

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
Academy of Physical Education, Krakow

MARIUSZ OZIMEK, ADAM JURCZAK

Light Athletics Recreation Forms in Promotion of Health

Rekreacyjne formy lekkoatletyczne w promocji zdrowia

Aktywność fizyczna jest składnikiem prozdrowotnego stylu życia. Może być nią np. praca mięśni szkieletowych powyżej poziomu spoczynkowego. Systematyczny spacer o odpowiednim poziomie intensywności może być jednym z wielu rodzajów takiej pracy – rodzajem „subkategorii” aktywności fizycznej, zwykłym ćwiczeniem, rodzajem treningu [Drabik, 1995]. Czy zatem osoby spacerujące dbają o swoje zdrowie? Wydaje się, że tak. Czy każdy, kto spaceruje może utrzymać lub poprawić zdrowie? Na pewno nie - potrzebna jest minimalna jakość tej aktywności fizycznej o cechach treningu. Optymalny poziom marszu (spaceru) mogący być miernikiem zdrowia fizycznego jest całkowicie zindywidualizowany - łatwo można go określić. Z kolei dla pewnych aspektów zdrowia psychicznego skuteczny może okazać się już zwykły spacer [Drabik, 1995]

Z punktu widzenia przygotowania młodzieży do systematycznej aktywności fizycznej, szczególnego znaczenia nabiera proponowanie jej tych form ruchowych, które są zgodne z jej zainteresowaniami. Zajęciom tym z pewnością towarzyszyć będą uczucia przyjemne. Powstaje zatem duża szansa powtarzania zachowań, które w przeszłości przynosiły zadowolenie [Grabowski, 1997]

Celem badań jest: charakterystyka udziału młodzieży krakowskich szkół w formach sportowych i turystycznych z uwzględnieniem płci i wieku, określenie jej poziomu i rodzajów oraz odniesienie do innych porównywalnych badań.

MATERIAŁ

Badaniom poddano młodzież szkolną Krakowa w wieku 13 – 16 lat w łącznej liczbie 1582 osoby. Z populacji generalnej kolejno losowano: 31 szkół; trzy klasy drugie każdej szkoły ponadpodstawowej (obecnie 1 klasa) oraz dwie klasy siódme z każdej szkoły podstawowej (obecnie 1 gimnazjum). Pobraną próbę stanowiła: młodzież młodsza (13/14 lat) – 364 dziewcząt i 318 chłopców; młodzież starsza (15/16 lat) – 430 dziewcząt, 470 chłopców.

METODA

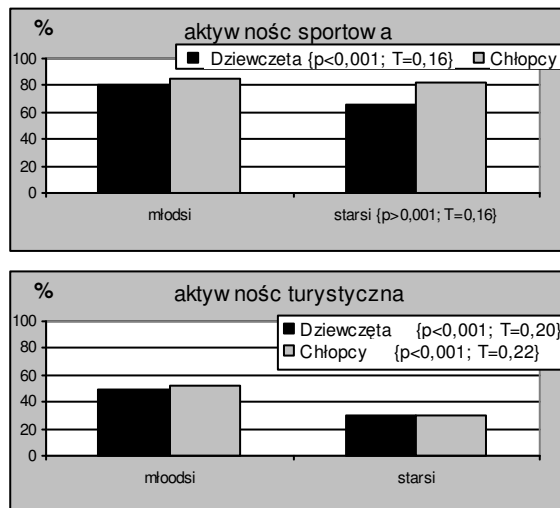
Aktywność sportową, uprawianą w klubach lub rekreacyjnie, ujęto w jedną kategorię – aktywność sportowa (AS) [Winiarski, 1995], turystykę określono jako osobną kategorię aktywności (AT). Wszyscy respondenci zostali poproszeni o wypełnienie kwestionariuszy zawierających pytania dotyczące uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej nie zawartych w szkolnych programach. Badani mogli wskazać kilka dyscyplin uprawianych w różnych miejscach, więc odpowiednie wartości procentowe nie zawsze sumują się do 100. Chcąc ustalić popularność wśród młodzieży różnorodnych dyscyplin sportowych i form turystycznych wzięto pod uwagę zarówno te, uprawiane systematycznie, jak i sporadycznie.

