

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (27) 3/2015





Z myślą o bezpieczeństwie

Publikację wspiera Grupa PZU SA



Partnerem publikacji jest IASK

Nr (27) 3/2015

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-64559-04-4

arlrw.univ.szczecin.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. prof. nadzw. Danuta Umiastowska
danuta_umiastowska@univ.szczecin.pl
tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs
aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Wiesław Siwiński
prof. dr hab. Zbigniew Szot
dr hab. Ewa Dybińska, prof. AWF
dr hab. Tadeusz Rynkiewicz, prof. AWF

Korekta: Małgorzata Mazur

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Wydawnictwo Promocyjne „Albatros” Szczecin 2015
www.wydawnictwoalbatros91.pl
albatros91@wp.pl

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Krystian Michalak

Fair Play – Fair Life pomiędzy teorią a praktyką 5

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Joanna Kupczyk

Znaczenie usprawniania na turnusach rehabilitacyjno-usprawniających dla zmniejszenia ryzyka upadków osób w wieku starszym 19

Wioletta Łubkowska, Michał Tarnowski

Parki linowe formą edukacji i wychowania plenerowego 29

Anna Uznańska

Bezpieczna aktywność fizyczna kobiet w ciąży 47

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Lila Pławińska, Ewa Szczepanowska, Martyna Repecka

Aktywne formy spędzania czasu wolnego przez gimnazjalistów 53

Hanna Żukowska, Mirosława Szark-Eckardt, Elena Bendíková, Pavol Bartík

Postawa młodzieży gimnazjalnej wobec aktywności fizycznej 65



Hanna Żukowska¹, Mirosława Szark-Eckardt¹, Elena Bendíková², Pavol Bartík¹

¹ Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

² Uniwersytet Mateja Bela, Bańska Bystrzyca, Słowacja

Postawa młodzieży gimnazjalnej wobec aktywności fizycznej

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna,
młodzież, czas wolny, sport

Wstęp

Aktywność fizyczna od wieków pełniła w życiu człowieka kluczową rolę, niegdyś związana była z walką o byt. Przetrwanie ludzi zależało od ich sprawności fizycznej – wytrzymałości, szybkości oraz siły. Dążenie do poprawy jakości życia, dzięki ciągłemu rozwojowi cywilizacji (mechanizacji, komputeryzacji), spowodowało ograniczenie naturalnej aktywności ruchowej. Dlatego też zmieniło się w obecnych czasach pojęcie aktywności ruchowej, kiedyś niezbędną ona była do przeżycia, teraz zaś niezbędną jest w utrzymaniu sprawności fizycznej oraz optymalnego zdrowia na każdym etapie życia. „...aktywność fizyczna jest niezbędną człowiekowi na każdym etapie jego życia i w każdej grupie wiekowej. Znaczenie ruchu zmienia się i ewoluje wraz z wiekiem człowieka, zawsze jednak pozostaje jednym z głównych czynników warunkujących pole zdrowia„[1]. Józef Drabik podaje, że „...aktywność fizyczna stanowi kluczowy i integralny składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymania i pomnażania, a u dzieci – prawidłowy rozwój” [2]. Wg Osińskiego aktywność fizyczna w okresie rozwoju dzieci jest naturalnym mechanizmem pobudzającym wszelkie procesy w organizmie, natomiast u dorosłych staje się środkiem zapobiegawczym [3]. Stąd niezmiernie ważnym staje się systematyczna kontrola m.in. aktywności ruchowej jako czynnika warunkującego prawidłowy rozwój u dzieci.

Cel pracy

Celem badań było uzyskanie informacji dotyczących postaw wobec aktywności fizycznej chłopców uczących się w wybranych gimnazjach w Bydgoszczy. W badaniach podjęto się próby znalezienia odpowiedzi na następujące pytania badawcze.

