

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

Skripko A.^{1,2}, Biczysko G.³

¹AWF Poznań ZWKF w Gorzowie,

²PWSZ w Kaliszu,

³Uniwersytet Zielonogórski

Wstęp.

Jednym w podstawowych czynników prawidłowego rozwoju uznaje się odpowiednio ukształtowaną aktywność fizyczną. W praktyce oznacza to konieczność kształcenia i wychowania przez kulturę fizyczną do kultury ogólnej. Aktywność ruchowa określa styl życia, determinujący stan zdrowia, który stanowi jednocześnie o jakości życia następnych pokoleń.

Uczestnictwo w kulturze fizycznej może odbywać się w różny sposób: od form aktywnych realizowanych przez udział w szeroko podjętych formach ruchowych do form biernych realizowanych przez uczestnictwo w środowiskach sportowych w rolach widza. Potrzebna jest pełna świadomość szerokiej perspektywy, która obrazuje warunki dojrzewania i funkcjonowania określonych grup społecznych, która pozwala na wytyczanie celów oraz zadań uwzględniających potrzeby, możliwości oraz zainteresowania danej grupy wiekowej.¹

Postęp cywilizacyjny, życie obciążone stresem stanowią dla współczesnego społeczeństwa wyzwanie motywujące do przejścia inicjatywy w organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym, co zapewnić może pozytywny wpływ na organizm ludzki. Większość czasu wolnego spędza się przed komputerem lub telewizorem, co sprawia, że z roku na rok średnia aktywność fizyczna dzieci i młodzieży ulega obniżeniu. W wieku szkolnym obok niskiej aktywności fizycznej duży odsetek dzieci ma wady postawy oraz zaburzenia koordynacji ruchowej. Aktywność fizyczna, pozbawiona przymusów i ograniczeń, wzrost sfery wolności człowieka może być silnym bodźcem do aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz wywierać istotny wpływ na stan prawidłowego rozwoju zarówno w dzieciństwie jak i w życiu dorosłym.² Aktywność fizyczna dzieci jest jednym ze sposobów wzmacniania odporności organizmu, dbałości o zdrowie, kondycję fizyczną oraz psychiczną i jest rodzajem medycyny naturalnej.³

¹ D. Umiastowska, Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. Materiały naukowe nr.5, Szczecin 2000 s.43

² K. Kwilecki, Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia, GWSH, Katowice 2011, s.5

³ K. Kwilecki, Zeszyty naukowe Almamer WSE Warszawa 2007, s.81

Teoretyczne podstawy zagadnienia. Zachowania zdrowotne należy rozumieć jako różnego rodzaju nawyki, postawy lub zwyczaje, wartości uznawane przez jednostkę, grupy społeczne w dziedzinie zdrowia oraz wszelkie formy aktywności, ukierunkowane na celową ochronę lub osiąganie poprawy jego stanu. W celu promowania i zachowania zdrowia, ludzie podejmują różnego rodzaju świadome działania, które poprawiają faktyczny jego stan, bez względu na to, czy przynoszą one efekty.⁴ Mianem zachowań zdrowotnych określa się każdą dobrowolnie podjętą czynność jednostki, której celem jest utrwalenie i pogłębienie potencjału zdrowotnego. Ważnym czynnikiem, który wpływa na skuteczność podjętych działań jest świadomość jednostki i celowość jej działania.⁵ Zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka, a nie tylko brakiem choroby lub kalectwa.⁶ Uważa się, że bliskimi czynnikami wpływającymi na stan zdrowia są stan fizyczny i umysłowy pozwalający żyć efektywnie w otaczającym go środowisku.⁷ Zdrowym może być człowiek, który odznacza się harmonijnym rozwojem fizycznym i psychicznym i dobrze adaptuje się do otaczającego go środowiska społecznego. Całkowicie realizuje on swoje zdolności fizyczne i umysłowe, może dostosowywać się do zmian w otoczeniu, jeśli nie wykraczają one poza granice normy i wnosi swój wkład w pomyślność społeczeństwa, odpowiednio do swoich możliwości i zdolności. Dlatego zdrowie nie oznacza braku chorób; to jest coś pozytywnego, to pełne radości i ochoty wypełnianie obowiązków, które życie nakłada na człowieka.⁸

