

# AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (34) 2/2017





Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera  
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

**Nr (35) 3/2017**

**ISSN 2299-744X**

**ISBN 978-83-947731-2-0**

**[arlrw.usz.edu.pl](http://arlrw.usz.edu.pl)**



Uniwersytet Szczeciński

**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](mailto:danuta_umiastowska@usz.edu.pl)  
tel. (91) 444 27 60

**Sekretarz Redakcji:** Milena Schefs  
[aktywnosc.sekretariat@gmail.com](mailto:aktywnosc.sekretariat@gmail.com)

**Współpraca - recenzenci:**

prof. dr hab. Leonard Nowak; dr hab. Ryszard Asienkiewicz, prof. UZ; dr hab. Małgorzata Bronikowska, prof. AWF; dr hab. Krystyna Górniak, prof. AWF; dr hab. Jan Konarski, prof. AWF; dr hab. Mariusz Lipowski, prof. AWFIS; dr hab. Tomasz Lisicki, prof. UZ; dr hab. Maria Nowak; dr hab. Tadeusz Rynkiewicz, prof. UW-M; dr hab. Marek Sawczuk, prof. US; dr hab. Wojciech Wiesner, prof. AWF; dr hab. Anna Zwierzchowska, prof. AWF; dr Robert Nowak; dr Piotr Zarzycki

**Korekta:** Danuta Sepuco

**Redakcja techniczna:** Natalia Mirowska

**Opracowanie graficzne, DTP:** Maciej Umiastowski

**Wydawca:** Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło  
[albatros91@wp.pl](mailto:albatros91@wp.pl)

## TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

*Arkadiusz Kaźmierczak*

Hierarchia wartości łódzkich gimnazjalistów aktywnych i nieaktywnych sportowo ..... 5

*Marta Kisiel*

Możliwości realizowania różnych form rekreacji ruchowej w gospodarstwach agroturystycznych północnej części województwa lubuskiego..... 15

## FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

*Marta Choptiany*

Symetria i asymetria wzroku, słuchu i powonienia wśród młodzieży szkolnej w wieku 10-12 lat..... 23

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

*Anna Maszorek-Szymala, Martin Dankowski*

Aktywność ruchowa w czasie wolnym uczniów Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 w Łodzi ..... 29

*Marta Witek-Chabińska, Lukas Jakubec, Radim Zátka, Adam Simonek, Dorota Groffik*

Aktywność fizyczna młodzieży 16-letniej a ich samopoczucie ..... 39

*Danuta Zwolińska, Artur Krawiec*

Asymetria postawy ciała w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej oraz aktywność fizyczna u dzieci raciborskich w wieku 6-9 lat ..... 49





Anna Maszorek-Szymala, Martin Dankowski  
Uniwersytet Łódzki

## Aktywność ruchowa w czasie wolnym uczniów Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 w Łodzi

**Słowa kluczowe:** aktywność  
ruchowa, czas wolny

### Wstęp

Przeobrażenia środowiska, w których żyje współczesny człowiek postępują szybciej niż jest on w stanie się do nich przystosować. Techniczne oraz elektroniczne rozwiązania, mające na celu podniesienie komfortu życia i ułatwienie egzystencji, zdają się kreować rzeczywistość, która wymyka się spod kontroli. Człowiek poprzez ciągłe korzystanie z maszyn, tracąc umiejętność realnego obcowania ze środowiskiem naturalnym, co z kolei prowadzi do alienacji jednostki, jej braku odporności psychicznej oraz degradacji ogólnej sprawności fizycznej. Lekiem na to stopniowe „wypalanie się” jednostek może być aktywne spędzanie czasu wolnego.

W zagranicznym piśmiennictwie można wyróżnić dwa pojęcia czasu wolnego. Z języka angielskiego *free time* oraz *leisure*. Pierwsze stanowi jedynie kategorię czasu, drugie z kolei, które nie dysponuje odpowiednikiem w języku polskim jest znacznie bardziej złożone i składają się na nie zarówno czas, jak i rozmaite rodzaje aktywności, a także związane z nimi doświadczenia. Problematyką czasu wolnego w Polsce zajmowali się przede wszystkim socjologowie, pedagodzy i ekonomiści [1, s. 18].

