

Ewa Wilczewska, 3 rok

¹*Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*

Promotor – dr Aleksander Żurawski

²*Polesski Państwowy Uniwersytet*

Wstęp. Aktywność fizyczna ma szczególne znaczenie w życiu dziecka, przygotowuje młode osoby do pokonywania trudności, samokontroli, wydatkowaniem energii, uczy współdziałania z rówieśnikami, wspomaga rozwój psychospołeczny dziecka [2]. Aktywność fizyczna jest również jednym ze sposobów wzmocnienia odporności organizmu, dbałości o zdrowie, kondycję psychiczną i fizyczną młodego pokolenia. Jedną z najprostszych i najbardziej dostępnych form aktywności młodzieży która może pomóc zapobiec fizycznemu bezruchowi oraz psychicznej degradacji są wszystkie formy aktywności ruchowej uprawiane przede wszystkim w czasie wolnym [1,3]. W obecnych czasach dzieci żyją w świecie bardzo szybko rozwijającej się technologii oraz nasilających się chorób cywilizacyjnych. Młodzież coraz rzadziej podejmuje spontaniczną aktywność fizyczną, a coraz częściej decydują się na siedzący tryb życia i siedzące spędzanie czasu wolnego wybierając oglądanie telewizji, granie w gry komputerowe. Podtrzymywanie kontaktów coraz częściej odbywa się przez różne komunikatory, rozmowy telefoniczne czy portale społecznościowe, dzieci nie mają potrzeby wychodzenia nawet z domu. Bardzo ważna jest postawa rodziców, opiekunów, nauczycieli to właśnie oni powinni budować nawyki, motywować ale również kontrolować i ustalać sposoby spędzania czasu wolnego. Ważne jest aby przedstawić dziecku wiele możliwości ruchu, tak aby miało możliwość wybrania tego co lubi i co będzie źródłem zabawy i przyjemności. Do roli opiekunów należy również uświadamianie młodzieży jak wiele dobrego dla ich zdrowia niesie za sobą aktywność ruchowa, a przede wszystkim dawać dobry przykład [4].

Celem pracy była analiza przyczyn i częstości podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym dzieci w wieku 10-15 lat.

Metody, techniki i narzędzia badawcze. Metodą przeprowadzenia badań w celu uzyskania odpowiedzi na problemy było przeprowadzenie ankiet. Był to pośredni pomiar grupy badanej za sprawą uzupełnienia kwestionariusza przez respondentów, którzy udzielają pisemnej odpowiedzi na zadawane pytania [5].

Organizacja badań. Niniejsza praca jest oparta na badaniach przeprowadzonych w roku szkolnym 2021/2022 w Szkole Podstawowej nr.1 w Wasilkowie. Badanie realizowano w lutym 2022 roku przy pomocy kwestionariuszy ankiet. Zgodnie z przyjętymi założeniami grupę badawczą stanowili uczniowie klas IV-VIII. Osoba badająca kontaktowała się z poszczególnymi przedstawicielami placówki w zakresie możliwości i sposobie przeprowadzenia badania. Podczas badania zawsze była obecna osoba badająca, która odpowiadała na ewentualne pytania w zakresie poprawności wypełniania kwestionariusza, prosząc jednocześnie o rzetelne wypełnienie. Respondentom została udzielona również informacja o celu badań i anonimowości. Po zebraniu wszystkich potrzebnych informacji i materiałów niezbędnych do przeprowadzenia badań przystąpiono do kolejnego etapu, który polegał na szczegółowej analizie pozyskanych danych.

Wyniki. Badając formy spędzania czasu wolnego uczniów w wieku 10-15 lat w Szkole Podstawowej nr.1 w Wasilkowie, dzieci w większości głosów zadeklarowali aktywny sposób spędzania czasu, tylko nie liczni wskazali bierne formy spędzania czasu wolnego. Sport czy inne zajęcia o charakterze aktywnym są popularne i często podejmowane przez dzieci w tym wieku. Większość ankietowanych wskazała piłkę nożną jako formę aktywności i najczęściej uprawianą. Przeważają w tym względzie wyraźnie chłopcy nad dziewczętami, ponieważ większość badanych stanowiła męska część. Określając stan jaki pokazują przeprowadzone badania, ukazuje wysoki poziom uczestnictwa dziewczynek w różnorodnych formach wolno czasowych. Przeprowadzone badania pokazują preferencje dzieci w tym zakresie. Analiza porównawcza ukazuje mniejsze zainteresowanie różnorodnością uprawianych form aktywności fizycznej przez chłopców. Przeważają gry zespołowe takie jak piłka nożna i w dużo w mniejszym stopniu koszykówka, ale również wskazywano pływanie jedną z form aktywności, natomiast u dziewcząt przeważały sporty raczej indywidualne i nie były tak jednoznacznie typowane jak w męskiej części

