

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA U MŁODZIEŻY JAKO PODSTAWA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Czarnecki D.^{1,2}, Skalski D. W.^{1,2}, Rybak O.², Graczyk M.^{1,2}, Dovgan O.³, Starikov V.⁴

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk, Polska*

²*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,
Lwow, Ukraina*

³*Krzemieńska Regionalna Akademia Humanitarно-Pedagogiczna im. Tarasa Szewczenki,
Krzemień, Ukraina*

³*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, Równe, Ukraina*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.13>

Streszczenie

Wśród najważniejszych czynników które mają istotny wpływ na stan zdrowia, a także długość życia należy wymienić aktywność fizyczną. Aktywność fizyczna to jeden z głównych składników zdrowego stylu życia. Istnieje powszechne przekonanie, że aktywność fizyczna jest jedną z ważniejszych kategorii warunkujących prawidłowe funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Prowadzenie aktywnego stylu życia wiąże się bowiem z wieloma korzyściami. Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste. Systematyczna aktywność fizyczna jest bardzo silnym biologicznym stymulatorem i należy do głównych determinant zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Jej optymalny poziom stymuluje rozwój, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni i stawów, wzmacnia mięśnie i kości. Zatem do szczególnych postaci aktywności fizycznej należą nie tylko ćwiczenia sportowe, ale także wysiłek fizyczny związany z aktywnym przemieszczaniem się np. do pracy, do szkoły, pracą zawodową, wykonywaniem wszelkich prac domowych oraz aktywność fizyczna w czasie wolnym). Aktywność fizyczna wiąże się oczywiście z bardzo zróżnicowanym wydatkiem energetycznym, w zależności od intensywności ruchu/wysiłku fizycznego, jego czasu trwania, temperatury otoczenia czy masy ciała osoby wykonującej wysiłek fizyczny.

Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy. Aktywność fizyczna w potocznym odbiorze kojarzy się z intensywnym uprawianiem różnych dyscyplin sportowych. Tymczasem nie trzeba być wytrawnym biegaczem lub doskonałym pływakiem, aby osiągnąć poziom aktywności fizycznej, który pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie. Mając na uwadze powyższe uwarunkowania, podjęto próbę zdiagnozowania tego zjawiska, kierując głównie uwagę na młodzież szkolną w wieku 15-17 lat. Chciano dowiedzieć się, jaki poziom wiedzy w aspekcie aktywności fizycznej i jego wpływu na zdrowie przedstawiają uczniowie, oraz jaki styl życia sami prowadzą. Przewodnym celem tejże publikacji jest chęć wskazania ważności tego niezwykle istotnego zagadnienia i potrzeby kierunku zmian w zakresie edukacji zdrowotnej młodego pokolenia. Promowanie aktywności fizycznej to wciąż aktualne i ważne zadanie.

Słowa kluczowe: sport, zdrowie, wychowanie fizyczne, edukacja.

The most important factors that have a significant impact on health and life expectancy are physical activity. Physical activity is one of the main components of a healthy lifestyle. There is a common belief that physical activity is one of the most important categories that determine the proper functioning of the human body. Leading an active lifestyle has many benefits. The benefits of physical activity are obvious. Systematic physical activity is a very strong biological stimulator and is one of the main determinants of human physical and mental health. Its optimal level stimulates development, secures motor needs, strengthens the heart efficiency, improves the flexibility of muscles and joints, and strengthens muscles and bones.

Therefore, specific forms of physical activity include not only sports exercises, but also physical effort related to active movement, e.g. to work, school, work, doing all kinds of housework and physical activity in free time). Physical activity is, of course, associated with a very varied energy expenditure, depending on the intensity of exercise / physical effort, its duration, environmental temperature or body weight of the person performing the physical effort. It has been proven that active people, compared to inactive people, feel better and experience less mental or physical ailments, such as low mood or headaches. Physical activity is commonly perceived as associated with intensive practice of various sports. Meanwhile, you don't need to be a seasoned runner or an excellent swimmer to achieve the level of physical activity that will positively affect our health. Bearing in mind the above conditions, an attempt was made to diagnose this phenomenon, focusing mainly on school students aged 15-17. They wanted to find out what level of knowledge in terms of physical activity and its impact on health is represented by students, and what lifestyle they lead themselves. The main goal of this publication is the desire to indicate the importance of this extremely important issue and the need for a direction of change in the field of health education of the young generation. Promoting physical activity is still a topical and important task.

