

## Skuteczność wychowania fizycznego w szkole wyższej

### *The effectiveness of physical education at a university*

**Słowa klucze:** skuteczność, wychowanie fizyczne, młodzież akademicka, samo-ocena

**Key words:** *effectiveness, physical education, university students, self-assessment*

#### **Streszczenie**

Celem pracy jest ocena skuteczności zajęć wychowania fizycznego podczas studiów. Ocenę skuteczności studenckiego wychowania fizycznego oparto na subiektywnych odczuciach badanej młodzieży co do siły oddziaływania tych zajęć w zakresie nabytych umiejętności sportowych, poprawy sprawności fizycznej, wzrostu wiedzy z kultury fizycznej i wzrostu motywacji do uprawiania sportu. Uznano, że jeżeli studenci dobrze ocenią skuteczność swojego uczestnictwa w wychowaniu fizycznym, zauważą pozytywne zmiany. Pomimo iż są one subiektywne, to można będzie uznać, że zajęcia te spełniły swoją rolę w przygotowaniu młodzieży do samodzielnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Hipoteza zakłada, że skuteczność wychowania fizycznego zależna jest w większym stopniu od treści zajęć wychowania fizycznego niż od liczby godzin tego przedmiotu podczas studiów.

Badaniami ankietowymi objęto 225 studentów studiów dziennych kieleckich szkół wyższych (182 kobiety i 43 mężczyźni), którzy już nie podlegali obowiązkowemu uczestnictwu w zajęciach wychowania fizycznego.

Im więcej godzin wychowania fizycznego ma młodzież do zrealizowania podczas studiów, tym częściej odczuwa ona poprawę własnej sprawności fizycznej, umiejętności sportowych, poszerzenie wiedzy z zakresu kultury fizycznej i wzrost motywacji do uprawiania sportu. Skuteczność wychowania fizycznego w większym stopniu zależna jest od treści tych zajęć. Młodzież oceniająca treść zajęć wf jako wysoce motywującą ich do uczestnictwa w kulturze fizycznej, dwukrotnie częściej odczuwa wzrost sprawności fizycznej, blisko czterokrotnie częściej wzrost umiejętności sportowych, ponad sześciokrotnie częściej wzrost wiedzy z kultury fizycznej i ponad dwukrotnie częściej odczuwa większą potrzebę uprawiania sportu niż studenci nie oceniający zajęć wf jako motywujące do aktywności fizycznej.

---

<sup>1</sup> Wszechnica Świętokrzyska, Kielce, Polska  
*Świętokrzyska University, Kielce, Poland*

### Summary

*The aim of this thesis is to assess the effectiveness of Physical Education (PE) classes during studies. The assessment of the effectiveness of academic physical education has been based on subjective opinion expressed by the examined students regarding the force of the classes' influence on the acquired sports skills, the improvement of physical fitness, the improvement of physical culture competence and of the motivation for practicing sport. If students assess the effectiveness of their participation in PE positively and notice beneficial effect through subjective changes, it will be possible to say that these classes have served their role and prepared students for individual participation in PE.*

*The hypothesis suggests that the effectiveness of PE depends rather on PE class contents than the number of classes during studies.*

*The research was conducted with the aid of full-time students of universities in Kielce. 225 students participated in the research (182 women and 43 men) who, additionally, were free of compulsory participation in PE classes.*

*The more PE classes the students have during their studies, the more often they notice the improvement of their physical culture, sports skills, the improvement of physical culture competence and the increase of motivation for practicing sport. The effectiveness of physical education depends more on the class contents.*

*Students assessing PE class contents as highly motivating for involvement in physical culture notice the increase of their physical fitness twice as often, the increase of sports skills four times as often, the improvement of physical culture competence six times as often and a greater need for practicing sport twice as often as those who do not assess PE classes as motivating for physical activity.*

Poziom kultury fizycznej dorosłej części społeczeństwa jest zależny od wychowania fizycznego młodzieży, ponieważ spełnia ono podwójną rolę – oprócz zaspokajania doraźnych potrzeb fizycznego rozwoju, służy także przygotowaniu do dbałości o ciało po ustaniu procesu wychowawczego (Grabowski 1997).

