

УА “Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С.Пушкіна”
Факультэт фізічнага выхавання
Кафедра спартыўных дысцыплінаў

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ
ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ
І МОЛАДЗІ: ЗМЭНЫ САЦЫЯЛЬНАЙ ПАРАДЫГМЫ**

Зборнік навуковых прац

**Брэст
“Альтэрнатыва”
2016**

20. Zaczyński W.P.: *Uczenie się przez przeżywanie*. WSiP, Warszawa, 1990.

УДК 796.011.1(438)

V. ILIASZEVA*, P. MAZUR

Białoruś, Brześć, Państwowy Uniwersytet imienia A.S.Puszkina*
Polska, Chełm, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

Aktywność fizyczna jest jedną z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka. Szczególnie ważna jest ona w dzieciństwie, gdyż jest jednym z czynników warunkujących prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny, motoryczny, intelektualny, psychiczny i społeczny⁴.

Według B. Woynarowskiej „aktywność fizyczna to ruchy całego ciała lub jego części, wywoływane pracą mięśni szkieletowych, którym towarzyszą zmiany czynnościowe w organizmie i wzrost wydatkowania energii”⁵. Aktywność fizyczna jest podstawowym elementem zdrowego stylu życia. Ma ona wpływ na dobre samopoczucie i czerpanie radości z życia, oraz zapobiega chorobom.

Dzieci w młodszym wieku szkolnym (6-12 rok życia) charakteryzują się dużą gotowością do ruchu, potrzebą ekspresji ruchowej i spontaniczną aktywnością fizyczną. Jest to tzw. złoty okres motoryczności, w którym stopniowo pojawia się celowość i ekonomia ruchów oraz panowanie nad ciałem⁶.

Aktywność fizyczna wiąże się z ćwiczeniami wykonywanymi w domu, grami i zabawami podczas przerw lekcyjnych, zajęciami wychowania fizycznego w szkole, dodatkowymi zajęciami sportowymi w szkole, uprawianiem sportu poza szkołą, oraz zajęciami ruchowymi na świeżym powietrzu (bieg, szybki marsz, jazda na rolkach, jazda na rowerze)⁷.

⁴ Por. <http://pediatria.mp.pl/prawidlowyrozwj/rozwjofizyczny/show.html?id=73905> (3.03.2015); W. Lukiewicz, *Sport a społeczeństwo: kapitał społeczny i kulturowy – wybrane zagadnienia*, „Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy” 2013, s. 97-106.

⁵ B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna (ruchowa)*, w: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Warszawa 2003, s. 69.

⁶ Por. ibidem.

⁷ Por. B. Woynarowska i in., *Środowisko psychospołeczne szkoły i przystosowanie szkolne a zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów w Polsce. Raport z badań*, Warszawa 2003, s. 91.

Motywy aktywności fizycznej dziewczyn i chłopców zdecydowanie różnią się. U dziewczyn częściej związane są z odchudzaniem się, natomiast u chłopców wynikają ze zwiększeniem masy mięśniowej⁸.

Cel badań

Celem zrealizowanego badania była poznanie opinii uczniów w młodszym wieku szkolnym na temat ich aktywności fizycznej.

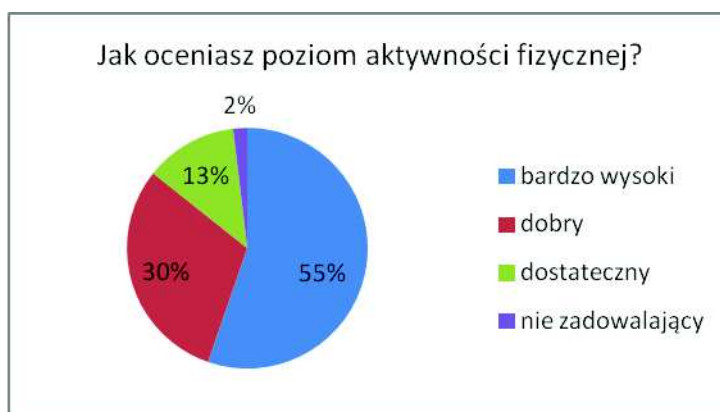
Metodyka

W badaniu wykorzystano jako narzędzie badawcze kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. Udział w badaniu był anonimowy. Ankiety były adresowane do uczniów w młodszym wieku szkolnym. Ankietyzację przeprowadzono w styczniu i lutym 2016 roku w wylosowanych szkołach Brześcia. Dobór próby do badania miał charakter losowy. Zebrano 161 ankiet od uczniów. Na podstawie danych z tych ankiet zostały przeprowadzone analizy statystyczne.

Wynik badań

Analiza struktury badanych dzieci z punktu widzenia danych metryczkowych wskazuje, że liczba chłopców (46,6%) była niewiele mniejsza od liczby dziewczyn (53,4%).

Subiektywna ocena aktywności fizycznej uczniów jest pozytywna – 85,7% uważa, że poziom ich aktywności fizycznej jest bardzo wysoki lub dobry, a tylko 1,9% ocenia jako nie zadowalający.



Zdecydowana większość badanych uczniów (76,2%) twierdziła, że bardzo często i często wykonuje ćwiczenia fizyczne w domu. Tylko 2,5% badanych uczniów nie podejmuje wysiłku fizycznego w domu.

⁸ Por. I. Bojar, K. Wojtyła, A. Owoc, *Aktywność fizyczna uczniów szkół podstawowych powiatu miasta Kalisz i powiatu kaliskiego*, „Medycyna Ogólna” 2010 nr 16, s. 34.



