

# **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MŁODZIEŻY Z GIMNAZJUM NR 52 W BYDGOSZCZY**

**Physical activity young people from high school No. 52 in Bydgoszcz**

**Małgorzata Gilka<sup>1</sup>, Marek Napierała<sup>2</sup>, Mirosława Cieślicka<sup>2</sup>,  
Radosław Muszkietą<sup>2</sup>, Walery Zukow<sup>2</sup>**

**Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy<sup>1</sup>  
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy<sup>2</sup>**

## **Wstęp**

Aktywność fizyczna jest integralnym składnikiem kompleksowego procesu adaptacji w historii ewolucji człowieka. Stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie. Jest ważna w każdej fazie ontogenezy. W wieku rozwojowym stanowi naturalny mechanizm stymulujący wszelkie procesy w organizmie. Natomiast aktywność fizyczna w wieku szkolnym jest niezwykle istotna dla prawidłowego rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży oraz postrzegana jest jako profilaktyka wielu chorób. Poprzez wszelkie formy aktywności ruchowej, sportowej kształtują się prawidłowe nawyki odgrywające ważną rolę w życiu dorosłego człowieka (Drabik, 1997). W rękach każdego z nas w dużym stopniu leży zapobieganie chorobom i wzmacnianie naszej odporności, a działalność medyczna stanowi tylko uzupełnienie, ponieważ dotyczy zwalczania skutków złego trybu życia. Żadne środki medyczne nie zastąpią osobistej troski o własne zdrowie i odpowiedniego stylu życia gwarantującego jego dobrą kondycję. Większość chorób przewlekłych spowodowana jest niewłaściwym trybem życia, a w takich przypadkach medycyna często okazuje się bezradna. U dzieci i młodzieży odpowiedni poziom aktywności fizycznej ma kluczowe znaczenie dla rozwoju fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego (Drabik, 2006). Poprzez „transfer” – przenoszenie wzorców i zachowań – warunkuje aktywność fizyczną w przyszłości. W wielu krajach istnieją opracowane przez ekspertów zalecenia, określające, jaki jest poziom aktywności fizycznej sprzyjający zdrowiu. U dzieci i młodzieży optymalny jej poziom to wysiłek o umiarkowanej intensywności trwający nie mniej niż 60 minut dziennie (Woynarowska i wsp., 2004). W tradycji polskiej pojęcie sportu nierozzerwalnie łączy się ze zdrowiem, świadczą o tym m.in. znane przysłowia np. „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Sport jest symbolem sprawnego ciała, bystrego umysłu, perfekcji ruchów. Jest również przeciwwagą dla nudy, możliwością działania w grupie, łączy w sobie elementy rywalizacji i współdziałania, oceny swoich możliwości i porównania siebie z innymi, jest też wartością wychowawczą, przygotowującą młodzież do dorosłego życia. Niestety, jak wykazują liczne badania szkoła podstawowa wyposaża uczniów w ograniczony zakres umiejętności ruchowych, nie wzbogacanych, w czasie edukacji, w szkołach ponadpodstawowych (Stankiewicz i wsp., 2002, Cieślicka i wsp., 2009, Buzalska i wsp., 2012). Również rodzice zbyt małą wagę przywiązują do wartości sportu w rozwoju i życiu młodzieży, deprecjonując osiągnięcia sportowe swoich dzieci i nie uświadamiając sobie i im wartości zdrowotnych i wychowawczych sportu. Okazjonalnie traktuje się dyscypliny sportowe promujące wychowanie prozdrowotne. Przykładem mogą być tu różne formy turystyki pieszej, rowerowej, kajakowej itp. Wspólne wyprawy turystyczne, oprócz niezaprzeczalnych walorów sportowych, mają jeszcze walory poznawcze, integrujące, inspirowane. Tworzą model życia, w którym sport ma silny związek ze zdrowiem

