

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

UDK 379.82

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WŚRÓD UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W KLIMASZEWNICY

Katarzyna Bobrowska, 2 rok mgr

Promotor - dr Aleksander Żurawski

Wyższa szkoła wychowania fizycznego i turystyki w Białymstoku, Polska

Każda epoka niesie za sobą inne wytyczne co do funkcjonowania. Dzieci w dzisiejszych czasach żyją w innych warunkach i stoją przed nimi inne zadanie do zrealizowania. Dzisiejsza codzienność zamyka się niestety na drugiego człowieka i jego potrzeby a co za tym idzie również na wzajemne relację. Dzieci są na ogół biernymi odbiorcami współczesnego świata poprzez massmedia i Internet, mniej czasu spędzają w sposób aktywny. Taka sytuacja powoduje, iż rozwój współczesnych dzieci jest zaburzony. Częściej chorują, są bardziej podatne na stres i nie radzą sobie z wymaganiami dnia codziennego. Jako nauczyciel wychowania fizycznego również wiedzę te zmiany [1, s.80].

Aktywność fizyczna jest pojęciem niejednoznacznym i często jest stosowane zamiennie z pojęciem aktywność ruchowa. Nie zmienia to faktu, iż jest jednym z najbardziej istotnych elementów niezbędnych do funkcjonowania prawidłowego organizmu. Systematycznie podejmowany ruch przekłada się na lepsze zdrowie człowieka, szczególnie na rozwój somatyczny i fizyczny, wydolność fizyczną, funkcjonowanie poznawcze i umysłowe jednostki [3, s. 12].

Aktywność fizyczna w ogólnym znaczeniu jest „podstawowym środkiem realizacji zadań z zakresu nauczania ruchu i usprawniania organizmu”. Aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem do ukształtowania się wydolności i sprawności fizycznej. [4, s. 31].

Zabawa jest traktowana jako podstawowa forma aktywności dziecka oraz sposób spędzania przez niego wolnego czasu. Zabawa jest traktowana jako działanie wynikające z wewnętrznych motywów dziecka pod wpływem posiadanych informacji oraz redukcji napięcia. Zabawa ma charakter celowy oraz eksploracyjny i jest oparta na ściśle określonych zasadach. Poprzez tę działalność dziecko zaspokaja podstawowe potrzeby tj. przyjemność, ciekawość, kontakt z rówieśnikami, ale również jest to forma nauki jak i wychowania. Ma ona również bardzo duże znaczenia dla funkcjonowania społecznego jak i psychicznego dziecka [2, s. 24].

Celem niniejszej pracy było przedstawienie aktywności fizycznej dzieci na przykładzie uczniów Szkoły Podstawowej w Klimaszewnicy. Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem naszego funkcjonowania, zarówno w poprawie sprawności fizycznej i wydolności jak i propagowaniu zdrowego stylu życia.

Problemy badawcze można podzielić na główne i szczegółowe. W niniejszej pracy problemem głównym jest:

Jak wygląda aktywność fizyczna wśród dzieci Szkoły Podstawowej w Klimaszewnicy?

Problemy szczegółowe przedstawiają się następująco:

- 1) Jakie są formy spędzania czasu wolnego przez osoby badane?
- 2) Jakie konsekwencje rodzaj ćwiczeń uprawiają najczęściej?
- 3) Jakie formy spędzania czasu wolnego wykazały istotny wzrost w przełomie pół roku?
- 4) Jakie formy wykazały się mniejszym zainteresowaniem na przestrzeni pół roku?
- 5) Czy badani zauważają różnice w swojej sprawności fizycznej?

W niniejszej pracy została wykorzystana metoda sondażu diagnostycznego. Stosując metodę sondażu diagnostycznego jako technikę wybrano ankietę, która „polega na wypełnieniu najczęściej samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera”[5, s. 86].

Organizacja badań. Badania do pracy magisterskiej zostały przeprowadzone na terenie Klimaszewnicy w Szkole Podstawowej. Badania były przeprowadzone w roku szkolnym 2018/2019. Pierwsze badanie zostało przeprowadzone w październiku 2018 a drugie w kwietniu 2019. Podmiotem przeprowadzonych badań byli uczniowie tejże Szkoły Podstawowej, którzy uczęszczają na zajęcia

wychowania fizycznego. Szkoła jest szkoła wiejską dlatego nie jest zbyt duża. Wybór miejsca i badanych miał charakter celowy ze względu na miejsce pracy badacza. W badaniu wzięło udział 39 uczniów Szkoły Podstawowej. Pierwszym etapem badania było stworzenie narzędzia badawczego. Następnie narzędzie to było udostępniane uczniom na zajęciach wychowania fizycznego. Badani wypełniali ankietę dwukrotnie. Uczniowie chętnie wzięli udział w badaniach, które odbyły się bez żadnych przeszkód. Kolejnym etapem badania była analiza. Materiał uzyskany dzięki ankietom został użyty do wnikliwej analizy.

Wyniki badań. Technika badawcza była ankietna na podstawie której można było przedstawić następujące konkluzję:

1. Osoby badane spędzają czas wolny głównie w sposób aktywny na spacerach, ćwiczeniach fizycznych, jeździe na rowerze lub grach zespołowych.

2. Badani głównie podejmują aktywność fizyczną aby poprawić własną sylwetkę oraz aby być wysportowanym i sprawnym.

3. Badana młodzież uprawia sport 2 - 3 razy w tygodniu co zajmuje od 6 do 8 godzin.

4. Badane osoby po upływie pół roku oraz zwiększeniu aktywności fizycznej lepiej oceniają swoją aktywność fizyczną.

5. Po upływie pół roku badane dzieci nie zmieniły istotnie form aktywności fizycznej.

Na podstawie tych konkluzji można wyciągnąć następujące wnioski:

1. Aktywność fizyczna pozwala utrzymać stan zdrowia na odpowiednim poziomie.

2. Aktywność fizyczna jest podstawą do tworzenia sprawności oraz wydolności fizycznej.

3. Wszechstronne stymulowanie rozwoju dzieci i młodzieży ma bardzo duże znaczenie dla funkcjonowania w przyszłości.

4. Aktywność fizyczna w czasie wolnym ma na charakter aktywny.

Przeprowadzone badania wskazują jednoznacznie, iż badane dzieci w sposób aktywny spędzają czas wolny bez względu na możliwości uczestnictwa w formach organizowanych.

Bibliografia

1. Журавский, А. Ю. Влияние игрового и соревновательного методов на динамику физической подготовленности детей 9-10-летнего возраста / А. Ю. Журавский // : материалы I региональной науч.-практ. конф., Брест, 21 июня 2000 г. / Брестский гос. ун-т им. А. С. Пушкина; редкол.: Н. И. Приступа (отв. ред.) [и др.]. – Брест, 2000. – С. 80–81.

2. Журавский, А. Ю. Методические основы физкультурной работы в летнем оздоровительном лагере / А. Ю. Журавский // Фізична культура і здоров'я. – Мінск, 2009. – №2 – С. 24–27.

3. Osiński, W. Teoria wychowania fizycznego. Poznań : Wydawnictwo AWF. – 2011. – S. 12.

4. Żukowska, Z. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia współczesnego człowieka. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego – 2008. – S. 31.

5. Pilch, T. Zasady badań pedagogicznych. Warszawa: Wydawnictwo Żak. – 1998. – S. 96.