

UDK 796.015

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM

P.M. Pszczolak, 2 rok mgr

Promotor – **A. Żurawski**, doktor

Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku

Wstęp. Aktywność fizyczna jest elementarnym stymulatorem psychosomatycznego rozwoju człowieka. Ona rozwija dyspozycje między innymi wiążące się ze zdolnościami ruchowymi, zdolnościami motorycznymi, zahartowaniem ciała czy postawą [1]. Aktywność ruchowa stanowi regulator procesów organicznych młodego człowieka. Ruch pozwala na wzmocnienie ustroju młodego człowieka,

kształtując oraz usprawniając jego wszystkie układy, zwłaszcza układ ruchowy, nerwowy, oddechowy, krążenia, dokrewny i wegetatywny. Ćwiczenia fizyczne wzbudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu, dlatego też poprawiają rozwój sprawności motorycznej. Zwiększa się w dużym stopniu szybkość przewodzenia bodźców nerwowych, a także usprawnia się koordynacja ruchów i ekonomika pracy. Aktywność ruchowa, jest też konieczna podczas procesu przystosowania do stale zmieniających się warunków pracy i życia, środowiska społecznego i materialnego, wysiłku fizycznego, a także pokonywania trudności w codziennym życiu.

Cel badań określenie roli aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży w radzeniu sobie ze stresem szkolnym oraz pozaszkolnym.

Problemy badawcze:

1. Z jaką częstotliwością oraz w jakim wymiarze czasu jest podejmowana przez badanych aktywność fizyczna?
2. Jakie jest podejście badanych do zajęć wychowania fizycznego, w których uczestniczą?
3. Jakie są główne powody podejmowania aktywności fizycznej przez badanych?
4. Jak badani oceniają swój poziom sprawności fizycznej?

Metody badawcze. Podstawowymi metodami badawczymi są: monografia pedagogiczna, metoda indywidualnych przypadków oraz sondaż diagnostyczny.

Organizacja badań. Badania zostały przeprowadzone w 2022 r. w Szkole Podstawowej nr 47 w Białymstoku. W badaniu uczestniczyło 100 uczniów wybranych z klas IV – VIII. Badania były w pełni anonimowe. W badaniu uczestniczyło 67% dziewcząt oraz 33% chłopców.

Wyniki. Pierwsze pytanie, które zadano respondentom brzmiało: «Określ z jaką częstotliwością podejmujesz aktywność fizyczną?». Największa grupa badanych (68%) wskazała, że podejmuje aktywność fizyczną kilka razy w tygodniu.

W drugim pytaniu poproszono o odpowiedź: «Ile średnio trwa Twój trening (lub zajęcia WF)?» Średnio jeden trening lub zajęcia wychowania fizycznego trwają u badanych (56%) mniej niż jedną godzinę.

Następne pytanie brzmiało: «Czy chętnie ćwiczysz na zajęciach WF? Odpowiedzi na to pytanie zgromadzono na wykresie poniżej». Połowa badanych (50%) odpowiedziała, że czasami chętnie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego. Jedynie 29% respondentów odpowiedziało, że zawsze chętnie ćwiczy.

W kolejnym pytaniu poproszono by ankietowani określili: «Określ w jakim stopniu są dla Ciebie ważne poniższe powody podczas podejmowania aktywności fizycznej». Najważniejszymi powodami podejmowania aktywności fizycznej przez badanych są możliwość rozładowania negatywnych emocji oraz możliwość podjęcia współzawodnictwa. Z kolei najmniej ważne jest odczuwanie wspólnoty z osobą lub z zespołem, z którym ćwiczą.

W kolejnym pytaniu poproszono o odpowiedź: «W jakich miejscach najczęściej ćwiczysz?» Większość badanych najczęściej ćwiczy w szkole (73%). Kolejnym popularnym miejscem podejmowania aktywności są wycieczki (na przykład piesze, górskie) (39%).

Badanych zapytano także: «Jak oceniałabyś/oceniłbyś swoją sprawność fizyczną?»

Większość badanych (37%) dobrze ocenia swoją aktywność fizyczną. Jedynie 3% badanych ocenia ją bardzo źle.

Ankietowani odpowiedzieli również na następujące pytanie: «Co rozumiesz przez czynny wypoczynek?» Większość ankietowanych (86%) odpowiedziało, że przez czynny wypoczynek rozumie podejmowanie aktywności fizycznej.

Kolejne pytanie brzmiało: «Co rozumiesz przez bierny wypoczynek? Odpowiedzi na to pytanie zgromadzono na wykresie poniżej».

Dla badanych bierny wypoczynek to przede wszystkim granie na komputerze (41%), słuchanie muzyki (29%) i czytanie książek lub prasy (15%).

Ankietowani zostali zapytani także: «Które z poniższych zajęć lubisz w najwyższym stopniu?»

