

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katedra Teorii i Metodyki WF
Academy of Physical Education in Katowice, Department of Theory and Methodics of PE

WŁADYSŁAW MYNARSKI, RAJMUND TOMIK

*The forms of physical activity grammar school's
students during leisure time*

Formy i zakres aktywności ruchowej w czasie wolnym uczennic i uczniów gimnazjum

Styl życia młodzieży ulega istotnym przemianom. Wiedza na ten temat jest stosunkowo bogata [1, 2, 5, 7, 9, 10]. Szczególnie w ostatnich dekadach widoczny jest wpływ cywilizacji na zainteresowania i formy spędzania czasu wolnego. Komputer, internet, wielokanałowa telewizja, multipleksy, salony gier to tylko niektóre z atrakcji jakie młodzież XXI wieku ma w zasięgu ręki. Negatywny wpływ, m.in. zmiany zachowań wolnoczasowych, na sprawność fizyczną młodego pokolenia obrazują wyniki powtarzalnych badań populacyjnych prowadzonych w ostatnich latach pod kierunkiem R. Przewędy. Stwierdził on, że: „w latach 1989-1999 zaobserwowaliśmy znaczne pogorszenie się sprawności i wydolności fizycznej młodych polskich generacji” [6, s. 39]

Stąd poszukuje się efektywniejszych sposobów zwiększania aktywności ruchowej i zmiany stylu życia, którego celem będzie troska o zdrowie i dobre psychofizyczne samopoczucie [4, 8]. Ważną w tym względzie jest m.in. koncepcja sprawności fizycznej w relacji do zdrowia (H-RF) lansowana przez badaczy z Ameryki Północnej (przegląd zagadnienia Osiński [4]). W koncepcji tej sprawność fizyczną kojarzy się z jakością życia i postrzega jako czynnik zapobiegający problemom zdrowotnym, a nie tylko jako osiągnięcia w działaniu ruchowym. Celem aktywności fizycznej staje się „pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje niskie ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych... osiągnięcia ruchowe zaś mają na celu zdolność angażowania się w codzienne zadania z adekwatną energią oraz satysfakcjonujące uczestnictwo w wybranych sportach” [3, s. 24].

Powyższe przemyślenia skłoniły do podjęcia badań, których celem jest porównanie form i zakresu wolnoczasowej aktywności uczennic i uczniów w wieku gimnazjalnym, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej (ruchowej).

MATERIAŁ I METODA BADAŃ

Badania zostały wykonane w 2004 roku w Gimnazjum nr 24 we Wrocławiu oraz w Gimnazjum nr 3 w Raciborzu. Objęto nimi łącznie 180 osób w wieku 14-16 lat (tab.1). Udział w badaniach był dobrowolny dlatego towarzyszyła im przychylna i sprzyjająca otwartości odpowiedzi atmosfera. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Narzędziem badań był kwestionariusz ankiety. Zastosowano ankietę audytoryjną cechującą się tym, że podczas jej wypełniania prowadzący jest w stałym kontakcie z respondentami i wyjaśnia trudności związane z pytaniami ankiety. Obejmowała ona 14 pytań zamkniętych, otwartych i półotwartych. Przedmiotem analizy są odpowiedzi dotyczące głównie form i zasięgu podejmowanej przez uczniów w czasie wolnym aktywności ruchowej.

Tab.1. Liczebność badanych gimnazjalistów w kategoriach wieku

Dziewczęta z Gimnazjum nr 3 w Raciborzu		Chłopcy z Gimnazjum nr 24 z Wrocławia	
Wiek	liczba	wiek	Liczba
13	28	13	32
14	26	14	35
15	29	15	33
Razem	80	Razem	100

Wyniki analiz ujęto w wartościach procentowych. W tabelach sumy odsetek są wyższe niż 100%, gdyż ankietowani mogli wybierać jedną lub więcej możliwych odpowiedzi. Frakcje wyboru dla chłopców i dziewcząt weryfikowano przy pomocy testów niezależności. W przypadku gdy liczebność najmniej licznej klasy była większa od 8 stosowano test χ^2 Pearsona. Jeśli liczebność najmniej licznej klasy była mniejsza lub równa 8, ale większa od 3, stosowano test χ^2 z poprawką Yatesa. Gdy liczebność najmniej licznej klasy był mniejsza lub równa 3 stosowano test dokładny Fishera. Przyjęto, że różnica jest istotna, gdy $p < 0,05$.

