



Anna Gniezińska, Karol Bar, Karolina Kostorz
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

KULTURA FIZYCZNA W STYLU ŻYCIA UCZNIÓW KATOWICKICH LICEÓW OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH

Cel badań. Kultura fizyczna jest pojęciem płynnym i wieloznacznym, a styl życia to jeden z ważniejszych czynników warunkujących zdrowie każdego człowieka. Celem badań było poznanie miejsca kultury fizycznej w stylu życia uczniów katowickich szkół licealnych. **Materiał i metody.** Badania przeprowadzono w 2017 r. wśród 200 uczniów liceów katowickich. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z autorskim kwestionariuszem. **Wyniki.** Kultura fizyczna stanowiła dla badanych uczniów szkół licealnych istotną wartość. **Wnioski.** W kwestii zwiększenia świadomości zdrowotnej uczniów należy jeszcze wiele zrobić, gdyż poziom ich wiedzy w zakresie zdrowia fizycznego nie jest właściwy. Zwiększony wymiar godzin zajęć wychowania fizycznego nie przyniósł oczekiwanych efektów w postaci bardzo dobrego przygotowania młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Słowa klucze: młodzież, edukacja, styl życia, kultura fizyczna

WPROWADZENIE

Dokonując analizy wymiaru godzin zajęć wychowania fizycznego w liceach ogólnokształcących w krajach Unii Europejskiej, ale także w Stanach Zjednoczonych, Australii, Japonii i w innych społeczeństwach (po)nowoczesnych, można dojść do przekonania, że wymiar godzin zajęć wychowania fizycznego w polskim systemie edukacji należy do jednych z najwyższych. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół w Polsce wymiar godzin zajęć wychowania fizycznego w liceach wynosi 3 godziny w tygodniu, co daje około 97 godzin rocznie. Należy sądzić, że zwiększony wymiar godzin zajęć wychowania fizycznego przynosi efekty w postaci bardzo dobrego przygotowania młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej. W związku z tym niezwykle interesujące wydaje się poznanie, czy zwiększony wymiar godzin zajęć wychowania fizycznego wpływa na zwiększenie roli i znaczenia kultury fizycznej w stylu życia uczniów szkół licealnych. Zależność ta, w świetle wiedzy pedagogicznej, powinna być następująca: im wyższy poziom edukacji, tym większa rola i znaczenie kultury fizycznej w stylu życia uczniów.

Praca wpłynęła do Redakcji: 03.04.2018

Zaakceptowano do druku: 25.06.2018

Adres do korespondencji: Anna Gniezińska, Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej, Zakład Pedagogiki i Psychologii, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach 40-065 Katowice ul. Mikołowska 72a, e-mail: anna.gniezinska@op.pl

Jak cytować:

Gniezińska, A., Bar, K., Kostorz, K. (2018). Kultura fizyczna w stylu życia uczniów katowickich liceów ogólnokształcących. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 63, 43–58.

Kultura fizyczna jest pojęciem płynnym i wieloznacznym. Zanim została scharakteryzowana z pozycji nauki była obecna w społecznej świadomości i stanowiła próbę racjonalizacji działań praktycznych, zwłaszcza w dziedzinie edukacji dzieci i młodzieży. W ten sposób została uwikłana w rozmaite konotacje powodujące rozliczne trudności definicyjne (Krawczyk, 1997, s. 11). Kultura fizyczna ujmowana jest w kategoriach opisowych lub eksplikacyjnych, ale także indywidualistyczno-wartościujących, aksjologicznych, behawioralnych czy holistycznych. Przykładem behawioralnego ujęcia jest definicja autorstwa Krawczyka (Dziubiński i Krawczyk, 2011, s. 40), który charakteryzuje ją następująco: „Kultura fizyczna to względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań”. W tej definicji kultura fizyczna jest rozumiana jako zachowania ruchowe, które są determinowane przez kulturę (wartości, wzory, normy itp.) danego społeczeństwa (Bielski, 1998, s. 7).

Wielce przydatna i mocno eksploatowana w dyskursie naukowym jest aksjologiczna koncepcja kultury fizycznej autorstwa Demela (1973, s. 38): „Kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc – odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody. Analogicznie do innych wartości kulturowych mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie, są więc częścią światopoglądu i obyczaju”.

Według holistycznej koncepcji Osińskiego (2011, s. 64) „kultura fizyczna jest to ogół wytworów o charakterze materialnym i niematerialnym, w dziedzinie dbałości o ciało i fizyczne funkcjonowanie człowieka, uznawanych w niej wartości i wzorów postępowania, które zostały zobiektywizowane, przyjęte i mogą być przekazywane w danej zbiorowości”. Autor wyodrębnia w kulturze fizycznej trzy komplementarne wobec siebie sfery. Pierwsza to stera przekonań, postaw, poglądów i aspiracji w dziedzinie dbałości o ciało i funkcjonowanie organizmu. Sfera druga to czynności przejawiające się w postaci udziału w różnych formach ćwiczeń i zabiegów zdrowotno-higienicznych, głównie o charakterze ruchowym, hartującym i higienicznym, mającym na celu poprawę zdrowia, wydolności i sprawności fizycznej, postawy ciała i odporności organizmu. Sfera trzecia obejmuje intencjonalne narzędzia, do których zalicza się obiekty sportowe, sprzęt i urządzenia, a także instytucje i organizacje zajmujące się wychowaniem fizycznym, sportem i rekreacją, a ponadto systemy, programy i zarządzenia oraz wiedzę teoretyczną o formach, metodach i zasadach stosowania ćwiczeń i zabiegów (Osiński, 2011, s. 65–66).

Problematyką stylu życia (ang. *lifestyle, way of life*) interesowali się już na przełomie XIX i XX w. Veblen i Weber. Veblen (1971, s. 171) interpretował styl życia „jako postawy duchowe lub dominującą koncepcję życia, przejawiającą się głównie przez konsumpcję. Idea ta odzwierciedlała pewną klasowość społeczną oraz ekonomiczny wymiar tegoż zagadnienia”. Podobnie rozumie go Weber, dla którego styl życia stanowił „wtórne kryterium prestiżu, decydujące o tym, czy daną jednostkę można, czy też nie można zaliczyć do danej grupy społecznej” (Daszykowska, 2007, s. 19). Dla autora styl życia był czynnikiem silnie integrującym daną grupę społeczną, jednocześnie stanowił pewnego rodzaju barierę, która uniemożliwiała przepływ członków między poszczególnymi grupami. Następstwem tego było usztywnienie struktury społecznej, zaś wzory konsumpcji, wzory

obyczajowe, sposób myślenia, ubierania się, a nawet wysławiania stanowiły treść stylu życia określonej grupy społecznej (Weber, 2002, s. 675–680).