1. Czy dla badanych chłopców jest aktywność ruchowa?
2. Co skłania badanych chłopców do podejmowania aktywności ruchowej?
3. Jaka jest preferowana forma aktywności ruchowej wśród respondentów?
4. Jakie są przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej przez ankietowanych?
5. Jak badani oceniają infrastrukturę sportowo-rekreacyjną w miejscu zamieszkania?
6. Jakim sprzętem sportowo-rekreacyjnym dysponują badani?
7. W jaki sposób ankietowani uczestniczą w sporcie?

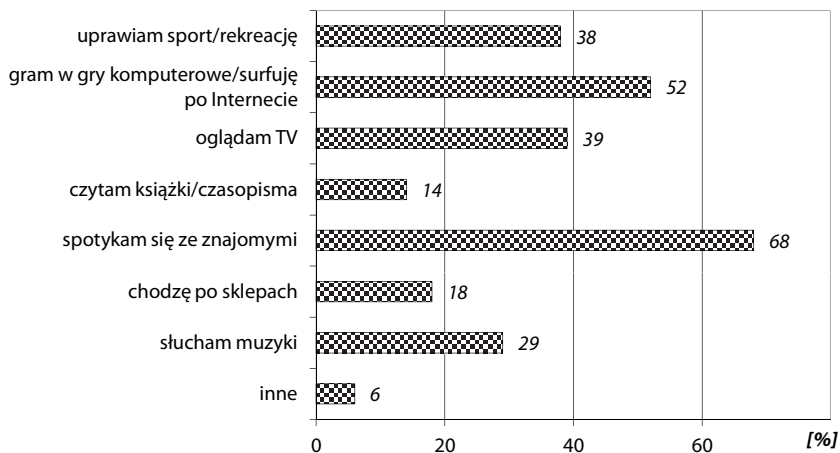
Material i metoda badań

Badania przeprowadzono wiosną 2014 roku, wśród 428 uczniów z wybranych bydgoskich gimnazjów w wieku 14–16 lat. Do zebrania danych posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia badawczego w postaci kwestionariusza ankiety. Respondenci, po uzyskaniu niezbędnych objaśnień, wypełnili kwestionariusz ankiety. Technika gromadzenia informacji polegała na wypełnianiu samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy o wysokim stopniu standaryzacji, w obecności ankietera. Pytania ankiety były konkretne, ścisłe i jednoprotymowe. Najczęściej występowały pytania zamknięte opatrzone tzw. kafeterią zamkniętą czyli zestawem wszelkich możliwych odpowiedzi i kafeterią półotwartą, gdzie poza zestawem możliwych odpowiedzi dodano punkt oznaczony słowem „inne”.

Szkoły, do których uczęszczali badani posiadają sale gimnastyczne, a przy niektórych z nich znajdują się boiska do gier zespołowych, tereny do zajęć na świeżym powietrzu oraz nowo wybudowane Orliki. Prócz obliwatoryjnych lekcji wychowania fizycznego szkoły oferują również zajęcia popołudniowe z różnych dyscyplin sportowych.

Analiza wyników

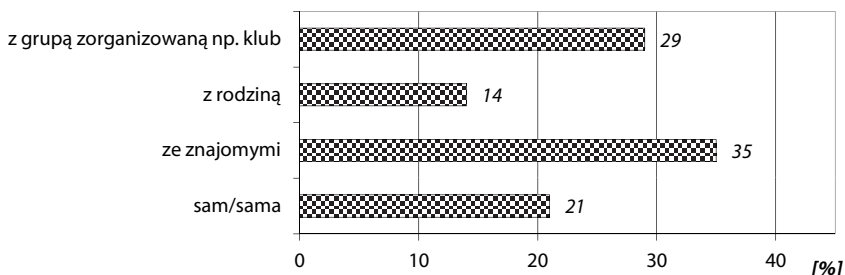
Analizując wypowiedzi można zauważyć, że badani gimnazjaliści w czasie wolnym najczęściej preferują spotkania ze znajomymi (68%), następnie gry i surfowanie po Internecie (52%). Podobna część chłopców swój czas wolny lubi spędzać oglądając telewizję (39%) oraz uprawiając sport i rekreację (38%) (ryc.1).



