

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (39) 3/2018





Partnerem publikacji jest IASK

Nr (39) 3/2018

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-947731-5-1

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta_umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Zdzisław Dziubiński (Polska); prof. dr hab. Andrzej Nowocięń (Polska); prof. dr hab. Oleksander Pryimakov (Ukraina); prof. dr hab. Wiesław Siwiński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Michał Bronikowski (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); dr hab. prof. US Paweł Cięszczyk (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Demuth (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Halina Guła-Kubiszewska (Polska); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń (Polska); dr hab. prof. AWF Mariusz Lipowski (Polska); dr hab. prof. UZ Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. PUM Anna Lubkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UKW Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Leonard Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Tadeusz Rynkiewicz (Polska); dr hab. Mariusz Sołtysik (Polska); dr hab. prof. AWF Zbigniew Szyguła (Polska); dr hab. prof. UZ Józef Tatarczuk (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik (Polska); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski prof. AWF (Polska); dr hab. Maria Nowak prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy)

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl

ZUS

Publikację wspiera

Zakład Ubezpieczeń Społecznych



Uniwersytet Szczeciński

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Adam Prokopczyk, Anna Gomołysek Tomasz Łowiński

Opinia studentów kierunku wychowanie fizyczne o prozdrowotnej roli aktywności fizycznej w okresie późnej adolescencji 5

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Małgorzata Fortuna, Antonina Kaczorowska, Jacek Szczurowski, Patryk Winiarz, Aleksandra Katan

Ocena tolerancji wysiłkowej kobiet i mężczyzn w przedziale wieku 70–80 lat. Badania pilotażowe 19

Tomasz Łowiński, Anna Gomołysek, Adam Prokopczyk

Aktywność fizyczna w czasie wolnym wybranych grup funkcjonariuszy policji w kontekście redukcji stresu 27

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Marta Kisiel

Spędzanie czasu wolnego przez uczniów klas 4–7 szkół podstawowych w Szczecinie (doniesienie z badań) 39

Anna Maszorek-Szymala, Iwona Iwanicka, Agnieszka Surosz

Dbałość o zdrowie dzieci i młodzieży Łódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie 47

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ZAWODNIKÓW

Monika Szczepankiewicz, Damian Jerszyński, Krzysztof Wochna, Małgorzata Habiera, Przemysław Lutomski, Paweł Kalinowski, Jan M. Konarski, Piotr Krużolek

Zmienność siły ciągu pływaków we wstępnym etapie szkolenia pod wpływem rocznego programu treningowego 57

VARIA

Jakub K. Adamczewski

Alexandra Frey, Autumn Totton. *I am here now. A creative mindfulness guide and journal*. London 2016. Penguin Random House UK, pp. 184 73



Marta Kisiel

Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim

Spędzanie czasu wolnego przez uczniów klas 4–7 szkół podstawowych w Szczecinie (doniesienie z badań)

Słowa kluczowe: czas wolny, aktywność ruchowa, szkoła podstawowa, Szczecin

Wstęp

Podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym nie jest tożsame wyłącznie z dbałością o dobrą kondycję fizyczną i o zdrowie. Wiąże się również z wyborem stylu życia powiązanego z ukształtowaniem właściwych nawyków, które towarzyszą człowiekowi przez całe życie, począwszy od lat dzieciństwa, a kończąc na późnej starości.

Co tak naprawdę kryje się pod pojęciem „czas wolny”? Według Joffre’a Dumazediera, francuskiego socjologa, **czas wolny** to zespół zajęć, którym jednostka może się oddawać z własnej ochoty bądź dla odpoczynku, bądź dla rozrywki, bądź dla rozwoju swych wiadomości lub bezinteresownego kształcenia się, względnie dla swego dobrowolnego uczestnictwa w życiu społecznym, po wyzwoleniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych [1, s. 585]. Międzynarodowa Konferencja UNESCO bardzo szybko uznała definicję Dumazediera i od tego momentu doszło do jej rozpowszechnienia [2].

Dla Jana Daneckiego **czas wolny** wymaga: regeneracji zużytych na pracę sił, poszerzania wiedzy ogólnej i zawodowej, życia rodzinnego, wychowywania dzieci, osobistych zainteresowań, potrzeb kulturalnych, udziału w życiu publicznym [3, s. 2].

