

Joanna RODZIEWICZ-GRUHN*

Uczestnictwo w pozaszkolnej aktywności ruchowej młodzieży z Częstochowy

Streszczenie

Badania wykonywane w wielu krajach wskazują na spadek uczestnictwa młodzieży w pozaszkolnej aktywności ruchowej. Nasilająca się wraz z wiekiem hipokinezja, czyli niedobór ruchu, jest przyczyną regresu sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży.

Prezentowane doniesienie przedstawia wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wiosną 2008 roku, w wybranych liceach ogólnokształcących w Częstochowie. Grupę badawczą stanowiło 200 dziewcząt i chłopców w wieku $x=18,2 \pm 0,68$ lat. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Uzyskane wyniki rozpatrywano w zależności od płci i zweryfikowano statystycznie z zastosowaniem testu dla dwóch frakcji. Istotność różnic określono na trzech poziomach wartości: $p < 0,001$, $p < 0,01$, $p < 0,05$.

Przedstawione w obecnej pracy wyniki badań potwierdziły, że chłopcy częściej i chętniej niż dziewczęta podejmują pozaszkolną aktywność ruchową. Dziewczęta w czasie wolnym najchętniej uprawiają pływanie, chodzą na wycieczki, jeżdżą na rolkach i biegają. Wśród chłopców najczęściej padającą odpowiedzią było wskazanie na jazdę na rowerze, pływanie, gry zespołowe i bieganie. Badana młodzież z Częstochowy najchętniej podejmuje rekreację ruchową ze znajomymi. Istnieje pilna potrzeba aktywniejszego włączenia się rodziców i szkoły w organizację zajęć rekreacyjno-sportowych oraz zachęcania nauczycieli do bardziej profesjonalnego prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego uwzględniających indywidualne potrzeby, zainteresowania i możliwości podopiecznych.

Słowa kluczowe: dziewczęta, chłopcy, pozaszkolna aktywność ruchowa.

Wstęp

Badania wykonywane w wielu krajach wskazują na spadek uczestnictwa młodzieży w pozaszkolnej aktywności ruchowej [2, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17]. Nasilająca się wraz z wiekiem hipokinezja, czyli niedobór ruchu, jest przyczyną regresu sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży [5, 10, 12, 13]. Za-

* Dr, Instytut Kultury Fizycznej i Turystyki, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie.

leczenia zespołu ekspertów dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży określają – jako pożądany – umiarkowany i duży wysiłek fizyczny wykonywany codziennie przez godzinę, a minimalny poziom aktywności jako wysiłek wykonywany co najmniej pół godziny dziennie w formie dostosowanej do etapu rozwoju dzieci i młodzieży [10].

W dziedzinie wychowania fizycznego duża rola przypada zajęciom sportowym, rekreacyjnym i turystycznym, które są realizowane za pomocą takich form kształcenia i wychowania, jak: lekcja szkolna, wycieczka, zajęcia SKS-u, imprezy sportowo-rekreacyjne, zajęcia śródlekcyjne czy rekreacja ruchowa poza szkołą. Celem zajęć pozaszkolnych i pozalekcyjnych jest organizacja czasu wolnego dla dzieci i młodzieży służąca wzrostowi ich aktywności ruchowej. Pozalekcyjne i pozaszkolne zajęcia rekreacyjne pełnią określone funkcje: dydaktyczną, wychowawczą i opiekuńczą. Do ich zadań należą: sprawowanie właściwej opieki wychowawczej i dydaktycznej, racjonalne organizowanie czasu wolnego uczniów, rozbudzanie i kształtowanie różnorodnych zainteresowań i zdolności, tworzenie warunków do rozwijania dobrowolnej aktywności uczniów w wybranych dziedzinach sportu, rekreacji czy turystyki. Do pozaszkolnych form aktywności ruchowej można zaliczyć zajęcia rekreacyjne organizowane samodzielnie, przez grupy rówieśnicze, rodzinę i zajęcia sportowe dla młodzieży posiadającej talent w określonej dyscyplinie sportowej organizowane przez kluby sportowe. Zaliczyć możemy również do nich organizowane przez szkołę i organizacje promujące zdrowie wycieczki i rajdy turystyczne, obozy letnie i zimowe (białe i zielone szkoły) oraz zajęcia gimnastyki korekcyjnej, korygującej wady postawy i inne nieprawidłowości rozwojowe. Wszystkie wymienione formy zajęć pozaszkolnych mają na celu wzmocnienie aktywności fizycznej młodego człowieka. Są również uzupełnieniem obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole, zwłaszcza w czasie wolnym i w przerwach w nauce. Cechą istotną zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych jest dobrowolność udziału w nich dzieci i młodzieży, a także wolność swobodnego wyboru form zajęć rekreacyjnych, które są nieodzownym elementem racjonalnego wypoczynku i rozwoju każdego człowieka. Pozytywną stroną zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych jest ich przebieg zbliżony do warunków rekreacji charakterystycznych dla człowieka dorosłego, co pozwala wzmocniać kształtujące się nawyki u dzieci i młodzieży.