Funkcja chi-kwadrat (χ^2) w wersji logarytmicznej (G-funkcja) [Stupnicki, 2003] została użyta w analizach danych. Poziom < 0.05 uznano za znaczący a współczynnik Czuprowa (T) określający siłę między zmiennymi obliczono tylko dla poziomu 0,01 i mniejszego.

WYNIKI

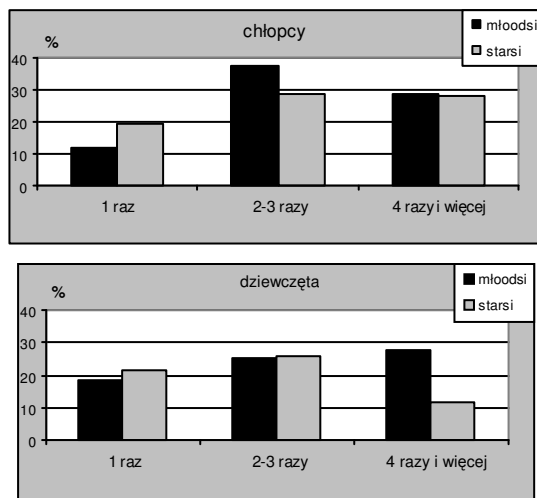
- Sportowe i turystyczne formy aktywności ruchowej

Aktywność sportową (AS) podejmuje 77,9%, a turystyczną (AT) 38,8% badanych. AS młodzieży młodszej (82,6%) jest znacznie większa ($p < 0,001$) niż starszej (74,3%). AT jest bardziej typowa dla grupy młodszej i wynosi 50,6% do 29,8% ($p < 0,001$).



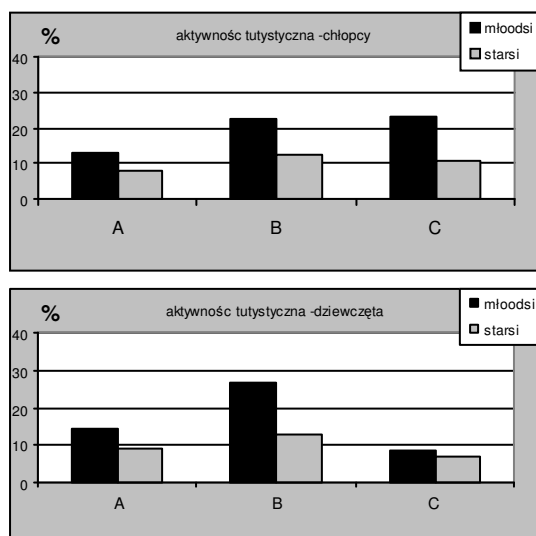
Rys. 1. Odsetek młodzieży aktywnej sportowo i turystycznie w zależności od wieku

Znamienne różnice pomiędzy dziewczętami i chłopcami występują tylko w AS i dotyczą grupy starszej ($p < 0,001$). Wśród dziewcząt wraz z wiekiem następuje znaczne obniżenie aktywności w obydwu formach natomiast u chłopców tylko w AT. Wydaje się, że obniżenie aktywności wraz wiekiem dotyczy bardziej form turystycznych (wyższe wartości wskaźnika T) niż sportowych (rys. 1).



Rys. 2. Odsetek dziewcząt i chłopców w różnym wieku o zróżnicowanym poziomie AS w ciągu tygodnia

Poziom AS chłopców jest wyższy niż dziewcząt oraz młodzieży obojga płci w wieku młodszym w stosunku do wieku starszego. Znacznemu obniżeniu ulega poziom aktywności wysokiej wśród dziewcząt starszych w odniesieniu do młodszych (rys. 2).



Objaśnienia skrótów: A – mniej niż 1 raz w miesiącu; B – 1 raz w miesiącu; C – 1 raz w tygodniu

Rys. 2. Odsetek dziewcząt i chłopców w różnym wieku o zróżnicowanym poziomie AT w ciągu tygodnia

Poziom AT chłopców jest wyższy niż dziewcząt oraz młodzieży w wieku młodszym w stosunku do wieku starszego wśród badanych obojga płci. Występujące różnice są jednak większe niż w przypadku AS.