Zdaniem Wincentego Okonia **czas wolny** to ten, który pozostaje do dyspozycji jednostki po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych, pracy zawodowej, nauki obowiązkowej w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych [4, s. 45].

Przytoczone trzy definicje czasu wolnego dotyczą przede wszystkim osób dorosłych. A jak to jest w przypadku dzieci i młodzieży? Według Jadwigi Izdebskiej czas wolny u dzieci jest znacznie dłuższy i odznacza się mniej zróżnicowanymi formami i miejscami spędzania go. Niezbędna jest tu większa kontrola i opieka ze strony osób starszych i dużo częściej pojawia się tutaj odpoczynek bierny [5, 6].

Na wzorce spędzania czasu wolnego wpływa środowisko przyrodnicze, kulturowe i społeczne. To pierwsze szczególnie korzystnie pozwala rozwijać kondycję psychofizyczną dziecka – obcowanie z przyrodą, wpływ zieleni na regenerację sił, możliwości jakie stwarzają akweny wodne czy tereny parkowo i leśne to tylko niektóre z jego atutów. Środowisko kulturowe opiera się na osiągnięciach nauki, techniki, sztuki i literatury, a ponadto wykorzystuje tradycje i obyczaje co pozwala rozwijać sferę duchową dzieci i młodzieży. Natomiast najsilniejsze jest działanie środowiska społecznego, do którego zaliczamy przede wszystkim rodzinę, rówieśników i społeczność szkolną [7].

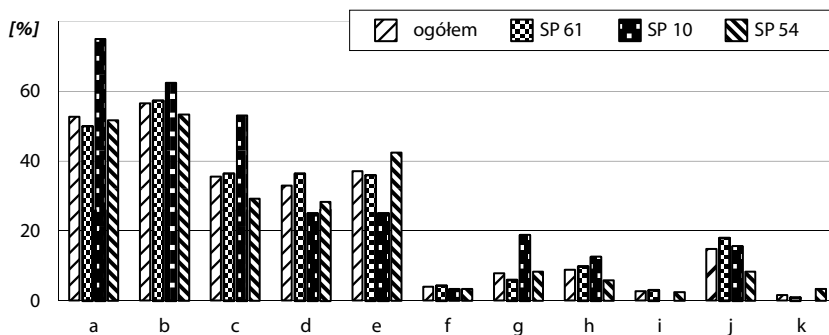
Material i metody

W badaniach, przeprowadzonych w 2017 roku, posłużono się metodą sondażu diagnostycznego w oparciu o kwestionariusz ankietowy, który składał się z sześciu pytań: czterech koniunktywnych, wymagających wyboru więcej niż jednej z podanych odpowiedzi oraz dwóch dysjunktywnych, wymagających wyboru tylko jednej odpowiedzi. Celem było określenie sposobów spędzania wolnego czasu, a także preferencji co do form aktywności fizycznej uczniów szkół podstawowych.

Grupę badawczą stanowiło 386 uczniów, w tym 212 dziewcząt i 174 chłopców, z klas 4–7, z trzech szkół podstawowych w Szczecinie: Szkoły Podstawowej nr 10 (32 uczniów: 20 dziewcząt i 10 chłopców), Szkoły Podstawowej nr 54 (120 uczniów: 60 dziewcząt i 60 chłopców) i Szkoły Podstawowej nr 61 (234 uczniów: 132 dziewcząt i 102 chłopców).

Wyniki

Latem zdecydowana większość uczniów w wolnym czasie (Ryc. 1) wybierała jazdę na rowerze (56,4%) i pływanie (52,6%), w dalszej kolejności były: gra w piłkę (34,1%), jazda na wrotkach i rolkach (35,5%) oraz spacer (32,9%). Wśród innych form najczęściej pojawiały się zabawy na dworze (4,2%) oraz gra w siatkówkę (1,3%), gra w koszykówkę, bieganie oraz zwiedzanie (po 1,0%). Dziewczęta zdecydowanie preferowały jazdę na rowerze (53,8%) i jazdę na wrotkach/rolkach (52,4%), natomiast chłopcy – jazdę na rowerze (59,8%) i grę w piłkę nożną (54,0%). Tylko sześć osób wybrało nieaktywne formy spędzania czasu wolnego, a uczniowie z SP nr 10 w ogóle nie wybierali nieaktywnych form spędzania czasu wolnego.

