

OCENA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ GIMNAZJALISTÓW W PUŁAWACH

*dr Sylwia Golian**, *mgr Agata Kobyłka**, *dr Ryszarda Ewa Bernacka***

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna to „jakikolwiek ruch ciała związany z kurczeniem się mięśni, który zwiększa wydatek energetyczny powyżej poziomu spoczynkowego”¹. Obejmuje ona²:

- uprawianie sportu,
- zajęcia podejmowane w wolnym czasie – rekreacja ruchowa,
- zajęcia codzienne, m.in. prace domowe, energiczne chodzenie,
- pracę zawodową (szkoła w przypadku uczniów) związaną z wysiłkiem fizycznym – zajęcia w-f.

Według Drabik³, Kielbasiewicz-Drozdowskiej i Siwińskiej⁴ aktywność fizyczna stanowi integralny składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwy jest prawidłowy rozwój u dzieci.

Rekreacja rozumiana jest jako wszelkie czynności podejmowane w celu regeneracji sił fizycznych i psychicznych, które przejawiają się w uczestniczeniu jednostki w rozrywkach kulturowych, grach sportowych oraz różnych formach ruchu turystycznego po godzinach zajęć służbowych lub szkolnych, poza obowiązkami społecznymi i czynnościami bytowymi⁵. Jest jedną z podstawowych potrzeb organizmu. Dzięki rekreacji ludzie regenerują utratę sił fizycznych, a także łatwiej radzą sobie z wypełnianiem codziennych obowiązków. Uzyskują niezbędne odprężenie po okresie napięć i mobilizacji wewnętrznej. Rekreacja ma na celu wyrównywanie w organizmie strat spowodowanych wysiłkiem fizycznym i umysłowym. Podnosi efektywność nauki i wszelkiej innej aktywności⁶.

We współczesnym podejściu do kształcenia młodzieży coraz mocniej podkreślane jest wychowanie do rekreacji, poprzez popularyzowanie wzorów, tworzenie różnorodnych modeli organizowania czasu wolnego, kształtowania nawyków, przyzwyczajęń i postaw. Proces wychowania do rekreacji obejmuje przede wszystkim rozbudzenie zainteresowań i potrzeb rekreacyjnych, wzmacnianie motywacji oraz kształtowanie systemu wartości i postaw do rekreacji. Innym ważnym założeniem wspomnianej idei jest wyrabianie nawyków i umiejętności ruchowych, jak również zapoznanie z nowymi formami rekreacji, a w głównej mierze wyrabianie umiejętności wyboru własnej formy rekreacji⁷. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajęń wśród młodzieży wpływa znacząco na przyjęcie trwałych prozdrowotnych postaw w życiu dorosłym a następnie wpajanie ich następnym pokoleniom. Postawy te

* Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Katedra Turystyki i Rekreacji.

** Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Zakład Psychologii Emocji i Poznania.

¹ EU Working Group „Sport and Health”, 2008, EU Physical Activity Guidelines.

² J. Drabik, *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych cz. II*, AWF, Gdańsk 1996, s. 215.

³ Ibidem, s. 215.

⁴ I. Kielbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.), *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*, AWF Poznań 2001, s. 53.

⁵ W. Kurek, *Turystyka*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008.

⁶ A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, IFiS PAN, Warszawa 1999.

⁷ E. Biernat, *Wychowanie do rekreacji – szersza perspektywa zadań edukacyjnych*, Wyd. WSiP, Warszawa 2003.

kształtowane są przede wszystkim przez rodzinę, szkołę i znajomych⁸.

Określone praktyki zdrowotne ludzi są często nie tyle efektem zamierzonych, celowych działań ile wynikają ze spójności dokonywanych wyborów oraz stylu życia jednostki. Nierzadko, obiektywne możliwości realizacji określonych zachowań są determinowane pozycją społeczną i czynnikami mikrostrukturalnymi, które znacząco utrudniają ich realizację⁹.

Czas wolny definiowany jest jako zajęcia, którym jednostka może oddawać się z własnej chęci dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia bezinteresownego, swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym po uwolnieniu się z obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych. Czas wolny dziecka natomiast to czas, który pozostaje do jego wyłącznej dyspozycji po uwzględnieniu czasu przeznaczonego na naukę, szkołę, posiłki, sen, odrabianie lekcji i inne zajęcia domowe. Wolny czas dziecka obejmuje również dobrowolnie na siebie przyjęte obowiązki społeczne, między innymi pełnienie określonych funkcji. Czas wolny dzieci i młodzieży posiada pięć aspektów, które posiadają wartość ideowo-wychowawczą, a mianowicie: socjologiczny, ekonomiczny, psychologiczny, fizjologiczno-zdrowotny i pedagogiczny¹⁰.

Celem przeprowadzonych badań była ocena aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej z uwzględnieniem różnicy płci, oraz analiza oferty szkół w zakresie wypracowania postaw prorekreacyjnych wśród młodzieży gimnazjalnej.

Material i metody

Badania przeprowadzono w 2013 roku wśród 300 gimnazjalistów uczących się w puławskich szkołach (18,2% populacji uczniów – GUS 2013¹¹). Pod uwagę wzięto uczniów klas drugich i trzecich. W doborze próby badawczej zastosowano zasadę równych proporcji. Uwzględniono po 50% dziewcząt i chłopców. W procesie badawczym wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a w tym technikę ankietową. Jako narzędzie badawcze użyto autorskiego kwestionariusza ankiety, który składał się z 11 pytań, w tym 3 dotyczących metryki respondentów. Z uwagi na brak zgody na publikację nazw szkół w opracowaniu ten czynnik został pominięty.

Przy analizach statystycznych wykorzystano program Statistica 12 PL. Aby sprawdzić czy płeć determinuje odpowiedzi uczniów zastosowano test niezależności chi-kwadrat Pearsona (χ^2) (istotna różnica przy $p < 0,050$) oraz współczynniki: F_i i kontyngencji C Pearsona^{12,13,14}.