Efekty doraźnego kształtowania ciała są nietrwałe i w związku z tym należy wychowywać właściciela tego ciała do ciągłej dbałości o nie. Ostatecznym celem fizycznej edukacji jest przygotowanie młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej, a „ponieważ późniejsze uczestnictwo w kulturze fizycznej zależy przede wszystkim od stanu świadomości na temat wartości ciała, to edukacja fizyczna musi obejmować zarówno doraźne kształtowanie ciała, jak i kształtowanie osobowości troskliwej wobec ciała” (Grabowski 2000, s. 53).

Zdaniem T. Pszczołowskiego (1978) efektywność to dodatnia cecha działań dających jakiś pozytywnie oceniany wynik, bez względu na to, czy był on zamierzony, czy też nie. Efektywność odnosi się w tym ujęciu nie tylko do zamierzonych efektów, lecz także do tych wszystkich, które wypadły pozytywnie w konsekwencji określonego działania. Skuteczność jakiegoś działania jest relacją między wynikami działania a jego celami zamierzonymi i określonymi. Działanie jest skuteczne, jeśli osiąga się zamierzony cel, bądź też jeśli umożliwia ono lub ułatwia osiągnięcie tego celu.

Ponieważ miarą skuteczności wychowania fizycznego jest trwałość skłonności do aktywności na rzecz ciała (Grabowski 2003), to efekty te są trudne do oce-

ny, a jest to możliwe zazwyczaj po długim okresie czasu od ustania stosunku wychowawczego (Frołowicz 1994, Grabowski 1997, Janowski 1974, Sas-Nowosielski 1993, Srokosz 1993).

Głównym czynnikiem skłaniającym ludzi do podejmowania określonego rodzaju zachowań, w tym zmiany dotychczasowego sposobu postępowania, jest mechanizm poznawczy, określany w teorii A. Bandury mianem poczucia własnej skuteczności. Jeżeli człowiek ma silne przekonanie, że jest w stanie podjąć określone zadanie i wykonać je w swoim przekonaniu dobrze, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że takie zadanie podejmie. Jeżeli nie ma on poczucia własnej skuteczności to nie przystąpi do tego zadania nawet jeśli jest przekonany o tym, że jest ono niezbędne, pożyteczne dla niego (Sas-Nowosielski 2003, s. 51–52).

W związku z powyższym ocenę skuteczności studenckiego wychowania fizycznego oparto na subiektywnych odczuciach badanej młodzieży co do siły oddziaływania tych zajęć w zakresie nabytych umiejętności sportowych, poprawy sprawności fizycznej, wzrostu wiedzy z kultury fizycznej i wzrostu motywacji do uprawiania sportu. Uznano, że jeżeli studenci dobrze ocenią skuteczność swojego uczestnictwa w wychowaniu fizycznym, zauważą pozytywne zmiany, choćby subiektywne, to można będzie uznać, że zajęcia te spełniły swoją rolę w przygotowaniu młodzieży do samodzielnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

Celem pracy jest ocena skuteczności zajęć wychowania fizycznego na studiach dokonana przez młodzież studiującą.

Nie można ograniczyć lekcji do uprawiania ćwiczeń fizycznych. Trzeba nasyć je także, a może przede wszystkim, treścią tworzącą motywację do aktywności ruchowej. Treść zajęć musi wpłynąć na ukształtowanie właściwej postawy do kultury fizycznej, musi zachęcać młodzież do uprawiania ćwiczeń poza szkołą (Puczyński 1986).

Hipoteza zakłada, że skuteczność wychowania fizycznego zależna jest w większym stopniu od treści zajęć wychowania fizycznego niż od liczby godzin tego przedmiotu podczas studiów.