Bardzo ważne staje się odpowiednie wychowanie do aktywności ruchowej. Rodzina jako środowisko wychowawcze oddziałuje na dziecko najdłużej i przyczynia się do rozwoju zainteresowań i nawyków. Rodzice są odpowiedzialni za przygotowanie dziecka do zdrowego stylu życia, które dokonuje się we wszystkich etapach rozwoju. W rodzinie proces wychowania jest spontaniczny, rzadko jest świadomy i planowany. Naturalne wychowanie w rodzinie dokonuje się za pośrednictwem znajdującej się w niej modeli zachowania i metod wychowawczych. Te modele zachowań rodzina czerpie ze wzorców funkcjonujących w społeczeństwie. Wdrażanie dziecka do aktywności fizycznej dokonuje się

również w sposób naturalny poprzez kształtowanie postaw, rozbudowywanie zainteresowań i potrzeb rekreacyjnych, nauczanie umiejętności sportowo-rekreacyjnych [1]. Wspólne systematyczne spędzanie czasu wolnego jest okazją do bliskich i stałych kontaktów rodziców z dzieckiem. W każdej rodzinie istnieją wspólne potrzeby. Są to: potrzeba wspólnego przebywania, integracji, partnerstwa, współżycia, przeżywania. Ważne jest w rodzinie to, że aktywność fizyczna może działać na zasadzie sprzężenia zwrotnego: dzieci mogą wpływać mobilizująco na rodziców, a rodzice stanowią dla dzieci wzór do naśladowania, w domu panuje przyjazna atmosfera dla rozwijania kultury fizycznej i dziecka. Dlatego bardzo ważne jest, aby sami rodzice swym postępowaniem i przykładem pokazywali dzieciom wzory życia, przygotowując w ten sposób dzieci do zdrowego dorosłego życia. Jeśli dorośli zaczną sami systematycznie ćwiczyć, uprawiać jakiś sport lub aktywnie wypoczywać, to zaszczepią w dzieciach wzorce higienicznego trybu życia.

