

MAREK NAPIERAŁA, GRZEGORZ NOWICKI

WYPOCZYNEK MŁODZIEŻY BYDGOSKIEJ W WIEKU POKWITANIA

HYGIENE OF BYDGOSZCZ YOUTH AT THE AGE OF PUBESCENCE

Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego
Katedra Kultury Fizycznej
Akademia Bydgoska im. K. Wielkiego
85-064 Bydgoszcz, ul. Chodkiewicza 30
Kierownik Katedry: dr hab. A. Michalski

W artykule zostały przedstawione wyniki ankietowych badań, przeprowadzonych wśród uczniów w wieku 13,5-15,5 lat z gimnazjów szkół województwa kujawsko-pomorskiego. Badania miały na celu rozpoznanie sposobu zagospodarowania czasu wolnego i określenie rodzaju wypoczynku preferowanego przez uczniów będących w okresie pokwitania.

WSTĘP

Wiek życia 13,5-15,5 lat to okres pokwitania i gwałtownych przemian zachodzących w organizmie. Procesy te nie omijają sfery psychomotorycznej. „Pubertalna niezręczność”, utrata pierwotnej harmonii ruchów to konsekwencje wynikające ze znacznych przyrostów wysokości ciała oraz zmian proporcji budowy ciała [4]. Zdaniem badaczy zajmujących się problemem motoryczności, chłopcy w tym okresie przechodzą dojrzewania analizatora kinestetycznego, który ma wpływ na przyswajanie złożonych umiejętności związanych z motoryką. Wiele cech motorycznych wykazuje dynamikę rozwoju. Dziewczęta natomiast przechodzą w wieku 14-15 lat stabilizację a nawet regres w wynikach zdolności motorycznych mierzonych testami sprawności fizycznej [7]. Przyczyną tego może być znaczny przyrost nieaktywnej tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicy bioder i zmiany w proporcjach ciała. Okres pokwitania charakteryzuje się obniżeniem odporności ustroju, wewnętrzne skupienie, chwiejność nastrojów, przewrażliwienie. W tym szczególnym okresie życia wskazana byłaby zwiększona dbałość o higienę osobistą, prawidłowe żywienie oraz odpowiedni sposób wypoczynku.

Istotną rolę w procesie rozwoju psychomotoryki odgrywa aktywność fizyczna, więc w tej materii olbrzymie zadanie winna spełniać współczesna szkoła [5, 7, 8]. Teoria wychowania fizycznego wskazuje na „sport dla wszystkich”. Od szkoły oczekuje się większej skuteczności oddziaływań w pobudzaniu dzieci i młodzieży do systematycznej aktywności ruchowej [2, 3, 5]. „Sport dla wszystkich” w Europie objął swym oddziaływaniem w zakresie kultury fizycznej wiele milionów ludzi [6]. Jest to doskonałe antidotum na

zagrożenia cywilizacyjne. W przypadku dzieci i młodzieży szczególną rolę w umiejętnym zagospodarowaniu czasu wolnego pełni rodzina, a wraz z wiekiem także grupa rówieśnicza [1, 8, 9, 10].

Czas wolny jest zjawiskiem społecznym, zmienia się pod wpływem warunkujących go zjawisk, które są kształtowane warunkami społeczno-ekonomicznymi, środowiskowymi, tradycjami kulturowymi, poziomem intelektualnym [1, 8, 9], więc prawidłowe jego zagospodarowanie staje się problemem społecznym.

Celem badań jest uzyskanie odpowiedzi, w jaki sposób spędza czas wolny młodzież będąca w okresie pokwitania z wybranych szkół w województwie kujawsko-pomorskim.

MATERIAŁ I METODY

Badania ankietowe przeprowadzono w październiku 2002 roku w losowo wybranych 7 bydgoskich gimnazjach. Wśród 498 uczniów w wieku 13,5-15,5 lat było 237 dziewcząt i 261 chłopców. Grupy wieku kalendarzowego ustalono zgodnie z zasadami ogólnie stosowanymi w badaniach typu rozwojowego [4]. Za dziecko 13,5-letnie przyjęto takie, które w dniu badania znajdowało się w przedziale wiekowym pomiędzy 13 lat i jeden dzień do 14 lat. Charakterystyki liczbowe badanych z uwzględnieniem wieku i płci przedstawia tabela I.

