

Studium Doskonalenia Kadr Oświatowych

Radom ul. Traugutta 61,

tel. / fax (048) 340 24 40, 340 22 18

e-mail: sdk5@wp.pl www.sdk.edu.pl



Nr 02/2009

NAUCZYCIELSKI

BIULETYN METODYCZNY

dr Urszula Durlak

**Aktywność fizyczna i sportowa
uczniów Radomia i Warszawy**

Aktywność fizyczna i sportowa uczniów Radomia i Warszawy

Wprowadzenie

Podniesienie poziomu sprawności fizycznej niezmiennie pozostaje bardzo istotnym problemem wychowawczym, którego rozwiązanie – polegające głównie na trwałym pobudzeniu aktywnego zainteresowania dzieci i młodzieży wychowaniem fizycznym i sportem – zależy będzie od modernizacji systemu edukacji.

E.B. Hurlock wymienia następujące powody, które sprawiają, że właściwy rozwój ruchowy i praca nad własnym ciałem są psychologicznie i społecznie ważne:

- ćwiczenia bezpośrednio wpływają na polepszenie zdrowia fizycznego i psychicznego;
- dzieci i młodzież mogą wyładowywać posiadaną w nadmiarze energię i przez to lepiej znoszą napięcia i frustracje;
- dobry rozwój ruchowy dziecka daje mu poczucie pewności, zadowolenia i własnej adekwatności;
- właściwy rozwój ruchowy ułatwia akceptację społeczną¹.

Przedstawione wyżej argumenty uzasadniają celowość potrzeby zmiany filozofii realizacji zadań aktywizacji fizycznej dzieci i młodzieży (Drabik 1996). Te zmiany to uświadomienie sobie i umotywowanie do realizacji następujących przesłanek:

- aktywność fizyczna tak jak sen, pokarm i higiena osobista winna być doświadczana każdego dnia jako podstawa rozwoju i zdrowia człowieka,
- sam ruch jest bardzo potężnym, ale jednostkowym czynnikiem rozwojowym, należy więc rozszerzać wpływy rozwojowe poprzez czynniki terenowe i klimatyczne w różnych porach roku,
- czynniki terenowo-klimatyczne obok ruchu wpływają kompensacyjnie i terapeutycznie na psychikę uczniów zagrożonych fobią szkolną i cywilizacyjną.

Harmonia rozwoju intelektualnego i fizycznego jest jedną z najbardziej istotnych właściwości poprawnego funkcjonowania osoby ludzkiej, jest procesem złożonym i w swoim wymiarze ma charakter autonomiczny. Bez zaangażowania się ucznia w sprawy własnego rozwoju intelektualnego i fizycznego nie może on rozwinąć w pełni istniejących w nim możliwości. Rozwój człowieka nierozdzielnie wiąże się z ruchem, a każdy ruch wykonywany jest w celu zaspokojenia określonych potrzeb jednostki i wykonania określonego zadania, motywującego do działania (Bielski 1997).

¹Hurlock E.B.: *Rozwój dziecka*. PWN. Warszawa 1985.

Założenia teoretyczno- metodyczne

Systematyczna aktywność ruchowa obok odżywiania jest najważniejszym czynnikiem troski o zdrowie.

Aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości jest niezbędna do prawidłowego i wszechstronnego rozwoju. W dużej mierze warunkuje ona rozwój somatyczny, intelektualny, psychiczny i społeczny. Wyniki wielu badań ukazują, że systematyczne uczestnictwo w zajęciach ruchowych w dzieciństwie i młodości kompensuje negatywny wpływ na zdrowie człowieka różnych zjawisk współczesnego życia. Racjonalny wysiłek fizyczny zapobiega występowaniu niektórych zaburzeń, np. układu ruchu, statyki ciała, sprzyja hartowaniu organizmu. Ważne znaczenie dla rozwoju aktywności ruchowej młodzieży szkolnej ma to, w jaki sposób nauczyciel wychowania fizycznego realizuje stawiane mu zadania oraz jakimi charakteryzuje się cechami. Zarówno treści programu wychowania fizycznego, jak i metodyczne formy ich realizacji, styl kierowania tym procesem oraz kryteria ocen stawiane przez nauczyciela stanowią istotne czynniki aktywnego uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej. Toteż szczególną uwagę należy przywiązywać do założeń metodycznych oraz praktyki ich realizacji.