Czas wolny zdaniem Ryszarda Winiarskiego można definiować w sposób ilościowy jako „część dobowego budżetu czasu, która pozostaje po wykonaniu wszelkich obowiązków, zarówno zawodowych, jak i pozazawodowych oraz po zaspokojeniu potrzeb organizmu (higienicznych i fizjologicznych), jak również w sposób jakościowy jako czas, którym człowiek może swobodnie dysponować, przeznacza-

jąc go np. na wypoczynek, rozrywkę, samodoskonalenie. Jest to czas, w którym człowiek robi to, na co ma ochotę i co sprawia mu przyjemność" [1, s. 15–16].

Ryszard Winiarski przytacza definicję francuskiego socjologa – Joffre Dumazedier proponował ukazać pojęcie „czasu wolnego” jako swoistą nagrodę będącą w opozycji do pracy i „zarezerwować ten termin dla czasu, którego zawartość jest zorientowana na osobisty rozwój i samorealizację jako na cel ostateczny. Ten czas jest przyznawany jednostce przez społeczeństwo po wypełnieniu przez nią obowiązków zawodowych, rodzinnych, społecznych i politycznych, zgodnie z obowiązującymi normami społecznymi. Jest to czas, który stał się dostępny dzięki skróceniu czasu pracy zawodowej, zredukowaniu obowiązków rodzinnych, społecznych i politycznych. Jednostka od zmęczenia uwolniła się przez wypoczynek, od nudy przez rozrywkę, od funkcjonalnej specjalizacji przez rozwój zdolności cielesnych i umysłowych, kierując się przy tym swymi upodobaniami. Ta dostępność czasu nie jest rezultatem indywidualnej decyzji, ale przede wszystkim produktem przemian ekonomicznych i społecznych. Stanowi ona nową wartość społeczną, która została zamieniona w prawo jednostki do dysponowania czasem dla swej własnej satysfakcji” [2, s. 136].

Jak twierdzi Zbigniew Dziubiński „w życiu współczesnego człowieka powiększył się zasób czasu. Powodem jest skrócenie czasu pracy, a wydłużenie czasu wolnego w weekendy oraz zwiększenie wymiaru urlopu. Należy zwrócić jednak uwagę, że nastąpiły także zmiany w strukturze zatrudnienia. Duża grupa ludzi pracuje w sektorze prywatnym (usługi, działalność prywatna), w nieregularnym wymiarze czasu pracy. Wielkość czasu wolnego zależy jednak w dużej mierze od umiejętności organizacyjnych człowieka (niezależnie od tego, w jakim momencie ontogenezy się znajduje), od jego potrzeb i hierarchii wartości [3, s. 16].

Istnieje także szereg czynników wpływających bezpośrednio na strukturę czasu wolnego, do których należy zaliczyć: wiek, płeć, stan cywilny, wykształcenie i wykonywany zawód, możliwości finansowe, infrastrukturę środowiska w miejscu zamieszkania” [2, s. 20 oraz 4, s. 120 ].

„Według niektórych badaczy, nawet 60–80% ludności krajów rozwiniętych stale spędza czas wolny na różnorodnych formach aktywności ruchowej, podczas gdy w Polsce względnie systematycznie bierze w nich udział ok. 6–8% społeczeństwa dorosłych” [5, s. 11].