Rycina 1. Preferowany sposób spędzania czasu wolnego przez gimnazjalistów

Źródło: opracowanie własne.

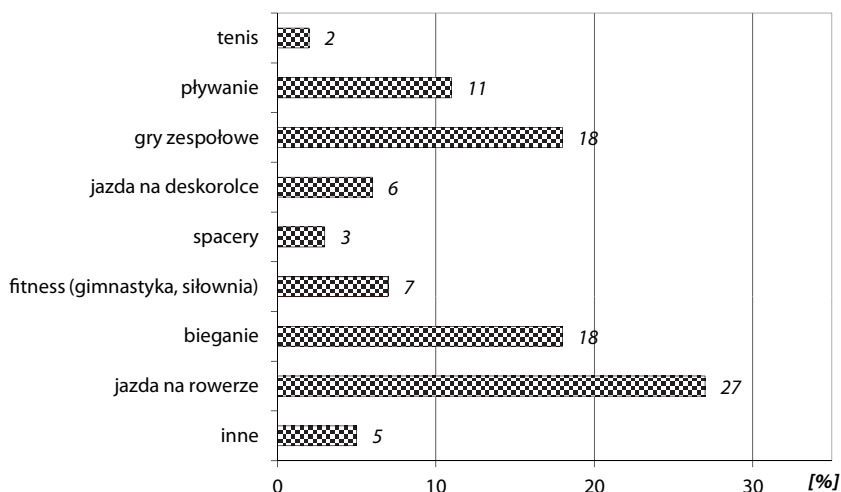
Badani gimnazjaliści najczęściej swój czas wolny spędzają w towarzystwie znajomych (35%), kolejno z grupą zorganizowaną np. w klubie (29%), a najrzadziej z rodziną (14%) (ryc. 2).



Rycina 2. Krąg osób z jakim najchętniej spędzają swój czas wolny badani

Źródło: opracowanie własne.

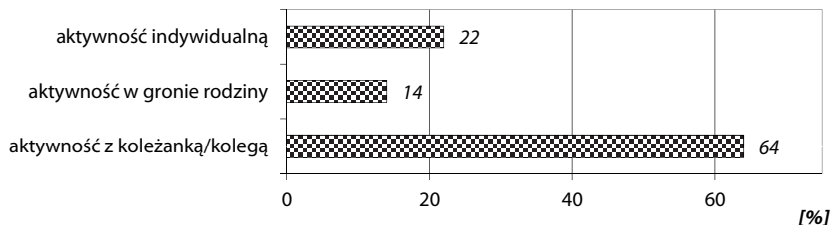
Najbardziej popularną formą aktywności ruchowej wśród badanych chłopców okazała się jazda na rowerze (27%), bieganie (18%) oraz gry zespołowe (18%). Najrzadziej wybierane były: tenis (2%) oraz spacer (3%) (ryc.3)



Rycina 3. Preferowana przez badanych forma aktywności ruchowej

Źródło: opracowanie własne.

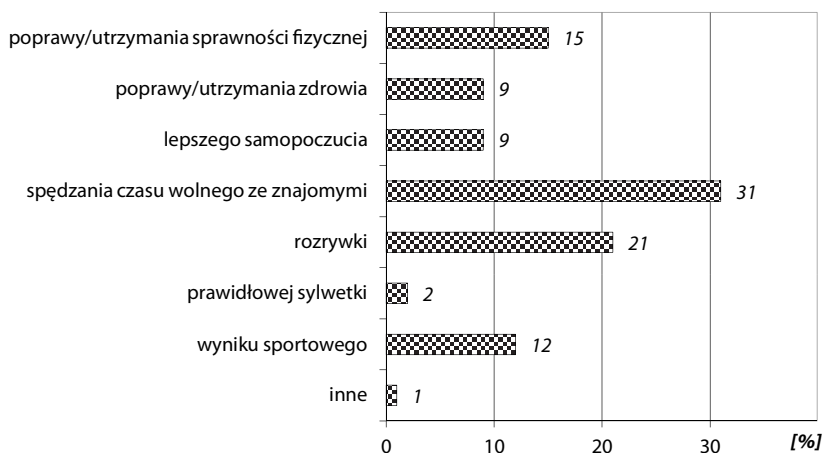
Badani chłopcy najczęściej aktywność fizyczną podejmują z koleżanką/kolegą – 64%, kolejno samotnie – 22%, a najrzadziej z rodziną – 14% (ryc. 4).