Założenia metodologiczne

Szukając zatem odpowiedzi na pytanie o aktywną i atrakcyjną formę wychowania fizycznego w szkole warto zwrócić uwagę na rolę sportu w szczególności sposób jego realizacji poprzez sportowe gry zespołowe, a także zabawy i gry ruchowe. Poszukując oceny stanu przedstawionych uwarunkowań aktywności fizycznej i sportowej młodych ludzi, przeprowadzono badania własne.

Badania przeprowadzono w Warszawie na terenie Zespołu Szkół Ogólnokształcących, a w Radomiu w VIII L.O. Badania właściwe wykonano na populacji 74 dziewcząt i 69 chłopców z Warszawy i na 74 dziewcząt i 64 chłopców z Radomia. Szkoła objęta badaniami w Warszawie znajduje się w dzielnicy Ochota, a w Radomiu w dzielnicy Michałów. Taki dobór miał na celu wybranie szkół w porównywalnych dzielnicach [liczba mieszkańców] obu miast i o podobnej wielkości i strukturze organizacyjnej. W skład próby w wybranych szkołach wchodziło 16-letni uczniowie. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. W ramach zrealizowanych badań wykorzystano podstawowy miernik zachowań zdrowotnych.

Celem badań była analiza aktywności fizycznej i sportowej uczniów z wyróżnieniem specyfiki wpływu środowiska – metropolii i mniejszego miasta (Warszawa i Radomia).

Wyniki badań

Poniżej zaprezentowano wybrane wyniki z badań., stanowią one wyrazistą ilustrację zarysowanego problemu badawczego.

Tabela nr 1. **Aktywność fizyczna naturalna**

| Aktywność fizyczna w ciągu dnia | Radom | | Warszawa | |
|--|------------|---------|------------|---------|
| | Dziewczęta | Chłopcy | Dziewczęta | Chłopcy |
| 1. Chodzenie po schodach w ciągu dnia (1 wejście -10 stopni) | 32,89 | 7 | 29 | 19,41 |
| 2. Chodzenie po mieście regularnie każdego dnia - (km) | 5,97 | 4,48 | 4,07 | 3,72 |

Analiza przedstawionych danych zaprezentowanych w tabeli nr 1, uwidacznia zbliżoną aktywność fizyczną chodzenia po schodach u badanych dziewcząt z Warszawy i Radomia z wyjątkiem chłopców z Radomia, gdzie miara tej aktywności (chodzenie po schodach) jest znacznie mniejsza. Dane dotyczące liczby przebytych kilometrów marszem po ulicy dowodzą, iż dziewczęta prezentują w miarę wyrównany poziom, u chłopców jest on nieco mniejszy. U dziewcząt w znacznej części aktywność naturalna jest wynikiem większej liczby obowiązków (pomoc w gospodarstwie domowym), oraz dużej aktywności towarzyskiej.

Tabela nr 2. **Rytm chodzenia**

| Rytm chodzenia | Radom | | | | Warszawa | | | |
|---|------------|-------|---------|-------|------------|-------|---------|-------|
| | Dziewczęta | | Chłopcy | | Dziewczęta | | Chłopcy | |
| | liczba | % | liczba | % | liczba | % | liczba | % |
| 1. Przeciętny lub normalny (2m/s) | 35 | 47,29 | 26 | 40,62 | 34 | 45,94 | 31 | 44,93 |
| 2. Dość energiczny (3m/s) | 34 | 45,94 | 28 | 43,75 | 29 | 39,19 | 32 | 46,38 |
| 3. Energiczny lub szybki marsz (4 i więcej m/s) | 2 | 2,70 | 8 | 12,50 | 5 | 6,75 | 4 | 5,79 |

Zwrócono, także uwagę na ocenę tempa chodzenia od przeciętnego do energicznego lub szybkiego marszu. Typowym rytmem chodzenia dla zdecydowanej większości badanych jest tempo 2 i 3 m/s. Świadczy to o tym, że młodzież prowadzi dużą aktywność towarzyską i nie korzysta w dużej mierze z środków komunikacji miejskiej.