Według Sicińskiego (2002, s. 22–23) „styl życia jest to zespół codziennych zachowań (sposób postępowania, aktywność życiowa), specyficzny dla danej zbiorowości lub jednostki (treść i konfiguracja owych zachowań), inaczej mówiąc, jest to charakterystyczny sposób bycia odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych”.

Jak pisze Jarecka i wsp. (2017, s. 18), według Pawłuckiego styl życia to „czynności samozwrotne ascety – kimkolwiek on jest w roli społecznej swego aktorskiego przeznaczenia – odniesione do jego struktury bytowej, habitusów ciała wewnętrznego (somatycznego) oraz zewnętrznego (władz i sprawności ruchowych), a zwłaszcza tych czynności, które mają na celu doskonalenie tych władz”.

W literaturze przedmiotu podaje się zróżnicowane typologie i klasyfikacje stylu życia. Opierają się one najczęściej na kryteriach dotyczących czasu wolnego, konsumpcji oraz pracy.

W socjologii młodość jest „przypisanym statusem lub społecznie skonstruowaną etykietą, nie zaś po prostu biologicznym stanem bycia młodym. Terminu tego używa się na trzy sposoby: bardzo ogólnie, jako określenie kilku sąsiadujących faz cyklu życia, obejmujących okres od wczesnego dzieciństwa do wczesnej dorosłości, jako synonim terminu oznaczającego osoby w okresie dojrzewania, [...] odnoszący się do badań nastolatków i procesu przejścia do wieku dojrzałego oraz – obecnie niezbyt często – w powiązaniu z problemami emocjonalnymi osób dorastających w miejskim społeczeństwie przemysłowym” (Marshall, 2005, s. 198). Młodzież w naukach społecznych definiowana jest jako „grupa społeczna lub też kategoria społeczno-demograficzna, która dzięki swej młodości i dynamice może stawać się czynnikiem zmiany społecznej i wywierać wpływ na przemianę całego społeczeństwa” (Pilch, 2004, s. 327).

Socjologiczne badania młodzieży są bardzo różnorodne tematycznie. Respondenci, którymi są uczniowie bądź studenci, pozwalają na budowanie uogólnień, dotyczących kształcenia poprzez kontrolę społeczną, pokazania nierówności i ubóstwa, relacji międzygrupowych, ochrony zdrowia czy problematyki ruchów społecznych. Młodzież, to wygodny podmiot badań. Poprzez zgrupowanie jej w szkołach jest ogólnie dostępna. Podczas badania młodych ludzi mniej czynników wymaga kontroli. Ponadto grupa młodzieżowa jest grupą rówieśniczą. Przekonanie o względnym charakterze wartości przychodzi z wiekiem. Młodość to czas czystych uczuć i silnych emocji. Człowiek dorosły wyraża opinie w sposób stonowany, uwzględnia liczne argumenty i okoliczności. Nastolatek działa natomiast z zapałem i dlatego jest bardziej wyrazisty. Niemniej jednak, w przeciwieństwie do osoby dorosłej, nie ma on swojego zdania w wielu kwestiach (Koseła, 1999, s. 256).

„Edukacja jest ważną dziedziną życia społecznego. Dokonuje się w społeczeństwie, służy osiągnięciu celów społecznych, realizacji jego potrzeb. Należy do nich przekaz doświadczeń poprzednich pokoleń, transmisji kulturowej, bez której niemożliwa byłaby ciągłość rozwoju społecznego i cywilizacyjnego. Edukacja to także działanie na rzecz zaspokajania aktualnych potrzeb związanych z przygotowaniem ludzi do działalności zawodowej, udziału w życiu gospodarczym, uczestnictwa społecznego, kształtowania losów osobistych. Odbywa się w określonym czasie i jest skierowana ku przyszłości” (Szymański, 2013, s. 7).

CEL BADAŃ

Celem badań było poznanie miejsca kultury fizycznej w stylu życia uczniów katowickich szkół licealnych. Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jakie miejsce zajmuje kultura fizyczna w stylu życia badanych uczniów?
2. Jakie miejsce zajmuje kultura fizyczna w systemie ich wartości?
3. Jakie miejsce zajmuje kultura fizyczna w utrzymaniu i poprawie zdrowia respondentów?
4. W jakich formach kultury fizycznej uczestniczą badani w czasie wolnym?
5. Jakie są motywy i bariery brania udziału w kulturze fizycznej?
6. Czy badani uczestniczą w spektaktorskich formach kultury fizycznej?

MATERIAŁ I METODY

W badaniach przeprowadzonych między marcem a czerwcem 2017 r. wzięło udział 200 uczniów (82 mężczyzn i 118 kobiet) klas trzecich z 4 liceów ogólnokształcących w Katowicach. Szkoły zostały wytypowane losowo. Ich wykaz pobrano z Kuratorium Oświaty w Katowicach. Został on sporządzony na podstawie sprawozdania Systemu Informacji Oświatowej, według stanu na 30 września 2016 r.

W pracy wykorzystano następujące metody badawcze: analiza literatury przedmiotu oraz sondaż diagnostyczny. Technika badań właściwych była ankieta audytoryjna, a narzędziem badawczym – autorski kwestionariusz ankiety stworzony na potrzeby określonego zagadnienia. W pracy ze względu na ilościowy charakter badań nie zastosowano standaryzowanego narzędzia badawczego. Przed badaniami właściwymi przeprowadzono badania pilotażowe w celu zweryfikowania pod względem trafności i rzetelności opracowanej ankiety „Kultura fizyczna w moim stylu życia”. Ankieta składała się 18 pytań zamkniętych i półotwartych. Podzielono ją na 5 części: 1) kultura fizyczna w systemie wartości uczniów, 2) kultura fizyczna w utrzymaniu i poprawie zdrowia uczniów, 3) uczestnictwo uczniów w kulturze fizycznej w czasie wolnym, 4) motywy i bariery uczestnictwa uczniów w kulturze fizycznej, 5) uczestnictwo uczniów w spektaktorskich formach kultury fizycznej. Kwestionariusz ankiety zawierał wprowadzenie do tematu badań, prośbę o udzielenie szczerych i przemyślanych odpowiedzi, informację o anonimowości i dobrowolności udziału w badaniu oraz o wykorzystaniu danych empirycznych wyłącznie do celów naukowych, jak również podziękowania za zaangażowanie i poświęcony czas. Do analizy różnic odpowiedzi na pytania kwestionariuszowe między kobietami a mężczyznami zastosowano nieparametryczny test χ^2 .

