

**Teresa Banaszek**

## **SZANSE PROMOWANIA REKREACJI W DEKLARACJACH NAUCZYCIELI**

Czas wolny i rekreacja, wraz z całą swoją złożoną problematyką, budzą coraz powszechniejsze zainteresowanie wśród pedagogów, socjologów, psychologów, a nawet ekonomistów.

Nie wglębiając się zbyt w analizę użytych na wstępie pojęć, istnieje potrzeba wskazania ich zasadniczych różnic. Otóż „czas wolny” jest kategorią czasu, którym człowiek dysponuje poza wszelkimi obowiązkami, natomiast „rekreacja” — kategorią zespołu zachowań ludzkich realizowanych przez człowieka w swoim czasie wolnym. W literaturze przedmiotu dość jednoznacznie określa się efekty (funkcje) czasu wolnego i rekreacji, a są nimi odpoczynek, rozrywka i rozwój własny. Dla potrzeb praktyki często zachowania wolnoczasowe, a więc rekreację dzieli się na rekreację bierną i rekreację czynną.

We wzorach zachowań wolnoczasowych społeczeństwa w Polsce i na świecie zauważa się wyraźne tendencje do rekreacji biernej, charakteryzującej się sedentaryjnymi i biernymi formami wypoczynku, połączonymi najczęściej z brakiem jakichkolwiek zainteresowań. Skutkami tego rodzaju zachowań są: plagi społeczne (alkoholizm, narkomania), deficyt ruchu (hipokinezja), przeciążenia psychiczne, depersonifikacja i formalizacja stosunków międzyludzkich, zaburzenia w systemie wartości człowieka, alienacja i anomia, zachwianie naturalnych rytmów biologicznych i inne. W skomplikowanym systemie bytowania współczesnego człowieka żyjącego w ciągłym pośpiechu i niepokoju, a także braku umiejętności zdrowego wypoczywania istnieje zagrożenie dla jego egzystencji.

Uzasadniony niepokój budzi fakt, że dzieci i młodzież znaczną ilość czasu wolnego (66%) przeznaczają na zajęcia bierne, w tym najczęściej na oglądanie programów telewizyjnych. Należy przypuszczać, że bierne formy staną się dominujące w sytuacji dostępu każdego dziecka do komputera, co może być realne już w niedalekiej przyszłości.

W obliczu zasygnalizowanych zagrożeń, a także przemian społeczno-ekonomicznych zachodzących w kraju, prowadzących w efekcie do wydłużania się czasu wolnego, wzrasta ranga jego wartościowego spożytkowania. Umiejętność właściwego zagospodarowania czasu wolnego rośnie także w związku z notowanym w kraju masowym bezrobociem. Sytuacja ta umożliwia racjonalny odpoczynek, ale i samokształcenie, które staje się koniecznością w momencie zdobywania nowych kwalifikacji zawodowych. Bezrobocie w przypadku braku wartościowych zainteresowań jednostki niesie zagrożenie w postaci zachowań patologicznych, które nie są rzadkością w naszym społeczeństwie.

Pożyteczne i wartościowe zagospodarowanie czasu wolnego oznacza wypełnienie go rekreacją czynną, czyli różnorodną aktywnością człowieka. Aktywność przyjmuje określenie rekreacyjnej tylko wówczas, gdy podejmuje się ją dobrowolnie, czyli zgodnie z zainteresowaniami i upodobaniami. Najbardziej pożądane są formy rekreacji fizycznej, do których należy: sport, turystyka, pływanie, jazda rowerem, taniec, spacer itp. Odnowa sił psychofizycznych będąca domeną odpoczynku zachodzi szybciej podczas intensywnego wysiłku fizycznego, ale jak inaczej aktywnie mają spożytkować czas wolny ci, którzy nie chcą podejmować tego rodzaju wysiłków. A niestety współczesną cechą ludzi dorosłych i młodego pokolenia jest niechęć do wysiłków fizycznych. Zmienić postawę człowieka wobec aktywności fizycznej ze znaku ujemnego na dodatni jest trudno, a w dorosłym życiu staje się mniej prawdopodobne, dlatego w promowaniu aktywności rekreacyjnej koniecznością okazuje się uwzględnianie tych form działalności, które wywodzą się z indywidualnych zainteresowań dzieci i młodzieży, np.: muzyczne, plastyczne, modelarskie czy inne hobby. Ten rodzaj aktywności, być może o charakterze kreatywnym, podejmowany dobrowolnie stanie się odpoczynkiem, a jednocześnie wykorzystaniem dobra czasu wolnego.