fizycznym i psychicznym, a także zdrowiem społecznym. Aktywność fizyczna to nie tylko działania zmierzające do utrzymania zdrowia, to również możliwość podnoszenia sprawności intelektualnej, nawiązywania prawidłowych kontaktów interpersonalnych, umiejętność działania i współdziałania w grupie, wzbogacenia przeżyć emocjonalnych. Sport uczy i utrwała normy współżycia społecznego, a zasady fair play obowiązujące w sporcie mogą i powinny być przenoszone na życie społeczne. Edukacja prozdrowotna wyposażająca w wiedzę i umiejętności może być ważnym determinantem w szukaniu własnego sposobu na życie, w którym wartości moralne podnoszą wartości uniwersalne w całokształcie życia społecznego. Sami nauczyciele często niestety chętnie schodzą do roli obserwatora lub zapominają, że wychowanie fizyczne jest częścią pedagogiki. Realizowane przez niektórych nauczycieli wychowania fizycznego zajęcia na „macie” polegające na tym, że wręcza się młodzieży piłkę i mówi „macie tu piłkę i róbcie co chcecie”, powodują degradację przedmiotu i wypaczają pojęcie kultury fizycznej. Podstawą powodzenia w osiąganiu współczesnych celów wychowania fizycznego jest przyjęcie całościowej koncepcji pracy w zakresie kultury fizycznej w danej szkole, której jednym z istotnych elementów jest program. Nauczyciel opracowując własną strategię pracy należy uwzględnić cele odnoszące się zarówno do ucznia, jak i do środowiska wychowawczego, którego wpływy nie mogą pozostawać w sprzeczności z oddziaływaniem nauczyciela na ucznia, lecz powinny stanowić jednolity, zintegrowany system (Matuszczak, 2002). Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów (Cieślicka i wsp., 2009). Tak więc oprócz korzystania z fachowej pomocy medycznej, powinniśmy sami troszczyć się o swoje zdrowie poprzez racjonalne wspieranie go. Bardzo ważną rolę odgrywa to, aby wykorzystując czas wolny, poszerzać swoje umiejętności i wiedzę. Warto podkreślić też jak dużą rolę odgrywają zajęcia wychowania fizycznego, oraz dodatkowe zajęcia sportowe przeprowadzane w szkołach. Możemy również się dowiedzieć jakie znaczenie przybiera aktywność fizyczna czy sport. Wiadomo, że na pewno aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem wpływającym na zdrowie i samopoczucie człowieka. Ruch towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Niestety nie zawsze jest aktywnie wykorzystywany z korzyścią dla organizmu. Coraz częściej chcąc odpocząć uciekamy w bierną formę wypoczynku między innymi oglądamy telewizję, leżymy, czy też bawimy się przy komputerze. W części teoretycznej dowiadujemy się również jakie są współczesne formy wypełniania czasu wolnego przez młodzież. Do takich form mogą należeć: obozy, wycieczki, zajęcia sportowe, zajęcia rekreacyjne, gry i zabawy ruchowe bądź też taniec. Warto zauważyć też jaki wpływ ma aktywność ruchowa na zdrowie człowieka, bowiem przynosi ona wiele korzyści. Aktywność ruchowa wpływa nie tylko na dobrą kondycję fizyczną, ale także działa na sferę psychiki. Poczucie siły psychofizycznej obniża stres, pomaga kontrolować nasze emocje, poprawia nastrój oraz modeluje sylwetkę i wpływa na sposób poruszania się (Fuerstenau, 2012). W kolejnej części pracy omówiono także bariery i motywy podejmowania aktywności fizycznej. Można stwierdzić, że głównymi barierami, które występują u człowieka to: brak czasu, niski poziom samokontroli, słabe umiejętności ruchowe czy niski poziom samokontroli. Celem badań było przedstawienie problematyki związanej z aktywnością fizyczną wśród dzieci i młodzieży oraz ukazanie chęci i zaangażowania dodatkowymi zajęciami sportowymi prowadzonymi w szkołach.

### **Material i metody**

Badania zostały przeprowadzone w Zespole Szkół nr 9 im. Bydgoskich Olimpijczyków w Bydgoszczy. Do badań zaproszono łącznie 100 osób. Dobór uczniów

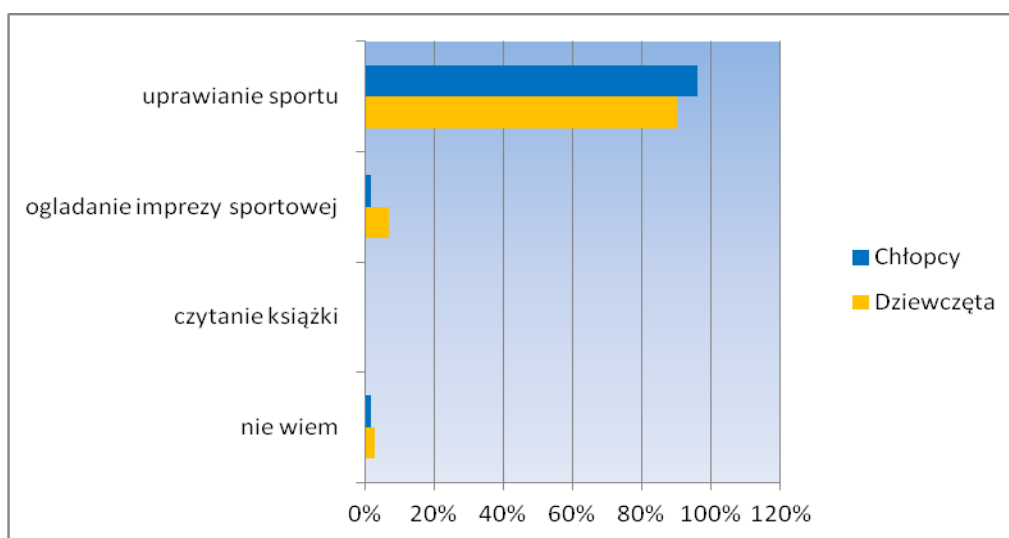
był przypadkowy. Ankieta została wypełniona przez 100 uczniów, w tym 40 dziewcząt, czyli 40% ankietowanych i 60 chłopców co stanowiło 60% badanych osób.