Rycina 4. Krąg osób z którym najchętniej badani podejmują aktywność fizyczną

Źródło: opracowanie własne.

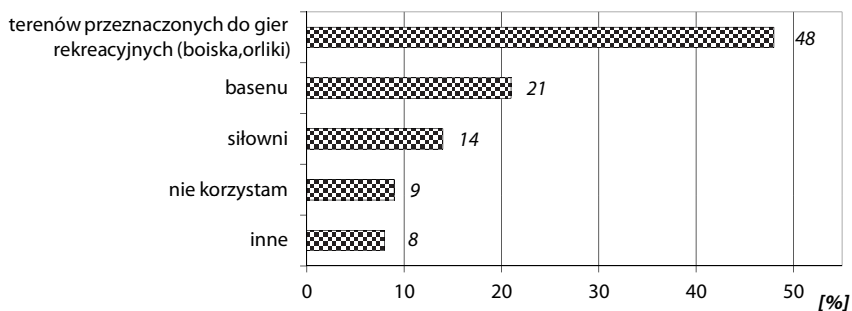
Uczniowie zapytani zostali w jakim celu podejmują aktywność ruchową. Główną przyczyną była chęć spędzenia czasu ze znajomymi (31%), dla rozrywki (21%), poprawa/utrzymanie sprawności fizycznej (15%) oraz względy zdrowotne i dla lepszego samopoczucia (po 9%). Najmniej popularną przyczyną wymienianą przez gimnazjalistów była poprawa własnej sylwetki (2%) (ryc. 5).



Rycina 5. Cel podejmowania aktywności fizycznej w opinii respondentów

Źródło: opracowanie własne.

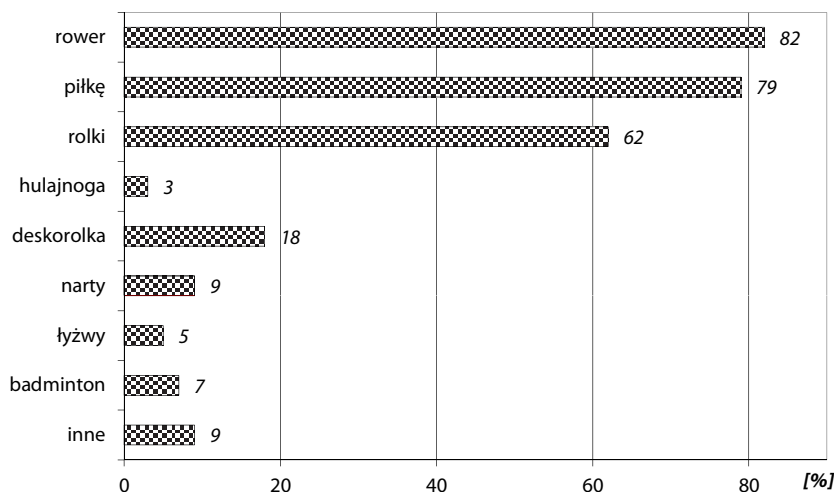
Gimnazjaliści najczęściej (48%) korzystają z terenów przeznaczonych do gier zespołowych typu orliki i boiska, następnie z basenu 21% (ryc. 6).



Rycina 6. Obiekty sportowo-rekreacyjne z których korzystają badani

Źródło: opracowanie własne.