Szkoła obok rodziny jest siedliskiem, na którym spoczywa największy ciężar i odpowiedzialność za prowadzenie i efekty edukacji fizycznej i zdrowotnej dzieci i młodzieży. Szkoła, nauczyciele wychowania fizycznego mają bardzo duży wpływ na kształtowanie pozytywnych postaw wobec uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej. Zadaniem szkoły jest wpojenie takich zachowań, by uczeń z chwilą ukończenia szkoły nie przerywał uprawiania sportu czy też aktywnego udziału w rekreacji fizycznej, lecz kontynuował swoje zamiłowania w dorosłym życiu. W tym celu ważne jest przypisanie właściwego miejsca w strukturze nauczania szkoły wychowaniu fizycznemu. Może temu służyć taka organizacja lekcji wychowania fizycznego, która pozwala na większą swobodę w wyborze atrakcyjnych zajęć, stanowiących podstawę do podnoszenia sprawności i dających zadowolenie, a jednocześnie zachęcających do kontynuowania aktywności ruchowej po ukończeniu szkoły. Poprzez wychowanie fizyczne uczniowie poznają różne formy aktywności – klasyczne (gimnastyka, lekkoatletyka, pływanie itp.) i również takie, które są w danej chwili modne i atrakcyjne [15, 16, 17]. Poznają również te z dyscyplin sportowych, jak na przykład: siatkówka, piłka nożna, narciarstwo czy łyżwiarstwo, które stanowią doskonałe tworzywo do rekreacji uprawianej później przez całe życie. Podczas pobytu w szkole uczeń powinien wyrobić w sobie nawyk do systematycznej aktywności rekreacyjnej. W szkolnym systemie wychowania do rekreacji ruchowej bardzo ważna rola i zadanie przypada w udziale nauczycielowi wychowania fizycznego. Współczesny zreformowany system edukacyjny spowodował, że nauczyciel wychowania fizycznego oprócz roli prowadzącego lekcje przejął też na siebie obowiązek sterowania ogólnie pojętą kulturą fizyczną. Powinien on nie tylko doskonalić umiejętności ruchowe podopiecznych, ale także być pozytywnym wzorcem i przewodnikiem po różnych dziedzinach życia, być promotorem aktywności fizycznej i umieć ukształtować przekonanie uczniów o jej znaczeniu [4]. Nauczyciel ma więc za zadanie umiejętnie zachęcać uczniów do udziału w zajęciach rekreacyjnych, umożliwić im podejmowanie aktywności ruchowej poprzez

udział w tańcu, grach i zabawach, tworzyć jak najlepsze warunki do doskonalenia sprawności i kondycji fizycznej. Powinien też zapoznać uczniów z podstawowymi formami rekreacyjnymi i turystycznymi, także najważniejszymi zasadami uprawiania wybranych dyscyplin sportowych oraz promować aktywne spędzanie czasu wolnego przez uczniów poza szkołą. By sprostać tym zadaniom, nauczyciel powinien być dobrze przygotowany merytorycznie, być dobrym pedagogiem i specjalistą w swojej dziedzinie, posiadającym określoną wiedzę dotyczącą szeroko pojętej kultury fizycznej i potrafiącym zastosować ją w życiu codziennym. Realizowany przez nauczyciela program powinien zawierać treści pozwalające zwiększyć aktywność ruchową uczniów, przekazać im zasób ćwiczeń fizycznych potrzebnych do czynnego udziału w rekreacji ruchowej oraz uzyskać określoną wiedzę na temat własnego organizmu, kultury fizycznej i sportu [6]. Ważne jest również, by nauczyciel sam był sprawny i aktywny fizycznie i swoją postawą dawał wzór do naśladowania.

Środowisko rówieśnicze jest przestrzenią życiową, którą nazywamy tradycyjnie podwórkiem. Tu dzieci i młodzież spędzają wiele czasu. Tam więc tworzą się różnego rodzaju wzory zachowania w czasie wolnym, które wyznacza przede wszystkim nieformalna grupa rówieśnicza. Niebagatelne znaczenie w procesie kształtowania zainteresowań i nawyków u uczniów ma szkolna grupa rówieśnicza. Bardzo sugestywnie działa na młodzież przykład koleżanek i kolegów szkolnych. Śmiałość, odwaga, sukcesy i osiągnięcia sportowe współkolegów szczególnie imponują i pobudzają do naśladowania.

Pomiędzy zajęciami prowadzonymi w szkole a pracą pozaszkolną występuje dość często znaczna różnica, przede wszystkim w doborze grup w wychowaniu fizycznym. Grupa biorąca udział w lekcji opiera się w szkole na zespole klasowym dzielonym wg płci. Natomiast w rekreacji fizycznej oprócz kryterium wieku fizjologicznego dochodzi bardzo ważne kryterium – zainteresowanie uczestników określoną formą rekreacji fizycznej.

