

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA POZNAŃSKIEJ MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ W CZASIE WOLNYM

Justyna Stula, Joanna Solan

*AWF Poznań, Biuro „Centrum Podróży” w Poznaniu
Studio Fitness „Solan” (Zielona Góra)*

Wstęp. Aktywność ruchowa w literaturze światowej definiowana jest jako „physical activity – aktywność fizyczna”. W polskiej literaturze przedmiotu stosowana jest zatem zamiennie z pojęciem aktywności fizycznej.

Według Drabika (1995) ... „aktywność ruchowa to kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia”, jej niedostatek, ale i nadmiar może być przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób. W opinii tego autora pojęcia „aktywności ruchowej” i „aktywności fizycznej” można stosować zamiennie. Podobne zdanie w tym zakresie prezentują inni polscy autorzy, między innymi: Kiełbasiewicz-Drozdowska (2001), Tauber, Siwiński (2001), Toczek- Werner (2005), i inni.

Aktywność ruchowa jest nierozzerwalną częścią życia każdego człowieka. Co więcej, jest podstawowym i koniecznym warunkiem do prowadzenia zdrowego stylu życia. Powinna towarzyszyć człowiekowi od najmłodszych lat, aż po wiek podeszły. Nie bez powodu WHO (Światowa Organizacja zdrowia), zakłada że 50% naszego stanu zdrowia zależy od właściwego stylu życia, w którym aktywność ruchowa i odżywianie odgrywają kluczową rolę. Pozytywny wpływ aktywności ruchowej przejawia się nie tylko na poziomie fizjologicznym, ale także na poziomie psychologicznym i społeczno-wychowawczym.

Niezwykle istotny, zwłaszcza w wieku młodzieńczym, jest pozytywny wpływ na sferę społeczno-wychowawczą. Zdaniem wielu pedagogów, aktywność ruchowa rozwija określone umiejętności i nawyki, które pomagają w pokonywaniu trudności życia codziennego, odnoszeniu sukcesów, kształtowaniu wytrwałości, rozwijaniu wrażliwości na sprawy społeczne, moralne i estetyczne, kształtowaniu zdolności przewidywania i podejmowania decyzji. Dodatkowo rozwija cechy, które są niezbędne we współpracy z otoczeniem, bez których prawidłowa

koegzystencja byłaby nie możliwa. Do takich cech (Chromiński 1987) zalicza: życzliwość do drugiego człowieka, chęć współzawodnictwa i współdziałania, poszanowanie mienia społecznego, a także dbałość o miejsce nauki i pracy.

Na przestrzeni ostatnich lat notuje się zmiany w sferze modeli i wzorców zachowań, odnoszących się do problemów czasu wolnego i aktywności ruchowej. Coraz częściej społeczeństwo polskie, w tym młodzież uświadamia sobie, że możliwości dysponowania czasem wolnym zależą w głównej mierze od własnych potrzeb i aspiracji. W dużym stopniu dbanie o własne zdrowie, kondycję i sprawność fizyczną odnosi się do ruchu, jako „złotego środka” w każdym etapie życia człowieka.

W niniejszej pracy badanie aktywności ruchowej nie odnosi się do powszechnie używanego terminu „aktywność ruchowa”, nie obejmuje się więc wszystkich form ruchu takich jak: spacer, prace domowe itp., a jedynie te, które mają wyraźnie „sportowy charakter”, czyli mieszczą się w ramach powszechnie uznawanych dyscyplin sportowych, oraz tych zajęć, które wykraczają poza obligatoryjne zajęcia z wychowania fizycznego w szkole.

Materiał i metody badań. Badania przeprowadzono we wrześniu i październiku 2009 roku na terenie poznańskiej „Małty”, gdzie losowo spośród młodzieży odwiedzających ten obiekt, wybrano do badań ankietowych 100 chłopców i 100 dziewcząt w wieku 14-15 lat, uczęszczających do poznańskich gimnazjów.

