

Rafał Pawłowski

Deklarowany a rzeczywisty udział studentów w rekreacji fizycznej

Z Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Kielcach

Artykuł traktuje o sposobie spędzania wolnego czasu przez studentów WSP w Kielcach. Jako przyszli pedagodzy, wychowawcy, a nade wszystko rodzice powinni oni utrzymywać pozytywne zachowania w czasie uwolnionym od nauki.

Przeprowadzone badania dostarczają informacji o formach rekreacji fizycznej preferowanych przez studentów, a także różnice pomiędzy liczbą młodzieży deklarującą udział w aktywnym wypoczynku a liczbą, jaka spośród nich uczestniczy systematycznie w zajęciach sportowych.

Znaczenie aktywności fizycznej, zwłaszcza tej podejmowanej w czasie wolnym, jest nie do przecenienia. Choć w każdej z faz życia człowieka ma ona inne zadanie, inny cel do zrealizowania, to zarówno w dzieciństwie, w młodości, w wieku dojrzałym, czy w wieku starszym jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Szybki rozwój cywilizacji, oprócz niezaprzeczalnych korzyści, przynosi ze sobą także negatywne skutki, jak choćby nadmierne obciążenie psychiczne powodujące powstawanie sytuacji stresowych, siedzący tryb życia, którego skutkiem jest hipokinezja, upadek wartości moralnych w rodzinie, społeczeństwie i wynikający z niego zły styl życia, zły model spędzania wolnego czasu. Chcąc skutecznie przeciwstawić się tym problemom teraźniejszej społeczności należy z całą stanowczością podkreślić, że aktywny wypoczynek, rekreacja fizyczna nie są tylko dobrą wolą każdego człowieka ale jego powinnością. Obowiązek ten nie wynika tylko z chęci zaspokojenia własnych potrzeb, osiągnięcia prywatnych korzyści w sferze zachowania zdrowia, urody, sprawności czy wydolności organizmu, ale także z faktu bycia członkiem społeczności, która oczekuje, aby każde jej ogniwo

było w pełni sprawne, przydatne dla ogółu. Nie możemy świadomie i dobrowolnie stawać się ciężarem dla własnego otoczenia.

Wychowanie do rekreacji fizycznej można zdefiniować jako system działań pedagogicznych mających na celu wyrobienie pozytywnej, otwartej postawy wobec kultury fizycznej, wyposażenie człowieka w odpowiednie wiadomości i umiejętności pozwalające na udział w sporcie, rekreacji ruchowej, turystyce niezależnie od wieku i w różnych sytuacjach [1].

Aby człowiek potrafił samodzielnie dokonywać właściwego wyboru co do sposobu spędzania czasu wolnego musi skutecznie być poddany procesowi wychowania do rekreacji. Już od najmłodszych lat jesteśmy, a przynajmniej powinniśmy być, poddani kształtującemu wpływowi rodziny, szkoły, wychowawców, organizacji środowiskowych. Dobry przykład rodziców, pozytywne odczucia wyniesione z lekcji wychowania fizycznego w szkole, na studiach, mogą pomóc wybudować solidne podstawy do późniejszej, samodzielnej, świadomej rekreacji ruchowej, prowadzenia zdrowego stylu życia.

Jak możliwość uczestnictwa w kulturze fizycznej podczas studiów wykorzystują studenci? Dla dużej części z nich obligatoryjne wychowanie fizyczne jest pierwszym kontaktem ze sportem uprawianym w dobrych warunkach (sala gimnastyczna, pływalnia, siłownia), a zarazem jedną z ostatnich szans na rozbudzenie swojej świadomości do uprawiania rekreacji. Uczestnictwo w pozaprogramowych obozach narciarskich, rejsach żeglarskich daje młodzieży, akademickiej możliwość zaznajomienia się z formami aktywnego wypoczynku w sezonie zimowym i letnim.

Jak należało się spodziewać, biorąc pod uwagę powszechnie panującą opinię o tendencji do biernego wypoczynku, nie tylko młodzieży, ale całego naszego społeczeństwa, rekreacja fizyczna plasuje się w dolnej części hierarchii zajęć preferowanych przez studentów w czasie wolnym. Niestety sytuacja w środowisku akademickim od wielu lat nie wygląda korzystnie. Z badań przeprowadzonych przed prawie dwudziestu lat (1981/82) wśród studentów rzeszowskich uczelni przez M. Mirkiewicza [2] wynika, że sport w formie rekreacyjnej uprawia 38% badanych. Częstszymi sposobami spędzania wolnego czasu są m.in. oglądanie telewizji (86%), rozmowy towarzyskie, czytanie literatury, wyjście do kina.