Puławy to miasto położone w zachodniej części województwa lubelskiego nad Wisłą, na skraju Małopolskiego Przełomu Wisły. Jest to ośrodek przemysłowy, naukowy i turystyczno-kulturalny, będący częścią trójkąta turystycznego Puławy – Kazimierz Dolny –

⁸ L. Tuszyńska, *Wpływ edukacji zdrowotnej na styl życia uczniów szkół ponadgimnazjalnych*, Rocznik Świętokrzyski. Seria B – Nauki Przyrodnicze, nr 33/2012, s. 137.

⁹ A. Ostrowska, *Styl życia ...*, op. cit. 1999.

¹⁰ R. D. Tauber, W. Siwiński, *Pedagogika czasu wolnego*, Wyd. WSHiG, Poznań 2002.

¹¹ www.stat.gov.pl (data dostępu: 09.02.2016).

¹² M. Pocięcha, *Metody statystyczne w zarządzaniu turystyką*, F.H.U Albis, Kraków 2002, s. 189-192.

¹³ M. Rabiej, *Statystyka z programem Statistica*, Wyd. Helion, Gliwice 2012, s. 213-215.

¹⁴ M. Rószkiewicz, J. Perek-Białas, D. Węziak-Białowolska, A. Zięba-Pietrzak, *Projektowanie badań społeczno-ekonomicznych. Rekomendacje i praktyka badawcza*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 86-87.

Nałęczów. Powierzchnia miasta wynosi 50,5 km². Zamieszkuje je ponad 48,9 tys., mieszkańców (2014). W 2013 roku w Puławach funkcjonowało 13 szkół gimnazjalnych, z czego 4 to placówki dla młodzieży specjalnej.

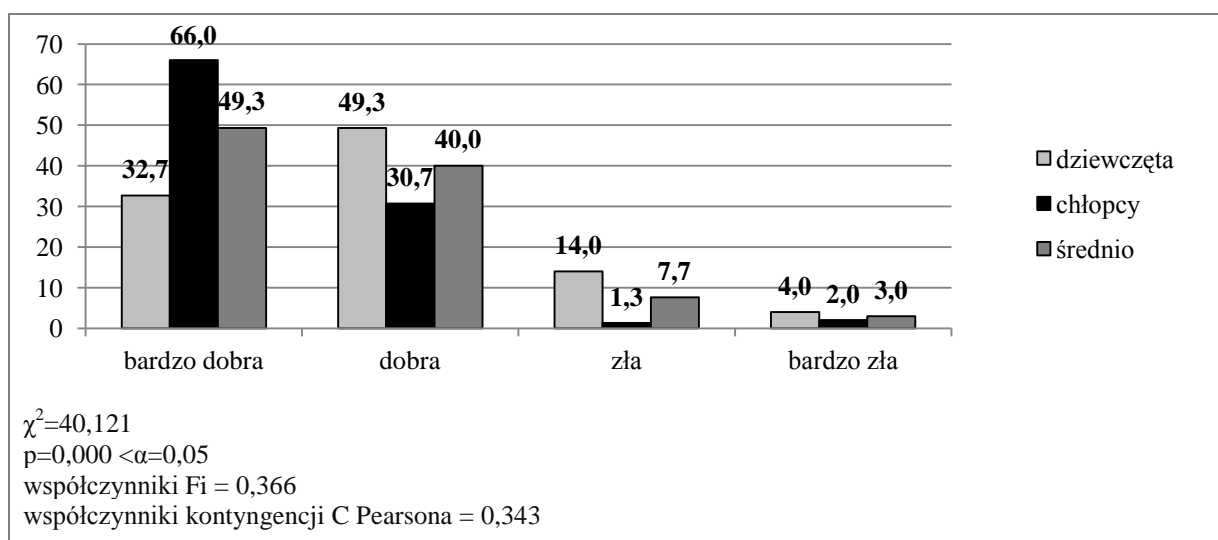
Wyniki badań i dyskusja

Duży wpływ na aktywność turystyczną i rekreacyjną ma sytuacja materialna rodziny. Badani uczniowie w większości ocenili dobrze sytuację materialną swojej rodziny. Ponad jedna trzecia (34,0%) stwierdziła, że ich sytuacja finansowa jest bardzo dobra, 35,7% oceniło ją jako dobrą, 20,3% jako średnią, a 10,0% jako słabą.

Uczniowie dość wysoko ocenili także swoją kondycję fizyczną. Prawie połowa (49,3%) stwierdziła, że jest w bardzo dobrej kondycji fizycznej, a 40,0%, uznało, że jest w dobrej kondycji fizycznej. Na podstawie otrzymanych wyników badań stwierdzono, że chłopcy wyżej ocenili swoją kondycję fizyczną niż dziewczęta. Różnica ta była istotna statystycznie (wyk. 1).

Wykres 1.

Ocena kondycji fizycznej badanych (%)



Źródło: opracowanie własne na podstawie badań empirycznych.