Tab. 1. Płeć badanych osób

Płeć badanych osób	Liczba badanych	%
<b>dziewczeta</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>chłopcy</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>razem</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

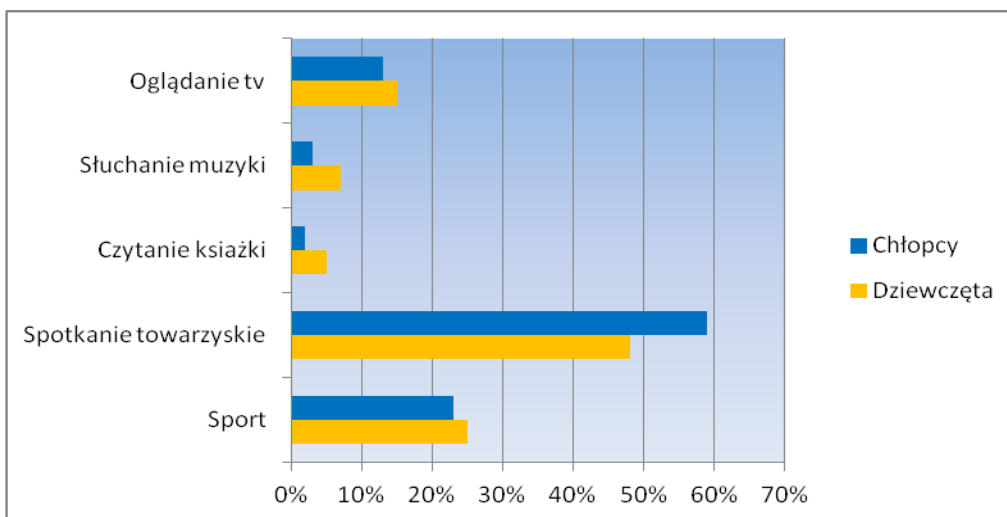
(źródło: opracowanie własne)

## Wyniki



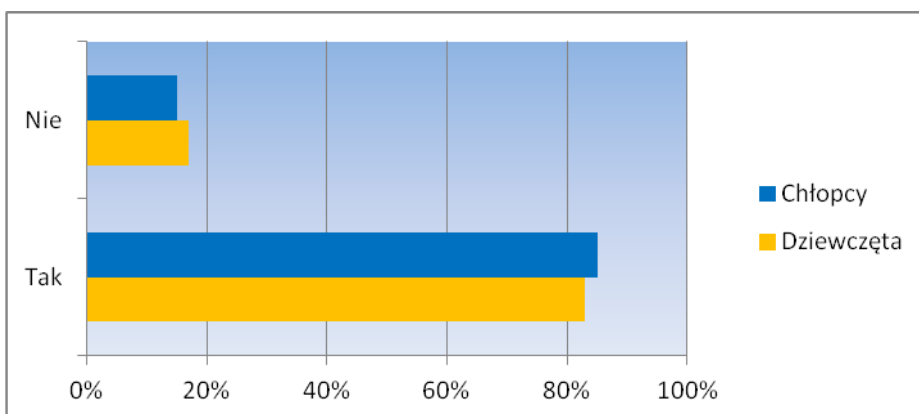
Ryc. 1. Co rozumiesz przez wypoczynek czynny?

Najwięcej chłopców (ryc. 1), bo aż 96% wie na czym polega wypoczynek czynny, ponieważ odpowiedziało, że jest to uprawianie sportu, tylko 2% nie wie, oraz 3% twierdzi, że jest to oglądanie imprezy sportowej. Dziewczeta również w większości, bo aż 90% odpowiedziały, iż jest to uprawianie sportu, 7% z nich odpowiedziało oglądanie imprezy sportowej, oraz 3% nie wie. Większość ankietowanych wie, na czym polega wypoczynek czynny, natomiast nikt z ankietowanych nie wybrał propozycji czytania książki.



