

BOGUMIŁA PRZYSIĘŻNA

**MIEJSCE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ
WŚRÓD CZYNNOŚCI WOLNOCZASOWYCH
UCZENNIC III KLAS GIMNAZJALNYCH**

**(Place of physical activity among free time activities
in female students of 3RD grade of secondary school)**

Zakład Rekreacji, AWFIS w Gdańsku

Słowa kluczowe: czas wolny, rekreacja ruchowa w wieku pokwitania.

Key words: free time, physical recreation at puberty.

Rekreacja pełni wiele funkcji, między innymi funkcję osobowotwórczą. Dużą rolę w kształtowaniu zachowań wolnoczasowych mogłaby spełniać szkoła, gdyby jej oferta zajęć pozalekcyjnych w pełni odpowiadała młodzieży.

Przeprowadzone badania sondażowe miały wykazać, jaki jest udział młodzieży w zajęciach pozalekcyjnych oraz jakie miejsce wśród czynności podejmowanych w czasie wolnym przeznaczają uczennice na aktywność ruchową organizowaną przez szkołę oraz przez instytucje pozaszkolne.

Autorka zamierzała także dowiedzieć się, jak uczennice gimnazjum oceniają swoje szkoły w kwestii zagospodarowania czasu wolnego oraz przygotowania do samodzielnie podejmowanej aktywności ruchowej.

Recreation plays many functions, among others a formative function. A big part in developing free time behaviour could be played by school, if its offer of extracurricular activities fully met young people's expectations. The poll research was to show what is the participation of young people in extracurricular activities and what place among activities undertaken in free time female students devote to physical activity organised by school and by non-school organisations. The author's intention was to find out how female students of secondary school assess their schools in terms of organising free time and preparation to physical activity undertaken independently.

WSTĘP

Rekreacja to rozmaite rodzaje aktywności podejmowane w czasie wolnym, a więc takim, który pozostaje człowiekowi po uporaniu się ze wszystkimi obowiązkami związanymi z nauką, pracą i życiem rodzinnym [5]. Jest ona realizowana w każdym miejscu: w szkole, w domu rodzinnym, w środowisku zamieszkania, w ośrodkach kulturalnych, w klubach fitness. Od zrozumienia wagi i roli rekreacji jako czynnika osobowotwórczego zależy, czy spełni ona swoje zadanie i czy przyniesie pożądane efekty [2].

Człowiek dorosły sam decyduje o swojej rekreacji. Od niego też zależy, czy ją podejmie. Inaczej sprawa wygląda w przypadku dzieci i młodzieży. Wybór form rekreacji podlega w dużej mierze wymogom rygoru nadzoru pedagogicznego ze strony rodziców, nauczycieli, wychowawców. Dziecko nie do końca bowiem zdaje sobie sprawę z tego, co jest mu najbardziej potrzebne doraźnie, a także co będzie mu przydatne w przyszłości. W dokonywaniu tych wyborów powinni pomóc rodzice i nauczyciele.

Szkoła jako instytucja edukacyjna ma w swoim programie wiele celów do realizacji. Wśród nich znajduje się między innymi cel perspektywiczny, którym jest przygotowanie dzieci i młodzieży do samodzielnego funkcjonowania po zakończeniu szkolnej edukacji [7]. Tak więc szkoła poprzez podejmowane przedsięwzięcia powinna przygotować młodego człowieka do udziału w szeroko rozumianej rekreacji. Z punktu widzenia zdrowia, szczególnego znaczenia nabiera wolnoczasowa aktywność o dominancie somatycznej, bez aktywności ruchowej nie jest bowiem możliwe tak jego utrzymanie, jak i pomnażanie [3].

Najwięcej niepokoju budzi zjawisko lenistwa ruchowego dziewcząt w wieku gimnazjalnym, które tracą stopniowo zainteresowanie systematycznym podejmowaniem aktywności ruchowej. O ile nie podejmie się odpowiednio wcześniej zabiegów przeciwdziałających złemu nastawieniu dojrzewających dziewcząt do wysiłku fizycznego, można zaprzepaścić szansę kreowania wśród tej grupy modelu racjonalnego spędzania czasu wolnego, w którym aktywność ruchowa znajdzie należyte miejsce.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono w maju 2005 r. wśród uczennic III klas dziesięciu wybranych szkół gimnazjalnych działających na terenie miasta Gdańska. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety opracowany przez autorkę. Kwestionariusz zawiera 17 pytań otwartych oraz 13 zamkniętych. Dla potrzeb niniejszego doniesienia ograniczono się do zaprezentowania tylko niektórych aspektów przeprowadzonych badań.