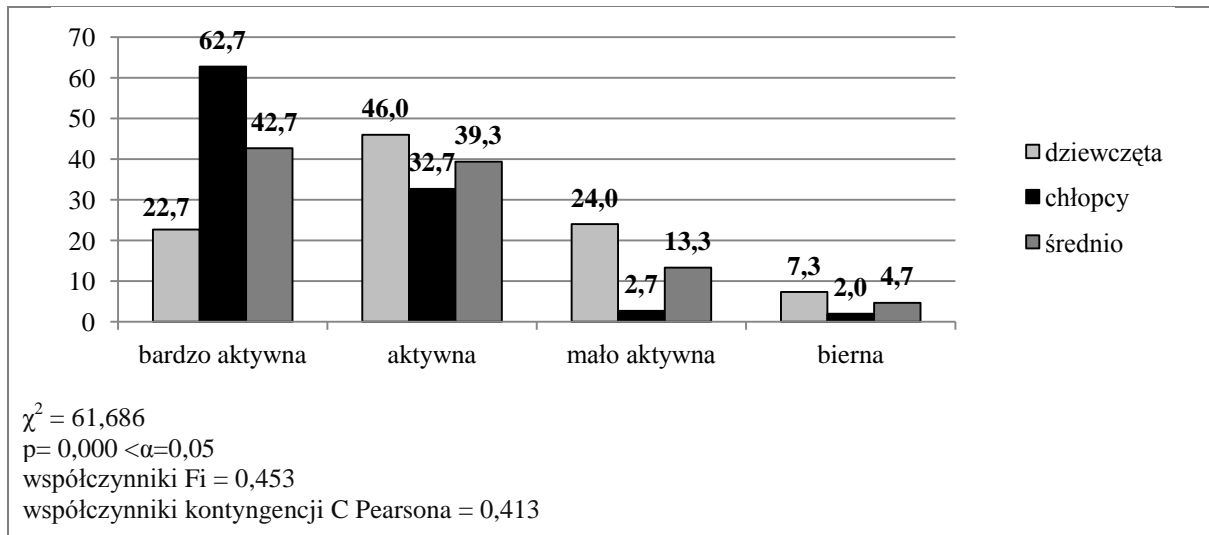
Podobne wyniki uzyskano w odniesieniu do oceny trybu życia badanych gimnazjalistów. Większość z nich uznała, że prowadzi bardzo aktywny lub aktywny tryb życia. Widoczna była znacząca różnica pomiędzy odpowiedziami uczniów i uczennic. Prawie trzykrotnie więcej chłopców niż dziewcząt zadeklarowało, że prowadzi bardzo aktywny tryb życia. Zadawalające jest to, że niewielki odsetek uczniów stwierdził, że w ich życiu jest znikoma ilość aktywności fizycznej (wyk. 2). Można więc wnioskować, że prowadzony tryb życia bezpośrednio przekłada się na kondycję fizyczną uczniów. Według Dygacz i Nawrockiej¹⁵ oraz Bednarskiej i Błaszczak¹⁶ istotnym elementem prowadzenia zdrowego

¹⁵ A. Dygacz, M. Nawrocka, *Determinanty zdrowego stylu życia wśród młodzieży*, [w:] B. Sawicki, (red.) *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 32.

stylu życia jest aktywny tryb życia. Według Bonci¹⁷ poprawia on ogólny stan zdrowia (m.in. samopoczucie, samoocenę, wydolność fizyczną, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała). Niewłaściwe nawyki żywieniowe połączone z siedzącym trybem życia zwiększają ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne, m.in. nadciśnienie, cukrzyca, otyłość¹⁸.

Wykres 2.

Ocena trybu życia badanych (%)



Zródło: opracowanie własne na podstawie badań empirycznych.

O aktywności fizycznej w dużej mierze świadczy częstotliwość uczestniczenia w różnego rodzaju treningach. Badani uczniowie korzystają z tej formy aktywności najczęściej 2-3 razy w tygodniu (29,0%). Tylko 12,7% z nich trenuje cztery lub więcej razy w tygodniu. Zauważono, że chłopcy trenują zdecydowanie częściej niż dziewczęta. Różnica ta jest istotna statystycznie. Prawie jedna trzecia z nich deklaruje, że uczestniczy w treningach 2-3 razy w tygodniu, a 23,3% częściej. Natomiast w grupie dziewcząt jest to odpowiednio 12,0% i 2,0%. Przeciętnie raz w tygodniu czynnie sport uprawia 23,0% gimnazjalistów, natomiast rzadziej 18,6%. Zadowolające jest to, że bardzo niewielki odsetek zadeklarował, że nie trenuje w ogóle (wyk. 3).

Otrzymane wyniki badań korespondują z wynikami Rutkowskiej i in.¹⁹, przeprowadzonymi wśród osób rozpoczynających studia. Jest to sytuacja niepokojąca, ponieważ aktywność fizyczna w wieku gimnazjalnym jest bardzo ważnym czynnikiem prawidłowego, zarówno fizycznego jak i psychicznego rozwoju młodego człowieka²⁰. Natomiast nabyte przyzwyczajenia i styl życia przenoszone są na dorosłe życie²¹.

¹⁶ B. Bednarska, A. Błaszczak, *Wychowanie dzieci i młodzieży w duchu wartości aktywności fizycznej drogą do zdrowego stylu życia*, [w:] B. Sawicki, (red.) *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 46.

¹⁷ L. Bonci, *Sports nutrition for young athletes*, *Pediatric Annals* Vol. 39, No. 5/2010, s. 300-305.