WYNIKI BADAŃ I DYSKUSJA

Pierwsze pytanie kwestionariusza dotyczyło preferowanych form spędzania wolnego czasu. Większość badanych uczniów gimnazjum (71%) najchętniej relaksuje się w czasie wolnym w towarzystwie przyjaciół, uczennice najchętniej słuchają muzyki (62,5%) (tab. 2).

Tab. 2. Formy spędzania czasu wolnego

Formy spędzania czasu wolnego	Dziewczęta		Chłopcy		Istotność różnicy p
	n	%	n	%	
Czytam książki	34	42,5	35	35,0	0,304
Czytam prasę	18	22,5	26	26,0	0,587
Idę do kina	26	32,5	40	40,0	0,299
Oglądam telewizję	45	56,2	61	61,0	0,519
Poświęcam czas na ćwiczenia ruchowe	35	43,7	50	50,0	0,409
Pracuję z komputerem	26	32,5	59	59,0	0,0004*
Słucham muzyki	50	62,5	53	53,0	0,200
Spędzam czas z przyjaciółmi	41	51,2	71	71,0	0,0066
Uczestniczę w zajęciach pozalekcyjnych	11	13,7	2	2,0	0,003

Istotnie statystycznie różnice dotyczą pracy, a może raczej zabawy na komputerze, spędzania czasu wolnego z przyjaciółmi oraz udziału w zajęciach pozalekcyjnych, co może być związane z różną ofertą edukacyjną szkół w których prowadzono badania. Rekreacją ruchową w wolnym czasie zajmuje się 43,7% dziewcząt i połowa chłopców (różnica nieistotna). Podobne wyniki przedstawia Żak, w populacji krakowskiej ponad 50% chłopców i 30% dziewcząt wieku 12-14 lat (gimnazjalnym) odznacza się wysoką aktywnością ruchową, zaś w latach późniejszych dotyczy to już tylko 15-20% młodzieży [10].

W drugim pytaniu kwestionariusza określono jakie formy aktywności ruchowej preferowane są przez młodzież w czasie wolnym (tab. 3). Najbardziej ulubionymi formami dla dziewcząt są: jazda na rowerze (63,7%) oraz gry sportowe (42,5%), chłopcy również preferują: gry sportowe (71%) (najczęściej wymieniana jest piłka nożna) i jazdę na rowerze (64%). Niewielki odsetek dziewcząt uprawiających fitnessowe form ruchu spowodowany jest zapewne tym, że zajęcia tego typu organizowane są głównie przez prywatne ośrodki rekreacyjne, dla których klientami nie są uczennice gimnazjum.

Tab. 3. Preferowane formy ruchowe

Ruchowe formy	Dziewczęta		Chłopcy		Istotność różnicy p
	n	%	n	%	
Biegam (jogging)	23	28,7	25	25,0	0,572
Gram w badmintona	5	6,2	11	11,0	0,395
Gram w piłkę (koszykówka, siatkówka, piłka noża/ręczna)	34	42,5	71	71,0	0,0001*
Gram w tenisa stołowego	11	13,7	22	22,0	0,155
Gram w tenisa ziemnego	2	2,5	14	14,0	0,0075*
Jeżdżę na rowerze	51	63,7	64	64,0	0,972
Pływam	30	37,5	43	43,0	0,455
Spaceruję	28	35,0	18	18,0	0,009*
Tańczę	15	18,7	10	10,0	0,091
Uczestniczę w zajęciach typu aerobik, fitness	4	5,0	1	1,0	0,172

Istotnie statystycznie różnice dotyczą gier sportowych, tenisa ziemnego, które częściej uprawiają chłopcy i preferowanego przez dziewczęta spaceru.

