

**Joanna Rodziewicz-Gruhn**

**Anna Blasiak**

**Dorota Zarzeczna**

## **ZAINTERESOWANIE REKREACJĄ RUCHOWĄ KOBIEC STUDIUJĄCYCH ZAOCZNIE**

Rekreacja ruchowa jest istotnym przejawem aktywności ruchowej. Systematycznie uprawiana i podtrzymywana decyduje o stanie zdrowia, sprawności i wydolności organizmu oraz wpływa na dobre samopoczucie w każdym okresie rozwoju [Kozłowski 1967, Romanowski, Eberhardt 1972, Żukowska 1990, Wolańska 1993, Jopkiewicz 1996]. Obligatoryjne i pozaszkolne zajęcia powinny przyzwyczaić młodego człowieka do stosowania aktywnych form wypoczynku. Chodzi tutaj głównie o uczestnictwo w sportowych zajęciach rekreacyjnych. U młodzieży podejmującej studia dzienne aktywność ruchowa jest, przez okres co najmniej 2 lat, podejmowana przez uczestnictwo w obowiązkowych zajęciach z kultury fizycznej. W ostatnich latach wzrosła liczba absolwentów szkół średnich podejmujących studia zaoczne. W programach tych studiów nie figurują zajęcia z kultury fizycznej. Pociąga to za sobą konieczność samoorganizacji zajęć dla podtrzymania sprawności fizycznej. Wg Osińskiego (1996) szczególne znaczenie dla rozwoju własnej aktywności ruchowej mają spontanicznie podejmowane i indywidualne formy rekreacji ruchowej. W większości przypadków są one związane z zainteresowaniami i dlatego dają gwarancję kontynuowania w dalszych okresach życia.

Celem obecnego doniesienia jest ocena zainteresowania rekreacją ruchową i częstotliwości jej podejmowania przez kobiety w wieku 19-25 lat studiujące zaocznie w WSP w Częstochowie.

### **Materiał i metody**

Badania przeprowadzono w lutym 1998 r. wśród 384 osób studiujących w systemie zaocznym na I-ym roku Pedagogiki i Filologii Polskiej. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Respondenci oceniali swój stan zdrowia i poziom sprawności fizycznej, odpowiadali na pytania dotyczące uczestnictwa

w zajęciach rekreacyjnych, preferencji określonych dyscyplin sportowych, dostępności do obiektów i sprzętu sportowego. Grupę kontrolną stanowiły studentki ze studiów dziennych Pedagogiki Opiekuńczo-Resocjalizacyjnej i Filologii Polskiej.

## Wyniki

Przeprowadzone badania nie wykazały istotnych różnic w ocenie sprawności fizycznej między grupami studiujących zaocznie i dziennie. Ponad 60% kobiet z grupy badanej i kontrolnej oceniało swój stan zdrowia jako dobry.

**Tabela 1. Samoocena stanu zdrowia i sprawności fizycznej studentek**

	Filologia Polska		Pedagogika Opiekuńczo-Resocjalizacyjna	
	STUDIA DZIENNE	STUDIA ZAOCZNE	STUDIA DZIENNE	STUDIA ZAOCZNE
Jak oceniasz swój stan zdrowia?				
dobry	65%	74%	67%	64%
przeciętny	35%	24%	33%	35%
zły	-	2%	-	1%
Jak oceniasz swoją sprawność fizyczną?				
bardzo dobra	9%	20%	15%	14%
dobra	63%	59%	57%	59%
przeciętna	28%	20%	28%	25%
zła	-	1%	-	1%

**Tabela 2. Formy spędzania czasu wolnego**

	Filologia Polska		Pedagogika Opiekuńczo-Resocjalizacyjna	
	STUDIA DZIENNE	STUDIA ZAOCZNE	STUDIA DZIENNE	STUDIA ZAOCZNE
czytanie	45%	43%	43%	34%
uprawianie rekreacji	12%	22%	31%	31,6%
oglądanie TV	31%	27%	28%	13,5%
odpoczynek bierny	-	6%	5%	15,8%
sen	14%	3%	16%	4,6%
spotkania ze znajomymi	18%	22%	26%	12,1%
słuchanie muzyki	14%	20%	8%	8,6%

kino/teatr	4%	9%	2%	1,4%
spacer	27%	32%	26%	16,1%
prace domowe	4%	1%	-	4,9%
nauka	12%	-	5%	5,5%
wyjazd poza miasto	-	-	-	1,5%
praca z komputerem	-	-	-	0,3%
taniec	1%	1%	-	0,3%
modelarstwo	-	-	-	0,3%