Tabela I. Charakterystyka liczbowo badanych
Numerical characteristics of the tested

Wiek badanych Age of the tested	Chłopcy Boys		Dziewczeta Girls		Ogółem Total	
	n	%	n	%	n	%
13,5	61	23	55	23	116	23
14,5	120	46	111	47	231	47
15,5	80	31	71	30	151	30
Ogółem – Total	261	100	237	100	498	100

Młodzież z badanych bydgoskich szkół może uczestniczyć w zajęciach o charakterze pozaszkolnym w placówkach o charakterze wychowawczym i rekreacyjnym występujących w Bydgoszczy: stadiony, baseny kryte i otwarte, sztuczne lodowisko, hale sportowe, tor kartingowy, łuczniczy, regatowy, strzelnice, przystanie kajakowe, wioślarskie, żeglarskie, liczne kluby sportowe, ogniska TKKF, Towarzystwa Gimnastyczne „Sokół”, Uczniowskie Kluby Sportowe, Kompleks Rekreacyjno-Sportowy „Leśny Park Kultury i Wypoczynku” w Mysłęcinku (m.in. wyciąg narciarski, tor saneczkowy, Ośrodek Rekreacji Konnej, autodrom); ośrodki działające w zakresie kultury: Teatr Polski, Opera Nova, muzea, galerie, kina, placówki biblioteczne, kluby muzyczne i in.

W badaniach posłużono się techniką sondażu diagnostycznego z zastosowaniem ankiety, czyli techniką gromadzenia informacji poprzez wypełnienie przez respondentów specjalnych kwestionariuszy. Przeprowadzono je na lekcjach wychowawczych w obecności wychowawców klas. W każdym z badanych gimnazjów zostali przebadani uczniowie po jednym z oddziałów klasowych I, II i III.

Całość stała czynności badań ujęto zgodnie z etapami badań statystycznych: wysunięto tezy, dobrano jednostki badawcze, zaprojektowano odpowiednie instrumenty badawcze w postaci kwestionariusza, skompletowano i opracowano statystycznie wyniki badań, dokonano oceny merytorycznej i wyciągnięto wnioski.

WYNIKI

Poniższe dane prezentują ilości czasu wolnego badanych uczniów w ciągu tygodnia.

Opinie młodzieży na temat ilości czasu wolnego do dyspozycji są dość zróżnicowane. Badana młodzież najliczniej (ponad 70%) wymienia 5 i więcej godzin, najmniej 1-2 godzin w tygodniu wymienia tylko 2%. Ilość czasu wolnego z uwzględnieniem płci przedstawia tabela II.

Tabela II. Ilość posiadanego czasu wolnego w ciągu tygodnia
Amount of free time in a week

Ilość czasu wolnego Amount of free time		Chłopcy Boys		Dziewczęta Girls		Ogółem Total	
		n	%	n	%	n	%
1-2 godzin	1-2 hours	5	2	5	2	10	2
3-4 godzin	3-4 hours	32	12	47	20	79	16
5 i więcej	5 and more	193	74	161	68	354	71
W dni wolne od zajęć szkolnych	On free from school days	26	10	19	8	45	9
Brak czasu wolnego	No free time	5	2	5	2	10	2

Na aktywne formy spędzania czasu wolnego, młodzież poświęca najczęściej 5 i więcej godzin w ciągu tygodnia. Mniej niż godzinę na aktywne wypoczynek ma 8% badanych. Tabela III przedstawia szczegółowe tygodniowe zagospodarowanie czasu wolnego przeznaczonego na aktywne wypoczynek. Badani chłopcy preferują zajęcia sportowo-rekreacyjne i komputerowe natomiast dziewczęta najwięcej uwagi kierują na zajęcia artystyczne. Tabela IV ukazuje zainteresowania, które wypełniają czas wolny młodzieży.

