

*Politechnika Opolska; Polytechnic in Opole
ul. Działkowa 4, 45-144 Opole
**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa; State College in Racibórz
ul. Słowackiego 55, 47-400 Racibórz

*MICHAŁ SZEPELAWY, *JERZY POSPIECH, **BEATA FEDYN

*School children and the youth's physical activity
as the basic component of the life style*

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, podstawowy komponent stylu życia

WSTĘP

Warunki życia człowieka oraz tempo przemian cywilizacyjnych stawiają przed dzisiejszą szkołą nowe zadania wychowawcze i dydaktyczne. Jednym z nich jest przygotowanie ucznia do roli aktywnego współtwórcy zdrowia swego i innych ludzi. Wymaga to włączenia w ten proces wielu czynników warunkujących prawidłowy przebieg szkolnej edukacji zdrowotnej.

Elementem stylu życia który poddaliśmy badaniom jest sposób spędzania wolnego czasu oraz świadomość wpływu ruchu na zdrowie. Główny nacisk położyliśmy na aktywność ruchową, która jest pozytywnym miernikiem zdrowia [5], a tym samym probierzem wymogów szkolnej edukacji zdrowotnej. Pomimo przemian cywilizacyjnych, udogodnień technicznych zwalniających człowieka z wysiłków fizycznych i zastępujących naturalną zaradność ruchową, sprawność fizyczna jest ciągle właściwością liczącą się i pożądaną. Wzbogaca ona osobowość dziecka, poszerza możliwości przyszłej pracy, zabawy i czynnego wypoczynku oraz ułatwia kontakty z rówieśnikami.

Celem badań było zorientowanie się jakie są preferowane formy aktywności ruchowej młodzieży, czy chętnie w nich uczestniczy oraz czy zdaje sobie sprawę z ich znaczenia a także co przeszkadza jej w podejmowaniu tej aktywności.

ORGANIZACJA, PRZEBIEG BADAŃ, CHARAKTERYSTYKA BADANEJ PRÓBY

W wyniku losowania wielostopniowego [6] do badań wybrano próbę uczniów szkół gimnazjalnych to jest młodzież w wieku 14-16 lat. Badania przeprowadzono w maju 2002 w pięciu wylosowanych szkołach raciborskich. Badaną populację stanowili uczniowie klas I i II gimnazjum. Wyodrębniona próba wydaje się być reprezentatywna dla znacznego obszaru kraju jakim jest, południowo-zachodnia część Śląska, by wnioskowanie było poprawne. Wybierając do badań grupę młodzieży, kierowano się przeko-

naniem, że uczniowie klas I i II winni już być wyposażeni w wiedzę dotyczącą zdrowia i jego komponentów. Ogółem badaniami objęto 276 uczniów w tym 118 chłopców i 158 dziewcząt.

METODY, TECHNIKI I NARZĘDZIA BADAWCZE

W celu zebrania niezbędnego materiału empirycznego posłużono się szeregiem metod badawczych, a mianowicie krytyczną analizą literatury, sondażem diagnostycznym, oraz wybranymi metodami statystycznymi [4]. Sondaż diagnostyczny został wykorzystany do zebrania danych o jakości zachowań zdrowotnych ucznia oraz jego postawy wobec zdrowia. W ramach sondażu diagnostycznego zastosowano technikę ankiety. Ponadto wykorzystano metody statystyczne takie jak konstruowanie szeregów rozdzielczych [2] klasyfikacja, obliczanie wskaźników procentowych. Podstawowym narzędziem badawczym służącym zebraniu danych empirycznych był kwestionariusz ankiety.

Dla zapewnienia uczniom pełnej swobody i rzetelności wypowiedzi, badania miały charakter anonimowy.

WYNIKI BADAŃ

Aby określić w jakich formach aktywności fizycznej młodzież uczestniczy najchętniej nieodzowne było pytanie: „Co robisz w swoim wolnym czasie?”. Dla młodzieży aktywne spędzanie czasu wolnego powinno być niezbędnym elementem życia, co wynika z potrzeb fizjologicznych organizmu, któremu ruch jest koniecznie potrzebny.

