

**Maria Pyzik, Joanna  
Rodziewicz-Gruhn**

---

**Rekreacja uczniów szkół  
częstochowskich - potrzeby a  
możliwości ich realizacji**

---

Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura  
Fizyczna 7, 127-134

---

2007

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

**Maria Pyzik, Joanna Rodziewicz-Gruhn**

## Rekreacja uczniów szkół częstochowskich

– potrzeby a możliwości ich realizacji

**Słowa kluczowe: młodzież szkolna, czas wolny, rekreacja**

## Częstochowa schools pupils' recreation forms - needs versus possibilities of realization

**Key - words: school youth, free time, recreation**

### **Abstract**

The main purpose of researches conducted was to establish diagnosis of youth recreation needs, characterize their forms of recreation, especially motor, preferences and a make a confrontation between needs declared and actual recreation activities. This overview is based on data obtained via diagnostic poll method from 388 pupils of chosen VI classes of primary schools and II and III classes of junior high schools. The researches were made in 2004. The results obtained show that the pupils do not accomplish their needs during their free time after classes or during winter or summer holidays. In their opinion time for leisure is insufficient and too small.

### **Wstęp**

Celem przeprowadzonych badań było zdiagnozowanie potrzeb rekreacyjnych młodzieży, określenie preferencji dotyczących rekreacji, zwłaszcza ruchowej oraz dokonanie konfrontacji wymienianych przez nich potrzeb z deklarowanymi zachowaniami rekreacyjnymi. Materiał niniejszego opracowania stanowią dane uzyskane metodą sondażu diagnostycznego od 388 uczniów wybranych VI klas szkół podstawowych i II i III klas gimnazjalnych w Częstochowie. Badania zrealizowano w 2004 roku. Uzyskane wyniki wykazały, że uczniowie nie zaspokajają swoich potrzeb rekreacyjnych zarówno w czasie wolnym w szkole, poza zajęciami szkolnymi oraz w czasie ferii zimowych i wakacji letnich. W opinii badanych ilość czasu przeznaczanego na wypoczynek jest zbyt mała.

Rekreacja to dobrowolne czynności umotywowane wpływającym z nich zadowoleniem, które regenerują siły fizyczne, psychiczne i twórcze. Czynności te realizowane są w czasie wolnym, którym młodzież szkolna powinna rozporządzać zgodnie z własnymi zainteresowaniami. Nie wymaga specjalnego uzasadnienia stwierdzenie, że zajęcia w czasie wolnym powinny przede wszystkim sprzyjać zdrowiu i socjalizacji oraz stanowić źródło satysfakcji i samorealizacji. Rekreacja zatem to nie tylko przyjemne spędzanie czasu wolnego, ale również wykorzystanie go w sposób społecznie pożyteczny i aprobowany, konstruktywny dla dalszego rozwoju osobowości. Dzięki zachowaniom rekreacyjnym człowiek może na każdym etapie (cyklu) swojego życia realizować swoje potrzeby [4, 5, 6] i każde podejmowane przez człowieka zajęcie rekreacyjne staje się zbiorem wartości, dzięki którym może być zaspokojony cały pakiet jego indywidualnych potrzeb.

Najbardziej istotnymi są potrzeby zdrowotne, potrzeby rozrywki, ruchu, poznawcze, ale też potrzeby kontaktów towarzyskich. Wymienionym potrzebom odpowiadają funkcje przypisywane rekreacji: zdrowotne, wypoczynkowe, rozrywkowe, społeczno-aktywizujące i kształtujące zainteresowania [5]. Rekreacja w odniesieniu do młodzieży szkolnej obejmuje różne formy organizowania czasu wolnego i to zarówno w ciągu roku szkolnego, jak i w okresie wakacji i ferii. Młodzież podejmuje następujące rodzaje rekreacji: ruchową (ćwiczenia fizyczne, gimnastyka, gry terenowe, zabawy ruchowe, tenis, pływanie, narciarstwo, łyżwiarstwo, zespołowe gry sportowe, lekka atletyka, jazda: na rowerze, rolkach itp.), turystyczną (wycieczki, rajdy), twórczą (zajęcia muzyczne, plastyczne, teatralne, majsterkowanie itp.), kulturalno-rozrywkową (słuchanie muzyki, oglądanie telewizji, zajęcia przy komputerze, spotkania towarzyskie, uczestnictwo w różnych imprezach kulturalnych i artystycznych, kino, teatr oraz czytelnictwo). Zdaniem specjalistów, racjonalny, sprzyjający zdrowiu tryb życia ucznia, podobnie jak u człowieka dorosłego, powinien uwzględniać czas na zajęcia związane z nauką, odpoczynkiem oraz czas przeznaczony na zabiegi higieniczne [7].

Rekreacja powinna stanowić integralną część życia ucznia, wpływać na jego osobowość, zachowanie, sposób myślenia i system wartości. Pełne zaspokojenie potrzeb młodych ludzi w tym zakresie zależy od wielkości czasu wolnego oraz możliwości samodzielnego wyboru i realizacji preferowanych form rekreacji.

Celem przeprowadzonych badań było zdiagnozowanie potrzeb rekreacyjnych młodzieży, określenie preferencji dotyczących rekreacji, zwłaszcza ruchowej oraz dokonanie konfrontacji wymienianych potrzeb z deklarowanymi zachowaniami rekreacyjnymi.