Wszelka aktywność ruchowa, wpisana w budżet czasu dziecka, ucznia, czy studenta, wpływa w sposób znaczący na styl życia już dorosłego człowieka, a mianowicie prowadzi do powstania stylu samorealizacyjnego. Zakłada się, że styl samorealizacyjny ma wpisany w swój system wartości aktywność ruchową, która nadaje życiu jednostki i grupy dynamikę, powoduje, że człowiek dąży do bycia człowiekiem wszechstronnie rozwiniętym, zdrowym, sprawnym, zgrabnym, ładnie wyglądającym, umiejącym organizować swój wolny czas, czerpiącym z tego radość życia

i motywację do działania. Przez tysiące lat ewolucji człowieka aktywność ruchowa była niezbędnym warunkiem jego przetrwania i harmonii z otoczeniem. Przez zmiany zachodzące w środowisku naturalnym na skutek działalności człowieka zaczęto zapominać o tym niezbędnym dla nas elemencie, dlatego też należy dołożyć wszelkich starań by ruch (aktywność fizyczna) ponownie stał się częścią ludzkiej natury, gdyż nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę, samopoczucie oraz zdrowie [6, s. 96–97].

Systematyczna aktywność ruchowa ujęta w formie treningu zdrowotnego [...] jest wielkim i efektywnym bodźcem biologicznym, który zdobył uznanie w całym cywilizowanym świecie” [7, s. 28].

Aktywność fizyczna, w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka oraz kluczowym warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia [8, s. 317].

Pod pojęciem aktywności fizycznej B. Woynarowska definiuje wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspiesza się, pojawia się uczucie ciepła (i często pocenia się). Aktywność fizyczna jest pojęciem szerszym, obejmuje różne formy aktywności ruchowej człowieka, w tym ćwiczenia fizyczne (zaplanowane) i wysiłki związane z dniem codziennym [9, s. 318].

Współczesny nauczyciel wychowania fizycznego powinien zatroszczyć się przede wszystkim o harmonijny rozwój fizyczny, ruchowy, psychiczny i zdrowie ucznia [...] Olbrzymią nadzieję pokłada się w rozpropagowaniu aktywności ruchowej wśród uczniów przez proponowanie im rozmaitych form ruchu z odmianami stosowanymi w zależności od wieku uczestników [10, s. 44].

Zwiększona i systematyczna aktywność ruchowa może łagodzić, a nawet usuwać wiele czynników chorobotwórczych. Może też poprawiać stan zdrowia na różne sposoby. Właściwie można uznać ją za najtańszy i najprostszy sposób zapobiegania wielu chorobom [11, s. 37].

## **Metodologia badań własnych**

Przedmiotem badań była ocena aktywności ruchowej w czasie wolnym łódzkiej młodzieży ponadgimnazjalnej. Starano się poznać motywy podejmowania rekreacyjnej aktywności ruchowej, wpływ środowiska wychowawczego na sposób spędzania czasu wolnego i określić zależności między płcią uczniów a dbałością o zdrowie. Badania zostały przeprowadzone w oparciu o metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankiety i kwestionariusz ankiety opracowany przez autorkę.

Celem badań własnych było:

1. Uzyskanie informacji o rekreacyjnej aktywności ruchowej uczniów.

2. Uzyskanie informacji o ilości czasu wolnego uczniów.
3. Określenie preferowanych przez uczniów form spędzania czasu wolnego.
4. Poznanie motywów podejmowania aktywności ruchowej przez ankietowaną młodzież.
5. Poznanie samooceny zdrowia oraz stylu życia badanych.

W pracy sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Płeć różnicuje ilość czasu poświęcanego na aktywność ruchową.
2. Płeć ma znaczący wpływ na postrzeganie własnego poziomu aktywności fizycznej.
3. Podejmowana w przeszłości działalność sportowa determinuje poziom aktywności ruchowej w czasie wolnym obecnie.

Badaniami objęto 120 uczniów technikum (27 kobiet i 93 mężczyzn), uczęszczających do klas o różnych profilach (technik logistyki, technik gazownictwa, technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej, technik urządzeń sanitarnych) w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3 w Łodzi – w wieku od 16 do 19 lat. Wyniki badań wykorzystano jako przyczynek do planowanych zmian w programach zajęć pozalekcyjnych w placówce oraz jako odpowiedź dla nauczycieli wychowania fizycznego, starających się uatrakcyjnić zajęcia sportowe.

