęto następujące hipotezy:

- osiąganie najwyższych w skali światowej rezultatów w okresie wieloletnim możliwe jest tylko przez jednostki wybitnie zdrowe,
- możliwość uprawiania triathlonu do późnych dekad życia świadczy o jego zdrowotnych walorach, świadczy także o jego zdrowotnych wartościach.

Najlepsze osiągnięcia kobiet i mężczyzn w tym nietypowym wysiłku przedstawione są w tabeli 3, gdzie zaprezentowano dymorficzne różnice najlepszych osiągnięć kobiet i mężczyzn w Mistrzostwach Świata, a więc od 1986 do 2006 roku. Średnia różnic pomiędzy osiągnięciami kobiet i mężczyzn w tym długotrwałym, złożonym wysiłku wynosi ponad 10%. Najmniejsza różnica osiągnięć kobiet i mężczyzn w supertriatlonie była w 1988 roku. Różnica ta wynosiła niecałe 6%, a największa w 2004 roku – wynosiła niecałe 15%.

Tabela 3. Dymorficzne różnice wyników mistrzów świata w SuperTriatlonie w latach 1986-2006

Rok	**Imię i nazwisko**		**Rezultat końcowy**		**Różnica [%]**
	K	**M**	**K**	**M**	
2006	Michellie Jones	Normann Stadler	9:18,31	8:11,56	13,58
2005	Natascha Badmann	Faris Al. - Sultan	9:09,30	8:14,17	11,17
2004	Natascha Badmann	Normann Stadler	9:50,04	8:33,29	14,95
2003	Lori Bowden	Peter Reid	9:11,55	8:22,35	9,79
2002	Natascha Badmann	Tim DeBoom	9:07,54	8:29,56	7,45
2001	Natascha Badmann	Tim DeBoom	9:28,37	8:31,18	11,19
2000	Natascha Badman	Peter Reid	9:26,17	8:21,01	13,00
1999	Lori Bowden	Luc Van Lierde	9:13,02	8:17,17	11,23
1998	Natascha Badmann	Peter Reid	9:24,16	8:24,20	11,89
1997	Heater Fuhr	Thomas Hellriegel	9:31,43	8:33,01	11,39
1996	Paula Newby-Fraser	Luc Van Lierde	9:06,49	8:04,08	12,89
1995	Karen Smeyers	Mark Alen	9:16,46	8:20,34	11,22
1994	Paula Newby-Fraser	Greg Welch	9:20,14	8:20,27	11,97
1993	Paula Newby-Fraser	Mark Alen	8:58,23	8:07,45	10,42
1992	Paula Newby-Fraser	Mark Alen	**8:55,28***	8:09,08	9,45
1991	Paula Newby-Fraser	Mark Alen	9:07,52	8:18,32	9,87
1990	Erin Baker	Mark Alen	9:13,42	8:28,17	8,90
1989	Paula Newby-Fraser	Mark Alen	9:00,56	8:09,15	10,51
1988	Paula Newby-Fraser	Scott Molina	9:01,01	8:31,00	5,87
1987	Erin Baker	Dave Scott	9:35,25	8:54,20	7,68
1986	Paula Newby-Fraser	Dave Scott	9:49,14	9:05,57	7,99
X_{21}					**10,59**

Źródło własne autora i www.wikipedia.pl

* rekord świata

Tabela przedstawia nazwiska czołowych triathlonistek i triathlonistów – mistrzów świata w triathlonie w okresie 20 lat. Można też zauważyć, iż w tych ekstremalnych wysiłkach startują zarówno kobiety jak i mężczyźni przez dłuższy okres czasu. Wśród kobiet swoistym fenomenem była Paula Newby-Fraser, która zwyciężała od 1986 roku

po 1996 rok, a więc w okresie aż jedenastu lat była najlepszą zawodniczką na świecie w tej bardzo trudnej, wyczerpującej dyscyplinie. Urodzona w 1962 roku, ustanowiła rekord świata, który wynosi 8:55, 28 sek. Od 1986 do 2002 roku wygrała 24 triatlony. W wieku 41 lat odniosła ósme zwycięstwo w triatlonie „Big Island".

Kolejną fenomenalną zawodniczką jest Natascha Badmann, reprezentantka Szwajcarii. Urodzona w 1960 roku. Jest jedyną Europejką, która zwyciężyła w legendarnym triatlonie „Ironman" na Hawajach. W wieku 24 lat po raz pierwszy wystartowała triatlonie i duatlonie. W 1995 roku została Mistrzynią Świata w Duatlonie, a w 1998 roku po raz pierwszy wygrywa triatlon „Ironman" na Hawajach. Za swoje osiągnięcia otrzymała tytuł sportowca Szwajcarii w 1988 i 2002 roku. Od 1998 do 2005 roku była najlepszą zawodniczą na świecie w tej dyscyplinie, zdobywając 26 medali. Warto podkreślić, że za te osiągnięcia została uznana za najlepszą sportsmenkę świata w 2003 i 2005 roku. Przykłady te świadczą o tym, że organizm kobiety posiada możliwości do podejmowania długotrwałych ekstremalnych wysiłków przez wiele lat.

Wśród mężczyzn najznakomitszymi osiągnięciami legitymują się Dave Scott i Mark Allen. Obaj byli sześciokrotnymi mistrzami świata. Jednak bezspornie fenomenalnym zawodnikiem jest Mark Allen, który odnosił sukcesy w tej konkurencji od 1989 roku po 1995 rok. Pozostali zawodnicy zdobywali tytuły mistrzów świata najwyżej dwukrotnie. Mężczyzn uprawiających supertriatlon określano mianem „Ironman" – żelazny mężczyzna. Dla kobiet podobnych określeń dotąd nie wymyślono.

Warto także podkreślić, że od prawie 10 lat zarówno kobiety i mężczyźni nie zadowalają się pokonywaniem tych trzech długotrwałych wysiłków w różnych środowiskach. Organizowane są oficjalne zawody sprowadzające się do wielokrotnego kolejnego powtarzania wysiłków, jakim jest pływanie, jazda na rowerze i bieg maratoński. Ostatni rekord świata zarejestrowany jest w dziesięciokrotnym powtórzeniu całego triatlonu przez kobiety i mężczyzn. Warto również podkreślić, że w pewnym okresie na początku XXI wieku rekordowy wynik w dziesięciokrotnym powtórzeniu całego triatlonu u kobiet był lepszy niż u mężczyzn i wynosił około 110 godzin. Triatlon został wprowadzony do programu olimpijskiego w 2000 roku w Sydney. Ze względów organizacyjnych triatlon olimpijski odbywa się na krótszych dystansach a mianowicie; pływanie na dystansie 1500 m, jazda na rowerze 40 km, oraz bieg na 10 km. W tej konkurencji doświadczenia sportowe kobiet i mężczyzn są stosunkowo krótkie.

Do wytrzymałościowych dyscyplin uprawianych przez kobiety należą także biegi narciarskie. W biegach narciarskich ograniczenia, zakazy dla kobiet stosowane były najdłużej, bowiem do początku drugiej połowy XX wieku, a oficjalnie do biegu narciarskiego dopuszczono kobiety w 1952 roku w ramach programu Zimowych Igrzysk Olimpijskich na dystansie 10 km. Kobiety podejmowały jednak próby uprawiania biegów narciarskich na znacznie dłuższych dystansach w ramach organizowanych dla mężczyzn tzw. maratonów narciarskich. W najstarszym z maratonów narciarskich, jakim jest „Bieg Wazów" na dystansie około 90 kilometrów, mimo rygorystycznych zakazów kobiety podejmowały próby uczestnictwa już w latach trzydziestych. Startowały w przebraniu mężczyzn, a mimo to zostawały ujawniane i nigdy nie zostały sklasyfikowane. Poniższa tabela przedstawia dymorficzne różnice zwycięzców i trójki medalistów.

Tabela 4. Dymorficzne różnice wyników w biegu Wazów z 2007 roku

1.	**Zwycięzca**	**Kobiety**	**Mężczyźni**	**Różnice %**
		4:48,29	4:43,40	1,73
2.	Średnia medalistów	4:50,48	4:43,49	2,47

Analizując różnice wyników kobiet i mężczyzn w najsłynniejszym maratonie narciarskim, jakim jest Bieg Wazów z 2007 roku, okazuje się, że różnice między zwycięzcami, kobietą i mężczyzną, wynoszą zaledwie 1,73 %. Nieco większa jest różnica dla pierwszej trójki tego biegu, bo 2,47 %. Zwrócenia uwagi wymaga różnica osiągnięć kobiet i mężczyzn w tym bardzo długotrwałym wysiłku na 90 kilometrowym dystansie w Biegu Wazów, co świadczy o ogromnych funkcjonalnych możliwościach kobiet do uprawiania wysiłków wytrzymałościowych. Te wyniki potwierdzają wielkie możliwości funkcjonalne, które tkwią w organizmie kobiet. A widoczne są na tle możliwości funkcjonalnych mężczyzn do podejmowania długotrwałych wysiłków sportowych.

Dyskusja i wnioski

Sądzić można, że zaprezentowane jednostkowe przykłady nie mogą pretendować do roli naukowych dowodów, ale jednak w moim osobistym przekonaniu warto było je analizować, gdyż wydają się na tyle wartościowe, by pozwoliły nabierać przekonania do zdrowotnych wartości wynikających z uprawiania wysiłków sportowych o charakterze wytrzymałościowym, a wśród nich spartathlon, triathlon i maratońskie biegi narciarskie.

1. Wyniki przeprowadzonych analiz posiadają istotne wartości poznawcze, ułatwiające optymalizację wysiłków wytrzymałościowych dla kobiet, tak by zachowały wartości zdrowotne.
2. Zdrowotne wartości triathlonu potwierdzane są między innymi realizacją powszechnie uznawanej zasady wszechstronności. Uprawianie triathlonu wymaga, bowiem wykonywania wysiłków swoistych dla pływania, jazdy na rowerze i biegu.
3. Przedstawione wyniki z okresu 21 lat w super triatlonie wskazują także, że w tych ekstremalnych wysiłkach startują zarówno kobiety jak i mężczyźni przez dłuższy okres czasu, czyli również w wieku dojrzałym.
4. Wysiłki związane z uprawianiem ultrabiegów, triathlonu i biegów narciarskich są także znakomitym, czy wręcz niezastąpionym środkiem zapobiegania wielu chorobom cywilizacyjnym, a wśród nich tej najgroźniejszej, jaką jest otyłość.
5. Przedstawione wyniki z Biegu Wazów, potwierdzają jeszcze raz jak wielkie możliwości funkcjonalne tkwią w organiźmie kobiet na tle możliwości funkcjonalnych mężczyzn do podejmowania długotrwałych wysiłków sportowych.

Rozważania związane z uprawianiem sportów wytrzymałościowych posiadają obok wartości poznawczych także bezsporne wartości zdrowotne.

W szerszym rozumieniu zdrowotnych wartości wysiłków fizycznych dla zdrowia zakończyć można stwierdzeniem doktora medycyny i filozofii – Wojciecha Oczko: *„ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu (1537 – 1599)”.*

Literatura

1. Borac A., Gimnastyka pod względem wpływu swego na utrzymanie i przywrócenie zdrowia, Warszawa 1858.
2. Cendrowski Z., Ruch to życie, Warszawa 1987.
3. Chwalbińska-Moneta J., Zależne od płci odrębności fizjologiczne wpływające na osiągnięcia w sporcie kobiet, (w:) Sportsmenka kobietą sukcesu. Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet, Kłodecka-Różalska J. (red.), Wyd. PSSK i Instytut Sportu, Warszawa 2003, s. 71-80.
4. Gajewski A.K. (red.), Kobieta, Sport, Zdrowie, Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet, AWF, Warszawa 1998.
5. Grzywocz R, Szopniewski M., Różnice płciowe zdolności wytrzymałościowych w Spartathlonie, (w:) Problemy badawcze w lekkoatletyce, Kowalski P. (red.), Wyd. Wrocławskie Tow. Nauk., AWF, Wrocław 2005.
6. Młodzikowski G., Hądzelek K., Pierre de Coubertein. Przemówienia. Pisma różne i listy, PTNKF, Warszawa 1994.
7. Obmiński Z., Aktywność fizyczna a zdrowie – jak organizm kobiety radzi sobie z wymaganiami stawianymi przez sport, (w:) Sportsmenka kobietą sukcesu. Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet, Kłodecka-Różalska J. (red.), Wyd. PSSK i Instytut Sportu, Warszawa 2003, s. 81-87.
8. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, 2003, Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.
9. Socha S., Sport kobiet – wyzwanie dla nauki, Sport Wyczynowy 2001, nr 3-4, s. 5-10.
10. Socha T., Zdrowotne aspekty uczestnictwa kobiet w sporcie, (w:) Człowiek – Wczoraj Dziś Jutro, Gąsiorowski A., Gurba J., Kozak-Zychman W. (red.), Wyd. UMCS, Lublin 1998.
11. Socha T., Sport kobiet, historia, teoria, praktyka, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2002.
12. Socha T., Poziom osiągnięć sportowych kobiet jako kryterium oceny funkcjonalnych możliwości i zdrowotnych wartości, Annales Sectio D Medicina, Universitas Mariae Curie-Skłodowska, Lublin 2004, vol. LIX, supl.. XIV, N6, s. 201-206.
13. Socha T., New perspectives and challenges: sport perfomance of middle age elderly women, Medicina Sportiva 2006. Vol. 10; 4: s. 110-113.
14. Socha T., Potencjał wysiłkowy jako kryterium zdrowia kobiet w późnych dekadach życia, (w:) Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka, Kaźmierczak A., Makarczyk A., A. Maszorek-Szymala A. (red.), Łódź 2007, s. 29-36.
15. Szczepanowska E., Stabilność procesu homeostazy: różnice miedzy kobietami a mężczyznami w adaptacji do wysiłku fizycznego, (w:) Sportsmenka kobietą sukcesu. Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet, Kłodecka-Różalska J. (red.), Wyd. PSSK i Instytut Sportu, Warszawa 2003, s. 113-122.
16. Viru A., Adaptation In Sport Training, CRCPress Boca Raton, Boston, Londyn, New York, Washington D.C., 1995, 24-26, 227-234.
17. WHO & IDF; World Health Organisation and International Diabetes Federation, 2004.

18. Zielona Księga, Komisja Wspólnot Europejskich, wersja ostateczna, Bruksela 2005.

Health aspects of endurance sports

Summary

Analysing women participation in endurance sports provides science with a unique opportunity to improve and verify the current state of knowledge in the field of functional abilities of human body, and women body in particular. This work argues that practicing endurance disciplines foster health.

The comparative analysis of functional abilities that male and female organisms elicit in the course of endurance sport activities contributes to the literature on the subject of rationalisation and choice of physical effort and exercise load suitable for women with regard to their health and maternal function, especially.

The comparative analysis of men and women Spartathlon results from the recent decade – 1997-2007 – reveals that the difference in results achieved by the top three men and women reaches 19,5% in the last 10 years. The difference exposed between the Spartathlon results of men and women is much more significant than in other endurance sports.

Małgorzata Rębiałkowska-Stankiewicz
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Instytut Pedagogiki

Czego Jaś się nie nauczył…, czyli wzorce rodzinne w kształtowaniu aktywności fizycznej młodzieży

Wprowadzenie

Hasło Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): *Zdrowie zaczyna się w domu*, podkreśla rolę rodziny w kształtowaniu i ochronie zdrowia jej członków. Rodzina stanowi jedną z najstarszych i najsilniejszych struktur, jest podstawową jednostką społeczną i jako taka, jest również odpowiedzialna za kształtowanie zachowań prozdrowotnych, w tym aktywności fizycznej [Woźniak, 1990]. Aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem normalnego funkcjonowania człowieka. Ruch nie tylko podnosi ogólna sprawność organizmu i pełni rolę inhibitora w profilaktyce chorób, ale również ma pozytywny wpływ na całość jakości naszego życia [Zdebski, 2004].

Rola rodziny w kształtowaniu aktywności fizycznej

Z punktu widzenia promocji zdrowia rodzinę można traktować jako siedlisko. Członkowie rodziny żyją w określonych warunkach fizycznych, kulturowych i społecznych, co decyduje o stylu życia rodziny, postawach wobec zdrowia, sposobach dbania o zdrowie, a także problemach zdrowotnych i sposobach radzenia sobie z nimi [Wojnarowska, 2007]. Czynniki wewnątrzrodzinne sprzyjające podnoszeniu poziomu zdrowia to odpowiednie warunki osobowościowe, jak wykształcenie, wspólny system wartości, pozytywny stosunek do opieki zdrowotnej. Do czynników zewnętrznych należy zaliczyć te, które umożliwiają aktywne działanie rodziny na rzecz zdrowia: zaspokojenie potrzeb ekonomicznych, odpowiednie warunki mieszkaniowe, ustawodawstwo na rzecz zdrowia [Kawula, 1998].

Rodzina w ramach swych funkcji realizuje wszystkie profilaktyczne i opiekuńczo-pielęgnacyjne zadania wspomagające zdrowie swoich członków. Można wyróżnić cztery zależności między środowiskiem rodzinnym a zdrowiem – chorobą jej członków:

- rodzina jako element zabezpieczający zdrowie,
- rodzina jako element zagrażający zdrowiu,
- choroba jako element zagrażający rodzinie,
- choroba jako element wzmacniający rodzinę [Olubiński, 1998].

W ramach pierwszej z wymienionych zależności, która najsilniej łączy się z tematyką niniejszych rozważań, można mówić o przekazywaniu i kształtowaniu wzorów zachowań prozdrowotnych oraz motywowaniu członków rodziny do ich przestrzegania [Kawczyńska-Butrym, 1995]. Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi „nauczycielami zdrowia" najmłodszego pokolenia. To właśnie w domu rodzinnym dokonuje się główna część procesu socjalizacji zdrowotnej, której dzieci i młodzież są aktywnymi uczestnikami, tzn. nie tylko naśladują i odtwarzają zachowania dorosłych ale również, zgodnie ze swoimi możliwościami poznawczymi, adaptują i rekonstruują znaczenie różnych zdarzeń i zachowań w codziennym życiu [Wojnarowska, 2007].

Analizując wzorce rodzinne w edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży nie sposób nie nawiązać do metody oddziaływań wychowawczych jaką jest modelowanie, czyli

uczenie się przez obserwację. W mechanizmie modelowania można wyróżnić dwa wymiary: wymiar odroczenia i istotności instrumentalnej. W odniesieniu do omawianej problematyki bardziej istotny wydaje się drugi z nich, który to porządkuje przypadki imitacji ze względu na znaczenie jakie mają odtwarzane elementy dla wykonania jakiegoś zadania oraz adaptacyjna funkcja modelowania [Konarzewski, 1989]. Inaczej mówiąc, jeśli obserwowanym u rodziców zachowaniom związanym ze zdrowiem dziecko przypisuje istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania, dostrzega ich korzyści, to częściej będzie te zachowania naśladować. Dziecko od najmłodszych lat uczy się przez naśladowanie zachowań znaczących dla niego osób. Dla edukacji zdrowotnej w rodzinie ważne jest więc tworzenie pozytywnych wzorców (modeli) zachowań związanych ze zdrowiem [Wojnarowska, 2007].

Wśród zachowań prozdrowotnych aktywność fizyczna jest podstawowym elementem:

- zdrowego stylu życia,
- zapobiegania chorobom,
- radzenia sobie ze stresem,
- terapii stosowanej przy wystąpieniu wielu chorób i zaburzeń [Komosińska, 2004].

Rekreacyjna działalność sportowa może również przyczyniać się do integracji życia rodzinnego. Wspólne uprawianie sportu przez rodziców i dzieci może stać się ulubionym i interesującym sposobem spędzania wolnego czasu. Powstaje tu nowa płaszczyzna, rodzi się okazja do nawiązania bliższych kontaktów, o które tak trudno w gonitwie codziennego życia [Zdebski, 2004].

Badania własne

Badaniami objęto 66 studentów studiów stacjonarnych I roku Pedagogiki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. W grupie badanych było tylko 8 mężczyzn. Celem przeprowadzonych badań było określenie, jakie znaczenie mają rodzinne wzorce w zakresie aktywności fizycznej dla podejmowania tejże aktywności przez młodzież akademicką.

W trakcie badań starano się odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jak młodzież ocenia własną aktywność fizyczną oraz aktywność fizyczną swoich rodziców?
- Jakie elementy w zakresie aktywności fizycznej łączą młodzież i jej rodziców?
- Jakie wzorce w zakresie aktywności fizycznej wskazuje młodzież akademicka?
- Jakie elementy aktywności fizycznej swoich rodziców młodzież uważa za godne do naśladowania w dorosłym życiu a jakich chciałaby uniknąć?

Badania przeprowadzono w październiku 2007 roku posługując się metodą sondażu diagnostycznego.

Własną aktywność fizyczną w skali od 0 do 5 punktów młodzież oceniła średnio na 3,45 punktu (ryc.1).

Ponad połowa badanych (54,5%) oceniała ją na 3 punkty, 9,1% na 2 punkty, natomiast na 4 lub 5 punktów po 18,2% wszystkich badanych. Analiza jakościowa wypowiedzi studentów wykazała, że najwyższe oceny, tj. 5 punktów charakterystyczne były dla osób uprawiających sport: wioślarstwo, koszykówkę, pływanie czy piłkę

siatkową. Aktywność fizyczna oceniana na 4 punkty dotyczyła regularnej rekreacji, czyli uczęszczania na zajęcia aerobiku, pływania, jazdy na rowerze lub ćwiczeń na siłowni. Rekreacja fizyczna niesystematyczna, wyrażająca się sformułowaniami: „od czasu do czasu", „nieregularnie", oceniana była przez studentów na 2-3 punkty. Należy zauważyć, że żadna z badanych osób nie oceniła własnej aktywności fizycznej na 0-1 punkt. Wydaje się to związane z tym, iż młodzież akademicka w zakres swojej aktywności fizycznej włączała obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego. Analizując płeć studentów a oceny własnej aktywności fizycznej należy zauważyć, że młodzi mężczyźni oceniali ją wysoko – na 5 lub 4 punkty.

W ocenie aktywności fizycznej własnych rodziców młodzież była dość krytyczna: matki uzyskały średnią ocenę 2,19 punktu zaś ojcowie 2,23 (ryc.2).

Najwyżej, średnio na 2,37 punktu, oceniły rodziców te osoby, które własną aktywność fizyczną również oceniały wysoko oraz te, których aktywność fizyczna była najniższa – średnia ocena rodziców 2,50 punktu. Równocześnie wypowiedzi studentów opisujące rodzaj podejmowanej przez rodziców aktywności fizycznej bardzo się w obu grupach różniły. W pierwszej grupie badanych, oceniających wysoko swoją aktywność fizyczną, rodzice podejmowali regularnie takie czynności jak: gra w tenisa ziemnego, aerobik, jazda na rowerze, siłownia, jogging. Można więc powiedzieć, że ich aktywność fizyczna była zadowalająca. Druga grupa badanych, oceniająca najniżej własną aktywność fizyczną, opisując aktywność swoich rodziców włączała w nią elementy związane z pracą fizyczną takie jak: praca w ogródku, praca w gospodarstwie itp. Można zatem uznać, że pierwsza grupa badanych była bardziej krytyczna w ocenach swoich rodziców. Zapewne wynikało to z faktu, że ta grupa młodzieży uczęszczała na regularne treningi związane z uprawianą dyscypliną sportową i w związku z tym aktywność fizyczna o charakterze rekreacji wydawała się im niewystarczająca.

Wspólnymi obszarami aktywności fizycznej młodzieży i jej rodziców były spacery oraz jazda na rowerze. Wyraźnie widać, że młodzież wybierając rodzaj aktywności fizycznej kieruje się indywidualnymi zainteresowaniami, pasjami i fascynacjami.

Analizując wskazywane przez badanych wzory w dziedzinie aktywności fizycznej wyraźnie widać, że bliższa i dalsza rodzina zajmuje wśród nich ważne, choć nie czołowe miejsce (33,1%). Wśród członków rodziny jako wzór najczęściej wskazywana była matka (12,1%) i wskazań tych dokonywały tylko dziewczęta. Wiąże się to zapewne z faktem, że to właśnie one częściej przejmują wzorce zachowań matek niż chłopcy [Wojnarowska, 2007; Czemierowski, 2006]. Obok rodziny, znaczącymi wzorami w zakresie aktywności fizycznej byli sportowcy (46,9%), rówieśnicy (31,8%) i osoby z mediów (34,9%). Te ostatnie to znani aktorzy, prezenterzy oraz uczestnicy bardzo popularnych programów np. *You can dance* czy *Taniec z gwiazdami,* co świadczy o ogromnej roli mediów w kształtowaniu wzorów i idoli współczesnego życia.

Na pytanie – jakie elementy związane z aktywnością fizyczną swoich rodziców warto naśladować w dorosłym życiu? – studenci odpowiadali, że systematyczność, konsekwencję, kondycję, dbałość o sylwetkę, spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Wśród zachowań, których badani chcieliby uniknąć znalazły się takie jak: lenistwo, brak dbałości o siebie, długie spanie, ciągłe oglądanie TV, palenie papierosów, nadmiar

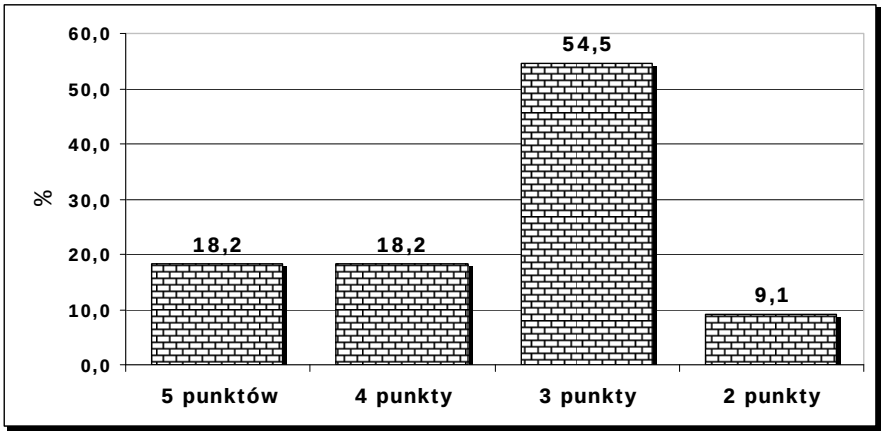
pracy, życie w stresie. Wymienione zachowania znacznie wykraczają poza obszar aktywności fizycznej, ale niewątpliwie silnie się z nią wiążą.

Podsumowanie i wnioski

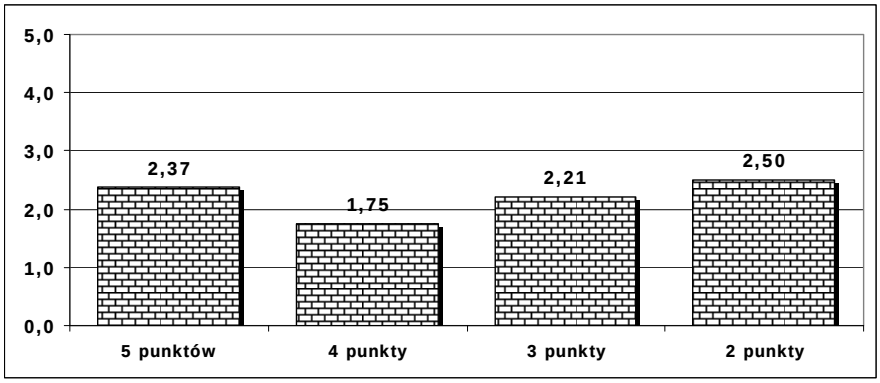
Socjalizacja zdrowotna jest ważną częścią ogólnego procesu socjalizacji. Dom rodzinny ma tą przewagę nad innymi instytucjami, że dzieci i młodzież mogą w nim weryfikować własne doświadczenia zdrowotne, zdobywać doświadczenie w działaniu a edukacja zdrowotna może być dostosowana do ich indywidualnych potrzeb. Dom rodzinny dostarcza wiedzy dotyczącej zdrowia, kształtuje zachowania zdrowotne, wspiera oraz pozwala zdobywać doświadczenia w dokonywaniu wyborów prozdrowotnych [Woynarowska, 2007]. Niezmiernie ważne jest tworzenie przez rodziców i innych członków rodziny pozytywnych wzorców, modeli zachowań związanych ze zdrowiem i dlatego celem podjętych badań było określenie, jakie znaczenie mają rodzinne wzorce w zakresie aktywności fizycznej dla podejmowania aktywności przez młodzież akademicką?

Z przeprowadzonej analizy można wysnuć następujące wnioski:

1. Rodzina zajmuje dość znaczące miejsce wśród wzorców aktywności fizycznej wskazywanych przez studentów. Prawie 1/3 badanych wymieniła członków bliższej i dalszej rodziny jako osoby, których aktywność fizyczna jest dla nich wzorem.
2. Młodzież krytycznie potrafi ocenić zarówno pozytywne elementy aktywności fizycznej swoich rodziców, jak i wskazać zachowania, które przeczą zdrowemu stylowi życia.
3. Istotne wydaje się wspieranie rodziny w jej działalności związanej z edukacją zdrowotną przez inne instytucje oraz media, których to wpływ na wybór wzorców zachowań przez młodzież jest niezmiernie duży.
4. Ważne wydaje się prowadzenie badań nad rodziną jako wzorcem zachowań prozdrowotnych, ze zróżnicowaniem na typy rodzin oraz formy życia rodzinnego.



Rycina 1. Oceny młodzieży dotyczące własnej aktywności fizycznej (skala 0-5 punktów)



Rycina 2. Oceny własnej aktywności fizycznej a oceny aktywności fizycznej rodziców (skala 0-5 punktów)

Literatura

1. Czemierowski H., Sekretny przekaz matki, Charaktery 2006, nr 1 (108).
2. Kawczyńska-Butrym Z., Rodzinny kontekst zdrowia i choroby, Warszawa 1995.
3. Kawula S., Rodzina o skumulowanych czynnikach patogennych, (w:) Pedagogika rodziny, Kawula S., Brągiel J., Janke A. (red.), Toruń 1998.
4. Komosińska K., Edukacja do aktywności fizycznej, bezpieczeństwo, zapobieganie wypadkom i pierwsza pomoc, (w:) Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej, Jaczewski A., Komosińska K. (red.), Płock 2004.
5. Konarzewski K., Podstawy teorii oddziaływań wychowawczych, Warszawa 1982.
6. Olubiński A., Realizacja funkcji opiekuńczej w rodzinach toruńskich, Toruń 1998.
7. Woźniak Z., Socjomedyczne aspekty funkcjonowania rodziny, Poznań 1990.
8. Zdebski J., Ruchome zdrowie, Charaktery 2004, nr 7 (90).

Summary

This article contains deliberations regarding family as the exemplar in creating physical activity of youth. Theoretical backgrounds of conveyed researches relate to the basic functions of a family and to the method of pedagogical impacts based on modeling which means learning by observation. In aforementioned researches were engaged 66 I year pedagogy students. Achieved results enable us to state that family is not the major but a significant exemplar of physical activity to the most of questioned. Youth is able to consider critically both their own as well as parental pro-health behavior related to the physical activity.

Mirosława Cylkowska-Nowak
Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

Epidemia HIV/AIDS – wybrane konteksty edukacji kobiet

Wstęp

Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. AIDS oraz Światowa Organizacja Zdrowia szacują, iż aktualnie liczba zakażonych i chorujących na HIV/AIDS w świecie wynosi ponad 42 miliony osób, z czego 3,3 miliona stanowią dzieci w wieku poniżej 15 lat. Około 95% spośród zakażonych to mieszkańcy krajów rozwijających się [UNAIDS/WHO, 2002]. Uważa się również, iż od początku epidemii zmarło z powodu AIDS 21,8 miliona osób, w tym 4,3 miliona dzieci. Około połowa z nich została zakażona w ciągu ostatnich 25 lat. Obecnie jedna osoba na sto w wieku 15-49 lat jest nosicielem wirusa HIV, a co najmniej 80% tych zakażeń powstało w wyniku kontaktów heteroseksualnych [Health Canada, 2000]. Zgodnie z danymi szacunkowymi Kanadyjskiej Rady Rozwoju Międzynarodowego [CIDA, 2000] codziennie około 3 tysiące kobiet zostaje zakażonych wirusem HIV. Kobiety stanowią obecnie 46% składu osób nowo zakażonych i odsetek ten ciągle rośnie. Szczególnie szybka feminizacja zakażeń obserwowana jest w krajach Europy Wschodniej, Azji i Ameryce Łacińskiej. W Afryce Subsaharyjskiej kobiety stanowią 60% osób zakażonych [UNAIDS/WHO, 2004].

Kobiety jako populacja szczególnego ryzyka były długo „ignorowane" w badaniach prewencyjnych i epidemiologicznych. W niektórych krajach rozwijających się wskaźniki zakażeń kobiet znacznie przewyższają aktualnie wskaźniki dotyczące mężczyzn (np. w Republice Południowej Afryki). W roku 2005 na świecie zarejestrowanych było 17,7 mln kobiet żyjących z HIV [Surdel, 2006]. Zainteresowanie problemem kobiet w kontekście HIV/AIDS zaczęło rozwijać się dopiero po roku 1990, kiedy to wyniki prowadzonych badań naukowych wykazały, iż HIV/AIDS nie jest wyłącznie problemem homoseksualistów i narkomanów [Bulman, Cohen, Van Anh, 2004].

HIV/AIDS, kobiety i walka z epidemią – konteksty polityczne, społeczne i kulturowe

Aktywności związane z walką z epidemią HIV/AIDS ewoluowały w ostatnich dekadach od modeli indywidualistycznych i opierających się wyłącznie na informacji do modeli koncentrujących się na upodmiotowieniu i mobilizowaniu społeczności lokalnych. Celem wielu z tych programów było i jest podejmowanie wysiłków w celu przeobrażenia instytucji, norm prawnych, polityki odpowiedzialnej za dopuszczanie do niesprawiedliwości i dyskryminacji kobiet [Parker, 1996]. Jedną z ważniejszych koncepcji zapobiegania dalszym zakażeniom wirusem HIV jest rozwijanie nowej polityki, której celem byłoby podniesienie statusu kobiet. W dokumentach Międzynarodowego Banku Odbudowy i Rozwoju [IBRD, 1997] wielokrotnie podkreśla się, że polityka ta powinna obejmować opcje polegające na rozszerzaniu możliwości edukacyjnych i zatrudnieniowych kobiet. Należałoby również rozwinąć mechanizmy gwarantujące podstawowe prawa do dziedziczenia, własności i opieki nad dziećmi.

Natomiast – niewolnictwo, maltretowanie kobiet, gwałty oraz prostytucja dzieci – powinny zostać zabronione we wszystkich krajach.

Gurumurthy [1998] zwraca uwagę na fakt, że na status kobiety wpływa kontrolowanie zarówno prywatnych (dochodu własnego lub rodzinnego), jak i publicznych zasobów finansowych, na dostęp do rynku pracy, życia politycznego, struktur prawnych, kultury. Status kobiety jest również związany z problemem panowania nad czyimś ciałem. To z kolei może być podporządkowane strukturom klasowym, kastowym czy religijnym. Aby prawa kobiet w tych kwestiach były w pełni respektowane na świecie, w wielu jego obszarach zajść powinna zmiana społeczna. Właśnie taka zmiana społeczna stanowi podstawę wielu obecnych strategii związanych z zapobieganiem HIV/AIDS, w tym międzynarodowego programu ramowego ogłoszonego przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych w związku z HIV/AIDS w 2001 roku w *Deklaracji zobowiązań w sprawie HIV/AIDS* [UNAIDS, 2001]. Dokument ten stwierdza, że „równość płci i upodmiotowienie kobiet stanowią fundamentalne elementy redukcji podatności kobiet i dziewcząt na zakażenie HIV/AIDS".

Wojny, konflikty etniczne (które mają też aktualnie miejsce) powodują wzrost podatności kobiet i dziewcząt na zakażenie wirusem HIV. Podczas konfliktów wojennych systematyczne gwałty i maltretowanie są często sankcjonowane jako jeszcze jeden z rodzajów broni. Kobiety w Afganistanie, Rwandzie, Bośni, Chorwacji, Iraku [UNAIDS, 1999] były narażone na zakażenie wirusem HIV w wyniku brutalnych gwałtów ze strony różnych grup zbrojnych. Po ludobójstwie w Rwandzie, doniesiono, że „praktycznie każda dorosła kobieta lub dojrzała płciowo dziewczyna, która nie została zabita w masakrze, została zgwałcona" [Sy, 2001]. Część spośród tych kobiet, po doświadczeniu gwałtu, zostało skazanych przez swych oprawców na „niewolnictwo seksualne" [Human Rights Watch, 1996]. Odległe konsekwencje takich doświadczeń mogą obejmować zarówno urazy psychologiczne i społeczne, jak i zakażenie wirusem HIV.

Kolejnym istotnym kontekstem omawianego problemu jest fakt pojawienia się w ostatnich dziesięcioleciach w wielu systemach sądowniczych sankcji karnych przeciwko osobom przekazującym lub narażającym na niebezpieczeństwo zakażenia wirusem HIV innych ludzi [Elliott, 2000]. Według Elliot, procesy sądowe w krajach rozwiniętych często związane są z przemocą, będącą konsekwencją ukrywania przed partnerem zakażenia wirusem HIV. Jeśli takie czyny będą uznawane za przestępstwa, kobiety mogą popaść w sytuację jeszcze większej podatności na zakażenie niż są obecnie. Zierler i in. [2000] zwracają uwagę, że kobiety często doświadczają przemocy ze strony swoich partnerów płci męskiej, gdy poinformują ich, że są zakażone wirusem HIV. W tych sytuacjach uznanie „niebezpiecznego seksu" i „zatajenia" za czyny przestępcze nie chroni kobiet przed przemocą, gdy zdecydują się wyjawić swój stan.

Innym ważnym społecznym kontekstem HIV/AIDS jest związek między zakażeniem wirusem HIV lub chorowaniem na AIDS a biedą. Ubóstwo może bowiem być uznane zarówno za przyczynę, jak i konsekwencję HIV/AIDS [UNAIDS, 2000]. Bieda wydaje się czynić populację bardziej podatną na AIDS [Higgins, 1989]. Ubogie kobiety (jak również mężczyźni i dzieci) mogą uprawiać prostytucję lub handlować i zażywać narkotyki w celu utrzymania siebie lub swoich rodzin. Naraża to kobiety na zwiększone ryzyko zakażenia wirusem HIV. Ponadto, ubóstwo to również problem

braku dostępu do leczenia antyretrowirusowego lub leczenia własnego dziecka na wczesnym etapie rozwoju płodowego.

Problemy i kontrowersje wokół edukacji kobiet na temat HIV/AIDS

Skuteczna edukacja na temat HIV/AIDS powinna uwzględniać złożoność rzeczywistości społecznej, kulturowej, politycznej, gospodarczej i geograficznej krajów świata, w których ma być rozwijana. Ogólnie zdefiniowane strategie należy przystosować do warunków narodowych, regionalnych lub nawet lokalnych. Powinno być to poprzedzone szerokimi konsultacjami z ekspertami na poszczególnych poziomach organizacji życia społecznego. Strategie opisane poniżej zalecane są zarówno dla krajów rozwiniętych, jak i rozwijających się. Ważne jest, aby respektować różnice pomiędzy nimi i rozwijać podejścia bardziej twórcze niż odtwórcze w adaptowaniu ogólnych założeń.

Z punktu widzenia celów edukacji zdrowotnej oraz współczesnych tendencji w zakresie rozprzestrzeniania się epidemii HIV/AIDS, problematyka ta powinna być przybliżana dziewczętom i kobietom. W niektórych krajach okazuje się to jednak trudne lub wręcz niemożliwe, ponieważ dziewczęta pozbawiane są edukacji i to na wczesnym etapie szkolnictwa. Np. dzieje się tak, gdy osiągną one wiek, w którym religia albo kultura zabrania im kontaktów z tzw. „światem zewnętrznym" i nakazuje pozostanie w „wewnętrznym świecie rodziny" [Cylkowska-Nowak, 2003]; jeśli staną się sierotami lub też nakłada się na nie obowiązek pozostania w domu w celu sprawowania opieki nad członkami rodziny (być może chorymi na AIDS). Doprowadza to do zmniejszania osiąganego przez dziewczęta poziomu wykształcenia w tych krajach; jak również izolowania ich od miejsc, które potencjalnie mogłyby przekazywać wiedzę na temat prewencji HIV/AIDS oraz rozwijać niezbędne umiejętności w tym zakresie [Health Canada, 2000].

Kształcenie kobiet na temat zakażenia HIV/AIDS musi być rozważane z punktu widzenia płci. Jest to związane z tym, że zachowania seksualne i ponoszone ryzyko są zróżnicowane płciowo [Gillis, 1999], a epidemia HIV/AIDS w różny sposób stygmatyzuje mężczyzn i kobiety [UNAIDS, 2000]. Kobiece programy edukacyjne, które tego nie biorą pod uwagę, mogą być nieskuteczne. Podczas opracowywania programów należy, zatem uwzględnić następujące kwestie: niewielką wiedzę na temat rzeczywistych ryzykownych zachowań kobiet; wiarę kobiet w monogamię mężczyzn; istnienie dużych różnic pomiędzy kobietami na całym świecie; odgrywanie przez kobiety ról w prewencji i edukacji nie tylko w kwestii redukcji osobistego ryzyka, (ale także wobec kolejnych partnerów seksualnych i dzieci); oraz świadomość, że kobiety w krajach rozwijających się mogą posiadać niski poziom kompetencji w zakresie czytania i pisania.

Gupta [2000] charakteryzuje inne – transformatywne – podejścia do edukacji kobiet na temat HIV/AIDS. Podejścia te „usiłują zmieniać role charakterystyczne dla płci oraz przyczyniać się do powstawania większej liczby związków opierających się na równości płci". Jedno z nich, wiąże się z działaniami polegającymi na ingerowaniu w socjalizację młodych mężczyzn. Gupta zauważa również, że inną drogą do wpływania na związki pomiędzy płciami może być praca z parami, zamiast indywidualnie z kobietami i mężczyznami. Włączenie obojga partnerów w działania takie, jak

testowanie się w kierunku HIV może zmniejszyć negatywne skutki nierównych relacji pomiędzy płciami.

Głównym problemem, który musi zostać podjęty przez ekspertów i edukatorów zajmujących się problemem HIV/AIDS w odniesieniu do kobiet, jest dynamika władzy. Kobiety z różnych kultur doświadczają w różnym stopniu możliwości decydowania o swoim zdrowiu i życiu seksualnym. W wielu przypadkach są one poddawane podporządkowaniu [Erben, 1990]. Niektóre kultury nie socjalizują bowiem dziewcząt do asertywności w kwestii rozwijania potrzeby uprawiania bezpieczniejszego seksu [Stein, 1990]. Związane z tym dążenia kobiet mogą zatem spotykać się z przemocą lub porzuceniem przez mężczyznę [Health Canada, 1998]. Dlatego eksperci zajmujący się problematyką epidemii HIV/AIDS muszą brać pod uwagę kulturowe kwestie władzy i podporządkowania w relacjach heteroseksualnych oraz gdy to tylko możliwe współpracować z lokalnymi organizacjami społecznymi zajmującymi się przemocą stosowaną wobec kobiet.

Reid [1996] uważa, że w działaniach prewencyjnych przeciw HIV/AIDS ukierunkowanych na kobiety bardziej niż indywidualizm skuteczna może być: „etyka troski i współczucia" (*ethics of caring*). Pogląd ten odzwierciedla koncepcje zawarte w literaturze odnoszącej się do edukacji kobiet w ogóle. Kobiety mogą bowiem działać właściwie w pozytywnie nastawionym do nich środowisku [Santon i in., 1996].

Leicester [2001] opisuje siedem właściwości wpływających na sposób myślenia kobiet, które mogą być również obecne w tzw. „kulturach oporu" (*culture of resistance*). Cechy te mogą zostać wykorzystane, gdy wspomagają kobiety w tworzeniu strategii, pozwalających im na uniknięcie zakażenia wirusem HIV. Właściwości rozpoznane przez Leicester obejmują: docenianie wiedzy zdobytej poprzez doświadczenie życiowe, stosowanie metafor, intuicję i emocje w procesie podejmowania decyzji, integrowanie „etyki opieki i współczucia" z rozumieniem skomplikowanych sytuacji, gdzie to tylko możliwe podkreślanie wspólnotowości oraz doświadczanie wielokulturowego rozumienia lub zdolności do postrzegania problemu HIV/AIDS z wielu punktów widzenia.

Z kolei Reid [1996] zauważa, że inną skuteczną strategią nauczania może być założenie, że wszyscy ludzie, we wszystkich sytuacjach powinni używać prezerwatyw. Sugeruje ona, że wiele kobiet zagrożonych zakażeniem wirusem HIV pozostaje w stałych związkach intymnych. Dla tych kobiet, „negocjowanie bezpieczeństwa" [Kippax i in., 1993] lub „ochrona podczas seksu" może stanowić skuteczną strategię, pod warunkiem, że w związku istnieje zaufanie oraz możliwe jest dobrowolne testowanie i doradztwo. Taka strategia może obejmować stałe rozmowy z partnerem, wiedzę na temat statusu zakażenia każdej z osób, zgoda co do tego, że jeśli stosunek seksualny zdarzy się poza związkiem podstawowym, to odbędzie się z użyciem środków ochrony oraz porozumienie, co do sposobu zachowania, gdy jedna z osób narazi się na ryzyko zakażenia. Jeśli kobiety i mężczyźni mają skutecznie wprowadzać w życie ten typ strategii, muszą zostać rozwinięte umiejętności negocjacyjne oraz umiejętność rozwiązywania konfliktów. Ponadto, strategia ta jest skuteczna tylko wtedy, gdy kobiety, usiłujące podjąć takie rozmowy, nie są zagrożone przemocą i agresją ze strony swojego partnera.

Amaro [1995] zwraca uwagę, że potrzeba związku emocjonalnego i fizycznego może stanowić główny cel życia kobiety. W tym kontekście konieczne wydaje się

rozwijanie takich programów edukacyjnych dla kobiet, które analizują czynniki takie, jak związki kobiet z innymi ludźmi; stopień zagrożenia kobiet konfliktem w związku; wzajemność w związkach; zdolność do radzenia sobie z konfliktem; oraz stopień, w jakim rodzenie dzieci jest uważane za sposób na przywiązanie mężczyzny. Do wymienionych kwestii nawiązuje też Highsmith [1997] twierdząc, że aby kobiety same potrafiły chronić się przed AIDS, muszą posiadać poczucie własnej wartości oraz umiejętność negocjowania uprawiania bezpiecznego seksu. Ważną strategią orędowników opieki zdrowotnej kobiet powinno być wspieranie przez nich wiary edukowanych kobiet we własne siły oraz poczucie upodmiotowienia. Gupta [2000] opisuje w tym kontekście koncepcje wspierania upodmiotowienia (*empowering approaches*) i wiary w siebie jako te, które zmniejszają edukacyjną przepaść pomiędzy płciami, zwiększają zaangażowanie kobiet, polepszają ich dostęp do zasobów ekonomicznych i chronią je przed przemocą.

Ahmed [1996] twierdzi, że jest zbyt mało inicjatyw badawczych, prewencyjnych i terapeutycznych dotyczących problemu HIV/AIDS u kobiet. Ponieważ nie ma szczepionki lub lekarstw na HIV/AIDS, badacze koncentrują się na zachowaniu. Autorka opisuje składniki modelu przekonań zdrowotnych, który stosuje się do działań prewencyjnych. Obejmuje on: (1) czynniki indywidualne, takie jak wiedza jednostki, postawy i przekonania; (2) postrzeganie wagi problemu HIV/AIDS lub możliwość wyparcia; (3) postrzeganie podatności na HIV/AIDS; (4) postrzeganie korzyści z praktykowania bezpiecznych zachowań; oraz (5) dostrzeganie przeszkód w zapobieganiu HIV/AIDS. Ahmed uważa, że najlepsze metody nakłaniania do zachowań zapobiegawczych, związane są z „bodźcami do działania" i obejmują dostosowany do odbiorcy, zindywidualizowany przekaz, prezentacje w małych grupach oraz scenki edukacyjne. Osoby opracowujące programy muszą znać charakterystykę odbiorców oraz wiedzieć, jakie informacje słuchacze ci są w stanie przyswoić i wykorzystywać w codziennym życiu. Edukatorzy powinni być bardzo konkretni i kompetentni, podczas wyjaśniania zachowań ryzykownych, powinni opisać różne możliwe sposoby zaspokajania potrzeb intymnych, budować umiejętność praktykowania zachowań zapobiegawczych oraz, wykorzystując stosowne środki przekazu, wzmacniać umiejętność postrzegania ryzyka.

Dwa leżące u podstaw rozpowszechnionego już *Modelu Przekonań Zdrowotnych* założenia to: „ludzie działają racjonalnie" oraz „zamiar zawsze poprzedza działanie" [Maticka-Tyndale, 1995]. Programy prewencji i edukacji na temat HIV/AIDS, opierające się na tym podejściu, koncentrują się na bezpiecznym seksie jako jedynym racjonalnym i właściwym wyborze [Gillis, 1999]. Może być on niezrozumiały w krajach spoza kultury Zachodu, gdzie pragnienia jednostki są często podporządkowywane szerszej społeczności (plemiennej lub klanowej), religii lub specyficznej kulturze.

Z kolei w *Modelu Humanistycznym* nacisk kładzie się na indywidualne uczenie się praw i obowiązków. W rezultacie, strategie edukacyjne na temat HIV/AIDS koncentrujące się na metodach takich, jak testowanie krwi, natrafiły na opór ponieważ uważa się, że naruszają one wolność osobistą. McPartland sugeruje, że sposobem przełamania tego problemu może być „praca nad tworzeniem języka współzależności" oraz myślenie o wspólnej, zbiorowej przyszłości. Sugeruje ona, że skuteczna edukacja

na temat AIDS musi nie tylko dawać jednostce wiarę we własne siły, ale również dostrzegać dobro wspólne [McPartland, 1989].

Od początku epidemii AIDS problemem dla szerzących oświatę na tym polu były postawy homofobiczne, które w poważny sposób wpływały na działania prewencyjne i edukacyjne zarówno w stosunku do kobiet, jak i mężczyzn [Lorway, 1999]. Na przykład, homofobia jest czasem wyrażana poprzez stawianie wchodzącym do szkół edukatorom ograniczeń merytorycznych. Kehily [2002] zwraca uwagę, że w szkołach heteroseksualizm jest uważany za „naturalny porządek rzeczy". „Naturalizowanie" heteroseksualności jest podtrzymywane przez nieformalne kultury uczniów, oficjalne praktyki polityczne i pedagogiczne. Według Kehily, skutkiem „naturalizowania" heteroseksualności jest homofobia rozpowszechniona w kulturze seksualnej uczniów. Kehily zwraca też uwagę, że świadomość edukatorów zdrowotnych odnosząca się do problemów kultury uczniowskiej może być pomocna w rozwijaniu edukacji seksualnej. Homofobia jest mniej powszechna w kulturach, w których zachowania homoseksualne są uważane za zwykłą część rozwoju lub za jeden z aspektów istniejących rytuałów [Connell, 2002].

Caillods [2000] zauważa też, że organizowanie klas jednopłciowych lub szkół dla dziewcząt może stanowić skuteczną strategię reakcji na epidemię AIDS. Strategia ta pozwala na skoncentrowanie się na wpajaniu dziewczętom wiary we własne siły. Koncepcja ta musi jednak brać pod uwagę, że ważna jest praca z mężczyznami i kobietami razem, w celu zwalczania nierówności płci [Greig i in., 2000].

W wielu rejonach świata skuteczne podejście do edukacji prewencyjnej dla kobiet wiązało się z zaangażowaniem jako pierwszych edukatorów, ludzi zakażonych wirusem HIV. Podejście to znajduje poparcie w literaturze prewencji i edukacji (Lorway, 1999). Słuchanie osoby HIV-pozytywnej mówiącej o swoich doświadczeniach życiowych sprawia, że zachodzi uczenie się na poziomie zarówno emocjonalnym, jak i poznawczym. Koncepcja ta opiera się na przekonaniu, że „poznanie kogoś zarażonego jest jednym z najlepszych katalizatorów zmiany postaw i zachowań" [Reid, 1996].

Jednym z głównych problemów edukatorów pracujących z kobietami jest uświadomienie izolacji i stygmatyzacji, jaka spotyka kobiety zakażone HIV. Według Metcalfe i in. [1998], kobiety zakażone wirusem HIV czują się bardziej naznaczone i mniej wspierane niż mężczyźni. Mogą też one zostać wykluczone z nieformalnego systemu informacji o terapii HIV/AIDS [Taylor, 1990]. Promotorzy i edukatorzy, którzy wspierają kobiety w dziedzinie otrzymywania wsparcia i informacji potęgują rezultaty swoich działań prewencyjnych, gdyż wiele kobiet (i mężczyzn) zakażonych wirusem HIV może stać się skutecznymi edukatorami oraz rzecznikami zapobiegania rozprzestrzeniania się HIV/AIDS [Norman, 1998]. Sposobem na zminimalizowanie skutków izolacji i stygmatyzacji zakażonych kobiet, może być ich zaangażowanie w ukierunkowaną płciowo edukację prewencyjną na temat HIV/AIDS na wszystkich poziomach organizacji życia społecznego.

Zakończenie

Epidemia HIV/AIDS coraz dotkliwiej dotyka współcześnie kobiet. Bez wątpienia mamy tu do czynienia z globalnym zagrożeniem i problemem zdrowotnym. Znaczącym ograniczeniem dla wprowadzania w praktykę strategii przeciw HIV/AIDS opracowanych przez międzynarodowe agendy są uwarunkowania polityczne, społeczne

i kulturowe wpływające na codzienne życie kobiet. Różnorodność tych uwarunkowań nie pozwala na proste implantowanie znanych już sposobów prewencji i edukacji w każdym kraju. Konieczne jest każdorazowe opracowywanie koncepcji i wdrażanie praktyki dostosowanej do warunków, w których ma być zastosowana. Pomimo wielu podejmowanych w tym zakresie prób nadal nie udało się przełamać niekorzystnego, wzrostowego w skali świata trendu epidemiologicznego zakażeń HIV wśród kobiet.

Literatura

1. Amaro H., Gender and sexual risk reduction, (w:) Proceedings of the National Latino HIV/AIDS Research Conference, University California, http://latino.sscnet.ucla.edu/research/aids/conf/genderse.html
2. Astill J., War injects AIDS into the tragedy of Sierra Leone, The Guardian 2001, May 12, s. 18.
3. Belenky M., Clinchy B., Goldberger N., Tarule J., Toward an Education for Women, (w:) Women's Ways of Knowing, New York 1986.
4. Bulman D., Cohen D., Van Anh N., Educating Women about HIV/AIDS: some comparisons, Compare 2004, t. 34, nr 2, s. 141-155.
5. Caillods F., Fighting the damages of AIDS to education, ADEA Newsletter 2000, nr 12, s. 10.
6. Campbell C., Prostitiution, AIDS and preventative health behaviour, Social Science and Medicine 1991, nr 32, s. 1375-1378.
7. CIDA, CIDA's social development priorities: HIV/AIDS and woman, Ottawa 2000.
8. Connell R. W., Gender, Polity Press, Cambridge 2002.
9. Cylkowska-Nowak M., Główne tendencje w zakresie struktur i funkcjonowania systemów edukacyjnych na świecie, (w:) Pedagogika, (red.) Kwieciński Z., Śliwerski B., Warszawa 2003, s. 278-279.
10. Elliott R., Criminal Law and HIV: Strategic Considerations, Canadian HIV/AIDS Policy and Law Review 2000, nr 5, s. 66-71.
11. Erben R., The Special Threat to Women, World Health 1990, s. 7-10.
12. Fleming J., How learning in residence fosters transformative learning and connected teaching?, http://www.anrecs.msu.edu/research/fleming.html
13. Gillis L., Women and HIV Prevention: review of the research and literature, Toronto 1999.
14. Greig A., Kimmel M., Lang J., Men, Masculinities and Development: broadening our work towards gender equality, New York 2000.
15. Gupta G., Gender, sexuality and HIV/AIDS: the what, the why, and the how, Canadian HIV/AIDS Policy and Law Review 2000, nr 5, s. 86-93.
16. Gurumurthy A., Women's rights and status: questions of analysis and measurement, 2000, http://www.undp.org/gender/resources/mono7.html
17. Health Canada, The Canadian strategy on HIV/AIDS, Ottawa 1998.
18. Health Canada, To share and to learn: the case for Canadians to act globally against HIV/AIDS, Ottawa 2000.
19. Human Rights Watch, New York 1996.
20. Kehily M., Sexuality, Gender and Schooling Shirting Agenda in Social Learning, London 2002, s. 50-59.

21. Kippax S., Crawford J., Davis M., Rodden P., Dowsett G., Sustaining Safe Sex: a longitudinal study of a sample of homosexual men, AIDS 1993, nr 7, s. 261-264.
22. Leicester M., Two Decades of Feminist Thought – and Beyond, International Journal of Lifelong Education 2001, nr 20, s. 55-63.
23. Lorway R., Getting through today and trying to change tomorrow. Members of the HIV/AIDS movement in Nova Scotia reflect in the legacy of our work and the implications for the future, nieopublikowany manuskrypt, (por.) Bulman D., Cohen D., Van Anh N…., op. cit.
24. Maticka-Tyndale E., Can we? Have we? Prevention of sexual transmission of HIV, Canadian Journal of Human Sexuality 1995, s. 70-100.
25. McPartland P., AIDS: a challenge for adult educators, (w:) SCUTREA, (red.) Morgan W.J., Nottingham 1989.
26. Mulvihill M. A., Women and HIV: building an action plan for CPHA, Ottawa 1998.
27. NAC, HIV/AIDS country profiles, Hanoi 1999, s. 21.
28. NGOs and Other Partners Response, http://www.unaids.org.vn/-private/e_page/workon_aids/ngo.html
29. Norman J., Peer Education: promoting healthy behaviors, Peer Facilitator Quarterly 1998, nr 15, s. 18-21.
30. Parker R., Empowerment, community mobilisation and social change in the face of HIV/AIDS, AIDS 1996, nr 10, Supplement 3, s. 27-31.
31. Reid E., HIV and Development: learning from others, (w:) AIDS as a Gender Issue: psychological issues, (red.) Sherr L., Hankins C., Bennett L., London 1996, s. 244-249.
32. Santon B., Kim N., Galbraith J., Parrott M., Design issues addressed in published evaluations of adolescent HIV – risk reduction interventions: review, Journal of Adolescent Health 1996, nr 6, t. 18, s. 387-396.
33. Stein Z., HIV prevention: the need for methods women can use, American Journal of Public Health 1990, nr. 4, t. 80, s. 460-462.
34. Surdel T., Wciąż nie wygrywamy ze światową epidemią HIV, Gazeta Wyborcza, 22.11.2006.
35. Sy E., Gender, HIV/AIDS and human security, http://www.un.org/womenwatch/daw/csw/Sy2001.html
36. Taylor D., Testing positive, Healthsharing 1990, Spring, s. 9-13.
37. Terrence Higgins Trust Fund: Fact Sweet, http://www.tht.org.uk.
38. UNAIDS/WHO, AIDS epidemic update: December 2000, Geneva 2000.
39. UNAIDS/WHO, AIDS epidemic update: December 2003, Geneva 2003
40. UNAIDS/WHO, Epidemiological fact sheets on HIV/AIDS and sexually transmitted infections, Geneva 2002.
41. UNAIDS/WHO, Report on the global AIDS epidemic, 2004, http://womenandaids.unaids.org
42. UNAIDS, Declaration of Commitment on HIV/AIDS, 2001, www.unaids..org/en/Goals/UNGASS/default.asp
43. UNAIDS, Gender and HIV: taking stock of research and programmes, Geneva 1999.
44. UNAIDS, Report on the global HIV/AIDS epidemic, Geneva 2000.

45. Zierler S., Cunningham W.A., Shapiro M.F., Andersen R., Bozzette S. A., Nakazono T., Morton S., Crystal S., Stein M., Turner B., Clair P.St., Violence victimization after HIV infection in a US probability sample of adult patients in primary care, American Journal of Public Health 2000, t. 90, nr 2, s. 208-215.

HIV/AIDS epidemic – the selected contexts of women education

Summary

This paper is aimed at analyzing political, social and cultural contexts of HIV/AIDS infections of women. General strategies of managing HIV/AIDS problem and world educational strategies were presented too.

Daria A. Hejwosz
Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

Reklama społeczna o HIV/AIDS jako przykład promocji zdrowia w wybranych państwach europejskich

Żyjemy w świecie, w którym kluczową rolę odgrywają media. W ostatnich dekadach, stały się one jednym z głównych źródeł opiniotwórczych. Siła mediów tkwi w możliwości ich oddziaływania na społeczeństwo, bowiem docierają niemalże do wszystkich warstw społecznych. Jedną z form medialnych jest reklama, a jej specyficznym obszarem jest reklama społeczna. Przeważnie kojarzona jest z akcjami, obejmującymi zagadnienia profilaktyki chorób, czy też zwraca uwagę na ważne problemy społeczne. Cele reklamy społecznej są odmienne od reklamy komercyjnej, podobnie, jak forma przekazu. Przeważnie reklamy komercyjne są odbierane jako „przyjemne", natomiast reklamy społeczne, często są postrzegane jako „nieprzyjemne", agresywne, dosłowne, czasem ocierające się o wulgarność.

Celem niniejszego artykułu jest próba porównania i analizy treści reklam społecznych w wybranych krajach europejskich – w Polsce, Niemczech i Austrii – w latach 2000-2003.

Reklamę społeczną można zdefiniować jako „proces komunikacji perswazyjnej, którego głównym celem jest wywołanie społecznie pożądanych postaw lub zachowań" [Doliński, 2003]. Reklama społeczna może stać się elementem promocji zdrowia definiowanej jako „proces umożliwiający ludziom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem oraz stwarzający im możliwość jego poprawiania" [Karski, 1994]. Podobnie, może zostać wykorzystana w edukacji zdrowotnej, która jest, używając definicji B. Woynarowskiej „całożyciowym procesem uczenia się ludzi jak żyć, aby: zachować i doskonalić zdrowie własne i innych; w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki" [Woynarowska, 2007]. Zatem, jak widać z przywołanych powyżej definicji, reklama społeczna może być narzędziem wspierającym zarówno edukację zdrowotną, jak i promocję zdrowia, której jest integralną częścią. Reklama społeczna operuje za pomocą symboli, w formie obrazów, a symbolika jest podstawą komunikacji. Symbole zawarte w kampaniach spełniają wiele funkcji między innymi: tłumaczą, uświadamiają, identyfikują oraz sankcjonują [Goodnow, 2006]. Reklama społeczna jest trudną sztuką. Wiele kampanii skupia się na tym, aby ludziom „dobitnie" powiedzieć to, co już wiedzą, albo, to czego nie życzą sobie wiedzieć [Doliński, 2003]. Określenie reklama społeczna zawiera w sobie pozorną sprzeczność, bowiem słowo „reklama" kojarzy się z działalnością komercyjną, mającą na celu głównie sprzedaż produktu bądź usługi, a tym samym pomnażaniem zysków. Natomiast słowo „społeczna" kojarzy nam się z wartościami społecznymi, wśród których zyski nie odgrywają zasadniczej roli.

Reklama społeczna próbuje nas wychowywać, zwraca nam uwagę, zaskakuje nas, udowadnia nam, manipuluje naszymi emocjami, bywa dla wielu jej potencjalnych adresatów wystarczającym powodem, aby jej nie lubić, traktować jak krewną propagandy i podchodzić do przekazywanych przez nią treści z rezerwą i dystansem. Reklama społeczna nie może być mentorska, autorytatywna, zbyt dowcipna, jeśli

ingeruje w naszą prywatność, powinna to robić z wyczuciem i szacunkiem dla naszych emocji i przekonań [Doliński, 2003].

Od niepamiętnych czasów ludzkość zawsze musiała zmagać się z nowo pojawiającymi się epidemiami. Obecnie świat walczy z AIDS, którego główną bronią są: długoletnia bezobjawowość, seksualna droga przenoszenia się, brak szczepionki oraz przejawy dyskryminacji i stygmatyzacji ludzi nią dotkniętych. HIV/AIDS obok profilaktyki uzależnień, jest najczęstszym zagadnieniem poruszanym w reklamach społecznych. Jednak jest również tematem bardzo delikatnym, wrażliwym. Dane epidemiologiczne w państwach rozwiniętych, w tym w Polsce, nie są alarmujące. Nie oznacza to jednak, że wszystkie osoby zaangażowane w walkę z epidemią, mogą działać w „uśpieniu". Ryzyko wybuchu epidemii nie zostało i na razie nie zostanie zażegnane. Za naszą wschodnią granicą obserwuje się ciągły przyrost zakażeń HIV. Zamykając lub uszczelniając granicę, nie zabezpieczymy się przed HIV. Nie zabezpieczymy się również przed nim – milcząc. W wielu krajach prowadzone są coroczne kampanie dotyczące HIV/AIDS, skierowane do różnych grup społecznych lub poruszające któryś z aspektów zakażeń HIV. Kampanie te są zwykle działają na emocje odbiorców. Często wzbudzają lęk i niejednokrotnie szokują, swoją dosłownością.

Problematyka HIV/AIDS ze względu na swoją specyfikę jest doskonałym materiałem na kampanię społeczną. Może ona dotyczyć zarówno: dostarczania informacji, którego celem jest wzrost wiedzy jednostki – na przykład o tym, że prezerwatywa zmniejsza ryzyko zakażenia HIV i należy ją stosować; perswazji, czyli zmiany postaw lub wykształcenie nowych postaw, na przykład akcje przeciw dyskryminacji osób żyjących z HIV, albo zmiana postaw dotycząca podejmowania ryzykownych zachowań; prowokowania do określonych zachowań na przykład zrobienia sobie testu w kierunku wykrycia HIV.

Ważnym zagadnieniem, z omawianej perspektywy, jest wywoływanie poczucia lęku u odbiorców. Zdania w tej kwestii są podzielone. Niektóre badania wskazują, że wysokie natężenie lęku powoduje nie podjęcie pewnych działań, do których namawiały komunikaty perswazyjne [Janish, Fesbach; za Dolińskim, 2003]. Innym przykładem może być reklama prezerwatyw, w której widać atrakcyjną kobietę mówiącą „uwielbiam seks, ale nie chcę przez niego umierać" [Leishman, 1987; za Aronsonem, 2000]. Taki komunikat perswazyjny w przypadku chorób przenoszonych drogą płciową, zwłaszcza HIV, może być mało skuteczny. Dlaczego? Aronson tłumaczy to w następujący sposób; większość ludzi, gdy zastanawia się nad uprawianiem seksu, nie chce myśleć o śmierci lub chorobie. Jeśli skojarzenie poznawcze między śmiercią a prezerwatywami jest zbyt silne, to myśl o użyciu prezerwatywy może być tak przykra, że zmniejsza przyjemność związaną z seksem. W tych okolicznościach wiele osób odsuwa myśli o chorobie, śmierci i prezerwatywach, przyjmując postawę zaprzeczenia. Nie zaprzestają jednak uprawiania seksu [Aronson, 2000]. W innych badaniach odnotowano jednak prostolinijny związek między natężeniem lęku odczuwanego przez ludzi, do których docierają komunikaty perswazyjne, a ich uległością wobec zawartych w nich zaleceń [Doliński, 2003]. W przypadku komunikatów o silnym natężeniu lęku, należy odbiorcy dostarczyć również informacji o tym, co może zrobić żeby ustrzec się przed zagrożeniem. Komunikat powinien zatem: wzbudzić silny lęk, pokazać w jaki sposób usunąć przyczynę tego lęku, sposób ten musi być widziany jako bardzo efektywny, odbiorca przekazu musi uznać, że jest w stanie podjąć zalecane działanie.

Bez warunków opisanych w punktach 2 i 5, reklama operująca silny lękiem może być nieefektywna [Doliński, 2003]. Ważne jest, by oprócz samego zagrożenia przedstawić w reklamie jego przyczynę oraz prosty sposób uniknięcia niebezpieczeństwa. W kampaniach dotyczących prewencji HIV/AIDS, schemat może być następujący: zagrożenie (zakażenie HIV), przyczyna (ryzykowne zachowanie na przykład uprawianie seksu bez prezerwatywy), uniknięcie zagrożenia (nie podejmowanie ryzykownych zachowań na przykład uprawianie seksu z prezerwatywą). Obok lęku, emocjami, które najczęściej wzbudza reklama społeczna jest – współczucie, które ma skłonić ludzi do altruizmu. Skuteczna reklama społeczna skłaniająca ludzi do altruizmu powinna wzbudzić w nich silne emocje współczucia i jednocześnie oferować łatwą możliwość udzielenia pomocy. Ludziom, których prosi się o pomoc należy ułatwiać działania, a nie je utrudniać [Doliński, 2003].

Porównując reklamy społeczne w wybranych krajach europejskich, zastosowana została metoda analizy treści. Brane pod uwagę były następujące elementy: jaka instytucja jest organizatorem kampanii społecznej; kto jest adresatem reklamy; cel reklamy; jaka jest treść reklamy; jaki jest to rodzaj reklamy (informacyjna, perswazyjna, czy zachęcająca do działania). Badane materiały pochodzą ze stron internetowych agencji, które są organizatorami danej kampanii społecznej w następujących państwach:

- Polska – Krajowe Centrum ds. AIDS (adres internetowy: www.aids.gov.pl),
- Niemcy – Bundeszentrale fur gesundheitliche Aufklarung – kampania *Gib AIDS keine chance* (adres internetowy: www.bzga.de),
- Austria – AIDS Hilfe Wien (adres internetowy: www.aids.at).

Pod uwagę brane były kampanie przeprowadzone w roku 2003, z wyjątkiem Polski, w której prześledzono reklamy społeczne z lat 2001 – 2002, a także z Austrii, w której zostały zbadane reklamy społeczne z lat 2000 – 2002 oraz 2004.

Polska

Krajowe Biuro Koordynacyjne ds. zapobiegania AIDS, zostało powołane przez Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej w 1993 roku, w 1999 roku zostało przekształcone w Krajowe Centrum ds. AIDS. Ogrom i różnorodności problemów dotyczących AIDS, utrudnia stworzenie jednorodnego, silnego przekazu, który pozytywnie wpłynąłby na zachowanie całego społeczeństwa. Przy realizacji kampanii społecznych pracują specjaliści z zakresu medycyny, epidemiologii, socjologii, a także specjaliści od reklamy. Ustalenie zasad organizacji i realizacji kampanii społecznych, poprzedzone zostało wieloletnim kumulowaniem doświadczeń z zakresu profilaktyki, promocji i marketingu społecznego [Kiluk, 2002]. Profesjonalne kampanie społeczne dotyczące profilaktyki HIV/AIDS rozpoczęły się dopiero w 2001 roku (wcześniej miały miejsce niewielkie akcje plakatowe, zamieszczane w szkołach i ewentualnie kilka znalazło się na środkach komunikacji miejskiej w miastach wojewódzkich; produkowane były gadżety typu kalendarze, długopisy, koszulki; informacje zamieszczane w prasie). Zainteresowanie sektora prywatnego kampaniami na temat HIV/AIDS jest coraz większe, obserwuje się również większe zaangażowanie firm w finansowaniu działań profilaktycznych Centrum [Kiluk, 2002]. Rozpoznawaniu i łączeniu poszczególnych działań sprzyjać ma ujęte w logo hasło „Nie daj szansy AIDS", które od roku 2001 towarzyszy wszystkim reklamom społecznym.

I tak oto w roku 2001 zrealizowano kampanię „Ja też mogę być nieświadomie zakażona wirusem HIV". Skierowana do kobiet aktywnych seksualnie – grupy która w Polsce stanowi około 20% ogółu osób zakażonych HIV. Jej głównym założeniem było zachęcenie adresatek do niepodejmowania ryzykownych zachowań seksualnych. Drugim równie istotnym celem kampanii było stworzenie „mody" na testowanie. W związku z kampanią zostały wydane plakaty oraz ulotki, zawierające informacje na temat ryzykownych zachowań i sposobów ich unikania oraz zachęcające kobiety do wykonywania testów w kierunku HIV [Kiluk, 2002]. Opisywana reklama społeczna należy do reklam, które zachęcają do podjęcia działania, w tym przypadku do wykonania testu na obecność HIV.

W 2002 przeprowadzono kampanię „HIV nie wybiera, Ty możesz" skierowana była do młodzieży w wieku od 15 do 19 roku życia. Celem kampanii było uświadomienie odbiorcom związków przyczynowo – skutkowych między zażywaniem narkotyków i (lub) alkoholu, a podejmowaniem ryzykowanych zachowań. Reklama miała charakter informacyjny, dostarczała wiedzy o tym, że raz podjęte ryzykowne zachowanie, może mieć konsekwencje na całe życie. Informowała młodych ludzi, że muszą zrozumieć, iż wolność wiąże się z koniecznością dokonywania wyborów, podejmowania decyzji, do którego stopnia mogą ryzykować. Kampania została przeprowadzona w radiu, telewizji, internecie i prasie młodzieżowej, a także poprzez akcję plakatową w wielu miastach Polski.

Wartość poznawcza reklamy została oceniona w następujący sposób: w czasie trwania kampanii informacyjnej na temat wirusa HIV i choroby AIDS 35% ogółu badanych zadeklarowało, iż zetknęło się w różnych mediach z informacjami na ten temat. W grupie wiekowej 15-19 lat takich badanych było 42%. Badani w wieku 15-19 lat są dużo bardziej zainteresowani tym, co ulotki, reklamy czy plakaty starają się przekazać odbiorcy. 70% 15-19-latków zadeklarowało, że są bardzo lub raczej zainteresowani treścią reklam. Istotnie częściej zainteresowanie kampanią deklarowali badani, którzy nie mieli jeszcze inicjacji seksualnej (47%) niż ci, którzy mają inicjację seksualną za sobą (38%). Badani zostali poproszeni o wskazanie maksymalnie 5 najważniejszych cech, które oddają ich uczucia wobec prezentowanej reklamy. Najczęściej badani wskazywali, że zaprezentowane reklamy są: informacyjne (47%), życiowe (26%), warte zapamiętania (24%), dobrze zrobione (22%), oryginalne (22%). Prawie połowie (49%) 15-19-latków kampania podobała się. Istotnie częściej w tej grupie wiekowej kampania podobała się badanym z gimnazjum (52%) niż ze szkoły podstawowej (38%) oraz istotnie częściej badanym, którzy mieli za sobą inicjację seksualną (52%) niż tym, co nie (36%) [Raport TNS OBOP, 2002][1].

[1] Raport został opracowany przez TNS OBOP na zlecenie Krajowego Centrum ds. AIDS. Ankieta - narzędzie badawcze - powstało przy współpracy Krajowego Centrum ds. AIDS, Fundacji Komunikacji Społecznej i TNS OBOP. Badanie składało się z dwóch pomiarów: pierwszy, został dokonany przed rozpoczęciem kampanii społecznej (5-7 października 2002 r.), drugi zmierzył efektywność po jej zakończeniu (12-14 stycznia 2003 r.). Badanie zrealizowano na próbie mieszkańców Polski reprezentatywnej dla osób w wieku 20 - 55 lat i nadreprezentacji osób w wieku 15-19 lat. W niniejszej publikacji został zamieszczony jedynie fragment raportu. Źródło, adres strony internetowej: www.aids.gov.pl

Niemcy

W Niemczech instytucją odpowiedzialną za wdrażanie, organizowanie i przeprowadzania kampanii jest Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej (*Bundeszentrale fur gesundheitliche Aufklarung BZgA)*, podlegające Federalnemu Ministerstwu Zdrowia. Kampanie profilaktyczne o HIV/AIDS organizowane przez BZgA rozpoczęły się w 1987 roku, prowadzone były za pomocą środków masowego przekazu. Praca i działania podzielone są między sektor organizacji rządowych (BZgA) jak i pozarządowych Deutsche AIDS – HILFE (fundacja). Współpraca odbywa się zarówno na szczeblu federalnym, jak i międzynarodowym. Ewaluacja i skuteczność kampanii jest prowadzona poprzez pojedyncze interwencje i media, a także coroczne badania sondażowe populacji od 1987 roku.

„Gib AIDS keine Chance" („Nie daj AIDS żadnej szansy"), towarzyszy niemieckim kampaniom społecznym od samego początku i stało się obecnie znakiem rozpoznawczym w całej republice. Głównym celem kampanii jest zmniejszenie liczby zakażeń HIV [Europac, 2002]. Cele operacyjne postawione przez BZgA są następujące [Die BZgA – Aidskampagne]: dostarczanie wiedzy wśród społeczeństwa o ryzyku zakażenia, o zapobieganiu zakażeniu i o możliwościach ochrony; motywowanie, by używać prezerwatyw w ryzykownych sytuacjach; tworzenie odpowiedniego klimatu w celu zwalczania dyskryminacji osób żyjących z HIV/AIDS. Kampania skierowana jest do całego społeczeństwa, a cele operacyjne mają pomóc dotrzeć do specyficznych grup społecznych.

Wspomniana organizacja swoje działania realizuje poprzez: środki masowego przekazu takie jak: telewizja, radio (spoty), bilbordy, ogłoszenia prasowe, na terenie całego państwa, by pobudzić społeczeństwo do myślenia i rozmawiania, „komunikację interpersonalną", prezentacje multimedialne, happeningi, broszury i inne materiały dostarczające podstawowych informacji, telefon zaufania. Sub-kampania „mach's mit", opiera się głównie na kampanii zewnętrznej, rozpowszechnionej w całym kraju. Kampania oprócz prewencji HIV/AIDS dostarcza również informacji na temat chorób przenoszonych drogą płciową, zagadnień związanych z edukacją seksualną i planowaniem rodziny. Adresatami reklamy społecznej, zwłaszcza „mach's mit" są głównie ludzie młodzi ze względu na treść reklamy, choć organizatorzy kierują ją do całego społeczeństwa. Sub-reklama „mach's mit", która jest widoczna we wszystkich niemieckich miastach, od kilu lat jest bardzo charakterystyczna i specyficzna. Głównym „bohaterem" reklamy jest prezerwatywa występująca w różnych sytuacjach i odgrywająca różne role. Jest to rodzaj reklamy, który nawołuje do określonego zachowania – używania prezerwatywy. Reklama ta jednak nie zawiera komunikatu typu „używaj prezerwatywy, to nie zakazisz się HIV", jest tam prosty komunikat „rób z", któremu towarzyszy zabawny rysunek. Obok plakatów kampania „mach's mit" dostarcza kartki pocztowe. Ciekawym przykładem akcji, jest akcja internetowa na dokończenie zdania „miłość jest … powiedział…". Internauci mogą wpisywać tam swoje propozycje, na przykład *miłość jest bólem brzucha, gorączką i łopotaniem serca, powiedział chory",* lub *„miłość jest jak dusza, powiedziało życie"*. Jest to o tyle ciekawy pomysł, że wiąże seks z relacją miłości. Na stronie internetowej kampanii „mach's mit" można również głosować na najciekawszy plakat lub kartkę, co miesiąc wygrywa inny przedstawiony motyw.

Austria

Pierwszego grudnia 1997 roku, w dziesiąty Światowy Dzień AIDS, powstał AIDS Hilfe House, działający w pięciu centrach, których główną działalnością jest: doradztwo w zakresie profilaktyki HIV/AIDS, STD, seksualności, relacji międzyludzkich, partnerstwa etc., prowadzone przez zespół specjalistów; centrum dziennego pobytu – wyposażone w jadalnię, pokój dzienny, pokój z telewizją, stworzone dla osób żyjących z HIV, by mogli przebywać razem, uczyć się żyć na nowo, pomagać sobie samemu. Centrum ma na celu wzmacnianie więzi między klientami, a także między klientami a personelem; centrum działalności – stworzone dla prowadzenia grup wsparcia; centrum edukacji i profilaktyki; INFOSHOP, w którym można otrzymać materiały edukacyjno-informacyjne, a także uzyskać odpowiedzi na pytania związane z problematyką HIV/AIDS; centrum testowania**,** w którym można wykonać sobie test na obecność HIV [Europac, 2002]. AIDS Hilfe House jest wspierany przez austriackie Ministerstwo Zdrowia. Kampania „Komm mit", co w wolnym tłumaczeniu znaczy „przyjdź z", została zainaugurowana 25 października 2000 roku. Hasło ma dwa znaczenia: „chodź ze mną" oraz „zabierz prezerwatywę, kiedy przyjdziesz" [Europac, 2002]. Grupą docelową byli mężczyźni i kobiety homoseksualne między 24 a 40 rokiem życia, ale na plakatach pojawił się wizerunek pary homoseksualnej (mężczyźni i kobiety). Celem kampanii było rozpowszechnienie używania prezerwatyw. Był to rodzaj reklamy zachęcającej do działania, podobnej do niemieckiej kampanii „mach's mit". Kampania „Nur Vollgummis machen es ohne", skierowana do ludzi młodych, zainaugurowana w marcu 2002 roku. Hasło w wolnym tłumaczeniu oznacza „tylko „głupie gumy" robią bez". Słowo „vollgummi", tak naprawdę nie istnieje w języku niemieckim, ale jest podobne do słowa „głupek", „idiota". Kampania realizowana była poprzez plakaty, kartki pocztowe, ogłoszenia, „wlepki" i prezerwatywy z ulotkami. Kampania miała charakter informacyjny, zachęcający do działania. Dostarczała informacji o konieczności używania prezerwatywy, gdyż nie stosowanie jej jest głupotą i jednocześnie nawołuje do jej stosowania. W 2004 roku zrealizowano kampanię „Człowieczeństwo jest zaraźliwe". Była ona wezwaniem społeczeństwa do solidarności, integracji i człowieczeństwa wraz ze środowiskiem osób żyjących z HIV/AIDS. Zakorzeniony strach przed zakażeniem HIV, powoduje, że społeczeństwo dyskryminuje i odseparowuje osoby żyjące z HIV/AIDS. Celem kampanii jest ukazanie, że HIV nie można zakazić się poprzez dotyk, całowanie, czy bawienie się z dziećmi żyjącymi z HIV, a także, że nie należy dyskryminować osób zakażonych ani w ich miejscu pracy ani w środowisku, w którym żyją. Kampania skierowana jest do całego społeczeństwa [AIDS Hilfe]. Jest to rodzaj kampanii perswazyjno-informacyjnej, zachęcający do zmiany postaw wobec osób żyjących z HIV/AIDS i informujący o drogach, którymi nie można się zakazić.

We współczesnym świecie, gdzie media kreują rzeczywistość, a posiadanie informacji jest bardzo cenne, komunikacja społeczna staje się za pomocą dostępnych środków masowego przekazu najprostszym sposobem docierania do ludzi. Przykłady kampanii społecznych o HIV/AIDS, a zwłaszcza reklam społecznych, w wybranych państwach europejskich pokazują, że mogą być one skutecznym narzędziem w promowaniu zdrowia. Niestety w Polsce ta działalność nie jest dobrze rozwinięta. Wiąże się to zarówno z brakiem środków finansowych, ale również ze zbyt małym zapleczem organizacji pozarządowych, które mogłyby wspierać działania Krajowego

Centrum ds. AIDS. Polskie reklamy społeczne o HIV/AIDS miały charakter pobudzający do działania i informacyjny. Skupiały się na potrzebie zrobienia sobie testu na obecność HIV. Porównując polskie doświadczenia z doświadczeniami państw europejskich, brakuje elementu dosłowności. Brakuje reklamy, która zachęcałaby do stosowania prezerwatyw, bo przecież ta forma profilaktyki jest jedną z najlepszych. Brakuje również reklam adresowanych do homoseksualistów, czy też kampanii przeciw stygmatyzacji. Nie można zapominać, że kampania społeczna to szereg działań edukacyjnych, profilaktycznych, kierowanych do różnych grup społecznych. Reklama społeczna jest jedynie częścią kampanii, jednak powinna być widoczna, przyciągająca uwagę, zmuszająca do myślenia, zachęcająca do działania, i wreszcie odważna. Dotychczasowe kampanie przeprowadzone w Polsce, prezentowały reklamy społeczne, które były dość schematyczne, co nie oznacza, że nieciekawe. Jednak ze względu na fakt, że jest mało reklam społecznych, nie muszą one konkurować z innymi, dlatego za każdym razem dotrą do odbiorców. Temat HIV/AIDS jest tematem, który wzbudza wiele emocji – reklamy społeczne również powinny.

Literatura

1. Aronson E., Człowiek istota społeczna, PWN, Poznań 2000, s. 90.
2. Doliński D., Psychologiczne mechanizmy reklamy, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003, s. 199, 219, 220, 222.
3. Goodnow T., On black panthers, blue ribbons, peace signs. The functions of symbols in Social Campaign, Visual Communication Qurterly, tom 13, s. 166.
4. Karski, J.B. (red.), Promocja Zdrowia, Sanmedia, Warszawa 1994, s. 22.
5. Kiluk M., Społeczne kampanie profilaktyczne, (w:) Polska Strategia zapobiegania HIV/AIDS w latach 1985 –2002, Krajowe Centrum ds. AIDS, Warszawa 2002, s. 57, 58.
6. Woynarowska B. (red.), Edukacja Zdrowotna, PWN, Warszawa 2007, s. 103.
7. Proceeding of the international workshop „National AIDS campaigns/cooperation and synergies", the 2nd meeting of the working group on "European Public AIDS communication (EUROPAC) 21-22 march 2002 in Warsaw, National AIDS Center, s. 24.
8. Raport TNS OBOP na zlecenie Krajowego Centrum ds. AIDS, styczeń 2003.
9. www.gib-aids-keine-chance.de
10. www.bzga.de
11. www.aids.gov.pl
12. www.aids.at

HIV/AIDS social advertisings as the exemplification of health promotion in selected European countries

Summary

We live in a society which is very often described as "information society". The main source of information are media, due to them one can reach in easy and fast way almost all social strata. Through the social advertising one can pay attention to vital social problems including HIV/AIDS. Social advertising is specify, it communicates

through symbols. It very often brings about shock, but at the same time it forces the individual to think, to act or even to change its attitudes. The aim of this article is an attempt to analyze and to compare the social advertisings in selected countries: Poland, Germany and Austria. I would like to show how social advertising became a crucial part of health promotion and effective form of education.

Weronika Wrona-Wolny
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Instytut Nauk Humanistycznych

Rola nauczyciela wychowania fizycznego w promowaniu zdrowia w środowisku szkolnym

Wstęp

Wśród wielu instytucji podejmujących działalność wychowawczą w zakresie działań zdrowotnych, szkole przypada rola szczególna. Szkoła nie tylko naucza, ułatwia zdobywanie wiadomości, ale kształtuje osobowość uczniów, a więc ich postawy, zachowania, przyzwyczajenia, sprawności wobec zagadnień związanych ze zdrowiem. Osobami kierującymi tym procesem są nauczyciele, w tym nauczyciel wychowania fizycznego. Jak zaznacza Derbich [2000] największy udział w promowaniu zdrowia mają ci wszyscy, którzy są odpowiedzialni za edukację dzieci i młodzieży. Podkreśla się coraz to bardziej wzrastającą rolę nauczyciela wychowania fizycznego w promowaniu zdrowia w szkole. Nauczyciel oddziałuje całą osobowością na wychowanków, a jego styl życia, jaki prowadzi decyduje o osiąganych przez niego efektach w pracy szkolnej w obszarze edukacji zdrowotnej. Inspiracją do napisania niniejszego opracowania była wcześniej przedstawiona rola nauczyciela wychowania fizycznego w zakresie wychowawcy zdrowotnego [Wrona-Wolny, 2007].

Nauczyciel wychowania fizycznego poprzez swoją pracę podnosi poziom aktywności ruchowej i sprawności fizycznej uczniów, służących pomnażaniu, krzewieniu i potęgowaniu ich zdrowia. To właśnie często ten nauczyciel jest głównym źródłem wiedzy o zdrowiu dla swoich wychowanków. Zdaniem Dąbrowskiej [2002] podstawowym celem w pracy nauczyciela wychowania fizycznego, jest jak najpełniejsze i najskuteczniejsze oddziaływanie na uczniów, aby lekcję wychowania fizycznego uczynić efektywniejszą, dającą im więcej zadowolenia, a tym samym wzmacniać i dać szansę na zdrowy, aktywny tryb życia wychowanka przez jego całe życie.

Young i Williams [1989] promowaniem zdrowia w szkole określają połączenie wychowania zdrowotnego i wszystkich pozostałych działań, jakie podejmuje szkoła w celu ochrony i poprawy zdrowia wszystkich osób, które się w niej znajdują. Zadaniem szkoły jest tworzenie społeczności, która troszczy się o dobre samopoczucie uczniów i pracowników. Kuński [1993] promowaniem zdrowia nazywa proces wprowadzania zmian w sposobie i warunkach życia, w celu doskonalenia i tworzenia zdrowia oraz stałej kontroli nad jego stanem.

Celem niniejszych badań o charakterze pilotażowym, było rozeznanie opinii studentów, na temat ich świadomości w zakresie promowania zdrowia w środowisku szkolnym, jako przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego.

Materiał i metody

Analizie poddano wypowiedzi 74 słuchaczy studiów uzupełniających magisterskich (niestacjonarnych, zaocznych) kierunku wychowania fizycznego, na temat ich roli w promowaniu zdrowia w szkole. Należy zaznaczyć, iż badani już realizowali przedmiot wychowanie zdrowotne na studiach licencjackich w różnych

uczelniach. Skoncentrowano się na próbie uzyskania odpowiedzi badanych na następujące pytanie: jakie najczęstsze formy działań powinni podejmować respondenci jako przyszli nauczyciele wychowania fizycznego w celu promowania zdrowia w szkole? Dokonana diagnoza wśród studentów, umożliwiła rozeznanie ich opinii w zakresie proponowanych przez nich działań promujących zdrowie w szkole, a więc w środowisku nauczania i wychowania.

Wyniki badań

Proponowane przez studentów, przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego działania oraz przejawiane postawy promowania zdrowia w szkole, zostały zaprezentowane w tabeli 1.

Tabela 1. Działania promujące zdrowie w opiniach studentów

Lp.	Rodzaje proponowanych działań, przejawianych postaw w celu promowania zdrowia w szkole	Liczba wypowiedzi	Odsetek wypowiedzi
1.	Organizowanie zajęć pozalekcyjnych (SKS, UKS)	30	40,6
2.	Organizowanie wycieczek, rajdów, zawodów sportowych, marszobiegów itp.	18	24,3
3.	Organizowanie akcji promujących zdrowie w szkole	5	6,8
4.	Organizowanie jednego dnia w tygodniu poświęconego zdrowiu	4	5,4
5.	Zorganizowanie tygodnia w roku szkolnym na temat zdrowia	3	4,1
6.	Organizowanie spotkań z rodzicami na tematy związane ze zdrowiem	2	2,7
7.	Organizowanie festynów i innych imprez sportowych	4	5,4
8.	Organizowanie konkursów o tematyce zdrowotnej	5	6,8
9.	Realizowanie ścieżki edukacyjnej „edukacja prozdrowotna”	10	13,6
10.	Opracowywanie gazetek o tematyce zdrowotnej	2	2,7
11.	Prowadzenie rozmów z uczniami na temat zdrowego stylu życia oraz zachęcanie ich do jego prowadzenia	6	8,1
12.	Prowadzenie pogadanek i wykładów dla uczniów na temat zdrowia	22	29,7
13.	Przestrzeganie uczniów przed zagrożeniami związanymi z piciem alkoholu, paleniem tytoniu i stosowaniem narkotyków	8	10,8
14.	Prowadzenie lekcji z wychowania fizycznego na świeżym powietrzu	4	5,4
15.	Prowadzenie bezstresowych zajęć z wychowania fizycznego	1	1,4
16.	Ciekawe prowadzenie lekcji z wychowania fizycznego	3	4,1
17.	Organizowanie dodatkowych zajęć z wychowania fizycznego	2	2,7
18.	Dbanie o bezpieczeństwo na lekcjach z wychowania fizycznego	1	1,4
19.	Poprzez ćwiczenie z uczniami	2	2,7
20.	Współpraca z pedagogiem	3	4,1
21.	Współpraca z klubami sportowymi	1	1,4
22.	Zalecenia dotyczące wprowadzania owoców do asortymentu produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych	2	2,7

23.	Poprzez konsumpcję drugiego śniadania z uczniami	3	4,1
24.	Ukazywanie uczniom roli prawidłowego odżywiania	19	25,7
25.	Propozycje w opracowywaniu jadłospisów w szkole	2	2,7
26.	Czynne uprawianie sportu przez nauczyciela	6	8,1
27.	Zachęcanie uczniów do aktywności fizycznej poza szkołą	11	14,9
28.	Zwracanie uwagi uczniom na prawidłową pozycję w celu zapobiegania wadom kręgosłupa	2	2,7
29.	Zalecenia dla uczniów w zakresie przestrzegania higieny osobistej i odzieży	12	16,2
30.	Nauczyciel wychowania fizycznego jako wzorzec osobowy	32	43,2
31.	Utrzymywanie dobrych relacji interpersonalnych	8	10,8
32.	Niepicie alkoholu przez nauczyciela	6	8,1
33.	Niepalenie tytoniu przez nauczyciela	6	8,1
34.	Aktywne spędzanie czasu wolnego przez nauczyciela	5	6,8
35.	Prowadzenie higienicznego trybu życia przez nauczyciela	14	18,9

Dane nie sumują się do 100, gdyż respondenci wymieniali kilka proponowanych działań
Źródło: wyniki własnej diagnozy przeprowadzonej wśród studentów

Podstawowym warunkiem skuteczności w zakresie kształtowania zachowań i nawyków zdrowotnych wychowanków jest osobisty przykład nauczyciela wychowania fizycznego, który odgrywa decydującą rolę jako wzorzec osobowy. Poprzez swoje postępowanie, zachowanie, postawę i osobowość jest wzorem do naśladowania przez uczniów. Na znaczenie osobistego przykładu wskazywało aż 43,2% studentów. Na promowanie zdrowia w szkole poprzez realizację ścieżki edukacyjnej „edukacja prozdrowotna", której celem jest ułatwienie uczniom nabywania wiedzy i umiejętności oraz dbanie o zdrowie swoje i innych ludzi, wskazała tylko część studentów(13,6%). Respondenci zwracali uwagę na fakt, iż będą promowali zdrowie w szkole poprzez prowadzenie wykładów, pogadanek na tematy dotyczące zdrowia, co podkreśliło 29,7% badanych. Według ponad ¼ studentów należy ukazywać uczniom rolę racjonalnego żywienia. Ważne jest uświadamianie im związku między sposobem żywienia a zdrowiem, samopoczuciem, dyspozycją do nauki, występowaniem chorób, a uzyskiwaniem osiągnięć sportowych. W opinii badanych nauczyciel wychowania fizycznego powinien wyjaśniać uczniom korzyści wynikające z troski o własne ciało oraz zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem zasad higieny, a także zachęcać ich do dbania o higienę osobistą, ubioru oraz otoczenia. Wśród ogółu 16,2% badanych będzie dbało o higienę osobistą oraz ubioru do zajęć z wychowania fizycznego. Zwrócono również uwagę na udostępnianie uczniom korzystania z kąpieli pod prysznicem po zajęciach z wychowania fizycznego, jeśli tylko to będzie możliwe. Jak zauważamy ankietowani wyrażali aprobatę dla warunków zapewniających dbałość o higienę osobistą uczniów w czasie zajęć i po zajęciach wychowania fizycznego. Prawie, co piąty student, sądził, iż będzie promował zdrowie w szkole poprzez prowadzenie higienicznego trybu życia. W opinii 9,5% respondentów, jako przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego, promowanie zdrowia ma polegać na ukazywaniu uczniom pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka. Zdaniem 14,9% respondentów promowanie zdrowia to zachęcanie uczniów do uprawiania aktywności fizycznej również poza szkołą. Organizowanie wycieczek, rajdów sportowych było dla 24,3% studentów działaniem nauczyciela wychowania fizycznego mającym również na celu promowanie zdrowia w środowisku szkolnym. W promowaniu zdrowia tylko

nieliczni studenci zwrócili uwagę na środowisko społeczne szkoły w odniesieniu do utrzymywania pozytywnych relacji międzyludzkich. Dla dość znacznej części badanych (40,6%) organizowanie zajęć pozalekcyjnych to też przykłady działań promujących zdrowie przez nauczyciela wychowania fizycznego. Nieliczni respondenci zaznaczyli, iż będą promowali zdrowie poprzez niepicie alkoholu i niepalenie tytoniu, a także przestrzegając uczniów o zagrożeniach wynikających z używania substancji psychoaktywnych.

Podsumowanie i wnioski

Celem promowania zdrowia w szkole jest jego rozwijanie, potęgowanie oraz umacnianie. Promowanie zdrowia obejmuje różne działania, które są ukierunkowane na kształtowanie zdrowego stylu życia u wszystkich członków społeczności szkolnej, a także tworzenie sprzyjającego zdrowiu środowiska fizycznego i społecznego. Szkoły nie można rozpatrywać jako instytucji troszczącej się tylko o zdrowie uczniów. Ważne jest także zdrowie nauczycieli i pozostałych członków społeczności szkolnej. Według koncepcji promocji zdrowia, szkołę należy przedstawiać jako siedlisko, w którym żyje, uczy się, bawi się oraz odpoczywa cała społeczność szkolna, a więc pracownicy i uczniowie. Proponowane w większości przez studentów działania promujące zdrowie, jednak dotyczyły wyłącznie uczniów. Badani sporadycznie proponowali działania odnoszące się do środowiska fizycznego i społecznego szkoły. W promocyjnych inicjatywach na rzecz zdrowia, znaczna grupa studentów, odnosiła się w kierunku ich wzorca osobowego. Promowanie zdrowia w szkole nie może przebiegać bez realizacji wychowania zdrowotnego. Jednakże tylko nieliczni respondenci wskazywali na realizację ścieżki edukacyjnej „edukacja prozdrowotna". Przedstawiane natomiast przez studentów formy pracy z edukacji zdrowotnej, a więc pogadanki i wykłady miały charakter wyłącznie werbalny, co nie aktywizuje wychowanków oraz nie zmusza ich do inwencji twórczej. Założeniem współczesnej edukacji prozdrowotnej w szkole jest stosowanie aktywnych metod uczenia.

Jak zaznacza Nowocień [2002] znamiennym, a jednocześnie korzystnym wychowawczo jest jednoznaczne wpisanie przez nauczycieli w zdrowy styl życia aktywności ruchowej i właściwego odżywiania. W tym aspekcie odnotowano trafne opinie przyszłych nauczycieli. Zapewnienie jednak warunków dotyczących przestrzegania higieny, czy wprowadzania treści prozdrowotnych przez nauczyciela w ramach realizowanego przez niego przedmiotu, na co w wypowiedziach zwracali studenci, nie są działaniami wystarczającymi w rozumieniu procesu promowania zdrowia w szkole. Działania jakie będą podejmowali przyszli nauczyciele wychowania fizycznego, pokrywają się z kompetencjami organizacyjnymi, edukacyjnymi oraz dotyczącymi współpracy, opisanymi przez Kulmatyckiego [2003].

Opinie zaprezentowane przez studentów – przyszłych nauczycieli stanowią cenne źródło informacji dla ustalania treści w programie nauczania przedmiotu wychowanie zdrowotne.

Reasumując, należy zwrócić uwagę, iż nauczyciel wychowania fizycznego powinien dbać o swój wizerunek oraz reprezentować wysoki poziom kultury zdrowotnej. W ramach realizacji ścieżki edukacyjnej „edukacja prozdrowotna" powinien wykorzystywać różne metody aktywizujące oraz dostosować przebieg zajęć do aktualnych potrzeb i możliwości rozwojowych wychowanków. Konieczna jest też

jego współpraca z rodzicami i innymi nauczycielami w zakresie edukacji zdrowotnej. Bardzo ważne jest prowadzenie pedagogizacji rodziców, a także dzielenie się swoją wiedzą i umiejętnościami. W ramach samodoskonalenia nauczyciel wychowania fizycznego powinien brać udział w różnych formach dokształcania na temat edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.

Wyniki badań pozwalają na sformułowanie następujących wniosków:

1. Proponowane przez studentów – przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego działania w celu promowania zdrowia w szkole dotyczyły realizowanego przez nich stylu życia, problematyki związanej z odżywianiem, przestrzegania zasad higieny, aktywności ruchowej, działań organizacyjnych, dydaktycznych oraz współpracy.
2. Wśród postaw promujących zdrowie respondenci szczególnie podkreślili znaczenie wzorca osobowego.
3. Zakres przedstawianych przez studentów działań w celu promowania zdrowia w szkole obejmował przede wszystkim ucznia, z pominięciem pozostałych członków społeczności szkolnej.

Literatura

1. Dąbrowska A., Nauczyciel wychowania fizycznego jako kreator zdrowia w opinii uczniów, (w:) Nauczyciel w edukacji zdrowotnej, Wrona-Wolny W., Makowska B., Jawień B. (red.), AWF Kraków, Zeszyty Naukowe 2002, tom II, nr 86, s. 116-120.
2. Derbich J., Nauczyciel wychowania fizycznego kreatorem edukacji zdrowotnej, (w:) Zdrowie człowieka w jego egzystencji. Edukacja –Wspomaganie – Terapia Salutocentryczna – Powinności – Odpowiedzialność, Kropińska I. (red.), Elbląska Wyższa Szkoła Humanistyczna, 2000, s.507-516.
3. Kulmatycki L., Promocja zdrowia w kulturze fizycznej, Studia i Monografie 68, Wydawnictwo AWF, Wrocław, 2003, s. 177-185.
4. Kuński H., O sztuce promowania zdrowia, Magazyn Metodyczny 1993, nr 4.
5. Nowocień J., Wyobrażenia nauczycieli szkół podstawowych o zdrowiu i wypoczynku. (w:) Edukacja zdrowotna – alkohol – sport, Wrona-Wolny W., Wdowik M., Makowska M., Jawień B. (red.), AWF Kraków, Zeszyty Naukowe 2002, nr 87, s.25-34.
6. Young I., Williams T., Zdrowa szkoła. Raport Szkockiej Grupy Edukacji Zdrowotnej i Światowej Organizacji Zdrowia, Edinburg, 1989.
7. Wrona-Wolny W., Nauczyciel wychowania fizycznego w roli wychowawcy zdrowotnego, (w:) Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka, Kaźmierczak A., Makarczyk A., Maszorek-Szymala A. (red.), Satoridruk.pl, Łódź, 2007, s. 58-65.

The role of physical education teacher's in health promotion in school environment

Summary

The aim of this study was analysis of physical education student's point of view on theirs role as a physical education teachers promoted healthy life style in school

environment. Results show that special attention was assigned to theirs personal pattern, which should be perceived by pupils. It's disconnected, that student after finishing studying theme "educational health" on the college-level study in different universities only in some cases has knowledge on the realisation of educational path "pro-health education", but health promotion in theirs opinion was important only for school-children, passing over environment and school.

II.

KULTURA ZDROWOTNA I JEJ SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZE UWARUNKOWANIA

Maria Rotkiewicz

Prekursorka wychowania zdrowotnego kobiet – Klementyna z Tańskich Hoffmanowa (1798-1845)

„Staranność koło powierzchowności naszej jest obowiązkiem”
Klementyna z Tańskich Hoffmanowa

Problem nowoczesnej edukacji kobiet łączył się w XIX – wiecznej Polsce z całokształtem reformy oświaty i higieny. Myślą przewodnią było dążenie do „stworzenia narodu przez wychowanie publiczne”.

Nowy model kształcenia i wychowania dziewcząt zainicjowała Komisja Edukacji Narodowej (1773-1795), a jej tradycje kontynuowały w tym zakresie kolejne magistratury oświatowe: Izba Edukacji Publicznej (1807-1812), Dyrekcja Edukacji Narodowej (1812-1815) oraz Komisja Rządowa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, dokonując dalszych korzystnych zmian w systemie nauczania i wychowania młodzieży żeńskiej [Mantenffel, 1929]. Wiązało się to z warunkami społeczno-politycznego życia i dostrzeganą przez wieki czołowych myślicieli tego okresu groźbą wynarodowienia. Uważano, że przed tym niebezpieczeństwem mogą chronić społeczeństwo również kobiety – Polki, które miały silny wpływ na kształtowanie narodowych idei, uczuć i dążeń patriotycznych. Odpowiednie wychowanie kobiet polskich – mądrych, odważnych i silnych uważano więc za potrzebę.

Bodźcem do szerszego zajęcia się wychowaniem dziewcząt był postęp, jaki dokonał się w krajach Europy Zachodniej w zakresie oświaty kobiet. Nowe ideały i systemy wychowawcze objęły także wychowanie fizyczne dziewcząt – dziedzinę, która wcześniej ze względu na konwenanse i fałszywe poglądy estetyczno-moralne była dla nich niedostępna [Rotkiewicz, 1986].

Pierwszą Polką, która wskazała na szczególną rolę kobiety w społeczeństwie oraz na potrzeby jej nowoczesnej edukacji, obejmującej wychowanie umysłowe, fizyczne i moralne dla dobra narodu była Klementyna z Tańskich Hoffmanowa (1798-1845), nauczycielka i pisarka, jedna z najznamienitszych kobiet w literaturze polskiej XIX wieku.

Urodziła się 23 listopada 1798 roku w Warszawie, w rodzinie średniozamożnej szlachty, o tradycjach patriotycznych. Była córką Ignacego Tańskiego (1761-1805), dzierżawcy Wyczułek pod Sochaczewem, a od roku 1800 sekretarza Adama Kazimierza księcia Czartoryskiego w Puławach. Ignacy Tański interesował się także literaturą, pisał wiersze okolicznościowe, komedie i opery. Matka Marianna była córką znanego w owym czasie lekarza warszawskiego – Jana Baptysty Czempińskiego.

Pod wrażeniem czytanej przez matkę głośnej na przełomie XVIII i XIX wieku powieści psychologiczno-obyczajowej Samuela Richardsona „Gradison” ochrzczono córkę imieniem bohaterki książki: „Klementyna”. Miała trzy siostry: Aleksandrę, Marię i Zofię.

Trudna sytuacja materialna rodziców sprawiła, że Klementyna wychowywała się od 3-13 roku życia u powinowatej ojca – Anieli Szymanowskiej ze Świedzińskich, starościny wyszogrodzkiej w Izdebnie. Dom był zacny i zasobny, jednak, jak większość ówczesnych domów szlacheckich, pod dużym wpływem kultury i literatury francuskiej.

Po nagłej śmierci ojca oraz siostry Zofii, Klementyna powróciła w 1811 roku do domu rodzinnego w Warszawie, gdzie pod wpływem matki oraz krewnych i przyjaciół domu: Joachima Lelewela, arcybiskupa Jana Pawła Woronicza i pisarza Michała Wyszkowskiego, podjęła studia nad historią i literaturą polską oraz problematyką wychowawczą. Pod wpływem wiersza Kazimierza Brodzińskiego „Żal za polskim językiem" z wielkim zapałem zaczęła czytać klasyczne dzieła: Łukasza Górnickiego, Jana Kochanowskiego, Ignacego Krasickiego, Piotra Skargi.

Niebawem Tańska sama postanowiła spróbować swego pióra. Wrodzony talent literacki i pedagogiczny, umiejętność obserwacji wydarzeń społeczno-politycznych oraz potrzeba zmian w wychowaniu i wykształceniu Polek, zadecydowały o jej debiucie literackim na łamach „Pamiętnika Warszawskiego" w 1818 roku. Dzięki temu, że otaczała się ludźmi uczonymi i powszechnie szanowanymi, mogła korzystać z ich pomocy oraz z ich bibliotek rodzinnych. U Joachima Lelewela zasięgała porad odnośnie swoich powieści historyczno-obyczajowych. Rodzinne koneksje z Janem Baptystą Czempińskim spowodowały, że zdrowie i higiena i sprawy medyczne były w domu Tańskich na porządku dziennym [Łossowska, 1996].

Dla przyjaciela swego ojca Łukasza Gołębiowskiego (1773-1849), sekretarza Towarzystwa Przyjaciół Nauk, znanego historyka i bibliotekarza, z wielką atencją zbierała przez kilka lat materiały etnograficzne o staropolskich grach, zabawach i rozrywkach naszych przodków. Wydana w roku 1831 książka Gołębiowskiego pt. „Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym lub niektórych tylko prowincjach"[2] [Gołębiowski, 1831] była nie tylko pierwszym, ale i znakomitym zbiorem ukazującym w encyklopedycznym zarysie bogactwo form ruchowych: gier, zabaw i tańców ludowych, uprawianych w dawnej Polsce. Autor nie omieszkał zaznaczyć w książce, że „Panna Klementyna Tańska, obdarzyła mnie opisem 60 rodzajów gier lub zabaw rozmaitych młodszego i dalszego wieku, w kreśleniu ich zostawiłem całą przyjemność jej stylu [Gołębiowski, 1831].

Praca nad zbiorem gier poszerzyła wiedzę Tańskiej w zakresie rodzinnych tradycji różnych form rekreacji i aktywności ruchowej młodzieży polskiej na przestrzeni wieków.

Okres, o którym Tańska pisała i wydawała moje książki oraz pisma, przypada na początek XIX wieku. Echa postulatów oświeceniowego modelu wychowania i wykształcenia dziewcząt, wypracowane przez KEN i kolejne magistratury znalazły odzwierciedlenie w jej utworach: (…) „Staranniejsze wychowanie dane kobietom, wyższe ich moralne ocenianie, zbawienną odmianę w mężczyznach sprawiają. I bez wątpienia nigdy rządy, pisarze, rodzice nie zajmowali się więcej płci niewieściej kształceniu, bez wątpienia edukacja dziewcząt, los kobiecy tyle osób nie trudniły" [Hoffmanowa, 1841].

[2] Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym lub niektórych tylko prowincjach. Opisane przez Łukasza Gołębiowskiego, Warszawa 1831, s. 332; Na dzieło to – z pogranicza historii kultury fizycznej i etnologii, powoływali się propagatorzy gier i zabaw ruchowych na przełomie XIX i XX wieku – Henryk Jordan i Eugeniusz Piasecki.

Sławę i uznanie zdobyła Tańska już w roku 1819 poradnikiem dla dziewcząt pt. „Pamiątka po Dobrej Matce, czyli ostatnie jej rady dla córki”[3] [Tańska, 1819]. Powodzenie książki, która była debiutem pisarskim Tańskiej, było ogromne. Czytano „Pamiątkę…” zarówno w warszawskich salonach, jak i w izbach stołecznych rękodzielników. Swoim pierwszym dziełem Tańska narzuciła opinii publicznej nowy ideał pedagogiczny, odpowiadający ówczesnym przemianom społeczno-ekonomicznym. Nowością było wszechstronne wychowanie i wykształcenie kobiet. Postulat rozszerzenia zakresu wiedzy połączyła z tradycyjnym poglądem na rolę kobiety – jako żony i matki oraz patriotyczno-obywatelską postawę niewiasty polskiej. Dlatego „Pamiątka…” znalazła uznanie zarówno u starszego, jak i młodszego pokolenia społeczeństwa.

W dowód uznania, jak również ówczesnych potrzeb edukacyjnych polecano tę książkę – jako lekturę obowiązującą – wszystkim żeńskim zakładom wychowawczym. Również dalsze powieści i pisma Tańskiej „dla ukształconej młodzieży” omawiały kwestie wychowania i kształcenia kobiet. Na łamach założonego przez Tańską pierwszego polskiego czasopisma młodzieżowego pt. „Rozrywki dla Dzieci” (1824-1928) drukowała w odcinkach dwie powieści historyczno-obyczajowe: „Listy Elżbiety Rzeczyckiej”[4] i „Dziennik Franciszki Krasińskiej”, które wysoko ocenił znany krytyk Michał Grabowski[5], porównując je z dziełami Waltera Scotta[6].

Jej pisma i książki były dowodem biegłości pedagogicznej oraz nowoczesnych poglądów na etykę i moralność kobiet oraz wywarły wpływ na ówczesną literaturę pedagogiczną, poświęconą wychowaniu dziewcząt [Wroczyński, 1980].

Wraz z popularnością jej czasopism i książek rosło uznanie Tańskiej w społeczeństwie. W roku 1825 powołano ją na „eforkę” (wizytatorkę) warszawskich pensji i szkół żeńskich, początkowo dwóch, a od roku 1928 – wszystkich. W latach 1826-1831 była nauczycielką w „Instytucie Guwernanteli” w Warszawie, w którym przewodziła wykłady z zakresu „nauki obyczajowej”[7]. Szkoła została otwarta ustawą Komisji Rządowej WR i OP 1 maja 1825 roku jako kurs jednoroczny dokształcający dla nauczycielek na pensjach bądź guwernantek domowych. 22 listopada 1826 roku szkołę przekształcono na „Instytut Rządowy Wychowania Panien” o rozszerzonym, trzyletnim programie nauczania, a w 1833 roku na „Instytut Aleksandryjski Wychowania Panien”. Szkoła mieściła się kolejno: na ulicy Aleksandria nr 2768 (obecnie Kopernika), potem na ulicy Świętojerskiej nr 1777, a wreszcie została przeniesiona na ulicę Miodową NT

[3] Pomysł książki i niektóre wyjątki zaczerpnęła autorka z dzieła pedagoga niemieckiego Jakuba Glatza pt.: „Rady Rozalii dla swojej córki Amandy” /Rosaliens Vermächtnis an ihre Tochter Amanda/, adaptując je do potrzeb społeczeństwa polskiego; Książka różni się od pierwowzoru, gdyż autorka uwzględniła w wychowaniu kobiety – Polki pierwiastki praktyczne i patriotyczne.

[4] Listy Elżbiety Rzeczyckiej do przyjaciółki swojej Urszuli za panowania Augusta II pisane. „Rozrywki dla Dzieci” 1824, nr 8-12; Dziennik Franciszki Krasińskiej w ostatnich latach Augusta III pisany. „Rozrywki...”,op.cit.,1825, nr 20-24.

[5] Michał Grabowski (1804-1863), pisarz i publicysta; czołowy krytyk literacki obozu zachowawczego rocznik tradycjonalizmu szlacheckiego w prozie romantycznej.

[6] Sir Walter Scott (1771-1832) – szkocki poeta, powieściopisarz; twórca powieści poetyckiej: „Pieśń ostatniego barda” i powieści historycznych (Waverley; Rob Roy).

[7] O moralności dla kobiet. W drukarni Józefa Czecha w Krakowie 1841, s.168. Po śmierci autorki ukazały się one pod tytułem „O powinnościach dla kobiet” jako tomy IV-VI „Pism pośmiertnych” (1849).

492 (pałac Borchów) (1827-1842). Była to pierwsza państwowa szkoła żeńska i pierwsze seminarium nauczycielskie na ziemiach polskich.