Aktywność rekreacyjna rozumiana szerzej niż rekreacja fizyczna dostarcza większy zasób form, ofert i możliwości aktywizacji czasu wolnego. Staje się tym cenniejsza, gdyż zapewnia prawidłowy rozwój bio-psycho-społeczny, a także daje możliwość do samorealizacji, co oznacza, że współtworzy „jakość” życia. Osiągnięcie pewnego stylu życia, realizowanego przez systematyczną aktywność rekreacyjną wymaga poznania środków, metod i zasad racjonalnego wypoczynku, a także ukształtowania systemów wartości i postaw wobec własnego ciała. Dokonuje się w sferze dowolnego wyboru, czyli zależy od człowieka, a tym samym czyni go odpowiedzialnym za siebie.

Do sztuki przyjemnego, a zarazem wartościowego fizycznie i psychicznie spożytkowania czasu wolnego — jak to nazywa Kazimierz Czajkowski, należy wdrażać człowieka od najmłodszych lat. Zatem współcześnie problemem niezmiernie wagi staje się przygotowanie dzieci i młodzieży do aktywnego i twórczego spędzania czasu wolnego i uczenie zasad jego właściwej organizacji. Cel ten realizuje wychowanie rekreacyjne. W procesie wychowywania młodego pokolenia

formy wychowania rekreacyjnego, obok form wychowania fizycznego i zdrowotnego, stanowią zasadniczy czynnik pomnażania zdrowia fizycznego i psychicznego, wartości kulturowych i osobotwórczych.

W szkole, placówce oświatowo-wychowawczej profesjonalnie do zadań wychowawczych przygotowanej, najmniej widoczne jest wychowanie rekreacyjne. Niski poziom kultury fizycznej w naszym społeczeństwie oraz dominacja biernych form spędzania czasu wolnego wskazują, że skuteczność tego wychowania jest znikoma, a rezultaty nie odpowiadają oczekiwaniom. Ogniska skupiające zadania wychowawcze w szkole, w tym zakresie, Aleksander Kamiński dostrzega we „(...) wzmaganii jego intensywności przez nasycenie tendencjami wychowawczymi procesu lekcyjnego (...) oraz (...) przez rozbudowanie wielostronnej aktywności pozalekcyjnej (...)”.

W dobie nam współczesnej ożywienie procesu wychowania do rekreacji poprzez aktywność uczniów na zajęciach pozalekcyjnych staje się nierealne z powodu wielkich ograniczeń finansowych szkół. Spośród form, które jeszcze funkcjonują, są to najczęściej zajęcia sportowe. Inne rodzaje prowadzone sporadycznie i często społecznie przez nauczycieli bądź odpłatnie przez rodziców, dostępne są tylko wybranym uczniom. Trudna sytuacja finansowa zmusza więc szkoły do uaktywnienia wychowawczo procesu lekcyjnego, a także poszukiwania innych realnych i skutecznych sposobów wychowania rekreacyjnego. W literaturze przedmiotu wymienia się najczęściej następujące formy: upowszechnianie, animację, nauczanie, poradnictwo i autoedukację. Stąd też wydaje się słuszne przyjęcie założenia, że ożywienie procesu wdrażania uczniów do aktywności rekreacyjnej należałoby widzieć w promowaniu wszystkich wymienionych form wychowania rekreacyjnego.

Podjęte przeze mnie badania miały na celu przede wszystkim ujawnienie stanu możliwości promowania rekreacji we współczesnej szkole podstawowej. W szczególności pragnęłam uzyskać odpowiedź na następujące pytania:

- jaki jest stan świadomości nauczycieli o istocie rekreacji i przygotowań uczniów do tego rodzaju aktywności?
- które z form wychowania rekreacyjnego stosowane są w szkole?
- jakie zmiany w systemie oświatowym proponują nauczyciele w celu optymalnego przygotowania ucznia do aktywności rekreacyjnej?