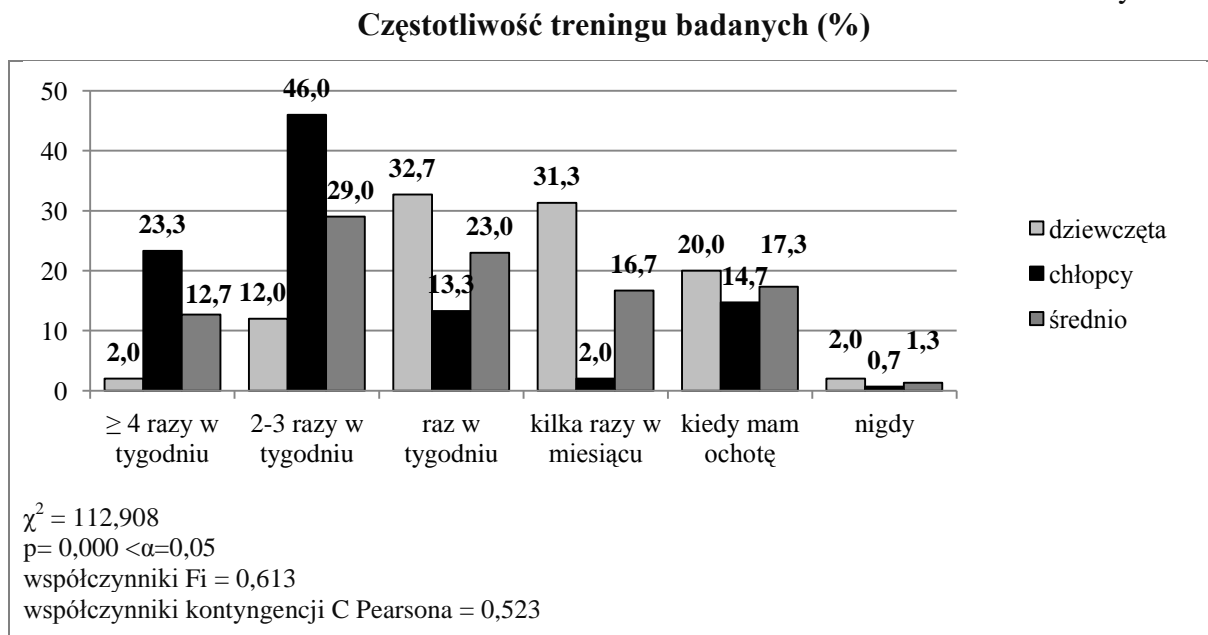
¹⁸ G. Hu, P. Jousilahti, N. C. Barengo, Q. Qiao, T. A. Lakka, J. Tuomilehto, *Physical activity, cardiovascular risk factors, and mortality among Finnish adults with diabetes*, *Diabetes Care*, No. 28/2005, s. 799-805.

¹⁹ E. Rutkowska, M. Wawer, K. Rutkowska, L. Kawecki, *Rekreacja fizyczna młodzieży rozpoczynającej studia*, [w:] B. Sawicki, (red.) *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 244-253.

²⁰ L. Bonci, *Sports nutrition ...*, op. cit., s. 300-305.

²¹ A. Maszczyk, *Analiza i predykcja dynamiki zmienności światowych wyników konkurencji lekkoatletycznych w latach 1946-2011*, AWF Katowice, Katowice 2013.

Wykres 3.



Źródło: opracowanie własne na podstawie badań empirycznych.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że główną motywacją gimnazjalistów do aktywnego uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych była możliwość podwyższenia ocen. Świadczy to o małej świadomości związku aktywności fizycznej ze zdrowym trybem życia. Tylko 29,0% badanych uczniów stwierdziło, że uczestniczy w zajęciach sportowych dla poprawy kondycji fizycznej. W grupie tej dominowali chłopcy. Płeć różnicowała istotnie odpowiedzi respondentów (wyk. 4).

O niskiej świadomości na temat zdrowego stylu życia świadczy także palenie papierosów, które zadeklarowało aż 36,7% badanych gimnazjalistów i picie alkoholu w czasie wolnym przez ponad jedną czwartą uczniów (25,7%). Do podobnych wyników doszli Sawicki i in.²², którzy przeprowadzili badania w 2013 roku wśród młodzieży licealnej w Białymstoku. Ich badania pokazały, że 28,5% przebadanych chłopców i 24,3% dziewcząt paliło papierosy, a 44,5% chłopców i 33,8% dziewcząt piło alkohol.

W wieku szkolnym na rozwój dziecka, w związku z ilością czasu spędzanego w szkole, w dużej mierze wpływają nauczyciele^{23,24}, których zadaniem jest umiejętne planowanie i organizowanie czasu wolnego poprzez różnorodne formy aktywności ruchowej. Mają oni obowiązek przygotowanie dzieci do samowychowania w dziedzinie kultury fizycznej poprzez kształtowanie zainteresowań oraz zachęcanie do pozaszkolnej aktywności ruchowej. Nauczyciele powinni organizować w szkole imprezy, w których dzieci jak i rodzice mogą wspólnie uczestniczyć w aktywności ruchowej. Rodzice powinni być zapraszani do

²² B. Sawicki, J. Herbert, S. Borowicz, T. Raitseva, *Determinanty rozwoju aktywności turystycznej i rekreacyjnej uczniów w liceach ogólnokształcących Białegostoku*, [w:] B. Sawicki, (red.) *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 431.

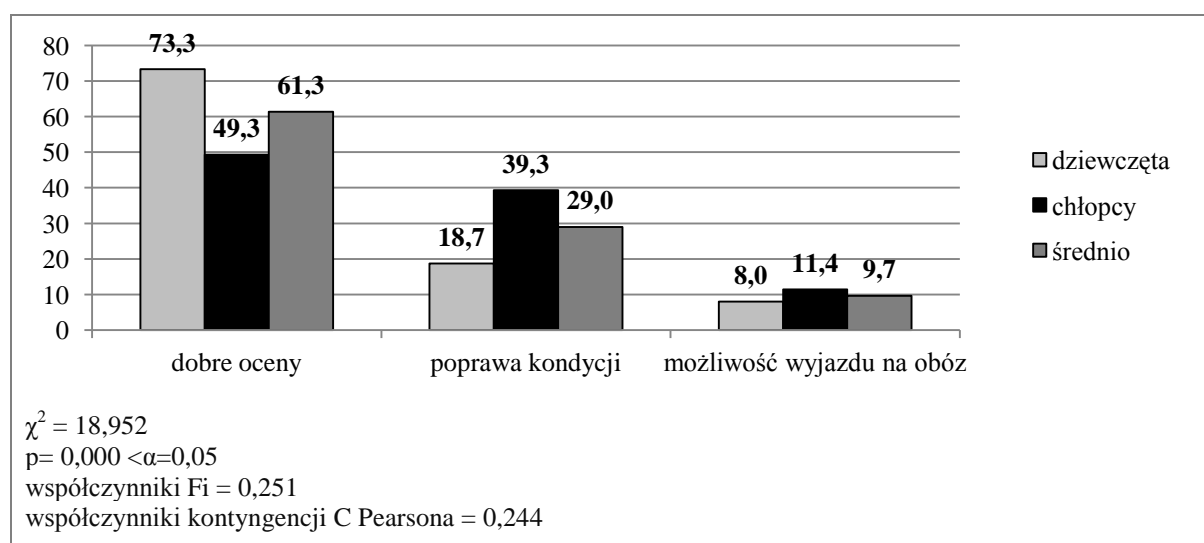
²³ K. Proper, W. van Mechelen, *Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet*, World Health Organization, Geneva 2008.