**TABELA 3. Najbardziej ulubione i najczęściej uprawiane formy rekreacji ruchowej**

	Filologia Polska				Pedagogika Opiekuńczo-Resocjalizacyjna			
	STUDIA DZIENNE		STUDIA WIECZOROWE		STUDIA DZIENNE		STUDIA ZAOCZNE	
	lubię	upra- wiam	lubię	upra- wiam	lubię	upra- wiam	lubię	upra- wiam
jazda na rowerze	82%	67%	66%	58%	62%	51%	64%	50%
plywanie	43%	33%	31%	22%	43%	31%	40%	24%
ćwiczenia siłowe	18%	12%	6%	12%	20%	21%	14%	11%
piłka siatkowa	18%	2%	19%	7%	25%	-	18%	6%
turystyka piesza	30%	22%	44%	32%	31%	19%	32%	28%
aerobic	14%	10%	21%	19%	18%	15%	29%	13%
bieganie	12%	22%	30%	24%	46%	38%	33%	26%
piłka koszykowa	10%	8%	8%	4%	13%	2%	12%	10%
skakanka	8%	8%	1%	1%	-	-	5%	-
tenis stołowy	4%	2%	6%	6%	7%	7%	5%	1%
taniec	4%	2%	2%	3%	-	-	5%	5%
rolki	4%	6%	6%	3%	2%	-	4%	-
piłka ręczna	4%	-	-	-	-	-	3%	-
żeglarstwo	4%	2%	1%	-	-	-	2%	-
łyżwiarstwo	4%	2%	10%	4%	-	-	8%	2%
jazda konna	2%	-	2%	2%	-	-	2%	-
narciarstwo	2%	2%	6%	2%	-	2%	4%	2%
tenis ziemny	-	-	3%	3%	5%	-	4%	3%
sporty walki	-	-	1%	-	2%	3%	1%	1%
joga	-	-	-	-	2%	2%	1%	1%

Wypowiedzi ankietowanych wskazują na zdecydowanie niższy odsetek uprawiających codzienną rekreację ruchową na Filologii Polskiej, w porównaniu do grupy z Pedagogiki Opiekuńczo-Resocjalizacyjnej. Blisko 40% kobiet z grupy badanej podejmuje rekreację ruchową w czasie weekendu. Z danych przedstawionych w tab. 2 wynika, że zdecydowanie niższy odsetek studiujących na Pedagogice Opiekuńczo-Resocjalizacyjnej (22%), w porównaniu do grupy dziennej, (37%) uprawia rekreację ruchową codziennie. Odwrotną sytuację odnotowano u grup z Filologii Polskiej.

Wśród studiujących zaocznie na kierunku Pedagogika Opiekuńczo-Resocjalizacyjna wykazano wyższy procent kobiet uprawiających rekreację ruchową w czasie weekendu i w czasie wakacji. Na Filologii Polskiej nie odnotowano większych różnic w częstotliwości podejmowania rekreacji ruchowej w czasie wakacji między grupą dzienną i zaoczną. Przeprowadzona analiza wykazała, że kobiety studiujące zaocznie na Pedagogice Opiekuńczo-Resocjalizacyjnej w porównaniu do dziennych częściej podejmują rekreację ruchową w czasie weekendu i wakacji (zimowych i letnich). Natomiast dla Filologii Polskiej nie wykazano różnic w kwestii między grupą dzienną i zaoczną. Wśród badanej grupy kobiet blisko połowa nie pracuje zawodowo. 21% z Filologii Polskiej i 29% z Pedagogiki Opiekuńczo-Resocjalizacyjnej dysponuje czasem wolnym w ciągu dnia do 5 godzin (wobec 16% i 23% z analogicznych kierunków dziennych).