Na programie wychowawczym Klementyny Tańskiej z 1826 roku oparta była „Szczegółowa instrukcja względem sposobu dawania nauk po pensjach i szkołach wyższych płci żeńskiej, uważana wówczas za najbardziej nowoczesną koncepcje kształcenia dziewcząt [Wroczyński, 1980]. Nauka powiązana była z głównym zadaniem kobiety, za które uważano prowadzenie domu i wychowanie dzieci. „Urządzenie Instytutu" ustalało, że nauczyciele w wykładzie nauk (…) nie będą zapuszczać się w głębokie badania, w rozwijaniu całej obszerności zasad nauki, bo to przechodzi powołanie kobiet"[8]. Tańska w nauce dziewcząt widziała „środek do doskonalenia rozsądku"; zalecała jednak, „aby nauka bogaciła rozum, oświecała, lecz nie unosiła ich myśli." (…) „Wszystkie nauki, jakich udziela się kobietom, mają nauki uczynienia ich przyjemniejszymi i światlejszymi. Prawdziwa piękność na trzech rzeczach, bowiem zawisła: na pięknej duszy, dobrem i tkliwym sercu i ozdobnym umyśle", pisała Tańska w „Pamiątce…".

Tańska nie głosiła w swych utworach radykalnych haseł emancypacyjnych, gdyż ruch ten dopiero się rodził na ziemiach polskich. Zalecała jednak model kobiety zadbanej, pracowitej i mądrej, umiejącej piastować swoje dzieci. Ponieważ przeznaczeniem płci pięknej jest „miłe na umysłach czynić wrażenie, kobieta powinna dbać o swoje zdrowie, wygląd zewnętrzny oraz wykształcenie umysłowe". Autorka zawarła w swych utworach wiele rad dla niewiast, dotyczących ich zdrowia, higieny, wyglądu zewnętrznego i „ przyzwoitego ruchu ciała". Najwięcej tym problemom poświęciła w rozdziale trzecim w „Pamiątce…". Podkreślała związek wychowania moralnego z aktywnością fizyczną, akcentowała potrzebę stałej troski kobiet o własne zdrowie [Szymański, 1979]. W poglądach swoich nawiązywała do czołowych przedstawicieli europejskiej i polskiej myśli pedagogicznej okresu oświecenia. Wprawdzie Tańska nie była w swoich poglądach odkrywcza, ale zwracając uwagę na podstawowe sprawy edukacji dziewcząt, uczuliła matki, wychowawczynie i same dziewczęta na kwestie higieniczno-zdrowotne, gdyż „nic szacowniejszego nad zdrowie". Zdawała sobie, bowiem sprawę, że podstawą osiągnięć dydaktycznych i wychowawczych jest zdrowie i dobry stan fizyczny młodzieży. Wychowanie fizyczne dziewcząt oparła przede wszystkim na hartowaniu i aktywności [Szymański, 1979]. A więc jej bohaterki miały przyzwyczajać się do niewygód i ciężkich robót, do słoty i zimna. Autorka zwraca także dużą uwagę na czystość ciała, na świeże powietrze, ruch i umiarkowanie we wszystkim, co czynią. W „Pamiątce…" Tańska pisze: (…) „Stan nasz fizyczny wielki ma wpływ na moralny. (…) Delikatne zdrowie ciągnie za sobą tysiączne dolegliwości. (…) Pewny porządek i prostota w życiu zasadą są zdrowia. Nie odrzucaj przycięższych cokolwiek robót, bo te siły wzmacniają. (…) Świeże powietrze i umiarkowane poruszania utrzymują nas także w zdrowiu. (…) Nie bój się słoty, zimna i niepogody, w dni piękne parę godzin, w niepogodne, choć chwil kilka oddychaj świeżym powietrzem. Niech, co dzień okno w twoim pokoju przynajmniej na pół godziny otwartym będzie. (…) Strzeż się gnuśnej opieszałości, nieczynności, trudnij

[8] Zakres nauk dla dziewcząt według Klementyny Tańskiej powinien obejmować: religię, naukę o moralności, geografię, przyrodę, znajomość arytmetyki, mitologię, historię ludów dawnych i dzieje własnego kraju, umiejętność posługiwania się językiem ojczystym i językami obcymi, znajomość literatury, rysunek i śpiew.

się, chodź, biegaj, ile możesz”[9] [Tańska, 1819]. Nawoływała do kształtowania nawyków higienicznych, podkreślając, że „częste używanie kąpieli i mycie się codzienne letnią tylko wodą (…) nic lepiej zdrowia i piękności nie utrzymuje”. Zwraca też uwagę na odpowiedni strój, w zależności od pory roku i pogody. „Lekki ubiór korzystny jest zapewne piękności, ale zdrowie jeszcze korzystniejsze”. Tańska radziła „wszystkimi siłami wszystkimi siłami wzmacniać ciało, gdyż „ dusza i ciało są tak ściśle złączone, że jedno drugiemu siły i mocy dodać lub ująć może; że jednemu zdrowie, czyli stan doskonały, drugiemu również stan pożądany ułatwia”.

Jako rozrywkę Tańska zalecała śpiew i muzykę, a zwłaszcza taniec, który zaliczała do tzw. „talentów”; uważała, że „taniec nadaje ciału ruch przyjemny, zręczniejszym czyni młodą osobę, układa jej postać i w zimie szczególniej, kiedy nie można mieć tyle poruszania, jak w lecie, umiarkowanie użyty do zdrowia nawet dopomaga, jego tylko nadużycie staje się szkodliwe” [Tańska, 1819].

Swoją twórczość literacko-pedagogiczną wspierała Tańska doświadczeniem i działalnością wychowawczą jako wizytatorka pensji i szkół żeńskich, a także dokładną znajomością ówczesnych ustaw i przepisów szkół.

3 listopada 1826 roku wysunięto kandydaturę Tańskiej na członka Towarzystwa Przyjaciół Nauk. Sprawę referował na posiedzeniu Towarzystwa profesor Feliks Bentkowski, członek Rady Administracyjnej TPN i doskonały znawca literatury polskiej. Gorąco poparł wniosek Fryderyk hrabia Skarbek, profesor Uniwersytetu Warszawskiego. Jednak nadzieje na przyjęcie Klementyny Tańskiej do grona osób będących „Zaszczytem Narodu” okazały się płonne. Po czterech miesiącach członkowie dostojnej deputacji w składzie: ksiądz Czarnecki, Ludwik hrabia Plader, biskup Prażmowski, Fryderyk hrabia Skarbek grzecznie, lecz stanowczo odrzucili wniosek stwierdzając, że chociaż „dzieli zdanie podających względem rzeczonej osoby, lecz nie sądzi, aby ją można było powołać do uczestnictwa w Towarzystwie, ponieważ Ustawy nie wspominają o tym, że niewiasty do Towarzystwa przystąpić mogą” [Bieńkowska, 1978].

7 lutego 1829 roku Klementyna Tańska poślubiła Karola Boromeuszka Hoffmana, pracownika i historyka i wraz z nim weszła do spółki wydawniczo-drukarskiej „A. Gałęziowski i Komp.”, w której już uprzednio pracowała jako współredaktor „Nowego Kalendarza Domowego”. Ślub zamykał najbardziej twórczy okres jej życia. Pogodzenie pracy literackiej i pedagogicznej z obowiązkami żony i pani domu było trudne. Toteż jej działalność pisarska znacznie zmalała. Kontynuowała jedynie swoje obowiązki pedagogiczne. W roku 1830 ogłosiła swe pisma w Dzienniku dla Dzieci Stanisława Jachowicza.

W czasie powstania listopadowego Tańska-Hoffmanowa odłożyła pióro i księgi, by spełnić swój obowiązek Polki – patriotki. 29 grudnia 1830 roku założyła „Związek Dobroczynności Patriotycznej Warszawianek” i była jego naczelniczką. Celem Związku była pomoc w wychowaniu i wyżywieniu żołnierzy oraz opieka nad rannymi w lazaretach [Kraushar, 1917].

Po upadku powstania Hoffmanowa wyemigrowała przez Wrocław do Drezna, gdzie połączyła się ze swoim mężem – wygnańcem, przebywając już od lipca 1831 roku

[9] Pamiątka... op.cit., s.17-25; III rozdział „O zdrowiu”. (Rozdział poprzedziła fraszka Jana Kochanowskiego: „Szlachetne zdrowie...”).

za granica, w charakterze agenta paryskiego Komitetu Polskiego. Opuściła wszystko: rodzinę, przyjaciół, ustaloną pozycję, byt materialny, uwielbiających ją rodaków, aby jako wierna małżonka dzielić z mężem życie tułacze.

W Dreźnie prowadziła dom otwarty, stanowiący centrum polskiej inteligencji emigracyjnej, który odwiedził, m.in. Adam Mickiewicz. Ponadto uczestniczyła w pracach Komitetu Polskiego, przygotowywała do druku wybór swoich pism oraz wydawała pierwszy numer poznańskich „Rozrywek dla dzieci" (1832). Z wędrówek zagranicznych napisała dwa reportaże[10] [Tańska-Hoffmanowa, 1834, 1844].

Po wydaleniu z Drezna w sierpniu 1832 roku, małżonkowie osiedlili się w Paryżu. Nigdy już nie wróciła do Warszawy.

Emigrację Hoffmanowa znosiła z rozterką, w Paryżu nie uczestniczyła w życiu politycznym, brała natomiast udział w pracach „Towarzystwa Dobroczynności Dam Polskich" (1834), utrzymywała kontakty z „Towarzystwem Literackim" współpracowała z wydawnictwem: „Souvenirs de la Pologne historiques, statstiques et litteraires" w Paryżu (1833). W roku 1834 wznowiła pismo pt. „Nowe Rozrywki dla Dzieci", wydawane w Paryżu przez Aleksandra Jełowickiego, zamieszczając w nich wypisy o wychowaniu z dzieł francuskich. W kilka lat później wydała pięciotomową „Nową biblioteczkę", poświęconą dzieciom i młodym nieukom" (1838-1842), a później „Historię Powszechną dla płci żeńskiej" oraz „Encyklopedię doręczną, czyli zbiór ciekawych wiadomości dla panien".

Niestety od roku 1833 Klementyna Hoffmanowa zaczęła chorować na nowotwór piersi. Mimo kilkumiesięcznych kuracji w Rzymie, zmarła 21 września 1845 roku w Passy pod Paryżem; została pochowana na cmentarzu Gere Zachaise w Paryżu[11] [Kajsiewicz, 1845], naprzeciwko grobowców Jean'a de Lafontain'a i Jean'a Baptiste Moliere'a. Tam wdzięczna emigracja polska wystawiła jej pomnik; serce złożono w katedrze na Wawelu.

Podsumowanie

Klementyna z Tańskich Hoffmanowa (1798-1845) pisarka i nauczycielka, rozwinęła w Warszawie prężną działalność w dziedzinie oświaty i wychowania patriotyczno-obywatelskiego kobiet. Ponieważ twórczość Hoffmanowej przypadła na pierwszą połowę XIX wieku, uważano ją za bezpośrednią kontynuatorkę postulatów Komisji Edukacji Narodowej. Całokształt jej poglądów można nazwać oświeceniowym konserwatyzmem".

Należała do pierwszych Polek, które podniosły edukację i kulturę wychowania dziewcząt do rangi powszechnego problemu społeczno-obyczajowego. Sprawę edukacji dziewcząt widziała szeroko jako wychowanie umysłowe, moralne i fizyczne. Jej wiedza na temat wychowania fizycznego młodzieży była jak na owe czasy niewątpliwie duża; czerpała ją z wieloletnich poszukiwań w zakresie staropolskich tradycji zabaw, gier i rekreacji ruchowej dla książki Łukasza Gołębiowskiego.

Uwzględniając w swych utworach cele i zadania edukacji dziewcząt, zwróciła uwagę na rolę i pozycję kobiety w społeczeństwie XIX wieku. Kobieta: matka, żona, córka – to główny nurt jej zainteresowań i twórczości. Wykazała także na potrzebę

[10] Wspomnienia z podróży w obu, kraje w listach do Helenki. „Nowe rozrywki dla dzieci" 1834, t.1-2; Opis przejazdu przez Niemcy w listach Wacława do siostry swojej Jadwigi. Lipsk 1844.

podniesienia autorytetu oraz poziomu pedagogicznego i moralnego nauczycieli. Jej powieści historyczno-obyczajowe oraz biografie znakomitych Polaków i Polek wywarły duży wpływ na rozwój intelektualny młodego pokolenia.

Hoffmanowa cieszyła się dużym uznaniem i szacunkiem w społeczeństwie polskim, zarówno w czasach jej współczesnych, jak i w dalszych dziesięcioleciach XIX i XX wieku, aż do dzisiaj, o czym świadczą liczne szkoły jej imienia.

Literatura

1. Bieńkowska D., Kandydatura Panny Tańskiej, Stolica, Warszawa 1978, s.6.
2. Ciechanowska Z., Hoffmanowa z Tańskich Klementyna (1798-1845), Polski Słownik Biograficzny t. IX, Wrocław 1960, s. 573-576.
3. Encyklopedia Powszechna, t. XII, Warszawa 1863, s. 6-9.
4. Gołębiowski Ł., Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym lub niektórych prowincjach, Warszawa 1831, s. 7.
5. Gołębiowski Ł., Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym lub niektórych prowincjach, Warszawa 1831, s. 332.
6. Hoffmanowa K., O moralności kobiet, Kraków 1841, s. 57.
7. Kajsiewicz H., Mowa podczas nabożeństwa pogrzebowego za duszę śp. Klementyny z Tańskich Hoffmanowej, Paryż 1845, s. 152-166.
8. Krauskar A., Generałowa Sowińska i Klementyna Hoffmanowa w czasach powstania listopadowego i po kapitulacji Warszawy, Lwów 1917.
9. Łossowska I., Klementyna Hoffmanowa z Tańskich (1798-1845), (w:) Pisarze polskiego oświecenia, t.3, Warszawa 1996, s. 819-834.
10. Mantenffel T., Centralne władze oświatowe na terenie byłego Królestwa Kongresowego, Warszawa 1929, s. 15-23.
11. Rotkiewicz M., Wychowanie fizyczne kobiet w Polsce na przełomie XVIII i XIX wieku, (w:) Rola tradycji w kształtowaniu współczesnego modelu kultury fizycznej, Warszawa 1986, s. 24-42.
12. Szymański Z., Higiena i wychowanie fizyczne w szkolnictwie ogólnokształcącym w Królestwie Polskim 1815-1915, Wrocław 1979, s. 77.
13. Tańska (Hoffmanowa) z Tańskich (1798-1845), (w:) Dawni pisarze polscy od początków piśmiennictwa do Młodej Polski, t.4, Warszawa 2003, s. 234-237.
14. Tańska K., Pamiątka po Dobrej Matce, czyli ostatnie jej rady dla córki, Warszawa 1819, s. 17-25, s. 57, s. 136-140, s. 151.
15. Wroczyński R., Dzieje oświaty polskiej 1795-1945, Warszawa 1980, s. 269-270.
16. Wroczyński R., Warszawa ośrodkiem myśli pedagogicznej, (w:) Szkolnictwo i oświata w Warszawie, t.3, AWF Warszawa 1982, s. 49, s. 819-834.

Małgorzata Posłuszna
Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu mieszkańców wsi okresu międzywojennego

Stan zdrowotny wsi polskiej w okresie międzywojennym był bardzo niski. Przyczyną tego było, przede wszystkim, złe odżywianie się znacznej części ludności wiejskiej, fatalne warunki mieszkaniowe, nadmierne przeciążenie pracą od wczesnej młodości, brak należytej i na czas udzielonej fachowej pomocy lekarskiej. Wskazywano też na występującą u znacznej części mieszkańców wsi niechęć do lekarzy i wiarę w znachorstwo, na niski poziom higieny ludności wiejskiej i na stosunkowo liczne i powszechne choroby zakaźne. Jedną z najistotniejszych przyczyn niskiego stanu zdrowotnego wsi, jak podkreślano, był także brak wiedzy o zdrowiu i sposobach jego pielęgnowania, brak odpowiednich nawyków, umiejętności i sprawności służących utrwalaniu i doskonaleniu zdrowia oraz samego zainteresowania tą problematyką. W konsekwencji prowadziło to do dysfunkcji psychicznych i narastającego stanu zagrożenia zdrowia i życia. Stan ten doprowadził również do alarmującego w kraju obniżenia sprawności fizycznej oraz odkrycia wartości w sporcie i wychowaniu fizycznym. Przez wychowanie fizyczne, jak podkreślano, można przysporzyć państwu zdrowych obywateli, podnieść energię i wydajność pracy, podnieść bogactwo narodowe, a także dać ojczyźnie silnych i zdrowych obrońców. Wartość narodu, ocenić można na podstawie ilości boisk, klubów sportowych, pływalni, w myśl hasła: „Im więcej boisk, tym mniej szpitali".

W trosce o podniesienie stanu zdrowotnego wsi, od pierwszych lat istnienia Drugiej Rzeczypospolitej zwracano uwagę na wychowanie fizyczne. Podkreślano, iż mała aktywność fizyczna, ograniczająca się zwłaszcza w środowisku wiejskim do minimum, prowadzi nie tylko do obniżenia wydolności fizycznej i ograniczenia możliwości rozwoju osobniczego, a także do zmniejszenia zdolności adaptacyjnych do stale zmieniających się warunków życia. Szczególną uwagę skierowano zatem na rozwijanie sportu na wsi. Trzeba przypomnieć, że teren wiejski nie był przygotowany do żywej, zorganizowanej działalności w dziedzinie wychowania fizycznego. Jedną z przeszkód uniemożliwiających młodzieży wiejskiej rozwój sportu był brak boisk oraz brak stosownego sprzętu sportowego i odpowiednio przygotowanych instruktorów. Podkreślano jednak, że nie były to jedyne przyczyny tego stanu. Mianowicie sport, jako środek wychowania fizycznego (w formie gry w piłkę, lekkoatletyki) obcy był tradycji wiejskiej i w związku z tym „jako nowość z szerokiego świata napotykał na wsi na duże opory, zwłaszcza ze strony dorosłych" [Gałaj, 1959]. Szczególną niechęć do ćwiczeń sportowych przejawiało starsze społeczeństwo wiejskie.

Inspiratorem działalności sportowej, przede wszystkim wśród młodzieży wiejskiej, był Adam Chętnik. W swoich artykułach na łamach „Drużyny" systematycznie zamieszczał on artykuły propagujące różne dziedziny sportu możliwe do uprawiania w warunkach wiejskich. Przede wszystkim zachęcał młodzież do kultywowania sportów zimowych, a w okresie letnim do pływania i ćwiczeń lekkoatletycznych, rzutów kamieniem, skoków w dal i wzwyż, biegów. Przedstawiał

także pogląd, iż ćwiczenia ruchowe i rozrywki „potrzebne są młodzieży, jak promienie słońca dla roślin (...)", że „gry, zabawy i rozrywki równo winny być stosowane w szkole i poza szkołą. Gry i zabawy – podkreślał autor – pobudzają do wesołości i rozwijają zmysły. Ćwiczenia cielesne, wszelkie skakania, wyścigi, pływanie, musztra itp. rozwijają mięśnie, ćwiczą ciało, robiąc je sprężystym i odpornym" [Laskiewicz, 1979]. W artykułach Chętnika, poza propagandą czynnego uprawiania sportów, zawarte były również wskazówki organizacyjne i metodyczne niezbędne przy ćwiczeniach sportowych oraz bogata argumentacja wykazująca walory sportu dla zdrowia człowieka i kształtowania jego osobowości [Mioduchowska, 1984].

W pierwszych latach dwudziestolecia międzywojennego dostrzegano między innymi kompensacyjną funkcję wychowania fizycznego na wsi. Doniosłość tej funkcji wynikać miała z tego, że, jak pisał W. Olędzki w „Naszej Drużynie", „praca rolnika nie sprzyja wszechstronnemu i harmonijnemu rozwojowi ciała, ani wyrobieniu pięknej postawy i zręczności, bo jest jednostronną" [Olędzki, 1921]. Zwracano także uwagę na fakt, że ćwiczenia fizyczne, różne rodzaje zabaw i gier sportowych winny zastąpić praktykowane dotąd sposoby spędzania czasu wolnego. Stwierdzano, że młodzież wiejska „zamiast w knajpach rzucać butelkami i rujnować zdrowie, wyniosła się na łąki i wzięła do rąk dyski, kule, oszczepy lub granaty, by pobiegła i poskakała w dal i wzwyż (...)" [Kowal, 1964].

Warto zwrócić uwagę na fakt, że w okresie międzywojennym podkreślano rolę wychowania fizycznego nie tylko w fizycznym, ale również i psychicznym rozwoju człowieka. Zdawano sobie doskonale sprawę z istniejącej pomiędzy nimi współzależności. Podkreślał to wyraźnie propagator sportu Michał Cis, który uważał, że sport powinien zająć naczelne miejsce wśród zajęć młodzieży wiejskiej, ponieważ działa nie tylko na ciało, lecz i na duszę. Wskazując na podstawową zaletę sportu, współzawodnictwo pisał: „właśnie to zdrowe współzawodnictwo, to ubieganie się o lepsze wyniki, wyciska bardzo wyraźne piętno na naszych charakterach, pobudza przede wszystkim naszą ambicję, wzmacnia stałość w naszych poczynaniach, wyrabia wiarę w siebie, wiarę w swoje siły i co jest może najważniejszą rzeczą, przyzwyczaja – w niektórych swych gałęziach – do występowania zbiorowego, do wzajemnego wspierania się i pomagania sobie (...)" [Cis, 1921]. W środowisku wiejskim akcentowano nie tylko zdrowotne i rekreacyjne walory ćwiczeń fizycznych i sportu, ale także ich walory społeczno-moralne. Znany propagator sportu wśród młodzieży wiejskiej Leon Lutyk pisał: „(...) nie tylko fizyczny nasz ustrój organizuje i wychowuje sport, nie mniejszy wpływ ma on na nasze wartości moralne" [Lutyk, 1925]. Podkreślano też, że wychowanie fizyczne ma spełniać doniosłą rolę w wychowaniu ogólnym jednostek i grup społecznych, że „obok usprawnienia cielesnego i dbałości o zdrowie ciała winno (...) rozwijać wartości charakteru i społeczne, szczególnie te, które przyczynią się wybitnie do odrodzenia wsi polskiej. Wskazano na potrzebę rozwinięcia na wsi „masowej akcji sportowej", która „ożywiłaby masy ludowe, pobudziła je do działania i natchnęła je wiarą we własne siły i w zdolności twórcze wsi" [Gołębiowski, Jarecka-Kimlowska, 1978].

Dużą wagę do wychowania fizycznego, przywiązywał I. Solarz, działacz ruchu ludowego i twórca uniwersytetów ludowych. W programie edukacji placówek przez niego kierowanych zajęcia z gimnastyki zajmowały eksponowane miejsce [Wiejskie Uniwersytety Ludowe, 1938]. W gimnastyce Solarz dostrzegał szczególnie duże

wartości o charakterze moralnym i społecznym. Przyznawał, że zajęcia z gimnastyki opierano głównie na systemie Nielsa Bukha, reformatora gimnastyki skandynawskiej, twórcy uniwersytetów ludowych o profilu gimnastycznym. Uczelnie te miały za zadanie usprawnianie fizyczne młodzieży wiejskiej oraz przygotowanie instruktorów wychowania fizycznego dla środowisk wiejskich. Swoją metodę N. Bukh przedstawił w książce pt. *Gimnastyka prymitywna.* Warto przypomnieć, że stosowane ćwiczenia miały na celu poprawienie postawy i wyrobienie większej elastyczności i precyzji ruchów wśród młodzieży wiejskiej. „Typowa osnowa lekcyjna składała się z pięciu elementów: 1. Ćwiczenia wstępne, głównie kończyn górnych i dolnych oraz tułowia, 2. Ćwiczenia wolne tułowia, 3. Ćwiczenia tułowia w siadach, na klęczkach i pozycji leżącej, 4. Ćwiczenia na drabinkach, 5. Ćwiczenia sportowe" [Wroczyński, 1985]. Trafnie zatem dostrzegał N. Bukh kompensacyjne funkcje wychowania fizycznego młodzieży wiejskiej polegające na przeciwdziałaniu jednostronnej specjalizacji ruchowej oraz typowym wadom postawy, wynikającym z charakteru pracy zawodowej.

W okresie międzywojennym z wychowaniem fizycznym łączone było również przysposobienie wojskowe. W kwestii tej wypowiadał się instruktor oświatowy Fryderyk Plattner, który w 1922 roku podkreślał, że „ ten dział pracy trzeba ujmować szeroko, nie tylko jako konieczny warunek zdrowia i szczęścia osobistego, ale również jako obowiązek społeczny i państwowy przygotowania pod względem militarnym szerokich mas ludowych. Musimy, zachęcał dalej autor, przecież także pamiętać, że mamy dać początek nowemu pokoleniu, które niech będzie zdrowe, piękne, silne, by nie tylko za Ojczyznę ofiarnie ginąć, ale aby potrafiło także dzielnie i wytrwale dla Niej pracować" [Mioduchowska, 1984]. Zachęcona apelem Plattnera młodzież wiejska, mimo trudnych warunków, w jakich się znajdowała, wynikających z braku pomocy instrukcyjnej, sprzętu, boisk, a nawet odpowiedniej literatury, powoli wprowadzała sport do własnych kół. Rezultaty tej pracy były początkowo niewielkie, ale z czasem zaczęto dostrzegać istotne zmiany. Były one także rezultatem zarządzeń państwowych, które zobowiązywały gminy do zapewnienia placów pod boiska sportowe, a organizacjom sportowym pomoc instruktorską i materialną. Rolę organizatora i koordynatora tej pracy miał sprawować Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Z czasem prace w działalności sportowej zaczęły się ożywiać, a ewidentnym dowodem był wzrost zespołów sportowych, które, jak pisał J. Niećko, „stawiały sobie za cel zdobycie wszechstronnej sprawności fizycznej" [Niećko, 1929]. Organizowano i urządzano różne gry i zabawy, wprowadzano gimnastykę, organizowano zawody sportowe z okazji zjazdów organizacji młodzieżowych i świąt państwowych.

Trzeba zauważyć, że młodzież wiejska, nie mając odpowiednich warunków technicznych, zajmowała się świadomie takimi dyscyplinami sportu, które mogły jej przynieść największy pożytek. Poprzez uprawnianie takich dziedzin sportu, jak: piłka nożna, siatkówka, czy palant, wyrabiała w sobie zdolność szybkiej orientacji i decyzji oraz poczucie solidarności. Młodzi mieszkańcy wsi wybierali także ćwiczenia lekkoatletyczne, jak: biegi, skoki i rzuty, ćwicząc w ten sposób zręczność, siłę woli i cierpliwość. Poprzez uprawianie tych dziedzin sportu starano się zwalczać ociężałość, powolność i uległość, cechy tak bardzo często spotykane wśród mieszkańców wsi. Do zakresu kultury fizycznej, należała obok sportu i rekreacji fizycznej, również turystyka [Demel, 1973]. Próbowano rozbudzać zainteresowania tą dziedziną także wśród

mieszkańców wsi. W turystyce dostrzegano formę czynnego wypoczynku, ale wiązano z nią również cele wychowawcze. Podkreślano walory poznawania przyrody i kultury własnego regionu czy też kraju ojczystego. Cele te miały także wartość szczególną w procesie integracji narodu, który jeszcze do niedawna zamieszkiwał trzy odrębne dzielnice. Uważano, że wzajemne poznanie się mieszkańców różnych części ziem polskich nie tylko zbliży ich do siebie, ale przyspieszy likwidację różnic dzielnicowych i wynikających stąd antagonizmów. Podkreślano, że formy turystyczne, jakimi są wycieczki posiadają duże znaczenie dla zdrowia fizycznego człowieka, gdyż wzbogacają jego wiedzę (zapoznając z przyrodą, ludźmi, urządzeniami społecznymi i kulturalnymi), pozwalają prowadzić samodzielne obserwacje, które czynią z mieszkańców wsi ludzi twórczych, poprzez poznanie ziemi rodzinnej jej przyrody, zabytków, „rodzą przywiązanie i miłość" do tej ziemi, urządzane w grupach „są tym terenem, gdzie młodzież obcując ze sobą, uczy się kulturalnych form współżycia i współpracy" [Maj, 1923]. Wycieczki miały także znaczenie praktyczne, gdyż dzięki nim uczestnicy zapoznawali się z lepszymi sposobami pracy na roli oraz stwarzały możliwość jej uczestnikom poznanie życia innych wsi, okolic i regionów kraju.

Rozbudzanie zainteresowań turystyką i krajoznawstwem było jednym z zadań uniwersytetu ludowego, wspomnianego wcześniej, I. Solarza. Realizowano je zarówno poprzez zajęcia w ramach przedmiotu „podróże", jak również przez wycieczki organizowane przez samego Solarza i jego współpracowników. Wycieczki w uniwersytecie Solarza miały zapewnić biorącym w nich udział „odpoczynek psychiczny i fizyczny, odczucie radości istnienia, wyrwanie się z kieratu codziennych obowiązków", a także pomóc młodzieży wiejskiej uświadomić sobie różnice występujące pomiędzy poziomem kultury materialnej i duchowej ich rodzinnych okolic i wiosek, a dorobkiem w tym zakresie środowisk odwiedzanych. Miało to pobudzić młodzież wiejską do podnoszenia poziomu kulturalnego własnych środowisk, do których przecież ta młodzież wracała po ukończeniu różnych kursów i szkół. Spośród działaczy ludowych, który położył szczególne zasługi dla rozwoju turystyki na wsi w Polsce międzywojennej należał Kazimierz Wyszomirski. To dzięki jego inicjatywie powołano do życia chłopską spółdzielnię turystyczno-wypoczynkową „Gromada". Kierowana przez Wyszomirskiego zorganizowała wiele wycieczek krajowych i zagranicznych. Popularyzowała ideę turystyki pieszej i rowerowej. Dla ułatwienia przedsięwzięć w zakresie turystyki rowerowej zakupiono w fabryce radomskiej 100 tysięcy rowerów [Jarecka-Kimlowska, 1978].

Naczelnym zadaniem sportu wprowadzanego na wsi było także podnoszenie niskiego stanu zdrowotnego wśród mieszkańców wsi. Podkreślano, że jedną z najistotniejszych przyczyn tego stanu w środowisku wiejskim jest brak wiedzy o zdrowiu i wytwarzaniu nawyków związanych z ochroną i doskonaleniem zdrowia. Reprezentowano także pogląd, że w zakresie spraw higieniczno-sanitarnych nie należy odwoływać się do nacisku administracyjnego w połączeniu z karami. Podkreślano natomiast, że jedyną drogą powinna być oświata „prowadzona szerokim frontem, że zacofania i ciemnoty nie wolno karać" [Sroka, 1983]. Wśród mieszkańców wsi wytrwale propagowano ideę rozwoju oświaty zdrowotnej i podejmowano konkretne przedsięwzięcia w tej dziedzinie edukacji. Traktowano przy tym wychowanie w kulturze jako jeden z najistotniejszych elementów wychowania ogólnego. Efektem tych oddziaływań było praktyczne zastosowanie nowych zasad utrzymania czystości w domu

i zagrodzie, zakładanie apteczek, budowanie miejsc ustępowych, a nawet łaźni. Wychodzono bowiem ze słusznego założenia, że brak urządzeń sanitarnych sprzyja rozwijaniu epidemii wielu chorób. Jedną z głównych form oświaty zdrowotnej stosowanych w środowisku wiejskim były specjalne pogadanki zdrowotne, w czasie których podejmowano tematykę dotyczącą: szkodliwości nieczystego powietrza dla zdrowia ludzkiego, alkoholizmu, pomocy w nagłych wypadkach, higieny osobistej czy chorób zakaźnych. Problemy zdrowotności i higieny oraz związanej z nimi akcji wychowawczej podejmowano podczas kurso-konferencji czy na kursach oświatowych. Program szerzenia oświaty zdrowotnej na wsi realizowany był także wśród kobiet wiejskich. Uważano bowiem ,że „zdrowie kobiety, to najważniejsze zagadnienie wsi, bo z nim wiąże się zdrowie dziecka, męża, rodziny, społeczeństwa", tym bardziej, że na wsi „kobieta najwięcej naraża swoje zdrowie, a najmniej wykazuje o nie troski" [Jaworski, 1933].

Problematyka dotycząca zagadnień zdrowia ludności wiejskiej uwzględniana była również w działalności uniwersytetów ludowych. Główny twórca „chłopskiej szkoły" uznawał bowiem dbałość o zdrowie za moralny i obywatelski obowiązek człowieka „wynikający z poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie, ujmowane jako dobro nie tylko indywidualne, lecz społeczne". Ta troska o zdrowie była dla niego równocześnie oznaką racjonalnego stosunku do życia. Dostrzegając dość istotne przeszkody, na jakie natrafiała w środowisku wiejskim oświata zdrowotna, ze względu na konserwatywne, tradycyjne wyobrażenia o czynnikach zagrażających zdrowiu oraz lęk przed nauką a zaufanie do zabobonnych domowych sposobów leczenia i wiarę w cudowne wyleczenie, Solarz zwracał uwagę na to, aby upowszechniane były przede wszystkim takie elementy wiedzy medycznej, których przydatność dla ludności wiejskiej byłaby bezsporna [Turos, 1983]. Podkreślić należy, że spośród różnych form oświaty zdrowotnej, propagowano kursy zdrowotne i pokazy higieniczne. Z uznaniem odnoszono się do wystawy zorganizowanej w Domu Ludowym koło Sokołówka, przez popularyzatora idei „zdrowia w chacie wiejskiej" Marcina Kacprzaka. W celu podniesienia kultury zdrowotnej w środowisku wiejskim domagano się zorganizowania w tym środowisku dostatecznej sieci ośrodków zdrowia, których personel medyczny podejmowałby szeroką działalność w dziedzinie oświaty zdrowotnej. Sądzono przy ty, że najlepszym sposobem rozwiązania problemów zdrowotnych będzie zaprowadzenie dla wszystkich obywateli bezpłatnej opieki lekarskiej i leczenia. Duże nadzieje wiązano też z zakładanymi na wsi spółdzielniami zdrowia.

Reasumując należy stwierdzić, że kultura fizyczna i zdrowotna ludności wiejskiej w okresie międzywojennym traktowana była nie jako cel sam w sobie, lecz jako podłoże rozwoju zdrowia i aktywności fizycznej każdego człowieka, niezależnie od jego wieku i aktualnych doraźnych celów. W społecznym odbiorze ważne było upowszechnianie przekonania, że ruch i aktywność fizyczna są niezwykle istotnym, ale tylko jednym z wielu elementów sposobu zachowania zdrowia i aktywności zawodowej. Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia, lecz aktywność fizyczna nie zapewnia zdrowia w sposób samoistny i wystarczający. Konieczne było jeszcze włączenie społecznej aktywności w ogólny proces edukacji prozdrowotnej społeczeństwa wiejskiego i ukształtowanie zdrowego stylu życia. Trzeba podkreślić jednak, że działania, które podejmowano w tym zakresie zmierzały do wyrabiania wśród mieszkańców wsi nawyków przestrzegania higieny osobistej,

poczucia estetyki oraz utrzymywania ładu i porządku w mieszkaniach i obejściach gospodarskich.

Literatura

1. Cis M., Sport, Nasza Drużyna 1921, nr 23, s. 11.
2. Demel M., Wychowanie fizyczne. Wprowadzenie do teorii wychowania fizycznego, (w:) Suchodolski B. (red.), Pedagogika, Warszawa 1973, s. 567-569.
3. Gałaj D., Powstanie Związku Młodzieży Wiejskiej RP „Wici", Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1959, s. 85.
4. Gołębiowski E., Jarecka-Kimlowska S., Związek Młodzieży Wiejskiej RP „Wici". W walce o postęp i sprawiedliwość społeczną. Wybór dokumentów 1928-1948, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1978, s. 78.
5. Jarecka-Kimlowska S., Młodzież na rzecz postępu wsi. Współdziałanie młodzieży wiejskiej z ruchem spółdzielczym, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1978, s. 40.
6. Jaworski J., Zdrowie kobiety wiejskiej, Młoda Myśl Ludowa 1933 nr 8-10, s. 82.
7. Kowal J., Wici. Powstanie i działalność społeczno-wychowawcza 1928-1939, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1964, s. 340.
8. Laskiewicz M., Adam Chętnik o kulturze fizycznej wsi polskiej, Wychowanie Fizyczne i Sport 1979, nr 1, s. 39.
9. Lutyk L., Co nam daje sport i jak go wprowadzić na wieś?, Siew 1925, nr 20, s. 2.
10. Maj K., Znaczenie wycieczek krajoznawczych w pracy oświatowej, Siew 1923, nr 18, s. 1-3.
11. Mioduchowska M., Centralny Związek Młodzieży Wiejskiej 1912-1928, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1984, s. 228.
12. Niećko J., Wiejska szkoła życia społecznego, Warszawa 1929, s. 17.
13. Olędzki W., Wychowanie fizyczne, Nasza Drużyna 1921, nr 40, s. 5.
14. Sroka J., Wspomnienia o inżynierze Ignacym Solarzu-Chrzestnym, (w:) Mierzwińska-Szybka Z. (oprac.), Wspomnienia o Ignacym Solarzu „Chrzestnym", Warszawa 1983, s. 109.
15. Turos L., Patrzeć szeroko i daleko. Dziedzictwo pedagogiczne Ignacego Solarza, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa 1983, s. 131-132.
16. Wiejskie Uniwersytety Ludowe w Polsce. Biuletyn konferencji oświatowej poświęconej sprawie uniwersytetów ludowych (Łowicz, 7-9 marca 1937r.), Warszawa 1938.
17. Wroczyński R., Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu, Wyd. II, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław - Warszawa - Kraków - Gdańsk - Łódź 1985, s. 175.

Physical and health education in the life of the inhabitants of village in the interwar period

Summary

A state of health of the Polish village in the interwar period was very low. The reason of it there were evils above all eating of considerable part of the rural population,

overburdening with work by awful housing, exaggerated conditions for early youth, and lack an adequate and on time given professional medical assistance. Also emphasized a lack of the knowledge about the health and ways of looking it after, the lack of the commemorating housemaids and of the appropriate habits and the ability and improving the health as well as very interest in these issues. This state supplied for an alarm lowering rasising the physical fitness in the country and discovering of the value in sport and the physical education.

In the country noticed a compensating post of the physical education. Also pointed at advantages of sport for the physical and mental health and shaping of the personality of country dwellers. In the scope of raising a state of health they were taking action, which they made for manufacturing habits of the personal hygiene amongst country dwellers, feeling of an aesthetics and maintaining law and order in flats and farm bypasses.

Michał Siniarski-Czaplicki
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Edukacja w zakresie bezpiecznych zachowań nad wodą jako ważny element procesu wychowania

Wstęp

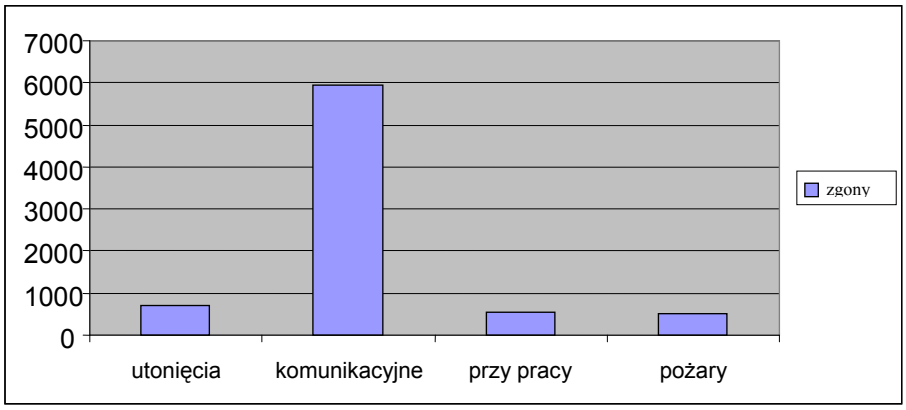
Wychowanie jest świadomie organizowaną działalnością, której celem jest wywołanie zmian w całej osobowości człowieka, włącznie ze stroną wyrażającą stosunek do wartości. Biorąc pod uwagę to stwierdzenie Wincentego Okonia, oraz fakt, że ludzkie życie i zdrowie jest najwyższą doczesną wartością w tzw. „kulturze zachodu", w której żyjemy, można stwierdzić, wprost, że edukacja ograniczająca liczbę nagłych wypadków, powinna stanowić ważny element procesu wychowania. W kręgu zainteresowań pedagogiki znajdują się wszystkie sfery działalności ludzkiej, w których przebiegać może proces wychowawczy. Działalność wychowawcza powinna miedzy innymi powodować takie zmiany osobowości, które pozwalałyby unikać wielu zagrożeń, które mogą nas spotkać w życiu. Jednym z podstawowych zagrożeń – choć niedocenianych – jest niebezpieczeństwo utraty życia w wodzie.
Celem niniejszego opracowania było:

1. Przedstawienie środowisku pedagogów, skali zagrożenia utratą życia nad wodą, w odniesieniu do innych nagłych zdarzeń, zagrażających życiu.
2. Zbadanie zaangażowania systemu edukacji w zakresie wychowania w przedmiotowym obszarze, poprzez analizę programów nauczania, analizę przygotowania kadry pedagogicznej i poprzez poszukiwanie źródeł zdobywania informacji na ten temat przez młodzież.
3. Wykazanie konieczności podjęcia powszechnej edukacji w zakresie bezpiecznych zachowań nad wodą i wskazanie roli nauczyciela wychowania fizycznego na tym polu i wskazanie możliwości działań w celu poprawy negatywnego stanu rzeczy.

Zagrożenie utratą życia w wodzie współczesnego człowieka

Tabela 1. Statystyka nagłych śmiertelnych wypadków w latach 1999-2004 według najczęstszych zdarzeń, na podstawie danych Komendy Głównej Policji, Zarządu Głównego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Centralnego Instytutu Pracy i Komendy Głównej Straży Pożarnej

rok	*utonięcia*	*komunikacyjne*	*przy pracy*	*w pożarach*
1999	925	6730	523	
2000	525	6294	594	526
2001	675	5534	554	594
2002	741	5827	515	482
2003	661	5640	522	507
2004	707	5712		474
Średnia arytm.	**705**	**5956**	**541**	**516**



Rycina 1. Najczęstsze przyczyny nagłych niezamierzonych zgonów w Polsce w latach 1999-2004

Przedstawione powyżej statystyki wskazują, że **utonięcia są drugą, po wypadkach komunikacyjnych przyczyną nagłej śmierci.**

Wypadki tonięcia osób w zależności od przyczyny [www.policja.pl] Komenda Główna Policji:

- kąpiel w miejscu niestrzeżonym, nie zabronionym do kąpieli – 183,
- kąpiel w miejscu zabronionym – 91,
- kąpiel w miejscu wytyczonym, lecz niestrzeżonym – 9,
- kąpiel w miejscu wytyczonym i strzeżonym – 12,
- zabawa dzieci nad wodą bez opieki dorosłych – 25,
- zabawa nad woda dzieci w towarzystwie dorosłych – 6,
- wywrócenie się jednostki pływającej – 132,
- wypadnięcie za burtę – 20,
- nieostrożność w czasie łowienia ryb – 47,
- wpadnięcie do wody z brzegu – 56,
- załamanie się lodu – 2,
- podczas ratowania osoby tonącej – 8,
- inne przypadki (brak danych, co do okoliczności zdarzenia) – 240.

Z okoliczności wypadków utonięć wynika, że ponad 90% z nich ma miejsce w miesiącach letnich, co pozwala postawić tezę, że w tym okresie **ryzyko utraty życia w wodzie jest najpoważniejszym (wraz z zagrożeniem komunikacyjnym) niebezpieczeństwem** mogącym napotkać statystycznego Polaka w czasie wakacji. Dodać należy, że dane te nie obejmują zdarzeń mających miejsce w innych krajach, gdzie nasi obywatele powszechnie spędzają wakacje w ostatnich latach otwarcia na świat. Należy przypuszczać, że bardzo często przebywają oni tam nad wodą i dochodzi czasami do wypadków, które zapewne wpłynęłyby na te statystyki. Z przedstawionych powyżej okoliczności wypadków wynika, że stopień zagrożenia utratą życia w wodzie

nie jest obecny w świadomości społecznej. Fakty te powinny spowodować zaangażowanie się sytemu społecznego w przeciwdziałanie tak znacznej liczbie wypadków nad wodą. W polskiej praktyce działania na tym polu pozostawione są wyłącznie działalności społecznej, z której budżet czerpie nawet zyski w postaci poboru podatków, nie podejmując żadnej zorganizowanej działalności. Państwo jako system powierzchownie traktuje tę problematykę, utrzymując ze środków publicznych wiele instytucji (często mundurowych) działających w zakresie innych istotnych, lecz znacznie mniej ryzykownych statystycznie zagrożeń. Jedyną instytucją powszechnie działającą w przedmiotowym obszarze jest Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, jako organizacja pozarządowa nieotrzymująca wcale lub bardzo mizerne środki publiczne na swoją działalność.

Zaangażowanie systemu edukacji w zakresie wychowania do bezpiecznych zachowań nad wodą

Ryzyko utraty życia w wodzie jako druga z podstawowych przyczyn nagłej śmierci, powinno być minimalizowane poprzez powszechny system edukacji w tym zakresie. Krótki, bo trwający kilka minut czas trwania procesu tonięcia [Błasiak, 2001], sprawia, że Ratownicy WOPR mają bardzo ograniczoną możliwość działania. Fakt ten powoduje jednak, że na planie pierwszym należy umieścić działania profilaktyczne. Działania edukacyjne mogą w znacznym stopniu ograniczyć liczbę wypadków nad wodą. Sposób wypoczywania nad wodą, poziom kultury i bezpieczne zachowanie się w wodzie, można skutecznie kreować środkami pedagogicznymi [Wiesner i in., 2005].

Autor postanowił, zatem zbadać zaangażowanie systemu edukacji, w zakresie wychowania do bezpiecznych zachowań nad wodą, poprzez:

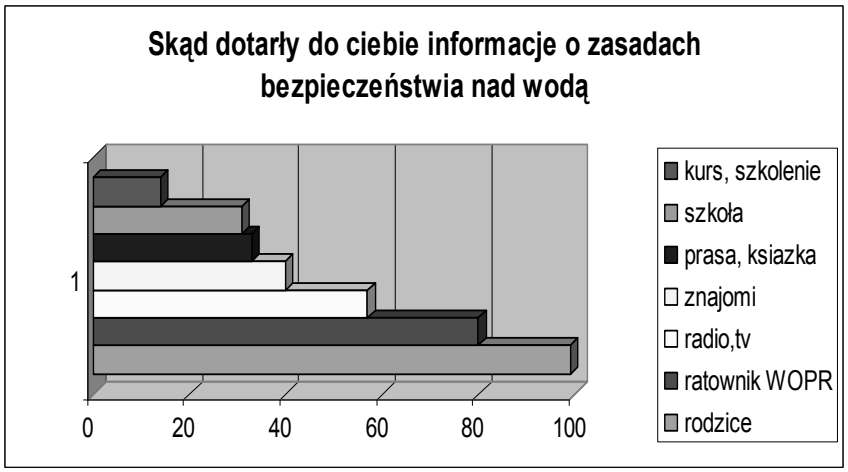
1. Analizę programów nauczania.

Przeanalizowano wiele dostępnych programów nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne i wychowanie prozdrowotne [MENiS]. **Nie napotkano w nich na treści dotyczące bezpiecznych zachowań nad wodą**. W zakresie edukacji związanej z nagłymi zdarzeniami znajdowano najczęściej treści, np. w programie nauczania ścieżki edukacyjnej „Wychowanie prozdrowotne" – dopuszczony do użytku szkolnego przez Ministra Edukacji Narodowej. Numer w wykazie: DKW-4014-40/99.

Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc:

- Bezpieczeństwo na drodze
- Warunki bezpieczeństwa podczas gier i zabaw ruchowych.
- Źródła energii w gospodarstwie domowym i sposoby ich użytkowania
- Zagrożenia trującymi środkami chemicznymi
- Niewypały, niewybuchy
- Pożary
- Pierwsza pomoc w niektórych urazach

2. Autor sprawdził, w jaki sposób nabywamy wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa nad wodą.



Źródło: Badania własne – 2004 r.

Rycina 2. Źródła informacji o bezpieczeństwie nad wodą

Jak widać z powyższego system edukacji i tu się nie sprawdza. **Szkoła jest ostatnim** (poza specjalistycznymi szkoleniami) **miejscem gdzie młody człowiek może dowiedzieć się na temat jednego z najpoważniejszych zagrożeń dla jego życia.**

3. Autor sprawdził też, jakie jest przygotowanie pedagogów do edukacji w zakresie bezpiecznych zachowań nad wodą.

Przeanalizowano programy studiów na kierunkach kształcących nauczycieli [www.awf.edu.pl; www.uni.lodz.pl]. Przedmiotowe treści znaleziono jedynie w programach kształcenia na kierunku wychowanie fizyczne.

Są one elementem przedmiotów:

- pływanie i ratownictwo,
- obóz letni,
- pierwsza pomoc medyczna i BHP.

Studenci innych kierunków studiów z przygotowaniem pedagogicznym mają zazwyczaj w programie studiów jedynie przedmiot „Zasady bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy" w wymiarze 15 godzin. Należy przypuszczać, że sprawy bezpieczeństwa nad wodą nie zajmują tam wiele miejsca lub nie ma ich wcale.

Zbadane powyżej fakty wykazują rażące zaniedbania sytemu edukacji w zakresie ochrony podstawowej wartości, jaką jest życie ludzkie. Szkoła jest ostatnim miejscem gdzie młodzież wyposażana jest w wiedzę i umiejętności na ten temat. Obowiązujące programy nauczania nie przewidują kształcenia w tym zakresie, choć są w nich treści dotyczące zagrożeń znacznie mniej istotnych statystycznie. Nauczyciel wychowania fizycznego jest jedynym pedagogiem posiadającym pewne przygotowanie merytoryczne do prowadzenia zajęć w przedmiotowym temacie. Z powyższego wynika, że edukacja w zakresie bezpieczeństwa nad wodą jest obowiązkiem każdego nauczyciela wychowania fizycznego.

Propozycje działań edukacyjnych

Wodna Edukacja Ratownicza realizuje powinności wychowania fizycznego. Powszechna edukacja w zakresie bezpiecznego zachowania się nad wodą, może być najskuteczniejszym sposobem ograniczenia liczby wypadków.

Powinna ona być prowadzona w następujących obszarach:

- zasady bezpieczeństwa,
- uświadamianie zagrożeń,
- regulacje prawne,
- świadomość własnych możliwości,
- umiejętności samoratownictwa,
- powszechna edukacja pływacka.

Zadanie to, choć trudne, jest możliwe do realizacji poprzez:

- edukację szerszej grupy pedagogów w przedmiotowym zakresie,
- poszukiwanie i uruchamianie środków publicznych na ten cel,
- obligatoryjne umieszczanie przedmiotowych treści w programach nauczania,
- współpracę systemu edukacji z WOPR [Skalski, 2004],
- organizowanie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych na ten temat (np. wycieczka szkolna nad wodę),
- wprowadzenie przedmiotowych treści do programów nauczania.

Wnioski

1. Utonięcia są drugą, po wypadkach komunikacyjnych, przyczyną nagłej śmierci.
2. Zaangażowanie systemu edukacji w zakresie wychowania do bezpiecznych zachowań nad wodą jest znikome.
3. Nauczyciel wychowania fizycznego jest jedynym pedagogiem posiadającym pewne przygotowanie merytoryczne do prowadzenia zajęć w przedmiotowym temacie.
4. Powszechna edukacja w zakresie bezpiecznych zachowań nad wodą jest powinnością systemu edukacji, a w szczególności polskiej szkoły.
5. Kształcenie w zakresie bezpiecznych zachowań nad wodą, wywołuje pozytywne zmiany osobowości, a zatem realizuje cele procesu wychowania.
6. Edukacja w zakresie bezpieczeństwa nad wodą jest obowiązkiem każdego nauczyciela wychowania fizycznego.

Literatura

1. Błasiak P., Ratownictwo wodne, wyd. Pruszyński, Warszawa 2001.
2. Skalski D., Ratownik WOPR – nauczycielem pływania, Skarszewy 2004.
3. Wiesner W., Skalski D., Podstawy metodyczne edukacji ratowniczej, Skarszewy-Wrocław 2005.
4. www.awf.edu.pl – Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie.
5. www.ciop.pl – Centralny Instytut Ochrony Pracy.
6. www.policja.pl – Komenda Główna Policji.
7. www.staz.gov.pl – Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej.
8. www.uni.lodz.pl – Uniwersytet Łódzki.
9. www.wopr.pl – Zarząd Główny WOPR.

10. Programy nauczania dopuszczone przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu (numer w rejestrze):

- dla II etapu kształcenia: DKW-4014-68/99; DKW-4014-159/99; DKW-4014-102/00; DKW-4014-145/00; DKW-4014-145/00; DKW-4014-88/01; DKOS-4014-4/02,
- dla III etapu kształcenia: DKW-4014-283/99; DKW-4014-290/99; DKW-4014-61/00; DKW-4014-91/00; DKW-4014-97/00; DKW-4014-142/00; DKW-4014-172/00; DKW-4014-77/01; DKW-4014-88/01; DKOS-4014-38/02,
- dla IV etapu kształcenia: DKW-4014-88/01; DKOS-4015-87/02; DKOS-4015-235/02; DKOS-5002-49/03; KOS-5002-56/03; DKOS-5002-57/03; DKOS-5002-77/03; DKOS-5002-14/03.

Marcin Czechowski
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

Samoocena wybranych elementów stylu życia gimnazjalistów i jej ewoluowanie w czasie

Wprowadzenie

Styl życia jest kategorią socjologiczną, psychologiczną i pedagogiczną. W aspekcie socjologicznym styl życia jest rozważany jako kryterium pozwalające dokonać przyporządkowania jednostki do określonej grupy społecznej [Ossowski, 1957] oraz jako jakościowy wyróżnik indywidualnego usytuowania, który podlega dynamicznym zmianom pokoleniowym [Tyszka, 1971]. W pierwszym przypadku zwraca się uwagę na różnorodność konsumpcji jako istotnych cech stylu życia określonej grupy [Weber, 1978; za Ostrowska, 1999] a w tym drugim uznaje się za „kulturowo uwarunkowany stopień i sposób zaspakajania potrzeb i realizowania aspiracji za pomocą możliwości i prerogatyw wynikających z zajmowanej pozycji ekonomicznej i społecznej" [Tyszka, 1971]. Przeciwstawieniem ekonomiczno-społecznego ujęcia stylu życia było ujęcie psychologiczne. Koncepcje te rozpatrywały styl życia w kontekście cech osobowości jednostki [Adler, 1986].

Bliskie pedagogice spojrzenie na problematykę stylu życia zawdzięczamy Sicińskiemu [2002]. Według niego styl życia należy rozważać w perspektywie wyborów dokonywanych przez ludzi w ich codziennym życiu [Siciński, 2002; za Żukowska, 2007]. Propozycja koncepcyjna Sicińskiego *homo eligens* (człowiek dokonujący wyborów) pozwala na ukonstytuowanie pojęcia *styl życia,* odróżnienia go od pojęcia *sposób życia,* a także wiąże go z wartościami. Codzienne zachowania składające się na styl życia są zdeterminowane przez wartości. Analiza stylu życia w kategoriach procesu i rezultatu dokonywania wyborów w życiu codziennym wymaga rozpoznania motywów, celów i postaw, jakie posiadają ludzie dokonujący tych wyborów [Siciński, 1988]. Istotne jest także powiązanie stylu życia z jego jakością. A. Siciński i A. Strzelecki jakość życia określają w perspektywie poziomu i możliwości pełni rozwoju jednostki oraz satysfakcji życiowej [Siciński, 1976; Żukowska, 2007].

Do czynników determinujących styl życia obok wartości zalicza się czynniki ekonomiczne, społeczne, kulturowe i psychologiczno-przestrzenne [Jawłowska, 1976]. Ważne są także elementy współtworzące styl życia: „świadoma aktywność ludzi skierowana nie tylko na zaspokojenie potrzeb, lecz i na realizację ponadosobowych wartości, takich jak zmiana siebie według wyobrażonego ideału. Styl formułuje się również przez działania samodzielne i twórcze, w wyniku których następuje indywidualizacja otoczenia w sensie materialnym i osobowym, zmiana zastanych wzorów, wprowadzenie nowych wartości" [*ibidem*].

Badania nad stylem życia obejmują również zachowania związane ze zdrowiem (sposób odżywiania, aktywność fizyczna, stosowanie używek, praktyki seksualne itp.). Możemy mówić o kategorii prozdrowotnego stylu życia, który wielu autorów wiąże z wzorami zachowań związanymi ze zdrowiem oraz wartościami i postawami reprezentowanymi przez ludzi w odpowiedzi na warunki ich społecznego, kulturowego i ekonomicznego środowiska. Sposób konceptualizacji prozdrowotnych stylów życia i

zachowań zdrowotnych w modelu promocji zdrowia bliski jest weberowskiej koncepcji stylu życia, w której eksponuje się dokonywanie przez człowieka wyborów i szans życiowych na ich realizację (to uwarunkowanie wyborów akcentuje również Siciński w *homo eligens*) [Siciński, 1988]. Ograniczenia w dokonywaniu wyborów dotyczą zarówno uwarunkowań społecznych, kulturowych jak i stanu psychofizycznego człowieka [Pawełczyńska, 1976].

O stylu życia możemy mówić na podstawie występowania stałych i powtarzalnych typów zachowań. Prawie każde zachowanie może mieć konsekwencje zdrowotne, dlatego wydaje się uzasadnione traktowanie zachowań związanych ze zdrowiem jako integralnej części stylu życia jednostki lub grupy [Słońska, Misiuna, 1993]. B. Woynarowska i in. [1993] wyróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania szkodliwe dla zdrowia. Do pierwszej grupy należą: właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, właściwe stosunki międzyludzkie, umiejętność radzenia sobie ze stresem, czystość ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa. Natomiast do drugich zalicza się: palenie tytoniu, nadmierne picie alkoholu, nadużywanie leków oraz – według D.C. Nieman [1986] – brak zabezpieczenia w kontaktach z substancjami toksycznymi i ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.

W obliczu wyzwań cywilizacyjnych, jakie stawiane są współcześnie w związku z zagrożeniami zdrowia jednostki i społeczeństwa bardzo odpowiedzialne zadanie do spełnienia ma edukacja prozdrowotna. Jej podstawowym celem jest wychowanie do prozdrowotnego stylu życia a głównym miejscem realizacji szkoła i rodzina. „Chodzi o to, aby człowiek umiał różnicować pojęcie pracy i aktywnych form wypoczynku i traktować czas poświęcony na te dwie różne dziedziny aktywności jako swój problem i swój osobisty wybór. (…) Szkoła i rodzina powinny uczyć tego wyboru zachowań w trosce o własne zdrowie. Od tego czy jestem zdrowy i od tego, czy umiem aktywnie wypoczywać, zależy efektywność mojej pracy, a nawet mój sukces zawodowy oraz ułożenie sobie życia osobistego" [Żukowska, 2002].

Cel i metoda badań

Celem pracy było poznanie opinii i ocen uczniów dotyczących wybranych aspektów ich stylu życia oraz poznanie zmian, jakie zachodzą w tym zakresie w trakcie nauki w gimnazjum.

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego w oparciu o technikę ankiety. Zastosowano kwestionariusz ankiety pt. „Ja – moje zdrowie – sport" (Zakład Pedagogiki AWF w Warszawie). W pracy wykorzystano część wyników zebranych za pomocą tego kwestionariusza.

Badaniami[12] objęto uczniów z trzech gimnazjów: Gimnazjum nr 1 im. Dra Kazimierza Karasiewicza w Tucholi (15 tys. mieszkańców), Gimnazjum nr 6 im. Stanisława Staszica we Włocławku (130 tys. mieszkańców), Gimnazjum nr 121 im Wojciecha Zawadzkiego w Warszawie (ok. 2 mln mieszkańców).

W pierwszym etapie (maj 2004 r.) do badań w poszczególnych szkołach wybrano losowo po cztery klasy na każdym poziomie kształcenia. Łącznie w pierwszym etapie zbadano 300 uczniów z 12 oddziałów. Drugi etap przeprowadzono po dwóch latach

[12] Wyniki prezentowane w pracy stanowią fragment szerszych badań realizowanych w ramach eksperymentu pedagogicznego: Wpływ edukacji zdrowotnej i edukacji olimpijskiej w programach szkolnej kultury fizycznej na poziom sprawności fizycznej i styl życia dzieci i młodzieży.

nauki. Badaniami objęto te same dzieci uczące się w klasach trzecich. Łącznie badaniami w I etapie objęto 133 dziewczęta i 168 chłopców, a drugim etapie 133 dziewczęta i 149 chłopców. W związku ze zmianami personalnymi w klasach, ich skład w trakcie dwóch lat nauki uległ niewielkim zmianom. Z tego powodu liczby uczniów badanych za pierwszym i drugim razem nieznacznie różnią się.

Tabela 1. Badani ze względu na płeć i środowisko

Miejsce badań	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap	II etap	I etap	II etap
Włocławek	50	49	58	51
Tuchola	40	39	48	36
Warszawa	43	45	61	62
Łącznie	133	133	167	149

Wyniki badań

Tabela 2. Samoocena stylu życia badanych z uwzględnieniem kryterium częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Bardzo aktywny	32.33	20,45	43,71	46,87
Dość aktywny	63,91	70,45	50,30	48,43
Pasywny	4,51	9,09	5,99	4,69

Uczniowie (chłopcy i dziewczęta łącznie) dokonując oceny swojego stylu życia z uwzględnieniem kryterium częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej, najczęściej (ponad 50%) odpowiadali, że ich styl życia jest „dość aktywny". Chłopcy częściej niż dziewczęta oceniali swój styl życia jako „bardzo aktywny". Porównując odpowiedzi uczniów udzielone w pierwszym i drugim etapie badań stwierdzamy, że w przypadku dziewcząt w trakcie nauki w gimnazjum zmniejsza się wyraźnie odsetek ocen „bardzo aktywny", natomiast zwiększa się dwukrotnie odsetek ocen „pasywny", co sugeruje zmniejszenie częstotliwości podejmowania aktywności ruchowej przez dziewczęta. W przypadku chłopców rozkłady ocen w pierwszym i drugim etapie badań pozostają prawie identyczne.

Tabela 3. Ilość czasu poświęcana na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia – deklaracje badanych (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
W ogóle	3,00	4,51	1,80	2,34
Do 0,5 godz.	4,51	6,76	6,62	7,03
Ok. 1 godz.	23,30	19,54	13,85	7,03
Ok. 3 godz.	26,31	31,57	21,08	23,43
Ok. 6 godz.	18,79	19,54	18,07	20,31
Więcej niż 6 godz.	24,06	18,04	38,55	39,84

Deklaracje uczniów odnośnie liczby godzin poświęcanych tygodniowo na aktywność fizyczną ukazują wyraźne różnice pomiędzy chłopcami i dziewczętami, szczególnie w zakresie kryterium „więcej niż sześć godzin" oraz „około 1 godziny". W tym pierwszym przypadku wyraźnie więcej wskazań od dziewcząt zrobili chłopcy (odpowiednio 22% i 39%) natomiast w tym drugim było odwrotnie – dziewczęta ok. 22%, chłopcy ok. 10%. Na podstawie deklaracji badanych możemy powiedzieć, że ilość czasu poświęcanego na aktywność ruchową w przypadku dziewcząt nieznacznie zmniejsza się, a w przypadku chłopców ma tendencję wzrostową, ale w niewielkim stopniu.

Tabela 4. Samoocena stylu życia badanych z uwzględnieniem kryterium zdrowia (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Zdrowy	46,61	35,60	48,75	40,94
Niezdrowy	5,26	9,09	11,25	17,32
Czasami niezdrowy	45,86	50,75	35,00	29,92
Nie wiem	2,25	4,54	5,00	11,81

Badani oceniając swój styl życia z zastosowaniem kryterium „zdrowie", najczęściej wskazywali, że jest on „zdrowy" i „czasami niezdrowy". W pierwszym etapie badań pozytywna ocena stylu życia była podobnie często wydawana przez dziewczęta jak i przez chłopców – odpowiednio 46,61% i 48,75%. W drugim etapie zaobserwowano wyraźny spadek (większy w przypadku dziewcząt) odsetka tych ocen. Natomiast odsetek ocen „czasami niezdrowy" zwiększył się w przypadku dziewcząt z 45,86 do 50,75%, a zmalał u chłopców – z 35% do 29,92%. Zaobserwowano również w trakcie nauki w gimnazjum zwiększenie się odsetka negatywnych ocen swojego stylu życia oraz zwiększenia się odsetka odpowiedzi „nie wiem", co może oznaczać, że badanym trudno jest dokonywać ocen w tym zakresie. Zauważamy także, że większe kłopoty w dokonywaniu oceny własnego stylu życia pod kątem zdrowia mają chłopcy niż dziewczęta.

Tabela 5. Podejmowanie wyborów przez badanych w trosce o własne zdrowie (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Tak	56,15	59,54	46,20	42,86
Nie	43,84	40,46	53,80	57,14

Interesujące jest również to, że wysoki odsetek badanych zadeklarowało, że nie dokonuje żadnych wyborów w trosce o własne zdrowie. Wyraźnie więcej tych negatywnych deklaracji (ponad połowa) była po stronie chłopców. Zauważono także, że u chłopców wzrósł w okresie nauki w gimnazjum nieznacznie odsetek takich deklaracji, natomiast u dziewcząt nieznacznie zmalał.

Tabela 6. Czas poświęcany przez uczniów na uczestnictwo w kulturze (teatr, kino, koncerty, wystawy) (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Bardzo dużo	5,26	4,51	5,38	3,10
Dużo	17,29	18,04	16,16	14,88
Mało	44,36	35,33	26,94	39,31
Zdecydowanie za mało	23,08	30,82	24,55	24,80
W ogóle	9,77	11,27	26,34	16,41

Odsetek uczniów, którzy deklarują poświęcanie bardzo dużej i dużej ilości czasu na uczestnictwo w kulturze kształtuje się na poziomie ok. 22% u dziewcząt i ok. 19% u chłopców. Najczęściej badani deklarują, że na uczestnictwo w kulturze poświęcają mało i zdecydowanie za mało czasu. W przypadku dziewcząt w trakcie nauki w gimnazjum zmniejsza się o czternaście procent odsetek ocen „mało" natomiast u chłopców odsetek ten wzrasta o dwanaście punktów procentowych. Znaczny odsetek uczniów deklaruje, że nie bierze udziału w kulturze „w ogóle". W przypadku dziewcząt jest on ponad dwukrotnie niższy niż u chłopców, u których – na pierwszym etapie badań – wyniósł ponad 26%.

Tabela 7. Czas poświęcany przez badanych na spotkania towarzyskie (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Bardzo dużo	42,85	40,60	30,53	23,25
Dużo	33,83	40,60	37,72	50,38
Mało	16,54	13,53	22,75	18,60
Bardzo mało	6,01	5,26	5,98	5,42
W ogóle nic	0,00	0,00	2,39	0,77

Spotkania towarzyskie są najczęściej podejmowaną formą aktywności przez uczniów. Około 81% dziewcząt i ok. 73% chłopców poświęca na spotkania ze znajomymi „dużo" i „bardzo dużo" czasu. Pozostali wydają się stronić od kontaktów z rówieśnikami. Odsetek tych, którzy w ogóle takich kontaktów nie mają jest marginalny.

Tabela 8. Czas poświęcany przez badanych na rozwój osobistych zainteresowań (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Bardzo dużo	31,06	21,37	45,45	37,98
Dużo	40,15	43,51	33,93	41,86
Mało	21,21	25,95	12,12	17,82
Bardzo mało	4,54	7,63	4,84	2,32
Wcale	3,03	1,52	3,03	0,00

Poświęcanie czasu na rozwój osobistych zainteresowań jest jedną z głównych inwestycji, jakie dokonują gimnazjaliści. Około 67% dziewcząt i prawie 79% chłopców zadeklarowało, że poświęcają na to „dużo" i „bardzo dużo" czasu. Chłopcy akcentują

wyraźniej niż dziewczęta zaangażowanie w swój rozwój osobisty, co przejawia się większym odsetkiem dokonanych przez nich deklaracji w kategorii poświęcam „bardzo dużo" czasu.

Tabela 9. Czas poświęcany przez badanych na naukę w (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Bardzo dużo	5,26	6,76	7,18	3,10
Dużo	59,40	42,85	41,31	27,13
Mało	30,07	38,34	39,52	47,28
Bardzo mało	4,51	10,52	6,58	17,05
W ogóle	0,00	0,75	5,38	5,41

Ilość czasu poświęcanego przez badanych na naukę zmniejsza się w trakcie nauki w gimnazjum. Świadczy o tym wzrost odsetka uczniów klas trzecich, którzy deklarują, że na naukę poświęcają „mało" i „bardzo mało" czasu oraz zmniejszenie się odsetka uczniów, którzy uczą się „bardzo dużo" i „dużo". W przypadku chłopców z klas trzecich odsetek uczących się „mało", „bardzo mało" i „w ogóle" wyniósł prawie 70%, natomiast w przypadku dziewcząt odsetek ten wyniósł ok. 50%.

Tabela 10. Czas poświęcany przez badanych na codzienne obowiązki (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Bardzo dużo	17,29	6,76	4,79	5,42
Dużo	48,12	38,34	39,52	31,78
Mało	24,81	43,60	44,31	51,16
Bardzo mało	9,77	9,77	7,18	10,07
W ogóle	0,00	1,50	4,19	1,55

Zmniejszenie się ilości czasu przeznaczanego na naukę nie usprawiedliwia większe obciążenie obowiązkami domowymi. Więcej czasu na obowiązki domowe poświęcają dziewczęta niż chłopcy. Zauważamy, że odsetek uczniów, którzy poświęcają „dużo" i „bardzo dużo" czasu na obowiązki domowe zmniejsza się wyraźnie - porównując odpowiedzi pierwszoklasistów z tymi, których udzielili będąc w trzeciej klasie. Zastanawiające jest to, że ten spadek dużo wyraźniej zaznacza się w przypadku dziewcząt niż chłopców.

Tabela 11. Czas poświęcany przez badanych na czytanie książek (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Bardzo dużo	10,52	8,27	7,83	3,87
Dużo	27,06	26,31	13,85	10,07
Mało	33,83	32,33	36,74	32,55
Bardzo mało	21,80	22,55	22,28	31,00
W ogóle	6,76	10,52	19,27	22,48

Odsetek gimnazjalistów, którzy poświęcają „dużo" i „bardzo dużo" czasu na czytanie książek wynosi ok. 36% w przypadku dziewcząt i ok. 17% w przypadku chłopców. W trakcie nauki w gimnazjum odsetek uczennic często sięgających po książkę pozostaje na podobnym poziomie, natomiast w przypadku chłopców zmniejsza się. Chłopcy przeszło dwukrotnie częściej niż dziewczęta deklarują całkowite zaniechanie czytania książek. W przypadku chłopców najwyższy odsetek takich deklaracji zanotowano w trzeciej klasie i wyniósł on 22,48%. Zauważalna jest tendencja wzrostowa (silniej występuje w przypadku chłopców) rezygnowania przez gimnazjalistów z czytania książek.

Tabela 12. Czas poświęcany przez uczniów na oglądanie telewizji (%)

Wyszczególnienie	Dziewczęta		Chłopcy	
	I etap badań N=133	II etap badań N=133	I etap badań N=167	II etap badań N=149
Bardzo dużo	14,39	19,54	35,32	20,31
Dużo	40,90	37,59	36,52	42,96
Mało	31,81	30,07	23,95	33,59
Bardzo mało	10,60	9,77	2,99	1,56
W ogóle	2,27	3,00	1,19	1,56

Analizując deklaracje badanych w zakresie ilości czasu poświęcanego na oglądanie telewizji zauważamy, że więcej jest jej zwolenników wśród chłopców niż wśród dziewcząt. W czasie trwania nauki w gimnazjum różnice te pogłębiają się. Wyraźnie wzrasta odsetek chłopców poświęcających „dużo" i „bardzo dużo" czasu na oglądanie programów telewizyjnych, natomiast odsetek dziewcząt tak oceniających ilość czasu przeznaczaną na telewizję pozostaje na podobnym poziomie.

Wnioski i spostrzeżenia

Porównując deklaracje i oceny dziewcząt i chłopców dokonane w pierwszej, a potem w trzeciej klasie odnośnie ich stylu życia i ilości czasu poświęcanego na wybrane formy aktywności możemy stwierdzić, że:

- w toku nauki w gimnazjum pogarsza się samoocena stylu życia badanych zarówno pod względem zdrowia jak i częstotliwości podejmowania aktywności ruchowej,
- dziewczęta deklarują rzadszy niż chłopcy udział w aktywności o charakterze ruchowym, natomiast chłopcy są skłonni częściej niż dziewczęta oceniać swój styl życia jako niezdrowy,
- wzrasta odsetek tych uczniów (zwłaszcza chłopców), którzy nie potrafią ocenić swojego stylu życia w kontekście zdrowia,
- zmniejszeniu ulega ilość czasu, jaką poświęcają badani na naukę,
- wzrasta wyraźnie odsetek chłopców, którzy nie poświęcają w ogóle lub poświęcają bardzo mało czasu na czytanie książek,
- zmniejsza się ilość czasu poświęcana na codzienne obowiązki (także w przypadku dziewcząt) oraz na oglądanie telewizji, która to czynność jest w większym stopniu domeną chłopców niż dziewcząt,
- udział w kulturze uczniów jest bardzo skromny – szczególnie wyraźnie ujawnia się to w przypadku chłopców z klas pierwszych, znaczny odsetek badanych –

szczególnie dziewcząt wypowiada krytyczną refleksję w tym względzie stwierdzając, że poświęca „za mało" czasu na uczestnictwo w kulturze,
- najwięcej czasu poświęcają uczniowie na rozwój osobistych zainteresowań i spotkania towarzyskie – w pierwszym przypadku nieco więcej czasu inwestują chłopcy, natomiast w drugim dziewczęta.

Literatura

1. Adler A., Sens życia, PWN, Warszawa 1986.
2. Jawłowska A., Styl życia a wartości, (w:) Styl życia. Koncepcje i propozycje, Siciński A. (red.), PAN, Warszawa 1976.
3. Nieman D.C., The Sports Medicin Fitness Course, Pelo Alto, Bull, Publ. Co., 1986.
4. Ossowski S., O strukturze społecznej. Zagadnienia struktury społecznej. Struktura społeczna w społecznej świadomości, PAN, Łódź 1957.
5. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie, IFiS PAN, Warszawa 1999.
6. Pawełczyńska A., Styl życia w epoce przemian – determinanty i układy odniesienia, (w:) Styl życia. Koncepcje i propozycje, Siciński A. (red.), PAN, Warszawa 1976.
7. Siciński A., Styl życia, kultura, wybór. Szkice, IFiS PAN, Warszawa 2002.
8. Siciński A., Style życia w miastach polskich, Ossolineum, Wrocław 1988.
9. Słońska Z., Misiuna M., Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów, Wyd. Instytut Kardiologii, Warszawa 1993.
10. Tyszka A., Uczestnictwo w kulturze. O różnorodności stylów życia, PAN, Warszawa 1971.
11. Weber M., Economy and Society, Univwersity of California Press, Berkeley 1978.
12. Żukowska Z., Zdrowie i sport w edukacji globalnej, (w:) Zdrowie i sport w edukacji globalnej, Żukowska Z. (red.), Wyd. AWF i PKOl, Warszawa 2002.
13. Żukowska Z., Styl życia a zagrożenia zdrowia jednostki i społeczeństwa w rozwijającej się cywilizacji, (w:) Pedagogika społeczna t. 2, Marynowicz-Hetka E. (red.), PWN, Warszawa 2007.

Self evaluation of the chosen elements of gymnasium students' (aged 13-16) life style and its evolution in two years

Summary

The aim of the work was analyzing the opinion and self-evaluation of the pupils concerning the chosen aspects of the life style and discovering the changes taking place in this range during attending the Gymnasium.

The research was conducted by method of diagnostic survey, the questionnaire "Me – My Health – Sport" was applied. The area of the research involved 3 Gymnasiums in three cities: Tuchola (15 thousands), Włocławek (130 thousands), Warsaw (about 2 million.).

The researches were conducted in two stages: The first stage (May 2004) 300 pupils from 12 classes were examined. The second stage was conducted after 2 years. This research involved the same pupils attending the third class (282 pupils).

Comparing the declaration and opinions of boys and girls attending the first and then the third class, concerning the life style and the amount of time devoted for the chosen activities, we can state as follows:

- the self evaluation of the life style of the examined in the scope of the health as well as the frequency of the physical activity decreased,
- the time devoted for studying, reading, every day duties (also in case of girls), as well as watching TV (the activities more popular among boys than girls) decreased,
- participation of pupils in culture (theater, cinema, exhibitions, etc.) is very rare – especially the first class boys,
- personal interests and social meetings are the activities for which examined pupils are devote the biggest amount of time.

Wojciech Wieczorek
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Postawy zdrowotne uczniów na przykładzie szkół średnich w Zgierzu

Wstęp

Teoretycy i praktycy promocji zdrowia dowodzą, że zdrowy styl życia i zachowania zdrowotne jednostek i społeczności uzależnione są od szeroko rozumianych warunków życia, tj. środowiska fizycznego, społecznego, ekonomicznego i politycznego. Promocja zdrowia jest jednym z głównych narzędzi kształtowania nowego holistycznego podejścia do zagadnienia zdrowia. Jej podstawowe zasady zostały sformułowane przez Światową Organizację Zdrowia, gdzie zdrowie jest traktowane jako pełnia fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka, a nie tylko brak choroby lub kalectwa [Chromińska, 1997; Demel, 1980; Krawański, 1999].

Główna rola w szerzeniu jego właściwego rozumienia jak i promowania zdrowych zachowań w społeczeństwie spoczywa na pedagogach. Autorzy wielu opracowań z zakresu promocji zdrowia różnie ujmują zakres zachowań zdrowotnych. Można jednak wysnuć w miarę ujednoliconą koncepcję zachowań zdrowotnych, dzieląc je na zachowania promowane (prozdrowotne) i zachowania eliminowane (antyzdrowotne) [Wojnarowska, 2000].

Do zachowań promowanych zaliczyć można:

- przestrzeganie rygorów zrównoważonej diety,
- regularne podejmowanie aktywności fizycznej,
- wykorzystanie umiejętności rozładowania stresów i napięć,

natomiast do zachowań eliminowanych:

- palenie papierosów,
- nadużywanie alkoholu i leków,
- niebezpieczne prowadzenie pojazdów,
- agresja i przemoc.

Wśród wielu zachowań prozdrowotnych szczególną rolę przypisać należy aktywności fizycznej. Rola ta wynika ze znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia fizycznego jak i dla zdrowia psychicznego i społecznego. Ponadto aktywność fizyczna ma modyfikująco pozytywny wpływ na inne zachowania zdrowotne składające się na styl życia. Regularnie uprawiający różne formy aktywności fizycznej na ogół nie palą, właściwie się odżywiają, śpią odpowiednią ilość godzin itd. [Drabik, 2006].

Edukacji zdrowotna ma za zadanie dostarczanie wiedzy o zdrowiu, wyrobienie właściwych nawyków potrzebnych do jego zachowania, wykształcenie odpowiednich sprawności, pobudzanie i rozwijanie pozytywnego zainteresowania sprawami zdrowia [Dudkiewicz, Kamińska, 2000] ma ona przygotować ucznia do roli aktywnego obywatela-demokraty, który może indywidualnie i w grupie podjąć działania dla zdrowego życia i środowiska [Wojnarowska, 2000]. Aktywność fizyczna jest niezbędnym czynnikiem warunkującym prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny

młodego człowieka. Przyczynia się do rozładowania napięć, obniżenia poziomu stresu, zapobiega rozwojowi chorób cywilizacyjnych i wadom postawy.

Cel badań

Celem prezentowanej pracy była próba określenia zachowań zdrowotnych młodzieży zgierskich szkół średnich.

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jaka jest regularność uprawiania aktywności ruchowej badanych?
2. Jaki badani oceniają swoje umiejętności ruchowe?
3. Jak często badani palą tytoń, spożywają napoje alkoholowe?
4. Czy respondenci miewają kontakt ze środkami odurzającymi?
5. Czy objęci badaniami preferują zdrowe odżywianie?

Materiał i metoda

Badania przeprowadzono w marcu 2007 roku wśród uczniów klas drugich wybranych szkół średnich miasta Zgierza, obejmując nimi 96 dziewcząt i 108 chłopców, łącznie 204 osoby.

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Informacje zebrano techniką ankietową przy pomocy kwestionariusza ankiety zawierającego pytania zamknięte. W celu opracowania zebranego materiału posłużono się podstawowymi metodami statystycznymi.

Wyniki badań

W celu poznania zachowań związanych z aktywnością ruchową badanej młodzieży zadano pytania dotyczące form spędzania wolnego czasu, uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, umiejętności ruchowych.

Respondenci „bardzo często" i „często" w czasie wolnym od zajęć biorą udział w różnych formach aktywności ruchowej – 54% chłopców i tylko 24% dziewcząt; „czasami" i „rzadko" – 45% chłopców i 74% dziewcząt (tj. 59% badanej grupy). Nigdy nie podejmuje aktywności ruchowej w czasie wolnym jedna z badanych dziewcząt (tab.1).

Tabela 1. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej badanej próby (n=204)

Odpowiedź	Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%
Bardzo często	40	37	12	13
Często	20	17	11	11
Czasami	32	30	47	49
Rzadko	16	15	25	26
Nigdy	0	0	1	1

Własne umiejętności ruchowe uczniowie – chłopcy oceniają najwyżej w zakresie pływania (65%), piłki nożnej (57%), badmintona (59%), siatkówki (52%), tenisa stołowego (51%), nieco słabiej oceniają umiejętności z koszykówki, kolarstwa (tab.2). Dziewczęta natomiast jako bardzo dobre oceniły swoje umiejętności w zakresie: badmintona (66%), pływania (58%) i siatkówki (54%). Wysokie umiejętności

pływackie poddanej analizie młodzieży wynikają zapewne z dobrych warunków do uprawiania tej dyscypliny sportu w Zgierzu.

Tabela 2. Samoocena umiejętności uczniów w wybranych dyscyplinach sportu

Dyscyplina sportowa	**Umiem bardzo dobrze**				**Umiem dobrze**				**Umiem przeciętnie**				**Umiem słabo**				**Nie potrafię**			
	Chłopcy		Dziewczęta		Chłopcy		Dziewczęta		Chłopcy		Dziewczęta		Chłopcy		Dziewczęta		Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Pływanie	32	30	26	27	38	35	30	31	24	22	26	27	3	3	6	6	5	5	11	11
Sporty wodne	14	13	2	2	8	7	2	2	6	6	2	2	12	11	9	9	59	55	89	92
Kolarstwo	14	13	3	3	36	33	26	27	29	27	16	17	13	12	17	18	8	7	32	33
Koszykówka	22	20	1	1	28	26	24	25	29	27	38	40	16	15	26	27	6	6	13	14
Siatkówka	18	17	14	15	38	35	37	39	28	26	36	37	15	14	8	8	0	-	3	3
Piłka nożna	24	22	1	1	38	35	16	17	27	25	13	14	8	7	26	27	2	2	42	44
Piłka ręczna	8	7	4	4	20	19	12	13	15	14	12	13	32	30	25	26	25	23	47	49
Tenis ziemny	8	7	4	4	22	20	8	8	14	13	13	13	30	28	23	24	27	25	49	51
Tenis stołowy	22	20	8	8	34	31	14	15	21	19	15	16	13	12	24	25	8	7	24	25
Badminton	16	15	26	27	44	41	37	39	31	29	16	17	5	5	12	13	6	6	8	8
Narciarstwo	12	11	6	6	26	24	2	4	10	9	11	12	14	13	16	17	38	35	60	62
Inne	22	20	12	13	12	11	11	11	2	2	3	3	2	2	3	3	0	-	0	-

Istotnymi czynnikami zagrażającymi zdrowiu jest palenie tytoniu oraz picie alkoholu. Pomimo obowiązującego w Polsce prawnego zakazu dotyczącego sprzedaży wyrobów tytoniowych i alkoholowych osobom poniżej 18 roku życia, oraz prowadzonej edukacji zdrowotnej w szkołach, palenie tytoniu i picie alkoholu jest zjawiskiem powszechnie występującymi wśród młodzieży. Potwierdzeniem tego są wyniki badań uzyskane w tym zakresie wśród młodzieży zgierskich szkół średnich. I tak „bardzo często" i „często" kontakt z alkoholem w ciągu ostatniego miesiąca miało 35% chłopców i 14% dziewcząt, co stanowi 25% badanej grupy. 36% chłopców i 22% dziewcząt przyznało, że piło alkohol w ostatnim miesiącu, „czasami" i „rzadko" (29%), zaledwie 29% badanych nie miało kontaktu z alkoholem na miesiąc przed badaniami (tab.3).

Tabela 3. Spożywanie alkoholu wśród badanej młodzieży (n=204)

Odpowiedź	Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%
Bardzo często	16	15	4	4
Często	22	20	10	10
Czasami	16	15	12	13
Rzadko	34	31	32	33
Nigdy	20	19	38	40

Blisko 47% chłopców i 58% dziewcząt w ciągu ostatnich trzydziestu dni nie paliła papierosów, co stanowi 50% badanej grupy, natomiast 22% badanych w tym 26% chłopców i 14% dziewcząt paliło tytoń „czasami" i „rzadko". Duża liczba chłopców i

dziewcząt odpowiedziała, że pali „bardzo często" i „często", odpowiednio 29% chłopców i 28% dziewcząt (tab.4).

Tabela 4. Palenie papierosów

Odpowiedź	Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%
Bardzo często	18	17	20	22
Często	13	12	6	6
Czasami	15	14	6	6
Rzadko	15	14	8	8
Nigdy	47	43	56	58

Po środki odurzające „nigdy" nie sięgało 77% badanych dziewcząt i 58% chłopców, natomiast „rzadko" i „czasami" robi to 35% chłopców i 23% dziewcząt. „Często" zażywa środki odurzające 6% badanych chłopców (tab.5).

Tabela 5. Korzystanie ze środków odurzających

Odpowiedź	Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%
Bardzo często	0	-	0	-
Często	7	6	0	-
Czasami	11	10	2	2
Rzadko	27	25	20	21
Nigdy	63	58	74	77

Niezadowalające są, zwłaszcza wśród chłopców wyniki odpowiedzi dotyczącej przestrzegania zasad zdrowego odżywiania. Kieruje się nimi „bardzo często" i „często" 25% chłopców i 56% dziewcząt, „czasami" i „rzadko" 62% chłopców i 41% dziewcząt, natomiast 13% chłopców i 3% dziewcząt nigdy nie uwzględnia zasad zdrowego odżywiania (tab.6).

Tabela 6. Kierowanie się zasadami zdrowego odżywiania wśród młodzieży (n=204)

Odpowiedź	Chłopcy		Dziewczęta	
	N	%	N	%
Bardzo często	10	9	25	26
Często	17	16	29	30
Czasami	35	32	21	22
Rzadko	32	30	18	19
Nigdy	14	13	3	3

Podsumowanie

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) najistotniejszym czynnikiem utrzymującym i poprawiającym stan zdrowia człowieka jest jego styl życia, na który składają się różne zachowania zdrowotne. Należą do nich m.in. zachowania dotyczące aktywności ruchowej, higieny, odżywiania, stosunek do używek itd. Dotyczy to wszystkich okresów życia, także młodości. Wiele problemów zdrowotnych

występujących u młodzieży (np. urazy, otyłość, próchnica zębów, zaburzenia układu ruchu, układu krążenia, infekcje układu oddechowego) ma związek z zachowaniami zdrowotnymi, których badanie uważa się obecnie za ważną metodę pomiaru stanu zdrowia populacji, podstawę planowania i ewaluacji edukacji zdrowotnej i projektów promocji zdrowia [Wojnarowska, Sokołowska, 1998; Wojnarowska, Kapica, 2000]. Aktywność fizyczna podejmowana dobrowolnie z własnego wyboru, wewnętrznej motywacji kształtuje osobowość człowieka oraz jego zdrowie psychiczne i fizyczne. Ruch pobudza i rozwija naturalne siły organizmu, hartuje i uodparnia, jest dla wielu ludzi źródłem radości i sukcesów zwiększających poczucie własnej wartości.

W badanej grupie uczniów tylko 21% młodzieży zawsze ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego. „ (…) Fakt powyższy musi budzić niepokój, bo pozytywne znaczenie zdrowotne ma jedynie aktywność ruchowa realizowana regularnie" [Drabik, 2006]. Z badań przeprowadzonych przez wielu autorów wynika, że czynnikami zniechęcającymi do zajęć wychowania fizycznego są w głównej mierze złe warunki sanitarno-higieniczne, brak obiektów i sprzętu sportowego, mała atrakcyjność zajęć, nieprzyjemna atmosfera na zajęciach, zbyt duży wysiłek, mankamenty budowy ciała. Wśród badanych chłopców najczęściej uprawianymi dyscyplinami sportu są: pływanie, koszykówka, i piłka nożna, natomiast wśród dziewcząt pływanie, badminton, siatkówka.

Stałe obniżanie się wieku, w którym podejmowane są pierwsze kontakty z papierosem, alkoholem i narkotykami, stwarza realne niebezpieczeństwo zagrożenia uzależnienia młodych organizmów. Mimo wprowadzenia programów edukacyjnych dotyczących profilaktyki, problem uzależnień staje się powszechnym wśród młodzieży. W miesiącu poprzedzającym badania alkohol piło 71% ankietowanych. Wynik ten różni się na niekorzyść od wyników badań przeprowadzonych wśród młodzieży krakowskich szkół w 1996, gdzie kontakt z alkoholem w okresie ostatniego miesiąca zadeklarowało 54, 3% uczniów techników i 56, 6% uczniów szkół zawodowych. Do palenia papierosów na przestrzeni ostatniego miesiąca przyznało się 56% badanych uczniów i 42% uczennic. Są to korzystniejsze wartości od uzyskanych podczas badań krakowskich gdzie w 1996 roku do palenia w ciągu 30 dni przed badaniami przyznało się 72% uczniów techników, 60% uczniów szkół zawodowych [Gacek, 1997]. Niepokojące są wyniki badań dotyczące zażywania środków odurzających. Znacznie większa liczba badanych, tj. 33% przyznaje, że sięga po nie, niż wartości uzyskane w 1997 w Poznaniu gdzie 13, 9% przyznało się do brania narkotyków. Również liczba poznańskiej młodzieży (21% zażywało, co najmniej jedną spośród jedenastu substancji psychoaktywnych wymienionych w ankiecie) była niższa w 1998 [Juczyński, 2002].

Wnioski

1. Postawy zdrowotne badanych uczniów i uczennic zgierskich szkół nie sprzyjają zachowaniu i pomnażaniu zdrowia. Styl życia badanej młodzieży cechują liczne zachowania antyzdrowotne: mała aktywność fizyczna, szeroko rozpowszechnione picie alkoholu, palenie papierosów, sięganie po środki uzależniające, niewystarczająca dbałość o właściwe odżywianie.
2. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na konieczność podjęcia działań wychowawczych i organizacyjnych celem wyrobienia wśród młodzieży odpowiednich postaw i nawyków zdrowotnych.

Literatura
1. Chromańska E., Zarys wybranych problemów edukacji zdrowotnej, Warszawa 1997.
2. Demel M., Pedagogika zdrowia, Warszawa 1980.
3. Drabik J., Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2006.
4. Dudkiewicz K., Kamińska K., Edukacja zdrowotna, Nasza Księgarnia, Warszawa 2000.
5. Gacek M., Wybrane uwarunkowania stosowania substancji uzależniających przez młodzież szkolną, Lider 1997, nr 12.
6. Juczyński Z. Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców. PZWL. Warszawa 2002.
7. Krawański A., Podwaliny teoretyczne wychowania zdrowotnego, Warszawa 1999.
8. Woynarowska B., Sokołowska M., Szkoła promująca zdrowie. Doświadczenia dziesięciu lat, KOWEZ, Warszawa 1998.
9. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna w szkole. Zdrowie i Szkoła, PWL, Warszawa 2000.
10. Woynarowska B., Kapica T. (red.), Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej, KOWEZ, Warszawa 2000.

Health-oriented beahaviours among secondary school pupils in the Zgierz area

Summary

The main objective of the paper is to try to determine pro-health behaviours of the secondary school pupils in the Zgierz area through the analysis of their attitudes towards physical activity as well as cigarette, alcohol and drug addiction.

The research was carried out among 204 pupils of the final year of Zgierz secondary schools, out of which 108 were male and 96 female.

The results of the survey reveal that the lifestyles and pro-health behaviours of the interviewed students are favourable neither to the maintenance of good health condition nor to increasing their physical fitness. The lifestyles of the surveyed students are characteristic of many unhealthy habits among which we can name: little physical activity, heavy alcohol consumption, smoking cigarettes and even addiction to drugs.

Jolanta Danielewicz
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej

Edukacja zdrowotna uczniów szkół ponadgimnazjalnych ze środowiska wiejskiego i miejskiego

Edukacja zdrowotna jest całożyciowym procesem uczenia się ludzi jak żyć, aby:
- zachować i doskonalić zdrowie własne i innych,
- w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki [Woynarowska, 2007].

Szkoła obok rodziny jest siedliskiem, na którym spoczywa największy ciężar i odpowiedzialność za powodzenie i efekty edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży. Za stwierdzeniem takim przemawiają następujące argumenty:
- każde dziecko ma prawo do edukacji zdrowotnej, podobnie jak do nauki i pisania,
- edukacja do zdrowia wspiera realizację podstawowych zadań szkoły, zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych,
- w szkole istnieją możliwości prowadzenia systematycznie zaplanowanej edukacji zdrowotnej całej populacji dzieci i młodzieży oraz co najmniej części rodziców,
- edukacja zdrowotna w szkole stanowi ważny element polityki zdrowotnej państwa [Woynarowska, 2007].

W Polsce szkolna edukacja zdrowotna traktowana jest jak „koło zapasowe" – od czasu do czasu można go użyć i mieć co pokazać w czasie kontroli [Sokołowska, 2006]. W środowisku szkolnym trwa od dawna dyskusja, czy edukacja zdrowotna ma być odrębnym przedmiotem, czy jej treści powinny być zintegrowane z różnymi przedmiotami. W 2005 roku, w związku z projektem likwidacji ścieżki edukacyjnej „edukacja prozdrowotna", grupa ekspertów wysunęła propozycję włączenia do podstawy programowej nowego, integrującego przedmiotu o nazwie „zdrowie" (lub pokrewnej), z uwzględnieniem treści dotyczących zdrowia w innych przedmiotach [Bartnik i in., 2005]. WHO uważa, iż w szkolnej edukacji zdrowotnej, ukierunkowanej na rozwijanie umiejętności życiowych, należy dążyć do wprowadzenia odrębnego lub wiodącego przedmiotu z włączeniem treści dotyczących zdrowia do wszystkich lub wielu przedmiotów [WHO, 2003].

Celem pracy było poznanie wiedzy na temat zdrowia uczniów szkół ponadgimnazjalnych ze środowiska wiejskiego i miejskiego. Postanowiono uzyskać informacje od badanych na temat szczegółowych aspektów wiedzy o zdrowiu takich jak: determinanty „jakości życia"; samoocena zdrowia badanych; źródła wiedzy o zdrowiu; sposób określenia zdrowia; wpływ aktywności ruchowej na zdrowie (korzyści); świadomość zagrożeń zdrowia wynikających z palenia, picia i niewłaściwego odżywiania.

Materiał i metoda

W badaniach wzięło udział 346 uczniów w wieku 18-19 lat z Białej Podlaskiej. Anonimową ankietę wypełniło 71 dziewcząt, 93 chłopców z Zespołu Szkół Zawodowych Nr 1 i Nr 2 (pochodzących ze środowiska wiejskiego) i 116 dziewcząt, 66 chłopców z Liceum Ogólnokształcącego im. J. Kraszewskiego i im. A. Mickiewicza (pochodzących ze środowiska miejskiego).

Wyniki badań

Determinanty „jakości życia" badanych uczniów są bardzo podobne. Wszyscy na pierwszym miejscu wskazali rodzinę, na drugim zdrowie. Następne wartości według badanej młodzieży to miłość i nauka. Tylko u chłopców ze środowiska wiejskiego miłość poprzedzają takie wartości jak dobra materialne i zarabianie pieniędzy. Najmniej ważne dla uczniów ze środowiska wiejskiego jest uznanie wśród ludzi natomiast dla pochodzących z miasta podróżowanie. Szczegóły wskazań badanych zamieszczono w tabeli 1.

Tabela 1. Hierarchia wartości determinujących „jakość życia" wśród badanych

Wartości „jakości życia"	**Wieś**		**Miasto**	
	Dziewczęta	**Chłopcy**	**Dziewczęta**	**Chłopcy**
	Pozycja			
Rodzina	1	1	1	1
Zdrowie	2	2	2	2
Miłość	3	5	3	3
Edukacja	4	6	4	4
Zarabianie pieniędzy	5	4	5	5
Dobra materialne	6	3	8	7
Religijność	7	8	6	6
Podróże	8	9	10	10
Działanie dla innych	9	7	9	8
Uznanie wśród ludzi	10	10	7	9

Następne szczegółowe zadanie badawcze dotyczyło samooceny zdrowia. Uzyskano optymistyczne i podobne wyniki. Uczniowie z obu środowisk ocenili swoje zdrowie jako dosyć dobre, ze środowiska wiejskiego 56,3% dziewcząt i 47,3% chłopców a ze środowiska miejskiego 45,7% dziewcząt i 31,8% chłopców. Nieliczni uczniowie z miasta określili swoje zdrowie jako słabe (3,4% dziewcząt i 4,5% chłopców). Dane przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Zdrowie w samoocenie badanych

Kategoria zdrowia	**Wieś**		**Miasto**	
	Dziewczęta %	**Chłopcy %**	**Dziewczęta %**	**Chłopcy %**
Słabe	0	1,1	3,4	4,5
Przeciętne	11,3	4,3	9,5	10,6
Dosyć dobre	56,3	47,3	45,7	31,8
Dobre	22,5	17,2	19,0	13,6
Bardzo dobre	9,9	30,1	22,4	37,9

Od 1999 roku na każdym etapie edukacji obowiązuje realizacja ścieżki prozdrowotnej. Jest, więc ona ważnym źródłem wiedzy. Badani w następnym zadaniu wskazywali źródła, z których czerpią wiedzę o zdrowiu, osoby ze środowiska wiejskiego wskazały kolejno telewizję i radio (73,2% dziewcząt i 51,6% chłopców), następnie dziewczęta szkołę (63,4%), a chłopcy własne doświadczenia (46,2%). Ankietowani pochodzący z miasta wskazali własne doświadczenia (67,2% dziewcząt i 57,6% chłopców), na drugim miejscu dziewczęta telewizję i radio (62,9%), a chłopcy szkołę (41,0%) (tab.3).

Tabela 3. Źródła wiedzy o zdrowiu

Źródła	**Wieś**		**Miasto**	
	Dziewczęta %	**Chłopcy %**	**Dziewczęta %**	**Chłopcy %**
Telewizja, radio	73,2	51,6	62,9	37,9
Rodzina	11,3	16,3	44,8	27,3
Lekarz	25,4	19,4	38,8	28,8
Własne doświadczenia	46,5	46,2	67,2	57,6
Rozmowy z rówieśnikami	25,4	11,8	31,0	9,1
Szkoła (biologia, WF, inne)	63,4	34,4	46,6	41,0
Prasa	12,7	4,3	53,4	25,8
Internet	0	0	5,2	9,1
Trener	0	0	0	1,5

Do określania zdrowia badani najchętniej używali dwóch słów, tylko nieliczni dokonali szerszych opisów. Jeżeli chodzi o sposób określenia zdrowia to ankietowani ze środowiska wiejskiego zarówno dziewczęta (36,6%) jak i chłopcy (40,9%) zdefiniowali zdrowie jako brak chorób. Największy odsetek badanych z miasta określił zdrowie jako pełnię fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka (48,3% dziewcząt i 47,0% chłopców) (tab.4).

Tabela 4. Sposób określenia zdrowia według badanych

Cechy zdrowia	**Wieś**		**Miasto**	
	Dziewczęta %	**Chłopcy %**	**Dziewczęta %**	**Chłopcy %**
Pełnia fiz., psych., społ. dobrostanu człowieka	14,1	20,4	48,3	47,0
Radość życia	23,9	23,6	12,9	9,1
Brak chorób	36,6	40,9	9,5	12,1
Brak niedołęstwa	8,5	4,3	5,2	3,0
Prawidłowe funkcjonowanie organizmu	16,9	10,8	24,1	28,8

Zdaniem respondentów z obu środowisk aktywność ruchowa ma pozytywny wpływ na zdrowie. Szczegółowo dostrzegają to poprzez wskazane korzyści. Jako pierwszą uznali zgodnie ankietowani ze środowiska wiejskiego, poprawę sprawności fizycznej (34,4% dziewcząt i 36,4% chłopców), następnie poprawę sylwetki i dobre samopoczucie. Korzyści wskazane przez kolegów z miasta to też poprawa sprawności fizycznej (52,6% dziewcząt i 39,3% chłopców) następnie, dobre samopoczucie i poprawa sylwetki. Dane zamieszczono w tabeli 5.

Tabela 5. Korzyści dla zdrowia osób aktywnych ruchowo

Korzyści	Wieś		Miasto	
	Dziewczęta %	Chłopcy %	Dziewczęta %	Chłopcy %
Dobre samopoczucie	27,2	20,4	53,4	39,3
Poprawa sprawności fizycznej	34,4	36,4	52,6	51,5
Wzmocnienie zdrowia	4,4	6,6	12,9	9,1
Mile spędzony czas	5,6	12,4	14,1	12,1
Spotkania z rówieśnikami	4,2	6,0	9,5	12,1
Poprawa sylwetki	24,2	28,4	48,3	39,3

Analizując czynniki ryzyka zdrowia to badani w największym stopniu wskazali zgodnie na negatywny wpływ na zdrowie palenia papierosów (środowisko wiejskie – 98,6% dziewcząt i 91,4% chłopców; środowisko miejskie – 94,8% dziewcząt i 90,9% chłopców). Jako następny czynnik ryzyka uznali picie alkoholu. Jednak nieco mniej z nich jest przekonanych o jego negatywnym wpływie na zdrowie (środowisko wiejskie - 87,3% dziewcząt i 58,1% chłopców; środowisko miejskie – 85,3% dziewcząt i 65,2% chłopców). Bardzo duży odsetek ankietowanych uczniów jest przekonanych o negatywnym wpływie na zdrowie niewłaściwego sposobu odżywiania. Uważa tak 91,5% dziewcząt i 81,7% chłopców pochodzących ze wsi i 87,9% dziewcząt i 89,4% chłopców z miasta.

Podsumowanie

Pojęcie „jakości życia" pojawiło się w latach 70-tych XX wieku, a obecnie funkcjonuje jako jakość życia wyznaczana stanem zdrowia [Łazowski, 1995]. Według Tobiasz-Adamczyk [za Woynarowska, 2007] to „satysfakcja z sytuacji życiowej, subiektywna ocena własnej sytuacji życiowej w porównaniu z sytuacją innych osób w tym samym wieku lub osiągnięcie wysoko cenionych wartości".

Wartościowanie zdrowia (nadawanie mu miejsca w hierarchii wartości) zależy od wielu czynników, w tym: różnic w rozumieniu zdrowia, religii, kultury, pozycji społecznej, wieku, a także zastosowanego narzędzia (skal) do badania systemu wartości [Woynarowska, 2007].

Z raportu CBOS z 2004 roku wynika, że na pytanie: co jest ważne w życiu osobistym? – 100% badanych uznało, że zdrowie własne i swojej rodziny. Na podanych 18 wartości najważniejszych w życiu zdrowie własne i rodziny znalazło się na drugim miejscu po takiej wartości jak rodzina. Zdrowie wyżej cenią ludzie starsi niż młodsi, osoby z wykształceniem podstawowym i zasadniczym niż wyższym [Wenzel, 2004]. Niewiele jest publikacji na temat miejsca zdrowia w hierarchii wartości młodzieży. Wśród uczniów kończących licea ogólnokształcące i zasadnicze szkoły zawodowe w Poznaniu, w swobodnym wywiadzie żaden z nich nie wymienił zdrowia wśród wartości ważnych w życiu; gdy podano im listę 6 wartości, zdrowie znalazło się na 4 miejscu [Gromadecka-Sutkiewicz, 1999]. Istnieją nieliczne badania niereprezentatywnych grup młodzieży, z których wynika, że większość młodzieży uświadamia sobie, że zdrowie jest dla niej wartością [Danielewicz, Bytniewski, 2007].

Zdrowie, zajmując wysokie miejsce w hierarchii wartości, nie zawsze jest jednak wartością pielęgnowaną w codziennym życiu, to znaczy, że duży odsetek ludzi nie dąży do jego doskonalenia i nie dba wystarczająco o nie. Wymaga to kształtowania u ludzi

postawy autokreacyjnej wobec zdrowia. Postawę tę charakteryzuje przekonanie o tym, że każdy człowiek jest odpowiedzialny za swój los, pomyślność i zdrowie, a swoim działaniem może zdrowie kreować [Woynarowska, 2007].

Wnioski

1. Badani w hierarchii wartości determinujących „jakość życia" na pierwszym miejscu wskazali rodzinę a na drugim zdrowie.
2. Ankietowani uczniowie z obu środowisk w największym zakresie ocenili swoje zdrowie jako dość dobre.
3. Główne źródła o zdrowiu dla badanych ze wsi to telewizja i radio, a dla badanych z miasta to własne doświadczenia.
4. Najwięcej młodzieży pochodzącej ze wsi określa zdrowie jako brak chorób, natomiast z miasta jako pełnię fizycznego, psychicznego, społecznego dobrostanu człowieka.
5. Zdaniem ankietowanych z obu środowisk aktywność ruchowa ma pozytywny wpływ na zdrowie, a szczegółowo dostrzegają to poprzez wskazane korzyści. Na pierwszym miejscu wszyscy zgodnie uznali poprawę sprawności fizycznej.
6. Bardzo duży odsetek uczniów jest przekonanych o negatywnym wpływie na zdrowie palenia papierosów, picia alkoholu i niewłaściwego sposobu odżywiania.

Literatura

1. Bartnik E., Podstawa programowa kształcenia ogólnego, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2005.
2. Danielewicz J., Bytniewski M., Świadomość zdrowotna maturzystów bialskich, (w:) Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka, Kaźmierczak A., Makarczyk A., Maszorek-Szymala A., Łódź 2007.
3. Gromadecka-Sutkiewicz M., Elementy stylu życia wpływające na zdrowie młodzieży szkół ponadpodstawowych, Akademia Medyczna w Poznaniu, Poznań 1999.
4. Łazowski T., Paradygmaty współczesnej medycyny, Sztuka leczenia, nr 1, s. 23-38.
5. Sokołowska M., Co będzie z edukacją zdrowotną?, Remedium 2006, nr 4, s. 6-7.
6. Wenzel M., Wartości życiowe, Komunikat z badań CBOS, 2004, nr 3145, BS/98/2004, www.cbos.com.pl
7. WHO Skills for health, Skills based health education including life skills: An important component of child-friendly/health promoting school, Information Series on School Health Document 9, World Health Organization, Geneva 2003.
8. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Summary

The aim of work was to learn the knowledge of health issues among the students of secondary schools. The total of 346 boys and girls at the age of 18-19 filled in the questionnaire.

The analysis of the results showed that people surveyed listed family on the 1st place and health on the 2nd in the hierarchy of values determining "the quality of life".

They judged their health condition as quite good. On the one hand, the source of knowledge for students living in the countryside is television and radio. On the other hand, their own experience is the source of knowledge for students who live in the cities. Most students living in the countryside describe term “health” as a lack of diseases and for those living in the cities health is a combination of both good physical and mental conditions.

According to the students surveyed, physical activity has a positive influence on health condition. They pointed at the improvement of physical fitness as the biggest advantage of physical activity. Most of the students are convinced that smoking cigarettes, drinking alcohol and unproper eating habits have a negative influence on health.

Jadwiga Robacha
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Nawyki żywieniowe studentów Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Problematyka zdrowego żywienia jest powiązana ze wszystkimi obszarami ludzkiego życia. Stan zdrowia, samopoczucie, długość życia – wszystkie te bardzo istotne dla każdej jednostki obszary zależą, między innymi, od sposobu odżywiania się. Świadomość tego faktu jest powszechna, jednak niewielka część osób odżywia się zdrowo. Taki stan rzeczy ma wiele przyczyn.

Po pierwsze, aby móc w praktyce realizować zasady zdrowego żywienia konieczna jest ich znajomość. Po drugie przestrzeganie zasad wymaga wytrwałości, po trzecie łączy się z wyrzeczeniami i rezygnacją z często bardzo lubianych potraw.

Zły sposób odżywiania może być przyczyną wielu zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu a w konsekwencji również chorób. Błędy żywieniowe stanowią obecnie jeden z ważniejszych czynników ryzyka w zapadalności na choroby cywilizacyjne, do których zalicza się: otyłość, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze krwi, nowotwory, cukrzycę, próchnicę zębów i osteoporozę [Ziemiański, 1998].

Proces odżywiania się ma na celu zapewnienie człowiekowi substancji niezbędnych do życia – takich, które stanowią budulec dla jego organizmu, oraz takich, które są wykorzystywane do wytwarzania energii. Substancje te nazywane są składnikami pokarmowymi. Jest ich około 60 i jednostka potrzebuje ich z pożywienia w różnych ilościach. Dzielą się na trzy grupy: energetyczną (tłuszcze, węglowodany, białka), budulcową (białka i minerały: wapń, fosfor, magnez), składniki mineralne i witaminy [Hofman, 1989].

Bilansowanie posiłków powinno odbywać się w taki sposób, aby oprócz niezbędnej dla organizmu energii (prawidłowo zaplanowana dzienna racja pokarmowa powinna dostarczać człowiekowi12% - 14% energii z białka, 55% - 60% z węglowodanów, 25% - 30% z tłuszczy) ustrój otrzymywał wszystkie potrzebne makro-, mikroelementy i witaminy.

Opracowanie właściwego jadłospisu ułatwia podział produktów spożywczych na 12 grup uwzględniających rodzaj i ilość posiadanych składników odżywczych [Szczygieł i in., 1970]. Zaś ich ułożenie w tzw. piramidę pokazuje proporcje, które grupy artykułów spożywczych powinny stanowić podstawę odżywiania, a których należy unikać. Należy uwzględnić przy tym dzienną dawkę ruchu w postaci jednej godzinny umiarkowanej aktywności fizycznej [Samo zdrowie, 2004].

Określenie zasad zdrowego odżywiania w dzisiejszych czasach jest niezwykle trudne, ponieważ nawet wśród specjalistów zdania na temat wielu produktów i ich przydatności dla organizmu człowieka (np. masło/margaryna) są podzielone. Jednak pomimo występowania różnego rodzaju wątpliwości i kontrowersji można uznać, że podstawowe zasady zdrowego żywienia to: spożywanie od 3 do 5 posiłków dziennie, unikanie przekąsek między posiłkami [Biernat, 2001], bilansowanie posiłków zgodnie z piramidą żywienia, spożywanie odpowiedniej ilości wody [Bączyk, 1990], ograniczenie tłuszczy zwierzęcych [Ziemiański, 1998], dbanie o odpowiednią ilość produktów

dostarczających błonnik, ograniczenie spożywania czerwonego mięsa, unikanie „pustych" kalorii, jedzenie bez pośpiechu [Celejowi, 1981], stosowanie diet pokarmowych tylko po konsultacji z lekarzem.

Cel

Celem badań było zdiagnozowanie i porównanie sposobu odżywiania się studentów UŁ KWFiZ oraz UM Wydziału Lekarskiego.

Materiał

Sposób odżywiania jest jednym z wielu, obok aktywności fizycznej, stosowania używek, higieny psychicznej i społecznej, obszarów stylu życia człowieka mających wpływ na jego jakość, dlatego zasadnym wydaje się diagnozowanie nawyków żywieniowych Polaków, a w szczególności tych grup, które z racji kierunku kształcenia powinny posiadać duży zakres wiedzy na ten temat, a co za tym idzie stosować ją w praktyce. Badaniami objęto 100 studentów dwóch wyższych uczelni: Uniwersytetu Łódzkiego – 50 osób z kierunku pedagogika kultury fizycznej i zdrowotnej II rok studiów niestacjonarnych II stopnia i Uniwersytetu Medycznego – 50 osób V rok studiów dziennych kierunek lekarski. Kobiety stanowiły 43%, a mężczyźni 57% ogółu respondentów.

Studenci kierunków związanych z kulturą fizyczną i zdrowotną są osobami, które w przyszłości będą zawodowo zajmować się propagowaniem zdrowego stylu życia i wychowywaniem pod tym kątem dzieci i młodzieży. Jak oceniają swoją wiedzę z zakresu odżywiania? Czy sami zdrowo się odżywiają odpowiednio komponując posiłki wystrzegając się produktów szkodliwych dla zdrowia? Czy jadają regularnie spożywając właściwą liczbę posiłków w ciągu doby? Jakie są najczęstsze przyczyny nieprzestrzegania zasad zdrowego odżywiania ankietowanych? To przykładowe pytania wykorzystane w pracy.

Metoda

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Pozyskanie materiału umożliwił specjalnie w tym celu opracowany kwestionariusz ankiety zawierający instruktaż, metryczkę (płeć, uczelnia) i 17 pytań, w tym 16 zamkniętych, jedno pół otwarte. Pytania dotyczyły nawyków żywieniowych badanych studentów pod względem jakościowym i ilościowym oraz przyczyn, jeśli takowe występują, nie stosowania zasad zdrowego odżywiania.

Wyniki badań

Analizując materiał badawczy 55% respondentów oceniło swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania jako przeciętną, w tym 64% studentów UŁ i 46% UM. Kobiety (47%) częściej niż mężczyźni (33%) przyznają, że jest ona duża (tab.1).