WYNIKI BADAŃ

Uczennice gimnazjum po przyjściu do domu i uporaniu się ze swoimi szkolnymi oraz domowymi obowiązkami, rzadko podejmują aktywność o dominancie somatycznej. Tylko 28,9% dziewcząt deklaruje uczestnictwo w zorganizowanych lub indywidualnych formach ruchu (ryc. 1). Większość – 71,1% preferuje wypoczynek nie wymagający wysiłku fizycznego. Najbardziej popularnym zajęciem są spotkania towarzyskie – 56,9% oraz surfowanie po Internecie – 49,2% (tab. 1).



Rycina 1. Udział aktywności ruchowej wśród czynności wolnoczasowych uczennic gimnazjum (%)
Figure 1. Share of physical activity in free time activities of female secondary school students (%)

W dni wolne od nauki szkolnej większy odsetek uczennic, bo 36% w swoim rozkładzie dnia uwzględnia różne formy aktywności ruchowej (ryc. 2). W tym czasie nadal popularne są spotkania z rówieśnikami – 80,2%. Na wypoczynek przed ekranem telewizora lub monitorem komputera decyduje się aż połowa ankietyowanych. Tylko 24,4% dziewcząt bierze udział w rodzinnych wyjazdach weekendowych w towarzystwie rodziny lub przyjaciół (tab. 1).



Rycina 2. Udział aktywności ruchowej w czynnościach wolnoczasowych gimnazjalistek w czasie dni wolnych od nauki (%)
Figure 2. Share of physical activity in free time activities of female secondary school students on days off school (%)

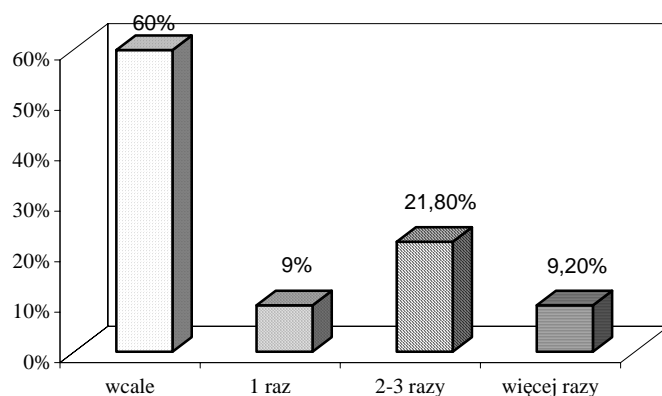
Tabela 1. Najczęściej podejmowane zajęcia rekreacyjne
Table 1. Most frequently undertaken recreation activities

Czynności rekreacyjne	Odsetek wyborów	
	dni nauki	dni wolne od nauki
Spotkania towarzyskie	56,9	80,2
TV	48,2	51,8
Internet	49,2	49,2
Aktywność ruchowa	25,9	36
Lektura książek	28	26,4
Wyjazdy za miasto	–	24,4
Pomoc członkom rodziny	14,7	22,3
Sen	15,2	17,8
Gry komputerowe	16,8	12,2
Inne	3	6,1

Prawie połowa ankietowanych uczestniczy w organizowanych na terenie szkoły zajęciach pozalekcyjnych, z czego 24,9% w zajęciach rekreacyjno-sportowych. Popularne są także przedmiotowe i hobbystyczne koła zainteresowań: historyczne, geograficzne, biologiczne, chemiczne, teatralne, dziennikarskie, muzyczne (tab. 2).

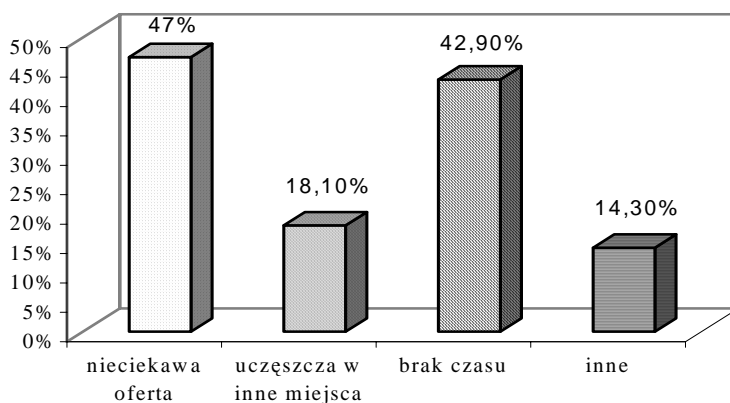
Tabela 2. Udział gimnazjalistek w zajęciach pozalekcyjnych (%)
Table 2. Participation of female secondary school students in extracurricular activities