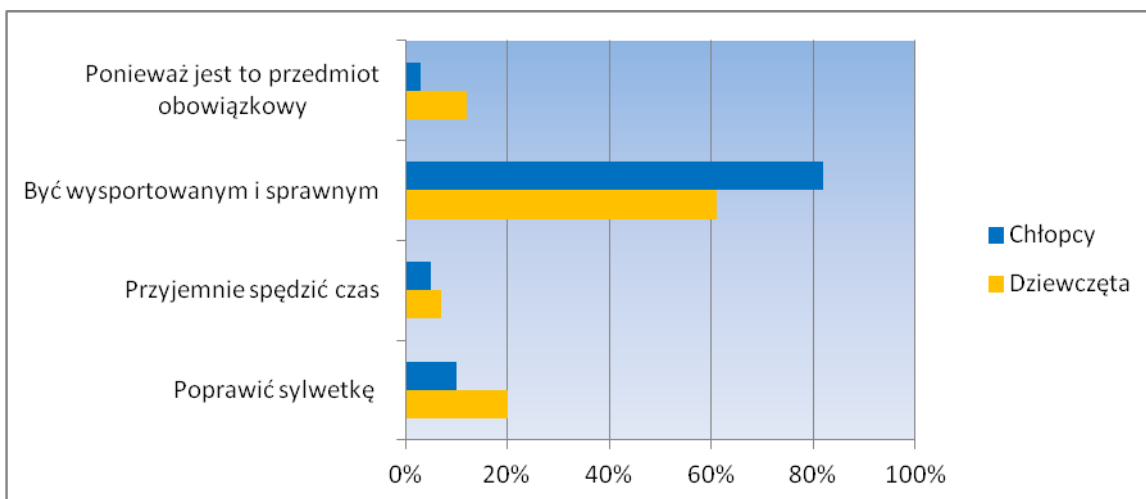
Ryc. 2. Najchętniej czas wolny poświęcasz na ...?

Najwięcej chłopców (ryc. 2), bo aż 59% najchętniej czas wolny poświęca na spotkania towarzyskie, 23% wybrało sport oraz 13% oglądanie TV. Dziewczeta również najchętniej czas wolny poświęcają na spotkania towarzyskie, to aż 48%, 25% dziewcząt wybrała sport oraz 15% oglądanie TV. Wśród ankietowanych uczniów najchętniej czas wolny poświęcany jest na spotkania towarzyskie, natomiast najmniej uczniów w czasie wolnym czyta książki, czy też słucha muzyki.



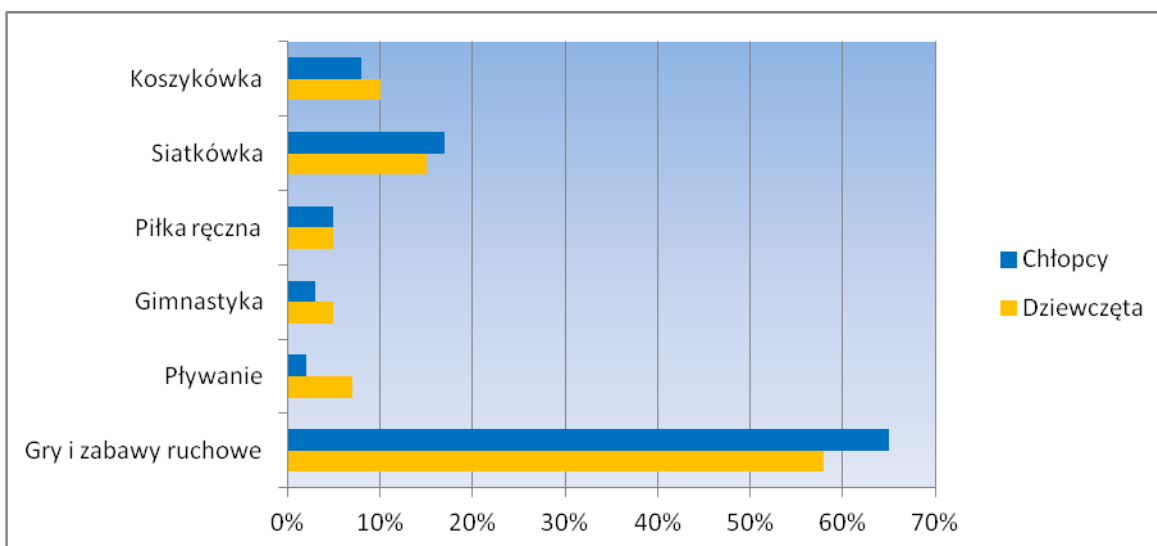
Ryc. 3. Czy chętnie ćwiczysz na zajęciach wychowania fizycznego ?

Zarówno chłopcy jak i dziewczeta chętnie ćwiczą na zajęciach wychowania fizycznego (ryc. 3). Deklarowało następująco 85% chłopców i 83% dziewcząt. Tylko 15% chłopców oraz 17% dziewcząt niechętnie ćwiczą na zajęciach wychowania fizycznego.



