

## RODZINA JAKO CZYNNIK FORMUJĄCY ZAINTERESOWANIE ZDROWYM, SPORTOWYM TRYBEM ŻYCIA

*Sportowy tryb życia jest niezbędny dla zachowania właściwej formy i zdrowia przez całe życie, a zdecydowaną większość ludzkich zachowań zostaje wyniesionych z domu. W środowisku domowym następuje rozwój fizyczny, psychiczny, emocjonalny i moralny dziecka. Badania były przeprowadzone na losowej grupie pięćdziesięciu osób mieszkających na terenie Radomia i będących studiującymi, bądź pracującymi absolwentami radomskich szkół średnich.*

**Słowa kluczowe:** przygotowanie fizyczne, rozwój, rodzina, rodziciele

**Wstęp.** Sportowy tryb życia jest niezbędny dla zachowania właściwej formy i zdrowia przez całe życie. Mogłoby się wydawać, że ta prawda jest powszechnie znana, ale przeprowadzane badania wykazują, że ogromna część społeczeństwa jest niedoinformowana. Zainteresowania sportem nie biorą się z niczego, jedynie środowisko rodzinne może wpłynąć na to, żeby młody człowiek zainteresował się kulturą fizyczną. Stare przysłowie mówi, że "czym skorupka za młodu nasiąknie tym na starość trąci" i tak faktycznie jest. Zdecydowaną większość naszych późniejszych zachowań wynosimy z domu. W środowisku domowym następuje rozwój fizyczny, psychiczny, emocjonalny i moralny dziecka. Tak samo jest ze zwyczajami żywieniowymi i zainteresowaniem sportem i rekreacją.

Do około 16 roku życia populacji należy zadbać o właściwy rozwój fizyczny, ponieważ jest to dobry fundament pod przyszłą budowę w wieku 17-18 lat wytrzymałości, siły, koordynacji ruchowej. Każdy kolejny okres życia i treningu będzie dyktował inny dobór i jakość obciążeń. Przedwczesne wyegzekwowanie od organizmu w wieku dorastania maksymalnych możliwości nie sprzyja rozwojowi wydolności ćwiczącego. Hasło: "wszystko w swoim czasie" ma w tej mierze diametralne znaczenie. Rozwój fizyczny składa się z trzech grup odrębnych jakościowo procesów, które nazywamy rozrostem, różnicowaniem i dojrzywaniem. Przez rozwój fizyczny rozumie się przemiany, które doprowadzają do ukształtowania z prostej konstrukcji komórkowej tak złożonego, tak precyzyjnego i doskonałego tworzywa, jakim jest organizm dorosłego człowieka. To zjawisko przemian polega na rośnięciu, różnicowaniu się komórek i tkanek, doskonaleniu się struktury i funkcji poszczególnych narządów.

Aby rzeczywiście umożliwić zrozumienie zasady świadomego i aktywnego udziału w ćwiczeniach fizycznych oraz innych czynnościach ruchowych, należy pokazać wysiłek fizyczny, jako ważny czynnik rozwoju i funkcjonowania głównych układów ciała ludzkiego, to jest: układu ruchu, sercowo-naczyniowego, oddechowego, trawiennego, nerwowego, wydalniczego.

Rodzina jest nie tylko pierwszym środowiskiem, w którym odbywają się role wychowawcze, aczkolwiek jest środowiskiem najważniejszym. "Spełniana przez rodzinę funkcja podstawowej komórki życia społecznego i wychowania dzieci jest szczególnie ważna, a zarazem trudna i odpowiedzialna we współczesnym świecie złożonych stosunków społecznych. Polega ona bowiem nie tylko na wprowadzeniu młodej generacji w różne kręgi życia społecznego, lecz zarazem na takim oddziaływaniu, które pomagałoby dostrzegać, trafnie rozumieć i oceniać różnorodne skomplikowane zjawiska, hasła i poglądy obecnej, szczególnie zmiennej cywilizacji. Rodzina spełnia także w stosunku do dziecka ważną funkcję niwelatora wstrząsów, filtru i pomostu. Powinna ona chronić je przez cały okres rozwoju przed zbyt brutalnym zetknięciem się z rzeczywistością, powinna być nosicielem kultury w środowisku, w którym dziecko żyje, powinna w końcu stanowić bazę, z której mogło ono wchodzić w wir świata bardziej bezosobowego, rozciągającego się poza domem. Warto też zwrócić uwagę na fakt, że rozwój polega na stopniowym kształtowaniu się różnych procesów i trwałych właściwości psychicznych w toku działalności samego dziecka w określonych warunkach i dzięki wychowawczemu oddziaływaniu osób dorosłych na dziecko. Poziom inteligencji, pamięci, wyobraźni, procesów myślenia, kierunek zainteresowań, cechy woli charakteru nie są punktem wyjścia, lecz produktem rozwoju i kształcenia; zależą one w dużej mierze od tego właśnie, jak w procesie wychowania zostanie pokierowana własna działalność dziecka.