Podobnie wygląda żywot współczesnego żaka. Studenci WSP w Kielcach rekreację ruchową stawiają dopiero na ósmym miejscu wśród zachowań wolnocyasowych. Są to przygnębiające dane, tym bardziej że duża część studentów uczelni pedagogicznej znacznie w niedługim czasie pełnić odpowiedzialne role pedagogów i wychowawców młodego pokolenia, a także rodziców. Nauczyciel niepotrafiący zdrowo wypoczywać, niemający świadomości potrzeby ruchu, higienicznego trybu życia nie może nauczyć tych wielce pożądanых zachowań swoich wychowanków. Przyczyny tak niskiego usytuowania rekreacji fizycznej w hierarchii zachowań studentów w czasie wolnym, jak i higieniczność ich trybu życia są przedmiotem odrębnych badań.

MATERIAŁ I METODA

Badania przeprowadzono w roku 1999 na próbie 405 respondentów, w tym 314 studentek (77,5 %), a 91 studentów (22,5 %). Młodzież objęta ankietą, w wieku od 19 do 23 lat, studiuje na pierwszym, drugim i trzecim roku w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Kielcach.

Największa grupa badanych zamieszkuje na stałe na wsi (32,8%), a następnie w mieście wojewódzkim (25,7%), w mieście powiatowym (25,4%) i 16,1% w małym mieście. Zdecydowana większość legitymuje się pochodzeniem inteligenckim i robotniczym (odpowiednio 48,7% i 42,2%), pochodzeniem chłopskim 7,9%, a 1,2% innym.

Ważną rzeczą ze względu na możliwość dostępu do obiektów sportowych i całodzienny kontakt ze środowiskiem uczelnianym jest miejsce zamieszkania studentów podczas studiów.

Studentów, którzy codziennie dojeżdżają na zajęcia spoza Kielc jest wśród badanych 23,7%, tych, którzy zamieszkują w Kielcach (z rodzicami, na stacji, w akademiku, samodzielnie).

W przeprowadzonych badaniach jako technikę badawczą zastosowano ankietę, za pomocą której uzyskane wyniki miały za zadanie określić, jakie formy aktywnego wypoczynku preferuje młodzież akademicka i jaka jest rozbieżność między deklaracjami a rzeczywistym, systematycznym udziałem w różnych formach rekreacji fizycznej.

WYNIKI BADAŃ

Duże różnice uwidaczniają się między liczbą badanych, deklarujących uczestnictwo w poszczególnych formach rekreacji fizycznej a odsetkiem studentów uczestniczących w nich w sposób rzeczywisty, systematycznie.

Do określenia tej różnicy przyjęto w analizie ankiet, że o faktycznym uprawianiu rekreacji świadczą odpowiedzi o uczestnictwie w niej w każdym tygodniu i w każdym sezonie. Wiąże się to z sezonowością niektórych dyscyplin sportowych, np. żeglarstwo, narciarstwo, łyżwiarstwo. W stosunku do tych form letniego, zimowego wypoczynku odpowiedź ankietowanych – „w każdym sezonie” uznaje się jako systematyczny udział w tych sportach rekreacyjnych. Inne odpowiedzi badanych studentów, jak: uprawiam niesystematycznie, spróbowałem tylko jeden raz, ćwiczę w każdym miesiącu, powodowały zwiększenie tylko liczby osób deklarujących swój udział w różnych formach aktywności sportowej.

Wśród kobiet różnica ta w największym stopniu dotyczy tenisa stołowego, w który gra tylko co trzynasta studentka z tych, które to deklarują (7,9%), sportów walki (11,1%), żeglarstwa (12,5%) i koszykówki (23,1%). W największym stopniu deklaracje studentek potwierdzają się w aerobiku (80%) i 72,1% w łyżwiarstwie (tab. 1 i ryc. 1).