Wszystkie analizy statystyczne przeprowadzono za pomocą programu Statistica wersja 12 (StatSoft, Inc.) z $\alpha = 0,05$ Przyjęto poziom istotności statystycznej $\alpha = 0,05$.

WYNIKI

W badaniu wzięło udział 200 uczniów, w tym 82 mężczyzn (41%) i 118 kobiet (59%).

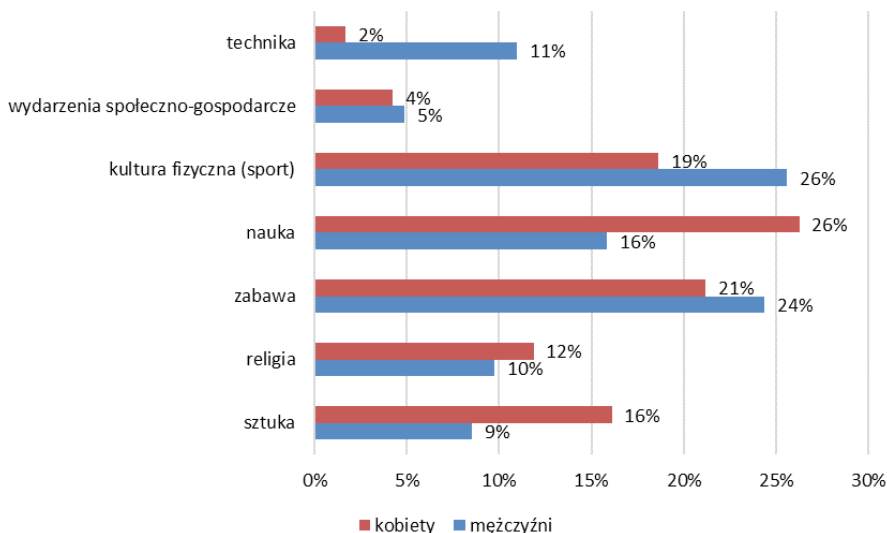
Tabela 1. Analiza różnic międzypłciowych w odpowiedziach na pytania kwestionariuszowe

Pytanie	χ^2	<i>p</i>
Zakładając, że każdą z wymienionych dziedzin życia można traktować jako względnie odrębny świat wartości, wskaż tę, która jest Ci najbliższa?	2,8	0,21
Co jest, Twoim zdaniem, najważniejsze w życiu człowieka?	2,1	0,27
Które z niżej podanych działań pasjonuje Cię najbardziej?	5,7	0,02
Zdrowie człowieka uzależnione jest przede wszystkim od:	1,9	0,3
Który ze sposobów zapobiegania otyłości, oprócz racjonalnej diety, uważasz za najważniejszy?	1,13	0,75
Jak traktujesz swoje zdrowie?	4,94	0,04
Jak najczęściej spędzasz swój czas wolny od zajęć obowiązkowych?	2,13	0,28
Czy uczestniczysz w czasie wolnym w aktywnych formach sportowych bądź turystycznych?	2,78	0,21
W której aktywności ruchowej w czasie wolnym uczestniczysz najczęściej?	4,89	0,04
Z jaką częstotliwością uczestniczysz w aktywności rekreacyjno-sportowej w czasie wolnym?	2,6	0,23
Jeżeli uczestniczysz w aktywności ruchowej, to czym przede wszystkim jest to uwarunkowane?		0,44
Jeśli uczestniczysz w aktywności ruchowej, to co ma największy wpływ na Twoje uczestnictwo?	2,82	0,21
Która bariera uczestnictwa w aktywności ruchowej w Twoim przypadku jest najważniejsza?	5,23	0,03
Które programy w telewizji interesują Cię najbardziej?	3,05	0,12
Czy oglądasz transmisje sportowe w telewizji?	2,17	0,24
Czy uczestniczysz w wydarzeniach sportowych na stadionie, w hali sportowej, pływalni itp.?	5,25	0,03

Pogrubioną czcionką oznaczono różnice istotne statystycznie na poziomie istotności 0,05.

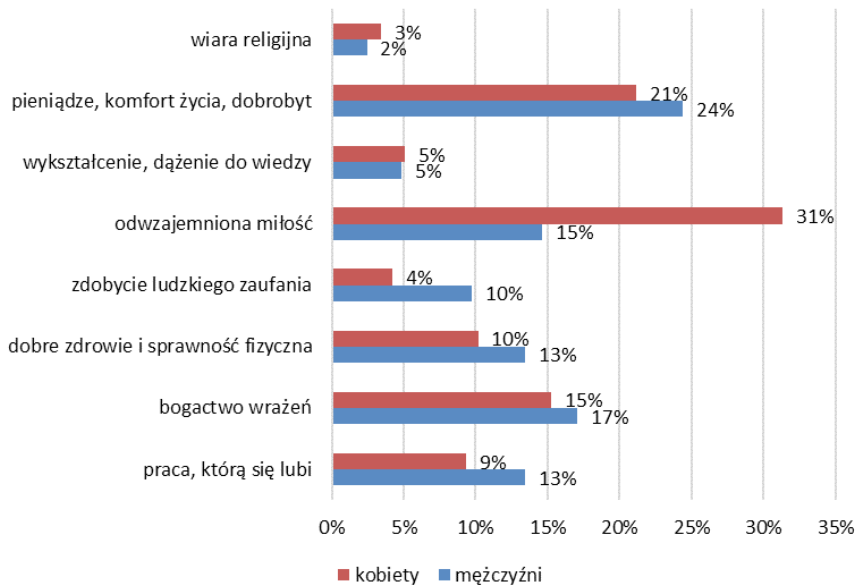
Miejsce kultury fizycznej w systemie wartości

Wśród dziedzin, które można traktować jako względnie odrębny świat wartości, badanym najbliższe okazały się: zabawa (22,5%), nauka (21%) oraz kultura fizyczna (sport) (21,5%). Kobiety wskazywały najczęściej naukę (26,3%) zabawę (21,2%) oraz kulturę fizyczną (sport) (18,6%), a mężczyźni kulturę fizyczną (sport) (25,6%), zabawę (24,4%) i naukę (15,9%). Na podstawie wyników testu χ^2 nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a wybieraną dziedziną życia ($p = 0,21$), jednak nauka była bardziej preferowana wśród kobiet (ryc. 1, tab. 1).