### **Cel pracy i problemy badawcze**

1. Rozpoznanie skali wpływu rodziny na aktywność psychoruchową młodzieży.
2. Poznanie opinii młodzieży na temat zdrowego stylu życia.
3. Wykazanie zmian zachodzących w mentalności młodych ludzi na temat właściwego odżywiania się i uprawiania sportu.

**Metody i narzędzia badawcze.** Została zastosowana metoda sondażu diagnostycznego. Technika badawczą jest sondaż diagnostyczny w postaci ankiety. Podstawowym narzędziem badawczym w poniższej pracy jest ankieta. Obejmuje ona sześć pytań dotyczących informacji o osobie ankietowanej i siedemnaście pytań na temat trybu życia, żywienia, a także roli sportu i rekreacji w życiu ankietowanych.

**Charakterystyka badanej populacji. Teren i organizacja badań.** Badania zostały przeprowadzone na losowej grupie pięćdziesięciu osób zamieszkujących teren miasta Radomia i będących studiującymi, bądź pracującymi absolwentami radomskich szkół średnich. Było wśród nich dwadzieścia osiem kobiet i dwudziestu dwóch mężczyzn w wieku 18-25 lat. Badania objęły oprócz wypełnienia ankiety rejestrowanie przebiegu przeprowadzonych badań (obserwację).

**Analiza wyników badań.** Większość ankietowanych to kobiety (56% grupy badawczej), mężczyźni jest tylko 44%.

Jeżeli chodzi o wykształcenie rodziców to jest ono zróżnicowane indywidualnie. Widać tylko jedną dominującą tendencję – wśród mężczyzn prawie tyle samo osób ma wykształcenie zawodowe lub średnie, podczas gdy wśród kobiet dwa razy więcej ma wykształcenie średnie, niż zawodowe. Najwięcej matek ma wykształcenie średnie 46%, 24% ma wykształcenie zawodowe, 16% podstawowe, a 14% wyższe.

Z kolei wśród ojców 34% ma wykształcenie zawodowe, 36% średnie. Tylko 18% ma wyższe, a 12% podstawowe.

Jeżeli chodzi o warunki ekonomiczne respondentów, to jako złe oceniło je 14% ankietowanych, dobre 76%, a bardzo dobre 10%.

Zdecydowana większość respondentów (78%) mieszka w domu rodzinnym. Inną lokalizację mają 22% ankietowanych.

Jeżeli chodzi o samoocenę stanu zdrowia respondentów to 72% uznało go za dobry, 22% jako średni, a tylko 6% jako zły.

Dla 94% badanych najważniejsze jest zdrowie, dla 6% inne wartości w życiu.

Dlatego też 78% ankietowanych w swojej samoocenie stwierdziło, że dba o swoje zdrowie. 6% tego nie robi, a 16% nie jest w stanie określić, czy dba o swój stan zdrowia.

Jeżeli chodzi o zwyczaje żywieniowe, to najważniejszym elementem jest tradycja rodzinna. Wskazało na nią aż 34% badanych. Przejmowanie zwyczajów żywieniowych od partnera życiowego wskazało 10% respondentów, od znajomych 6%. Ważny jest także przekaz medialny promujący styl życia i zwyczaje żywieniowe. 20% ankietowanych opiera się na reklamach, 14% na programach w telewizji, a 12% korzysta z czasopism. 4% badanych nie potrafi stwierdzić, skąd wywodzą się ich zwyczaje żywieniowe.

Tylko 20% badanych ma stałe godziny posiłków, u 56% to zależy, od tego, o której godzinie wrócą do domu, a 24% spożywa posiłki w zależności od tego, kiedy ma na to ochotę. 30% ankietowanych pije alkohol, czasami robi to 48%, a nie przyznaje się do tego 22% badanych. Te dane wydają się trochę przesadzone na korzyść niepicia.

Potwierdza to kolejne pytanie, kiedy zapytano o częstotliwość picia alkoholu. Dane z poniższej ankiety są przerażające. Aż 12% ankietowanych pije alkohol codziennie, podczas gdy 78% robi to raz w tygodniu! Okazjonalnie robi to tylko 10% ankietowanych.

