

---

## PROCES KSZTAŁTOWANIA WZORCÓW ZACHOWAŃ WOLNOCZASOWYCH W EDUKACJI JUTRA

Małgorzata M. Bogdan

Promotor: dr Tadeusz Fąk

*Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*

---

## THE PROCESS OF FORMING STANDARDS OF BEHAVIOR IN A FREE TIME IN THE EDUCATION OF TOMORROW

**Abstract.** The opinions concerning participation of different environments in building the attitudes in the free time culture have been investigated. A method of opinion poll with a questionnaire of survey was used. The results were collected for three groups of respondents (pupils, parents and teachers) in two different milieus (small and big city).

The results have shown that in this educational process the most important role is played by family. Furthermore, it is expected that the role of peer group and media will be reduced, while the influence of such institutions as schools, sport clubs and youth organizations will increase, in a future.

---

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZACHOWANIA ZDROWOTNE MŁODZIEŻY

Renata Janiszewska

*Politechnika Radomska im. K Pułaskiego w Radomiu, Polska*

Zwiększenie aktywności fizycznej jest jednym z głównych celów nowoczesnej strategii zdrowia publicznego [1]. Przez aktywność fizyczną rozumiemy wszelką działalność związaną z przemieszczaniem dowolnego ruchu czy wysiłku.

Zachowania zdrowotne to nawyki, zwyczaje, postawy oraz wartości uznawane przez człowieka w zakresie ochrony zdrowia. Według Drabika wychowanie do zdrowego stylu życia jest polem zainteresowania i działania wychowania zdrowotnego, które ma wskazywać na działania prowadzące do zdrowia i pomóc zrozumieć te, które utrudniają lub niweczą osiągnięcie celu" [2].

Wyniki badań wielu autorów wskazują, że u człowieka istnieje potrzeba ruchu o charakterze biologicznym, zwana spontaniczną aktywnością ruchową bowiem systematycznie uprawiana i umiejętnie dozowana aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści dla zdrowia człowieka w każdym wieku [4].

Pod wpływem ćwiczeń nie tylko wzrasta sprawność i wydolność fizyczna, poprawie ulega także samopoczucie, poprawie ulega praca układów: ruchu, krążenia, oddychania,

kostno-stawowego itp. Systematycznie uprawiana aktywność fizyczna pomaga zachować dobrą kondycję, zgrabną sylwetkę i elastyczny chód do późnego wieku. Odpowiednio dozowane ćwiczenia fizyczne połączone ze zdrowym stylem życia i właściwym odżywianiem się skutecznie regulują nadmierną masę ciała u ludzi otyłych, a nadmiernie szczupłym poprawiają masę ciała, gdyż powodują rozrost tkanki mięśniowej.

Moda na młodą, a tym samym szczupłą sylwetkę ogarnęła cały świat. Pod wpływem uprawiania aktywności ruchowej poprawia się także nasza wydolność fizyczna.

Zwiększona aktywność ruchowa powoduje, że pod wpływem wysiłku fizycznego systematycznie wykonywanego przez dłuższy okres czasu wzrasta długość i grubość włókien mięśniowych.

Na skutek bardzo szybkiego rozwoju cywilizacyjnego zachodzi jednak szereg zmian, które niejako „wymuszają” na człowieku ograniczenie ruchu. Obecnie nasz tryb życia jest nazywany trybem sedenteryjnym, czyli siedzącym. Już od najmłodszych lat szkolnych począwszy, a na pracy zawodowej skończywszy człowiek przez znaczną część dnia pracuje w pozycji siedzącej. Czymś zupełnie naturalnym stało się przesiadywanie wielogodzinne przed ekranem komputera i telewizora, a po pracy dojazd do domu własnym środkiem lokomocji. Wiadomo, że długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej upośledza pracę wielu narządów, upośledza także pracę układu oddechowego. Tak więc, mimo że ruch stanowi integralną całość całokształtu przejawów życiowych i w tym sensie jest zjawiskiem stymulowanym genetycznie, w dobie obecnej ulega ograniczeniu i zniekształceniu.