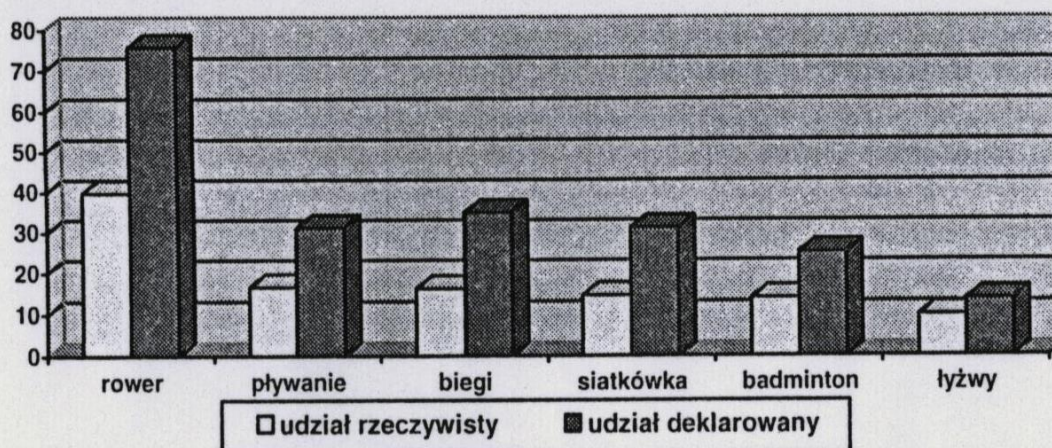
Oprócz dyscyplin najpopularniejszych należy zauważyć formy aktywności fizycznej częściej preferowane w stosunku do płci przeciwnej. Różnice w piłę nożnej czy aerobiku są zrozumiałe, ale to jak przedstawia się sytuacja w innych sportach, „przeznaczonych” dla obu płci, przedstawia tabela 3 i ryciny 3 i 4. Największe różnice na korzyść mężczyzn uwiadcniają się w koszykówce (odpowiednio 23,1% i 3,8%) i w sportach walki (4,4% i 0,3%), natomiast na korzyść kobiet w badmintonie (14% i 0,9%), jeździe na rowerze (39,8% i 29,7%) oraz w pływaniu (16,6% i 9,9%).

Część dyscyplin charakteryzuje się dużą sezonowością (tab.7 i ryc.8). O ile jest to zrozumiałe co do narciarstwa, łyżwiarstwa, żeglarstwa, kajakarstwa, itp. to sezonowy udział w grach zespołowych (35,2%), pływaniu (86,9%), tenisie stołowym (71,4%), badmintonie (100%) można wytłumaczyć często ćwiczeniem, graniem, pływaniem podczas wczasów, obozów, okazjonalnych wyjazdów nad wodę, na łono natury. Nadmierne sezonowe uczestnictwo w wymienionych dyscyplinach sportowych świadczy o małej dostępności krytych obiektów dla zainteresowanych, ale w większym stopniu o małej operatywności w organizowaniu sobie czasu wolnego podczas roku akademickiego przez studentów. Uczelnia ze swojej strony proponuje wiele form aktywnego spędzenia czasu: obozy narciarskie, rejsy żeglarskie, różgrywki w amatorskich ligach w grach zespołowych, aerobik, możliwość ćwiczenia na siłowni, na basenie i inne. Biorąc pod uwagę taką wielość propozycji aktywnego spędzenia wolnego czasu, wychodzących ze strony uczelni, nauczycieli wychowania fizycznego, organizacji studenckich, należy powiedzieć otwarcie, że tylko młodzież naprawdę unikająca sportu może twierdzić, że nie uprawia rekreacji ruchowej, bo uczelnia nic dla studentów nie proponuje – to tylko tłumaczenie własnej nieporadności i lenistwa.

TABELA 1. Aktywność sportowa studentek w formie rekreacyjnej (deklarowana i rzeczywista)

Sport w formie rekreacyjnej	Deklaracje studentek		Rzeczywiste uczestnictwo				Odsetek potwierdzenia deklaracji %
			W każdym tygodniu	W każdym sezonie	Razem		
	n	%	N	n	N	%	
1	2	3	4	5	6	7	8
Biegi	110	35,0	35	16	51	16,2	46,4
Pływanie	97	30,9	7	45	52	16,6	53,6
Siatkówka	98	31,2	30	16	46	14,6	46,9
Koszykówka	52	16,6	5	7	12	3,8	23,1
Piłka nożna	11	3,5	0	3	3	0,9	27,3
Jazda na rowerze	238	75,8	22	103	125	39,8	52,5
Narciarstwo	22	7,0	0	15	15	4,8	62,2

1	2	3	4	5	6	7	8
Łyżwiarstwo	43	13,7	0	31	31	9,9	72,1
Tenis stołowy	38	12,1	0	3	3	0,9	7,9
Tenis ziemny	24	7,6	4	7	11	3,5	45,8
Badminton	79	25,2	0	44	44	14,0	55,7
Żeglarstwo	8	2,5	0	1	1	0,3	12,5
Sporty walki	9	2,9	1	0	1	0,3	11,1
Jazda konna	20	6,4	0	6	6	1,9	30,0
Jazda na rolkach	26	8,3	0	17	17	5,4	65,4
Kajakarstwo	9	2,9	0	5	5	1,6	55,6
Aerobik	14	4,5	12	0	12	3,8	80,0