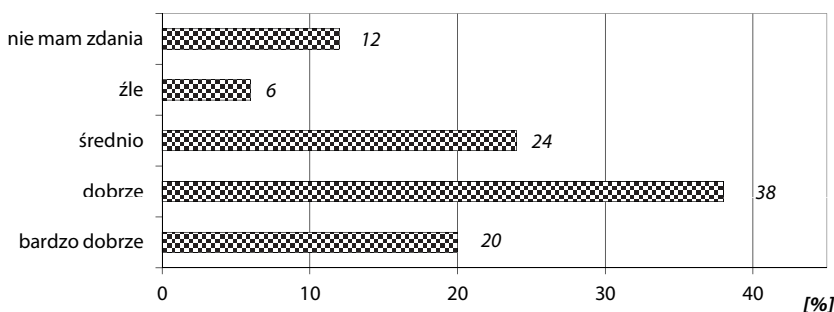
Ankietowanym zadano również pytanie dotyczące posiadanego sprzętu sportowo-rekreacyjnego, stanowiąc większość ankietowanych posiada rower (82%) oraz różnego rodzaju piłki (79%) (piłki do nogi, siatkówki oraz koszykówki). Mniejsza ilość badanych posiada rolki (62%), a najmniej ankietowanych posiada narty, badminton, łyżwy, hulajnogę.



Rycina 7. Sprzęt sportowo-rekreacyjny jaki posiadają badani

Źródło: opracowanie własne.

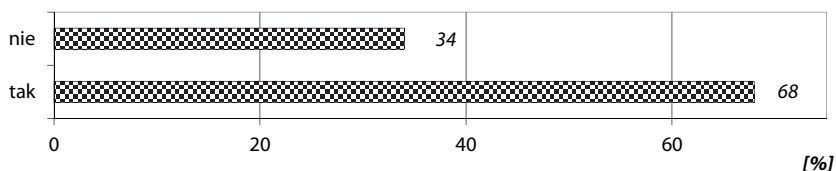
Większość badanych pozytywnie ocenia infrastrukturę sportowo-rekreacyjną w miejscu zamieszkania 58% (bardzo dobrze 20%, dobrze 38%), a tylko 6% ocenia negatywnie.



Rycina 8. Ocena infrastruktury sportowo-rekreacyjnej przez badanych w miejscu zamieszkania

Źródło: opracowanie własne.

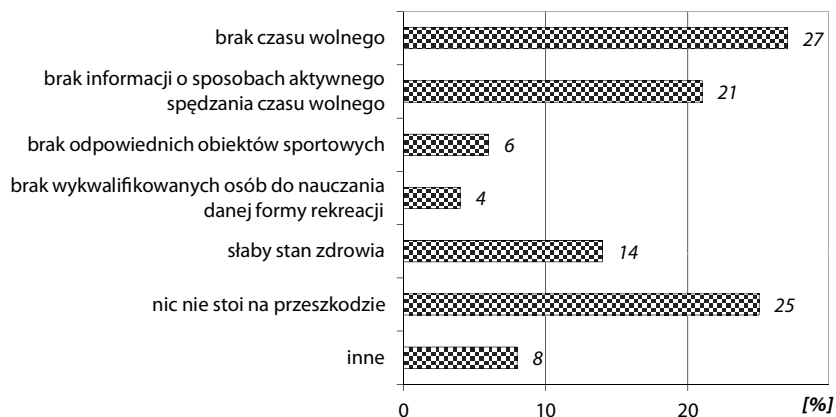
Zdecydowana większość uczniów twierdząco odpowiedziała na pytanie: „Czy podejmujesz aktywność fizyczną w czasie wolnym?” – 68% chłopców (ryc. 9).



Rycina 9. Podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym

Źródło: opracowanie własne.