Tabela 1. Samoocena wiedzy respondentów o zasadach zdrowego żywienia

Wiedza		UM n=50		UŁ n=50		Razem n=100
		M n=25	K n=25	M n=32	K n=18	
duża	n	10	14	9	6	39
	%	40	56	28,1	33,3	39
przeciętna	n	12	11	20	12	55
	%	48	44	62,5	66,7	55
mała	n	3	0	3	0	6
	%	12	0	9,4	0	6

Liczba posiłków spożywana przez ponad połowę ankietowanych (52%) to trzy, 30% badanych jada częściej niż trzy razy w ciągu dnia i są to głównie studenci płci męskiej UŁ. Do jednego posiłku dziennie przyznają się po 2 kobiety z UŁ i UM (tab.2).

Tabela 2. Dzienna liczba posiłków spożywana przez ankietowanych

Liczba posiłków		UM n=50		UŁ n=50		Razem n=100
		M n=25	K n=25	M n=32	K n=18	
1	n	0	2	0	2	4
%		0	8	0	11,1	4
2	n	6	0	5	3	14
%		24	0	15,6	16,6	14
3	n	13	19	13	7	52
	%	52	76	40,6	38,9	52
więcej niż 3	n	6	4	14	6	30
%		24	16	43,8	33,3	30

61% badanych jada nieregularnie, 2% regularnie (studentki pedagogiki), a 37% nie zawsze regularnie. Wśród osób jadających o różnych porach największą grupę stanowią mężczyźni z UM – 80%, następnie kobiety studiujące na UŁ. Generalnie do jadania o niestałych godzinach przyznaje się 68% ankietowanych z UM i 54% z UŁ (tab.3).

Tabela 3. Regularność spożywania posiłków przez badanych studentów

Regularność posiłków		UM n=50		UŁ n=50		Razem n=100
		M n=25	K n=25	M n=32	K n=18	
zawsze regularnie	n	0	0	0	2	2
	%	0	0	0	11,1	2
nie zawsze regularnie	n	5	11	17	4	37
	%	20	44	53,1	22,2	37
nie-regularnie	n	20	14	15	12	61
	%	80	56	46,9	66,7	61

Głównym kryterium doboru posiłków wymienianym na pierwszym miejscu przez badaną młodzież jest smak potrawy (75% wskazań), następnie czas potrzebny do jej przygotowania (42%) i ich urozmaicenie (39% częściej kobiety niż mężczyźni). Żaden z panów medyków nie zwraca uwagi na kaloryczność produktów spożywczych, czy ich wpływ na zdrowie.

Analiza danych, co i jak często studenci jadają pozwala zauważyć wiele negatywnych nawyków żywieniowych. Wysoki odsetek osób nie spożywa wielu wartościowych produktów. 53% badanych w ogóle nie je kasz, 21% pieczywa

ciemnego, 26% ryb, a 16% nie pije mleka. Ze słodyczy, napojów słodzonych, alkoholu rezygnuje odpowiednio 2%, 20% i 25%.

Dietę suplementuje poprzez przyjmowanie preparatów witaminowych 71% badanych (częściej kobiety niż mężczyźni), energetycznych 54% (w tym 19 na 25 studentek medycyny), odżywek dla sportowców 17% (najliczniej mężczyźni z UŁ).

54% ankietowanych uważa, że odżywia się niezdrowo, w tym 76% przyszłych lekarzy płci męskiej. 64% studiujących medycynę, w swojej ocenie, jada nieprawidłowo, a 44% pedagogów z UŁ (tab.4).

Tabela 4. Opinie studentów na temat własnego sposobu odżywiania się

Sposób odżywiania	UM n=50		UŁ n=50		Razem n=100
	M n=25	K n=25	M n=32	K n=18	
zdrowy n	6	12	20	8	46
%	24	48	62,5	44,4	46
niezdrowy n	19	13	12	10	54
%	76	52	37,5	55,6	54

Przyczyny nieprawidłowego odżywiania wśród tych, którzy się do tego przyznali – 54 osoby, są następujące: brak czasu 83% wskazań (w tym 100% nauczycielki), następnie brak samodyscypliny 48% (55% mężczyzn), osobiste upodobania 32,2% (48% panów). Nikt nie podał braku wiedzy z tego zakresu.

Wnioski

Analiza uzyskanych wyników badań umożliwiła sformułowanie następujących wniosków:

1. Nieco ponad połowa ankietowanych określa swoją wiedzę na temat zasad zdrowego żywienia jako przeciętną – co niepokoi z racji kierunku studiów – deklarując umiarkowane zainteresowanie tą tematyką.
2. Większość badanych odżywia się na co dzień raczej niezdrowo i niezwykle monotonnie. Podstawę posiłków stanowią: pieczywo, mięso, wędliny, masło lub margaryna. Zbyt mało w codziennej diecie jest warzyw i owoców, ciemnego pieczywa, kasz i ryb, a za dużo słodyczy, słonych przekąsek i słodzonych napojów, tzw. „pustych" kalorii. Używki w postaci kawy i niskoprocentowych alkoholi (głównie piwa) przyjmuje zbyt duża liczba studentów.
3. Ponad 80% respondentów jada 3 lub więcej posiłków w ciągu dnia, ale tylko 2% o tej samej godzinie, zaś 61% nigdy o tej samej porze.
4. Głównym kryterium doboru potraw w jadłospisie badanych są: smak oraz czas na ich przygotowanie, a nie walory zdrowotne czy dostosowanie do uprawianej aktywności fizycznej.
5. Dziwi zatem, iż prawie połowa ankietowanych uważa, że odżywia się zdrowo, zaś wśród tych, którzy przyznają się do złych nawyków żywieniowych za najczęstszy powód podawany jest brak czasu, samodyscypliny czy niezdrowe upodobania. Nikt nie zgłosił braku wiedzy.
6. Studenci KWFiZ UŁ częściej niż ich koledzy z UM przestrzegają zasad zdrowego odżywiania, dopuszczając się mniejszej ilości uchybień.
7. Znaczące różnice w sposobie odżywiania dają się zauważyć pomiędzy kobietami a mężczyznami studiującymi na Uniwersytecie Medycznym na korzyść kobiet.

8. Większość badanych deklaruje pewną znajomość zasad zdrowego żywienia, ale w niewielkim stopniu stosuje je w praktyce.

Literatura

1. Bączyk S., Racjonalne żywienie człowieka, Warszawa-Poznań 1990.
2. Biernat J., Żywienie. Żywność a zdrowie, Wrocław 2001.
3. Celejowa J., Odżywianie sportowców, Warszawa 1981.
4. Hofman K., Konsumpcja żywności w Polsce, Warszawa 1989.
5. Samo zdrowie 2004, nr 8.
6. Szczygieł A., Siczkówna J., Nowicka L., Normy wyżywienia dla 18 grup ludności, Warszawa 1970.
7. Ziemiański S., Podstawy prawidłowego żywienia człowieka, Warszawa 1998.

Szymon Niesłańczyk, Aleksander Owczarek
WSHE w Łodzi, Wydział Zamiejscowy w Wodzisławiu Śląskim

Poziom świadomości profilaktyki zdrowia studentów Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Wydziału Zamiejscowego w Wodzisławiu Śląskim

Stosowanie profilaktyki zdrowia oraz propagowanie kultury fizycznej w życiu codziennym, jak i medycynie, jest obecnie priorytetową koncepcją promocji zdrowia. W życiu społecznym nowe podejście do problemu zdrowia fizycznego i psychicznego spowodowało jego nobilitację do poziomu jednej z naczelnych wartości. Można założyć, że ten nader często poruszany temat istnieje obecnie w świadomości prawie każdego człowieka. Definiowanie pojęcia zdrowia jest dzisiaj silnie i często modyfikowane na potrzeby konkretnych dziedzin nauki, i tak na przykład sformułowanie braku choroby jest typowo medyczną definicją. Innym przykładem określenia zdrowia może być „brak poczucia dyskomfortu" będący ujęciem problemu poprzez analizę subiektywnego odczucia bólu czy cierpienia. Szersze spojrzenie na zdrowie jest często określane warunkiem utrzymania podstawowych mechanizmów systemu społecznego pozwalających na pełnienie wartościowych ról oraz dających podwaliny porządku społecznego. Paradoksalnie, pojawiające się coraz nowsze metody leczenia oraz środki farmakologiczne powodują wzrost zapotrzebowania na usługi lekarskie. Niestety medycyna jest dziedziną, w której postęp techniczny nie prowadzi do spadku kosztów a realnie je podnosi, ponieważ dotychczasowe metody współistnieją z nowymi. Presja stosowania coraz nowszych i droższych metod istnieje nie tylko ze strony pacjentów, ale i producentów sprzętu i środków farmakologicznych. Badania prowadzone na przestrzeni lat dowodzą, że wprowadzanie nowych skuteczniejszych metod leczenia ma ograniczone możliwości. Odkrycie zjawiska tzw. anomalii Cochrana [Karski, Słońska, Wasilewski, 1994] dowodzi, iż nie ma związku pomiędzy nakładami na ochronę zdrowia, jak również wielkością zasobów służby zdrowia a zdrowiem populacji. Zakwestionowano więc opinię, że nakłady środków finansowych na opiekę zdrowia są wprost proporcjonalne do poprawy stanu zdrowia ogółu. Poszukiwania nowych metod poprawy stanu zdrowia społeczeństwa doprowadziły do dwóch podstawowych wniosków. Pierwszy stwierdza, że niezbędna jest zmiana stylu życia na znacznie bardziej prozdrowotny, a drugi dotyczy promowania tych działań interdyscyplinarnie na wielu płaszczyznach kształcenia. W literaturze można odnaleźć wiele opisów form zachowań zdrowotnych np. na nawykowe i intencjonalne, prozdrowotne i antyzdrowotne, w sytuacji zdrowia oraz w sytuacji choroby. Jako składowe zachowań prozdrowotnych wymienia się m.in. zdrowe odżywianie, aktywność ruchową, zachowania profilaktyczne, korzystanie z opieki medycznej, pozytywne nastawienia psychiczne [Sęk, 2005; Juczyński, 2001].

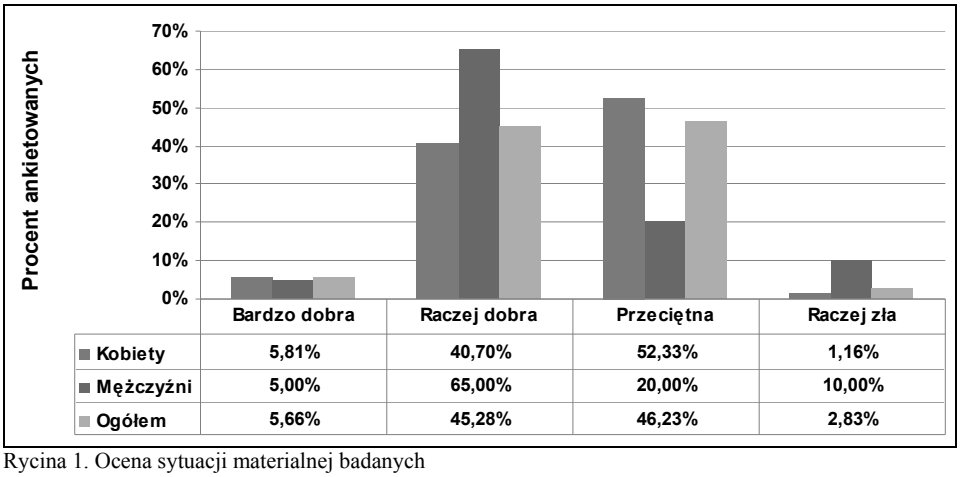
Przedmiotem podjętych badania była ocena świadomości i poziomu profilaktyki zdrowia wśród studentów pedagogiki WSHE Wydziału Zamiejscowego w Wodzisławiu Śląskim. Analiza problemu skupiona została na aspekcie profilaktyki zdrowia oraz postrzeganiu niektórych zagrożeń. Podjęcie tematu wiąże się z potrzebą dostosowania zakresu materiału przedmiotu "Edukacja zdrowotna" do potrzeb, problemów oraz

aktualnego stanu wiedzy studentów wydziału. Idea oceny nastawienia do profilaktyki zdrowia wynika z częstej obserwacji obojętności studentów wobec tego tematu. Na fali krytyki służby zdrowia, w trakcie zajęć pojawiają się stwierdzenia, iż profilaktyka zdrowia jest obecnie bardzo utrudniona lub wręcz niemożliwa. Tego typu sformułowania świadczą, w wielu przypadkach, o bardzo niskim poziomie wiedzy na temat możliwości i zakresu zachowań zdrowotnych w życiu codziennym oraz przekładaniu całego zakresu działań profilaktycznych na służbę zdrowia.

W październiku 2007 roku zostały przeprowadzone badanie sondażowe wśród studentów pierwszego semestru studiów zaocznych licencjackich na kierunku Pedagogika, Wodzisławskiego Wydziału Zamiejscowego WSHE.

Łącznie w ankiecie uczestniczyło 107 osób, w tym 20 mężczyzn (18,7%) oraz 87 kobiet (81,3%), średnia wieku wyniosła około 25 lat.

Ankietowani określili swoją sytuację materialną w większości przypadków jako dobrą i bardzo dobrą. Około 46% ankietowanych zdecydowało się ją nazwać przeciętną, natomiast 2,83% badanych zadeklarowało swoją sytuację finansową jako raczej złą. Test χ^2 Pearsona ($p<0.05$) wykazał, że płeć ma wpływ na ocenę sytuacji materialnej (ryc. 1).



	Bardzo dobra	Raczej dobra	Przeciętna	Raczej zła
Kobiety	5,81%	40,70%	52,33%	1,16%
Mężczyźni	5,00%	65,00%	20,00%	10,00%
Ogółem	5,66%	45,28%	46,23%	2,83%

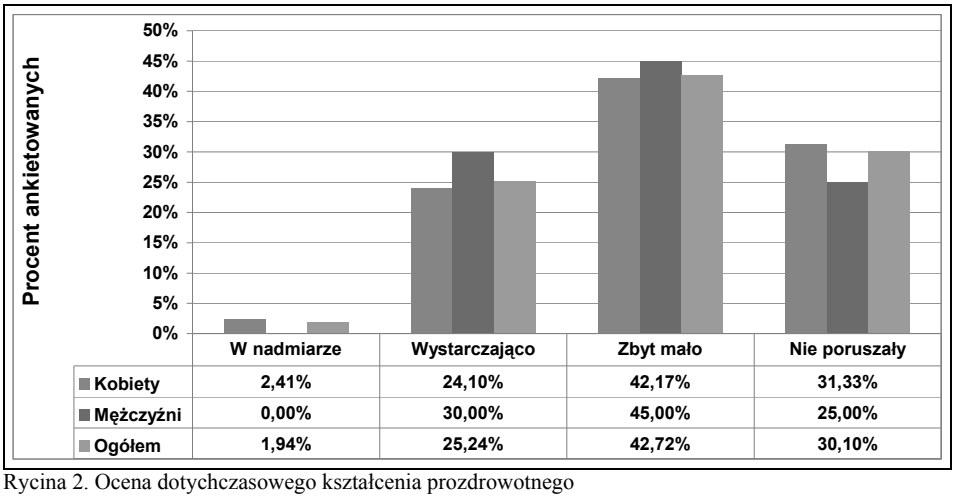
Rycina 1. Ocena sytuacji materialnej badanych

Na pytanie: *Czy po wizycie u lekarza jest Pan(i) w stanie wykupić w aptece wszystkie zalecone leki?* Odpowiedzi pozytywnych udzieliło ogółem 77,57% ankietowanych, w tym wśród kobiet – 7%, a wśród mężczyzn – 80%.

Pytanie, w którym proszono ankietowanych o określenie swojego stanu zdrowia dało optymistyczny rezultat, ponieważ aż 77,57% odpowiedzi określało go jak dobry i bardzo dobry, 20,56% jako przeciętny, a tylko 1,87% jako zły. *Czy jest Pan(i) przewlekle chory(a), tzn. posiada długotrwałe problemy zdrowotne i wymaga stałej opieki lekarskiej?*

Odpowiedzi pozytywnych udzieliło ogółem 9,35% ankietowanych, w tym wśród kobiet – 10,34%, a wśród mężczyzn – 5%. Według opublikowanych danych Głównego Urzędu Statystycznego za rok 2004 wśród osób młodych do 30 roku życia choroby przewlekłe lub długotrwałe problemy zdrowotne dotyczą 15-16% tej populacji, co w

świetle powyższych wyników pozwala stawiać tezę, iż badaną grupę charakteryzuje niższy odsetek zachorowalności aniżeli w skali kraju [Marciniak, 2004]. Kolejne pytania dotyczyły nałogów. Na pytanie *Czy pali Pan(i) papierosy?* Odpowiedzi pozytywnych udzieliło ogółem 25,23% ankietowanych, w tym wśród kobiet – 22,99%, a wśród mężczyzn – 35,00%. Porównanie uzyskanego wyniku z danymi statystycznymi mówiącymi o palących codziennie 20% kobiet i 30% mężczyzn [Marciniak, 2004] w grupie wiekowej 15-29 lat, zamieszkujących na Śląsku, pozwala stwierdzić podwyższony poziom nikotynizmu w całej grupie badanej. Ogółem 47,66% ankietowanych, w tym wśród kobiet – 40,23%, a wśród mężczyzn – 80% spożywa alkohol. Na pytanie *Czy zażywał Pan(i) w przeciągu ostatniego roku jakiegoś narkotyku?* 3,74% ankietowanych udzieliło odpowiedzi pozytywnej, w tym wśród kobiet – 3,45%, a wśród mężczyzn – 5,00%. *Czy w Pan(i) otoczeniu znajdują się osoby mające kontakt z narkotykami?* Odpowiedzi pozytywnych udzieliło ogółem 33,64% ankietowanych, w tym wśród kobiet – 29,89%, a wśród mężczyzn – 50% stwierdziło, że w ich otoczeniu znajdują się osoby mające kontakt z narkotykami. Wyniki ostatniego pytania dowodzą potrzeby poruszenia tematyki związanej z narkotykami nie tylko z racji przyszłego wykształcenia zainteresowanych, ale również z powodu możliwości negatywnych wpływów otoczenia w jakim żyją. Dalsze pytania poruszały problematykę profilaktyki zdrowia i dały następujące wyniki. Na rycinie 2 zostały zobrazowane wyniki odpowiedzi na pytanie *Czy dotychczasowe Pan(i) etapy kształcenia zawierały problematykę profilaktyki zdrowotnej?*

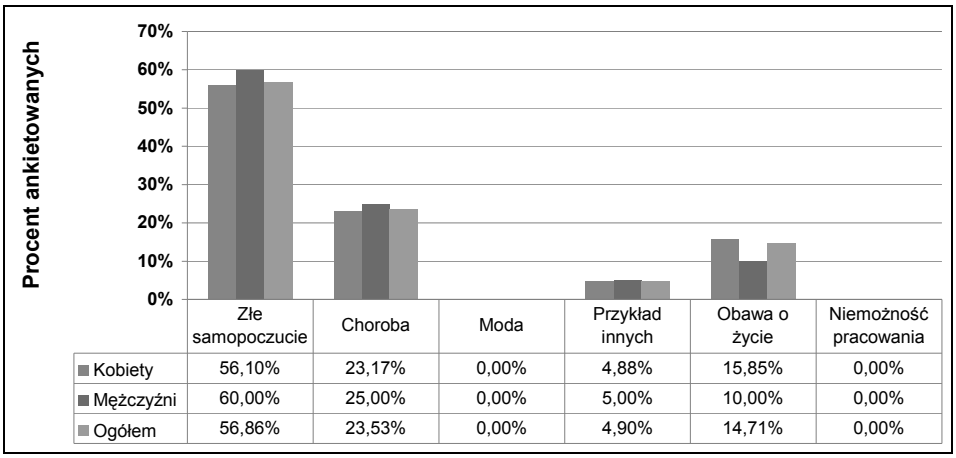


	W nadmiarze	Wystarczająco	Zbyt mało	Nie poruszały
Kobiety	2,41%	24,10%	42,17%	31,33%
Mężczyźni	0,00%	30,00%	45,00%	25,00%
Ogółem	1,94%	25,24%	42,72%	30,10%

Rycina 2. Ocena dotychczasowego kształcenia prozdrowotnego

Analiza odpowiedzi wskazuje na silną potrzebę kształcenia i informowania w zakresie edukacji zdrowotnej. Grupa ponad 70% osób twierdzi, że dotychczas nie miało kontaktu z tego typu formą kształcenia, albo odbywało się ono w niewystarczającym zakresie sugeruje silna potrzebę realizacji przedmiotu. W zakresie szeroko rozumianej kultury fizycznej uzyskane wyniki mogą napawać optymizmem, ponieważ sport zawodowy uprawia ogółem 3,74% ankietowanych, natomiast sport amatorski aż 79,44% ankietowanych, w tym wśród kobiet – 78,16%, a wśród mężczyzn – 85%.

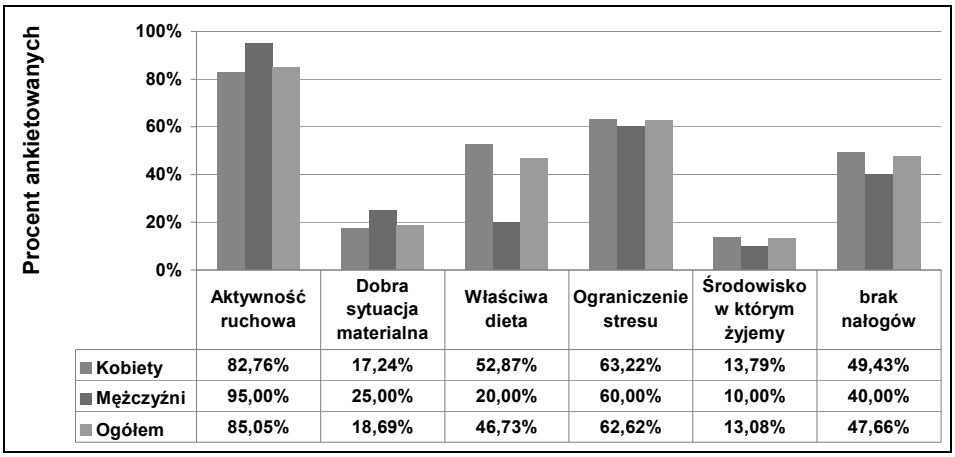
Amatorsko sport uprawiany jest średnio 2 razy na tydzień. Niestety wyniki odpowiedzi na pytanie, co zdaniem ankietowanych jest ważniejsze *czy poprawna technika wykonywania ćwiczenia czy też częstotliwość jego odbywania?* nie jest już tak optymistyczny. 70,48% ankietowanych odpowiedziało, że ważniejsza jest poprawna technika wykonywania ćwiczeń, a tylko 29,52% opowiedziało się słusznie, iż przede wszystkim ważne jest położenia nacisku na częstotliwość zażywania ruchu. Zdecydowana większość ankietowanych deklaruje, że dopiero złe samopoczucie skłania ich do przemyśleń nad stanem własnego zdrowia, co jest dowodem na niski poziom świadomości zachowań prozdrowotnych. Pozostałe wyniki zostały zaprezentowane na rycinie 3.



	Złe samopoczucie	Choroba	Moda	Przykład innych	Obawa o życie	Niemożność pracowania
Kobiety	56,10%	23,17%	0,00%	4,88%	15,85%	0,00%
Mężczyźni	60,00%	25,00%	0,00%	5,00%	10,00%	0,00%
Ogółem	56,86%	23,53%	0,00%	4,90%	14,71%	0,00%

Rycina 3. Czyniki będące bodźcem do przemyśleń nad stanem własnego zdrowia

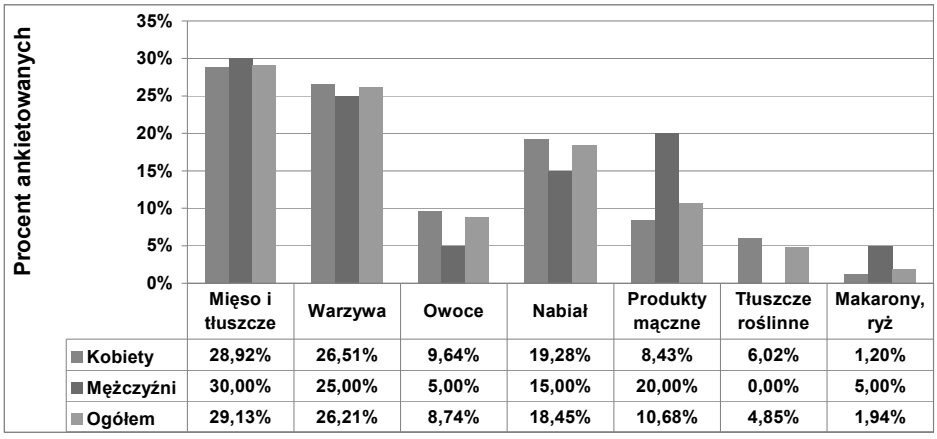
Spośród zaproponowanych metod, czynników i form zachowań mogących wpływać korzystnie na stan zdrowia i samopoczucie ankietowani wybrali następujące rozwiązania, które przedstawiono na rycinie 4.



	Aktywność ruchowa	Dobra sytuacja materialna	Właściwa dieta	Ograniczenie stresu	Środowisko w którym żyjemy	brak nałogów
Kobiety	82,76%	17,24%	52,87%	63,22%	13,79%	49,43%
Mężczyźni	95,00%	25,00%	20,00%	60,00%	10,00%	40,00%
Ogółem	85,05%	18,69%	46,73%	62,62%	13,08%	47,66%

Rycina 4. Form zachowań mogących wpływać korzystnie na stan zdrowia i samopoczucie

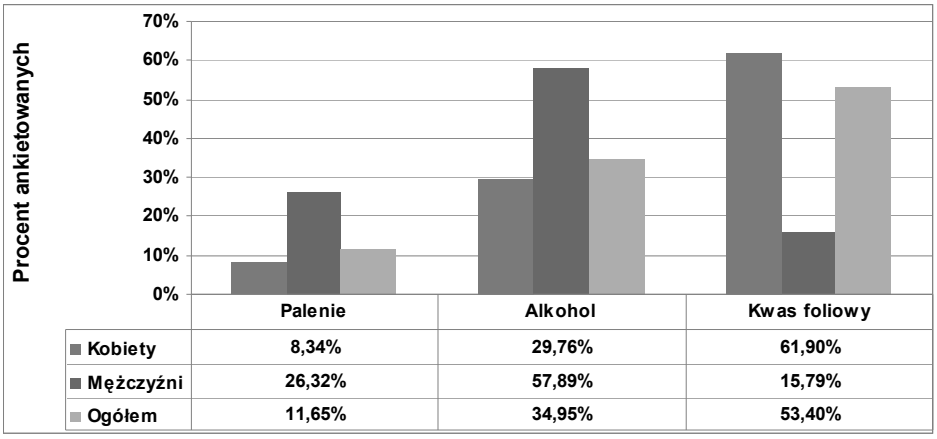
Dowodem na niewłaściwe pojęcie o metodyce odżywiania się na podstawie piramidy żywieniowej są wyniki odpowiedzi na pytanie: *Czy wie Pan(i) co znajduje się u podstawy (na samym dole) „Piramidy żywieniowej"?* Wynik, będący zbiorem wielu różnych odpowiedzi na jedno precyzyjne pytanie (ryc. 5), może świadczyć o potrzebie zaprezentowania w trakcie zajęć „Edukacji zdrowotnej" podstawowego spektrum informacji dotyczącego zdrowego i racjonalnego odżywiania się.



	Mięso i tłuszcze	Warzywa	Owoce	Nabiał	Produkty mączne	Tłuszcze roślinne	Makarony, ryż
Kobiety	28,92%	26,51%	9,64%	19,28%	8,43%	6,02%	1,20%
Mężczyźni	30,00%	25,00%	5,00%	15,00%	20,00%	0,00%	5,00%
Ogółem	29,13%	26,21%	8,74%	18,45%	10,68%	4,85%	1,94%

Rycina 5. Porównanie odpowiedzi oceniających wiedzę na temat „Piramidy żywieniowej"

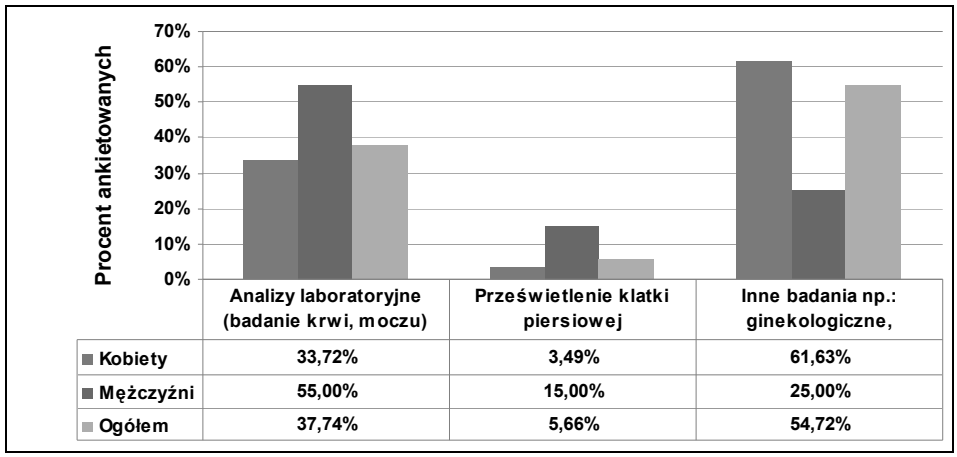
Z racji średniej wieku badanych w ankiecie zostało również postawione pytanie: *Która z podanych metod jest podstawowym sposobem stosowanym u przyszłych matek w celu zapobiegania pierwotnym wadom cewy nerwowej u nowo narodzonych dzieci?* Wyniki przedstawiono na rycinie 6.



	Palenie	Alkohol	Kwas foliowy
Kobiety	8,34%	29,76%	61,90%
Mężczyźni	26,32%	57,89%	15,79%
Ogółem	11,65%	34,95%	53,40%

Rycina 6. Porównanie odpowiedzi oceniających metody zapobiegania pierwotnym wadom cewy nerwowej u nowo narodzonych dzieci

Czy w przypadku np.: bólu gardła, kaszlu, ogólnego osłabienia lub podwyższonej temp. ciała zasięga Pan(i) natychmiast porady lekarskiej? Odpowiedzi pozytywnych udzieliło ogółem 17,76% ankietowanych, w tym wśród kobiet – 18,39%, a wśród mężczyzn – 15,00%. Wynik ten obrazuje bardzo wysoką wiarę we własne możliwości leczenia przy bardzo niskim poziomie podstawowej wiedzy medycznej obserwowanym podczas zajęć „Edukacji zdrowotnej". Niestety, dość liczna grupa studentów nie zna różnicy pomiędzy grypą a przeziębieniem. *Czy korzysta Pan(i) z usług służby zdrowia w celach profilaktycznych przeprowadzając badania okresowe typu: badanie krwi, moczu, prześwietlenie klatki piersiowej, EKG serca?* Na tak postawione pytanie 1,87% badanych odpowiedziało, że często, 73,83% określiło się jako korzystający czasami, natomiast 24,3% studentów stwierdziło, że nigdy nie korzysta z badań profilaktycznych. Ciekawym przykładem zróżnicowania zależnego od płci jest wykonywanie badań profilaktycznych w przeciągu ostatniego roku, rozkład zainteresowania wyszczególnionymi badaniami ilustruje rycina 7.



Rycina 7. Porównanie odpowiedzi oceniających wykorzystanie dobrowolnie w ostatnim roku badań profilaktycznych

Tylko 41,51% ankietowanych wiedziało, co to jest badanie przesiewowe. Ogółem 22,86% ankietowanych, w tym wśród kobiet – 26,74%, a wśród mężczyzn – 5,26% zadeklarowało, że w ich przypadku badanie profilaktyczne wykazało zagrożenie bądź początki choroby i dzięki wczesnemu wykryciu zwiększyły się szanse na wyleczenie. Wynik mówiący, iż prawie co czwarta ankietowana osoba zyskała możliwość szybszego i łatwiejszego leczenia dzięki wykryciu choroby podczas badań profilaktycznych powinien być silnym argumentem przekonującym osoby zaniedbujące tego typu badania. W świetle pojawiających się opinii o coraz gorszym poziomie wykonywania badań okresowych zlecanych przez zakłady pracy zapytano studentów: *Czy Pana(i) badania okresowe zlecane przez zakład pracy (jeżeli są Państwo osobami czynnymi zawodowo) są przeprowadzane według Państwa opinii we właściwy i rzetelny sposób?* Odpowiedzi pozytywnych udzieliło ogółem 40,19% ankietowanych. Wynik tego pytania jest o tyle ważny, iż dla wielu osób konieczność odbycia okresowych badań zlecanych przez zakład pracy jest jedyną formą kontaktu profilaktycznego z lekarzem.

Zaprezentowane rezultaty badań są tylko częścią prowadzonych na szerszą skalę pomiarów poziomu świadomości profilaktyki zdrowia wśród studentów Wydziału Zamiejscowego WSHE w Wodzisławiu Śląskim. Dalsza analiza zebranych wyników pozwoli lepiej dostosować program przedmiotu, ewaluować wyniki po określonym okresie studiów oraz przygotować skuteczne programy profilaktyczne.

Wszystkie powyższe wyniki sugerują potrzebę szerszej analizy czynników wpływających na zachowania prozdrowotne wśród studentów, w celu ich poznania i zrozumienia. Dokładne poznanie uwarunkowań zachowań prozdrowotnych umożliwi lepszą i pełniejszą edukację zdrowotną, co w przyszłości może zaowocować poprawą stanu zdrowia naszego społeczeństwa.

Literatura

1. Juczyński Z., Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2001.
2. Karski J.B., Słońska Z., Wasilewski B.W., Promocja zdrowia, Warszawa 1994, s. 32.
3. Sęk H., Zdrowie behawioralne, (w:) Strelau J. (red.) Psychologia, tom III, GWP, Gdańsk, 2005, s. 533-553.
4. Marciniak G.(red), Stan zdrowia ludności Polski w przekroju terytorialnym w 2004r., Informacje i Opracowania Statystyczne GUS Warszawa 2007, s. 25 i 40.
5. www.stat.gov.pl

Summary

The survey was done in order to assess the level of students' knowledge in the health prevention area. Obtained results will be used to tailor and prepare better syllabus for classes: "Health education". The emphasis will be put on such problems as: addictions, false comprehend activity or inappropriate nutrition.

Jolanta Danielewicz
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej
Zofia Kubińska
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej

Edukacja zdrowotna i olimpijska dylematem nauczyciela wychowania fizycznego według studentów Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Według definicji T. Williamsa „edukacja zdrowotna to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją" [Wojnarowska, 2003].

Szkolna edukacja zdrowotna realizuje dwa cele: ułatwiania uczniom nabywania umiejętności dbania o swoje zdrowie, kształtuje zdrowy styl życia oraz inspiruje do harmonijnego rozwoju. W ramach wychowania fizycznego może być realizowana w zakresie następującej tematyki:

- dbałości o higienę osobistą, otoczenia, miejsca pracy, wypoczynku,
- poznawania zasad bezpieczeństwa w czasie zabaw i gier ruchowych,
- nabywania umiejętności udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach,
- dbałości o zdrowie przez odpowiednie odżywianie się, prawidłową postawę ciała i organizację czasu przeznaczonego na naukę (pracę) i wypoczynek,
- poznania zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu własnemu i innych, zagrożeń związanych z chorobami cywilizacyjnymi, nałogami, używkami, środkami psychoaktywnymi oraz zagrożeń naturalnych,
- poznawania problemów oraz potrzeb ludzi niepełnosprawnych, starszych i chorych (umiejętność niesienia pomocy),
- radzenia sobie w sytuacjach trudnych, szukania pomocy, nabywania poczucia własnej wartości, asertywności [Umiastowska, 2002; MEN, 2000].

W ostatnim czasie literatura z zakresu kultury fizycznej, edukacji, pedagogiki i sportu podkreśla znaczenie wychowania dzieci i młodzieży w oparciu i z wykorzystaniem idei i wartości związanych z edukacją olimpijską [Żukowska, Żukowski, 2000, 2002, 2005]. Idee sportu olimpijskiego właśnie, z uwagi na swoiste uwarunkowania historyczne, społeczne a przede wszystkim wychowawcze, wydają się być najlepszym przykładem w tym zakresie. Zadaniem edukacji olimpijskiej jest bez wątpienia ukazanie wartości Igrzysk Olimpijskich, ruchu olimpijskiego i olimpizmu w ogóle. Sednem szkolnej edukacji olimpijskiej jest założenie, że przy pomocy aktywności fizycznej, przez oddziaływanie psycho-motoryczne i moralne (zasada fair play) na wychowanka, można osiągnąć sukces pedagogiczny (wzbogacając osobowość). Kluczową rolę w tym zakresie powinni spełniać nauczyciele wychowania fizycznego, realizując następujące treści szczegółowe:

- przestrzeganie reguł w grach i zabawach ruchowych,
- rola kibica i uczestnika zawodów sportowych,
- zasady sportowego współzawodnictwa,
- organizowanie i sędziowanie zawodów sportowych, rekreacyjnych i turystycznych,

- nauczanie sędziowania w wybranych dyscyplinach sportowych,
- historia sportu i olimpizm [MEN, 2000].

Celem pracy było ukazanie nastawienia studentów wychowania fizycznego kończących studia, wobec roli edukacji zdrowotnej i olimpijskiej w szkolnym wychowaniu fizycznym.
Postanowiono zrealizować następujące szczegółowe zadania badawcze:

1. Ukazać cele, które zamierzają realizować badani na lekcjach wychowania fizycznego.
2. Ukazać przygotowanie badanych do realizacji edukacji zdrowotnej i olimpijskiej w szkole.
3. Przedstawić pogląd badanych studentów dotyczący możliwości połączenia edukacji zdrowotnej i olimpijskiej.
4. Ukazać korzyści i zagrożenia ucznia wynikające z uczestniczenia w edukacji zdrowotnej i olimpijskiej.

Materiał i metoda

Osobami badanymi byli studenci ostatniego roku studiów licencjackich i V roku magisterskich kierunku wychowanie fizyczne ZWWF w Białej Podlaskiej. Wszyscy są po egzaminie z metodyki wychowania fizycznego i odbytych praktykach pedagogicznych.

W pracy posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Autorski kwestionariusz ankiety zawierający 15 pytań, wypełniło 155 studentów (60 kobiet i 95 mężczyzn). Średnia wieku badanych to 23 lata.

Wyniki badań

Zadania badawcze, które postawiono przed studentami, którzy w większości przygotowani są do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego dotyczyły: celów zawodowych, opinii o wychowaniu fizycznym, samooceny wiedzy prozdrowotnej i proolimpijskiej, zagrożeń i korzyści ucznia z edukacji zdrowotnej i olimpijskiej, planowanych studiów podyplomowych. Analizując wyniki badań, uwzględniono płeć badanych. Dane uzyskane od studentów dotyczące celów, które zamierzają realizować na lekcjach wychowania fizycznego są podobne w grupie kobiet i mężczyzn. Jako najważniejszy cel wskazali badani potrzebę wyposażenia uczniów w nawyk aktywności ruchowej w wolnym czasie (80,0% kobiet i 81,1% mężczyzn). Kolejne cele to być jednocześnie nauczycielem i promotorem zdrowia oraz nauczać postępowania zgodnie z zasadą fair play (tab.1).

Tabela 1. Cele, które badani zamierzają realizować na lekcjach wychowania fizycznego

Cele	**K**		**M**	
	N	**%**	**N**	**%**
Wzmacniać zdrowie fizyczne	43	71,7	60	63,2
Być jednocześnie nauczycielem i promotorem zdrowia	46	76,7	64	67,4
Łączyć pracę nauczyciela z pracą trenera	15	25,0	37	38,9
Wychować „mistrza olimpijskiego”	4	6,7	8	8,4
Wprowadzać ucznia w świat rywalizacji	20	33,3	33	34,7
Nauczać postępowania zgodnie z zasadę fair play	44	73,3	65	68,4
Kształtować postawy prozdrowotne uczniów	39	65,0	53	55,8
Wyrobić nawyki aktywności ruchowej w wolnym czasie	48	80,0	77	81,8
Prowadzić drużynę szkolną odnoszącą sukcesy albo zdobywającą trofea sportowe	19	31,7	26	27,4
Inne cele	1	1,7	2	2,1

Następne informacje dotyczyły samooceny przygotowania badanych do realizacji wychowania zdrowotnego w szkole. Największy odsetek kobiet (60,0%) i mężczyzn (55,8%) przyznali, że sami preferują prozdrowotny styl życia. W obu grupach ponad połowa badanych (51,7% kobiet i 50,5% mężczyzn) uważa, że zdrowie ucznia jest najważniejsze (tab.2).

Tabela 2. Samoocena przygotowania badanych do realizacji wychowania zdrowotnego

Wskazania	**K**		**M**	
	N	**%**	**N**	**%**
Miałem wykłady i ćwiczenia z edukacji zdrowotnej	29	48,3	46	48,4
Uczestniczyłem w zajęciach pokazowych z promocji zdrowia	6	10,0	12	12,6
Sam preferuję prozdrowotny styl życia	36	60,0	53	55,8
Spotykam autorytety w zakresie promocji zdrowia	7	11,7	12	12,6
Jest to obecnie bardzo modne	7	11,7	15	15,8
Jest to właściwy kierunek, ale nie jest w pełni przygotowany	8	13,3	18	18,9
Uważam, że zdrowie ucznia jest najważniejsze	31	51,7	48	50,5
Nie jestem przygotowany	0	0	3	3,2
Inna odpowiedź	1	1,7	1	1,1

Jeżeli chodzi o przygotowanie badanych do realizacji edukacji olimpijskiej to większość z nich uważa, że sport to zdrowie (76,7% kobiet i 70,5% mężczyzn). Co trzecia studentka i student byli zawodnikami i chcieliby wychować następców; uważają też, że rywalizacja sportowa to sposób przygotowania do życia (tab.3).

Tabela 3. Samoocena przygotowania badanych do realizacji edukacji olimpijskiej

Wskazania	**K**		**M**	
	N	**%**	**N**	**%**
Umiem założyć szkolny klub sportowy	11	18,3	25	26,3
Chcę przede wszystkim pracować jako trener	8	13,3	26	27,4
Rywalizacja sportowa to sposób przygotowania do życia	21	35,0	36	37,9
Sport to zdrowie	46	76,7	67	70,5
Byłem zawodnikiem i chciałbym wychować następców	21	35,0	35	36,8
Inna odpowiedź	2	3,3	0	0

Następne zadanie badawcze dotyczyło wypowiedzenia się na temat możliwości łączenia edukacji zdrowotnej i olimpijskiej w szkolnej kulturze fizycznej. Zdecydowana większość respondentek (60,0%) i respondentów (76,8%) uważa, że zdrowie jest ważniejsze. Jednocześnie połowa z nich stwierdziła, że kreowanie postaw prozdrowotnych to cel lekcji wychowania fizycznego a sukcesy sportowe to cel szkolnego klubu sportowego (tab.4).

Tabela 4. Możliwości łączenia edukacji zdrowotnej i olimpijskiej w szkolnej kulturze fizycznej według badanych

Wskazania	**K**		**M**	
	N	**%**	**N**	**%**
Uważam, że zdrowie jest ważniejsze	36	60,0	73	76,8
Jestem zwolennikiem ukierunkowania wf na edukację olimpijską	14	23,3	17	17,9
Myślę, że nie jest możliwe łączenie	16	26,7	29	30,5
Kreowanie postaw prozdrowotnych to cel lekcji a sukcesy sportowe to szkolnego klubu sportowego	29	48,3	54	56,8
Uważam, że powinni zadecydować o tym rodzice	7	11,7	24	25,3
Inna odpowiedź	0	0	3	3,2

Kolejnym zadaniem badawczym było wskazanie przez studentów korzyści, które czerpie uczeń z edukacji zdrowotnej i olimpijskiej. Udzielone odpowiedzi były bardzo zbliżone. Według nich edukacja zdrowotna umożliwia uczniom samodzielną dbałość o zdrowie, prozdrowotny styl życia, poznanie zagrożeń zdrowotnych i hartowanie organizmu (tab.5).

Tabela 5.Korzyści, jakie czerpie uczeń z edukacji zdrowotnej według badanych

Korzyści	**K**		**M**	
	N	**%**	**N**	**%**
Poznanie uwarunkowań zdrowia	18	30,0	40	42,1
Samodzielna dbałość o zdrowie	48	80,0	70	73,7
Możliwość prozdrowotnego stylu życia	25	41,7	44	46,3
Przekazywanie wiedzy o zdrowiu innym	16	26,7	44	46,3
Poznanie zagrożeń zdrowotnych	24	40,0	37	38,9
Umiejętność unikania zagrożeń zdrowotnych	19	31,7	39	41,1
Możliwość pomocy innym	21	35,0	28	29,5
Przykład dla innych	14	23,3	27	28,0
Rozbudzanie zainteresowań biol.-med.	6	10,0	9	9,5

Hartowanie organizmu	21	35,0	54	56,8
Prozdrowotne zagospodarowanie wolnego czasu	20	33,3	38	40,0
Poznanie treningu zdrowotnego	14	23,3	20	21,1
Umiejętność oceny stanu zdrowia (psych., fiz., społ., duch.)	14	23,3	15	15,8

Edukacja olimpijska uczy szacunku przeciwnika, kulturalnego kibicowania, hartu i samodyscypliny oraz rywalizacji z przestrzeganiem zasad fair play (tab.6).

Tabela 6. Korzyści, jakie czerpie uczeń z edukacji olimpijskiej według badanych

Korzyści	**K**		**M**	
	N	**%**	**N**	**%**
Sport jako ujście agresji	14	23,3	36	37,9
Rywalizacja z przestrzeganiem zasad	28	46,7	41	43,2
Szacunek przeciwnika	40	66,7	69	72,6
Kulturalne kibicowanie	31	51,7	57	60,0
Porażka jako początek sukcesu	15	25,0	24	25,3
Panowanie nad kulturą języka	16	26,7	30	31,6
Sukces jako dowartościowanie ucznia	19	31,7	29	30,5
Możliwość bycia gwiazdą	3	5,0	7	7,4
Podróżowanie	21	35,0	35	36,8
Hart i samodyscyplina	26	43,3	49	51,6
Przyjemność z udziału w widowisku	22	36,7	36	37,6

Badani wskazali również zagrożenia związane z edukacją zdrowotną i olimpijską. Największe zagrożenie zdrowotne dostrzeżone przez nich to stosowanie przez uczniów nieracjonalnych diet (58,3% kobiet i 65,3% mężczyzn) (tab.7).

Tabela 7. Zagrożenia dla ucznia związane z edukacją zdrowotną według badanych

Zagrożenia	**K**		**M**	
	N	**%**	**N**	**%**
Uważanie zdrowia za największą wartość	12	20,0	13	13,7
Przesadna dbałość o zdrowie	12	20,0	26	27,4
Stosowanie nieracjonalnych diet	35	58.3	62	65,3
Naiwna wiara w leki i służbę zdrowia	15	25,0	49	51,6
Brak odniesienia teorii do życia	13	21,7	24	25,3
Strach przed chorobą	10	16,7	19	20,0
Własne sposoby dbania o zdrowie	13	21,7	20	21,1
Negacja służby zdrowia	8	13,3	22	23,2

Zdecydowanie więcej zagrożeń dostrzegają w edukacji olimpijskiej, należą do nich: kontuzje i urazy, zażywanie odżywek, zwycięstwo za wszelką cenę i syndrom gwiazdy (tab.8).

Tabela 8. Zagrożenia dla ucznia związane z edukacją olimpijską według badanych

Zagrożenia	K		M		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Wyzwolanie agresji	16	26,7	28	29,5	44	28,4
Występowanie kontuzji, urazów	33	55,0	49	51,6	82	52,9
Przeżywanie porażki	9	15,0	24	25,3	33	21,3
Zażywanie odżywek i innych	35	58,3	42	44,2	77	49,7
Negacja przeciwnika	8	13,3	13	13,7	21	13,5
Syndrom gwiazdy	21	35,0	46	48,4	67	43,2
Niedostosowanie sprzeczne	4	6,7	9	9,5	13	8,4
Zwycięstwo za wszelką cenę	29	48,3	45	47,4	74	47,4
Inna odpowiedź	0	0	2	2,1	2	1,3

Dodatkowych informacji dostarczyły dane dotyczące studiów podyplomowych, które badani chcieliby ukończyć. Połowa studentów (56,8%) myśli o studiach trenerskich, tak też myśli co trzecia studentka (31,7%). Następnie wskazali studia z rehabilitacji i fizjoterapii (33,3% kobiet i 30,5% mężczyzn). Niewielu planuje własną edukację zdrowotną (13,3% - 23,2%). Żadna kobieta nie podejmie dalszej edukacji olimpijskiej, o której myśli tylko 5,3% panów.

Dyskusja

Jednymi z wielu autorytetów pedagogicznych mających w swoim dorobku naukowym teoretyczne propozycje koncepcji szkolnej kultury fizycznej są prof. Z. Żukowska i prof. R. Żukowski. Ich koncepcja w dużym stopniu eksponuje edukację zdrowotną i olimpijską, uważają, iż „zdrowie i aktywność sportowa młodzieży na wszystkich jej poziomach – od rekreacji do sportu kwalifikowanego – posiadają silne uwarunkowania psycho-socjo-pedagogiczne. Wskazują na to tradycje zdrowotno-oświatowe w kulturze edukacyjnej i ich związek z naukami o kulturze fizycznej w Polsce; rozwój wychowania zdrowotnego i szkoły promującej zdrowie, w których aktywność sportowa waży na zdrowym stylu życia, którego z kolei rola niewspółmiernie wzrosła i warunkuje zdrowie współczesnego człowieka" [Żukowska, Żukowski, 2007]. Autorzy zauważają, że zasada fair play w sporcie dla wszystkich daje szansę kreowania wartości ludzkich. Zależy jednak w dużej mierze od wprowadzenia ich do systemu edukacji (na wszystkich poziomach). Jest to najsłuszniejsza i najefektowniejsza droga ich promocji obok podnoszenia znaczenia w sporcie wyczynowym, który bez tych wartości traci sens.

Poziom akceptacji społecznej dla wartości fair play w sporcie (młodzieżowym i wyczynowym) daje szansę samorealizacji uczestnikom w klimacie fair play sportu dla wszystkich [Żukowska, 2005].

Wnioski

1. Badani zgodnie wskazali trzy cele, które zamierzają realizować na lekcji wychowania fizycznego: wyrobić u uczniów nawyk aktywności ruchowej, nauczyć postępowania fair play i być jednocześnie nauczycielem i promotorem zdrowia.
2. Respondenci przyznali, iż sami preferują zdrowy styl życia a najważniejsze w szkole jest dla nich zdrowie ucznia. Natomiast w odniesieniu do edukacji olimpijskiej stwierdzili, że sport to zdrowie i że jako byli zawodnicy chcieliby wychować następców.

3. Ankietowani nie dostrzegają możliwości połączenia obu rodzajów edukacji uważając, że zdrowie ucznia dla nich jest najważniejsze jednocześnie jest to cel lekcji wychowania fizycznego a sukces sportowy to cel szkolnego klubu sportowego.
4. Wskazane korzyści zdrowotne i olimpijskie to: samodzielna dbałość o zdrowie, prozdrowotny styl życia ucznia, szacunek przeciwnika i kulturalne kibicowanie. Do zagrożeń zaliczyli kolejno: stosowanie nieracjonalnych diet, lekomanię, zażywanie odżywek, kontuzje i urazy oraz zwycięstwo za wszelką cenę.

Uzyskane wyniki dają nadzieję, że szkolne wychowanie fizyczne, jako spoiwo integrujące edukację zdrowotną i olimpijską przygotuje młodzież do udziału w życiu pozaszkolnym zarówno teraz jak i w przyszłości.

Literatura

1. Ministerstwo Edukacji Narodowej o wychowaniu fizycznym, Biblioteczka Reformy 26, Warszawa 2000, s.36.
2. Woynarowska B., Rozwijanie umiejętności życiowych w edukacji szkolnej, Lider 2003, numer specjalny, s. 9-12.
3. Umiastowska D., Ścieżki edukacyjne jako forma integrowania treści kształcenia i wychowania- możliwości, rola i sposoby ich realizacji, (w:) Koszczyc T., Oleśniewicz P. (red.), Integracja w procesie kształcenia i wychowania, AWF, Wrocław 2002, s. 155-159.
4. Żukowska Z., Żukowski R., Edukacja olimpijska w reformującej się szkole, Warszawa 2000.
5. Żukowska Z., Żukowski R. (red.), Zdrowie i sport w edukacji globalnej, Warszawa 2002.
6. Żukowska Z., Żukowski R., Społeczno-wychowawcze wartości idei fair play w sporcie dla wszystkich, (w:) Dziubiński Z. (red.), Sport jako kulturowa rzeczywistość, Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa 2005, s. 331.
7. Żukowska Z., Żukowski R., Zdrowie i aktywność sportowa młodzieży w świetle rozwoju nauk o kulturze fizycznej i pedagogiki, (w:) Kaźmierczak A., Makarczyk A., Maszorek-Szymala A. (red.), Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka, Łódź 2007, s. 19.

Summary

The realisation of knowledge concerning health and olympic education was the ultimate aim of every teacher of physical education. Are would-be teachers well prepared for this role? The authors themselves asked such a question.

The aim of the work is showing student's attitude towards the role of health and olympic education in a physical education classes at school.

A diagnostic survey was used while conducting research. The survey was carried out among the group of 155 students of physical education at the very end of their studying at the university.

The results achieved are concerned with their future occupation, self-evaluation of the health and olympic knowledge, plans for their postgraduate studies as well as all the benefits and dangers of olympic and health education. Even though students who took part in a survey do not see the opportunity of connecting both types of education into one, results give us hope that these two types of education will prepare these young people to commit themselves into providing future generations with proper knowledge within these two domains.

Anna Poznańska, Wojciech Dobrowolski
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Społeczno-ekonomiczne podłoże zachowań prozdrowotnych kobiet uczestniczących w zajęciach fitness

Podejście do roli aktywności fizycznej w życiu człowieka w okresie ostatnich lat ulega wyraźnej zmianie. Coraz częściej lansuje się pogląd, iż ciało, umysł i kontekst społeczny ludzkiej egzystencji są wzajemnie współzależne [Rejewski, Thompson, 1993]. Zwraca się w ten sposób uwagę na aspekt zdrowotny przyjmując, że uczestnictwo w rekreacji ruchowej powinno być podyktowane dążeniem do psychofizycznego dobrostanu. Nie bez znaczenia w tych dążeniach są uwarunkowania społeczne. Wśród najczęściej wymienianych przez kobiety przyczyn niemożności uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach rekreacyjnych obok czynników natury psychologicznej wymieniane są; brak czasu, brak dostępu do obiektów, ograniczenia ekonomiczne, obowiązki domowe, brak wcześniejszych doświadczeń w tym względzie, zaniedbania kulturowe itp. [Lisowska, 2006]. Realizacja zdrowego stylu życia, którego istotnym elementem jest aktywność ruchowa wymaga niewątpliwie właściwego przygotowania w okresie dzieciństwa. Dalszy jej rozwój zależy natomiast od szeregu czynników; genetycznych, środowiskowych, społecznych czy ekonomicznych, które kierują rozwojem człowieka, jego sprawnością i zdrowiem [Toczek-Werner, 2005; Wolańska, 2000]. Wiadomo, bowiem, że człowiek jako istota społeczna swój dalszy rozwój dokonuje w interakcji z otoczeniem. Zmiana stanu cywilnego może nieść za sobą zwiększoną ilość obowiązków. Odpowiednie wsparcie ze strony partnera może jednak przyczynić się do większej mobilizacji i regularnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych.

Celem opracowania było określenie związków pomiędzy strukturą rodziny a warunkami uczestnictwa w zajęciach fitness na tle społeczno-ekonomicznej sytuacji badanych.

Materiał i metoda badań

Materiał badawczy stanowiła grupa 316 losowo wybranych kobiet uczęszczających na zajęcia ruchowe w krakowskich klubach fitness. Jako metodę badań zastosowano sondaż diagnostyczny oparty na badaniach ankietowych, w których znalazły się pytania dotyczące sytuacji rodzinnej i materialnej badanych, motywów wyboru tej formy aktywności ruchowej, regularności i częstotliwości uczestnictwa w zajęciach. Wyniki badań przedstawiono w wartościach procentowych obliczonych wspólnie dla całego materiału oraz w grupach wyodrębnionych ze względu na stan cywilny badanych.

Wyniki badań i dyskusja

Uzyskane wyniki badań pozwoliły zaobserwować, że rekreacyjne formy ruchowe fitness najchętniej wybierane są przez kobiety młode, wykształcone i stanu wolnego. Wśród badanych kobiet zdecydowaną większość, bo 76% stanowią osoby w wieku do 35 roku życia. Przy czym średnia wieku w grupie osób niezamężnych jest znacznie

niższa i wynosi 26 lat, zaś wśród mężatek 37,6 lat. Większość ankietowanych pań, bo 60,2% to kobiety stanu wolnego, 37% to osoby zamężne, a 2,8% rozwiedzione. Badane legitymują się głównie wykształceniem wyższym (49,4%), wyższym niepełnym (18,7%) oraz średnim (26,6%). Biorąc pod uwagę fakt, że w analizowanej grupie 23,7% to osoby studiujące i uczące się można przyjąć, że wskaźnik osób wykształconych jeszcze znacznie wzrośnie. Wyższe wykształcenie znajduje swoje odzwierciedlenie w charakterze wykonywanej pracy – ponad połowa wszystkich ankietowanych pracuje umysłowo. W grupie kobiet stanu wolnego wysoki wskaźnik, obok osób studiujących i uczących się (38,8%) stanowi grupa kobiet bezrobotnych (32%). Są to prawdopodobnie osoby, które zakończyły niedawno proces kształcenia i pozostają na etapie poszukiwania pracy. Natomiast wśród mężatek niespełna 10% to osoby niepracujące z wyboru, zajmujące się domem. Uzyskane wyniki potwierdzają spostrzeżenia innych autorów o wpływie wykształcenia na większą świadomość i gotowość do uprawiania wysiłku fizycznego [Lisowska, 2006; Lipowski, 2005]. Swoją sytuację materialną większość wszystkich badanych – 67,9% określa jako wystarczającą (dochody wystarczają na bieżące potrzeby i wydatki). Lepiej powodzi się pod tym względem kobietom zamężnym, które w 21,1% twierdzą, że ich sytuacja materialna jest bardzo dobra i ustabilizowana – posiadają samodzielne mieszkanie, dobre zarobki, możliwość odkładania oszczędności. Z kolei w grupie kobiet stanu wolnego 17,4% musi liczyć się z bieżącymi wydatkami i dokładnie planować domowy budżet. Zarówno panny (50%) jak i mężatki (64,%) uczęszczające na zajęcia fitness mogą liczyć na wsparcie najbliższych, którzy motywują je i aktywują do systematycznych zajęć. Kobiety stanu wolnego częściej twierdzą, że jako osoby samodzielne same decydują o swoim wolnym czasie (22,4%) i nie przywiązują wagi do zdania bliskich. U mężatek można zauważyć większe zainteresowanie ich aktywnością fizyczną wśród najbliższych, ale też częściej potrzebę przeznaczenia tego czasu na obowiązki rodzinne (5,6%). Wyjście za mąż często niesie za sobą zwiększoną liczbę obowiązków. Kobieta, która decyduje się na udział w różnych formach rekreacji ruchowej oczekuje wsparcia i akceptacji ze strony partnera, dlatego też wpływ relacji partnerskich można uznać za niewątpliwie istotny czynnik determinujący aktywność sportowo-rekreacyjną [Lipowski, 2005]. Większość badanych (68%) preferuje aktywny ruchowo styl życia, biorąc udział poza zajęciami fitness w innych formach rekreacyjnych takich jak; spacery, wycieczki piesze, rowerowe itp. Wśród kobiet stanu wolnego aktywność ta przybiera bardziej zdecydowany i regularny charakter (26,7%) – zaś u mężatek częściej jest spontaniczna (28%) lub ogranicza się tylko do zajęć fitness (12,8%). Wybór rodzaju zajęć fitness nie różnicuje w znaczny sposób badanych grup. Największą popularnością wśród wszystkich ankietowanych cieszą się zajęcia; kształtujące sylwetkę (31,3%), zajęcia aerobowe (20,5%) i aerobowo-siłowe (17,5%), przy czym mężatki częściej wybierają zajęcia wpływające na poprawę budowy ciała, a osoby stanu wolnego – zajęcia aerobowo-siłowe. Spośród innych form ruchowych fitness, powodzeniem cieszą się zajęcia relaksacyjne – joga, tai chi (11,2% mężatek, 9,5% panien) i ćwiczenia w wodzie – aqua-aerobik (11,3% panien i 8,4% kobiet zamężnych). Okres uczestnictwa w zajęciach fitness w obu badanych grupach, w największej ilości przypadków nie przekracza pół roku z tym, że wskaźnik ten jest wyższy procentowo wśród kobiet stanu wolnego (41,8% panny, 36,4% mężatki). Z kolei kobiety zamężne częściej deklarowały 2-3-letni okres uczestnictwa w zajęciach (23,5% mężatek, 16,8% panien). Zbliżony

procent badanych z obu grup (21%) na zajęcia fitness uczęszcza 4 lata i dłużej. Bez względu na status rodzinny, badane najczęściej uczestniczą w zajęciach dwa razy w tygodniu (56,7% mężatki, 37,8% osoby niezamężne), których czas trwania wynosi 60 minut (analogicznie 52% i 32,7%). Można jednak zauważyć, że mężatki bardziej jednomyślnie dokonują wyboru, co do częstotliwości i czasu trwania zajęć, zaś u panien wypowiedzi te są bardziej zróżnicowane. Motywy podjęcia uczestnictwa w zajęciach fitness w obu grupach badanych kobiet były zbliżone. Najczęściej wskazywane odpowiedzi dotyczyły: chęci poprawy budowy ciała i kształtu sylwetki (27,4%), poprawy kondycji i sprawności fizycznej (24,5%) oraz sposobu na uzyskanie dobrego samopoczucie, odprężenia i relaksu (17,5%). Są to najczęściej wymieniane argumenty przez wszystkie kobiety uczestniczące w zajęciach fitness [Davis, 1995; Lipowski, 2005]. Dodatkowo kobiety bez zobowiązań rodzinnych jako argument rozpoczęcia zajęć wymieniały potrzebę kontynuowania dotychczasowej aktywności ruchowej oraz chęć zagospodarowania wolnego czasu, natomiast mężatki – potrzebę zadbania o stan swego zdrowia. Głównym powodem nieregularnego uczestnictwa w zajęciach dla wszystkich badanych jest brak samodyscypliny (39,5%) oraz zmęczenie po pracy (21,9%). Słabiej sytuowane materialnie panie stanu wolnego, jako przyczynę wymieniają również brak środków finansowych (16,8%), a kobiety zamężne obowiązki rodzinne (17,7%).

Podsumowanie

Dokonane badania potwierdzają spostrzeżenia, że względy ekonomiczne nie są bez znaczenia w podejmowaniu udziału w zorganizowanych formach rekreacji ruchowej, jaką są zajęcia fitness. Określenie swojej sytuacji materialnej jako wystarczającej lub bardzo dobrej przez większość badanych świadczy o ich swobodnym dostępie do każdego rodzaju zajęć. Również posiadane wykształcenie wpływa na większą świadomość i gotowość do uprawiania aktywności ruchowej. Istotne jest także wsparcie ze strony najbliższych, którzy mobilizują i aktywują ankietowane kobiety do udziału w zajęciach sportowych.

Struktura rodziny nie różnicuje badanych kobiet pod względem wyboru rodzaju zajęć czy motywacji ich podjęcia. Kobiety zamężne uczestniczą w zajęciach fitness dłużej. Z kolei osoby stanu wolnego prowadzą bardziej aktywny tryb życia, realizując swoje zainteresowania również w innych formach ruchowych. Istotne różnice w wyodrębnionych grupach dotyczą sytuacji zawodowej i rodzinno-mieszkaniowej badanych. W porównaniu z kobietami stanu wolnego, mężatki posiadają bardziej ustabilizowaną sytuację życiową; dysponują własnym mieszkaniem, mają stałą pracę i lepszą sytuację materialną, co może przyczyniać się do bardziej regularnego ich uczestnictwa w zajęciach fitness.

Tabela 1. Społeczno-ekonomiczne determinanty kobiet biorących udział w zajęciach fitness z uwzględnieniem ich statusu rodzinnego

DETERMINANTY	STAN CYWILNY		OGÓŁEM
	PANNA N=190	MĘŻATKA N=126	N=316
	%		
WIEK			
17-24	44,2	0,8	26,9
25-35	51,1	46	49,1
36-55	4,2	47,6	21,5
powyżej 56 lat	0,5	5,6	2,5
WYKSZTAŁCENIE			
Wyższe	46,6	52,8	49,4
Wyższe niepełne	24,1	10,2	18,7
Średnie	24,1	29,9	26,6
Średnie niepełne	3,1	1,6	2,5
Zawodowe	1,5	5,5	2,5
Podstawowe	0,6	-	0,3
SYTUACJA ZAWODOWA			
Pracownik umysłowy	46,8	62,8	53,3
Pracownik fizyczny	5,3	14	8,8
Student, uczeń	38,8	1,6	23,7
Wolny zawód	4,8	6,9	5,7
Niepracująca, pani domu	-	9,3	3,8
Emerytka, rencistka	1,1	3,1	1,9
Bezrobotna	32	2,3	2,8
SYTUACJA RODZINNO-MIESZKANIOWA			
Mieszkam z rodzicami	39,7	9,4	27,6
Ze współlokatorami wynajmuję mieszkanie	27,5	-	16,5
Mieszkam sama	21,2	3,1	14
Mieszkam z mężem (partnerem), dziećmi	11,6	86,6	41,9
SYTUACJA MATERIALNA			
Bardzo dobra	6,8	21,1	12,6
Wystarczająca	72,1	61,7	67,9
Średnia	17,4	15,6	16,7
Słaba	3,7	1,6	2,8
STOSUNEK RODZINY DO MOJEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ			
Mobilizują mnie do systematycznych zajęć	50	64	55,6
Mój udział w zajęciach jest im obojętny	26	16,8	22,3
Uważają, że czas ten powinnam spożytkować inaczej (rodzina, praca, nauka itp.)	1,6	5,6	3,2
Sama decyduję o swoim wolnym czasie	22,4	13,6	18,9
PREFEROWANY STYL ŻYCIA			
Zdecydowanie aktywny ruchowo	26,7	14,4	21,8
Średnio aktywny ruchowo	47,2	44,8	46,2
Aktywność ruchowa nieregularna i spontaniczna	18,8	28	22,5
Poza zajęciami fitness brak aktywności ruchowej	7,3	12,8	9,5

Tabela 2. Warunki uczestnictwa w zajęciach fitness na tle struktury rodziny badanych kobiet

DETERMINANTY	STAN CYWILNY		OGÓŁEM
	PANNA N=190	MĘŻATKA N=126	N=316
	%		
RODZAJ NAJCHĘTNIEJ WYBIERANYCH ZAJĘĆ FITNESS			
Aerobowe (aerobik, hi/lo, funky, latino itp.)	20,8	20,1	20,5
Kształtujące sylwetkę (TBC, BPU, circuit itp.)	28,6	36	31,3
Aerobowo-siłowe (step, box, tae-bo itp.)	18,7	15,4	17,5
Relaksacyjne (joga, tai chi itp.)	9,5	11,2	10,1
Profilaktyczno-lecznicze (Pilates, fit-ball itp.)	6,6	7,5	6,9
Callanetics, stretching	4,5	1,4	3,4
Ćwiczenia w wodzie (aqua-aerobik)	11,3	8,4	10,3
OKRES UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH	41,8		
1-5 miesięcy	20,4	36,4	39,6
½-1 roku	16,8	19	19,8
2-3 lata	21,0	23,5	19,5
4 lata i dłużej		21,1	21,1
CZĘSTOTLIWOŚĆ UCZESTNICTWA			
Nieregularnie	15,5	6,3	11,9
Raz w tygodniu	17,6	17,3	17,5
2 razy w tygodniu	37,8	56,7	45,3
3 razy w tygodniu	15,5	14,2	15
Więcej niż 3 razy w tygodniu	13,6	5,5	10,3
CZAS TRWANIA ZAJĘĆ			
45 minut	7,9	4,7	6,6
50 minut	30,5	29,9	30,3
60 minut	32,7	52	40,4
70 minut i więcej	28,9	13,4	22,7
MOTYWACJE PODJĘCIA ZAJĘĆ FITNESS			
Kontynuacja wcześniejszej aktywności ruchowej	13,2	7,7	11,2
Chęć poprawy sylwetki ciała	26,2	29,4	27,4
Poprawa sprawności fizycznej	25,2	23,4	24,5
Poprawa stanu zdrowia	2,4	8,4	4,6
Potrzeba bycia jak najdłużej sprawnym fizycznie	10,2	10,7	10,4
Moda na tego typu zajęcia	1,5	1,7	1,6
Wypełnienie wolnego czasu	3,7	1,3	2,8
Sposób na dobre samopoczucie, relaks	17,6	17,4	17,5
PRZYCZYNY NIEREGULARNEGO UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH			
Brak samodyscypliny, lenistwo	40,5	37,9	39,5
Brak środków finansowych	16,8	7,6	13,3
Obowiązki rodzinne	6,9	17,7	11
Problemy zdrowotne	7,2	7,6	7,4
Zmęczenie po pracy	21,4	22,8	21,9
Brak czasu	7,2	6,4	6,9

Literatura
1. Davis i in., Motivations to exercise as a function of personalisty characteristics, age and gener, Personality and Individual Differences 1995, nr 19, s. 165-174.
2. Lipowski M., Rekreacja ruchowa kobiet, AWF, Gdańsk 2005, s. 158, 194, 204.
3. Lisowska J., Rekreacja ruchowa osób dorosłych, (w:) Dąbrowski A. (red.), Zarys teorii rekreacji ruchowej, Druktur, Warszawa 2006, s. 90-92.
4. Rejewski W.J., Thompson A., Historical and conceptual roots of exercise psychology, (w:) Seraganian P. (red.), Exercise psychology: The influence of physical exercise on psychological processes, New York 1993, s. 3-35.
5. Toczek-Werner, Podstawy rekreacji i turystyki, AWF, Wrocław 2005, s.25-26.
6. Wolańska T., Wychowanie do rekreacji przez całe życie, (w:) Bukowiec M., Wpisy do ćwiczeń z teorii wychowania fizycznego, AWF, Kraków 2000, s. 128-129.

The social-economic ground of the health-friendly behawiour of women who take part in the fitness activites

Summary

The main target of this paper is to define the connections between the family structure and the possibility of taking part in the fitness activities. The survey was carved on the strength of the social-economic situation of the people survied.

As the research shows the economic situation is important while deciding about taking up the sport activity. Most of the people survied daim their worldly situation to be sufficient or very good what enable them the easy acces to any form of sport activity. Also the gained education brings about better awarness and willingness to exercising. Quite important is also the moral support of the next of kin who mobilize the survied women to keep on practicing.

According to the survey, the structure of the family doesn't have special influence on choosing the kind of sport activities or the motivations to take them up. However quite significant differences between the survied families concer the working and the family and housing situation.

Jolanta Derbich
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

Palenie tytoniu i spożywanie alkoholu przez rodziców zamieszkujących województwo mazowieckie

Zachowanie i dbałość o zdrowie to prawo, ale i obowiązek każdego człowieka. W procesie wychowania zdrowotnego przekazuje się nie tylko wiedzę o tym, co stanowi konieczny warunek zachowania dobrego zdrowia na długie lata życia, ale także zachęca i prowokuje wybory i postępowanie, które jest wyrazem troski i dbałości o zdrowotny potencjał. Zdrowie, stanowi ponadto warunek dobrego, satysfakcjonującego życia, a możliwość doświadczania dobrego samopoczucia jest dla człowieka impulsem do podejmowania wyzwań, obowiązków i codziennych zadań. W tym kontekście wcale niełatwym zadaniem staje się wypracowanie własnej strategii dbania o zdrowie. Nie jest dobrze, gdy nagle „receptą" na dobre samopoczucie – szczególnie psychiczne – staje się sięganie po alkohol lub papierosy, kiedy przeżywając życiowe trudności lub problemy człowiek szuka zapomnienia i odreagowania w używkach. „Sytuacja, w której alkohol jest jedynym sposobem, aby pomagać swemu wrażliwemu i nieporadnemu „ja", prowadzi prosto do alkoholizmu" – przestrzega E. Woydyłło [2007]. Ważne jest, aby sobie tę oczywistą, aczkolwiek nie zawsze uznawaną prawdę uświadomić. Podobnie niebezpieczne staje się to, gdy chwilom radosnym, szczęśliwym, wypoczynkowi i zabawie musi towarzyszyć sięganie po używki. Tak, jakby były one lekarstwem na całe zło i wzmocnieniem okoliczności powodzenia i sukcesu. Sięganiu po różne używki niewątpliwie sprzyja kilka czynników. Po pierwsze powszechny i stosunkowo łatwy dostęp do takich środków, od których uginają się sklepowe półki. Wpływa na to również polski obyczaj serwowania alkoholu podczas wszystkich ważnych rodzinnych uroczystości i świąt. W nim A. Dolata upatruje jednej z przyczyn alkoholizowania się młodocianych. „Prawie zawsze – podkreśla autorka – przyjęciom domowym, imieninom, świętom, ślubom, czy pogrzebom towarzyszy alkohol i nadmierne picie trunków. Obyczaj picia traktowany jest jako naturalne zjawisko w stosunkach międzyludzkich. Sugestywnie działa na młodych ludzi również obserwowany przy wielu okazjach polski zwyczaj natrętnego namawiania do picia. Stanowi on dowód gościnności, jest on także sprawdzianem serdecznych stosunków towarzyskich i koleżeńskich" [Dolata, 2003].

Problem nadmiernego spożywania alkoholu jest w naszym kraju dosyć powszechny. Dotyczy wielu osób, nie wyłączając dzieci, młodzieży, kobiet i mężczyzn w różnym wieku i o różnym statusie społecznym. Niemal każdego dnia polskie media informują o szokujących zdarzeniach, które są wynikiem nadużycia alkoholu. I tak słuchamy „o noworodku z promilami we krwi, innym razem o siedmiolatku w izbie wytrzeźwień, o lekarce przyjmującej pacjentów „na chuchu", zakonnicy taranującej po pijanemu autem czyjś płot, o pijackiej burdzie któregoś z naszych posłów czy zapitych na śmierć kierowcach TIR –ów" [Woydyłło, 2007]. Już od wielu lat przodujemy w niechlubnych statystykach europejskich w grupie narodów spożywających największe ilości alkoholu w skali roku. To zjawisko jest również bardzo niebezpieczne z wychowawczego punktu widzenia. Ma, bowiem związek z atmosferą i klimatem

wychowania w domu rodzinnym. „Polska rodzina – konstatuje E. Woydyłło – to w przerażająco dużej liczbie poligon alkoholowych nadużyć, przemocy trwonienia pieniędzy i innych nieodpowiedzialnych zachowań powodowanych przez powszechnie tolerowane alkoholizowanie się starych i młodych, kobiet i mężczyzn, bogatych i biednych, mieszczuchów i wieśniaków" [*op. cit.*].

Poważnym problemem polskiego społeczeństwa jest również dosyć powszechne sięganie po tytoń. Wiele chorób uznanych dzisiaj za cywilizacyjne, to niestety choroby tytoniozależne. Nowotwory – szczególnie płuc, krtani, gardła, choroby układu krążenia, to przykład schorzeń, których występowaniu znacząco sprzyja palenie papierosów. Ta lista, na której należałoby umieścić zdrowotne skutki palenia papierosów jest oczywiście znacznie dłuższa. Wobec powszechnego zjawiska palenia papierosów bezsilne pozostają akcje medialne, programy promujące modę na niepalenie, zakazy palenia dotyczące coraz większej liczby miejsc publicznych. P. Moszczyński szacuje, że nałogowymi palaczami jest blisko 215 milionów Europejczyków powyżej 15 roku życia, w tym 130 milionów mężczyzn i 85 milionów kobiet [Moszczyński, 2003]. Dla osób sięgających po raz pierwszy po papierosa – najczęściej młodych – żadną przestrogą nie jest umieszczony na paczce z papierosami napis ostrzegający o tym, że palenie tytoniu powoduje raka i choroby serca. „Palenie tytoniu to nałóg – przypomina dalej P. Moszczyński – wywołany przez uzależnienie farmakologiczne od nikotyny oraz uzależnienie behawioralne, na które mają wpływ czynniki psychologiczne, środowiskowe i społeczne" [*op. cit.*]. Nie pozostaje zatem bez znaczenia to, czy rodzice palą papierosy i nadużywają alkoholu, czy ich styl życia jest uwolniony od takiego zachowania. Decyzja rodziców w tej materii znacząco implikuje występowanie podobnych zachowań w przypadku dzieci i młodzieży. Obserwowanie rodziców często, chętnie i w dużych ilościach spożywających alkohol uświadamia dziecku pewien model zachowania, do którego ono łatwo i wcale nie rzadko przywyka. Ponadto pierwsze próby sięgania po alkohol, papierosy czy narkotyki „przemilczane" z różnych powodów przez rodziców, nie spotykające się z ich strony ze zdecydowanym sprzeciwem, są dla wielu dzieci sygnałem przyzwolenia i pozawerbalną zgodą na kolejne tego rodzaju zachowania. Warto podkreślić, że „palenie papierosów przez rodziców jest główną zachętą do palenia papierosów przez ich dzieci, ponieważ u dzieci i młodzieży zaczynających palenie przeważa wrodzona ciekawość i chęć naśladowania starszych, wiara w szybkie zdobycie dojrzałości (…), chęć zaimponowania kolegom, a często również samemu sobie swoją dojrzałością i śmiałością decyzji [Dolata, 2003]. Ważne jest zatem, aby rodzice uświadamiali sobie jak wiele zależy od ich postawy wobec środków uzależniających, do których należy między innymi alkohol i nikotyna. A. Dolata jest zdania, że „jeżeli istnieje zdecydowana dezaprobata lub surowy zakaz palenia w domu rodzinnym dziecka przez wszystkich domowników, to mniej dzieci rozpoczyna palenie niż to ma miejsce w atmosferze przychylności, a nawet łagodnej dezaprobaty" [*op. cit.*].

Cel badań

Palenie papierosów przestaje być modne. Wielu ludzi decyduje się na to, aby zerwać z tym nałogiem, jeśli wcześniej przez wiele lat skutecznie truli swój organizm i bezsensownie pozbawiali go możliwości funkcjonowania w zdrowiu. Medialne kampanie na rzecz niepalenia na pewno wiele mogą pomóc w przypadku osób, które

wahają się z taką decyzją. Zdeterminowana postawa i działalność prof. Witolda Zatońskiego w zakresie leczenia uzależnienia od palenia i promocja trybu życia bez papierosowego dymu – to także przykład na to, że w Polsce głośno mówi się o potrzebie oczyszczania z nikotyny ludzkich płuc, pomieszczeń i życiowej przestrzeni. Podobnie próbuje się podejmować walkę z nadmiernym spożywaniem alkoholu. Służą temu zajęcia w szkołach, poradnictwo dla rodzin dotkniętych problemem alkoholowym, czy pomoc ludziom uzależnionym leczonym w grupach AA. Nie znaczy to oczywiście, że w wielu środowiskach te problemy nie są ciągle obecne. Dlatego należy permanentnie zwracać ludziom uwagę na zjawisko uzależnień od środków, które są łatwo dostępne, a dla wielu także niezbyt kosztowne. Do nich należy bez wątpienia alkohol i nikotyna. Mając na uwadze to, że osobami badanymi byli rodzice młodzieży w wieku gimnazjalnym, zainteresował nas problem palenia papierosów i spożywania alkoholu w tym środowisku.

Celem podjętych badań było określenie czy badani rodzice palą papierosy i spożywają alkohol. Interesowało nas także, jaki rodzaj alkoholu preferują badane kobiety i mężczyźni, i czy spożycie alkoholu jest zróżnicowane wśród badanych zamieszkujących w wielkiej aglomeracji i poza stolicą. Kto częściej pali – kobiety czy mężczyźni, osoby z miasta czy ze wsi – to kolejne pytania, na które poszukujemy odpowiedzi w toku badań.

Metoda badań i narzędzie badawcze

Badania realizowano w oparciu o metodę sondażu diagnostycznego. Zastosowano technikę ankiety, na okoliczność której materiał empiryczny zebrano wykorzystując do tego celu kwestionariusz ankiety pt. „Ja – moje zdrowie – sport". Pytania zawarte w kwestionariuszu traktują miedzy innymi o zagadnieniach związanych ze zdrowym stylem życia – aktywności ruchowej, zdrowym odżywianiu, higienie osobistej i używkach.

Zebrany materiał poddano analizie statystycznej, wykorzystując w tym celu pakiet testów „Statistica". Policzono wartości procentowe i poziom istotności statystycznej wybranych zmiennych.

Osoby badane

Materiał empiryczny gromadzono w województwie mazowieckim, w Warszawie i miejscowościach wiejskich położonych w bliskim sąsiedztwie stolicy (w promieniu do 40 km). W badaniach wzięły udział 472 osoby, rodzice dzieci uczęszczających do I klasy gimnazjum. Kobiety stanowiły 80,5% badanej grupy, a mężczyźni 19,5%. Liczebna przewaga kobiet badanych wzięła się stąd, że badania realizowano podczas zebrań w szkołach, a na te uczęszczają zazwyczaj matki. Ponadto w badaniu wzięły udział tylko te osoby, które wyraziły na nie zgodę, a najczęściej były to kobiety.

Pytania badawcze

Analizując zebrany materiał empiryczny poszukiwaliśmy odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jak badani oceniają swoją postawę wobec dbałości o zdrowie?
2. Czy rodzice gimnazjalistów palą papierosy i spożywają alkohol?
3. Kto – kobiety czy mężczyźni – częściej sięgają po papierosy?

4. Jaki rodzaj alkoholu preferują badane matki i ojcowie?
5. Czy środowisko zamieszkania różnicuje częstotliwość spożycia alkoholu przez respondentów?
6. Jak często kobiety i mężczyźni spożywają alkohol?

Oczekujemy, że zgromadzony na okoliczność podjętych badań materiał empiryczny pozwoli uzyskać odpowiedź na powyższe pytania.

Wyniki badań

Postawa wobec zdrowia jest wypadkową wiedzy, przekonań i wyborów dokonywanych przez jednostkę w zakresie dbałości o własne zdrowie. To, czy będzie to postawa ku zdrowiu, taka, która wyraża się w autentycznej trosce podmiotu o zdrowie własne zależy niewątpliwie od tego, czy w środowisku wychowawczym zdrowie jest wartością uznawaną i cenioną. Doświadczenia w tym zakresie gromadzone przez wiele lat życia, na różnych etapach edukacji, skutkują następnie osobistą postawą jednostki wobec zdrowia własnego i innych, w tym także własnych dzieci. Uznając wychowawczą funkcję rodziny w zakresie promocji zdrowia, przedmiotem badań uczyniliśmy m.in. ocenę własnej postawy wobec zdrowia badanych rodziców.

Na podstawie uzyskanego w toku badań materiału możemy stwierdzić, że większość rodziców charakteryzuje się pozytywną postawą wobec zdrowia. Tak oceniło 59,8% badanych mężczyzn i 58,2% kobiet. Dla 13,5% rodziców zdrowie jest obojętne (13,2% kobiet i 15,2% mężczyzn), i tak również oceniają oni własną postawę wobec zdrowia. Postawę negatywną deklaruje zaledwie 3,2% respondentów, ale 18,5% badanych ojców i 23,7% matek charakteryzuje postawa zmienna, a więc niezdecydowana, zależna od okoliczności. Nieliczni (2,1%) odmówili odpowiedzi na to pytanie. Deklaracje, co do osobistej postawy wobec zdrowia nie różnicują istotnie badanych kobiet i mężczyzn ($p>0,05$), co świadczy o tym, że ich stosunek do zdrowia jest podobny. Analiza w poszczególnych środowiskach ujawniła, że większość mieszkańców miasta (58,8%) i wsi (61,5%) deklaruje, że cechuje ich pozytywna postawa wobec zdrowia. Jednak, co czwarty ankietowany z Warszawy (24,8%) i co piąty spoza stolicy (19,9%) oświadcza, że w zakresie dbałości o zdrowie zachowuje się w sposób niejednoznaczny. Obojętną postawę wobec zdrowia deklaruje 14,1% rodziców z miasta i 13,5% ze wsi, natomiast negatywną odpowiednio 2,3% i 5,1%. Wynik analizy statystycznej pozwala na przyjęcie hipotezy zerowej – środowisko życia nie różnicuje istotnie samooceny rodziców, co do ich postawy wobec zdrowia ($p>0,05$). Na pewno zadowalającym jest fakt, że większość rodziców prezentuje pozytywną postawę wobec zdrowia, ale jednocześnie może niepokoić to, że prawie, co czwarty rodzic ujawnia wobec zdrowia postawę zmienną (22,7%).

Wobec powyższych deklaracji interesujące wydało się poznanie stosunku badanych rodziców do palenia tytoniu i spożywania alkoholu, czyli tych zachowań, które są uznawane za istotny wyraz osobistej postawy wobec zdrowia.

<u>Palenie papierosów</u>

Na pytanie, czy palisz papierosy przecząco odpowiada 63,3% badanych rodziców. Wolnych od nałogu palenia jest 63,4% kobiet i 62,9% mężczyzn. Oznacza to, że papierosy pali, co trzeci respondent (36,7%). Podobnie wygląda to zjawisko wśród respondentów zamieszkujących miasto i wieś. W obu środowiskach do niepalenia

przyznaje się 63% ankietowanych. Analiza danych z zastosowaniem testu chi-kwadrat pokazała brak różnic statystycznie istotnych pomiędzy odpowiedziami matek i ojców (chi-kwadrat=0,0083, p=0,927), a także mieszkańców miasta i wsi (chi-kwadrat=0,0014, p=0,969), co świadczy o tym, że jednakowo często przyznają się oni do palenia, jak i niepalenia papierosów. Szczegółowa analiza statystyczna ujawniła także brak istotnych różnic pomiędzy badanymi ojcami i matkami w Warszawie i środowisku pozawarszawskim (p>0,05), a to oznacza, że jednakowo często palą papierosy kobiety, jak i mężczyźni w stolicy, a także kobiety i mężczyźni zamieszkujący w miejscowościach poza Warszawą. Równocześnie tak samo często kobiety i mężczyźni w tych środowiskach przyznają się do niepalenia papierosów (p=0,532).

Spożywanie alkoholu

Analiza wyników badań ujawniła, że 58,5% rodziców spożywa alkohol. Jednocześnie dwie piąte ankietowanych oświadcza, że są abstynentami (40,2%). Tylko 1,3% badanych rodziców uchyliło się od odpowiedzi na to pytanie. Interesujące wydaje się także to, jak dużo kobiet i mężczyzn spożywa alkohol. Szczegółowe wyniki na ten temat ilustruje tabela 1.

Tabela 1. Spożywanie alkoholu przez matki i ojców (%)

Wyszczególnienie	M	K	R
Tak	**68,5**	**56,0**	**58,5**
Nie	29,3	42,9	40,2
Brak odp.	2,2	1,1	1,3

Okazuje się, że alkohol spożywa więcej badanych mężczyzn niż kobiet. Analiza statystyczna zgromadzonych danych nie ujawniła jednak różnic statystycznie istotnych między deklaracjami ojców i matek (p>0,05). W grupie badanych rodziców w Warszawie 61,1% potwierdza, ze spożywają alkohol (38,3% to abstynenci), natomiast wśród rodziców wiejskich także ponad połowa (53,4%), to osoby pijące alkohol (44,1% zaprzecza). Środowisko zamieszkania nie różnicuje istotnie statystycznie odpowiedzi ankietowanych na to pytanie (p=0,308). Szczegółowa analiza statystyczna pokazała, że jednakowo często kobiety i mężczyźni zamieszkujący w Warszawie potwierdzają, że piją alkohol. To samo dotyczy matek i ojców spoza stolicy (p=0,46).
Uzyskany w toku badań materiał pozwolił na poznanie preferencji rodziców, co do gatunków alkoholu. Dane na ten temat ilustruje tabela 2.

Tabela 2. Gatunki alkoholu spożywane przez kobiety i mężczyzn (%)

Wyszczególnienie	M	K	R
Piwo	**67,2**	**30,0**	**38,7**
Wino	7,8	**33,8**	**27,7**
Wódka	**17,2**	4,3	7,3
Drinki	7,8	**31,9**	**26,3**

Badani rodzice uczniów gimnazjum preferują alkohol niskoprocentowy, tj. piwo i wino. Przy czym konsumentami piwa są w większości mężczyźni (67,2%), a wina

kobiety (33,8%). Co czwarty rodzic chętnie sięga po drinki. Alkohol wysokoprocentowy, czyli wódkę pije tylko 7,3% ankietowanych, ale w tej grupie jest więcej mężczyzn. Zaledwie 4,3% kobiet przyznaje się do picia wódki. Płeć istotnie statystycznie różnicuje deklaracje matek i ojców dotyczące preferowanych gatunków alkoholu ($p<0,01$). Kobiety istotnie częściej piją wino i drinki, a mężczyźni piwo i wódkę.

Piwo jest napojem spożywanym przez 41,3% mieszkańców wsi i 37,4% mieszkańców stolicy. Wino preferuje odpowiednio 28,6% i 27,4%. Więcej rodziców miejskich (27,4%) niż wiejskich (23,8%) lubi pić drinki. Podobne obserwacje dotyczą alkoholu spożywanego przez najmniejszą grupę badanych, czyli wódki. W mieście pije wódkę 7,9% badanych, a na wsi 5,9%. Środowisko zamieszkania nie różnicuje istotnie statystycznie odpowiedzi matek i ojców. Jednak szczegółowa analiza statystyczna wykazała istotne różnice dotyczące spożywania poszczególnych gatunków alkoholu przez kobiety i mężczyzn w mieście i na wsi. I tak, o ile piwo, wino i wódkę w obu środowiskach podobnie często piją mężczyźni i kobiety, o tyle drinki istotnie częściej piją kobiety zamieszkujące w mieście i na wsi niż mężczyźni ($p=0,0068$).

Na okoliczność podjętych badań interesujące wydawało się także określenie tego, jak często badani rodzice spożywają alkohol. Niestety na to pytanie odpowiedziało tylko 58,9% respondentów. Większość z nich przyznaje, że pije alkohol kilka razy w roku (33,9%), a 22%, że kilka razy w miesiącu i zaledwie 3,0% spożywa alkohol kilka razy w tygodniu.

W tabeli 3 pokazano wyniki ilustrujące częstotliwość spożywania alkoholu przez matki i ojców.

Tabela 3. Częstotliwość spożywania alkoholu przez matki i ojców (%)

Wyszczególnienie	M	K	R
Kilka razy w tyg.	9,7%	3,7	5,0
Kilka razy w m-cu	**53,2**	**32,9**	37,4
Kilka razy w roku	**37,1**	**63,4**	57,6

Ponad połowa ojców spożywających alkohol robi to kilka razy w miesiącu i w tej grupie jest to najczęściej pojawiająca się odpowiedź. Co trzeci z nich sięga po alkohol tylko kilka razy w roku, co z kolei deklaruje większość badanych matek (63,4%). Co trzecia kobieta pije alkohol kilka razy w miesiącu. Płeć istotnie statystycznie różnicuje częstotliwość sięgania po alkohol ($p<0,01$). Ojcowie częściej sięgają po alkohol kilka razy w tygodniu i kilka razy w miesiącu, kobiety z kolei piją rzadziej – kilka razy w roku.

Miejsce zamieszkania nie różnicuje natomiast częstotliwości picia alkoholu ($p>0,05$). Większość mieszkańców miasta (54,7%) i miejscowości podmiejskich (64%) twierdzi, że sięga po alkohol tylko kilka razy w roku. Do picia klika razy w miesiącu przyznaje się odpowiednio 40,6% i 30,2% respondentów. Kilka procent rodziców (odpowiednio: 4,7% i 5,8%) spożywa napoje alkoholowe kilka razy w tygodniu. Szczegółowa analiza statystyczna nie ujawniła istotnych różnic wewnątrzśrodowiskowych pomiędzy badanymi kobietami i mężczyznami, jeśli chodzi o deklarowaną częstotliwość spożywania alkoholu.

Konstatacje końcowe i wnioski

Analiza zgromadzonego w toku badań materiału empirycznego pozwala na ocenę stosunku badanych rodziców młodzieży gimnazjalnej do palenia papierosów i spożywania alkoholu, czyli najbardziej popularnych używek. Uzyskaliśmy odpowiedzi na sformułowane wcześniej pytania badawcze.

Możemy stwierdzić, że blisko 60% rodziców oceniło swoją postawę wobec zdrowia jako pozytywną. Oznacza to, że podejmują oni te działania, które chronią zdrowie i są skłonni rezygnować z zachowań, które mu zagrażają. Blisko co czwarty ankietowany nie jest jednak tak zdeterminowany i przyznaje, że prezentuje zmienną postawę wobec zdrowia, uzależnioną od okoliczności. Są to ci rodzice, którzy czasami dokonują niewłaściwych wyborów w zakresie troski o własne zdrowie.

Okazało się, że większość badanych rodziców nie pali papierosów (63,3%). Nałogiem palenia dotknięty jest, co trzeci mężczyzna i co trzecia kobieta. Szczegółowa analiza statystyczna ujawniła, że jednakowo często badane matki, jak i ojcowie sięgają po papierosy ($p>0,05$). Natomiast do spożywania alkoholu przyznało się 68,5% ojców i 56% matek. Podobnie często deklarują fakt spożywania alkoholu badani zamieszkujący stolicę, jak i środowisko pozawarszawskie. Optymistycznie – aczkolwiek zaskakująco – brzmi twierdzenie 40,2% rodziców, którzy przecząco odpowiadają na pytanie o picie alkoholu. Oznacza to bowiem, że co drugi badany rodzic jest abstynentem. W grupie osób przyznających się do picia alkoholu, spożywane są wprawdzie wszystkie jego gatunki, tzn. piwo, wino, wódka i drinki, ale zdecydowanie preferuje się alkohol niskoprocentowy. Wódkę pije tylko 7,3% badanych rodziców. Wyniki uzyskane w badaniach potwierdziły odmienne preferencje ojców i matek. I tak kobiety chętniej piją wino (33,8%) i drinki (31,9%), a mężczyźni piwo (67,2%) i wódkę (17,2%). Istotne różnice dotyczą jedynie picia drinków przez kobiety i mężczyzn w obu badanych środowiskach. W mieście i na wsi to kobiety chętniej niż mężczyźni decydują się na taki napój alkoholowy. Alkohol nie jest często obecny w grupie badanej. Rodzice sięgają po niego kilka razy w miesiącu (37,4%) lub kilka razy w roku (57,6%). Przy czym ojcowie istotnie częściej spożywają alkohol kilka razy w miesiącu (53,2%), a matki kilka razy w roku (63,4%). Środowisko zamieszkania nie różnicuje istotnie częstotliwości spożywania alkoholu przez ankietowanych rodziców.

Rodzice to pierwsi i jakże ważni wychowawcy w życiu każdego dziecka. Ich postawy i przekonania stanowią zawsze istotny punkt odniesienia w kształtowaniu się jego osobowości. Dotyczy to także tej ważnej sfery życia, którą jest zdrowie i umiejętność jego ochrony dyktująca właściwe wybory i zachowania. Zatem uleganie nałogom to nie tylko zamach na własne zdrowie, ale w przypadku rodziców zachowanie, które oceniane jest negatywnie z perspektywy wychowawczej. A zatem jakie wzorce postępowania w tej dziedzinie przekazują swoim dzieciom badani rodzice?

Uzyskane wyniki badań pozwalają sądzić, że w większości badanych rodzin unika się palenia tytoniu, a w wielu także spożywania alkoholu. Takie rodziny stwarzają dobry klimat dla wychowania dzieci, bo należy przypuszczać, że nie będzie w nich przyzwolenia dla ich ewentualnych eksperymentów z tytoniem i alkoholem. Ten wniosek dodatkowo wzmacnia spostrzeżenie dotyczące częstotliwości spożywania alkoholu przez badane matki i ojców i preferowanych przez nich gatunków napojów alkoholowych. Większość sięga po alkohol kilka razy w roku lub kilka razy w miesiącu.

Ponadto wysokoprocentowe napoje alkoholowe, takie jak chociażby wódka, pije zaledwie kilka procent respondentów.

Wyrażona przez większość ankietowanych pozytywna postawa wobec dbałości o własne zdrowie wydaje się znajdować potwierdzenie w przypadku unikania przez nich używek, tzn. rezygnowania z palenia tytoniu i nie nadużywania alkoholu.

Literatura

1. Dolata A., Wpływ rodziny na kształtowanie się zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży, Lider 2003, nr 4, s. 22-24.
2. Moszczyński P., Choroby tytoniozależne, Lider 2003, nr 1, s. 3.
3. Woydyłło E., Nie czynię dobra, które chcę…, Charaktery 2007, nr 9, s. 16-17.

Summary

The tradition of alcohol consumption is quite widespread in our country. It is not a rare phenomenon that it alerts enough to appear as an alcohol problem. Exaggerated alcohol consumption concerns a lot of people, including children, teenagers, women and men of various age and different social status. Turning to another stimulants e.g. tobacco is also some problem of Polish society.

Taking it as interesting information, in prepared report there have been shown the results of research, concerning smoking and drinking by parents of 13-year-old children.

472 people (gymnasium pupils' parents from Warsaw and a few towns near Warsaw) were examined. The women constituted 80,5% of the examined group and the men – 19,5%.

The results from this research prove that most parents are non-smoking. Admittedly, more than a half of parents admits that they drink alcohol, but they do not drink too often, however if they drink, they prefer low-alcohol drinks – beer or wine instead of vodka.

Anna Jeziorek
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Rola instruktora fitness w zjednywaniu do aktywności fizycznej na przykładzie klubów fitness w Polsce i Portugalii

Poprzez działalność klubów rekreacyjnych i różnego rodzaju kursy szkoleniowe systematycznie wzrasta świadomość potrzeby ruchu jako gwaranta zdrowia fizycznego i psychicznego. Moda na ruch aktywizuje do działania, chociaż najczęstszym jego powodem jest chęć poprawy wyglądu zewnętrznego, równocześnie, zostają zauważone aspekty zdrowotne.

Aspekty te wymagają od instruktorów fitness szerokiej wiedzy na temat anatomicznych, fizjologicznych podstaw ruchu, mobilizując do sukcesywnego kształcenia w zakresie pojawiających się nowości i ich wpływie na organizm ćwiczących.

Fitness stał się wyrazem nowej formy aktywności fizycznej i nowej filozofii życiowej [Grodzka-Kubiak, 2002]. Fit – oznacza znajdowanie się w szczytowej formie poprzez odpowiedni trening. W odróżnieniu od rekreacji, fitness to różnorodna aktywność fizyczna, przed którą stawiamy zróżnicowane cele, w zależności od płci, wieku, ogólnej sprawności fizycznej i potrzeb. Osiągnięcie tego celu jest złożonym procesem, którego przebieg ma miejsce w specjalnie do tego stworzonych klubach fitness [www.fit.pl]. Fitness to dynamiczny stan (system) poszukiwań dobrego samopoczucia z punktu widzenia psychologicznego, socjologicznego, w połączeniu z dążeniem do osiągnięcia maksymalnej (dla jednostki) sprawności fizycznej – poprzez różnorodne formy ruchowe dostosowane do możliwości, gustu, oczekiwań tej jednostki, która tym samym bierze odpowiedzialność za funkcjonowanie, doskonalenie własnego organizmu [Szymański, 2001]. W idei fitness pojęcie sprawności fizycznej powiązane jest również z efektem treningu rekreacyjnego.

Treść rekreacji ruchowej lub rekreacji fizycznej, stanowi aktywność ruchowa podejmowana w czasie wolnym dla wypoczynku, przyjemności i rozwoju własnej osobowości [Wolańska, 1989]. Co zatem wyróżnia zajęcia fitness spośród wielu istniejących form i technik rekreacyjnych? Co decyduje o ich popularności? Jedną z charakterystycznych cech zajęć fitness jest ich pozasportowy charakter. Uczestnictwo w zajęciach grupowych fitness nie wiąże się w żaden sposób z charakterystyczną dla sportu rywalizacją i walką o wyniki. Jedynym przeciwnikiem da ćwiczącego jest na lekcji fitness jego własna słabość.

Aby uczestniczyć w zajęciach fitness nie trzeba posiadać praktycznie żadnych umiejętności specjalistycznych – co jest konieczne, np. w przypadku zajęć rekreacyjnych. Kolejną wartością zajęć fitness jest ich wszechstronność. Istnieje tu możliwość dopasowania typu i parametrów ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego uczestnika, niezależnie od wieku, aktualnego stanu zdrowia czy sprawności ruchowej [Olex-Mierzejewska, 2002]. Obecnie fitness to więcej niż wyrozumowane ćwiczenia fizyczne wykonywane według określonego schematu. To dynamicznie rozwijający się ruch globalny kierujący się ideą świadomego, celowego oddziaływania ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz na sprawność umysłu [Olex-Mierzejewska, 2002]. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych pojawiło się nowe hasło Wellness. Daje ono

jeszcze szersze spojrzenie na człowieka, bowiem do słowa sprawny i zdrowy dodano, szczęśliwy. Wellness to po prostu sztuka szczęśliwego życia pozwalająca na pełne zaspokojenie potrzeb fizycznych i psychicznych, na aktywną pracę zawodową połączoną z powodzeniem osobistym. Jako przyszłościowa forma kultury fizycznej fitness zakłada zmianę stylu życia z nastawieniem na realizację potrzeb ciała oraz osiąganie zadawalającego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, m. in. dzięki rozwojowi medycyny prewencyjnej [Opoka, 2004].

Rolą instruktora fitness jest oddziaływanie w wielu sferach. Dobrego instruktora nie zadawala samo nauczenie przygotowanego programu. Spełnia on również rolę wychowawczą w stosunku do człowieka, który pojawia się w klubie fitness. Wpływa na jego sposób myślenia i pojmowania fitnessu jako ważnego elementu życia. Pomaga w znalezieniu motywacji do pracy nad sobą i wyeliminowaniu szkodliwych nawyków ruchowych [www.fit.pl]. Ciągłe stymulowanie do podejmowania aktywności fizycznej oraz wywieranie wpływu na ćwiczących należy do obowiązków instruktora fitness. Instruktor fitness ma możliwość i warunki by przeciwdziałać lub zahamować negatywne tendencje wpływające na zdrowie człowieka, motywując swoich uczestników do podejmowania aktywności ruchowej, nie mniej jednak podstawą staje się jego własna motywacja. Celem pracy uczyniono uzyskanie odpowiedzi na pytania:

- W jaki sposób instruktor fitness wpływa na uczestników zajęć fitness?
- Co decyduje, że instruktor zjednuje do aktywności fizycznej swoich uczestników?

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w Polsce i w Portugalii, dobrowolny udział wzięło 200 instruktorów fitness po 100 z każdego kraju, w tym 33 mężczyzn i 67 kobiet z Polski, oraz 58 mężczyzn i 42 kobiety z Portugalii w przedziale wiekowym 20-45 lat. Celem badań było określenie roli instruktora fitness w zjednywaniu do aktywności fizycznej na przykładzie klubów fitness w Polsce i Portugalii. Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego.

Zastosowano kwestionariusz ankiety oraz wywiad. Przy rozpatrywaniu powyższego zagadnienia uwzględniono:

- charakterystykę pracy, posiadanych kwalifikacji instruktora fitness w Polsce i Portugalii,
- czynniki determinujące uczestników fitness do aktywności fizycznej.

Przyjęto następujące hipotezy:

- Postawa instruktora fitness wobec stawianych celów fitness ma wpływ na motywację potencjalnych uczestników.
- Im wyższy poziom posiadanych kwalifikacji instruktora fitness tym zależność motywacji do podejmowania aktywności fizycznej wśród uczestników fitness rośnie.

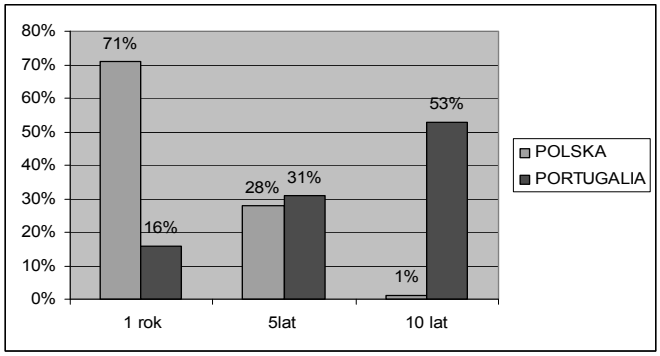
W kwestii doboru próby zastosowano warstwowy wybór losowy odnoszący się w tym przypadku do reprezentatywnej grupy instruktorów fitness, a więc takiej, która odzwierciedla cechy zbiorowości generalnej.

Wyniki

Wykazano, iż instruktor fitness silnie oddziałuje na psychikę potencjalnego uczestnika

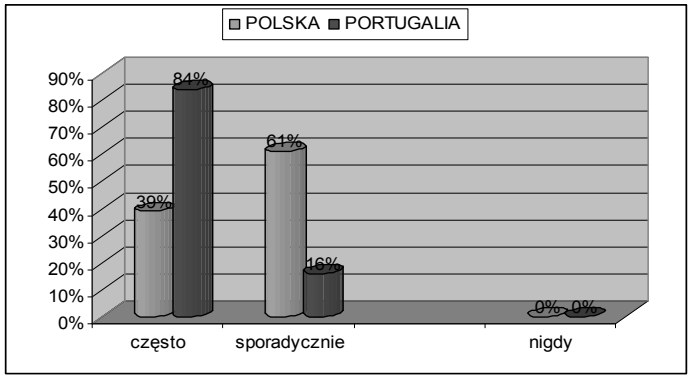
Na pytanie – Jak długo jest Pan/Pani instruktorem fitness? – najwięcej, bo aż 71% instruktorów w Polsce stwierdza, iż posiada takie kompetencje od roku, 28% posiada uprawnienia około 5 lat, zaś tylko 1% stwierdza, że posiada takie kompetencje 10 lat.

W Portugalii 53% respondentów zaświadcza, iż posiada uprawnienia 10 lat, kolejnie 31% około 5 lat oraz 16% respondentów zaświadcza, że posiada takie kompetencje od 1 rok (ryc.1). Jeśli chodzi o stopień uczestnictwa w warsztatach i szkoleniach fitness to w Polsce 61% instruktorów fitness udzieliło odpowiedzi, iż uczęszcza sporadycznie, zaś często – 39%.



Rycina 1. Posiadane kompetencje instruktorów fitness

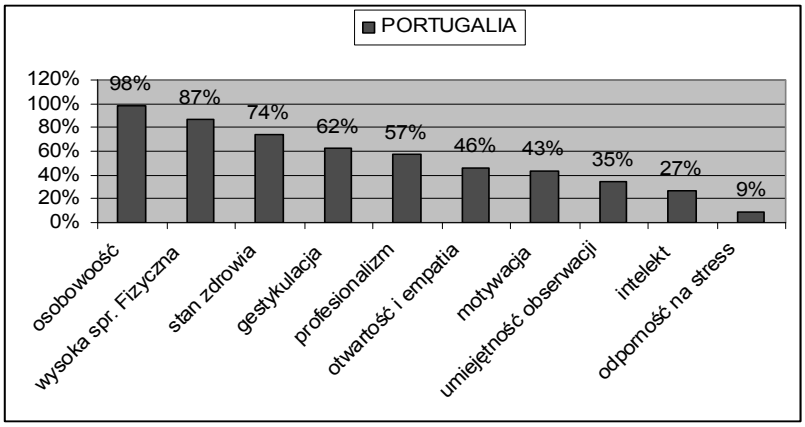
W Portugalii dane wykazały, iż 81% respondentów uczestniczy często w warsztatach, zaś 16 % sporadycznie. Nikt z respondentów nie zaznaczył, iż nigdy nie uczestniczył w warsztatach fitness (ryc.2).



Rycina. 2. Stopień uczestnictwa w warsztatach i szkoleniach fitness

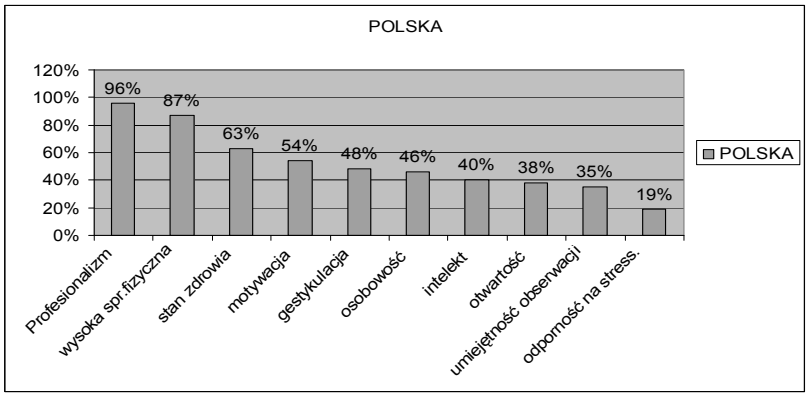
Na postawiane pytanie – jaka jest według Pana/i ważność posiadanych cech instruktora fitness? – instruktorzy odpowiedzieli następująco: w Portugalii badani uznali

następującą ważność cech: osobowość – 98% odpowiedzi, wysoka sprawność fizyczna – 87%, stan zdrowia – 74% ankietowanych, gestykulacja – 62 %, profesjonalizm – 57%, otwartość – 46%, motywacja – 43%, umiejętność obserwacji – 35%, intelekt – 27 %, odporność na stres – 9% (ryc.3).



Rycina 3. Ważność cech instruktora fitness w opinii portugalskiej

Respondenci z Polski uznali, że najważniejszy jest profesjonalizm – 96% odpowiedzi badanych, wysoka sprawność fizyczna – 87%, stan zdrowia – 63%, motywacja – 54%, gestykulacja – 48%, osobowość – 46%, intelekt – 40%, otwartość – 38%, umiejętność obserwacji – 35%, odporność na stres – 19% (ryc.4).



Rycina 4. Ważność cech instruktora fitness w opinii polskiej

Dyskusja

Wraz z rozwojem fitness rola instruktora ulega zmianie, jeszcze jakiś czas temu zajęcia nastawione były przede wszystkim na kształtowanie wysokiej sprawności fizycznej, odkąd zaczęto pojmować fitness szerzej, w sferze fizycznej, umysłowej i emocjonalnej, zmienił się również rodzaj oddziaływań instruktora. Z przeprowadzonych badań wynika, iż instruktorzy fitness w Polsce przywiązują dużą rolę do zdobywania uprawnień. Możemy uznać, że dwa ostatnie lata są wiodące, co potwierdza fakt, iż 71 % ankietowanych instruktorów w Polsce stwierdziło, iż posiada uprawnienia nie dłużej niż rok. Takie apogeum fitness w Portugalii, zarysowało się 10 lat temu, wówczas jak dowodzą dane odnotowano największy procent uzyskiwania kompetencji do wykonywania zawodu instruktora fitness. Przeciętna długość podstawowego szkolenia wynosi minimum rok czasu. W Polsce natomiast przeciętny czas szkolenia wynosi pół roku, oczywiście wśród ankietowanych wyróżniono również instruktorów, którzy ukończyli roczne szkolenie, ale procent takich odpowiedzi wśród ankietowanych jest niewielki (19%), dla porównania w Portugalii udział w szkoleniu rocznym przeszło 73% obecnych instruktorów. Kolejną dość wyraźnie widoczną różnicą jest możliwość odbycia praktyki jeszcze w czasie trwania kursu. W Portugalii odbycie stażu jest obowiązkiem każdego instruktora fitness. Odbywanie stażu przez instruktorów w Polsce należy do rzadkości, gdzie na 100 % przebadanych instruktorów tylko 28% miało możliwość odbyć taką praktykę jaszcze w czasie trwania kursu. Nie znaczy to jednak, że fitness w Polsce jest na niskim poziomie.

Fitness w Polsce jest stosunkowo młodą dziedziną, lecz dynamicznie się rozwijającą, o czym świadczą pojawiające się, ciągle to nowe programy treningowe dostosowane do potrzeb i wieku uczestników; tradycyjne formy fitness coraz częściej zastąpione są nowymi, co zostało zauważone w wyniku przeprowadzonych badań.

Wnioski

Kluczową rolą instruktora fitness obok znajomości procesu treningowego jest posiadanie niezbędnej wiedzy, odpowiednia osobowość. Ponadto, poziom sprawności fizycznej oraz dobry stan zdrowia. Rolą instruktora fitness jest oddziaływanie w sferze fizycznej, umysłowej i emocjonalnej, zaś za podstawę sukcesu każdego instruktora fitness można uznać wyrobienie nawyku do systematycznego uczestnictwa w aktywności fizycznej jego uczestników.

Literatura

1. Grodzka-Kubiak E., Aerobik czy fitness, Poznań 2002, s. 141.
2. Olex-Mierzejewska D., Fitness – teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Katowice 2002, s. 10.
3. Opoka D., Fitness – historia, organizacja, zarządzanie, Warszawa 2004, s. 22.
4. Wolańska T., Rekreacja ruchowa i turystyka, Warszawa 1989, s. 9.
5. www.fit.pl/instruktorzyfitness/

Summary

Research was conducted in Poland and Portugal and enlisted a voluntary participation of two hundred surveyed fitness instructors. As fitness is a relatively young sport, I decided to attempt a wider investigation of the underlying motives, which was not simple as it meant taking into account all the factors which determine individuals' decision to take up regular physical activity in fitness clubs.

As a result of the research conducted, it was shown that the fitness instructor has a strong impact on the psyche of a potential participant, therefore it is on his or her personal attitude and commitment to the idea of fitness itself that his or her ability to shape a habit of undertaking regular physical activity depends, which in turn is reflected in a better general physical and mental state, health improvement and the quality of life of the contemporary man.

Jolanta Danielewicz
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej
Zofia Kubińska
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej

Specyfika stylu życia osób starszych z Białej Podlaskiej

Warunki do rozwoju, realizacji zadań życiowych i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami stwarzają Uniwersytety Trzeciego Wieku. Pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w 1975 roku założony przez prof. H. Szwarc. Od tego czasu w większości polskich miast przy uczelniach wyższych powstają nowe uniwersytety. Obecnie działa w Polsce 100 Uniwersytetów Trzeciego Wieku [Szatr-Jaworska, 2007]. Należą do nich również Uniwersytety Trzeciego Wieku w Białej Podlaskiej przy ZWWF i PWSZ.