Tabela 1. Formy spędzania czasu wolnego

Co robisz w wolnym czasie?	dziewczęta		chłopcy		razem	
	n	%	n	%	n	%
komputer, gry komputerowe, telewizyjne	28	17,7	50	42,4	78	28,3
zajęcia sportowo - rekreacyjne	26	16,4	45	38,1	71	26,2
oglądam telewizję	48	30,4	10	8,5	58	21,0
czytam książkę	40	25,3	8	6,8	48	17,4
spotkania z koleżankami, kolegami	12	7,6	0	0	12	4,0
gra na instrumentach muzycznych	4	2,5	1	0,8	5	1,7
słuchanie radia	0	0	4	3,4	4	1,3
suma	158	100	118	100	276	100

Jak wynika z danych zawartych w tabeli 1 płęć w sposób zdecydowany różnicuje sposób spędzania czasu wolnego dziewcząt i chłopców. Na wysokość wskaźników dwu pierwszych lokat wpływ ma postawa chłopców. Wybory dziewcząt zdecydowały o kolejnych lokatach. Uzyskane wyniki wykazują, że aktywność fizyczna nie jest wiodącą w zagospodarowywaniu czasu wolnego zarówno u dziewcząt jak i chłopców. Zajęcia sportowo-rekreacyjne jako forma spędzania czasu wolnego znajdują się dopiero na 4 miejscu u dziewcząt i drugim u chłopców /patrz tabela 1/.

Pytanie drugie brzmiało: „Czy uprawiasz jakiś sport, jaki?”. Dotyczyło ono założenia, że sport, jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej odgrywa dużą rolę w zaspokajaniu potrzeb samorealizacji, jest elementem określonego stylu życia, kształtującego więzi grup koleżeńskich, jest środkiem doskonalenia ruchowych możliwości człowieka. Odpowiedź na pytanie zawiera analiza danych przedstawionych w tabeli 2.

Tabela 2. Udział w zajęciach sportowych

Czy uprawiasz jakiś sport (jaki)?	dziewczeta		chłopcy		razem	
	n	%	n	%	n	%
Jazda na rowerze	34	21,5	12	10,2	46	16,6
Piłka nożna	2	1,3	38	32,2	40	14,5
Koszykówka	22	13,9	14	11,9	36	13,0
Siatkówka	14	9,5	4	3,4	18	6,5
Łyżwy – łyżworolki	10	6,3	2	1,7	12	4,3
Lekka atletyka	8	5,1	2	1,7	10	3,6
Ciężary, siłownia	0	0	8	6,8	8	2,9
Gimnastyka sportowa, akrobatyka	5	3,2	2	1,7	7	2,5
Taniec	4	2,5	0	0	4	1,4
Aerobik	3	1,9	0	0	3	1,1
Narciarstwo	1	0,6	2	1,7	3	1,1
Tenis (ziemny, stołowy)	0	0	2	1,7	2	0,7
Pływanie	0	0	2	1,7	2	0,7
jazda konna	2	1,3	0	0	2	0,7
Inne: żeglarstwo,golf, kung fu	1	0,6	2	1,6	3	1,2
Uprawiających sport	106	67,1	90	76,3	196	71,0
Nie uprawia sportu	52	32,9	28	23,7	80	29,0
Suma	158	100	118	100,0	276	100,0

Nie uprawia żadnej dyscypliny sportu 29,0% badanych, w tym 32,9% dziewcząt oraz 23,7% chłopców. Oznacza to, że co 3 uczeń gimnazjum nie wykazuje żadnych zainteresowań aktywnością fizyczną.