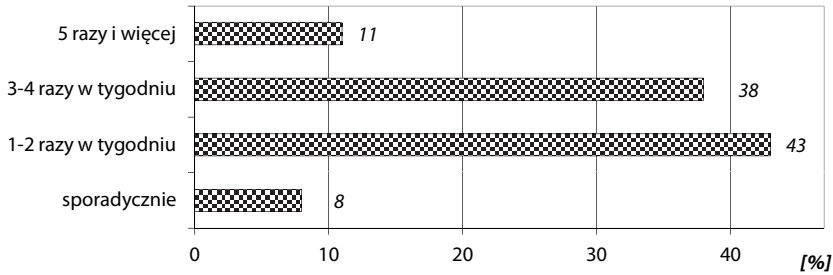
Następnie zapytano o główną przyczyną niepodejmowaniu aktywności fizycznej w czasie wolnym. Dla większości badanych chłopców główną przyczyną niepodejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym jest brak czasu wolnego (27%). Na drugim miejscu znalazła się odpowiedź, że nic nie stoi na przeszkodzie (25% chłopców). Dla 21% chłopców nie ma odpowiedniej informacji dotyczących sposobu aktywnego spędzania czasu wolnego (ryc. 10).



Rycina 10. Przyczyny niepodejmowania aktywności fizycznej przez badanych

Źródło: opracowanie własne.

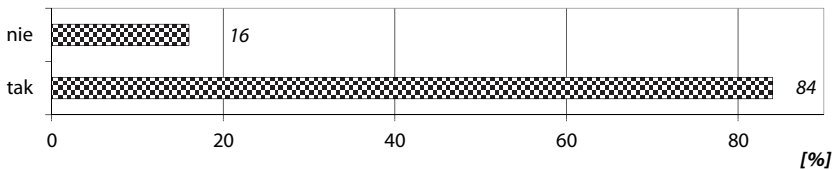
Aktywność ruchową w czasie wolnym poza szkołą, ankietowani najczęściej podejmują jeden lub dwa razy w tygodniu – 43%, kolejno trzy lub cztery razy – 38% (ryc. 11).



Rycina 11. Częstość podejmowania aktywności ruchowej przez badanych

Źródło: opracowanie własne.

Na pytanie „Czy lubisz sport?” – 84% ankietowanych odpowiedziało twierdząco, a tylko 16% przecząco (ryc. 12).



Rycina 12. Preferencje badanych wobec sportu

Źródło: opracowanie własne.

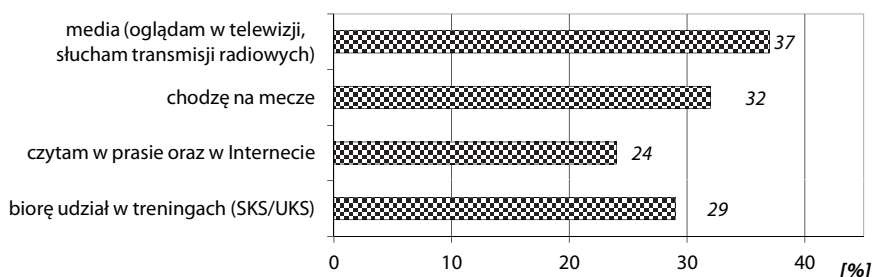
Dla ankietowanych sport to przede wszystkim sposób spędzenia czasu wolnego (25%) oraz poprawa sprawności/kondycji fizycznej (21%). Tylko 3% badanych określiło sport jako stratę czasu, a 2% jako nudę.



Rycina 13. Czym dla badanych jest sport

Źródło: opracowanie własne.