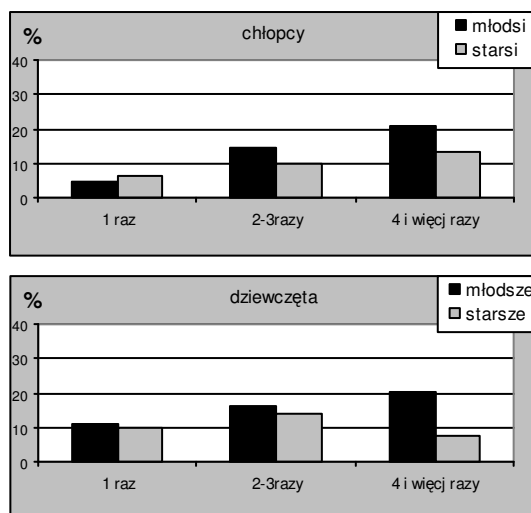
Tabela 1. Rodzaje aktywności ruchowej młodzieży ze względu na wiek

Dziewczęta młodsze (%)		Dziewczęta starsze (%)	
różnorodne formy biegowe	46,4	różnorodne formy biegowe	29,5
turystyka górską	27,5	jazda na rowerze	22,1
jazda na rowerze	26,9	aerobik	18,8
ćwiczenia siłowo-gimnastyczne	22,3	turystyka górską	17,2
Aerobik	20,9	pływanie	15,3
siatkówka	19,4	ćwiczenia siłowo-gimnastyczne	10,7
Pływanie	18,7	turystyka rowerowa	7,2
koszykówka	12,9	siatkówka	8,6
jazda na rolkach	10,7	koszykówka	6,7
inne rodzaje turystyki	20,6	inne rodzaje turystyki	7,9
Chłopcy młodszy (%)		Chłopcy starszy (%)	
piłka nożna	38,4	piłka nożna	37,6
różne formy biegowe	31,5	koszykówka	28,7
turystyka górską	27,0	jazda na rowerze	26,0
koszykówka	26,4	ćwiczenia siłowo-gimnastyczne	20,4
turystyka rowerowa	24,8	pływanie	15,3
jazda na rowerze	23,3	turystyka górską	13,6
ćwiczenia siłowo-gimnastyczne	18,2	różne formy biegowe	12,7
Pływanie	15,5	turystyka rowerowa	12,6
sztuki walki	10,7	siatkówka	8,5
jazda na rolkach	5,6	jazda na nartach	6,6
inne rodzaje turystyki	17,9	inne rodzaje turystyki	8,7

Popularne formy aktywności ruchowej to: różnorodne formy biegowe - 24,8%, jazda na rowerze - 24,6%, turystyka piesza (przeważnie górską) - 20,5%. Wśród dziewcząt młodszych obserwuje się większe zainteresowanie turystyką niż wśród dziewcząt starszych. Chłopcy starszy bardziej interesują się grami zespołowymi i dyscyplinami indywidualnymi niż młodszy, którzy wykazują większe zainteresowanie formami turystycznymi (tab. 1)

Marsz, bieg i ćwiczenia siłowo - gimnastyczne to typowe formy lekkoatletyczne. W tym przypadku mają one charakter wysiłków o znaczeniu rekreacyjnym. Technicznie nie są trudne i aby je upra-

wiać potrzebna jest tylko chęć. Z tego też powodu dokładniejsza analiza uczestnictwa młodzieży w tych formach wydaje się ciekawa. Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że dużo bo 39,13% badanych uczestniczy w tych formach dobrowolnie i samodzielnie. Znacząco więcej ($p>0,001$) jest młodzieży młodszej (48,09%) niż starszej (32,33%) oraz dziewcząt (42,19%) niż chłopców (36,04%). Wśród dziewcząt i chłopców znamienne obniża się ($p>0,001$) uczestnictwo w tych formach wraz z wiekiem. Odpowiednio wśród dziewcząt z 51,65% do 30,64% w grupie starszej i chłopców z 44,03% do 34,19%. Interesującym wydaje się fakt, że udział w tych formach aktywności fizycznej nie powoduje dużego zróżnicowania pomiędzy płcią. Znamienne różnice ($p>0,05$) wystąpiły tylko u młodzieży młodszej.



Rys. 2. Odsetek dziewcząt i chłopców w różnym wieku o zróżnicowanym poziomie uczestnictwa w rekreacyjnych formach lekkoatletycznych w ciągu tygodnia

Poziom uczestnictwa w rekreacyjnych formach lekkoatletycznych młodzieży młodszej obojga płci jest wyższy niż starszej a dziewcząt niższy niż chłopców. W grupie młodzieży starszej chłopcy odznaczają się większą intensywnością niż dziewczęta, których poziom aktywności w przedziale 4 razy i więcej w ciągu tygodnia jest zdecydowanie najniższy.