Key words: sport, health, physical education, education.

Серед найважливіших факторів, які мають суттєвий вплив на здоров'я та тривалість життя, слід назвати рухову активність. Рухова активність є однією з основних складових здорового способу життя. Існує поширена думка, що фізична активність є однією з найважливіших категорій, що визначають правильне функціонування організму людини. Ведення активного способу життя має багато переваг. Переваги фізичної активності очевидні. Систематична фізична активність є дуже сильним біологічним стимулятором і є однією з головних детермінант фізичного та психічного здоров'я людини. Його оптимальний рівень стимулює розвиток, забезпечує потреби в русі, посилює ефективність серця, покращує гнучкість м'язів і суглобів, зміцнює м'язи і кістки. Тому до специфічних форм фізичної активності належать не лише спортивні вправи, а й фізичні зусилля, пов'язані з активним рухом. Природно, що фізична активність пов'язана з дуже різноманітними витратами енергії в залежності від інтенсивності руху / фізичного зусилля, його тривалості, температури навколишнього середовища або маси тіла людини, що виконує фізичне зусилля.

Доведено, що активні люди, порівняно з малоактивними, мають краще самопочуття, рідше страждають від психічних чи фізичних захворювань, таких як депресивний настрій або головний біль. Рухова активність у розмовному сприйнятті асоціюється з інтенсивними заняттями різними видами спорту. Водночас вам не обов'язково бути досвідченим бігуном чи чудовим плавцем, щоб досягти такого рівня фізичної активності, який позитивно вплине на наше здоров'я. Враховуючи вищезазначені умови, була зроблена спроба діагностики цього явища, орієнтуючись переважно на шкільну молодь 15-17 років. Метою було з'ясувати, який рівень знань щодо фізичної активності та її впливу на здоров'я мають студенти, який спосіб життя вони ведуть. Основна мета публікації – вказати на важливість цієї надзвичайно важливої проблеми та необхідність змін у сфері здоров'язбереження молодого покоління. Пропаганда рухової активності залишається актуальною та важливою задачею.

Ключові слова: спорт, здоров'я, фізичне виховання, освіта.

Wstęp. Zdrowy styl życia to takie zachowania, które przyczyniają się do obniżenia ryzyka wystąpienia poważnych chorób i zmniejszają ryzyko przedwczesnych zgonów. Oczywiście, nie wszystkim chorobom jesteśmy w stanie zapobiec, ale istnieje mnóstwo schorzeń, których można uniknąć dzięki odpowiedniemu postępowaniu i dokonywaniu korzystnych dla zdrowia wyborów. Należy pamiętać, że zdrowie to nie tylko unikanie chorób, ale przede wszystkim stan dobrego samopoczucia psychicznego, fizycznego i społecznego. Utrzymanie tego stanu pozwala w pełni cieszyć się wszystkimi aspektami naszego życia. Styl życia to zbiór naszych

decyzji i działań, w największym stopniu warunkujących nasze zdrowie w większym stopniu niż środowisko, w którym żyjemy, czynniki genetyczne czy współczesna opieka zdrowotna. Nie mamy wpływu na nasze cechy biologiczne, wpływ na funkcjonowanie służby zdrowia czy środowisko jest ograniczony. Styl życia jest tym obszarem, który możemy najbardziej kontrolować. Wzory zachowań kształtowane są w procesie wychowania i socjalizacji w wyniku interakcji z rodzicami i rówieśnikami, podczas nauki w szkole i na skutek oddziaływania mediów. Jednak nabyty sposób zachowania może się zmieniać pod wpływem naszych późniejszych

doświadczeń, relacji społecznych lub czynników społeczno-ekonomicznych. Prowadząc zdrowy styl życia stajemy się wzorem do naśladowania dla osób w naszym otoczeniu, przyczyniamy się do ich lepszego samopoczucia i zadowolenia z życia oraz stwarzamy im lepsze warunki do życia i rozwoju [2; 9; 18; 23].