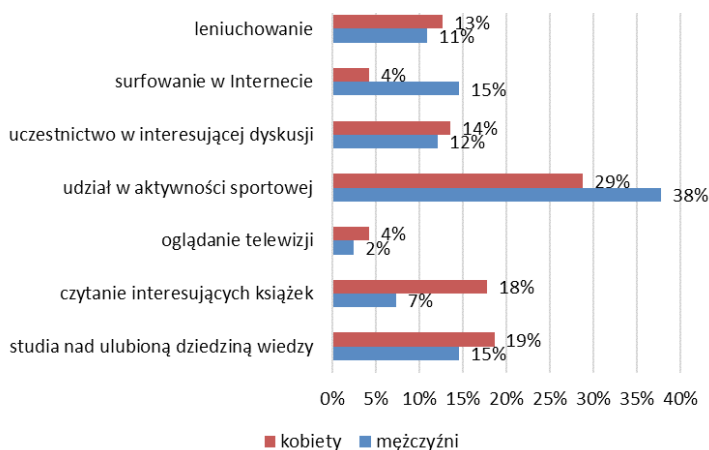


Ryc. 1. Dziedzina życia traktowana jako względnie odrębny świat wartości, która jest najbliższa badanym

Ponad dwukrotnie więcej uczennic (31,4%) uważało, że odwzajemniona miłość jest w życiu najważniejsza. Wśród mężczyzn taką opinię wyraziło 14,6%. Dla nich najważniejsze w życiu (24,4%) okazały się pieniądze, komfort życia, dobrobyt. Takie odpowiedzi wskazało również 16,9% kobiet. Dobre zdrowie i sprawność fizyczna znalazły się na pierwszym miejscu u 10,2% kobiet i 13,4% mężczyzn. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a najważniejszą wartością w życiu ($p = 0,27$), jednak odwzajemniona miłość była bardziej wartościowa w życiu kobiet niż mężczyzn (ryc. 2, tab. 1).



Ryc. 2. Najważniejsze wartości w życiu według badanych

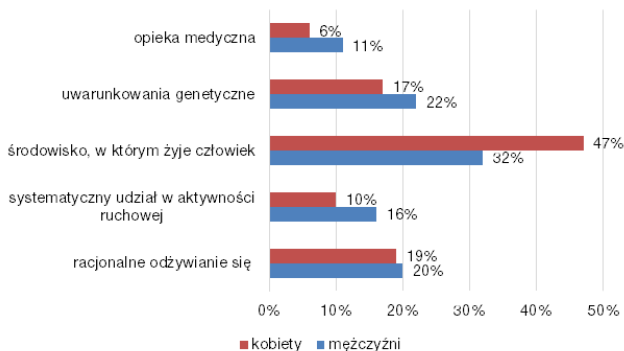


Ryc. 3. Zajęcia, które najbardziej pasjonują badanych

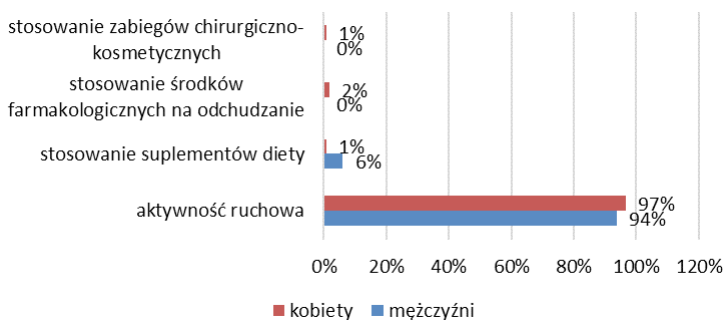
Zarówno kobiety (28,8%), jak i mężczyźni (37,8%) deklarowali, że udział w aktywności sportowej wśród działań, które ich najbardziej pasjonują, pasuje do nich najbardziej. U kobiet powodzeniem cieszyły się również: czytanie interesujących książek (17,8%) oraz studia nad ulubioną dziedziną wiedzy (18,6%), a u mężczyzn studia nad ulubioną dziedziną wiedzy oraz surfowanie w Internecie – odpowiednio po 14,6%. Stwierdzono istotną zależność pomiędzy płcią a wyborem najbardziej pasjonującego zajęcia ($p = 0,02$). Czytanie interesujących książek i studia nad ulubioną dziedziną wiedzy okazały się zajęciem częściej wybieranym przez kobiety niż mężczyźn (ryc. 3, tab. 1).

Miejsce kultury fizycznej w utrzymaniu i poprawie zdrowia

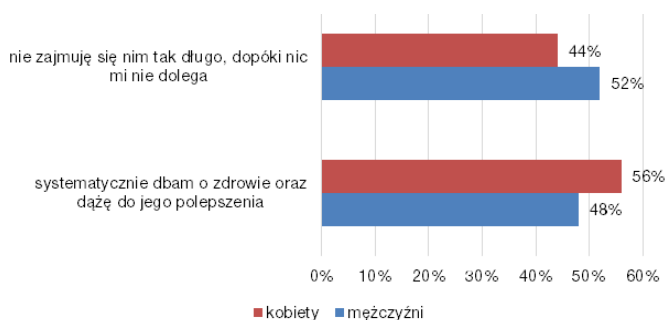
Niespełna połowa kobiet (47,5%) uważała, że zdrowie człowieka uzależnione jest od środowiska, w jakim przebywa. Zdanie to podzielało 31,7% badanych mężczyzn. Systematyczną aktywność ruchową jako najważniejszy warunek zdrowia człowieka wybrało 15,9% mężczyzn i 10,2% kobiet. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a najważniejszym czynnikiem wpływającym na zdrowie ($p = 0,30$). Środowisko, w którym żyje człowiek, było częściej postrzegane jako najważniejszy czynnik wpływający na zdrowie wśród kobiet (ryc. 4, tab. 1).



Ryc. 4. Najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie według badanych



Ryc. 5. Najważniejsze sposoby przeciwdziałania otyłości według badanych



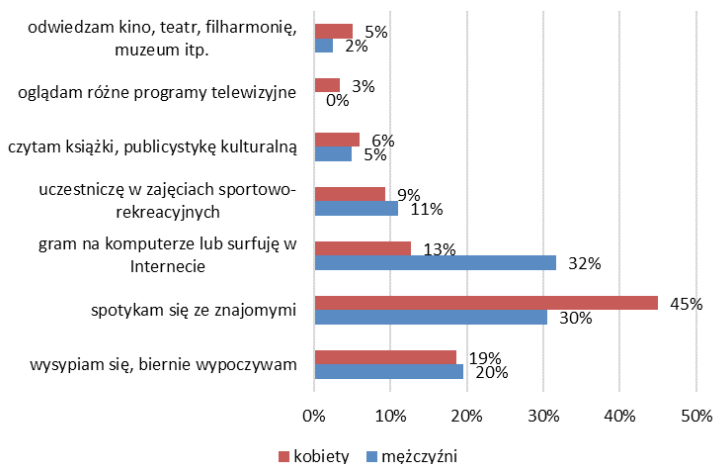
Ryc. 6. Podejście do swojego zdrowia według badanych

Wśród badanych 95,5% uznało aktywność ruchową za najważniejszy, oprócz diety, sposób zapobiegania otyłości. Inne zdanie miało jedynie 3,4% uczennic oraz 6,1% uczniów. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a najważniejszym sposobem przeciwdziałania otyłości ($p = 0,75$). Aktywność ruchowa była tak samo często wskazywana przez kobiety i mężczyzn (ryc. 5, tab. 1).