²⁴ J. F. Sallis, K. Glanz, *Physical Activity and Food Environments: Solutions to the Obesity Epidemic*, The Millbank Quarterly, Vol. 8, No. 1/2009, s. 123-154.

uczestniczenia w zabawach i grach ruchowych, a także do współdziałania w charakterze organizatorów, sędziów, wychowawców czy przewodników²⁵. Nauczyciele, rodzice i trenerzy z klubów sportowych powinni zachęcać młodzież do codziennego wysiłku fizycznego i propagować wśród niej aktywność fizyczną. Dobre rezultaty może przynieść także realizacja programów mających na celu propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia²⁶. Także Światowa Organizacja Zdrowia popiera promocje zdrowia, czyli regularnej aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania w miejscu pracy (w przypadku uczniów miejscu nauki)²⁷.

Wykres 4.

Korzyści z aktywnego uczestnictwa w zajęciach sportowych (%)



Źródło: opracowanie własne na podstawie badań empirycznych.

Efektywne oddziaływanie na wypracowanie postaw prozdrowotnych ma jakość oferty edukacyjnej skierowanej do adresatów. W opinii badanych uczniów szkoła rozpowszechnia postawy prorekreacyjne przede wszystkim poprzez organizowanie zajęć pozaszkolnych (45,7%). Ponad jedna trzecia respondentów stwierdziła (35,0%), że to zajęcia teoretyczne prowadzone podczas godzin wychowawczych oraz lekcji wychowania fizycznego, w formie różnego rodzaju pogadanek, mini wykładów na temat ruchu i aktywności fizycznej, zaburzeń związanych z nieprawidłowym odżywianiem się, a także profilaktyką uzależnień stanowią nadrzędną formę propagowania prozdrowotnych postaw. Stosunkowo niewielu badanych wskazało na organizację wyjazdów, wycieczek i rajdów (12,7%), a także na uatrakcyjnianie zajęć w-f (6,7%) (wyk. 5).

Zaskakującym jest niska ocena odnośnie organizacji wycieczek, rajdów i biwaków przez szkołę. W świetle dobrej oceny sytuacji materialnej uczniów można wnioskować, że sytuacja ta spowodowana jest niechęcią nauczycieli do organizacji tego typu imprez.

²⁵ J. Gracz, J. Sankowski, *Psychologia w rekreacji i turystyce*, AWF, Poznań 2001, s. 50.

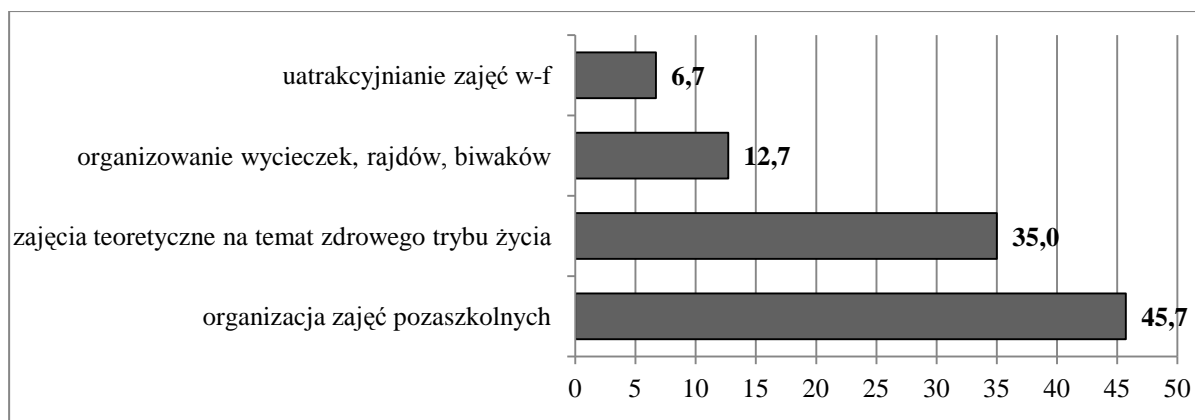
²⁶ A. Soroka, A. Kobyłka, Motywy uczestnictwa w aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej z obszarów miejskich i wiejskich, [w:] B. Sawicki, (red.), *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 113-122.

²⁷ World Health Organization, *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, Retrieved on October 10, 2004.

Podobne wyniki uzyskali Sawicki i in.²⁸. Stwierdzili oni, że 74,3% uczniów z badanych szkół nigdy nie było na wycieczce szkolnej, a 82,4% nie uzyskało zgody nauczycieli na organizację i opiekę nad szkolnymi wyjazdami turystyczno-rekreacyjnymi. Wśród działań szkoły powinno natomiast być turystyka, a szczególnie krajoznawstwo, ponieważ sprzyja ono nie tylko hartowaniu do trudów wędrówki, ale także sprzyja popularyzowaniu wiedzy geograficznej, historycznej, etnograficznej i kulturowej o odwiedzanym regionie i kraju²⁹.

Wykres 5.

Oferta rozpowszechniania prorekreacyjnych postaw uczniów (%)



Źródło: opracowanie własne na podstawie badań empirycznych.