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz styl życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Wśród rankingów czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie i zdrowy styl życia aktywność fizyczna zajmuje priorytetowe miejsce. Ruch bowiem jest częścią ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Naukowcy mówią o minimum aktywności fizycznej jako biologicznym nakazie, o konieczności życiowej, o obowiązku moralnym i społecznym człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia każda osoba powinna podejmować aktywność fizyczną przez przynajmniej 30 minut dziennie [11; 12; 15; 19].

Realizacja podstawowych funkcji aktywności fizycznej jest kluczowym zadaniem rozwojowym okresu dzieciństwa i adolescencji. Możemy wśród nich wymienić: pobudzanie i wspieranie prawidłowego wzrastania i dojrzewania – funkcja stymulacyjna, kształtowanie umiejętności ruchowych i zdolności do wysiłku fizycznego – funkcja adaptacyjna, wyrównywanie niedoborów ruchu oraz radzenie sobie ze stresem – funkcja kompensacyjna, wczesne oddziaływanie korygujące i naprawcze – funkcja korekcyjna oraz przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym – funkcja profilaktyczna, realizowana m.in. poprzez utrzymywanie i kontrolowanie właściwej masy ciała. Na każdym etapie życia, a przede wszystkim w okresie dzieciństwa i adolescencji, aktywność fizyczna powinna

być źródłem przyjemności i pozytywnych emocji oraz metodą na odreagowanie codziennych napięć. Jest to również doskonały sposób na spędzanie czasu z rówieśnikami i rodziną, co pozwala przy okazji modelować prawidłowe nawyki i potrzeby związane ze zdrowym stylem życia [4; 8; 20; 30].

Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyśpiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się [32]. Jest to dość szeroka definicja i obejmuje ona wszelkie formy aktywności fizycznej, tj. rekreacyjną aktywność fizyczną (w tym większość dyscyplin sportowych oraz taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z transportem. Wiesław Osiński w „Antropomotoryce” powołuje się na kilka definicji pojęcia aktywności fizycznej skonstruowanych przez zagranicznych autorów. Zgodnie z definicją Caspersena, Powella i Christensona aktywność fizyczna (ang. physical activity) to każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny [22]. Natomiast Howley i Franks przyjmują, że aktywność fizyczna odnosi się do ruchów ciała wykonywanych dzięki mięśniom szkieletowym i wymagających wydatku energetycznego na poziomie przynoszącym korzyści zdrowotne [22]. Jerzy Barankiewicz z kolei, pojmując aktywność fizyczną jako podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększeniu korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej [1].

Regularna aktywność fizyczna bez wątpienia może uchronić nas od wielu problemów zdrowotnych, ale należy pamiętać, że służy ona zdrowiu wtedy, gdy realizowana jest w odpo-

wiedniej objętości, intensywności i częstości, tj. przy odpowiednim obciążeniu. Najwięcej korzyści dla zdrowia niesie aktywność o obciążeniu średnim. Dla każdego człowieka istnieje indywidualny poziom tego obciążenia, mający optymalny wpływ na zdolność do obrony organizmu przed chorobą [16; 17; 29]. Wszelkie działania człowieka określane mianem aktywności fizycznej mają miejsce we wszystkich etapach jego ontogenezy. Są jednym z najważniejszych przejawów jego witalności życiowej, dlatego tak ważne jest, aby być aktywnym fizycznie przez całe życie – od wczesnego dzieciństwa do późnej starości [3; 13; 17].