Styl życia osób starszych jako ogół nieustannie zmieniających się zachowań i reakcji na bodźce środowiskowe jest zawsze aktualną i interesującą tematyką do zdiagnozowania. Zakres codziennych i specjalnych zachowań związanych ze zdrowiem w ramach stylu życia jest sprawą indywidualną i trudną do empirycznego ujęcia. Jednak każda próba badań jest cenną inicjatywą, ponieważ może przyczynić się do ukazania zachowań antyzdrowotnych i być inspiracją do zmian. Poznanie stylu życia osób starszych to możliwość podzielenia się swoją mądrością i doświadczeniem. Według słów Ojca Świętego obecność ludzi starych w świecie jest darem duchowym i bogactwem, swoistym znakiem czasu. Jeśli zostanie on właściwie odczytany, może dopomóc współczesnemu człowiekowi w odnalezieniu sensu życia (...). Obecność ludzi starszych może wzbogacić proces humanizacji społeczeństwa i kultury. Starość, bowiem właściwie przeżywana, niesie ze sobą istotne wartości. Należą do nich np. bezinteresowność, bogate doświadczenie, mądrość, moralne i religijne wartości. One wszystkie stanowią niezastąpione źródła równowagi społeczeństwa, rodzin, jednostek [Zwoliński, 2005].

W krajach przodujących pod względem technologicznym i cywilizacyjnym, mówi się o tzw. „teorii waloryzacji starości". Waloryzacja ta przejawia się przede wszystkim coraz większym uznaniem dla późnych faz życia człowieka jako ważnego konsumenta i uczestnika usług rynkowych, np. rekreacyjnych czy turystycznych. Jeden z czołowych gerontologów Leopold Rosenmayr uważa, że „tendencje te mogą przeciwdziałać izolacji, syngularyzacji i postępującemu spadkowi pozycji starszego pokolenia" [Rosenmayr 1987; za Synak, 2000].

Edukacja we wszystkich okresach życia, dotycząca sposobów czerpania satysfakcji życiowej także w okresie starości powinna być przeciwwagą presji reklamowej i medialnej, promującej młodość jako jedyną wartość godną zainteresowania. Wbrew utartym poglądom i stereotypom czas po 60-tym roku życia może być czasem aktywności, nauki, osobistych poszukiwań, realizacją marzeń, pomocy innym [Kozdroń, 2006].

Celem pracy była prezentacja stylu życia osób starszych ze szczególnym uwzględnieniem takich zachowań jak: deklarowana aktywność w czasie wolnym, uprawiana aktywność ruchowa z uwzględnieniem czerpanych korzyści, dbałość o

zdrowie, odżywianie, nastawienia wobec czynników ryzyka zdrowia (picie alkoholu, palenie papierosów, picie mocnej kawy), źródła wiedzy na temat zdrowego stylu życia, samodzielność w codziennym życiu oraz hierarchia zachowań w obrębie stylu życia.

Materiał i metoda

Badania przeprowadzono wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego wieku przy ZWWF i PWSZ w Białej Podlaskiej. Ogółem do badań przystąpiło 80 osób (62 kobiety i 18 mężczyzn) w wieku 56-74 lat. Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystując autorski kwestionariusz ankiety zawierający pytania dotyczące stylu życia osób starszych.

Wyniki badań

Wolny czas badane osoby starsze zagospodarowują bardzo różnie. Największym powodzeniem cieszy się oglądanie telewizji (53,8%), aktywność ruchowa (47,5%) i czytanie (46,3%). Co trzecia badana osoba przeznacza ten czas na spotkania (32,5%), co czwarty badany (25,0%) rozwiązuje krzyżówki i pomaga rodzinie (27,5%).Wszystkie wyniki zamieszczono w tabeli 1.

Tabela 1. Czynności zajmujące badanym najwięcej czasu w ciągu dnia

Rodzaje czynności	**N**	**%**
Oglądanie telewizji	43	53,8
Czytanie	37	46,3
Rozwiązywanie krzyżówek	20	25,0
Gotowanie	16	20,0
Pomoc rodzinie	22	27,5
Spotkania	29	36,3
Aktywność ruchowa	38	47,5
Hobby	12	15,0

Jeżeli chodzi o uczestnictwo badanych w aktywności ruchowej to aż 38,8% ćwiczy 3 i więcej razy tygodniowo; 28,8% ćwiczy 2 razy w tygodniu.

Wśród rodzajów aktywności ruchowej największą popularnością cieszy się gimnastyka (70,0%), spacery (65,0%) i uprawianie działki (42,5%). Pozostałe wyniki zamieszczono w tabeli 2.

Tabela 2. Formy aktywności ruchowej badanych

Formy aktywności	**N**	**%**
Spacery	52	65,0
Gimnastyka	56	70,0
Jazda na rowerze	30	37,5
Uprawianie działki	34	42,5
Pływanie	31	38,8
Nordic walking	12	15,0
Tańce	5	6,3
Biegi	3	3,8

Inne	4	5,0

Badani są świadomi korzyści, które wynikają z uprawiania aktywności ruchowej. Uważają, że w największym stopniu poprawiają samopoczucie (75,0%), sprawność fizyczną (62,5%) i wzmacniają zdrowie (43,8%).

Do sposobów dbałości o zdrowie badani słuchacze zaliczyli: systematyczne przystępowanie do badań kontrolnych (68,8%), aktywność ruchową (62,5%), kontakty z grupą wsparcia (58,8%) (tab.3).

Tabela 3. Sposoby dbałości o zdrowie

Sposoby	**N**	**%**
Systematyczne badania kontrolne	55	68,8
Aktywność ruchowa	50	62,5
Wyjazdy do sanatorium	31	38,8
Racjonalne odżywianie	35	43,8
Dobry sen	16	20,0
Kontakty z grupą wsparcia	47	58,8
Nie nadużywanie leków	10	12,5
Zabiegi rehabilitacyjne	16	20,0
Pomiar ciśnienia tętniczego	30	37,5
Poszerzanie wiedzy na temat zdrowia	18	22,5

Ważnym komponentem stylu życia jest sposób odżywiania. Aż 41,3% spożywa 5 posiłków dziennie, taka sama grupa nieregularnie spożywa posiłki.

Badane osoby odniosły się również do czynników ryzyka zdrowia własnego stylu życia. Co prawda nikt z badanych nie pije alkoholu regularnie ale aż 75,0% spożywa okazjonalnie lub czasami. Co czwarta osoba badana przyznała, że nie pije. Niewielu jest również palaczy papierosów (12,5%), pozostali to osoby niepalące (87,5%). Mocną kawę regularnie pije 38,8%, czasami – 33,8%, a w ogóle – 27,5% badanych.

Źródła wiedzy na temat stylu życia badanych są zróżnicowane. W największym stopniu czerpią wiedzę od lekarza (66,3%), z własnego doświadczenia (57,5%), wykładów i zajęć, w których uczestniczą (48,8%) (tab.4).

Tabela 4. Źródła wiedzy o zdrowym stylu życia

Źródła	**N**	**%**
Media	27	33,8
Lekarz	53	66,3
Własne doświadczenia	46	57,5
Prasa, książka	23	28,8
Rozmowy ze znajomymi	21	26,3
Wykłady	39	48,8

Dla osób w wieku starszym bardzo ważna jest samodzielność w wykonywaniu codziennych czynności. Optymistycznie brzmią deklaracje ankietowanych ukazujące, że 88,8% z nich nie wymaga pomocy innych osób. Pozostali potrzebują pomocy sporadycznie, w trudnych sytuacjach.

Dane uzyskane od respondentów pozwoliły ustalić hierarchię zachowań w ramach własnego stylu życia. Najważniejsze według badanych komponenty stylu życia są następujące: dobre relacje z bliskimi, racjonalne odżywianie i systematyczna aktywność ruchowa.

Dyskusja

Coraz częściej w literaturze można spotkać prace dotyczące problematyki życia osób starszych. Jest to bardzo pozytywne, ponieważ społeczeństwo poznaje trudności życia w tym okresie. Z przeprowadzonych badań przez GUS [2000, 2001], E. Trafiałek [1997], M. i J. Halickich [2002], prof. B. Synaka [2002] wynika, że osoby starsze w Polsce nadal swój czas wolny spędzają biernie, głównie oglądając telewizję. Stosunkowo dużo czasu spędzają czytając. Spacery jako czynna forma spędzania czasu wymieniana jest przez mniej niż połowę badanych. W przeciągu, co najmniej dwudziestu ostatnich lat nie zmieniła się aktywność społeczna ludzi starszych. Badania przeprowadzone przez M. i J. Halickich [2002] potwierdzają bardzo małe zaangażowanie się ludzi starszych w działalność stowarzyszeń i organizacji. Mały udział osób starszych w życiu publicznym i społecznym wynika z braku utrwalonych nawyków oraz z trudnej sytuacji materialnej polskich emerytów i rencistów.

Z badań TNS OBOP wynika, że osoby z grupy wiekowej 60-80 lat najczęściej spędzają czas wolny oglądając telewizję (60%), spotykając się z rodziną (51%), bądź znajomymi (32%). Niemała grupa ludzi lubi w czasie wolnym przebywać na działce (36%), wielu seniorów sięga po lekturę (24%), niemal, co piąty respondent słucha radia (19%). Najrzadziej seniorzy spędzają czas chodząc do kina, teatru (4%). Aż 72% badanych deklaruje chęć zaangażowania się w wolontariat (udzielając pomocy dzieciom, chorym, niepełnosprawnym oraz dzieląc się swoją wiedzą zawodową). Również znacząca grupa – 53% chciałaby włączyć się w pracę organizacji działającej w środowisku osób starszych. Wielu respondentów stwierdziło, że ma jeszcze dużo w życiu do zrobienia (57%) i nie mają poczucia, by byli ciężarem dla innych (89%) [za Papiernik, 2007].

Poszukiwanie sposobu na zwiększenie uczestnictwa ludzi starszych w zdrowym stylu życia, w którym regularna aktywność ruchowa, mająca przełożenie na inne codzienne zachowania, zajmowałaby czołowe miejsce jest wyzwaniem dla polityki socjalnej, szczególnie dla specjalistów z kultury fizycznej i promocji zdrowia.

Wnioski

Na podstawie analizy uzyskanych danych można stwierdzić, że badane osoby starsze prezentują prozdrowotny styl życia, na który składają się następujące zachowania zdrowotne:

1. Badani w czasie wolnym najchętniej oglądają telewizję, wykonują ćwiczenia fizyczne i czytają książki.
2. Największy odsetek badanych w tygodniu ćwiczy 3 i więcej razy. Najczęściej jest to gimnastyka usprawniająca.
3. Dostrzegane przez nich korzyści, które czerpią z aktywności ruchowej to dobre samopoczucie.
4. Najważniejszym sposobem dbałości o zdrowie dla badanych jest przystępowanie do badań kontrolnych.

5. Racjonalny (5 posiłków) sposób odżywiania zadeklarowała prawie połowa badanych.
6. Wśród czynników ryzyka zdrowia większość eliminuje palenie i picie mocnej kawy, ale pije alkohol okazjonalnie (75%).
7. Wiedzę o zdrowym stylu życia w największym stopniu czerpią od lekarza.
8. Samodzielne wykonywanie codziennych czynności deklarują prawie wszyscy badani.
9. Jako najważniejszy komponent stylu życia badani wskazali dobre relacje z bliskimi.

Literatura

1. Halicka M., Halicki J., Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych, (w:) Polska starość, Synak B. (red.),Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002.
2. Kozdroń E., Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim, Studia i Monografie, AWF, Warszawa 2006.
3. Papiernik J, Polscy seniorzy o sobie, http://www.pasje.senior.pl
4. Rocznik statystyczny, 2000, 2001.
5. Synak B., Ludzie starzy w warunkach transformacji ustrojowej, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2000.
6. Synak B. (red.), Polska starość. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002.
7. Szatr-Jaworska B., Misja Uniwersytetów III Wieku, Wykład podczas konferencji na temat UTW w gmachu Sejmu RP w dniu 25.05.2007.
8. Trafiałek E., Zalety i wady podeszłego wieku, Gerontologia Polska 1997, nr 3, 5, s. 46-57.
9. Zwoliński A. (red.), Jan Paweł II. Encyklopedia nauczania społecznego, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, Radom 2005, s. 484-492.

Summary

Lifestyle including ways of human's conduct is under constant change. The basic requirement that has an influence on the lifestyle is age. Thus, it seems interesting to learn about the specific of lifestyle as far as old people are concerned.

The aim of work is to show particular ways of conduct among students of University of Third Millenium such as: spending free time, doing sports with taking all the advantages into consideration, ways of taking care about health, eating habits, attitudes towards drinking alcohol, strong coffee, or smoking cigarettes, the source of knowledge concerning healthy lifestyle, self-reliance in every day life situations and creating the hierarchy of all these factors listed above.

A questionnaire was used to carry out a survey among 80 students of UTW in Biała Podlaska. The analysis of achieved results allowed to accomplish the aim. Lifestyle of the people surveyed is of benefit for them.

III.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA RÓŻNYCH GRUP WIEKOWYCH W CZASIE WOLNYM

Monika Sławek
Uniwersytet Łódzki, Instytut Geografii Miast i Turyzmu

Aktywność ruchowa studentów Uniwersytetu Łódzkiego w czasie wolnym – ważnym elementem jakości zdrowego życia

Badaniami objęto młodzież studencką jednego z największych ośrodków akademickich Polski – Uniwersytetu Łódzkiego. Uniwersytety przyciągają studentów i osoby utalentowane z różnych środowisk społecznych, etnicznych, dzięki czemu na dalszy plan schodzi ich status ekonomiczny, pochodzenie, orientacje itp. Uniwersytety w założeniu merytokratyczne otwarte są na różnorodność i indywidualizm, są miejscem w którym utalentowane osoby oddziałują na siebie, zachęcają środowisko i dodają mu odwagi w otwartym myśleniu, otwierają na nowe idee i lansują nowe style życia. Studenci stanowią przyszłą elitę społeczeństwa polskiego, która w przyszłości będzie zasiadała na kierowniczych stanowiskach w różnych instytucjach. Studenci będą wzorcami do naśladowania w przyszłości dla wielu osób, dla wielu są już dzisiaj [Kiełbasiewicz-Drozdowska i in., 2003]. Można powiedzieć, że młodzież akademicka to grupa społeczna, która często wyznacza nowe trendy w różnego rodzaju zachowaniach. Dlatego warto zdiagnozować jak wygląda podejmowana aktywność ruchowa w czasie wolnym tej szczególnej grupy w myśl słów Mikołaja Reja „takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie". W rezultacie postępu technicznego i społeczno-ekonomicznego oraz zdobyczy nauk medycznych zwiększyła się ilość czasu wolnego. W waloryzacji człowieka zaczęto cenić jego pracę jak również kulturę czasu wolnego. Treść i zagospodarowanie czasu wolnego jest ważnym elementem jakości życia [Denek, 2006]. Jakość posiada cechy obiektywne mierzalne i subiektywne oceniane przez każdego inaczej. Głównym czynnikiem obiektywnym wpływającym na jakość życia jest zdrowie w ujęciu holistycznym obejmującym zarówno zdrowie fizyczne, społeczne i psychiczne. Tak pojęte zdrowie ma istotny związek z aktywnością ruchową młodzieży, która powinna zajmować priorytetowe miejsce w zachowaniach wolnoczasowych. Miejsce to wynika ze znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego [Buchard i in., 1994; Kuński, 2002].

Aktywność ruchowa jest jednym z najbardziej efektywnych ekonomicznie sposobów umacniania bądź poprawy zdrowia. Udział w systematycznej aktywności ruchowej jest obowiązkiem każdego człowieka wobec własnego zdrowia. Aktywność fizyczna skutecznie zapobiega chorobom cywilizacyjnym, nie wymaga dużych nakładów finansowych, jest prosta w zastosowaniu i nie niosąca działań ubocznych czy powikłań [Jegier, 2007]. Aktywność fizyczna ma ponadto modyfikujący pozytywny wpływ na inne zachowania zdrowotne składające się na styl życia. Ludzie aktywni fizycznie przeważnie nie palą, właściwie się odżywiają, śpią odpowiednią ilość godzin, dlatego też nie bez powodu z myślą o poprawie zdrowia publicznego uznano zwiększenie aktywności fizycznej ludności jako jeden z głównych celów operacyjnych Narodowego Programu Zdrowia 2007-2015, którego nadrzędnym celem strategicznym jest poprawa zdrowia ludności i związanej z nim jakości życia. Wśród kilkunastu celów operacyjnych za jeden z najważniejszych uznano zwiększenie poziomu aktywności fizycznej ludności. Jest ona nie tylko jednym z najważniejszych elementów stylu życia

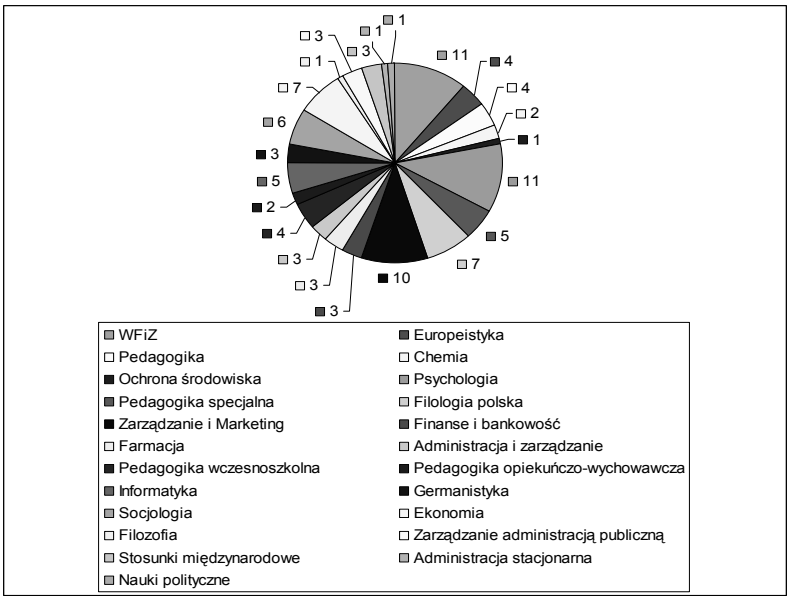
sprzyjających podtrzymywaniu i pomnażaniu zdrowia i to w każdym z jego wymiarów, nie tylko somatycznym, ale także jednym z największych wyzwań, przed jakimi stoi promocja zdrowia. Dla wielu ludzi związki między aktywnością ruchową a zdrowiem są oczywiste, jedynie nieliczni skłonni są tym relacjom wychodzić naprzeciwko w rzeczywistych działaniach. Różne badania sugerują, że regularna aktywność fizyczna w czasie wolnym jest udziałem wręcz marginalnej grupy obywateli naszego kraju i szacuje się na poziomie 7%, z czego większości tej grupy osób to osoby z wyższym wykształceniem [Lisowska, 2006].

W Polsce zwiększa się liczba osób z wyższym wykształceniem obecnie ok. 3,2 milionów, tj. ok. 10% społeczeństwa, czyli najmniej ze wszystkich poziomów kształcenia, ale jednocześnie są to przyszli decydenci. Badania wskazują, że im wyższy poziom wykształcenia tym większe uczestnictwo w kulturze fizycznej. Dlatego też badaniami objęto studentów z Uniwersytetu Łódzkiego, jednego z najbardziej prężnych ośrodków akademickich w Polsce. Uniwersytet Łódzki ma wiodącą pozycję według rankingów uniwersyteckich i plasuje się w czołówce 10 najlepszych uniwersytetów w Polsce (wg rankingu szkół wyższych – Newsweek za rok 2007 – III pozycja). Zgodnie z rankingiem Newsweek za rok 2007, jest to jeden z trzech najbardziej cenionych przez pracodawców uniwersytetów, z którego najchętniej rekrutują do pracy absolwentów, którzy w dużym odsetku zajmują kierownicze stanowiska w urzędach państwowych i firmach prywatnych. Ta wysoka pozycja szkoły nie tylko wymaga określonych kwalifikacji, umiejętności i wiedzy, ale również narzuca pewien model zachowań i stylu życia. Powszechnie i od dawna wiadomo, że zdrowie człowieka zależy w 50-60% od jego stylu życia, a najważniejsze miejsce w nim zajmuje aktywność fizyczna. Miejsce to wynika, ze znaczenia tej aktywności dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Jak wygląda ten styl życia i jakie miejsce zajmuje w nim aktywność ruchowa wśród studentów którzy, są przywódcami tego świata, być może nawet zapoczątkują nową epokę i nadadzą jej nowy kształt. Studenci w przeciwieństwie do dzieci i młodzieży nie mają ograniczeń co do wyboru sposobu spędzania czasu wolnego. Niewątpliwie czas ten jest dużo krótszy niż u dzieci, natomiast jest na pewno bardziej różnorodny ze względu na świadomość podejmowanych czynności oraz pewne doświadczenie życiowe, ukształtowane postawy i potrzeby, które będą naśladowane albo narzucane następnym pokoleniom.

Materiał i metody

Badania zostały przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego za pomocą kwestionariusza ankiety. Wybór tej metody pozwolił na zdobycie wiedzy o dużej zbiorowości. Uzyskiwane dane nadają się do analizy ilościowej. Badania zostały przeprowadzone w maju 2007 roku w dniach od 24 do 27 maja w trakcie trwania corocznego święta Uniwersytetu Łódzkiego („Juwenalia") na osiedlu studenckim „Lumumby". Juwenalia to bardzo popularna impreza wśród studentów Uniwersytetu Łódzkiego, dlatego też wybrano to miejsce i czas badań, aby zastosować możliwie losowy dobór próby (impreza popularna wśród wszystkich 12 wydziałów UŁ). Ogółem spośród 125 wypełnionych kwestionariuszy 25 zostało odrzuconych (niekompletne wypowiedzi), a wyniki pozostałych 100 kwestionariuszy obliczono i przedstawiono graficznie. Badania zostały przeprowadzone przy współudziale studentów UŁ.

Wśród respondentów większość stanowią kobiety, bo aż 62% całej grupy, mężczyzn jest 38%. Badana grupa osób to studenci różnych wydziałów i kierunków Uniwersytetu Łódzkiego (ryc.1).



Rycina 1. Kierunek studiów(specjalność) badanych studentów

Najliczniej reprezentowane były kierunki: wychowanie fizyczne i zdrowotne oraz psychologia (po 11%), zarządzanie i marketing (10%) oraz filologia polska i ekonomia (po 7%). Natomiast najmniej liczną grupę stanowili studenci kierunków: nauki polityczne, filozofia, administracja stacjonarna oraz pedagogika opiekuńczo-wychowawcza (po 1%). Zapytano również o aktualne miejsce zamieszkania badanych studentów. Połowa ankietowanych mieszka w Łodzi, 22% mieszka w akademiku i 28% studentów zamieszkuje okolice Łodzi i dojeżdża na zajęcia.

Wyniki i dyskusja

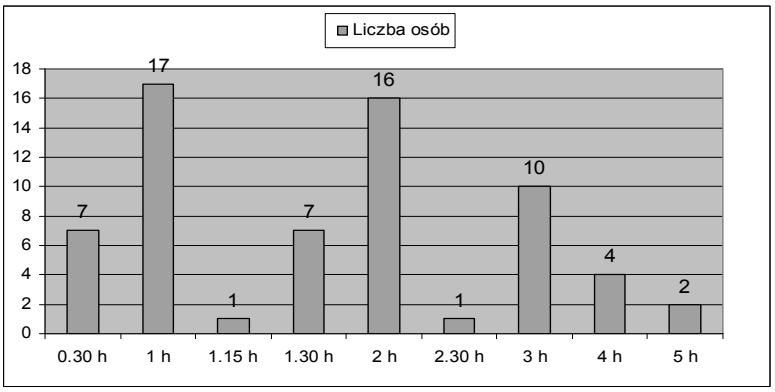
Na podstawie analizy kwestionariusza ankiety „Czas wolny studentów Uniwersytetu Łódzkiego" zbadano również ilość czasu wolnego deklarowaną przez studentów w ciągu dnia roboczego. 50% ankietowanych posiada ponad 2 godziny czasu wolnego w ciągu dnia powszedniego; 34% respondentów posiada do dwóch godzin czasu wolnego a tylko 9% posiada go mniej niż godzinę. Bardzo mała liczba osób, bo tylko 7%, stwierdziła, że nie posiada w ciągu dnia powszedniego w ogóle czasu wolnego.

Studenci zapytani o budżet tego czasu w czasie weekendu (wyodrębniając sobotę i niedzielę) zadeklarowali następująco: w sobotę zdecydowanie największa ilość osób, bo 23 posiada 5 godzin czasu wolnego. Czternaście osób spośród ankietowanych ma 4 godziny czasu wolnego, 10 osób – 6 godzin, 9 osób – 8 godzin, 8 osób – 3 godziny, 7

osób – 10 godzin. Dwie osoby wśród respondentów ma aż 14 godzin czasu wolnego w sobotę, a 3 osoby nawet 15 godzin do zagospodarowania według własnych upodobań.

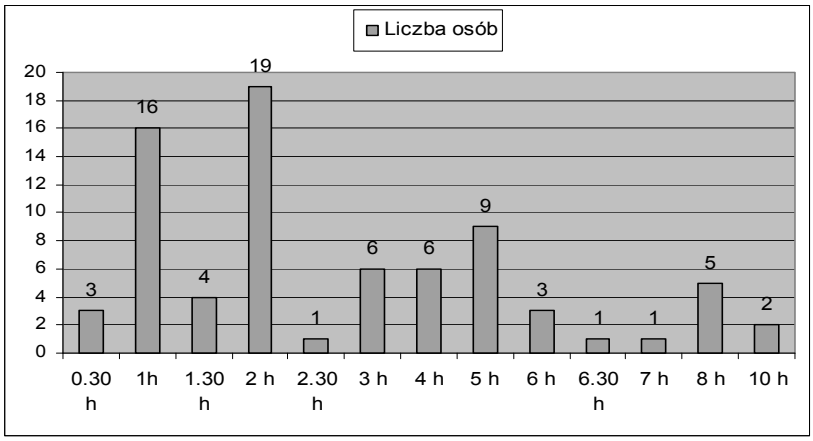
Studenci Uniwersytetu Łódzkiego mają więcej czasu wolnego w niedzielę niż w sobotę. Osiemnaście osób odpowiedziało, że w niedzielę ma 8 godzin czasu do własnej dyspozycji; 18 osób ma tego czasu aż 10 godzin. Jedenastu ankietowanych posiada 5 godzin czasu wolnego, 10 osób – 6 godzin, po 9 osób – 7 oraz 12 godzin, 6 osób – 4 godziny, po 3 osoby – 6.30 oraz aż 15 godzin, 2 osoby – 4.45 godziny i po jednej osobie 3 godziny, 14 godzin, 2 godziny oraz 8.30 godziny. Jak widać niedziela jest dniem w którym studenci mają najwięcej czasu wolnego.

Dane odnośnie budżetu czasu wolnego w dzień roboczy oraz weekend pozwolą nam się przyjrzeć, w jaki sposób ten czas wykorzystywany jest na aktywny ruchowo wypoczynek. Z badań wynika, że dość duża grupa ankietowanych poświęca swój czas na rekreację ruchową a udział w rekreacji ruchowej zwiększa się wraz ze wzrostem czasu wolnego. Sześćdziesiąt pięć osób spośród przebadanych deklaruje, że w ciągu dnia roboczego podejmuje aktywność w postaci rekreacji ruchowej. Najwięcej z nich (17 osób) podejmuje aktywność przez 1 godzinę; 16 osób poświęca na rekreację 2 godziny; 10 osób – 3 godziny, po 7 osób odpowiednio 0.30 oraz 1.30 godziny, 4 osoby – 4 godziny, 2 osoby – 2 godziny oraz po jednej osobie 1.15 i 2.30 godziny (ryc.2).



Rycina 2. Czas poświęcony na rekreację – aktywność fizyczną w ciągu dnia roboczego

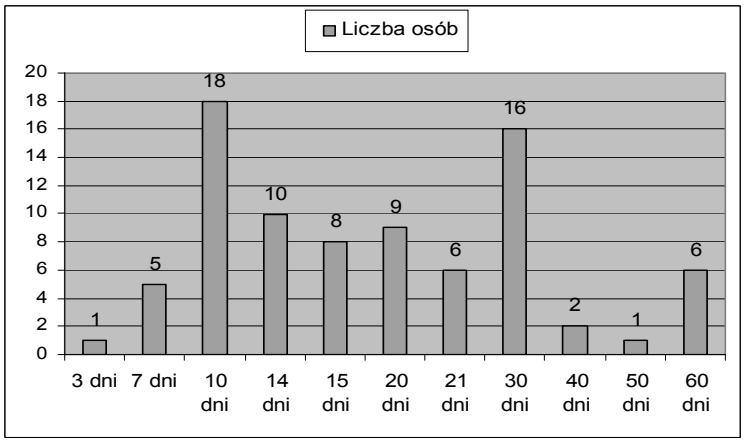
Weekend jest okresem, w którym posiadamy więcej czasu wolnego. Wyniki badań (ryc.3) wskazują, że zwiększona ilość czasu wolnego powoduje większe zainteresowanie formami rekreacji ruchowej w tym czasie.



Rycina 3. Czas poświęcony na rekreację – aktywność fizyczną w ciągu weekendu

Ponad ¾ ankietowanych (76 osób) podejmuje rekreację ruchową w trakcie przerwy weekendowej. Czas poświęcony na aktywność jest bardzo zróżnicowany. Najwięcej, bo 19 osób poświęca na aktywność 2 godziny w weekend. Dalej 16 osób potrafi spędzić 1 godzinę aktywnie i 9 osób nawet 5 godzin. Następnie po 6 osób poświęca aktywności w weekend 3 i 4 godziny, 5 osób – 8 godzin, 4 osoby – 1.30 godziny, po 3 osoby odpowiednio 0.30 i 6 godzin, 2 osoby aż 10 godzin oraz po jednej osobie 2.30, 6.30 oraz 7 godzin.

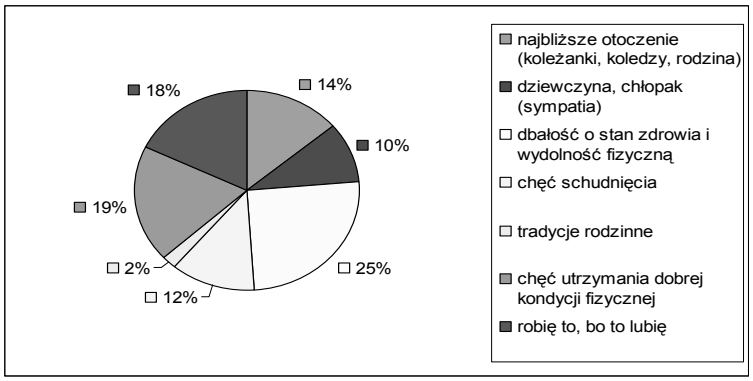
Wakacje to czas odpoczynku od stresów, którymi jest obarczony student w trakcie całego roku. Studenci mogą odpocząć od zajęć na uczelni oraz od innych obowiązków. Sposób wykorzystania tego czasu w kontekście aktywnego ruchowo wypoczynku będzie dla nas swoistą diagnozą postaw studentów w zakresie rekreacji ruchowej. Badania pokazują (ryc.4), że 82 osoby spośród ankietowanych znajduje czas na rekreację w ciągu wakacji.



Rycina 4. Czas poświęcony na rekreację – aktywność fizyczną w ciągu wakacji

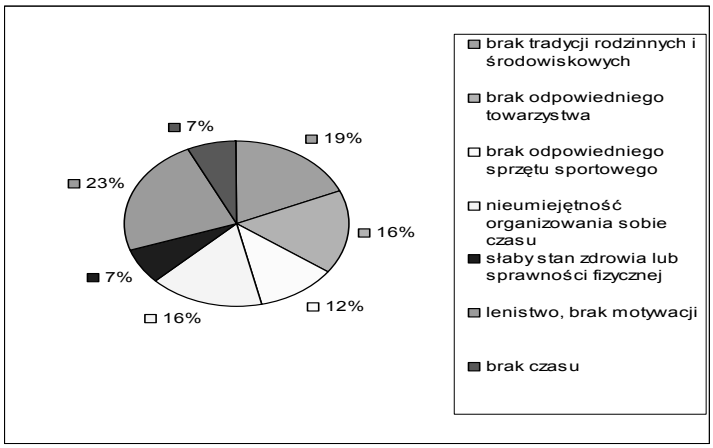
Wyniki są zróżnicowane jeśli chodzi o czas, który tutaj będzie mierzony ilością dni przeznaczonych w trakcie wakacji na aktywny wypoczynek. Najwięcej przebadanych studentów (18 osób) poświęca na aktywność ruchową 10 dni w ciągu wakacji. Szesnaście osób jest aktywna 30 dni podczas wakacji a 10 osób 14 dni. Następnie 9 osób 20 dni, 8 osób 15 dni, 6 osób 21 dni, 5 osób 7 dni, 2 osoby 40 dni i po 1 osobie 3 i 50 dni. Wśród ankietowanych znalazło się 6 osób, które zadeklarowały, że w trakcie wakacji poświęca 60 dni na aktywność ruchową, czyli prawie całe wakacje; 7 osób spośród ankietowanych nie poświęca nawet jednego dnia na rekreację – aktywność ruchową w ciągu wakacji. Średnio studenci poświęcają około 21 dni na aktywność fizyczną podczas wakacji.

Jest kilka czynników mobilizujących studentów do podejmowania rekreacji fizycznej. Wydaje się, że świadomość studentów w zakresie wiedzy o pożytecznym oddziaływaniu aktywności fizycznej na organizm ludzki i jego zdrowie, jest duża. Świadczy o tym fakt, że najbardziej do podejmowania rekreacji ruchowej mobilizuje ich dbałość o stan zdrowia i wydolność fizyczną (ryc.5). Aż 25% wskazuje na ten czynnik jako główny motywator. Okazuje się, że na drugim miejscu jest chęć utrzymania dobrej kondycji fizycznej. Ten czynnik mobilizuje 19% ankietowanych. Następnie 18% przebadanych studentów podejmuje rekreację, dlatego bo ją po prostu lubi. Kolejnymi czynnikami, które motywują studentów do podejmowania aktywności ruchowej są: najbliższe otoczenie (koleżanki, koledzy, rodzina) 14%, chęć schudnięcia 12%, sympatia 10% oraz tradycje rodzinne tylko 2%.



Rycina 5. Motywacja do podejmowania rekreacji ruchowej w czasie wolnym

W kontekście niniejszych wyników należałoby wskazać na przeszkody i utrudnienia wskazywane przez studentów do aktywnego ruchowo spędzania czasu wolnego (ryc.6). Okazuje się, że dla osób nie zaangażowanych w rekreację ruchową, największą przeszkodą jest brak motywacji oraz lenistwo (23%). Następną barierą jest brak tradycji rodzinnych i środowiskowych. W ten sposób nie uprawianie sportu rekreacyjnego tłumaczy 19% ankietowanych. Kolejną przeszkodą jest brak odpowiedniego towarzystwa – 16%. Również 16% ankietowanych zadeklarowało, że nie uprawia sportu, ponieważ nie umie zorganizować sobie czasu. Następnymi barierami są: brak odpowiedniego sprzętu sportowego 12% oraz słaby stan zdrowia lub sprawności fizycznej i brak czasu po 7%.



Rycina 6. Bariery do uprawianiu rekreacji ruchowej w czasie wolnym

Wnioski i refleksje końcowe

W odniesieniu do przedstawionych w niniejszym opracowaniu wyników przeprowadzonych badań sformułowano następujące wnioski:

1. Wraz ze wzrostem czasu wolnego zwiększa się zainteresowanie i udział studentów w zakresie rekreacji ruchowej.
2. Niewielka ilość czasu wolnego w ciągu dnia roboczego nie jest przeszkodą dla 68% studentów do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym. Obserwuje się, iż często nawet niewielka ilość tego czasu wolnego jest powodem do polepszenia jego jakości. [por. badania: Kiełbasiewicz-Drozdowska i in., 2003; Hołderna-Mielcarek, 2002].
3. Świadomość studentów w zakresie wiedzy o pożytecznym oddziaływaniu aktywności fizycznej na organizm ludzki jest duża. Czynniki mobilizujące do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym to: dbałość o stan zdrowia i wydolność fizyczna, przyjemność i radość z takiego sposobu spędzania czasu wolnego, wpływ środowiska rówieśników i partnera i profilaktyka lub walka z potencjalną nadwagą. Koresponduje to z wynikami badań z zakresu czasu wolnego rozwijającej się nowej klasy średniej, która będzie odpowiedzialna za nowe Rzeczypospolite. Wzrastający poziom społecznej świadomości przekłada się na większą troskę o własne zdrowie i jakość życia a sposób spędzania czasu wolnego jest miernikiem społecznego poziomu i jakości życia [Hołderna-Mielcarek, 2002; Denek, 2006].
4. Świadomość studentów w zakresie ograniczeń do rekreacji ruchowej, jest też bardzo obiecującą. Studenci odnoszą się krytycznie do obiektywnych barier leżących w ich świadomości, wskazują na lenistwo, brak organizacji czasu, brak tradycji środowiskowych i brak towarzystwa. Można wnioskować, że generalnie są otwarci i mają postawę chętną do zmiany, nie szukają bowiem, powszechnie stosowanych wymówek takich jak brak czasu (tylko 7% wskazań). Nikt nie wskazał na czynnik finansowy jako bariery do rekreacji ruchowej. Z przytoczonych danych wynika, iż

studenci wskazują głównie na bariery obiektywne, a nie subiektywne. Jest to pewny krok naprzód, gdyż do tej pory respondenci częściej upatrywali przeszkody w czynnikach egzogennych tkwiących na zewnątrz, niż w nich samych. Wymieniając częściej bariery obiektywne racjonalizowali przyczyny swojego postępowania, usprawiedliwiając w ten sposób niewystarczającą ilość czasu poświęcanego rekreacji ruchowej. Poszukiwanie przyczyn we własnym postępowaniu jest pozytywnie rokujące i może stanowić pierwszy etap w zmianie swoich nawyków i przyzwyczajeń.

Dzisiejsi studenci merytokratycznych uczelni, jakim niewątpliwie są uniwersytety, stanowią trzon powstającej nowej klasy średniej, którą charakteryzuje duża świadomość własnych potrzeb i chęć wywierania wpływu na swoje życie z dbałością o jego jakość.

Dlatego tak ważne są badania na tej grupie społeczeństwa w kontekście zdrowia i rekreacji, która jest jednym z priorytetowych czynników kształtowania jakości życia w Polsce i na świecie.

Literatura

1. Bouchard C., Shepard R.J., Stephens T., Physical Activity Fitness and Health, International Proceedings and Consensus Statement Human Kinetics Publishers, 1994.
2. **Denek K., Pedagogiczne aspekty czasu wolnego, Lider 2006, nr 12.**
3. **Hołderna-Mielcarek B., Niezgoda A., Trendy spędzania czasu wolnego młodzieży akademickiej, (w:) Bosiacki S., Gospodarka turystyczna w XXI wieku – stan obecny i perspektywy rozwoju, Poznań 2002.**
4. Jegier A., Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na zdrowie, (w:) Kaźmierczak A., Makarczyk A., Maszorek-Szymala A. (red.), Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka, Łódź 2007.
5. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Wiza A., Changing tendencies in recreational behavior of modern Poles, Physical Culture and Tourism, Vol. X, No 2, AWF, Poznań 2003.
6. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, AW Medsportpress, Warszawa 2002.
7. Lisowska J., Rekreacja ruchowa osób dorosłych, (w:) Dąbrowski A. (red.), Zarys teorii rekreacji ruchowej, Warszawa 2006.

Summary

Researches covered the students, who make to some extent the social avant-garde. They are a future elite of Polish society, who will occupy some executive posts in many different institutions in the future. A lot of people will fallow students' example and some do it now. At present, we may already say that students are a social group, which very often sets new trends of many different types of behaviour as well as in ways of spending leisure time. This is why we should have a closer look at considerations, motives and barriers of physical activity during their free time. In this thesis there are results of a carried research that includes a group of a hundred students of different

fields of studies at University of Lodz. They were carried out to deliver information about the role of active rest in students' life at University of Lodz. Research done on the group of 100 students of different fields of the Lodz University with the method of the diagnostic survey with the utilization the questionnaire. As result of research one obtained answers on raised questions, which referred to the budget of the free time of students and his utilizations in the context of the motorial recreation, also factors motivative to the participation in the motorial recreation and also limitations and barriers making difficult this participation.

Danuta Żiżka-Salamon
Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu

Aktywność sportowo-rekreacyjna studentów Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu

Wstęp

Miejsce aktywności sportowo-rekreacyjnej w strukturze sposobu spędzania czasu wolnego przez studentów, w szczególności studentów kierunku turystyka i rekreacja, stanowi ostatnio przedmiot licznych badań naukowych. Ich wyniki wskazują na istotną potrzebę analizy zachowań rekreacyjnych studentów, w szczególności ich stosunku do uprawiania aktywności ruchowej jako sposobu wykorzystania czasu wolnego.

Aktywność ruchowa jest jednym z najskuteczniejszych środków służących doskonaleniu i pomnażaniu zdrowia. Nie trzeba, zatem przekonywać, iż czas wolny powinien być przeznaczony przede wszystkim na aktywność sportowo-rekreacyjną. Mimo licznych argumentów przemawiających za systematyczną aktywnością ruchową, mimo coraz bardziej atrakcyjnej oferty sportowo-rekreacyjnej, systematycznie wzbogacanej o nowe formy ruchu, aktywny ruchowo wypoczynek nadal nie stanowi powszechnie odczuwanej potrzeby i nie jest trwałym elementem zdrowego stylu życia [Bergier, Pańczuk, 2006].

W związku z powyższym, celem opracowania było poznanie stopnia uczestnictwa studentów kierunku turystyka i rekreacja PPWSZ w Nowym Targu w pozaobowiązkowych formach aktywności ruchowej. W szczególności interesującym wydało się uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Czy badani studenci uczestniczą w pozaobowiązkowych formach zajęć ruchowych?
2. Jakie formy aktywności sportowo-rekreacyjnej preferują badani?
3. Jakie efekty uprawiania aktywności ruchowej badani uznają za najważniejsze?

Materiał badawczy

Badania empiryczne zostały przeprowadzone w lutym 2005 roku wśród 164 studentów Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu. W próbie znaleźli się słuchacze pierwszego, drugiego i trzeciego roku stacjonarnych studiów zawodowych kierunku turystyka i rekreacja.

Doboru próby z badanej zbiorowości dokonano w sposób celowy, dzięki czemu uwzględniono studentów wszystkich trzech roczników zawodowego kształcenia. Przyjęto bowiem, iż ciekawym może okazać się poznanie pozaobowiązkowej, rekreacyjnej aktywności ruchowej przyszłych specjalistów z zakresu turystyki i rekreacji.

Biorąc pod uwagę charakterystykę społeczno-demograficzną, należy wskazać, iż grupa badawcza obejmowała 83 studentów pierwszego roku (50,6%), 47 drugiego roku (28,7%) oraz 34 trzeciego roku (20,7%). Większość badanych to młodzi ludzie w wieku od 19 do 24 lat (92,9%).

Badani w większości wywodzą się z Podtatrza, mieszkają w małych miastach (58,5%) i na wsiach (34,8%). Swoją sytuację materialną oceniają jako przeciętną (52,4%) oraz dobrą (37,2%).

Metoda i technika badań

Gromadząc materiał empiryczny posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Badania przeprowadzone zostały przy pomocy techniki ankiety audytoryjnej z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety własnej konstrukcji. Kwestionariusz obejmował metryczkę oraz pytania dotyczące uczestnictwa studentów w pozaobowiązkowych zajęciach ruchowych.

Wyniki badań

Z analizy zebranego materiału wynika, iż nieco ponad 90% badanych deklaruje uczestnictwo w ruchowych formach aktywności rekreacyjnej, a w grupie tej najwięcej jest studentów trzeciego roku (91,2%). Mniej, bo 77,4% respondentów aktywność ruchową w czasie wolnym podejmuje systematycznie.

Tabela 1. Uczestnictwo w pozaobowiązkowych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej

Uczestnictwo w pozaobowiązkowych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej	**Studenci**						**Ogółem**	
	I roku		**II roku**		**III roku**			
	n = 83	**%**	**n = 47**	**%**	**n = 34**	**%**	**N = 164**	**%**
Tak	75	90,4	42	89,4	31	91,2	148	90,2
Nie	8	9,6	5	10,6	3	8,8	16	9,8
Razem	83	100	47	100	34	100	164	100

Tabela 2. Systematyczność uczestnictwa w pozaobowiązkowych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej

Czy uczestniczysz w pozaobowiązkowych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej systematycznie?	**Studenci**						**Ogółem**	
	I roku		**II roku**		**III roku**			
	n = 83	**%**	**n = 47**	**%**	**n = 34**	**%**	**N = 164**	**%**
Tak	64	77,1	39	83,0	24	70,6	127	77,4
Nie	19	22,9	8	17,0	10	29,4	37	22,6
Razem	83	100	47	100	34	100	164	100

Najczęściej uprawianymi formami całorocznej aktywności ruchowej są gry zespołowe (28,0 %), pływanie (22,0%), a także ćwiczenia siłowe (17,7%) i bieganie (17,1%).

Rok studiów różnicuje badanych pod względem preferencji w zakresie podejmowanych form ruchu. Wraz z wyższym poziomem kształcenia wzrasta zainteresowanie studentów udziałem w uprawianiu gier zespołowych, ćwiczeń siłowych

oraz nowoczesnych form gimnastyki przy muzyce. Maleje natomiast zainteresowanie pływaniem.

Tabela 3. Całoroczne formy aktywności sportowo-rekreacyjnej

Całoroczne formy aktywności sportowo-rekreacyjnej	Studenci						Ogółem	
	I roku		II roku		III roku			
	n = 83	%	n = 47	%	n = 34	%	N = 164	%
Gry zespołowe	19	22,9	15	31,9	12	35,3	46	28,0
Pływanie	22	26,5	9	19,1	5	14,7	36	22,0
Ćwiczenia siłowe	9	10,8	11	23,4	9	26,5	29	17,7
Bieganie	12	14,5	9	19,1	7	20,6	28	17,1
Fitness	8	9,6	8	17,0	8	23,5	24	14,6
Jazda na rowerze	10	12,0	7	14,9	4	11,8	21	12,8
Taniec	3	3,6	2	4,3	2	5,9	7	4,3
Sztuki walki	1	1,2	2	4,3	3	8,8	6	3,7
Unihokej	1	1,2	2	4,3	2	5,9	5	3,0
Tenis stołowy	1	1,2	1	2,1	1	2,9	3	1,8

Uwaga: dane nie sumują się do 100%, ponieważ każdy badany mógł wybrać więcej niż jedną odpowiedź

Wśród sezonowych form aktywności ruchowej najpopularniejsze jest narciarstwo (46,3%), jazda na rowerze (39,0%), snowboard (24,4%) oraz wycieczki górskie (18,3%).

Warto zwrócić uwagę, iż zainteresowanie narciarstwem i wycieczkami górskimi zwiększa się wraz z wyższym poziomem kształcenia, natomiast jazdą na rowerze – maleje.

Tabela 4. Sezonowe formy aktywności sportowo-rekreacyjnej

Sezonowe formy aktywności sportowo-rekreacyjnej	Studenci						Ogółem	
	I roku		II roku		III roku			
	n = 83	%	n = 47	%	n = 34	%	N = 164	%
Narciarstwo	31	37,3	25	53,2	20	58,8	76	46,3
Jazda na rowerze	33	39,8	19	40,4	12	35,3	64	39,0
Snowboard	17	20,5	14	29,8	9	26,5	40	24,4
Wycieczki górskie	9	10,8	11	23,4	10	29,4	30	18,3
Bieganie	8	9,6	6	12,8	4	11,8	18	11,0
Pływanie	8	9,6	4	8,5	3	8,8	15	9,1
Unihokej	4	4,8	5	10,6	2	5,9	11	6,7
Jazda na łyżwach	3	3,6	4	8,5	3	8,8	10	6,1
Jazda na rolkach	3	3,6	2	4,3	2	5,9	7	4,3

Uwaga: dane nie sumują się do 100%, ponieważ każdy badany mógł wybrać więcej niż jedną odpowiedź

Zdecydowana większość badanych (82,9%) preferuje aktywny fizycznie wypoczynek. Warto przy tym zwrócić uwagę, iż wśród tych respondentów 53% częściej wybiera raczej aktywny wypoczynek, a tylko niecałe 30% ankietowanych – bardzo aktywny fizycznie.

Biorąc pod uwagę rok studiów, należy zauważyć, iż studentów preferujących bardzo aktywny fizycznie sposób spędzania czasu wolnego jest najwięcej wśród studentów trzeciego roku.

Tabela 5. Preferowane przez badanych sposoby spędzania czasu wolnego

Który z podanych niżej sposobów spędzania czasu wolnego najbardziej Ci odpowiada?	**Studenci**						**Ogółem**	
	I roku		**II roku**		**III roku**			
	n = 83	**%**	**n = 47**	**%**	**n = 34**	**%**	**N = 164**	**%**
bardzo aktywny fizycznie	25	30,1	11	23,4	13	38,2	49	29,9
raczej aktywny fizycznie	41	49,4	30	63,8	16	47,1	87	53,0
raczej mało aktywny fizycznie	11	13,3	2	4,3	2	5,9	15	9,1
bierny fizycznie (wolisz inne rodzaje aktywności)	3	3,6	0	0,0	0	0,0	3	1,8
trudno powiedzieć	3	3,6	5	10,6	3	8,8	11	6,7
Razem	83	100	47	100	34	100	164	100

Najczęściej oczekiwanym przez badanych efektem uprawiania ćwiczeń fizycznych jest poprawa zdrowia (70,7%) oraz sprawności fizycznej (67,1%). Ponadto ankietowani bardziej cenią poprawę samopoczucia, relaks (53,7%), niż wypoczynek fizyczny rozumiany jako regenerację sił (37,8%). W zdecydowanie mniejszym stopniu respondenci uznają takie efekty stosowania ruchu, jak likwidacja nadwagi, czy opanowanie nowych umiejętności ruchowych.

Warto zwrócić uwagę na różnice w ocenie znaczenia aktywności ruchowej przez studentów I, II i III roku. Wraz z wyższym poziomem kształcenia coraz więcej respondentów dostrzega poprawę zdrowia oraz możliwość kształtowania sylwetki, natomiast mniej – doskonalenie sprawności fizycznej, a także poprawę samopoczucia i regenerację sił.

Tabela 6. Oczekiwane efekty ruchowych zajęć rekreacyjnych

Oczekiwane efekty ruchowych zajęć rekreacyjnych	**Studenci**						**Ogółem**	
	I roku		**II roku**		**III roku**			
	n = 83	**%**	**n = 47**	**%**	**n = 34**	**%**	**N = 164**	**%**
Poprawa zdrowia	56	67,5	35	74,5	25	73,5	116	70,7
Poprawa sprawności fizycznej	57	68,7	32	68,1	21	61,8	110	67,1
Poprawa samopoczucia (odprężenie psychiczne)	50	60,2	25	53,2	13	38,2	88	53,7
Wypoczynek (regeneracja sił)	34	41,0	18	38,3	10	29,4	62	37,8
Poprawa sylwetki	26	31,3	14	29,8	13	38,2	53	32,3
Likwidacja nadwagi	18	21,7	14	29,8	6	17,6	38	23,2
Opanowanie nowych umiejętności ruchowych	20	24,1	6	12,8	7	20,6	33	20,1

Uwaga: dane nie sumują się do 100%, ponieważ każdy badany mógł wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Nieco ponad połowa badanych ocenia swoją sprawność fizyczną jako przeciętną, podobną do sprawności rówieśników. Tylko nieco ponad jedna trzecia respondentów uważa się za osoby bardziej sprawne od rówieśników. Pozytywna samoocena sprawności fizycznej wzrasta wraz z poziomem kształcenia. Wśród studentów II i III roku więcej jest respondentów wysoko oceniających swoje możliwości w zakresie sprawności fizycznej.

Tabela 7. Samoocena sprawności fizycznej przez badanych

W porównaniu z rówieśnikami jesteś osobą:	**Studenci**						**Ogółem**	
	I roku		**II roku**		**III roku**			
	n = 83	**%**	**n = 47**	**%**	**n = 34**	**%**	**N = 164**	**%**
bardziej sprawną fizycznie	24	28,9	20	42,6	13	38,2	57	34,8
tak samo sprawną fizycznie	50	60,2	20	42,6	17	50,0	87	53,0
mniej sprawną fizycznie	3	3,6	3	6,4	1	2,9	7	4,3
trudno powiedzieć	6	7,2	5	10,6	2	5,9	13	7,9
Razem	83	100	47	100	34	100	164	100

Podsumowanie i dyskusja

Problem uczestnictwa studentów w aktywnych formach spędzania czasu wolnego jest często podejmowany w badaniach empirycznych [Bergier, Pańczuk, 2005, 2006; Pańczuk, Bergier, 2006; Żiżka-Salamon, 2004]. W świetle niskiej aktywności sportowo-rekreacyjnej polskiego społeczeństwa, studenci kierunku turystyka i rekreacja wydają się interesującą grupą badawczą, bowiem to od nich w znacznym stopniu będzie zależny obraz rekreacji ruchowej w Polsce w nadchodzących latach.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, iż zdecydowana większość badanej młodzieży (90,2%) podejmuje rekreacyjną aktywność ruchową, z czego nieco ponad 77% deklaruje systematyczny w niej udział. Wyniki te wydają się zadowalające, tym bardziej, iż korespondują z innymi doniesieniami na temat aktywności sportowo-rekreacyjnej studentów [Lisowska, Rysz, 2005; Żiżka-Salamon, 2004]. Można zatem przypuszczać, iż studenci, szczególnie kierunku turystyka i rekreacja, są tą grupą młodych ludzi, w której wzrasta świadomość i potrzeba uczestnictwa w ruchowych zajęciach rekreacyjnych.

Preferowanymi przez badanych studentów formami aktywności sportowo-rekreacyjnej w ciągu całego roku są gry zespołowe (28,0%), pływanie (22,0%), a także ćwiczenia siłowe (17,7%) i bieganie (17,1%), sezonowo uznanie znajdują: narciarstwo (46,3%), jazda na rowerze (39,0%), snowboard (24,4%) oraz wycieczki górskie (18,3%). Pod względem wyboru form zajęć ruchowych badani studenci nie odbiegają od swoich rówieśników studiujących w innych wyższych szkołach zawodowych [Lisowska, Rysz, 2005; Bergier, Pańczuk, 2005, 2006]. Można, zatem skonstatować, iż młodzi ludzie, którzy uprawiają aktywność sportowo-rekreacyjną, wybierają, przede wszystkim, typowe, na ogół dostępne i aktualnie popularne formy ruchu. Z pewnością nie bez wpływu na preferencje dotyczące wyboru rodzaju zajęć ruchowych pozostają istniejące w najbliższym otoczeniu miejsca zamieszkania badanych warunki naturalne oraz infrastruktura sportowo-rekreacyjna [Żiżka-Salamon, 2006]. Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kierunku studiów. Analiza rozkładu odpowiedzi dotyczących preferencji w zakresie uprawiania określonych form aktywności ruchowej wskazuje

również, iż wraz z poziomem kształcenia wzrasta zainteresowanie studentów udziałem w uprawianiu tych form aktywności ruchowej, które znajdują się w obowiązkowym programie nauczania na kierunku turystyka i rekreacja PPWSZ w Nowym Targu (ćwiczenia siłowe, nowoczesne formy gimnastyki przy muzyce, narciarstwo i turystyka kwalifikowana).

Zdecydowana większość badanych (82,9%) preferuje aktywny fizycznie wypoczynek. Biorąc pod uwagę rok studiów, należy zauważyć, iż najwięcej studentów preferujących bardzo aktywny fizycznie sposób spędzania czasu wolnego jest wśród studentów trzeciego roku. Być może, taki rozkład preferencji jest wynikiem nawyków kształtowanych w trakcie 3-letniego procesu kształcenia na kierunku turystyka i rekreacja.

Istotnym czynnikiem skłaniającym do podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej jest zaspokajanie określonych potrzeb. Badani studenci najczęściej kojarzą uprawianie ruchu z poprawą zdrowia (70,7%), sprawności fizycznej (67,1%) oraz samopoczucia (53,7%). Większość badań empirycznych potwierdza, iż młodzież ceni znaczenie ruchu w zakresie kształtowania sprawności fizycznej, zdrowia, sylwetki i poprawy samopoczucia, chociaż w zależności od grupy badawczej hierarchia efektów osiąga nieco odmienne struktury [Żiżka-Salamon, 2006]. Są również doniesienia wskazujące, iż zdrowie oraz lepsze samopoczucie nie są ważnymi czynnikami motywującymi do podejmowania aktywności ruchowej [Adach, 2006].

Preferencje studentów w zakresie oczekiwanych skutków podejmowania aktywności ruchowej zmieniają się wraz z poziomem kształcenia. Wydaje się generalnie, że im młodszy rok studiów, tym bardziej badani cenią wpływ ruchu na poprawę sprawności fizycznej, natomiast im starszy – tym bardziej dostrzegany jest zdrowotny aspekt ruchu oraz możliwość kształtowania sylwetki.

Badani studenci uważają się za osoby sprawne, nieco ponad połowa ocenia swoją sprawność fizyczną jako przeciętną, podobną do sprawności rówieśników, natomiast ponad jedna trzecia respondentów, uważa się za osoby bardziej sprawne od rówieśników. Pozytywna samoocena sprawności fizycznej wzrasta wraz z poziomem kształcenia.

Literatura

1. Adach J., Preferowane formy aktywności ruchowej studentów PWSZ w Sulechowie, (w:) Nałęcka D., Bytniewski M. (red.), Teoria i praktyka rekreacji ruchowej. PWSZ w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2006, s. 214-220.
2. Bergier B., Pańczuk A., Formy aktywności preferowane i podejmowane w czasie wolnym przez studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej, (w:) Kubińska Z., Bergier B. (red.), Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2005, s. 167-175.
3. Bergier B., Pańczuk A., Aktywność ruchowa studentów kierunku turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej, (w:) Nałęcka D., Bytniewski M. (red.), Teoria i praktyka rekreacji ruchowej. PWSZ w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2006, s. 197-205.
4. Lisowska K., Rysz A., Uczestnictwo w rekreacji ruchowej studentów PWSZ w Legnicy, (w:) Kubińska Z., Bergier B. (red.), Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2005, s. 153-159.

5. Pańczuk A., Bergier B., Świadomość potrzeb i korzyści wynikających z aktywności rekreacyjnej studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej, (w:) Kubińska Z., Bergier B. (red.), Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2005, s. 160-166.
6. Żiżka-Salamon D., Aktywność sportowo-rekreacyjna jako forma aktywnego wypoczynku studentów PPWSZ w Nowym Targu, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia 2004, Vol. LIX, Suppl. XIV, 581, sectio D, s. 526-531.
7. Żiżka-Salamon D., Potrzeby i oczekiwania studentów względem uczestnictwa w ruchowych zajęciach rekreacyjnych, (w:) Siwiński W., Tauber R.D., Mucha-Szajek E. (red.), Zarządzanie i usługi w obszarze kultury fizycznej i hotelarstwa. Teoria i praktyka, WSHiG, Poznań 2006, s. 265-276.

Summary

The aim of the undertaken research was getting to know the sports-recreational activity in free time by students of PPWSZ in Nowy Targ.

The researched group consisted of 164 students of the 1st, 2nd and 3rd grade of daily full-time studies turistic and recreation. In this group there were 83 students of the 1st grade (50,6%), 47 students of the 2nd grade (28,7%) and 34 students of the 3rd grade (20,7%). The method of diagnostic questioning using a questionnaire was used to gather the empiric material.

The analyses which were carried out showed that the most of the students (%) undertake motion recreational activity and declare, that they practice it systematically, that means at least once a week (%).

Joanna Baj-Korpak
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej
Filip Korpak
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej

Aktywność fizyczna w ocenie własnej studentów I roku kierunku Kosmetologia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego. Człowiek tworząc współczesną cywilizację jakby zapomniał o tej fundamentalnej zasadzie [Starosta, 2006]. Zaczął działać przeciwko sobie prowadząc nieodpowiedni dla swego organizmu styl życia, zapomniał o naturalnej, wrodzonej potrzebie ruchu. Każdy z nas konstruuje swój własny styl życia i realizując go odpowiednio wpływa na swoje zdrowie.

Współczesny człowiek, aby skutecznie oprzeć się niszczącej sile ujemnych zjawisk towarzyszących rozwojowi cywilizacji, powinien być aktywny ruchowo. Ruch jest sposobem zachowania się, trybem życia, kultem zdrowia. Jedynie systematyczna aktywność ruchowa przez całe życie jest jedyną skuteczną formą opóźnienia inwolucji funkcji organizmu i nie dopuszczenia do starczego niedołęstwa [Cendrowski, 1996].

Aktywność fizyczna jest podstawowym elementem zdrowego stylu życia w głównej mierze odpowiadającym za zdrowie człowieka. Jest czynnikiem utrzymującym lub poprawiającym sprawność funkcjonalną organizmu, czynnikiem zapobiegającym chorobom, szczególnie układu krążenia a także sposobem radzenia sobie ze stresem [Drabik, 1997].

Już w XVI wieku W. Oczko dostrzegł znaczenie ruchu dla zdrowia człowieka. Stwierdził, że „**ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu**". Jakie wnioski wyciągnął z tego współczesny człowiek? Ograniczenie aktywności ruchowej, świadomie wynikające z lenistwa, czy półświadome spowodowane udogodnieniami współczesnego życia, przy jednoczesnym zbyt kalorycznym odżywianiu się jest przyczyną wielu chorób określanych mianem cywilizacyjnych. Do najniebezpieczniejszych, mających ścisły związek z brakiem aktywności ruchowej zalicza się między innymi otyłość, chorobę niedokrwienia serca oraz różne postacie nerwic [Wolańska, 1997].

Wyniki badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka potwierdzają, że u około 40 % dzieci i młodzieży stwierdza się wady w rozwoju fizycznym i zdrowiu. Znacząca część tych schorzeń i niedomagań jest wynikiem znikomego udziału w ćwiczeniach fizycznych. Ma to miejsce głównie wśród dziewcząt, których mała aktywność ruchowa powoduje, że w wieku 15-16 lat masa ich ciała przekracza ustaloną normę. Stają się otyłe i ociężałe. Jedynie u 25% dzieci i młodzieży poziom aktywności fizycznej jest zadowalający [Wolańska, 1997].

Uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej człowieka oraz poznanie jej uwarunkowań ma na celu promocję sposobów aktywnego spędzania czasu wolnego a

przez to poprawę zdrowia publicznego. Stąd też zasadną wydaje się być próba oceny poziomu oraz uwarunkowań aktywności fizycznej studentów kierunku Kosmetologia.

Motywem podjęcia niniejszego zagadnienia były wyniki badań przeprowadzonych w ostatnich latach mówiące o obniżaniu się poziomu sprawności psychofizycznej wśród dzieci i młodzieży [Starosta, 2006].

Aby zrealizować zamierzony cel postanowiono uzyskać odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

- Czym dla studentów pierwszego roku kierunku Kosmetologia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej jest aktywność fizyczna?
- Jakie formy ruchu cieszą się największą popularnością wśród studentów pierwszego roku kierunku Kosmetologia dwóch bialskopodlaskich uczelni?
- Jakie korzyści dostrzegają badani w systematycznym uprawianiu aktywności ruchowej?
- Czy istnieją różnice w postrzeganiu znaczenia aktywności ruchowej przez ankietowanych studiujących w PWSZ (uczelni zawodowej) i ankietowanych studiujących w ZWWF (uczelni sportowej)?

Materiał badawczy zebrano wykorzystując technikę wywiadu skategoryzowanego. Opracowano i zastosowano kwestionariusz ankiety składający się z 16 pytań, z czego 4 dotyczyły metryczki. Pytania badawcze ułożono w dwa bloki tematyczne odnoszące się do:

- pojęcia i form aktywności fizycznej,
- aktywności fizycznej w systemie wartości badanej populacji.

Badaniami objęto łącznie 60 studentów pierwszego roku kierunku Kosmetologia, z czego 30 badanych to studenci Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, drugie 30 ankietowanych osób to studenci Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej.

Biorąc pod uwagę, iż dane sondażowe mogą mieć istotny wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej postanowiono wziąć pod uwagę niektóre elementy demograficzne. Badania sondażowe przeprowadzono we wrześniu 2007 roku.

Rezultatem przeprowadzonej ankiety są opracowane wyniki badań odzwierciedlające rzeczywisty i obiektywny obraz zainteresowań aktywnością fizyczną studentów kierunku Kosmetologia. Niniejsze badanie ankietowe umożliwiło również porównanie postrzegania znaczenia aktywności fizycznej studentów uczelni zawodowej – PWSZ oraz sportowej – ZWWF.

Na podstawie analizy danych zamieszczonych w metryczce stwierdzono, iż na pierwszym roku kierunku Kosmetologia studiują wyłącznie kobiety. Wiek

respondentów zawiera się w przedziale od 18 do 23 lat, przeważająca część (75%) badanych studentek pierwszego roku ma ukończone 19 lat (45 badanych).

Rozpatrując wykształcenie rodziców badanej młodzieży stwierdzono, że wśród ojców dominuje wykształcenie zawodowe, wśród matek przeważa wykształcenie średnie. Zaledwie 8% ojców i matek posiada wykształcenie wyższe zawodowe, natomiast tytuł magistra uzyskało 6% ojców i 15% matek. Szczegółowe dane zawarto w tabeli 1.

Analizując dane stwierdza się, że 37% ankietowanych na stałe mieszka na wsi, 20% studentek pochodzi z miast liczących do 50 tys. mieszkańców, 17% mieszka w miastach do 25 tys. ludności, nieco mniej, bo 15% respondentek wywodzi się z małych miast (do 10 tys. mieszkańców). Niewielki odsetek badanych zamieszkuje duże miasta (8% - miasta liczące do 100 tys. mieszkańców, 3% - miasta powyżej 100 tys. mieszkańców).

Aktywność fizyczna jest kluczowym i integralnym składnikiem zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci i młodzieży prawidłowy rozwój. Współczesny człowiek powinien mieć świadomość potrzeby ruchu. Zasób form aktywności fizycznej jest na tyle bogaty, że nie sposób jest ich wszystkich wymienić, poza tym życie dostarcza wciąż nowych treści ruchowych, zgodnych z trendami rozwoju cywilizacji i mody. Niemalże każda dyscyplina sportowa może być formą aktywności fizycznej, jeśli podejmowana jest w czasie wolnym dla wypoczynku lub rozrywki, nie jest zbyt męcząca a przy tym przynosi odprężenie, zdrowie, radość i przyjemność.

Z informacji zawartych w ankiecie wynika, że zarówno dla studentek PWSZ (70%) i ZWWF (73%) podejmowanie aktywności ruchowej wiąże się z aspektem zdrowotnym. Ponad połowa respondentek z uczelni sportowej deklaruje, że aktywność fizyczna jest dla nich sposobem spędzania wolnego czasu. 47% badanych z podejmowania różnych form aktywności ruchowej czerpie radość a dla 23% jest okazją do spotkania ze znajomymi. Nieco inne spojrzenie na aktywność fizyczną mają studentki uczelni zawodowej. Wprawdzie niemal jedna trzecia respondentek określa, iż jest ona dla nich przyjemnym sposobem spędzania wolnego czasu, niestety 13% ankietowanych uważa, że ruch nie ma w sobie żadnych pozytywnych wartości. Aktywność fizyczną określają jako zagrożenie dla zdrowia oraz źródło stresu.

Szczegółowe dane dotyczące pojmowania aktywności fizycznej zawarto w tabeli 2. Najczęściej podejmowanymi formami aktywności ruchowej przez studentki obu bialskopodlaskich uczelni jest jazda na rowerze, pływanie, fitness. Respondentki chętnie uczęszczają na siłownię, grają w tenis ziemny, uprawiają jogging. Prawie jedna czwarta ankietowanych studiujących w ZWWF jako formę aktywności ruchowej deklaruje taniec (towarzyski, w zespole pieśni i tańca funkcjonującym w uczelni). Niepokojącym jest fakt, że 20% ankietowanych studentek PWSZ i 10% studentek ZWWF nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej. Jako przyczynę podają brak czasu, zły stan zdrowia oraz brak zainteresowań. Sprzęt sportowo-rekreacyjny nie stanowi przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej. Prawie każda ankietowana studentka posiada rower (96%), połowa ma w domu piłkę i skakankę, 41% respondentek dysponuje rolkami, 20% posiada rakietę do tenisa ziemnego, 13% - narty. I tu nasuwa się pytanie – dlaczego ankietowane w pełni nie korzystają z niniejszego sprzętu? Odpowiedzi może być tu wiele, ale główną przyczyną prawdopodobnie jest brak chęci. W grupie studentek

ZWWF 77% w przeszłości systematycznie uczęszczało na zajęcia pozalekcyjne z wychowania fizycznego. Głównie były to gry zespołowe, LA, pływanie, gimnastyka oraz taniec. W drugiej ankietowanej grupie uczęszczających na wyżej wymienione zajęcia było tyle samo, co nieuczęszczających. Dominowały gry zespołowe oraz sporty walki.

Analizując ilość czasu przeznaczanego tygodniowo na aktywność fizyczną stwierdzono znaczną rozbieżność w obu grupach. Większość respondentek studiujących w PWSZ wykazuje małą (1-3 godziny tygodniowo) i bardzo małą (do 1 godziny tygodniowo) aktywność ruchową – odpowiednio 27% i 30%. Jedna trzecia ankietowanych tygodniowo wygospodarowuje od 3 do 5 godzin. Zaledwie 13% studentek poświęca na ruch od 5 do 7 godzin tygodniowo. Nieco inaczej procentowy rozkład czasu poświęcanego na aktywność fizyczną przedstawia się w grupie studentek ZWWF. 40% ankietowanych na różne formy aktywności ruchowej tygodniowo przeznacza od 3 do 5 godzin, 33% wykazuje małą aktywność ruchową (od 1 do 3 godzin tygodniowo), bardzo małą aktywność deklaruje 10% respondentek. Najwięcej czasu na aktywność fizyczną, bo powyżej 7 godzin tygodniowo przeznacza jedna trzecia ankietowanych (ryc.1).

Uwzględniając ilość czasu poświęconego na aktywność fizyczną badane studentki w przeważającej części zaliczają się do grona osób prowadzących aktywny styl życia (PWSZ – 53%, ZWWF – 77%).

Podejmując aktywność fizyczną respondentkom studiującym w PWSZ najbardziej zależało na poprawie sprawności fizycznej (70%). W dalszej kolejności wymieniono zrzucenie nadwagi (43%), możliwość samorealizacji (23%) i poznanie nowych ludzi (13%). Wszystkie studentki uczelni sportowej na pierwszym miejscu wymieniają poprawę sprawności fizycznej. 40% badanych podejmując aktywność fizyczną dąży do osiągnięcia wymarzonej figury, dla 30% ruch stwarza możliwość samorealizacji a dla 10% jest okazją do poznania nowych ludzi. Zastanawiający jest fakt, że tylko jedna z 60 ankietowanych (studentka ZWWF) jako motyw podjęcia aktywności ruchowej wybrała integrację z rodziną. Według Piecha [2000] uczestnictwo dzieci w aktywności fizycznej zależy od wsparcia rodziców. Rodzice odgrywają rolę motywującą, zachęcającą, mają zainteresować dzieci sportem.

Uzyskane wyniki dotyczące samooceny własnej aktywności fizycznej wskazują, iż większość badanych studentek uważa się raczej za osoby aktywne. Szczegółowe dane przedstawiono w formie graficznej (ryc.2).

Aktywność fizyczna zamiennie określana ruchową, jest biologiczną potrzebą człowieka zapewniającą mu zachowanie zdrowia. Dlatego stanowić powinna niezbędną składową stylu życia [Starosta, 2006].

Analiza badań wykazała, że zdecydowana większość badanych za nadrzędną korzyść w systematycznym podejmowaniu aktywności fizycznej uważa poprawę sprawności fizycznej. Poziom aktywności fizycznej studentek pierwszego roku kierunku Kosmetologia kształtuje się zróżnicowanie. Zdecydowanie więcej czasu na podejmowanie aktywności fizycznej przeznaczają studentki Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego (określanego w niniejszym opracowaniu jako uczelnia sportowa). Czynniki takie jak dostęp do bazy sportowo-rekreacyjnej, zasoby sprzętu sportowego czy brak środków materialnych nie stanowią bariery uczestnictwa w szeroko pojętej aktywności fizycznej, jednak jej poziom nie jest zadowalający.

Wyniki badań wskazują na konieczność zwrócenia uwagi na potrzebę aktywnego uczestnictwa w rekreacji ruchowej a tym samym podnoszenia sprawności fizycznej. Wskazane, by było podjąć działania organizacyjne utrwalające potrzebę rekreacji ruchowej, jak również umożliwiając młodzieży wybór „sportu całego życia" najbardziej odpowiadającego jej zainteresowaniom. Zwrócenie szczególnej uwagi na te elementy ma podstawowe znaczenie w walce z chorobami cywilizacyjnymi.

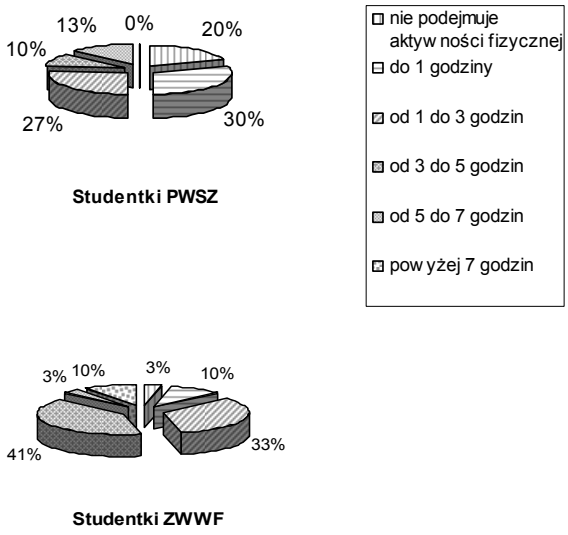
Tabela 1. Wykształcenie rodziców badanych studentek I roku kierunku Kosmetologia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Lp.	Poziom wykształcenia	Ojcowie badanych studentek		Matki badanych studentek	
		N	%	N	%
1	Podstawowe	5	8	2	3
2	Zawodowe	25	42	18	30
3	Średnie	21	35	26	44
4	Wyższe zawodowe	5	8	5	8
5	Wyższe	4	7	9	15
Σ		**60**	**100%**	**60**	**100%**

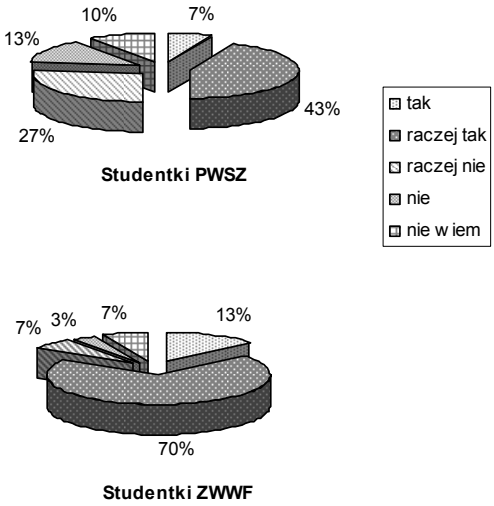
Tabela 2. Znaczenie aktywności fizycznej w ocenie studentek I roku kierunku Kosmetologia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Lp.	Znaczenie aktywności fizycznej	Studentki PWSZ		Studentki ZWWF	
		N	%	N	%
1	Kontakt z otoczeniem	5	17	6	20
2	Sposób na spotkanie się ze znajomymi	7	23	7	23
3	Radość z ruchu	9	30	14	47
4	Pokonanie słabości	4	13	6	20
5	Praca nad własnym charakterem	4	13	6	20
6	Sposób na zdrowie	21	70	22	73
7	Styl życia	6	20	4	13
8	Rodzinna forma wypoczynku	-	-	-	-
9	Kontakt z przyrodą	5	17	3	10
10	Dopingowanie sportowe	-	-	-	-
11	Rywalizacja	1	3	2	7
12	Sposób spędzania wolnego czasu	9	30	16	53
13	Zagrożenie dla zdrowia	1	3	-	-
14	Źródło stresu	2	7	-	-
15	Nie ma żadnego znaczenia	1	3	-	-
16	Inne	-	-	-	-

Uwaga! Procenty nie sumują się – badane mogły wybrać maksymalnie trzy odpowiedzi.



Rycina 1. Ilość czasu przeznaczanego tygodniowo na aktywność fizyczną przez studentki I roku kierunku Kosmetologia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej



Rycina 2. Samoocena aktywności fizycznej studentek I roku kierunku Kosmetologia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Literatura

1. Cendrowski Z., Będę żył 107 lat, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1996.
2. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej, AWF, Gdańsk 1997.
3. Piech K., Rodzina podstawowym środowiskiem wychowania do rekreacji, Rocznik Naukowy, IWFiS, Biała Podlaska 2000, s. 175-180.
4. Starosta W., Ruch w życiu człowieka i jego znaczenie dla zdrowia, (w:) Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki, Supraśl 2006, s. 61-69.
5. Wolańska T., Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja dla każdego, Wydawnictwo dydaktyczne, Warszawa 1997.

Physical activity in the first-year Cosmetology students' self-evaluation carried out at Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa and Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego in Biała Podlaska

Summary

Physical activity is the basic element at a healthy lifestyle mainly responsible for man's health. It is a factor which sustains or improves body's functionality, prevents illnesses (particularly of blood circulation system), but also a way to cope with stress.

Rising awareness of the need for physical activity and learning about its condition is to promote ways at an active ways at spending time and due to it – general public health's improvement. Thus, an attempt to evaluate students' level and of physical activity seems to be reasonable.

A questionnaire containing 16 questions, 4 of which concerning personal data, was worked and applied. The research concerned 60 first-year Cosmetology students of the two Biała Podlaska's higher schools: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa and Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego.

Research results show the need to pay attention to active participation in recreation and so to improve physical fitness.

Marta Mandziuk
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej

Sprawność fizyczna studentek Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej na tle rówieśników z innych uczelni

Wstęp

Sprawność fizyczna jako jedna z wielu dziedzin życia człowieka zmienia się pod wpływem zachodzących zmian cywilizacyjnych. Ciągły pośpiech i brak czasu odzwierciedla się w udziale w kulturze fizycznej a co za tym idzie poziomie sprawności ruchowej, która rozumiana jest często jako kategoria społeczna, ukazująca zaradność człowieka w rozwiązywaniu stojących przed nim zadań ruchowych, w zabawie, pracy, w codziennych czynnościach samoobsługi [Przewęda, 1999]. Wydaje się być zatem, specyficzną właściwością charakteryzującą nie tylko poziom aktualnych możliwości i zachowań człowieka, lecz także jego zdolność do zdrowego, aktywnego i twórczego życia [Osiński, 2003].

Rozwój sprawności fizycznej jest przedmiotem wielu badań naukowych nie tylko nauczycieli kultury fizycznej, lecz także lekarzy, antropologów, psychologów. Systematycznie prowadzone badania sprawności pozwalają określić jej profil i uchwycić stan oraz tendencje w jej rozwoju. Uzyskane w ten sposób informacje pomagają właściwie pokierować wszechstronnym rozwojem dzieci i młodzieży.

Pomiar i ocena sprawności fizycznej człowieka od wielu lat wywołuje liczne dyskusje, której odzwierciedlenie znajdujemy w bogatej literaturze, m.in.: R. Przewęda, J. Dobosz, D. Umiastowska, J. Drabik, H. Sozański, Z. Drozdowski i w propozycjach różnorodnych testów.

Celem pracy było przedstawienie poziomu sprawności fizycznej studentów PWSZ w Białej Podlaskiej i próba porównania go na tle rówieśników z innych miast.

Materiał i metody badawcze

Badaniom poddano 263 studentki I roku ze specjalności zarządzanie i marketing oraz pedagogika w semestrze zimowym roku akademickiego 2006/2007. Wszystkie próby poprzedzone były instrukcją słowną i pokazem.

Przeprowadzono następujące próby sprawnościowe:

- bieg po „kopercie" informujący o zwinności biegowej,
- skok w dal obunóż z miejsca – charakteryzujący siłę eksplozywną kończyn dolnych,
- rzut piłką lekarską 2 kg w przód zza głowy – informujący o sile ramion.

Wszystkie próby przeprowadziła jedna osoba przy użyciu tego samego sprzętu. Materiał opracowano podstawowymi metodami statystycznymi, wyliczając średnią arytmetyczną (M), odchylenie standardowe oraz wskazano minimalny i maksymalny wynik poszczególnej próby.

Wyniki badań i ich omówienie

W tabeli 1 przedstawiono średnie wartości liczbowe badanych zdolności: zwinności, skoczności i siły ramion.

Tabela 1. Charakterystyka liczbowa cech motorycznych studentek PWSZ

Nazwa próby	**min-max**	**Średnia arytmetyczna(M)**	**Odchylenie standardowe(S)**
bieg po kopercie (s)	23,97 – 37,82	30,07	2,12
rzut piłką lekarską (cm)	250 – 910	536,5	6,08
skok w dal z miejsca (cm)	113 – 217	160,68	18,72

Średnia arytmetyczna biegu po „kopercie" badanych studentek wyniosła M= 30,07 s, przy minimalnym wyniku 25,3 s i maksymalnym 37,82 s.

Siłę eksplozywną kończyn dolnych badano próbą skoku w dal obunóż z miejsca. Najmniejszy wynik zanotowano na poziomie 113 cm, największy zaś 217 cm. Średnia całej próby równa jest 160,68 cm.

Ostatnią próbą był rzut 2 kg piłką lekarską zza głowy określający siłę kończyn górnych. Wyniki w tej próbie przedstawiają się następująco: średnia arytmetyczna M= 536,5 cm, minimum to 250 cm a maksimum 910 cm.

Tabela 2 zawiera charakterystykę porównawczą badanych studentek z rówieśniczkami z Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze i Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Olsztynie.

Tabela 2. Charakterystyka porównawcza studentek PWSZ, WSP Olsztyn i WSP Zielona Góra

Nazwa próby	**PWSZ Biała Podlaska (n = 263)**		**WSP Olsztyn (n = 279)**		**WSP Zielona Góra (n = 336)**	
	M	**S**	**M**	**S**	**M**	**S**
Zwinność (s)	30,07	2,12	27,62	1,49	28,41	1,76
Siła ramion (cm)	536,5	147,61	626	90	657	100,7
Siła kończyn dolnych (cm)	160,68	18,72	186,9	17,57	173,78	16,47

„Kopertę" najszybciej pokonały studentki z Olsztyna, uzyskując średnią z próby 27,62 s, natomiast najwolniej, a tym samym najmniej zwinne okazały się, studentki z Białej Podlaskiej przy średniej 30,07s. Studentki z Zielonej Góry przebiegły wyznaczony tor w 28,41 s.

Największą siłą ramion charakteryzowały się studentki z Zielonej Góry (M=657cm) przed Olsztyniankami (M=626cm) i Bialczankami (536,5cm).

W próbie informującej o sile eksplozywnej kończyn dolnych studentki z PWSZ wypadły równie słabo co w pozostałych uzyskując najmniejszą średnią skoku w dal 160,68cm. Skoczność w badanej grupie najlepiej przedstawia się u studentek z WSP w Olsztynie (M=186,90m), mniej skoczne okazały się studentki z Zielonej Góry (M=173,78m).

Wnioski

1. Studentki PWSZ w Białej Podlaskiej charakteryzują się najmniejszą sprawnością fizyczną (określoną próbą skoczności, zwinności biegowej i siły ramion) uzyskując najsłabsze średnie we wszystkich próbach.
2. Najsprawniejsze, w porównywanej grupie, okazały się studentki WSP w Olsztynie uzyskując w dwóch próbach najlepsze średnie: w próbie zwinności i skoczności.
3. Studentki WSP w Zielonej Górze cechują się największą siłą ramion spośród badanych.

Literatura

1. Asienkiewicz R., Ocena poziomu rozwoju fizycznego oraz sprawności motorycznej studentek Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Zielonej Górze a wybór kierunku studiów, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2000, s. 100-109.
2. Czaplicki Z., Stan rozwoju fizycznego i poziomu sprawności motorycznej młodzieży akademickiej, COS Warszawa, Trening 1998, nr 2-3, s. 113-121.
3. Osiński W., Antropomotoryka, AWF, Poznań 2003, s. 19-20.
4. Przewęda R., Zdrowie i sprawność motoryczna w kulturze fizycznej dzieci i młodzieży, WSP Bydgoszcz, Bydgoszcz 1999, s. 13-15.

Summary

Physical fitness, usually treated as biological human potential, alters under the influence of civilization changes in our society. Constant haste and the lack of time have an impact on the level of human motor activity as well as physical fitness. Control and observation of physical fitness allows the youth to lead fitness development in the right direction in order to make fitness last longer. The aim of this paper is to show the level of physical fitness of the students of PWSZ in Biała Podlaska and to compare it with other students of the same age from different colleges. The research concerned 236 students of the first year who were examined. The following fitness test were conducted: a run along “an envelope”, a long jump, and a throw of medicine ball. On the ground of the conducted research and comparison one can draw the conclusion that students from PWSZ are characterized by the lowest level of carried out tests in comparison to the rest of the group, namely, the students from WSP in Olsztyn and Zielona Góra.

Teresa Socha, Stanisław Socha, Michał Morys, Ryszard Grzywocz, Janusz Krężelok, Zuzanna Radecka-Pakaszewska
Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Wiek a aktywność sportowa kobiet dojrzałych

Podstawowym czynnikiem warunkującym nie tylko długie, ale również godne życie, jest zdrowie. Znana maksyma ludowa głosi: *„zdrowie w życiu człowieka nie jest wszystkim, ale wszystko inne bez zdrowia jest niczym”.*

Dlatego podstawowe działania zmierzające do poprawy długości i jakości życia ukierunkowane są na rozpoznawanie czynników warunkujących zdrowie. Zaś aktywność fizyczna jako kluczowy składnik zdrowego stylu życia spełnia szczególnie ważną rolę [Drabik, 1997]. Systematycznie uprawiana i odpowiednio zaprogramowana aktywność fizyczna prowadzi do pożądanych zmian strukturalnych i funkcjonalnych, sprzyjających zdrowiu i poprawiających jakość życia we wszystkich okresach ontogenezy [Kozłowski, 1986].

Rozważania o znaczeniu aktywności fizycznej dla prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego absorbowały umysły przedstawicieli różnych dziedzin wiedzy od najdawniejszych czasów. W ujęciu filogenetycznym powszechnie podzielany jest pogląd o ważnej, czy nawet decydującej roli sprawności fizycznej w cywilizacyjnym rozwoju ludzkości. Walory sprawnościowe jako rezultat uprawianej aktywności fizycznej wyznaczały pozycję jednostek w funkcjonowaniu zbiorowości ludzkich. Polski uczony Maciej Demel twierdził, iż „*ruch i rekreacja fizyczna, to nie sfera dowolności człowieka a powinność. Powinność wynikająca nie tylko z założeń socjopedagogicznych polecających na kształtowaniu określonego stylu – trybu życia, ale przede wszystkim surowych nawyków higieny somatycznej i psychicznej”* [Demel, 1968, 1980].

W kulturze europejskiej uwidacznia się nacisk na zwiększanie natężenia aktywności ruchowej i wzrostu sprawności fizycznej poprzez zastosowanie współzawodnictwa i rywalizacji. Tak przedstawione wartości zdrowotne aktywności ruchowej są nadal aktualne w pierwszych dekadach XXI wieku. Mogą być wykorzystane w programowaniu współczesnej promocji zdrowia [Bouchard, 1994; Cendrowski, 1987, 1993; Karski, 1999].

Uprawiana regularnie aktywność fizyczna pozwala utrzymywać wiele funkcji ustroju ludzkiego do późnych dekad życia na takim poziomie, który sprzyja zachowaniu dobrego zdrowia jako niezbędnego warunku długiego i godnego życia. Pozwala także podtrzymywać zdolności adaptacyjne osób starszych do zmian zachodzących w otaczającej nas rzeczywistości [Gore, 1980; Mikulin, 1983; Paffenbarger, 1986; Socha T., Socha S., 2007; Tłokiński,1997]. Można zacytować (…)*„najskuteczniejszą formą ruchu wyposażającą organizm w zdolności adaptacyjne, jest bieg na świeżym powietrzu. Odnosi się to specjalnie do układu krążenia, oddychania, termoregulacji i całego metabolizmu tkankowego”* [Romanowski, Eberhard, 1972].

Aktywność fizyczna to nie tylko skuteczny środek profilaktyki i leczenia chorób w okresie starzenia się organizmu. Pozwala także usprawniać i utrzymywać na wysokim poziomie funkcjonalne możliwości organizmu do późnych dekad życia [Kuński, Jegier A., 1999]. Potwierdzają to prowadzone badania kobiet, uprawiających długotrwałe wysiłki sportowe, takie jak biegi maratońskie, czy nawet wysiłki dobowe [Socha T., Grzywocz, 2005].

Szczególnie imponujące efekty wydolnościowe demonstrują kobiety, którym do ostatnich dekad minionego stulecia zakazywano podejmowania długotrwałych wysiłków fizycznych.

Materiał badawczy, analiza i dyskusja

Podstawowy materiał badawczy stanowią informacje o wieku kobiet i poziomie rezultatów sportowych w okresie dojrzałej i wytrwałej rywalizacji w danej aktywności sportowej. Analizę źródłową tych cennych informacji autorzy dokonali w kilku zdecydowanie różnorakich pod względem aktów ruchowych dyscyplinach sportowych, takich, jak długotrwałe biegi dobowe, maraton, biegi sprinterskie, triathlon, szermierka, biegi narciarskie i alpinizm.

Tabela 1. Najlepsze wyniki kobiet w biegu 12- i 24-godzinnym w przedziale wieku 40-70 lat

Grupa wiekowa	***Bieg 12-godz. w km***	**Różnica rezultatu w km**	***Bieg 24-godz. w km***	**Różnica rezultatu w km**
40 lat	*135, 057*	-	*240, 169*	-
45 lat	*127, 555*	-75, 02	*242, 624*	+2, 455
50 lat	*132, 202*	+46, 47	*230, 438*	-12, 186
55 lat	*103, 365*	-28, 837	*214, 320*	-16, 118
60 lat	*100, 000*	-3, 365	*170, 165*	-44, 155
65 lat	*100, 100*	+0, 100	*176, 223*	+6, 058
70 lat	*103, 368*	+3, 368	*176, 810*	+0, 587
Różnica rezultatu 40-70 lat w %	**23.50 %**		**26.40%**	

*Źródło własne autora

Analizując powyższe dane należy zaakcentować, iż mierzona wydolność kobiet uzyskanym rezultatem w biegu 12-godzinnym i 24-godzinnym, pomiędzy 40 a 70-tym rokiem życia jest średnio o 30 procent niższa po 30 latach. Wynika to stąd, że przyjmując za 100% wynik biegu 12 godzinnego w wieku 40 lat, to po 30 latach rezultaty osiągane przez panie w wieku 80 lat są tylko o 23,50% niższe. Natomiast rezultaty biegu 24 godzinnego są o 26,40% gorsze. To, jak kobiety ujawniają niewyobrażalne dotąd funkcjonalne możliwości organizmu kobiet w późniejszych dekadach życia widać w tabeli 2. Jednym z wielu przykładów dobitnie ilustrujących to zjawisko, jest wiek sześciu najlepszych uczestniczek Halowego Pucharu Świata w 48 godzinnym biegu w 2001 roku. Średnia wieku uczestniczek niezwykłego wysiłku wynosiła 52 lata, dwie były w wieku 61 i 62 lata [Socha T., 2002].

Tabela 2. Wiek a rezultaty kobiet w 48-godzinnym biegu w Pucharze Świata w 2001 roku – Brno

Lp.	Uczestniczka	Wiek	Rezultat końcowy
1.	Irina Koval	43 lata	324.749 km
2.	Barbara Szlachetka	45 lat	315.948 km
3.	Irena Lasota	50 lat	232.582 km
4.	Irina Reytovich	52 lata	361.069 km*
5.	Sigrid Eichner	61 lat	235.923 km
6.	Else Bayer	62 lata	270.893 km

*Najlepszy wynik wśród kobiet i mężczyzn, pierwsze miejsce w Pucharze Świata–Brno, 2001
Źródło: badania własne autora

Gromadzenie i analizowanie danych o wieku kobiet i wynikach sportowych, w wytrzymałościowych dyscyplinach sportu, ujawnia jeszcze jedną właściwość ustroju kobiet, jaką jest szeroki przedział wiekowy, w którym mogą osiągać wysokie rezultaty sportowe.

Tabela 3. Różnice wydolności kobiet w kolejnych dekadach życia, od 40 do 80 lat (na przykładzie rekordu przedziału wiekowego w maratonie)

Przedział wiekowy	Wynik w biegu maratońskim godz./min/sek	rok uzyskania	nazwisko/kraj	Różnica %
40 lat	2.27:58	2002	Sułtanova F. (RUS)	-
50 lat	2.44:12	1987	Lucas B. (AUS)	- 10.90
60 lat	3.11:57	2000	Miller B. (USA)	- 16.90
70 lat	4.09:04	1991	Davidson G. (USA)	- 29.70
80 lat	5.10:04	1985	Mintz J. (USA)	- 24.50

Source: last Updated on 17 April 2006
Contributors: *Contributor: Marty Post & Gunars Akerbergs (LAT)*

W tabeli 3 różnica wiekowo-wynikowa 40-letniej rekordzistki tego przedziału wiekowego w stosunku do rekordzistki o 30 lat starszej z odleglejszego przedziału wiekowego, wynosi 30 lat i około 30 procent. Tak, więc można wnioskować, iż systematyczna aktywność w rywalizacji sportowej zdecydowanie spowalnia procesy inwolucyjne. Przedstawiony materiał w tabelach 1, 2 i 3 rozpatrywać można jako obiektywne i zarazem wszechstronne kryteria oceny szeroko rozumianych funkcjonalnych możliwości organizmu ludzkiego do tak późnych dekad życia. Również jako niepodważalne świadectwo znakomitego zdrowia, warunkującego wysoką jakość życia [Socha T., 2005]. Kolejny materiał badawczy to przykład jednej z najlepszych sportsmenek, sprinterek świata [Socha T., 1998] Marlene Ottey urodzonej w 1960 roku na Jamajce, która przez 24 lata uczestniczyła w kolejnych igrzyskach olimpijskich,

począwszy od roku 1980, 1984, 1988, 1992, 1996 i 2000 roku. Zdobyła 34 medale na najważniejszych imprezach sportowych świata. W wieku 46 lat jako reprezentantka Słowenii debiutowała w Mistrzostwach Europy, ustanawiając w biegu na 100 m rekord świata w kategorii powyżej 45 lat wynikiem 11,41 sek. Zamierza wystartować na Mistrzostwach Świata w Osace oraz na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie. Będzie miała wtedy 48 lat. Jest najszybszą kobietą na świecie wśród zawodniczek powyżej 30 roku życia. Do niej należą rekordy świata w kategoriach 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 i 40 lat. Podczas Mistrzostw Świata w 1995 roku Ottey została najstarszą złotą medalistką w biegu na 200 m. Miała wtedy 35 lat i 92 dni. W 1997 roku na Mistrzostwach Świata w Atenach zdobywając brązowy medal miała 37 lat i 90 dni. W 2000 roku podczas Igrzysk Olimpijskich w Atenach w wieku 40 lat zdobyła srebrny medal w sztafecie 4 x 100 m [Source: Intern.Associat. of Ultra Runners IAU].

Doskonałym przykładem i przejawem zdrowego stylu życia możliwego do uprawiania nawet w sędziwym wieku triathlonu, może być Mary Stroebe, która w wieku 88 lat startowała w 12-tym triathlonie. W swoim pierwszym triathlonie wystartowała w wieku 75 lat w 1993 roku. Swój 12-sty triathlon ukończyła w 2006 roku. Oto Jej osobiste poglądy na temat swojej aktywności startowej: (…)*"myślę, że jestem młoda, więc zachowuję się jak młodzi, nie rozumiem jak stara jestem. (...) Jestem w dobrym zdrowiu i mam dobrą fizycznie figurę i ciało. Jestem aktywna cały czas. To się opłaca"* [Source: Mary Stroebe, 88, gets ready to go for a ride Saturday, June 24, 2006, in Madison, Wis**.** (AP)].

Tabela 4. Wiek kobiet i ich rekordowe wyniki w potrójnym „IronMen" triathlonie

Date/rok	**Imię/Nazwisko/kraj**	**Rekordy (h/min/sec)**	**Wiek**
1992, Le Fontanil (FRA)	Angelika Castaneda (USA)	46:30:48	49 y
1992, Lensahn (GER)	Astrid Benöhr (GER)	39:51:05	35 y
1994, Lensahn (GER)	Astrid Benöhr (GER)	38:32:18	37 y
1995, Lensahn (GER)	Astrid Benöhr (GER)	38:09:29	38 y
1996, Lensahn (GER)	Astrid Benöhr (GER)	37:54:54	39 y

Z danych w tabeli 4 wynika, że panie zwane „żelazne triathlonistki", najlepsze rezultaty uzyskują w wieku od 35 roku życia do wieku 49 lat swojej sportowej działalności.

Przykłady te świadczą o tym, że organizm kobiety posiada możliwości do podejmowania długotrwałych ekstremalnych wysiłków przez wiele lat.

Kolejna analiza wieku i poziomu sportowego dotyczy najlepszych zawodniczek szermierki w świecie. Szermierka jest sportem olimpijskim, rozgrywanym dla kobiet od 1924 roku. Przez długi czas floret był tylko jedyną bronią stosowaną podczas igrzysk olimpijskich przez kobiety. W osiemdziesiątych latach ostatniego wieku, kobiety zaczęły rywalizować w szpadzie, ale oficjalnie przyjęła Międzynarodowa Federacja Szermierki, dopiero tę broń pań w 1988 roku. Kariera zawodnicza kobiet uprawiających szermierkę może trwać zdecydowanie powyżej 20 lat [Morys, Socha T., 2006]. Autorzy analizowali wiek najlepszych kobiet uprawiających szermierkę na najwyższym sportowym poziomie i spróbowali odpowiedzieć na pytanie: czy staż wiekowy wpływa na utrzymanie wysokiego poziomu zawodniczego?

- **Średni wiek najlepszej 16-stki pań florecistek w latach 2000-2005**

Floret pań	*IO 2000	2001	2002	2003	*IO 2004	2005
Najmłodsza	19	19	20	21	22	21
Najstarsza	34	38	33	33	34	41

* Igrzyska Olimpijskie

Autorzy analizowali wiek 16 najlepszych zawodniczek w szermierce. Analiza dotyczyła rezultatów, uzyskanych podczas mistrzostw świata seniorów, oraz igrzysk olimpijskich. Średni wiek w szermierce kobiet najlepszych na świecie to zdecydowanie ponad 30 lat życia. Interesująca wydaje się być ogólna tendencja średniego wieku medalistek i najlepszych 16 pań – szermierek w nowej broni pań. Analizowany wiek osiągania najlepszych na świecie rezultatów w różnych rodzajach broni szermierczej jest w widocznym rozstawie, bo przebiega przez 20 lat i zmienia się, z tendencją, iż kobieca szermierka winna być starsza.

Na zakończenie autorzy sugerują odpowiedź na pytanie, dlaczego kobiety mogą osiągać najlepsze w walkach rezultaty na świecie w wieku ponad 30 lat, a nawet powyżej 40 lat. Odpowiedź to, że szermierka jest sportem, w którym doświadczenie i doskonałą technikę zdobywa się w określonym czasowo stażu szermierczym, jest w wiekowym stażu sportsmenki. Długi staż zawodniczy pozwala zbudować indywidualny styl walczenia i stosować określone szermiercze akty ruchowe w walce.

W narciarstwie biegowym jednostkowym przykładem bardzo wysokich funkcjonalnych możliwości do uprawiania biegów narciarskich są wyniki Raissy Smetaniny, urodzonej 29 lutego 1952 roku, która uczestniczyła w Igrzyskach Olimpijskich od 1976 do 1992. Zdobyła łącznie 10 medali olimpijskich w tym cztery złote, pięć srebrnych i jeden brązowy. Posiada bogatą kolekcję medali z Mistrzostw Świata w tym cztery złote, cztery srebrne i cztery brązowe. Świadczy to z jednej strony o ogromnych możliwościach funkcjonalnych kobiet, bowiem w wieku czterdziestu lat była jeszcze mistrzynią olimpijską w sztafecie 4 x 5 kilometrów. To nie jedyny przykład, ale jeden z licznych charakteryzujących wystarczająco dobitnie ogromnie funkcjonalne możliwości kobiet do podejmowania długotrwałych wysiłków sportowych w biegu narciarskim.

Igrzyska Olimpijskie

Rok	złote	srebrne	brązowe
1976	10 km	5 km	-
	4 x 5 km		
1980	5 km	4 x 5 km	-
1984	-	10 km	-
		20 km	-
1988		10 km	20 km
1992	4 x 5 km	-	-

Ostatnim przykładem ogromnych możliwości funkcjonalnych organizmu kobiet dojrzałych jest wspaniała polska taterniczka i alpinistka urodzona w 1949 roku, Anna Czerwieńska, która wspina się od 38 lat. W wieku 51 lat zdobyła Mount Everest (8848 m) i Sziszapangmę w tym samym roku [Leksykon Alpinizmu…, 2007].

Zakończenie

Można wnioskować, iż systematyczna aktywność w rywalizacji sportowej zdecydowanie spowalnia procesy inwolucyjne.

Przedstawiony materiał wynikowy w tabelach 1, 2 i 3 rozpatrywać można jako obiektywne i zarazem wszechstronne kryteria oceny szeroko rozumianych funkcjonalnych możliwości organizmu ludzkiego do późnych dekad życia. Osiągane znakomite rezultaty sportowe w późnych dekadach życia to również niepodważalne świadectwo znakomitego zdrowia, warunkującego wysoką jakość życia.

Przykłady te świadczą o tym, że organizm kobiety posiada możliwości do podejmowania długotrwałych ekstremalnych wysiłków przez wiele lat. Prezentowane rozważania zwieńczyć można w pełni uzasadnionym poglądem, że powszechnie dostępną siłą sprawczą wszelkich pozytywnych zjawisk, pozwalających utrzymać do późnych dekad życia wysoką jakość życia, jest systematycznie uprawiana aktywność fizyczna.

Literatura

1. Bouchard C., Shepard R.J., Physical Activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts, (w:) Physical activity, fitness, and health. International Proceedings and Consensus Statement, Human Kinetics Publishers, Champaign 1994, s. 77-79.
2. Cendrowski Z., Ruch to życie, Warszawa 1987.
3. Cendrowski Z., Będę żył 107 lat, Zdrowie społeczne, Promo Lider, Warszawa 1996.
4. Demel M., O wychowaniu zdrowotnym, PZWL, Warszawa 1968.
5. Demel M., Pedagogika zdrowia, WSiP, Warszawa 1980.
6. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej, AWF, Gdańsk 1997.
7. Gajewski A.K. (red.), Kobieta, Sport, Zdrowie, Pol. Stow. Sportu Kobiet, Warszawa 1998.
8. Gore I., Wiek a aktywność życiowa, PZWL, Warszawa 1980.

9. Karski J.B. (red.), Promocja zdrowia, IGNIS, Warszawa 1999.
10. Kozłowski S., Granice przystosowania, Wiedza Powszechna, Warszawa 1986.
11. Kuński H., Jegier A., Ruch doskonali i uzdrawia serce, IWZZ, Warszawa 1999.
12. Jouty S., Odier H., Leksykon Alpinizmu, MUZA S.A., Warszawa 2007.
13. Mikulin A., Aktywna długowieczność. Sit. Warszawa 1983.
14. Morys M., Socha T. i in., Analyses of the age of the world top women fencers. Movement and Health, Borysiuk Z. (red.), Univ. of Tech., Opole 2006, s. 388-393.
15. Paffenbarger R.S. i in., Physical activity and longevity of college alumni, New England J. Of Med. 1986, 314, s. 605-613.
16. Romanowski W., Eberhardt A., Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka, PZWL Warszawa 1972.
17. Socha T., Zdrowotne aspekty uczestnictwa kobiet w sporcie, (w:) Człowiek – Wczoraj Dziś Jutro, UMCS, Lublin 1998.
18. Socha T., Sport kobiet, historia, teoria, praktyka, COS, Warszawa 2002.
19. Socha T., Grzywocz R., Rekreacyjno-wytrzymałościowe wysiłki kobiet w świetle współczesnej wiedzy, (w:) Promocja zdrowia w hierarchii wartości, Annales Sectio D Medicina, UMCS, Lublin 2005, vol. LX, supl.. XVI, N5.
20. Socha T., Wiek kobiet a osiągane wyniki podczas długotrwałych wysiłków rekreacyjnych, Annales Sectio D Medicina, Universitas Mariae Curie-Skłodowska, Lublin 2005, vol. LX, supl.. XVI, N5.
21. Socha T., Socha S., Aktywność fizyczna a proces starzenia się, (w:) Wybrane problemy procesu starzenia się człowieka, Rogala S. (red.), Wyd. Wisza, Opole 2007, s. 122-131.
22. Tłokiński W. i in., Wypełnianie starości, Trening ku życiu, Wyd. A.E.L. Publishing House, Manchester-Gdańsk 1997.

Women age and top level sport performance

Summary

This work aims at pointing to female abilities for long-term high sports performance in various sports disciplines. The analysis of women long-term sports careers both, in Olympic sport as well as in recreational sport, show that there are no clear-cut age limits or age range for achieving top level sports results. The work presents information on a range of sporting achievements of women in nubile age. The information and results from the analysis may be utilized when taking actions in the field of health policy through promotion of the long-term physical as well as professional activity.

Ewa Stępień
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej
Jacek Stępień
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej
Małgorzata Wasilewska
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej

Motywy uczestnictwa kobiet w zajęciach fitness w zależności od ich wieku

Wstęp

Tempo życia i pracy jest coraz większe, a co za tym idzie wszyscy narażeni jesteśmy na przeciążenia psychiczne, stres, niewłaściwe odżywianie oraz deficyt ruchu. Wymienione czynniki mogą być przyczyną wielu dolegliwości określanych ogólnym mianem chorób cywilizacji.

Formy aktywnego odpoczynku, jakimi są ćwiczenia fitness, stanowią naturalne sposoby profilaktyki i przywracania zdrowia oraz równowagi. Jedną z form aktywnego ruchowo spędzania wolnego czasu jest korzystanie z usług oferowanych przez kluby fitness. Uczestnicząc w zajęciach oferowanych przez nie możemy kompensować brak ruchu, neutralizować stresy i przeciążenia psychiczne, regenerować siły fizyczne i psychiczne, kształtować sylwetkę oraz nawiązywać nowe kontakty towarzyskie.

Literatura z dziedziny fitness [Olex, 2001; Opoka, 2002; Stępień, 2005; Zapolska, 2002] pokazuje, że systematyczny trening fitness obejmuje swoim zakresem wszystkie sfery oddziaływania: fizycznego, psychicznego, społecznego i emocjonalnego. Oferowane formy ruchowe można podzielić na cztery główne grupy: cardio, muscle, Cardin & muscle oraz body & mind (cooling).

Cardio – zajęcia, w których głównym celem jest wzmocnienie układu krążenia.

Muscle – zajęcia, w których czynnikiem dominującym jest wzmocnienie mięśni i kształtowanie sylwetki.

Cardio & muscle – formy wpływające zarówno na rozwój wydolności organizmu jak i wzmocnienie mięśni.

Body & Mind (Cooling) – zajęcia, w których dominującym czynnikiem jest trening ciała i umysłu.

W Polsce badania dotyczące zainteresowania i motywów uczestnictwa kobiet w nowoczesnych formach gimnastyki prowadzone są głównie w klubach funkcjonujących w dużych miastach północnej i centralnej Polski. Na obszarze Wschodniej Polski brak jest takich badań a są one ważne i użyteczne społecznie. Ich wyniki mogą być przydatne w opracowaniu przez kluby fitness oferty programowej, która zainteresowałaby kobiety w różnym wieku i zachęciła je do systematycznego uczestnictwa w zajęciach gimnastycznych.

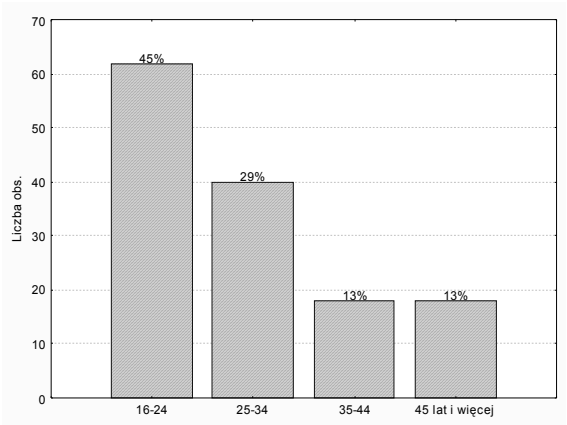
Cel, metoda i techniki badań

Głównym celem pracy było przedstawienie wyników badań dotyczących motywów uczestnictwa kobiet w zajęciach gimnastycznych prowadzonych w klubach fitness na obszarze województwa lubelskiego.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Materiał zgromadzono przy pomocy ankiety, wywiadu oraz analizy dokumentów. Opracowano go przy pomocy wybranych technik statystycznych.

Teren i materiał badań

Badania przeprowadzono w wybranych klubach fitness funkcjonujących na terenie województwa lubelskiego (Lublin, Tomaszów Lubelski, Kraśnik, Biała Podlaska, Chełm). Objęto nimi 138 kobiet systematycznie uczestniczących w zajęciach fitness. Struktura wieku badanych była zróżnicowana od 16 do 64 lat. Wśród respondentek, 45% stanowiły osoby młode od 16 do 24 lat, 29% badanych to kobiety w wieku 25-34 lata, 13% panie w wieku 35-44 i również 13% to panie powyżej 45 lat (ryc.1).



Rycina 1. Wiek respondentek

Respondentki legitymowały się wykształceniem wyższym lub średnim, podstawowe odnotowano tylko w przypadku dwóch uczennic gimnazjum. Najliczniejszą grupę stanowiły panie z wykształceniem średnim (57,97%). Wykształcenie wyższe posiadało najwięcej kobiet w wieku od 25 do 34 lat (57,14%), średnie – panie najmłodsze w wieku od 16 do 24 lat (67,50%) – były to przeważnie uczennice i studentki (tab.1).

Tabela 1. Wykształcenie badanych z podziałem na grupy wiekowe

	Wiek	Wykształcenie wyższe	Wykształcenie średnie	Wykształcenie podstawowe	Wiersz Razem
Liczba	16-24	6	54	2	62
% z kolumny		10,71%	67,50%	100,00%	
Liczba	25-34	32	8	0	40
% z kolumny		57,14%	10,00%	0,00%	
Liczba	35-44	6	12	0	18
% z kolumny		10,71%	15,00%	0,00%	
Liczba	45-54	10	4	0	14
% z kolumny		17,86%	5,00%	0,00%	
Liczba	55-64	2	2	0	4
% z kolumny		3,57%	2,50%	0,00%	
Liczba	Ogół grp	56	80	2	138

Wyniki badań

Analiza wyników badań wykazała, że kobiety w wieku 16-24 lata najbardziej zainteresowane są formami opartymi na choreografii (70,9%).

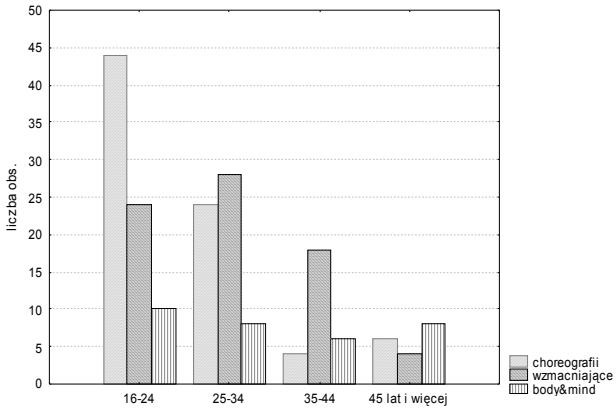
W grupie respondentek 25-34 letnich największą popularnością cieszą się formy wzmacniające mięśnie i kształtujące sylwetkę (70%).

Wszystkie panie w wieku od 35 do 44 lat uczęszczają na zajęcia wzmacniające i kształtujące sylwetkę (100%), 33% z nich bierze udział w zajęciach z grupy body & mind. Respondentki powyżej 45 roku życia w 44,4% uczestniczą w formach z grupy body&mind, w 33,3% w zajęciach choreograficznych i 22,2% wzmacniających mięśnie.

Respondentki miały możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi, stąd wyniki nie zawierają się w 100% (tab.2, ryc.2).

Tabela 2. Preferowane formy fitness a wiek respondentek (% wskazań w grupach)

N=138 zajęcia oparte na:	Wiek 16-24	Wiek 25-34	Wiek 35-44	Wiek 45 lat i więcej	Wiersz Razem
choreografii	70,97%	60,00%	22,22%	33,33%	56,52%
wzmacnianiu	38,71%	70,00%	100,00%	22,22%	53,62%
body&mind	16,13%	20,00%	33,33%	44,44%	23,19%
Ogół grp	44,93%	28,99%	13,04%	13,04%	



Rycina 2. Preferowane formy fitness a wiek respondentek

Wśród czynników motywujących respondentki do podejmowania zajęć fitness, bez względu na wiek, decydujące znaczenie mają względy estetyczne – wygląd zewnętrzny oraz troska o kondycję fizyczną i sprawność. Uczestniczki miały możliwość rangowania odpowiedzi w skali od 1 do 7, gdzie 1 oznacza najmniej ważne znaczenie, a 7 najważniejsze. Wśród 20 pytań o motywy uczestnictwa w zajęciach fitness we wszystkich grupach wiekowych najważniejsze okazały się:

1. Troska o kondycję i sprawność (ocena 7 – 62% badanych, ocena 6 – 23% kobiet)
2. Troska o wygląd zewnętrzny (ocena 7 – 62% badanych, ocena 6 – 17% badanych)
3. Troska o zdrowie z własnej inicjatywy (ocena 7 – 56% kobiet, ocena 6 – 22% kobiet)
4. Potrzeba ruchu (ocena 7 – 57% badanych, ocena 6 – 23%)

Najmniej ważnymi motywami uczestnictwa w zajęciach fitness (bez względu na wiek) były:

1. flirt (68% badanych zaznaczyło 1, a 2% - 2)
2. poszukiwanie życiowego partnera (61% zaznaczyło 1, 18% - 2)
3. potrzeba spotkania sławnych osób (50% - 1, 22% - 2)
4. ucieczka od obowiązków domowych (33%-1, 14% - 2)

Takie motywy jak: potrzeba nawiązania nowych kontaktów, poszukiwanie rozrywki i zabawy, potrzeba kontaktów z ludźmi, były dla respondentek obojętne. Wiek respondentek w znacznym stopniu różnicuje motywy uczestnictwa w zajęciach fitness. **Wygląd zewnętrzny** największe znaczenie ma dla najmłodszych kobiet, a najmniejsze dla pań powyżej 45 roku życia (tab.3).