## **Wyniki badań**

Większość badanych aktywnie spędza czas wolny (77 uczniów – 64 % badanej grupy), natomiast biernie – 41 osób (34%). Tylko 2 osoby nie udzieliły odpowiedzi.

Aktywność ruchową w czasie wolnym respondenci najczęściej podejmują: 4–3 razy w tygodniu – 38 osób (32% ogółu); 2 razy w tygodniu – 33 respondentów (28%) oraz codziennie – 22 osoby (18%).

W ciągu dnia dysponują najczęściej 3–5 godzinami czasu wolnego – 50 osób (42%); do 2 godzin – 44 ankietowanych (37%); 15 osób (13%) deklaruowało, iż dysponują więcej niż 5 godzinami w ciągu dnia.

Ankietowani w tygodniu poświęcają na aktywność ruchową najczęściej 1–3 godzin – 36 ankietowanych (30%); 3–6 godzin w tygodniu – 33 respondentów (28%); więcej – 25 respondentów (21%).

Uczniowie zapytani, czy zajmują bądź kiedykolwiek zajmowali się aktywnie sportem, czyli uczestniczyli w systematycznych zajęciach sportowych, w klubie, w szkole udzielali następujących odpowiedzi: tak – 83 osoby (69% ogółu) z czego 45 respondentów (54%) deklaruowało, że zajmowało się sportem jedynie w przeszłości, 14 osób (17%) zarówno w przeszłości, jak i obecnie, 19 osób (23%) jest zaangażowanych w sport obecnie; nie – 33 osoby (28%), 4 ankietowanych (3%) nie udzieliło żadnej odpowiedzi.

Pytając o formy aktywności ruchowej, jakie podejmują respondenci w czasie wolnym, najwięcej wskazywano na: jazdę na rowerze – 69 wskazań (19% wszystkich wska-



zań, suma wszystkich odpowiedzi to 362); spacery – 58 osób (16%); gry zespołowe – 50 osób (14%); siłownię – 48 (13%); bieganie – 44 (12%); pływanie – 27 (8%); sztuki walki – 19 (5%); gimnastykę – 16 (4%); wędrówki turystyczne – 15 (4%); inne – 14 (3,9%).

Uczniów zapytano: czy systematycznie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, prowadzonych w szkole? Respondenci udzielili następujących odpowiedzi: tak – 85 badanych (71% ogółu), nie – 35 badanych (29% ogółu), podając za najczęstsze przyczyny unikania systematycznego udziału w szkolnych zajęciach wychowania fizycznego: lenistwo i problemy zdrowotne.

Ankietowani zachęcają swoją rodzinę, przyjaciół oraz znajomych do aktywnego spędzania czasu wolnego (103 badanych – 86%). Wśród nich 45 respondentów określiło, iż czyni to czasami (38% ogółu), 37 osób (31%) – często, a 18 osób (15%) – rzadko; nigdy – 17 ankietowanych (14% ogółu).

Do najczęstszych motywów podejmowania rekreacyjnej aktywności ruchowej należały (przedstawione odpowiedzi uzyskały największą liczbę wskazań): poprawa sylwetki – 85 wskazań (34%), odpoczynek psychiczny – 56 (22%), oderwanie od codziennych zajęć – 50 (20%), poprawa zdrowia – 45 (18%).

Respondenci zapytani o najczęstsze powody ograniczania ich aktywności fizycznej w czasie wolnym wskazywali na: lenistwo – 74 odpowiedzi (30%); brak czasu – 61 wskazań (25%); brak motywacji – 42 wskazań (17%); brak funduszy – 38 wskazań (15%); stan zdrowia – 28 wskazań (11%).

Zapytano także uczniów: Czy rodzice spędzają aktywnie czas wolny? Uczniowie odpowiadali: nie – 89 osób (74% ogółu badanych); tak – 31 osób (26%) oraz czy rodzice mają wpływ na podejmowaną przez nich aktywność w czasie wolnym. Wyniki pokazują, że: rodzice nie mają wpływu – 77 ankietowanych (64% ogółu); mają wpływ – 43 osoby (36%), z czego tylko 34 (28% uczniów) deklarowało, iż rodzice zachęcają ich do aktywności ruchowej w czasie wolnym.