ankietowanych. Dziewczęta wskazywały przede wszystkim taniec, pływanie, jazdę konno w mniejszym stopniu wyróżniały aerobik, sztuki walki, tenis stołowy i piłkę nożną. Niepokojące było to, iż w żeńskiej części badanej zadeklarowano w 6% brak jakiegokolwiek podejmowanej aktywności fizycznej. Ma to również potwierdzenie, iż dziewczynki częściej deklarowały niechęć do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Najczęściej badani mając za wyznacznik aktywność fizyczną swój sposób spędzania czasu określają za bardzo aktywny, tak deklarują chłopcy jak i dziewczęta. Grupa badanych w zdecydowanej większości oznajmiła iż ich częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej to 3-4 razy w tygodniu lub częściej to znaczy, że uczniowie wykazują wysoką aktywność fizyczną, są to wyniki bardzo zadawalające. Tylko nie liczny odsetek dzieci podejmuje zbyt niską aktywność fizyczną. Problem dużej ilości czasu poświęcanego na granie czy oglądanie telewizji w tej grupie uczniów nie występuje. Analizując kolejne wyniki badań wykazują, iż uczniowie dostrzegają korzyści z uprawiania aktywności fizycznej i podejmuje je przede wszystkim z własnej woli i chęci, mniejsza część ankietowanych wyznaczyła rodziców, nauczycieli w-f i kolegów w wyniku których podejmują wybraną aktywność. Głównymi wartościami z wykonywania ćwiczeń jest przede wszystkim przyjemność, kolejno okazja do spędzenia czasu ze znajomymi i dla poprawy zdrowia. Ruch jest naturalną potrzebą każdego organizmu jak ważną jest świadomość z uprawianej aktywności fizycznej i czerpanie z niej przyjemności. Aktywność fizyczna daje dzieciom radość i chęć do życia, wpływa na poprawę zdrowia. Zebrane wyniki pokazują, że dzieci są tego świadome.

Ważnym wydaje się wpływ otoczenia uczniów na ich uczestnictwo w sporcie. Badani uważają, że ich aktywność fizyczna jest ograniczona przede wszystkim z braku czasu i z dużej ilości nauki. Nie występują tu różnice ze względu na płeć. Drugorzędne znaczenie w opinii uczniów mają problemy zdrowotne, brak finansów i niechęć rodziców. Zastanawiające jest czy podawane przez dzieci powody nie są tylko wymówkami, a czy faktycznie rodzice i szkoła wypełniają ich czas wolny licznymi zajęciami pozalekcyjnymi mającymi na celu podniesienie poziomu sprawności intelektualnej. Zgromadzony materiał badawczy pozwolił uzyskać wyczerpującą odpowiedź na pytanie, dlaczego uczniowie lubią bądź nie lubią uczęszczać na zajęcia wychowania fizycznego. Otóż najliczniej ankietowani podawali powody związane z atrakcyjnością prowadzonych zajęć lub ich brakiem oraz postawą nauczyciela do dzieci. Zatem w szkolnym wychowaniu fizycznym trzeba zwrócić większą uwagę na efektywność i nietuzinkowość prowadzonych lekcji oraz indywidualnego podejścia do każdego ucznia z osobna jak również traktowania wszystkich na równi. Pozytywne postrzeganie Szkoły oraz relacji między nauczycielami i rówieśnikami jest bardzo ważną przyczyną umożliwiającą podejmowanie zachowań prozdrowotnych u dzieci. Dopełnieniem czasu wolnego w przypadku dzieci z reguły są zajęcia oferowane przez Szkołę i to ona ma wpływ na reflektowane formy aktywności fizycznej spędzania czasu wolnego. Odpowiedzi ankietowanych na pytanie czy jest wystarczająco dużo zajęć sportowych w Twojej Szkole były tu podzielone prawie po równo, większa część twierdziła, że jest wystarczająco dużo. Trzeba było by się zastanowić nad możliwością poszerzenia oferty w pozalekcyjne zajęcia sportowe dla uczniów.

Bibliografia

1. Berbeka, Jadwiga. Aktywność fizyczna z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. - Warszawa, 2019. – 200 s.
2. Drabik, Józef. Aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa // Antropomotoryka, Nr. 46 2009. – C.28- 34.
3. Potuszyński, D. Wpływ aktywności fizycznej na wyniki w nauce gimnazjalistów z Zespołu Szkół Sportowych w Ełku / D. Potuszyński, A. Żurawski // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси : материалы XII международной молодежной науч.-практич. конф., УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 6 апреля 2018 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2018. –С. 49-51
4. Chorosz, K. Aktywność fizyczna jako ważny czynnik zapobiegania otyłości u dzieci w wieku gimnazjalnym /K.Chorosz, A.Żurawski // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси : материалы XII международной молодежной науч.-практич. конф., УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 6 апреля 2018 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2018. –С. 72-76.
5. Plich, Tadeusz. Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe. –Warszawa, 2001. – 287s.