Pomimo deklarowanej dużej aktywności, badani uczniowie spędzają wolny czas głównie w sposób bierny, bowiem większość z nich zadeklarowała, że swój wolny czas spędza przed komputerem (62,8%) albo przed telewizorem (58,9%). Duża część spotyka się ze znajomymi (61,0%) lub słucha muzyki (47,3%). Wśród aktywnych form spędzania wolnego czasu na pierwszym miejscu znalazły się gry i zabawy na świeżym powietrzu (34,0%), trening sportowy (26,0%) oraz turystyka (25,5%). Przy czym stwierdzono, że aktywność chłopców w wolnym czasie jest zdecydowanie większa niż dziewcząt, ale też częściej spędzają oni czas przed komputerem i telewizorem. Wśród innych form spędzania wolnego czasu znalazły się: słuchanie muzyki (61,0%) i czytanie książek (25,7%). Obie z tych czynności częściej wybierane są przez dziewczęta niż przez chłopców (tab. 1). Badania przeprowadzone przez Sorokę i Kobyłkę³⁰ wśród 186 gimnazjalistów z Drelowa i Białej Podlaskiej również pokazały, że uczniowie gimnazjów w czasie wolnym najczęściej uczestniczą w spotkaniach towarzyskich, korzystają z komputera, Internetu i oglądają programy w TV.

²⁸ B. Sawicki, J. Herbert, S. Borowicz, T. Raitseva, *Determinanty rozwoju ...*, op. cit., s. 431.

²⁹ R. Rowiński, *Wpływ szkoły na rozwój turystyki i krajoznawstwa wśród uczniów*, [w:] K. Denek, L. Drożdżyński, A. Gordon, (red.), *O potrzebie krajoznawstwa w edukacji szkolnej*, Wyd. PTTK „Kraj”, Warszawa-Poznań 2009, s. 187.

³⁰ A. Soroka, A. Kobyłka, *Motywy uczestnictwa ...*, op. cit. 113-122.

Tabela 1.

Formy aktywności wolnoczasowej młodzieży gimnazjalnej

Formy wolnoczasowe	Dziewczeta (%)	Chłopcy (%)	Średnio (%)	X ²	P	Współczynniki fi	Współczynnik i kontyngencji C Pearsona
korzystanie z komputera	54,4	71,2	62,8	8,938	0,003	-0,173	0,170
spotkania ze znajomymi	62,7	59,3	61,0	0,350	0,554	0,034	0,342
oglądanie telewizji	52,4	65,3	58,9	4,974	0,026	-0,129	0,128
słuchanie muzyki	52,0	42,7	47,3	2,621	0,105	0,093	0,093
gry i zabawy na powietrzu	18,0	50,0	34,0	34,225	0,000	-0,338	0,320
trening sportowy	14,0	38,0	26,0	22,453	0,000	-0,274	0,264
czytanie książek	36,7	14,7	25,7	19,026	0,000	0,252	0,244
turystyka	20,7	30,3	25,5	3,454	0,063	-0,107	0,107

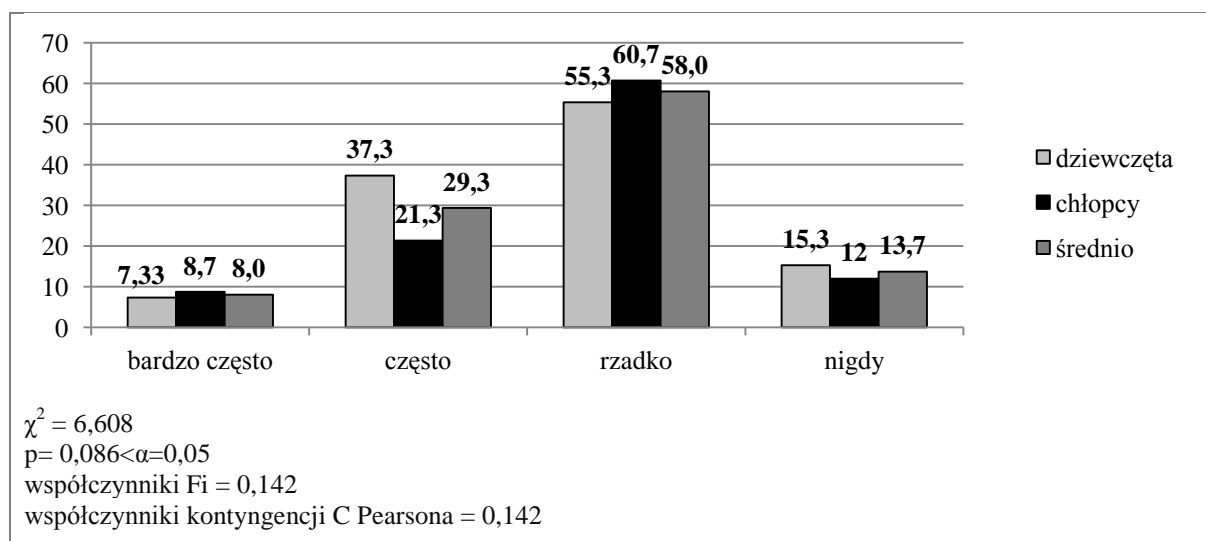
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań empirycznych.

*badani mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź

Niepokojącym jest, że gimnazjaliści rzadko spędzają czas wolny z rodziną. Twierdzi tak ponad połowa uczniów (60,0%). Aż w 13,7% przypadków gimnazjaliści nigdy nie spędzają wolnego czasu z rodzicami. Tylko jedna trzecia badanych spędza często czas wolny z rodziną, a zaledwie 8,0% bardzo często. Przy czym dziewczęta częściej spędzają czas z rodziną niż chłopcy. Płeć nie determinuje jednak rozkładu odpowiedzi respondentów (wyk. 6). Badania Soroki i Kobyłki³¹ także wykazały niewielki udział rodziców w motywowaniu młodzieży gimnazjalnej do aktywnego spędzania czasu wolnego.

Wykres 6.

Spędzanie czasu wolnego przez gimnazjalistów z rodziną



Źródło: opracowanie własne na podstawie badań empirycznych.

³¹ A. Soroka, A. Kobyłka, *Motywy uczestnictwa ...*, op. cit. 113-122.