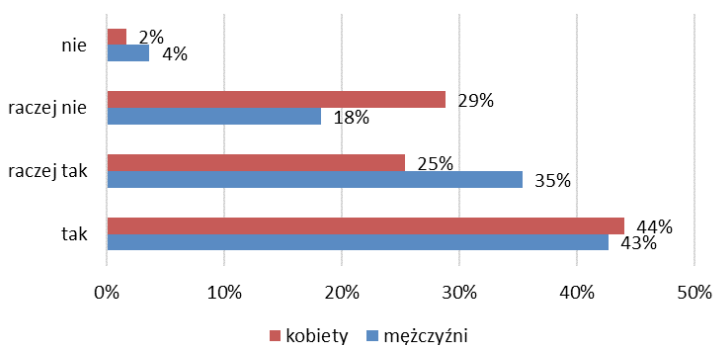
Większość kobiet (55,9%) deklarowała systematyczne dbanie o zdrowie. Pozostałe respondenci (44,1%) przyznały, że nie zajmują się zdrowiem, dopóki nic im nie dolega. U mężczyzn było odwrotnie: większość (52,4%) przyznała, że nie robi tego regularnie. Stwierdzono istotne zależności pomiędzy płcią a podejściem do swojego zdrowia ($p = 0,04$). Systematyczne dbanie o zdrowie oraz dążenie do jego polepszenia było postrzegane jako najważniejszy czynnik częściej wśród kobiet niż mężczyzn (ryc. 6, tab. 1).

Uczestnictwo w kulturze fizycznej w czasie wolnym

Najwięcej kobiet (44,9%) deklarowało, że czas wolny spędza na spotykaniu się ze znajomymi. Do biernego wypoczynku przyznało się 18,6%. Również mężczyźni często (30,5%) wskazywali na spotkania ze znajomymi. Oni także chętnie grali na komputerze lub surfowali w Internecie (31,7%). Jedynie 10% badanych, w tym 11% mężczyzn i 9,3% kobiet, odpowiedziało, że czas wolny przeznaczają na udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a formą spędzania czasu wolnego ($p = 0,28$). Spotkanie się ze znajomymi było częściej preferowane przez kobiety (ryc. 7, tab. 1).



Ryc. 7. Formy spędzanie czasu wolnego od zajęć według badanych

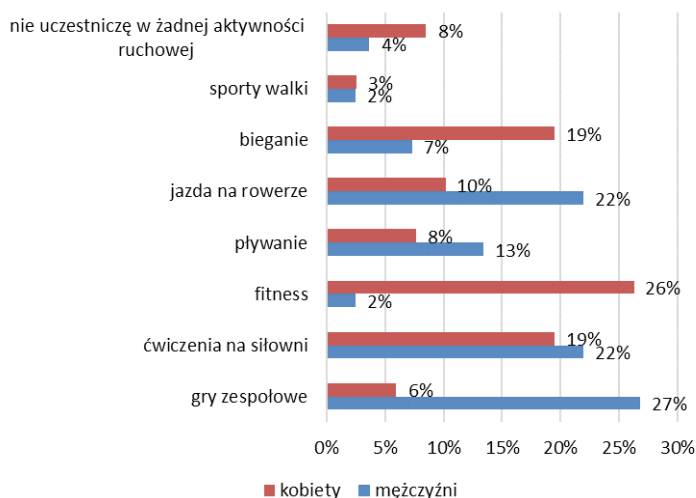


Ryc. 8. Podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym według badanych

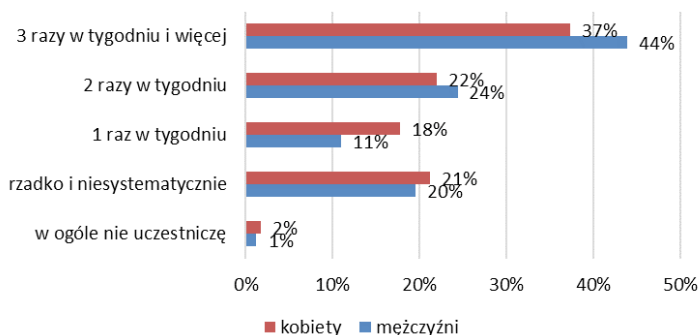
Na pytanie dotyczące udziału w aktywnych formach sportowych lub turystycznych w czasie wolnym „tak” oraz „raczej tak” odpowiedziało 73% badanych, w tym 69,5% kobiet oraz 78% mężczyzn. Nie odnotowano istotnej zależności pomiędzy płcią a podejmowaniem aktywności fizycznej w czasie wolnym ($p = 0,21$). Kobiety częściej niż mężczyźni wskazywały, że raczej nie wybierają tej formy spędzania czasu wolnego (ryc. 9, tab. 1).

Wśród przedstawionych w kwestionariuszu rodzajów aktywności fizycznej największą popularnością u wszystkich badanych cieszyły się ćwiczenia na siłowni (20,5%). Kobiety odpowiadały, że najchętniej wybierają fitness (26,3%) oraz na drugim miejscu na równi bieganie i ćwiczenia na siłowni (19,5%). U mężczyzn największą popularność (26,8%) zyskały gry zespołowe, a także ćwiczenia na siłowni i jazda na rowerze (po 22%). Stwierdzono istotną zależność pomiędzy płcią a rodzajem aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym ($p = 0,04$). Fitness był częściej wskazywany przez kobiety (ryc. 9, tab. 1).