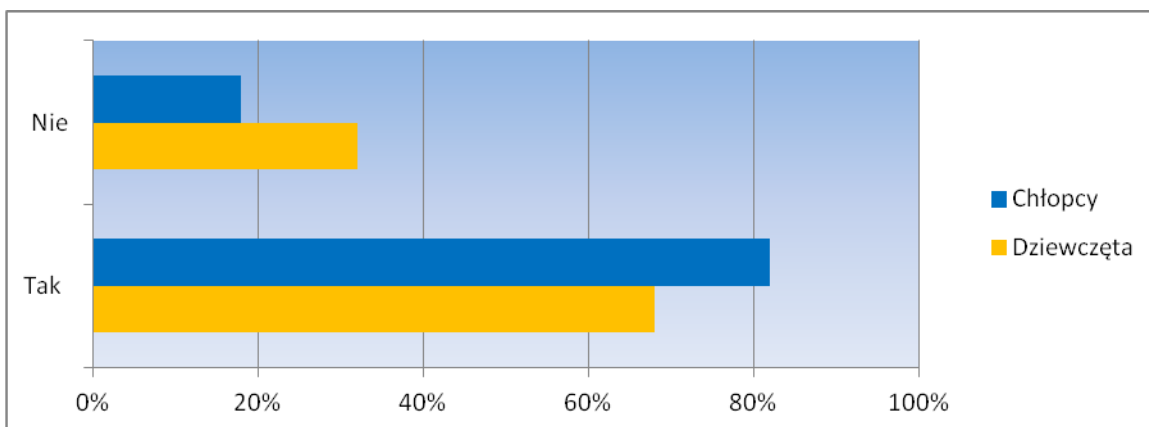
Ryc. 4. Czy ćwiczysz żeby ...?

Wśród ankietowanych uczniów (ryc. 4) znaczna większość chłopców, bo aż 82% ćwiczy, aby być wysportowanym i sprawnym, tylko 10% ćwiczy by poprawić sylwetkę. Dziewczęta podobnie jak i chłopcy ćwiczą, żeby być wysportowanym i sprawnym to aż 61%, 20% ćwiczy by poprawić sylwetkę i 12% ponieważ jest to przedmiot obowiązkowy.



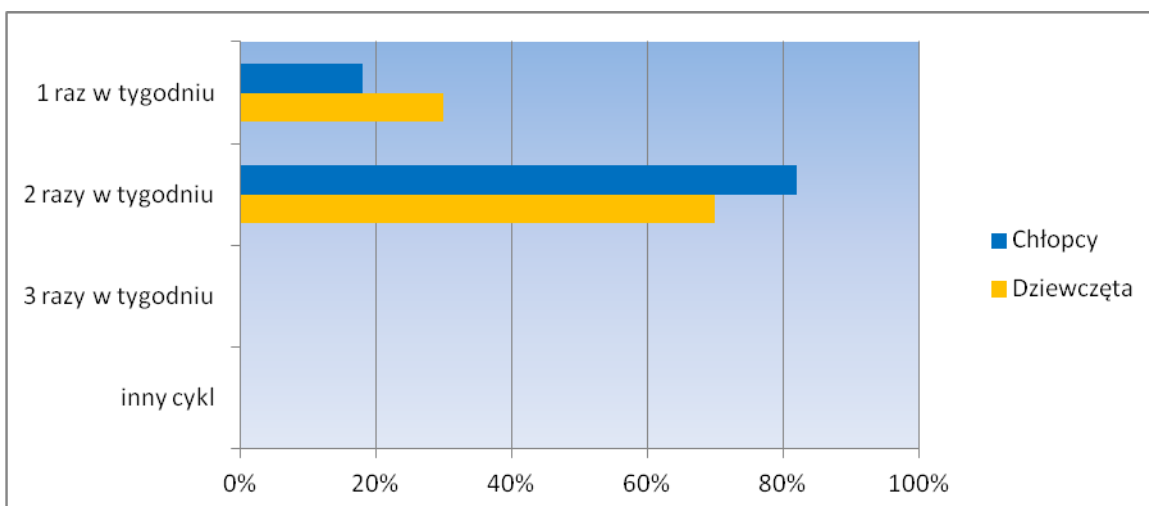
Ryc. 5. Które z wymienionych zajęć lubisz najbardziej?

Wśród uczniów wypełniających ankietę (ryc. 5) najwięcej chłopców wybrało gry i zabawy ruchowe, co stanowiło 65%, następnie chłopcy najbardziej lubią siatkówkę co stanowiło 17%, a najmniejszym zainteresowaniem okazały się koszykówka, gimnastyka i pływanie. U dziewcząt jest podobnie, ponieważ aż 58% wybrało gry i zabawy ruchowe, następnie siatkówka 15%. Gry i zabawy ruchowe są najbardziej popularną formą zajęć wychowania fizycznego.