DYSKUSJA

Wiek i płeć różnicują osoby podejmujące AS i AT. Zasięg AT młodzieży młodszej i starszej jest podobny. W przypadku AS, tylko wśród młodzieży młodszej nie powstają znamienne różnice pomiędzy płcią. Jedynie w AS chłopców nie występuje obniżenie zasięgu uczestnictwa w tej formie wraz z wiekiem. W porównaniu z innymi badaniami [Winiarski, 1995] AS 4 razy w tygodniu i częściej nie zmienia się, wzrasta w przedziale 1 - 3 razy, zmniejsza w zakresie 2 razy i mniej niż 1 raz w tygodniu. Porównanie AT z innymi badaniami [Bukowiec, 1990] pokazuje, że wzrasta częstotliwość 1 raz w tygodniu i nie zmienia się 1 raz w miesiącu.

Rozpoznane i zaspokojone zainteresowania ruchowe młodzieży staną się najprawdopodobniej „sportami całego życia” [Jeziński, 1993], które będą podejmowane systematycznie między innymi dla zdrowia poza szkołą i w przyszłości. Wyniki badań pokazują jakim zainteresowaniom w planowaniu pracy z młodzieżą powinniśmy wychodzić naprzeciw. Informacje te są cenne, gdyż dotyczą aktywności ruchowej podejmowanej dobrowolnie. Dodatkowo w zdecydowanej większości jest to aktywność podejmowana indywidualnie tzn. bez udziału instytucji (szkoła, inna placówka). Być może uwzględnienie wyników tych badań w praktyce pozwoli zahamować obniżanie się aktywności ruchowej młodzieży starszej głównie w szkołach ponadpodstawowych szczególnie dziewcząt [Demel, 1997] i lepiej przygotowuje młodzież do aktywnego uczestnictwa w życiu późniejszym [Jeziński, 1993].

Z punktu widzenia przygotowania do samowychowania cieszy fakt, że bardzo popularne są różnorodne formy biegowe. Nie wymagają one skomplikowanych urządzeń i sprzętu, ani też specjalnych

zabiegów organizacyjnych, czy też ponoszenia większych kosztów. Ukazywanie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem opartej nie koniecznie o drogie, wyszukane i skomplikowane technicznie formy ruchowe, może stać się istotnym czynnikiem zwiększenia jej zasięgu i poziomu. Ten rodzaj aktywności dominuje głównie w pozaszkolnych formach aktywności ruchowej organizowanej samodzielnie? Nie widać jej w programach instytucji pozaszkolnych (25%) i zajęciach pozalekcyjnych (7%) [Jurczak, 2000]. Czy nie można by podnieść atrakcyjności i niskiego zasięgu prowadzonych w nich zajęć gdyby sięgnąć do oczekiwań młodzieży - tych najprostszych?

Popularność dyscyplin, wydaje się niezmienna od wielu lat. Wyjątkiem jest tu wyraźny wzrost popularności jazdy na rowerze. Z pewnością sam sprzęt, jego dostępność, możliwość wykorzystywania, moda i inne uwarunkowania przyczyniły się do wzrostu atrakcyjności tej formy ruchu wśród młodzieży. Na takie zapotrzebowanie nie odpowiadają instytucje, w tym szkoła, w ich programach nie ma tego typu zajęć. Jeżeli często powtarzaniem problemem od wielu lat jest np. brak sal gimnastycznych i ciągle ich nie ma, to może łatwiej kupić 15 dobrych rowerów dla jednej sekcji skoro zainteresowanie zarówno zwykłą jazdą rowerem (24,6%) i turystyką rowerową (12,6%) jest większe od wielu „utytułowanych” dyscyplin. Jeżeli zainteresowanie aktywnością ruchową wraz z wiekiem maleje a zależność ta widoczna jest bardziej wśród dziewcząt niż chłopców to może warto tej grupie stworzyć większe warunki do uprawiania tych dyscyplin, które ją interesują czyli biegu, marszu, jazdy rowerem, pieszych wycieczek, ćwiczeń siłowo – gimnastycznych, bo młodzież te proste formy aktywności lubi, samodzielnie w nich uczestniczy. Dziewczeta starsze to grupa najmniej aktywna ruchowo. Proponowanie im form ruchu prostych, naturalnych, dostosowanych do możliwości jak: jogging połączony z marszem, turystyka piesza, rowerowa, zwykła jazda rowerem może się przyczynić do podniesienia aktywności ruchowej tej grupy młodzieży.