Aktywność fizyczna – należy do podstawowych aspektów zdrowego stylu życia i odpowiada w najwyższym stopniu za zdrowie człowieka. Jest czynnikiem, który utrzymuje lub poprawia sprawność funkcjonalną organizmu, zapobiega chorobom, ułatwia radzenie sobie ze stresem oraz ma duże znaczenie w terapii zaburzeń i chorób.⁹ Do ważniejszych czynników warunkujących aktywność ruchową człowieka zalicza się status społeczno – zawodowy, poziom wykształcenia, status materialny, wiek, stan zdrowia, stosunek rodziny do aktywności fizycznej, wielkość czasu wolnego, infrastruktura sportowo rekreacyjna w miejscu zamieszkania, poziom wiedzy o zdrowiu, tradycje i zwyczaje społeczne (zakazy religijne i kulturowe).¹⁰ Aktywność ruchowa jest jednym ze składników złożonego procesu ewolucji człowieka, głównym i integrującym czynnikiem zdrowego stylu życia. Bez prawidłowej aktywności nie jest możliwe utrzymanie i pomnażanie stanu zdrowia. U dzieci i

⁴ J. Drabik, Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki) cz. III., Gdańsk 1997 s.22

⁵ A. Ostrowska, Styl życia a zdrowie z zagadnień promocji zdrowia, Warszawa 1999 s.14

⁶ K. Kwilecki, Turystyczne i relaksacyjne formy zdrowego stylu życia, GWSH, Katowice 2012, s.14

⁷ M. Sygit, Wychowanie zdrowotne, Szczecin 1991 s.11

⁸ B. Woynarowska, Edukacja zdrowotna, Warszawa 2008 s.18-19

⁹ J. Drabik, Promocja aktywności fizycznej...op. cit., s.28

¹⁰ K. Kwilecki, Rozważania o czasie wolnym...op. cit., s.21

młodzieży niedostatek aktywności fizycznej może przyczyniać się do zaburzeń prawidłowego rozwoju, lecz należy również pamiętać, że nadmierne obciążenia fizyczne mogą prowadzić do ujemnych efektów i wielu chorób.¹¹

Czas wolny to subiektywnie postrzegana i wykorzystana część czasu przeznaczona (poświęcona) celom innym niż obowiązki wynikające z trybu życia człowieka, to czas po wypełnieniu wszelkich powinności zawodowych, szkolnych, wynikających z założenia rodziny jak również czynności fizjologicznych i higienicznych. Pozwala na regenerację sił psychofizycznych, a zależy między innymi od statusu materialnego i rodzaju wykonywanej pracy zawodowej, może wpływać pośrednio na rozwój społeczno-gospodarczy, a także na wybór turystycznych i rekreacyjnych form aktywności.¹² Umiejętnie wykorzystany czas wolny, obok swojej selekcyjnej i specjalizacyjnej funkcji, spełnia przede wszystkim rolę stymulatora optymalnego i wszechstronnego rozwoju, budzi, kształtuje potrzebę stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej, w tym aktywności ruchowej i rekreacyjnej. Formy jak i treści spędzania czasu wolnego mogą pomóc odkrywać nowe postawy, priorytety, wartości wnoszone do życia codziennego. Aktywny wypoczynek może stanowić istotną część wychowania społecznego.¹³ Czas wolny może pełnić w życiu współczesnego obywatela, człowieka nowoczesnego i świadomego istotną rolę. Jest symptomem przemian i wyrazem szukania nowych dróg do poprawy zdrowotności społeczeństwa. Jednym ze składników zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna nazywana również aktywnością ruchową, która integruje element zdrowego stylu życia.¹⁴

Do potrzeb różnego rodzaju aktywności fizycznej w czasie wolnym klasyfikuje się rekreację ruchową i sport, aktywność intelektualną, aktywność społeczną i towarzyską, turystykę aktywną i poznawczą, zajęcia techniczne, warsztatowe i konstrukcyjne oraz aktywność ruchową. Dzięki prawidłowemu przygotowaniu dzieci i młodzieży do spędzania czasu wolnego można wykształcić w nich zdolność do komunikacji w grupie rówieśniczej, wrażliwość na potrzeby drugiej osoby oraz zaszczepione zostaną w nich umiejętności do dążenia do własnych celów czy też zaspokajania potrzeb. To w jaki sposób dziecko spędza swój czas wolny wpływa na rozwój jego charakteru oraz nastawienie do otaczającego go środowiska, pozwala wyeliminować w nim negatywne cechy takie jak lenistwo, niezaradność, bierność czy też bojaźliwość, a kształtuje w nim uprzejmość, serdeczność oraz