Najbliżsi znajomi respondentów spędzają aktywnie czas wolny. Tak twierdzi 99 osób (83% ogółu badanych). Ponadto według 73 ankietowanych (61% ogółu) najbliżsi znajomi mają wpływ na ich aktywność w czasie wolnym. Odmiennego zdania jest 46 osób (38%). Wśród tych 73 ankietowanych zdecydowana większość (61 osób) deklarowała, iż znajomi zachęcają ich do aktywności.

Odpowiedzi na kolejne pytanie, skierowane do respondentów, miały wykazać, czy ich nauczyciele mają wpływ na aktywność w czasie wolnym. Badani odpowiadali: nie – 97 osób (81% ogółu), tak – 23 osoby (19%), z czego 21 (18%) deklarowało, iż nauczyciele zachęcają do rekreacyjnej aktywności ruchowej.

Ankietowani często – 75 osób (63% ogółu badanych) i bardzo często – 16 osób (13%) spędzają czas wolny biernie ruchowo; rzadko spędzają czas aktywnie – 29 osób (24%).

Respondenci zapytani o najczęstsze formy nieaktywnego spędzania czasu wolnego najczęściej wskazywali: przeglądanie portali społecznościowych – 84 wska-

zania (33%), gra w gry komputerowe – 67 (27%), oglądanie telewizji – 63 (25%), czytanie książek – 23 (9%).

Mimo takiego stanu większość ankietowanych (łącznie 89 osób – 74% ogółu badanych) jest zadowolona ze swojego stylu życia, raczej tak – 70 osób (58%), bardzo – 19 osób (16%), raczej nie – 26 osób (22%), zdecydowanie nie – 4 osoby (3%).

Młodzież 16–19-letnia ocenia swój stan zdrowia jako dobry – 69 osób (58% ogółu badanych) i bardzo dobry – 24 osoby (20%); średni – 23 osoby (19%); zły – 2 osoby (1,7%); bardzo zły – 2 osoby (1,7%).

Ankietowani ocenili także swój poziom aktywności fizycznej na: dobry – 59 osób (49% ogółu badanych); średni – 27 osób (23%); bardzo dobry – 24 osoby (20%) oraz raczej niski – 10 osób (8%), a także wyrazili opinię, że aktywność fizyczna człowieka ma pozytywny wpływ na jego zdrowie – 119 osób (99% ogółu).

W kolejnym pytaniu, respondenci zostali zapytani, czy oceniając swój styl życia uważają, że dbają o własne zdrowie? Większość odpowiedziała twierdząco – 85 osób (71% badanych). Przeciwnego zdania były 33 osoby (28%).

Jednocześnie, przynajmniej do palenia papierosów: tak – 24 osoby (20%), z czego 11 osób paliło papierosy (1–5 sztuk dziennie), a 8 osób 6–10 sztuk dziennie oraz spożywania alkoholu: sporadycznie – 82 osoby (68%); dość często – 16 osób (13%); często – 5 osób (4,3%); codziennie – 1 osoba (0,8%); nie pije alkoholu – 16 osób (13%).

Na potrzeby opracowania dokonano analizy statystycznej hipotez dotyczących różnic międzypłciowych a czasem aktywnym ruchowo, postrzeganiem własnej sprawności i wpływem sportowej przeszłości a dzisiejszą aktywnością w czasie wolnym.

1. Płeć ma wpływ na ilość czasu poświęcanego na aktywność ruchową.

Analiza statystyczna, w której wykorzystano obliczenie współczynnika jakościowego Pearson'a dowiodła, że płeć ma wpływ na ilość czasu poświęcanego na aktywność fizyczną w 10,3%. Analizę statystyczną poszerzono o test zgodności częstości i zgodności występowania cech Chi-kwadrat:  $\chi^2_{\text{oblicz.}} = 12,401$ , a zatem:  $\chi^2_{\text{teoret.}}(3,841) < \chi^2_{\text{emp.}}$ . Hipoteza została potwierdzona.