W opinii Frömela i współautorów [2] życiową koniecznością jest przeznaczenie na dzienną aktywność ruchową 85-95 minut u chłopców i 65-75 minut u dziewcząt. Przekroczenie 100 minut dziennie daje nadzieję na zdrowy styl życia, a dopiero 120 minut gwarantuje polepszenie sprawności fizycznej. Uzyskane wyniki badań własnych, nawet przy przyjęciu pełnej ich prawdziwości, nie gwarantują uzyskanie takich efektów. Ilości deklarowanego czasu w tygodniu poświęconego przez ankietowanych na ćwiczenia fizyczne jest podobna u dziewcząt i u chłopców (tab. 4). Najczęstszą odpowiedzią dziewcząt (17,5%) jest deklaracja 6 godz. tygodniowo, w przypadku chłopców 19% twierdzi, że tygodniowo 4 godz. uprawia ćwiczenia fizyczne.

Tab. 4. Tygodniowy czas udziału w zajęciach ruchowych

Czas przeznaczony na zajęcia ruchowe w tygodniu	Dziewczęta		Chłopcy		Istotność różnicy p
	n	%	n	%	
Jedna godzina	10	12,5	3	3,0	0,019*
Dwie godziny	11	13,7	11	11,0	0,575
Trzy godziny	13	16,2	11	11,0	0,303
Cztery godziny	10	12,5	19	19,0	0,238
Pięć godzin	13	16,2	13	13,0	0,537
Sześć godzin	14	17,5	16	16,0	0,730
Siedem godzin	5	6,2	17	17,0	0,0501
Osiem godzin i więcej	4	5,0	10	10,0	0,334

Nie odnotowano istotnych statystycznie różnic w odpowiedziach dziewcząt i chłopców w kolejnym pytaniu o przyczyny nie pozwalające na uczestnictwo w ruchowych formach spędzania wolnego czasu (tab. 5). Najczęstszymi barierami uprawiania ruchu są: brak czasu wolnego i brak chęci.

Tab. 5. Przyczyny braku aktywności ruchowej

Przyczyny	Dziewczęta		Chłopcy		Istotność różnicy p
	n	%	n	%	
Brak chęci	30	37,5	32	32,0	0,440
Brak czasu wolnego	43	53,7	53	53,0	0,920
Brak dostępu do obiektów sportowych	17	21,2	15	15,0	0,275
Brak dostępu do sprzętu sportowego	11	13,7	14	14,0	0,961
Brak zainteresowania ruchem w rodzinie	6	7,5	9	9,0	0,927
Nadmiar obowiązków domowych	5	6,2	15	15,0	0,105
Zły stan zdrowia	5	6,2	11	11,0	0,395

Wśród osób zachęcających dziewczęta do uprawiania w czasie wolnym ćwiczeń ruchowych (tab. 6) najważniejszy jest nauczyciel wychowania fizycznego (52,5%). Chłopców najczęściej motywują koleżdy (42%). Szczególnie widoczna (istotna statystycznie) jest różnica wpływu nauczyciela na zachęcanie do ćwiczeń respondentów. Przedstawione informacje wskazują, że w procesie wychowania fizycznego nauczyciele więcej miejsca powinni poświęcać na zachętę uczniów do aktywności ruchowej w czasie wolnym. Jest to przecież jeden z najważniejszych perspektywicznych celów wychowania fizycznego.