Większość badanych uczniów (65,5%) twierdziła, że bardzo często i często uczestniczy w grach i zabawach ruchowych podczas przerw lekcyjnych. Tylko 2% badanych uczniów nie preferuje aktywnych form spędzania czasu wolnego podczas przerw lekcyjnych.



Zdecydowana większość badanych uczniów (95,6%) twierdziła, że bardzo często i często uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Tylko 1,2% badanych uczniów nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego.



Prawie połowa badanych uczniów (49,6%) twierdziła, że bardzo często i często uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych w szkole. Natomiast 50,4% badanych uczniów nie wykazuje większego zainteresowania tego typu zajęciami, w tym aż 18,8% nigdy nie była zainteresowana tą formą aktywności fizycznej.



Według opinii uzyskanych od badanych uczniów, zdecydowana większość z nich (73,9%) twierdziła, że bardzo często i często uprawia sport poza szkołą. Natomiast 26,1% badanych uczniów nie wykazuje zainteresowania tego typu zajęciami sportowymi.



Badani uczniowie pytani o korzystanie z zajęć na świeżym powietrzu w zdecydowanej większości (92,2%) twierdzili, że bardzo często i często korzystają z tej formy aktywności fizycznej. Natomiast badanych uczniów (4,8%) rzadko korzysta z zajęć ruchowych na świeżym powietrzu.



O znaczeniu i roli aktywności fizycznej w życiu uczniów świadczą również wybrane przez nich tematy do rozmowy z nauczycielami i specjalistami z zakresu kultury fizycznej, które chcieliby omówić podczas zajęć lekcyjnych lub pozalekcyjnych. Badani uczniowie wskazali następujące zagadnienia: zasady wykonywania ćwiczeń na siłowni, prawidłowy wybór ćwiczeń fizycznych, maksymalne obciążenie ćwiczeniami, zasady zachowania się na siłowni, wpływ sportu na organizm i zdrowie człowieka. Uczniowie wykazali również zainteresowanie uzyskaniem dodatkowych informacji na temat turystyki i wspinaczka górską, oraz sportami takimi jak: lekkoatletyka, piłka nożna, siatkówka itp.

Wnioski

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju dzieci. Z przeprowadzonych badań wynika, że badaną populację uczniów w młodszym wieku szkolnym miasta Brześć cechuje duża aktywność fizyczna. Zdecydowana większość uczniów chętnie wykonuje ćwiczenia ruchowe w domu, uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego i zajęciach sportowych w szkole i poza szkołą, bierze udział w grach i zabawach podczas przerw lekcyjnych, oraz korzysta z aktywnych form odpoczynku na świeżym powietrzu.

Aktywność fizyczna jest istotnym elementem zachowań prozdrowotnych. Podejmowana aktywność fizyczna znacząco wpływa na prawidłowy rozwój człowieka, oraz na zachowanie i poprawę jego zdrowia. Celem artykułu jest przedstawienie opinii uczniów w młodszym wieku szkolnym na temat ich aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sport, dzieci

Physical activity is an important element of behavior, health promotion. Undertaken physical activity significantly affects the proper development of humans, as well as to maintain and improve his health. The purpose of this article is to present the views of students of younger school age on the theme of physical activity.

Keywords: physical activity, sports, children

1. Bojar I., Wojtyła K., Owoc A., *Aktywność fizyczna uczniów szkół podstawowych powiatu miasta Kalisz i powiatu kaliskiego*, „Medycyna Ogólna” 2010 nr 16, s. 33-43.

2. <http://pediatria.mp.pl/prawidlowyrozwj/rozwjofizyczny/show.html?id=73905> (3.03.2015).

3. Lukiewicz W., *Sport a społeczeństwo: kapitał społeczny i kulturowy – wybrane zagadnienia*, „Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy” 2013, s. 97-106.

4. Woynarowska B. i in., *Środowisko psychospołeczne szkoły i przystosowanie szkolne a zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów w Polsce. Raport z badań*, Warszawa 2003.

Woynarowska B., *Aktywność fizyczna (ruchowa)*, w: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Warszawa 2003, s. 69-71.

УДК 796.011.1:347

K. PIECH, A. BODASIŃSKA*, P. ŁEBKOWSKA**

Polska, Biała Podlaska, Wydział Turystyki i Zdrowia

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu*

Studenckie Koło Naukowe Turystyki i Rekreacji**

ZABAWY I GRY SZANSĄ NA ZWIĘKSZENIE UDZIAŁU DZIECI I MŁODZIEŻY W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Jeszcze w latach 70-80-tych XX wieku dzieci każdą wolną chwilę spędzały biegając po podwórku, grając w piłkę, a zimą jeżdżąc na sankach czy łyżwach. Grano w palanta, klasy, gumę, kapsle, państwa i miasta, hacele. Młodzi ludzie potrafili sami kreować różnego rodzaju aktywność. Większość z nich miała swoje hobby, które związane było ze zbieraniem znaczków, czasopism sportowych, widokówek, sklejeniem modeli statków czy samolotów. Poszczególne zainteresowania powodowały dyskusje i spotkania, na których dokonywano wymiany kolekcjonowanych przedmiotów. Początkowe hobby przeradzało się w pasje, które z kolei towarzyszyły przez całe życie. Aktywność młodych ludzi w różnych sferach przygotowywała do życia dorosłego, któremu towarzyszyły zainteresowania bardzo często związane z przyszłym zawodem i pracą, która z kolei często stawała się pasją.

Podobnie było z aktywnością ruchową. Dla wielu uczniów lekcja wychowania fizycznego była najbardziej lubianym przedmiotem w szkole, a ci, którzy wyróżniali się w sporcie cieszyli się dużym autorytetem w gronie rówieśników – często ich podziwiano, a nawet im zazdrościono. W minionym