Sytuacja ta wynika zapewne z nadmiaru obowiązków zawodowych rodziców oraz zbyt małej świadomości o znaczeniu wspólnie spędzonego czasu dla rozwoju młodego człowieka. Wspólne wykonywanie różnych czynności w wolnym czasie spaja rodzinę, ułatwia kontakt, a także buduje zaufanie i uczy pozytywnych zachowań, które mogą być przekazywane następnym pokoleniom³². Poprawia także nastrój, daje poczucie pewności siebie, zwiększa wiarę w swoje możliwości oraz zadowolenie z wyglądu³³. Ogólnie przyjętą formą zachęty przez rodziców powinno być słuzenie przykładem uprawiając sport czy inne aktywności fizyczne³⁴.

Także turystyka rodzinna ma duży wpływ na emocjonalne wzmocnienie rodziny, poznanie otaczającego świata i przygotowywanie dzieci do nawiązywania poprawnych relacji społecznych³⁵. Głównymi barierami w rozwoju turystyki rodzinnej i szkolnej są: brak tradycji i wiedzy turystycznej wśród rodziców i nauczycieli, ograniczenia finansowe oraz mała ilość odpowiednio wykreowanych produktów turystyki krajowej³⁶.

Wnioski

1. Badana grupa gimnazjalistów w większości bardzo dobrze (49,3%) i dobrze (40%) oceniła swoją kondycję fizyczną i uznała, że prowadzi bardzo aktywny (42,7%) lub aktywny (39,3%) tryb życia. Jednak na podstawie analizy form spędzania czasu wolnego wykazano, że spędzają oni ten czas głównie w sposób bierny, a tylko niespełna jedna trzecia badanych uczniów trenuje 2-3 razy w tygodniu. Natomiast głównym celem uczestniczenia w pozalekcyjnych zajęciach sportowych jest możliwość uzyskania wyższych ocen. Powyższa sytuacja, jak również duży udział uczniów palących papierosy (36,7%) i pijących alkohol pozwala stwierdzić, że poziom wiedzy na temat zdrowego trybu życia wśród badanej młodzieży jest niski i wymaga poprawy.
2. Duży wpływ na wypracowanie postaw prozdrowotnych młodzieży gimnazjalnej mają rodzice i nauczyciele. Na podstawie otrzymanych wyników badań stwierdzono, że zarówno rodzice jak i nauczyciele nie w pełni uczestniczą w tym procesie. Bowiem zaledwie niecała jedna trzecia uczniów bardzo często albo często spędza wolny czas z rodzicami. Natomiast prorekreacyjne postawy wśród uczniów rozpowszechniane są głównie przez organizację zajęć pozalekcyjnych (45,7%) i prowadzenie zajęć teoretycznych (35%). Zdecydowanej poprawy wymaga ilość czasu wspólnie spędzanego przez rodziców i dzieci, natomiast w szkołach powinno postawić się większy nacisk na organizację wyjazdów turystycznych, które nie muszą być drogie i odbywać się do odległych miejsc. Doskonałym rozwiązaniem jest wypoczynek uczniów w licznie funkcjonujących w regionie Puław gospodarstwach agroturystycznych.
3. Na podstawie wyniku przeprowadzonych badań zauważono różnice w przejawianych

³² M. Bochenek, *Turystyka w edukacji dzieci i młodzieży*, Wyd. AWF w Warszawie, Biała Podlaska 2008.

³³ S. G. Trost, J. F. Sallis, R. R. Pate, P. S. Freedson, W. C. Taylor, M. Dowda, *Evaluating a model of parental influence on youth physical activity*, American Journal of Preventive Medicine, No. 25/2003, s. 277-282.

³⁴ K. A. Madsen, C. E. McCulloch, P. B. Crawford, *Parent modeling: perceptions of parents' physical activity predict girls' activity throughout adolescence*, The Journal Pediatric, No. 154/2009, s. 278-283.

³⁵ M. Bochenek, *Turystyka w ...*, op. cit. 2008.

³⁶ A. Nizioł, *Kreowanie produktów turystycznych dla uczniów z wykorzystaniem potencjału turystycznego obszarów chronionych w powiecie strzyżowskim*, [w:] B. Sawicki, M. Harasimiuk, (red.) *Rola obszarów chronionych w rozwoju edukacji, turystyki i gospodarki*, Wyd. Frel, Warszawa 2014.

tendencjach do rekreacji czynnej pomiędzy chłopcami a dziewczętami. Chłopcy lepiej oceniają swoją kondycję fizyczną i prowadzą aktywniejszy tryb życia. Częściej uczestniczą w treningach sportowych, a ich celem częściej niż u dziewcząt jest poprawa kondycji fizycznej czy możliwość wyjazdu na obóz. Dziewczeta przykładają większą uwagę do otrzymywanych ocen. Wśród form spędzania wolnego czasu chłopcy dużo częściej niż dziewczeta wybierają gry i zabawy na świeżym powietrzu i trening sportowy, natomiast dziewczeta częściej czytają książki. Należy te różnice niwelować dostosowując ofertę rekreacyjną do płci i wieku.