Respondenci w największym stopniu lubią piłkę nożną (21%), siatkówkę (19%) i gry oraz zabawy ruchowe (18%).

Uczniowie odpowiedzieli również na następujące pytanie: «Czy uczestniczysz w zajęciach SKS/UKS?» Jedynie 14% ankietowanych uczestniczy w zajęciach SKS/UKS.

Kolejne pytanie brzmiało: «Czy wspólnie z rodzicami lub z innymi członkami rodziny uczestniczysz w imprezach sportowych?» 37% badanych w imprezach sportowych uczestniczy jako widz, 30% jako uczestnik, z kolei 33% w ogóle w nich nie bierze udziału.

Następne pytanie brzmiało: «Czy zauważasz u siebie zwiększenie dobrego samopoczucia po aktywności fizycznej?» Większość respondentów dostrzega u siebie różny stopień zwiększenia dobrego samopoczucia po podjęciu aktywności fizycznej.

W kolejnym pytaniu badani odpowiedzieli: «Co czujesz po skończeniu zajęć sportowych. Badani po skończeniu zajęć sportowych najczęściej odczuwają zmęczenie (18%), poukładanie myśli (18%) i zadowolenie z siebie (14%). Kolejne 14% ankietowanych nic nie odczuwa po zajęciach sportowych.

Następnie zapytano: «Jakie według Ciebie sytuacje/czynniki są przyczyną stresu?» Zdaniem badanych do pojawienia się stresu przyczyniają się przede wszystkim relacje z rodzicami/rodzeństwem (44%), oczekiwania/presja ze strony rodziców (35%), niepowodzenia w grach (32%).

Kolejne pytanie brzmiało: «Gdzie/kiedy spotykasz się najczęściej ze stresującymi sytuacjami?» Respondenci wskazali, że najczęściej spotykają się ze stresującymi sytuacjami w szkole (36%), natomiast najrzadziej podczas spotkań z rówieśnikami (6%). Badanych poproszono również o udzielenie odpowiedzi: «W jaki sposób najczęściej radzisz sobie ze stresem?» Ponad połowa ankietowanych udzieliła odpowiedzi, że ze stresem starają się oni radzić sobie w pełni samodzielnie.

Następnie zapytano: «Czym dla Ciebie jest stres?» Dla większości badanych stres jest stanem emocjonalnym.

Respondenci odpowiedzieli także: «Jak Twoim zdaniem stres wpływa na człowieka?» Większość badanych (44%) odpowiedziała, że ich zdaniem stres wpływa na człowieka w różny sposób, zarówno negatywnie, jak i pozytywnie, co jest uzależnione od sytuacji, w której ta osoba się znajduje.

W przedostatnim pytaniu poproszono o odpowiedź: «Jak często masz do czynienia w swoim życiu z sytuacjami stresującymi?» 37% badanych odpowiedziało, że ze stresującymi sytuacjami mają do czynienia raz w tygodniu, 22%, że kilka razy w tygodniu, a kolejne 22% rzadziej niż raz w miesiącu.

W ostatnim pytaniu zapytano: «Jakie reakcje fizjologiczne wywołuje u Ciebie stres?» Ponad połowa badanych wskazała, że stres wywołuje u nich przyspieszoną akcję serca (54%) i nadmierne pocenie się (51%). Częstą odpowiedzią było również pojawienie się problemów ze snem (37%).

Podsumowanie i wnioski:

Okres dojrzewania reprezentuje przejście od dzieciństwa do dorosłości i jest okresem charakteryzującym się dojrzewaniem fizycznym, fizjologicznym, psychologicznym i umysłowym; okres ten charakteryzuje się zatem niestabilnym stanem psychicznym. Niestabilny stan psychiczny jest spowodowany czynnikami społecznymi, takimi jak wykształcenie, wygląd osobisty, rozsądek i przyjaźń oraz obawy związane z karierą; czynniki te mogą prowadzić do stresu i negatywnie wpływać na stan psychiczny adolescentów.

Bibliografia

1. Kosmol, A. Podstawowe pojęcia w adaptowanej aktywności fizycznej [w:] *Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów* //A. Kosmol, N. Morgulec-Adamowicz, B. Molik (red.): Warszawa, Wyd. Lek. PZWL, 2015.- 251s.
2. Lewicka-Zelent, A. Psychospołeczne funkcjonowanie uczniów klas siódmych w zreformowanej szkole podstawowej w kontekście zdrowia psychicznego, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J–Paedagogia-Psychologia*, Nr 2, 2018. – S. 95-99.
3. Żurawski, A. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród zawodników piłki siatkowej /A. Żurawski //Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: материалы V Республиканской научно-практической конференции: БрГУ имени А.С. Пушкина, 29 апреля 2022 г./ ред. кол. Белый К.И. [и др.]. – С. 56-59.