Udział każdego człowieka w poszukiwaniu, tworzeniu i kontrolowaniu swojego zdrowia jest podstawą do promowania zdrowia. Najważniejszym okresem kształtowania stylu życia i zachowań zdrowotnych jest okres młodości. Na rozwój postaw i wartości i zachowań dotyczących zdrowia fizycznego i emocjonalnego u dzieci i młodzieży ma wpływ najbliższe otoczenie, a więc rodzina i szkoła. Instytucje te stwarzają określone warunki życia i stanowią wzór zachowań, który dzieci naśladowują i często przyjmują bezkrytycznie [3]. Poznanie i zrozumienie zachowań zdrowotnych i ich uwarunkowań wśród młodych ludzi stanowi podstawę promocji zdrowia.

**Materiał i metody.** W niniejszej pracy zbadano jaki był udział młodzieży w wycieczkach gimnazjalnym z jednej ze szkół miasta Radomia w sportowych zajęciach pozalekcyjnych w ciągu ostatniego roku. W sumie oceniono aktywność sportowo-rekreacyjną 60 dziewcząt i 60 chłopców.

Do oceny tej aktywności wykorzystano pytania ankietowe, które zawierały następujące zagadnienia:

- 1) Jakiego rodzaju aktywności fizycznej uprawiasz
- 2) Ile razy w tygodniu uczestniczysz w zajęciach sportowo-rekreacyjnych (uwzględniając sezon letni i zimowy)
- 3) Ile godzin dziennie poświęcasz na sport i rekreację (uwzględniając sezon letni i zimowy)

#### **Wyniki badań i ich analiza**

Populacja młodzieży, która wzięła udział w badaniach ma świadomość troski o własne zdrowie dlatego brała aktywny udział w zajęciach rekreacyjnych. Fakt ten świadczy o poziomie dojrzałości psychicznej młodego pokolenia związanej z postawami prozdrowotnymi, w których młodzi ludzie jak twierdzą czerpią wiedzę przede wszystkim z najbliższego otoczenia i z mediów.

W poniżej zamieszczonej tabeli zamieszczono wykaz zajęć sportowo-rekreacyjnych, które preferują dziewczęta i chłopcy, którzy odpowiadali na pytania zawarte w ankietach.

Tab.1

**Rodzaj zajęć sportowo-rekreacyjnych preferowanych przez badaną młodzież według rankingu**

Forma zajęć rekreacyjnych	dziewczęta		chłopcy	
	N	%	N	%
Jazda rowerem	25	41,66	50	83,3
Spacery	48	80	2	3,33
Szybkie marsze	15	25	6	10
Jogging	12	20	5	8,33
Siatkówka	11	18,33	15	25
Koszykówka	9	15	12	20
Piłka nożna	2	3,33	52	86,66
Aerobik	20	33,3	-	-
Pływanie	16	26,66	20	33,3
pozostałe zajęcia	10	16,6	9	15

Ulubione przez młodzież zajęcia rekreacyjne mają charakter ćwiczeń aerobowych, takich, które stymulują do wysiłku cały organizm. Wydaje się to bardzo korzystne, taki rodzaj ćwiczeń korzystnie wpływa na zdrowie. Fakt ten wskazuje również, że im bardziej naturalny charakter aktywności fizycznej, tym bardziej jest on popularny wśród młodzieży. Jak widać preferowane zajęcia o charakterze rekreacyjnym zależne są od płci. Dziewczęta wybierają najchętniej spacer, jazdę rowerem, aerobik i pływanie rekreacyjne. Chłopcy natomiast cenią sobie bardziej aktywność wymagającą większego zaangażowania w wysiłek fizyczny, najbardziej preferują więc grę w piłkę nożną, jazdę rowerem i pływanie rekreacyjne. Najmniejszym zainteresowaniem cieszą się spacer, zaś aerobik jest wyraźnie domeną płci żeńskiej. W dalszej kolejności uczniowie określali jaki limit czasu (tab.2) poświęcają na ulubione zajęcia rekreacyjne w ciągu tygodnia uwzględniając sezon letni i zimowy.