Rodzaj zajęć	Odsetek uczestników
Zajęcia rekreacyjno-sportowe	24,9
Koła przedmiotowe i hobbystyczne	21,8
Zajęcia wyrównawcze	5,1
Zajęcia lingwistyczne	4,6
Nie uczestniczy w żadnych	43,3



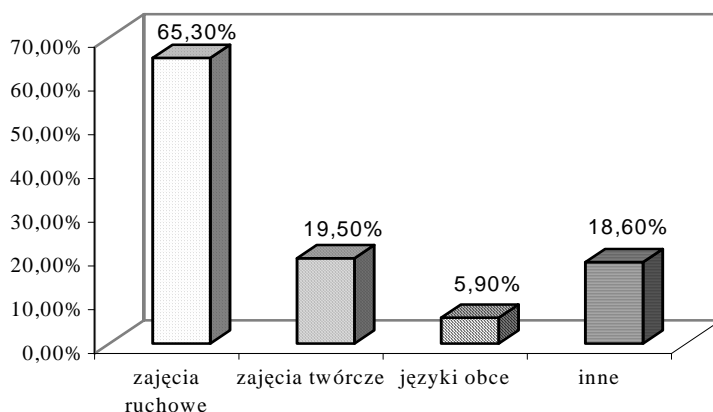
Rycina 3. Częstotliwość udziału w zajęciach pozalekcyjnych (%)
 Figure 3. Frequency of participation in extracurricular activities (%)

Spośród dziewcząt nie uczęszczających na zajęcia rekreacyjne organizowane przez szkołę 46,7% uważa, że oferta adresowana do uczniów nie jest ciekawa i nie odzwierciedla ich zainteresowań. Prawie tyle samo uczennic usprawiedliwia swoją rezygnację, tłumacząc się nadmiarem obowiązków związanych z uczeniem się, a zwłaszcza przygotowaniem się do obowiązkowych testów kompetencji. Są to zazwyczaj osoby, które nie biorą udziału także w zajęciach organizowanych przez inne instytucje. Tylko 18,1% wybrało zajęcia pozaszkolne (ryc. 4).



Rycina 4. Powody nieuczęszczania na zajęcia pozalekcyjne (%)
 Figure 4. Reasons for not attending extracurricular classes (%)

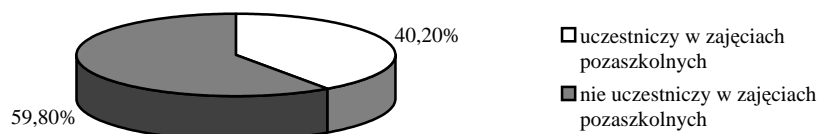
Ponad połowa badanych – 59,9% – chciałaby rozszerzyć ofertę zajęć pozalekcyjnych na terenie swojej szkoły. Wśród proponowanych form znalazły się zarówno zajęcia rekreacyjno-sportowe, jak również twórcze (muzyczne, plastyczne, aktorskie, fotograficzne). Gimnazjalistki sugerują wprowadzenie zajęć uczących metod relaksacji oraz organizowania rajdów i biwaków. Najczęściej wymienianymi formami aktywności ruchowej, które interesują ankietowane, są: taniec, aerobik, pływanie, sporty walki. Z badań wynika, że pożądane zmiany dotyczą głównie oferty zajęć o dominancie somatycznej – 65,3% (ryc. 5).



Rycina 5. Propozycje uczennic dotyczące zmian w ofercie szkół (%)

Figure 5. Suggestions of students relating to changes in the schools' offers (%)

W zajęciach pozaszkolnych udział bierze 40,2% gimnazjalistek (ryc. 6). Najwięcej z nich uczęszcza na dodatkowe zajęcia rekreacyjno-sportowe – 18,8%. Dziewczęta odwiedzają kluby fitness, prywatne szkółki pływackie, kluby sportowe, osiedlowe domy kultury oraz prywatne szkoły tańca. Wśród podejmowanych przez nie form aktywności ruchowej znalazły się między innymi: nurkowanie, pływanie, jeździectwo, taniec, judo, koszykówka, biegi na orientację. Nieco mniej popularne są kursy językowe – 13,7% (tab. 3).