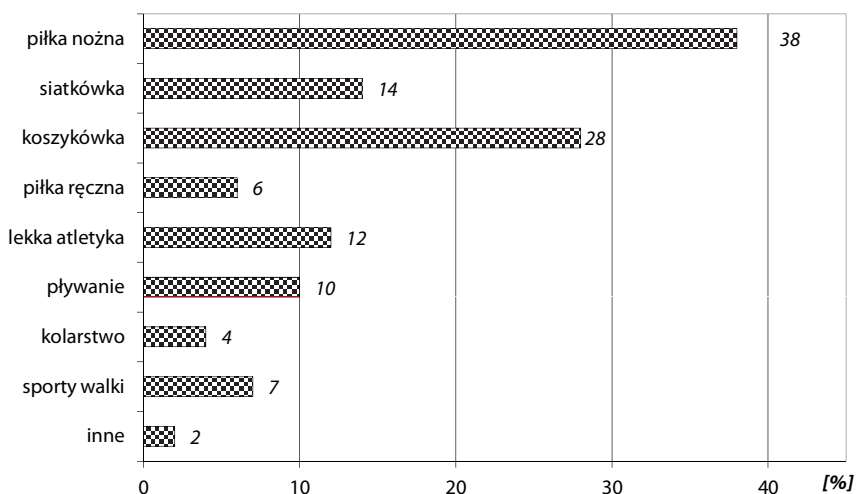
Badani najczęściej uczestniczą w sporcie poprzez media (61%), najwięcej gimnazjalistów ogląda mecze w telewizji i słucha transmisji radiowych (37%) oraz czyta w prasie i w Internecie (24%) (ryc. 14).



Rycina 14. Formy uczestnictwa w sporcie badanych

Źródło: opracowanie własne.

Najbardziej popularnym rodzajem sportu wśród gimnazjalistów są gry zespołowe, 38% z nich trenuje piłkę nożną, 28% koszykówkę, 14% siatkówkę. Kolejno wśród sportów indywidualnych króluje lekka atletyka (12%) i pływanie (10%) (ryc.15).



Rycina 15. Dyscypliny sportowe podejmowane przez respondentów

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja

Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na życie każdego człowieka i w różnym wieku spełnia inną rolę [2,4,5]. W dzieciństwie przeciwdziała mechanizmom chorobotwórczym, pozytywnie wpływa na rozwój psychofizyczny a w starszym wieku opóźnia procesy starzenia się. Szybki postęp cywilizacji sprawia, że ludzie nie pamiętają o niezwykle ważnej dla nich potrzebie ruchu. Z niepokojących danych GUS (raport GUS 2011) wynika, że dzieci w wieku od 2 do 14 lat spędzała średnio około 2,4 godziny dziennie przed ekranem TV i/lub monitorem komputera. Dwoje na sto dzieci posiadała zwolnienia z wychowania fizycznego. W czasie wolnym, poza lekcjami wychowania fizycznego prawie 85% badanych uczniów w wieku 6–14 lat podejmowało aktywność fizyczną. Wskaźnik ten był podobny u dziewcząt i chłopców (odpowiednio 84,2% i 85,6%). Wśród dzieci uprawiających sport, około 43% ćwiczyło regularnie 36% dość często, a 22% rzadko. Co trzecia młoda osoba (w wieku 15–29 lat) wykonywała czynności wymagające dużego wysiłku fizycznego (np. szybka jazda na rowerze, bieganie, ćwiczenia aerobiku, szybkie pływanie, dźwiganie ciężarów, odśnieżanie oraz ciężkie prace budowlane). Z przeprowadzonych badań wynika, że 68% badanych gimnazjalistów podejmuje aktywność fizyczną. Najczęściej podejmują ją 1–2 razy w tygodniu w towarzystwie koleżanek i kolegów. Głównym motywem podejmowania aktywności jest chęć spędzenia czasu ze znajomymi a formą jest jazda na rowerze i gry zespołowe.

Postęp cywilizacji to również rozbudowa infrastruktury zarówno w miastach, jak i na wsi. Powstawanie coraz to nowszych kompleksów sportowo-rekreacyjnych zachęca oraz poszerza możliwości aktywnego wypoczynku. Ponad połowa badanych gimnazjalistów pozytywnie ocenia infrastrukturę sportowo-rekreacyjną w miejscu zamieszkania. Z której chętnie korzystają. Większość badanych szczególnie chętnie korzysta z terenów przeznaczonych do gier zespołowych typu orliki i boiska, a związane jest to z ich preferencjami – badani chłopcy szczególnie lubią gry zespołowe, a w tym piłkę nożną i koszykówkę. Poszerzenie oferty sportowo-rekreacyjnej stwarza młodym ludziom alternatywę na nudę i bandytyzm. Jest również formą kształtowania charakteru dzieci i młodzieży poprzez przestrzeganie określonych zasad, grę fair play, wytrwałość i rywalizację.