¹¹ J. Drabik, Promocja aktywności fizycznej...op. cit., s.16

¹² K. Kwilecki, Turystyczne i relaksacyjne formy zdrowego stylu życia...op. cit., s.9

¹³ K. Kwilecki, Rozważania o czasie wolnym...op. cit., s.6

¹⁴ Ibidem, s.5

koleżeństwo.¹⁵ Często przyczyną małej aktywności fizycznej jest niewystarczająca liczba zajęć ruchowych oraz zbyt uboga wiedza na temat potrzeb rekreacji młodzieży.¹⁶ Powodem, który może być przyczyną ogólnego spadku aktywności fizycznej młodzieży jest brak czasu wolnego. Uwagę na to zwraca M. Kwilecka, która opisuje różnice występujące między młodzieżą mieszkającą na wsi oraz w mieście. Zdaniem autorki młodzież wiejska nie ma wystarczającej możliwości swobodnego wypoczynku, ani wyboru formy rekreacji oraz jest bardziej obciążona obowiązkami, czy też pracą w porównaniu z rówieśnikami z miasta. Podkreśla również, że dysproporcje aktywności fizycznej, wypoczynku, czy też spędzania czasu wolnego zaostrzają się pomiędzy dziećmi wiejskimi a miejskimi ze względu na wykształcenie, czy też niski status materialny.¹⁷

Cele badań. Badaniami objęto uczniów szkoły gimnazjalnej w Szklarskiej Porębie. Analiza materiału badawczego miała na celu ocenę poziomu aktywności fizycznej, podejmowanie aktywności na zajęciach pozalekcyjnych, częstotliwość podejmowania wysiłku, przedstawienie najczęściej wybieranej formy spędzania czasu wolnego oraz dokonanie analizy warunków do uprawiania sportu w mieście.

Grupę badawczą stanowiły 82 osoby, w tym 44 dziewczęta i 38 chłopców. Mieszkańcy miasta stanowili 60 osób, natomiast wsi to 22 osoby.

Analiza materiału. Sprawność fizyczna człowieka pozwala na pozytywne stymulowanie rozwojem człowieka, wpływa korzystnie zarówno na zdrowie psychiczne jak i prawidłowe funkcjonowanie w otaczającym go środowisku. Jest to nie tylko osiągnięcie sukcesów sportowych, lecz przede wszystkim umiejętność pokonywania wysiłku fizycznego związanego z codziennymi czynnościami. Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się coraz niższą aktywnością fizyczną, co w konsekwencji prowadzi do pogarszania ich sprawności. Małą aktywność fizyczną zauważa się nie tylko u dorosłych, ale również na poziomie edukacji dzieci i młodzieży, którzy uważają, że ich sprawność fizyczna jest na niskim poziomie.

Z analizy badań własnych połowa ankietowanych uznała swoją sprawność fizyczną za bardzo dobrą (49,40%). Niewielki odsetek dziewcząt uznała swoją sprawność jako złą (8,43%), natomiast żaden z chłopców nie określił swojej sprawności na bardzo niskim poziomie. Woynarowska i wsp.¹⁸ w badaniach prowadzonych na grupie młodzieży w wieku

¹⁵ M. Kwilecka, Bezpośrednie funkcje rekreacji, Warszawa 2006 s.63,65-66,74,79

¹⁶ Z. Chromiński, Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, Warszawa 1987 s.5

¹⁷ M. Kwilecka, Bezpośrednie funkcje rekreacji, ...op. cit., s.72

¹⁸ B. Woynarowska, M. Jodłowska, A. Oblacińska, Samoocena sprawności fizycznej i aktywności w czasie wolnym u dzieci i szkolnej w latach 1990-1998, *Pediatrics Polska* 2000, LXXV, nr1 s.35-41

15 lat uzyskali podobne wyniki. Wykazano bowiem, że 51% uznaje swoją sprawność fizyczną jako bardzo dobrą. Mniejszy odsetek badanych dziewcząt (4%) uznała swoją sprawność jako złą.

Wielu autorów zajmujących się badaniem poziomu aktywności fizycznej i czasu wolnego dzieci i młodzieży zwraca uwagę na nasilające się zjawisko preferowania biernego odpoczynku, co ma negatywny wpływ na rozwój populacji. Z badanej grupy chłopców i dziewcząt wynika, że do najpopularniejszych form spędzania czasu wolnego należy zaliczyć komputer (42,17%) oraz czas spędzony na świeżym powietrzu (42,17%). Zaskakujący jest fakt, że zaledwie 1,20% dziewcząt wytypowało oglądanie telewizji, natomiast z chłopców - żaden. Odmienne dane uzyskał w swoich badaniach Maciaszek¹⁹, który wykazał przewagę oglądania telewizji (100% chłopców i dziewcząt) oraz czasu spędzonego przy komputerze nad czasem wolnym spędzonym na świeżym powietrzu.