2. Płeć ma znaczący wpływ na postrzeganie własnego poziomu aktywności fizycznej.

Analiza statystyczna, w której wykorzystano obliczenie współczynnika jakościowego Pearson'a dowiodła, że płeć decyduje o ilości czasu poświęcanego na aktywność fizyczną w 9%. Analizę statystyczną poszerzono o test zgodności częstości i zgodności występowania cech Chi-kwadrat:  $\chi^2_{\text{oblicz.}} = 10,834$ , a zatem:  $\chi^2_{\text{teoret.}}(3,841) < \chi^2_{\text{emp.}}$ , to znaczy, że różnice są istotne statystycznie. Przyjęta hipoteza została potwierdzona.

3. Podejmowana w przeszłości działalność sportowa ma znaczący wpływ na aktywne spędzanie czasu wolnego w teraźniejszości.

Analiza statystyczna, w której wykorzystano obliczenie współczynnika jakościowego Pearson'a dowiodła, że uczestnictwo w sporcie w przeszłości decy-

duje o obecnej aktywności ruchowej w czasie wolnym w 2,4%. Analizę statystyczną poszerzono o test zgodności częstości i zgodności występowania cech Chi-kwadrat:  $\chi^2_{\text{oblicz}} = 2,852$ , a zatem  $\chi^2_{\text{teoret.}} (3,841) > \chi^2_{\text{emp.}}$ . Powyższa hipoteza została odrzucona.

Zatem:

Płeć ma wpływ na ilość czasu poświęcanego na aktywność ruchową – chłopcy częściej spędzają czas wolny aktywnie (różnice międzypłciowe są istotne statystycznie);

Płeć ma znaczący wpływ na postrzeganie własnego poziomu aktywności fizycznej – dziewczęta mają niższą samoocenę (różnice istotne statystycznie);

W badanej grupie uprawianie sportu w przeszłości nie wpływa na obecne uprawianie aktywności ruchowej (różnice były nieistotne statystycznie).

## Dyskusja

Oceniając aktywność ruchową w czasie wolnym młodzieży ponadgimnazjalnej wyniki wskazują na duży odsetek spędzających czas biernie. Duży wpływ na taki stan ma dwutorowe oddziaływanie na młode pokolenie – o czym pisze Teresa Banaszekiewicz – niezamierzone i nieinstytucjonalne oraz poprzez czynności wychowawcze, odznaczające się celowością [11, s. 380]. Duże znaczenie przypisuje się rodzinie, w której wychowanie powinno być świadomą i planowaną działalnością, a nie spontanicznym i żywiołowym procesem – wskazuje Ryszard Wroczyński. Prosportowy styl życia rodziny, w którym dziecko wzrasta od najmłodszych lat pozostaje nawykiem w dalszym, chociażby młodzieńczym wieku, w którym największy wpływ na podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym przejmuje środowisko rówieśnicze, aż 60,8% uczniów deklaroowało, iż to właśnie znajomi oddziałują na nich najsilniej przy podejmowaniu rekreacyjnej aktywności, a 38,3% uznało, że grupa z ich otoczenia nie ma żadnego wpływu. Niewiele, bo 35,8% wyraziło opinie, że to ich rodzice wpływają na podejmowanie aktywności w czasie wolnym, z kolei aż 64,2% twierdziło, że rodzice w żaden sposób ich nie motywują do aktywności ruchowej.

Brak postaw i zachowań prozdrowotnych u rodziców przyczynia się do zmniejszonej aktywności sportowej dzieci [12, s. 161].