Tab. 6. Zachęcający do ćwiczeń

Zachęcający do ćwiczeń	Dziewczęta		Chłopcy		Istotność różnicy p
	n	%	n	%	
Rodzice	22	27,5	28	28,0	0,940
Koleżanki/koleżdy	39	48,7	42	42,0	0,365
Rodzeństwo/kuzynostwo	9	11,2	11	11,9	0,957
Nauczyciel wychowania fizycznego/trener	42	52,5	17	17,0	0,0000*
Inni nauczyciele	0	0	4	4,0	0,130
Własna inicjatywa	6	7,5	21	21,0	0,020*

Symptomatycznym jest, że żadna z dziewcząt i tylko 4% chłopców wskazało na innych nauczycieli jako zachęcających do fizycznej aktywności.

W świetle przedstawionych wyników badań własnych można zauważyć, że płeć stosunkowo rzadko istotnie różnicuje zarówno formy jak i zasięg wolnoczasowej aktywności gimnazjalistów. Uzyskane dane liczbowe wskazują, że respondenci w swoich odpowiedziach częściej wyrażali swoje chęci i deklaracje niż przedstawiali faktyczny stan rzeczy. Potwierdza się w ten sposób konstatacja Przeclawskiego [5], że w badaniach ankietowych młodzieży uzyskuje się w zasadzie obraz subiektywny diagnozowanych zjawisk. Wskazuje to na potrzebę weryfikacji sondażu ankietowego sprawdzającymi technikami badawczymi takimi jak: wywiady z uczniami, rodzicami i nauczycielami oraz bezpośrednio obserwacje zachowań młodzieży. Generalnie wydaje się, że w badaniach własnych uzyskano obraz bardziej optymistyczny od faktycznego. Istotnym czynnikiem różnicującym stosunek dziewcząt i chłopców do aktywności ruchowej w czasie wolnym jest też oferta programowa szkoły i miejsce zamieszkania (małe i duże miasto).

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J.: Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF, Gdańsk 1995.
2. Frömel K., i wsp.: Struktura sportovnich zámjũ a pohybovych aktivit mládeže. Univerzita Palackého, Fakulta Tělesné Kultury 1998.
3. Hovley E. T., Franks, B. D.: Health fitness instructors. Handbook. Champaign.: Hum. Kin. 1997.
4. Osiński W.: Antropomotoryka. Wydanie II poszerzone. AWF, Poznań 2003.
5. Przeclawski K (red.): Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce. WSiP, Warszawa 1978.
6. Przewęda R., Dobosz J.: Kondycja fizyczna polskiej młodzieży. AWF, Warszawa 2003.
7. Siwiński W.: Młodzież a sport, turystyka i rekreacja na zajęciach pozalekcyjnych w szkole, PDW „Ławica“, Poznań 1997.
8. Stephens M.: Children, physical activity, and public health: Another call to action. American Family Physician 2002, 65, 1033 - 1034.
9. Woynarowska B., i wsp.: Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa 1993.
10. Żak S.: Społeczne i pedagogiczne skutki zróżnicowanej aktywności ruchowej dzieci i młodzieży. Wychowanie Fizyczne i Sport 1994, 1. 3-22.

STRESZCZENIE

Celem pracy jest porównanie aktywności ruchowej w czasie wolnym dziewcząt i chłopców w wieku gimnazjalnym. Sondaż diagnostyczny przeprowadzono wśród 80 uczniów i 100 uczennic. Wyniki badań dotyczą: form spędzania czasu wolnego, preferowanych form ruchowych, ilości czasu przeznaczanego na ćwiczenia fizyczne, przyczyn braku aktywności ruchowej oraz określenia osoby zachęcającej do aktywnego stylu życia. Płeć stosunkowo rzadko istotnie różnicuje zarówno formy jak i zasięg wolnoczasowej aktywności gimnazjalistów.

SUMMARY

The objective of the study is the comparison of physical activity grammar school's students during leisure time. The survey was carried out among 80 schoolgirls and 100 schoolboys. The results concern: the forms of spent leisure time, movement forms preferred by students, time spend at physical activities, the reasons of low physical activity and indicating the individuals that inspire active life-style. Sex rarely differentiates forms of physical activity students during leisure time.