Analiza form spędzania czasu wolnego w ciągu tygodnia ukazała (tabela V) że: 90% badanych najczęściej korzysta z komputera (92% chłopców i 88% dziewcząt), muzyki

Tabela III. Czas przeznaczony na aktywne formy wypoczynku w tygodniu
Time for active forms of recreation in a week

Ilość czasu wolnego Amount of free time		Chłopcy Boys		Dziewczęta Girls		Ogółem Total	
		n	%	n	%	n	%
1-2 godzin	1-2 hours	21	8	19	8	40	8
3-4 godzin	3-4 hours	52	20	90	38	142	29
5 i więcej	5 and more	89	34	81	34	170	34
Tylko w dni wolne od zajęć szkolnych	Only on free from school days	99	38	47	20	146	29

*(badani mieli więcej niż jedną możliwość odpowiedzi)
(the tested could choose more than one answers)*

Tabela IV. Zainteresowania młodzieży
Interests of young people

Zainteresowania Interests		Chłopcy Boys		Dziewczęta Girls		Ogółem Total	
		n	%	n	%	n	%
Sportowo- rekreacyjne	sport – recreation	169	65	76	32	245	48,5
Komputerowe	computer	164	63	123	52	287	57,5
Kulturalne	culture	57	22	62	26	117	24
Artystyczne	art	68	26	142	60	210	43
Przyrodnicze	nature	57	22	85	36	142	28
Brak zainteresowań	no interests	37	14	21	9	58	36

(badani mieli więcej niż jedną możliwość odpowiedzi)
(the tested could choose more than one answers)

Tabela V. Czynności wypełniające czas wolny w ciągu tygodnia
Activities filling in free time in a week

Formy		Chłopcy Boys		Dziewczęta Girls		Ogółem Total	
		n	%	n	%	n	%
Uprawiam sport	practising sports	146	56	76	32	222	44
Oglądam telewizję	watching TV	177	68	152	64	329	66
Korzystam z komputera	using computer	240	92	209	88	449	90
Obowiązki domowe	home duties	63	24	66	28	129	26
Słucham muzyki	listening to music	238	91	197	83	764	87
Czytam	reading	58	22	88	36	146	29
Spaceruję	walks	110	42	128	54	238	48
Spotykam się ze znajomymi	meeting friends	157	60	128	54	285	57
Chodzę na dyskoteki	going to disco	31	12	76	32	107	22

(badani mieli więcej niż jedną możliwość odpowiedzi)
(the tested could choose more than one answers)

słucha (87%), ogląda telewizję (66%). Można stwierdzić, że najczęściej czas wolny jest zagospodarowany w sposób bierny.

Odzwierciedlenie postaw wobec realizacji zainteresowań sportowych przedstawia tabela VI. Analizując ją spostrzec można dwie formy jej realizacji: czynną – poprzez uprawia-

Tabela VI. Sposoby realizacji zainteresowań sportowych
Ways of realization of sports interests

Sposób realizowania Ways of realization		Chłopcy Boys		Dziewczęta Girls		Ogółem Total	
		n	%	n	%	n	%
Uprawiam sport instytucjonalnie	Institutional practising sport	47	18	14	6	61	12
Ćwiczę indywidualnie	Individual exercising	151	58	133	56	284	57
Oglądam zawody w telewizji	Watching sports competitions on TV	172	66	109	46	281	56
Uczęszczam na zawody w roli kibica	Attending sports meetings as a fan	57	22	47	20	104	21
Czytam prasę sportową	Reading sports magazines	73	28	19	8	92	18
Kolekcjonerstwo sportowe	Sports collectorship	47	18	5	2	52	10
Nie mam zainteresowań sportowych	No sports interests	26	10	52	22	78	16

(badani mieli więcej niż jedną możliwość odpowiedzi)
(the tested could choose more than one answers)

Tabela VII. Preferowane formy aktywności
Preferable forms of activity

Formy aktywności Forms of activity		Chłopcy Boys		Dziewczęta Girls	
		n	%	n	%
Pływanie	swimming	210	82	194	82
Jazda na rowerze	cycling	258	99	228	96
Jazda na nartach	skiing	78	30	43	18
Jazda na łyżwach	skating	146	56	142	60
Jazda na rolkach	roller skating	220	84	162	69
Jazda na deskorolce	board skating	157	60	43	18
Gra w piłkę nożną	playing football	256	98	156	66
Gra w piłkę koszykową	playing basketball	198	76	161	68
Gra w piłkę siatkową	playing volleyball	157	60	152	64
Gra w piłkę ręczną	playing hand-ball	136	52	123	52