Ponieważ tematyka niniejszego opracowania wiąże się z aktywnością fizyczną młodzieży w wieku gimnazjalnym, rozpatrywany będzie tylko ten okres życia. Okres dojrzewania to czas gwałtownych zmian w rozwoju człowieka. Dotyczy to również sfery motoryki. W niej znajdują swoje odbicie bogate życie emocjonalne, dojrzewanie procesów hamowania i pobudzania w ośrodkach nerwowych, zmiany w równowadze fizjologicznej, intensywny rozrost morfologiczny i zmiany proporcji całego ciała. Obserwowane równoległe zjawisko skoku pokwitaniowego oraz nagłe przemieszczenie się środka ciężkości ciała ku górze powodują istotne zmiany jakościowe w motoryce człowieka [21; 24].

Prowadzone od wielu dziesięcioleci badania medyczne, pedagogiczne i społeczne dostarczają silnych dowodów na to, że właściwie organizowana i prowadzona aktywność fizyczna należy do niezwykle ważnych czynników zachowania zdrowia. Wiele lat doświadczeń lekarzy, pedagogów, metodyków wychowania fizycznego i sportu wskazuje, że ćwiczenia fizyczne dobrane odpowiednio do wieku, płci, stanu zdrowia i celu, któremu mają służyć, stanowią zawsze warunek poprawy sprawności i wydolności fizycznej potrzebnej dla zachowania zdrowia. Na podstawie wieloletnich obserwacji Światowa Organizacja Zdrowia uznała aktywność fizyczną za jeden z trzech podstawowych warunków profilaktyki zdrowia absolutnie zalecając uprawianie ćwiczeń fizycznych w wychowaniu fizycznym, sporcie i rekreacji, a ponadto także w rehabilitacji wielu schorzeń [6; 14; 25]. Regularne wyko-

nywanie wysiłków fizycznych wywołuje szereg zmian w układach zaopatrujących mięśnie w krew, tj. krążeniowym i oddechowym. Zmiany te pojawiają się przede wszystkim podczas wykonywania wysiłków wytrzymałościowych i polegają na zwiększeniu zdolności pobierania tlenu przez organizm. Dzieje się tak, ponieważ ulega zwiększeniu maksymalna wentylacja i pojemność dyfuzyjna płuc oraz pojawiają się zmiany w parametrach krążeniowych. Systematyczne ćwiczenia fizyczne sprawiają bowiem, że serce w spoczynku pracuje wolniej i bardziej ekonomicznie, a podczas wysiłku jest zdolne do znacznie większej pracy. Dzięki zwiększeniu dopływu krwi do serca, wydłużeniu czasu napełniania lewej komory i usprawnieniu jej czynności dochodzi do wzrostu objętości wyrzutowej serca. Większa ilość krwi włączanej do krwioobiegu umożliwia lepsze zaopatrzenie komórek różnych narządów w transportowane przez nią substancje [7; 10; 33].

Trening fizyczny prowadzi do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, redukcji zawartości tkanki tłuszczowej, wpływa korzystnie na gospodarkę lipidową (obniża stężenie trójglicerydów, a zwiększa stężenie cholesterolu HDL) i węglowodanową (profilaktyka cukrzycy). Regularne ćwiczenia sprawiają, że serce pracuje w spoczynku wolniej i bardziej ekonomicznie, a w czasie wysiłku jest zdolne do znacznie większej pracy. Regularny wysiłek fizyczny poprawia funkcję śródbłonna naczyniowego oraz korzystnie modyfikuje układ krzepnięcia i fibrynolizy, co ma istotne znaczenie w profilaktyce miażdżycy i jej konsekwencji w postaci m.in. chorób naczyń serca i mózgu (m.in. Clarkson i in. 1999; Rossman i in., 2017). Efekty te stwierdzono nie tylko u osób zdrowych, ale także u pacjentów kardiologicznych poddanych specjalnym programom ćwiczeń fizycznych [17]. Korzyści zdrowotne regularnej aktywności fizycznej uzyskuje się tylko wtedy, gdy jest ona właściwie zaplanowana i podejmowana zgodnie ze stanem zdrowia i przygotowaniem czynnościowym organizmu człowieka. W zaleceniach aktywności fizycznej uwzględnia się rodzaj ćwiczeń fizycznych, częstotliwość ich podejmowania, intensywność i czas trwania. Wskazując różne

dyscypliny sportowe należy brać pod uwagę udział w treningu ćwiczeń dynamicznych, oporowych i statycznych. Trening powinien być wzbogacony również o ćwiczenia kształtujące gibkość i równowagę.