Najmniejszy wpływ na rekreacyjną aktywność ruchową w czasie wolnym uczniów mają nauczyciele (zaledwie 19,1% badanych), aż 80,8% nie dostrzega w ogóle wpływu nauczycieli. O konieczności kształtowania postaw prozdrowotnych w szkole, podczas lekcji wychowania fizycznego pisze obszernie Umiastowska, która wskazuje na znaczącą rolę nauczyciela wychowania fizycznego jako kreatora i przewodnika.

Głównym motywem podejmowania aktywności ruchowej przez badaną młodzież jest poprawa sylwetki – 33,7% badanych. Taki motyw występuje też w opiniach gimnazjalistów i studentów.

Aż 99,2% badanych uczniów deklaruje, iż zdaje sobie sprawę z korzystnego wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka, nie mniej jednak „poprawa zdrowia” (tylko 17,8% ogółu wskazań respondentów) nie stanowi głównego motywu podejmowania ruchu w czasie wolnym. Rekreacyjna aktywność dostarcza respondentom również odpoczynku psychicznego i oderwania od codziennych zajęć.

Tylko 64,2% respondentów deklarowało, że preferuje aktywne spędzanie czasu wolnego. Najczęściej wybieraną formą aktywności była jazda na rowerze, spacer, gry zespołowe oraz ćwiczenia w siłowni. Uzyskane dane zbliżone są do wyników cytowanej już Banaszkiwicz, jazda na rowerze jest stosunkowo tanią i dostępną formą aktywności.

Badani uczniowie w 58,3% przypadków deklarowali, iż są zadowoleni ze swojego stylu życia, 15,8% jest bardzo zadowolonych, z kolei raczej niezadowolonych – 21,7% i zdecydowanie niezadowolonych ze swojego stylu życia jest 3,3% ankietowanych (łącznie negatywne odczucie ma co czwarty badany).

Respondenci w większości oceniali swój stan zdrowia jako dobry i bardzo dobry – ponad 75% badanych, w oparciu o subiektywne odczucie. Negatywna ocena wystąpiła u 3% badanych. Jak wskazują badania Gil, Dziedziczko i Tatur [13, s. 53] poczucie zdrowia w samoocenie zależało od typu szkoły. Uczniowie szkół zawodowych oceniają wyżej swój stan zdrowia niż uczniowie liceum.

Wyniki przeprowadzonych badań pokazują, że zdecydowana większość respondentów zdaje sobie sprawę z pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka (potwierdzają to także wyniki innych autorów). Liczna grupa badanych deklaruje, iż przeważnie spędza czas wolny aktywnie, oddając się takim zajęciom jak jazda na rowerze czy spacer. Zestawiając dane świadczące o częstotliwości podejmowania aktywności z sygnalizowaną ilością czasu poświęcaną na te czynności w tygodniu, wymiary takiego uczestnictwa w rekreacyjnej aktywności ruchowej można liczyć w minutach dziennie, co w efekcie daje niewielki obraz aktywności w czasie wolnym. Dodatkowo zdecydowana większość uczniów deklaruje, iż zachęca swoją rodzinę, przyjaciół oraz znajomych do aktywnego spędzania czasu wolnego, jednak nie może liczyć na podobną motywację zarówno ze strony rodziny, jak i nauczycieli, jedynie grupa rówieśnicza spełnia zadanie.

Znaczna część uczniów systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego, a niewiele mniejsza deklaruje nawet, iż miała kontakt ze sportem bądź czynnie uprawia sport obecnie. Jako główny czynnik ograniczający aktywność zarówno tę w czasie wolnym, jak i podczas zajęć wychowania fizycznego młodzież wskazała głównie lenistwo.

Reasumując można sformułować następujące wnioski:

1. Należałoby zwiększyć rolę nauczyciela w promowaniu zdrowego stylu życia (w szczególności aktywności ruchowej w czasie wolnym uczniów z większym naci-

- skiem na atrakcyjne zajęcia dla dziewcząt), gdyż ich uczestnictwo jest znacząco niższe.
2. Motywować w szczególności dziewczęta do aktywności i zwiększać motywację oraz ich samoocenę.
  3. W każdym wieku zachęcać do rekreacyjnych form ruchu i organizować wspólne uprawianie sportu (uczniowie, nauczyciel, rodzic, rówieśnik, środowisko).