Sposób spędzania wolnego czasu w grupach dziennych i zaocznych jest podobny. Większość ankietowanych: czyta, ogląda TV, spotyka się ze znajomymi, słucha muzyki. Odnotowano jednak wyraźne różnice międzygrupowe dotyczące czynnych form wypoczynku. I tak ponad 30% studentek Pedagogiki Opiekuńczo-Resocjalizacyjnej na studiach dziennych i zaocznych, 22% z Filologii Polskiej studiujących zaocznie i 12% z Filologii Polskiej studiujących dziennie uprawia rekreację ruchową.

Wykaz najbardziej popularnych form aktywności ruchowej (tab. 3) świadczy o dużym zainteresowaniu studentek zaocznych rekreacją ruchową. Podobnie jak kobiety ze studiów dziennych uprawiają zazwyczaj te dyscypliny, które preferują. Były to: jazda na rowerze, turystyka piesza, bieganie. Zwraca uwagę fakt, że procenty studentek zaocznych uczestniczących w zajęciach na pływalni są niższe w porównaniu do studiujących w systemie dziennym. Z kolei grupa ze studiów zaocznych częściej niż dzienna uprawia turystykę pieszą.

Studentki ze studiów zaocznych rzadziej korzystają z takich obiektów, jak pływalnie, sale gimnastyczne. Odsetek korzystających z popularnych w ostatnich latach obiektów sportowych, takich jak: siłownia, korty tenisowe, ścieżki rowerowe, jest bardzo podobny dla studentów dziennych i zaocznych.

Badane studentki ze studiów zaocznych podobnie jak ich koleżanki z dziennych korzystają z własnego sprzętu.

Opinie na temat czynników ograniczających uprawianie rekreacji ruchowej wśród studentek zaocznych i dziennych są zbieżne. Najczęściej wymieniały one: brak czasu i brak środków finansowych.

## Dyskusja

W ostatnich latach u młodych ludzi obserwuje się wzrost zainteresowania rekreacją ruchową. Wywierają na to wpływ działania edukacyjne rodziny i szkoły, zachowania grupy rówieśniczej i lansowany przez środki masowego przekazu zdrowy styl życia. Znaczna część absolwentów szkół średnich charakteryzuje się brakiem wyrobionych postaw i nawyków aktywności ruchowej [Osiński 1996]. Uczestnictwo młodzieży studiującej w zajęciach z kultury fizycznej na pewno ukierunkowuje i rozwija zainteresowania różnymi formami rekreacji ruchowej [Siwiński 1996]. Młodzież studiująca zaocznie pozbawiona oferty zajęć z kultury fizycznej musi sama organizować zajęcia rekreacyjno-sportowe. Problem uczestnictwa i motywów podejmowania rekreacji ruchowej był wielokrotnie omawiany [Bomirska 1991, 1997; Wolańska 1993; Rodziewicz-Gruhn, Pyzik 1995; Osiński 1996; Pławińska 1997, Siwiński 1997]. Wynikało z nich, że młodzież akademicka i pracująca w wieku 20-25 lat jest zainteresowana rekreacją ruchową, ale w budźecie jej czasu wolnego dominują biernie formy wypoczynku. Wyniki obecnej pracy potwierdzają powyższe spostrzeżenia.

Istotnym czynnikiem ograniczającym udział w zajęciach rekreacyjnych jest brak czasu, który szczególnie akcentowany jest przez studentki z Filologii Polskiej. Badane studentki zaoczne mobilizują się do zajęć ruchowych przede wszystkim w czasie weekendu oraz wakacji letnich i zimowych.

Różnice między grupami ze studiów dziennych i zaocznych, w odniesieniu do częstotliwości uprawiania określonych form rekreacyjnych mogą wynikać z faktu, że dla studentów dziennych pierwszych dwóch lat. Międzywydziałowe Studium Wychowania Fizycznego przygotowuje odpowiednią ofertę zajęć (zajęcia na sali gimnastycznej — gry zespołowe, aerobik, pływalni, siłowni, uczestnictwo w sekcjach sportowych). Dla studentów dziennych organizowane są również, przy współdziałaniu AZS i Samorządu Studenckiego, imprezy rekreacyjno-sportowe, np. dni sportu, rajdy, rozgrywki międzywydziałowe. Młodzi ludzie studiujący zaocznie mogą jedynie korzystać z obiektów sportowych w swoim miejscu zamieszkania. W związku z tym ponoszą wyższe koszty finansowe uczestnictwa w zajęciach sportowych. Wymaga to od nich również większej samodyscypliny. Mimo wyżej wymienionych utrudnień wyniki obecnej pracy należy uznać za zadowalające. Świadczą one o wzrastającym zainteresowaniu młodych ludzi rekreacją ruchową. Duża grupa badanych kobiet dokłada starań, by uczestniczyć w rekreacji ruchowej.