Zdrowie, a styl życia

Zainteresowanie związkiem i zależnościami między zdrowiem, a stylem życia pojawiło się w latach siedemdziesiątych XX wieku. Największe znaczenie miała tu koncepcja „pól zdrowia” M. Lalondea. Uznano wtedy, że styl życia w największym stopniu determinuje zdrowie jednostki. Fakt ten przyczynił się do licznych badań dotyczących stylu życia i jego wpływu na zdrowie oraz był inspiracją do tworzenia programów ukierunkowanych na zmiany różnych zachowań zdrowotnych w profilaktyce różnych chorób przewlekłych [32]. Styl życia to pojęcie dotyczące sposobu życia ludzi, norm, ich zachowania, obyczajów itd. Kiedy odnosi się do zdrowia publicznego oznacza te działania ludzi, które służą utrzymaniu, a zarazem i polepszeniu stanu swojego zdrowia oraz zapobiegania chorobom. Działania te określają, a zarazem wpływają na prozdrowotny styl życia. Do tej pory pojęcie to było różnie interpretowane i nie do końca zostało sprecyzowane. Duży wpływ na to mają terminy pokrewne np., jakość życia, sposób życia, styl konsumpcji.

Według Ścińskiego na pojęcie sposobu życia składa się zarówno działalność życiowa ludzi, jak i warunki, w których ona przebiega. Charakteryzując sposób życia dąży się do pokazania całokształtu ludzkich zachowań, do wyczerpującego ich opisu. Natomiast rozważania dotyczące stylu życia zwracają uwagę na specyficzne całości, znamienne dla danego podmiotu. O stylu życia można mówić wtedy, gdy istnieje możliwość wyboru zachowania, podczas gdy sposób życia w równym stopniu obejmuje zachowania w pełni zdeterminowane, czy nawet wymuszone [31].

Inaczej mówiąc można stwierdzić, że sposób życia jest pojęciem nadrzędnym i bardziej ogólnym. Dotyczy on określonej grupy, klasy społecznej czy populacji. Ma na celu przedstawienie poziomu lub stwierdzenie normy, która jest dla danej grupy typowa np. sposób życia uczniów w

szkołach gimnazjalnych. Styl życia jako pojęcie podrzędne i zarazem pochodne sposobu życia jest bardziej zindywidualizowany i dotyczy jednostki. Zarówno styl i sposób życia mają swoje czynniki warunkujące określane, jako uwarunkowania grupowe i indywidualne [26; 34]. Styl życia uważany jest za indywidualny przejaw podejścia do własnego życia. Można to wywnioskować na przykładzie kultury fizycznej, która wywiera wpływ na społeczeństwo za pośrednictwem jednostki [27; 28; 34]. Na obranie stylu życia wpływ ma wiele czynników takich jak: wpływ środowiska, w którym człowiek żyje, realizacja ról społecznych itp. Sam proces tworzenia tego zjawiska jest procesem długotrwałym, często przypadkowym i nieświadomym. Jednakże wytworzenie zdrowego stylu życia polega na świadomym wyborze zachowań służących doskonaleniu, a przede wszystkim utrzymaniu zdrowia. Wpływ na to mają: tworzenie otoczenia sprzyjającego zdrowiu a także wykorzystanie wszystkich dostępnych czynników.

Z badań i obserwacji, jakie ostatnimi laty były prowadzone ta temat zdrowego stylu życia oraz ogólnie zdrowia dzieci i młodzieży można wywnioskować, że prowadzą oni nieodpowiedni tryb życia, a mianowicie:

- Źle są odżywiane
- Nie prowadzą aktywność ruchowej
- Sięgają po papierosy i alkohol
- Nie przestrzegają higieny osobistej
- Coraz częściej sięgają po środki odurzające.

Jak wynika z badań prowadzonych przez B. Woynarowską znaczna część dorosłych nie tworzy pozytywnych wzorców zachowań zdrowotnych dla dzieci i młodzieży; dotyczy to szczególnie osób znaczących lub uznawanych z kompetentne np. rodziców, nauczycieli, lekarzy [32].