Wśród respondentów 40% deklarowało, że przejawia aktywność sportową minimum 3 razy w tygodniu. Co najmniej raz w tygodniu systematycznie ćwiczy 78% badanych, w tym 77% kobiet i 79,3% mężczyzn. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią



Ryc. 9. Rodzaj aktywności fizycznej podejmowanej przez badanych w czasie wolnym

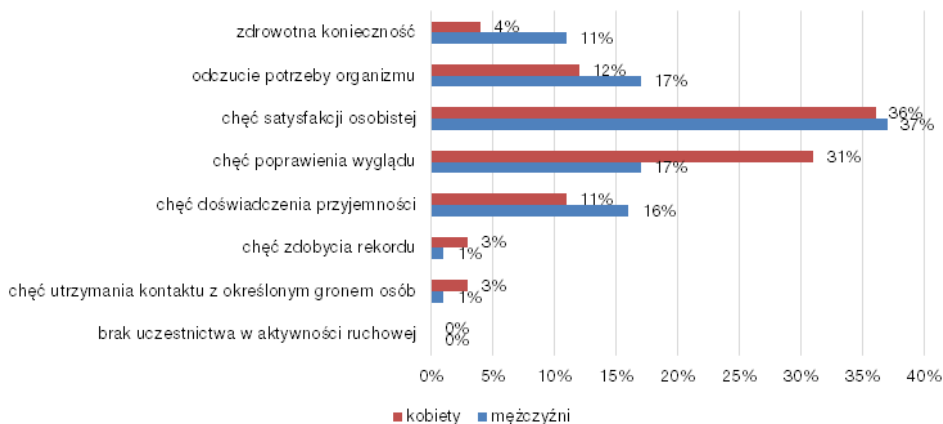


Ryc. 10. Częstotliwość uczestnictwa badanych w aktywności rekreacyjno-sportowej w czasie wolnym

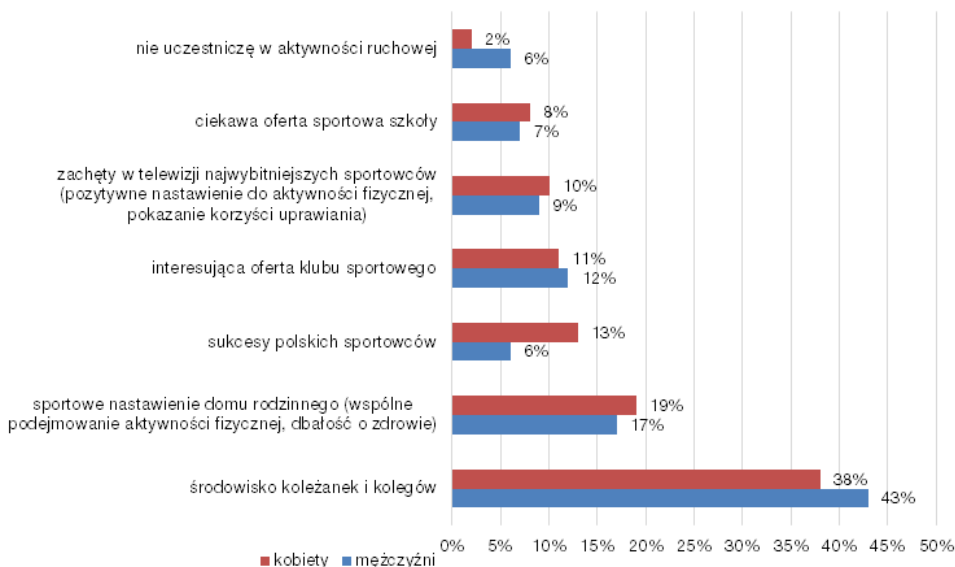
a częstotliwością podejmowania aktywności rekreacyjno-sportowej w czasie wolnym ($p = 0,23$). Należy jednak zauważyć, że do oddawania się zajęciom sportowym raz w tygodniu, przyznało się więcej kobiet niż mężczyzn (ryc. 10, tab. 1).

Motywy i bariery uczestnictwa w kulturze fizycznej

Uczestnictwo w aktywności ruchowej badanych było uwarunkowane przede wszystkim chęcią uzyskania satysfakcji osobistej (36,5%, w tym 36,4% kobiet i 36,6% mężczyzn). U kobiet zbliżony wynik (30,5%) uzyskano w odniesieniu do odpowiedzi „chęć poprawienia wyglądu”. Mężczyźni przyznali, że przywiązują to tego mniejszą wagę (17,1%). Równie często podawali oni odpowiedzi: „chęć poprawienia wyglądu” oraz „odczucie potrzeby organizmu”. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a motywami podejmowania aktywności fizycznej ($p = 0,44$). Potrzeba poprawienia swojego wyglądu okazała się częściej preferowanym warunkiem podejmowania aktywności fizycznej wśród kobiet niż wśród mężczyzn (ryc. 11, tab. 1).



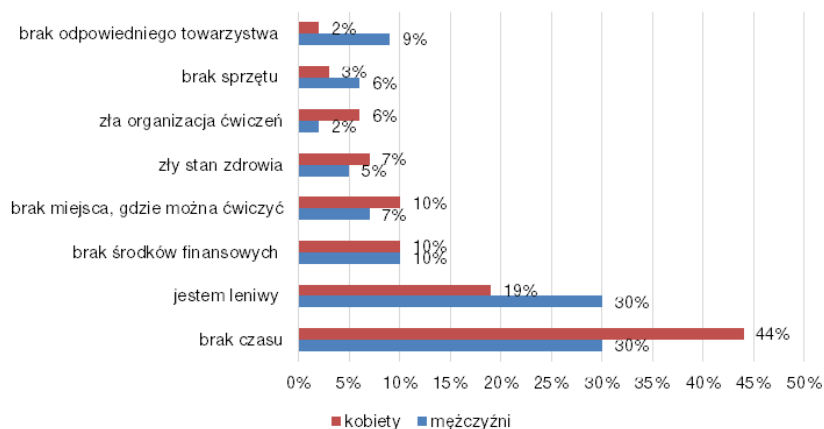
Ryc. 11. Uwarunkowanie podejmowania przez badanych aktywności fizycznej



Ryc. 12. Wpływ warunków zewnętrznych na podejmowanie przez badanych aktywności fizycznej

Największy wpływ na udział w aktywności ruchowej ma, zdaniem badanych, środowisko koleżanek i kolegów (40%). Większą uwagę na ten czynnik zwracali mężczyźni (42,7%; kobiety 38,1%). Zdrowy tryb życia, podejmowanie aktywności fizycznej, interesowanie się sportem w domu rodzinnym w opinii respondentów też znacząco wpływa na ich uczestnictwo w aktywności fizycznej (18%). Z kolei ciekawa oferta szkoły ma na to niewielki wpływ (7,5%). Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a warunkami zewnętrznymi najbardziej wpływającymi na podejmowanie aktywności fizycznej ($p = 0,21$). Środowisko i koledzy byli częściej wskazywani przez kobiety (ryc. 12, tab. 1).