Rycina 6. Udział gimnazjalistek w pozaszkolnych formach aktywności rekreacyjnej (%)

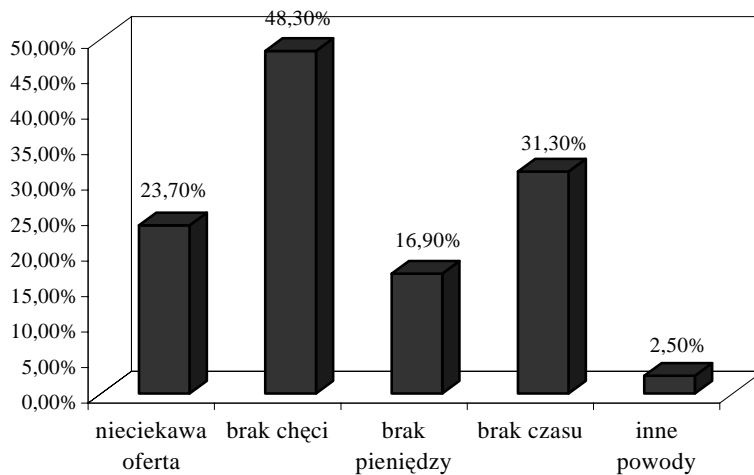
Figure 6. Participation of female secondary school students in out-of-school forms of recreation activity (%)

Tabela 3. Uczestnictwo gimnazjalistek w zajęciach pozaszkolnych (%)

Table 3. Participation of female secondary school students in out-of school activities

Rodzaj zajęć	Odsetek uczestników
Zajęcia rekreacyjno-sportowe	18,8
Kursy językowe	13,7
Zajęcia twórcze	4,6
Inne	10,2

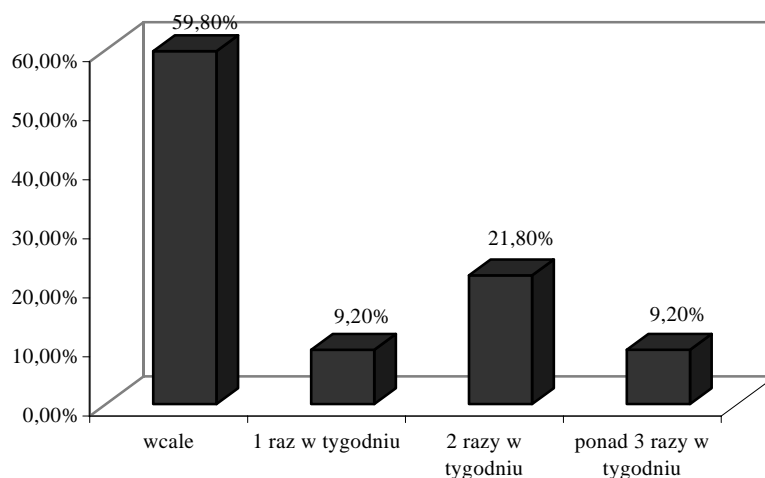
Najczęstszą przyczyną niepodjęcia aktywności pozaszkolnej jest brak chęci ze strony dziewcząt – 48,3%. Duża grupa uczennic nie bierze udziału w zajęciach dodatkowych z uwagi na wysokie koszty związane z koniecznością uiszczania opłat (ryc.7).



Rycina 7. Powody nieuczestniczenia w zajęciach pozaszkolnych (%)

Figure 7. Reasons for not attending out-of-school activities (%)

Badane dziewczęta podejmują zorganizowaną lub indywidualną aktywność ruchową w różnym zakresie (ryc. 8). Największy odsetek ankietowanych ćwiczy w tygodniu od 4 do 7 godzin – 35,5%. Są to dziewczęta uczęszczające na zajęcia dodatkowe organizowane przez szkołę lub inne instytucje. Tylko 15,8% gimnazjalistek stwierdziło, że najczęściej ograniczają się jedynie do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego. Aż 81,2% badanych gimnazjalistek deklaruje systematyczne lub sporadyczne podejmowanie w wolnym czasie aktywności ruchowej. Stanowi ona dla nich przede wszystkim sposób na zwiększenie własnej sprawności fizycznej – 64,3%, a także okazję do spotkania się w gronie przyjaciół – 41,25%. Niektóre dziewczęta widzą w zajęciach ruchowych możliwość utrzymania swego zdrowia w dobrej formie lub zapobiegania jego utracie – 37,5% (tab. 4).