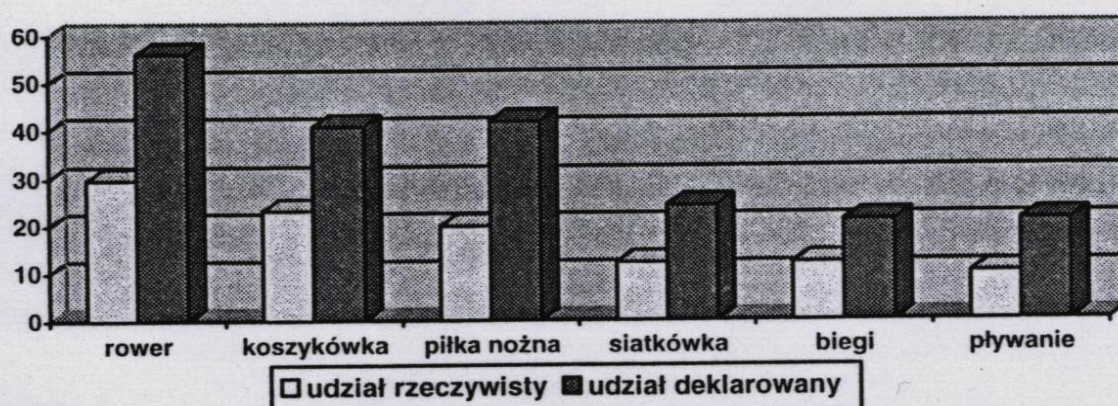


RYC. 1. Uczestnictwo badanych studentek w najczęściej wybieranych formach sportu rekreacyjnego

TABELA 2. Aktywność sportowa badanych studentów w formie rekreacyjnej (deklarowana i rzeczywista)

Sport w formie rekreacyjnej	Deklaracje studentów		Rzeczywiste uczestnictwo				Odsetek potwierdzenia deklaracji %
			W każdym tygodniu	W każdym sezonie	Razem		
	n	%	n	n	n	%	
1	2	3	4	5	6	7	8
Jazda na rowerze	51	56,0	7	20	27	29,7	52,9
Biegi	19	20,9	10	1	11	12,1	57,9
Pływanie	19	20,9	1	8	9	9,9	47,4
Siatkówka	22	24,2	8	3	11	12,1	50,0
Koszykówka	37	40,7	16	5	21	23,1	56,8
Piłka nożna	38	41,8	11	7	18	19,8	47,4
Narciarstwo	13	14,3	0	8	8	8,8	61,5
Łyżwiarstwo	8	8,8	0	6	6	6,6	75,0
Badminton	7	7,7	0	1	1	1,1	14,3

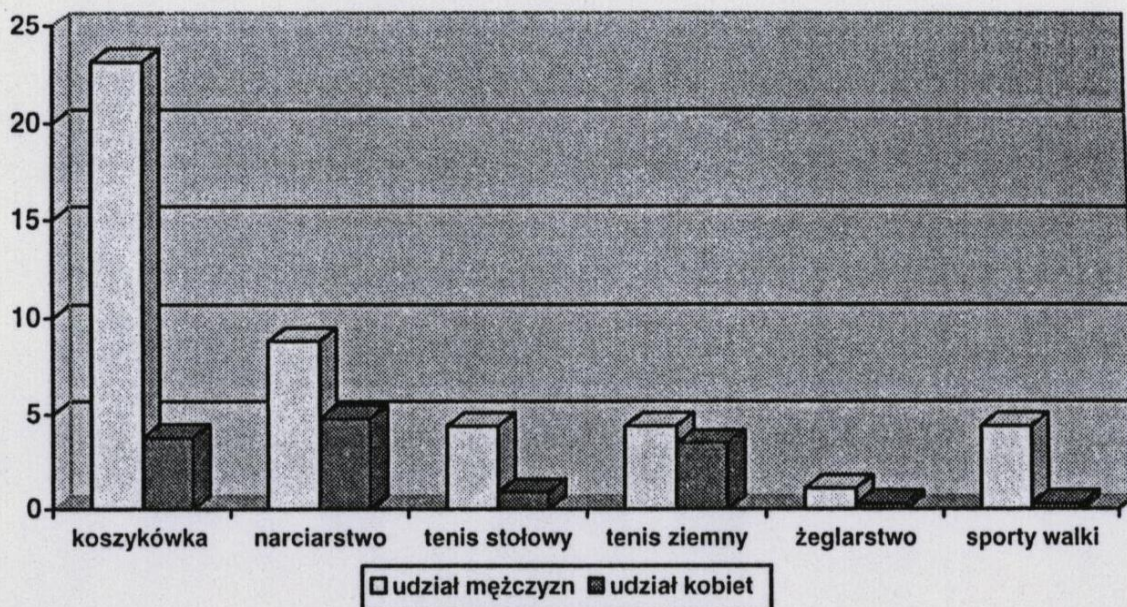
1	2	3	4	5	6	7	8
Tenis stołowy	10	11,0	2	2	4	4,4	40,0
Tenis ziemny	5	5,5	0	4	4	4,4	80,0
Żeglarstwo	1	1,1	0	1	1	1,1	100
Jazda na rolkach	8	8,8	1	4	5	5,5	62,5
Sporty walki	13	14,3	3	1	4	4,4	30,8
Jazda konna	2	2,2	0	0	0	0	0
Kajakarstwo	2	2,2	0	1	1	1,1	50,0
Ćw. na siłowni	6	6,6	3	0	3	3,3	50,0