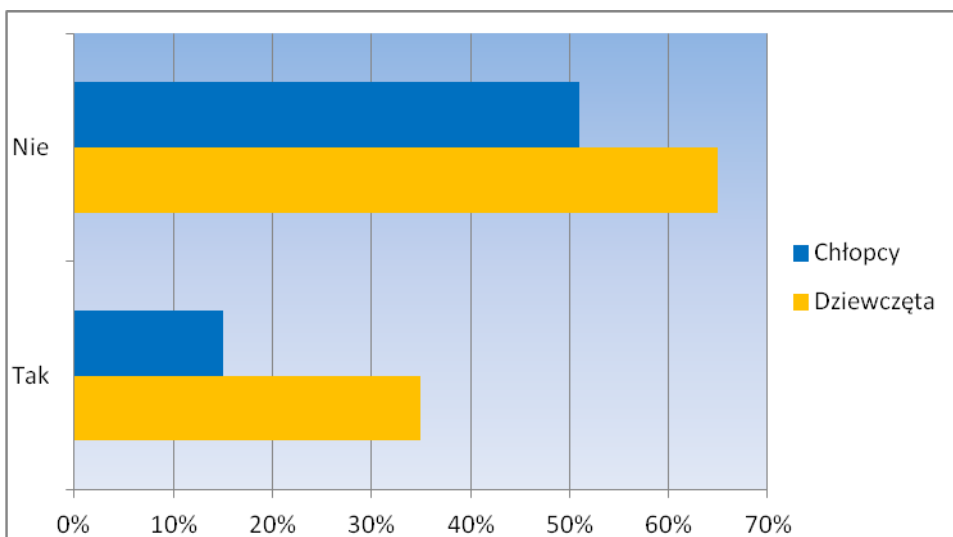
Ryc. 6. Czy uczestniczysz na zajęciach SKS lub UKS ?

Większość ankietowanych uczniów (ryc. 6) z sympatią uczęszcza na szkolne zajęcia SKS czy UKS. U chłopców jest to aż 82%, a u dziewcząt 68%. Natomiast pozostali uczniowie nie uczestniczą w szkolnych zajęciach: chłopcy 18%, a dziewczęta 32%.



Ryc. 7. Jak często odbywają się zajęcia sportowe pozalekcyjne w twojej szkole?

Wśród ankietowanych uczniów (ryc. 7) znaczna większość chłopców odpowiedziała, że zajęcia sportowe pozalekcyjne odbywają się 2 razy w tygodniu, co stanowi 82%. Dziewczęta odpowiedziały podobnie, bo aż 70% również twierdzi, że zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu. Pozostali uczniowie odpowiedzieli, że zajęcia odbywają się tylko 1 raz w tygodniu.



Ryc. 8. Czy wspólnie z rodzicami uczestniczysz na imprezach sportowych?

Najwięcej chłopców, bo aż 85% odpowiedziało, że nie uczestniczy wspólnie z rodzicami na imprezach sportowych, natomiast 15% chłopców uczestniczy z rodzicami na imprezach sportowych. Wśród dziewcząt 35% bierze udział w imprezach sportowych razem z rodzicami, a 65% nie uczestniczy.

### Podsumowanie i wnioski

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia, przy czym jednocześnie jest też jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie jego życia. Jest ona integralnym składnikiem kompleksowego procesu adaptacji w historii ewolucji człowieka. Stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie. Jest ważna w każdej fazie ontogenezy. W wieku rozwojowym stanowi naturalny mechanizm stymulujący wszelkie procesy w organizmie. Mała ruchliwość dziecka może być oznaką wielu nieprawidłowości, ograniczenie aktywności fizycznej może zaburzyć rozwój i wpłynąć niekorzystnie na stan zdrowia. Aktywność fizyczna człowieka uwarunkowana jest jego rozwojem fizycznym, motorycznym, psychicznym i kulturowym (Urbaniak i wsp., 2012). Stąd jej poziom jest różny na każdym etapie życia człowieka i zależy głównie od czynników egzogennych. Wpływ genotypu szacuje się tylko na około 20 – 30 %. O aktywności fizycznej mówi się też, że jest ważnym czynnikiem rozwoju dzieci i młodzieży oraz pozytywnym miernikiem zdrowia, wyrażającym się poziomem sprawności motorycznej człowieka. Propagowanie aktywności fizycznej powinno zacząć się już od najmłodszych lat. Dzieci powinny wiedzieć, jak ważne jest zdrowie w ich życiu, i jak wielkie znaczenie w profilaktyce zdrowotnej ma ruch. Rodzina jest pierwszym ogniwem w kształtowaniu postaw do kultury fizycznej (Napierała, 2002). Z badań J. Drabika wynika, że znaczny odsetek rodziców (57%) nie uczestniczy w ogóle lub bardzo krótko chociażby we wspólnych z dziećmi zabawach ruchowych. Ojcowie więcej czasu poświęcają synom niż córkom, matki natomiast w miarę równomiernie dzielą swój czas na wspólną aktywność fizyczną z synami i córkami. Ta swoista „dyskryminacja” córek przez ojców może rzutować na poziom dalszej aktywności fizycznej dzieci i dorosłych obojga płci (Drabik, 1997).