(badani mieli więcej niż jedną możliwość odpowiedzi)
(the tested could choose more than one answers)

Tabela VIII. Pojęcie „zdrowego stylu życia”
The idea of „healthy life style”

Pojęcia The idea		Chłopcy Boys	Dziewczęta Girls
		punkty	punkty
Higiena osobista	personal hygiene	409	392
Brak nałogów	no addictions	407	366
Zdrowa żywność	healthy food	400	291
Aktywność fizyczna	physical activity	356	369
Sen i wypoczynek bierny	sleep and passive repose	298	401
Kontrola lekarska	medical control	227	387

(badani mieli więcej niż jedną możliwość odpowiedzi)
(the tested could choose more than one answers)

nie instytucjonalnie i indywidualnie sportu w klubach sportowych i ogniskach rekreacji (76% chłopców i 64% dziewcząt) i bierną poprzez oglądanie telewizji, kibicowanie, czytanie prasy i kolekcjonerstwo sportowe (33,5% chłopców i 19% dziewcząt). Zaskakującym jest fakt, iż dziewczęta dorównują chłopcom w uczęszczaniu na zawody w roli kibica. Męska część badanych dominuje nad żeńską w kolekcjonerstwie sportowym i czytaniu prasy sportowej.

Najbardziej preferowaną przez chłopców formą aktywności jest jazda na rowerze (99%) oraz gra w piłkę nożną (98%), dziewczęta, podobnie jak ich rówieśnicy, najchętniej jeżdżą na rowerze (96%) i pływają (82%). Deklaracja preferowanych form aktywności badanej młodzieży ukazuje tabela VII.

Pojęcie „zdrowego stylu życia” odczytywana jest przez ankietowanych chłopców jako *higiena osobista* oraz *brak nałogów*, dziewczęta natomiast uważają, że najważniejszym elementem jest sen, wypoczynek oraz higiena osobista.

DYSKUSJA I WNIOSKI

Nawyki aktywnego wypoczynku nabyte w trakcie pobytu w szkole rzutują na postępowanie w wieku dorosłym. Stąd też, szczególne znaczenie ma szkolne wychowanie fizyczne w procesie zachowań zdrowotnych. Przekonanie młodzieży będącej w okresie pokwitania do odpowiedniego wypoczynku z wykorzystaniem aktywności ruchowej nie należy do najłatwiejszych. Obniżona wydolność spowodowana gwałtownym rozrostem długości ciała i wolniej rosnącymi narządami wewnętrznymi powoduje szybsze zmęczenie, co wpływa na ograniczenie aktywności. Może też wystąpić trudność w uczeniu się nowych ruchów, zaś u dziewcząt stronięcie od aktywności ruchowych [9]. Dorastająca młodzież szuka swych autentycznych wzorów. Zaczynają naśladować swych idoli, nierzadko takich, których osobowość i zachowanie dalekie są od wzorów akceptowanych społecznie. Wydaje się, że pewną propozycją na łagodzenie niewątpliwych problemów występujących w tym czasie, może stanowić aktywność sportowa. Odpowiednia postawa nauczyciela wychowania fi-

zycznego, animatora aktywności, może skierować ujęcie energii poprzez wyżycie się w sporcie. Wzorcem, czy też idolem, może się stać sprawny nauczyciel, trener, który poprzez atrakcyjnie zorganizowane zajęcia sportowe daje możliwość „wyładowania się” młodzieży a przez to i aktywnego wypoczynku. U młodzieży, zwłaszcza w wieku pokwitania, powinno się pobudzać zainteresowania i potrzeby rekreacyjne, kształtować postawy prorekreacyjne, utrzymywać nawyki aktywnego wypoczynku.

Po każdej pracy powinien nastąpić wypoczynek, czyli proces prowadzący do zniwelowania zmęczenia, które osłabiają funkcje organizmu. Wypoczynek zatem może występować poprzez np. rekreację ruchową i turystykę.