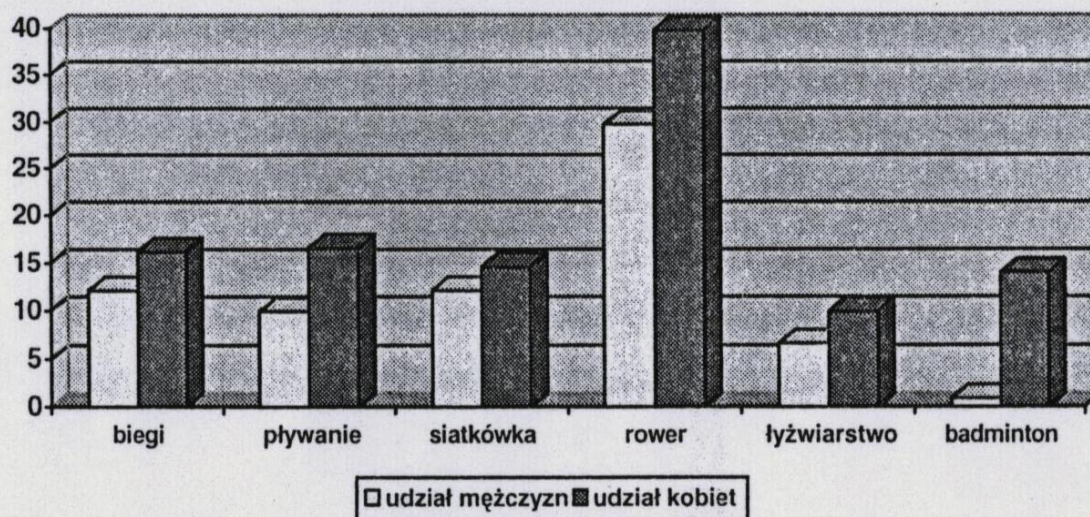
RYC. 5. Uczestnictwo badanych studentów w najczęściej wybieranych formach sportu rekreacyjnego

TABELA 3. Udział w różnych formach aktywności fizycznej w zależności od płci

Preferowane formy rekreacji fizycznej	Mężczyźni %	Kobiety %
Bardziej przez mężczyzn:		
• Koszykówka	23,1	3,8
• Narciarstwo	8,8	4,8
• Tenis stołowy	4,4	0,9
• Tenis ziemny	4,4	3,5
• Żeglarstwo	1,1	0,3
• Sporty walki	4,4	0,3
Bardziej przez kobiety		
• Jazda na rowerze	29,7	39,8
• Badminton	0,9	14,0
• Biegi	12,1	16,2
• Pływanie	9,9	16,6
• Siatkówka	12,1	14,6
• Łyżwiarstwo	6,6	9,9