Tabela nr 3. **Udział uczniów w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych o średnio – ciężkiej intensywności wysiłku**

| Dyscypliny sportowe | Dziewczęta lat 16 | | Chłopcy lat 16 | |
|---------------------|-------------------|----------|----------------|----------|
| | Radom | Warszawa | Radom | Warszawa |
| bieg ciągły | 45% | 40% | 43% | 50 % |
| jazda rowerem | 35 % | 35 % | 40% | 45 % |
| gimnastyka | 20% | 16% | 5 % | 15% |
| inne | 9,4% | 14,8% | 20% | 20,% |
| pływanie | 1% | 3% | 2% | 3% |
| koszykówka | 0% | 9,4% | 9,5% | 3% |
| piłka nożna | - | - | 23,4% | 20,2% |

W tabeli nr.3 przedstawiono najczęściej uprawiane dyscypliny sportowe przez respondentów. W ujęciu rankingowym dominującą formą zajęć jest bieg ciągły, na drugim jazda na rowerze, następnie piłka nożna u chłopców. Najbardziej popularne dyscypliny sportowe mają charakter rekreacyjno – sportowy ,co może oznaczać, że im charakter aktywności fizycznej jest bardziej naturalny, tym on jest bardziej popularny.

Dokonana analiza w aktywności fizycznej ma charakter sondażu i wymaga dalszych badań w tym zakresie.

Uwagi końcowe

Z przeprowadzonych badań wynika, że aktywność fizyczna wynika z codziennych zajęć obowiązkowych z wychowania fizycznego jak i codziennych zwyczajowych czynności. Dlatego też sport szkolny powinien brać pod uwagę różne formy aktywności uwzględniając wiek dziecka.

Dla dzieci potrzebne są formy aktywności odnoszące się do gier i zabaw ruchowych, terenowych, wycieczek itp. Dla młodzieży winne one odnosić się do wybranych dyscyplin sportu i form rekreacji. Aktywność ta powinna iść w kierunku ulubionej dyscypliny sportu, rekreacji ruchowej i środków promocji zdrowia dobranych celowo do potrzeb każdego organizmu Szkoła powinna inspirować samodzielną działalność ruchową dzieci i młodzieży. Nauczyciele wychowania fizycznego powinni przysposabiać i wdrażać uczniów do pożytecznego organizowania wolnego czasu, do podejmowania różnych zadań ruchowych w sposób twórczy i samodzielny.

Wychowanie do zdrowia i rekreacji ruchowej powinno wzbudzić zamiłowanie do różnorodnych form tej rekreacji oraz ukształtować nawyki higieniczno – zdrowotne, które będą funkcjonowały nie tylko w życiu szkolnym, lecz także w życiu dorosłym.

Bibliografia

1. Hurlock E.B.: *Rozwój dziecka*. PWN. Warszawa 1985.
2. Bielski J.: *Nowa koncepcja kształcenia ogólnego w Polsce*. Lider nr 9, 1997.
3. Drabik J.: *Potrzebna zmiana filozofii lekcji wf i kształcenia nauczycieli*. Lider nr 9, 1996.

Skład komputerowy: mgr Renata Chmielewska

Redakcja: Zespół SDKO

Copyright by
Studium Doskonalenia Kadr Oświatowych
Radom – 2009.
Egzemplarz promocyjny i bezpłatny.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacji tej bez zgody właściciela praw autorskich nie można kopiować, przedrukowywać i rozpowszechniać w całości lub fragmentach, łącznie z wykorzystaniem systemów przekazywania i odtwarzania informacji. Powyższe zastrzeżenie nie dotyczy nauczycieli wykorzystujących publikację do własnego doskonalenia.

Studium Doskonalenia Kadr Oświatowych
Placówka o zasięgu ogólnokrajowym z wpisem do rejestru niepublicznych placówek
doskonalenia nauczycieli Mazowieckiego Kuratora Oświaty pod numerem 1/NPDN/2000.

Adres do korespondencji:

Studium Doskonalenia Kadr Oświatowych
Radom ul. Traugutta 61
tel. / fax (048) 340-24-40, tel. 340-22-18,
kom. 0 502 665 341, 0 600 884 774
[e-mail: sdk5@wp.pl](mailto:sdk5@wp.pl) www.sdk.edu.pl