Bibliografia:

- Bednarska B., Błaszczak A., *Wychowanie dzieci i młodzieży w duchu wartości aktywności fizycznej drogą do zdrowego stylu życia*, [w:] *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, (red.) B. Sawicki, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 46.
- Biernat E., *Wychowanie do rekreacji – szersza perspektywa zadań edukacyjnych*, Wyd. WSiP, Warszawa 2003.
- Bochenek M., *Turystyka w edukacji dzieci i młodzieży*, Wyd. AWF w Warszawie, Biała Podlaska 2008.
- Bonci L., *Sports nutrition for young athletes*, *Pediatric Annals*, Vol. 39, No. 5/2010, s. 300-305.
- Drabik J., *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, cz. II*, AWF Gdańsk 1996, s. 215.
- Dygacz A., Nawrocka M., *Determinanty zdrowego stylu życia wśród młodzieży*, [w:] *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, (red.) B. Sawicki, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 32.
- EU Working Group „Sport and Health”, 2008, EU Physical Activity Guidelines; <http://www.eufic.org/article/pl/5/22/artid/Wytyczne-aktywnosci-fizycznej> (data dostępu: 09.02.2016).
- Gracz J., Sankowski J., *Psychologia w rekreacji i turystyce*, AWF, Poznań 2001, s. 50.
- Hu G., Jousilahti P., Barengo N. C., Qiao Q., Lakka T. A., Tuomilehto J., *Physical activity, cardiovascular risk factors, and mortality among Finnish adults with diabetes*, *Diabetes Care*, No. 28/2005, s. 799-805.
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*, AWF Poznań 2001, s. 53.
- Kurek W., *Turystyka*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Madsen K. A., McCulloch C. E., Crawford P. B., *Parent modeling: perceptions of parents' physical activity predict girls' activity throughout adolescence*, *The Journal Pediatric*, No. 154/2009, s. 278-283.
- Maszczyk A., *Analiza i predykcja dynamiki zmienności światowych wyników konkurencji lekkoatletycznych w latach 1946-2011*, AWF Katowice, Katowice 2013.
- Nizioł A., *Kreowanie produktów turystycznych dla uczniów z wykorzystaniem potencjału turystycznego obszarów chronionych w powiecie strzyżowskim*, [w:] Sawicki B., Harasimiuk M. (red.), *Rola obszarów chronionych w rozwoju edukacji, turystyki i gospodarki*, Wyd. Frel, Warszawa 2014.
- Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, IFiS PAN, Warszawa 1999.
- Pociecha M., *Metody statystyczne w zarządzaniu turystyką*, F.H.U Albis, Kraków 2002, s. 189-192.
- Proper K., van Mechelen W., *Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet*, World Health Organization, Geneva 2008.
- Rabiej M., *Statystyka z programem Statistica*, Wyd. Helion, Gliwice 2012, s. 213-215.
- Rowiński R., *Wpływ szkoły na rozwój turystyki i krajoznawstwa wśród uczniów*, [w:] Denek K., L. Drożdżyński, A. Gordon (red.) *O potrzebie krajoznawstwa w edukacji szkolnej*, Wyd. PTTK „Kraj”, Warszawa-Poznań 2009, s. 187.
- Rószkiewicz M., Perek-Białas J., Węziak-Białowolska D., Zięba-Pietrzak A., *Projektowanie badań społeczno-ekonomicznych. Rekomendacje i praktyka badawcza*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 86-87.
- Rutkowska E., Wawer M., Rutkowska K., Kawecki L., *Rekreacja fizyczna młodzieży rozpoczynającej studia (w:)*, *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, (red.) B. Sawicki, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015.
- Sallis J. F., Glanz K., *Physical Activity and Food Environments: Solutions to the Obesity Epidemic*, *The Millbank Quarterly*, Vol. 8, No. 1/2009, s. 123-154.

- Sawicki B., Herbert J., Borowicz S., Raitseva T., *Determinanty rozwoju aktywności turystycznej i rekreacyjnej uczniów w liceach ogólnokształcących Białegostoku*, [w:] *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, (red.) B. Sawicki, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 431.
- Soroka A., Kobyłka A., *Motywy uczestnictwa w aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej z obszarów miejskich i wiejskich*, [w:] *Promotion of healthy lifestyle in european countries = Promocja zdrowego stylu życia w krajach europejskich*, (red.) B. Sawicki, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, Lublin 2015, s. 113-122.
- Tauber R. D., Siwiński W., *Pedagogika czasu wolnego*, Wyd. WSHiG, Poznań 2002.
- Trost S. G., Sallis J. F., Pate R. R., Freedson P. S., Taylor W. C., Dowda M., *Evaluating a model of parental influence on youth physical activity*, *American Journal of Preventive Medicine*, No. 25/2003, s. 277-282.
- Tuszyńska L., *Wpływ edukacji zdrowotnej na styl życia uczniów szkół ponadgimnazjalnych*, *Rocznik Świętokrzyski, Seria B – Nauki Przyrodnicze*, nr 33/2012, s. 137.
- World Health Organization, *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, Retrieved on October 10, 2004
www.stat.gov.pl (data dostępu: 09.02.2016)

Streszczenie

Celem przeprowadzonych badań była ocena aktywności fizycznej młodzieży gimnazjalnej z uwzględnieniem różnicy płci, oraz analiza oferty szkół w zakresie wypracowania postaw prorekreacyjnych wśród młodzieży gimnazjalnej. Badaniami objęto 300 uczniów szkół gimnazjalnych funkcjonujących w Puławach.

Na podstawie otrzymanych wyników badań stwierdzono, że uczniowie oceniają dobrze swoją kondycję fizyczną i uważają, że w większości prowadzą aktywny tryb życia. Natomiast dalsze badania wskazują, że w wolnym czasie wybierają raczej bierne formy wypoczynku. Stwierdzono również znaczne różnice w przejawianych tendencjach do rekreacji wśród dziewcząt i chłopców oraz zbyt małe uczestnictwo rodziców i nauczycieli w procesie wypracowywania postaw prozdrowotnych wśród badanej młodzieży.

Słowa kluczowe: rekreacja, czas wolny, gimnazjaliści.

EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN PUŁAWY

Summary

The aim of the study was to evaluate physical activity lower secondary school students. The difference in gender are included in research. Schools offers in terms of teaching prorecreation attitudes among youth students have been analyzed. The study included 300 students from Puławy middle schools

Based on the obtained results, it was found that students positively evaluate their physical condition. Most students believe that they lead an active lifestyle. But further research indicates that students choose more passive forms of rest in their free time. Girls and boys chose other forms of recreation. Too little participation of parents and teachers in the process of teaching healthy attitudes among surveyed youth has been established.

Key words: recreation, leisure time, middle school students.