Postawiona hipoteza odzwierciedla nadzieję, że negatywne zjawisko występujące w szkolnictwie wyższym w postaci minimalizowania ilości godzin zajęć wfi, niekoniecznie musi oznaczać zmniejszenie się skuteczności oddziaływania tych zajęć na młodzież.

## **Materiał i metody**

Badaniami objęto studentów studiów dziennych kieleckich szkół wyższych. W badaniach uczestniczyło 225 studentów (182 kobiety i 43 mężczyzn), którzy już nie podlegali obowiązkowemu uczestnictwu w zajęciach wychowania fizycznego. Tylko co czwarty badany studiujący w Kielcach na stałe mieszka w tym mieście (25,8%), natomiast blisko połowa (49%) pochodzi z małych miasteczek i wsi.

W badaniach własnych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a za podstawową technikę zbierania danych empirycznych przyjęto badania ankietowe.

Związki między zmiennymi badano za pomocą kilku miar. Ich wybór, analogicznie jak w przypadku podstawowych statystyk opisowych, podyktowany był rodzajem pomiaru korelowanych cech. Użyto, oparty na statystyce chi-kwadrat, współczynnik kontyngencji C Pearsona. Aby ułatwić porównania i interpretację wyników, dokonano standaryzacji współczynnika względem wartości maksymalnej właściwej dla danego analizowanego przypadku. Siłę związku między cechami ustalano także za pomocą stosunku korelacyjnego eta.

W trakcie analizy danych empirycznych jako zmienne niezależne została uwzględniona liczba semestrów, w których studenci poddani są obowiązkowi uczestniczenia w wychowaniu fizycznym oraz treść zajęć wychowania fizycznego, w której najważniejszymi dla ukształtowania postaw wobec aktywności ruchowej są czynności informujące i motywujące nauczyciela wf. W związku z powyższym utworzono dwa wskaźniki:

- wskaźnik czynności motywujących (WM) – zbudowany w oparciu o częstotliwość występowania podczas zajęć wf czynności motywujących studentów do czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej, zachęcania studentów do samodzielnego pogłębiania wiedzy na temat znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka, namawiania młodzieży do uprawiania sportu podczas studiów itp,
- wskaźnik czynności informujących (WI) – zbudowany w oparciu o częstotliwość występowania podczas zajęć wf czynności informujących, dotyczących wyjaśniania studentom podczas wychowania fizycznego celu zajęć, wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka, przekazywania metod kontrolowania sprawności fizycznej, przekazywania wiedzy z przepisów sportowych itp.

## Wyniki badań i dyskusja

W pracy tej zrezygnowano z próby określenia skuteczności wychowania fizycznego studentów za pomocą testów wiadomości, sprawności fizycznej, ankiet do badania postaw wobec kultury fizycznej, oceny umiejętności sportowych, ponieważ wyniki w takim przypadku odzwierciedlałyby także wpływ wcześniejszych, jak i obecnych oddziaływań, mających miejsce równoległe z nauką w szkole wyższej.

Tabela 1 i rycina 1 ukazują, w jakim stopniu badana młodzież studiująca odczuła pozytywne zmiany wyniesione z zajęć wychowania fizycznego po ich zakończeniu. 2/3 studentów uważa, że poprawiła się ich sprawność fizyczna, mniej niż połowa nabyła nowe lub udoskonalila dotychczasowe umiejętności sportowe i poczuła się umotywowana do uprawiania sportu po zakończeniu nauki, a co trzeci student twierdzi, że dzięki zajęciom wf wzrosła jego wiedza z zakresu kultury fizycznej.