Jeżeli chodzi o palenie tytoniu dane wyglądają nieco lepiej, ponieważ 78% grupy badawczej nie pali papierosów, pozostałe 14% pali, a 8% pali okazjonalnie.

Przeważnie osoby, które palą miały kontakt z tytoniem w domu rodzinnym, dlatego przejęło i utrwaliło wzorec palenia tytoniu. U 82% badanych nie ma w domu innych palących domowników, u 18% występują inni palący domownicy.

Wiele problemów zdrowotnych wynika z nieumiejętności radzenia sobie ze stresem. Niestety dla 22% ankietowanych stresujący jest każdy dzień w szkole, albo pracy. Czasami stresuje się 20% respondentów, a rzadko robi to 46%. Nigdy się nie stresuje się tylko 12% badanych. Ten wynik wskazuje na rosnący wpływ stresu na osoby młode. I brak umiejętności radzenia sobie z nim.

Jeżeli chodzi o zdrowy styl życia to najbardziej doceniana jest aktywność fizyczna (42% badanych) i zdrowa żywność (40% badanych). Brak nałogów wskazało zaledwie 10%, a sen i wypoczynek 8%.

Odpowiedzi na pytanie: "Jakie podejmujesz formy aktywności fizycznej" obejmowały przede wszystkim jazdę na rowerze 16%, spacer 18%, gry zespołowe 12% oraz pływanie 10%. Mniej osób wskazało na bieganie i ćwiczenia na siłowni (po 8% respondentów), aerobik, sporty walki, tenis ziemny (po 6%), gimnastykę i tenis stołowy (po 4% badanych) oraz wspinaczkę (2% ankietowanych).

Jeżeli chodzi o częstotliwość uprawianych form aktywności fizycznej to codziennie robi to 12% badanych, 2 razy w tygodniu 16%, a raz w tygodniu 24%. Raz na dwa tygodnie formy aktywności fizycznej uprawia 8%, rzadko robi to 10% ankietowanych, a nigdy 30% grupy badawczej.

To podejście do aktywnych form spędzania czasu wynika przede wszystkim z wzorców rodzinnych. Tylko u 28% ankietowanych ktoś z najbliższej rodziny uprawia sport, a 72% nie ma takiego kogoś w kręgu najbliższej rodziny. Dlatego tylko 8% wskazuje rodzinę jako kogoś, kto w największym stopniu motywuje do uczestnictwa w zajęciach aktywności fizycznej. Spotkania ze znajomymi i przyjaciółmi podczas treningu zostało wskazane przez 16% ankietowanych, a więc dwa razy więcej. Bardziej motywujące są potrzeby poza towarzyskie. Tak więc utrzymanie właściwej sylwetki motywuje 28% badanych, polepszenie sprawności fizycznej i kondycyjnej 22%, a względy zdrowotne 24%. Inne motywy są ważne dla 4% badanych. W jednym przypadku chodzi o zlikwidowanie bezsenności, w drugim o poprawienie przez formy aktywności fizycznej swojego życia seksualnego. Tak więc rola rodziny w motywowaniu do zajęć sportowych jest znikoma.

Potwierdzają to także odpowiedzi na pytanie: "Z kim najchętniej spędzasz swój czas aktywnie"? Na partnera, partnerkę wskazało 52% ankietowanych, na znajomych (przyjaciół) 34%, a tylko 12% wskazało rodzinę.

Jeżeli chodzi o to, co dla ankietowanych stanowi przeszkodę w większym zaangażowaniu się w zajęcia sportowe, to najwięcej osób wskazuje na brak czasu 24% respondentów i nadmierne wysiłki fizyczne podczas codziennych zajęć 20%. Dalej jest brak finansów 12% i brak motywacji 10%. Po 6% ankietowanych obawia się problemów zdrowotnych, nie lubi brać udziału w zajęciach sportowych, albo udział w zajęciach sportowych uważa za niepotrzebny. Dla 2% problemem w większym zaangażowaniu się w zajęcia sportowe jest rodzina. Tyle samo wskazuje na inną przyczynę, jaką jest nadmierne pocenie się. Na szczęście dla 12% badanych nic nie stanowi przeszkody w zaangażowaniu się w zajęcia sportowe.

Ostatnie pytanie dotyczyło, tego, dlaczego respondenci zdrowo się odżywiają i prowadzą życie aktywne fizycznie. 18% badanych stwierdziło, że jest świadomych niebezpieczeństw w postaci chorób a nawet śmierci w

wypadku złego odżywiania się oraz braku aktywności fizycznej, ale więcej stwierdziło, że dlatego, ponieważ to jest modne i dużo się o tym mówi 20% i co pocieszające, ponieważ biorą przykład ze swoich najbliższych 26% respondentów. Niestety 16% badanych zupełnie nie zwraca na to uwagi, ponieważ nie jest to dla nich aż tak istotne, a 20% nie odżywia się zdrowo i nie jest aktywna fizycznie, ponieważ nie ma czasu i możliwości, ale wie, że to jest ważne.