Barierami, które przeszkadzają w podejmowaniu aktywności fizycznej, były według kobiet przede wszystkim: brak czasu (44,1%) i lenistwo (18,6%). Wśród mężczyzn odpo-



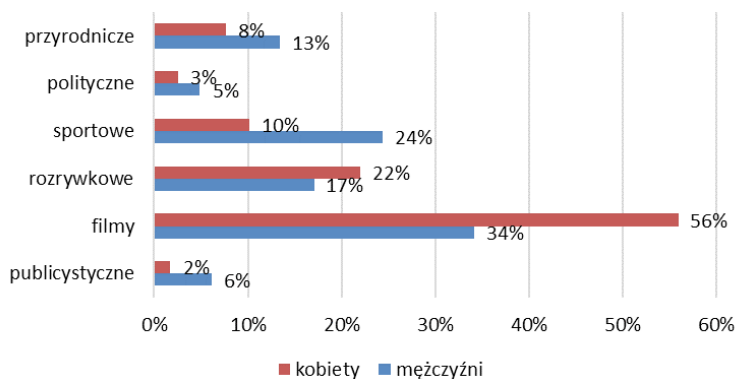
Ryc. 13. Bariery podejmowania przez badanych aktywności fizycznej

wiedzi te uzyskały po 30,5%. Stwierdzono istotną zależność pomiędzy płcią a barierami przeszkadzającymi w aktywności fizycznej ($p = 0,03$). Brak czasu był częściej wybierany przez kobiety (ryc. 13, tab. 1).

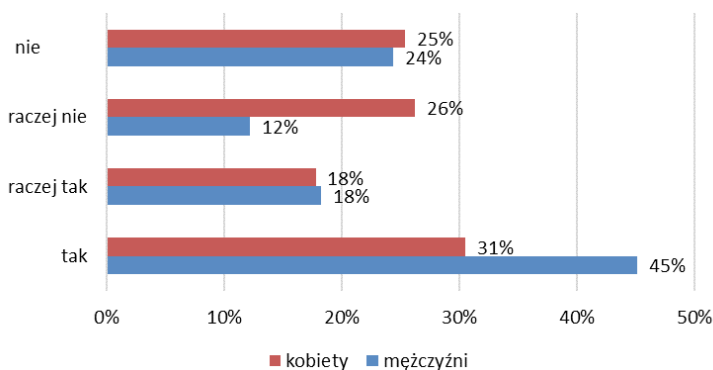
Uczestnictwo w spektatorskich formach kultury fizycznej

Najpopularniejszymi programami telewizyjnymi były, zdaniem ankietowanych, filmy (47%). Wskazało je 56% kobiet i 34,1% mężczyzn. Kobiety również częściej (22%) od mężczyzn (17,1%) preferowały programy rozrywkowe. Programy sportowe z kolei wybierało więcej mężczyzn: 24,4% vs. 11,9%. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a najbardziej interesującymi programami telewizyjnymi ($p = 0,12$). Filmy okazały się chętniej oglądane przez kobiety niż mężczyzn (ryc. 14, tab. 1).

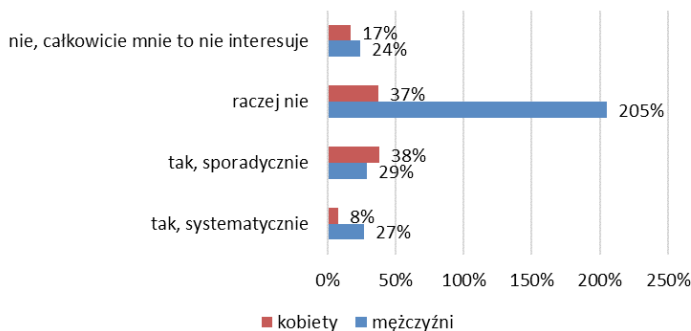
Wśród badanych 45,5% przyznało, że nie ogląda lub raczej nie ogląda transmisji sportowych w telewizji. Takich odpowiedzi udzieliło 36,6% mężczyzn i 51,7% kobiet. Twierdząco odpowiedziało 63,4% mężczyzn, przy czym 45,1% odpowiedziało jednoznacznie „tak”. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy płcią a oglądaniem trans-



Ryc. 14. Programy telewizyjne najbardziej interesujące badanych



Ryc. 15. Oglądanie transmisji sportowych w telewizji przez badanych



Ryc. 16. Udział badanych w wydarzeniach sportowych

misji sportowych w telewizji ($p = 0,24$), jednak kobiety częściej twierdziły, że raczej nie oglądają takich programów (ryc. 15, tab. 1).

Większość respondentów (34,5%) przyznała, że sporadycznie bierze udział w wydarzeniach sportowych na obiektach sportowych, a 30% (w tym 37,3% kobiet i 19,5% mężczyzn) uznało, że raczej nie uczestniczy w tego typu imprezach. Systematyczny udział zadeklarowało 15,5%, w tym 26,8% uczniów i 7,6% uczennic. Stwierdzono istotną zależność pomiędzy płcią a odpowiedziami na temat udziału w wydarzeniach sportowych ($p = 0,03$). Kobiety częściej niż mężczyźni wskazywały, że sporadycznie uczestniczą w takich imprezach (ryc. 16, tab. 1).

DYSKUSJA

Kultura fizyczna była dla uczniów szkół licealnych jedną z trzech najbliższych im wartości życiowych. Dobre zdrowie i sprawność fizyczna znalazły się dopiero na czwartym miejscu. Udział w aktywności sportowej okazał się działaniem, które pasjonuje badanych najbardziej.

Większość uczniów uważała, że zdrowie człowieka uzależnione jest przede wszystkim od środowiska, w którym żyje, a dopiero potem od systematycznego udziału w aktywności ruchowej (taka odpowiedź znalazła się na czwartym miejscu). Jeśli chodzi o sposoby

zapobiegania otyłości, prawie wszyscy badani wskazali, oprócz racjonalnej diety, aktywność ruchową. Stwierdzone, że kobiety zdecydowanie bardziej dbają o swoje zdrowie oraz dążą do jego zachowania, mężczyźni zaś nie zajmują się nim, dopóki nic im nie dolega.

Analiza odpowiedzi zawartych w kwestionariuszu pozwala odnotować, że mężczyźni najczęściej spędzali swój czas wolny od zajęć obowiązkowych na grach komputerowych i surfowaniu w Internecie, kobiety zaś na spotykaniu się ze znajomymi. Jedni i drudzy wskazali też, że uczestniczą w aktywnych zajęciach sportowych lub turystycznych. Uczennice najczęściej wybierały fitness, a uczniowie w gry zespołowe.