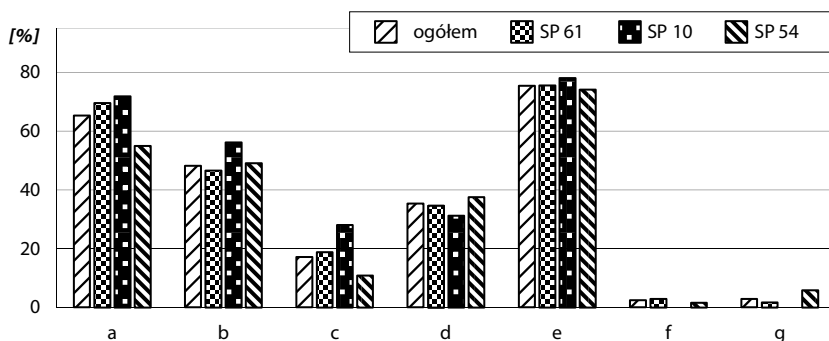


Rycina 1. Spędzanie czasu wolnego latem

Legenda: a – pływanie, b – jazda na rowerze, c – jazda na wrotkach, rolkach, d – spacer, e – gra w piłkę, f – gra w kometkę, g – pływanie na sprężcie wodnym, h – jazda konna, i – chodzenie na rajdy turystyczne, j – inne, k – nieaktywne formy

Źródło: badania własne.

Zimą 75,4% badanych wskazywało zabawy na śniegu jako najczęściej wybieraną formę aktywnego spędzania czasu wolnego (Ryc. 2). Drugą w kolejności formą była jazda na sankach (65,3% uczniów). W obu przypadkach preferencje uczniów nie zależały od ich płci. Inne formy wybierane były tylko sześciokrotnie: trzykrotnie przez dziewczęta (wyjazdy w góry, zabawy z koniem, bieganie) i trzykrotnie przez chłopców (aktywne spędzanie czasu w rodzinie, sporty walki, obozy zimowe). Zimą, podobnie jak latem, tylko niewielka grupa uczniów (2,8%) wybrała nieaktywne formy spędzania czasu wolnego. Tak samo jak w przypadku spędzania czasu wolnego latem, zimą uczniowie z SP nr 10 także nie wybierali form nieaktywnych.

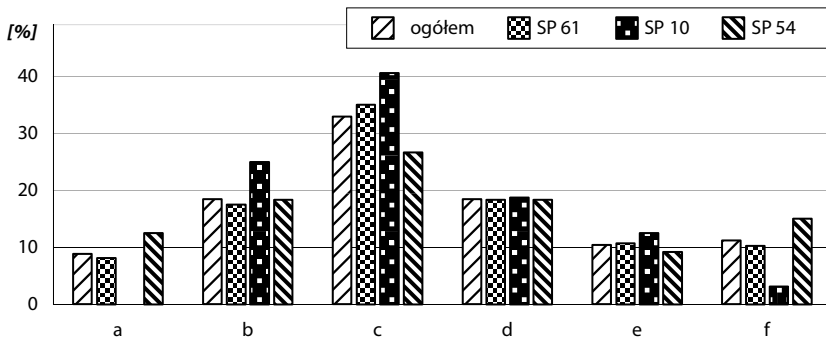


Rycina 2. Spędzanie czasu wolnego zimą

Legenda: (a – jazda na sankach, b – jazda na łyżwach, c – jazda na nartach, d – spacer, e – zabawy na śniegu, f – inne, g – nieaktywne formy

Źródło: badania własne.