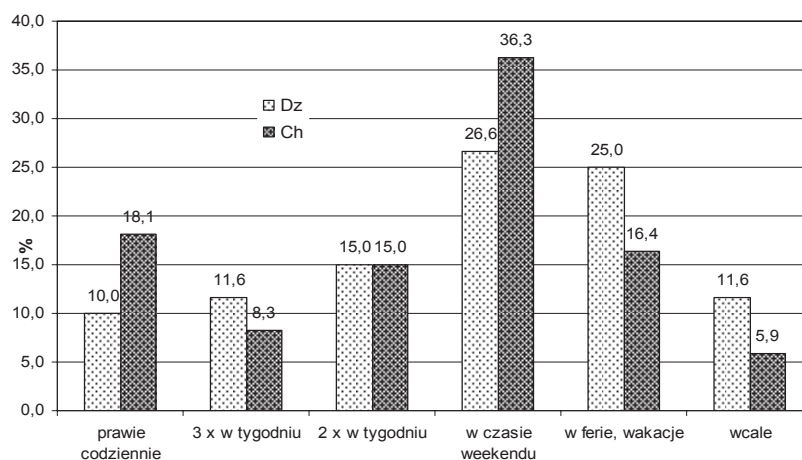
Celem pracy było określenie poziomu uczestnictwa w pozaszkolnej aktywności ruchowej badanej młodzieży z Częstochowy

Material i metody

Prezentowane doniesienie przedstawia wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wiosną 2008 roku, w wybranych liceach ogólnokształcących w Częstochowie. Grupę badawczą stanowiło 200 respondentów (w tym 100 dziewcząt i 100 chłopców). Średnia wieku badanych wynosiła $18,2 \pm 0,68$ lat. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Uzyskane wyniki rozpatrywano w zależności od płci i zweryfikowano statystycznie z zastosowaniem testu dla dwóch frakcji [14]. Istotność różnic określono na trzech poziomach wartości: $p < 0,001$, $p < 0,01$, $p < 0,05$ [14].

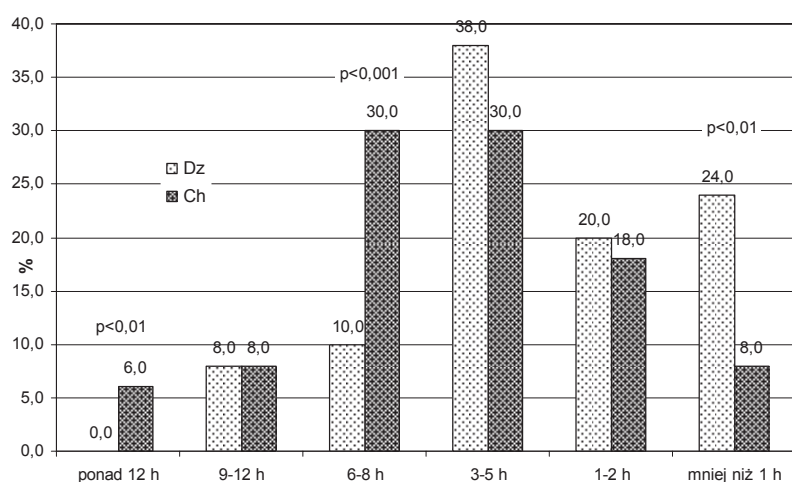
Wyniki badań

Analiza odpowiedzi wskazuje, że do codziennego podejmowania aktywności ruchowej przyznało się tylko 10,0% dziewcząt, większość z nich ćwiczy w czasie weekendów, ferii i wakacji. Chłopcy ćwiczą przeważnie w czasie weekendów (36,3%), a 18,1% ćwiczy prawie codziennie (ryc. 1).