Cel pracy i problemy badawcze

Celem głównym badań było uzyskanie informacji dotyczącej miejsca aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia młodzieży- chłopców z wybranych szkół licealnych. W badaniach podjęto się próby znalezienia odpowiedzi na następujące pytania, które stanowią jednocześnie cele szczegółowe:

1. Czym dla młodzieży jest aktywność ruchowa?

2. Co skłania młodzież do podejmowania aktywności ruchowej?

3. Jaka jest preferowana forma aktywności ruchowej?

Material, metoda badań i narzędzia badawcze

Badania przeprowadzono jesienią (na przełomie września i października) 2021 roku, wśród 150 uczniów obu płci z wybranych szkół licealnych w wieku 15-17 lat. Do zebrania podstawowych danych z zakresu aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Zastosowano narzędzie badawcze w postaci ankiety, którą wypełnili sami respondenci. Ta technika gromadzenia informacji polegała na wypełnianiu samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera. Pytania ankiety były konkretne, ścisłe i jednoprotymowe.

Analiza wyników

Analizując wypowiedzi można zauważyć, że zarówno dziewczęta, jak i chłopcy najczęściej odpowiadali, że aktywność ruchowa

jest warunkiem zdrowia i jest bezwzględnie potrzebna (dz. – 26,0%, chł. – 29,0%) oraz zdrowym stylem życia (dz. – 20%, chł. – 37,0%). Część respondentów uważa, że aktywność ruchowa usprawnia organizm i jest pomocna w kształtowaniu pozytywnej samooceny (dz. – 14,0%, chł. – 13,0%). Ciekawym jest fakt, iż 18% uczennic upatruje w ruchu szansy na rzucenie zbędnych kilogramów, a 3,0% dziewcząt i 3,0% chłopców uznała aktywność ruchową za niepotrzebną (tab. 1).

Uczniowie zapytani zostali o wymienienie powodów, które skłaniają ich do podejmowania aktywności ruchowej. Dla dziewcząt główną przyczyną była poprawa sprawności i kondycji fizycznej (30,0%), przyjemność i satysfakcja (25,0%), poprawa samopoczucia (17,0%) oraz rozwijanie własnych zainteresowań (11,0%). Najmniej popularną przyczyną wymienianą przez uczennice był rozwój własnej osobowości (5,0%). Chłopcy natomiast najczęściej podejmują dla poprawy sprawności i kondycji fizycznej (35,0%) oraz aktywność fizyczną dla przyjemności i własnej satysfakcji (26,0%). Najmniej przez uczniów był rozwój własnej osobowości (5%).

Tabela nr 1

Czym dla Ciebie jest aktywność ruchowa?		
Odpowiedzi	Dziewczyny	Chłopcy
szansą na rzucenie zbędnych kilogramów	18%	4%
jest warunkiem zdrowia i jest bezwzględnie potrzebna	26%	29%
sposobem na zabicie nudy	11%	5%
zdrowym stylem życia	20%	37%
wzmacnia odporność psychiczną	8%	9%
usprawnia organizm i jest pomocna w kształtowaniu pozytywnej samooceny	14%	13%
jest niepotrzebna	3%	3%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela nr 2

Co skłania młodzież do podejmowania aktywności ruchowej?		
Odpowiedzi	Dziewczyny	Chłopcy
rozwój własnej osobowości	5%	4%
poprawa samopoczucia	17%	12%
względy estetyczne	6%	8%
poprawa sprawności/kondycji fizycznej	30%	35%
rozwijanie własnych zainteresowań/ samodoskonalenia się	11%	10%
przyjemność/satysfakcja	25%	26%
możliwość poznawania nowych ludzi/miejsc	6%	5%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Jaka jest preferowana forma aktywności ruchowej?		
Odpowiedzi	Dziewczyny	Chłopcy
gimnastyka, aerobik, siłownia	14%	27%
Jazda na rowerze	23%	15%
pływanie	6%	12%
gry zespołowe	10%	20%
nordic walking	2%	1%
spacery	29%	3%
bieganie	16%	22%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Najbardziej popularne formy aktywności u dziewcząt okazały się spacer (29,0%), jazda na rowerze (23,0%), bieganie (16,0%) i gimnastyka, aerobik, siłownia (14,0%). Najrzadziej wybierane były: nordic walking (2,0%) oraz pływanie (6%). Chłopcy zdecydowanie preferowali gimnastyka, aerobik, siłownia (27,0%), bieganie (22,0%) gry zespołowe (20%) jazda na rowerze (15,0%). Najmniej poparcia uzyskały spacer (3%), oraz nordic walking (1%).