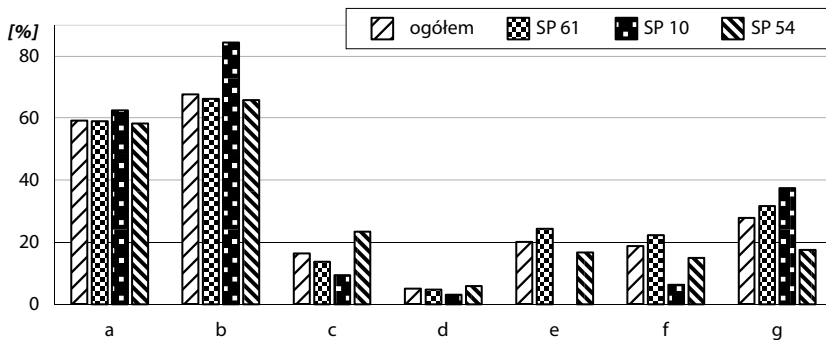
W przypadku czasu wolnego w trakcie roku szkolnego 46,9% uczniów (Ryc. 3) (50,5% dziewcząt i 42,5% chłopców) wołało spędzać go aktywnie. Dziewczęta najczęściej wybierały zabawy na podwórku i spacer (po 10,8%), natomiast chłopcy – grę w piłkę (8,0%) i zabawy na podwórku (6,71%). Co ciekawe, jedynie dziewczynki (5,7%) jaką jedną z form wybierały jazdę na rolkach lub deskorolce. Spośród nieaktywnych form spędzania czasu wolnego 210 uczniów (64,2% dziewcząt i 42,5% chłopców) wybrało słuchanie muzyki. Dość powszechne u dziewcząt było również oglądanie telewizji (38,7%), natomiast najwięcej chłopców wybierało grę na komputerze (63,2%). Dodatkowo pojedynczy uczniowie w wolnym czasie lubili rozwiązywać sudoku, rysować i kleić modele.



Rycina 3. Spędzanie czasu wolnego w roku szkolnym

Legenda: (a – aktywne ruchowo, b – czytanie książek, prasy, c – oglądanie telewizji, d – gra na komputerze, e – słuchanie muzyki, f – chodzenie do kina, g – inne.

Źródło: badania własne.



Rycina 4. Przerwy śródlekcyjne

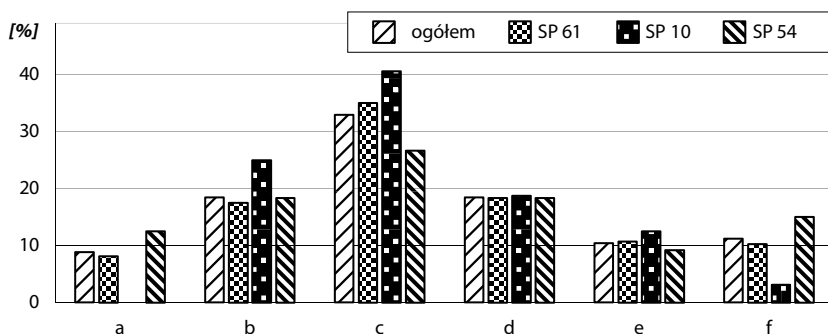
Legenda: a – siedzę na korytarzu, boisku, b – spaceruję po korytarzu, boisku, c – gram w piłkę, d – skacę przez skakankę, e – gram w gry na smartfonie, telefonie, f – słucham muzyki, g – inaczej

Źródło: badania własne.

Podczas przerw śródlekcyjnych dziewczęta najbardziej lubiły z jednej strony spacerować po korytarzu i boisku (75,9%), ale z drugiej strony – tylko na nich sie-

dzień (59,9%). Chłopcy również wybrali zdecydowanie te dwie formy, ale u nich nie było takich rozpiętości (57,5% i 58,0%). 18,9% dziewcząt spędzało także czas na słuchaniu muzyki, a 14,2% - na graniu w gry na smartfonach i tabletach. Co czwarty chłopiec dodatkowo wybierał granie w piłkę nożną oraz w gry na smartfonach i tabletach. Najrzadziej wybieraną formą było skakanie przez skakankę – zdecydowało się na nią tylko 4,9% uczniów (Ryc. 4).