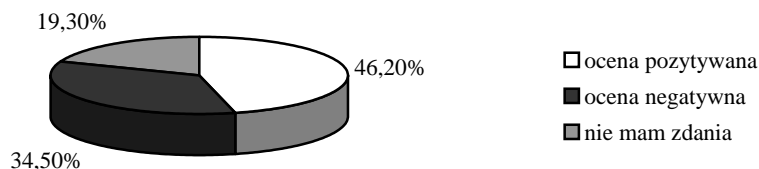


Rycina 8. Częstotliwość podejmowania zorganizowanej pozaszkolnej aktywności ruchowej (%)
Figure 8. Frequency of undertaking organised out-of-school physical activity (%)

Tabela 4. Korzyści wynikające z podejmowania dodatkowej aktywności ruchowej (%)
Table 4. Benefits of undertaking additional physical activity (%)

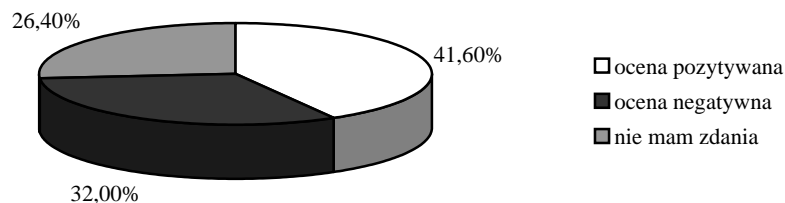
Korzyści	Odsetek wypowiedzi	Korzyści	Odsetek wypowiedzi
Podniesienie sprawności	64,3	Możliwość wyżycia się	23,7
Spotkania z przyjaciółmi	41,2	Rozwijanie zainteresowań	20,6
Sposób na dobre zdrowie	37,5	Zdobywanie umiejętności	19,3
Możliwość sprawdzenia się	29,3	Nawiązywanie znajomości	16,2
Po prostu lubię ćwiczyć	26,2		

Tylko połowa ankietowanych dobrze oceniła szkołę pod kątem przygotowania do racjonalnego zagospodarowania czasu wolnego (ryc. 9). Uczennice miały podzielone opinie na ten temat. Niektóre wysoko oceniły ofertę szkolnych zajęć pozalekcyjnych. Krytycznie ustosunkowały się do swoich koleżanek, które nie korzystają z zajęć organizowanych w szkole. W badanych szkołach działają różne koła zainteresowań, z których korzysta jednak niewielka liczba uczennic.



Rycina 9. Ocena szkoły pod kątem zagospodarowania czasu wolnego (%)
 Figure 9. Assessment of school in terms of organisation of free time (%)

Uczennice poproszono również o dokonanie oceny działań szkoły pod kątem przygotowania do samodzielnie podejmowanej aktywności ruchowej w czasie wolnym. Połowa dziewcząt pozytywnie wyraża się na ten temat (ryc. 10). Są to głównie te, które uczestniczą w zajęciach rekreacyjno-sportowych organizowanych na terenie szkoły.



Rycina 10. Ocena szkoły pod kątem przygotowania do samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym (%)
 Figure 10. Assessment of school in terms of preparation ton undertaking physical activity in free time (%)

DYSKUSJA

Przeprowadzone badania potwierdziły obserwacje własne dotyczące sposobu spędzania czasu wolnego przez dorastające dziewczęta. Aktywność ruchowa nie jest traktowana przez badaną młodzież z należytą uwagą. Niewielki odsetek dziewcząt samodzielnie podejmuje ją w swoim czasie wolnym. W badaniach Drabika [3] okazało się, że ponad 50% chłopców i tylko 30% dziewcząt w wieku 12–14 lat charakteryzuje się wysoką aktywnością ruchową. W późniejszych latach ta aktywność dotyczy już tylko 15-20 % młodzieży. Badania własne potwierdziły tendencję spadkową postępującą wraz z wiekiem. Badana młodzież wypadła gorzej na tle swoich rówieśników ankietowanych w latach 90. [1, 8]. Stwierdzono wówczas, że aż odpowiednio 45,7% oraz 75,2% młodzieży szkół ponadpodstawowych uczestniczyło w zajęciach sportowych. Obecnie młodzież woli spędzać czas na zajęciach nie wymagających wysiłku fizycznego. Zauważono, że uczennice stroniące od zorganizowanych form aktywności ruchowej należą do grupy osób niezadowolonych ze szkolnej oferty zajęć pozalekcyjnych. Z drugiej zaś strony, większość z nich nie podejmuje tejsze aktywności w instytucjach pozaszkolnych, których oferta na terenie Gdańska jest urozmaicona i bogata. Można więc przypuszczać, że nie brak oferty czy jej niska jakość stanowią o niewielkim odsetku zainteresowania, a raczej brak odpowiedniej motywacji, chęci, a także nieuświadomienie sobie dużego znaczenia systematycznej aktywności ruchowej dla zdrowia. Zdrowie jako korzyść wynoszona z rekreacyjnych zajęć ruchowych jest istotna tylko dla 37,5% gimnazjalistek. Barięą do podejmowania aktywności pozaszkolnej jest również czasem odpłatność, jaką należy uiścić, aby uczestniczyć w zajęciach. Myślę, że znaczącą rolę odgrywa także niewystarczająca reklama tejsze oferty wśród uczennic gimnazjum. Podobnie jak u innych autorów [5], najpopularniejsze formy aktywności ruchowej to takie, których nie organizuje szkoła: jazda na rowerze, pływanie, taniec, odmiany aerobiku.