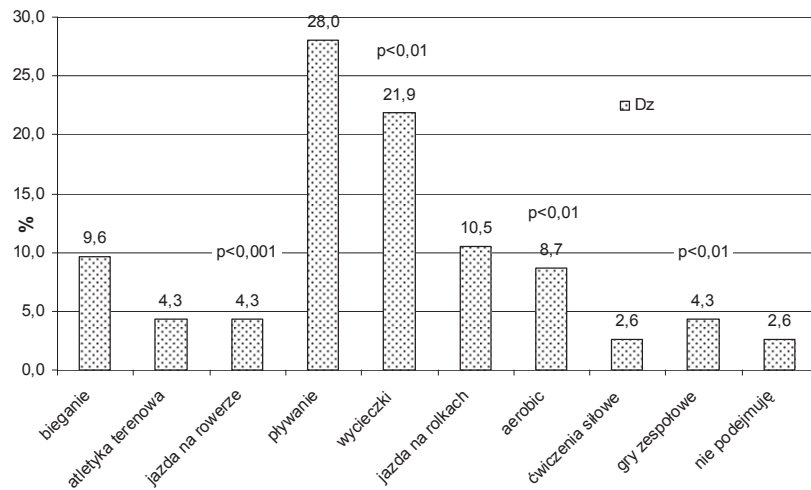
Ryc. 1. Częstotliwość podejmowania ćwiczeń fizycznych przez badaną młodzież w czasie wolnym

Chłopcy więcej czasu w tygodniu poświęcali na ćwiczenia fizyczne niż dziewczęta. Wykazane różnice między zespołami były w kilku przypadkach statystycznie istotne (ryc. 2).

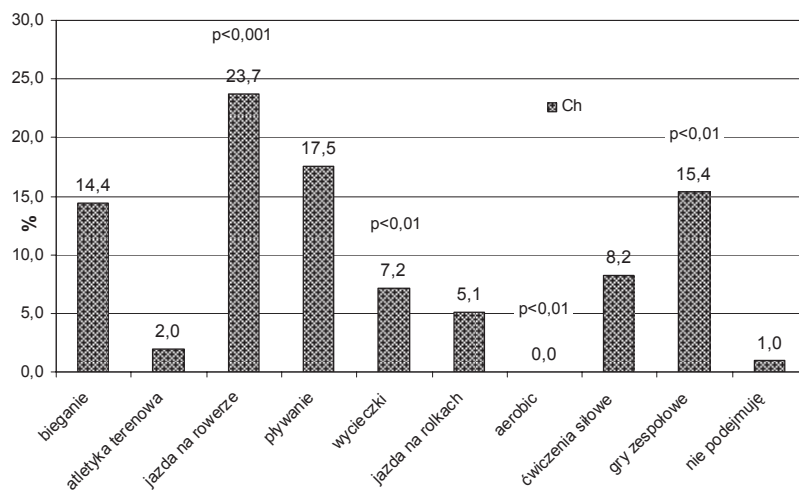


Ryc. 2. Czas przeznaczony na zajęcia ruchowe przez badaną młodzież w wolnym czasie

Dużą popularnością wśród dziewcząt cieszyło się pływanie, wycieczki poza miejsce zamieszkania, jazda na rolkach i bieganie, a najmniejszą – ćwiczenia siłowe (ryc. 3). W przypadku chłopców najczęściej padającą odpowiedzią była jazda na rowerze, pływanie, gry zespołowe i bieganie, natomiast do najmniej chętnie wybieranych zajęć należały atletyka terenowa i jazda na rolkach (ryc. 4). Porównując wybór form zajęć ruchowych w zależności od płci, można zauważyć, że chłopcy istotnie częściej od dziewcząt w czasie wolnym jeżdżą na rowerze ($p < 0,001$) i uprawiają gry zespołowe ($p < 0,01$). Z kolei dziewczęta wolały wycieczki ($p < 0,01$) i aerobic ($p < 0,01$).



Ryc. 3. Formy rekreacji ruchowej podejmowane przez badane dziewczęta w czasie wolnym



Ryc. 4. Formy rekreacji ruchowej podejmowane przez badanych chłopców w czasie wolnym

Odnotowane różnice dymorficzne w częstotliwości podejmowania rekreacji ruchowej nie były istotne statystycznie. Większość badanych dziewcząt i chłopców ćwiczyła przede wszystkim w czasie weekendów, ferii i wakacji. Nie podejmowało żadnej aktywności ruchowej ponad 11% dziewcząt i prawie 6% chłopców.