Postęp cywilizacji spowodował m.in. szybki przekaz informacji poprzez media, dzięki czemu sport stał się wszechobecny. Sukcesy ulubionych reprezentacji klubowych czy narodowych stają się zachętą do uprawiania dyscyplin sportowych lub śledzenia ich w telewizji, prasie czy Internecie. Przeprowadzone badania potwierdzają, że gimnazjaliści lubią sport (84%) i uczestniczą w nim najczęściej poprzez media. Sport to również dla nich sposób spędzenia czasu wolnego, a ulubioną dyscypliną jest piłka nożna.

Wnioski

1. Większość badanych gimnazjalistów podejmuje w czasie wolnym aktywność fizyczną, choć nie jest to preferowana forma spędzania czasu poza obowiązkowym zajęciami. Aktywność ruchowa dla ankietowanych to przede wszystkim sposób spędzenia czasu wolnego oraz poprawa sprawności/kondycji fizycznej. Tylko co 20 respondent utożsamia af ze stratą czasu, czy nudą.
2. Spotkania ze znajomymi są głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej badanych gimnazjalistów.
3. Najczęściej wybieraną formą aktywności ruchowej przez gimnazjalistów jest jazda na rowerze oraz gry zespołowe.
4. Dla badanych chłopców główną przyczyną niepodjęcia aktywności ruchowej w czasie poza obowiązkami jest brak czasu wolnego oraz brak odpowiedniej informacji dotyczących sposobu aktywnego spędzania czasu wolnego.
5. Gimnazjaliści korzystają z różnego rodzaju obiektów sportowo-rekreacyjnych, najczęściej z terenów przeznaczonych do gier zespołowych typu orliki i boiska, następnie z basenu i siłowni, stąd też większość z nich pozytywnie oceniła infrastrukturę sportowo-rekreacyjną w miejscu zamieszkania.
6. Większość ankietowanych posiada rower oraz różnego rodzaju piłki. W mniejszym stopniu respondenci dysponują rolkami, a także nartami, badmintonem, łyżwami, czy hulajnogą.
7. Gimnazjaliści lubią sport, choć najczęściej uczestniczą w nim poprzez media – najwięcej gimnazjalistów ogląda mecze w telewizji, słucha transmisji radiowych oraz czyta w prasie i w Internecie.

Piśmiennictwo

1. Kielbasiewicz – Drozdowska I., Siwiński W. [red.] *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*. Poznań, AWF, Poznań. 2001.
2. Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, cz. II. Gdańsk, AWF. 1996.
3. Osiński W., *Zarys teorii wychowania fizycznego*. Podręcznik, nr 47. Poznań. 1996.
4. Kostencka A., Drabik J., *Aktywność fizyczna a inne zachowania prozdrowotne studentów*. [w:] *Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska*. Vol. LXII, suppl. XVIII, 3, Sectio D. Lublin, 2007, s. 403–406.
5. Bendíková E., *Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity*. [in:] *European researcher: international multidisciplinary journal*. – Sochi: Academic publishing house Researcher, 2014. – ISSN 2219–8229. – Vol. 69, no. 2–2. Keywords: physical activity, youth, leisure, sport

THE ATTITUDE OF LOWER SECONDARY SCHOOL YOUTH TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY

Summary

Keywords: *physical activity, youth, leisure, sport*

Physical activity is one of the basic elements of healthy life style. During adolescence it is a natural mechanism stimulating all the processes in the body, whereas in adulthood physical activity becomes a preventive measure.

The aim of this paper is to determine the attitudes of lower secondary school boys towards physical activity.

Material and method. A survey was conducted among boys from selected lower secondary schools in Bydgoszcz in 2014. The survey questions related to the motives of engaging in physical activity, the way of spending leisure time as well as participation in sport.

Conclusions. Most of the lower secondary school boys prefer passive forms of recreation and reveal a low awareness of the links between physical activity and health.