Wydaje się, że szkoła zbyt mało uwagi poświęca propagowaniu i kreowaniu aktywnego ruchowo modelu spędzania czasu wolnego. Zbyt rzadko uwzględnia w swych propozycjach sugestie młodzieży wynikające między innymi z jej zainteresowań i indywidualnych potrzeb. Nauczyciele zaś posiadają mały zasób umiejętności, który umożliwia im oferowanie uczennicom ciekawych i nowych form aktywności ruchowej, które są dostępne na rynku rekreacyjnym, a na które nie stać dużej części polskich rodzin. Z drugiej zaś strony nie istnieje w Polsce ogólnie promowany i aprobowany model aktywnego spędzania czasu wolnego. Nie promuje go szkoła, nie propagują go media mające ogromne możliwości kształtowania podejmowanych przez młodzież decyzji.

WNIOSKI

1. Aktywność o dominancie somatycznej zajmuje niewiele miejsca w wolnoczasowych czynnościach uczennic gimnazjum. Większość preferuje rekreację bierną, pozbawioną wysiłku fizycznego i intelektualnego.

2. Oferta szkoły dotycząca zajęć pozalekcyjnych zadowala uczennice tylko połowicznie. Gimnazjalistki chciały ją urozmaicić i wzbogacić o nowe formy aktywności.
3. Najwięcej propozycji wprowadzenia zmian do szkolnej oferty dotyczy aktywności ruchowej. Dziewczęta chciałyby uczestniczyć w zajęciach aerobiku, tańca, sztuk walki, których niestety nie ma w większości badanych szkół.
4. Na terenie Gdańska działa wiele instytucji i klubów oferujących ciekawe i urozmaicone zajęcia dla młodzieży, jednak z wypowiedzi ankietowanych wynika, że nie pokrywają się one z ich oczekiwaniami i potrzebami. Nasuwa się więc wniosek o słabym rozpowszechnianiu działań skierowanych do tej grupy potencjalnych uczestników zajęć pozaszkolnych.
5. Szkoła powinna więcej uwagi poświęcić kreowaniu modelu aktywnego i racjonalnego spędzania czasu wolnego przez dziewczęta uczące się w szkołach gimnazjalnych. Powinna także ukierunkować swoje działania na przygotowanie uczennic do samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym, urozmaicając i wzbogacając swoją ofertę o nowe formy ruchu będące w sferze zainteresowań młodzieży.

PIŚMIENNICTWO

1. Bukowiec M., 1990: Postulowane, założone i rzeczywiste funkcje wychowania fizycznego w przygotowaniu do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Monografie nr 39, AWF, Kraków.
2. Czajkowski K., 1979: Wychowanie do rekreacji. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
3. Drabik J., 1995: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. AWF, Gdańsk.
4. Drabik J., 1997: Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki), cz. III. AWF, Gdańsk.
5. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., 2001: Wprowadzenie do rekreacji. [W:] (red.) I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński, Teoria i metodyka rekreacji. AWF, Poznań, s. 9-25.
6. Jurczak A., 2004: Samodzielna aktywność ruchowa młodzieży w czasie wolnym. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 10, s. 20-27.
7. Przysiężna B., 2001: Miejsce rekreacji ruchowej w nowych programach wychowania fizycznego. [W:] (red.) J. Ślężyński, Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. AWF, Katowice, s. 129-133.
8. Winiarski R., 1995: Aktywność sportowa młodzieży. Geneza – struktura – uwarunkowania. Monografie nr 66, AWF, Kraków.