Częstotliwość udziału w różnych formach kultury fizycznej a więc czas przeznaczony na ruch w sensie rekreacyjnym przedstawia tabela 3. Zagadnienie to jest niezmiernie ważne gdyż „...ocenia się, że każde dziecko, dopóki rośnie i rozwija się, powinno uprawiać sport, turystykę i różne ćwiczenia fizyczne w wymiarze 2-3 godzin dziennie...”[1]

Tabela 3. Czas poświęcony na ruch

Ile czasu poświęcasz na ruch (nie lekcje w-f) zależny tylko od Ciebie ?	dziewczeta		chłopcy		razem	
	n	%	n	%	n	%
codziennie mniej niż 1 godzinę	92	58,2	36	30,5	128	46,4
1 godzinę	38	23,9	49	41,5	87	31,5
więcej niż 1 godzinę	17	10,8	27	22,9	44	15,9
nie poświęcam w ogóle -0 godzin	11	7,0	6	5,1	17	6,2
razem	158	100	118	100	276	100

Analizując dane tabeli 3 można stwierdzić, że chłopcy więcej czasu poświęcają na ruch niż dziewczęta. Badania wykazują niedostateczną fizyczną aktywność szczególnie u dziewcząt (65,2%). Niedobory aktywności ruchowej dotyczą również ponad 30% chłopców.

Kolejne pytanie dotyczyło przynależności do organizacji sportowych, które obok szkoły winne być animatorami zdrowego stylu życia i upowszechniania różnorodnych form kultury fizycznej a przede wszystkim miejscem w którym młodzież mogłaby w sposób zorganizowany spędzać wolny czas jednocześnie podnosząc swoją sprawność i umiejętności sportowe.

Tabela 4. Przynależność do organizacji sportowych

Czy należysz do:	dziewczeta		chłopcy		razem	
	n	%	n	%	n	%
Nie należę do żadnej organizacji sportowej	100	63,3	60	50,8	160	58,0
Szkolnego Klubu Sportowego	44	27,8	32	27,1	76	27,5
Klubu sportowego pozaszkolnego	14	8,9	26	22,1	40	14,5
Razem	158	100	118	100	276	100

Wyniki te wskazują na niewielki odsetek młodzieży biorącej udział w zorganizowanych zajęciach sportowych pozaszkolnych, przyczyna tego może leżeć po obu stronach tj. braku zainteresowania klubów pracą z młodzieżą bądź niechęcią młodzieży do wysiłku fizycznego w formie zorganizowanej.

Lekcje wychowania fizycznego jako element powszechnej edukacji dotyczą wszystkich, to od nich bardzo często zależy poziom kultury fizycznej nie tylko młodzieży (którą obowiązkowo obejmuje wychowanie fizyczne) ale również dorosłych. Dlatego też uznałem za zasadne zadać pytanie dotyczące uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego i stosunku uczniów do tej formy kultury fizycznej.

Tabela 5. uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego

Czy chętnie bierzesz udział w lekcjach w-f?	dziewczeta		chłopcy		razem	
	n	%	n	%	n	%
Tak, bardzo chętnie	78	49,4	90	76,3	168	60,9
Czasami	68	43,0	20	16,9	88	31,9
Niechętnie	8	5,1	8	6,8	16	5,8
Jestem zwolniony z w-f	4	2,5	0	0	4	1,4
razem	158	100	118	100	276	100

Badania wykazały, że lekcje wychowania fizycznego są tą formą uczestnictwa w kulturze fizycznej w której młodzież uczestniczy raczej chętnie. W związku z tym należałoby założyć, że w sytuacji gdyby istniały inne zorganizowane formy zajęć sportowo-rekreacyjnych w szkole zwiększyłoby to uczestnictwo młodzieży w aktywności fizycznej.

Prowadzenie zorganizowanych, różnorodnych form aktywności ruchowej zwiększa procent uczestnictwa w kulturze fizycznej młodzieży.

Niezmiernie ważna jest świadomość znaczenia aktywności fizycznej oraz korzyści wpływających z uprawiania sportu, dlatego też kolejne pytanie dotyczyło tego zagadnienia.