Podsumowanie

Aktywność fizyczna jest istotnym czynnikiem wpływającym na zdrowie i samopoczucie psychiczne młodzieży. Ruch powstawaniu nadwagi i otyłości chroni w późniejszym wieku przed chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca, a także przed depresją i rakiem jelita grubego. Stąd też dużym zainteresowaniem cieszą się zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży. Najczęściej brak ruchu spowodowany jest dużymi obciążeniami związa-

nymi z obowiązkami szkolnymi, zajęciami pozaszkolnymi. Czas wolny przeznaczony jest również na oglądanie telewizji czy zajęciami związanymi z komputerem. Przeprowadzone wśród młodzieży gimnazjalnej badania pokazują, że poziom wiedzy dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka i prawidłowe funkcjonowanie ludzkiego organizmu jest przeciętny. Choć zdecydowana większość ankietowanych słusznie twierdzi, że prowadzenie aktywnego trybu życia przynosi wiele korzyści, to jednak sprecyzowanie konkretnych następstw sprawiło respondentom znaczną trudność. Młodzi ludzie dostrzegają w zasadzie tylko pozytywne skutki dla sylwetki i kondycji organizmu, bagatelizując zbawienny wpływ na inne, równie istotne, obszary. Wszyscy uczniowie powinni uczestniczyć aktywnie w zajęciach wychowania fizycznego. Szczególnie istotne jest zmotywowanie do uczestniczenia w zajęciach tych uczniów, którzy unikają zajęć przynosząc zwolnienia od lekarzy lub rodziców.

Bibliografia

1. Barankiewicz J. (1998). Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
2. Czarnecki D., Skalski D. W., Kowalski D., Vynogradskyi B., Grygus I. (2022). Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia. *Rehabilitation & recreation*. 12:105-112. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.15>
3. Czarnecki D., Skalski D., Grygus I. (2022). Free time of elderly people in terms of physical activity. *Quality in Sport*. 8(4):33-38. <http://dx.doi.org/10.12775/QS.2022.08.04.003>
4. Dębski S.S., Skalski D., Lizakowski P., Grygus I., Stanula A. (2017). Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagad-

nienia. *Medycyna i zdrowie*. 2:12-44. ISBN: 978-83-89481-17-7

5. Drabik J. (1999). Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, nr 4, p. 124–125.

6. Grygus I., Jewtuch M. (2013). Wpływ zaproponowanej metodyki wychowania fizycznego na stan funkcjonalny studentów. *Journal of Health Sciences*. 3(9):417-426.

7. Grygus I., Kuczer T. (2013). Optymalizacja poziomu fizycznego zdrowia studentów z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego systemu. *Journal of Health Sciences*. 3(6):323–332.

8. Grygus I., Kuczer T. (2013). Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi

rodzajami autonomicznego układu nerwowego. *Journal of Health Sciences*. 3(10):583–604.

9. Grygus I., Myhaylova N. (2013). Wpływ ruchowej aktywności na stan zdrowia studentów. *Journal of Health Sciences*. 3 (5): 649-656.

10. Grygus I., Nesterchuk N., Skalski D., Zabolotna O. (2021). Edukacja w polskim społeczeństwie nowoczesnym a edukacja zdrowotna. *Kultura fizyczna, edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo*. Gdańsk, 81-97.

11. Grygus I., Prusik K., Prusik Ka. (2013). Improving the physical health of students with physical exercises proposed by type of autonomic nervous. *Journal of Health Sciences*. 3 (5): 657-670.