Wyniki badań zamieszczone w tabeli 2 wskazują na większą częstotliwość zajęć w tygodniu w okresie letnim, co wydaje się być oczywiste ze względu na rodzaj preferowanych przez badaną młodzież zajęć sportowych. W okresie zimy znaczny odsetek młodzieży aktywnie uczestniczył w sportowo-rekreacyjnych zajęciach odbywających się w obiektach zamkniętych. Najczęściej odbywało się to raz lub dwa razy w tygodniu.

W końcowej części badań (tab.3) określono ile godzin dziennie badani uczniowie poświęcali na swoje ulubione zajęcia rekreacyjne w ciągu dnia, uwzględniając podobnie jak w poprzednim okresie letni i zimowy.

**Limit czasu poświęcony na ulubione zajęcia rekreacyjne w ciągu tygodnia w okresie letnim ( L ) i zimowym ( Z )**

Liczba razy w tygodniu	dziewczęta				chłopcy			
	N		%		N		%	
	L	Z	L	Z	L	Z	L	Z
1 x tydz.	-	34	-	56,7	-	22	-	36,7
2 x tydz.	10	17	16,7	28,3	8	28	13,3	46,7
3 x tydz.	35	9	58,3	15	27	10	45	16,6
4 x tydz.	12	-	20	-	20	-	33,3	-
więcej	3	-	5	-	5	-	8,4	-
razem	60	60	100	100	60	60	100	100

**Limit czasu przeznaczony na ulubione zajęcia rekreacyjne w ciągu dnia w okresie letnim ( L ) i zimowym ( Z )**

Liczba godz. / dziennie	dziewczęta				chłopcy			
	N		%		N		%	
	L	Z	L	Z	L	Z	L	Z
0,5 godz.-1 godz./dz.	5	44	8,3	73,3	6	35	10	58,3
1,5 godz.- 2 godz./dz.	30	10	50	16,7	24	16	40	26,7
2,5 - 3 godz./dz.	17	6	28,4	10	23	7	38,4	11,7
3,5 - 4 godz./dz.	5	-	8,3	-	5	2	8,3	3,3
więcej, niż 4godz./dz.	3	-	5	-	2	-	3,3	-
razem	60	60	100	100	60	60	100	100

Wyniki badań zamieszczone w tabelce 3 wskazują, że limit czasu przeznaczony na ulubione zajęcia rekreacyjne zależał przede wszystkim od sezonu. Latem przy sprzyjającej ciepłej pogodzie młodzież preferowała rekreację na powietrzu, zimą zaś na obiektach zamkniętych. Największy odsetek badanych uczniów poświęcał na zajęcia rekreacyjne 1,5 do 2 godzin dziennie w okresie letnim oraz od 0,5 do 1 godziny dziennie w okresie zimowym. Preferowano aktywność o przewadze wysiłku umiarkowanego. Wyniki badań

właśnie taki rodzaj aktywności ma najkorzystniejszy wpływ na promowanie zachowań zdrowotnych nie tylko wśród dzieci i młodzieży ale pożądanym jest w każdej grupie wiekowej.

### Wnioski

1. Preferowana przez młodzież aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na promowanie zdrowego stylu życia.
2. Aby aktywnie wspierać swoje zdrowie należy wybrać taki rodzaj aktywności fizycznej, który sprawia nam największą przyjemność i systematycznie w niej uczestniczyć.

### Bibliografia

1. Drabik J.: *Trening a trening sportowy. Promocja zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna*, 4, 126-135, 1997.
2. Drabik J.: *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część I, AWF Gdańsk*, 1995.
3. Wojnarowska B.: *Promowanie zdrowia a wychowanie zdrowotne, Wych. Fiz. i Zdrow.* 1989.
4. Wolański N, Parizkova J.: *Sprawność fizyczna a rozwój człowieka, Sport i turystyka, Warszawa*, 1976.