Tabela 3. Wygląd zewnętrzny a wiek

Wiek	wygląd zewnętrzny 2	wygląd zewnętrzny 4	wygląd zewnętrzny 5	wygląd zewnętrzny 6	wygląd zewnętrzny 7	Wiersz Razem
16-24	2	2	2	10	46	62
%Wiersza	3,23%	3,23%	3,23%	16,13%	74,19%	
25-34	0	2	6	8	24	40
%Wiersza	0,00%	5,00%	15,00%	20,00%	60,00%	
35-44	0	0	6	2	10	18
%Wiersza	0,00%	0,00%	33,33%	11,11%	55,56%	
45 lat i więcej	0	2	6	4	6	18
%Wiersza	0,00%	11,11%	33,33%	22,22%	33,33%	
Ogół	2	6	20	24	86	138

Troska o kondycję i sprawność jest najważniejszym motywem udziału w zajęciach fitness badanych w wieku 25-34 (tab.4).

Tabela 4. Troska o kondycję i sprawność a wiek

Wiek	troska o kondycję i sprawność 4	troska o kondycję i sprawność 5	troska o kondycję i sprawność 6	troska o kondycję i sprawność 7	Wiersz Razem
16-24	0	6	16	40	62
%Wiersza	0,00%	9,68%	25,81%	64,52%	
25-34	0	6	6	28	40
%Wiersza	0,00%	15,00%	15,00%	70,00%	
35-44	0	4	4	10	18
%Wiersza	0,00%	22,22%	22,22%	55,56%	
45 lat i więcej	2	2	6	8	18
%Wiersza	11,11%	11,11%	33,33%	44,44%	
Ogół	2	18	32	86	138

Troska o zdrowie z własnej inicjatywy jako motyw uczestnictwa najważniejszy jest w grupie pań 25-34 lata (tab.5).

Tabela 5. Troska o zdrowie z własnej inicjatywy a wiek

Wiek	troska o zdrowie z własnej inicjatywy 1	troska o zdrowie z własnej inicjatywy 2	troska o zdrowie z własnej inicjatywy 4	troska o zdrowie z własnej inicjatywy 5	troska o zdrowie z własnej inicjatywy 6	troska o zdrowie z własnej inicjatywy 7	Wiersz Razem
16-24	0	2	6	8	12	28	56
%Wiersza	0,00%	3,57%	10,71%	14,29%	21,43%	50,00%	
25-34	0	0	0	2	8	26	36
%Wiersza	0,00%	0,00%	0,00%	5,56%	22,22%	72,22%	
35-44	2	0	0	4	2	8	16
%Wiersza	12,50%	0,00%	0,00%	25,00%	12,50%	50,00%	
45 lat i więcej	0	0	0	4	6	8	18
%Wiersza	0,00%	0,00%	0,00%	22,22%	33,33%	44,44%	
Ogół	2	2	6	18	28	70	126

Zastosowanie się do zaleceń lekarza motywowało do uczestnictwa w zajęciach jedynie panie powyżej 45 roku życia. Kobiety młodsze nie brały pod uwagę tego motywu.
Chęć poprawienia ogólnego samopoczucia również okazała się najbardziej istotna dla najstarszej grupy wieku, połowa z nich wskazała na ocenę 7.

Podsumowanie

Badania wykazały, że większość klientek klubów fitness stanowią kobiety młode do 34 roku życia, co może być spowodowane większą ich dyspozycyjnością i świadomością (są to kobiety w większości niezamężne, bezdzietne i z wyższym wykształceniem).

W badanych klubach fitness najczęściej wybierane zajęcia, niezależnie od wieku respondentek, to aerobik tradycyjny – 62,5% wszystkich ankietowanych uczestniczy w tych zajęciach. Sytuacja ta spowodowana jest zapewne dużą ilością tego typu zajęć w klubach, mało wykwalifikowaną kadrą w zakresie innych bardziej nowatorskich form oraz brakiem specjalistycznego sprzętu do innych zajęć.

Analiza wyników badań potwierdza zależność wyboru gimnastycznych form rekreacji oraz motywów uczestnictwa w zajęciach od wieku respondentek.

Najpopularniejszymi formami w fitness w klubach województwa lubelskiego są formy aerobowe (cardio) – wzmacniające wydolność organizmu, uczestniczy w nich 56,5% badanych. W formach wzmacniających mięśnie i kształtujących sylwetkę (muscle), uczestniczy 53,6% respondentek. Najmniej badanych kobiet uczęszcza na zajęcia z grupy body& mind. W oparciu o przeprowadzone wywiady z klientkami klubów fitness oraz analizę oferty programowej, można stwierdzić, że zajęć z nowych form fitness takich jak pilates, joga, body ball, body art, jest zbyt mało.

Najważniejszymi motywami uczestnictwa w zajęciach fitness jest troska o kondycję i sprawność oraz troska o wygląd zewnętrzny.

Wyniki badań pozwalają przypuszczać, że rynek fitness nie dociera do osób starszych. Za mało jest ofert dostosowanych do ich poziomu aktywności, potrzeb i możliwości finansowych.

Literatura

1. Austin D., Pilates, Poznań 2003.
2. Czarnota A., Aktywność ruchowa przez fitness, (w:) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, Szczecin 2004.
3. Fostiak D., Zabrocka A., Fitness w formie rekreacyjnej jako aktywność ruchowa w opinii kobiet, (w:) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, Tom 9, Wydawnictwo promocyjne „Albatros", Szczecin 2004.
4. Igłowska A., Lipowski M., Czynniki decydujące o wyborze klubu fitness w odczuciu uczestniczek rekreacji ruchowej, (w:) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, Tom 6, PTNKF, Szczecin 2001.
5. Olex D., Fitness. Metodyka i Praktyka, UKiP J&D Gębka, Katowice 2001.
6. Olex-Mierzejewska D., Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć, Górnośląska Oficyna Wydawnicza S.A., Katowice 2002.
7. Pietrzyk D., Fitness – Nowoczesne formy gimnastyki, TKKF, Warszawa 2003.

8. Poznańska A., Fitness – świadomy wybór zdrowego stylu życia, (w:), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku , Tom 9, Szczecin 2004.
9. Stępień E., Wiśniowski S., Nowoczesne formy w gimnastyce rekreacyjnej, (w:), Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce, Kubińska Z., Bergier B. (red.), PWSZ w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2005.
10. Stępień E., Stępień J., Motywy uczestnictwa w zajęciach fitness, w opinii ćwiczących i instruktorów, (w:), Teoria i praktyka rekreacji ruchowej, Nałęcka D., Bytniewski M. (red.), PWSZ w Białej Podlaskiej 2006.
11. Syska I.R., Zainteresowania kobiet formami fitness, (w:) Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania, Dąbrowski A. (red), Warszawa, Płock 2003.

The motives for females' participation in fitness classes depending on their age

Summary

The paper presents the results of analysis of reasons for females' participation in gymnastics classes in Lubelskie District. The research has been carried out in varoius fitness clubs by the use of the questonnaire. Individulas aged 16-64 (138 females that regurarly attend fitness activities) have been investigated. Women aged 16-34 have been in majority.

Keeping physical efficiency and improving external appearance may be considered as ones of the main reasons for participation in fitness workshops according to investigated women.

The results of the research demonstrate that motivation for participation in physical activity in fitness clubs are aged related.

Finally, it may be assumed that fitness centres that have been investigated do not offer siutable and sufficient physical activities for older people. Most of the health and fitness clubs placed in Lubelskie District are lacked of modern equipment and well-prepared instructors. As a result, women's particiption in the traditional form of fitness classes, rather than newest one, have been observed.

Jacek Lisowski, Elżbieta Łuczak, Elżbieta Poziomska-Piątkowska
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Aktywność fizyczna kobiet po mastektomii – pacjentek Wojewódzkiej Poradni Zaopatrzenia Ortopedycznego w Łodzi

Wstęp

Nowotwory sutka są pierwszą przyczyną śmiertelności kobiet w przedziale wiekowym 40-55 lat [Ministerstwo Zdrowia, 2005]. Wzrost zachorowalności na nowotwory piersi utrzymuje się w Polsce na wysokim poziomie, przy równoczesnej niskiej poprawie ich wyleczalności [Wronkowski, Chmielarczyk, Zwierno, 2000].

Główną metodą leczenia nowotworów sutka, jest zabieg chirurgiczny, który z konieczności wiąże się najczęściej z amputacją piersi. Towarzyszący chorobie stres często jest przyczyną daleko idących zmian emocjonalnych [de Walden-Gałuszko, 2004].

Sam fakt zachorowania na nowotwór jest silnym czynnikiem stresowym, a spowodowany przez zabieg mastektomii ubytek piersi dodatkowo zmusza kobietę do przyjęcia faktu wystąpienia zmian w wyglądzie własnego ciała oraz do ogromnego wysiłku związanego z samoakceptacją pozabiegową [Kosowicz, 2004]. Zmiany sięgają niemal każdej dziedziny życia, poczynając od zmian fizycznych i obciążenia psychicznego, poprzez wzajemne relacje z otoczeniem, na własnej aktywności ruchowej kończąc.

Badania aktywności fizycznej różnych grup społecznych i wiekowych zajmują istotne miejsce w sferze zainteresowań współczesnej teorii wychowania fizycznego i zdrowotnego.

Aktywność ruchowa jest bezsprzecznie czynnikiem warunkującym zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia człowieka w każdym wieku, również w przypadku kobiet po mastektomii, przy zastrzeżeniu braku przeciwwskazań medycznych.

Cel badań

Celem badań było określenie aktywności ruchowej oraz preferencji w zakresie doboru jej form, na tle fluktuacji statusu społecznego i aktywności zawodowej kobiet po mastektomii.

Materiał badań

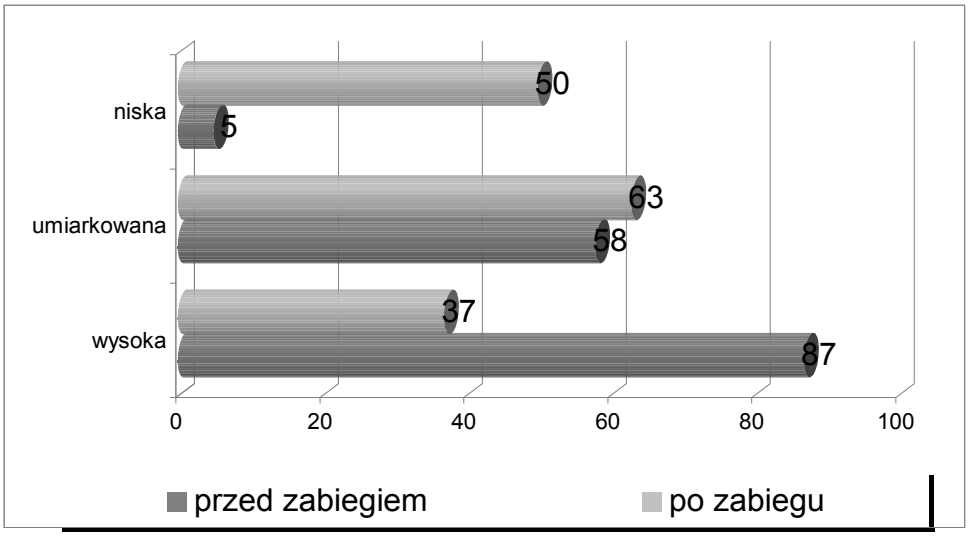
Materiał badań stanowiła grupa 150 amputowanych z powodu raka piersi pacjentek Wojewódzkiej Poradni Zaopatrzenia Ortopedycznego w Łodzi, które wyraziły zgodę na udział w badaniach. Stanowiło to 7,8% pacjentek zaopatrywanych przez Poradnię w latach 2005-2006. Pozostałe pacjentki odmówiły uczestnictwa w badaniach, pomimo gwarancji anonimowości.

Metody

Badania przeprowadzono w oparciu o autorski kwestionariusz ankiety, zastosowany po raz pierwszy w 2005 roku [Łuczak, Lisowski, Poziomska-Piątkowska, 2007], zawierający pytania, dotyczące między innymi stanu oraz zmian statusu materialnego i aktywności zawodowej pacjentek, a także subiektywnej oceny własnej aktywności fizycznej i preferencji doboru jej form.

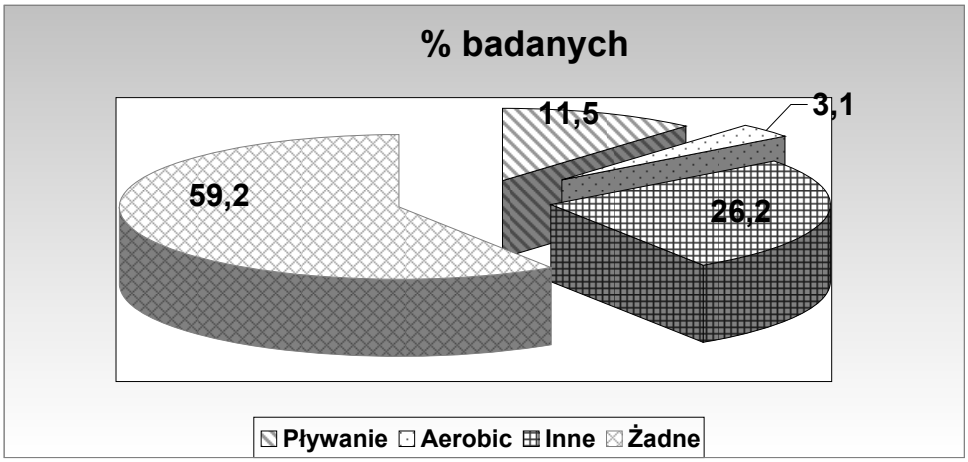
Wyniki

Poziom aktywności ruchowej kobiet po mastektomii oraz skład badanej populacji ze względu na deklarowaną aktywność ruchową przed rozpoznaniem choroby nowotworowej i po wykonaniu zabiegu mastektomii przedstawia rycina 1.



Rycina 1. Skład badanej populacji ze względu na deklarowaną aktywność fizyczną

Preferencje doboru form aktywności ruchowej ograniczają się do trzech wskazań – pływania, aerobiku i „innych", nieuściślonych przez osoby badane. Z badań wynika, że najpopularniejszą formą aktywności fizycznej badanych kobiet jest pływanie (11,5%); 59,2% pacjentek deklaruje brak zainteresowania podejmowaniem jakiejkolwiek aktywności ruchowej. Strukturę preferowanych przez pacjentki po mastektomii form aktywności fizycznej prezentuje rycina 2.



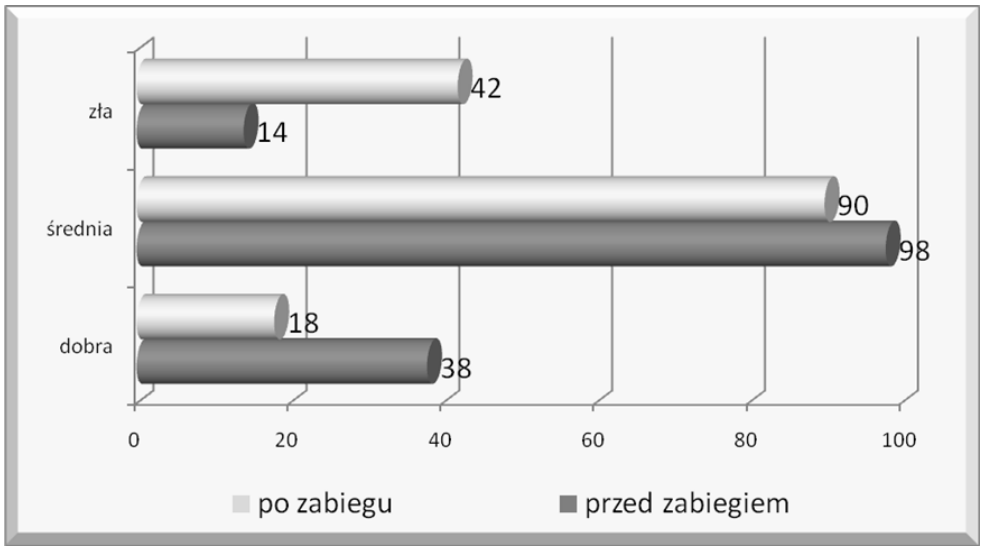
Rycina 2. Preferowane formy aktywności ruchowej pacjentek, poza programem usprawniania pozabiegowego

Z 98% zawodowo czynnych kobiet po zabiegu i towarzyszących mu procedurach leczniczych i rehabilitacyjnych, do pracy wróciło 24,7%. Tym samym udział kobiet nieaktywnych zawodowo w badanej populacji zwiększył się z 2 do 75,3%. Ilościowy charakter zmian aktywności zawodowej pacjentek przed i po mastektomii przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Skład badanej populacji ze względu na zmiany aktywności zawodowej kobiet przed i po mastektomii

		tak		**nie**		**RAZEM**	
Pacjentki aktywne zawodowo		**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
przed amputacją	2005	49	98	1	2	50	100
	2006	98	98	2	2	100	100
	razem	**147**	**98**	**3**	**2**	**150**	**100**
po amputacji	2005	14	28	36	72	50	100
	2006	23	23	77	77	100	100
	razem	**37**	**24,7**	**113**	**75,3**	**150**	**100**

Bardzo znacząca większość pacjentek (90,7%) określiła swój status materialny przed podjęciem leczenia jako średni (65,3%) lub dobry (25,4%). O złej sytuacji w tym aspekcie mówiło 9,3% badanych. Po zabiegu 72% kobiet deklarowało średni (60%) lub dobry (12%) status materialny, a zły wskazało 28%. Subiektywną ocenę zmian własnego statusu materialnego zaopatrywanych przez Poradnię kobiet przedstawiono na rycinie 3.



Rycina 3. Skład populacji ze względu na subiektywną ocenę zmian własnej sytuacji materialnej na skutek choroby nowotworowej wymuszającej wykonanie mastektomii

Omówienie

Ze względu na niechęć pokrzywdzonych przez los kobiet po mastektomii do uczestnictwa w tego typu przedsięwzięciach naukowych, do rzadkości należą badania dotyczące zmian aktywności fizycznej stale rosnącej w Polsce populacji kobiet po mastektomii, szczególnie niezrzeszonych w Klubie Amazonek.

Z pilotażowych badań bieżących wynika, że poziom aktywności fizycznej kobiet po mastektomii drastycznie maleje, równocześnie ograniczając się w zakresie jej preferowanych form. Domniemaną przyczyną takiego stanu rzeczy nie zawsze muszą być przeciwwskazania lekarskie, ogólne złe samopoczucie, czy też udział czynnika określanego jako „half woman complex" [Mika, 2005], związanego z niepełną akceptacją własnej osoby po zmianie wyglądu zewnętrznego, jako konsekwencji zabiegu mastektomii, który może ulec redukcji po zaprotezowaniu [Łuczak, Lisowski, Poziomska-Piątkowska, 2007], bądź po zabiegu rekonstrukcji piersi [Wysocki, Komorowski, 2007]. Według nielicznych badaczy poruszających problem szeroko rozumianej aktywności życiowej tych kobiet [Nowicki, Nikiel, 2006; Al-Ghazal, Fallowfield, Blamey, 2000; Gui i in., 2003] również aktywność zawodowa ma wpływ na podejmowanie działań mających na celu przywrócenie nie tylko wyglądu zewnętrznego, ale i zakresu uczestnictwa w zajęciach sportowych i rekreacyjnych sprzed zabiegu. W świetle uzyskanych wyników spadek aktywności zawodowej kobiet po mastektomii może być rzeczywiście istotnym predyktorem obniżenia się ich aktywności fizycznej, zważywszy niemal 38-krotny wzrost udziału kobiet niepracujących w badanej populacji.

Dezaktywacja zawodowa pacjentek ma równocześnie niebagatelny wpływ na pogorszenie się ich statusu materialnego, gdzie daje się zaobserwować radykalny wzrost jego oceny złej u ankietowanych z niecałych 10%, do niemal 30%, przy jednoczesnym dwukrotnym obniżeniu się wskaźnika oceny dobrej. Czynnik obniżania się dochodu na

skutek jest współcześnie istotnie ograniczającym możliwość regularnego korzystania z obiektów sportowo-rekreacyjnych, wobec ich wymagań finansowych, nie mówiąc o zakupie sprzętu i wyposażenia związanego z podejmowaniem aktywności fizycznej. Brak konkretnego wskazania preferowanej formy aktywności ruchowej w badanej populacji kobiet amputowanych może oznaczać tu zarówno niezdecydowanie, jak i maskowanie niechęci do podejmowania się uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Niepokój wzbudza również fakt, że niemal 60% pacjentek pośrednio deklaruje brak zainteresowania podejmowaniem jakiejkolwiek aktywności ruchowej.

Wnioski

1. Poziom aktywności ruchowej kobiet po mastektomii ulega znacznemu obniżeniu, czego składową przyczyną może być radykalna redukcja ich aktywności zawodowej oraz często wynikające z niej pogorszenie się statusu materialnego badanych i ich rodzin.
2. Do preferowanych przez pacjentki form aktywności ruchowej należą pływanie i aerobik, niemniej dominująca grupa kobiet po mastektomii nie wykazuje zainteresowania podejmowaniem aktywności fizycznej.
3. Wartym rozważenia wydaje się być opracowanie finansowanej z funduszy miejskich oferty zajęć ruchowych kierowanej pod adresem pacjentek Wojewódzkiej Poradni Zaopatrzenia Ortopedycznego w Łodzi, która umożliwiłaby im podejmowanie działań na rzecz podnoszenia poziomu własnej aktywności, a co za tym idzie – poziomu sprawności fizycznej, z wyłączeniem materialnych czynników je ograniczających.

Literatura

1. Al-Ghazal S.K., Fallowfield L., Blamey R.W., Comparison of psychological aspects and patient satisfaction following breast conserving surgery, simple mastectomy and breast reconstruction, Eur. J. Cancer 2000, 36, s. 1938-43.
2. de Walden-Gałuszko K., Jakość życia pacjentów, Amazonki, Stow. „Amazonki", Warszawa, 6, 2004, s. 10-11.
3. Gui G.P., Tan S.M., Faliakou E.C., Choy C., A'Hern R., Ward A., Immediate breast reconstruction using biodimensional anatomical permanent expander implants: a prospective analysis of outcome and patient satisfaction, Plast. Reconstr. Surg. 2003, 111, s. 125-38.
4. Kosowicz M., Racjonalna terapia zachowania, Amazonki, Stow. „Amazonki", Warszawa, 6, 2004, s. 11-12.
5. Łuczak E., Lisowski J., Poziomska-Piątkowska E., Charakterystyka społeczna i zmiany trybu życia kobiet po mastektomii, Kwart. Ortop. 2007, nr 2.
6. Mika A.K., Po odjęciu piersi, PZWL, Warszawa, 2005, s. 86-88.
7. Ministerstwo Zdrowia, Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych, dostępny: www.mz.gov.pl, Warszawa 2005.
8. Nowicki A., Nikiel M., Operacje odtwórcze piersi, ocena satysfakcji pacjentek, Współcz. Onkol., 2006, vol. 10, 2, s. 45-50.
9. Wronkowski Z., Chmielarczyk W., Zwierko M., Nowotwory złośliwe piersi. Zagrożenie populacji polskiej, Służba Zdrowia, wyd. Sanitas, 2000, s. 24-26.

10. Wysocki W., Komorowski A., Operacje rekonstrukcyjne sutka po mastektomii: wskazania, techniki operacyjne oraz wyniki, Med. Prakt. Chir., 2002, 1, s. 113-30.

Summary

In years 2005-2006 to participation in a study on a subject “Women's physical activity after mastectomy an her conditioning” were invited all patients of the Province Outpatient Clinic of Orthopedic Supply in Łódź. Less than 10% expressed on part agreement in them, in quantity 150. Participants were conducted investigation with use author's questionnaire, guaranteeing anonymity. It with investigations results, that level of the women's physical activity after mastectomy diminishes drastically, and medical prohibitions are probable cause of such state of thing not always, similarly how a general bad mood or “half woman complex” syndrome. Equally serious barrier seems to be the radical fall of material state and women's professional activity after mastectomy. One should consider the study of offer of motive occupations steered under the patients' of the Province Outpatient Clinic of Orthopedic Supply address, funded with municipal funds, which would make possible them the undertaking of workings on thing of lifting of level of own motive activity with disconnection main factors it restrictive.

Alicja Stachura, Łucja Płatek, Adam Benek
Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Aktywność ruchowa kobiet i mężczyzn w różnym wieku

Wstęp

Człowiek w ciągu wieków przystosował się do dużej aktywności ruchowej. Od niej w dużym stopniu zależała egzystencja dawniej żyjących ludzi. Obecnie jesteśmy świadkami rewolucji naukowo-technicznej. Ludzie pochłonięci troską o wygodniejsze życie coraz częściej zapominają o swojej biologicznej egzystencji. Technika ułatwia człowiekowi życie, czyni je bardziej wydajnym, jej stały postęp jest nieodwracalny. Rozwojowi techniki i urbanizacji towarzyszą czasem zjawiska niekorzystne dla ludzkiej egzystencji. Ich agresywność w stosunku do człowieka polega na eliminowaniu z ludzkiego życia ruchu i pracy fizycznej. Udogodnienia cywilizacyjne, środki komunikacji, automatyzacja, różnego rodzaju maszyny zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w życiu codziennym ludzi. Nie bez znaczenia pozostają również środki masowego przekazu, zwłaszcza telewizja, która z roku na rok zabiera człowiekowi coraz więcej czasu wolnego i zmusza niejako do siedzącego trybu życia [Bielski, 2005].

Ograniczenia aktywności ruchowej, świadome, wynikające z lenistwa czy półświadome, spowodowane udogodnieniami współczesnego życia, przy jednoczesnym zbyt kalorycznym odżywianiu się – nieproporcjonalnym do potrzeb organizmu – i przewlekłych stresach, na które narażony jest człowiek w warunkach współczesnej cywilizacji, są przyczyną wielu chorób, obecnie określanych cywilizacyjnymi.

Jednym z czynników wpływających na poprawę naszego stanu zdrowia, samopoczucia, eliminacji stresu może być przywrócenie pracy fizycznej, uprawianie sportu i turystyki, rekreacji fizycznej, zintensyfikowane wychowanie fizyczne, a także wszelka aktywność ruchowa w formie codziennych dawek profilaktycznych.

Wraz z wiekiem zmienia się rola i zadania aktywności ruchowej w życiu każdego człowieka. Podejmowanie aktywności ruchowej przez dorosłych ściśle związane jest z czasem wolnym, chęcią wypoczynku i przyjemności. Aktywność ruchowa nazywana też często rekreacją fizyczną (sportem dla wszystkich) może przejawiać się w różnych formach: ćwiczeń gimnastycznych (np. aerobik), ćwiczeń kondycyjnych w terenie, gier ruchowych i sportowych, pływania, narciarstwa, spacerów i marszów kondycyjnych, treningów zdrowotnych i ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujacych, itp. Do rekreacji ruchowej zaliczają też niektórzy pracę na działce oraz inne prace fizyczne podejmowane jako hobby.

W czasie wolnym organizacja i rodzaj zajęć zależy między innymi od: preferencji, zainteresowań, przyzwyczajeń danej osoby, wieku, rodzaju wykonywanej pracy, innych obowiązków, ilości dostępnego czasu (dzień powszedni, weekend, urlop, wakacje), a także możliwości finansowych [Siwiński, 1999, 2002; Winiarski, 1989].

Stale zmieniający się styl życia, technizacja i urbanizacja życia oraz możliwość dostępności w dzisiejszych czasach różnorodnych form aktywności ruchowej były bodźcem do podjęcia prezentowanych badań.

Celem pracy było określenie częstotliwości i form aktywności ruchowej preferowanych przez kobiety i mężczyzn w różnym wieku.

Materiał i metody

Badania ankietowe przeprowadzono w czerwcu 2006 roku. W badaniach udział wzięło 310 osób (189 kobiet i 121 mężczyzn) z województwa śląskiego. Ankietowani byli w wieku 28-55 lat. Większość ankietowanych zamieszkiwała tereny miejskie – 83% kobiet i 93% mężczyzn. Największą grupę badawczą stanowili badani w wieku 36-40 lat, (35-39%.). Respondentów podzielono na 4 grupy wiekowe: grupa I – wiek ankietowanych 28-35 lat, grupa II – 36-40 lat, grupa III – 41-45 lat, grupa IV – 45-55 lat.

Do przeprowadzenia badań wykorzystano ankietę składającą się z trzech części – dane osobowe (wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, rodzaj wykonywanej pracy), wypoczynek bierny i aktywność fizyczna. Dane dotyczące aktywności fizycznej odnosiły się do: form, częstotliwości oraz różnorodności aktywności fizycznej najchętniej podejmowanej przez ankietowanych.

Wyniki

Analizując strukturę badanych pod względem wykształcenia stwierdzono, że w badanej grupie najwięcej ankietowanych kobiet i mężczyzn posiadało wykształcenie średnie – 67%. Wykształcenie podstawowe 12%, wyższe w gronie kobiet stanowiło 10%, a u mężczyzn 14%. Pośród respondentek 11% posiadało wykształcenie zawodowe, zaś u mężczyzn tylko 7%. Najczęściej wybieranymi formami wypoczynku czynnego w I grupie kobiet były spacery i pływanie (78%), następnie jazda na rowerze (38%) i aerobic (29%). W grupie mężczyzn odnotowano takie formy jak: spacery (63%), jazda na rowerze i pływanie (54%) oraz wycieczki piesze i bieganie (18%). W grupie II kobiet dominowały formy aktywności fizycznej takie jak: spacery (63%), jazda na rowerze (56%) oraz pływanie i wycieczki piesze (25%). Grupa mężczyzn w podobnym wieku preferowała formy: spacery (64%), jazda na rowerze (36%), pływanie (31%), wycieczki piesze (26%). Najczęściej wybieranymi formami wypoczynku czynnego w grupie III kobiet znalazły się: spacery (53%), jazda na rowerze (47%), wycieczki piesze (38%). Mężczyźni woleli spacery i jazdę na rowerze (41%) oraz pływanie i wycieczki piesze (22%). Najstarsza grupa (IV) kobiet głównie preferowała spacery (81%), wycieczki piesze (33%), jazdę na rowerze (26%). Podobnie jak kobiety, mężczyźni najchętniej z aktywności ruchowej wybierali spacer (71%), jazda na rowerze (50%) i wycieczki piesze (33%).

Systematyczność podejmowania aktywności ruchowej wśród ankietowanych była różna. Deklarację systematycznej aktywności ruchowej w grupie I składało 38% kobiet, w grupie II – 29%, w grupie III – 15%, zaś w IV– 43%. Nieco inaczej wyniki przedstawiały się w grupach męskich. W grupie I mężczyzn zadeklarowało systematyczną aktywność ruchową 46%, II – 45%, III – 37%, IV – 33%. Analiza wyników wykazała, że u mężczyzn systematyczność z wiekiem malała, a u kobiet najstarszych była najwyższa.

Częstotliwość podejmowanej aktywności ruchowej była niewielka. Kilka godzin w miesiącu na aktywny wypoczynek poświęcało 49% najmłodszych kobiet, w grupie II – 38%, w grupie III – 21%, zaś w IV – 26%. Do 2 godzin tygodniowo poświęcało na

ruch w grupie I kobiet – 18%, w II – 37%, w grupie III – 29%, a w IV – 26%. U mężczyzn odnotowano podobne wyniki. Na ćwiczenia ruchowe kilka godzin w miesiącu wśród mężczyzn przeznacza: grupa I – 54%, grupa II – 33%, grupa III – 41%, grupa IV – 17%. W grupie I podejmuje aktywność ruchową do 2 godzin tygodniowo – 21% ankietowanych, w grupie II – 31%, III – 26% i IV – 29% osób.

Ankietowani uważali, że czas przeznaczony na ruch nie jest czasem straconym, lecz mają go za mało. Tak uważa aż 45% kobiet z grupy I. Można powiedzieć, że im starsze kobiety tym brak czasu nie stanowił przeszkody do podejmowania aktywności ruchowej. Podobne wyniki uzyskano w grupach mężczyzn. Przy czym tylko 39% w grupie najmłodszych mężczyzn (grupa I) skarżyło się na brak czasu.

Ponad połowa, a w grupie IV kobiet aż 89% uważało, że poprzez ruch dąży się do poprawy zdrowia. Tylko 5% mężczyzn z wykształceniem wyższym utrzymywało, że nie jest dobrze się męczyć, gdyż ruch wpływa źle na organizm człowieka.

Ankietowanych zapytano także, czy w środowisku ich znajomych jest popularny aktywny tryb życia. Twierdząco na to pytanie wśród kobiet odpowiedziało: grupa I – 27%, II – 30%, III – 15%, IV – 26%. Wśród mężczyzn popularność ruchu była nieco wyższa. W grupie mężczyzn wyniki przedstawiały się następująco: grupa I – 43%, II – 50%, III – 26% a w grupie IV odsetek wynosił 38%. Warto tutaj dodać, że kobiety (30-33%) nie potrafiły jasno ocenić czy ruch w środowisku ich znajomych jest popularny, czy też nie. W przypadku mężczyzn ten problem nie występował.

Ciekawe wyniki otrzymano pytając respondentów czy ktoś kiedyś zachęcał ich do uprawiania sportu czy też rekreacji fizycznej. Zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn najczęściej padały odpowiedzi: nikt nigdy mnie nie zachęcał, znajomi, szkoła, rodzice, nauczyciel, rodzeństwo. Szczegółowe dane przedstawia tabela 1 i 2.

Tabela 1. Sposoby zachęcania kobiet do podejmowania aktywności ruchowej

Odpowiedzi ankietowanych	**Grupa I**	**Grupa II**	**Grupa III**	**Grupa IV**
Rodzice	18%	12%	26%	19%
Znajomi	27%	37%	18%	37%
Szkoła	22%	15%	21%	11%
Rodzeństwo	2%	5%	0%	0%
Nauczyciel	11%	12%	0%	4%
Nikt nigdy mnie nie zachęcał	33%	36%	35%	33%

Tabela 2. Sposoby zachęcania mężczyzn do podejmowania aktywności ruchowej

Odpowiedzi ankietowanych	**Grupa I**	**Grupa II**	**Grupa III**	**Grupa IV**
Rodzice	36%	29%	19%	33%
Znajomi	25%	33%	41%	29%
Szkoła	32%	29%	22%	33%
Rodzeństwo	4%	10%	0%	8%
Nauczyciel	43%	12%	11%	17%
Nikt nigdy mnie nie zachęcał	25%	36%	30%	33%

W pracy obok pytań dotyczących aktywności fizycznej znalazły się także takie, które dotyczyły wypoczynku biernego. Najczęstszymi formami wypoczynku (tab. 3, tab. 4) u obu płci są: oglądanie telewizji, czytanie, sen, plażowanie, praca na komputerze. Do rzadkości należały: słuchanie muzyki, prace ręczne, gry planszowe, karty, krzyżówki, relaks na działce, a w grupie panów wędkarstwo.

Tabela 3. Formy spędzania czasu wolnego w sposób bierny przez kobiety

Treści czasu wolnego	**Grupa I**	**Grupa II**	**Grupa III**	**Grupa IV**
Czytanie	58%	59%	74%	48%
Sen (drzemka)	24%	41%	38%	41%
Oglądanie telewizji	67%	52%	47%	37%
Plażowanie	22%	22%	15%	11%
Komputer	13%	12%	26%	11%

Tabela 4. Formy spędzania czasu wolnego w sposób bierny przez mężczyzn

Treści czasu wolnego	**Grupa I**	**Grupa II**	**Grupa III**	**Grupa IV**
Czytanie	50%	40%	48%	58%
Sen (drzemka)	54%	45%	41%	33%
Oglądanie telewizji	75%	71%	67%	63%
Plażowanie	39%	31%	19%	0%
Komputer	43%	29%	22%	8%

Podsumowanie i dyskusja

Przeprowadzone badania wykazały, że większość kobiet i mężczyzn na aktywność ruchową poświęca kilka godzin w miesiącu. Aktywność ta głównie polega na spacerach, wycieczkach pieszych, jeździe rowerem oraz pływaniu. Można przyjąć, że pozostały czas, który poświęcają na wypoczynek spędzają w sposób bierny. Badani najchętniej wypoczywali oglądając telewizję, czytając oraz plażując. Podobne wyniki otrzymali Nowak i Doupona [2000], które wykazały, iż najczęstszymi formami spędzania czasu wolnego przez kobiety i mężczyzn były spacery (87%; 85,6%), jazda na rowerze (75,8%;74,2%). Parnicka [2004] badając wykorzystanie czasu wolnego kobiet na zajęcia ruchowe wykazała, iż tylko nieliczni swój wolny czas poświęcają rekreacji ruchowej. W grupie aktywnej ruchowo w głównej mierze dominowały takie formy: spacery, turystyka i jazda na rowerze. W tych samych badaniach uzyskano wyniki świadczące o tym, iż ulubionym zajęciem spędzania czasu wolnego było czytanie i oglądanie telewizji.

Mała systematyczność oraz brak nawyku do uprawiania jakiejkolwiek aktywności ruchowej może być wynikiem tego, że większość badanych nie została odpowiednio ukierunkowana w młodym wieku. Można powiedzieć, że jednym ze środowisk, mającym wpływ na rozwój człowieka jest szkoła.

W przedstawionych wynikach widać, iż nie każdy spotkał się w szkole z systemem promocji zdrowia poprzez uprawianie różnorodnych form aktywności

ruchowej, uprawiania sportów przez całe życie. To ona powinna dawać wzory zachowań, kształtować osobowość wychowanka. W niej uczeń powinien zdobywać podstawowe umiejętności przystosowania się do przyszłych sytuacji życiowych. Taka jest założona rola szkoły.

Aktywność ruchowa nie powinna kończyć się z chwilą zakończenia szkoły, lecz być traktowana jako pozytywny miernik zdrowia i towarzyszyć człowiekowi we wszystkich etapach ontogenezy. Nie mniej jednak należy pamiętać, iż musi być ona dostosowana do aktualnej wydolności wysiłkowej, wieku i stanu zdrowia oraz powinna być połączona z racjonalną dietą. Ważna jest również systematyczność i dostateczna intensywność aplikowanych wysiłków fizycznych.

W podejmowaniu aktywności ruchowej ważne znaczenie odgrywa również styl życia oraz środowisko społeczne. Rozpatrując środowiskowe uwarunkowania należy powiedzieć, iż człowiek nie jest biernym odbiorcą i wykonawcą oddziaływań środowiska, lecz podmiotem, który aktywnie i intencjonalnie kieruje swoim działaniem. W zależności od „zapotrzebowania" przez środowisko określonego typu zachowań, człowiek stara się sprostać temu „zapotrzebowaniu", bądź też nie. Wpływ środowiska na aktywność ruchową wyraża się w dostarczaniu wartości i wzorów zachowań sportowych oraz stwarzaniu warunków do ich realizacji. Takim środowiskiem społeczno-kulturowym może być miejsce zamieszkania danej jednostki. To one stanowi dla człowieka ekosystem oddziałujący bezpośrednio lub pośrednio w ciągu całego życia [Winiarski, 1995].

Uzyskane wyniki ukazują aktywność ruchową mało popularną w środowisku znajomych. W badanej grupie kobiet i mężczyzn nie był to popularny sposób spędzania czasu wolnego.

Wnioski

Analiza materiału zebranego w toku badań pozwala stwierdzić, że:

1. Najczęstszymi preferowanymi formami aktywności ruchowej u obu płci były: spacer, jazda na rowerze, wycieczki piesze oraz pływanie.
2. Na aktywność fizyczną poświęca się kilka godzin w miesiącu.
3. Brak systematyczności w podejmowaniu aktywności ruchowej.
4. Ruch nie był sposobem na spędzanie czasu wolnego.

Tabela 5. Czas poświecony na aktywność ruchową przez kobiety

Czas	**Grupa I**	**Grupa II**	**Grupa III**	**Grupa IV**
do 2 godz. w tygodniu	18%	37%	29%	26%
2-4 godz. w tygodniu	16%	8%	26%	33%
4-8 godz. w tygodniu	4%	5%	12%	4%
kilka godzin w miesiącu	49%	38%	21%	26%

Tabela 6. Czas poświecony na aktywność ruchową przez mężczyzn

Czas	Grupa I	Grupa II	Grupa III	Grupa IV
do 2 godz. w tygodniu	21%	31%	26%	29%
2-4 godz. w tygodniu	14%	21%	7%	25%
4-8 godz. w tygodniu	11%	5%	11%	13%
kilka godzin w miesiącu	54%	33%	41%	17%
nic	0%	12%	11%	21%

Literatura

1. Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego: podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków, 2005.
2. Nowak M., Doupona M., Formy aktywności ruchowej preferowane przez kobiety i mężczyzn, (w:) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, Umiastowska D. (red.), Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Wydaw. Promocyjne Albatros, Szczecin 2000, s.141-144.
3. Parnicka U., Miejsce aktywności ruchowej w strukturze innych zajęć czasu wolnego kobiet, (w:) Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, Umiastowska D. (red.), Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Wydaw. Promocyjne Albatros, Szczecin 2004, s. 371-375.
4. Siwiński W., Pedagogika czasu wolnego, rekreacji i turystyki, PDW Ławica, Poznań 1999.
5. Winiarski R., Wstęp do teorii rekreacji, AWF, Kraków 1989.
6. Winiarski R., Aktywność sportowa młodzieży. Geneza – struktura – uwarunkowania, AWF, Kraków 1995.

The motor activity of women and men in different age

Summary

The object of the research was the estimation of women and men's preferred forms of motor activity. 310 persons (189 women and 121 men) aged between 28-55 years participated in the research. The main method used was the diagnostic poll by means of questionnaire. The analysis of the results showed that the most frequently preferred forms of the motor activity among both sexes they had been: walking, bicycling, treking and swimming. There were only several hours per month devoted to physical activities by the respondents. The people guestioned mostly preferred such types of rest as: watching television, reading and sunbathing on the beach.

Marta Chaliburda, Ewelina Niźnikowska
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej

Aktywność fizyczna nauczycieli akademickich z uwzględnieniem wiedzy i uczestnictwa

Wstęp

Aktywność fizyczna jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie jego życia. Jej zdrowotne korzyści są coraz lepiej rozpoznawalne i bardziej doceniane. Stanowią kluczowy i integralny składnik zdrowego stylu życia. Bez aktywności fizycznej nie jest możliwa jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie. Wpływa pośrednio lub bezpośrednio na pozostałe składowe stylu życia. Procentowy udział w aktywności fizycznej ludzi dorosłych nie jest jednak wystarczający. Szacuje się, że systematycznie uczestniczy w niej 6 – 8% dorosłego społeczeństwa [Demel, 1992; Drabik, 1995, 1997; Grabowski, 1999]. Zatem wzrost poziomu aktywności fizycznej powinien być jednym z głównych celów zdrowia publicznego [Bielecki, 2005; Charzewski, 1997; Koszela – Majewska, 2000; Muszkieta, 2005; Ronikier, 2004; Starosta, 1997]. Nie dziwi nas, więc, że aktywność fizyczna jest coraz częściej wiązana nie tylko ze zdrowiem fizycznym, ale psychicznym i społecznym. Zwiększa wszechstronne możliwości adaptacyjne i odpornościowe organizmu, daje poczucie bezpieczeństwa oraz warunkuje harmonijny jego rozwój i funkcjonowanie.

Obecnie w określonych grupach społecznych kształtują się różne modele aktywności sportowo – rekreacyjnej. Dotychczasowe badania aktywności ruchowej nauczycieli pokazują tę grupę zawodową w „niepokojącym" świetle. Około 70% badanych nauczycieli różnych szkół w kraju nie przyznaje się do uprawiania jakichkolwiek form rekreacji [Dąbrowska, Dąbrowski, 2000; Biernat, Dzioban, Gajewski, 2005]. Ze względu na niewielką liczbę danych dotyczących tej grupy zawodowej postanowiono przeprowadzić badania wśród nauczycieli akademickich PWSZ.

Celem głównym pracy było ukazanie wiedzy badanych nauczycieli akademickich na temat aktywności fizycznej oraz poziomu uczestnictwa w różnych formach aktywności. Następnie ukazanie źródeł wiedzy, z których korzystają respondenci, motywy uczestnictwa i przyczyny nie uczestniczenia w aktywności fizycznej.

Materiał i metody badań

Badaniami objęto nauczycieli akademickich (n=57), pracowników dydaktycznych różnych kierunków Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Niewielka liczba badanych była związana z tym, że przeprowadzono badania pilotażowe bazując na jednej uczelni. Badania przeprowadzono w roku akademickim 2006/2007. Przebadano ogółem (n=31) kobiet w wieku 24 – 57 lat oraz (n=26) mężczyzn w wieku 28 – 64 lat.

Rozpiętość wiekowa wszystkich badanych respondentów jest zróżnicowana, zawiera się w przedziale od 24 do 64 lat. Najbardziej liczną grupę stanowią osoby w

wieku 36 – 49 lat (48%). Nieco mniej liczna grupa, to nauczyciele akademiccy w wieku do 35 lat (45%), a tylko (7%) stanowią 50 letni i starsi.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego przy wykorzystaniu kwestionariusza ankiety anonimowej „Wiedza i uczestnictwo w aktywności fizycznej nauczycieli akademickich". Przeprowadzone badania poddano opracowaniu statystycznemu wykorzystując analizę procentową i test χ^2

Wyniki

Pierwszym analizowanym czynnikiem było źródło wiedzy badanych o aktywności fizycznej. Przyjęto dwie podstawowe kategorie, które mogą różnicować odpowiedzi badanych: są to płeć i wiek. Okazało się, że badane kobiety czerpią wiedzę o aktywności fizycznej z potocznych obserwacji (22,5%) oraz z mediów (w sumie 41,2%). Z kolei mężczyźni najczęściej wskazywali na książki (23,3%), potoczne obserwacje w tej grupie zajmują drugą lokatę (21,92%) (tab.1). Opisane zależności mogą sugerować, że badani mężczyźni dysponują nieco głębszą wiedzą od kobiet ze względu na wiarygodność źródła.

Tabela 1. Źródło wiedzy o aktywności fizycznej badanych nauczycieli akademickich ze względu na płeć

Płeć / Odpowiedzi	**K**		**M**	
	N	**%**	N	**%**
Nie interesuje mnie taka wiedza	1	1,25	1	1,37
Z obserwacji życia codziennego	18	22,5	16	21,92
Z informacji w prasie, TV, internet	17	21,2	12	16,4
Z książek specjalistycznych	16	20,0	17	23,3
Z wykładów i ćwiczeń	15	18,75	12	16,43
Z dyskusji, rozmów	11	13,75	14	19,2
Inne źródła	2	2,5	1	1,37

Badanych podzielono na trzy grupy wiekowe: pierwsza do 35 lat, druga od 36 do 49 i trzecia powyżej 50 lat. Stwierdzono, że pierwsza grupa wiekowa zdobywa wiedzę nt. aktywności fizycznej z obserwacji życia codziennego (24%). W drugiej grupie wiekowej najczęściej wskazywanymi źródłami wiedzy były: obserwacja życia codziennego (22%), informacje w prasie, TV i internecie (22%) oraz książki specjalistyczne (22%). W trzeciej grupie wiekowej wskazano tylko na korzystanie z książek specjalistycznych (25%).

Według respondentów na podstawową wiedzę o aktywności fizycznej w największym stopniu wpływa znajomość sektorów kultury fizycznej (rekreacja ruchowa, sport, turystyka, wychowanie fizyczne, rehabilitacja). Ma to miejsce zarówno u kobiet (41%) jak i u mężczyzn (34%) i analogicznie odnosi się to do grup wiekowych. W pierwszej grupie wybrało tę odpowiedź 40% badanych, w drugiej 34% natomiast w trzeciej 44%.

Badani nauczyciele akademiccy określili poziom swojej aktywności fizycznej jako przeciętny zarówno u kobiet (55%) jak i u mężczyzn (54%). Biorąc pod uwagę grupy wiekowe, w pierwszym i drugim przedziale wskazano poziom przeciętny (57% i 56%). Inaczej odnosi się to do trzeciej grupy wiekowej, w której dwie osoby wskazały poziom wysoki, co stanowi 50% badanych w tej kategorii.

Wśród respondentów największymi korzyściami zdrowotnymi wynikającymi z uczestnictwa w aktywności fizycznej była poprawa sprawności fizycznej, hartowanie organizmu, modelowanie sylwetki (u kobiet 28%, u mężczyzn 27%), zapobieganie chorobom takim jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość (u kobiet 26%, u mężczyzn 24%). Jako kolejną korzyść kobiety wskazały radość ze spotkań i ćwiczeń w grupie (17%). Natomiast dla mężczyzn ważne jest neutralizowanie dolegliwości związanych ze stresem (19%).

Formami aktywności fizycznej dotychczas stosowanymi obowiązkowo przez nauczycieli akademickich, zarówno według płci jak i wieku, były lekcje wychowania fizycznego. Respondenci wybierali również indywidualne zajęcia w plenerze (druga grupa wiekowa - 40% i trzecia grupa wiekowa - 43%). Z form stosowanych obecnie w dni pracy wybrano u kobiet ćwiczenia kształtujące sylwetkę – fitness, aerobik (24%) u mężczyzn zajęcia na pływalni (23%). W dni świąteczno - urlopowe kobiety i mężczyźni wskazali wycieczki krajoznawcze (22% i 25%).

Głównym motywem, dla którego badani uczestniczą w aktywności fizycznej jest zdrowie i uroda (kobiety 52% i mężczyźni 23%). Natomiast podstawowy motyw uczestnictwa w aktywności fizycznej według wieku przedstawiono w tabeli 2.

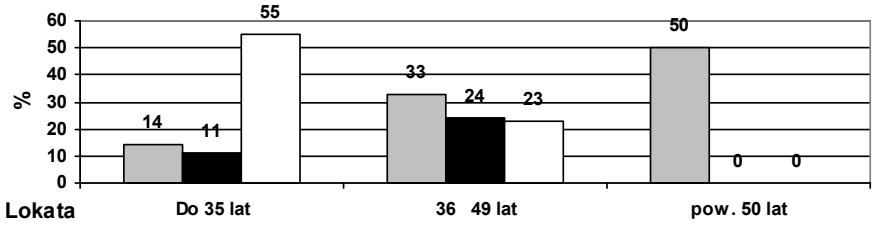
Tabela 2. Główny motyw uczestnictwa w aktywności fizycznej nauczycieli akademickich według wieku

Wiek / Odpowiedzi	do 35 lat		36 – 49		50 i więcej		Razem	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Zdrowie i uroda	15	53,6	10	40,0	2	50,0	27	47,4
Przyjemność	7	25,0	2	8,0	1	25,0	10	17,5
Kondycja fizyczna	4	14,3	12	48,0	0	0	16	28,1
Kontakty towarzyskie	0	0	1	4,0	0	0	1	1,75
Poprawa wyników sport.	1	3,6	0	0	1	25,0	2	3,5
Inne	1	3,6	0	0	0	0	1	1,75
Razem	28	100	25	100	4	100	57	100

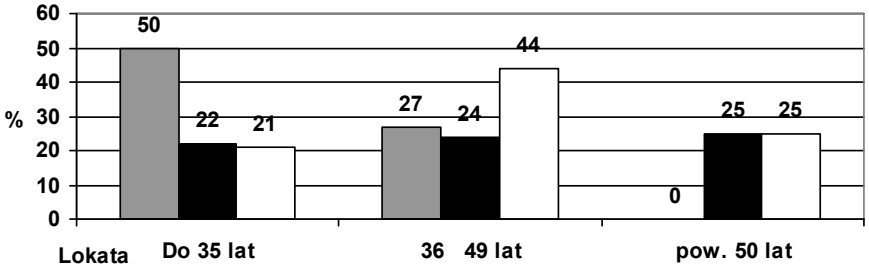
$\chi^2 = 17{,}85$; $p < 0{,}001$

Wartości, którym respondenci przypisują duże znaczenie w życiu to zdrowie (kobiety 71%, mężczyźni 64%), aktywność fizyczna (kobiety 17%, mężczyźni 30%) oraz sukcesy w pracy zawodowej (kobiety 60%, mężczyźni 31%).

Wśród analizowanych wartości, którym respondenci przypisują duże znaczenie w życiu, dwie okazały się skorelowane z przyjętymi kategoriami wiekowymi. Były to: sukcesy w pracy zawodowej (ryc.1) oraz szczęśliwe życie rodzinne (ryc.2).



$\chi^2 = 12{,}20$; $p<0{,}01$
Rycina 1. Sukcesy w pracy zawodowej a wiek badanych



$\chi^2 = 7{,}18$; $p<0{,}05$
Rycina 2. Szczęśliwe życie rodzinne a wiek badanych

Okazało się, że sukcesy w pracy są bardzo ważne dla respondentów z trzeciej grupy wiekowej – powyżej 50 lat. Zależność była wysoce istotna statystycznie ($p<0,01$). Z kolei szczęśliwe życie rodzinne jest wartością ważną dla pierwszej grupy wiekowej – do 35 lat ($p<0,05$).

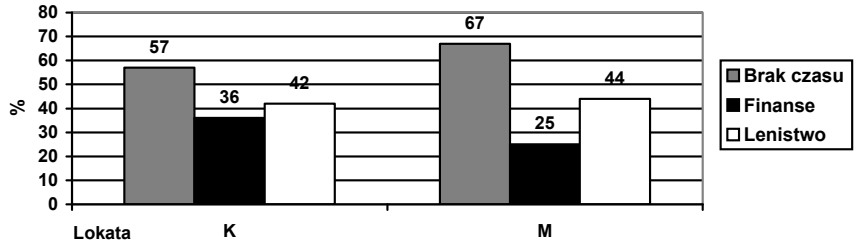
Respondentki (45%) uważają, że 20% ludzi ćwiczy regularnie, natomiast mężczyźni (44%) wskazują na 10%. Aktywność fizyczną innych osób według opinii badanych przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Aktywność fizyczna innych osób według opinii badanych (według wieku)

Wiek / Odpowiedzi	do 35 lat		36 – 49		50 i więcej		Razem	
	N	%	N	%	N	%	N	%
50% ćwiczy regularnie	0	0	2	8,0	0	0	2	3,5
20% ćwiczy regularnie	10	35,7	11	44,0	2	50,0	23	40,35
10% ćwiczy regularnie	12	42,9	11	44,0	2	50,0	25	43,86
Kilka procent ćwiczy regularnie	6	21,4	1	4,0	0	0	7	12,3
Razem	28	100	25	100	4	100	57	100

$\chi^2 = 6,72$; $p>0,05$

Niezależnie od płci badani deklarowali brak uczestnictwa w aktywności fizycznej brakiem czasu, trudnościami finansowymi oraz lenistwem (ryc.3).



Rycina 3. Przyczyny niekorzystania z form aktywności fizycznej według płci

Wnioski

Rodzaje i model aktywności fizycznej badanej populacji zmienia się wraz z wiekiem. Wraz z procesami starzenia się zmieniają się potrzeby i motywy podejmowania aktywności ruchowej. Grupa najmłodszych nauczycieli preferuje zorganizowane formy aktywności ruchowej tj. zajęcia na pływalni (18%), zajęcia w

klubie fitness (13%), a w wieku dojrzałym przeważają formy podejmowane w plenerze (42,9%).

Zauważa się, że w dni wolne od pracy realizowana jest przede wszystkim aktywność fizyczna związana z wyjazdami poza miejsce zamieszkania, wycieczki krajoznawcze (kobiety – 19%, mężczyźni – 16%). Najprawdopodobniej wiąże się to z możliwością spędzania czasu wolnego z rodziną. Nauczyciele wskazują na te same przyczyny nie korzystania z aktywności fizycznej. Najczęściej respondenci wymieniają brak czasu i trudności finansowe (ryc.3), jako powody ograniczonego uczestnictwa w aktywności ruchowej. Komentując ten fakt można przypuszczać, że ludzie w obronie przed wysiłkiem fizycznym uciekają się często do wręcz banalnych usprawiedliwień, pomijając powody bardziej istotne: brak umiejętności, brak potrzeb, wiedzy o znaczeniu ruchu, małą motywację. Ograniczenia w postaci braku sprzętu, infrastruktury sportowo-rekreacyjnej czy ograniczenia finansowe można nazwać wymówkami ,,zastępczymi".

Ponad 40% respondentów jest przekonana o dużej aktywności fizycznej Polaków uważając, że 20% z nich ćwiczy regularnie. Prawdą jest, że jedynie kilka procent ludzi podejmuje aktywność fizyczną, a więc fałszywe jest stwierdzenie jakoby jesteśmy społeczeństwem kultywującym zdrowy i aktywny styl życia.

Literatura

1. Bielecki T., Cechy osobiste zewnętrzne nauczyciela akademickiego wychowania fizycznego, (w:) Tuszyńska-Bogucka U., Bogucki J. (red.), Styl życia a zdrowie: wybrane zagadnienia, Wyd. Czelej Sp.z. o.o, Lublin 2005, s. 169-177.
2. Biernat E., Dzioban K., Gajewski A., Uczestnictwo nauczycieli akademickich Szkoły Głównej Handlowej i Akademii Wychowania Fizycznego w rekreacji, Turystyka i Rekreacja 2005, nr 1, s. 207-210.
3. Charzewski J., Aktywność sportowa Polaków, Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, COS, Warszawa 1997.
4. Dąbrowska A., Dąbrowski A., Aktywność rekreacyjno-sportowa w środowisku nauczycielskim, (w:) Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Marcinkowski M., Siwiński W., Interdyscyplinarne zagadnienia aktywności rekreacyjnej, sportowej i turystycznej końca XX wieku, Polskie Stowarzyszenie Naukowe Animacji Rekreacji i Turystyki, Poznań 2000, s. 56-61.
5. Demel M., Kultura fizyczna w aspekcie zdrowia, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 1992, nr 3, s.78.
6. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część I, Wydawnictwo Uczelniane, Gdańsk 1995.
7. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki). Część III, Wyd. AWF, Gdańsk 1997, s. 37-41.
8. Grabowski H., Teoria fizycznej edukacji, WSiP, Warszawa 1999.
9. Koszela-Majewska J., Poglądy i zachowania prozdrowotne młodych asystentów Wydziału Wychowania Fizycznego, (w:) Drozdowski S., Wachowski E. (red.), Wychowanie Fizyczne i Sport w badaniach naukowych, VII Konferencja Naukowa, AWF Poznań, Poznań 2000, s. 107-115.

10. Muszkieta R., Nauczyciel akademicki w kulturze fizycznej, (w:) Matuszewski A., Muszkieta R. (red.), Współczesna kultura fizyczna studentów w teorii i praktyce, Poznań 2005, s. 149-161.
11. Ronikier A., Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia, (w:) Aktywność fizyczna potrzebą, Warszawa 2004.
12. Starosta W., Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka, Lider 1997, nr 4, s. 3.

Summary

The purpose of the work is to present the academic teachers' knolwedge of physical activity as well as their participation's level in its various forms. In the survey fifty seven academic teachers have been investigated. The researched population of teachers represents different fields of studies at State Higher Vocational School name of John Paul II in Biala Podlaska. The research has shown that different kinds and models of physical activity are changing together with age. It may also be concluded that together with the process of aging a lot of requriements and motives for taking up motoric activity by women as well as men are varying.

Waldemar Dyba, Weronika Michalak
Uniwersytet Łódzki, Instytut Geografii Miast i Turyzmu

Formy rekreacji ruchowej uprawiane przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi

W Polsce jest blisko 110 Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW), są to organizacje pozarządowe. UTW w Łodzi powstał w 1979 roku z inicjatywy Heleny Kretz – od roku 1989 jego patronki. W roku akademickim 2006 w zajęciach brało udział 859 słuchaczy, „seniorów".

Człowiek od zawsze interesował się własnym zdrowiem w trosce i dążeniu do utrzymania lub odzyskania pełnej sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej, umożliwiającej „normalne" życie. Łagodzenie negatywnych skutków hipokinezy wpływających na rozwój populacji będzie zadaniem rekreacji. „ Rekreacja coraz częściej traktowana jest jako środek realizacji celów prozdrowotnych oraz jako źródło satysfakcji, wybiegając poza wyłącznie biologiczne oddziaływanie na organizm człowieka." [Toczek-Werner, 2005].

Wartość aktywności ruchowej zależnie od okresu rozwojowego**,** należy postrzegać jako podstawowy środek terapeutyczny spowalniający procesy inwolucyjne. W katafazie aktywność fizyczna „opóźnia procesy inwolucyjne wydolności i sprawności organizmu, prowadząc tym samym do odnowy zdrowia", a także „spełnia zadanie kompensacyjne i korekcyjne" [Kiełbasiewicz-Drozdowska, Siwiński, 2001].

Demografowie oraz statystycy ONZ jako próg starości przyjęli 65 rok życia człowieka, powszechnie jest to utożsamiane z przejściem na emeryturę [Kwilecka, 2006]. M. Demel i W. Humen [1970] twierdzą, że: „Jesteśmy raz „starsi", raz „młodsi", zależnie od różnorodnych czynników: od sytuacji życiowej, od porażek i sukcesów, od przekraczania różnych progów (…) oraz od stopnia aktywności ruchowej". Warto zwrócić uwagę, że autorzy położyli wyraźny nacisk na aktywność ruchową jako czynnik zapobiegający starzeniu.

Praca ma na celu określenie, jakie formy rekreacji ruchowej uprawiane są przez słuchaczy UTW oraz wykazanie, czy prozdrowotny styl życia wpływa na subiektywną samoocenę stanu zdrowia „seniorów".

Materiał i metoda

Badania ankietowe przeprowadzono za zgodą władz UTW w Łodzi, na grupie 216 respondentów (25,1% ogółu słuchaczy) w marcu i kwietniu 2007 roku. Do analizy przyjęto 201 ankiet. W badaniu wzięło udział 176 kobiet (88%) oraz 25 mężczyzn. Struktura wieku respondentów zawierała się pomiędzy 51 a 75+ rokiem życia. Najliczniejszą grupę (27%) stanowili ankietowani w wieku 61-65 lat, poniżej 60 roku życia wśród badanych znalazło się 40 osób. W wieku 66-70 lat oraz 71-75 lat było

odpowiednio 21% oraz 19% ankietowanych. Powyżej 75 roku życia przebadano 26 osób, stanowiących 13% badanych.

Tabela 1. Struktura wieku, wykształcenia i aktywności ruchowej „seniorów”

	struktura wieku /lat/						**struktura wykształcenia**			**uprawia rekreację ruchową**	
	51-55	**56-60**	**61-65**	**66-70**	**71-75**	**pow. 75**	**zawodowe**	**średnie i policealne**	**wyższe**	**tak**	**nie**
kobieta	**1**	**6**	**51**	**36**	**32**	**20**	**2**	**71**	**103**	**160**	**16**
mężczyzna	**1**	**2**	**3**	**7**	**6**	**6**	**3**	**5**	**17**	**23**	**2**
suma	**2**	**38**	**54**	**43**	**38**	**26**	**5**	**76**	**120**	**183**	**18**

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badań własnych

Narzędziem badawczym była ankieta, która składała się z 19 pytań zamkniętych i złożona była w sposób trójdzielny – pierwsza część (11 pytań) dotyczyła form rekreacji ruchowej uprawianej przez słuchaczy UTW, druga część dotyczyła prozdrowotnego stylu życia respondentów oraz subiektywnej oceny stanu ich zdrowia. Trzecią część ankiety stanowiła metryczka. Badano formy rekreacji ruchowej, częstotliwość ćwiczeń, bariery i motywację do uprawiania ćwiczeń, udział w wyjazdach sezonowych związanych z uprawianiem rekreacji ruchowej. Analizowano także aktywność ruchową w ciągu dotychczasowego życia oraz samoocenę prozdrowotnego stylu życia. W pracy zastosowano dobór losowy. Wypełnienie jednej ankiety zajmowało ok. 20-25 minut. W niektórych przypadkach niezbędna była pomoc osoby prowadzącej badanie w wypełnieniu ankiety. W takich przypadkach ankieta przyjmowała postać wywiadu kwestionariuszowego. W badaniach zapewniono całkowitą anonimowość ankietowanych. Większość słuchaczy UTW (60%) posiada wykształcenie wyższe. Wykształcenie średnie i policealne posiada 38% respondentów (tab.1).

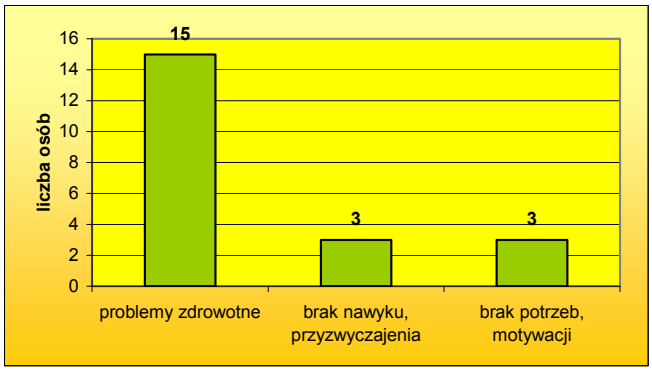
Wyniki badań.

Na 201 ankietowanych zdecydowana większość, tj. 183 osoby (91%) deklaruje uprawianie rekreacji ruchowej, pozostałe 18 osób – nie. Wśród mężczyzn 92% (23 osoby) podobnie jak wśród kobiet 91% (160 osób) ćwiczy (tab.1). Badano zależność między wykształceniem, a aktywnością fizyczną. Stwierdzono, że "seniorzy" legitymujący się wykształceniem wyższym w 92% uprawiają rekreację ruchową w różnych formach. Osoby z wykształceniem średnim i policealnym w 91% ćwiczą, zaś 9% badanych nie uprawia żadnych form rekreacji.

Określano także współzależności wieku "seniorów" z faktem uprawiania przez nich rekreacji ruchowej. Wśród badanych w wieku 56-60 lat (94%) osób uprawia rekreację ruchową natomiast w grupie wiekowej 61-65 prawie wszyscy (98%) deklaruje, że są aktywni fizycznie. Osoby w wieku 66-70 w 84% uprawiają rekreację

ruchową. Godna podkreślenia jest aktywność fizyczna osób w grupie wiekowej 71-75 lat (89% ćwiczących) i w grupie powyżej 75 roku życia (85%) deklaruje uprawianie rekreacji ruchowej.

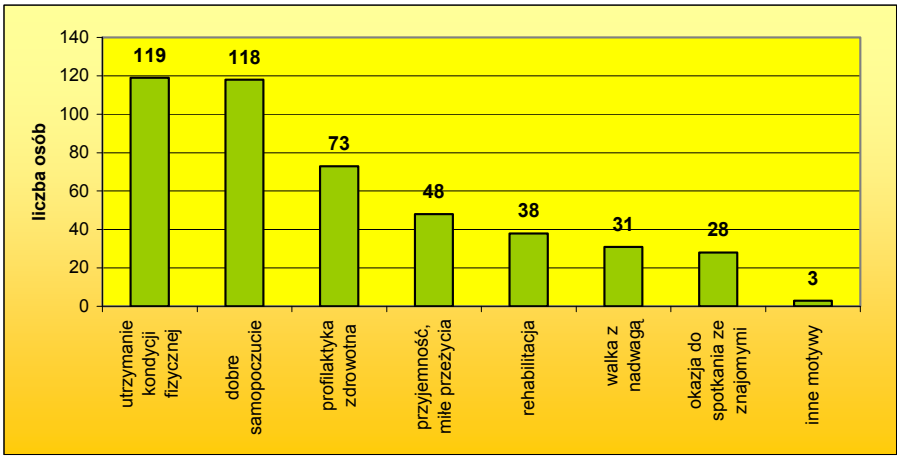
Wśród barier do uprawiania rekreacji ruchowej najczęściej (94%) wymieniane były problemy zdrowotne. Spośród innych barier wymieniono brak potrzeb i motywacji oraz brak nawyku i przyzwyczajenia. Żadna z ankietowanych osób nie wymieniła problemów finansowych jako bariery do uprawiania rekreacji (ryc.1).



Źródło: Opracowanie własne na podstawie badań własnych

Rycina 1. Bariery do uprawiania rekreacji ruchowej (wielokrotność możliwości wyboru odpowiedzi)

Najczęściej wymienianymi motywami do uprawiania rekreacji ruchowej były: utrzymanie kondycji fizycznej (wydolności) (65% osób) oraz dobre samopoczucie (64%). Ankietowani wymieniali także profilaktykę zdrowotną (40% osób), przyjemność i miłe przeżycia (22%). Rehabilitacja jest motywem do uprawiania rekreacji ruchowej dla 21% badanych. Wśród innych motywów respondenci wymieniali walkę z nadwagą, okazję do spotkania ze znajomymi, a także spacery. Ankietowani mogli wybrać do trzech odpowiedzi (ryc.2).



Źródło: Opracowanie własne na podstawie badań własnych

Rycina 2. Motywy do uprawiania rekreacji ruchowej słuchaczy UTW w Łodzi (wielokrotność możliwości wyboru odpowiedzi)

Tabela 2 ukazuje zróżnicowanie poszczególnych form rekreacji uprawianych przez respondentów ze względu na liczbę godzin, jaką ankietowani poświęcają na ich uprawianie w ciągu tygodnia. Do najczęściej uprawianych form rekreacji ruchowej (86% wskazań) należą piesze wędrówki i spacery, które zajmują 1-5 godz./tyg. Gimnastykę uprawia 53% respondentów, poświęcając jej 3 godz./tyg., podobną ilość czasu przeznaczają ankietowani jeździe na rowerze (21%) i pływaniu (20%).

Tabela 2. Liczba godzin w tygodniu przeznaczanych na poszczególne formy rekreacji ruchowej

Liczba godzin w tyg.	Formy rekreacji ruchowej								
	piesze wędrówki, spacery	gimnastyka	jazda na rowerze	pływanie	taniec	fitness, aerobik (w tym joga, bieganie)	gry zespołowe	tenis	Inne (w tym tenis i sztuki walki)
< 1h	**27**	**48**	**18**	**23**	**18**	**8**	**3**	**0**	**5**
1 - 3h	**67**	**43**	**16**	**12**	**3**	**7**	**0**	**1**	**6**
3 - 5h	**37**	**3**	**4**	**1**	**1**	**3**	**0**	**0**	**1**
> 5h	**27**	**3**	**1**	**0**	**0**	**2**	**0**	**0**	**2**
suma	**158**	**97**	**39**	**37**	**21**	**20**	**3**	**1**	**14**

Źródło: Opracowanie własne na podstawie badań własnych

22% ankietowanych uprawia rekreację ruchową codziennie, 18% respondentów ćwiczy 4-6 razy w tygodniu, natomiast 3 razy w tygodniu 26 % badanych. Osoby, które uprawiają rekreację minimum 3 razy w tygodniu stanowią 66%, natomiast 29% respondentów ćwiczy 1-2 razy, tylko 5% badanych przyznaje, że ćwiczy rzadziej niż raz tygodniowo.

Do form rekreacji związanych z wyjazdem, uzależnionych od pory roku, sezonu (wędrówki górskie, żeglarstwo, narciarstwo), przyznało się 69 osób (38%) wszystkich

badanych. Wśród „innych" form wyjazdu najczęściej wymieniano działkę rekreacyjną. Wyjazdy trwają najczęściej od 1-2 tygodni (49,3%) wyjeżdżających, ponad 2 tygodnie poza miejscem stałego zamieszkania w celach rekreacyjnych przebywa 28% badanych. „Seniorzy" najczęściej (38%) uprawiają rekreację ruchową, indywidualnie, samotniczo, ze znajomymi (31%), z rodziną (15%) lub instruktorem (14%). Spośród aktywnych ruchowo, 45% twierdzi, że w przeszłości byli bardziej aktywni niż obecnie, 36% przyznaje, że w ciągu dotychczasowego życia byli aktywni ruchowo w podobnym stopniu, a 19% uważa, że teraz są aktywniejsi niż w przeszłości.

Wśród barier uniemożliwiających „seniorom" uprawianie form rekreacji, które chcieliby uprawiać, najczęściej wymieniany jest stan zdrowia (43%) i brak środków finansowych (25 osób), w dalszej kolejności wymieniano brak czasu, brak odpowiedniej grupy wiekowej, brak umiejętności.

Badano aktualną sytuację materialną słuchaczy UTW, najwięcej osób wskazało na fakt, że jest zadowolonych z własnej sytuacji materialnej (63%), ponad jedna czwarta osób uznała swoją sytuację materialną jako dobrą, natomiast bardzo dobrą zadeklarowało 2% osób. Jako złą i bardzo złą własną sytuację materialną określiło łącznie 9% badanych.

Zdrowy styl życia, w opinii badanych, prowadzi 69%, odmiennego zdania jest 6% "seniorów", jedna czwarta nie potrafiła określić tego stanu. Badano również subiektywną ocenę własnego stanu zdrowia. Jako dostateczny stan swojego zdrowia uznało 51% badanych, bardzo dobry i dobry 41%, jako zły i bardzo zły stan swojego zdrowia określiło 8% ankietowanych, tylko 2 osoby określają swój stan zdrowia jako bardzo zły. „Seniorzy" sami oceniali własny, prozdrowotnego styl życia, 69% badanych odpowiedziało twierdząco, że prowadzi zdrowy styl życia gdyż odpowiednio się odżywia (61% wskazań), nie pali tytoniu (88%), a alkohol spożywa okazjonalnie (79%). Znaczna część 85% „seniorów" stwierdziło, że ulega sytuacjom stresowym, przy czym tylko 33% twierdzi, że radzi sobie ze stresem, natomiast 52% badanych nie miało zdania.

Omówienie wyników

Osoba starsza kojarzy się współczesnym społeczeństwom jako ktoś niedołężny, wymagający pomocy osoby trzeciej. Ludzie starzy najczęściej postrzegani są jako „problem". Istotnym elementem opisywanego problemu jest definicja starości [Toczek-Werner, 2005; Kozdroń, 2006]. Demografowie oraz statystycy ONZ jako próg starości przyjęli 65 rok życia człowieka, powszechnie jest to utożsamiane z przejściem na emeryturę [Kwilecka, 2006].

Aktywność, zwłaszcza fizyczna, we wszystkich jej formach jest niezwykle ważna dla hamowania procesów starzenia, a także podtrzymywania jakości życia osób starszych [Tauber, Siwiński, 1999] piszą, „prozdrowotna aktywność fizyczna (...) jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia". Jednak w odczuciu społecznym ćwiczenia fizyczne nie mają charakteru powszechnego. A. Ostrowska [1999] badając budżety czasu Polaków stwierdza, że 7% osób deklaruje, że ćwiczy regularnie i często, 7%, że dość często, 12% sporadycznie, (rzadziej niż 1 raz w tygodniu), a 74% wcale. Badając intensywność ćwiczeń stwierdzono, że 37,3% zażywa ruchu kilka razy w

tygodniu, 24,6% kilka razy w miesiącu, 7,8% tylko w czasie urlopu, natomiast spacer jest ulubioną formą rekreacji Polaków.

Podjęte badania wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Łodzi, potwierdziły wcześniejsze doniesienia, że systematyczne ćwiczenia są ważnym czynnikiem zachowania zdrowia [Łobożewicz, 1988, 1991] oraz wpływają na zwiększenie poczucia własnej wartości i samokontroli, a także zwiększają produkcję endorfin [Duricek, Obodyński, 2006] Właściwie dozowana aktywność fizyczna jest istotna dla zachowania niezbędnego zdrowia i dobrego samopoczucia, ustalono tzw. minimum aktywności fizycznej [Tauber, Siwiński, 1999]. W badaniach własnych wykazano, że minimum aktywności fizycznej spełnia 66% słuchaczy UTW w Łodzi, należy podkreślić, że codziennie ćwiczy, co piąty ankietowany.

W Polsce ludzi w podeszłym wieku mobilnych ruchowo jest około 80%, ponad 50% badanych deklaruje potrzebę ruchu, ale tylko kilka procent podejmuje regularną aktywność ruchową". W badaniach [Drygas i in., 2001] oceniono, że aż 70% Polaków nie wykonywało żadnych ćwiczeń fizycznych, a około 10% sporadycznie, dużą aktywnością charakteryzowało się 6,4% badanych.

D. Kaleta [2003] badając aktywność ruchową łodzian stwierdziła, że 60,8% badanych nie brało udziału w żadnej aktywności sportowo-rekreacyjnej, zadowalającym poziomem aktywności charakteryzowało się 15,8% badanych.

Słuchacze UTW w Łodzi bez względu na płeć, są grupą o bardzo dużej, ponad 90%, aktywności fizycznej. W badaniach T. Łobożewicza [1991] rekreacyjna aktywność fizyczna preferowana jest przez 5% mężczyzn i 3% kobiet i maleje wraz z wiekiem od 7% w wieku 60-64 lat do 0,6 w wieku 80+ lat.

Do najczęściej uprawianych form rekreacji ruchowej wśród słuchaczy UTW w Łodzi (86% wskazań) należą wędrówki i spacery (ćwiczą 1-5 godzin w tygodniu), gimnastyka 53%, jazda na rowerze 21% i pływanie 20% wskazań (ćwiczą 1-3 godziny w tygodniu). W zestawieniu z danymi [Dąbrowski, 2006], w których osoby po 60 roku życia najczęściej podejmują: spacery – przynajmniej jeden raz w tygodniu (29%), gimnastykę poranną (5,6%), wycieczki rowerowe (4,8%), występuje zgodność, co do ulubionych form rekreacji ruchowej. Słuchacze UTW w Łodzi znacząco odbiegają od badań ogólnopolskich systematycznością i częstotliwością uprawiania rekreacji.

Słuchacze UTW przestrzegają zasad prozdrowotnego stylu życia, 88% to osoby niepalące tytoniu, (79%) przyznaje, że spożywa alkohol okazjonalnie, natomiast 19% twierdzi, że nigdy nie piło alkoholu. Według badań [Kaleta, 2003], 60% mężczyzn i 80% kobiet w Łodzi nie pali.

Wnioski

1. Słuchacze UTW w Łodzi istotnie odbiegają aktywnością fizyczną (91% wskazań) od innych grup Polaków.
2. Wykształceniem wyższym legitymuje się (60%) słuchaczy UTW, wykształcenie średnie i policealne posiada 38% respondentów.
3. Ulubionymi formami rekreacji fizycznej są piesze wędrówki i spacery (86%), gimnastyka (53%), jazda na rowerze (21%) i pływanie (20% wskazań).
4. Systematycznie, minimum 3 razy w tygodniu, ćwiczy 66% „seniorów", w tym 22% ćwiczy codziennie.

5. Motywami do uprawiania rekreacji ruchowej są utrzymanie kondycji (65% osób), dobre samopoczucie (64%), profilaktyka zdrowotna (40% osób), rehabilitacja (21% badanych).
6. Barierami do uprawiania rekreacji ruchowej są problemy zdrowotne (94%), brak potrzeb i motywacji oraz brak nawyku i przyzwyczajenia.
7. Prozdrowotny styl życia, w opinii badanych, prowadzi 69% „seniorów", a 92%" jest zadowolonych ze swego stanu zdrowia.

Literatura

1. Demel M., Humen W., Wprowadzenie do rekreacji fizycznej, Wyd. Sport i Turystyka, Warszawa 1970.
2. Drygas W., Skiba A., i in., Ocena aktywności fizycznej mieszkańców sześciu krajów europejskich, Projekt „Briging East-West Health Gap", Medicina Sportiva 2001, 5 (suppl 2), s. 119-128.
3. Duricek M., Obodyński K., Syntetyczne podstawy rekreacji i turystyki, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2006.
4. Kaleta D., Aktywność ruchowa dorosłej populacji wielkomiejskiej w Polsce na przykładzie Łodzi (praca doktorska),Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Łódź 2003.
5. Kiełbasiewicz-Drozdrowska I., Siwiński W.(red.), Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe), Poznań 2001, s. 53.
6. Kozdroń E., Rekreacja ruchowa osób „trzeciego wieku", (w:) Dąbrowski A. (red.), Zarys teorii rekreacji ruchowej, Warszawa 2006, s. 110-127.
7. Kwilecka M. (red.), Bezpośrednie funkcje rekreacji, Wyd. AlmaMer, Warszawa 2006, s. 111.
8. Łobożewicz T., Szwarc H., Wolańska T., Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988.
9. Łobożewicz T., Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku, Warsztaty Badawcze, AWF, Warszawa 1991.
10. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999.
11. Tauber R.D., Siwiński W., Metodologia badań w dziedzinie rekreacji i turystyki (skrypt dla studentów kierunku Turystyka i Rekreacja), Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu, Poznań 1999.
12. Toczek-Werner S.(red.), Podstawy rekreacji i turystyki, AWF, Wrocław 2005.

The forms of recreational activities practiced by the auditors of the University of Third Age in Lodz

Summary

The article presents the results of the research conducted on a group of the auditors of the University of Third Age in Lodz in 2007. The aim of the survey was to determine the forms of recreational activities practiced by the elderly people as well as the influence of leading a healthy lifestyle on their subjective assessment of state of their health. The dependence between the sex, age and level of the education on the type of performed activity was examined, as well as the motives and barriers to do physical exercise, the amount of hours spend on the individual activities and their regularity,

participation in different forms of recreation connected with the departure and the season of the year. Respondents defined also who they are used to exercise with. What is more, the form of leading, in their option, a healthy lifestyle was being tested (they were asked whether they smoke cigarettes, drink alcohol or are prone to stress). The structure of sex, age of the respondents and the evaluation of their present financial situation was also featured.

It is estimated, that 91% of respondents do the physical exercises. Among the most common forms of recreational activities there are walking – 86%, gym – 53%, cycling – 21% and swimming – 20 %. About two third of respondents (66%) do the exercises systematically, what is more – 22% of them do this everyday. The results of conducted research indicate that 69% of seniors lead a healthy lifestyle whereas 92% of them are satisfied with the state of their health.

Elżbieta Kościńska
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Instytut Pedagogiki

Aktywność fizyczna seniorów

W XXI wieku wielu ludzi dożywa starości. Jak twierdzi L. Dyczewski, czasy współczesne są czasami ludzi starszych [Dyczewski, 1994]. Światowa Organizacja Zdrowia za początek starości przyjmuje 60 rok życia, wiek podeszły od 70 roku życia i trwa dziesięć lat. Kolejny okres to wiek starczy – trwa do 90 r.ż. natomiast powyżej tej granicy – długowieczność, wiek sędziwy [za Szarota, 2004]. Zmiany demograficzne wskazują, że ludność świata starzeje się.

Społeczeństwo naszego kraju, mimo że należy do najmłodszych na tle innych krajów europejskich także się starzeje. Wg prognozy GUS, między 1998 a 2020 rokiem w Polsce odsetek osób w wieku 60 lat i powyżej wzrośnie o 6% (z 16,4% do 22,4%). Dziś co trzecia osoba starsza należy do grupy wieku starczego [http://www.stat.gov.pl/dane_spol-gosp/ludność/demografia/2004/].

Obserwowane na świecie oraz w Polsce starzenie się społeczeństw, warunkuje pojawienie się wielu problemów natury medycznej, społecznej i ekonomicznej. Przedłużające się życie ludzkie nie zawsze jest życiem aktywnym i w pełni szczęśliwym. Medycyna nie potrafi skutecznie chronić przed długotrwałymi schorzeniami zaczynającymi się już w młodości, które na starość zamieniają się w ciężar niedołęstwa.

„Niepełnosprawność deklaruje w polskim społeczeństwie 17,5% ludności. Częstość występowania niepełnosprawności wzrasta wraz z wiekiem. Wśród ludzi w wieku 60-69 lat niepełnosprawnych jest 39%. W grupie wieku 70-79 lat wskaźnik ten wynosi prawie 41%, a w grupie powyżej 80 roku życia urasta prawie do 47%" [Szarota, 2004, cyt. za: Ku społeczeństwu dla ludzi w każdym wieku, 1999]. W opinii gerontologów działania profilaktyczne pozwalają uniknąć, bądź zminimalizować, progresję negatywnych cech starzenia poprzez wytworzenie lepszych mechanizmów adaptacyjnych oraz modyfikowanie stylu życia. Jednym z najważniejszych czynników umożliwiających tzw. „pomyślne starzenie się" jest regularna aktywność fizyczna [Szwarc, 1975]. Jak twierdzi Chapman „Aktywność i długowieczność idą w parze" [Chapman, 1973]. Badania A. Jopkiewicza dowodzą, że „mężczyźni systematycznie uprawiający ćwiczenia fizyczne, sport, bądź turystykę posiadają nie tylko wyższy poziom bezwzględnych cech motorycznych, ale tempo regresu tych cech jest u nich wolniejsze nie tylko w porównaniu z osobami, które sporadycznie biorą udział w różnego rodzaju zajęciach sportowych, turystycznych lub rekreacyjnych". Autor stwierdza również, że „tempo regresu sprawności fizycznej zależy od aktywności ruchowej w czasie wolnym" [Jopkiewicz, 1988].

Przeprowadzone przez Gębską-Kuczerowską badania w grupie ponad 2000 osób po 65 roku życia, mające na celu ocenę zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku dowodzą że:

- osoby aktywne znacznie lepiej oceniały swój stan zdrowia,
- aktywni rzadziej korzystali z opieki szpitalnej,

- aktywne osoby były mniej obciążone chorobami układu krążenia (bądź bardziej w niej stabilne),
- były sprawniejsze fizycznie,
- posiadały lepszą kondycję psychiczną,
- niepełnosprawność prawna i biologiczna nie stanowiła przeszkód w podejmowaniu aktywności,
- choroby nie wykluczały aktywności,
- osoby aktywne posiadały prawidłowy ciężar ciała [Gębska-Kuczerowska, 2002].

Według wytycznych ekspertów WHO, dotyczących propagowania aktywności fizycznej wśród osób starszych, aktywność fizyczna definiowana jest jako wszystkie czynności w życiu codziennym, związane z ruchem, włączając w to pracę, odpoczynek, ćwiczenia i uprawianie sportu. Podkreśla się, że efekty zapobiegawcze i rehabilitacyjne regularnej aktywności fizycznej są korzystniejsze, gdy wzorce aktywności fizycznej kształtowane są we wczesnym okresie życia, niż gdy zapoczątkowuje się je dopiero w wieku podeszłym.

Korzyści wynikające z aktywności ruchowej dla ludzi starszych obejmują wiele sfer życia człowieka: biologiczną, psychologiczną i społeczną. Światowa Organizacja Zdrowia przedstawia je następująco:

- poprawia ogólne samopoczucie, następuje ogólne polepszenie zdrowia fizycznego i psychicznego,
- pomaga w zachowaniu niezależnego trybu życia,
- pomaga opanować określone choroby (stres, otyłość, cukrzycę, minimalizację stanów bólowych, miażdżycę, choroby zwyrodnieniowe stawów),
- zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby (chorobę wieńcową, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, osteoporozę),
- pomaga minimalizować skutki pewnych niesprawności,
- może pomagać w zmianie stereotypów wieku podeszłego [WHO, 1987].

Pomimo tak licznych i niepodważalnych dowodów wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka w okresie starości, populacja ludzi dorosłych i starzejących się nie przejawia wystarczająco aktywnego stylu życia. Dane WHO wskazują, że w większości krajów między 60% a 85% dorosłej populacji nie jest wystarczająco aktywna fizycznie aby utrzymać właściwy poziom zdrowia.

Opublikowane wyniki badań przeprowadzonych w ramach międzynarodowego projektu badawczego „Bridging East – West Heath Gop", wchodzącego w skład programu Biomed Unii Europejskiej, wykazały znaczne różnice dotyczące oczekiwanej długości życia, stanu zdrowia, stylu życia i poziomu tzw. ryzyka pomiędzy mieszkańcami krajów Europy Zachodniej a Polakami, Rosjanami i Węgrami. Jednym z najbardziej zaskakujących wyników tych badań jest dramatyczna różnica w poziomie systematycznej aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego w porównaniu z mieszkańcami innych krajów. Zaledwie 3% - 10% dorosłych kobiet i mężczyzn w Polsce (w zależności od grupy wiekowej) wykonuje zadawalającą aktywność fizyczną. Pozostali, tj. ponad 90% ogółu badanych prowadzi typowo „siedzący" tryb życia, wykonując ćwiczenia fizyczne jedynie okazjonalnie, bądź wcale [http.//www.mediweb.pl].

Dowodzą tego również inne badania prowadzone w Polsce. Z badań przeprowadzonych przez GUS wynika, że ludzie starsi najczęściej czas wolny spędzają w sposób bierny. Aktywność fizyczną deklarowała znacznie mniejsza część seniorów. Najczęściej wymieniane przez badanych formy aktywności to: spacery, co najmniej raz w tygodniu 29% badanych, praca na działce 22,5% badanych, gimnastyka poranna 5,6% badanych i wycieczki rowerowe tylko 4,9% badanych [GUS, 1990].

G. Orzechowska przeprowadziła badania w grupie 1027 osób od 60 do 86 r.ż. zamieszkujących duże i małe miasta oraz wieś. Głównym zadaniem respondentów było dokonanie samooceny każdego rodzaju aktywności. Najwięcej badanych oceniło swoją aktywność fizyczną jako przeciętną, następnie jako dobrą, najmniej jako złą. Jak pisze autorka badań, najbardziej eksponowaną aktywnością były spacery (70%) badanych, następnie praca na działce (53%) badanych, jazda na rowerze (21%), głównie deklarowana przez mieszkańców wsi. Jak zauważyła autorka z badań wynika, że większość respondentów nie wie, czy w ich środowisku istnieją instytucje, które sprzyjają aktywizacji fizycznej [Orzechowska, 2002]. Do podobnych wniosków doszli również inni badacze zajmujący się zagadnieniem aktywności fizycznej seniorów [por. Czekanowski, 1993; Wiźniak, 1997; Kuciarska-Ciesielska, 1997; Trafiałek, 1998; Halicka, Halicki, 2002].

W latach 2005/2006 studenci UKW w Instytucie Pedagogiki oraz studenci Powszechnej Wyższej Szkoły Humanistycznej „Pomerania" w Chojnicach, w ramach seminariów magisterskich i licencjackich, pod kierunkiem autorki artykułu prowadzili badania mające na celu poznanie zachowań prozdrowotnych seniorów, w tym aktywności fizycznej seniorów mieszkających zarówno w mieście jak i na wsi. Ogółem przebadano około 650 osób w wieku od 60 do 89 roku życia. W badaniach wykorzystano kwestionariusz wywiadu oraz kwestionariusz ankiety. Wyniki badań okazały się bardzo niezadowalające, w tym najbardziej niepokojące w zakresie aktywności fizycznej. Przejawiane formy aktywności fizycznej były najbardziej zróżnicowane ze względu na stan zdrowia oraz miejsce zamieszkania badanych. Z badań wynika, iż seniorzy mieszkający na wsi nie przejawiają regularnej aktywności fizycznej. Tylko trzy badane osoby uprawiały ćwiczenia fizyczne zalecane przez lekarza i jak twierdzą, tylko wtedy, gdy im się przypomni o tym zaleceniu. Z wypowiedzi badanych wynika, że nie są oni przekonani o skuteczności i sensie ćwiczeń. Bardziej wierzą w leczenie farmakologiczne aniżeli w gimnastykę. Najczęściej deklarowaną przez badanych formą aktywności fizycznej jest spacer i jazda na rowerze oraz praca w ogródku. Żadna z deklarowanych przez badanych form aktywności nie jest uprawiana regularnie. Do spacerów seniorzy zaliczali wyjście do sklepu i do kościoła (84%) badanych. Jazdę rowerem w zależności od potrzeb, czasami raz w tygodniu, czasami raz w miesiącu deklarowało 48% badanych. Praca w ogródku deklarowana przez 32% respondentów to aktywność sezonowa, głównie wiosną i latem. Szczególnie niepokojąco niska jest aktywność fizyczna, a właściwie jej brak w grupie osób oceniających swój stan zdrowia jako zły lub bardzo zły. Z rozmów z badanymi wynika, że ich subiektywna ocena stanu zdrowia ma istotne znaczenie na przejawianą aktywność fizyczną. Respondenci twierdzili, że są bardzo chorzy i nie mogą być aktywni fizycznie, chociaż lekarz im tę aktywność zalecał. Aktywność fizyczna przejawiana przez tych badanych ogranicza się do poruszania się po mieszkaniu, wyjścia na podwórko oraz czasami przygotowania posiłku dla rodziny. Niepokojącym

zjawiskiem jest nie tylko mała aktywność fizyczna seniorów, ale również brak przekonania,co do znaczenia i roli aktywności fizycznej w profilaktyce i leczeniu chorób.

Nieco inaczej wypadły wyniki badań w grupie mieszkańców miasta. Częstość i różnorodność deklarowanych form aktywności fizycznej przez tych respondentów była zbliżona do deklarowanych przez mieszkańców wsi. Podobnie najwięcej seniorów deklarowało spacery (87%), jazdę na rowerze (52%) i pracę na działce (38%), ale zdecydowanie więcej deklarowało gimnastykę (36%) badanych. Na uwagę zasługuje również fakt, że seniorzy mieszkający w mieście deklarowali systematyczne uprawianie zarówno spacerów jak i gimnastyki. Dla ponad połowy deklarujących spacery (51%) to czynność systematyczna przynajmniej trzy razy w tygodniu. Dla prawie wszystkich deklarujących gimnastykę (31%) to czynność każdego dnia. Należy również zaznaczyć, że deklarujący gimnastykę to głównie osoby oceniające swój stan zdrowia jako zły i bardzo zły. Respondenci ci, cierpieli na takie choroby przewlekłe jak: cukrzyca, nadciśnienie i choroby zwyrodnieniowe stawów. Gimnastyka to najczęściej ich jedyna forma aktywności fizycznej. Jak twierdzili sami badani „wymuszona" przez lekarza. Cieszy fakt, że w przeciwieństwie do badanych mieszkających na wsi, respondenci z miasta uwierzyli w moc ćwiczeń i stosują się do zaleceń lekarskich. Jednocześnie niepokojący jest fakt, że dopiero choroba mobilizuje ludzi do uprawiania gimnastyki.

Wnioski

1. W dobie starzejącego się społeczeństwa i rozwoju chorób cywilizacyjnych aktywność fizyczna osób dorosłych i seniorów jest niepokojąco niska.
2. Należy zachęcać ludzi starszych do zrozumienia potrzeb ruchu, jego znaczenia dla zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej.
3. Zadania tego powinna podjąć się cała służba zdrowia, oświata zdrowotna, media, specjaliści kultury fizycznej, kluby emerytów i rencistów, organizacje wspierające ludzi III wieku.
4. Placówki edukacyjne każdego szczebla powinny zwrócić większą uwagę studentów i uczniów na znaczenie aktywności fizycznej na proces starzenia się organizmu.

Literatura

1. Chapman A.H., Leczenie zaburzeń emocjonalnych. Podręcznik dla lekarza praktyka, PZWL, Warszawa, 1973.
2. Dyczewski L., Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin, 1994, s. 22.
3. Gębska-Kuczerowska A., Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku, (w:) Przegląd Epidemiologiczny, 2002, nr 56; s. 471-7.
4. Jopkiewicz A., Zmiany morfologiczne i czynnościowe u mężczyzn w różnym wieku. Na przykładzie wybranych zawodów, Wyd. WSP, Kielce, 1988.
5. Orzechowska G., Samoocena aktywności osób starszych zamieszkujących różne środowiska, (w:) Zeszyty Naukowe WSHE w Łodzi 2002, nr 7(27), s.43.
6. Szarota Z., Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków, 2004, s.27, s.39.
7. Szwarc H., Profilaktyka starzenia, (w:) Analizy i opinie. Geriatria i gerontologia, Warszawa, 1975, s. 88-91.

8. Sytuacja bytowa ludzi starszych w 1989 r., GUS, Warszawa, 1990.
9. WHO. Cardiovascular care of the elderly, Geneva, WHO, 1987.

Physical activity of seniors

Summary
Society of our country grows old. Nowadays, 1 of 3 person belongs to older age group. The still groving life expectancy is not always a fully active and happy lifestyle. Gerontologists say the one of the most important determining factors, wich makes the "propitious older age" possible, is regular physcial activity. The reserch shown in this report proves us that the adult and elderly population do not indicate a sufficient lifestyle.

IV.
WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT W SYSTEMIE WARTOŚCI WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Paweł Ławniczak
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Metody i formy organizacyjne edukacji fizycznej wobec jej celów

Metody i formy organizacyjne to elementy procesu kształcenia w istotny sposób decydujące o jego powodzeniu. W wychowaniu fizycznym winny one wynikać z samej nazwy przedmiotu szkolnego, i odnosić się do procesu wychowania. Wychowanie to ciąg zabiegów właściwych funkcjom rodziców, szkoły i innych środowiskach wychowawczych, mających na celu, kształtowanie osobowości młodego człowieka w obszarze fizycznym, estetycznym, umysłowym, społecznym, kulturowym i duchowym. Kształtowanie takie polega na dokonywaniu w tej osobowości względnie trwałych zmian zgodnie z przyjętym celem – ideałem wychowawczym. W wychowaniu fizycznym cel ten odnosi się do kształtowania postaw wobec własnego zdrowia, sprawności fizycznej, estetyki i urody. Kształtowanie postaw osobowościowych polega na równoległym rozwijaniu dyspozycji kierunkowych, takich jak: ideały, postawy, przekonania, upodobania, zainteresowania i zamiłowania, oraz dyspozycji instrumentalnych, do których zalicza się wiedzę, inteligencję, uzdolnienia, umiejętności, sprawności i nawyki, które wyznaczają stronę realizacyjną ludzkich dążeń i decydują o tym, jakie sposoby działania jest człowiek gotów podjąć, aby zrealizować swe zamierzenia [Muszyński, 1976].

Wychowanie fizyczne jako proces przygotowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej, jest procesem wychowawczym. Wymaga, więc ukształtowania zarówno dyspozycji kierunkowych jak i instrumentalnych. Służyć temu mają racjonalnie dobrane treści, jak również odpowiednie metody, formy organizacyjne i środki. Wymienione elementy procesu kształcenia są powszechnie zamiennie używane we wszelkich analizach teoretycznych jak i w praktyce edukacyjnej, co nie powinno dziwić z uwagi na fakt, iż także w opracowaniach metodycznych różnych autorów pojęcia te, stosowane są w sposób dowolny. Tak, więc dane ćwiczenie jest zarówno środkiem jaki treścią, a metody stale zamieniają się z formami. Mówi się także o formach gimnastycznych, choć ćwiczenia gimnastyczne, to przecież pewne treści zajęć wychowania fizycznego.

Dzieje się tak z racji złożoności zjawiska, jakim jest proces kształcenia fizycznego, i tym samym, trudności z jednoznaczną bezwyjątkową kwalifikacją poszczególnych działań do odpowiednich kategorii. Nie zawsze istnieje możliwość rozróżniania metod od form bez naruszania logicznych zasad adekwatności i rozłączności. Nie zawsze też, istnieje potrzeba dokonywania takich podziałów. Mimo to, klasyczne podejście do zagadnienia procesu wychowania fizycznego, prezentowane choćby w podręczniku Stanisława Strzyżewskiego – Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, dosyć precyzyjnie ujmuje występujące różnice. Sam autor mówi, iż „ (…) formy prowadzenia zajęć ruchowych służą celom racjonalnego organizowania zajęć i nie należy ich mylić z metodami realizacji działań, które dotyczą sposobów stawiania ucznia w sytuacjach zadaniowych i przebiegu interakcji (współdziałania

osobowościowego) nauczyciela z uczniami w procesie dydaktyczno-wychowawczym" [Strzyżewski, 1986].

Takie rozróżnienie jest zgodne z prezentowanym w dydaktyce ogólnej; na metody, które odpowiadają na pytanie – „jak nauczać?"; i formy, które odpowiadają na pytanie – „jak organizować nauczanie?". Co nie zmienia faktu, iż pod jednym, jak i drugim pojęciem, często kryją się takie same czynności, których dobór i zastosowanie, ma na celu to samo – optymalizację procesu kształcenia, uczynienie go możliwie najbardziej efektywnym.

Pojęcie metody w literaturze wychowania fizycznego jest bardzo rozległe, często, utożsamiane wręcz z pojęciem systemu kształcenia fizycznego. Według Gilewicza obejmuje ono „ (…) wszelkie sposoby stosowania środków wychowania fizycznego dla osiągnięcia założonych celów, zarówno ogólnych, jak i szczegółowych" [Gilewicz, 1964].

Środkiem wychowania fizycznego, zatem będzie wszystko to, co zostanie wykorzystane w zajęciach wychowania fizycznego, co będzie je w jakiś sposób warunkowało, określało, jak i to, co będzie tym zajęciom zaledwie towarzyszyło. Tak, więc zarówno przedmioty materialne, czynniki środowiskowe jak i „formy działalności ruchowej, metody postępowania wychowawczego i (…) zjawiska, które ułatwiają, lub nieraz wprost umożliwiają odpowiedni dobór i właściwe stosowanie czynników kształtowania człowieka [Gilewicz, 1964].

Na tak znaczną dowolność w posługiwaniu się wspomnianymi terminami nakłada się dziedzictwo dorobku kultury fizycznej. Pierwsze w historii metodyki nauczania w zajęciach wychowania fizycznego, metody, nazwę swą wiązały z nazwiskiem twórcy i odnosiły się do różnych mutacji szwedzkiej i niemieckiej gimnastyki (metoda Elli Bjorksten, metoda Agnety Bertram, metoda Nielsa Bukha, metoda Ellin Falk, metoda Josefa Gottfrieda Thulina, metoda Georgesa Demeny'ego, metoda Emila Jaques'a Dalcroze'a, metoda Georgesa Herberta, metoda Piotra Lestgafta, metoda Karla Gaulhofera i Margaret Streicher, metoda Waleriana Sikorskiego, metoda Romualda Czyżewskiego i innych.

Współcześnie stosowane systematyki metod wychowania fizycznego (stosowane w kształceniu studentów tej specjalności) odnoszą się w pierwszym rzędzie do: *nauczania ćwiczeń ruchowych* (dydaktyki), gdzie wyróżnia się metodę syntetyczną, analityczną i kombinowaną, przyjmując za kryterium tego podziału praktyczne podejście do nauczaniu ruchu, (dzielenia lub nie dzielenia struktury ruchu na w procesie nauczania). Oczywiście nauczanie ćwiczeń w żadnym razie nie wyczerpuje celów wychowania fizycznego, które z definicji zorientowane jest na proces wychowania, więc kształtowania postaw wobec kultury fizycznej. Co najwyżej składa się na wyposażanie wychowanków w dyspozycje instrumentalne w ramach procesu kształtowania osobowościowego – wyposażania w instrument realizacji zainteresowań i zamiłowań w kulturze fizycznej. Zatem systematyka ta, ograniczając się do wąskiego (technicznego) obszaru dydaktyki, wymusza niejako pojawienie się kolejnych.

Inną wyróżnianą w metodyce wychowania fizycznego grupą metod, są *metody przekazywania i zdobywania wiadomości z zakresu kultury fizycznej*, w ramach których wymienia się: pokaz, opowiadanie wykład, pogadankę, dyskusję, pracę z książką, opis i rysowanie postaci, wywiad, wykonanie zadań ruchowych [Strzyżewski, 1986].

Samo takie rozróżnienie, wyodrębnienie tej grupy metod, jest przykładem na rozwarstwienie, fragmentaryzację procesu kształcenia fizycznego, co z pewnością stanowi błąd metodyczny. Poza tym nawiązanie do klasycznego podziału z dydaktyki ogólnej, opartego na koncepcji teoriopoznawczej znanej od czasów Jana Fryderyka Herbarta (na metody poglądowe, słowne i praktyczne), a następnie, skuteczne pomieszanie ich przez dodanie do metod słownych, czynności mających w zamiarze – jak się można domyślać – kształtowanie strony afektywnej osobowości wychowanków – jest skutecznym wprowadzeniem zamętu, w i tak już złożony problem. Opis ma utrwalone miejsce w metodyce nauczania czynności ruchowych, jako metoda wspomagająca wraz z objaśnieniem, pokaz. Tymczasem w tym podziale łączy się ją z „rysowaniem postaci"? Trudno uzasadnić także miejsce „metody" - „wykonania zadań ruchowych" w przyjętej systematyce.

Od tzw. metod specyficznych dla procesu wychowania fizycznego rozdzielnie, przedstawia się systematykę *metod wychowania*. H. Muszyński, w oparciu o funkcjonowanie trzech grup mechanizmów socjalizacyjnych (kontroli społecznej, wpływu osób znaczących i wzmacniania wewnętrznego) wymienia następujące grupy metod: metody wpływu osobistego, metody wpływu sytuacyjnego, metody wpływu społecznego, metody kierowania samowychowaniem. Podejście takie – rozróżnienie „metod wychowania fizycznego" od „metod wychowania" – wskazuje na egzotyczną wręcz odrębność wychowania fizycznego, jak również, idzie wbrew zasadzie współczesnej pedagogiki, traktującej proces nauczania i wychowania w sposób łączny. Takie łączne podejście może dopiero dać szansę na większą efektywność w osiąganiu celów tego przedmiotu [Ławniczak, 2007]. Typologię przeszczepioną z dydaktyki ogólnej, opartą o kryterium stopnia uaktywniania ucznia przedstawia S. Strzyżewski. Autor szczególną wagę przywiązując do „aktywności wewnętrznej uczniów", jako pewnej kategorii, przez którą rozumie samodzielne i twórcze działanie z czasem przeradzające się w samokształcenie i samowychowanie, czyli samorealizację. W oparciu o tę kategorię definiuje metody wychowania fizycznego jako „sposoby stawiania uczniów w sytuacjach zadaniowych, w których uczniowie pod kierunkiem nauczyciela dokonują zmian w strukturze własnego ciała i jego funkcjach, zdobywają wiadomości, umiejętności i nawyki w zakresie kultury fizycznej oraz kształtują pozytywną postawę wobec niej" [Strzyżewski, 1986].

Zgodnie z tą definicją systematyzuje metody wyróżniając trzy grupy: 1. metody reproduktywne (odtwórcze), do których zalicza metodę naśladowczą – ścisłą, metodę zadaniową – ścisłą, i metodę programowanego uczenia się; 2. metody proaktywne (usamodzielniające), do których zalicza metodę naśladowczą, metodę zabawową klasyczną, metodę bezpośredniej celowości ruchu, metodę programowanego usprawniania się; 3. metody kreatywne (twórcze), do których zalicza metodę ekspresji twórczej i metodę problemową, której, jak sam przyznaje, w wychowaniu fizycznym nie ma.

Podział ten aspirujący, jak można przyjąć, do ostatecznego (na daną chwilę) uporządkowania problemu metod wychowania fizycznego, w istocie, w jeszcze większym stopniu go komplikuje, budząc szereg wątpliwości, co do przedstawionych z pomocą przykładów, metod prowadzenia zajęć wychowania fizycznego lub tylko ich fragmentów. Zarzut pierwszy odnosi się do braku uwzględnienia w przyjętej klasyfikacji kryterium wieku wychowanka, podstawowego z punktu widzenia doboru

metod; kolejne to: charakterystyczne właściwości poszczególnych przedmiotów nauczania, cele i zadania dydaktyczno-wychowawcze oraz środki pozostające w dyspozycji nauczyciela. Zatem samo założenie przyjętej klasyfikacji, którym jest, stopień wewnętrznej aktywności ucznia, w praktyce nie uwzględnia kryterium wiekowego w doborze metod, gdy tymczasem, sam autor podkreśla znaną z teorii wychowania zasadę doboru metod do treści i zadań, a nie odwrotnie. Szczególnie jednak wątpliwości budzić musi umieszczenie w zaprezentowanej typologii metody programowanego uczenia i metody problemowej. Adaptacja znanych w dydaktyce ogólnej, metod, do odznaczającego się, największą wśród przedmiotów szkolnych odrębnością w zakresie celów i ogólnych podstaw teoretycznych, procesu dydaktyczno-wychowawczego, wychowania fizycznego, nie znajduje wystarczającego uzasadnienia teoretycznego. Szczególnie, dokładnie opisana metoda programowanego uczenia się jest przykładem całkowitego oderwania od realnej rzeczywistości zajęć wychowania fizycznego na rzecz całkowitej abstrakcji inspirowanej idealistyczną fascynacją „najnowszymi zdobyczami nauki". Mamy w tym „programie" do czynienia z totalną werbalizacją nauczania czynności ruchowych. Metoda ta polega na przygotowaniu instrukcji w postaci kolejnych kroków postępowania przy samodzielnym nauczaniu, w tym przypadku, skoku przez skrzynię. Sformułowania z instrukcji, w stylu: „nigdy nie osiągniesz sukcesu, jeśli nie przekonasz siebie, że to co zamierzasz zrobić jest słuszne, potrzebne i ważne", „musisz wyrobić w sobie chęć do działania i osiągania celu", „bądź dla siebie sprawiedliwym sędzią", „życzymy ci powodzenia w pracy nad sobą" – wskazują na jej bliskie związki z modną swego czasu w Stanach Zjednoczonych Ameryki, psychoanalizą. Daleko jej, w każdym razie, do jakiejkolwiek, realnie mogącej zaistnieć w zajęciach wychowania fizycznego, sytuacji – do jakiejkolwiek praktycznej użyteczności. Osobną sprawą jest błędne, z uwagi na wiek adresatów, zastosowanie tekstu z użyciem sformułowań nie dających szans na przebrnięcie przez nie, ich zrozumienie a następnie, zapamiętanie i zastosowanie się do nich. Powoływanie się, jak to czyni autor podręcznika, na rzekomo „pozytywne rezultaty licznych eksperymentów" nad możliwościami i wartością stosowania praktyce wychowania fizycznego metod programowanego nauczania dla uzasadnienia jej poprawności, nie przekonuje, tym bardziej, że eksperymenty te, pochodzą z połowy lat siedemdziesiątych XX wieku z Niemiec Wschodnich, znanych z naukowej działalności i dokonań w dziedzinie kultury fizycznej.

O ile metoda programowanego nauczania może nasuwać skojarzenie z koncepcją opartą na pomyśle „zdalnego sterowania" uczniem, to niejako jej przeciwieństwo, metodę problemową można wiązać z pomysłem na wychowanie, polegającym na oddaniu pełnej inicjatywy uczniowi, a ściślej – przypisywanym mu zasobom twórczym, możliwościom kreatywnym w tym zakresie. Obydwie te przeciwstawne koncepcje, mają, jak można sądzić, ten sam rodowód. Jest nim wiara, w wyższość – lepszość wszelkiego „nowego". Ten rodzaj bałwochwalczego przeświadczenia towarzyszący ludzkości od XIX wieku, przejawia się we „wzbogacaniu" poszczególnych obszarów wiedzy i praktyki o elementy zgodnie z „kryterium nowości". Zatem, nowe lub najnowsze oznacza zawsze bezwarunkowo – lepsze lub (na daną chwilę) najlepsze bez liczenia się z przesłankami o wymiarze istotowym.

Natura procesów odnoszących się do kształtowania dyspozycji składających się na wychowanie do kultury fizycznej jest w swej istocie różna od procesów, z jakimi

mamy do czynienia w nauczaniu treści z zakresu różnych przedmiotów. Przeniesienie żywcem z dydaktyki ogólnej, do wychowania fizycznego, metody problemowej z uzasadnieniem, że taka jest współczesna tendencja, nie przekonuje. Nie przekonuje, gdyż jest dalece niewystarczająca i opiera się na szeregu uproszczeniach.

Po pierwsze nie należy wprost utożsamiać (uzależniać) aktywności w życiu dorosłym, z aktywnością ucznia na zajęciach. Ta druga, bowiem, może mieć, i najczęściej ma, różnorodne uwarunkowania, co dziwnie pomijane jest we wszelkich rachubach. Wśród tych uwarunkowań jest i takie, które ma na wskroś antywychowawczy wymiar. W przypadku wychowania fizycznego mamy nad wyraz często do czynienia z aktywnością „dla oceny". Chodzi o to, by ocena z wychowania fizycznego nie pogorszyła tzw. średniej, lub częściej – ją podniosła. Oczekiwanie aktywności uczniów na zajęciach, jako kryterium oceny, jest komunikowane na wszystkich przedmiotach. Jak wiadomo może ona przyjmować dość formalną, a nawet karykaturalną postać. Wprawdzie jedna z głównych tez teorii nauczania autorstwa H. Muszyńskiego, mówi, że końcowe efekty procesu dydaktycznego wychowawczego i tak w końcowym rozrachunku zależeć będą od stopnia świadomości i aktywności uczestników, to nie należy mylić tej aktywności z zachowaniami wymuszonymi na drodze pewnych zabiegów polegającymi na realizacji, najczęściej mało użytecznego (dotyczącego techniki wykonania) z punktu realizacji celów wychowania fizycznego, zadania. Jest to zupełnie inny rodzaj aktywności. Te, o których mowa w przytaczanych przykładach zastosowania metody problemowej, w najlepszym razie są w stanie uatrakcyjnić ten czy inny fragment lekcji, nie mają jednak, w swej większości, wiele wspólnego z osiąganiem celów kształcenia.

Przede wszystkim zaś problem leży w praktycznej użyteczności omawianej metody, wyrażający się w realnym stosowaniu jej w zajęciach wychowania fizycznego. Innymi słowy, jej użyteczność wydaje się weryfikować praktyka obserwowanych lekcji wf-u, która jej po prostu nie uwzględnia.

Z kolei, tak oczekiwana aktywność ucznia, wynikająca z zainteresowania ruchem, aktywność, której trwałość zagwarantują rozwijające się na tle przemian osobowościowych i doświadczeń wyniesionych z różnych obszarów wychowania, różnych środowisk – jest, jak można zauważyć zagadnieniem (i zjawiskiem), o wiele bardziej złożonym, niż by to wynikało z podejmowanych na jej rzecz działań.

Osobny wniosek nasuwający się z prowadzonej dyskusji, jak i z pobieżnych obserwacji, odnosi się do funkcji wszelkiej aktywności, aktywizacji, metod aktywizujących i tym podobnych sformułowań we współczesnej pedagogice. Pojęcia te, jak i działania nimi określane, stanowić mają uniwersalną odpowiedź na wszelkie pytania, swoistą receptę na dowolne problemy wychowania, innymi słowy – pełnią rolę najwyższego, centralnego fetysza współczesnej pedagogiki.