12. Grygus I., Mykhaylova N. (2013). Wpływ aktywności ruchowej na stan zdrowia studentów. *Turystyka i Rekreacja. Przegląd naukowy*. 10:171-176.

13. Grygus, I., Kucher, T. (2013). Optimizing the level of the physical health of the students with a glance of the type of autonomic nervous system. *Physical Education of Students*. 17(3):26-30. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.662556>

14. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Dereńgowska M., Zukow W. (2020). The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5):249–257. DOI: 10.13189/saj.2020.080513

15. Kozdroń E. (2008). Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej. Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej [red. E. Kozdroń]. *Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej*, Warszawa.

16. Maltsev D., Andrieieva O., Kashuba V., Yarmak O., Dobrodub E., Grygus I., Prusik K. (2022). Assessment of the Quality of Active Family Leisure. *Physical Education Theory and Methodology*. 22(3):386-392. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13>

17. Marcinkowski J. (2004). Aktywność fizyczna człowieka ważnym czynnikiem w kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia [red. J. Czerwiński]. *Olsztyńska Szkoła Wyższa*, Olsztyn, s. 41.

18. Moshynsky V., Mykhaylova N., Grygus I. (2013). Podwyższony poziom zdrowia

przez stosowanie się do zdrowego stylu życia. *Journal of Health Sciences*. 3(10):123-132.

19. Nesterchuk N., Grygus I., Tokar A., Skalski D.W. (2022). Nowoczesne technologie fitness. *Ochrona zdrowia. Wybrane aspekty edukacyjno-medyczne*. Monografia. Red. Dariusz W. Skalski, Igor Grygus. 113-128. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5904194>

20. Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk pod red., W. Drygas M. Gajewska T. *Zdziejewski (2021)*. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa.

21. Osiński W. (1993). *Motoryczność człowieka – jego struktura, zmienność i uwarunkowania*. AWF, Poznań.

22. Osiński W. (2003). *Antropomotoryka*. AWF, Poznań.

23. Ostręga W. (2017). *Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.

24. Pelech I.V., Grygus I.M. (2016). Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 6(2):87-98. ISSN 2391-8306

25. Ronikier A. (2004). Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia (W:) Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia [red. J. Czerwiński]. *Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego*, Olsztyn.

26. Skalski D., Formela M., Grygus I., Nesterchuk N., Lizakowski P. (2018). Moralność w sporcie, a bezpieczeństwo zdrowotne. *Bezpieczeństwo, Zdrowie i Kultura Fizyczna. Wybrane zagadnienia*. Tom 7. *Safety, Health and Physical Culture. Selected Issues*. Volume 7. S. 147-164. ISBN: 978-83-89481-27-6

27. Skalski D., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. (2020.). Moral problems in contemporary physical culture and health education. *Rehabilitation & recreation*. 6:64-75. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033288>

28. Skalski D., Lizakowski P., Nesterchuk N., Grygus I. (2018.). Klasowe i warstwowe uwarunkowania uczestnictwa w sporcie a edukacja zdrowotna. *Rehabilitation & recreation*. 3:132-138.

29. Skalski D.W., Grygus I., Skalska E., Rybak L. (2022). Współczesna kultura fizyczna a styl życia. *Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego praca zbiorowa pod redakcją Marcina Białasa i Dariusza W. Skalskiego*. Gdańsk. 21-33. ISBN 978-83-66894-06-8

30. Skalski D.W., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. (2020). Physical culture in a rural environment and health education. *Rehabilitation & recreation*. 6:76-88. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033295>

31. Wojtas-Ślubowska D. (1995). Styl życia uczniów niekorzystną prognozą dla zdrowia społeczeństwa w przyszłość. *Lider*.

32. Woynarowska B. (2007). *Edukacja zdrowotna*. PWN, Warszawa.

33. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. (2019). Health-related good of physical culture and health education. *Rehabilitation & recreation*. 5:53-58.

34. Żukowska Z., Żukowski R. (red). (2001). *Zdrowie – ruch – fair play*. AWF, Warszawa.