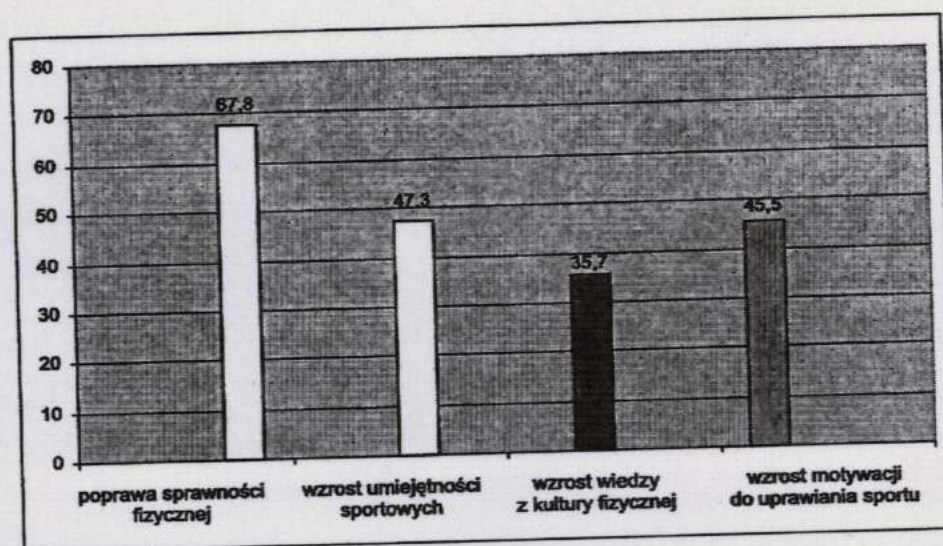
Tabela 1

Skuteczność wychowania fizycznego w szkole wyższej w ocenie badanej młodzieży akademickiej (dane w %)

Odczuwana zmiana	A	B	C	D	E
	4	3	1	0	2
Wzrost sprawności fizycznej	15,1	52,7	11,6	0,7	19,9
Wzrost umiejętności sportowych	9,6	37,7	21,9	2,1	28,8
Wzrost wiedzy z kultury fizycznej	6,2	29,5	23,3	4,8	36,3
Wzrost motywacji do uprawiania sportu	13,1	32,4	29,7	0,7	24,1

A – zdecydowanie tak, B – raczej tak, C – raczej nie, D – zdecydowanie nie, E – trudno powiedzieć.

Odsetek osób zdecydowanie zaprzeczających jakoby wychowanie fizyczne miało pozytywny wpływ na zbliżenie studentów do kultury fizycznej jest w każdym z czterech przypadków niski i nie przekracza 5%. Duże grono osób nie może jednoznacznie zdecydować czy zajęcia obowiązkowe wfmiały na nich pozytywny wpływ czy też nie. Wielkość tej grupy waha się od 19,9% w przypadku zwiększenia sprawności fizycznej do 36,3% przy wzroście wiedzy z zakresu kultury fizycznej.

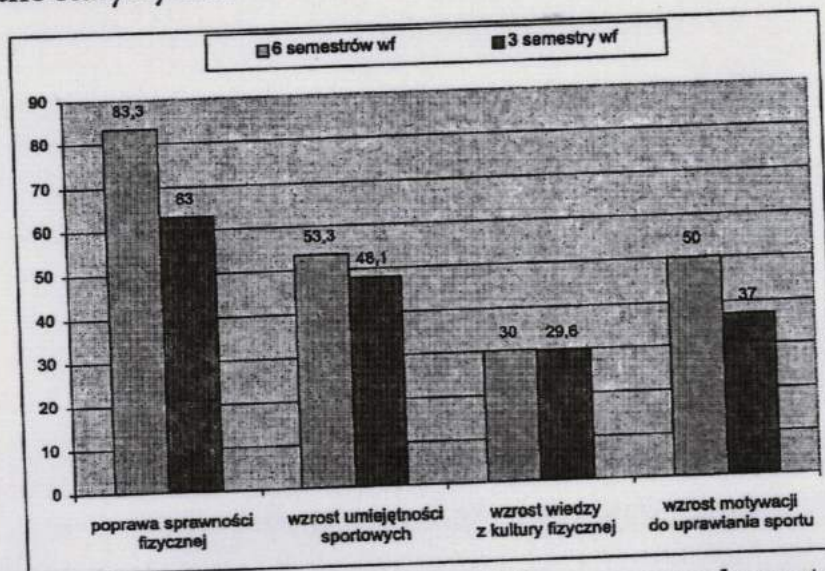


Rycina 1. Skuteczność wychowania fizycznego w szkole wyższej w ocenie badanej młodzieży akademickiej (dane w %)