Według Karkosza (1994) największą popularnością wśród młodzieży licealnej cieszyły się gry zespołowe, takie jak koszykówka, piłka nożna i siatkówka. Natomiast badania przeprowadzone przez Górny (1997) wykazały, że wśród dziewcząt zainteresowaniem cieszyły się: piłka siatkowa, pływanie, koszykówka i gimnastyka, a wśród chłopców: koszykówka, piłka nożna, piłka siatkowa i pływanie. Zmienność zainteresowań uczniów liceów ogólnokształcących formami aktywności fizycznej zależy od lat, w których przeprowadzano badania. Częstotliwość uczestniczenia w aktywności rekreacyjno-sportowej w czasie wolnym u badanych obydwu płci wyniosła 3 razy w tygodniu i więcej.

Podejmowanie aktywności ruchowej wśród badanych uczniów szkół licealnych było uwarunkowane przede wszystkim chęcią osiągnięcia satysfakcji osobistej. Największy wpływ na branie udziału w zajęciach ruchowych miało środowisko koleżanek i kolegów. Największą barierę stanowił natomiast brak czasu, a następnie lenistwo. Respondenci często wskazują brak czasu jako przeszkodę, przez co ukrywają prawdziwe powody rezygnacji z czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Jeśli chodzi o spektatorskie formy kultury fizycznej, okazało się, iż młodzież najbardziej interesują filmy w telewizji, co świadczy o tym, że sport nie jest najważniejszy w ich życiu. Sport u mężczyzn pojawia się na drugim miejscu, a u kobiet dopiero na trzecim. Prawie połowa badanych przyznała, że ogląda telewizyjne transmisje sportowe. Sporadyczny udział w wydarzeniach sportowych na stadionie, hali sportowej itp. zadeklarowało 34,5% respondentów. Widowisko sportowe jest więc uważane za pozytywne.

Zwiększony wymiar godzin zajęć wychowania fizycznego nie przyniósł efektów w postaci bardzo dobrego przygotowania młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej, gdyż po analizie badań nie można stwierdzić, że jest ono na poziomie bardzo dobrym.

WNIOSKI

1. Kultura fizyczna okazała się dla uczniów katowickich szkół licealnych jedną z trzech najbliższych im wartości.
2. Większość badanych uczniów uważała, że zdrowie człowieka jest uzależnione przede wszystkim od środowiska, w którym żyje, racjonalnego odżywiania się, uwarunkowań genetycznych, a dopiero na czwartym miejscu od systematycznego udziału w aktywności ruchowej.
3. Kobiety zdecydowanie częściej deklarowały, że dbają o swoje zdrowie oraz że dążą do jego polepszenia, mężczyźni przyznawali zaś, że nie zajmują się zdrowiem, dopóki nic im nie dolega. Należałoby zdecydowanie zwiększyć działania promujące dbałość o zdrowie wśród licealistów, gdyż postawa badanych wobec tej kwestii jest niewłaściwa i budzi niepokój.

4. Mężczyźni najczęściej spędzali swój czas wolny na grach komputerowych i surfowaniu w Internecie, kobiety zaś na spotykaniu się ze znajomymi.
5. Najczęściej wybieraną przez uczennice aktywnością ruchową był fitness, a przez uczniów – gry zespołowe.
6. Częstotliwość uczestniczenia w aktywności rekreacyjno-sportowej w czasie wolnym u uczniów obydwu płci wyniosła aż 3 razy w tygodniu i więcej.
7. Największy wpływ na uczestnictwo w aktywności ruchowej młodzieży licealnej miało środowisko koleżanek i kolegów.
8. Największą barierą w uczestnictwie w aktywności fizycznej dla uczniów okazał się brak czasu.
9. Filmy w telewizji interesują młodzież najbardziej, co świadczy o tym, że sport nie jest dla nich najważniejszy.
10. Widowisko sportowe jest uważane przez badanych za społecznie pozytywne.
11. Zwiększony wymiar godzin zajęć wychowania fizycznego nie przyniósł określonych efektów w postaci bardzo dobrego przygotowania młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej.

BIBLIOGRAFIA

- Bielski, J. (1998). *Wychowanie fizyczne w klasach I–III. Etap I: Kształcenie zintegrowane*. Warszawa: Zarząd Główny SZS, Agencja Promo-Lider.
- Daszykowska, J. (2007). *Jakość życia w perspektywie pedagogicznej*. Kraków: Impuls.
- Demel, M. (1973). *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*. Warszawa: SiT.
- Dziubiński, Z., Krawczyk, Z. (red.) (2011). *Socjologia kultury fizycznej*. Warszawa: AWF.
- Górna, K. (1997). Zainteresowania młodzieży licealnej formami aktywności sportowo-rekreacyjnej. *Kultura i Edukacja*, 3–4, 151–159.
- Jarecka, P., Fąk, T., Suchodolski, J. (2017). Wiedza o zdrowiu a aktywność fizyczna w stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 56, 18–25.
- Karkosz, K. (1994). Zainteresowania i aktywność sportowo-rekreacyjna młodzieży licealnej. *Zeszyty Metodyczno-Naukowe AWF w Katowicach*, 5, 71–80.
- Koseła, K. (1999). Młodzież. W: H. Domański (red.), *Encyklopedia socjologii*, Tom 2. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Krawczyk, Z. (1997). *Kultura fizyczna*. W: Z. Krawczyk (red.), *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna, sport* (s. 11). Warszawa: Instytut Kultury.
- Marshall, G. (red.) (2005). *Słownik socjologii i nauk społecznych*. Warszawa: PWN.
- Osiński, W. (2011). *Teoria wychowania fizycznego*. Poznań: AWF.
- Pilch, T. (2004). *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. Tom III. Warszawa: Żak.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 marca 2017 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół*. Dz.U. 2017 poz. 703.
- Siciński, A. (2002). *Styl życia. Kultura. Wybór*. Warszawa: IFIS PAN.
- Szymański, M.J. (2013). *Socjologia edukacji*. Kraków: Impuls.
- Weber, M. (2002). *Gospodarka i społeczeństwo. Zarys socjologii rozumiejącej*. Warszawa: PWN.
- Veblen, T. (1971). *Teoria klasy próżniaczej*. Warszawa: PWN.

ABSTRACT

Sports and exercise in the lifestyle of high schools students in Katowice

Background. Physical culture is a fluid and ambiguous concept, and lifestyle is one of the most important factors that determine the health of every human being. The aim of the research was to get to know the position of physical culture in the lifestyle of Katowice high school students. **Material and methods.** The study was conducted in 2017 in the population of 200 students of Katowice high schools. The diagnostic survey method with the authors' own questionnaire was applied. **Results.** The analysis of the results showed that physical culture was a significant value for high school students. **Conclusions.** There is still a lot to be done in terms of increasing the health awareness among students, as their level of physical health knowledge is not correct. The increased dimension of physical education classes did not bring the expected effects in the form of very good preparation of youth to participate in physical culture.

Key words: young people, education, lifestyle, physical culture