## Literatura

1. Bomirska L. 1991: *Aktywność sportowa młodzieży studenckiej NRD i Polski w: Aktywność ruchowa wybranych zbiorowości społecznych. Monografie*, AWF Poznań, nr 286, s. 108-120.
2. Bomirska L. 1997: *Aktywność sportowa w strukturze czasu wolnego studentów miasta Poznań*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. „Materiały Naukowe”, nr 2, Uniwersytet Szczeciński, s. 69-73.
3. Jopkiewicz A.: *Podział niektórych cech morfofunkcjonalnych u kobiet i mężczyzn wykazujących różną aktywność ruchową*, w: *Aktywność ruchowa osób starszych*, red. Jopkiewicz A., WSP Kielce 1996, s. 47
4. Kozłowski S. 1967: *Z zagadnień profilaktycznego znaczenia ćwiczeń fizycznych i sportu*, „Kultura Fizyczna” 1967, nr 12, s. 559-561.
5. Osiński W.: *Osobnicze i pozasobnicze uwarunkowania w procesach wychowania i kształcenia fizycznego*, w: *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 1996, s. 117-142.
6. Pławińska L.: *Znaczenie aktywności ruchowej w opiniach studentów wychowania fizycznego*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, „Materiały Naukowe”, nr 2, Uniwersytet Szczeciński 1997, s. 86-90
7. Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M.: *Ocena zachowań pro zdrowotnych studentów studiów pedagogicznych*, w: *Styl życia a zdrowie. Dylematy teorii i praktyki*, Olsztyn 1995. Polskie Towarzystwo Pedagogiczne, oddział w Olsztynie, s. 109-115.
8. Romanowski W., Eberhardt A.: *Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej*, PZWL Warszawa 1972.
9. Siwiński W. 1997: *Formy aktywności ruchowej w budżecie czasu wolnego*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, „Materiały Naukowe”, nr 2, s. 94-101.
10. Wolańska T.: *Czynniki determinujące uczestnictwo w rekreacji ruchowej ludzi dorosłych*, w: *Turystyka, rekreacja i sport*, Poznań 1993, s. 81-87.
11. Żukowska Z.: *Aktywność ruchowa i jej zdrowotno-profilaktyczne walory a styl życia współczesnego człowieka*, „Kultura Fizyczna” 1990, nr 7, s. 26.

## SUMMARY

*Joanna Rodziewicz-Gruhn*

*Anna Błasiak*

*Dorota Zarzeczna*

### **INTEREST IN MOTOR RECREATION DISPLAYED BY EXTRA-MURAL FEMALE STUDENTS**

Motor recreation is an essential symptom of motor activity. Systematically exercised and maintained, it is important for the state of health, fitness and capability of an organism. There are no classes in physical education in the curricula of extra-mural courses of study. This results in the necessity of self-organisation of activities maintaining physical fitness.

This report is an attempt at evaluating the interest in motor recreation and frequency of exercising it by women aged 19 to 25 following an extra-mural course of studies in Higher Teacher Education School in Częstochowa. The investigation was carried out in February 1998 on 384 extra-mural female students of pedagogy and Polish philology. The method used was diagnostic surveying. The students took up motor recreation during weekends and vacation. The investigation revealed that the proportion of women studying Polish philology who took up motor recreation is much smaller than that of students of pedagogy. Polish philology students prefer more passive ways of spending their free time. The respondents usually took up the form of recreation that they were interested in. Low number of students participating in swimming pool activities is significant. Extra-mural female students usually attend sports facilities like: gyms, tennis courts and cycling routes. Lack of time and financial means are the factors that limit participation in motor recreation.