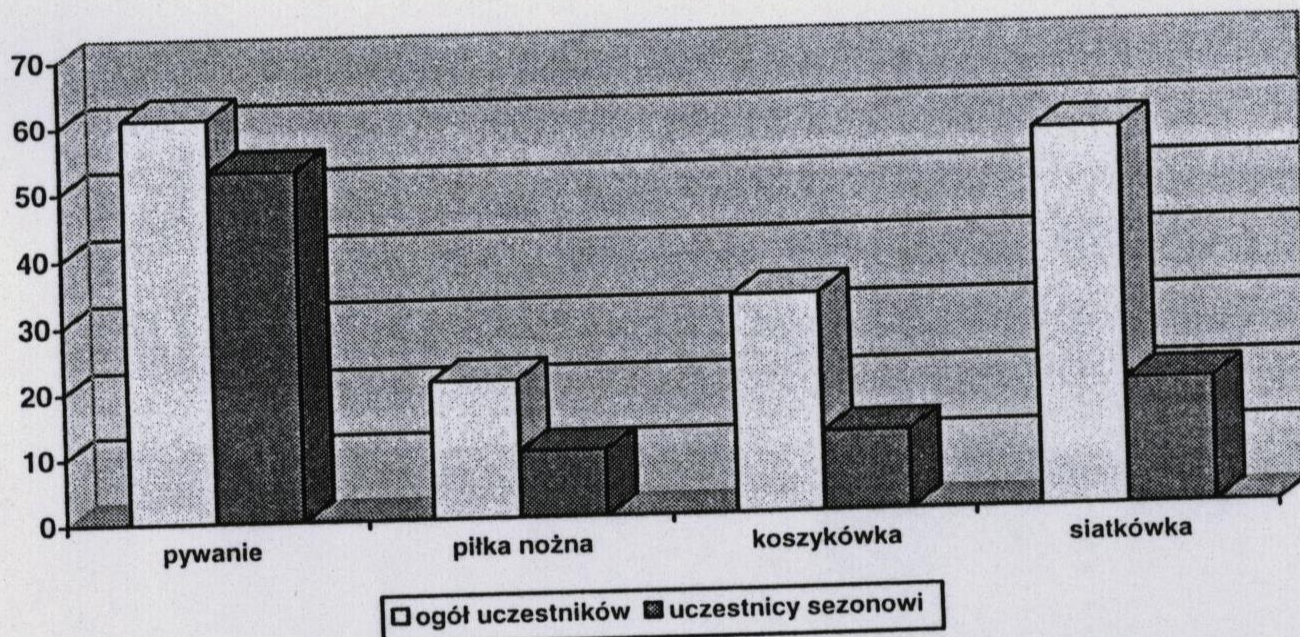
RYC. 3. Formy sportu rekreacyjnego uprawiane w większym stopniu przez mężczyzn



RYC. 4. Formy sportu rekreacyjnego uprawiane w większym stopniu przez kobiety

TABELA 4. Sezonowość uprawiania gier zespołowych i pływania wśród badanych osób

Dyscyplina sportowa	Liczba ćwiczących Ogółem	Liczba ćwiczących tylko w sezonie letnim	
	n	n	%
Pływanie	61	53	86,8
Piłka nożna	21	10	47,6
Koszykówka	33	12	36,3
Siatkówka	57	19	33,3



RYC. 5. Sezonowość uprawiania gier zespołowych i pływania wśród badanych osób

W czasie wolnym mamy do czynienia także z aktywnym wypoczynkiem niezwiązanym w ścisły sposób ze sportem. Pod uwagę wzięto nasilenie uczestnictwa w takich zajęciach, jak: spacery, praca na działce, wędkarstwo, grzybobranie, wycieczki w góry, taniec (tab. 5 i ryc. 6).

Studentki najczęściej spacerują (79%), uczestniczą w wycieczkach w góry (20,1%) i tańczą (15,6%). Należy zaznaczyć, że wycieczki w góry są w stu procentach organizowane poza sezonem zimowym, natomiast liczba studentek deklarujących uczestnictwo w tańcu jest ponad 3-krotnie większa niż odsetek systematycznie tańczących (odpowiednio 50,3% i 15,6%).