Analizując wyniki innych badaczy na podstawie książki M. Napierały „Człowiek – rekreacja – zdrowie” (Napierała, 2009). Badaniami ankietowanymi objęto 98 uczniów (57 dziewcząt i 41 chłopców). Do badań wykorzystano kwestionariusz ankiety. Ankieta

składała się z pytań otwartych jak i zamkniętych oraz poruszała problemy z aktywnością ruchową. Z badań wynika, że około 55% ankietowanych dziewcząt stwierdziło, że w czasie wolnym korzysta z komputera, Internetu i gier, około 50% ogląda telewizję, a około 45% spotyka się z kolegami. Najmniej wolnego czasu poświęcają dziewczęta na spanie (2%) i czytanie książek 4%. Natomiast chłopcy zdecydowanie aktywniej spędzają wolny czas, ponieważ około 50% z nich deklaruje, że uprawia sport, na drugim miejscu są spotkania z kolegami (45%), a dopiero na trzecim miejscu są: komputer, Internet i gry. Około 30% dziewcząt i chłopców zgodnie stwierdza, że wolny czas wypełniają im obowiązki domowe. Wśród ankietowanych dziewcząt, najbardziej popularną formą aktywności ruchowej jest spacer, aż 80% dziewcząt udzieliło takiej odpowiedzi, następnie jazda na rowerze, co stanowi około 60% oraz bieganie co stanowi 40% dziewcząt ankietowanych. Chłopcy zdecydowanie preferują jazdę na rowerze, aż 60% chłopców ankietowanych udzieliło takiej odpowiedzi, następnie gra w piłkę nożną około 50% oraz bieganie również około 50%. Wśród przebadanych uczniów większość z nich chętnie podejmuje aktywność ruchową. Z ankiety wynika, że codziennie aktywność ruchową codziennie podejmuje przeszło 70% chłopców i około 65% dziewcząt. Można również stwierdzić, że główną przyczyną braku aktywności ruchowej zarówno dla dziewcząt jak i dla chłopców jest brak czasu (około 55% dziewcząt i chłopców). Na drugim miejscu występuje brak chęci, a na trzecim lenistwo. Uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach dodatkowych rozwijających sprawność fizyczną. Coraz to liczniejsze grupy uczniów nabywają umiejętności, które na pewno będą przydatne w życiu codziennym, gdyż zdrowy styl życia wpływa pozytywnie nie tylko na wygląd i samopoczucie ale też działa motywująco w innych dziedzinach naszego życia. Zajęcia z wychowania fizycznego uczą młodzież współdziałania w grupie, koleżeńskości, dyscypliny i punktualności, walki z własnymi słabościami oraz umiejętności przeżywania porażek. Kształtowanie młodzieży poprzez sport i wychowanie fizyczne to proces złożony. W dużej mierze pomyślnie jego przeprowadzenie zależy od ucznia, jego chęci i nastawienia, ale także pomocy nauczyciela, jego metod wychowawczych, form pracy oraz tworzenia klimatu zaufania. Na przykładzie badanej populacji potwierdza się, że uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, a także stosunek uczniów do zajęć poza lekcyjnych jest bardzo pozytywny. Można stwierdzić też, że coraz większe grupy uczniów rozwijają swoje umiejętności i zainteresowania, co wpływa korzystnie na lepsze samopoczucie, a także wygląd.

Z badań można wyciągnąć następujące wnioski:

1. W szkole odbywają się dodatkowe zajęcia sportowe w ramach Szkolnego Klubu Sportowego.
2. Uczniowie chętnie ćwiczą na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Większość uczniów bardzo chętnie uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych poza lekcjami w ramach Szkolnego Klubu Sportowego.
4. Uczniowie widzą dużą potrzebę takich zajęć we własnej szkole.
5. Stosunek uczniów do zajęć sportowych poza lekcyjnych jest bardzo pozytywny.

### **Piśmiennictwo**

1. Buzalska K., Cieślicka M., Pezala M., Napierała M., Żukow W. (2012). Physical activity in the leisure time of students from the Primary School No. 38 in Bydgoszcz, [in:] Current problems of advertisement and image in economy and tourism, (red.) Z. Kwaśnik, W. Żukow, Radom University in Radom, Radom, s. 85 – 98.