Przegląd przyjętych klasyfikacji, ich mnogość, w zestawieniu z ubogą szkolną praktyką, ujawnia olbrzymią dysproporcję. Liczba możliwych sposobów pracy nauczyciela z uczniem, w realizacji celów wychowania fizycznego, formułowana przez różnych autorów stoi w jaskrawym kontraście z tym, co możemy zaobserwować na zajęciach wf-u. Wypowiedzi dzieci i młodzieży, uczestników wychowania fizycznego, wskazują, że tak naprawdę, zajęcia nie różnią się między sobą w ogóle na przestrzeni tygodni, miesięcy i lat edukacji. Różnice ujawniają się jedynie między prowadzącymi, w stylu prowadzenia zajęć i sprowadzają się do wystąpienia jednego z trzech typów

postaw: opiekuńczej, autorytarnej (rygorystycznej) i demokratycznej (częściej – liberalnej). Problem różnorodności zajęć wychowania fizycznego, podnoszony jest, w wypowiedziach młodzieży, w postaci jednego z podstawowych zarzutów wobec tych zajęć. Trzy pierwsze zarzuty wobec nauczyciela i jego pracy przedstawiają się następująco: 1. brak zaangażowania w zajęcia (54% wypowiadających się); 2. złe podejście do ucznia (34%); 3. monotonia (20%). Badania takie są prowadzone w Katedrze Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego Uniwersytetu Łódzkiego w ramach realizowanych prac magisterskich w obrębie problemu badawczego „Kultura fizyczna w zmieniających się okresach życia".

Wyniki te nie pozostawiają złudzeń, co do jakości metod i form pracy nauczycieli wychowania fizycznego. To właśnie one są najostrzej dostrzegane i najbardziej negatywnie, oceniane przez uczestników procesu wychowania fizycznego.

Przechodząc do końcowej konkluzji, można stwierdzić, że praktyka zajęć wychowania fizycznego (w zakresie sposobów pracy nauczyciela z uczniem), żyje własnym, skromnym, żeby nie powiedzieć – ubogim życiem, niezależnie od bogatej w dokonania, rozbudowanej teorii. Ocena tego faktu, w sposób oczywisty, negatywna, musi skłaniać do refleksji ogólnej, refleksji nad użytecznością wszelkiego tworzenia, czasami wręcz „produkowania", teorii. Często, bowiem w wychowaniu, skupienie się na dochowaniu standardów naukowych, przeradza się w czynność dla niej samej, w wyniku, czego, umyka gdzieś samo dziecko, młody człowiek. Omawiany problem metod w wychowaniu fizycznym zdaje się potwierdzać pewną prawdę, iż nie istnieje nic, bardziej praktycznego, nad dobrą teorię.

O ile stosowane w zajęciach wychowania fizycznego metody mają swoje odniesienie do jakości zajęć, do jakości postrzegania ich przez uczestników, co ma oczywiście swoje dalsze konsekwencje – to formy skutkują już bezpośrednio na stopień realizacji celów.

Forma to (*z łac*.) kształt, postać czegoś, powiązana organicznie z treścią stanowi niejako jej przeciwieństwo. Formy nauczania, uczenia się to element procesu dydaktycznego odnoszący się do organizacyjnej strony pracy dydaktycznej, „ (…) wskazują, jak organizować tę pracę stosownie do tego, kto, gdzie, kiedy i w jakim celu ma być przedmiotem kształcenia." [Kulisiewicz, 2000].

Dobór form jest determinowany, w kolejności przez: cele i zadania kształcenia, liczbę uczniów (indywidualne i zbiorowe), charakterystyczne właściwości przedmiotu, miejsce (szkolne i pozaszkolne), czas (lekcyjne i pozalekcyjne), wyposażenie. Wyróżnione formy raz odnoszą się do miejsca realizacji procesu (szkoła, dom, poza), innym razem – do czasu (w ramach, lub poza lekcjami), jeszcze innym – do czynności nauczyciela (konsultacja), lub ucznia (praca domowa).

W wychowaniu fizycznym spotykamy się z wyróżnianiem trzech grup form organizacyjnych: formy podziału, formy porządkowe i formy prowadzenia zajęć.

Najczęściej stosowane podziały to: zastępy (stałe, sprawnościowe, sprawnościowe zmienne – lub też dobór do zastępów: losowy, spontaniczny, według możliwości – umiejętności bądź sprawności, wg dostępności zadania), drużyny (podział doraźny, obowiązuje równość pod względem sprawności), grupy (podział losowy), pary. Formy porządkowe odnoszą się do ustawienia uczniów w ramach czynności organizacyjnych: szereg, dwuszereg, rząd, dwurząd (pary); oraz – ustawienia do ćwiczeń: w „rozsypce" (określanej też jako luźna gromadka), w szeregu (na szerokość ramion), w „uliczce", w

półkolu, na obwodzie koła, w czworobok, w kolumnę ćwiczebną (w rzędzie, w rzędach), w „szachownicę". Wymienione ustawienia mają swoje odmiany: w miejscu (np. w „szachownicę), w marszu (np. po obwodzie koła), oraz, w biegu (po obwodzie koła, wahadłowy, po przekątnej). Ustawienia uczniów w ramach czynności organizacyjnych uzasadnione koniecznością wprowadzenia niezbędnej dyscypliny jako podstawy bezpieczeństwa związane są z przeprowadzeniem zbiórki i odliczeniem oraz, czynnościami wprowadzającymi do zajęć – sprawdzeniem obecności przedstawieniem zadań lekcji, pogadanką wstępną. Z kolei ustawienia do ćwiczeń uzasadniają: potrzeba wykorzystania miejsca, potrzeba swobody wykonania ćwiczeń i bezpieczeństwo ćwiczących. W ramach trzeciej grupy – formy prowadzenia zajęć wyróżniamy: formę frontalną (z całością), formę zajęć w zespołach (z powrotem do; z dodatkowymi zadaniami), formę stacyjną, formę obwodu ćwiczebnego (lub łącznie – obwodowo-stacyjną), formę indywidualną, tor przeszkód (jeden za drugim, strumieniowa).

Podobnie jak w przypadku metod, także i w przypadku form mamy do czynienia ze znaczną złożonością, na którą nakłada się praktyka częstego wymiennego stosowania obydwu tych kategorii. Niemożność, lub też, niecelowość rozłącznego traktowania klasyfikowania działań ich okoliczności znajduje swoje rozwiązanie w formułowaniu metodoform. E.E. Geisler wyróżnia: nauczanie frontalne (wykład nauczyciela, wykład ucznia, metoda sokratyczna, metoda „pytanie – odpowiedź"); rozmowę (ucznia z nauczycielem, ucznia z uczniem); pracę w grupach; indywidualną pracę (zajęcia ciche); zajęcia zaplanowane przez nauczyciela (lub razem z uczniami). Z kolei R.I. Arends wyróżnia: nauczanie przez podawanie, nauczanie przez rozwiązywanie problemów, nauczanie indywidualne, nauczanie grupowe, kontrolę (testowanie) i ocenę wyników nauczania [Encyklopedia pedagogiczna, 1993].

Rozwiązanie takie byłoby naturalne w przypadku wychowania fizycznego, gdzie istnieją szczególne trudności z rozłącznym traktowaniem poszczególnych czynności nauczycielskich. Jednak istota problemu form organizacyjnych w wychowaniu fizycznym leży w nieprzystawalności założeń teoretycznych do faktycznej realizacji. Przytoczone powyżej badania nad realizacją procesu wychowania fizycznego w szkołach województwa łódzkiego dostarczają wyniki jednoznacznie wskazujące na całkowitą jednostronność zajęć wf-u. Zajęcia na sali gimnastycznej stanowią odpowiednio na poszczególnych szczeblach edukacji: 52%, 57%, 64%; zajęcia na boisku szkolnym: 24%, 24%, 19%; zajęcia na korytarzu: 18%, 7%, 2%; zajęcia inne: 2%, 4%, 7%. Formą, która jako jedyna, w pełni odnosi się do przyszłej aktywności fizycznej, jako jednego z elementów realizacji celów wychowania fizycznego, i składowej kultury fizycznej, są wskazane na ostatniej pozycji „zajęcia inne". Przyszła aktywność fizyczna, o ile zaistnieje, nie będzie miała miejsca na sali gimnastycznej, boisku szkolnym, czy, tym bardziej, szkolnym korytarzu. Tymczasem system szkolnego wychowania fizycznego nie uwzględnia tego, ani w praktyce, ani w swoich założeniach teoretycznych. Wychowanie fizyczne łączone jest jednoznacznie z salą gimnastyczną i – tylko z braku tej możliwości (nauczyciele niechętnie wychodzą na boisko) – z boiskiem szkolnym. Zajęcia wychowania fizycznego na korytarzu stanowią tu rodzaj symbolu, wizytówki, podkreślając niejako miejsce, w którym się znajduje, na drodze swojego rozwoju.

Niezbędne zmiany w tym zakresie winny podążać w kierunku dostosowania form kształcenia, do antycypowanych warunków i przejawów aktywności ruchowej. Już

pobieżna analiza wskazuje na to, iż przyszła, tak pożądana, aktywność fizyczna może zaistnieć w trzech obszarach: w formie rekreacji sportowej, w formie rekreacji turystycznej, oraz w postaci zabiegów pielęgnacyjnych wobec ciała jego estetyki i sprawności. Do tych trzech możliwych do zaistnienia form aktywności nawiązywać winien cały proce wychowania do kultury fizycznej, w tym przede wszystkim, w zakresie doboru treści, eksponowania szczególnie istotnych z tego punku widzenia, zasad, a także metod, form i środków.

Literatura

1. Pomykało W. (red.), Encyklopedia pedagogiczna, wyd. pierwsze, Fundacja Innowacja, Warszawa 1993.
2. Gilewicz Z., Teoria wychowania fizycznego, Sport i Turystyka, Warszawa 1964.
3. Hędzelek K., Wroczyński R., Główne kierunki rozwoju i wychowania, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław – Warszawa – Kraków 1968.
4. Gniewkowski W., Wlaźnik K., Wychowanie Fizyczne, WSiP, Warszawa 1985.
5. Kupisiewicz Cz., Dydaktyka ogólna, Oficyna Wydawnicza GRAF PUNKT, Warszawa 2000.
6. Ławniczak P., Czynniki skuteczności edukacji zdrowotnej w szkole, (w:) Rodziewicz-Gruhn J. (red.), Biokulturowe uwarunkowania rozwoju sprawności i zdrowia, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie, Częstochowa 2003, s. 485-495.
7. Ławniczak P., Efektywność wychowania fizycznego w perspektywie krytycznej analizy procesu, (w:) Kaźmierczak A., Makarczyk A., Maszorek-Szymala A., Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka, Wyd. SATORIdruk, Łódź 2007, s. 102-109.
8. Muszyński H., Zarys teorii wychowania, PWN, Warszawa 1976.
9. Strzyżewski S., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, WSiP, Warszawa 1996.
10. Wroczyński R., Powszechne dzieje wychowania fizycznego, PWN, Wrocław 1985.

Organizational methods and forms of physical education versus it's goals

Summary

Organizational methods and forms are the key elements of educational process that strongly influence it's chances of success. In the case of physical education they should derive from the very name of the subject and apply to the whole of educational process. In subject literature we are met with various approaches to form and method classification. The main flaw of all these systems is the difficulty of determining a singular view on these elements of the didactic-educational process. This problem, present also in the didactics of other subjects, has a particularly strong base in the case of physical education. The specific nature of physical education has its roots also in the inability to disjointly classify the methods an forms applied during the classses. This study is an attempt to overview and criticize known typologies. Their diversity stands in contrast with the poor practice of physical education in schools. An opinion derived in this way is a general basis for the study of the subject.

Maciej Woźniak
Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 8 w Łodzi

Status wychowania fizycznego w opinii szkolnego grona pedagogicznego

Kultura fizyczna dotyczy każdego człowieka. Nieświadomie uczestniczymy w jej przejawach już od najmłodszych lat naszego życia. Ze względu na swoją istotę i treść jest związana z szeregiem różnorodnych instytucji. Najważniejszą z nich jest szkoła. To ona wprowadza nas w świat kultury fizycznej za pomocą swoich środków pedagogicznych. Jest inspiracją do działań ucznia w tym zakresie. Wychowanie fizyczne wchodzące w skład szkolnego systemu edukacji stanowi główne ogniwo kultury fizycznej. Dlatego też zadaniem szkolnego systemu wychowania fizycznego jest „ukształtowanie pozytywnych postaw wobec własnego ciała i takiego zasobu wiedzy, umiejętności i nastawień, dzięki którym uczeń, a późniejszy absolwent i dorosły obywatel będzie chciał i umiał dbać o własne ciało, sprawność fizyczną i zdrowie przez całe życie" [Strzyżewski, 1996]. Jak wiemy, we współczesnym świecie zdrowie, jako wartość, warunkuje szczęście w naszym życiu.

Wychowanie fizyczne należące do fundamentu kształcenia ogólnego ma niemały wkład w realizację zasadniczego zadania szkoły tj. „dążenia do pełnego i wszechstronnego rozwoju ucznia" [Jezierski, Chobocka, 1999]. Przyczynia się w znacznej mierze do formowania pełnowartościowej jednostki umiejącej współistnieć w społeczeństwie.

Jednakże patrząc na nie z dystansu, dostrzegamy szereg kłopotów, z którymi musi się borykać na co dzień. Szkolna rzeczywistość skutecznie hamuje nowatorskie idee, koncepcje i programy działania. Joachim Raczek zauważył, że „system realizowany w Polsce jest nieprzystosowany do realizacji zdrowotnych i wychowawczych wymagań współczesnego życia. Nie spełnia on dostatecznie swojej roli wychowania do kultury fizycznej. Polskie wychowanie fizyczne odbiega od europejskich rozwiązań w metodach i treściach pracy nauczyciela. (…)Nie nadąża też za krajami europejskimi w infrastrukturze materialnej oraz w warunkach organizacyjnych" [Raczek, 2000].

Temu wszystkiemu musi sprostać nauczyciel wychowania fizycznego. Przygotowany w toku swoich studiów do realizacji programu wychowawczego szkoły. Jako reżyser i główny animator, poprzez celową i zorganizowaną pracę, wprowadza w świat szeroko rozumianej kultury fizycznej. Dysponuje tym samym największymi kompetencjami z całego grona pedagogicznego do kształtowania prawidłowego rozwoju fizycznego, doskonalenia sprawności fizycznej uczniów oraz wdrażania do dbałości o ich zdrowie. Poprzez lekcje wychowania fizycznego, zajęcia sportowe i rekreacyjne, ma szansę, jak mało który nauczyciel, w przyjemny i bezstresowy sposób wychowywać swoich podopiecznych.

Obserwacje i doświadczenia pokazują często, że nie zawsze taki obraz ma miejsce. Nie wszyscy nauczyciele wychowania fizycznego w pełni wywiązują się ze swych obowiązków. Często bywa tak, że dostrzegają to nie tylko uczniowie, ale również członkowie grona pedagogicznego, z którymi nauczyciel wychowania fizycznego na co dzień współpracuje. Dlatego też, niejednokrotnie wizerunek

wychowania fizycznego w szkole postrzegany jest przez pryzmat pracy nauczyciela wychowania fizycznego.

Te okoliczności oraz pewnego rodzaju luka w literaturze, zainspirowały mnie do rozpoczęcia badań naukowych w tej materii. Status wychowania fizycznego w opinii szkolnego grona pedagogicznego stał tematem moich dociekań prezentowanych poniżej.

Ogólnym celem niniejszych badań było przeprowadzenie dokładnej analizy postrzegania wychowania fizycznego, przez członków grona pedagogicznego kilku łódzkich szkół oraz określenie miejsca wychowania fizycznego w hierarchii przedmiotów objętych programem nauczania. Te zagadnienia są ważne z powodu coraz częstszej marginalizacji lekcji wychowania fizycznego przez uczniów, a co gorsza nauczycieli innych szkolnych przedmiotów, nie doceniających walorów pedagogicznych wychowania fizycznego, które jak żaden inny przedmiot w szkolnym systemie edukacji wprowadza w świat kultury fizycznej i kształtuje trwały obyczaj wychowanków do zdrowia [Demel, 1973].

Ostatnim już celem prezentowanej pracy badawczej jest analiza stosunków grona pedagogicznego z nauczycielami wychowania fizycznego. Subiektywna ocena ich pracy wychowawczej, zachowań i działalności w szkole.

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie miejsce w życiu szkoły zajmuje wychowanie fizyczne?
2. Jakie są stosunki i zależności wychowania fizycznego z innymi przedmiotami edukacji szkolnej?
3. Jaka jest subiektywna ocena interakcji i doświadczeń ankietowanych z nauczycielami wychowania fizycznego uczących w badanej szkole?

Materiał i metoda

Badania przeprowadzone zostały w latach 2006-2007. Opierały się one na metodzie sondażu diagnostycznego wykorzystującej jako narzędzie kwestionariusz ankiety. Respondentami były grona pedagogiczne kilku łódzkich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Anonimowa ankieta pozwoliła na uzyskanie szczerych i rzetelnych odpowiedzi na zadane pytania. Dotykały one następujących zagadnień:

1. miejsca wychowania fizycznego w życiu szkoły,
2. stosunków i zależności wychowania fizycznego z innymi przedmiotami szkolnymi,
3. hierarchii wychowania fizycznego w stosunkach wewnątrzszkolnych,
4. subiektywnej oceny interakcji i doświadczeń z nauczycielami wychowania fizycznego uczących w badanej szkole,
5. krótkiej charakterystyki nauczycieli wychowania fizycznego pod względem kontaktów koleżeńskich, podejścia do uczniów, pracy pedagogicznej, umiejętności organizatorskich itp.

Do głębszej analizy wyników badań pozwoliłem sobie rozdzielić odpowiedzi gron pedagogicznych szkół podstawowych i ponadpodstawowych (gimnazja i liceum ogólnokształcące). To rozgraniczenie da pełniejszy obraz statusu wychowania fizycznego w placówkach wychowawczych objętych badaniami. Pozwoli określić miejsce wychowania fizycznego w hierarchii szkoły.

Grupując badanych w zależności od rodzaju placówki wychowawczej, respondentami było 56 członków gron pedagogicznych szkół podstawowych i 44 szkół ponadpodstawowych różnych specjalności. Razem 100 ankietowanych.

Z racji pytań bezpośrednio dotyczących przedmiotu wychowanie fizyczne, nauczyciele tego przedmiotu, zostali wyłączeni z prowadzonych badań.

Omówienie wyników badań

Zdaniem prawie wszystkich członków badanych gron pedagogicznych (95%) wychowanie fizyczne postrzegane jest za istotny przedmiot nauczania w szkolnym systemie edukacji (tab.1).

Tabela 1. Znaczenie wychowania fizycznego w szkolnym programie nauczania, w opinii respondentów

Odpowiedzi / Typ szkoły	Tak		Nie mam zdania		Nie		RAZEM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Szkoły podstawowe	56	56,0	0	0,0	0	0,0	**56**	**56,0**
Szkoły ponadpodstawowe	39	39,0	2	2,0	3	3,0	**44**	**44,0**
RAZEM	**95**	**95,0**	**2**	**2,0**	**3**	**3,0**	**100**	**100,0**

Szczególnie widoczne jest to w szkołach podstawowych, prawdopodobnie dlatego, że lekcje wychowania fizycznego w klasach I-III prowadzone są przez nauczycieli kształcenia zintegrowanego. Wobec czego nauczyciele tego etapu edukacyjnego mają większą świadomość funkcji i celów, jakie spełnia wychowanie fizyczne we współczesnym systemie edukacji oraz długofalowych korzyści, które ze sobą niesie.

Zdaniem znacznej większości respondentów ilość godzin wychowania fizycznego w tygodniowym planie zajęć – cztery - jest odpowiednia w programie nauczania (tab.2).

Tabela 2. Tygodniowy wymiar godzin wychowania fizycznego proponowany przez badanych

Odpowiedzi / Typ szkoły	Tak	Nie					Brak odp.	Razem
	n-4 godz./ tyg.	Brak wymiaru godz.	n-2 godz. /tyg.	n-3 godz. /tyg.	n-5 godz. /tyg.	n-6 godz. /tyg.	n	
Szkoły podstawowe	45	1	4	3	1	2	0	**56**
Szkoły ponadpodstawowe	31	2	4	4	1	1	1	**44**
RAZEM	**76**	**3**	**8**	**7**	**2**	**3**	**1**	**100**

Niektórzy widzieli nawet potrzebę zwiększenia wymiaru lekcji wychowania fizycznego do pięciu a nawet sześciu w tygodniu. Ankietowani rozumieją, że szkoła jako instytucja wychowawcza nie może dbać tylko o rozwój umysłowy ucznia, musi koncentrować się również na kształtowaniu jego sprawności, zachęcać go do samodzielnej aktywności ruchowej a także kształtować trwały obyczaj do zdrowia.

76% badanych stało na stanowisku, iż ocena z wychowania fizycznego powinna być uwzględniana przy promocji ucznia do następnej klasy, 21% ankietowanych było odmiennego zdania, a 3% nie wypowiedziało się (tab.3). Można wnosić, iż dla zdecydowanej większości wychowanie fizyczne jest przedmiotem tak samo ważnym, jak języki obce matematyka, fizyka czy historia - nie umniejszają jego wartości wychowawczej.

Tabela 3. Znaczenie oceny z wychowania fizycznego w opinii grona pedagogicznego

Odpowiedzi / Typ szkoły	Tak		Nie mam zdania		Nie		RAZEM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Szkoły podstawowe	43	43,0	1	1,0	12	12,0	**56**	**56,0**
Szkoły ponadpodstawowe	33	33,0	2	2,0	9	9,0	**44**	**44,0**
RAZEM	**76**	**76,0**	**3**	**3,0**	**21**	**21,0**	**100**	**100,0**

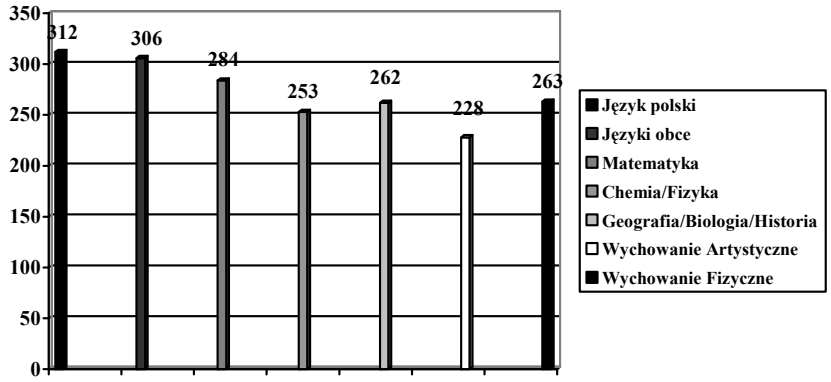
Wiadomo, że efektywność działań na lekcjach wychowania fizycznego może być zwielokrotniona, poprzez propagowanie tych samych idei, wartości i przekazywanie tych samych wiadomości przez nauczycieli innych przedmiotów nauczania. Programy nauczania, w pewnych elementach są ze sobą spójne. Niepokojące jest to, że większość badanych nie widziało tych podobieństw (tab.4). Przecież takie zagadnienia jak dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne, wychowanie moralne i kulturalne istnieje w programach każdego z przedmiotów edukacji szkolnej. Pozostali ankietowani

dostrzegają podobieństwa programowe i świadomie na swoich lekcjach przekazują je swoim wychowankom.

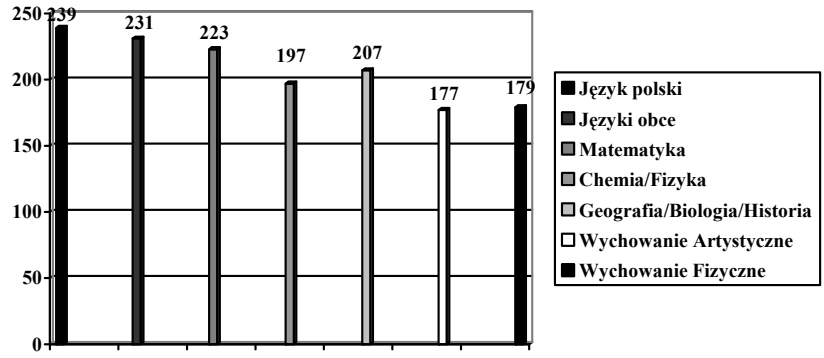
Tabela 4. Ocena kooperacji treści programów edukacji szkolnej z programem wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej w wypowiedziach respondentów

Odpowiedzi / Typ szkoły	Tak		Nie		RAZEM	
	n	%	n	%	n	%
Szkoły podstawowe	26	26,8	29	29,9	**55**	**56,7**
Szkoły ponadpodstawowe	19	19,6	23	23,7	**42**	**43,3**
RAZEM	**45**	**46,4**	**52**	**53,6**	**97**	**100,0**

Kolejnym elementem, który poddałem analizie było miejsce wychowania fizycznego w hierarchii przedmiotów edukacji szkolnej. Respondenci poprzez przyznawanie odpowiednich ocen (punktów), wskazywali na stopień ważności danego przedmiotu edukacyjnego (ryc. 1 i ryc. 2).



Rycina 1. Status wychowania fizycznego w hierarchii przedmiotów edukacji szkolnej – szkoła podstawowa



Rycina 2. Status wychowania fizycznego w hierarchii przedmiotów edukacji szkolnej – szkoła ponadpodstawowa

Prym wiodą język polski oraz języki obce. Wychowanie fizyczne wypadło słabo szczególnie w szkołach ponadpodstawowych, gdzie po zsumowaniu wszystkich punktów, zajęło przedostatnie miejsce. W szkołach podstawowych wynik był lepszy. Nasz przedmiot stanął na czwartym miejscu tuż za matematyką, wyprzedzając w ogólnej klasyfikacji Geografię/Biologię/Historię, Chemię/Fizykę oraz Wychowanie Artystyczne. Podobnie jak przy analizie poprzedniego problemu badawczego, można domniemywać, że na lepszy wynik w szkołach podstawowych miała wpływ świadomość i znajomość przedmiotu przez pedagogów nauczania zintegrowanego, którzy na co dzień prowadzą lekcje wychowania fizycznego z dziećmi klas I-III.

Zdaniem prawie wszystkich ankietowanych, nauczyciele wychowania fizycznego uczący w ich szkole, posiadają pełne kwalifikacje i kompetencje do realizacji zadań wychowawczych w szkole (tab.5).

Tabela 5. Ocena kwalifikacji i kompetencji nauczycieli wychowania fizycznego do realizacji zadań wychowawczych w szkole

Odpowiedzi / Typ szkoły	Zdecydowanie tak		Raczej tak		Nie mam zdania		Raczej nie		Zdecydowanie nie		RAZEM	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Szkoły podstawowe	35	35	18	18	2	2	1	1	0	0	**56**	**56**
Szkoły ponadpodstawowe	12	12	25	25	7	7	0	0	0	0	**44**	**44**
RAZEM	**47**	**47**	**43**	**43**	**9**	**9**	**1**	**1**	**0**	**0**	**100**	**100**

W charakterystyce kolegów – nauczycieli wychowania fizycznego – respondenci zajęli dwa skrajne stanowiska. W zakresie wzajemnych stosunków koleżeńskich część

ankietowanych uważa, że nauczyciele wychowania fizycznego są odizolowani i z tego też powodu mają z nimi mały i sporadyczny kontakt. Druga grupa badanych chwali sobie współpracę z nauczycielami wychowania fizycznego, doceniając ich otwartość, koleżeńskość, zaangażowanie i entuzjazm. Natomiast w aspekcie podejścia nauczycieli wychowania fizycznego do uczniów, z jednej strony grono pedagogiczne zauważa, że nauczyciele wychowania fizycznego nie wywiązują się należycie ze swych obowiązków, lekceważą swój przedmiot, nie potrafią zachęcić do aktywności fizycznej. Inni z kolei twierdzą, iż nauczyciele badanego przedmiotu uczący w ich szkole są sumienni, kompetentni, merytorycznie przygotowani do pracy z uczniem. Odznaczają się dużym zaangażowaniem w kształtowaniu pozytywnego podejścia do aktywności fizycznej wśród wychowanków, są dla nich autorytetem, cieszą się zaufaniem i sympatią.

Wszyscy są zgodni w jednej kwestii, że w zakresie zdolności organizacyjnych nauczyciele wychowania fizycznego odznaczają się znakomitymi umiejętnościami. Są niezastąpieni przy organizacji wszelkich imprez szkolnych. Odpowiedzialnie i sumiennie wykonują przyjęte na siebie zadania.

Wnioski

Przeprowadzona analiza upoważnia do sformułowania następujących wniosków:

1. Zdaniem ankietowanych wychowanie fizyczne postrzegane jest za istotny przedmiot nauczania w szkolnym systemie edukacji. Najwyraźniej widać to w szkołach podstawowych gdzie lekcje wychowania fizycznego w klasach I-III prowadzone są przez nauczycieli kształcenia zintegrowanego, przygotowanych do pracy w takim charakterze.
2. Dla zdecydowanej większości respondentów wychowanie fizyczne jest traktowane jako pełnoprawny przedmiot nauczania.
3. Programy nauczania wielu przedmiotów edukacji szkolnej są spójne z programem nauczania wychowania fizycznego.
4. Zdaniem prawie wszystkich ankietowanych, nauczyciele wychowania fizycznego uczący w ich szkole, sumiennie i należycie wykonują swoją pracę, są dobrymi organizatorami.

Literatura

1. Demel M., Szkice krytyczne o kulturze fizycznej, Sport i Turystyka, Warszawa 1973, s. 38-39.
2. Jezierski R., Chobocka E., Lider 1999, nr 10, s. 5.
3. Raczek J., Węzłowe problemy kultury fizycznej w szkole, (w:) Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie, Zuchora K. (red.), AWF-Warszawa 2000, s. 341.
4. Strzyżewski S., Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, WSiP Warszawa 1996, s. 6.

Summary

The main goal of this project is to analyze how a Physical Education is perceived by the Teaching Staff of some particular schools in Lodz. Moreover, what is the place of Physical Education in a hierarchy beyond other subjects. Another matter that I try to

answer is how the Physical Education is correlated with other programs of teaching. I also give subjective opinion of P.E. teachers' work.

Now, I am going to summarize and characterize particular parts of my article. The first paragraph consists of preface and is related with wide range of my researches. Another part of my article tries to name functions of the physical education in a modern school, and also describes P.E teacher as a creator of a physical education of a student or a pupil. Then, I present the methodology and range of researches. The third part consists of findings, which are connected with a status of a physical education in an opinion of a Teaching Staff. At the end I place all conclusions and reflections.

Katarzyna Król
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Funkcja wychowawcza oceny z wychowania fizycznego w opinii uczniów

„Niech nauka szkolna budzi u ucznia wiarę we własne siły,
niech motywuje do wysiłku i podnosi ambicje,
niech budzi świadomość konieczności rzetelnego spełniania obowiązków,
ale z jednoczesnym przekonaniem, że wysiłek ten zostanie przez każdego
nauczyciela dostrzeżony i właściwie oceniony".
Z. Błażejewski

XXI wiek pozwala spojrzeć na poszczególne sfery ludzkiego życia z coraz to innej, nowej perspektywy. Dotyczy to zarówno oceniania osiągnięć uczniów z wychowania fizycznego, które jest wciąż tematem niezwykle ożywionych dyskusji. Pojawiają się poglądy, albowiem oceny dehumanizują edukację oraz wprowadzają szkodliwy lęk. Z drugiej strony inni powiadają, że pełnią istotne znaczenie w budzeniu zainteresowań uczniów, są pomocne w dokonywaniu samokontroli przez ucznia czy określeniu wskaźnika osiągnięć nauczyciela. Wszyscy teoretycy i praktycy owej dziedziny zgodni są, co do jednego iż, ocenianie musi być integralną częścią procesu nauczania i uczenia się.

Stopień szkolny jest symbolem (słownym, cyfrowym, literowym) spełnienia określonych wymogów programowych [Muszkieta, 2004]. Trafnie wystawiona ocena powinna być odzwierciedleniem możliwości, włożonego wysiłku oraz wiedzy i umiejętności danego ucznia. Nauczyciel za pomocą noty szkolnej przekazuje informacje o stanie wiadomości wraz z wyjaśnieniem tego wyniku. Komentarz zwykle obejmuje rozwinięte uzasadnienie, wskazówki, zachętę słowną lub pisemną do dalszej pracy. Ocenianie pozwala pedagogowi na regularne zbieranie, monitorowanie i interpretowanie danych o poziomie wykonywania programu edukacyjnego zarówno przez grupę, jak i indywidualnie przez konkretnych uczniów. Dawno już minęły te lata, gdy sprawność fizyczna czy opanowanie umiejętności ruchowych decydowały o ocenie z wychowania fizycznego. Na pierwszy plan wysuwają się takie elementy kontroli i oceny jak aktywność i zaangażowanie, jakie uczeń wkłada w pokonywanie prób sprawnościowych oraz podejmowany wysiłek - opanowanie poszczególnych umiejętności ruchowych. Zatem ocena z wychowania fizycznego jest wypadkową wiedzy o kulturze fizycznej, a także postawy ucznia wobec przedmiotu i aktywności w innych rolach na lekcjach wychowania fizycznego oraz dynamiki rozwoju cech motorycznych [Szewczyk, 1997].

Funkcja wychowawcza oceny z wychowania fizycznego jest ważnym ogniwem z metodycznego punktu widzenia. Rozszerzona jest ona o swoiste treści przedmiotu. Oprócz realizacji zadań z zakresu wiadomości, umiejętności należy uwzględnić oddziaływania wychowawcze w toku lekcji. Nadrzędnym celem fizycznej edukacji jest kształtowanie pożądanych postaw uczniów wobec szeroko pojętej kultury fizycznej

[Madejski, 2005]. Związane jest to przede wszystkim ze wzbudzeniem u wychowanków motywacji, poczucia odpowiedzialności, współdecydowania oraz wyrabianiem zdolności samooceny. Czynnikiem wzmacniającym motywację uczniów do zwiększonej aktywności na lekcji lub poza nią, jest również odpowiednia atmosfera wytwarzana przez nauczyciela, a także okazywanie każdemu szczerego zainteresowania (np. życzliwe korygowanie błędów popełnianych przez ucznia, partnerska rozmowa o przyczynach niepowodzeń ucznia na lekcji i wskazanie jak ich unikać) [Mc Combs, Pope, 1997]. W trakcie ćwiczeń występują takie momenty, które nauczyciel może wykorzystać jako akcenty wychowawcze, np. zbiórka (pogadanka, podsumowanie). Niewątpliwie sytuacja podczas głównej części lekcji skłania nauczyciela do przemawiania w formie krótkiego komunikatu (pochwała). Przez to dziecko czuje się dowartościowane i docenione, wzrasta jego zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń. Ponadto nauczyciel ma za zadanie aktywizować dzieci poprzez włączanie ich w organizację lekcji. Jeśli dziecko jest współtwórcą koncepcji zajęć chętniej uczestniczy w samym ich przebiegu a zarazem zachęca swych rówieśników do wspólnej zabawy. Jednocześnie uczeń może pełnić rolę sędziego, który bacznie obserwuje poczynania kolegów a jego zadaniem jest ocena„ kto szybciej, wyżej, dalej", zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadą fair play. Dzięki temu wykształca się w dziecku obiektywizm oraz system wartości, którymi powinien kierować się w życiu. Oczywiście, jeśli nauczyciel w sposób jasny i uczciwy zaznajamia młodzież z procesem kontroli. Tu właśnie zachodzi potrzeba stopniowego wprowadzania uczniów do samokontroli, samokrytyki i samooceny pod kierunkiem rzetelnego wychowawcy. Rola szkoły jest w tej dziedzinie bardzo duża, ale często jeszcze przez samych pedagogów niedoceniana [Racinowski, 1966].

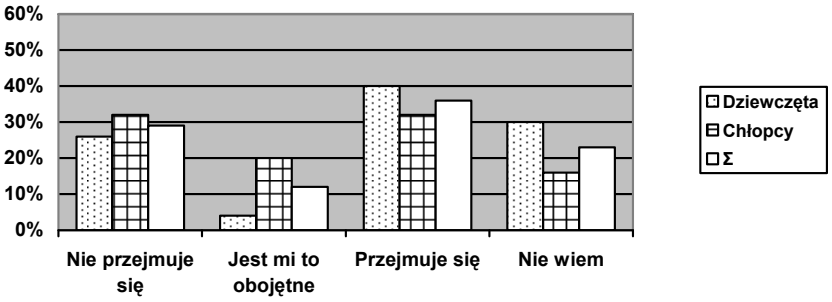
W roku 2007 przeprowadzono badania ankietowe wśród 100 uczniów klas V-VI Szkoły Podstawowej nr 164 w Łodzi. Celem działań badawczych było poszukiwanie odpowiedzi na następujące pytania:

- W jaki sposób uczniowie hierarchizują kryteria oceniania osiągnięć, na jakie komponenty zwracają uwagę, a jakie nie mają znaczenia?
- Jakie czynniki różnicują mobilizację uczniów do podejmowania pracy nad własną sprawnością?
- Czy dzieci chciałyby nie być oceniane z wychowania fizycznego w formie stopnia?
- Czy obiektywne ocenianie osiągnięć ucznia z wychowania fizycznego pozytywnie wpływa na relacje nauczyciela z uczniem?

W przeprowadzonych badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę ankiety i obserwacji. Procedurę gromadzenia informacji rozpoczęto od obserwacji uczestniczącej podczas lekcji wychowania fizycznego. Kolejnym etapem było zaprojektowanie kwestionariusza ankiety, który dzięki swej anonimowej formule posłużył zebraniu szczerych odpowiedzi uczniów. Analiza wyników badań pozwoliła zaobserwować dużą zbieżność wypowiedzi ankietowanych uczniów, co czyni niezwykle rzadkim obraz zgodności w tym temacie.

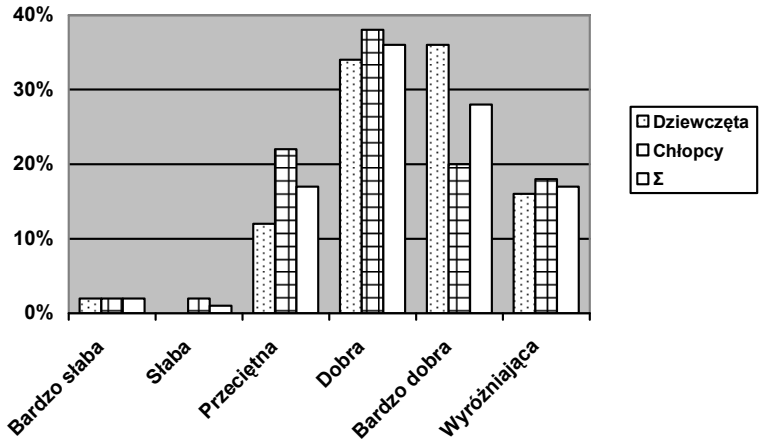
Motywacja do podjęcia wysiłku to ważny czynnik wpływający na postępy młodzieży w ramach zajęć z wychowania fizycznego, a także na inne sfery życia. Charakteryzuje się występowaniem takich zjawisk jak: chęć, zamiar, pragnienie, życzenie i inne, mające jedną wspólną cechę, jaką jest dążenie do określonego celu. W przypadku uczniów szkoły podstawowej za główny motyw uznaje się ocenę. Badana

grupa ujawniła, jako że przejmuje się otrzymaniem negatywnej oceny wedle swojej opinii (ryc.1).



Rycina 1. Negatywna ocena a reakcja ucznia

Przytoczone dane ujawniają związek z deklaracją aż 74% dzieci, iż słabe wyniki uzyskane w próbach sprawności skłaniają je do jeszcze większego nakładu pracy, celem progresji. Osiągnięcie sukcesu szkolnego uwarunkowane jest przede wszystkim wiarą we własne możliwości oraz silną wolą jednostki. Poziom tychże cech przejawia się w momencie, gdy uczniowie poddawani są samokontroli. I tak, gdy zadano respondentom dwa pytania, z pozoru podobne, odnoszące się do samooceny stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej otrzymano analogiczne procentowe zestawienie odpowiedzi (ryc.2).



Rycina 2. Ocena sprawności fizycznej uczniów

Warte porównania stały się oczekiwania uczniów, co do oceny z wychowania fizycznego z zaproponowanym stopniem przez nauczyciela. Opierając się na powyższych wynikach stwierdzam, że uczniowie posiadający przekonanie, albowiem są oceniani sprawiedliwie będą wykonywać każdą pracę z dużym zaangażowaniem, będą dążyć do uzyskania coraz lepszych wyników i postarają się wykonać dobrze zadanie.

Jednakże, jak wynika z analizy odpowiedzi uczniów, jedne elementy kontroli i oceny są preferowane przez uczniów, inne wręcz nielubiane. Dane liczbowe wskazują, bowiem chęć bycia ocenianym najlepiej z takich przedmiotów jak próba szybkości czy umiejętności z zakresu gier zespołowych (tab.1).

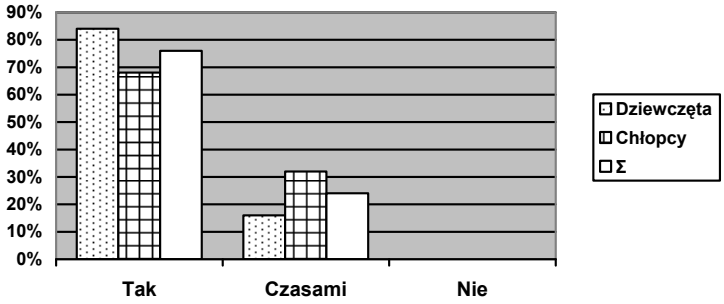
Tabela 1. Przedmioty kontroli preferowane przez uczniów

Jeśli uważasz, że ocena z wf powinna być wystawiana, to z których z wymienionych przedmiotów kontroli chciałbyś/chciałabyś być oceniany/oceniana?				
	Dziewczęta		Chłopcy	
	n	%	n	%
Wiadomości z kultury fizycznej	2	1,6	6	4,2
Frekwencja	1	0,8	11	7,5
Przygotowanie do zajęć	9	7,3	7	5,8
Aktywność na lekcji	14	11,4	11	7,5
Udział w zawodach	19	15,4	17	13,3
Szybkość	14	11,4	17	13,3
Wytrzymałość	12	9,75	10	6,7
Zwinność	9	7,3	8	7,5
Skoczność	7	5,7	3	2,5
Gibkość	3	2,4	1	0,8
Siła	8	6,50	14	10,8
Umiejętności z zakresu lekkoatletyki	6	4,9	3	2,5
Umiejętności z zakresu gimnastyki	8	6,50	6	5
Umiejętności z zakresu gier zespołowych	11	8,9	15	11,7

Wybrane sprawdziany przez uczniów mają związek z uzyskiwaniem wysokich rezultatów z danej dziedziny. I tak ponad połowa badanych dziewcząt deklaruje najlepsze wyniki z zakresu piłki siatkowej. Natomiast chłopcy uznali, iż piłka nożna jest ich wiodąca dyscypliną. Mimo, że uczniowie chcą być oceniani podług tych elementów, które nie sprawiają im trudności i lubią je wykonywać to przy ustalaniu ocen z wychowania fizycznego, należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć zgodnie z § 6 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 2001 roku.

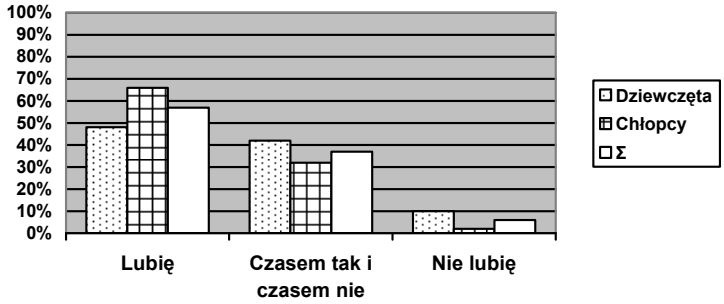
Wymagania zawarte w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej dotyczące ustaleń odnośnie bieżącego oceniania zostały uprawomocnione 19 kwietnia 1999 roku. A nauczyciele chętnie korzystają z wewnątrzszkolnego systemu oceniania nie tylko z obowiązku, ale i z wygody, łatwości stosowania oraz klarowności wytycznych. Taryfikator, wedle, którego tworzona jest klasyfikacja to nieubłagany licznik punktów, który wyraźnie przedstawia zasady kontroli i oceny. Dzięki temu uczeń już na początku roku szkolnego może zaplanować sobie ocenę w związku z wyróżnionymi zadaniami oraz przypisanym im punktom oraz przez okres całego roku szkolnego kontrolować swe postępy. Uczniowie również zyskują poczucie obiektywizmu często mylony ze

sprawiedliwością. Ocena obiektywna w powszechnym pojęciu to taka, która wynika z pewnych kryteriów i może zostać w jakiś sposób potwierdzona (ryc.3).



Rycina 3. Zapoznanie uczniów z kryteriami oceniania

Dlatego warto pamiętać, że oddziałuje na relacje interpersonalne wśród rówieśników oraz kadry nauczycielskiej. W szkole z punktu widzenia formalnego to nauczyciel zwykle ocenia ucznia, ale też i uczeń ocenia nauczyciela. I tu odnajduje się potwierdzenie w badaniach, gdzie tylko 6 % uczniów szkoły funkcjonującej zgodnie z założeniami reformy edukacji w Polsce zdecydowanie wyraża negatywną opinię o swoim nauczycielu (ryc.4).



Rycina 4. Opinia ucznia na temat nauczyciela

Innym swego rodzaju kontaktem ucznia z nauczycielem jest uczestnictwo na lekcji wychowania fizycznego. Zdaniem wielu pedagogów, ocena szkolna z wychowania fizycznego to w większości przypadków główny bodziec, który powoduje, że uczniowie przychodzą na zajęcia. Coraz częściej uczniowie wolą przynieść „zwolnienie lekarskie" niż ćwiczyć na zajęciach.
Powstają strony internetowe zrzeszające „anty-sympatyków" wychowania fizycznego [http://www.strefamlodych.pl/?m=ankietawf]. Wyniki badań własnych nie potwierdzają tych opinii, 60 % badanych zdecydowanie lubi lekcje wychowania fizycznego oraz 81

respondentów deklaruje, że powinna być wystawiana ocena z wychowania fizycznego zgodnie z obowiązującą skalą (tab.2).

Tabela 2. Stosunek uczniów do wystawiania oceny z WF

Czy z WF powinna być wg Ciebie wystawiana ocena?				
	Tak		Nie	
	n	%	n	%
Dziewczęta	41	82	9	18
Chłopcy	40	80	10	20
Σ	81	81	19	19

Powszechnie wiadomo nie od dziś, że dużo zależy od postawy nauczyciela względem wychowanka. To, jakie stosuje kryteria, jak przebiega proces rozpoznania i oceny, a co najważniejsze czy wystawiony stopień jest obiektywny i sprawiedliwy. Wszystko podlega temu, w jaki sposób i z jakim efektem pedagog wpłynie na ucznia i jego przekonania oraz nastawienie do świata za pomocą tak istotnego „symbolu", jakim jest ocena szkolna.

Na podstawie przeglądu literatury przedmiotu oraz analizy badań można stwierdzić, że proces kontroli i oceny jest bardzo istotnym elementem w szeroko pojętej edukacji szkolnej. Tym samym, należy do najgoręcej omawianych problemów, ze względu na złożoność treści. Nasuwa się, zatem sformułowanie Wincentego Okonia, iż nie ma chyba w pedagogice zagadnienia, z którym wiązałyby się tak różne i czasem tak sprzeczne poglądy, jak zagadnienia oceny szkolnej [Maszczak, 2003]. Ocena z wychowania fizycznego każdego dnia, w każdej szkole wzbudza kontrowersje. Począwszy od najbardziej prozaicznej przyczyny, jaką jest rywalizacja pomiędzy uczniami o stopień do poważnych konfliktów w rozważaniach dydaktyków.

Biorąc pod uwagę rezultaty przeprowadzonych badań, stwierdzono, że sprawiedliwa ocena z wychowania fizycznego w opinii uczniów powoduje wzrost zaangażowania w pracę nad własną sprawnością. Ponadto, obiektywne ocenianie osiągnięć ucznia z wychowania fizycznego pozytywnie wpływa na kontakty nauczyciela z uczniem. Potwierdzono również, że dzieci chcą być oceniane z wychowania fizycznego za pomocą stopnia, ale preferują tylko takie elementy kontroli i oceny, które potrafią i lubią wykonywać.

Głównym zadaniem wychowawczym kontroli i oceny uczniów jest maksymalne aktywizowanie wszystkich uczniów, prowadzące do opanowania przez każdego z nich całego materiału nauczania określonego przez programy szkolne, do pełnej realizacji zadań wychowawczych szkoły, a w stosunku do uczniów wybitnie zdolnych i utalentowanych otoczenie ich szczególną opieką [Racinowski, 1966].

Literatura

1. Madejski E., Ocena ucznia z wychowania fizycznego, (w:) Frołowicz T. (red.), Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły, BK Wydawnictwo i Księgarnie, Wrocław 2005, s. 7.
2. Maszczak T., Ocena z wychowania fizycznego obliczu przemian edukacyjnych, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2003, nr 4, s. 17-20.

3. Mc Combs B.L., Pope J.E., Uczeń trudny, jak go skłonić do nauki, WSiP, Warszawa 1997, s. 27.
4. Muszkieta R., Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycieli wychowania fizycznego, Fundacja na Rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2004, s. 50.
5. Racinowski S., Problemy oceny szkolnej, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1966, s. 17.
6. Szewczyk T., Ocena z wychowania fizycznego, Edukacja i Dialog 1997, nr 5, s. 33-37.
7. http://www.strefamlodych.pl/?m=ankietawf; data pobrania, 14.04.2007.
8. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21.03.2001 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów, słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych.

Summary

The topic of the thesis presented here is the educational function of the physical education grade in the opinion of pupils.

The dissertation presented here composes of a theoretical and a research part.

The theoretical part, we perform a review of the literature in the scope of basic problems concerning the control and evaluation of the pupils' achievements.

The part dedicated to research itself displays the pupils' own replies to some questions included in a questionnaire by means of tables and graphs as well as the results of these observations.

The performed master's thesis should among others bring attention to such problems as the pupils' attitude to the evaluation of the physical education, the evaluation of the pupils' achievements by physical education teachers or the influence of the current school conditions on the educational aspect of the grade.

Taking into account the results of the research performed, it has been concluded that a fair grade from physical education in the opinions of pupils, causes an increase in their involvement in working on their physical fitness level. Additionally, the objective evaluation of the pupils in physical education, positively influences the relations between the teacher and the pupil. It has also been confirmed that children want to be evaluated in physical education by means of a grade but prefer only such elements of control and evaluation which they know how to and which they like to perform.

Katarzyna Król, Anna Maszorek-Szymala
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Ocena z wychowania fizycznego – teoria i praktyka

Zagadnienie dotyczące oceny z wychowania fizycznego jest od wielu lat kontrowersyjne zarówno wśród teoretyków, nauczycieli jak i rodziców i uczniów.

Z jednej strony nie można sobie wyobrazić procesu kształcenia bez wystawienia stopnia, z drugiej aprobowana jest aktywność z jego wyłączeniem. A przecież każda sfera naszego życia poddawana jest ustawicznej ocenie. Ocenianie pozwala pedagogowi na regularne zbieranie, monitorowanie i interpretowanie danych o poziomie wykonywania programu edukacyjnego zarówno przez grupę, jak i indywidualnie przez poszczególnych uczniów.

Dawno już minęły te lata, gdy piątkę z w-fu mógł otrzymać tylko ten uczeń, który pobiegł najszybciej czy skoczył najdalej lub reprezentował szkołę w zawodach. Wręcz paradoksem jest eksponowanie w ocenie szkolnej tego, co przynależy w swej istocie do kategorii biologiczno-medycznych przy równoczesnym lekceważeniu kategorii pedagogicznych [Osiński, 1994]. W XXI wieku pojawia się nowe myślenie edukacyjne, zaś warunkiem skuteczności nowych strategii jest szacunek dla przeszłości i umiejętność wykorzystania dorobku i tradycji.

Dlatego też, aby wszystkie działania ucznia w szkole odnosiły pożądany skutek muszą podlegać systematycznej kontroli i ocenie.

W wychowaniu fizycznym przedmiotem kontroli i oceny ucznia są [Muszkieta, 2004]:

- **rozwój fizyczny**

Obecnie coraz częściej stosuje się pomiary antropometryczne (wysokość ciała, masa ciała, obwody większych grup mięśniowych, fałdy skórno-tłuszczowe) oraz pomiary fizjologiczne (pojemność życiowa płuc, rytm oddechu, rytm tętna, wydolność pracy serca, ciśnienie tętnicze krwi). Uzyskane informacje ukazują predyspozycje ucznia do konkretnej działalności w zakresie kultury fizycznej. Jednocześnie badana jest postawa ciała dziecka. Pozwala to zauważyć wady i odchylenia od prawidłowej sylwetki a także określić proporcje części ciała młodego człowieka. Ważną rzeczą jest określenie zakresu ruchu w stawach za pomocą goniometru, ponieważ coraz więcej dolegliwości związanych z układem mięśniowo-szkieletowym staje się chorobami cywilizacyjnymi a wcześnie zdiagnozowane dają szansę powrotu do pełnej sprawności.

Ocena rozwoju ucznia jest procesem złożonym, bowiem oszacowana na podstawie jednego lub trzech składników nie może być uznawana za ostateczną. Stanowi ona wyłącznie informację dla nauczyciela, rodzica i ucznia. Stan rozwoju fizycznego nie podlega ocenie wyrażonej stopniem szkolnym.

- **umiejętności**

Ocena umiejętności jest nośnikiem informacji o przyroście sprawności ruchowej ucznia i o efektach zabiegów metodycznych nauczyciela, stosowanych na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. W zatwierdzonym szkolnym systemie oceniania, ocenie powinny podlegać tylko te umiejętności ruchowe ucznia, które zostały nauczone przez

prowadzącego zajęcia. Ocena umiejętności ruchowych ucznia to średnia ocen z gimnastyki, gier sportowych, lekkoatletyki i innych działów wychowania fizycznego, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze oraz postęp. W zakresie każdego z nich zwracana jest uwaga przede wszystkim na „(…) technikę i taktykę wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji" [Muszkieta, 2004]. Jest to jedyny obszar, w którym nauczyciel powinien systematycznie przez cały semestr notować osiągnięcia ucznia w arkuszu ocen. Ponadto ważne są umiejętności utylitarne, dzięki którym uczeń funkcjonuje na co dzień. Nabyte zdolności uczeń może wykorzystać w działalności pozalekcyjnej. Chociażby w przygotowaniu organizmu do wysiłku przed rozgrywkami czy treningiem własnym. Warto pamiętać o nierozerwalnym związku pomiędzy nauczaniem umiejętności a przekazywaniem wiadomości i kształtowaniem postaw. „Tylko świadomy udział uczniów w lekcji wychowania fizycznego motywuje ich do osiągnięcia postawionego celu, czyli aktywnego udziału w lekcji"[Patalas, 2005].

- **wiadomości o kulturze fizycznej**

Jako podstawę oceny w tym zakresie proponuje się ogół zachowań przyjętych według przyjętych w danym środowisku społecznym, ich reguł i norm postępowania mających na celu troskę o zdrowie, kondycję, o poprawę postawy i prawidłowy rozwój psychofizyczny. Większość informacji przekazywana jest bezpośrednio podczas prowadzenia zajęć ruchowych, niektóre zagadnienia mogą być omawiane w formie krótkiej pogadanki, a mogą to być również opracowania pisemne uczniów na zadany temat. Ponadto dziecko powinno umieć zastosować wiedzę z tego zakresu. Na podstawie pomiaru tętna ocenić poziom wytrenowania, wzmacniać konkretne partie mięśniowe odpowiedzialne za dany ruch itp. Dobór i zakres zagadnień uzależniony jest oczywiście od etapu edukacji.

Zarys tematyki:

1. Rozwój fizyczny - postawa ciała, wskaźniki rozwoju fizycznego, typy budowy ciała, samokontrola i samoocena rozwoju fizycznego.
2. Zdrowie i higiena - higiena ciała, zasady hartowania, zmęczenie i odpoczynek, termoregulacja, zasady racjonalnego żywienia, szkodliwość palenia tytoniu i spożywania alkoholu, narkomania.
3. Zasady bezpieczeństwa - regulamin sal, boiska, pływalni, zasady bezpieczeństwa na śniegu i lodzie, na wodach otwartych; bezpieczeństwo zajęć na obozach i wycieczkach; zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym; pierwsza pomoc w nagłych wypadkach na zajęciach wychowania fizycznego.
4. Sprawność fizyczna - podstawowe pojęcia, sprawność kondycyjna i koordynacyjna i ich kształtowanie, sprawność a wiek i płeć, samokontrola i samoocena poziomu sprawności fizycznej.
5. Wychowanie fizyczne - podstawowe cele i funkcje, cele i zadania lekcji wf, pozalekcyjne formy aktywności ruchowej, kontrola i ocena wyników nauczania w procesie wf.
6. Sport – charakterystyka i rodzaje sportów, przepisy i regulaminy zawodów sportowych, idea olimpijska, rola sportu we współczesnym świecie.
7. Turystyka i rekreacja ruchowa - rodzaje turystyki, specyfika obozów, rajdów i zlotów, zajęcia rekreacyjne indywidualne, w rodzinie, na koloniach, itp.

8. Terminologia oraz wiadomości z zakresu techniki i taktyki określonych działów wf i sportu przekazywane w trakcie zajęć ruchowych.

Wiedzę dotyczącą wielu powyższych tematów zdobywają uczniowie na różnych przedmiotach i drogą samokształcenia. Zadaniem nauczyciela wychowania fizycznego jest umiejętne wykorzystywanie jej na wyjaśnienie zjawisk bezpośrednio związanych z kulturą fizyczną.

- **sprawność fizyczna (psychomotoryczność)**

Najmniejszy wpływ na wystawienie stopnia z wychowania fizycznego ma określenie poziomu sprawności fizycznej osobnika (wydolność mięśni oraz układów: krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji). Znajomość owego stanu jest ważna przede wszystkim w momencie planowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego pod względem możliwości wykonania ruchu przez dziecko. Uczniowie uczęszczający do jednej klasy różnią się wiekiem kalendarzowym. W grupie uczniów o tym samym roku urodzenia występują różnice rozwoju biologicznego, a między poszczególnymi jednostkami może dochodzić do kilku lat. Informacja ta powinna być kluczem w procesie kontroli i oceny, ponieważ owe dysproporcje mają bezpośredni wpływ na rezultaty z testów sprawności fizycznej. Szczególnie, gdy na podstawie tego standaryzowanego miernika jeszcze większość nauczycieli ustala stopień z wychowania fizycznego. Wyniki pomiaru poziomu sprawności kondycyjnej (siła, szybkość ,wytrzymałość) i sprawności koordynacyjnej (szybkość reagowania, orientacja przestrzenna, rytmizowanie, równowaga) są z pewnością obiektywne.

- **postawy i zachowania,**

Jednym z ważniejszych elementów jest postawa ucznia do przedmiotu i do nauczyciela. Zaliczany tu solidny stosunek do swych obowiązków, ambicja, zdyscyplinowanie, przygotowanie do zajęć, frekwencja, koleżeństwo, uczestnictwo na zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, praca na rzecz sportu szkolnego oraz przestrzeganie reguł i przepisów gry, stosowanie zasady „fair play", kultura słowa, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć. W kategorii zachowań i postaw najczęściej ocenia się ucznia za całokształt, a to nie zawsze daje jasny obraz konkretnie za co. Nauczyciel określa i podaje do wiadomości uczniów, jakie elementy składowe zachowań i postaw podlegać będą permanentnej kontroli i ocenie w danym semestrze (roku szkolnym).

Zakres ocenianego obszaru:

1. Stosunek do lekcji wychowania fizycznego:
   - aktywne uczestnictwo w zajęciach,
   - estetyka stroju i higiena osobista (tu: KĄPIEL po WF),
   - sumienność w wykonywaniu ćwiczeń i poleceń,
   - systematyczność w dążeniu do podnoszenia sprawności, umiejętności i wiadomości z kultury fizycznej,
   - przestrzeganie przepisów i regulaminu,
   - koleżeństwo i pomoc współćwiczącemu,
   - poszanowanie mienia i dbałość o sprzęt.
2. Udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych:
   - aktywny udział w zajęciach SKS, korekcyjnych, imprezach turystycznych itp.,

- uczestnictwo w rozgrywkach sportowych, klasowych, szkolnych, pozaszkolnych (w tym i klubowych), posiadanie klasy sportowej,
- zdobywanie odznak turystycznych i sprawności sportowych, jak np. karta pływacka, żółty czepek, stopnie żeglarskie.

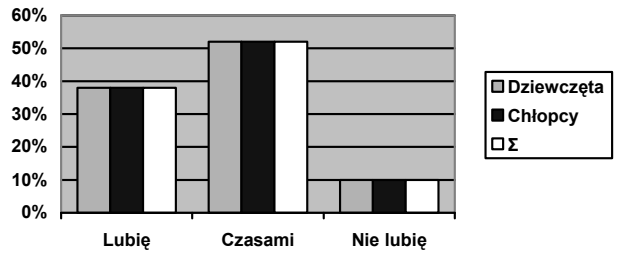
3. Praca społeczna na rzecz wf i sportu:

- współudział w organizacji imprez sportowych i turystycznych,
- porządkowanie obiektów sportowych i naprawa sprzętu,
- prace dekoracyjno-propagandowe na rzecz wf i sportu w szkole.

Na podstawie badań metodą sondażu diagnostycznego (ankieta o przedmiocie wychowania fizycznego) przeprowadzonych wśród uczniów klas V-VI Szkoły Podstawowej nr 164 w Łodzi stwierdzono, iż ponad połowa badanych czasami lubi być oceniana; 38 % ankietowanych zadeklarowało, że lubi być ocenianym; a 10 % twierdzi kategorycznie, że nie lubi być poddawanym ocenie (tab.1).

Tabela 1. Stosunek uczniów do bycia ocenianym (%)

Czy lubisz być ocenianym?						
	Lubię		Czasami		Nie lubię	
	N	%	n	%	n	%
Dziewczęta	19	38	26	52	5	10
Chłopcy	19	38	26	52	5	10
Σ	38	38	52	52	10	10

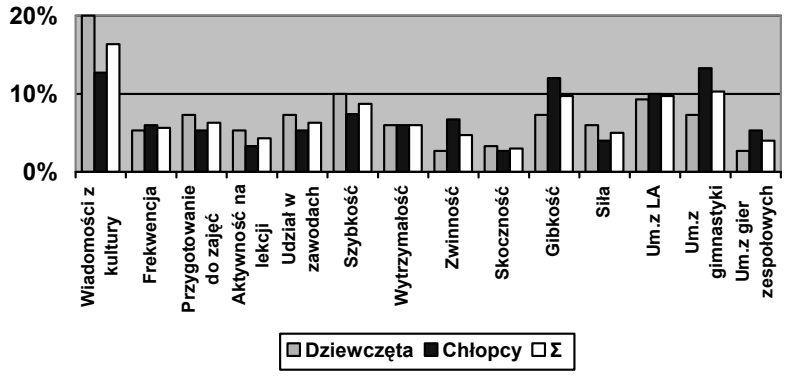


Rycina 1. Stosunek uczniów do bycia ocenianym (%)

Skoro wystąpiły jednostki, które chcą być oceniane i takie, które nie chcą być oceniane, to zapytano respondentów, z jakich elementów nie chcieliby, a z jakich chcieliby być ocenianymi (tab.2). Ankietowani wskazywali te składowe, które według własnego odczucia uznawali za ciekawe, mniej istotne bądź zbędne. Uzyskując wyniki wyróżniono w kolejności trzy elementy cieszące się największą popularnością zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt, oto one: wiadomości z kultury fizycznej, umiejętności z zakresu gimnastyki, umiejętności z zakresu lekkoatletyki.

Tabela 2. Elementy lekcji, z których dzieci nie chciałyby być oceniane

Z jakich trzech elementów nie chciałbyś/chciałabyś być oceniany/oceniana?						
	Dziewczęta		Chłopcy		Σ	
	N	%	n	%	n	%
Wiadomości z kultury fizycznej	30	20	19	12,7	49	16,35
Frekwencja	8	5,3	9	6	17	5,65
Przygotowanie do zajęć	11	7,3	8	5,3	19	6,3
Aktywność na lekcji	8	5,3	5	3,3	13	4,3
Udział w zawodach	11	7,3	8	5,3	19	6,3
Szybkość	15	10	11	7,4	26	8,7
Wytrzymałość	9	6	9	6	18	6
Zwinność	4	2,7	10	6,7	14	4,7
Skoczność	5	3,3	4	2,7	9	3
Gibkość	11	7,3	18	12	29	9,7
Siła	9	6	6	4	15	5
Umiejętności z zakresu lekkoatletyki	14	9,3	15	10	29	9,7
Umiejętności z zakresu gimnastyki	11	7,3	20	13,3	31	10,3
Umiejętności z zakresu gier zespołowych	4	2,7	8	5,3	12	4



Rycina 2. Elementy lekcji, z których dzieci nie chciałyby być oceniane

W wychowaniu fizycznym nauczyciel ustawicznie obserwuje i kontroluje osiągnięte wyniki przez uczniów, lecz tak naprawdę pełne skutki można ocenić dopiero po wielu latach. Trudności w ocenianiu biorą się ze złożonego charakteru przedmiotu. Z jednej strony zajmuje się kształtowaniem wartości humanistycznych, z drugiej rozwojem biologicznych cech organizmu. Nauczyciel musi potrafić wybrać do oceny najważniejsze cechy ucznia i najtrafniejsze metody sprawdzania umiejętności. Może to uczynić korzystając już ze sprawdzonych sposobów (m.in.: Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej, Indeks Sprawności Fizycznej, Europejski Test Sprawności

Fizycznej –Eurofit) [Osiński, 2000]. Jednakże, nie poziom sprawności fizycznej czy stopień opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych (wiążące się z wrodzonymi warunkami fizycznymi) mają decydować o ocenie z wychowania fizycznego, a przede wszystkim aktywność i zaangażowanie, jakie uczeń wkłada w pokonywanie prób sprawnościowych oraz wkładany wysiłek w opanowanie poszczególnych umiejętności ruchowych. Należy jednak zaznaczyć, że zarówno w rozwoju sprawności fizycznej, jak też w opanowywaniu poszczególnych umiejętności ruchowych powinien być obserwowany postęp.

Literatura

1. Muszkieta R., Primum non nocere w ocenianiu osiągnięć ucznia z wychowania fizycznego, Kultura Fizyczna 2004, nr 3-4, s. 7-15.
2. Muszkieta R., Ocenianie osiągnięć uczniów przez nauczycielki wychowania fizycznego, Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2004, s. 54.
3. Patalas R.,Czy oceniać zdolności motoryczne na lekcji wychowania fizycznego?, (w:) Frołowicz T. (red.), Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły, BK Wydawnictwo i Księgarnie, Wrocław 2005, s. 37.
4. Osiński W., Antropomotoryka, Wyd. AWF, Poznań 2000, s. 169.
5. Osiński W., Ocena ucznia z wychowania fizycznego, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 1994, s. 172-175.

Summary

The main area of interest of the present work is physical education in theory as well as practice. Authors confront elements of objects of controls in work and estimates of pupils affirm and they analyze it on double premises basing they quote treated literature of object from one part, carry describe pilot research from second by.

On base of information included in literature said, that first of all, has to decide activity about estimate from physical education and engagement of pupil to come into effect. Besides, what problem in formulating estimate for question steel exist fetching more evaluate?

From the point of view of fact, that work presents whole process of evaluating has been devote to sectional manner about estimate from physical education second part of consideration analysis of answer concerning opinion pupil. In research use method of diagnostic survey. It carry questionnaire among pupils of V-VI classes in Lodz Primary School Number 164. It observe, taking research results into account, that there are over a half of respondents like to be evaluated, as opposed to 10% respondents, that not like to be estimated. Questionnaired have indicated also, that to be from such elements of processes of controls evaluated want and estimates as knowledge give from physical culture, abilities from range of gymnastics, abilities from range of athletics.

It give it, presenting source additional knowledge and there be base for formulated in work of conclusion, they have been presented in the form of enclosures for work.

Joanna Świerczyńska
Uniwersytet Łódzki, Zakład Dydaktyki i Kształcenia Nauczycieli

Sport szkolny i koncepcja szkoły w ruchu w Niemczech

Sport w Niemczech cieszy się ogromną popularnością i zainteresowaniem całego społeczeństwa. W 90 tys. klubów sportowych zrzeszonych jest ok. 27 mln członków w różnym wieku. 70% Niemców powyżej 14 roku życia angażuje się aktywnie w działalność grup, klubów i organizacji sportowych. Liczby te nie dziwią, gdy spojrzy się na długowiekową tradycję sportu szkolnego w Niemczech, sięgającą XVI wieku. Idee oświecenia niemieckiego wpłynęły na pedagogów – reformatorów skupionych głównie wokół Johanna Christopha Friedricha GutsMuthsa (1759-1839). To za jego koncepcją powstały tzw. szkoły filantropów (Philantropinen), na przykład w Dessau lub Schnepfenthal [Hartwig, 1990]. To one jako jedne z pierwszych spopularyzowały „ćwiczenia ciała", nazwane później gimnastyką, które stały się od XIX wieku integralną częścią wychowania ogólnego synów niemieckich mieszczan. W programie zajęć gimnastycznych znalazła się m.in. wspinaczka, skok w dal, pływanie i jazda na łyżwach.

Sport szkolny w Niemczech, jego koncepcje i znaczenie zmieniały się na przestrzeni lat głównie za sprawą zmian gospodarczo-społecznych, politycznych, kulturalnych i obyczajowych. W XIX wieku sport i ćwiczenia fizyczne traktowano przeważnie jako przygotowanie obywateli do pełnienia funkcji militarnych na rzecz kraju. Okres Republiki Weimarskiej przyniósł nowe zadania dla wychowania fizycznego w szkole, głównie za sprawą dwóch pedagogów austriackich Karla Gaulhofera i Margarete Streicher. Sport szkolny stał się na tyle istotny, że w zorganizowanej w 1920 roku konferencji edukacyjnej na szczeblu państwowym włączono go do bloku przedmiotów, z których można było zdawać egzamin maturalny.

Przedstawienie wychowania fizycznego i sportu szkolnego w Niemczech nie jest proste przede wszystkim z tego powodu, że nie ma w tym kraju jednego scentralizowanego systemu edukacji. Każdy z rządów 16 krajów związkowych (landów) ma prawo organizować szkolnictwo według własnych koncepcji. Na poziomie federalnym podejmowane są jedynie decyzje kluczowe i koordynacyjne. I choć landy chętnie korzystają z powierzonej im autonomii, to ostatnimi czasy wyraźnie dostrzegalna jest tendencja do unifikacji typów szkół, wymagań programowych i egzaminacyjnych. Ujednolica się również dyplomy i certyfikaty wydawane przez szkolnictwo zawodowe. Zadaniem federalnego ministra edukacji i badań naukowych jest ogólna koordynacja edukacji w państwie, w zakresie pozaszkolnej edukacji zawodowej, doskonalenia nauczycieli, kształcenia ustawicznego i polityki dotyczącej szkolnictwa wyższego. Na poziomie krajów związkowych sprawami oświaty zajmują się tzw. ministrowie krajowi, którzy współpracują ze sobą, utrzymują stałe kontakty i spotykają się regularnie. Ma to na celu większe ujednolicenie systemu szkolnego, typów szkół, wymagań programowych i egzaminacyjnych w szczególności w zakresie egzaminów końcowych z języka niemieckiego, matematyki i języków obcych oraz certyfikatów wydawanych przez szkolnictwo zawodowe.

Wychowanie fizyczne we wszystkich niemieckich szkołach jest przedmiotem obowiązkowym, realizowanym w pełnym wymiarze godzin [Schulz, 2005]. Pozwala to osiągnąć zakładane w podstawowym programie nauczania cele edukacyjne. Wybór rodzaju zajęć sportowych spoczywa na szkole i to ona ustala, jaką ostateczną formę one przybiorą. Celem zajęć sportowych w szkole jest wszechstronny rozwój fizyczny, kształtowanie u dzieci właściwych postaw w stosunku do sportu oraz umiejętności i nawyków zdrowego stylu życia. Do celów zalicza się również rozwijanie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, w tym m.in. sportowej, rekreacyjnej, zdrowotnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w zajęciach. Sport szkolny w Niemczech jest ukierunkowany nie tylko na osiągnięcia sportowe, wyniki i zwycięstwo. Uwagę zwraca się również na takie kwestie jak podnoszenie poczucia własnej wartości i wiary we własne siły, natomiast w działaniach zespołowych – rozwijanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych. Sport i wychowanie fizyczne pełnią istotną rolę w rozwoju osobowości, sprzyjają dobremu funkcjonowaniu młodego człowieka w XXI wieku, świecie zmian i nowych wyzwań cywilizacyjnych.

Ze względu na brak scentralizowanego systemu edukacji, o którym wspomniałam na wstępie, kwestię ilości godzin przeznaczonych na zajęcia sportowe w planie lekcyjnym, opiszę na przykładzie jednego landu. W Nadrenii Północnej – Westfalii w szkołach podstawowych w klasach 1-4, zajęcia sportowe odbywają się w wymiarze 3 godzin tygodniowo. W szkole ponadpodstawowej (realnej i gimnazjum, tzw. obszar sekundarny I i II) średnia liczba godzin zajęć sportowych wynosi również 3. W gimnazjum (szkoła 6 letnia, zakończona egzaminem maturalnym) przedmiot ten został potraktowany jako równorzędny z innymi przedmiotami nauczania i może pod pewnymi warunkami, być jednym z czterech przedmiotów maturalnych [Schulz, 2005]. W niektórych szkołach obszaru sekundarnego I i II zajęcia sportowe oferowane są uczniom w ramach fakultatywnych zajęć sportowych w wymiarze 5 do 6 godzin tygodniowo, które mają tą samą rangę jak zajęcia fakultatywne z języka niemieckiego lub matematyki. Zajęcia sportowe kończą się egzaminem maturalnym, składającym się z części pisemnej, ustnej oraz z części praktycznej [Schulz, 2005]. Uczniom wymagającym dodatkowych zajęć wychowania fizycznego, na przykład ze względu na niskie wyniki w sporcie, oferuje się zajęcia dodatkowe, zwane wyrównawczymi. W systemie szkolnictwa podstawowego i ponadpodstawowego przewiduje się również pozalekcyjne zajęcia o charakterze sportowym, na przykład kółka zainteresowań wybraną dyscypliną sportową lub sport w przerwach między lekcjami [Schulz, 2005]. Szkoły same decydują o formie i wymiarze godzinowym tych lekcji. Lekcje wychowania fizycznego stają się też okazją do współpracy szkoły ze związkami sportowymi lub innymi pozaszkolnymi organizacjami sportowymi. Program nauczania zajęć sportowych w kraju związkowym Nadrenia Północna – Westfalia składa się z dwóch części. Pierwsza część wzbogaca tradycyjne formy aktywności ruchowej nowymi formami, wprowadzając nowe dyscypliny sportowe, jak na przykład jazda na rolkach. Druga część przewiduje zadania o charakterze ruchowym, dając tym samym okazje do kreatywnych zachowań uczniów wobec siebie i otaczającego ich świata [Schulz, 2005].

Spopularyzowanie zajęć sportowych u dzieci i młodzieży wspierane jest przez lokalną politykę oświatową danego landu. Na przykład w Nadrenii Północnej –

Westfalii zajęcia sportowe zostały upowszechnione przez wspieranie współpracy szkół i związków sportowych, pomoc władz samorządowych dla szkół przyjaznych ruchowi fizycznemu, ponadto poprzez zatrudnianie specjalistów ds. zajęć sportowych w biurach poradnictwa szkolnego i doskonalenia zawodowego. Ciekawa i warta wspomnienia jest nadmieniona powyżej współpraca szkół i związków sportowych (Sportvereine), która to w Nadrenii Północnej – Westfalii posiada długoletnią tradycję. Ta wspólnie prowadzona działalność przynosi korzyści zarówno szkołom, jak i związkom sportowym, a przede wszystkim uczniom. W 1996 roku przeprowadzono badania [Bujala, 1996] nad korzyściami, motywami i zaletami współpracy szkół i związków sportowych. Wynika z nich, że współpraca daje szkołom przede wszystkim możliwość zaoferowania ciekawszej oferty kształcenia z atrakcyjnymi dyscyplinami sportowymi, przygotowania szerokiej propozycji zajęć sportowych i sportowo-zdrowotnych. Szkoła zyskuje optymalne i profesjonalne przygotowanie drużyn szkolnych do zawodów sportowych nie tylko na szczeblu międzyszkolnym – krajowym, ale również na szczeblu międzynarodowym. Jest ona również okazją do zaoferowania uczniom dodatkowych zajęć sportowych, których realizacja nie jest możliwa na przykład ze względu na niedostateczne wyposażenie szkolnych sal gimnastycznych. Głównym motywem współpracy związków sportowych ze szkołami jest między innymi wyszukiwanie i wspieranie młodych talentów sportowych, pozyskiwanie nowych członków oraz rozpowszechnienie w szkołach różnych dyscyplin sportowych, w tym mało popularnych wśród młodzieży [Kohl, 2005], jak np. baseball lub rugby.

W ostatnich latach w wielu landach w Niemczech, jak i w Austrii i Szwajcarii, opracowano i wdrożono koncepcję szkoły w ruchu (bewegte Schule) [Hildebrandt-Stramann, 1997], która łączy w sobie dążenie do zapewnienia uczniom większych możliwości zaspokojenia potrzeb ruchowych w ciągu całego dnia nauki, wykraczających poza ramy wychowania fizycznego [Müller, 2005]. Dziecko z natury obdarzone jest ustawicznym „głodem ruchowym", dlatego też, na co dzień w szkole znajduje dużo przyjemności w ćwiczeniach ruchowych organizowanych w ramach lekcji matematyki, geografii, czy innych przedmiotów. Istotą dobrych ćwiczeń jest zaspokajanie wrodzonej dążności dziecka do ruchu. Koncepcja szkoły w ruchu w przeciągu wielu lat pracy i praktyki przechodziła szereg zmian. Jej korzenie sięgają antropologii filozoficznej, gdzie ruch rozumie się jako pozyskiwanie doświadczeń oraz instrument kształtowania ucznia [Grupe, 1989]. Według O. Grupe wyróżnia się pięć fizycznych (z niem. *leiblich*) możliwości doświadczeń, które to wprawdzie wyraźnie różnią się od siebie, aczkolwiek w pewnych wybranych aspektach pokazują, jaką rolę pełni nasza fizyczność pomiędzy Ja i światem. Grupe uważa, że u człowieka sposób przeżywania świata, rzeczy czy ludzi jest związany z jego ciałem. Przeżywanie rozumie on jako przeżycie cielesne (np. w bólu lub podczas treningu). Dobre samopoczucie w połączeniu z ciałem oznacza dla człowieka jedność. Gdy nasze ciało porusza się prawidłowo, gdy jesteśmy zdrowi, gdy nasze osiągnięcia odpowiadają stawianym wymaganiom, wtedy nasze ciało jest „silne", stajemy się z nim jednością. Gdyby nasze osiągnięcia nie byłyby zadowalające, wtedy naruszony zostałby stosunek do własnego ciała. Podczas choroby albo niemocy fizycznej zauważamy, że nasze ciało blokuje się. Nasze potrzeby i popędy (jak pragnienie, zmęczenie) odczuwane są przez organizm. Na wszystkie cielesne potrzeby konieczna jest reakcja w zależności od ich rodzaju i sytuacji, w jakich zachodzą. Chodzi przy tym nie o zwykłą reakcję, lecz o wybór

decyzji. Poprzez ciało człowiek porozumiewa się i komunikuje niewerbalnie. Cielesność zmienia się i ciągle rozwija. Dzieci dość szybko zaczynają identyfikować się ze swoim ciałem i inaczej je postrzegają, niż ludzie dorośli. Ruch jest, według Grupe, wyrazem naszego stosunku do świata i jego zrozumienia. To w ruchu człowiek doświadcza, poznaje i interpretuje otaczającą go rzeczywistość [Grupe, 1982].

Koncepcje „szkoły w ruchu" w poszczególnych fazach ich realizacji, na przełomie ostatnich 10 lat różniły się od siebie przede wszystkim ze względu na zróżnicowane ustalenie głównych punktów ich uzasadnienia. W początkowej fazie w centrum koncepcji znajdowała się perspektywa kompensacyjna lub prewencyjna [Illi, 1995]. Według niej uczniom należy stworzyć w trakcie zajęć szkolnych jak najwięcej możliwości do ruchu, lekcje powinny być bardziej zorientowane na działanie, po zadaniach wymagających wysiłku intelektualnego uczniowie powinni mieć czas na odprężenie, zanim przystąpią do realizacji następnego.

Kolejną koncepcją, której korzenie sięgają teorii socjalizacji i pedagogiki szkolnej [Illi, 1995], była koncepcja stworzona przez pedagogów Ralfa Laginga z Uniwersytetu w Marburgu [1998], Reinera Hildebradt-Stramanna z Uniwersytetu w Braunschweig [1999], Helgę Pollähne [2000] z Uniwersytetu z Landau. Według R. Hildebrandt-Stramanna, wychowanie fizyczne i ruch w szkołach spełnia funkcje samowychowawcze [Hildebrandt-Stramann, 1989]. Szkoła to miejsce zorientowane na wiedzę, której zdobywaniu towarzyszy pozyskiwanie doświadczeń, w tym doświadczeń społecznych. Szkoła stworzyć, więc powinna „kulturę uczenia się" (z niem. *Lernkultur*) na drodze dialogu, skoncentrowaną na zadaniach wychowawczych i uspołeczniających ucznia. Uczenie się w ten sposób rozumiane, to uczenie się przez przeżywanie, a wiec przeżywanie swoich zdolności i umiejętności. Jest to również uczenie się pokonywania trudności oraz radzenia sobie z niepowodzeniami. Aktywność poznawcza jednostki zależy od jej wewnętrznego zaangażowania, jeśli więc szkoła obok swojej funkcji dydaktycznej i wychowawczej, skupi się również na potrzebach fizycznych, emocjonalnych i społecznych uczniów, wtedy – jak wyraziła to Komisja Oświatowa landu Nadrenia Północna Westfalia w 1995 roku [Bericht, 1995], proces uczenia się stanie się „kompletny", mając na myśli uwzględnienie w nim ruchu jako środka poznania i zdobywania doświadczeń.

Obecna koncepcja zawiera w sobie wybrane elementy z koncepcji z lat poprzednich, rozszerza też znaczenie ruchu w „szkole w ruchu". Jest on traktowany jako niezbędny czynnik wszechstronnego rozwoju uczniów. Ćwiczenia ruchowe wpływają na kształtowanie prawidłowej postawy, szybkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej, spostrzegawczości. Ponadto uczą właściwych reakcji na bodźce zewnętrzne, rozwijają i doskonalą naturalne czynności ruchowe. Kształtują też takie cechy osobowości jak: aktywność, zdyscyplinowanie, wytrwałość, umiejętność współżycia w zespole, poczucie wiary we własne siły. Mogą wywołać dobre samopoczucie oraz pomagają w dużym stopniu likwidować napięcia nerwowe. Ruch może aktywizować, jednocześnie może też mieć działanie uspokajające i redukujące stres. Ruch w szkole dla wielu staje się po prostu remedium na często zbyt duże intelektualne i emocjonalne napięcia towarzyszące życiu szkolnemu. Ograniczenie aktywności ruchowej oznacza utrudnianie rozwoju dziecka, ponieważ przez ruch zbiera ono różnorodne doświadczenia, dokonując spostrzeżeń dotyczących własnego ciała i

możliwości ruchowych, jak również otaczającego go świata, w szczególności społecznego.

W koncepcji tej przykłada się duże znaczenie do stworzenia środowiska dydaktycznego, przyjemnego, spokojnego, w którym uczniowie mogą w znacznym stopniu sami kierować swoją nauką. Badania z lat 1996 – 2000 podkreślają orientację klasy na naukę i klimat społeczny panujący w klasie. Dodatkowe zabawy i zajęcia ruchowe w klasach poprawiły relacje uczeń – nauczyciel, które stały się mniej napięte. Teoretyczne podstawy pojęcia klimatu klasy, w kontekście szkoły w ruchu, pochodzą głównie z badań Kurta Lewina i jego współpracowników. Pokazali oni, w jaki sposób związki między potrzebami jednostki i warunkami środowiska stają się kluczem do wyjaśnienia zachowania ludzi. Do koncepcji Lewina odwołali się później Getzels i Thelen. W modelu klasy zaproponowanym przez Getzelsa i Thelena występują dwa ważne wymiary. Pierwszy z nich: psychologiczny odnosi się do jednostek o określonej osobowości i potrzebach. Można nazwać go wymiarem osobowym życia klasy. Z tej perspektywy zachowanie jest rezultatem jednostkowych potrzeb, motywów i postaw niezależnych od roli instytucjonalnej. Drugi wymiar pozwala opisać, w jaki sposób może istnieć klasa wewnątrz szkoły i w jaki sposób pewne role i pewne oczekiwania wykształcają się wewnątrz środowiska społecznego z zadaniem spełnienia celów systemu. Jest to wymiar społeczny życia klasy. Z tej perspektywy zachowanie w klasie jest wyznaczane podzielanymi przez grupę oczekiwaniami stanowiącymi część instytucjonalnych ról. Oddziałujące na siebie, czynniki społeczne i psychologiczne wyznaczają zachowanie w klasie i kształtują określony klimat klasy, co oznacza, że interakcje społeczne w klasie są rezultatem reagujących na siebie indywidualnie motywowanych ludzi w środowisku społecznym. Interakcja „ja – inni" wyznacza klimat klasy, który wpływa na określone zachowanie uczniów i prowadzi do uczenia się umiejętności społecznych i wiedzy przedmiotowej.

Ruch w myśl koncepcji „szkoły w ruchu" jest przyporządkowany nie tylko jednemu przedmiotowi, na przykład wychowaniu fizycznemu, ale na przykład przedmiotom ścisłym, jak matematyka lub fizyka oraz humanistycznym, jak historia lub język niemiecki. Koncepcja szkoły w ruchu zakłada aktywność ruchową [Schulz, 2005], która odbywa się równocześnie z nauką kognitywną – nauką w ruchu, poprzez np. tworzenie wyrazów skacząc po literkach rozłożonych na podłodze. Ruch ma wspomóc na lekcjach języka obcego zapamiętywanie materiału językowego (słownictwa, struktur), stwarzać okazję do komunikowania się w języku obcym, stymulować i aktywizować uczniów do pracy. Ćwiczenia ruchowe mogą być wykorzystane także wtedy, gdy nauczyciel chce dokonać zmiany tempa lekcji lub zmiany aktywności uczniów: w zależności od potrzeby mogą uspokajać i relaksować, odnawiać siły do pracy lub pobudzić do działania.

Wychodzi się tutaj z założenia, że siedzenie w ławce jest swego rodzaju „obciążeniem" dla ucznia, o czym wspominała już Maria Montessori. Uważa się, że nie sprzyja ono procesom uczenia się, gdyż umysł szybko męczy się zbyt długim bezruchem fizycznym ciała. Siedząc w ławce i słuchając uczymy się siedzenia i słuchania. Rozmawiając w języku obcym uczymy się mówić w języku obcym, pracując na komputerze uczymy się pracy na komputerze, działając uczymy się działania. Ograniczenie możliwości ruchu w ławkach szkolnych powoduje często objawy zmęczenia i znużenia w wyniku, czego obniża się sprawność układu nerwowego i

mięśniowego oraz następuje osłabienie funkcji wegetatywnych. Następują zaburzenia w krążeniu, zaleganie krwi żylnej w naczyniach krwionośnych miednicy i kończyn dolnych. Uczeń zaczyna przybierać niedbałą postawę, garbi się, kręci w ławce, co sprzyja powstawaniu i utrwalaniu się wad postawy. Alternatywą dla tradycyjnych krzesełek i ławek są na przykład poduszki lub koce rozłożone na podłodze, na których uczniowie mogą czytać w pozycji leżącej. Jeśli jednak lekcja wymaga skupienia, a ruch byłby czynnikiem dekoncentrującym, uczniowie zamiast siedzieć na krzesłach, mogą siedzieć w dowolnych pozycji na poduszkach lub kocu, pilnie słuchając.

Praca na lekcji ma odpowiednią strukturę: w przeciągu jednej jednostki lekcyjnej przewidziane są przerwy w nauce na ruch, np. minuty na odprężenie i zredukowanie stresu, np. za pomocą ćwiczeń oddechowych, co ma ogromny wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie ucznia. Ćwiczenia śródlekcyjne spełniają więc, kilka funkcji. Przede wszystkim funkcje relaksacyjną – przynoszą odprężenie nerwowe i psychiczne związane z koncentracją uwagi. Kolejna funkcja to zadanie stymulujące, polegające na ożywianiu i pobudzaniu czynności układu krążenia i oddychania oraz odciążeniu analizatorów wzrokowego i słuchowego. Spełniają one również funkcję korekcyjną, rozluźniają przykurczone w czasie siedzenia w ławce mięśnie grzbietu, klatki piersiowej i inne, korygując wady postawy. Następnym zadaniem ćwiczeń śródlekcyjnych jest ich funkcja wychowawcza, wyrabiają one nawyk i potrzebę aktywnego wypoczynku oraz regenerowanie sił podczas nauki i pracy. Również pauzy międzylekcyjne wypełnione są ruchem, a uczniom stwarza się bezpieczne warunki do aktywnego odpoczynku na przerwach. Mają służyć temu specjalnie wyposażone pomieszczania, na przykład w sprzęt wspinaczkowy.

Koncepcja szkoły w ruchu, zwanej również koncepcją wychowania do aktywności ruchowej (Bewegungserziehung) należy do zadań szkoły i w żadnym wypadku nie zastępuje wychowania fizycznego. Sport szkolny i wychowanie ruchowe nie konkurują ze sobą, lecz tworzą swego rodzaju symbiozę, gdzie treści zajęć ruchowych są uzupełniane i poszerzane w ramach zajęć z wychowania fizycznego. Tak rozumiane wychowanie fizyczne posługując się funkcjami pedagogiki ogólnej – wychowaniem i kształceniem – umacnia sprawność i zdrowie, a wychowując kształci cechy psychiczne – osobowość, postawy etyczne i społeczne – oraz rozwija intelekt. Trzy godziny wychowania fizycznego to podstawa „szkoły w ruchu". Jednakże znaczenie sportu szkolnego w „szkole w ruchu" rozumiane jest znacznie szerzej, niż obowiązkowa ilość godzin na zajęcia sportowe w ramach planu lekcji. Na sport szkolny składają się też szkolne olimpiady sportowe, organizowanie dni sportu (szkolnego święta sportu), zajęć sportowych w świetlicach szkolnych, wędrówek, wycieczek. Wieczorami i w dni wolne od lekcji uczniom i ich rodzicom udostępnia się sale gimnastyczne do wspólnych ćwiczeń, gier lub zabaw ruchowych, dając okazję do rodzinnego spędzania czasu wolnego „w ruchu".

W latach 1996-2000 przeprowadzono w landzie Saksonia badania nad projektem „Szkoła podstawowa w ruchu", którego celem było stwierdzenie, co faktycznie można osiągnąć przez wprowadzenie tej koncepcji w szkole. Badaniami objęto prawie 150 dzieci z klas pierwszych z roku 1996 w czterech szkołach eksperymentalnych i trzech porównawczych na terenie Saksonii [Schulz, 2005]. Badania zakończono dodatkową próbą wyrywkową przeprowadzoną w 2000 roku wśród 149 uczniów klas IV ze szkół eksperymentalnych i 81 ich rówieśników ze szkół kontrolnych. Na podstawie wyników

przeprowadzonego w Saksonii eksperymentu można stwierdzić, że wprowadzenie do szkoły szeroko rozumianego ruchu ma wyraźny wpływ na osiągnięcia i wyniki szkolne uczniów. Realizacja założeń szkoły w ruchu nie wpływa co prawda na rozwój siły fizycznej, pozostaje za to istotnym elementem wychowania fizycznego. Do zmian zaobserwowanych u badanych dzieci zalicza się między innymi [Schulz, 2005]: poprawienie zdolności koordynacyjnych i koncentracji – pod koniec projektu uczniowie pracowali szybciej niż uczniowie nie poddani eksperymentowi, bez uszczerbku na staranności wykonywanych zadań. Zintensyfikowane zostały kontakty społeczne wśród kolegów z klasy i rówieśników. Aktywność ruchowa pomogła uczniom szybciej odprężyć się fizycznie i psychicznie, powodując wzrost pewności siebie, zdolności skupienia uwagi oraz szybsze reakcje na polecenia nauczycieli. Charakterystyczne było również obniżenie poziomu agresji i wyizolowania dzieci, lepszy stan emocjonalny uczniów, którzy po minutach na odprężenie byli bardziej zrównoważeni i wykazywali większą aktywność, za to mniejszą nerwowość, przed krótkimi pracami. Sami nauczyciele natomiast wymieniali motywację i większą satysfakcję z wykonywanych działań.

Przedstawiona przeze mnie charakterystyka sportu szkolnego i idei szkoły w ruchu nie wyczerpuje tematu, ze względu na obszerność i złożoność obydwu tych zagadnień. Moim celem było ogóle przedstawienie sportu szkolnego w Niemczech oraz prezentacja ogólnych założeń koncepcji szkoły w ruchu, która w ostatnich dwudziestu latach spotkała się w Europie Zachodniej z niebywałym zainteresowaniem uczniów, rodziców, nauczycieli i władz oświatowych. Pomimo tak wielu oczywistych korzyści płynących z aktywności ruchowej, współcześnie dzieci i młodzież w ograniczonym stopniu zaspokajają swoją potrzebę ruchu. Od najmłodszych lat spędzają długie godziny w szkole, w ławkach, a w czasie wolnym siedzą przed ekranem telewizora lub komputera. Zabiegani rodzice często nie mają czasu zadbać o to, żeby ich dzieci miały odpowiednią ilość stymulacji ruchowej. Wszechobecny stres jeszcze bardziej ogranicza możliwości efektywnego uczenia się. Szkoła powinna oferować coraz więcej możliwości wspierania rozwoju swoich uczniów, od promocji różnych dyscyplin sportowych, często mało popularnych – w ramach zajęć przewidzianych w planie lekcyjnym, jak i zajęć pozalekcyjnych, po ćwiczenia śródlekcyjne, wspomagające proces uczenia się i zapamiętywania, polepszające koncentrację i uwagę, osiągnięcia i wyniki szkolne uczniów, jak i kontakty społeczne wśród rówieśników. Od lat 80-tych XX wieku edukacja w krajach Unii Europejskiej przechodzi szereg reform, które w zależności od kraju, wpłynęły na różne obszary i szczeble kształcenia. Niektóre z nich miały charakter dalekosiężny, obejmujący cały system edukacji w danym kraju, którego konsekwencje pociągnęły za sobą złożone modyfikacje we wszystkich sferach kształcenia. Wprowadzone zmiany wskazują, że pojawiające się u schyłku obecnego stulecia oczekiwania społeczne, kulturowe i ekonomiczne doprowadziły w Europie do konieczności zdefiniowania na nowo polityk oświatowych i systemów kształcenia młodych ludzi – przyszłych współtwórców Europy XXI wieku. Coraz częściej mówi się o „Europie Wiedzy", która to powszechnie uznawana jest za niezastąpiony czynnik dla rozwoju społecznego i ludzkiego oraz za niezbędny element konsolidacji i wzbogacania tożsamości europejskiej, dającej obywatelom Europy umiejętności niezbędne do stawienia czoła wyzwaniom nowego tysiąclecia wraz ze świadomością wspólnych wartości oraz przynależności do wspólnej przestrzeni społeczno - kulturalnej. Przykład

„Szkoły w ruchu" z Niemiec może być ciekawą i wartą zainteresowania koncepcją dla szkół w Polsce. Jak już wcześniej wspomniałam, również inne kraje europejskie wprowadzają ją w swoich szkołach. Z pewnością zastosowanie jej w warunkach polskich wymagać będzie czasu na przygotowanie i wdrożenie, jednakże pomysł wart jest naśladowania.

Literatura

1. Butzbach-Griedel 1999, Balz, Eckart: Die bewegte Schule – Konzept und Kritik, (w:) Sportunterricht 48, s.405-424.
2. Bericht der Bildungskommission Nordrhein-Westfalen, 1995.
3. Czyż S., Oleśniewicz P., Starościak W., Kurz D., Wychowanie fizyczne w polskich i niemieckich szkołach, Wrocław 2005.
4. Dannemann F., Hannig-Schosser J., Ullmann R. (red.), Schule als Bewegungsraum. Konzeptionen – Positionen – Konkretionen, Stuttgart 1997.
5. Grupe O., Anthropologische Grundlegung der Leibeserziehung, (w:) Internationale Zeitschrift für Entwicklungswissenschaft, No. 35, 1989.
6. Grupe O., Bewegung, Spiel und Leistung im Sport: Grundthemen der Sportanthropologie. Schorndorf, Hofmann, 1982.
7. Hartwig E., Die Wiedererweckung der körperlichen Erziehung in den Philanthropinen, Berlin 1990.
8. Hildebrandt-Stramann R., Bewegte Schulkultur. Schulentwicklung in Bewegung, 1999.
9. Hildebrandt-Stramann R., Schul- und bewegungspädagogische Überlegungen zur Bewegten Schule, (w:) Niedersächsisches Landesinstitut für Fortbildung und Weiterbildung im Schulwesen und Medienpädagogik, Gaschler P., Kleine-Huster R. (red.), 1989.
10. Illi U., Bewegte Schule, (w:) Sportunterricht, 44 (10), 1995, s. 404-415.
11. Illi U., Zahner L., Bewegte Schule – Gesunde Schule. In U. Pühse & U. Illi (Hrsg.), Bewegung und Sport im Lebensraum Schule (s. 23-49). Schorndorf: Hofmann, 1999.
12. Kohl M., Podstawowe założenia współpracy między szkołami i związkami sportowymi w Nadrenii Północnej – Westfalii, (w:) Wychowanie fizyczne w polskich i niemieckich szkołach, Wrocław 2005.
13. Laging R., Schillack G. (red.), Die Schule kommt in Bewegung, Baltmannsweiler Schneider, 2000.
14. Rusch H., Irrgang W. (2002). Aufschwung oder Abschwung? Verändert sich die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen oder nicht? Haltung und Bewegung, 22 (2), 5-10.
15. Schieling G., An Einfällen mangelt es nie. Unterrichtsprotokoll einer Wunschsportstunde. Die Grundschulzeitschrift, 7 (70), 16-17, 1993.
16. Schierz M., Thiele J., Schulsportentwicklung im Spannungsfeld von Ökonomisierung und Standardisierung – Anmerkungen zu einer (noch) nicht geführten Debatte. In A. Gogoll & A. Menze-Sonneck (Hrsg.), Qualität im Schulsport (s. 28-41). Hamburg, 2005.
17. Schmidt W., Hartmann-Tews I. & Brettschneider W.D. (Hrsg.), Erster Deutscher Kinder und Jugendsportbericht, Schorndorf: Hofmann, 2003.

18. Müller A., Koncepcja szkoły w ruchu w Saksonii, (w:) Wychowanie fizyczne w polskich i niemieckich szkołach, Wrocław 2005.
19. Schmidt-Millard T., Bildung im Kontext einer Bildungstheorie. In J. Bietz & R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik (s. 142-153), Baltmannsweiler, Schneider, 2005.
20. Sobczyk B., Landau G., Das mobile Klassenzimmer: ein neuer Weg zur Entwicklungs- und Bewegungsförderung von Grundschulkindern. Immenhausen bei Kassel, 2003.
21. Sygusch R., Brehm W., Ungerer-Röhrich U., Gesundheit und körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), Erster Deutscher Kinder und Jugendsportbericht (s. 63-84). Schorndorf: Hofmann, 2003.
22. Schulz N., Struktura szkolnych zajęć sportowych w Niemczech, (w:) Wychowanie fizyczne w polskich i niemieckich szkołach, Wrocław 2005.
23. Ungerer-Röhrich U., Beckmann G., Was „bewegt" die „Bewegte Schule" hinsichtlich der motorischen Leistungsfähigkeit und der sozialen Kompetenz der Schülerinnen und Schüler (w:) Sportunterricht, 51 (3), 73- 77, 2002.

Sport in schools and the idea of the school in motion in Germany

Summary

The article presents a general overview of school sport in Germany and introduces the idea of school in motion. The conception includes the idea of giving the pupils more opportunities for motion during the whole day spending at school. Children are not physically active enough, because they are, with their individual conditions, bound to a world that is characterized more and more hostile towards movement. Therefore, schools should leave more space to physical activities of children and support learning with all senses. This supports their achievements and results in school, social relations with colleagues, focusing the attention on the lessons, better relaxation.

Jolanta E. Kowalska
Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Edukacja olimpijska szansą na przeciwdziałanie chuligaństwu na stadionach

Charakterystyka grupy szalikowców

Stadionowi chuligani, zwani też szalikowcami, hoolsami, ostatnio też kibolami są to bardzo dobrze zorganizowani – najczęściej – młodzi ludzie (najliczniejszą warstwę stanowią osoby w wieku od 16 do ok. 22 lat – ok.70% tej populacji). Są związani z klubem sportowym – o tym możemy się przekonać obserwując, np. napisy na flagach, rozwieszonych na siatkach, odgradzających miejsca dla kibiców od boiska do gry w piłkę nożną, typu „Łódź moim miastem, ŁKS moim życiem", bądź czytając: gazetki, strony internetowe pseudokibiców, książki wydawane przez samych szalikowców (np. „Pamiętnik kibica", „Liga chuliganów").

W celu okazania swojego oddania klubowi noszą szaliki, malują włosy, twarze, tatuują ciało w barwach klubowych, znają okrzyki i przyśpiewki na jego cześć.

Z subiektywnej oceny samych szalikowców, ich działalność stanowi wyraz szlachetnej, ideologicznej walki, a siebie uważają za jedynych sprawiedliwych, broniących barw i dobrego imienia swojego klubu. Istnieje silna więź grupowa, identyfikacja z normami grupy i solidarną gotowością do przemocy. Znaczącą rolę odgrywają tutaj: potrzeba znaczenia i mocy, posłuszeństwo wobec przywódców i starszych (doświadczonych przede wszystkim w wyjazdach i bójkach), a także przekonanie, że inni niż „my" są wrogami i trzeba ich zniszczyć.

Dla szalikowca inny klub wraz z jego kibicami jest przedmiotem skandowanych okrzyków, wyzwisk, wulgaryzmów i ataków – stan takiej nienawiści określamy jako „kosa". Tradycyjnie „kosy" są pomiędzy drużynami wywodzącymi się z jednego miasta (np. Kraków, Łódź, Warszawa). Warto zaznaczyć, że „fani" różnych drużyn jednoznacznie podkreślają, że „kosa numer jeden" to policja.

Występują jednak między nimi też porozumienia, tzw. „zgody" (wspólne wyjazdy na mecze, imprezowanie, wspieranie w bójkach), np. Legia Warszawa i Pogoń Szczecin czy Śląsk Wrocław, Lechia Gdańsk i Wisła Kraków.

Istnieje również stan zawieszenia, tzw. „układ". Obowiązują tutaj zasady, tzw. „syndromu Beduina".

O przyczynach tych animozji nie wiadomo, nie wiedzą o tym też sami zainteresowani – często przywódcy tych grup przy alkoholu sami decydują o „zgodach" i „kosach".

Każda grupa „szalikowców" ma swoja bojówkę, czyli grupę, która specjalizuje się w walkach. Mimo, iż sprawiają wrażenie chaotycznego tłumu, są świetnie zorganizowani (przywódcy, rada złożona z najstarszych chuliganów, prasa, własne słownictwo – slangi – to staje się sensem życia, wyznacza światopogląd i wartości). „Bojówka, Nabojka, Hools – grupa chuliganów, walcząca w ustawkach oraz walkach nie umówionych" [www.zick88.strefa.pl]. „Hools – wysportowani, rośli mężczyźni, których zadaniem jest ochrona wszystkich pozostałych kibiców oraz barw klubowych, a

także ataki na kibiców innych klubów. Są prowodyrami uczestnikami wszystkich bójek. Uważają się za elitę kibiców.

Wydawanie własnych zinów, a obecnie prowadzenie swoich stron internetowych, jest koniecznym elementem pseudokibicowskiej aktywności. Podstawę zinów i stron internetowych stanowią: opisy bójek, kserowanie artykułów o bójkach podanych w lokalnej prasie, informacje o kolejnych meczach, o organizacji wyjazdów za swoim klubem do innych miejscowości, o zgodach, kosach oraz śpiewniki, tzw. galerie. Są też artykuły pisane przez psedokibiców, porady prawne oraz reklamy. Znaleźć można także opisy gier komputerowych, np. „Liga chuliganów – gra online dla internetowych hools".

Szalikowcy zajmują specjalne sektory na stadionach (np. „Żyleta" – Legia Warszawa, „Galera" – ŁKS Łódź, „X Sektor" – Wisła Kraków), gdzie tworzą tzw. „młyn", czyli grupę najwierniejszych – w ich odczuciu – kibiców.

Szalikowcy jako grupa nie jest jednorodna. Niektórzy kibice są przede wszystkim fanatykami swojej ulubionej drużyny. Przychodzą na mecze, aby dopomagać jej dopingiem w odniesieniu zwycięstwa. Fani tacy rzadko przejawiają zachowania agresywne, a w ich szeregach można czasem spotkać dziewczęta. Chuligańskie ekscesy na stadionach i poza nimi są wywoływane zwykle przez kibiców, należących do grup, zwanych ultras lub official hooligans. Są to radykalne odłamy grup szalikowców" [Piotrowski, 2003].

Radosław Kowalski natomiast podzielił szalikowców na siedem typów osobowych: animals, zadymiarz, official hooligans, ultras, szalikowiec, kibic, fanatyk. Różnice wynikają ze stopnia zaangażowania (od dopingu po chuligańskie wybryki).
Według tego podziału wszczynają bójki animalni i zadymiarze (wynik sportowy nie jest ważny) oraz official hooligans. Ultras raczej nie atakuje fanów przeciwnego zespołu, ale sam sprowokowany potrafi wziąć aktywny udział w bijatyce. Uwielbia atmosferę widowiska sportowego (race, fajerwerki, świece dymne, petardy). Często krytyczny wobec samego siebie, potrafi dobrze ocenić sytuację i podjąć właściwą decyzję co do swojego zachowania. Wykazuje zainteresowanie życiem publicznym, śledzi na bieżąco wyniki sportowe, interesuje się tym" [Kowalski, 2000]. Pozostali kibicują kulturalnie – różnicuje ich sposób i siła zaangażowania.

W wydawanych zinach, bądź na stronach internetowych szalikowcy sami o sobie piszą, że nie są żadną subkulturą, ani pseudokibicami, tylko kibicami oddanymi swojemu klubowi. „Kibice w Polsce nie są jednolitą grupą; nie stanowią zwartej subkultury na wzór protoplastów, jeżeli za takich uznamy w jakieś mierze skinów. "Pseudokibice", „szalikowcy", jak określają mass media, „hoolsi", „kibole", jak mówią sami ludzie połączeni miłością do ukochanego klubu, z którym pozostają na dobre i na złe, nie (...) grupa sfrustrowanych młodych ludzi o obowiązkowo niskim poziomie wykształcenia, a w konsekwencji bez perspektyw, dla których stadion pozostaje jedynym miejscem, w którym mogą okazać swoje niezadowolenie (...)" [www.xytrass.jawnet.pl].

W Słowniku kibica [www.chuliganskiezycie.blog.onet.pl] szalikowcy określani są jako kibice „obwieszani barwami klubowymi, podporządkowujący się hoolsom w sprawach „oprawy" meczów. Podobnie jak ultrasi, tylko niektórzy z nich biorą udział w bójkach".

Liga chuliganów i „ ustawki”

Szalikowcy tworzą, a właściwie tworzyli, własną ligę, tzw. „Ligę chuliganów”. Poziom sportowy i miejsce, jakie zajmuje w lidze dany klub, nie łączy się z pozycją w lidze chuliganów. Czołówkę ligi chuliganów stanowią „uznane” ekipy pseudokibiców. Są to dobrze zorganizowani „fani” klubów drugo-, trzecio-, a nawet czwartoligowych, którzy postanowili wyróżnić się i być w czołówce „najlepszych” chuliganów.

Liga chuliganów nie istniałaby, gdyby nie media. Dziennikarze nie chcą zdać sobie sprawy, że relacjonując dokładnie przebieg zdarzenia, kreują „bohaterów” wśród chuliganów, którzy wręcz czekają na każdą kolejną relację. Zawarte opisy w samych zinach i na stronach internetowych nie byłyby tak wiarygodne i obiektywne dla szerszego odbiorcy. Liga nie miałaby wówczas racji bytu „(...) każdy szanujący się zin robił tego typu ligę. Czytelnicy głosowali, redakcja zina sumowała głosy, publikowała wyniki, podsumowywała. Potem była afera, komentarze, dyskusje (...)”[www.fanatycy.warszawa.pl].

Ostatni ranking stworzono w 2001 roku. Od tego czasu, ze względu na trudności w oddawaniu głosów – w dobie przekazu internetowego i telefonii komórkowej – podejrzenia o hakerstwo, oszustwa przy wysyłaniu sms oraz anonimowość, nie mają chętnych i pomysłów, jak taką ligę tworzyć. Pozostają jedynie nagłośnienia w ogólnopolskich mediach.

Na forum Zagłębia Lublin z dnia 9 IV 2002 roku możemy przeczytać: „Liga chuliganów, punkty przyznawane są za wyjazdy oraz „wyczyny chuligańskie”: 1. Widzew Łódź 82,3 pkt; 2. Legia Warszawa 69,1 pkt; 3. Zagłębie Sosnowiec 65,3 pkt; 4.GKS Katowice 51,3 pkt; 5. Ruch Chorzów 47,3 pkt; 6. Górnik Zabrze 37,3 pkt; 7. Arka Gdynia 36,45 pkt; 8. ŁKS Łódź 34,4 pkt; 9. Wisła Kraków 33,95 pkt; 10. Śląsk Wrocław 30,6 pkt; 11. Lech Poznań 25,2 pkt; 12. Zagłębie Lubin 22,3 pkt; 13. Bałtyk Gdynia 22,2 pkt; 14. GKS Belchatów 21,2 pkt; 15. Odra Opole 19 pkt; 16. Lechia Gdańsk 16,95 pkt; 17. Polonia Bytom 16,25 pkt; 18 Pogoń Szczecin 16,1 pkt; 19. Korona Kielce 15,7 pkt; 20. Petrochemia Płock 14,6 pkt (…).

„Burdy na stadionach to już coraz rzadsze zjawisko, znajdą się oczywiście wyjątki (…) ale to już nie to co było parę lat temu kiedy praktycznie na każdym meczu dochodziło do burd. Teraz na meczach liczy się strona ultras, natomiast bójki to jak każdy wie odbywają się najczęściej poza stadionem, tzw. „ustawki” [www.rakow.com.pl, Mr-X bajtowy N@pinacz].

„Ustawka – (grillowanie) – bójka z udziałem dwóch grup kibiców najczęściej z dala od stadionu i osób postronnych. Wyróżniane są dwa rodzaje ustawek, np. 5x5, 20x20, czy 50x50. Drugi rodzaj to banda na bandę, bez limitu osób.” [www.zick88.strefa.pl].

„Ustawki” powoli zastępują bójki i agresję na stadionach. „(...) Rok 2004 był rokiem przełomu dla polskich kiboli. Z jednej strony stary styl, czyli konkretne awantury na stadionach i ogólna agresja na stadionach. Wystarczy obraźliwe słowo, czy gest plus drobny błąd popełniony przez ochronę lub policję i już bractwo dąży do zwarcia. Z drugiej strony już widać, że Polska zaczyna upodabniać się do tego, co jest w krajach Europy Zachodniej. Chuliganka powoli wynosi się poza stadiony” [www.fanatycy.warszawa.pl].

Ranking „ultras"

Na stronie fanów Ruchu Chorzów [www.gorny-slask.blog.onet.pl] możemy przeczytać „zorganizowany ruch ultras w Polsce działa od ponad siedmiu lat. Od tylu lat działamy my – ludzie, których pasją jest nadawanie kolorytu polskiej piłce.(...) To my dbamy o pozytywny wizerunek klubów, którym kibicujemy oraz całej ligi, ostatnimi czasy mocno nadszarpnięty. (...)Zauważają to również „zwykli kibice", którzy uważają oprawy za część piłkarskiego spektaklu i oczekują ich z równą niecierpliwością, co samego meczu".

Na oprawę składa się praktycznie wszystko: kartoniada, flagi na kijach, fany, sektorówki okazjonalne, śpiew kibiców, głośny doping. Każdy kibic jest jednym z tysięcy elementów oprawy, którzy jeśli wszyscy zgodnie będą współpracować, utworzą pożądany efekt.

Sami kibice poszczególnych klubów przesyłają krótkie filmy video z opraw meczów (śpiew, fale, flagi, itp.) na portal internetowy YouTube, tworząc swoisty ranking na najlepszy doping. Na Forum Wisły Kraków z dnia 18.03.2006 [www.wislakrakow.com] czytamy: „trzyletnia żmudna praca wiślackich ultras doprowadziła ich w końcu na krajowy szczyt. Trzeba przyznać, że pod względem ilości opraw na własnym stadionie są absolutnie bezkonkurencyjni. Choreografie są coraz bardziej perfekcyjne i tworzone z różnorodnych elementów, choć są w kraju malkontenci, którzy narzekają na małą oryginalność wiślackich produkcji (…)".

Ranking ultras: 1. Wisła Kraków; 2. Legia Warszawa; 3. Jagiellonia Białystok; 4. Widzew Łódź; 5. Lech Poznań; 6. Pogoń Szczecin; 7. Zagłębie Sosnowiec; 8. ŁKS Łódź; 9. Lechia Gdańsk; 10. Arka Gdynia; 11. Górnik Zabrze; 12. Cracovia Kraków; 13. Śląsk Wrocław; 14. GKS Katowice; 15. Radomiak Radom.