Badane dziewczęta uczestniczą w zajęciach ruchowych dla dobrej kondycji (19,2%), ładnej sylwetki (17,3%), dobrego samopoczucia (14,4%). Przeciwnie chłopcy, dla których najważniejszym powodem podejmowania aktywności ruchowej jest uzyskanie wysportowanej sylwetki (19,5%), dobrej sprawności fizycznej (17%) oraz zdrowia (13,4%).

Analizując wyniki, można stwierdzić, że badana młodzież podejmuje aktywność ruchową przede wszystkim ze znajomymi (46,7% dziewcząt i 66% chłopców). Samotnie aktywność ruchową podejmuje 35,4% dziewcząt i 22% chłopców. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta nie są zainteresowani podejmowaniem rekreacji ruchowej z rodziną. Tylko co szósta z respondentek (17,6% ogółu badanych) i co ósmy z respondentów (12%) podejmuje rekreację ruchową z rodzicami i rodzeństwem. W badaniach młodzieży wielokrotnie podkreślano, że udział rodziców w kreowaniu aktywności ruchowej ich dzieci jest niewystarczający. Prezentowane wyniki potwierdziły, że udział rodziców w kreowaniu aktywności ruchowej ich dzieci w czasie wolnym jest niewielki [1, 3]. Podawane przez ankietowanych informacje o istniejących w ich domach kilkupokoleniowych tradycjach aktywnego spędzania czasu wolnego nie przekładały się niestety na wspólne, rodzinne podejmowanie rekreacji fizycznej.

Badana młodzież odpowiadała na pytanie, kto ich zachęca do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym. Wymienili w kolejności: znajomi, rodzice, media, nauczyciel wf, wychowawca, rodzeństwo. Marginalnie potraktowana została przez badaną młodzież osoba nauczyciela wychowania fizycznego, tylko nieliczni postrzegają go jako promotora i animatora aktywności ruchowej. Instruktor, nauczyciel powinni być osobami, które swym przykładem zachęcają i stymulują – zarówno młodzież, jak i dorosłych – do uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej. Uzyskane wyniki zdają się potwierdzać spostrzeżenia innych autorów, że współczesna szkoła nie jest dostatecznie zaangażowana w organizację pozaszkolnych zajęć rekreacyjno sportowych. Tylko co czwarta badana osoba uczestniczyła w zajęciach organizowanych przez szkołę [17]. Mały odsetek badanej młodzieży uczestniczącej w zorganizowanych zajęciach sportowo-rekreacyjnych wskazuje jednoznacznie, że dla większości badanych obowiązkowe lekcje z wychowania fizycznego są jedyną formą aktywności ruchowej podejmowanej w ciągu tygodnia. Można mieć nadzieję, że wymagania stawiane szkole we wprowadzanej obecnie do szkół Podstawie Programowej „Wychowanie Fizyczne i Edukacja do Bezpieczeństwa” wymuszą wprowadzenie nowych propozycji programowych, które będą skuteczniej motywować młodzież do aktywnego trybu życia.

Stwierdzenia i wnioski

1. Wyniki badań potwierdziły, że chłopcy częściej i chętniej niż dziewczęta podejmują pozaszkolną aktywność ruchową.
2. Dziewczęta w czasie wolnym najchętniej uprawiają pływanie, chodzą na wycieczki, jeżdżą na rolkach i biegają. Wśród chłopców najczęściej padającą odpowiedzią była jazda na rowerze, pływanie, gry zespołowe i bieganie.
3. Badana młodzież z Częstochowy najchętniej podejmuje rekreację ruchową ze znajomymi.
4. Istnieje pilna potrzeba aktywniejszego włączenia się rodziców i szkoły w organizację zajęć rekreacyjno-sportowych oraz zachęcania nauczycieli do bardziej profesjonalnego prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego uwzględniających indywidualne potrzeby, zainteresowania i możliwości podopiecznych.