2. Cieślicka M., Muszkieta R., Napierała M., Żukow W. (2009). Aktywność ruchowa młodzieży w Gnieźnie. [w:] (Red.) M.Napierała, R.Muszkieta, W.Żukow. Człowiek- rekreacja- zdrowie. WSG Bydgoszcz. s.24-39.
3. Cieślicka M., Napierała M., Muszkieta R., Żukow W., Kuś A., Batyk I. (2009). Aktywność fizyczna ludzi chorych na cukrzycę typu II w gminie Kołobrzeg. [w:] (Red.) M.Napierała, R.Muszkieta, I.M.Batyk, W.Żukow. Wybrane zagadnienia z teorii sportu, żywienia, rekreacji, turystyki i rehabilitacji. WWSTiZ, WSG, ORSE, Poznań – Bydgoszcz, s.156-169.
4. Drabik J. (1997). Promocja aktywności fizycznej, AWF, Gdańsk.
5. Drabik J. (2006). Aktywność fizyczna i jej ocena, [w:] Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, (Red.) Drabik J., AWF, Gdańsk.
6. Fuerstenau M, Cieślicka M., Napierała M., Stankiewicz B., Żukow W. (2012). Physical activity of women and professionally active men, [w:] Health - the proper functioning of man in all spheres of life, (Red.) M. Hagner-Derengowska, W. Żukow, Bydgoska Szkoła Wyższa, Bydgoszcz, s.185-198.
7. Maszczak T. (2002). O strategii edukacyjnej w szkole. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 10, s.15-16.
8. Napierała M. (2009). Człowiek-rekreacja-zdrowie, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Bydgoszcz, s. 11.
9. Napierała M., Cieślicka M. (2002). Postawa rodziców i ich dzieci wobec szkolnej aktywności fizycznej [w:] Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych. X Konferencja Naukowa, Poznań, AWF, s.137-144.
10. Stankiewicz B., Stępiak R. (2002). Rozwój fizyczny a sprawność ogólna dziewcząt w wieku 10 - 12 lat, [w:] Zbornik vedeckovyskumnych prac vedy o sporte, Bańska Bystrzyca, s.252- 262.
11. Urbaniak M., Cieślicka M., Pezala M., Napierała M., Żukow W. (2012), Activity in the leisure time of young people from the comprehensive secondary school No. 15 in Bydgoszcz, [in:] Current problems of advertisement and image in economy and tourism, (red.) Z. Kwaśnik, W. Żukow, Radom University in Radom, Radom, s.99 – 124.
12. Woynarowska B., Kołło H. (2004). Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne nastolatków. Remedium, nr 6, s.3-4.

## Streszczenie

Aktywność fizyczna jest integralnym składnikiem kompleksowego procesu adaptacji w historii ewolucji człowieka. Stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie. Jest ważna w każdej fazie ontogenezy. W wieku rozwojowym stanowi naturalny mechanizm stymulujący wszelkie procesy w organizmie. Zajęcia z wychowania fizycznego uczą młodzież współdziałania w grupie, koleżeńskości, dyscypliny i punktualności, walki z własnymi słabościami oraz umiejętności przeżywania porażek. Kształtowanie młodzieży poprzez sport i wychowanie fizyczne to proces złożony. W dużej mierze pomyślne jego przeprowadzenie zależy od ucznia, jego chęci i nastawienia, ale także pomocy nauczyciela, jego metod wychowawczych, form pracy oraz tworzenia klimatu zaufania. Na przykładzie badanej populacji potwierdza się, że uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, a także stosunek uczniów do zajęć poza lekcyjnych jest bardzo pozytywny. Można stwierdzić też, że coraz większe grupy uczniów rozwijają swoje umiejętności i zainteresowania, co wpływa korzystnie na lepsze samopoczucie, a także wygląd.

Celem badań było przedstawienie problematyki związanej z aktywnością fizyczną wśród dzieci i młodzieży oraz ukazanie chęci i zaangażowania dodatkowymi zajęciami sportowymi prowadzonymi w szkołach. Z badań można wyciągnąć następujące wnioski:

1. W szkole odbywają się dodatkowe zajęcia sportowe w ramach szkolnego Klubu Sportowego.
2. Uczniowie chętnie ćwiczą na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Większość uczniów bardzo chętnie uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych poza lekcjami w ramach Szkolnego Klubu Sportowego.
4. Uczniowie widzą dużą potrzebę takich zajęć we własnej szkole.
5. Stosunek uczniów do zajęć sportowych poza lekcyjnych jest bardzo pozytywny.

### **Summary**

Physical activity is an integral component of a comprehensive process of adapting in the history of human evolution. Is a key and participative component of a healthy lifestyle. Without it, it is impossible to any strategy for health, its maintenance and multiplication. Is important at every stage of ontogeny. In the age of development is a natural mechanism for stimulating all the processes in the body. Physical education classes teach young people to participate in the group, collegians, discipline and punctuality, fighting with their own weaknesses and skills of experiencing failures. Development of young people through sport and physical education is a complex process. Largely successful his conduct depends on the student, his desire and attitude, but also the help of the teacher, his educational methods, forms of work and creating a climate of trust. For example, the population is confirmed that students can participate in the physical education classes, as well as the ratio of students to classes.

It can be concluded that a growing group of students develop their skills and interests, which affects the well-being and appearance. Aim of the study was to present the issues related to physical activity among children and young people, and to show the desire and commitment of additional sports activities carried out in the schools. The following conclusions can be drawn: the school takes extra sporting activities within the framework of school sports club. Students can practice on physical education classes. The majority of students eager to participate in additional sports activities outside lessons as part of the School Sports Club. Students can see a big need for such activities in their own school. The ratio of students to sports activities outside of school hours is very positive.

**Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, wychowanie fizyczne, zainteresowania.**

**Key words: physical activity, physical education, interests.**