Metodę badawczą stanowił sondaż diagnostyczny, oparty o kwestionariusz ankiety, składający się z 15 pytań zamkniętych. Do analizy wyników badań wybrano tylko te najistotniejsze odpowiedzi kwestionariusza, związane z popularnością poszczególnych form aktywności ruchowej, podejmowanych przez młodzież gimnazjalną w czasie wolnym, rolę rodziców i szkoły w kształtowaniu postaw prozdrowotnych, itp.

Wyniki badań. Na pytanie o częstość podejmowania aktywności ruchowej w tygodniu (zajęcia trwające co najmniej 30') młodzież odpowiadała:

wcale – 5% chłopcy, 21% dziewczęta,

mniej niż raz w tygodniu – 3% chłopcy, 9% dziewczęta,

raz w tygodniu – 27% chłopcy, 33% dziewczęta,
dwa razy w tygodniu – 33% chłopcy, 30% dziewczęta,
trzy razy w tygodniu – 22% chłopcy, 4% dziewczęta,
pięć razy w tygodniu – 8% chłopcy, 3% dziewczęta,
codziennie – 2% chłopcy, 0% dziewczęta.

Najchętniej podejmowaną formą aktywności ruchowej podejmowaną przez dziewczęta w czasie wolnym było: jazda rowerem (50%), jogging (38%), gimnastyka (27%), pływanie (24%), siatkówka (23%), aerobik (20%), taniec (15%). Wśród chłopców preferowana jest przede wszystkim gra w piłkę nożną (64%), pływanie (38%), koszykówka (28%), jogging (24%), siatkówka (15%), sporty walki (8%).

Głównymi motywami podejmowania aktywności ruchowej wśród dziewcząt było: chęć poprawy sprawności i kondycji fizycznej (63%), dbałość o stan zdrowia (50%), poprawa sylwetki ciała (40%), wyższa ocena z wychowania fizycznego (15%). Wśród chłopców podstawowe motywy podejmowania aktywności ruchowej to: poprawa sprawności i kondycji fizycznej (60%), poprawa sylwetki ciała (45%), chęć zrobienia kariery sportowej (32%), dbałość o stan zdrowia (22%), lepsza ocena z wychowania fizycznego (10%).

Zarówno dziewczęta jak i chłopcy najchętniej podejmują działalność rekreacyjną z koleżankami lub kolegami, odpowiednio 75% i 60%. W dalszej kolejności uczestniczą sami w zajęciach: chłopcy 25%, dziewczęta 8%, dalej z rodzeństwem: chłopcy 10%, dziewczęta 15%, a na końcu – najmniejszym powodzeniem cieszy się uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych z rodzicami: chłopcy 5% i dziewczęta 2%. Prawdopodobnie wynika to z faktu, iż rodzice nie są autorytetami w tym zakresie, gdyż 58% przebadanych dziewcząt i 62% chłopców stwierdziło, że ich matki w ogóle nie podejmują działalności rekreacyjnej, ojcowie natomiast odpowiednio 30% u dziewcząt i 58% u chłopców.

Jeżeli chodzi o dostępność do sprzętu sportowego, wykorzystywanego w rekreacji ruchowej, młodzież (chłopcy i dziewczęta rozpatrywane razem) posiada: 88% rowery, 82% łyżworolki, 60% piłkę lub piłki, 45% łyżwy, 14% narty, 12% rakiетки do tenisa.

Podstawowymi barierami w uprawianiu sportów rekreacyjnych są u dziewcząt: brak czasu 65%, brak motywacji 75%, brak środków

finansowych 15%, brak sprzętu i ubioru sportowego 14%. U chłopców podstawowe bariery aktywności rekreacyjnej to: brak czasu 52%, brak motywacji 38%, brak środków finansowych, sprzętu i ubioru sportowego po 10%.

Młodzież deklaruje niechęć do oglądania zawodów sportowych wspólnie z rodzicami: chłopcy 85%, dziewczęta 78%. Również ograniczony wpływ rodziców jest w przypadku wyboru dyscypliny sportowej, uprawianej rekreacyjnie przez młodzież gimnazjalną. Tylko 20% respondentów wybiera dyscyplinę sportową wskazaną przez rodziców.