---

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Рената Янішевська

*Радомський політехнічний університет ім. К. Пуласького, м. Радом, Польща*

**Анотація.** В роботі подано результати дослідження участі гімназистів однієї зі шкіл м. Радом у позакласних заняттях спортом протягом останнього року. Встановлено, що такі заняття мають найкращий вплив на зміцнення здоров'я у всіх вікових групах молоді.

**Ключові слова:** фізична активність, зміцнення здоров'я.

---

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZACHOWANIA ZDROWOTNE MŁODZIEŻY

Renata Janiszewska

*Politechnika Radomska im. K Pułaskiego, Radom, Polska*

**Streszczenie.** W niniejszej pracy zbadano jaki był udział młodzieży w wieku gimnazjalnym z jednej ze szkół miasta Radomia w sportowych zajęciach pozalekcyjnych w ciągu ostatniego roku. Taki rodzaj aktywności ma najkorzystniejszy wpływ na promowanie zachowań zdrowotnych nie tylko wśród młodzieży ale pożądanym jest w każdej grupie wiekowej.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, promocja zdrowia

---

---

## THE PHYSICAL ACTIVITY AND THE HEALTHY BEHAVIOUR OF YOUNG PEOPLE

Renata Janiszewska

*Casimir Pulaski Technical University, Radom, Poland*

**Summary.** Research concerned the participation of young people in the sport classes in the year. The results of the research proved, that the sport activity is big, what indicates on own health consciousness.

**Key words:** physical activity, health promotion

---

## ZDROWIE FIZYCZNE MŁODZIEŻY ORAZ PROSTE METODY JEGO BADANIA W PROCESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Bulicz Ełła Igor Murawow

*Politechnika Radomska im. Kazimierza Pułaskiego, Radom, Polska*

*Krymski Uniwersytet Medyczny im. S. I. Gieorgiewskiego, Symferopol, Ukraina*

Przy wszystkich osiągnięciach współczesnego systemu edukacji nie jest on doskonały. Nawet więcej, jedna cecha tego systemu może sprowadzić do zera wszystkie osiągnięcia edukacji i całego społeczeństwa. Tą cechą jest powszechne, właściwie – w większej lub mniejszej mierze – różnym krajom, lekceważenie kształtowania zdrowia młodzieży jako nieodłącznej części kształcenia i wychowania. Należy stwierdzić, że system współczesnego kształcenia jest obliczony głównie – na przygotowanie do pracy zawodowej i częściowego, niepełne opanowanie – wartości kultury ogólnoludzkiej. Przy tym pomija się, w wykorzystanie opanowanych w procesie kształcenia technologii – nawet jeżeli ograniczone zadania kształcenia tylko do zawodowych i ogólnohumanistycznych kierunków, jest możliwe tylko przy wystarczającym zdrowiu „nosicieli” tych technologii.

### **Niezbędność kształcenia waleologicznego**

Takie skierowanie edukacji, przy wielkiej wartości opanowanych w procesie nauki wiadomości nie wytrzymuje krytyki. Nawet w płaszczyźnie zawodowej dla długotrwałego, pełnowartościowego wykorzystania wiadomości i nawyków niezbędna jest „siła” ich „nosicieli”, tzn. dobra podstawa zdrowia kształtowana w procesie nauczania. Jeszcze bardziej potrzebne jest zdrowie i zdrowotne skierowanie edukacji, jako instrument kształtowania zdrowia, przy humanistycznym podejściu do kierunku edukacji, kształtowanie wszechstronnej i harmonijnie rozwijającej się osobowości, a nie tylko specjalności, ograniczonej w tym przedziałem wiadomości zawodowych, wymaga jako koniecznego warunku – edukacji waleologiczną, tzn. opanowanie konkretnych wiadomości o zdrowiu, dostępnych metod jego pomiaru i stymulacji.