Przyczyny agresji na stadionach

Jakie są przyczyny zachowań agresywnych? Kowalski [2000] wymienia:

- sytuacyjne źródła agresji, tj.: komercjalizację sportu, rozwój kultury popularnej, stronniczość sędziów, prowokacyjną działalność służb porządkowych i policji, infiltrację kibiców przez różnego rodzaju partie polityczne,
- psychospołeczne źródła agresji, m.in. „teoria dryfu" Dawida Matza (nie ma różnic pomiędzy młodzieżą a resztą społeczeństwa), „teoria tłumu" Gustawa Lu Bona (osoba znajdująca się w anonimowym tłumie podlega procesom wzajemnej stymulacji), „społeczne uczenie się norm" (rodzina, media),
- strukturalne źródła agresji, tj. „teoria buntu i negacji" czy „koncepcja anomii".

Jak pisze Piotrowski [2003], członkami grup szalikowców zostają ludzie, którzy doznają w dłuższym okresie wielu niepowodzeń w różnych sferach życia (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza) – zwłaszcza w okresie dojrzewania.

Wyniki badań wskazują, że problem agresji i chuligaństwa na stadionach nie wynika z prostej konieczności „wyładowania się" sfrustrowanych wyrostków. Kubacka-Jasiecka [2007] podkreśla, że zachowania agresywne pełnią nie tylko funkcje gniewu i napięcia, ale także chronią przed poczuciem zagrożenia, zagubienia i bezradności w obliczu problemów z kontrolowaniem swojego życia. Szalikowcy oferują możliwość

kreowania poprzez przemoc poczucia negatywnej tożsamości, indywidualnej i grupowej.

Olimpizm i jego wartości – szansą w przeciwdziałaniu chuligaństwu na stadionach

Wydaje się obecnie, że zadanie zwalczenia chuligaństwa na stadionach spoczywa głównie na barkach policji i działaczy sportowych. Czy jest to słuszne założenie?

Zaostrzone przepisy i działalność policji na pewno może wspomóc w walce z tą patologią w sporcie, ale sama interwencja może być niestety krótkotrwała, musimy zacząć przede wszystkim od wychowania.

Wprowadzona w Polsce w 1999 roku reforma oświatowa zmieniła nie tylko system organizacyjno-administracyjny, ale i programy nauczania. Wprowadzono podstawy programowe, które są bazą wyjściową dla tworzenia autorskich programów nauczania, a także ścieżki międzyprzedmiotowe. I tutaj upatruje się dużą szansę dla edukacji olimpijskiej, jako tej alternatywnej, humanistycznej. Są to też szanse dla nauczycieli kreatywnych, którzy będą mogli wykorzystać nie tylko wiedzę i doświadczenie, ale także się samorealizować.

Jak pisze Bronikowski [2000] wartości olimpizmu, tj. wzajemny szacunek, wolność, pokój, dążenie do doskonałości – poszerzone międzynarodową wymianą kulturowych zwyczajów i tradycji – pozwalają na lepsze i bezkonfliktowe współtworzenie kultury fizycznej i globalnej. Zatem „zadaniem edukacji olimpijskiej jest realizacja sześciu celów:

- dążenie do doskonałości,
- sport jako edukacja (i wychowanie przez sport),
- wymiana kulturowa,
- masowe uczestnictwo,
- kodeks zachowań „fair play",
- międzynarodowe zrozumienie".

W edukacji olimpijskiej możemy rozważać za Lipcem [2000] dwa modele edukacyjne. Pierwszy to przygotowanie do olimpizmu, czyli wdrożenie wychowanka do świadomego uczestnictwa w olimpizmie, gdzie idea olimpijska jest celem, a edukacja środkiem do niego wiodącym. W drugim modelu: sport olimpijski, jego zasady i wartości tworzą system metod wychowawczych w kształtowaniu osobowości wychowanka. Lipiec [2000] postuluje o integrację obu modeli edukacji olimpijskiej, w której uczestniczą względnie niezależne centra edukacyjne tj.: szkoła z zajęciami pozalekcyjnymi, klub sportowy, instytucje i stowarzyszenia, organizacje młodzieżowe, wspólnoty religijne, wojsko, media, wydawnictwa, uczelnie i instytucje naukowe, sztuka i placówki artystyczne i rodzina.

W tym rozumieniu modelu edukacji integralnej, ważnym ogniwem w wychowaniu olimpijskim jest klub sportowy ze szkoleniowcami, działaczami, lekarzami i samymi zawodnikami

Dzięki edukacji olimpijskiej, poprzez sport, oddziałując moralnie i psycho-fizycznie na wychowanka, można odnieść pożądany efekt pedagogiczny, pod warunkiem jednak dostosowania olimpizmu do potrzeb współczesności i szerokiego rozpropagowania na wszystkich poziomach edukacji. Olimpizm, jako nośnik wartości ponadczasowych, które są często akceptowane przez młodzież, tj. honor, pokój, fair

play, liczy się – jak słusznie uważa Żukowska – w życiu trzech podmiotów edukacyjnych: uczniów, rodziców i nauczycieli [2000].

Fair play jako „czysta gra, w praktyce sportowej, jak i w innych przejawach życia, polega na respektowaniu zasad. Nie chodzi tu tylko o postępowanie zgodne z punktami obowiązującego regulaminu, ale także o przestrzeganie zbioru norm ukształtowanego przez tradycję, sumienie i moralność. Kodeks ten nigdzie nie jest zapisany i do końca nie jest określony, stanowi cząstkę moralnej strony osobowości" [Żukowska, 2004].

Czy są to jednak wartości prawidłowo rozumiane przez szalikowców?

„Szalikowcy" (UltraSiła'03) na swoich stronach internetowych stworzyli własne reguły fair play, nazywając je „Kodeksem kibica" – obejmuje on 7 punktów:

1. Kibic nie współpracuje z policją i nie szuka u niej ochrony przed innymi kibicami. Jest na dobre i złe z klubem, niezależnie od postawy piłkarzy.
2. Walka między kibicami chuliganami powinna być prowadzona na gołe pięści lub w szczególnych wypadkach, za zgodą obu stron, przy użyciu sprzętu.
3. Bitwy powinno się przeprowadzać w ustronnym miejscu, aby nie wciągać do walki osób postronnych.
4. Wrogim kibicom nie można zabierać telefonów komórkowych, kurtek, butów i innych rzeczy nie związanych z kibicowaniem. Kibice nie są złodziejami.
5. Gdy wrogi kibic odda szalik lub flagę i nie ma ochoty na walkę, należy go puścić wolno, gdy jest sam przeciwko większej grupie, można mu co najwyżej zaproponować solówkę. Nie można się znęcać nad pokonanym przeciwnikiem.
6. Na meczach reprezentacji powinien być zachowany rozejm wśród kibiców – wszyscy dopingujemy jedną drużynę.
7. Szanować własne zgody i układy. Zgód nie wypierać się w żadnej sytuacji [www.xytrass.jawnet.pl].

Poprzez tzw. „ustawki", to jest umówione walki (w określonych miejscach i na ustalonych warunkach). Wrogie „bojówki" wyrównują swoje porachunki w sposób – ich zdaniem – „fair", tzn. solo (jeden na jeden), z określonym sprzętem i z góry ustalonymi regułami.

Wnioski

1. Rozpowszechnienie edukacji olimpijskiej jako autorskiego programu nauczania w szkołach jest konieczne w ramach ścieżki międzyprzedmiotowej. Do jej realizacji przygotować należy kadrę nauczycielską – nie tylko w akademiach wychowania fizycznego, ale poprzez szkolenia dla trenerów i działaczy sportowych.
2. Współpraca z grupami ultras, które w ciągu paru ostatnich lat zmieniły swoje oblicze. Ultras zajęli się przede wszystkim dopingiem i oprawą widowisk sportowych, dajmy im szansę się w tym wykazać i doceńmy ich inicjatywę i zaangażowanie, tak, aby nie musieli wrócić do początków swojego istnienia i szukać dowartościowania siebie w chuligańskich wybrykach.
3. Traktowanie sportu jako silnego instrumentu socjalizacji. Sport oddziaływuje na kształtowanie się postaw, wartości i zachowań. I tutaj przeogromny wpływ na młodzież wywierają nauczyciele, trenerzy i rodzice.
4. Wykorzystywanie autorytetu zawodników/sportowców, w tym olimpijczyków. W procesie socjalizacji, dzieci nie tylko naśladują zachowania dorosłych, ale także utożsamiają się ze znaczącymi dla nich osobami. Chcą być tacy jak oni.

Utożsamianie zaspakaja ważną potrzebę znaczenia i ważności. Pragnienie posiadania idoli i publiczne hołubienie często staje się spoiwem konsolidującym społecznie (np. A. Małysz, O. Jędrzejczak czy R. Kubica).

5. Uświadomienie trenerom (nauczycielom) roli, jaką pełnią, tak aby umiejętnie wzmacniali zachowania swoich zawodników (uczniów), zgodnie z prawidłowo pojętymi wartościami olimpizmu, w tym wartości fair play.

Literatura

1. Bronikowski M., Przykłady praktycznych rozwiązań tematycznych w programie edukacji olimpijskiej, (w:) Żukowska Z., Żukowski R. (red.), Edukacja olimpijska w reformującej się szkole, Warszawa 2000.
2. Kowalska J., Fair play w subkulturze pseudokibiców, (w:) Żukowska Z., Żukowski R. (red.), Fair play w europejskiej kulturze i edukacji, Warszawa 2004.
3. Kowalski R., Potomkowie hooligana. Szalikowcy, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2000.
4. Kubacka-Jasiecka, Pseudokibice i szalikowcy. O psychologicznych mechanizmach przemocy stadionowej, (w:) Sport a agresja, AWF, Salos RP, Warszawa 2007.
5. Lipiec J., Filozofia olimpizmu, Sprint, Warszawa 1999.
6. Lipiec J., Integralna edukacja olimpijska, (w:) Żukowska Z., Żukowski R. (red.), Edukacja olimpijska w reformującej się szkole, Warszawa 2000.
7. Lipoński W., Olimpizm dla każdego, AWF, Poznań 2000.
8. Piotrowski P., Subkultury młodzieżowe, WA Żak, Warszawa 2003.
9. Żukowska Z., Edukacja olimpijska młodzieży. Tradycje - Teraźniejszość - Perspektywy, (w:) Fair play. Sport. Edukacja, Warszawa 1996.
10. Żukowska Z., Edukacja olimpijska w reformującej się szkole, (w:) Żukowska Z., Żukowski R. (red.), Edukacja olimpijska w reformującej się szkole, Warszawa 2000.

Strony internetowe:

http://www.chuligani.com z dnia 21.12.2006.
http://fanatycy.warszawa.pl z dnia 21.12.2006.
http://fanslask.aha.pl z dnia 21.12.2006.
http://gorny-slask.blog.onet.pl z dnia 09.11.2006.
http://studioit.info z dnia 21.12.2006.
http://www.wislakrakow.com z dnia 18.03.2006.
http://www.zick88.strefa.pl z dnia 09.11.2006.
http://www.xytrass.jawnet.pl z dnia 09.11.2006.

Olympic education as a prevention activity against violence at and outside sports events

Summary

The objective of the article is to describe different groups of football supporters, to describe motivations of their behavior, reasons of being aggressive and finally to present a positive influence of the Olympic education on the proper behavior at and outside sports events.

The main stadium lobby, ultras and hooligans, nearly identical a few years ago, now changing increasingly and becoming more distant. Some groups want to fight, others want to have fun. The former teams combining both elements tend to vanish. Is it really so? Can football fans be divided into those who come to games played on own pitch, ultras, i.e. people devoted to their club, dealing with game context, flares, flags, organising cheering, and hooligans who enjoy to start riots and fight for 'honour' of their team?

Tackling violence at sports events includes both short term and long term prevention activities. The approach that Olympic values as a part of education system, could create a long term positive and peaceful role in stadia and beyond, will be presented.

The description of the groups was prepared on the basis of information derived from the literature and web pages created by the football supporters themselves.

Paweł Kijo

Uniwersytet Łódzki, Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego

Trener jako nauczyciel sportu

Sport uczy, jak wygrywać, sport uczy jak przegrywać;
innymi słowy – uczy, jak żyć!"
E. Hemingway

Wstęp

Problematyka związana ze sportem i jego rolą we współczesnym życiu odgrywa coraz to większe znaczenie i jest powodem szczególnych zainteresowań. Podkreśleniem istoty tej tematyki był rok 2004, ogłoszony Europejskim Rokiem Edukacji poprzez Sport (EYES 2004). W ramach tego projektu sformułowano cele, które odzwierciedlały dążenie do upowszechniania wartości edukacyjnych sportu jako środka stymulacji rozwoju sprawności fizycznej, solidarności, tolerancji, fair play czy aktywizacji fizycznej uczniów w szkole. Warto również wskazać, iż założeniem tych zadań było powiązanie sportu na poziomie mistrzowskim ze sportem dla wszystkich w rozumieniu propagowania aktywności fizycznej. Można, zatem uznać, że sport jest nośnikiem wartości dla każdego, dzieci, młodzieży i dorosłych, dlatego powinien być dostępny i upowszechniany w społeczeństwie. Potwierdzeniem tych działań są przytoczone powyżej słowa E. Hemingway, które określają, czym jest a w zasadzie, czym powinien być sport dla współczesnego człowieka.

Zawężając rozważania na temat sportu warto przybliżyć jego określenie pojęciowe (w ramach ustaleń terminologicznych w Europejskiej Karcie Sportu, 1992): sport oznacza wszystkie postacie działalności społecznej, żywiołowe lub zorganizowane, mające na celu środki wyrazu lub poprawę sprawności ruchowej i osiągnięcie dobrego samopoczucia psychicznego, tworzenie związków społecznych lub osiąganie wyników we współzawodnictwie na wszystkich szczeblach [Czajkowski, 1994]. Zatem jest to obszar, który pełni niezmiernie ważną rolę w wychowaniu dzieci i młodzieży. Warto również zwrócić uwagę na słowa Wł. Osmolskiego z lat dwudziestych XX wieku, które w sposób jednoznaczny wskazują na wartości sportu w kształceniu i wychowaniu w przeszłości i które mają znakomite odniesienie w teraźniejszości. „A więc, sport wręcz fizycznie odciąga od knajpy i od ulicy. Nie można przecież jednocześnie być i na boisku i w kawiarni; jest to fizycznym niepodobieństwem. Im więcej boisk założymy, tym mniej chłopców wałęsać się będzie po ulicach, zawierając doraźne znajomości. Dochodzi tu jeszcze nader ważna okoliczność. Sportowcy nie piją alkoholów. Nikt im zresztą nie może zabronić pić. Ale po prostu, kto pije- ten szybko przestaje być sportowcem – bo traci formę sportową. (…) sport jest zaciętym wrogiem pijactwa i rozpusty – i fizycznie wprost wypycha te obyczaje z obrębu życia młodzieży. Zajmuje czas, który mógłby być inaczej spędzony w sposób wątpliwy dla zdrowia fizycznego i moralnego, - prowadzi do miejsc oświetlonych słońcem, a nie elektrycznością lub gazem, do przestrzeni otwartych, położonych wśród zieleni, pełnych tlenu życiodajnego i radości" [Osmolski, 1922].

Uprawianie sportu inaczej „sportowanie się" jest bardzo ważne z punktu widzenia pedagogiki, gdyż w sposób wszechstronny wpływa na rozwój dzieci, młodzieży i dorosłych a zarazem może przeciwstawiać się patologiom społecznym. Jednak by te funkcje zaistniały, konieczne jest wykształcenie kompetentnych trenerów – nauczycieli sportu.

Trener a nauczyciel sportu

W sporcie niezmiernie ważna jest interakcja między osobą prowadzącą zajęcia (trenerem) a podopiecznym (zawodnikiem) szczególnie wówczas, gdy są to zajęcia dobrowolne dla dzieci i młodzieży. Autorytet, talent pedagogiczny i kompetencje trenera są warunkiem sukcesu w dążeniu do jak najlepszego wyniku sportowego, ale również w wychowaniu dobrego człowieka i ukształtowania jego osobowości. Skoro bezdyskusyjnie należy uznać, że sport „uczy jak żyć" to bezwzględnie należy zwrócić uwagę na osobę trenera a raczej nauczyciela sportu a może pedagoga sportu. W rozważaniach terminologicznych warto odwołać się do określenia pojęcia trener. Jedno z nich wskazuje, że jest to „osoba zajmująca się przygotowaniem fizycznym i psychicznym swoich podopiecznych (najczęściej grupy) w wielu dziedzinach życia, ale przede wszystkim sportu. Najczęściej wyspecjalizowany jest w jednej, konkretnej dyscyplinie (np. piłka nożna, koszykówka, gimnastyka). Jego zadaniem jest umotywowywanie i wyszkolenie ludzi, z którymi pracuje. W kształceniu ustawicznym trenerem (albo z ang. coachem) nazywa się osobę prowadzącą szkolenie, którego celem jest nie tyle przekazanie wiedzy, co trenowanie odpowiednich umiejętności i zachowań, np. prowadzenie rozmowy sprzedażowej, publiczne przemawianie, czy też umiejętne planowanie czasu" [http://pl.wikipedia.org/wiki/Trener]. W tym określeniu uwidacznia się działalność nie koniecznie związana z postępowaniem pedagogicznym mającym za zadanie wszechstronne rozwinięcie osobowości a raczej jest zbliżone do określenia tresury, której rolą jest wyuczenie odpowiednich reakcji na bodziec. W rozumieniu R. Żukowskiego „trener to nauczyciel sportu, śmiało można powiedzieć, że specjalista od kierowania rozwojem młodych ludzi za pomocą różnorakich środków. Zawód ten wymaga gruntownej wiedzy i umiejętności, z jednej strony medycznej, z drugiej strony psycho-socjo-pedagogicznej, a jednocześnie podstawowej znajomości sportu, wybranej dyscypliny w szczególności, z całym bogactwem teorii i praktyki treningu sportowego, modyfikowanej dynamicznym rozwojem sportu [Żukowski, 1989]. Zatem, jeśli chodzi o rozważania czysto pojęciowe i określenia roli zawodowej osoby nauczającej sportu, to wydaje się trafne zastosowanie podziału na nauczycieli sportu czy pedagogów sportu dzieci i młodzieży w sporcie powszechnym, rekreacyjnym i trenerów – w sporcie wysokokwalifikowanym, wyczynowym. Warto rozgraniczyć te terminy a co za tym idzie funkcje oraz role, gdyż z nimi wiąże się system kształcenia – nabywania kwalifikacji zawodowych, który powinien być odmienny w zależności od poziomu zaawansowania treningu sportowego (podstawowego i wyczynowego). Oczywiście określenie, kto może być trenerem w Polsce zawarte jest w przepisach ustawowych i aktach wykonawczych dotyczących kwalifikacji, stopni i tytułów zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej, które ewaluują i po części stają się liberalnymi w stosunku do rangi i odpowiedzialności zawodowej trenera. Dotyczy to możliwości kształcenia trenerów chociażby w uczelniach nie mających związku z kulturą fizyczną czy pedagogiką (np. w ramach studiów podyplomowych). Dlatego w chwili obecnej

obserwuje się w tym obszarze pewien nieład systemowy. Innym dyskusyjnym problemem jest nabywanie uprawnień trenerskich, w ramach specjalizacji, równolegle ze studiami I lub II stopnia na kierunkach – wychowanie fizyczne. Ta sytuacja daje duże kwalifikacja absolwentom, ale czy są one poparte kompetencjami zwłaszcza pycho-pedagogicznymi i praktyką w zakresie sportu. Należy zwrócić uwagę, że zawód trenera związany jest z powinnościami nauczycielskimi, zatem warto zastosować precyzyjne standardy kształcenia, kartę trenera ze szczegółowymi zapisami – podobnie jak ma to miejsce w zawodzie nauczyciela. Oczywiście w tym miejscu nie jest możliwe poruszenie szczegółowo całej problematyki dotyczącej doboru do zawodu i systemu kształcenia. Należy zwrócić jednak uwagę, że w przepisach formalnych nie ma określonych standardów kształcenia dla trenerów w zakresie obszarów i treści koniecznych w przygotowaniu do zawodu. Fakt ten, należy poddać szerokiej krytyce, gdyż w przeważającej części osoby o kwalifikacjach trenerskich i nauczycielskich realizując zadania sportu z dziećmi i młodzieżą, niejednokrotnie nadmiernie wplatają go w szkolne wychowanie fizyczne. Dlatego nasuwa się wiele pytań: czy są oni przygotowani w zakresie psychologiczno-pedagogicznym i czy to przygotowanie w procesie kształcenia nie jest marginalizowane; czy trenerom w głównym stopniu zależy na wychowaniu swoich podopiecznych (zawodników), a może są oni „przedmiotami" służącymi do zaspokojenia własnych potrzeb sukcesu; czy zwracają uwagę na wychowanie, a nie tylko na sukces sportowy.

Złożoność pracy trenera polega na ogromnej wiedzy, którą powinien posiadać dobry specjalista. J. Zander uważa, że trener musi być nie tylko dobrym psychologiem, ale wychowawcą w najlepszym tego słowa znaczeniu. Musi rozumieć wartości sukcesu, a także ich transfery na inne dziedziny życia [Żukowski, 1989].

Prace z zakresu pedeutologii wychowania fizycznego i sportu (E. Piaseckiego, Wł. Osmolskiego, R. Żukowskiego, Z. Czajkowskiego, H. Grabowskiego, H. Sozańskiego, J. Czerwińskiego, Z. Ważnego, J. Pośpiecha i innych) podejmowały również zagadnienia doboru do zawodu trenera i poszukiwania obszarów wspólnych z nauczycielem wychowania fizycznego. Odwołując się do myśli E. Piaseckiego (teoretyka wychowania fizycznego) odnajdujemy istotę zawodu nauczyciela wf a trenera – instruktora opartą o wstępną koncepcję profilu zawodowego: „Samo zamiłowanie i zdolności do ćwiczeń cielesnych, nawet osiąganie w nich pięknych rezultatów, mogą prowadzić, co najwyżej do tego, aby dany młodzieniec był amatorem sportowym. Jeżeli będzie przy tym trochę altruistą, jeśli będzie chciał nieco z rozkoszy sportowych użyczyć bliźnim, przy odrobinie pedagogicznego talentu, w takim razie będzie to go kwalifikowało na amatora – instruktora (amatora – trenera)" [Piasecki, 1927].

Dlatego też, warto zadać pytanie: z jakimi problemami wychowawczymi mają do czynienia trenerzy i jak starają sobie z nimi radzić, inaczej mówiąc czy je dostrzegają a może w ogóle takie nie występują. W tym obszarze może ujawnić się przygotowanie pedagogiczne, które jest (w pewnym sensie) wykładnią pełnego procesu przygotowania zawodowego trenerów. Kolejnymi dylematami są dobór do zawodu i system kształcenia. Z jednej strony w kształceniu trenerskim promuje się osoby z osiągnięciami sportowymi w danej dyscyplinie łącząc je często z kwalifikacjami nauczycielskimi z drugiej strony. Zatem, czy dobry trener będzie dobrym nauczycielem wychowania fizycznego – jest to kolejny dylemat w procesie kształcenia. W tym miejscu wymowne

staja się słowa E. Piaseckiego: profesjonalizm sportowy to rzecz bezwzględnie szkodliwa, to najgorszy wróg wychowania fizycznego. Zabił on zamiłowania do ćwiczeń cielesnych ogółu już w odległej starożytności, w Egipcie, Indiach, Grecji, Rzymie, a obecnie bardzo silnie zagraża także i naszemu sportowi amatorskiemu i wychowaniu fizycznemu [Piasecki, 1927]. Prowadząc dalej rozważania, warto zastanowić się, czy trener pracujący jednocześnie jako nauczyciel wychowania fizycznego jest w stanie rozgraniczyć potrzeby zawodników w dyscyplinie sportowej od potrzeb uczniów w szkolnym wychowaniu fizycznym, czy nie będzie realizował on w nadmierny sposób zadań czysto sportowych w ramach lekcji wf. Na takie zagrożenia w pracy nauczyciela wychowania fizycznego wskazuje również H. Grabowski: „działalność zawodowa nauczyciela wychowania fizycznego kryje w sobie – większe od przeciętnego – zagrożenie wewnętrznego konfliktu między chęcią wykazania się sukcesami najlepszych uczniów a uświadomioną potrzebą otaczania szczególną troską najsłabszych. Z badań wiadomo, że istnieje tylko jeden sposób, aby zachęcić do aktywności ruchowej dzieci przeciętne lub mało sprawne: tak zorganizować zajęcia, aby udało im się odnieść sukces na własną miarę. Sukcesy na miarę możliwości uczniów mogą nie zaspokajać aspiracji sportowych przełożonych nauczyciela. Trzeba, więc niekiedy wybrać między uznaniem z zewnątrz za swoją pracę a przeświadczeniem wewnętrznym o dobrze spełnionym obowiązku” [Grabowski, 1993].

Celem podjętych badań było określenie problemów wychowawczych, jakie występują w procesie przygotowania sportowego wśród zawodników. Z tak sprecyzowanym celem badań wiąże się przygotowanie pedagogiczne a zarazem kompetencje trenerów w ich rozwiązywaniu. Jednocześnie podjęto próbę wskazania cech charakteryzujących osobowość trenera, mających istotny wpływ na jego autorytet, który bezsprzecznie pomaga w procesie wychowania.

Materiał i metody

Badania zostały przeprowadzone w okresie od stycznia do marca 2007 roku wśród 52 trenerów (30 pływania i 22 piłki nożnej)[*]. Przedział wieku obejmował 25-70 lat ze średnią 15,7 lat pracy trenerskiej. Wśród badanej grupy trenerów pływania (9 – 30%) stanowiły kobiety, a wśród trenerów piłki nożnej wszyscy byli mężczyznami. Biorąc pod uwagę wiek zawodników, z którymi współpracują to: 9 (17%) badanych trenerów prowadzi sportowców w wieku szkoły podstawowej; 18 (35%) w wieku gimnazjum; 17 (33%) w wieku szkoły ponadgimnazjalnej oraz 8 (16%) z osobami dorosłymi. Wśród badanych trenerów 45 (86%) deklarowało pracę w szkole w roli nauczyciela w przeszłości bądź teraźniejszości.

Do realizacji założeń badawczych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z zastosowaniem badania ankietowego (dotyczyło trenerów pływania obecnych na Głównych Mistrzostwach Polski w Dębicy w 2007) i wywiadu przeprowadzonego wśród trenerów piłki nożnej z okręgu łódzkiego.

[*] Materiał badawczy zebrany został przez K. Dziubałtowskiego i M. Młynarczyka w ramach seminarium magisterskiego prowadzonego pod kierunkiem autora.

Wyniki i dyskusja

Analizując wyniki badań dotyczące cech, jakimi powinien charakteryzować się trener (tab.1); 83 % badanych za najważniejsze w swoim zawodzie uznało wiedzę w zakresie trenowanej dyscypliny. Następne wskazania dotyczyły sprawiedliwości i obiektywności (63%). Jak podkreślają badani trener powinien być również wymagający (55%). Kolejnymi cechami, które powinny charakteryzować szkoleniowca są cierpliwość i opanowanie (52%), komunikatywność (46%) oraz powołanie do pracy trenerskiej. Następnie 40% badanych uważa, że powinien być inteligentny, 30% - odpowiedzialny, 23% wskazuje na wysoką kulturę osobistą, 17% odpowiedziało, iż szkoleniowiec winien posiadać zmysł organizatorski, 9% charakteryzuje dobrego trenera poczuciem humoru, 9% stwierdza, że trener musi interesować się sprawami swoich zawodników, a 8% wskazuje na przyjacielski stosunek do zawodników. Tak, więc wyniki badań wskazują, iż trenerzy kładą nacisk na specjalistyczną wiedzę w swojej dyscyplinie. Natomiast nie zwrócono uwagi na takie cechy jak chociażby wyrozumiałość, tolerancja czy ogólnie rzecz biorąc takt pedagogiczny. Zatem, uzyskane wyniki badań korespondują ze spostrzeżeniami J. Dobosz, które wskazują, iż „idealny trener powinien być znakomitym fachowcem, dobrym pedagogiem, mieć poczucie humoru, być sprawiedliwym i obiektywnym, wymagającym i wyrozumiałym, pracowitym i tolerancyjnym, ale i bezwzględnym, przyjaznym, interesującym się sprawami swoich zawodników" [Dobosz, 1998]. Wydaje się również, że w pracy trenera znacząca jest empatia, która niestety nie została dostrzeżona wśród badanych, natomiast została podkreślona w słowach T. Wójtowicza (wybitny gracz polskiej piłki siatkowej) w wywiadzie prasowym dotyczącym zawodu trenera „zapytany dlaczego, wzorem swoich kolegów, po zakończeniu kariery zawodniczej nie zajął się pracą szkoleniową, odpowiedział: „ Nie sądzę bym się sprawdził jako trener. Nie potrafiłbym zrozumieć, że mimo wielu prób komuś nie wychodzi zagranie, które mi przychodziło z dziecinną łatwością" [Grabowski, 2004]. Zatem, doskonała przeszłość sportowa w danej dyscyplinie nie zawsze może pomagać w roli zawodowej trenera.

Tabela 1. Cechy charakteryzujące trenera w opinii badanych

Cechy trenera	Trenerzy pływania		Trenerzy piłki nożnej		Razem	
	n	%	n	%	n	%
Cierpliwy i opanowany	16	53	11	50	27	52
Komunikatywny	14	47	10	45	24	46
Sprawiedliwy i obiektywny	20	67	13	59	33	63
Odpowiedzialny	10	33	6	27	16	30
Wymagający	17	57	12	54	29	55
Inteligentny	12	40	9	40	21	40
Poczucie humoru	3	10	2	9	5	9
Dobry organizator	5	17	4	18	9	17
Powołanie trenerskie	14	47	10	45	24	46
Wiedza w zakresie trenowanej dyscypliny	29	97	14	63	43	83
Interesowanie sprawami zawodników	2	7	3	13	5	9
Przyjacielski stosunek	1	3	3	13	4	8
Wysoka kultura osobista	7	23	5	22	12	23

Poddając analizie problemy wychowawcze, które ujawniają się w procesie treningowym należy zacząć od tego, z jakimi sytuacjami trenerzy spotykają się w swojej pracy (tab.2). Wyniki badań wskazują, iż najczęściej występującym problemem jest uzyskiwanie słabych wyników w nauce przez zawodników (75%), które mogą być powodowane częstą nieobecnością w szkole. Drugim problemem jest ordynarny stosunek do otoczenia (53%). Ma to swoje odniesienie w rozmowach wychowawczych trenerów z zawodnikami, wśród najczęściej poruszanych tematów znajduje się stosunek młodzieży do nauczycieli, koleżanek oraz rodziców. Na palenie papierosów oraz picie alkoholu wskazało odpowiednio 29% i 30% trenerów. Kolejnym problemem są kradzieże, które zostały zdiagnozowane przez 15% badanych. Porównując uzyskane wyniki badań z wynikami R. Żukowskiego można zauważyć duże podobieństwo w zakresie częstotliwości jak i jakości występowania problemów wychowawczych od szeregu lat.

Tabela 2. Problemy wychowawcze w pracy trenerów

Problemy wychowawcze	Trenerzy pływania		Trenerzy piłki nożnej		Razem	
	n	%	n	%	n	%
Kradzieże	5	17	3	13	8	15
Palenie papierosów	9	30	6	27	15	29
Narkotyki	5	16	3	13	8	15
Picie alkoholu	8	27	6	33	14	30
Problemy z nauką w szkole	23	77	16	72	39	75
Zachowania agresywne	6	20	5	22	11	21
Ordynarny stosunek do otoczenia	17	57	11	50	28	53

Interesujące poglądy badani przedstawili w zakresie priorytetów występujących w procesie treningu podstawowego dzieci i młodzieży, gdzie uznali, że wynik sportowy nie jest najważniejszy, liczą się jeszcze inne wartości. Wśród tych wypowiedzi kilka zasługuje na szczególną uwagę: „najważniejsze jest kształtowanie charakteru zawodników, kształtowanie odpowiedniej postawy i trybu życia oraz wpływanie na wybór szkoły i przyszłego zawodu". Inne ciekawe wypowiedzi to: „trener to przyjaciel, lekarz, pedagog, psycholog, każdy zawodnik powinien wiedzieć, że zawsze może na niego liczyć", „trener powinien skupiać się przede wszystkim na prawidłowym i zdrowym wychowaniu swoich zawodników, pracą nad ich charakterem oraz pracą nad określeniem wartości w życiu". Kolejny z trenerów również wskazuje na wychowanie jako najistotniejszy cel, mówiąc, że „najważniejsze jest kształtowanie osobowości zawodnika, odpowiednich postaw oraz przygotowanie do dorosłego życia".

Tak, więc przeprowadzone badania wskazały na złożoność pracy trenera, którą można uznać za spójną z pracą nauczyciela, chociażby w obszarze wychowania. Potwierdzeniem może być wypowiedź jednego z trenerów, który stwierdził, iż „dobro zawodnika ważniejsze od wyniku sportowego". Cieszy fakt, iż w dzisiejszych czasach, gdzie społeczeństwo oczekuje i żądne jest sukcesów na każdym poziomie sportowym, badani trenerzy dostrzegają i stawiają priorytetowo na wychowanie swoich zawodników.

Wnioski

Podejmując problematykę związaną z działalnością sportową dzieci i młodzieży, warto wskazać, że wychowanie przez sport jest jednym z możliwych sposobów realizacji procesu wychowania. Udział młodzieży w treningach, turniejach i rozgrywkach sportowych musi się opierać na właściwych relacjach zachodzących przede wszystkim między zawodnikiem a trenerem. Szkoleniowcy sprawujący opiekę powinni być przygotowani nie tylko w zakresie danej dyscypliny sportowej, ale również posiadać kompetencje pedagogiczne. Pełnią oni w tym obszarze podobne role do nauczycieli w szkole, jednocześnie opiekując się, wychowując a także nauczając (w tym przypadku) określonej dyscypliny sportowej. Każdy trener powinien być wychowawcą i swoim autorytetem może wpływać na rozwój osobowości podopiecznych. Jak wykazały przeprowadzone badania, trenerzy w swojej działalności sportowej mają do czynienia z wieloma problemami wychowawczymi, którym muszą się przeciwstawiać, i nie ma to znaczenia czy są to przedstawiciele sportów indywidualnych czy zespołowych. Zatem, przygotowanie pedagogiczne i dobór osób z odpowiednimi cechami osobowościowymi powinien być priorytetem w zawodzie trenera – nauczyciela sportu dzieci i młodzieży. Wtedy możemy być pewni, że sport kształtuje w dobrym kierunku osobowość naszych podopiecznych (zawodników). W tym miejscu, warto podsumować te rozważania słowami J. Mulaka: „Pełnowartościowy trener, tak jak wielcy pionierzy tego ruchu, powinien być humanistą, kształtującym przede wszystkim osobowość sportowca. Jest to wymaganie ogólno społeczne jak i postulat czysto sportowy" [Jaworski, 2007].

Literatura

1. Czajkowski Z., Poradnik trenera. Rozważania o sporcie, osobowości, umiejętnościach zawodowych i pracy trenera, RCMSKFiS, Warszawa 1994.
2. Dobosz J., Osobowość trenera – cechy najbardziej i najmniej pożądane, Warszawa 1998.
3. Grabowski H., Dobór do zawodu, kształcenie, osobowość i praca nauczycieli wychowania fizycznego, (w:) Grabowski H., Kabsch A., Sozański H., Winiarski R., Zdebski J., Społeczno-pedagogiczne problemy kształcenia w uczelniach wychowania fizycznego, Wyd. AWF, Kraków 1993.
4. Grabowski H., Uwagi krytyczne o wychowaniu fizycznym i kształceniu nauczycieli, Impuls, Kraków 2004.
5. Jaworski Z., Rozwój publicznych uczelni wychowania fizycznego w Polsce, ALMAMER, Warszawa 2007.
6. Osmolski W., Rola sportu w wychowaniu etycznem, Biblioteka Eugeniczna Polskiego Towarzystwa Walki ze Zwyrodnieniem Rasy, No 1, Księgarnia M. Arcta, 1922.
7. Piasecki E., O zawodzie wychowawcy fizycznego, Biblioteka Eugeniczna Polskiego Towarzystwa Eugenicznego No 16, Warszawa 1927.
8. Żukowski R., Zawód i praca trenera, Wyd. SPAR, Warszawa 1989.

The coach as a sports teacher

Summary

In modern society sports play an important role. It's a carrier of educational qualities for children, teenagers and adults. In order to develop those qualities, proper relationship between the coach and the competitor are required. A qualified coach is a sports teacher who ensures the personal development of children and teenagers during the training process. Thus, studies were undertaken to define the educational problems arising during the training process. This specific area of research is strongly connected with proper pedagogic background on the matter of problem solving. At the same time the attempt was made to determine the main personality features that influence coaches authority, which undoubtedly benefits the educational process. Studies were coducted between January and March 2007 on the select group of 52 coaches (30 swimming coaches and 22 football coaches). In order to fulfill the research requirements the diagnostic poll consisting of questionnaire and interview was held. The result of the studies proves the complexity of coaches work, which, mostly on the ground of education is strongly connected with the work of a teacher. At the same time the characteristics of a coach that influence his authority were brought forth.

Urszula Kluczyńska

Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

Sport jako arena męskiej dominacji

Męska dominacja przez swą wszechobecność zdaje się być przezroczysta, niemal niedostrzegalna, a jeśli zostanie dostrzeżona – poprzez swą oczywistość jest trudna do podważenia. Zdaniem S. de Beauvoir nawet przyznanie pewnych praw kobiecie, nie zmienia nadto sytuacji, albowiem w obyczajach funkcjonuje nawyk posiadania prestiżu poprzez samo bycie mężczyzną, władzy i wspieranej przez tradycję dominacji [de Beauvoir, 2003].

P. Bourdieu sugeruje, iż męska dominacja jest tak głęboko zakorzeniona w naszej nieświadomości, że w zasadzie jej nie kwestionujemy, a ponadto zdaje się być niemalże niedostrzegalna. Stwierdza, iż różnica między płciami jest wpisana „w porządek rzeczy", a „siła męskiego porządku wynika z tego, że obchodzi się bez uzasadnienia; androcentryzm narzuca się jako naturalny i nie wymagający dyskursywnej legitymizacji" [Bourdieu, 2004]. Autor twierdzi, iż prządek społeczny to machina symboliczna, która wprowadza i zatwierdza męską dominację, na której ów porządek sam jest oparty. P. Bourdieu ukazując sposób legitymizacji męskiej dominacji stwierdza, iż kategorie, które konstruują grupy dominujące „są stosowane przez zdominowanych nawet do postrzegania i opisu samej relacji, co sprawia, że ową relację postrzegają jako naturalną". „Przemoc symboliczna istnieje, więc dzięki szczególnemu typowi posłuszeństwa, którego zdominowany nie może wypowiedzieć dominującemu (i dominacji)" albowiem „dysponuje narzędziem poznania, które jest im wspólne, a które (...) wprowadza tę dominację jako naturalną. Oznacza to, że schematy służące postrzeganiu i ocenianiu siebie oraz grupy dominującej (...) są produktem wcielenia systemu klasyfikacji (podlegającemu naturalizacji), któremu zawdzięczają społeczne istnienie" [Bourdieu, 2004]. Twierdzenie to doskonale obrazuje eksperyment P. Goldberga, który dowiódł, iż „wskutek głębokiej internalizacji niepochlebnego zdania o własnej płci kobieta lekceważy sama siebie i w równym stopniu gardzi swymi siostrami" [Millet, 1982].

W kontekście męskiej dominacji istotnym, a jednocześnie doskonale czytelnym, obszarem celebrowania męskiej dominacji jest sport. Sport stanowi przykład jednej z instytucji, która konstruuje relacje w obrębie rodzajów, albowiem stanowi obszar i potwierdzenie „tradycyjnej męskiej władzy, siły i przemocy oraz współczesnych obaw o społeczną feminizację" [Messner, 1987]. Ustala porządek, określając strukturę, wartości, zasady, które znajdują potwierdzenie w dominujących koncepcjach męskości i kobiecości, a dokonuje się to głównie poprzez maskulinizację ciał i psychiki mężczyzn [Messner, 1998].

W wyniku przemian społecznych i zmian w relacjach rodzajów pojawił się strach przed feminizacją rzeczywistości społecznej i obawa o utracenie stabilnej męskości. Nieobecność ojców w wychowaniu dzieci, spowodowała, iż cała odpowiedzialność za wychowanie małych mężczyzn spoczywała na barkach kobiet. Wyłoniło się, więc przekonanie, iż chłopcy potrzebują treningu i dyscypliny, by mogli dowiedzieć się jak

stać się mężczyzną [Messner, 1992]. Jednym ze sposobów socjalizacji w męskość dominującą i utwierdzanie w tradycyjnej, męskiej roli było stworzenie w Ameryce chłopięcego ruchu Skautów. Ów ruch miał za zadanie chronić chłopców przed nadmiernym wpływem kobiet w ich życiu i socjalizować w patriarchalne wartości [Walsh, 2003; Hantover, 1998; Messner, 1987]. W wyniku obawy przed feminizacją doszło także do rozpowszechnienia i uznania wagi sportów, zwłaszcza kontaktowych, za pomocą których krnąbrni mężczyźni uczeni byli kontroli społecznej i szacunku wobec autorytetu [Burgess, Edwards, Skinder, 2003]. Sport stał się „jednym z «ostatnich bastionów» męskiej władzy i wywyższenia nad – i separacji od – «feminizacji» społeczeństwa" [Messner, 1987], oraz sposobem na przekształcanie chłopców w mężczyzn. Zaczęto postrzegać go jako integralny element właściwego rozwoju chłopców, by nie stali się „kobiecy, delikatni i zwyrodniali" [Kimmel, 1990]. Jako wartościowe podkreślano współzawodnictwo i siłę fizyczną, podczas gdy umniejszano wartość cech stereotypowo kobiecych [Crosset, 1990]. Jeżeli chłopiec chce przynależeć do określanego jako główny, czyli dominującego nurtu męskości, musi cechować go siła fizyczna i wytrzymałość, musi dążyć do osiągnięcia sukcesu i współzawodniczyć, walcząc o zwycięstwo.

Sport został określony immanentną cechą rozwoju chłopców, jak ujął to Zane Grey, którego zacytował M.S. Kimmel: „Wszyscy chłopcy kochają baseball. Jeżeli nie, nie są prawdziwymi chłopcami" [Kimmel, 1990]. Wobec tych, którzy nie uczestniczą w sportowych praktykach, są słabi lub wolą czytanie książek, społeczeństwo kieruje sankcje społeczne w postaci naznaczenia jako „mole książkowe" czy „słabeusze" [Messner, 1998], albowiem sport nie jest postrzegany „wyłącznie jako forma rekreacji, (...) ale gruntowny trening charakteru i moralności" [Blainey, 1990]. Poprzez zaangażowanie i uczestnictwo w drużynie sportowej „młodzi mężczyźni uczą się jak praktykować i przyjmować dominujące w kulturze rozumienie męskości" [Hickey, Fitclarence, 1997]. W sporcie nazwanie kogoś „panienką", uznanie, że „rzuca jak baba" jest najbardziej dotkliwą zniewagą, jaką chłopak (a czasem i dziewczyna) może usłyszeć [Messner, 1987].

Mimo określenia sportu jako naturalnego etapu rozwoju chłopców, trudno obronić takie przekonanie. Należy, bowiem zaznaczyć, iż sport nie stanowi naturalnej cechy ludzkiego życia, jest raczej społeczną instytucją, która jest odbiciem dominujących wartości i relacji władzy [Messner, 1992]. Mimo tego faktu M.A. Messner dostrzega, iż sport postrzegany jest jako „naturalny instynkt" i tak, w przeprowadzonych przez badacza wywiadach, sportowcy tłumaczyli swe zaangażowanie w tę praktykę. Trudno jednak mówić o sporcie jako naturalnym zachowaniu, albowiem nie ma nic naturalnego w rzucaniu piłką do bramki, czy w uderzaniu piłki kijem. Określanie jako naturalnych owych działań stanowi raczej rezultat postrzegania udziału w praktyce – jaką jest sport – jako czynnika, który wpływa na kształtowanie męskiej tożsamości [Messner, 1998]. B. Thorne w ramach swych analiz, twierdzi, iż udział chłopców w sporcie jest daleki od „naturalności", naturalizuje je raczej zachowanie dorosłych, dokonujących podziału na aktywności „właściwe" chłopcom lub dziewczętom i podział na płeć w sytuacjach podejmowania działań w obrębie klasy i na boisku szkolnym [Thorne, 1986].

Na podstawie badań M.A. Messner twierdzi, iż ważnym czynnikiem wpływającym na postrzeganie sportu, jego wagi i czynnika, który w tak dużym stopniu kształtuje męską tożsamość i kształtuje wagę rywalizacji, jest wpływ osób znaczących,

takich jak starszy brat, wujek, czy ojciec. Przy czym wpływ tego ostatniego jest bardziej skomplikowany [Messner, 1998].

Sport socjalizuje w męską dominację definiując relacje między rodzajami. D.E. Foley podaje, iż według przeprowadzonych badań, nie tylko drużyny, ale cała społeczność szkoły w Stanach Zjednoczonych wykorzystuje futbol, by celebrować i reprodukować dominujące kody w obrębie rodzajów [Foley, 1990]. Podobną kulturową rolę pełni hokej w Kanadzie, rugby w Południowej Afryce, czy piłka nożna w Wielkiej Brytanii i w Polsce. Są to sporty, w których udział biorą przede wszystkim chłopcy (dziewczęta w mniejszym stopniu) i to męskie zawody czy mecze są ważniejszym wydarzeniem w życiu szkoły [Connell, 2000]. Sport określa zachowania agresywne i siłę oraz twardość jako normę, normę męskości i w nią socjalizuje, konstruując tożsamość młodych mężczyzn i reprodukując męską hegemonię – albowiem jako prawdziwy mężczyzna postrzegany jest bohater sportowy [Burgess, Edwards, Skinder, 2003]. Herosami i autorytetami stają się mężczyźni sportowcy, którzy są uwielbiani, wywyższani i wynoszeni na kulturowy piedestał [Sabo, Jansen, 1992].

Sport – powtórzmy raz jeszcze – jest obszarem utwierdzania męskiej dominacji, jednak także kobiety biorą w nim udział. Jak zatem postrzegana jest kobieta sportsmenka? Czy sport wpisuje się w rolę społeczną dziewcząt i kobiet? Analizując tę kwestię warto wspomnieć, iż dopiero w późnych latach siedemdziesiątych wyłoniła się feministyczna krytyka sportu. Został on określony jako „zasadniczo seksistowska instytucja zorientowana na męską dominację i męskość" [Theberge, 1981]. Analizy te ukazały, iż w zależności od płci różna jest socjalizacja w sport, albowiem dochodzi do naturalizacji władzy mężczyzn i ich dominacji nad kobietami. Różne typy sportów (w zależności od niesionych ze sobą znaczeń i wartości) uznawane były (i są) za kobiece lub męskie. Z czasem jednak również kobiety zaczęły uprawiać sporty postrzegane jako typowo męskie (piłka nożna, koszykówka, hokej, itp.), lecz sport kobiecy był i – w odniesieniu do wielu dyscyplin (zwłaszcza piki nożnej) – jest nadal, marginalizowany i trywializowany [Messner 1998, Sabo, Jansen, 1992].

Według badań dotyczących ukazywania sportów męskich i kobiecych w telewizji, przeprowadzonych przez M.C. Ducan, M.A. Messner, L. Williams, odmienny jest sposób ich prezentacji [Ducan, Messner, Williams, 1990]. Badacze dostrzegli, iż w przypadku zawodów lub mistrzostw, w których uczestniczą mężczyźni mówi się po prostu o „mistrzostwach", lecz jeśli dotyczą one kobiet mówi się o „mistrzostwach kobiet" (np. piłki nożnej). Często w wypowiedziach telewizyjnych dochodzi do infantylizowania sportsmenek, poprzez stosowanie określeń „dziewczyny", „damy", podczas gdy mężczyzn określa się jako „mężczyźni", lub „młodych mężczyzn". Spośród wielu wniosków z obserwacji można również przytoczyć stwierdzenie, iż komentatorzy sportowi mają tendencję, by mówiąc o sportsmenkach używać ich imion. W swych analizach badacze potwierdzili raz jeszcze, iż sport jest obszarem męskiej dominacji, gdzie osiągnięcia i znaczenie kobiet jest trywializowane. Częściej niż zdolności czy umiejętności sportsmenek analizuje się w mediach ich urodę i traktuje jako obiekt seksualny, a jeśli mówi się o sportach, to raczej o tych, które uznawane są za bardziej kobiece – a zatem nie piłka nożna, lecz raczej jazda figurowa na lodzie, czy tenis [Sabo, Jansen, 1992].

Ponadto, nad sportsmenkami ciążyło, a według J.L. Knight i T.A. Giuliano, ciąży nadal, piętno postrzegania jako lesbijki [Knight, Giuliano, 2003]. Odnoszenie sukcesów

przez sportsmenkę kontrastuje bowiem z tradycyjną społeczną rolą płciową i postrzegane jest jako „męskie zachowanie". Z tego względu sportsmenki, które są heteroseksualne ukazywane są zwykle w sposób, który jednoznacznie podkreśla ową heteroseksualność – np. z mężem, chłopakiem czy dzieckiem [Krane, 2001; Pirinen, 1997]. Z kolei heteroseksualność mężczyzn uprawiających „męskie sporty" nie jest poddawana pod wątpliwość [Griffin, 1998], jest jednoznaczna i oczywista – chyba, że zostanie podważona zachowaniem sportowca. Homofobia przeniknęła jednak zarówno do męskich jak i kobiecych sportów [Knight, Giuliano, 2003] stanowiących „jedną z najbardziej homofobicznych instytucji w naszym społeczeństwie" [Clark, 1993]. Jednak ze względu na wpisanie w rolę sportowca cech dominującej męskości, mężczyzna jest poza podejrzeniem o homoseksualizm, jeśli tylko sport, który uprawia jest „typowo męski", lecz generalnie „zakres homofobii w świecie sportu jest niewiarygodny" [Messner, 1992].

Uprawianie danej dyscypliny sportowej jest często jednoznaczne z określonym stylem życia, albowiem określa przynależność do pewnej subkultury. Jednak elementem owego stylu życia, obok wielu innych cech jak: sposób postrzegania świata, spędzanie czasu wolnego, wzorów konsumpcji czy tożsamości, jest również stosunek do kobiet i postrzeganie męskości. Ciekawym przykładem może być skateboarding lub windsurfing. Męskość jest tu bowiem definiowana przede wszystkim przez aktywność – sport to „męska rzecz", rola kobiet jest z kolei marginalizowana. Wśród windsurfingowców kobiety są postrzegane jako pasywny obiekt seksualny, ozdobę: „*beach babes"* [Wheaton, 2003], a wśród wielbicieli skateboardingu kobiety są wyjątkami i aby zaistnieć muszą przyjąć męską rolę i być traktowane jak kumple. Jako kobiety postrzegane są raczej „*skate Betties*", czyli dziewczyny, które interesują się mężczyznami uprawiającymi ten sport [Beal, 1996]. Męskość jest definiowana poprzez młodość, heteroseksualność, (a w przypadku windsurfingowców także poprzez wizerunek opalonego, umięśnionego blond mężczyzny [Wheaton, 2003]), dominację, brak obawy przed ryzykiem i niebezpieczeństwem. Na przykładzie tych dwóch, choć charakterystycznych grup, można dostrzec, iż sport to coś więcej niż aktywność, to także styl życia i sposób definiowania męskości oraz kobiecości i uznanie męskiej hegemoni.

Charakterystyczną grupą sportów są tzw.: sporty ekstremalne. Są to dyscypliny, których główną cechą jest świadomość możliwości bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia. Wpisują się one jednak doskonale w udowadnianie męskiej dominacji i zwycięstwa nad „naturą" – wymagają bowiem siły i sprawności fizycznej. Sporty ekstremalne są możliwością potwierdzenia męskości i kontroli nad sytuacją, ale można je także postrzegać jako drogę na skróty, albowiem często ich istotę stanowi podjęcie ryzyka, przy jednoczesnym mniejszym zaangażowaniu w dyscyplinę, czy trening. Ponadto dochodzi tu do postrzegania danej dyscypliny poprzez pryzmat preferowanego stylu życia i konsumpcję [Kluczyńska, 2003].

Analizując praktykę kulturową, jaką jest sport, należy jednak pamiętać o jego szerokim zróżnicowaniu. Różne typy, czy dyscypliny sportu różnią się od siebie i część z nich – są to przede wszystkim sporty kontaktowe – jest postrzegana jako bardziej męskie, albowiem są uosobieniem typowo męskich cech jak agresja, przemoc i kult siły. Jak zauważa J.J. Coakley „silni i agresywni mężczyźni są przemieniani w bohaterów w sporcie, podczas gdy nie agresywni mężczyźni są marginalizowani i pozbawiani

męskości" [Coakley, 1990] – taka postawa i zachowanie podkreśla męską dominację. Agresja stanowi zatem konstytutywną cechę sportu, „męskiego" sportu, gdzie przemoc jest tolerowana, a nawet celebrowana. Mężczyźni uprawiający sporty, które nie wymagają ukazania agresji, czy siły, a zatem określane jako kobiece, nie stają się bohaterami, są częściej uznani jako śmieszni, niemęscy, sfeminizowani. Sporty kontaktowe wynoszą na piedestał przemoc oraz agresję i naturalizują doznanie ran i kontuzji, które w wielu sportach stanowią ich nieodłączny element, a czasem cel. Według badań przeprowadzonych przez T.M. Loughead, L.M. Leith umiejętności techniczne sportowca i zdolność do przejawiania agresji stanowią zasadnicze cechy charakteryzujące dobrego gracza w hokeja, a agresywna postawa jest wzmacniana przez trenerów [Loughead, Leith, 2001].

Ekstremalną formą naturalizacji przemocy, która postrzegana jest powszechnie jako antyspołeczne zachowanie, jest przeniesienie jej na codzienne życie i relacje z kobietami. Uosobieniem przemocy i mizoginistycznej postawy jest Mike Tyson, który stwierdził w jednym z wywiadów: „Lubię ranić kobiety. Lubię słyszeć jak krzyczą z bólu, widzieć jak krwawią. To sprawia mi przyjemność" [Burgess, Edwards, Skinner, 2003]. Jednak analizując ten problem w skali globalnej można wysunąć założenie, iż być może agresja mężczyzn sportowców w stosunku do kobiet nie jest wyższa niż w przypadku nie-sportowców (przy oczywistym założeniu o braku akceptacji tego typu zachowań w ogóle), lecz sportowcy są pod stałą kontrolą mediów w wyniku czego pojedyncze akty zostają nagłaśniane społecznie i piętnowane bardziej niż akty przemocy dokonujące się w „domowym zaciszu". Jednak z drugiej strony, wpisane w ideę sportu założenia męskości dominującej i gloryfikacja agresji i przemocy, może przyczyniać się do stosowania jej także poza obszarem sportu [Smith, Stewart, 2003]. Dominacja jest jednoznaczna ze stosowaniem siły i gwałtu, z tego względu sport został określony jako „kultura gwałtu" [Crosset, Benedict, McDonald, 1995].

Zdaniem S.L. Caron, W.A. Halteman [Caron, Halteman, Stacy, 1997] czynnikiem, który ma większy wpływ na agresję i przemoc seksualną w stosunku do kobiet niż przynależenie do grupy sportowców ma fakt zorientowania na sukces. Inne analizy poszukują wpływu typu uprawianego sportu na poziom agresji. Można bowiem założyć, iż udział w sportach kontaktowych, gdzie dochodzi do fizycznego kontaktu z przeciwnikiem lub udział w sportach niekontaktowych, gdzie tego fizycznego kontaktu nie ma, może okazać się istotnym czynnikiem wpływającym na poziom agresji. W wynikach badań to ta pierwsza grupa w większym stopniu przejawia zachowania agresywne poza sportem [Smith, Stewart, 2003].

Uczestnictwo w sporcie daje poczucie bliskości i wspólnoty. W przypadku uprawiania przez grupę osób danego sportu i przynależności do jednej drużyny uczestnicy uzyskują poczucie bezpieczeństwa, wzajemnego zaufania. Z kolei uczestnictwo bierne, kibicowanie jakiejś drużynie lub sportowcowi powoduje, iż wytwarza się poczucie wspólnoty. Warto jednak zweryfikować te przekonania.

Chłopcom może wydawać się, iż uczestnictwo w sporcie, przynależenie do jakiejś drużyny da im możliwość doświadczenia poczucia bliskości i wspólnoty, jednak struktura sportu ma charakter hierarchiczny, gdzie najważniejsze jest zwycięstwo – bycie pierwszym i najlepszym, często za wszelką cenę [Messner, 1998]. Jeżeli chłopiec określa siebie jako sportowca i internalizuje wartości świata sportu i rywalizacji, wchodząc w relacje z innymi osobami buduje związki o charakterze instrumentalnym i

trudne jest dla niego rozwijanie intymnych relacji. Hierarchiczny świat sportu ustala bowiem za właściwy emocjonalny dystans, zapewniający bezpieczne relacje z innymi [Messner, 1987]. Nakaz zwycięstwa i „bycia najlepszym" stanowi główną wartość w sporcie, któremu podporządkowane są wszelkie relacje – do siebie samego, do ciała, innych ludzi i sportu jako takiego. By osiągnąć sukces sportowiec musi być wysoce zmotywowany i podporządkować swe działania osiągnięciu celu, w tym traktować swe ciało jak maszynę, czy broń. Ze względu na przedefiniowanie wartości i relacji z otoczeniem sportowiec ma problem z utrzymaniem intymnych relacji i traci męskich przyjaciół ze względu na niechęć do otwartych relacji, swą homofobię, oraz determinację do osiągnięcia sukcesu za wszelką cenę [Messner, 1987].

Uprawianie danej dyscypliny sportowej związane jest z dyscyplinowaniem ciała. Ciało, które ma wyglądać pięknie, być smukłe czy umięśnione, stając się tym samym symbolem męskości, a przede wszystkim być przygotowane do przekroczenia kolejnej granicy [Sabo, Jansen, 1992], musi zostać poddane ciężkiemu treningowi [Connell, 2000]. Jednak nie tylko zawodowi sportowcy dyscyplinują swe ciała, także każdy uczestnik aktywności. Formą dyscyplinowania ciała i psychiki jest bowiem także wczesna pobudka, by przed pracą przebiec kilka kilometrów lub udać się na basen [Connell, 1995]. Poza obietnicą sprawnego, młodego ciała i utrzymania kondycji kryje się w owych działaniach udowadnianie męskości poprzez sport i partycypowanie w tej męskiej aktywności.

Z kolei kibicowanie, daje poczucie wspólnoty, które może być złudne, albowiem nie dotyczy sytuacji i problemów osobistych, a jedynie stwarza pewien obszar, gdzie ową wspólnotę można odczuwać – np. podczas kibicowania drużynie piłkarskiej. Daje bardzo neutralny temat do rozmów, jaką jest wymiana informacji o drużynie, czy sportowcach, staje się „tematem bezpiecznym", nie dotyczącym intymnych sytuacji, a z drugiej strony stwarza złudzenie poczucia bliskości i zrozumienia.

W badaniach przeprowadzonych przez B. Deitz-Uhler i in. dostrzeżono, iż mężczyźni, częściej niż kobiety są fanami tradycyjnie męskich sportów [Deitz-Uhler, Harrik, End, Jacquemotte, 2000]. Ponadto mężczyźni będący fanami sportu spędzają więcej czasu na dyskusjach dotyczących owego sportu, oglądaniu go w telewizji, bardziej się nim interesują i posiadają więcej wiedzy na jego temat. Kobiety częściej kibicują z powodów społecznych, przyjemności związanej z samym kibicowaniem i oglądania sportu wraz z rodziną i przyjaciółmi. Z kolei mężczyźni kibicują raczej dlatego, iż sami uprawiają dany sport, generalnie –„lubią sport" i sprawia im przyjemność posiadanie wiedzy na temat sportu. Jednak wnioski z badań dotyczyły sportu w ogóle, albowiem badacze nie dokonali podziału na dyscypliny sportowe czy typy sportów. Takiego rozróżnienia w swych analizach dokonali J.D. James, L.L. Ridinger, dostrzegając, iż kobiety stwierdziły większe przywiązanie do konkretnych drużyn niż sportu w ogóle [James, Ridinger, 2002]. Można wyciągnąć wniosek, iż kobiety lubią sport bądź poszczególne dyscypliny, ale dla mężczyzn sport jako praktyka kulturowa stanowi istotne źródło tożsamości społecznej. Mężczyźni w większym stopniu dzielą sukces drużyny, odczuwają większe rozczarowanie z przegranej lub słabej gry drużyny i chcą posiadać większą wiedzę z zakresu technicznych aspektów lub strategii sportu.

Warto także wspomnieć, iż sport jest sposobem na zrobienie kariery i powoduje, że osoby zarówno z klasy niższej jak i wyższej mają takie same możliwości w osiągnięciu sukcesu w sporcie zawodowym, albowiem tu liczą się wyniki. Można by zatem stwierdzić, iż jest to sposób na sukces niezależny od statusu. Inną kwestia jest amatorski udział w sportach, który, poza analizowanym aspektem męskiej dominacji, często wiąże się właśnie z ukazaniem statusu, a objawia się uprawianiem „modnego" sportu i konsumpcją wielu produktów w obrębie danej dyscypliny stanowiących o statusie.

Sport daje jednak obietnicę młodym chłopcom, jest to obietnica podziwu tłumu, uznania czy nawet uwielbienia, a jeżeli to uzyskają często późniejszym problemem jest sytuacja zakończenia kariery. M.A. Messner twierdzi, iż taka sytuacja wpisuje się w kategorię kryzysu męskiej tożsamości [Melosik, 2002]. Mężczyzna, który stanowił uosobienie męskiej dominacji i władzy, spada bowiem nagle z piedestału i musi przedefiniować swoją rolę i tożsamość – powiedzieć do sportowca: „eks-sportowiec", to jak powiedzieć „eks-mężczyzna" [Messner, 1987].

Sport jak wiele innych instytucji w społeczeństwie patriarchalnym rozwijany jest głównie przez i dla mężczyzn. Socjalizacja w role płciowe różnicuje wzory zachowań i utwierdza w innych wartościach, czyniąc ze sportu uosobienie męskiej roli [Fasting, Sisjord, 1985]. Sport stanowi zatem praktykę w dużym stopniu kształtującą tożsamość mężczyzny [Connell, 2000] i jego społeczną pozycję – definiuje bowiem męską hegemonię [Burgess, Edwards, Skinder, 2003], stając się „jednym z centralnych obszarów społecznej produkcji męskości" [Whitson, 1990]. Wraz z upowszechnieniem wzorca Nowego Faceta (sport, w odniesieniu do Nowego Faceta, definiowany jest w wąski sposób – chodzi tu o piłkę nożną, koszykówkę, żużel, czy inne sporty, które umożliwiają celebrowanie męskości, agresji, seksizmu, wywyższania, homofobi i pochwały przemocy) ponownie podkreślono wagę sportu w życiu mężczyzny. „Świat sportu jest istotną kulturową areną, która częściowo służy do socjalizacji chłopców i młodych mężczyzn w wartości takie jak hierarchiczność, rywalizacja, agresja" [Messner, 1990]. Sport został zaakceptowany jako męska praktyka [Messner, 1998], a definiując społeczne relacje, podkreślił wagę współzawodnictwa i hierarchii wśród mężczyzn, wykluczając jednocześnie kobiety [Connell, 1995], oraz homoseksualistów [Connell, 1990].

Należy jednak pamiętać, iż współcześnie „model socjalizacji przestał być jednoznaczny: w swej czystej formie istnieje w środkach masowego przekazu, lecz w znacznie mniejszym stopniu w realnym życiu. (...)Dla obu płci obecne czasy oznaczają koegzystencję wartości starych i nowych, mimo, że oficjalne normy wywodzą się z modelu tradycyjnego" [Bardwick, Douvan, 1982]. „Kulturowy wzorzec męskości i kobiecości traci swą jednoznaczność: naciskowi tradycyjnego stereotypu ról i cech związanych z płcią towarzyszy niemniej silny nacisk na szukanie alternatyw" [Morciniec-Tomczak, 2000]. Ta uwaga stanowi potwierdzenie płynności kategorii męskości charakteryzującej się zmiennością kulturową. Jak trafnie zauważa B. McNair: „w każdym czasie i w każdej kulturze obecne są hierarchie różnych rodzajów męskości, z których jedne są dominujące, a inne podporządkowane; jedne nagradzane, inne karane" [McNair, 2004].

Literatura

1. Bardwick J. M., Douvan E., Ambiwalencja: socjalizowanie kobiet, (w:) Nikt nie rodzi się kobietą, (red.) Hołówka T., Warszawa 1982, s. 181.
2. Beal B., Alternative masculinity and its effects on gender relations in the subculture of skateboarding, Journal of Sport Behavior 1996, nr 19, s. 204-221, nr 3 s. 211-212.
3. Blainey G., A game of Our Own: The Orgins of Australian Football, Information Australia, Melbourne, 1990, s. 58.
4. Bourdieu P., Męska dominacja, Oficyna Naukowa, Warszawa 2004, s. 18, s. 47-48.
5. Burgess I., Edwards A., Skinner J., Football Culture in an Australian School Setting: The Construction of Masculine Identity, Sport, Education and Society 2003, nr 2, s. 200, s. 201, s. 203-205, s. 207.
6. Caron S. L., Halteman W. A., Stacy C., Athletes and rape: Is there connection?, Perceptual and motor Skills 1997, nr 85, s. 1379-1393.
7. Clark J., Muscle and Power, Bum 1993, Październik, s. 25.
8. Coakley J.J., Sport in Society: Issues and Controversis, Mosby, St Louis1990, s. 232.
9. Connell R.W., Masculinities, University of California Press, Berkeley-Los Angeles 1995, 61, 54.
10. Connell R.W., The Men and the Boys, University of California Press, Berkeley-Los Angeles 2000, 159, 160, 69-85, 69-85, 10-11.
11. Connell R.W., An iron man: the body and some contradiction of hegemonic masculinity,(w:) Sport, Men, and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives, (red.) Messner M.A., Sabo D.F., Human Kinetics, Champaign 1990, s. 83-94.
12. Crosset T. W., Benedict J.R., McDonald M.A., Male student – athletes reported for sexual assault: A survey of campus police department and judicial affairs offices, Journal of Sport and Social Issues 1995, nr 19, s. 127.
13. Crosset T., Masculinity, sexuality, and the development of early modern sport,(w:) Sport, Men, and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives, (red.) Messner M.A., Sabo D.F., Human Kinetics, Champaign 1990, s. 53.
14. de Beauvoir S., Druga płeć, Wyd. Jacek Santorski, Warszawa2003, s. 18.
15. Deitz-Uhler B., Harrik E. A., End C., Jacquemotte L., Sex differences in sport fan behaviors and reasons for being sport fan, Journal of Sport Behavior 2000, 23 (3), s. 219-231.
16. Ducan M.C., Messner M.A., Williams L., Gender stereotyping in televised sports, The Amateur Athletic Association of Los Angeles, Los Angeles 1990.
17. Fasting K., Sisjord M.K., Gender Roles and Barriers to Participation in Sports, Sociology of Sport Journal 1985, 2, s. 345.
18. Foley D.E., Learning Capitalist Culture: Deep in the Heart of Tejas, Uniwersity of Pennsilvania Press, Philadelphia 1990.
19. Gill R., Power and the production of subject: a genealogy of the New Men and the New Lad, (w:) Masculinity and Men's Lifestyle Magazines, (red.) Benwell B., Blackwell Publishing, Oxford 2003, 52, 38.
20. Griffin P., Strong women, deep closets: Lesbian and homophobia in sport, Human Kinetics, Champaign1998.

21. Hantover J.P., The Boy Scouts and the Validation of Masculinity, (w:) Men's Lives, (red.) Kimmel M.S., Messner M.A., Allyn and Backon, Boston-London-Toronto-Sidney-Toyko-Singapore 1998, s. 101.
22. Hickey C., Fitclarence L., Masculinity, violence and football, Changing Education 1997, nr 4, s. 52.
23. James J.D., Ridinger L.L., Female and Male Sport Fans: A Comparison of Sport Consumption Motives, Journal of Sport Behavior 2002, 25 (3), 2.
24. Kimmel M.S., Baseball and the reconstruction of American masculinity, 1880-1920, (w:) Sport, Men, and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives, (red.) Messner M.A., Sabo D.F., Human Kinetics, Champaign 1990, s. 55-65
25. Kluczyńska U., Młodzież i kult ekstremalności w kulturze współczesnej,(w:) Młodzież, edukacja i społeczeństwo. Szkice z teorii i praktyki, (red.) Cylkowska-Nowak M., Wyd. Wolumin, Poznań 2003.
26. Knight J.L., Giuliano T.A., Blood, Sweat, and Jeers: The Impact of the Media's Heterosexist Portrayals on Perceprion of Male and Female Athletes, Journal of Sport Behavoir 2003, 26, 272-284, 281.
27. Krane V., We can be athletic and femine, but do we want to? Challenging hegemonic femininity in women's sport, Quest 2001, 53, 115-133.
28. Loughead T.M., Leith L.M., Hockey Coaches' and Players' of Aggression and the Aggressive Behavoir of Players, Journal of Sport Behavoir 2001, nr 4, s. 24.
29. McNair B., Seks, demokratyzacja pożądania i media, czyli kultura obnażania, Wyd. Muza S.A., Warszawa 2004.
30. Melosik Z., Kryzys męskości w kulturze współczesnej, Poznań 2002.
31. Messner M.A., The Life of a Man's Season. Male Identity in the Life Course of the Jock, (w:) Changing Men. New Direction in Research on Men and Masculinity, (red.) Kimmel M.S., Sage, Newbury-London-New Delhi1987, 54, 53, 56, 59, 60-62, 66, 65-66.
32. Messner M.A., Boyhood, Organized Sport, and the Construction of Masculinities, (w:) Men's Lives, (red.) Kimmel M.S., Messner M.A., Allyn and Backon, Boston-London-Toronto-Sidney-Toyko-Singapore, 1998, 119, 109, 111, 112-114, 109, 115-116, 109.
33. Messner M.A., Power and Ply: Sport and the Problem of Masculinity, Beacon Press, Boston 1992, 199-212, 34.
34. Messner M.A., The Life of a Man's Season. Male Identity in the Life Course of the Jock, (w:) Changing Men. New Direction in Research on Men and Masculinity, (red.) Kimmel M.S., Sage, Newbury-London-New Delhi 1987.
35. Millet K., Teoria polityki płciowej (w:) Nikt nie rodzi się kobietą, (red.) Hołówka T., Warszawa 1982, 98, 59, 60,
36. Morciniec-Tomczak, J., Tożsamość własna kobiet i mężczyzn jako problem badawczy. O potrzebie pytania o znaczenia, (w:) Metody jakościowe w psychologii współczesnej, Stras-Romanowska M., Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2000.
37. Pirinen R.M., The construction of women's position in sport: A textual analysis of articles on female athletes in Finnish women's magazines, Sociology of Sport Journal 1997, 14, 290-301.

38. Sabo D., Jansen S.C., Image of Men in Sport Media. The Social Reproduction of Gender Order, (w:) Men, Masculinity and the Media, (red.) Craig S., Sage Publication, Newbury Park-London-New Delhi 1992, 174, 171, 174-175, 176, 177, 178.
39. Smith D., Stewart S., Sexual Aggression and Sport Participation, Journal of Sport Behavoir 2003, 4, 26, 385, 386, 387.
40. Theberge N., A critique of critiques: Radical and feminist writings on sport, Social Forces 1981, 60 (2), s. 342.
41. Thorne B., Girls and boys together … but mostly apart: gender arrangements in elementary schools, (w:) Relation and Debelopment, (red.) Hartup W.W., Rubin Z., Hillsdale, NJ: Lawrrence Erlbaum1986, s. 167-184.
42. Walsh M.R. (red.), Kobiety, mężczyźni i płeć. Debata w toku, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 2003, s. 469.
43. Wheaton B., Lifestyle sport magazines and the discourses of sporting masculinity, (w:) Masculinity and Men's Lifestyle Magazines, (red.) Benwell B., Blackwell Publishing, Oxford 2003, s. 199-218.
44. Whitson D., Sport in the social construction of masculinity, (w:) Sport, Men, and the Gender Order: Critical Feminist Perspectives, (red.) Messner M.A., Sabo D.F., Human Kinetics, Champaign 1990, 19.

Sport as an arena of male domination

Summary

The main aim of this article was to show sport in the context of gender relations. Sport is a social practice in which male behaviours are celebrated and dominant codes are reproducted. Sport is a way of socializaton into a male domination. The author describes how boys are socialized into sport and which connotations and meanings it involves. The author made an attempt to cast a doubt on convinction that sport is an immanent part of boys' development, and emphasized the fact that participation in this practice teaches how to practise and adopt the dominant meaning of masculinity. Men's behaviours in sport are described as aggressive, and masculinity is identified with strength and toughness. The author concentrated also on the way of perception of sportswomen. The author described reasons and consequences of participation in sport practices and of being a sport fan and linked this problems with the notion of gender.

Katarzyna Rutkowska
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie; ZWWF w Białej Podlaskiej

Ocena poczucia kontroli młodzieży akademickiej uprawiającej sport[13]

Wstęp

Poczucie kontroli, poczucie umiejscowienia kontroli, LOC (*locus of control*) jest konstruktem psychologicznym nawiązującym do teorii będącej połączeniem elementów koncepcji behawiorystycznych i poznawczych – teorii społecznego uczenia się J.B. Rottera. LOC jest jednym z wymiarów osobowości – indywidualną właściwością jednostki. Plasuje się na kontinuum od wewnętrznego do zewnętrznego. Określa natężenie trwałego przekonania człowieka o uwarunkowaniach wyników podejmowanych przez niego działań. Kształtuje się w trakcie jego życia. Wzrasta z wiekiem. Jednak w wieku podeszłym – maleje. Wynika to z naturalnych ograniczeń w samodzielnym zaspokajaniu potrzeb typowych dla początkowych i końcowych etapów rozwojowych. Tak rozumiane poczucie kontroli ma związek z inteligencją, płcią, spójnością doświadczeń, treningiem samodzielności, oddziaływaniami wychowawczymi, ale również ze specyfiką uwarunkowań społeczno-kulturowych oraz czynnikami socjalnymi [Rotter, 1966; Drwal, 1978; Domachowski, 1984; Krasowicz i in., 1987, 1990; Rychta, 1992; Kościelak i in., 1998; Lipowski, 1999; Kulas, 1995, 2003].

„Posiadanie poczucia kontroli nad otoczeniem jest dla człowieka szczególnie ważne; ma ono niejako autonomiczną wartość gratyfikacyjną i jest jednym z istotnych warunków realizacji jego dążeń" [Rychta, 1992]. Wydaje się, że w tym kontekście – realizacji dążeń – poczucie kontroli przybiera szczególnego znaczenia na gruncie działalności sportowej, zwłaszcza w przypadku sportowców-studentów. Optymalne godzenie obowiązków związanych z edukacją oraz regularnymi treningami wymagają doskonałego zarządzania sobą w czasie dla efektywnego realizowania obranych priorytetów. Z jednej strony od zawodnika można i należy wymagać wysokiej kontroli wewnętrznej. Warunkuje to efektywne realizowanie obranych celów tu i teraz (cele związane z karierą sportową), mając na uwadze równoległą realizację celów odleglejszych (ukończenie studiów, realizacja planów osobistych i zawodowych). Z drugiej jednak strony - „zawodnik niekiedy łatwo poddaje się sterowaniu, a nawet zabiega o nie, ponieważ dopiero tą drogą może realizować własne cele" [Kościelak i in., 1998]. Dla efektywnej realizacji planów treningowych i startowych musi współpracować ze sztabem szkoleniowym, a w dzisiejszej rzeczywistości – nierzadko również z działaczami czy sponsorami.

Poczucie kontroli jest zmienną, na którą (na gruncie psychologii sportu) coraz częściej teoretycy i praktycy zwracają uwagę. Jest to związane przede wszystkim z korzystnym wpływem wewnętrznego poczucia kontroli na holistyczny rozwój człowieka.

[13] badania finansowano przez MNiSW w ramach projektu BW. III/21; opiekun naukowy – prof. dr hab. Grażyna Krasowicz-Kupis

Swoje rozważania chciałabym skupić wokół zagadnienia sportu akademickiego – młodzieży akademickiej uprawiającej sport. Interesującym wydaje się zagadnienie generalizacji poczucia kontroli w tej grupie osób. Aktualnie studenci-sportowcy realizują osobiste cele w wyjątkowo zmiennej i stawiającej wysokie wymagania rzeczywistości współczesnego sportu.

Metodologia badań własnych

Celem badań była diagnoza poczucia kontroli młodzieży akademickiej uprawiającej sport. Pomiary dotyczyły LOC ogólnego (filozofii życiowej) oraz poczucia kontroli w specyficznych dla tej grupy sytuacjach społecznych – nauki w szkole wyższej oraz działalności sportowej.

Postawiłam następujące pytania badawcze:

- Czy prezentowany poziom sportowy (przynależność do kadry Polski lub reprezentacji uczelnianej) ma związek z poziomem poczucia kontroli – filozofią życiową?
- Czy w badanych grupach istnieją różnice między poziomem poczucia kontroli w sytuacji działalności sportowej oraz nauki w szkole wyższej?

W badaniach wykorzystano Skalę I-E stosowaną do pomiaru poczucia kontroli w sytuacji pracy [Gliszczyńska, 1990]. „Skala I-E w pracy została opracowana w celu zastosowania w konkretnej i specyficznej sytuacji społecznej, jaką stanowi praca" [Gliszczyńska, 1990]. Punktem wyjścia do pracy nad stworzeniem nowego narzędzia mogącego znaleźć zastosowanie w obszarze psychologii sportu stała się analiza sytuacji sportowca-studenta. Nauka w szkole wyższej, a także działalność sportowa zostały potraktowane jako swoista praca zawodowa młodzieży akademickiej uprawiającej sport.

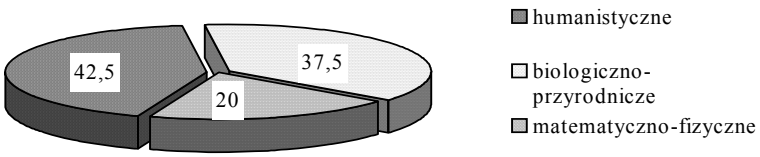
Do Skali I-E (za zgodą wydawcy[14]) wprowadziłam modyfikacje. W wersji pierwotnej zachowałam podskalę filozofii życiowej (FŻ) – 12 pozycji. Natomiast podskalę mierzącą poziom poczucia kontroli w sytuacji pracy zastąpiłam dwoma podskalami mierzącymi poziom poczucia kontroli w obszarze działalności sportowej (SP – 13 pozycji) oraz nauki w szkole wyższej (ST – również 13 pozycji). Ostateczna wersja skali (tytuł roboczy – Skala I-E w Pracy Sportowca-Studenta) składa się zatem, z 38 – ułożonych w przypadkowej kolejności – pozycji.

Wyniki badań

W badaniach[15] wzięło udział 40 osób – dwie grupy sportowców: akademicka reprezentacja Polski w piłce siatkowej (9 kobiet, 11 mężczyzn) oraz sekcja piłki siatkowej – reprezentacja Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie (9 kobiet i 11 mężczyzn). Wszyscy badani byli studentami. Najliczniejsza grupa – blisko połowa wszystkich sportowców - kształciła się w zakresie nauk humanistycznych (ryc.1).

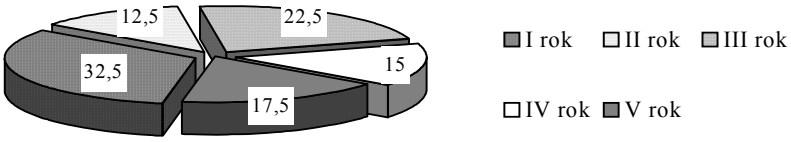
[14] Pracownia Testów Psychologicznych sp. z o.o.

[15] badania prowadzono w okresie sierpień-październik 2007r.



Rycina 1. Rodzaje kierunków studiów badanych osób (%)

Co trzeci respondent, w okresie prowadzenia badań, rozpoczynał dopiero naukę w szkole wyższej – był na pierwszym roku studiów (ryc.2).



Rycina 2. Poziom edukacji (rok studiów) badanych osób (%)

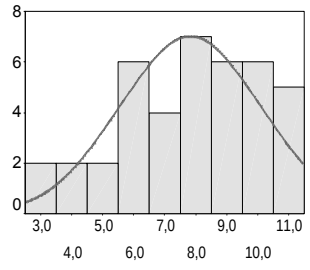
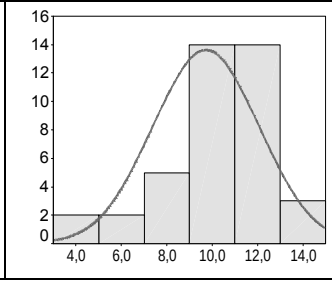
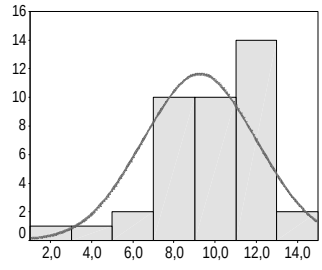
Badani byli w wieku od 19 do 27 lat; średnia wieku – 21,8. Sportem czynnie zajmowali się nie krócej niż 3 i nie dłużej niż 18 lat; średnia arytmetyczna – 9,5. Badane grupy sportowców różniły istotnie się wiekiem (średnimi arytmetycznymi obliczonymi dla 20 osób z kadry Polski oraz reprezentacji uniwersyteckiej) oraz długością stażu treningowego (tab.1).

Tabela 1. Wybrane charakterystyki badanych grup sportowców

grupa	wiek	istotność różnic	staż treningowy	istotność różnic
akademicka reprezentacja Polski	22,8	t=2,832	11,25	t=3,513
siatkarska reprezentacja uniwersytetu	20,9	*p=0,007*	7,7	*p=0,001*

Dla każdego sportowca obliczono wskaźniki poziomu poczucia kontroli wewnętrznej w zakresie trzech aspektów: filozofii życiowej, działalności sportowej oraz studiów. Rozkłady empiryczne wyników porównano z rozkładem normalnym. Analizy statystyczne wykazały zgodność. Poziom ufności obliczony dla wskaźnika Z dla podskali SP sugeruje, że istnieje jedynie tendencja przybliżająca rozkład empiryczny do rozkładu lewoskośnego (tab.2).

Tabela 2. Wyniki badania poziomu poczucia kontroli w badanej próbie

podskale pomiarowe poczucia kontroli		
FŻ	**SP**	**ST**
zgodność rozkładów empirycznych z rozkładem normalnym sprawdzono testem nieparametrycznym na podstawie istotności asymptotycznej wskaźnika Z Kołmogorowa-Smirnowa		
Z=0,826 p=0,502	*Z=1,244 p=0,090*	*Z=0,874 p=0,429*
		
średnie arytmetyczne		
7,82	9,72	9,25
odchylenie standardowe		
2,27	2,34	2,74

W tabeli 2 zawarto również średnie arytmetyczne obliczone dla całej próby (N=40) dla każdej z podskal. Analizom poddano również związki między podskalami. Z 99% prawdopodobieństwem istnieje istotna, umiarkowana korelacja miedzy podskalami FŻ a SP i ST. Korelację wysoką, znaczną odnotowano między pomiarami poziomu poczucia kontroli w sytuacji studiów i działalności sportowej (tab.3).

Tabela 3. Korelacje wyników poszczególnych skal

interkorelacje (korelacja Pearsona)		podskale pomiarowe poczucia kontroli		
		FŻ	SP	ST
podskale	FŻ	XXX	0,520**	0,418**
	SP	0,520**	XXX	0,761**
	ST	0,418**	0,761**	XXX

** p≤0,01

Porównaniom poddano wyniki uzyskane przez kadrę Polski oraz uczelnianą sekcję piłki siatkowej (tab.4). Akademicka reprezentacja kraju (kobiety i mężczyźni - łącznie) wyniki istotnie wyższe uzyskała w ramach podskali dotyczącej działalności sportowej. Różnic takich (międzygrupowych) nie odnotowano między uogólnionymi poziomami poczucia kontroli (filozofią życiową), a także między poziomami poczucia kontroli w sytuacji nauki w szkole wyższej.

Tabela 4. Porównanie poziomów poczucia kontroli – zestawienie wyników badania reprezentacji Polski i kadry uniwersyteckiej

grupa	podskale pomiarowe poczucia kontroli		
	FŻ	**SP**	ST
akademicka reprezentacja Polski	8,30	**10,45**	9,85
siatkarska reprezentacja uniwersytetu	7,35	**9,00**	8,65

t=2,035; p=0,049

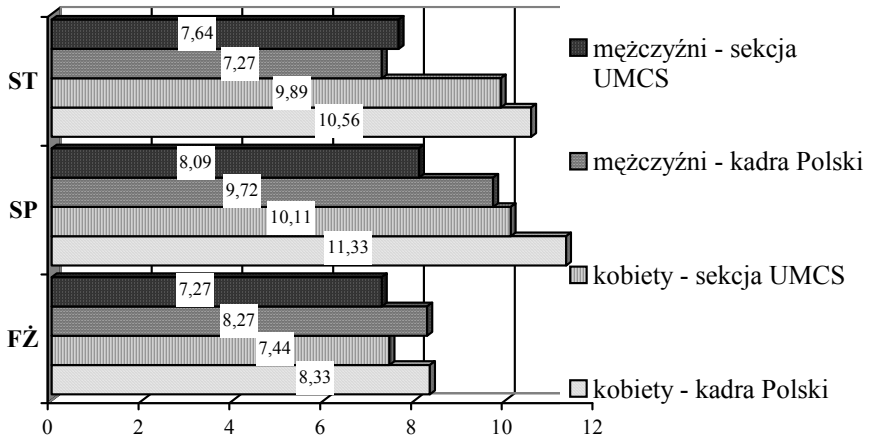
Analogiczne porównania wykonano biorąc pod uwagę płeć badanych sportowców (tab.5). Poziom poczucia kontroli siatkarek (w sytuacji sportu i nauki) jest istotnie wyższy niż siatkarzy. Poniższa tabela uwzględnia zestawienie istotności różnic między średnimi odnotowano dla podskal SP oraz ST.

Tabela 5. Porównanie poziomów poczucia kontroli – zestawienie wyników badania kobiet i mężczyzn

grupa	podskale pomiarowe poczucia kontroli		
	FŻ	**SP***	**ST****
kobiety	7,89	**10,72**	**10,22**
mężczyźni	7,77	**8,91**	**8,45**

* t=2,611 p=0,013
** t=2,116 p=0,041

Dla pełniejszego obrazu porównań między średnimi obliczonymi dla poszczególnych podskal na rycinie 3 przedstawiono pogrupowane wyniki uzyskane przez poszczególne zespoły – kobiet i mężczyzn, kadry Polski oraz sekcji uniwersyteckiej. Ze względu na stosunkowo niewielką liczebność grup nie uwzględniono analiz istotności różnic między prezentowanymi średnimi arytmetycznymi. Wykres pozwala na zobrazowanie określonych tendencji oraz orientacyjne porównania.



Rycina 3. Porównanie poziomów poczucia kontroli – zestawienie wyników badania z uwzględnieniem podziałów na przynależność do kadry (Polski lub uniwersyteckiej) oraz płeć badanych

Najwyższe wyniki w ramach każdej z trzech analizowanych skal osiągnęły reprezentantki Polski. W ramach podskali „filozofia życiowa" dominują wyniki kadry narodowej kobiet i mężczyzn. Zestawienie poziomów poczucia kontroli w specyficznych sytuacjach społecznych pozwala dostrzec, że największa rozbieżność między poziomem poczucia kontroli w sytuacji sportu i nauki (2,45 pkt) pojawiała się w grupie siatkarzy – członków kadry Polski (ryc.3).

Badania stanowią pilotaż. Ich zakres dotyczył niewielkiej grupy sportowców jednej dyscypliny. Nie pozwala to zatem, jeszcze na podjęcie działań w celu normalizacji skali. Badania te będą kontynuowane. Do tego czasu umownie, sugeruje się na potrzeby pracy przyjąć miary tendencji centralnych (średnie) oraz miary rozproszenia (odchylenie standardowe), jako podstawowe statystyki. Badania są kontynuowane.

Wstępne wyniki badań (prowadzonych z wykorzystaniem zmodyfikowanej Skali I-E) stanowią jednak przyczynek do dyskusji nad profilem poczucia kontroli w grupie sportowców-studentów. Są równocześnie przesłanką do modyfikacji procesu szkolenia sportowego, który winien rozwijać wewnętrzne poczucie kontroli. Będzie to korzystnie wpływało na holistyczny rozwój zawodników-studentów.

Wnioski

Analizy statystyczne wykazały, że prezentowany **poziom sportowy nie ma związku z poziomem poczucia kontroli (filozofią życiową) –** różnice w poziomie poczucia kontroli reprezentantów Polski oraz członków sekcji uczelnianej nie są istotne statystycznie.

Istnieją natomiast istotne różnice między poziomami poczucia kontroli w sytuacjach: działalności sportowej oraz nauki w szkole wyższej. **Poziom poczucia kontroli w sytuacjach związanych ze sportem jest istotnie wyższy u członków kadry Polski**. Czynnikiem różnicującym poziom poczucia kontroli wewnętrznej (w wybranych sytuacjach społecznych) wśród badanych jest także płeć. **Kobiety prezentują istotnie wyższy poziom poczucia kontroli w specyficznych dla**

młodzieży akademickiej sytuacjach społecznych – tak sportu, jak i nauki. Ogólny poziom poczucia kontroli kobiet i mężczyzn (filozofia życiowa) jest natomiast porównywalny.

Zaobserwowano tendencje różnicujące poziomy mierzonego poczucia kontroli. We wszystkich badanych grupach sportowców najwyższe wyniki zarejestrowano przy pomiarze poczucia kontroli w sytuacji sportowej. Największa rozbieżność między poziomem poczucia kontroli w sytuacji sportu i nauki wystąpiła w grupie mężczyzn – reprezentantów Polski.

Literatura

1. Domachowski W., Poczucie umiejscowienia kontroli jako wymiar osobowości, (w:) Domachowski W., Kowalik S., Miluska J., Z zagadnień psychologii społecznej, PWN, Warszawa 1984, s. 37-53.
2. Drwal R.Ł., Poczucie kontroli jako wymiar osobowości – podstawy teoretyczne, techniki badawcze i wyniki bada, (w:) Wołoszynowi L. (red.), Materiały do nauczania psychologii, 1978, III, t. 3, s. 307-324.
3. Gliszczyńska X., Skala I-E w Pracy. Technika pomiaru poczucia kontroli w sytuacji pracy. Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1990.
4. Kościelak R., Maroszek K., Poczucie umiejscowienia kontroli i samoocena a wynik sportowy, (w:) Rychta T. (red.), Osobowość a zachowanie celowe sportowców, COS, Warszawa 1998, s. 145-156.
5. Krasowicz G., Kurzyp-Wojnarska A., Kwestionariusz do Badania Poczucia Kontroli. Podręcznik, PTP, LTP, UW, Warszawa 1990.
6. Krasowicz G., Kurzyp-Wojnarska A., Społeczne wyznaczniki poczucia kontroli następstw zdarzeń, Psychologia Wychowawcza 1987, nr 5, s. 524-531.
7. Kulas H., Samoocena i poczucie umiejscowienia kontroli w działalności sportowej. (w:) Maroszek K., Dubowik E., Kościelak R., Kulas H., Krawczyński M., Wybrane zagadnienia z psychologii sportu, AWF, Gdańsk 1995, s. 91-130.
8. Kulas H., Uprawianie sportu a rozwój poczucia umiejscownienia kontroli u dzieci w wieku szkolnym, (w:) Rychta T., Guszkowska M. (red.), Wkład nauk humanistycznych do wiedzy o kulturze fizycznej, T. III, Psychologia sportu, PTNKF, Warszawa 2003, s. 137-142.
9. Lipowski M., Dziecko w sporcie. Studium psychologiczne, AWF, Gdańsk 1999.
10. Rotter J.B., Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, Psychological Monographs, 1966, nr 80, s. 1-28.
11. Rychta T., Cechy osobowości i ich funkcje regulacyjne, (w:) Ulatowski T. (red.), Teoria sportu. Trening, 1998, 1, s. 275-322.

The evaluation of the sense of control in academic students practising sports

Summary

The sense of control (LOC) is one of the personality dimensions. It determines the intensity of the permanent conviction of Man about the results of him or her actions. Hence the influence on the realization of an individual – especially the internal sense of control – is special.

The aim of the research revealed in the present thesis was the diagnosis of the sense of control.

In academic students practising sports. The research measured the general level of LOC and also the sense of control in specific social situations – studies and the sports-activity.

The I-E Scale was used for the measurement of the sense of control in the working situation. The technique was modified on the publisher's consent. Thanks to the development of the set of statements, the measurement of the sense of control in situations encountered by students-athletes was possible.

The sense of control was diagnosed among volleyball players – members of the academic Polish National Team (9 women, 11 men) and the representatives of UMCS in Lublin (9 women, 11 men).

The membership in the Polish National Team or the volleyball university section is not connected with the general level of the inspection sense. Some differences between the level of the sense of control in the sports-activity situation were noticed.

The relatively highest results were recorded at the measurement of the sense of control in the study and sports and situation. The factor differentiating the LOC level in chosen social situations is sex. Women present its higher level in sport and the study situations.

The findings constitute a pilot study. They will be continued. Thanks to this it will be possible to begin normalization procedures for the modified I-E Scale. The conclusions are simultaneously a basis to the modification of the sports-instruction process, in the form of which the development of internal sense of control should be taken care of.

Tatsiana Łopatik
Wyższa Szkoła Ekonomiczna ALMAMER w Warszawie

Tendencje rozwoju marketingu sportowego – jego zasadnicze cele i kierunki

Dzisiaj uprawianie sportu i wychowania fizycznego jest prestiżowe i stanowi element współczesnego trybu życia. Kto jest młody, zdrowy i pracowity lub chce na takiego wyglądać, regularnie odwiedza ośrodki odchudzania, biega truchtem modnie ubrany w miejskim parku i orzeźwia się później tzw. napojami energetycznymi. To wszystko wymaga poważnej pracy marketingowców dla spełnienia celu marketingu, który polega na maksymalnym podwyższeniu jakości życia, która to jakość między innymi zawiera w sobie jakość środowiska fizycznego i kulturowego.

„Marketing to rodzaj działalności ludzkiej skierowany na zaspokojenie potrzeb i zapotrzebowań poprzez wymianę" [Kotler, 2007]. Dla rozpatrzenia tego fenomenu w sferze wychowania fizycznego młodzieży należy przede wszystkim jako przesłanki wyjściowe rozpatrywać takie pojęcia jak potrzeba i zapotrzebowanie.

Potrzeba to uczucie odczuwanego przez człowieka niedoboru działalności ruchowej. Od dawna wiadomo, że dla młodości właściwe jest trwonienie pewnego resursu ruchowego. Brak takiej możliwości prowadzi do rozmaitych skutków negatywnych, które obecnie są rozpoznane i dobrze wiadome. Niezadowolenie młodego człowieka z realizacji swego potencjału ruchowego prowadzi do rozmaitych skutków: albo on na zawsze traci zainteresowanie do zajęć z wychowania fizycznego i sportu i zastępuje je rozmaitymi rodzajami działalności, dla których charakterystyczna jest nadzwyczaj mała ruchliwość (programowanie i gry komputerowe, etc.) albo, co jest najbardziej nieprzyjemne dla niego samego i otoczenia, staje się człowiekiem nie odczuwającym szczęścia, radości i zadowolenia z tej ilości ruchów, którymi został on obdarzony przez naturę i nie będąc wdzięczny swojej naturze, swemu jestestwu, zagubi się w poszukiwaniach tego, do czego został przeznaczony.

Więc, dziecko, młodzieniec, dorosły – wszyscy potrzebują ruchu. Jeśli marketing to rodzaj działalności ludzkiej skierowany na zaspokojenie potrzeb młodego człowieka w działalności ruchowej, to w jaki sposób wykształtować zdolność młodego człowieka do zaspokojenia tej potrzeby. W tym celu moim zdaniem należy przede wszystkim wykształtować zdolność młodego człowieka do bycia subiektem procesu swego rozwoju fizycznego jako procesu zmiany właściwości morfofunkcjonalnych organizmu w ontogenezie, odbywającej się według jej naturalnego przebiegu, ale w wielu czynnikach uwarunkowanej przez konkretne społeczne warunki życia, działalności, a szczególnie przez wychowanie fizyczne.

W związku z tym należy odróżniać kilka różnych znaczeń właściwych dla pojęcia „subiekt":

1. Subiekt to aktywność którego ujawnia się przez organizację własnego procesu wychowania fizycznego.
2. Subiekt to aktywność którego ujawnia się w postaci specyficznych dążności, skierowanych na pewny wynik w jednej lub kilku dyscyplinach sportowych.

3. Subiekt jako nosiciel zdolności do aktywnej działalności ruchowej w różnych dyscyplinach sportowych.
4. Subiekt w różnych sferach działalności sportowej.

Zatem podstawowe drogowskazy strategiczne w praktycznym wdrażaniu marketingu do systemu wychowania fizycznego młodzieży muszą być ukierunkowane na zaspokojenie potrzeb w sferze ruchowej. W związku z tym najważniejsze jest, by potrzeba (konieczność) ukształtowała się jako zapotrzebowanie, tzn. nabyła specyficzną formę odpowiednio „do poziomu kulturalnego i osobowości indywiduum" [Kotler, 2007]. Ale zapotrzebowanie powstanie tylko w wypadku postępującej orientacji osobowości na odpowiedniość kulturową edukacji, powołaną do zapewnienia jej duchowego i fizycznego udoskonalenia. Zapotrzebowania człowieka są praktycznie bezgraniczne, ale możliwości są ograniczone (przez stan fizyczny i materialny człowieka, czas, okoliczności i in.). Dlatego człowiek zaspokaja te zapotrzebowania, które odpowiadają jego możliwościom i zapewniają największą satysfakcję z uwzględnieniem jego możliwości. Podstawowa idea marketingu jako technologii zarządzania, mającej na celu sprzedaż towaru, polega na poznawaniu i zaspokajaniu potrzeb potencjalnych klientów i konsumentów. Cel marketingu polega na tym, by zapoznać się z klientem i zrozumieć go w takim stopniu, gdy towar albo usługa będą dokładnie odpowiadać klientowi i stymulować jego pragnienie do nabycia towaru oraz dalszego zwracania się do usług wytwórcy towaru.

Aparat pojęciowo-kategorialny właściwy dla marketingu w pełni można zastosować w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu, która niestety częstokroć nie jest rozpatrywana jako branża wytwórstwa towarów i usług. Moim zdaniem w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu można znaleźć potencjalnych konsumentów towarów i usług, uwzględniać ich zainteresowania i zapotrzebowania oraz szukać sposobów spieniężenia efektów swojej pracy. Dziedzina wychowania fizycznego i sportu tworzy swoistą branżę, która produkuje widowiska sportowe, konsumentami których są widzowie, kibice, reklamowcy. Podstawowym składnikiem tej branży są wysokokwalifikowani sportowcy, cieszący się popytem zarówno w kraju, jak za granicą. Wznosi się rozmaite budynki sportowe, produkuje się ekwipunek i sprzęt, środki techniczne podwyższające jakość przygotowania sportowców, tworzy się naukowo-badawcze zespoły, opracowujące naukowe podstawy działalności sportowej. Oprócz tego w branży wychowania fizycznego produkuje się rozmaite usługi uzdrawiające, których tak potrzebuje konsument. Dlatego spieniężenie wytworzonego towaru w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu, by było pomyślne i efektywne, musi się realizować z zastosowaniem podstawowych badań marketingowych.

Badania marketingowe to systematyczne wyznaczanie zasobu danych niezbędnych w związku z sytuacją marketingową, ich gromadzenie, analiza i sprawozdanie z wyników. W tabeli 1 został przedstawiony stopniowy schemat badania marketingowego według F. Kotlera.

Tabela 1. Stopniowy schemat badania marketingowego (wg F. Kotlera)

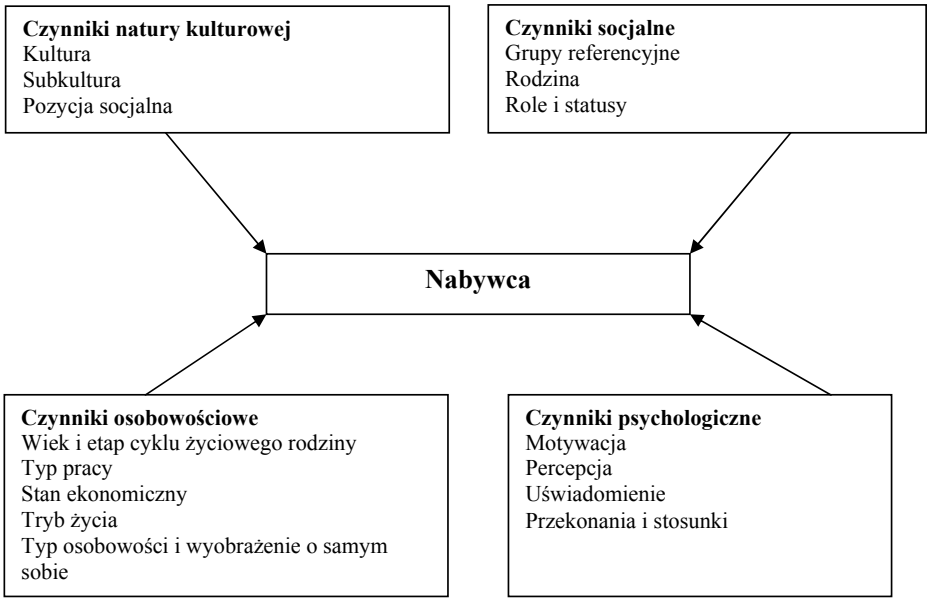
Definiowanie problemów i formułowanie celów badania	Dobór źródeł informacji	Gromadzenie informacji	Analiza zgromadzonej informacji	Przedstawienie uzyskanych wyników

Wykorzystując dany schemat w badaniach marketingowych, stosowanych w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu, można znacznie podwyższyć jakość zarządzania zarówno całym systemem ruchu sportowo-wychowawczego, jak i poszczególnymi jego składnikami.

Dla pomyślnej realizacji działalności marketingowej należy głęboko i wszechstronnie zbadać potencjalnych konsumentów towarów i usług w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu, a także rozstrzygnąć pytanie produkcji towaru lub usługi, które:

- będą zapotrzebowane przez potencjalnego konsumenta i odpowiednie do jego wymagań,
- będą zyskowne dla organizacji i korzystne dla społeczeństwa.

Na podjęcie decyzji przez konsumenta wielki wpływ wywierają czynniki natury kulturowej, socjalnej, osobowościowej i psychologicznej. Czynniki te z reguły nie ulegają kontroli ze strony marketologów, ale to nie znaczy, że nie należy ich uwzględniać (ryc.1).



Rycina 1. Czynniki natury kulturowej, socjalnej, osobowościowej i psychologicznej (wg F. Kotlera)

Dla zajęć z wychowania fizycznego i sportu wznosi się i wykorzystuje rozmaite budynki sportowe, używa się sprzętu sportowego i oprzyrządowania. Proces ten realizują fachowcy o rozmaitej specjalizacji (trenerzy dyscyplin sportowych, nauczyciele wychowania fizycznego, metodyści leczniczego wychowania fizycznego, menedżerowie w dziedzinie sportu i turystyki, itd.) [Głazyrina, 1999].

Pomyślne wywiązanie się z zadań wychowania fizycznego młodzieży zakłada wytwórstwo towaru lub usługi, które zdolne są do zaspokojenia wymagań potencjalnych konsumentów, przyniesienia zysku poszczególnemu zakładowi lub całemu społeczeństwu i przede wszystkim samemu uczestnikowi procesu wychowania fizycznego, tworząc poprzez to dla niego stan komfortowy. „Towarem jest wszystko, co może zaspokoić potrzebę lub zapotrzebowanie i proponuje się rynkowi w celu zwrócenia uwagi, nabycia, wykorzystania lub konsumowania. Mogą to być obiekty fizyczne, usługi, osoby, miejsca, organizacje i idee" [Kotler, 2007]. Usługi według definicji F. Kotlera to obiekty sprzedaży w formie czynności, wygód albo zaspokojeń. Dlatego towary i usługi w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu można zdefiniować jako przedmioty lub czynności służące zaspokojeniu zapotrzebowań ludzi w tej dziedzinie albo przeznaczone do urzeczywistnienia działalności sportowej i wychowania fizycznego.

Należy zaznaczyć, że rynek usług sportowych i wychowania fizycznego znacznie się różni od innych rynków przede wszystkim z powodu swego znaczenia socjalno-politycznego, gospodarczego, kulturowego i szerokości zakresu. Oprócz tego, usługi sportowe i wychowania fizycznego wyróżnia cały szeregi osobliwości:

- niematerialność usług, których nie można zobaczyć, dotknąć, wypróbować, porównać do momentu nabycia i konsumpcji. Co więcej, usługa nie istnieje dotychczas, póki jej nie zaproponowano i nie skonsumowano;
- niemożliwość oceny i porównania kilku podobnych usług dotychczas, póki z nich nie skorzystano;
- wysoki stopień nie zidentyfikowania usług, wymagających specjalnej wiedzy, której konsument częstokroć nie posiada;
- nieoderwalność konsumowanej usługi od swego źródła, od procesu wytwórstwa i konsumowania;
- płynność, niestabilność jakości usługi;
- niemożliwość przechowywania usług.

M. Jenszyn [2005] wyróżnia następujące typy usług w sferze wychowania fizycznego i sportu:

- zabezpieczenie zajęć z różnych dyscyplin sportowych,
- usługi uzdrawiające dla różnych grup ludności,
- usługi widowiskowe dla organizacji zawodów na rozmaitym poziomie,
- usługi w dziedzinie wypożyczania sprzętu sportowego, oprzyrządowania, ekwipunku,
- usługi w dziedzinie naukowo-metodycznego zabezpieczenia procesu nauczania i treningu,
- usługi w dziedzinie medyczno-biologicznego i psychologicznego zabezpieczenia drużyn i klubów rozmaitego poziomu,
- usługi w dziedzinie remontu sprzętu sportowego i oprzyrządowania,
- usługi w dziedzinie ubezpieczenia sportowców,
- usługi komercyjne w formie loterii, totalizatorów, działalności reklamowej, usługi konsultacyjne,
- usługi w dziedzinie pośrednictwa przy dostarczaniu i sprzedaży sportowców, trenerów, fachowców,

– usługi w dziedzinie przygotowania, przeszkolenia i podwyższenia kwalifikacji fachowców o rozmaitym poziomie i profilu.

Będąc sferą produkcji towarów i usług, wychowanie fizyczne i sport posiadają pewne właściwości konsumpcyjne, które cieszą się popytem i które należy upłynniać z maksymalną efektywnością. Rozpatrując konieczność wykorzystywania marketingu w wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży, należy zaznaczyć, że obecnie towary i usługi stanowią edukacyjny czynnik systemotwórczy i występują jako komponent kluczowy dowolnej edukacyjnej, uzdrawiającej i wychowawczej technologii, które są fundamentem dla pomyślnego rozwoju i przygotowania fizycznego młodego człowieka.

Literatura

1. Głazyrina L., Marketing w wychowaniu fizycnym dzieci, (w:) Rodziewicz-Gruhn J., Wojtyna J. (red.), Uwarunkowania rozwoju, sprawnosci i zdrowia: materiały konferencji, Częstochowa 1999, s. 319-321.
2. Jenszyn M., Zarządzanie sportowe i marketing, pomoc nauk., Białoruski Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego, wyd. 2 poprawione, BPUWF, Mińsk 2005.
3. Kotler F., Podstawy marketingu. Kurs skrócony, Dom Wydawniczy „Williams", Moskwa 2007.

Summary

This article is devoted to the problem of marketing development in the area of physical culture and sport. The main idea of marketing as technology of management is selling goods. This idea is based on the seller's awareness of the customers needs and demands. The latter in the sphere of physical culture and sport can be revealed when studying the motivation of the consumers.

Inga Kordel
Zespół Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego w Zielonej Górze

Rozwój fizyczny i sprawność motoryczna gimnazjalistów Zielonej Góry

Wstęp

Zagadnienie rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej dzieci od początku XIX wieku jest bardzo popularne. Po dziś dzień przeprowadzane są liczne badania nad rozwojem oraz powstają instytucje zajmujące się daną dziedziną. Sprawność fizyczna jest uzależniona od rozwoju fizycznego, od stanu zdrowia i warunków ogólnospołecznych. Znajomość tych zagadnień umożliwia optymalne monitorowanie procesami wzrastania i dojrzewania dzieci i młodzieży, a informacje z tego zakresu należą do pozytywnych mierników zdrowia.

Dotychczasowe wyniki prac naukowo-badawczych wzbogaciły wiedzę dotyczącą prawidłowości i uwarunkowań procesów wzrastania i rozwoju młodzieży. Celem pracy było przedstawienie charakterystyki morfologicznej i motorycznej gimnazjalistów kształcących się w Zielonej Górze.

Materiał i metoda

Materiał opracowania stanowią wyniki badań 234 chłopców i 460 dziewcząt w wieku 13-15 lat uczęszczających do szkół gimnazjalnych na terenie Zielonej Góry.

Pomiary somatyczne (dotyczące wysokości ciała, szerokości barków i miednicy, szerokości i głębokości klatki piersiowej oraz masy ciała) dokonano techniką martinowską w opisie Z. Drozdowskiego, które posłużyły do wyliczenia wskaźników proporcji ciała (tułowia, barków, miednicy, klatki piersiowej, Rohrera).

Poziom sprawności motorycznej badanych określono testem L. Denisiuka w zakresie:

- odległości rzutu piłką lekarską (siła ramion),
- odległości skoku w dal (siła nóg),
- głębokości skłonu tułowia w przód (gibkość).

Zebrany materiał opracowany został statystycznie, który dotyczył średniej arytmetycznej (M), odchylenia standardowego (s), współczynnika zmienności (V).

Otrzymane wyniki średnich odniesiono do badań prowadzonych na terenie regionu poznańskiego [Cieślik i in., 1994], na terenie województwa katowickiego [Karkosz, 1999] oraz miast zachodniej Polski [Drozdowski, 1998].

Wyniki badań

W tabelach 1-3 zawarto zestawienie średnich arytmetycznych badanych cech somatycznych i motorycznych chłopców i dziewcząt w wieku 13-15 lat. Jak z nich wynika analizowane cechy zwiększają się wraz z wiekiem. Zespoły dziewcząt w każdej grupie wiekowej są przeciętnie niższe i lżejsze od chłopców. Zespoły 13 i 15-letnich dziewcząt relatywnie do chłopców charakteryzują się przeciętnie większą szerokością bioder (przy różnicy statystycznie istotnej) i dłuższymi kończynami dolnymi a mniejszymi wartościami długości tułowia szerokości i głębokości klatki piersiowej. Różnice między przeciętnymi badanych cech są większe w grupach 14-letnich i wynoszą one w przypadku wysokości ciała d=3,71cm masy ciała d=4,81 kg długości tułowia d=2,67 cm na korzyść chłopców i są statystycznie istotne natomiast różnice dotyczące szerokości miednicy d=-0,57cm i długości kończyny dolnej d=-0,99cm przemawiają na korzyść dziewcząt.

Tabela 1. Charakterystyka liczbowa cech somatometrycznych oraz sprawności fizycznej 13-letnich chłopców i dziewcząt z Zielonej Góry

cecha	Chłopcy 13 lat (69)			Dziewczęta 13 lat (165)				
	M	s	V	M	S	V	d	wartość testu t-Studenta
B-v	163,89	8,29	5,1	161,15	6,08	3,8	2,74	2,80**
B-sy	88,04	5,83	6,6	85,90	7,03	8,2	2,14	2,22*
sst-sy	46,49	2,72	5,8	46,19	3,04	6,6	0,3	0,71
a-da	74,35	3,25	4,4	72,42	3,82	5,3	1,93	3,66**
B-da	61,83	4,17	6,7	61,59	4,03	6,5	0,24	0,41
a-a	37,21	2,42	6,5	35,62	2,37	6,7	1,59	4,63**
ic-ic	26,70	2,33	8,7	27,88	2,57	9,2	-1,18	3,28**
thl-thl	23,85	2,92	12,2	23,41	1,94	8,3	0,44	1,34
xi-ths	17,25	1,96	11,4	16,65	1,97	11,8	0,6	2,20*
Masa ciała	52,78	10,65	20,2	51,6	8,96	17,4	1,42	1,04
siła ramion	8,02	0,76	9,5	6,95	0,94	13,5	-1,07	9,09**
siła kończyn dolnych	177,46	17,06	9,6	161,22	9,04	5,6	16,24	9,42**
gibkość	-0,19	2,81	-1490,9	3,32	6,13	184,5	3,51	4,54**

* istotność na poziomie 0,05

** istotność na poziomie 0,01

Tabela 2. Charakterystyka liczbowa cech somatometrycznych oraz sprawności fizycznej 14-letnich chłopców i dziewcząt z Zielonej Góry

cecha	Chłopcy 14 lat (94)			Dziewczęta 14 lat (138)				
	M	s	V	M	s	V	d	wartość testu t-Studenta
B-v	167,67	13,52	8,1	163,96	5,82	3,6	3,71	2,85**
B-sy	88,60	9,34	1,5	89,59	5,44	6,1	-0,99	1,01
sst-sy	48,86	3,76	7,7	45,20	3,04	6,7	3,66	8,11**
a-da	76,42	3,74	4,9	74,12	3,82	5,1	2,3	4,65**
B-da	62,92	6,49	10,3	62,95	3,32	5,3	-0,03	0,05
a-a	38,51	3,64	9,5	36,69	2,04	5,6	1,82	4,84**
ic-ic	28,11	3,34	11,9	28,68	2,38	8,3	-0,57	1,51
thl-thl	24,86	2,96	11,9	24,02	1,83	7,6	0,84	2,66**
xi-ths	18,19	2,23	12,2	16,84	1,53	9,1	1,35	5,45**
masa ciała	59,04	13,88	23,5	54,21	7,71	14,2	4,81	3,36**
siła ramion	8,64	1,52	17,6	6,96	1,08	15,4	1,68	9,80**
siła kończyn dolnych	178,30	17,20	9,6	163,72	9,50	5,8	14,58	8,24**
gibkość	-0,02	5,14	-24172,4	2,33	5,99	257,5	-2,35	3,09**

* istotność na poziomie 0,05

** istotność na poziomie 0,01

Tabela 3. Charakterystyka liczbowa cech somatometrycznych oraz sprawności fizycznej 15-letnich chłopców i dziewcząt z Zielonej Góry

cecha	Chłopcy 15 lat (71)			Dziewczęta 15 lat (157)				
	M	s	V	M	s	V	d	Wartość testu t-Studenta
B-v	176,27	7,51	4,3	164,41	5,90	3,6	11,86	12,81**
B-sst	144,62	6,47	4,5	134,34	5,69	4,2	10,36	12,13**
B-sy	95,14	6,09	6,4	89,96	5,30	5,9	5,18	6,49**
B-a	147,86	6,44	4,4	137,44	5,69	4,1	10,42	12,22**
sst-sy	49,48	4,45	9,0	44,38	4,15	9,3	-5,10	8,36**
a-da	80,37	3,78	4,7	73,44	3,37	4,6	6,93	13,77**
B-da	67,49	4,03	6,0	64,00	3,31	5,2	3,49	6,84**
a-a	39,65	3,79	9,6	36,95	2,36	6,4	2,7	6,52**
ic-ic	29,11	3,49	12,0	29,22	2,28	7,8	-0,11	0,28
thl-thl	26,18	2,66	10,2	24,48	2,12	8,7	1,7	5,14**
xi-ths	18,99	2,73	14,4	16,56	1,50	9,1	2,43	8,60**
masa ciała	68,31	11,76	17,2	56,58	8,55	15,1	11,73	8,45**
siła ramion	9,52	1,06	11,1	7,01	0,85	12,1	2,51	18,89**
siła kończyn dolnych	191,83	12,88	6,7	163,62	10,02	6,1	28,21	17,87**
gibkość	-1,34	3,37	-251,7	2,81	5,59	199,0	-4,15	5,77**

*- istotność na poziomie 0,05

** istotność na poziomie 0,0

Tabele 4-6 zawierają zestawienie porównawcze przeciętnych wskaźników proporcji ciała gimnazjalistów z Zielonej Góry i Poznania.