Dla większości chłopców (92%) i dziewcząt (78%) lekcje wychowania fizycznego są atrakcyjne, 5% chłopców i 15% dziewcząt mało atrakcyjne, pozostali nie mają zdania.

Dla większości respondentów (chłopcy i dziewczęta razem) ilość godzin lekcji wychowania fizycznego jest wystarczająca – 75%, 10% uważa, że powinno ich być mniej, 15% natomiast uważa, że powinno być ich więcej. Znakomita większość ankietowanych chciałaby reprezentować szkołę w zawodach i turniejach sportowych – 96%, tylko 2% jest przeciwnych, pozostali nie mają zdania.

Młodzież gimnazjalna szkół poznańskich pozytywnie ocenia warunki bazowe i sprzętowe, oferowane przez te szkoły do uprawiania różnych form rekreacji ruchowej (78%), niezadowolonych było 12%, a nie miało zdania 10%.

Podsumowując wyniki badań zauważa się, że SA one mniej lub bardziej zgodne z wynikami badań uzyskanymi przez Demuth (2000), Lipowską (2005), Puciato (2008) i innych.

Wnioski. Poziom aktywności rekreacyjnej poznańskiej młodzieży gimnazjalnej jest na poziomie średnim, chłopców na poziomie średniowysokim, dziewcząt średnioniskim. Wynika to z częstotliwości tygodniowej aktywności ruchowej badanej populacji. Większość respondentów deklaruje aktywność ruchową w wymiarze: 1-2 razy w tygodniu po minimum 30 minut. Niepokojącym jest duży (21%) odsetek dziewcząt deklarujących całkowitą bierność w podejmowaniu aktywności rekreacyjnej.

1. Badani respondenci pozytywnie oceniają rolę szkoły w promocji aktywności rekreacyjnej uczniów a także w zakresie stwarzania możliwości jej usprawniania.

2. Podstawowe bariery aktywności rekreacyjnej badanej młodzieży gimnazjalnej to: brak czasu, brak motywacji, brak środków finansowych i sprzętu sportowego. Podstawowe motywy to: poprawa sprawności i kondycji fizycznej, dbałość o stan zdrowia, poprawa sylwetki ciała, zabieganie o wyższą ocenę z wychowania fizycznego i inne.

Piśmiennictwo

1. Chromiński Z. Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży: założenia metodyczne i organizacyjne wychowania fizycznego i sportu. IWZZ, Warszawa, 1987.
2. Demuth A. Aktywność ruchowa poznańskiej młodzieży gimnazjalnej o niskim, średnim i wysokim poziomie sprawności fizycznej – według norm Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej. W: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. (red. D. Umiastowska). Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, 2000. – P. 39 – 42.
3. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I. AWF Gdańsk, 1995.
4. Kielbasiewicz-Drozdowska I. Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji. W: Teoria i metodyka rekreacji (red. I. Kielbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński). AWF Poznań, 2001, – P. 9–12.
5. Lipowska M. tempera mentalne uwarunkowania aktywności ruchowej dzieci. W: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku (red. D. Umiastowska) Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin, 2005. – P. 426 –332.
6. Puciato D. Charakterystyka aktywności ruchowej dzieci i młodzieży z Jedliny – Zdrój. W: Wzory kultury somatycznej a styl życia. (red. S. Zagórny). Studia i Monografie Politechniki Opolskiej nr 227, 2008 P. 71 – 79.
7. Tauber R. Pedagogika czasu wolnego: zarys wykładu. / R. Tauber, W. Siwiński) WSHiG, Poznań, 2002.
8. Toczek-Werner S. Rekreacja i turystyka w działalności współczesnej szkoły. W: Podstawy rekreacji i turystyki. (red. S. Toczek – Werner). AWI Wrocław, 2005. –P.31 – 38.