Piśmiennictwo

- [1] Banaszkiwicz T. (2003): *Wybrane czynniki uwarunkowań rodzinnych w kształtowaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży*, [w:] J. Rodziewicz-Gruhn (red.), *Biokulturowe uwarunkowania rozwoju sprawności, i zdrowia*, WSP Częstochowa, s. 378–385.
- [2] Chabros E., Charzewska J., Rogalska-Niedźwież M., Wajszczyk B., Chwojnowska Z., Fabiszewska J. (2008): *Mała aktywność fizyczna młodzieży w wieku pokwitania sprzyja otyłości*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, t. 89, 1, 58.
- [3] Górna K. (2001): *Przygotowanie młodzieży do uczestnictwa w kulturze fizycznej*, AWF, Katowice.
- [4] Jurczak A. (2004): *Udział dzieci i młodzieży szkolnej w pozalekcyjnych i pozaszkolnych formach aktywności ruchowej*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, nr 48.
- [5] Mota J., Santos P., Guerra S. (2003): *Patterns of daily physical activity during school days in children and adolescents*, „Am.J.Hum.Biol.”, 15, 547.
- [6] Pawłucki A., (1997): *Nauczyciel wobec wartości zdrowia – studium krytyczne*, AWF, Gdańsk.
- [7] Pyzik M., Rodziewicz-Gruhn J. (2003): *Płeć jako czynnik różnicujący zachowania antyzdrowotne u młodzieży z krajów Europy Środkowej i Wschodniej*, [w:] J. Zagórski, M. Skład (red.), *Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej*, Inst. Medycyny Wsi, Lublin, s. 166–175.
- [8] Pyzik M., Rodziewicz-Gruhn J. (2007): *Rekreacja uczniów szkół częstochowskich – potrzeby a możliwości ich realizacji*, „Prace Naukowe AJD

- w Częstochowie – Kultura Fizyczna”, z. 7, Wyd. AJD w Częstochowie, s. 127–135.
- [9] Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M. (2000): *Zajęcia sportowo-rekreacyjne podejmowane w czasie wolnym przez uczniów ze szkół częstochowskich*, [w:] D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin, s. 77–81.
- [10] Strong W.B., Malina R., Blinks C. (2005): *Evidence based physical activity for school-age youth*, „J. Pediatr.”, 146, p. 732–737.
- [11] Suliga E. (2004): *Zachowania zdrowotne studentów kieleckich i uczniów szkół ponadgimnazjalnych z południowej i środkowo-wschodniej Polski*, Wyd. Akademii Świętokrzyskiej, Kielce.
- [12] Woynarowska B., Jodkowska M., Oblacińska A. (2000): *Samoocena sprawności i aktywności fizycznej w czasie wolnym u młodzieży szkolnej w latach 1990–1998*, „Ped. Pol.”, 75, 35.
- [13] Woynarowska B. (2007): *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa, s. 51–63.
- [14] Wróblewska K. (1990): *Wybrane metody wnioskowania statystycznego w wychowaniu fizycznym*, AWF Gdańsk.
- [15] Zimna-Walendzik E., Grzybowski A. (2003): *Udział szkoły w kształtowaniu postaw młodzieży wobec aktywności ruchowej*, CINDI WHO w Polsce, Łódź.
- [16] Zimna-Walendzik E., Grzybowski K., Grzybowski A., Nowacka E. (2005): *The participation of family in promoting child recreational activity*, „Human Health” 4, Sankt-Petersburg.
- [17] Zimna-Walendzik E., Grzybowski A., Nowacka E., Paradowska-Stankiewicz I. (2006): *Aktywność rekreacyjno-sportowa młodzieży szkolnej*, [w:] D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. 10, Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin, s. 221–227.

Abstract

Participation of Young People from Częstochowa in Extra-school Physical Activity

Studies carried out in different countries reveal dropping participation of young people in extra-school physical activity. Hypokinesia growing with age, that is abnormally diminished muscular function, is the reason for regress of physical fitness and function of children and adolescents.

This report reveals results of surveys carried out in spring 2008 in selected grammar schools of Częstochowa. The sample group consisted of 200 girls and boys aged $x = 18.2 \pm 0.68$. The method of diagnostic survey was used for the study. The obtained results were examined in relation to gender and statistically verified by means of the test for two fractions. Gravity of differences was determined at three levels of value: $p < 0,001$, $p < 0,01$, $p < 0,05$.