### **Materiał, metody i narzędzia badawcze**

Badania, przeprowadzone wiosną 1997 roku, obejmowały 292 nauczycieli z 38 szkół podstawowych miejskich (52,6%) i wiejskich (47,4%) województwa częstochowskiego. Doboru próby dokonano losowo spośród szkół miejskich i wiejskich, nie biorąc pod uwagę warunków bazowych i kadrowych, gdyż one

w problematyce badań nie mają większego znaczenia. Z każdej szkoły grupę badanych stanowili nauczyciele przedmiotów, które w największym stopniu mogą przygotowywać uczniów do aktywności rekreacyjnej, a więc: wychowanie fizyczne (12%), biologia (9,6%), geografia (10,6%), plastyka (9,9%), muzyka (12%), technika (12,7%), historia (9,9%), język polski (13,4%), świetlica (9,9%).

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego opartą na ankietowanej technice zbierania informacji. Narzędzie badawcze stanowiła ankieta specjalnie do tych badań skonstruowana i zweryfikowana w 5 szkołach jesienią 1996 roku. Do statystycznej interpretacji rezultatów badań posłużono się powszechnie stosowanymi metodami, technikami i wskaźnikami statystycznymi.

### Stan świadomości nauczycieli w zakresie rekreacji

Zbadanie stanu świadomości wśród nauczycieli wydało się istotne, gdyż „(...) głównie w ich rękach leży klucz do zaszczerpienia zainteresowań i rozwijania zainteresowań, a także kształtowania odpowiednich postaw do aktywności ruchowej (...)”. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jeśli dla nauczyciela rekreacja będzie miała określoną wartość, to będzie ją popularyzować wśród swoich uczniów.

Wyniki odnośnie do przypisywanego znaczenia rekreacji w codziennym życiu człowieka, uzyskane wśród badanej populacji nauczycieli, przedstawia niżej umieszczona tabela.

**Tabela nr 1. Ranga rekreacji w życiu człowieka w opinii nauczycieli**

Nauczyciele ze szkół	Liczba badanych	Bardzo potrzebna		Potrzebna		Średnio potrzebna		Trudno powiedzieć		Zbyteczna	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Miejskich	164	132	80,5	32	19,5	-	-	-	-	-	-
Wiejskich	128	98	76,6	30	23,4	-	-	-	-	-	-
Razem	292	230	78,8	62	21,2	-	-	-	-	-	-

Wszyscy badani opowiedzieli się za tym, że rekreacja w życiu codziennym człowieka jest bardzo potrzebna lub potrzebna. Zdecydowana większość nauczycieli wskazała nawet, że jest ona bardzo potrzebna. Wyższy odsetek badanych uzyskany wśród nauczycieli w mieście ujawnił silniejszą konieczność rekreacji w tych aglomeracjach aniżeli na wsi. Wydaje się to logiczne, ponieważ w środowisku miejskim występuje większa liczba bodźców stresogennych niż w środowisku wiejskim.

W podziale na specjalności nauczanych przedmiotów szkolnych rekreację za bardzo potrzebną w życiu uznali w kolejności nauczyciele: techniki (85,2% badanych), historii i świetlicy (84,2%), wychowania fizycznego (84%), geografii (76,2%), biologii (76%), języka polskiego (75,9%), muzyki (73,8%), plastyki (73,7%). Wbrew oczekiwaniom, nie spełniły się przypuszczenia, że na pierwszym miejscu w rankingu znajdują się nauczyciele wychowania fizycznego i biologii, czyli przedmiotów, których zagadnienia programowe najbardziej korelują z aktywnością rekreacyjną.