Jak już wcześniej wspomniano dzieci i młodzież są bardzo podatni na elementy kultury masowej (telewizja, komputer). Rozwój technologii, który zaczął intensywnie narastać wraz z początkiem XX wieku i trwa do dnia dzisiejszego doprowadził do wielu ułatwień w życiu człowieka i podejmowanej przez niego pracy. Społeczeństwo zmieniło aktywny tryb życia na siedzący, co niesie za sobą szereg negatywnych skutków i chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość czy też zniekształcenia naturalnych krzywizn kręgosłupa. Kolejnym analizowanym zagadnieniem była ilość czasu, jaką badani poświęcają na pracę przy komputerze oraz oglądanie telewizji. Badania własne wykazały, że większą ilość czasu przed komputerem spędzają chłopcy niż dziewczęta. Do 1 godziny przed komputerem dziennie spędza 24, 10% dziewcząt i 20, 48% chłopców, z kolei 10, 48% respondentek oraz 12, 05% respondentów spędza na tę czynność minimum 3 godziny dziennie. Podobne wyniki uzyskały Woynarowska i Mazur²⁰, które na grupie dzieci 11-letnich wykazały większy procent długotrwałego korzystania z komputera (3 godziny i więcej) przez chłopców- 25%, niż przez dziewczęta- 5%. Wśród ankietowanych, żaden z chłopców nie zaznaczył oglądania telewizji, jako jednej z form spędzania czasu wolnego. Porównując czas spędzony przed telewizorem przez badanych wykazano, że istnieje większy odsetek dziewcząt (21, 69%) nieoglądających telewizję, niż chłopców (15,66%). Ankietowani chłopcy, częściej niż dziewczęta, oglądali telewizję do 3 godzin i więcej. Podobne wyniki uzyskała

¹⁹ J. Maciaszek, Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr.2, Warszawa 1996 s.70-75

²⁰ Woynarowska B., Mazur J., Zachowania zdrowotne i samoocena zdrowia. Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania. Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego. Warszawa 1999

Woynarowska²¹ prowadząc badania na grupie 15-letnich dziewcząt i chłopców, z których wynika, że większą ilość czasu przed telewizorem (do 3 godzin i więcej) spędzają chłopcy (21,5%) niż dziewczęta (17,30%).

Zakończenie.

Analiza aktywności fizycznej oraz form spędzania czasu wolnego wśród dziewcząt i chłopców szkół gimnazjalnych, pozwala na sformułowanie następujących wniosków.

- Większość uczniów oceniło swoją aktywność fizyczną jako bardzo dobrą, co nie znajduje potwierdzenia w podejmowaniu aktywnych form spędzania czasu wolnego.
- Formy spędzania czasu wolnego, które zostały wybrane przez respondentów, najczęściej wiązały się z bierną aktywnością fizyczną. Wpływ na to ma rozwój środków masowego przekazu oraz zatracenie wiedzy na temat aktywnego wypoczynku. Ważne jest, aby zachęcać dzieci już od najmłodszych lat do aktywnego spędzania czasu wolnego. Dużą rolę odgrywać mogą rodzice, którzy swoją postawą powinni promować aktywny styl życia, dając dziecku wzorce do naśladowania.

Analizując uzyskane wyniki badań można zauważyć, że istnieje potrzeba propagowania wiedzy na temat aktywności fizycznej oraz to, w jakich formach powinna ona występować.

Reasumując, zgromadzone w badaniach dane wykazały, że aktywność fizyczna współczesnej młodzieży jest niewystarczająca. Wykazują oni większe zainteresowanie biernymi formami spędzania czasu wolnego, takimi jak: oglądanie telewizji oraz gra na komputerze. Można przypuszczać, że jest to związane z małą wiedzą na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz konsekwencji biernego stylu życia.

²¹ T. Lisicki (red.), Zdrowie-Kultura Zdrowotna-Edukacja. Perspektywa społeczna i humanistyczna, AWFIS w Gdańsku. Gdańsk 2008, Tom I s.47-54