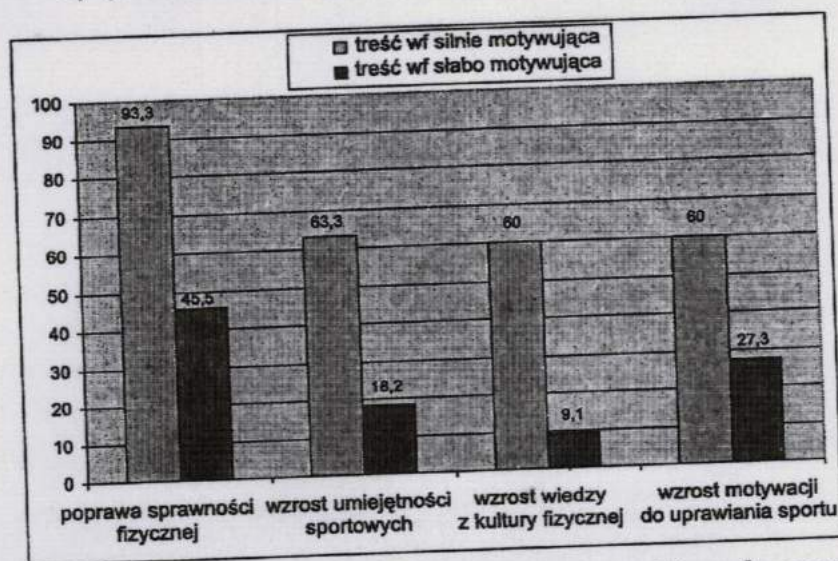
Analizując dwie zmienne – treść zajęć wfm, która w oparciu o duże zaangażowanie nauczyciela wzbudza motywację studenta do podjęcia aktywności fizycznej i liczbę semestrów, w których studenci uczęszczają na zajęcia wychowania fizycznego – staramy się dowiedzieć, czy mają one wpływ na skuteczność wychowania fizycznego, a jeżeli tak to w jakim zakresie?

Im więcej godzin wychowania fizycznego ma młodzież do zrealizowania podczas studiów, tym częściej odczuwa ona poprawę własnej sprawności fizycznej, umiejętności sportowych, poszerzenie wiedzy z zakresu kultury fizycznej i wzrost motywacji do uprawiania sportu. Ćwiczący przez sześć semestrów częściej, od tych, którzy mają wfm o połowę krócej, odczuwają po ostatecznym zaliczeniu tego przedmiotu poprawę sprawności fizycznej (83,3% do 63%), zwiększenie się

zakresu umiejętności sportowych i poprawę dotychczas opanowanych (53,3% do 48,1%), poszerzenie wiedzy na temat znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka (30% do 29,6%) i większe umotywowanie do własnej aktywności sportowej (50% do 37%). Różnice te obrazuje rycina 2, jednak w żadnym z tych przypadków nie są one istotne statystycznie.



Rycina 2. Długość trwania wychowania fizycznego podczas studiów a jego skuteczność w ocenie studentów (dane w %)



Rycina 3. Treść zajęć wychowania fizycznego a skuteczność wychowania fizycznego (dane w %)

Treść zajęć wychowania fizycznego nasycona dużą aktywnością nauczyciela, przede wszystkim poprzez czynności motywujące i informujące, skutkuje w badanej grupie częstszym odczuwaniem pozytywnych efektów uczestnictwa w wychowaniu fizycznym. Młodzież oceniająca treść zajęć jako wysoce motywującą ich do uczestnictwa w kulturze fizycznej, częściej odczuwa wzrost sprawności fizycznej (93,3% do 45,5%), umiejętności sportowych (63,3% do 18,2%), wiedzy (60% do 9,1%) i większą potrzebę uprawiania sportu (60% do 27,3%) – rycina 3. W powyższych zależnościach różnice istotne statystycznie występują tylko w przypadku

oceny wzrostu sprawności fizycznej ( $\chi^2=13,50$   $p<0,01$ ) i wiedzy z kultury fizycznej ( $\chi^2=17,01$   $p<0,01$ ). Wartość tych zależności, mierzona współczynnikiem kontyngencji C Pearsona jest niska i w obu przypadkach nie przekracza wartości 0,4.