Z powyższych faktów wynikają dwa wnioski: po pierwsze — poziom świadomości nauczycieli w zakresie znaczenia rekreacji w ich życiu można uznać za zadowalający, po drugie — wśród nauczanych specjalności nie zaistniał priorytet nauczycieli wychowania fizycznego i biologii. Zatem wszyscy nauczyciele przekonani o istocie wartości rekreacji, jeśli tylko będą chcieli, mogą animować uczniów do aktywności w czasie wolnym. Uwaga ta, wydaje się dość istotna, bowiem w działaniach zintegrowanych wszystkich nauczycieli w szkole tkwią „siły społeczne” — jak to pięknie określiła Helena Radlińska. W czasie rozmów z wychowankami o ich czasie wolnym nauczyciele zorientują się, w jakim stopniu ich uczniowie są przygotowani do tego czasu. Uzyskanie opinii badanych nauczycieli na ten temat wydało się istotne.

**Tabela nr 2. Przygotowanie uczniów do aktywności rekreacyjnej**

Nauczyciele ze szkół	Liczba badanych	Stopień przygotowania				
		Bardzo dobrze	Średnio	W bardzo małym stopniu	Nieprzygotowani	Trudno powiedzieć
Miejskich	164	7,3	53,7	20,1	3,1	15,9
Wiejskich	128	9,4	62,5	15,6	—	12,5
Razem	292	8,2	57,5	18,2	1,7	14,4

Z danych zawartych w tabeli dowiadujemy się, że zdecydowana większość nauczycieli oceniła stopień przygotowania swoich uczniów do aktywności rekreacyjnej. Fakt ten można uznać za zadowalający, bowiem wymienione oceny sugerują, iż nauczyciele dostrzegają potrzebę propagowania wśród uczniów idei wychowania rekreacyjnego. Ocena najwyższa ukazuje, że nie ma takiej potrzeby, ponieważ uczniowie są przygotowani bardzo dobrze. Brak decyzji w sprawie oceny świadczy o tym, iż nauczyciele ci są nie zorientowani w problematyce czasu wolnego uczniów. Wśród tej grupy respondentów wyższy odsetek stanowią nauczyciele pracujący w szkołach podstawowych w mieście.

Na podstawie wymienionych faktów można wnioskować, że stan świadomości nauczycieli w zakresie wartości rekreacji oraz oceny stopnia przygotowania uczniów do aktywności rekreacyjnej jest ogólnie zadowolający. Należy zatem sądzić, że nauczyciele potrzebują pomocy dla uaktywnienia procesu wychowania rekreacyjnego.

### **Formy wdrażania uczniów do rekreacji**

Dla uzyskania w miarę obiektywnego obrazu form wdrażania uczniów do aktywności, stosowanych przez badanych nauczycieli, formy wychowania rekreacyjnego (upowszechnianie, nauczanie, animowanie, poradnictwo i autoedukacja) zostały rozszerzone przez inne rodzaje działalności prowadzonej w szkole. Ich rodzaje i wielkości procentowe określają popularność poszczególnych form (tabela 3).

Spośród wskazywanych przez nauczycieli sposobów wdrażania uczniów do rekreacji w środowisku miejskim i wiejskim najpopularniejsze okazało się upowszechnianie jej poprzez konkursy, zawody sportowe, wystawy itp. Ujawnione różnice procentowe są minimalne. Znaczne różnice w deklaracjach nauczycieli miejskich i wiejskich występują odnośnie do animowania uczniów do rekreacji na lekcjach, na korzyść nauczycieli szkół miejskich. Animowanie, czyli zachęcanie do aktywności, w chwili obecnej może być dość skutecznym środkiem wychowania do rekreacji pod warunkiem, że będzie dokonywane przez nauczyciela o intensywnej aktywności w swoim czasie wolnym. Choć są to tylko deklaracje, wydaje się dość istotne, bowiem nauczyciele widzą możliwość przygotowania uczniów do czasu wolnego w czasie lekcji. Badania wykazały, że większą liczbę kół zainteresowań prowadzi się w szkołach wiejskich niż miejskich, jak również więcej wyjazdów organizują nauczyciele pracujący na wsi. Niski odsetek badanych nauczycieli wskazało na współpracę z instytucjami pozaszkolnymi, czyli nadal istnieje nieuzasadniony konflikt. Mało popularne jest poradnictwo (6) i autoedukacja (8). Niepokojący jest fakt, że niski odsetek badanych nauczycieli we własnym planie wychowawcy klasowego uwzględnia zadania przygotowujące uczniów do czasu wolnego. Zrozumiałe jest usytuowanie na końcu listy rankingowej eksponowanie nauczania umiejętności przydatnych do aktywności rekreacyjnej, bo takich treści nie ma w programach nauczania, a nauczyciele realizują program.