Rodzice nie odczuwają potrzeby angażowania się w proces promocji aktywności fizycznej dzieci bo 87% z nich pokonuje spacerując z dzieckiem 6 letnim odcinki do 1 km. Wysiłek ciągły jest rzadkością i tylko u ok. 10% poziom aktywności fizycznej jest zadowalający. Prawie połowa nie ćwiczy a dla drugiej połowy marsz lub bieg od 1 do 10 km to jedyna forma aktywności. Dobrze, że spacer okazał się ich „sportem całego życia”. Martwi, że to tylko spacer. Rodzic jest tutaj nie najlepszym wzorcem dla dzieci.

Można podejrzewać, że większość rodziców była mało aktywna w swej młodości. Z ich dziećmi jest podobnie i koło się zamyka [Drabik, 1995]. Czy zatem spacer, marsz, bieg, marszobieg są popularność zawdzięcza rodzinie?

WNIOSKI

- ⇒ Zainteresowania ruchowe wykazują silną zależność od płci i wieku.
- ⇒ Aktywność sportową podejmuje 77,9%, a turystyczną 38,8% badanych
- ⇒ Popularne są dyscypliny proste technicznie i nie wymagające nakładów finansowych, szczególnie wśród dziewcząt starszych – najmniej aktywnych fizycznie.
- ⇒ W formach lekkoatletycznych (marsz, bieg i ćwiczenia siłowo – gimnastyczne) o charakterze rekreacyjnym uczestniczy 39,13% (dziewczeta 42,19% niż chłopców (36,04%).

PIŚMIENNICTWO

1. Bukowiec M. Postulowane, założone i rzeczywiste funkcje wychowania fizycznego w przygotowaniu do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Wydawnictwo Monograficzne, AWF, Kraków, 39, 1990, s. 56 – 69.
2. Demel M. Jeszcze o koedukacji. Lider, 6, 1997.
3. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. AWF, Gdańsk, 1995, s. 19 – 100.
4. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji. WSiP, Warszawa, 1997, 86 – 102.
5. Jezierski R. Stymulowanie autoedukacyjnej aktywności uczniów gwarancją skuteczności procesu wychowania fizycznego. Zeszyty Naukowe, AWF, Wrocław, 55, 1993, s. 23 – 30.
6. Jurczak A., Udział młodzieży w pozalekcyjnych i pozaszkolnych formach aktywności ruchowej i jego niektóre uwarunkowania. Praca doktorska. AWF, Kraków 2000, 49-59, 74-88.
7. Kozłowski S., Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL, Warszawa, 1984, s. 50 – 78.

8. Stupnicki R. Analiza i prezentacja danych ankietowych, AWF, Warszawa. 2003.
9. Winiarski R. Aktywność sportowa młodzieży. Geneza - struktura - uwarunkowania. Wydawnictwo Monograficzne, AWF, Kraków, 66, 1995, 61 – 68.

STRESZCZENIA

Celem badań jest charakterystyka udziału młodzieży krakowskich szkół w formach sportowych i turystycznych z uwzględnieniem płci i wieku, określenie jej poziomu i rodzajów oraz odniesienie do innych porównywalnych badań. Badaniami objęto 1582 losowo wybranych uczniów. Zostali oni poddani sondażowi diagnostycznemu. Aktywność sportową podejmuje 77,9% a turystyczną 38,8% badanych. Dużą popularność mają formy stosunkowo marsz, bieg, ćwiczenia siłowo gimnastyczne, jazda na rowerze, turystyka piesza. Zainteresowania ruchowe wykazują silną zależność od płci i wieku.

SUMMARY

The object of the researches is characterization of school children participation in sport and tourism with regard to sex and age, estimation of its kinds and level and comparison with similar researches. 1582 school children selected by fate were involved in the researches and submitted to diagnostic sounding. 77,9% of researched children are involved in sport activities, 38,8 % - in tourism. The following forms of activity are of great popularity: walk, run, strength-testing exercises, cycling and hiking. Motion activities are of great dependence on sex and age.