Aby bliżej sprawdzić możliwości oddziaływania nauczycieli w zakresie poszerzenia wiedzy studentów dotyczącej kultury fizycznej utworzono, w oparciu o ocenę czynności informujących nauczyciela wykonywanych podczas zajęć wychowania fizycznego, wskaźnik (WI). W drodze jednoczynnikowej analizy wariancji okazało się, że studenci, którym nauczyciele często przekazywali takie informacje także częściej mieli poczucie wzrostu własnej wiedzy z zakresu kultury fizycznej dzięki wychowaniu fizycznemu ( $F=16,21$   $p<0,001$ ), ale różnice w częstotliwości występowania czynności informujących nauczyciela podczas zajęć wf wyjaśniają zaledwie 4,41% całkowitej wariancji wzrostu poziomu wiedzy studentów w interesującym nas obszarze.

## Wnioski

1. W ocenie badanych studentów zajęcia wychowania fizycznego w szkole wyższej okazały się skuteczne. Studenci, po zrealizowaniu tych zajęć, odczuli wzrost swojej sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości z zakresu kultury fizycznej oraz wzrost motywacji do uprawiania w przyszłości sportu.
2. Obie zmienne, treść zajęć wychowania fizycznego i liczba semestrów tego przedmiotu podczas studiów, mają wpływ na skuteczność tych zajęć. W większym stopniu pozytywne zmiany mają miejsce po uczestniczeniu studentów w zajęciach o silnie motywującej treści. Tym samym postawiona hipoteza została potwierdzona.
3. Wzrost wiedzy studentów z zakresu kultury fizycznej jest tym większy, im częściej podczas zajęć wf mają miejsce czynności informujące nauczyciela.

## Piśmiennictwo

- [1] FROŁOWICZ T.: 1994. *Skuteczność procesu wychowania fizycznego w szkole podstawowej*. AWF, Gdańsk.
- [2] GRABOWSKI H.: 1997. *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP, Warszawa.
- [3] GRABOWSKI H.: 2000. *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*. Impuls, Kraków.
- [4] GRABOWSKI H.: 2003. O wychowaniu fizycznym – poważnie. *Kultura Fizyczna* 11–12, 1–4.
- [5] JANOWSKI A.: 1974. *Kierowanie wychowawcze w toku lekcji*. PWN, Warszawa.
- [6] PSZCZOŁOWSKI T.: 1978. *Mała encyklopedia prakseologii i teorii organizacji*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.

- [7] PUCZYŃSKI W.: 1986. Kształtowanie postaw do kultury fizycznej. *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*. 8, 276–279.
- [8] SAS-NOWOSIELSKI K. 1993. *Psychologiczne podłoże kształtowania postaw prosomatycznych*. Zeszyty Metodyczno-Naukowe AWF 4, Katowice.
- [9] SAS-NOWOSIELSKI K.: 2003. *Wychowanie do aktywności fizycznej*. AWF, Katowice.
- [10] SROKOSZ W.: 1993. Psychospołeczne uwarunkowania czynności lekcyjnych nauczyciela kultury fizycznej. AWF, Kraków.



# STUDIA I MONOGRAFIE

z. 220

## Wykorzystanie badań naukowych w wychowaniu fizycznym i sporcie

Praca badawcza z 4 obszarów aktywności ruchowej:  
„sport, wychowanie fizyczne, rekreacja i fizjoterapia”

Cz. 1

Pod redakcją  
Janusza Iskry i Rafała Tatarucha



POLITECHNIKA OPOLSKA

Opole 2008

ISSN 1429-6063