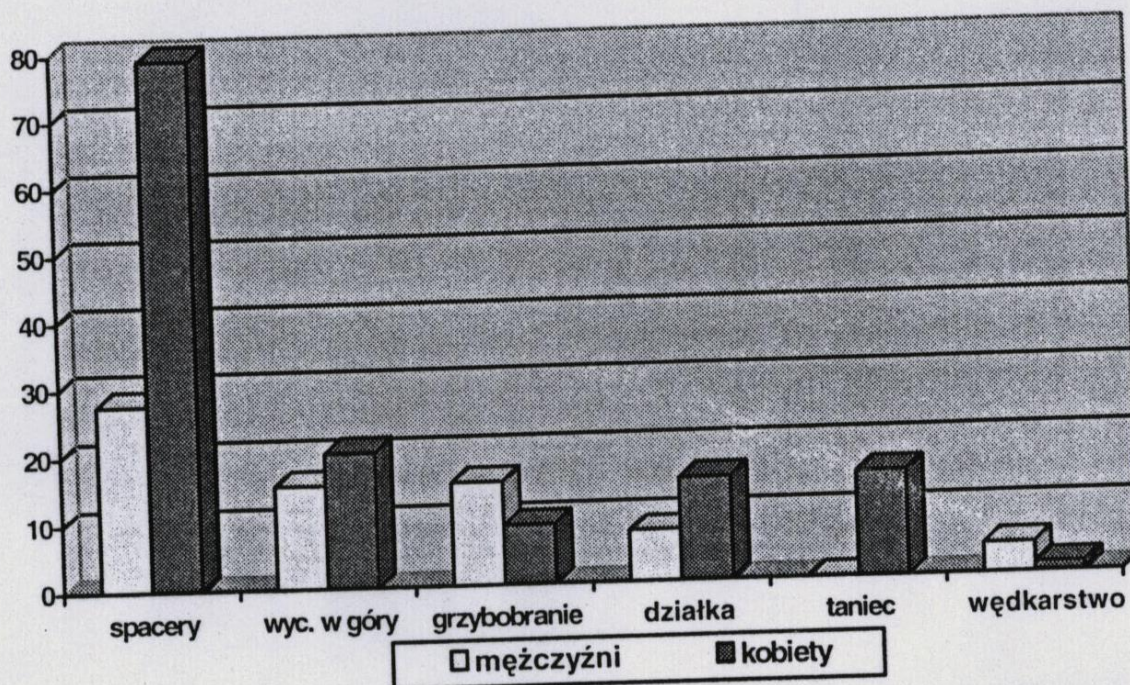
Wśród mężczyzn poza sportem najpopularniejsze są także spacery, ale uczestnictwo w nich jest kilkukrotnie niższe (27,5%). Inne z preferowanych aktywności to wycieczki w góry (15,4%) i grzybobranie (15,4%).

Zajęciami, w których uczestnictwo jest w największym stopniu skorelowane z płcią są spacery i taniec (na korzyść kobiet); obrazowo przedstawia to rycina 6.

TABELA 5. Uczestnictwo badanych studentów w pozasportowych formach wypoczynku

Forma wypoczynku	mężczyźni		kobiety		Razem	
	n	%	n	%	N	%
1	2	3	4	5	6	7
Spacery	25	27,5	248	79,0	273	67,4
Wycieczki w góry	14	15,4	63	20,1	77	19,0

	1	2	3	4	5	6	7
Grzybobranie		14	15,4	28	8,9	42	10,4
Praca na działce		7	7,7	48	15,3	55	13,5
Wędkarstwo		4	4,4	4	1,3	8	1,9
Taniec		0	0	49	15,6	49	12,1



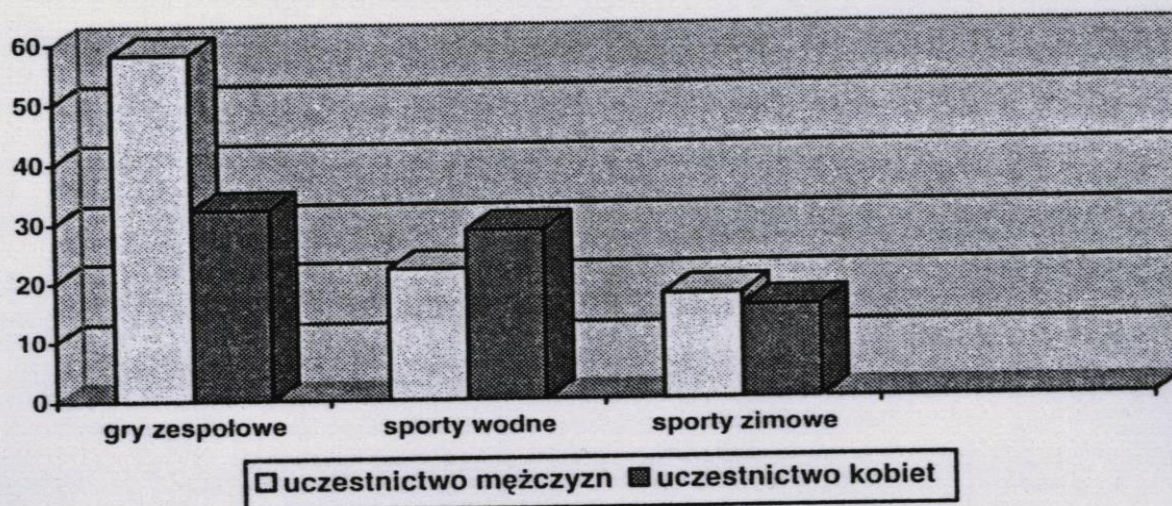
RYC. 6. Uczestnictwo badanych studentów w pozasportowych formach wypoczynku.