Tabela 4. Charaktrystyka liczbowa wskaźników proporcji ciała 13-letnich chłopców i dziewcząt z Zielonej Góry i Poznania

wskaźnik	zespół	Zielona Góra		Poznań	wartości znormalizowane
		M	s	M	Poznań
tułowia	chłopcy	28,35	2,49	27,21	-0,46
	dziewczęta	28,66	3,66	27,64	-0,28
barków	chłopcy	80,59	6,40	78,60	-0,31
	dziewczęta	78,30	10,15	76,83	-0,14
miednicy	chłopcy	71,81	5,26	73,66	0,35
	dziewczęta	78,35	6,45	75,82	-0,39
klatki piersiowej	chłopcy	72,99	9,08	72,76	-0,03
	dziewczęta	71,35	8,05	73,36	0,25
Rohrera	chłopcy	1,20	0,22	1,32	0,54
	dziewczęta	1,22	0,19	1,30	0,42

Tabela 5. Charakterystyka liczbowa wskaźników proporcji ciała 14-letnich chłopców i dziewcząt z Zielonej Góry i Poznania

wskaźnik	zespół	Zielona Góra		Poznań	wartości znormalizowane
		M	s	M	Poznań
tułowia	chłopcy	29,08	3,17	27,63	-0,46
	dziewczęta	27,58	2,42	28,06	0,20
barków	chłopcy	79,82	8,76	78,21	-0,18
	dziewczęta	81,74	7,76	75,43	-0,81
miednicy	chłopcy	73,06	6,33	73,81	0,13
	dziewczęta	78,21	5,59	77,90	-0,05
klatki piersiowej	chłopcy	73,67	8,10	75,10	0,18
	dziewczęta	70,47	7,52	72,57	0,28
Rohrera	chłopcy	1,24	0,17	1,25	0,05
	dziewczęta	1,23	0,14	1,18	-0,35

Tabela 6. Charaktrystyka liczbowa wskaźników proporcji ciała 15-letnich chłopców i dziewcząt z Zielonej Góry i Poznania

wskaźnik	zespół	Zielona Góra		Poznań	wartości znormalizowane
		M	s	M	Poznań
tułowia	chłopcy	28,06	2,60	27,79	-0,10
	dziewczęta	27,00	2,46	28,79	0,73
barków	chłopcy	80,97	11,33	80,70	-0,02
	dziewczęta	83,89	8,61	76,27	0,13
miednicy	chłopcy	74,35	14,54	72,23	-0,14
	dziewczęta	79,27	6,67	79,16	-0,02
klatki piersiowej	chłopcy	72,85	9,78	76,42	0,36
	dziewczęta	67,95	6,68	71,95	0,60
Rohrera	chłopcy	1,25	0,22	1,23	-0,10
	dziewczęta	1,27	0,17	1,24	-1,18

Zespół 13-letnich zielonogórzan w porównaniu do chłopców z Poznania cechuje większy wskaźnik tułowia, barków i klatki piersiowej a mniejszy miednicy i Rohrera.

Gimnazjalistki z Zielonej Góry relatywnie do swoich rówieśniczek z Poznania wyróżniają wyższe przeciętne wskaźników tułowia, barków i miednicy a niższe klatki piersiowej i Rohrera. Z wartości znormalizowanych wynika, że różnica jest bardzo duża we wskaźnikach barków, miednicy i Rohrera, co oznacza, że poznanianki mają krótszy tułów w stosunku do wysokości ciała, mniejsze barki, bardziej wysklepioną klatkę piersiową i są bardziej tęgie. Chłopcy 14-letni z Zielonej Góry cechują się większym wskaźnikiem tułowia i barków a porównywani chłopcy z Poznania większym wskaźnikiem miednicy, klatki piersiowej i Rohrera, lecz różnice te (w oparciu o wskaźnik Mollisona) są małe.

Dziewczęta w tym samym wieku (14 lat) na tle swoich koleżanek z Poznania charakteryzują się większymi przeciętnymi wskaźników barków, miednicy i Rohrera a mniejszymi tułowia i klatki piersiowej. Z wartości znormalizowanych wynika, że różnice są duże i bardzo duże (przekraczają wartość 0,5s i 1s) we wskaźnikach tułowia, klatki piersiowej i Rohrera i przedstawia obraz zielonogórzanek jako dziewczęta charakteryzujące się krótszym tułowiem w stosunku do wysokości ciała, słabiej wysklepioną klatką piersiową i bardziej tęgą sylwetką.

Zespół 15-letnich gimnazjalistów z Zielonej Góry relatywnie do swych rówieśników z Poznania charakteryzuje się wyższymi wartościami wskaźników

tułowia, barków, miednicy i Rohrera, a mniejszymi klatki piersiowej. Wykazane różnice (w oparciu o wskaźnik Mollisona) są małe i bardzo małe.

Zielonogórskie gimnazjalistki w wieku 15 lat porównawczo do poznańskich wyróżniają wyższe przeciętne wskaźników barków, miednicy i Rohrera, a mniejsze tułowia i klatki piersiowej. Z wartości znormalizowanych wynika, że różnice są duże i bardzo duże (przekraczające wartość 0,5s i 1s) we wskaźnikach tułowia, klatki piersiowej i Rohrera (tab.6). Oznacza to, że zespół dziewcząt z Zielonej Góry porównawczo do poznanianek wyraźnie ma krótszy tułów w stosunku do wysokości ciała, słabiej wysklepioną klatkę piersiową i jest bardziej tęgi.

Tabele 7 i 8 zawierają zestawienie porównawcze wybranych prób sprawności fizycznej. Relatywnie do populacji młodzieży z województwa katowickiego zielonogórscy gimnazjaliści uzyskują przeciętnie lepsze wyniki w rzucie piłką lekarską a słabsze w skoku w dal. Porównując gibkość zielonogórzanie uzyskali słabsze wyniki od gimnazjalistów badanych w miastach zachodniej Polski.

Tabela 7. Charakterystyka liczbowa odległości rzutu piłką lekarską i skoku w dal chłopców i dziewcząt

wiek w latach	chłopcy		dziewczęta	
	duże miasta woj. katowickiego	Zielona Góra	duże miasta woj. katowickiego	Zielona Góra
	M	M	M	M
Odległośc rzutu piłką lekarską [m]				
13	6,1	8,2	5,1	6,95
14	6,8	8,64	5,7	6,96
15	8,0	9,52	5,6	7,01
Odległość skoku w dal [cm]				
13	181,70	177,46	172,00	161,22
14	193,20	178,30	179,50	163,72
15	204,30	191,83	180,60	163,62

Tabela 8. Charakterystyka liczbowa gibkości chłopców i dziewcząt (w cm)

wiek w latach	chłopcy		dziewczęta	
	miasta zachodniej Polski	Zielona Góra	miasta zachodniej Polski	Zielona Góra
	M	M	M	M
13	3,09	-0,19	6,82	3,32
14	3,91	-0,02	6,92	2,33
15	5,34	-1,34	8,75	2,81

` Zwraca uwagę fakt, że badani chłopcy charakteryzują się większymi parametrami morfologicznymi (za wyjątkiem szerokości bioder) niż dziewczęta, co jest zgodne z prawidłowościami przebiegu ontogenezy potwierdzone w pracach innych autorów [Tanner, 1963; Malinowski, 1987]. Lepsze wyniki uzyskane w próbach sprawnościowych dotyczących siły ramion i siły kończyn dolnych zanotowano u chłopców, co potwierdzają też badania innych autorów [Karkosz, 1999]. Natomiast gorsze wyniki u badanych chłopców odnotowano dla gibkości, co można tłumaczyć tym, iż istotne znaczenie na zakres ruchu w stawach mają mięśnie bezpośrednio i pośrednio współpracujące z kręgosłupem, elastyczność ścięgien, budowa anatomiczna stawów oraz system sterowania.

Wnioski

1. Zielonogórscy gimnazjaliści w wieku 13-15 lat są przeciętnie wyżsi i cięższi od swoich rówieśniczek przy różnicach statystycznie istotnych (z wyjątkiem masy ciała 13-letnich).
2. Zespoły 13-15-letnich dziewcząt, relatywnie do swych rówieśników charakteryzują się przeciętnie krótszym tułowiem i kończynami górnymi, węższymi barkami, węższą i bardziej płaską klatką piersiową, a dłuższymi kończynami dolnymi i szerszą miednicą przy różnicach statystycznie istotnych.
3. Odnotowano wyraźny dymorfizm płciowy w poziomie wykształcenia zdolności motorycznych. W analizowanym okresie ontogenezy (13-15 lat) przeciętnie lepsze wyniki w skoku w dal i rzucie piłką lekarską uzyskiwały zespoły chłopców, a gorsze w gibkości przy różnicach statystycznie istotnych.
4. Porównawczo do zespołów z Poznania gimnazjaliści z Zielonej Góry wyróżniają się przeciętnie wyższymi wartościami wskaźników ilorazowych tułowia, barków, a mniejszymi klatki piersiowej, miednicy i Rohrera (u 14-latków). W odniesieniu do gimnazjalistek z Zielonej Góry, zespoły z Poznania cechują się przeciętnie większymi wartościami wskaźników klatki piersiowej i tułowia oraz Rohrera (u 13-latek).
5. Porównawczo do wyników badań dużych miast województwa katowickiego i zachodniej Polski zespoły chłopców i dziewcząt z Zielonej Góry przeciętnie uzyskiwali lepsze rezultaty w rzucie piłką lekarską natomiast słabsze w skoku w dal i gibkości.

Literatura

1. Arska-Kotlińska M., Bartz J., Wybrane zagadnienia statystyki dla studiujących wychowanie fizyczne, AWF Poznań 1989.
2. Cieślik J., Kaczmarek M., Kaliszewska-Drozdowska M., Dziecko poznańskie, AWF Poznań 1994.

3. Denisiuk L., Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, PZWS Warszawa 1969, s. 74-83.
4. Drozdowski Z., Środowiskowe zróżnicowanie tendencji zmian międzypokoleniowej rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 7-18 lat w latach 1970-1980 i 1981 i 1991, (w:) Skąd idziemy, kim jesteśmy, dokąd zmierzamy, Kornafel D. (red.), Polskie Towarzystwo Antropologiczne – Oddział we Wrocławiu, Wrocław 1998, s. 53-58.
5. Karkosz K., Wybrane aspekty dymorfizmu płciowego w rozwoju fizycznym i sprawności motorycznej młodzieży województwa katowickiego (w:) Problemy dymorfizmu płciowego w sporcie (red.), AWF, Katowice 1999, s. 320-329.
6. Malinowski A., Norma biologiczna a rozwój somatyczny człowieka, Instytut Wydawnictw Zawodowych, Warszawa 1987.
7. Osiński W., Zagadnienie motoryczności człowieka, AWF, Poznań 1985.
8. Tanner J.M., Rozwój w okresie pokwitania, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1963.

Jolanta Danielewicz
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej
Mieczysław Bytniewski
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej

Poziom mierników próby biegu wahadłowego testu Eurofit studentów uczelni bialskich

Człowiek jest istotą biologiczną. Być, żyć i funkcjonować musi wypełniając podstawowe prawo natury, jakim jest ruch. Czynności ruchowe to głównie praca mięśni szkieletowych i szereg zmian w układach fizjologicznych i narządach wewnętrznych towarzyszących tej pracy [Kozłowski, Nazar, 1995]. Taką definicję wysiłku fizycznego (pracy fizycznej) podaje wielu fizjologów, którzy uważają, że na bazie czynności ruchowych następuje usprawnienie funkcji całego organizmu. Takie zmiany nazywają się adaptacją lub wysokim poziomem wydolności fizycznej.

Ruchu i wysiłku fizycznego, które są warunkiem zdrowia, życia i rozwoju nie da się zastąpić niczym [Cendrowski, 1966]. Człowiek może sam najwięcej zrobić dla swego zdrowia. Do głównych czynników zdrowia należą [Drabik, 1997]:

- czynniki genetyczne, dziedziczne – około 15%,
- medycyna kliniczna i opieka zdrowotna – około 10%,
- czynniki środowiskowe – około 20%,
- styl życia, w tym aktywność ruchowa – około 55%.

Najbardziej optymistyczne jest to, że ponad 50% zdrowia zależy od samego człowieka. Badania fizjologów i lekarzy wykazały, że skuteczną formą ruchu, wyposażającą organizm w zdolności adaptacyjne, jest bieg na świeżym powietrzu. Ze względu na walory zdrowotne, naturalność ruchu oraz możliwości stosowania w każdych warunkach, bieg powinien być podstawową formą ćwiczeń ruchowych. Studenci AWF realizują w toku studiów wiele form ruchowych opartych o bieg na metodach szczegółowych i zdobywają wiedzę teoretyczną z zakresu budowy i funkcji organizmu. Potrzebne są wzorce (normy) wskaźników zdrowia wynikających z wykonywania czynności ruchowych. Zmiany adaptacyjne w układach fizjologicznych i narządach wewnętrznych należy właściwie oceniać. Stosując się do tych zasad, należałoby zastosować obiektywne metody pomiaru i oceny ich zdrowia [Osiński, 2003].

Celem pracy było określenie poziomu mierników testu Eurofit uwzględniając specyfikę studiów.

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje duża różnica w miernikach tego testu między kobietami i mężczyznami?

2. W jakiej kategorii badanego miernika mieszczą się wartości liczbowe?

Materiał i metody

Próbę biegu wahadłowego testu Eurofit wykonało 122 studentów i 130 studentek specjalności turystyka i rekreacja Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej oraz 52 studentek sportsmenek i 50 studentów sportowców ZWWF w Białej Podlaskiej. W oparciu o propozycję norm [Bytniewski, 2007] oceniono następujące parametry: wytrzymałość krążeniowo – oddechową, wydolność fizyczną, wydolność tlenową i szybkość procesów wypoczynkowych. Obliczono średnie i odchylenia standardowe celem ukazania różnic w poziomie parametrów między kobietami i mężczyznami [Zaczyński, 1997].

Wyniki badań

Wartości średnie i odchylenia standardowe parametrów testu przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Wartości liczbowe parametrów w badanych grupach

Lp	Parametry	miernik	Kobiety			Mężczyźni		
			x	Sd	ocena	x	Sd	ocena
1	Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa	odcinki	44,0	9,24	słaba	63	15,8	średnia
2	Wydolność tlenowa	ml/kg/min	30,6	7,2	możliwa	38,1	6,7	możliwa
3	Wydolność fizyczna	punkty	230	78,0	średnia	300	98,2	słaba
4	Szybkość procesów wypoczynkowych	punkty	1,42	0,25	średnia	1,45	0,36	szybka

Wytrzymałość krążeniowo – oddechowa w grupie kobiet wynosi 44 odcinki i zgodnie z propozycjami kategorii klasyfikacji jest to ocena słaba, a wydolność tlenowa oceniana $V0_2max$ ml/kg/min tylko możliwa. Studenci przebiegli 63 odcinki i jest to ocena średnia a możliwości tlenowe są na poziomie 38,1 ml/kg/min i zgodnie z kryteriami oceny jest to ocena możliwa. Na podstawie tych wyników można sądzić, że studenci niewiele robią w kierunku poprawy swojego zdrowia. Niski poziom możliwości wysiłkowych nie daje dużych możliwości pracy w warunkach tlenowych.

Wydolność fizyczna oceniana poziomem punktów obliczana z długości pokonanego dystansu i wartości tętna w okresie wypoczynku jest w grupie kobiet na poziomie 230 i jest to ocena średnia. Mężczyźni osiągnęli 300 punktów i jest to ocena słaba. Wydolność fizyczna jest kategorią zdrowia a ocena tego wskaźnika może świadczyć o poziomie zdrowia badanych studentów. Zgodnie z kryteriami oceny szybkości procesów wypoczynkowych jest na poziomie średnim w grupie kobiet i wynosi 1,45 a w grupie mężczyzn wynosi on 1,45 i jest to szybki proces wypoczynkowy. Mężczyźni są zdolni do znoszenia większego zmęczenia (pokonali więcej odcinków) i szybciej wypoczywają. Badani studenci (ponad 90%), realizuje zajęcia ruchowe tylko zalecane programem studiów i nie przejawia żadnych własnych form aktywności fizycznej. W tabeli 2 przedstawiono wyniki studentów czynnie uprawiających sport.

Tabela 2. Wartości liczbowe parametrów – studentów sportowców

Lp	Parametry	miernik	Kobiety			Mężczyźni		
			x	Sd	ocena	x	Sd	ocena
1	Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa	odcinki	76,8	16,5	b.dobra	98,0	10,6	b.dobra
2	Wydolność tlenowa	ml/kg/min	42,0	7,8	dobra	49,0	8,9	dobra
3	Wydolność fizyczna	punkty	426,0	82,6	b.dobra	561,5	60,0	b.dobra
4	Szybkość procesów wypoczynkowych	punkty	1,30	0,2	szybka	1,30	0,2	szybka

Z wartości liczbowych zawartych w tej tabeli proponowanych mierników zdrowia w grupie studentów sportowców oceny są bardzo dobre. Systematyczne ćwiczenia ruchowe o odpowiedniej objętości i intensywności prowadzą do poprawy stanu zdrowia, o czym świadczą oceny poszczególnych mierników. Wartości liczbowe mierników są zarówno w grupie kobiet jak i mężczyzn wyższe o 60-70%. Świadczy to o wyższym poziomie funkcjonalnym organizmu badanych sportowców.

Dyskusja

Wiele czynników determinuje udział w różnych formach ruchowych sportu dla wszystkich i turystyki. Sport i turystyka w różnych formach aktywności fizycznej powoduje zmiany adaptacji organizmu w dłuższym okresie czasu. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, która głosi zasadę ilości ćwiczeń ruchowych 3x30x130 i udział w aktywności świadomie podejmowanej (trening sportowy) wpływają na poprawę mierników naszego zdrowia, co wyraża się poprawą wytrzymałości krążeniowo – oddechowej, wydolności fizycznej i tlenowej [Drabik, 1997]. Dla współczesnego człowieka udział w różnych formach kultury fizycznej powinien stanowić ważny element zdrowego stylu życia. Ukierunkowanie zainteresowań ludzi chętnych do udziału w aktywności ruchowej, turystyce i sporcie możemy i musimy wpływać na zmianę stosunku do najważniejszego czynnika naszego zdrowia. Upowszechnianie wzorców rekreacyjno – sportowych wyraźnie akcentuje właściwy wybór czynników mających wpływ na nasze zdrowia, zaś wartości emocjonalne, poznawcze i społeczne związane z aktywnością fizyczną powinny motywować ludzi do regularnych ćwiczeń ruchowych [Cendrowski, 1996; Drabik, 1997]. Wyniki zawarte w tabelach świadczyć mogą także, że należy zachęcać szczególnie kobiety – studentki do uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej. W dalszym ciągu poziom proponowanych mierników zdrowia w grupie kobiet jest niższy niż mężczyzn i różnica ta jest statystycznie istotna [Zaczyński, 1997].

Wnioski

1. Studenci studiów stacjonarnych specjalności turystyka i rekreacja uzyskali oceny parametrów zdrowia wynikających z testu Eurofit na poziomie średnim i możliwym. Wynikać to może właśnie z braku aktywności ruchowej.
2. Studenci – sportowcy przewyższają swoich rówieśników poziomem wartości liczbowych mierników i ocenami tego poziomu, a różnice są statystycznie istotne.
3. Występuje duża różnica w poziomie mierników między kobietami i mężczyznami.

Literatura

1. Bytniewski M., Wykorzystanie modyfikacji próby biegu wahadłowego testu Eurofit do oceny wydolności, (w:) Annales Mariae Curie-Skłodowska, Vol. LXII, Sectio D., Suppl. XVIII, Lublin – Polonia 2007, s. 350-352.
2. Bytniewski M., Próba biegu wahadłowego testu Eurofit w ocenie stanu funkcjonalnego organizmu człowieka, (w:) Annales Mariae Curie-Skłodowska, Vol. LXII, Sectio D., Suppl. XVIII, Lublin – Polonia 2007, s. 353-357.
3. Cendrowski Z., Będę żył 107 lat. Zdrowie społeczne, Agencja Promo-Lider, Warszawa 1966.
4. Drabik J., Aktywność i sprawność i wydolność fizyczna jako miernik zdrowia ludzkiego, Wyd. AWF, Gdańsk 1997.
5. Grabowski M., Szopa J., Eurofit. Europejski Test Sprawności Fizycznej, Wyd. AWF, Kraków 1989.
6. Kozłowski S., Nazar K., Wstęp do fizjologii klinicznej, PZWL, Warszawa 1995.
7. Osiński W., Antropomotoryka, Wyd. AWF, Poznań 2003.
8. Zaczyński W.P., Statystyka w pracy badacza i nauczyciela, Wychowanie Zdrowotne, Warszawa, 1997

Summary

Every person should care about his health due to the fact that its good condition allows us to have good physical, mental and cultural condition. We should also know methods and ways of its measurement. A simple method assesing health condition that uses 4 ways of measuring it is a shuttle running Eurofit test. Students surveyed has only low or average level of cardiovascular-breathing endurance, average level of aerobic capacity and low physical endurance as a means of stating health condition. There are differences between males and females as far as the level of these measurements. Male students of physical education got good or very good grades which is a clear sign of their better health condition.

Andrzej Soroka, Marcin Kasprowicz
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej

Wpływ wysiłku fizycznego o charakterze tlenowym na komponenty morfologiczne ciała kobiet uprawiających wyczynowo sport i uczestniczących w rekreacji fizycznej

Wstęp

Proporcjonalnie większa ilość poszczególnych komponentów ciała działa jako ciężar własny przy poczynaniach zawodników na boisku jak również w funkcjonowaniu życiowym osób nie uprawiających sportu wyczynowo [Reilly, 1996]. Najczęściej badacze oceniali sezonowe zmiany w komponentach składu ciała wśród elit zawodników uprawiających zawodowo sport [Siders i in., 1991; Morris, Payne, 1996]. U piłkarzy nożnych sezonowe zmiany masy ciała są związane ze znaczną redukcją tkanki tłuszczowej. Sugeruje się, że piłkarze mogą nagromadzić tkankę tłuszczową poza sezonem, a tracić ją w największym stopniu w okresie przygotowania przedsezonowego [Burke i in., 1986].

Cel i pytania badawcze

Praca miała na celu uzyskanie odpowiedzi na postawione przez autorów pytania:

1. Czy intensywny trening o charakterze tlenowym ma większy wpływ na zmianę komponentów morfologicznych ciała kobiet, niż wysiłek fizyczny o małej intensywności wykonany w dłuższym okresie czasowym?
2. Czy w równym stopniu wysiłek fizyczny działa na wszystkie badane komponenty morfologiczne ciała?

Materiał badawczy

Materiał badawczy stanowiły wyniki przeprowadzonych pomiarów komponentów morfologicznych: masy ciała, otłuszczenia, poziomu wody w organizmie i masy mięśniowej. Badania przeprowadzono w pierwszym i ostatnim dniu obozu sportowego zawodniczek polskiej Ekstraligi kobiet AZS PWSZ Biała Podlaska w Serpelicach w dniach 07.02-12.02.2007 roku. W trakcie obozu piłkarki wykonały dwanaście jednostek treningowych o charakterze tlenowym o łącznym czasie 16 godzin lekcyjnych. Na jeden dzień przypadały 4 godziny lekcyjne zajęć treningowych. Badaniom poddano 21 zawodniczek, których wiek zamykał się w przedziale 17-23 lata.

Grupę porównawczą stanowiły 24 studentki pierwszego roku kierunku turystyka i rekreacja w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Białej Podlaskiej, które odbywały zajęcia programowe w ramach letniego obozu sportowego. Studentki uczestniczyły w zajęciach z kajakarstwa, żeglarstwa, kolarstwa, survivalu i windsurfingu. Obóz odbył się w dniach 29.07-09.08.2007 roku w Ogonkach na Mazurach. Łączny czas zajęć wyniósł 42 godziny lekcyjne. Na każdy dzień przypadało 6-7 godzin lekcyjnych zajęć. Wiek grupy studentek zamykał się w przedziale 19-22 lata.

Metody badań

Jako narzędzie badawcze zastosowano metodę impedancji (BIA) [Saczuk i in., 2001], która pozwala na jednoczesne badanie kilku wielkości morfologicznych: masa ciała, otłuszczenie ciała, poziom wody w organizmie, masa mięśniowa, dobowe zapotrzebowanie organizmu na energię, ustalenie kategorii budowy ciała i kategorii wieku fizjologicznego.

Wyniki badań poddano analizie statystycznej przy użyciu programu Statistika. Testem t-Studenta dla grup zależnych i grup niezależnych badano różnice pomiędzy średnimi wartościami komponentów masy ciała w dwóch pomiarach przed obozem i po obozie treningowym, oraz pomiędzy grupami zawodniczek czynnie uprawiających piłkę nożną, a studentkami odbywającymi zajęcia programowe w ramach obozu letniego.

Wyniki badań

Przed podjęciem systematycznego wysiłku fizycznego zawodniczki uprawiające wyczynowo sport miały wyższe parametry wagowo-wzrostowe, niż grupa studentek uczestniczących w systematycznych zajęciach rekreacyjnych, o 2,3 cm w wysokości ciała i o 2,4 kg w masie ciała. Większe otłuszczenie stwierdzono u studentek uczestniczących w obozie rekreacyjnym o 2,1%. Zawartość wody w organizmie zróżnicowało istotnie statystycznie na poziomie $p<0,050$ obie grupy badanych kobiet. Również istotnie statystycznie zróżnicowanie na poziomie $p<0,010$ wystąpiło przy analizie masy mięśniowej. W obu przypadkach większe parametry stwierdzono w grupie zawodniczek trenujących piłkę nożną: zawartość wody o 2,5%, a masę mięśniową o 3,8% (tab.1).

Tabela 1. Zróżnicowanie parametrów morfologicznych ciała zawodniczek uprawiających piłkę nożną i studentek uczestniczących w obozie sportowym przed rozpoczęciem systematycznego wysiłku fizycznego

Badane parametry ciała	Piłkarki nożne		Uprawiające rekreację		Wartości testu	
	Średnie wartości	Odchylenie standardowe	Średnie wartości	Odchylenie standardowe	Wartość t	Wartość poziomu istotności
Wysokość ciała (cm)	167,6	7,8	165,3	6,0	1,000	0,323
Masa ciała (kg)	60,0	7,3	57,6	7,8	0,991	0,328
Otłuszczenie	21,6	3,4	23,7	5,6	-1,403	0,169
Zawartość wody	55,9	2,6	53,4	3,6	2,346	0,024*
Masa mięśniowa	44,8	4,1	41,0	3,4	2,698	0,010**

* poziom istotności $p<0,050$

* poziom istotności $p<0,010$

Znacznie większe zróżnicowania wystąpiły po odbytych obozach sportowych i zajęciach rekreacyjnych. W przypadku masy mięśniowej wzrosło zróżnicowanie na korzyść piłkarek do 3,5 kg, lecz różnica była nieistotna statystycznie. Już jednak statystyczne zróżnicowanie na poziomie $p<0,050$ stwierdzono przy analizie

otłuszczenia, które w przypadku zawodniczek zmalało z 21,6% do 19,5%. Wśród studentek odnotowano mniejsze zmiany z 23,7% do 22,7%. Zwiększyło się istotnie statystycznie zróżnicowanie z poziomu $p<0,050$ do $p<0,010$ w zawartości wody w organizmie pomiędzy obiema badanymi grupami kobiet po odbytych systematycznych zajęciach sportowych i rekreacyjnych. W grupie zawodniczek zawartość wody w organizmie wzrosła o 1,5% natomiast wśród studentek odbywających systematyczne zajęcia rekreacyjne o 0,8%. Wzrost statystycznego istotnie zróżnicowania z poziomu $p<0,010$ do poziomu $p<0,001$ wystąpiło również w przypadku masy mięśniowej u zawodniczek uprawiających piłkę nożną. U nich masa mięśniowa wzrosła z 44,8% do 46,5%, natomiast u studentek uczestniczących w obozie rekreacyjnym wzrost nastąpił tylko o 0,8% (tab.2).

Tabela 2. Zróżnicowanie parametrów morfologicznych ciała zawodniczek uprawiających piłkę nożną i studentkami uczestniczącymi w obozie sportowym po okresie wzmożonego wysiłku fizycznego

Badane parametry ciała	**Piłkarki nożne**		**Uprawiające rekreację**		**Wartości testu**	
	Średnie wartości	Odchylenie standardowe	Średnie wartości	Odchylenie standardowe	Wartość t	Wartość poziomu istotności
Masa ciała	61,0	7,5	57,5	7,9	1,356	0,184
Otłuszczenie	19,5	3,2	22,7	5,7	-2,101	0,043*
Zawartość wody	57,4	2,8	54,2	3,6	2,972	0,005**
Masa mięśniowa	46,5	4,7	41,8	3,0	3,465	0,001***

* poziom istotności $p<0,050$
* poziom istotności $p<0,010$
* poziom istotności $p<0,001$

Tabela 3. Zróżnicowanie parametrów morfologicznych ciała zawodniczek uprawiających piłkę nożną przed i po obozie sportowym

Badane parametry ciała	Przed obozem przygotowawczym		Po obozie przygotowawczym		Wartości testu	
	Średnie wartości	Odchylenie standardowe	Średnie wartości	Odchylenie standardowe	Wartość t	Wartość poziomu istotności
Masa ciała	60,0	7,3	61,0	7,5	-0,420	0,676
Otłuszczenie	21,6	3,4	19,5	3,2	-2,052	0,047*
Zawartość wody	55,9	2,6	57,4	2,8	-0,042	0,045*
Masa mięśniowa	44,8	4,1	46,5	4,7	-1,482	0,146

* poziom istotności p<0,050

Analiza zróżnicowania średnich wartości parametrów morfologicznych ciała zawodniczek uprawiających piłkę nożną pokazuje, że intensywny trening o charakterze tlenowym w istotnie statystyczny sposób wpłynął na zmianę parametrów morfologicznych ciała takich jak otłuszczenie i zawartość wody w organizmie. W obu przypadkach zróżnicowanie było na poziomie p<0,050. Nie stwierdzono istotnego statystycznie zróżnicowania w masie ciała i masie mięśniowej piłkarek nożnych (tab.3). Również nie wystąpiły istotnie statystyczne zróżnicowania w parametrach morfologicznych ciała studentek odbywających zajęcia rekreacyjne, choć w większości przypadków uległy one zmianom (tab.4).

Tabela 4. Zróżnicowanie parametrów morfologicznych ciała zawodniczek uprawiających rekreacje fizyczną przed i po obozie sportowym

Badane parametry ciała	Przed obozem przygotowawczym		Po obozie przygotowawczym		Wartości testu	
	Średnie wartości	Odchylenie standardowe	Średnie wartości	Odchylenie standardowe	Wartość t	Wartość poziomu istotności
Masa ciała	57,5	7,9	57,5	7,9	0,026	0,978
Otłuszczenie	23,7	5,6	22,7	5,7	0,535	0,596
Zawartość wody	53,4	3,6	54,2	3,6	-0,597	0,555
Masa mięśniowa	41,0	3,4	41,8	3,0	-0,685	0,498

Omówienie wyników i dyskusja

Analiza wyników badań potwierdziła, iż intensywny trening o charakterze tlenowym ma większy wpływ na zmianę komponentów morfologicznych kobiet, niż wysiłek fizyczny o małej intensywności wykonany w dłuższym okresie czasowym. Dodatkowych argumentów dostarcza fakt lepszych parametrów morfologicznych ciała

zawodniczek wyczynowo uprawiających sport przed intensywnym treningiem w okresie przygotowawczym, niż to miało miejsce w przypadku studentek uczestniczących w obozie rekreacyjnym.

Potwierdzono zmianę komponentów morfologicznych ciała kobiet pod wpływem wysiłku zarówno o małej jak i dużej intensywności. Wysiłek fizyczny w największym stopniu działa na komponent otłuszczenia i zawartości wody w organizmie.

Literatura przedmiotu potwierdza wpływ wysiłku fizycznego na zmiany komponentów ciała zawodniczek trenujących podnoszenie ciężarów. Stwierdzono, że dwutygodniowy trening o charakterze tlenowym spowodował: wzrost tkanki aktywnej o 3,7%, wzrost masy ciała o 1,7 kg, udział procentowy wody w organizmie nie zmienił się, natomiast nastąpił spadek tkanki tłuszczowej o 5,7%. Uczestniczki klubu fitness po miesięcznym treningu utrzymały masę ciała, nie zmienił się u nich poziom wody w organizmie, nastąpił niewielki wzrost tkanki aktywnej, ale wyraźnie spadło otłuszczenie [Maciejewski, 2004]. Stosowanie metody Bioelectrical Impedance Analysis – BIA daje duże możliwości diagnostyczne trenerowi i zawodniczkom na temat wielkości obciążeń i ich intensywności w treningu sportowym [Čabrič, 2004]. Pozwala również określić wpływ wysiłku fizycznego na komponenty morfologiczne ciała osób zajmujących się rekreacją fizyczną i określić ich intensywność do założeń, jaki skutek winne przynieść.

Literatura

1. Burke, L.M., Gollan R.A., Read R.S., Seasonal changes in body composition in Australian Rules footballers, British Journal of Sport Medicine 1986,nr 20, s. 69-71.
2. Čabrič M. i in., Badania zależności między typem budowy ciała a składem ciała u młodych kobiet, Fizjoterapia Polska 2004, Vol. 2, 1, s. 1-5.
3. Maciejewski i in., Ocena zależności między wybranymi cechami składu ciała a sprawność oddechowa różnych grup populacji, Annales Universitatis Marie Curie-Sklodowska, Vol. LIX, Lublin 2004, s. 485-490.
4. Morris F.L., Payne W.R., Seasonal variations in the body composition of light weight rowers, British Journal of Sports Medicine 1996, nr 30, s. 301-304.
5. Reilly T., Fitness assessment, (w:) Science and Soccer, Reilly T. (red.), E&FN Spon., London 1996, s. 25-49.
6. Saczuk J., Wasiluk A., Jówko E., Czeczelewski J., Ocena składu tkankowego ciała studentów IWFiS w Białej Podlaskiej w oparciu o metodę antropomotoryczną i BMI, Rocznik Naukowy 2001, Tom III, s. 205-213.
7. Siders W.A., Bolonchuk W.W., Lukaski H.C., Effects of participation in a collegiate sport season on body composition, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 1991, nr 31, s. 571-576.

The influence of oxygen training on morphological body components of women taking part in competitive sports and women participating in motor recreation

Summary

The composition of the body is an important physical aspect of both contestants taking part in competitive sports and people playing sport for fitness and health reasons.

The aim of this study is the answer to the question whether intensive oxygen training has a more considerable influence on changes in morphological body components of women than less intensive physical effort taken over a longer period of time and if the physical effort influences all tested components in the same way.

The research material constituted the measurements results of morphological components: body mass, adiposity, the level of water in the body and muscle mass. The research was carried out among active female football players and students taking part in recreation summer camp.

The analysis of the results confirmed the fact that intensive oxygen training has a more considerable influence on changes in morphological body components of women than less intensive physical effort taken over a longer period of time. Every more or less intensive effort has an influence on changes in morphological body components of women. Physical effort has the most significant influence on the components of adiposity and water content in the body.

Alicja Stachura, Łucja Płatek, Michał Skóra
Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Poziom umiejętności pływackich a sprawność motoryczna

Wstęp

Proces nauczania pływania różni się od innych dyscyplin sportowych tym, iż nauka odbywa się w środowisku wodnym. Często nauczający i uczący się napotykają szereg trudności bezpośrednio łączących się ze środowiskiem wodnym. Do czynników utrudniających naukę pływania można zaliczyć: lęk przed wodą, wrażliwość na zimno oraz inne.

Jednakże nauczyciel jest tym sterownikiem, który powinien prowadzić tak nauczanie, aby uświadomić uczniowi jego potencjalne możliwości samodzielnego, skutecznego działania.

Niewątpliwie ważne znaczenie dla potencjalnych możliwości uczenia się czynności ruchowych ma sprawność motoryczna. W procesie nauczania złożonych czynności ruchowych, takich jak technika sportowa, obok czynników informacyjnych, procesów mentalnych, stanów emocjonalnych, właściwego nastawienia, procesów poznawczych znaczny udział mają czynniki energetyczne, do których można zaliczyć zdolności kondycyjne. Wśród możliwości kondycyjnych wymienia się siłę i wytrzymałość oraz szybkość. Każde działanie sportowe, aby doszło do skutku musi być wywołane działaniem siły jak w przypadku pływania poprzez przezwyciężanie środowiska fizycznego. Bez odpowiedniego poziomu wytrzymałości nie jest możliwe cykliczne powtarzanie odpowiednich ruchów składających się na technikę sportową. W przypadku szybkości mówi się, że jest to zdolność złożona. W pływaniu mamy do czynienia z szybkością lokomocyjną wyrażającą się poprzez możliwość pokonania oporów wody oraz techniki wykorzystania powierzchni wiosłujących w najbardziej efektowny sposób. Harmonijny rozwój tych trzech zdolności warunkuje prawidłowy proces nauczania – uczenia się.

Systematyczna kontrola i ocena nie tylko nauczanej techniki sportowej, lecz także sprawności motorycznej daje pełny obraz przeprowadzanego procesu nauczania – uczenia się. Bowiem ocena i samoocena wyników prowadzą do doskonalenia nauczania na kolejnym etapie, do modyfikowania celów, efektowniejszej komunikacji dydaktycznej, dalszego uzupełnienia informacji ze środowiska fizycznego i społecznego, a także do zmian w wyborze praktycznych prób wykonania czynności [Czabański, 1998, 2000; Bartkowiak, 1999; Wiesner, 1999].

Celem pracy była ocena poziomu umiejętności pływackich oraz poziomu sprawności motorycznej opartej na zdolnościach kondycyjnych u dzieci w wieku 11 lat.

W pracy próbowano odpowiedzieć na następujące pytania badawcze:

1. W jakim stopniu badani opanowali nauczane umiejętności pływackie?
2. Czy płeć różnicowała profile umiejętności pływackich i sprawności motorycznej?
3. Czy istnieją związki pomiędzy osiągniętym przez uczniów poziomem sprawności pływackiej a sprawnością motoryczną?

4. Czy cechy somatyczne u badanej grupy wpłynęły na poziom opanowania umiejętności pływania?

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w czerwcu 2006 roku wśród 11-letnich dzieci, uczniów szkół wiejskich w gminie Gierałtowice, którzy uczęszczali na obowiązkową naukę pływania.

W badaniach uczestniczyło 85 dzieci, w tym 40 dziewcząt oraz 45 chłopców. Zajęcia odbywały się raz w tygodniu, a czas trwania lekcji wynosił 45 minut. Program nauczania pływania realizowany był w ciągu roku szkolnego w 30 jednostkach lekcyjnych. Obejmował on w I semestrze: naukę podstawowych umiejętności pływackich, kraula na grzbiecie i skoki do wody na nogi. W drugim semestrze uczniowie opanowywali naukę pływania kraulem na piersiach oraz skoki na głowę. Sprawność pływacką oceniano za pomocą testu umiejętności [Dybińska, 2002, 2004] polegającego na przepłynięciu dystansu 15 lub 25 metrowego, zaś ocenę techniki dokonywano przy pomocy sytemu punktowego.

Technika wykonania danej umiejętności oceniana była według następującej punktacji:

1. poślizg na piersiach – dystans do 5 m od 0 – 3 pkt,
2. poślizg na grzbiecie – dystans do 5 m od 0 – 3 pkt,
3. wydechy (łączone) do wody (5) od 0 – 3 pkt,
4. wyławianie krążków (3) z dna (głębokość 0,8 m) od 0 – 3 pkt,
5. skok na nogi od 0 – 3 pkt,
6. skok na głowę od 0 – 3 pkt,
7. ruchy kończyn dolnych do kraula na grzbiecie – dystans do 15 m od 0 – 3 pkt,
8. ruchy kończyn dolnych do kraula na piersiach – dystans do 15 m od 0 – 3 pkt,
9. ruchy kończyn górnych do kraula na grzbiecie – dystans do 15 m od 0 – 3 pkt,
10. ruchy kończyn górnych do kraula na piersiach – dystans do 15 m od 0 – 3 pkt,
11. kraul na grzbiecie – dystans 25 m od 0 – 10 pkt,
12. kraul na piersiach – dystans 25 m od 0 – 10 pkt.

Za poprawne wykonanie danej umiejętności pływackiej uczeń otrzymywał punkty. Przy ocenianiu podstawowych czynności pływackich i skoków do wody (w zależności od techniki wykonania) badany mógł uzyskać od 0 – 3 pkt, w przypadku ruchów kończyn na dystansie badany uzyskiwał od 0 – 5 pkt (2 pkt dodatkowo można było uzyskać za przepłynięcie dystansu 15 m). Najwyższą ilość punktów przyznawano za pływanie techniką kraul na grzbiecie i na piersiach na dystansie 25 m od 0 – 10 pkt, gdyż ocenie szczegółowej podlegało: ułożenie ciała na wodzie, naprzemiannstrona praca kończyn, ugięcie nóg w stawach kolanowych, ułożenie stopy, przenoszenie ramion nad wodą, włożenie ręki do wody i jej wyjęcie, oddychanie, koordynacja ruchów. Za każdy poprawnie wykonany element techniczny uczeń uzyskiwał 1 pkt, natomiast za przepłynięcie dystansu 25 m dodatkowo – 2 pkt.

Na podstawie uzyskanych wyników z poszczególnych testów określano poziom umiejętności pływackich i utworzono grupy sprawnościowe uczniów wg następujących kryteriów:

0 – 14 pkt – poziom słaby, grupa sprawnościowa – „1”,

15 – 29 pkt – poziom średni, grupa sprawnościowa –„2”,

30 – 44 pkt – poziom dobry, grupa sprawnościowa –„3”,
45 – 58 pkt – poziom bardzo dobry, grupa sprawnościowa –„4”.

Oceny poziomu sprawności motorycznej dokonano za pomocą 4 testów sprawnościowych oceniających zdolności kondycyjne.

Próby obejmowały:

1. szybkość – bieg na odcinku 60 m ze startu niskiego,
2. wytrzymałość – bieg na 12 minut,
3. siła ramion – rzut piłką lekarską 2 kg w tył za głowę,
4. siła kończyn dolnych – skok w dal z miejsca.

W celu pełniejszej oceny zachodzących przemian u badanych wykonano również pomiaru cech somatycznych: masy i wysokości ciała.

Zgromadzone w komputerowej bazie dane pomiarowe zostały poddane odpowiednim procedurom statystycznym.:

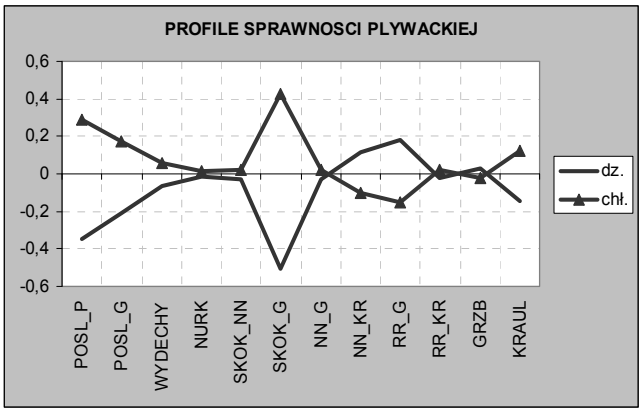
1. Analiza statystyczna obejmowała statystykę opisową.
2. Profile zostały skonstruowane w oparciu o zmienne standaryzowane analizowanych zmiennych i wyznaczone odrębnie dla płci. Zróżnicowanie określonych składowych profili weryfikowano przy pomocy analizy wariancji Kruskala-Wallisa uzupełnionej analizą post hoc (test rozsądnej istotne różnicy RIR Tukeya). Znaki w biegu na 60 m zostały odwrócone.
3. Korelacja rang Spearmana – posłużyła do oceny zależności pomiędzy sprawnością motoryczną a umiejętnościami pływackimi oraz sprawnością motoryczną a cechami somatycznymi.

Wyniki badań

Ocenę skuteczności nauczania pływania dzieci dokonano za pomocą testu umiejętności pływackich składającego się z 12 prób. Uzyskane wyniki (tabela 1) pozwalają stwierdzić, iż poziom opanowania umiejętności pływania u badanych uczniów był zróżnicowany. Wśród dziewcząt najwyższy poziom bardzo dobry – „4” osiągnęło 42%, zaś najwięcej opanowało umiejętności pływackie na poziomie dobrym („3”) – 53%, natomiast tylko 5% uzyskało wyniki na poziomie średnim („2”). Nieco inaczej ukształtowały się wyniki w grupie chłopców. Na najwyższym poziomie („4”) wyniki uzyskało 53% uczniów, poziom dobry („3”) opanowało – 36%, zaś 11% uzyskało rezultaty na poziomie średnim („2”). Łączna analiza wyników nauczania pływania dziewcząt i chłopców przedstawiała się następująco: na poziomie bardzo dobrym („4”) wyniki uzyskało 48%, na dobrym („3”) – 43%, a na średnim („2”) – 8% badanych. Analiza wyników wśród badanych dziewcząt i chłopców wykazała, iż opanowali oni naukę pływania na poziomie wyższym niż słaby – „1”.

Rycina 1 ukazuje profile umiejętności pływackich badanej grupy dzieci. Chłopcy lepiej opanowali umiejętność wykonywania poślizgów, nurkowania, skoków, pracę nogami do kraula na grzbiecie, pracę ramionami do kraula na piersiach oraz umiejętność pływania kraulem na piersiach. Dziewczęta okazały się lepsze tylko w pracy nogami do kraula na piersiach, ramionami do kraula na grzbiecie oraz podczas

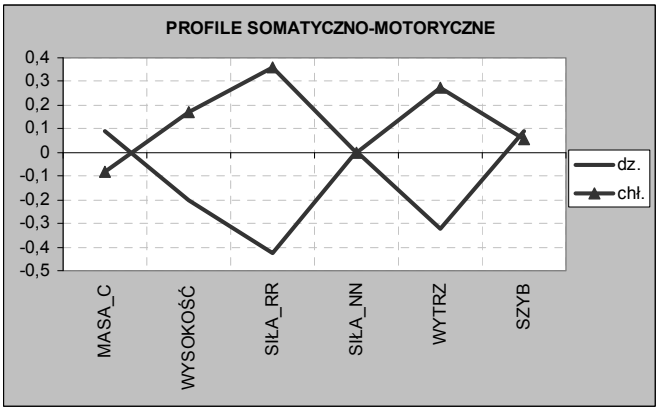
pływania kraulem na grzbiecie. Należy jednak podkreślić, iż technika pływania kraulem na grzbiecie u badanych dzieci była bardzo zbliżona.



Rycina 1. Profile umiejętności pływackich

Analiza wariancji wykazała, iż badanych różniły istotnie: umiejętność wykonania poślizgu na piersiach i skok na głowę.

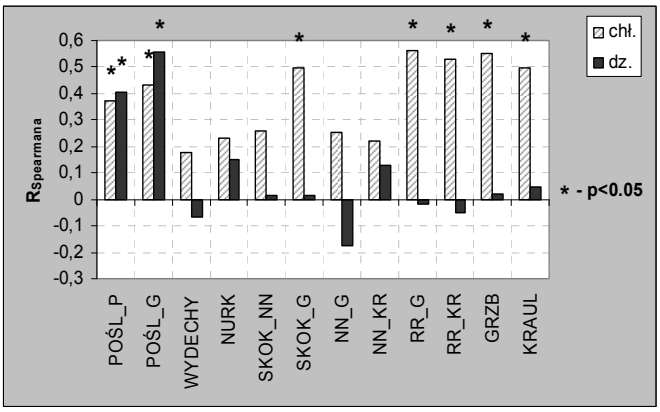
Badani różnili się także profilami somatyczno-motorycznymi (ryc.2). Chłopcy dominowali we wszystkich próbach motorycznych, zaś dziewczęta wykazywały większą masę ciała. Należy tutaj zaznaczyć, że tylko siła ramion i wytrzymałość istotnie statystycznie różnicowały badanych.



Rycina 2. Profile somatyczno-motoryczne

Korelacja rang Spearmana wyodrębniła te zdolności motoryczne, które istotnie wpłynęły na opanowanie umiejętności pływackich. Siła ramion u dziewcząt miała znaczenie tylko przy opanowaniu poślizgów. Nieco inne wyniki uzyskano u chłopców, u których siła oddziaływała na poślizgi, skok na głowę, pracę ramion i technikę pływania kraulem na piersiach i grzbiecie. Na rycinie 3 wyraźnie widać, iż silniejsza

zależność siły ramion w odniesieniu do poślizgów zaznaczyła się u dziewcząt aniżeli u chłopców.



Rycina 3. Współzależności umiejętności pływackich z siłą eksplozywną ramion

Współzależności siły eksplozywnej nóg z umiejętnościami pływackimi u dziewcząt odnotowano jedynie w odniesieniu do poślizgu na piersiach. U chłopców dała się zauważyć istotna relacja ze skokiem na głowę, pracą nóg i ramionami do kraula na grzbiecie oraz umiejętnością pływania kraulem na grzbiecie.

Wpływ wytrzymałości na sprawność pływacką wyraźniej zaznaczył się u chłopców. Istotne znaczenie odegrała ona w powiązaniu z takimi umiejętnościami jak: skok na głowę, praca nogami i ramionami do kraula na grzbiecie oraz pływanie kraulem na grzbiecie. U dziewcząt istotne znaczenie odnotowano tylko w stosunku do wykonywania wydechów do wody.

Najmniejsze znaczenie podczas nauki pływania miała szybkość. W grupie badanych dziewcząt nie odnotowano powiązań sprawności motorycznej z umiejętnościami pływackim, zaś u chłopców tylko w stosunku do pracy nóg do kraula na grzbiecie. Należy tutaj wspomnieć, iż znaki uległy odwróceniu, dlatego też im wyższy poziom szybkości tym lepsze uzyskiwano wyniki w teście oceniającym pracę nóg do kraula na grzbiecie.

W większości przypadków, w których odnotowano występowanie współzależności sprawności motorycznej z umiejętnościami pływackimi uzyskano dodatni współczynnik korelacji. Uzyskane wyniki sugerują, że im wyższa sprawność motoryczna, tym wyższy poziom opanowanych umiejętności pływackich.

Analiza uzyskanych wyników pozwala stwierdzić, że najsilniejsze związki umiejętności pływackich ze sprawnością motoryczną wykazywała siła eksplozywna kończyn górnych i dolnych.

W pracy badano także współzależności cech somatycznych z opanowanymi umiejętnościami pływackimi. Uzyskane wyniki w toku analizy ewidentnie wykazały, że nie ma takich zależności u dziewcząt, zaś u chłopców tylko masa ciała korelowała ze skokiem na nogi.

Podsumowanie

Zagadnienie współzależności sprawności motorycznej i cech somatycznych z czynnościami pływackimi jest jedną z form i możliwości analizy uzyskanych wyników. Należy pamiętać, że na proces nauczania pływania wpływa bardzo wiele czynników, na które nauczyciel i uczeń czasami nie mają bezpośredniego wpływu.

Analiza uzyskanych wyników pozwala stwierdzić, że poziom opanowania umiejętności pływackich w znacznej mierze uzależniony jest od siły eksplozywnej ramion i nóg oraz wytrzymałości. Podobne wyniki uzyskała Dybińska [2004], która badała dzieci w wieku 10 lat z Krakowa. Wykazała ona, że sprawność pływacka korelowała z szybkością i siłą eksplozywną.

Bartkowiak [1999] uważa, że w pływaniu zawodniczym zasadnicze znaczenie dla osiągania sprawności pływackiej ma szybkość, siła oraz wytrzymałość.

Stałe kontrolowanie poziomu opanowania umiejętności pływackich stanowi dla nauczającego informację od ucznia o przebiegu uczenia się i nauczania. Informacja od ucznia ma charakter zwrotny, gdyż jest reakcją ucznia na działania nauczyciela. Uzyskane informacje o opanowanej technice ruchu w powiązaniu z posiadanymi – ukształtowanymi zdolnościami kondycyjnymi dają pełniejszy obraz tego, co zostało już wykonane a nad czym należy jeszcze popracować, by w końcowej fazie nauczania osiągnąć zamierzony cel. Należy jednakże pamiętać, iż kontrola wyników nie sprowadza się tylko do oceny końcowej. Powinna ona odbywać się w trakcie całego procesu nauczania i przyczyniać się do korekty postępowania edukacyjnego. Prawidłowo i systematycznie prowadzona diagnoza pozwala w dalszej kolejności korygować działania pedagogiczne a w razie potrzeby modyfikować kolejne założenia procesu nauczania – II etap nauczania pływania [Czabański, 2000; Wiesner, 1999].

W pracy wykazano, że zdolności kondycyjne w początkowym etapie nauczania pływania mają istotne znaczenie w opanowaniu techniki ruchu.

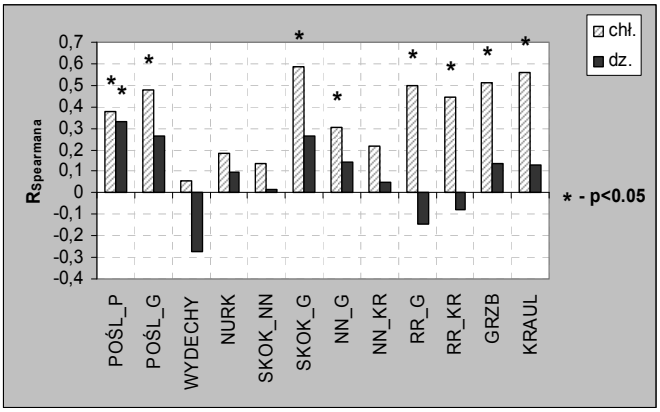
Wnioski

Analiza materiału zebranego w toku badań pozwala stwierdzić, że:

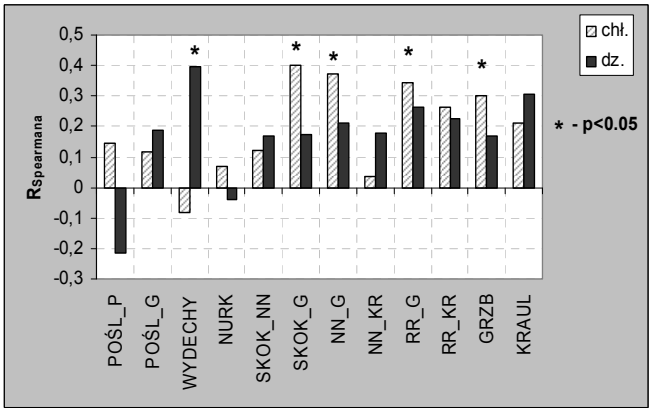
1. Uczniowie opanowali czynności pływackie na poziomie wyższym niż słaby.
2. Większość uczniów potrafi wykonać zadania na poziomie bardzo dobrym.
3. Płeć warunkowała ukształtowanie się profili sprawności pływackiej i motorycznej.
   - Badanych istotnie różnicowały: poślizg na piersiach i skok na głowę oraz siła ramion i wytrzymałość.
4. Sprawność motoryczna w większym stopniu determinowała opanowanie umiejętności pływackich u chłopców.
   - Siła eksplozywna kończyn górnych i dolnych oraz wytrzymałość miały największy wpływ na kształtowanie umiejętności pływackich.
5. Cechy somatyczne nie wpłynęły istotnie na naukę czynności pływackich.

Tabela 1. Liczebności badanych według uzyskanych umiejętności pływackich

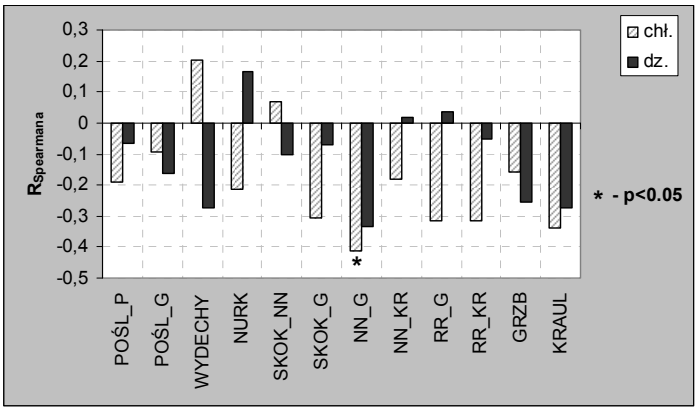
Poziom umiejętności	**Dziewczęta**		**Chłopcy**		**Wszyscy badani**	
	Liczba	%	Liczba	%	Liczba	%
„1”	0	0	0	0	0	0
„2”	2	5	5	11	7	8
„3”	20	53	16	36	36	49
„4”	16	42	24	53	40	43



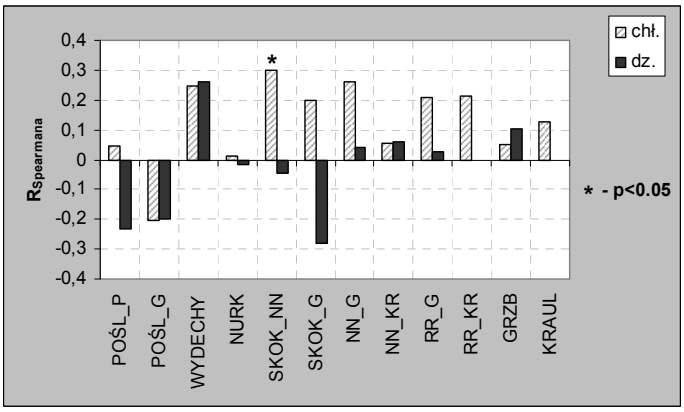
Rycina 4. Współzależności umiejętności pływackich z siłą eksplozywną nóg



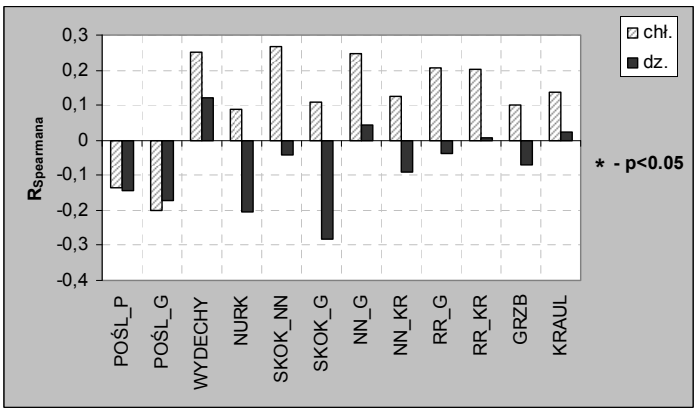
Rycina 5. Współzależności umiejętności pływackich z wytrzymałością



Rycina 6. Współzależności umiejętności pływackich z szybkością



Rycina 7. Współzależności umiejętności pływackich z masą ciała



Rycina 8. Współzależności umiejętności pływackich z wysokością ciała

Literatura
1. Czabański, B., Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej, AWF, Warszawa 1998.
2. Czabański, B., Kształcenie psychomotoryczne, AWF, Warszawa 2000.
3. Bartkowiak, E., Pływanie sportowe, COS, Warszawa 1999.
4. Dybińska E., Wybrane czynniki somatyczno-funkcjonalne a szybkość uczenia się i nauczania czynności pływackich chłopców w młodszym wieku szkolnym, Antropomotoryka 2002, nr 24, s. 89-101.
5. Dybińska E., Wpływ wyobrażeń motorycznych na sprawność uczenia się i nauczania czynności pływackich u 10-letnich dzieci, Antropomotoryka 2004, nr 27, s. 25-36.
6. Wiesner W., Nauczanie-uczenie się pływania, AWF, Wrocław 1999.

The motor efficiency and the level of swimming skills

Summary

There were 85 pupils (40 girls, 45 boys) of primary schools from the Gierałtowice commune researched. The amain of the work was to estimate influence of motor efficiency on the level of swimming skills among children aged 11. The swimming abilities were tested by: slides, exhalations under the water, diving, the morion of arms and legs and the technique of swimming crawl on front and on back. The motor efficiency was tested by: shot, long, jump, 12 minutes run, 60 meters run.

The research was subjected to analysis by means Kruskal-Wallis variance supplemented with post hoc analysis (test of the reasonable and essential differences RIR Tukey), Spearman's rank correlation. The final results showed that somatic features did not influence the swimming skills significantly and the most influentical was the strenght of arms and legs together with the endurance. Whereas speed played least significat role in mastering Swimming abilities.

Jacek Lisowski, Krzysztof Bortnik, Agnieszka Pawlicka,
Elżbieta Poziomska-Piątkowska
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Alternatywna koncepcja oceny umiejętności pływackich w wychowaniu fizycznym z wykorzystaniem tabeli APEP

Ocena postępów ucznia w procesie dydaktycznym jest czynnikiem mającym bezpośredni wpływ na jakość i tempo uczenia się i nauczania. Wychowanie fizyczne należy do przedmiotów szkolnych, w których subiektywna ocena postępów ucznia przez nauczyciela może stanowić przyczynek do powstawania wzajemnych nieporozumień. Jednym z działów szkolnego wychowania fizycznego, gdzie względnie obiektywna ocena indywidualnych postępów ucznia może sprawiać trudność, zwłaszcza na tle dokonań grupowych, jest pływanie. W badaniach naukowych dowiedziono, że rozbieżność między oceną poziomu umiejętności pływackich przez nauczyciela a samooceną ucznia z reguły wiąże się z zawyżaniem tej ostatniej [Dybińska, 2006].

W pływaniu sportowym podstawowym kryterium oceny jest bez wątpienia czas pokonania dystansu, natomiast jego adaptacja do warunków szkolnych nie jest w pełni uzasadniona. Ocena szkolna z wychowania fizycznego wzbudza czasem kontrowersje w przypadku, gdy jedyną formą sprawdzianu jest miara jednostek fizycznych (sekund, metrów) określona "normami", które nie pozwalają na gradację tejże oceny w przypadku osób, które nie osiągnęły poziomu rozwoju zdolności motorycznych, bądź umiejętności, umożliwiającego wykonanie „normy minimalnej”. Jedyną możliwą wartością oceny końcowej staje się tu „niedostateczny”, mimo tego, że uczeń poczynił niejednokrotnie znaczne postępy.

W niniejszym opracowaniu dokonano próby syntezy dotychczasowych działań na rzecz obiektywizacji oceny bieżącej oraz kontroli postępów w zakresie umiejętności pływackich uczniów. Alternatywą dla opartych na normach czasowych kryteriów oceny może być Tabela Analizy Punktowej Elementów Pływania (APEP).

Koncepcja opracowania jednolitego systemu oceny poprawności podstawowych technik pływackich, która w końcowej formie przyjęła postać tabeli APEP, powstała pierwotnie na użytek studentów fizjoterapii, w celu ułatwienia doboru elementów składowych do konstrukcji ćwiczeń korekcyjnych i rehabilitacyjnych w środowisku wodnym. Jednym z efektów podjętych działań była propozycja adaptacji sportowej żabkowej techniki pływania dla potrzeb rewalidacji [Lisowski, Pawlicka, Raczkowski, Łuczak, Poziomska-Piątkowska, 2006].

Najbardziej pierwotna propozycja analitycznej oceny techniki pływania kraulem na piersiach, została opracowana w 1994 roku, w Zakładzie Pływania Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, we współpracy z nauczycielami pływania ze szkoły nr 71 we Wrocławiu [Czabański, Fiłon, 1994]. Dotyczyła ona techniki pływania kraulem na piersiach, a wynik oceny przekładał się na wskazanie popełnianych przez ucznia błędów.

Pewnym rozwinięciem tej koncepcji było opracowanie przez Dybińską metody oceny punktowej techniki pływania kraulem na piersiach, w której wartość wyniku była

równoważna liczbie „punktów karnych", przyznawanych za popełniane przez ucznia błędy. Skala ocen w tej metodzie obejmowała zakres od zera do dziewięciu punktów, a oparta była o „sekwencje węzłowe" techniki pływania kraulem na piersiach [Dybińska, 2003].

Niezmiernie istotnym jest tu fakt zastosowania tej metody w badaniach eksperymentalnych, dotyczących oceny efektywności metody całościowej (syntetycznej), w stosunku do metody nauczania częściami, w procesie nauczania pływania kraulem na piersiach [Dybińska, 2004]. Jako dystans kontrolny autorka podaje tu 20-25 metrów, a za warunek selekcji grupy badawczej uznaje uprzednio nabytą umiejętność pływania kraulem na grzbiecie.

Warto zwrócić uwagę na to, że ponad 30 lat temu pokonanie dowolnym sposobem dystansu 25 m stanowiło minimum praktycznej prezentacji umiejętności pływackich, przekładające się na zdobycie niemal zapomnianej odznaki „Już pływam" [Bartkowiak, 1974], co można interpretować w takim znaczeniu, że poniżej tej odległości nie należy mówić o utylitarnej efektywności pływania nauczaną techniką. To kryterium przyjęto również podczas konstrukcji tabeli APEP. Warunkiem uznania ważności testu jest tu bezwarunkowo pokonanie przez osobę ćwiczącą dystansu 25 metrów, ze startu z wody do dotknięcia przeciwległej ściany pływalni. W przypadku przerwania próby przez ćwiczącego powtarza się ją tylko jednokrotnie, po umożliwieniu mu powrotu do stanu pełnego wypoczynku. Jeśli również w drugiej próbie ćwiczący nie pokonuje dystansu zadaną techniką, próbę uznaje się za ważną, przy równoczesnym wystawieniu kompletu ocen „0" za wszystkie elementy składowe techniki. Tabela APEP opiera się na analizie elementów składowych trzech podstawowych technik pływackich: kraula na grzbiecie, kraula na piersiach i żabki, które to techniki są najczęściej przedmiotem nauczania pływania w zakresie szkolnego wychowania fizycznego, poza szkołami sportowymi o profilu pływackim.

Elementy wszystkich trzech technik pływackich zgrupowane zostały każdorazowo w dziesięciu punktach, z których pięć pierwszych obejmuje ułożenie ciała na wodzie i pracę kończyn dolnych, pięć pozostałych – pracę kończyn górnych i koordynację ruchowo-oddechową. Analizę składowych technik pływackich przeprowadzono w oparciu o jak najbardziej współczesną ich charakterystykę [Czabański, Antoniak-Lewandowska, 2003; Karpiński, 2005]. Tabela w wersji skróconej, dla doświadczonych instruktorów i nauczycieli, zawiera tylko wskazania elementów składowych technik pływackich, za których wykonanie przyznaje się odpowiednią wartość punktową. Schemat ten przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Tabela APEP – schemat oceny

Oceniany element	**Technika**	**Hasłowy opis ocenianego elementu**
1. Ustawienie/praca głowy	kng	ustawienie głowy, wdech ustami
	knp	ustawienie głowy i praca do wdechu
	żabka	ustawienie głowy i praca do wdechu
2. Ułożenie ciała i kąt pływania	kng	ułożenie elementów ciała + kąt natarcia
	knp	ułożenie elementów ciała + kąt natarcia
	żabka	ułożenie elementów ciała + zakres zmian kąta w ruchu
3. Ustawienie i praca	kng	ustawienie + praca stóp

stóp	knp	ustawienie + praca stóp
	żabka	praca stóp z kluczowymi ustawieniami
4. Ustawienie/praca kolan	kng	ruch w stawach, kolana pod wodą
	knp	ruch w stawach, zakres zgięcia
	żabka	prowadzenie na zewnątrz, zgięcie do złączenia pięt pod pośladkami, wyprost i złączenie
5. Ocena ogólna pracy kkd	kng	fazowość, symetria, ciągłość
	knp	fazowość, symetria, ciągłość
	żabka	symetria, zakres ruchu
6. Ustawienie/praca kkg	kng	wyjęcie kciukiem do przodu
	knp	wyjęcie łokciem
	żabka	prowadzenie pod wodą
7. Ustawienie/praca kkg	kng	nawracanie podczas przenoszenia
	knp	przenoszenie nad wodą
	żabka	wiosłowanie
8. Ustawienie/praca kkg	kng	włożenie w osi barku, małym palcem do wody
	knp	włożenie pod kątem 45º, kolejność elementów
	żabka	przywiedzenie łokci do tułowia i rąk do podbródka
9. Praca kkg/koordynacja oddechowa	kng	wiosłowanie do przywiedzenia (kpl)
	knp	wiosłowanie do przywiedzenia (kpl), koordynacja oddechowa (ręka-głowa-wdech)
	żabka	koordynacja oddechowa (ręce-głowa-wdech)
10. Koordynacja ruchowo-oddechowa techniki pływackiej	kng	koordynacja ruchowo-oddechowa techniki, fazowość
	knp	koordynacja ruchowo-oddechowa techniki, fazowość
	żabka	koordynacja ruchowo-oddechowa techniki, poślizg na wodzie

Legenda:
kng – kraul na grzbiecie , knp – kraul na piersiach,
kkg – kończyny górne, kkd - kończyny dolne

W wersji pełnej (dla studentów i adeptów nauczania czynności pływackich), której objętość przekracza zakres niniejszego opracowania, w miejscu hasłowo określonych elementów techniki występują ich szczegółowe opisy.

Ocena polega na przyznawaniu każdemu z elementów wartości „0" (nieprawidłowo) lub „1" (prawidłowo), co pozwala na ustalenie noty końcowej w zakresie wartości od 0 do 10 punktów, z równoczesnym precyzyjnym określeniem popełnianych błędów.

W roku akademickim 2005/2006 przeprowadzono badania przydatności elementów tabeli APEP, jako narzędzia do oceny poziomu umiejętności pływackich i postępów w nauczaniu pływania studentów Wyższej Szkoły Turystyki i Hotelarstwa w Łodzi. Badania potwierdziły możliwość zastosowania w praktyce oraz analityczną skuteczność tej metody diagnostycznej [Lisowski, Gątkiewicz, Mohylewski, 2006].

Tabela APEP może stanowić podstawę oceny technicznych umiejętności pływackich, alternatywnej w stosunku do czasu pokonywania dystansu. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób lub grup rozpoczynających naukę pływania z zerowego poziomu, które nie zawsze są w stanie spełnić wymogi „normy populacyjnej", opartej na dokonaniach osób umiejących pływać. Tabela APEP pozwala na względnie obiektywną ocenę postępów w nauczaniu-uczeniu się pływania, ponieważ obrazuje różnice poziomu umiejętności w wybranych okresach tj. semestr czy rok

szkolny (akademicki) [Dybińska, 2004; Lisowski, Gątkiewicz, Mohylewski, 2006]. Łatwość weryfikacji uzyskanych wyników przez czynniki kontrolne minimalizuje w tym przypadku ewentualną świadomą nieobiektywność oceny. Zastosowanie oceny punktowej elementów techniki pływackiej nie wyklucza wykorzystywania norm czasowych w szkolnym wychowaniu fizycznym, może natomiast stanowić ich uzupełnienie o nową, cenną składową.

Istotną właściwością opisanej metody jest możliwość dokonania udokumentowanej diagnozy umiejętności pływackich u osób, które prezentują stosunkowo wysoki poziom oswojenia z wodą i potrafią samodzielnie pokonywać w wodzie dystans 25 metrów. Podczas selekcji grup szkolnych kryteria te warunkują często przynależność do tzw. „grupy pływającej", nie uwzględniając wyjściowego poziomu umiejętności indywidualnych uczniów, często samouków.

Możliwość diagnozowania bieżącego poziomu umiejętności pływackich, szczególnie w grupach „pływających" pozwala z jednej strony na ocenę postępów, z drugiej zaś na programowanie zajęć w celu uzyskania najwyższej efektywności procesu nauczania w oparciu o zasadę jego indywidualizacji. Jasne kryteria oceny działają motywująco na ucznia, równocześnie obiektywizując samoocenę.

W badaniach naukowych tabela APEP może znaleźć zastosowanie w przypadku rozwiązywania problemów badawczych związanych z różnorodnymi uwarunkowaniami efektywności uczenia się pływania, pozwalając na wykorzystanie obiektywnych metod statystycznych [Dybińska, 2004], lub analizy opisowej [Lisowski, Gątkiewicz, Motylewski, 2006]. Może również służyć do porównania różnych populacji pod względem poziomu umiejętności pływackich, ze względu na jednolitość kryteriów oceny końcowej. Pozwala także na badanie wpływu elementów wybranej techniki pływackiej na kształtowanie się postawy ciała, szczególnie wygodnie w połączeniu z rodzimą punktową metodą oceny postawy ciała wg Kasperczyka.

W dydaktyce szkolnictwa wyższego o profilu uwzględniającym elementy nauczania czynności pływackich (wychowanie fizyczne, fizjoterapia itd.), podobnie jak w przypadku kursów instruktorskich, tabela APEP w wersji pełnej może stanowić cenną pomoc dla przyszłych nauczycieli i instruktorów pływania, wspomagając rozwój umiejętności obiektywnej i kompleksowej oceny umiejętności ucznia. Umożliwia ona diagnozowanie umiejętności pływackich osoby ćwiczącej równocześnie przez studenta i doświadczonego wykładowcę, korzystających z osobnych kart, dla wskazania ewentualnych różnic w ocenie oraz ich eliminacji.

W fizjoterapii, po podstawieniu odpowiednich treści w miejsce standardowych elementów tabeli APEP, można w oparciu o jej strukturę konstruować ćwiczenia pływackie o ściśle korekcyjnym lub rehabilitacyjnym przeznaczeniu oraz kontrolować ich opanowanie w pierwszym, a jakość wykonania w drugim etapie nauczania pływania korekcyjnego.

Autorzy zachęcają do praktycznego sprawdzenia przydatności tabeli APEP i będą wdzięczni za wszelkie uwagi dotyczące jej konstrukcji lub zastosowania, które posłużą do udoskonalenia alternatywnej metody oceny umiejętności pływackich.

Literatura

1. Bartkowiak E., 20 lekcji pływania, Wydawnictwa Geologiczne, Warszawa 1974, s. 6-9.
2. Czabański B., Fiłon M., Elementy teorii pływania, AWF Wrocław, 1994.
3. Czabański B., Antoniak-Lewandowska K., Technika pływania, (w:) Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (red.), Elementy teorii pływania, AWF Wrocław, 2003.
4. Dybińska E., Ocena sprawności uczenia się i nauczania czynności pływackich dzieci w młodszym wieku szkolnym w odniesieniu do wybranych zdolności motorycznych, (w:) Bartoszewicz R. i in., Kontrola i ocena w wychowaniu fizycznym, AWF Wrocław, 2003, s. 321-330.
5. Dybińska E., Efektywność uczenia się i nauczania czynności pływackich dzieci w młodszym wieku szkolnym w świetle zastosowanej metody, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin, 2004, Vol. LIX, Suppl. XIV, s. 95.
6. Dybińska E., Kaca M., Efektywność uczenia się i nauczania czynności pływackich w świetle samooceny, Antropomotoryka, 2006, nr 36.
7. Karpiński R., Pływanie, podstawy techniki, nauczanie, Cebud sp. z o.o. Tarnowiec, Katowice, 2005.
8. Lisowski J., Gątkiewicz M., Motylewski S., Koncepcja diagnozy złożonych umiejętności ruchowych w procesie rekreacji, na przykładzie czynności pływackich, (w:) Nałęcka D., Bytniewski M., Teoria i praktyka rekreacji ruchowej , PWSZ Biała Podlaska, 2006, s. 101-108.
9. Lisowski J., Pawlicka A., Raczkowski J., Łuczak E., Poziomska-Piątkowska E., Adaptacja współczesnej żabkowej techniki pływania dla potrzeb rehabilitacji, Kwartalnik Ortopedyczny 2006, nr 4.

Summary

The alternative for leaning on norms of temporary criteria of grade can be the table of punctual analysis of elements swimming (the APEP). The elements of swimming techniques were grouped each the time in ten points, with which five first the arrangement of body afloat and work of bottom limbs hugs, five remaining – the work of upper limbs and the co-ordination by move-respiratory. The opinion depends on granting every of elements a value “0” (irregularly) or “1” (correctly), which permit on settlement of final note in range of value since 0 to 10 points, with simultaneous precise qualification of committed mistakes. The table permit on relatively objective opinion of the pupil's current skills, as and on opinion of progresses accomplished in definite time. They also makes possible precise preparation of tasks for pupils, peaceably with principle of individualization of teaching. The APEP-table can moreover to be the unified investigative tool the permitting on executing the scientific investigations in range of conditioning of progresses in teaching both children's swimming, as and the adult.

Łucja Płatek, Alicja Stachura
Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Ocena porównawcza poziomu sportowego pływania mężczyzn na Zimowych Mistrzostwach Polski w latach 2004-2005

Wstęp

W ostatnich latach obserwujemy dynamiczne tempo wzrostu wyników sportowych w pływaniu. Świadczą o tym liczne rekordy uzyskiwane przez zawodników zarówno na arenie krajowej jak i międzynarodowej.

Na wynik sportowy w dużej mierze składają się takie czynniki jak: predyspozycje genetyczne zawodnika, determinujące nie tylko wrodzone cechy morfo-fizjologiczne przydatne dla danej dyscypliny sportu, ale również zdolność do ich poprawy w procesie treningowym. Kolejne czynniki to odpowiednio realizowany trening zarówno pod względem charakteru jak i objętości, oraz status zdrowotny, żywieniowy i psychologiczny zawodnika.

Uzyskanie rekordowego wyniku jest głównym motywem pracy szkoleniowej zawodnika i trenera. Wiąże się on z ciągłym doskonaleniem procesu treningowego, oraz śledzeniem na bieżąco i wprowadzaniem do praktyki wyników najnowszych badań naukowych związanych z daną dyscypliną sportu.

Rozwój wyników sportowych w pływaniu w dużym stopniu zależy także od szerszego stosowania nietradycyjnych środków treningowych. Zaliczyć do nich można różne przybory i oprzyrządowanie: m.in. trenażery, zestawy do ćwiczeń, korzystanie z basenów hydrodynamicznych z regulowaną prędkością przepływu wody oraz środki profilaktyczne i lecznicze, pozwalające pełniej wykorzystać rezerwy funkcjonalne organizmu, przekroczyć osiągnięty wcześniej poziom rozwoju cech ruchowych. [Bartkowiak, 1999; Karpiński i in., 2005; Płatonow, 1997; Sachnowski i in., 2005].

Należy przypuszczać, że dalszy postęp wyników w pływaniu zależeć będzie nie tylko od zastosowania coraz nowszych osiągnięć technologicznych, ale również od przewidywania tendencji rozwoju dynamiki treningu na podstawie analizy rezultatów osiąganych przez pływaków. To dzięki nim można określić aktualny stan pływania i przewidywać dalszy postęp wyników sportowych.

Cel pracy

Celem pracy było porównanie i ocena poziomu wyników sportowych osiągniętych przez mężczyzn podczas Zimowych Mistrzostw Polski w Oświęcimiu w 2004 i Gorzowie Wielkopolskim w 2005 roku.

Materiał i metoda

Jako materiał do pracy wykorzystano wyniki konkurencji finałowych w stylach: dowolnym, grzbietowym, motylkowym i klasycznym, uzyskane podczas Zimowych Mistrzostw Polski w Oświęcimiu w 2004 i Gorzowie Wielkopolskim w 2005 roku. Wyniki pobrano z oficjalnej strony Polskiego Związku Pływackiego [www.polswim.pl].

W pracy dokonano analizy porównawczej rezultatów uzyskanych w trzech grupach: zwycięzców, medalistów i finalistów w następujących konkurencjach: 50, 100,

200, 400, 1500 metrów stylem dowolnym; 50, 100, 200 metrów stylem grzbietowym; 50, 100, 200 metrów stylem motylkowym; 50, 100, 200 metrów stylem klasycznym.

Do opracowania materiału wykorzystano wielkości statystyczne: średnia arytmetyczna, odchylenie standardowe a także skorzystano ze wzorów służących do obliczania różnic w sekundach i procentach.

W tabelach zestawiono wyniki zwycięzców a także uśrednione wyniki medalistów i finalistów w poszczególnych konkurencjach. Zabieg ten pozwolił na wyliczenie różnic wyrażonych w sekundach i procentach.

Analiza materiału

Porównanie poziomu sportowego w stylu dowolnym

W konkurencji 50 metrów stylem dowolnym we wszystkich badanych przedziałach: zwycięzców, medalistów i finalistów zauważono wzrost poziomu sportowego wśród pływaków startujących na mistrzostwach Polski w Gorzowie Wielkopolskim. Największą poprawę poziomu sportowego odnotowano wśród grupy medalistów, gdzie wyniosła ona 0,48 s (2,16%).

Na dystansie 100 metrów stylem dowolnym stwierdzono również wzrost poziomu sportowego. Procentowo nie osiąga on jednak takich wartości jak na dystansie o połowę krótszym. Stosunkowo największy, wynoszący 1,53% odnotowano ponownie w grupie medalistów.

Podobną tendencję zaobserwowano w konkurencji 200 metrów, jednak największą poprawę wyników wynoszącą 1,33% stwierdzono w grupie finalistów.

Na dystansie 400 metrów stylem dowolnym jako jedynym kraulowym dystansie, odnotowano słabsze wyniki w grupie medalistów (0,5%) na mistrzostwach Polski w 2005 roku.

W konkurencji 1500 metrów stylem dowolnym we wszystkich trzech badanych grupach zawodników stwierdzono poprawę wyników. Progres ten jest najbardziej wyrównany wśród wszystkich analizowanych konkurencji kraulowych (różnica wyniosła około 1%) (tab.1).

Tabela 1. Porównanie poziomu sportowego M.P. w Oświęcimiu i Gorzowie Wielkopolskim – styl dowolny

Konkurencja	Lokaty	Oświęcim 2004		Gorzów Wielkopolski 2005		Różnice	
		Wynik x[s]	S x[s]	Wynik x[s]	S x[s]	d [s]	d [%]
50m		2 1,87		2 1,72		0 ,15	0 ,69
	-3	2 2,67		2 2,19		0 ,48	0 ,16
	-8	2 3,03	0 ,62	2 2,70	0 ,46	0 ,33	1 ,45
100m		4 8,28		4 7,94		0 ,34	0 ,71
		4		4		0	1

	-3	9,28	5	0	8,54	4	1	,74	,53	0
	-8	0,18	,89		9,87	,18		,31	,62	
200m		1:46,83	0		1:46,16	0		,67	0	0
	-3	1:48,06	0		1:46,79	0		,27	1	1
	-8	1:50,36	0	2	1:48,91	0	2	,45	1	1
400m		3:41,85	0		3:41,20	0		,63	0	0
	-3	3:42,16	0		3:43,28	0		1,12	-	0
	-8	3:51,62	0	7	3:48,59	0	4	,03	3	1
1500m		5:04,23	1		4:54,28	1		,95	9	1
	-3	5:08,04	1		4:57,09	1		0,95	1	1
	-8	5:32,62	1	2	5,19,72	1	2	2,90	1	1
			5,05			3,85			,41	

Podsumowując występy pływaków w konkurencjach kraulowych stwierdzono znaczny postęp w pływaniu tym stylem. Jedynie wśród grupy medalistów na dystansie 400 metrów zauważono nieznaczny regres wyników. Najbardziej wyraźny postęp odnotowano wśród grupy medalistów na najkrótszym dystansie. Na uwagę zasługuje również fakt, iż średni czas medalistów na dystansie 1500 metrów w 2005 roku był lepszy od wyniku osiągniętego przez zwycięzcę w roku 2004.

Porównanie poziomu sportowego w stylu grzbietowym

Na dystansie 50 metrów stylem grzbietowym w żadnej z badanych grup nie odnotowano postępu. Największy regres wyniku stwierdzono u zwycięzcy z 2005 roku, który osiągnął rezultat słabszy o 0,24 s (0,95%) w porównaniu z wynikiem uzyskanym przez zwycięzcę w roku 2004.

Porównując rezultaty uzyskane na dystansie 100 i 200 metrów stylem grzbietowym, w większości analizowanych grup osiągnięto poprawę wyników. Postęp ten był jednak nieznaczny i nie przekroczył bariery 0,5 % (tab.2).

Tabela 2. Porównanie poziomu sportowego M.P. w Oświęcimiu i Gorzowie Wielkopolski – styl grzbietowy

Konkurencja	Lokaty	Oświęcim 2004		Gorzów Wielkopolski 2005		Różnice	
		Wynik x[s]	S x[s]	Wynik x[s]	S x[s]	d [s]	d [%]
50m	1	25,20	2	25,44	2	-0,24	-,95
	1-3	25,60	2	25,67	2	-0,07	-,27
	1-8	26,08	2,37	26,13	2,42	-0,05	-,19
100m	1	53,38	5	53,30	5	,08	,15
	1-3	54,35	5	54,13	5	,22	,41
	1-8	55,99	5,43	55,78	5,39	,21	,38
200m	1	1:57,69	1	1:57,23	1	,46	,39
	1-3	1:58,06	1	1:58,11	1	-0,05	-,04
	1-8	1:01,53	2,36	1:01,50	2,91	,03	,02

Poddając analizie wszystkie konkurencje w stylu grzbietowym stwierdzono dużą niestabilność wynikową. Na dystansie 50 metrów we wszystkich badanych grupach wyniki uzyskane w roku 2005 były słabsze, natomiast na dystansie 100 metrów wszystkie były nieznacznie lepsze w porównaniu z rezultatami uzyskanymi przez pływaków w 2004 roku.

Porównanie poziomu sportowego w stylu motylkowym

Analizując wyniki uzyskane w konkurencji 50 metrów stylem motylkowym odnotowano poprawę wśród wszystkich badanych grup. Największy progres stwierdzono w grupie finalistów – wyniósł on 1,47% (0,35 s). Warto podkreślić, że średni czas grupy medalistów z roku 2005 był lepszy od rezultatu zwycięzcy w roku 2004.

Na dystansie 100 metrów stylem motylkowym we wszystkich badanych grupach zaobserwowano poprawę wyników. Największy postęp uzyskała grupa medalistów - 1,23% (0,65 s) (tab.3).

Tabela 3. Porównanie poziomu sportowego M.P. w Oświęcimiu i Gorzowie Wielkopolskim – styl motylkowy

Konkurencja	Lokaty	Oświęcim 2004			Gorzów Wielkopolski 2005			Różnice	
		Wynik	W x[s]	S x[s]	Wynik	W x[s]	S x[s]	d [s]	d [%]
50m	1	4,31	2		4,13	2		0 ,18	0 ,75
	1-3	4,41	2		4,25	2		0 ,16	0 ,66
	1-8	4,89	2	0 ,44	4,53	2	0 ,23	0 ,36	1 ,47
100m	1	2,29	5		2,23	5		0 ,06	0 ,11
	1-3	3,44	5		2,79	5		0 ,65	1 ,23
	1-8	4,53	5	1 ,06	4,06	5	1 ,25	0 ,47	0 ,87
200m	1	1:52,72	0		1:53,52	0		- 0,80	0 ,71
	1-3	1:54,95	0		1:54,80	0		0 ,15	0 ,13
	1-8	1:58,79	0	3 ,30	1:58,28	0	3 ,02	0 ,51	0 ,43

Oceniając poziom sportowy zawodników startujących na dystansie 200 metrów stylem motylkowym stwierdzono, że tylko jedna grupa (zwycięzca) osiągnęła słabszy rezultat w porównaniu z zawodami rozegranymi w 2004 r. Należy jednak podkreślić, iż w roku 2004 został ustanowiony, przez Pawła Korzeniowskiego, nowy rekord Polski. Zawodnik ten zwyciężył ponownie w roku 2005, uzyskując jednak słabszy rezultat. W pozostałych grupach odnotowano poprawę wyników, nie przekroczyła ona jednak 1% (tab.3).

Porównanie poziomu sportowego w stylu klasycznym

Analizując wyniki uzyskane na dystansie 50 metrów stylem klasycznym stwierdzono poprawę wyników we wszystkich badanych grupach. Najlepiej wypadła tu grupa finalistów, która poprawiła swój średni czas o 1,73% (0,49 s).

Porównując wyniki uzyskane na dystansie 100 i 200 metrów stylem klasycznym, tak jak w konkurencji o połowę krótszej znów zauważono postęp we wszystkich badanych grupach. Najwyższy progres odnotowano w grupie medalistów na dystansie 100 metrów (2,57%) (tab.4).

Tabela. 4. Porównanie poziomu sportowego M.P. w Oświęcimiu i Gorzowie Wielkopolskim – styl klasyczny

Konkurencja	**Lokaty**	Oświęcim 2004		Gorzów Wielkopolski 2005		Różnice	
		Wynik x[s]	Sx[s]	Wynik x[s]	Sx[s]	d[s]	d[%]
50m	1	28,03		27,78		0,25	0,90
	1-3	28,34		27,92		0,42	1,50
	1-8	28,85	0,45	28,36		0,49	1,73
100m	1	01:00,20		59,81		0,39	0,65
	1-3	01:01,83		01:00,28		1,55	2,57
	1-8	01:02,99	1,33	01:01,54		1,45	2,36
200m	1	02:07,84		02:07,41		0,43	0,34
	1-3	02:12,09		01:10,35		1,74	1,33
	1-8	02:15,91	3,84	01:14,36		1,55	1,15

Wnioski

Porównanie poziomu sportowego mężczyzn na Mistrzostwach Polski w latach 2004 i 2005 wskazuje, że w Gorzowie Wielkopolskim wzrósł on w większości analizowanych grup w porównaniu z występem w Oświęcimiu (2004 rok). Wzrost ten cechuje znaczna nierównomierność od 0,04% do 2,57%. Największy postęp wyników stwierdzono w stylu klasycznym, w grupie medalistów na dystansie 100 metrów. W stylu dowolnym oraz motylkowym odnotowano po jednym słabszym wyniku w porównaniu z 2004 rokiem. W stylu dowolnym słabsze rezultaty stwierdzono w grupie medalistów na dystansie 400 metrów, natomiast w stylu motylkowym zwycięzcy nie udało się poprawić rekordu Polski ustanowionego rok wcześniej, na zawodach w Oświęcimiu. W kilku konkurencjach udało się uzyskać wyniki łamiące pewną barierę: na dystansie 1500 stylem dowolnym w roku 2005 zarówno rezultat zwycięzcy jak i średni czas medalistów osiągnął wartość poniżej 15 min. (w Oświęcimiu nikt nie pokonał tej granicy). Również na dystansie 100 metrów stylem klasycznym zwycięzca uzyskał rezultat poniżej 1 minuty. Zdecydowanie największy regres wyników stwierdzono w stylu grzbietowym. Analizując wszystkie grupy (zwycięzców, medalistów finalistów), stwierdzono słabsze wyniki sportowe w czterech (spośród dziewięciu) obserwowanych grup. Być może, dlatego w rywalizacji międzynarodowej polscy grzbieciści nie osiągają znaczących sukcesów.

Podsumowując, poprawa wyników jest zadowalająca, co pozwala mieć nadzieje na coraz to lepsze występy naszych zawodników na arenie międzynarodowej. Świadczy to o ciężkiej pracy wykonywanej zarówno przez samych zawodników jak i sztab trenerski.

Na podstawie analizy materiału sformułowano następujące wnioski:

1. Poziom pływania sportowego mężczyzn w Polsce znacząco poprawił się na przestrzeni roku.
2. W stylu klasycznym na wszystkich dystansach osiągnięto poprawę poziomu sportowego.

3. Największy regres wyników sportowych zanotowano w konkurencjach stylu grzbietowego.
4. Najwyższy procentowy progres wynoszący 2,57% osiągnęli medaliści na dystansie 100 metrów stylem klasycznym.
5. Największy procentowy regres wynoszący 0,95% uzyskał zwycięzca na dystansie 50 metrów stylem grzbietowym.

Literatura

1. Bartkowiak E., Pływanie sportowe: podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu, COS, Warszawa, 1999.
2. Karpiński R., Sachnowski K., Opychał Cz., Zmiany w szkoleniu pływaków najwyższej klasy, Sport Wyczynowy 2005, nr 5-6, s. 25-32.
3. Płatonow W.N., Trening wyczynowy w pływaniu, COS, Warszawa, 1997.
4. Sachnowski K., Opychał Cz., Karpiński R., Wybrane problemy selekcji w procesie wieloletniego szkolenia pływaków wysokiej klasy, Sport Wyczynowy 2005, nr 11-12, s. 6 -15.
5. Strona internetowa; www.polswim.pl

The comparative estimation of the level of the sports-swimming of men in Winter Championship of Poland in years 2004-2005

Summary

The aim of the work is the comparison and the estimation of the level of sports results reached by men during winter Championship of Poland in Auschwitz in 2004 and In Gorzów Wielkopolski in 2005.

In the work the carried out comparative analysis concerned the results obtained in 3 groups: winners, medalists and finalists in following competitions: 50, 100, 200, 400, 1500 meters in free style, 50, 100, 200 meters in backstroke, 50, 100, 200 meters in butterfly stroke, 50, 100, 200 meters in breast-stroke.

The analysis of research showed positive improvement of the sports- level's results obtained by swimmers on Championship of Poland in 2005, in the majority of analysed groups. This rise is characterized by the considerable inequality counting from 0, 02% to 2, 57%. The greatest progress of results was noted in breast-stroke. The greatest regress of results was ascertained in backstroke.

Łucja Płatek, Alicja Stachura
Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach

Porównanie wieku pływaków na Mistrzostwach Świata w 2001 i 2007 roku

Wstęp

Na osiągnięty wynik sportowy wpływa wielu czynników, wśród, których można wyróżnić: predyspozycje genetyczne zawodnika, zastosowany program treningowy a także metody i środki jego realizacji, odżywianie, trening klimatyczny, diagnostykę stanu zdrowia zawodników w trakcie jednostek treningowych i środki przyśpieszające proces odnowy biologicznej. Jednym z czynników decydujących o tym czy zawodnik ma szansę na osiągniecie sukcesu w pływaniu jest również wiek, w jakim zaczyna treningi. Powszechnie panowała opinia, że im wcześniej zaczyna się wprowadzać dzieci do aktywnego treningu tym pewniejszy będzie przyszły sukces sportowy. Dziś jednak wiadomo, że zbyt wczesne wprowadzanie młodych zawodników w intensywny trening rzadko przynosi pozytywny skutek. A ponieważ dojście do szczytu formy trwa, co najmniej kilkanaście lat intensywnych treningów, dodatkowe wydłużenie tego okresu może wpływać negatywnie. [Bartkowiak, 1999; Sachnowski i in., 2005].

Rozpiętość wieku, w którym najlepsi zawodnicy świata rozpoczęli trening pływacki uwarunkowana jest wieloma czynnikami, które można wskazać, choć jednocześnie trudno jest dokładnie określić ich znaczenie. Należy wymienić tu: wpływ tradycji, korzystne warunki klimatyczne, programy długofalowego treningu pływaków zależne od płci i specjalizacji na różnych dystansach. Z badań Platonowa [1997] wynika, że pływacy światowej klasy pierwsze treningi rozpoczynali w wieku 8-12 lat (w 70%), a pływaczki w przedziale 6-10 lat (w 92%). Dojście do uzyskiwania wyników na światowym poziomie odbywa się dość szybko, bo pływaczki uzyskują maksymalne rezultaty w wieku 13-20 lat na dystansach 50, 100 i 200 m w 88%, w pozostałych 12% odbywa się to do 24 roku życia. Na dłuższych dystansach (400, 800 m) w 92% w wieku od 13 do 18 roku życia, pozostałe 8% pływaczek dokonuje tego do 21 roku życia. Mężczyźni pływający na dystansach 50, 100 i 200 m w 93% uzyskują rezultaty na światowym poziomie w wieku od 16 do 22 lat, natomiast tylko w 7% do 25 lat. Na dystansach od 400 do 1500 m odbywa się to wcześniej, bo w 90% granicą wieku jest 15-20 lat, 10% dochodzi do światowych wyników w granicach 21-23 lat.

Jednakże uzyskanie przez zawodników najlepszych osiągnięć może również odbywać się w różnym tempie a rozpiętość wieku uzyskania maksymalnych rezultatów przez czołówkę światowego pływania jest znaczna. Wśród złotych medalistek Igrzysk Olimpijskich w Sydney znalazły się zarówno 33-letnia Amerykanka Dara Torres, jak i 16-letnia Diana Mocanu, zaś w Atenach na dystansie 50 m stylem dowolnym zwyciężyła Holenderka Inge de Bruijn (31 lat) – starsza od brązowej medalistki w tej konkurencji, Australijki Lisbeth Lenton, o 12 lat. Przykłady te świadczą o indywidualizacji tempa rozwoju sportowego pływaków. Wydłużeniu czasu niezbędnego do uzyskania najwyższego poziomu sportowego towarzyszy relatywne zwiększenie czasu jego utrzymania, o czym świadczy znaczna liczba ponownych sukcesów

olimpijskich tych samych zawodników. Wybitni pływacy jak Aleksander Popow, Gary Hall, Kieren Perkins, Mark Foster, Jennifer Thompson, Frank Esposito potrafili utrzymać najwyższy poziom sportowy w ciągu 10-15 lat, zaś Dara Torres jeszcze dłużej; swój pierwszy złoty medal olimpijski zdobyła w 1984 roku, a dwa ostatnie w 2000 roku. [Opyrchał, Karpiński, Sachnowski, 2005].

Cel pracy

Celem pracy było porównanie wieku zwycięzców i finalistów Mistrzostw Świata w Pływaniu, które odbyły się w Fukuoce w dniach 16 – 29 lipca 2001 roku i w Melbourne w dniach 17 marca – 1 kwietnia 2007 roku.

Materiał i metoda

Wiek finalistów Mistrzostw Świata w Fukuoce i w Melbourne został wyznaczony na podstawie roczników urodzenia znajdujących się na listach startowych umieszczonych na oficjalnej stronie FINA [www.fina.org].

W pracy dokonano analizy wieku zawodników uzyskanych w dwóch grupach: zwycięzców i finalistów w następujących konkurencjach: 50, 100, 200, 400, 1500 metrów stylem dowolnym; 50, 100, 200 metrów stylem grzbietowym; 50, 100, 200 metrów stylem motylkowym; 50, 100, 200 metrów stylem klasycznym oraz 200, 400 metrów stylem zmiennym.

Do opracowania materiału wykorzystano wielkości statystyczne: średnia arytmetyczna, odchylenie standardowe, a także skorzystano ze wzorów służących do obliczania różnic w procentach i rozrzutu wyników.

W tabelach zestawiono wiek zwycięzców a także uśredniony wiek finalistów w poszczególnych konkurencjach. Zabieg ten pozwolił na wyliczenie różnic.

Wyniki badań

Styl dowolny

Wiek zwycięzców w stylu dowolnym na większości dystansów wzrósł znacznie na Mistrzostwach Świata w Melbourne w porównaniu z zawodami w Fukuoce. Różnica wyniosła: od 3 lat na dystansach 50 i 200 m do 5 lat na 100 m. Jedynie na 400 i 1500 m wiek zwycięzców zmniejszył się o 1 rok. Wśród finalistów średnie wieku na wszystkich analizowanych dystansach wzrosły a różnice osiągnęły wartość od 0,4 na 200m do 2,5 roku na 100m stylem dowolnym (tab.1). Na Mistrzostwach Świata w Melbourne w konkurencjach kraulowych z powodzeniem występowali dwaj reprezentanci Polski. Mateusz Sawrymowicz zwyciężył na dystansie 1500 m, jako 20-latek był jednym z młodszych zawodników startujących w tym finale. Natomiast Przemysław Stańczyk wywalczył srebrny medal w wyścigu na 800 m, mając 22 lata znajdował się blisko średniej wieku finalistów tej konkurencji.

Tabela 1. Porównanie wieku zwycięzców i finalistów MŚ w Fukuoce i Melbourne – styl dowolny

Styl dowolny	Lokata	Fukuoka				Melbourne				Różnica	
		Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	D (L)	D %
50	1	20				23				3	15
	1-8	23,4	3,7	20	31	24	3,16	20	30	0,6	3
100	1	20				25				5	25
	1-8	23,6	3,1	19	27	26,1	4,1	20	32	2,5	11
200	1	19				22				3	16
	1-8	22,1	2,3	19	26	22,5	4,2	18	29	0,4	2
400	1	19				18				-1	5
	1-8	21,8	2,6	19	27	23,1	3,3	18	27	1,4	6
800	1	19				23				4	21
	1-8	21,6	2,1	19	25	22,9	3,2	19	27	1,3	6
1500	1	21				20				-1	5
	1-8	22	1,8	20	25	23,3	3,1	19	27	1,3	6

Styl grzbietowy

W stylu grzbietowym średnie wieku finalistów uległy zwiększeniu, różnice pomiędzy nimi wyniosły od 1,5 roku na 50 m do prawie 3 lat na dystansie 200 m. Również wiek zwycięzców wzrósł od 3 lat na 50 m do 5 lat na najdłuższym dystansie w tej konkurencji. Wyjątek stanowił zwycięzca na dystansie 100 m Aaron Peirsol, który był starszy od złotego medalisty z Fukuoki o jeden rok. Warto podkreślić, że Aarona Peirsol, zwyciężył również w konkurencji 200 m stylem grzbietowym w Fukuoce, będąc wtedy jednym z dwóch najmłodszych zawodników (18 lat) startujących w finale (tab.2).

Tabela 2. Porównanie wieku zwycięzców i finalistów MŚ w Fukuoce i Melbourne – styl grzbietowy

Styl grzbietowy	Lokata	Fukuoka				Melbourne				Różnica	
		Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	D (L)	D %
50	1	21				24				3,0	14
	1-8	23,5	2,1	21	26	15	3,9	20	31	1,5	6
100	1	25				24				-1	4
	1-8	22,6	3,0	19	27	24,4	2,8	22	31	1,8	8
200	1	18				23				5,0	28
	1-8	21,9	4,0	18	29	24,6	1,9	23	28	2,8	13

Polska nie ma obecnie zawodników, którzy mogliby awansować do finałowych wyścigów w stylu grzbietowym. Natomiast w 2001 roku na MŚ reprezentował nasz kraj Mariusz Siembieda, który zajął piąte miejsce w wyścigu na 50 m, a mając 26 lat był jednym z 2 najstarszych uczestników finału.

Styl klasyczny

Wśród zwycięzców Mistrzostw Świata z 2007 i 2001 roku największe różnice zaobserwowano w stylu klasycznym. Złoty medalista z Melbourne na 50 m, Oleg

Lisogor mający 28 lat, był również zwycięzcą na tym samym dystansie w Fukuoce. Podobną sytuację stwierdzono na dystansie 200 m, gdzie zwyciężył Kosuke Kitajima, najstarszy zawodnik (25 lat) wśród finalistów, a w 2001 roku w Fukuoce jako najmłodszy zawodnik tej konkurencji, uplasował się na 3 miejscu. W Melbourne w finale na dystansach 50 i 100 m stylem klasycznym startowali zawodnicy, których średnia wieku wzrosła odpowiednio o 0,5 i 3,3 lat, natomiast na 200 m zmniejszyła się nieznacznie (tab.3).

Tabela 3. Porównanie wieku zwycięzców i finalistów MŚ w Fukuoce i Melbourne – styl klasyczny

Styl klasyczny	Lokata	Fukuoka				Melbourne				Różnica	
		Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	D (L)	D %
50	1	22				28				6,0	27
	1-8	23	3,4	21	31	23,5	2,8	19	28	0,5	2
100	1	21				26				5,0	24
	1-8	21,1	1,6	19	24	24,4	2,3	22	28	3,3	15
200	1	20				25				5,0	25
	1-8	22,8	2,8	19	28	22,5	2,4	18	25	-0,3	1

Styl motylkowy

W konkurencji 200 m stylem motylkowym, na obydwu porównywanych mistrzostwach, zwyciężał Michael Phelps. W Fukuoce mając zaledwie 16 lat ustanowił nowy rekord świata, sukces ten powtórzył 6 lat później w Melbourne. Również on zwyciężył na ostatnich mistrzostwach na dystansie 100 m, będąc młodszym od zwycięzcy na tym dystansie na Mistrzostwach Świata w Fukuoce o 5 lat. Na 50 m w Melbourne wygrał Roland Schoeman, który również startował w Fukuoce na tym dystansie zajmując czwarte miejsce. Różnica wieku pomiędzy nim a zwycięzcą z mistrzostw w 2001 roku wyniosła 5 lat. Wśród finalistów na dystansie 50m nastąpił wzrost średniej wieku o 1,5 roku, natomiast na 100m spadek o ponad 2 lata (tab.4).

Tabela 4. Porównanie wieku zwycięzców i finalistów MŚ w Fukuoce i Melbourne – styl motylkowy

Styl motylkowy	Lokata	Fukuoka				Melbourne				Różnica	
		Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	D (L)	D %
50	1	22				27				5,0	23
	1-8	24	3,8	19	31	25,5	4	21	33	1,5	6
100	1	27				22				-5	19
	1-8	25,1	3,9	19	30	23	1,6	21	25	-2,1	8
200	1	16				22				6	38
	1-8	23	4,0	16	30	22,6	1,8	20	26	-0,4	2

Polacy duże nadzieje medalowe w tym stylu wiązali z występem Pawła Korzeniowskiego, który jednak startując w Melbourne zajął piąte miejsce w finale na 200m. Miał wtedy 22 lata, czyli był blisko średniej wieku wszystkich startujących finalistów (22,6 lat).

Styl zmienny

Średnie wieku finalistów startujących w Melbourne w stylu zmiennym wzrosły o 2,6 lat na dystansie 200 m i 1,6 lat na dystansie 400 m. W Melbourne na obydwu dystansach zwyciężył poprawiając jednocześnie rekordy świata 22-letni Michael Phelps. Natomiast w Fukuoce zwyciężali Włosi: na 400 m Alessio Boggiatto, młodszy od zwycięzcy z Melbourne Michaela Phelpsa o 2 lata, natomiast na 200 m wygrał Massimiliano Rosolino, starszy od złotego medalisty z Melbourne o 1 rok (tab.5).

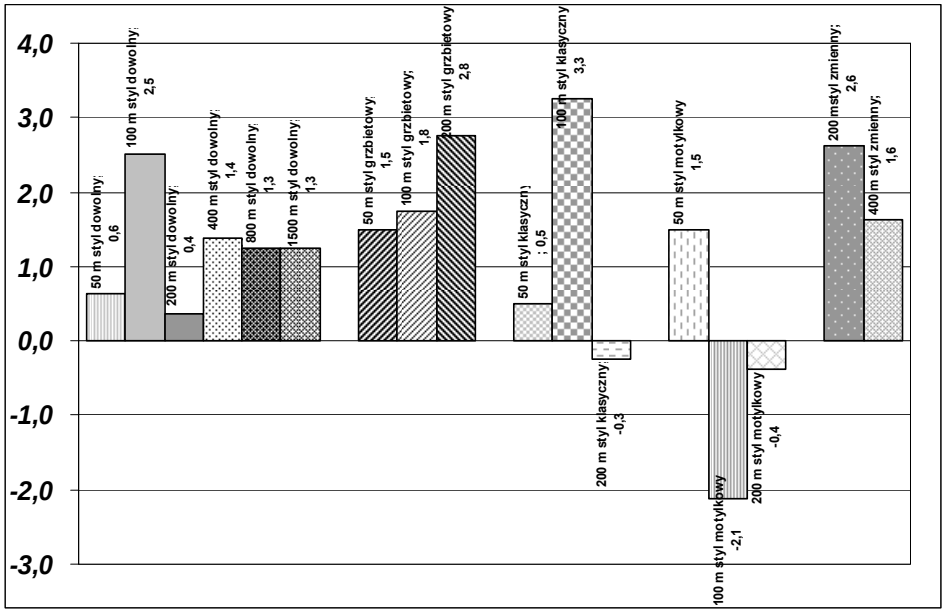
Tabela 5. Porównanie wieku zwycięzców i finalistów MŚ w Fukuoce i Melbourne – styl zmienny

Styl zmienny	Lokata	Fukuoka				Melbourne				Różnica	
		Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	Wiek Śred. (X)	S(X)	Wiek (min)	Wiek (maks)	D (L)	D %
200	1	23				22				-1	4
	1-8	21,9	3,6	18	28	24,5	3,0	21	29	2,6	12
400	1	20				22				2,0	10
	1-8	21,6	3,5	18	28	23,3	2,1	21	28	1,6	8

Podsumowanie

Porównując Mistrzostwa Świata w Melbourne (2007 r.) i w Fukuoce (2001 r.) stwierdzono wzrost średniej wartości wieku zawodników startujących w finałach.

Wśród mężczyzn wzrost średnich nastąpił w 14 z 17 odbytych indywidualnych konkurencji. Największy można było zauważyć na: 100 m stylem klasycznym (3,3 roku) i dowolnym (2,5 roku), na wszystkich dystansach stylu grzbietowego – od 1,5 roku do 2,8 roku, a także na 200 i 400 m zmiennym odpowiednio 2,6 i 1,6 roku. Natomiast spadek średnich wartości wieku finalistów stwierdzono na dystansie 100 m stylem motylkowym o 2,1 roku oraz nieznacznie o 0,4 i 0,3 roku odpowiednio na 200 m stylem motylkowym i na 200 m stylem klasycznym (ryc.1).



Rycina 1. Różnice wieku finalistów w poszczególnych konkurencjach w Melbourne (2007) i Fukuoce (2001)

Zauważalne jest również zwiększenie przedziału wiekowego startujących zawodników, świadczą o tym minimalne i maksymalne wartości wieku finalistów, zwłaszcza w konkurencjach stylu dowolnego i grzbietowego.

Przyczyną zwiększania się średniej wieku zawodników może być zmiana taktyki długoletniego treningu, celem, którego stało się wydłużenie karier pływackich oraz osiąganie i utrzymanie wysokiej skuteczności w końcowym jej etapie. Potwierdzać to może wiek zwycięzców i finalistów, który u mężczyzn był wyższy w Melbourne niż w Fukuoce. Wśród mężczyzn zawodnicy przed 22 rokiem życia wywalczyli w Melbourne tylko 8 medali, natomiast w Fukuoce 22 medale. To oznacza, że zasadniczym celem staje się osiągnięcie i utrzymanie możliwie najwyższej dyspozycji przez długi okres uprawiania sportu pływackiego. Potwierdzeniem tej tezy są znakomite rezultaty zawodników: Michaela Phelpsa, Olega Lisogora, Kosuke Kitajimy, Rolanda Schoemana czy Aarona Peirsola zarówno na Mistrzostwach Świata w Fukuoce jak i Melbourne. Jeszcze niedawno po osiągnięciu swoich szczytowych możliwości wielu zawodników rezygnowało z uprawiania pływania a ich celem stawało się ukończenia studiów, kariera zawodowa czy założenie rodziny. Obecnie społeczne uznanie dla wspaniałych rezultatów osiąganych przez sportowców a także wymierne korzyści materialne związane z uprawianiem sportu motywują do kontynuowania kariery sportowej.

Literatura
1. Bartkowiak E., Pływanie sportowe: podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu, COS, Warszawa, 1999.
2. Opychał Cz., Karpiński R., Sachnowski K., Proces wieloletniego szkolenia pływaków wysokiej klasy, Sport Wyczynowy 2005, nr 9-10, s. 56-67.
3. Płatonow W. N., Trening wyczynowy w pływaniu, COS, Warszawa, 1997.
4. Sachnowski K., Opychał Cz., Karpiński R., Wybrane problemy selekcji w procesie wieloletniego szkolenia pływaków wysokiej klasy, Sport Wyczynowy 2005, nr 11-12, s. 6-15.
5. strona internetowa; www.fina.org

The comparison of the age of swimmers in World Championships in 2001 and 2007 the year

Summary

The aim of the work is the comparison of the age of finalists Of World Championships in the swimming chich took place In Fukuoca in 2001 and In Melbourne in 2007 the year.

In the work the carried out comparative analysis concerned the results obtained in two groups: winners and finalists in following competitions: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metres In free style, 50, 100, 200 metres in backstroke, 50, 100, 200 metres butterfly stroke, 50, 100, 200 metres in breast-stroke and 200, 400 metres in medley.

The analysis of the research showed the rise of the average value among the age of competitors starting in finals during World Championships in 2007 in 14 from 17 carried out individual competitions.

(...) Tematyka jak i złożone teksty dotykają niezwykle ważnych zagadnień dla współczesnego społeczeństwa zagrożonego przedwczesną umieralnością, rosnącą liczbą osób niepełnosprawnych czy statycznym (konsumpcyjnym) stylem życia. Prezentowany wielogłos przedstawia zarówno te zagrożenia jak i pokazuje szanse wydostania się ze swoistej pułapki cywilizacyjnej, w którą z coraz większym impetem popada współczesny człowiek.
(...) Cenne w tej pracy jest połączenie ogólnofilozoficznych rozważań nad kulturą i aktywnością fizyczną z wynikami badań empirycznych.
(...) Przedstawiona do recenzji praca jest dowodem słuszności organizowania współpracy naukowej między rożnymi ośrodkami w Polsce, a zamieszczone w niej artykuły charakteryzują się wysokim poziomem profesjonalizmu.

prof nadzw. dr hab. Sławomir Sztobryn
(z recenzji wydawniczej)