Tabela nr 3. Deklarowane sposoby popularyzowania rekreacji przez nauczycieli

Rodzaj popularyzowania	Nauczyciele ze szkół	
	miejskich n = 164	wiejskich n = 128
1. Upowszechnianie poprzez konkursy, zawody sportowe, wystawy itp. (upowszechnianie).	24,6	23,8
2. Nawiązuję i zachęcam do aktywności przy każdej nadarzającej się okazji na lekcji (animacja).	27,0	18,3
3. Prowadzę pozalekcyjne koła zainteresowań (nauczanie).	15,0	18,6
4. Organizuję wycieczki, rajdy i inne wyjazdy.	11,4	16,4
5. Współpracuję z instytucjami pozaszkolnymi.	6,7	7,1
6. Udzielam porad uczniom zgłaszającym trudności w zagospodarowaniu czasu wolnego (poradnictwo).	6,5	4,5
7. We własnym planie wychowawcy klasy uwzględniam zadania przygotowujące uczniów do czasu wolnego.	3,7	5,9
8. Ukierunkowuję indywidualne zainteresowania uczniów (autoedukacja).	2,3	3,1
9. Na lekcjach eksponuję nauczanie umiejętności przydatnych do aktywności rekreacyjnej.	1,9	2,1
Inne formy	0,9	0,2
Razem	100	100

Z powyższej prezentacji sposobów wdrażania uczniów do aktywności rekreacyjnej stosowanych przez nauczycieli nasuwają się następujące wnioski:

- najbardziej popularne są tradycyjne sposoby wdrażania uczniów do aktywności rekreacyjnej,
- mała popularność form wychowania rekreacyjnego sugeruje, że nauczyciele ich nie znają.

## Propozycje aktywizujące wychowanie rekreacyjne

Badania wskazały kierunki przemian prowadzące w efekcie do doskonalenia pracy szkoły przygotowującej ucznia do aktywności rekreacyjnej. Odpowiedzi nauczycieli, w tym zakresie, ujęte zostały w cztery grupy.

1. Zmiany organizacyjne centralne
  - a) utworzenie obowiązkowego przedmiotu szkolnego, który rozbudzałby i pielęgnował zamiłowania uczniów (19,1% badanych),
  - b) w programach nauczania różnych przedmiotów włączenie treści o tematyce przygotowującej ucznia do rekreacji (60,3%),
  - c) organizowanie obozów dla animatorów rekreacyjnych, zielonych szkół i zielonych lekcji w szkołach (9,8%).
2. Doskonalenie zawodowe nauczycieli
  - a) organizowanie kursów dla animatorów rekreacyjnych, (nauczyciele, uczniowie), (24,1%),
  - b) uruchomienie kierunku kształcenia nauczycieli o specjalności rekreacyjnej, np. studia podyplomowe (11,2%),
3. Poprawa warunków bazowo-materialnych
  - a) uruchomienie wszechstronnych zajęć pozalekcyjnych (płatne dla nauczycieli, bezpłatne dla ucznia), (62,3%),
  - b) zakupienie sprzętu turystycznego (np. namioty i inny ekwipunek) i rekreacyjnego (sprzęt do gier) w szkołach (73,2%),
  - c) rozbudowa bazy sportowo-rekreacyjnej w szkole (53,3%),
  - d) bezpłatne udostępnianie szkołom obiektów sportowo-rekreacyjnych i pracowni hobbyistycznych (lokalnych), (14,1%),
4. Inne propozycje
  - a) propagowanie na większą skalę zdrowego stylu życia (5,6%),
  - b) organizowanie ciekawych imprez rekreacyjnych (4,2%),
  - c) przeznaczenie więcej czasu na godzinach wychowawczych na przygotowywanie uczniów do aktywności w czasie wolnym (3,1%),
  - d) interesowanie się czasem wolnym ucznia (2,3%).