Można się cieszyć, że tak duży procent studentów spaceruje w czasie wolnym, ale wielu z nich ogranicza się do form wypoczynku nie związanych ze sportem (tab. 9 i ryc. 10).

W zróżnicowany sposób przedstawia się uczestnictwo badanej młodzieży w trzech wyróżnionych grupach dyscyplin sportowych. Jedną z nich są gry zespołowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka), które pozwalają ćwiczyć bez względu na porę roku. Drugą grupę stanowią sporty zimowe (narciarstwo, łyżwiarstwo), trzecią natomiast te, które pozwalają aktywnie wypocząć nad wodą (żeglarstwo, pływanie, kajakarstwo, pletwonurkowanie, windsurfing). Tabela 9 przedstawia zarówno osoby ćwiczące systematycznie, jak i te, których uczestnictwo w poszczególnych grupach dyscyplin sportowych jest sporadyczne. Prawie 70% studentek nie ma dobrowolnego, choćby bardzo rzadkiego kontaktu z grami zespołowymi. Tylko co czwartego studenta, czy studentkę uda nam się, choćby jednokrotnie, zobaczyć zimą na stoku lub na lodowisku. Podobny odsetek studentów, wypoczywając nad wodą próbuje mieć z nią inny kontakt niż wzrokowy.

TABELA 6. Uczestnictwo badanych studentów w wybranych grupach dyscyplin sportowych

Grupy dyscyplin sportowych	Mężczyźni %		Kobiety %	
	tak	nie	tak	nie
Gry zespołowe	58,2	41,8	32,2	67,8
Sporty wodne	22,0	78,0	28,7	71,3
Sporty zimowe	17,6	82,4	15,6	84,4



RYC. 7. Uczestnictwo badanych studentów w wybranych grupach dyscyplin sportowych

WNIOSKI

Analiza wyników przeprowadzonych badań pozwala na sformułowanie poniższych wniosków:

1. Deklaracje studentów co do uczestnictwa w rekreacji fizycznej nie mają zbyt wysokiego poparcia w rzeczywistych działaniach. Deklaracje są w przypadkach niektórych form aktywnego wypoczynku są nawet dziesięciokrotnie wyższe od ich realizacji.

2. Hierarchia form sporu rekreacyjnego zależna jest od płci badanych osób. Zarówno dla studentów jak i studentek zasadniczym rodzajem aktywności sportowej jest częsta jazda na rowerze. Mężczyźni ponadto preferują gry zespołowe. Popularność koszykówki, spowodowana m.in. popularyzacją tej dyscypliny przez media i podniesieniem się poziomu polskiej ligi (także w stosunku do poziomu polskiej ligi piłki nożnej), przejawia się także w rekreacji ruchowej – koszykówkę uprawia większy odsetek studentów niż piłkę nożną (odpowiednio 23,1% i 19,8%). Kobiety najczęściej pływają, biegają i grają w siatkówkę.

3. Odsetek studentów uprawiających sport rekreacyjny jest niski. Dodatkowo część ćwiczących dba o swoją sprawność, zdrowie i urodę tylko sezonowo, np. tylko co dziesiąta z pływających osób korzysta z krytych pływalni, pozostałe pływają tylko i wyłącznie podczas wakacji.

4. Studentki częściej od swoich kolegów wypoczywają aktywnie poza obiektami sportowymi. Prawie 80% z nich spaceruje, rzadziej uczestniczą w wycieczkach w góry i tańczą. Studenci opowiadają się częściej za wypoczynkiem na sportowo, tylko co czwarty z nich spaceruje, co szósty jest uczestnikiem wycieczek w góry.

5. Dla większości studiujących obozy narciarskie i rejsy żeglarskie organizowane przez uczelnię są szansą poznania nowej, atrakcyjnej formy wypoczynku w czasie ferii i wakacji. Podczas wypoczynku po zimowej sesji egzaminacyjnej 17,6% mężczyzn i 15,6% kobiet jeździ na nartach lub na łyżwach, podczas wakacji 22% mężczyzn i 28,7% kobiet jest aktywnych w zakresie sportów wodnych.

PIŚMIENNICTWO

1. T. Wolańska, *Wychowanie i socjalizacja do rekreacji*. [w:] T. Wolańska [red.], *Rekreacja ruchowa. Zeszyty Naukowo-Metodyczne*, AWF Warszawa 1997, s. 34.
2. M. Mirkiewicz, *Czas wolny studentów Rzeszowa a uczestnictwo w kulturze fizycznej*, [w:] Z. Jaworski, Z. Żukowska [red.], *Kultura fizyczna na różnych poziomach edukacji*, Warszawa 1986.