Tabela 6. korzyści wpływające z uprawiania sportu

Czy uważasz, że zajęcia sportowe – ruch służą:	dziewczeta		chłopcy		razem	
	n	%	n	%	n	%
Zdrowiu	70	44,3	38	32,2	108	39,1
Poprawie sylwetki i estetyce ruchu	54	34,2	16	13,6	70	25,4
Uzyskiwaniu sprawności i wydolności fizycznej	24	15,2	28	23,7	52	18,8
Ruchowemu "wyżyciu się", przyjemności	2	1,7	32	27,1	44	15,9
Współzawodnictwu i chęci zdobycia rekordu	8	5,1	4	3,4	12	4,3
Inne powody (wymień)	0	0	0	0	0	0
razem	158	100	118	100	276	100

Odpowiedzi dziewcząt i chłopców na pytanie dotyczące korzyści wynikających z uprawiania sportu znacznie się różnią jednakże około 40 % zdaje sobie sprawę z wpływu

ruchu na zdrowie, równocześnie świadomość wpływu ruchu na poprawę sylwetki oraz uzyskiwanie sprawności i wydolności fizycznej badanych należy uznać za optymistyczne.

Dlatego zatem tak niewiele czasu młodzież poświęca na aktywność fizyczną w czasie wolnym. Jakie bariery utrudniają młodzieży czynne uczestnictwo w kulturze fizycznej, to kolejne pytanie postawione badanej grupie.

Tabela 7. bariery utrudniające uczestnictwo w kulturze fizycznej

	dziewczęta		chłopcy		razem	
	n	%	n	%	n	%
Niechęć do wysiłku	42	26,6	24	20,3	66	23,9
Brak czasu	26	16,4	36	30,5	62	22,5
Brak zainteresowania	36	22,8	20	16,9	56	20,3
Brak miejsca do ćwiczeń	12	7,6	20	19,9	32	11,6
Zły stan zdrowia	24	15,2	4	3,4	28	10,1
Brak sprzętu	12	7,6	14	11,9	26	9,4
wstyd	6	3,8	0	0	6	2,2
razem	158	100	118	100	276	100

Jak wskazują wyniki badań niechęć do wysiłku, brak czasu oraz brak zainteresowań to główne przeszkody utrudniające czynne uczestnictwo w kulturze fizycznej. Co ciekawe brak sprzętu w większym procencie u chłopców jest przeszkodą w realizowaniu się w aktywności fizycznej (11,9%) niż u dziewcząt (7,6%). Problem wstydu jest marginalny i dotyczy jedynie dziewcząt (3,8%).

PODSUMOWANIE

Pomimo powszechnego uznania aktywności fizycznej jako niezbędnej do prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego nie jest ona dla młodzieży wiodącą w zagospodarowywaniu czasu wolnego. Młodzież najchętniej wybiera w wolnym czasie bierne formy wypoczynku. W odniesieniu do chłopców są to zajęcia komputerowe (42,4%), dziewczęta preferują zaś oglądanie telewizji (30,4%) i czytanie książek(25,3%).

Wyniki te znajdują potwierdzenie w badaniach ogólnopolskich przeprowadzonych w ramach badań międzynarodowych pod auspicjami Biura Europejskiego WHO, z których wynika, że Polska jest krajem o największym odsetku młodzieży oglądającej TV – 4 godziny i więcej codziennie[7].

Uzyskane wyniki badań wskazują, że co trzeci uczeń nie wykazuje żadnych zainteresowań aktywnością ruchową. Niedobory aktywności ruchowej są szczególnie niepokojące u dziewcząt z których 82,2% poświęca na ruch codziennie jedną godzinę lub mniej.

Mimo dużej świadomości znaczenia wpływu ruchu na zdrowie, okazało się, że jedynie 8,9% dziewcząt i 22,1% chłopców wykazuje zainteresowanie rozwijaniem swojej sprawności i umiejętności w pozaszkolnych klubach sportowych. Według Osińskiego „odsetek osób ćwiczących w stowarzyszeniach i klubach sportowych oscyluje w granicach 6%, a razem z uprawiającymi sport indywidualnie nie przekracza 8%”[3]. Przyczyną niedostatecznego uczestnictwa w różnorodnych formach aktywności ruchowej jest przede wszystkim niechęć do wysiłku oraz brak czasu, dopiero w dalszej kolejności młodzież podaje jako przyczynę brak zainteresowań.