Z badań Charzewskiego [3] wynika, że najczęściej uprawianą dyscypliną sportu są wśród chłopców gry sportowe jak piłka nożna, piłka koszykowa, a w rodzinach dysponujących wyższym budżetem dochodzą takie sporty jak pływanie, tenis ziemny, hippika czy taniec. Również Maciaszek [5] stwierdza, że najchętniej chłopcy grają w piłkę nożną i koszykową a z ulubionych form aktywności wymieniają jazdę na rowerze, bieganie i pływanie. Dziewczęta natomiast chętniej biegają, jeżdżą na rowerze, pływają i tańczą. Preferowane są gry sportowe niemal u wszystkich badanych [8].

Wyniki badań ankietowych upoważniają do wyciągnięcia następujących wniosków:

1. W deklarowanych przez młodzież wypowiedziach spostrzec można dwie formy realizacji aktywności: czynną – poprzez uprawianie instytucjonalne i indywidualne sportu w klubach sportowych i ogniskach rekreacji i bierną, poprzez oglądanie telewizji, kibicowanie, czytanie prasy i kolekcjonerstwo sportowe. Zaskakującym jest fakt, iż dziewczęta dorównują chłopcom w uczęszczaniu na zawody w roli kibica.

2. Zgodnie z przewidywaniem, preferowaną przez chłopców i dziewczęta formą aktywności jest jazda na rowerze oraz gra w piłkę nożną przez chłopców a u dziewcząt pływanie.

3. Pojęcie „zdrowego stylu życia” odczytywane jest przez ankietowanych chłopców jako *higiena osobista* oraz *brak nałogów*, dziewczęta natomiast uważają że najważniejszym elementem jest sen, wypoczynek oraz higiena osobista.

M. Napierała, G. Nowicki

HYGIENE OF BYDGOSZCZ YOUTH AT THE AGE OF PUBESCENCE

Summary

The article presents results of inquiry carried out in October 2002 among 498 pupils selected by chance, from gymnasiums in Bydgoszcz: 297 girls and 261 boys aged 14- 16.

The aim of the inquiry was to distinguish hygiene of recreation of young people at the age of pubescence, as well as to show dependence in exploiting free time.

For statistic evaluation the program of computing sheet EXCEL was used. Comprehensive study activities were presented according to stages of statistic survey: inquiry theses were prepared, inquiry measures selected and adequate inquiry tools chosen – in form of a questionnaire, results of the research were completed and statistically worked out, substantial valuation carried out and conclusions drawn.

In declared by the youth interests in sports, there are two form of realization: active – through institutional and individual practising sport in athletic clubs and centres of recreation and passive – through watching tv, looking on, reading press and sports collectorship. Surprising is the fact that girls are equal to boys in attending competitions as lookers – on.

As expected, the preferable form of activity for boys is riding a bicycle and playing football, girls alike boys most willingly ride a bicycle and swim.

The conception of 'healthy life style' is understood by boys as 'personal hygiene and lack of addictions', while girls are of opinion that the most important element is sleep, recreation and personal hygiene.

PIŚMIENNICTWO

1. *Bombol M., Dąbrowska A.*: Czas wolny. K. E. Liber, Warszawa 2003.
2. *Charzewski J.*: Aktywność fizyczna dzieci z dwóch skrajnych warstw społecznych. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 2003, t. 47, s. 5-16.
3. *Charzewski J.*: Aktywność sportowa Polaków. AWF Warszawa 1997.
4. *Malinowski A.*: (red.) Dziecko Wielkopolskie. Normy rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży z różnych środowisk Wielkopolski. UAM 1978, Seria: Antropologia, nr 5.
5. *Maciaszek J.*: Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 1996, nr 2, s.70-75.
6. *Palm J.*: Sport for All – approaches from utopia to reality. Verlag Karl Hofman, Schorndorf 1991.
7. *Przewęda R.*: Wychowanie fizyczne. [w]: Raport o kulturze fizycznej w Polsce. KNoKF PAN Warszawa 1989.
8. *Wolańska T., Salita J., Piotrkowska H.*: Sport dla wszystkich w cyklu życia, *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1998, nr 2, s. 3-13.
9. *Wolańska T.*: Społeczno-wychowawcze wartości rekreacji w cyklu życia człowieka. Monografie AWF Poznań nr 287, 1990, s. 29-40.
10. *Żak S.*: Społeczne i pedagogiczne skutki zróżnicowania aktywności ruchowej dzieci i młodzieży. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1994, nr 1, s. 3-32.

Otrzymano: 2003.05.15