Powyższe propozycje należy uznać za najbardziej słuszne. W obecnej sytuacji ekonomicznej kraju trudne do zrealizowania będą wnioski zawarte w punkcie 3. Pozostałe, sądzić należy, iż są możliwe do spełnienia.



## Zakończenie

Nauczyciele różnych przedmiotów szkolnych, a także wychowawcy klasowi z racji swych funkcji naturalnych, zawodowych i społecznych są odpowiedzialni za wychowanie także w zakresie kultury przeżywania czasu wolnego przez młode pokolenie. Pomimo trudności finansowych szkół i wynikających z nich ograniczeń zajęć pozalekcyjnych, a także z racji skromnej bazy sportowo-rekreacyjnej nauczyciele nie mogą czuć się zwolnieni z tego ważnego obowiązku. Fakt uznania przez nauczycieli dużego znaczenia rekreacji w życiu człowieka i słabego przygotowania uczniów do aktywności rekreacyjnej dowodzi, iż nauczyciele są świadomi niedoskonałości wychowania rekreacyjnego w szkole.

Na podstawie badań można stwierdzić, iż w szkole istnieją niewykorzystane zasoby wychowawcze, których uruchomienie utworzy możliwości promowania rekreacji wśród uczniów.

Przeprowadzone badania upoważniają do sformułowania następujących wniosków:

1. zachodzi nieodzowna potrzeba podniesienia poziomu świadomości nauczycieli, iż winni oni przejawiać zainteresowania czasem wolnym ucznia, a także przygotowywać go do aktywności rekreacyjnej,
2. nauczyciele wymagają uzupełnienia braków aktualnej wiedzy o formach wychowania rekreacyjnego,
3. w oddziaływaniach wychowawczych do rekreacji winni oni promować animację, poradnictwo i autoedukację, czyli formy, które przygotowują do samoorganizowania czasu wolnego,
4. istnieje pilna potrzeba uruchamiania kursów dla nauczycieli doskonalących wiedzę z zakresu wychowania rekreacyjnego.

Powyższe wnioski należałoby uczynić wiodącymi dla intensywnego i bardziej skutecznego wdrażania uczniów do rekreacji. Promowanie wychowania rekreacyjnego w szkole i pomoc w samoorganizowaniu czasu wolnego spowoduje, iż uaktywnią się bierne zachowania uczniów w czasie wolnym.

## Literatura

Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa 1979.

Dąbrowski A., (1995-96) *Pozaszkolne formy aktywności ruchowej integralną częścią wychowania zdrowotnego dzieci i młodzieży*, w: *Problemy rozwoju, zdrowia, edukacji prozdrowotnej i ekologicznej*, praca zbiorowa pod redakcją J.Rodziewicz-Gruhn i M.Pyzik, Częstochowa 1995-1996.

Kamiński A., *Funkcje pedagogiki społecznej*, Warszawa 1982.

- Łabaj M., Mazurkiewicz A., *Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki rekreacji ruchowej*, Kraków 1984.
- Radlińska H., *Pedagogika społeczna*, Wrocław 1961.
- Ruskin H., *Mit i rzeczywistość. Spór o kształt wychowania fizycznego w szkołach*, „Kultura Fizyczna” nr 1-2 z 1994 r.
- Sankowski T., *O potrzebie rozwijania u dzieci zamiłowania do aktywności ruchowej*, „Kultura Fizyczna” nr 3-4 z 1994 r.
- Winiarski R.W., *Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej)*, Kraków 1989.

### SUMMARY

*Teresa Banasziewicz*

#### CHANCE FOR PROMOTING RECREATION AS DECLARED BY TEACHERS

Domination of passive forms of spending free time shows that efficiency of education in this direction is insignificant in our society, and the results do not meet the expectations. The text represents short theoretical analysis of spare time education essence, the purpose of which was to find possibilities of introduction it to the secondary school. The 292 teachers of different subjects were asked questions connected with the following aspects:

- teachers' awareness as far as spending spare time is concerned
- forms of encouraging students to spend their spare time in active way
- changes proposed by the teachers, which would prepare students to spend their free time properly.