Rezultaty uzyskanych badań sygnalizują problem niedostatecznej aktywności ruchowej młodzieży. Zajęcia wychowania fizycznego w ramach obowiązującego dotychczas wymiaru godzin szczególnie w sytuacji zniesienia podziału ze względu na płeć uczniów, zwiększenia

liczebności grup, nie najlepszej bazy sportowej szkół nie tylko nie rekompensują niedostatkowi ruchu, ale wręcz przeciwnie istnieje obawa że mogą przyczynić się do spadku zarówno ogólnej sprawności jak i poziomu umiejętności. Kształtowanie zainteresowań w grupach koedukacyjnych przy tak odmiennych preferencjach w wyborach form aktywności ruchowej występujących u dziewcząt i chłopców również może stwarzać wiele problemów.

Z pewnością istnieje konieczność zmian w samym sposobie realizowania szkolnego wychowania fizycznego, przewartościowania akcentów tak w szkolnej jak i pozaszkolnej kulturze fizycznej. Zarówno szkoła jak i instytucje zajmujące się wychowaniem dzieci i młodzieży, organizacje i stowarzyszenia sportowe powinny podejmować różnorodne działania zmierzające do poprawy aktualnej sytuacji. Ich głównym celem winno być nastawienie nie na cele doraźne i rozwojowe, ale przede wszystkim na kształtowanie zainteresowań i wzbudzanie motywacji do systematycznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych, wyrabianie pozytywnych postaw wobec tej sfery aktywności.

PIŚMIENNICTWO

1. Cendrowski Z.: Wychowanie fizyczne i sport dzieci i młodzieży – wybrane problemy. Warszawa 1999, ZG SZS, 5
2. Nowak S.: Metodologia badań społecznych, PWN, Warszawa 1995, 200
3. Osiński W.: Wychowanie fizyczne w reformie systemu edukacji – rejestr problemów. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 1999, 2, 67
4. Pilch T.: Zasady badań pedagogicznych. Wyd. Żak, Warszawa 1995, 41, 31.
5. Przewęda R.: Sprawność fizyczna jako pozytywny miernik zdrowia i jej przemiany u polskiej młodzieży. [W:] Żukowska z., [red.], Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej. PTNKF, Warszawa 1993, 133.
6. Radzko A.: Skuteczność metod statystycznych i warunki ich stosowania w badaniach pedagogicznych [W:] Pilch T., Zasady badań pedagogicznych. Wyd. Żak, Warszawa 1995, 119
7. Woynarowska B.: Edukacja dla zdrowia, Lider, SZS i Instytut Kardiologii, 2000, 109, 11

STRESZCZENIE

W pracy podjęto interesujący problem spędzania wolnego czasu przez uczniów i młodzież. Analizując wypowiedzi badanych możemy stwierdzić, że zachowania zdrowotne dotyczące aktywności ruchowej wyraźnie odbiegają od pożądaných ideałów. Wyniki wskazują, że przeważająca część badanych uczniów nie ma ukształtowanych pożądaných nawyków dotyczących podstawowej potrzeby człowieka, jaką jest potrzeba ruchu.

Jest to zjawisko charakterystyczne dla całego kraju, zachodzące przemiany w rozwoju motoryczności i wydolności fizycznej mają z reguły charakter negatywny o postępującej regresywnej tendencji. Młodzież polska, mimo korzystnych cech somatycznych, staje się coraz mniej sprawna i wydolna.

SUMMARY

The paper presents an interesting issue related to the way of spending free time by school children and the youth.

Analysing the opinions of the examined young people we may state that the health behaviour connected with physical activities distinctively departs from the desirable ideals. The results indicate that the majority of the examined school children do not possess the moulded desirable habits concerning the basic human need, which is the need exercise. This phenomenon constitutes the characteristic feature of the whole country. Transformations which take place in the motor development and physical efficiency have, as a general rule, negative character of progressive regression tendency. The Polish youth, in spite of favourable somatic features become less and less fit and efficient.