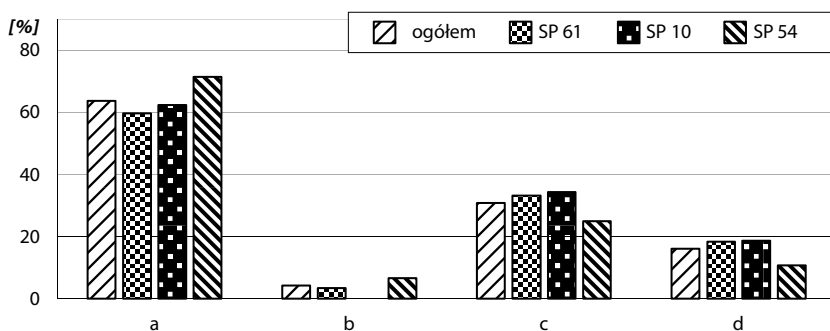
Podczas roku szkolnego, poza zajęciami wychowania fizycznego w szkole, uczniowie prowadzą aktywny tryb życia i rozkład czasu poświęcanego na różne formy ruchu jest zgodny z krzywą Gaussa (Ryc. 5). Średnio co trzeci uczeń poświęca 2–3 godziny tygodniowo na różne formy ruchu, z tym że w przypadku dziewcząt jest to 40,1%, a w przypadku chłopców –24,1%. Z kolei co piąty uczeń spędza aktywnie czas do godziny tygodniowo oraz częściej – 4–5 godzin. Tylko 8,8% badanych wcale nie poświęcało czasu na formy ruchu w wolnym czasie.



Rycina 5. Czas poświęcony na formy ruchu

Legenda: a – wcale, b – do godziny, c – 2–3 godziny, d – 4–5 godzin, e – 6–7 godzin, f – więcej.

Źródło: badania własne.



Rycina 6. Droga do szkoły

Legenda: a – pieszo, b – na rowerze, c – środkami komunikacji miejskiej, d – jestem przywożony samochodem.

Źródło: badania własne.

Większość uczniów pokonuje drogę do szkoły (Ryc. 6) aktywnie – pieszo (63,7%) oraz na rowerze (4,1%). Godnym uwagi jest fakt, że rower jako środek transportu nie był w ogóle wybrany przez uczniów SP nr 10, a w pozostałych dwóch szkołach rozkład płci był identyczny: po jednej dziewczynce i po siedmiu chłopców. Proporcjonalnie więcej dziewczynek (33,0%) niż chłopców (24,1%) dojeżdża do szkoły komunikacją miejską. Z kolei przywożonych samochodem do szkoły jest 16,0% dziewcząt i 5,8% chłopców.

Podsumowanie

Sposób spędzania czasu wolnego jest różnicowany dostępnością i różnorodnością infrastruktury, atrakcyjnością oferowanych wydarzeń, organizacją czasu nauki i pracy rodziców oraz dostępnymi wzorami i indywidualnymi zainteresowaniami. W badaniach realizowanych na terenach południowej Polski (Kraków, Czchów, Brzesko) wśród uczniów klas IV–VI najczęstszym spędzaniem czasu wolnego było oglądanie telewizji (deklarowane co trzecie dziecko) oraz gry i zabawy komputerowe (deklarowane co czwarte dziecko). W zorganizowanych zajęciach dodatkowych brało udział 90% dzieci z Brzeska, 82% z Czchowa i 74% z Krakowa. Wśród tej formy najliczniej wybierane były zajęcia sportowe z takich dyscyplin jak piłka siatkowa, koszykowa i nożna (Kraków 29%, Czchów 43%, Brzesko 21%). Anna Martyka w konkluzji stwierdza, że wielkość zamieszkiwanej aglomeracji nie różnicowała sposobów spędzania czasu wolnego przez uczniów szkoły podstawowej [7].

Badania realizowane w województwie zachodniopomorskim wśród uczniów szkół podstawowych pokazują, że z trzech zaproponowanych czynności wolnoczasowych takich jak: nieoglądanie telewizji, niekorzystanie z komputera i zrezygnowanie z zajęć sportowych, ankietowanym chłopcom najtrudniej było odmówić sobie udziału w zajęciach ruchowych. Natomiast dziewczęta trudniej rezygnują z oglądania telewizji. Takie same opinie wyrażali uczniowie szkół miejskich i wiejskich. Wyniki realizowanych badań pokazały także, że niewielką rolę w motywowaniu do aktywności ruchowej spełniają rodzice, którzy rzadko uczestniczą w niej wspólnie z dziećmi (mniej niż 5%) – najczęściej formy ruchu pojawiały się jako zajęcia wolnoczasowe w okresie wakacji letnich lub zimowych [8].