Wyniki ankiety potwierdzają, że rodzina nie ma dużego wpływu na aktywność fizyczną osób z grupy badawczej. Ponieważ są w wieku, gdzie grupa rówieśnicza i partnerzy mają większy wpływ na sposób spędzania wolnego czasu. Potwierdza się także, że we wcześniejszym okresie, gdy wpływ rodziny jest silniejszy brak wprowadzenia wzorców zdrowego odżywiania się i prowadzenia życia aktywnego fizycznie przekłada się na całe późniejsze życie.

**Wnioski.** Istnieje świadomość, że przedstawiona praca nie jest w stanie w pełni wyczerpać tematu, jakim jest rodzina jako czynnik formujący zainteresowanie zdrowym, sportowym trybem życia. Jednak udało się zasygnalizować pewne zjawiska. Ludzie młodzi są przekonani, że doskonały lub przynajmniej dobry stan zdrowia będzie im towarzyszył zawsze, bez względu na ich własne działania w tym także takie, które jak picie alkoholu (gdzie zaledwie 10% ankietowanych deklaruje spożywanie alkoholu jedynie okazjonalnie), palenie tytoniu, czy stosowanie niewłaściwej diety pogarszającej ich stan zdrowia. Jednakże zadowalające są wyniki badań, gdzie zdecydowana większość osób 78% uważa, że dba o swoje zdrowie, niestety spośród nich tylko 12% podejmuje aktywność fizyczną codziennie, a aż 30% w ogóle, co jest zjawiskiem dosyć przerażającym. Mimo to, jest bardzo pozytywnym fakt, że zarówno aktywność fizyczna jak

i zdrowe odżywianie ma największe znaczenie dla osób badanych, pytanych o zdrowy styl życia. Większość naszych zwyczajów wnosimy z domu rodzinnego, chociażby jeżeli chodzi o palenie tytoniu, gdzie prawie wszyscy ankietowani palacze przyznali że mieli z tym do czynienia w domu rodzinnym, czy też jeżeli chodzi o zwyczaje żywieniowe, które według większości przejęli

z tradycji rodzinnej. Jednak mamy także możliwość dokonania samodzielnych zmian w swojej diecie, czy stylu życia, wskazuje na to ilość osób, która podejmuje aktywność fizyczna z innych pobudek niż rodzina, między innymi takich jak względy zdrowotne 24%, utrzymanie właściwej sylwetki 28%, estetyczne, polepszenie sprawności fizycznej i koordynacyjnej 22% , a także spotkania ze znajomymi i przyjaciółmi 16%. Wiele bowiem zależy od nas samych, od tego w jaki sposób chcemy przeżyć swoje życie.

## Bibliografia

1. Osiński W., Zarys teorii wychowania fizycznego, AWF, Poznań 1996
2. Wolański N., Metody kontroli i normy rozwoju dzieci i młodzieży, PZWL, Warszawa 1975.
3. Przewęda R., Rozwój somatyczny i motoryczny, WSiP, Warszawa 1981.
4. Raczek J., Wytrzymałość dzieci i młodzieży, KFiS, Warszawa 1991.
5. Michalski M., Bieganie dla zdrowia i zabawy, Wydawnictwo Nauczycielskie, Jelenia Góra 2001.
6. Kamiński A., Funkcje pedagogiki społecznej, PWN, Warszawa 1972.
7. Maciaszkowa J., O współżyciu w rodzinie, Nasza Księgarnia, Warszawa 1980.
8. Szczepański J., Elementarne pojęcia socjologii, PWN, Warszawa 1972.
9. Reykowski J., Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności, PWN, Warszawa 1975.
10. Dudkiewicz W., Podstawy metodologii badań. Do pracy magisterskiej i licencjackiej z pedagogiki, Warszawa 1984.

Ходінов В.

## СІМ'Я ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ СПІЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ, СПОРТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Спортивний стиль життя необхідний для збереження необхідної форми і здоров'я протягом усього життя, а головні людські звички виносяться з батьківського дому. В домашньому середовищі проходить фізичний, психічний, емоційний і моральний розвиток дитини. До досліджень були залучені п'ятдесят випадково вибраних студентів, викладачів і випускників середніх шкіл м. Радома.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, розвиток, родина, батьки.

Стаття надійшла до редакції 19.09.2014 р.