### **Piśmiennictwo**

1. Winiarski R., *Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego*. [W:] R. Winiarski (red.) Rekreacja i czas wolny. Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 13–18.
2. Myśliwska K., *Socjologia czasu wolnego*. [W:] R. Winiarski (red.) Rekreacja i czas wolny. Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 134–159..
3. Dziubiński Z., *Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej*. Wydawnictwo AWF, Warszawa 2008.
4. Maszorek–Szymala A., *Zachowania zdrowotne uczniów–gimnazjalistów w wybranych szkołach województwa łódzkiego*. [W:] M. Zasada, M. Klimczak, H. Żukowska, R. Muszkietta, M. Cieślicka (red.) Humanistyczny wymiar kultury fizycznej. Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz–Lwów–Warszawa 2010, s. 12–140.
5. Fąk T., *Wychowanie do rekreacji ruchowej młodzieży szkolnej. Stan i uwarunkowania*. Wydawnictwo AWF, Wrocław 2002.
6. Kwilecka M., Brożek Z., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. AlmaMer WSE, Warszawa 2007.
7. Kuński H., *Promowanie zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000.
8. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna, podręcznik akademicki*, PWN Warszawa 2012.
9. Umiastowska D., *Kształtowanie prozdrowotnych postaw dzieci i młodzieży w szkolnym wychowaniu fizycznym*. [W:] A. Kaźmierczak A. (red), Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, s. 37–53.
10. Żukowska Z., Maszczak T., Sulisz S., *Poradnik dla młodzieży, rodziców i nauczycieli*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2000.
11. Banaszekiewicz T., *Wybrane czynniki uwarunkowań rodzinnych w kształtowaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży*. [W:] J. Rodziewicz-Gruhn (red), Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Częstochowa 2003, s. 379–385.
12. Maszorek-Szymala A., *Rola rodziny w wychowaniu do zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży*. [W:] W. Nadaszkiewicz (red.), Socjalno-Humanitarne Wyzwania Roku 2017, Wydawnictwo NANR. Lwów 2017, s. 159–164.
13. Gil R., Dziedziczko A., Tatur G., *Samoocena zdrowia uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych*. [W:] K. Turowski, S. Spisacka (red.), *Medicina*. Wydawnictwo Uniwersytetu M. Curie-Skłodowskiej, Lublin 2005, s. 53–56.

## LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

### Summary

**Keywords:** *physical activity, free time*

The objective of this paper is to obtain information about recreational physical activity among high school students, including motives for undertaking such activities, amount of leisure time and prevailing forms of spending this time. Moreover, respondents carried out self-assessments of their health condition and style of life. The study involved 120 technical college students (27 women and 93 men) attending different-profile classes at High School No 3 in Łódź. The study was anonymous and conducted by means of the diagnostic survey. The Authors applied the survey technique and survey questionnaire as a tool.

The survey findings reveal that 99.2 per cent of students are aware of a positive impact of physical activity on human body; 64.2 per cent declare that they spend their leisure time actively (cycling, walking, team games); 41.7 per cent say that they have between 3 and 5 hours of leisure time daily; 30 per cent of respondents devote 1 to 3 hours weekly to physical activity; 70.8 per cent of respondents attend physical education classes regularly.

Laziness is the main factor reducing activity in leisure time and at physical classes, while as many as 33.7 per cent of respondents recognize figure improvement as the primary motive for undertaking leisure-time physical activity. As many as 85.8 per cent of respondents encourage their families and friends to actively spend leisure time but only 35.8 per cent of students receive such encouragement from their families. 62.5 per cent of respondents admit that they are frequently physically inactive in their leisure time, which they mostly spend browsing social portals and playing computer games; 58.3 per cent are satisfied with their style of life and 57.5 per cent assess their health condition as good. 80 per cent of respondents do not smoke and 68.3 per cent drink only occasionally.