Przeprowadzona analiza wyników badań własnych pozwoliła na sformułowanie poniższych spostrzeżeń:

1. W większości badani uczniowie aktywnie spędzali czas wolny, jednak część z nich wybierała również formy bierne, jak czytanie książek, oglądanie filmów, granie na komputerze.
2. Najczęściej wybraną formą aktywności ruchowej latem była jazda na rowerze i pływanie w otwartych akwenach.
3. Zimą uczniowie najbardziej preferowali zabawy na śniegu i jazdę na sankach.

4. Spośród nieaktywnych form spędzania czasu wolnego w trakcie roku szkolnego najczęściej wybieraną było słuchanie muzyki.
5. Najwięcej uczniów poświęcało 2–3 godziny dziennie na aktywne spędzanie czasu wolnego.
6. Uczniowie przeważnie pokonywali drogę do szkoły pieszo.

Przeprowadzone badania wyraźnie pokazują, że wśród dzieci istnieje potrzeba silniejszego wzmocnienia pozytywnej motywacji do podejmowania ruchu jako formy zajęć wolnoczasowych. Może na to wpłynąć zwiększenie oferty zajęć sportowych w środowisku szkolnym, a także uświadomienie uczniom skutków jakie niesie za sobą bierno spędzanie czasu wolnego. Warto też zwrócić uwagę na pedagogizację rodziców i nauczycieli innych przedmiotów, którzy nie zawsze mają świadomość jaka jest rola ruchu w prawidłowym rozwoju dziecka.

Piśmiennictwo

1. J. Dumazedier, *Vers une civilization du loisier?* Editions du Seuil, Paris 11, 1962, s. 27, za: M. Orłowska, *Problemy czasu wolnego w pedagogice społecznej*. [W:] Kawula S. (red), *Pedagogika społeczna: dokonania, aktualność, perspektywy*. Podręcznik akademicki dla pedagogów, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2003.
2. Zaniewska K., *Kultura czasu wolnego młodzieży akademickiej średniego miasta*. *Colloquium*, 2012, 3, 123–144.
3. Walczak M., *Wychowanie do wolnego czasu*, Zielona Góra 1994.
4. Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „ŻAK”, Warszawa, 2017.
5. Denek K., *Pedagogiczne aspekty czasu wolnego*. *Lider*, 2006, 12, 8–14.
6. Izdebska J., *Czas wolny dzieci miejskich i wiejskich*. [W:] Przeclawski K. (red.), *Czas wolny dzieci i młodzieży w Polsce*. WSiP, Warszawa 1978.
7. Martyka A., *Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych*, Architektura. Czasopismo Techniczne, 7–A/2012, zeszyt 29, 105–120.
8. Umiastowska D., *Rodzina a wzory aktywności fizycznej dzieci i młodzieży*, w: *Praktyczny i teoretyczny wymiar aktywności fizycznej i sportu dla wszystkich*, red. nauk. Nowocień J., Zuchora K., Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski Warszawa 2015, 373–382.

SPENDING FREE TIME BY PUPILS OF CLASSGRADE 4–7 FROM PRIMARY SCHOOLS IN SZCZECIN

Summary

Keywords: *free time, physical activity, primary school, Szczecin*

Undertaking physical activity in free time is not only related to care about good physical condition and health. It also involves choosing a lifestyle, and consequently, getting into some habits that will accompany us throughout our lives, starting from childhood, ending in years of old age.

The research was conducted among pupils in grades 4–7 of three primary schools in Szczecin in 2017. The research was carried out among 386 pupils, including 212 girls and 174 boys. The study used a diagnostic survey based on a questionnaire, which consisted of six questions. The purpose of this study was to determine the ways of spending free time as well as preferences for physical activity among pupils of primary school.

Most of the pupils actively spent their free time, but some of them also chose passive forms such as reading books, watching films, playing computer games. The most commonly chosen form of physical activity by the researched pupils is team games and cycling.

Translated by Marta Kisiel