## **Material i metody**

Materiał niniejszego opracowania stanowią dane uzyskane metodą sondażu diagnostycznego przeprowadzonego wśród 388 uczniów wybranych klas VI szkół podstawowych i II i III klas gimnazjalnych w Częstochowie. Badania zrealizowano w 2004 roku. Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankietowy, który zawierał pytania dotyczące sposobów realizacji potrzeb rekreacyjnych w czasie

pobytu ucznia w szkole, na zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, jak również w czasie wolnym nie organizowanym przez placówki nauczania i wychowania. Respondenci odpowiadali na pytania dotyczące preferencji uczestnictwa w określonych formach rekreacyjnych (w tym związanych z rekreacją ruchową) organizowanych przez szkołę lub rodzinę.

### Wyniki badań i dyskusja

Zajęcia lekcyjne zajmują od 4–5 do 6–8 godzin dziennie na różnych etapach edukacji i są główną przyczyną zmęczenia. Uczniowie mogą odpoczywać i regenerować siły podczas pobytu w szkole w trakcie ćwiczeń śródlekcyjnych i przerw między lekcjami, przy czym przerwa tzw. długa lub duża winna być przeznaczona na zjedzenie posiłku i rekreację ruchową, dzięki której uczeń może się odprężyć fizycznie i psychicznie. Wypowiedzi uczniów dotyczące dużych przerw zestawiono w tabeli 1.

Uwagę zwraca rozbieżność między deklarowanymi miejscami spędzania przerwy (większość badanych wymienia budynek szkoły) a oczekiwaniami – 75,8% dziewcząt i 79,7% chłopców chciałoby odpoczywać aktywnie poza budynkiem szkoły. Wypowiedzi uczniów potwierdzają powszechnie obserwowane zjawisko większego zainteresowania chłopców zajęciami sportowymi [2, 3]. Niepokojące natomiast są wybory blisko jednej czwartej badanych, którzy dużą przerwę chcieliby wykorzystać jedynie na wypoczynek bierny. Przygotowanie bezpiecznego wypoczynku na dużej przerwie z pewnością wymaga nowych rozwiązań systemowych w szkołach, w tym wydłużenia przerwy do 30–40 minut, zorganizowania dyżurów nauczycieli oraz opracowania planów zajęć rekreacyjnych. Wydaje się, że takie rozwiązania ze względu na opór ze strony środowisk nauczycielskich i rodziców nie będą w najbliższym czasie możliwe do realizacji.

**Tabela 1. Opinie uczniów dotyczące dużej przerwy (w procentach wskazań).**

Treść pytania / odpowiedź	Dziewczęta	Chłopcy
<b>Gdzie spędzasz dużą przerwę ?</b>		
W budynku szkoły	81,1	58,6
Poza szkołą	18,9	41,4
<b>Jak chciałbyś spędzać dużą przerwę?</b>		
Spacer przed szkołą	62,2	35,3
Gry sportowe na boisku	13,7	44,4
Siedzenie w klasie lub na korytarzu	10,5	9,1
Spacer po korytarzu	5,3	5,1
Inaczej – słuchanie muzyki, siedzenie w świetlicy	8,4	6,1

Elementem rekreacji w trakcie zajęć lekcyjnych są także lekcje wychowania fizycznego. Na lekcjach wychowania fizycznego dominują zajęcia ruchowe, podczas gdy na innych przedmiotach praca umysłowa. Lekcje te winny być atrakcyjne, dostosowane do zainteresowań i potrzeb wychowanków. Częstość odpowiedzi twierdzących na pytanie „Czy chętnie bierzesz udział w lekcjach wychowania fizycznego” była znacząco większa u chłopców (96%) niż u dziewcząt (68,4%). Argumenty najczęściej przytaczane dla uzasadnienia pozytywnego stosunku do tych zajęć to: „lubię sport i wf” (54,3%), „lekcje te są odprężeniem psychicznym” (10,8%), „pozwalają zapomnieć o kłopotach” (6,2%), „poprawiają samopoczucie” (3,9%), „są jedyną możliwością uprawiania sportu w ciągu dnia”. Wydaje się, iż przytoczone wypowiedzi potwierdzają wysoką rangę zajęć wychowania fizycznego w szkole.

Do zajęć pozalekcyjnych należy zaliczyć wszystkie ponadobowiązkowe zajęcia młodzieży organizowane przez szkołę. Natomiast zajęcia pozaszkolne to działalność młodzieży odbywająca się poza szkołą na co dzień i w dni wolne od nauki. Na zajęciach pozalekcyjnych powinien dominować wypoczynek i rekreacja o charakterze zorganizowanym. Obecnie szkoły z różnych powodów, często ekonomicznych, rezygnują z organizowania dodatkowych zajęć. Wśród badanych do uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych przyznaje się jedynie 24,2% dziewcząt i 21,2% chłopców. Pozostali przedstawiają powody, które tłumaczą brak zainteresowania ofertą szkoły. Najczęściej wymieniany jest brak czasu (23,3%), zajęcia nie odpowiadają zainteresowaniom (18,5%), zajęcia nie odbywają się, lub nie ma o nich informacji (9,6%), zajęcia nie są ciekawe (8,2%). Przedstawione wypowiedzi można uzupełnić przekonaniem większości badanych o tym, że bardziej atrakcyjne są formy rekreacji organizowane samodzielnie (72% wskazań chłopców i dziewcząt) niż prowadzone w grupach przez nauczyciela lub instruktora. Jednakże w odpowiedzi na pytanie „co chciałbyś robić na zajęciach pozalekcyjnych” ankietowani przedstawili dość szeroki wachlarz propozycji, ujawniając swoje zainteresowania (tab. 2).

Zwraca uwagę wysoka pozycja różnych form rekreacji ruchowej wymienianych przez dziewczęta, szczególnie wycieczek i tańca. Być może takie właśnie zajęcia oferowane przez szkołę przyczyniłyby się do zwiększenia aktywności fizycznej naszej młodzieży. Uzyskane wyniki wskazują, że chłopcy oprócz zajęć sportowych oczekują zajęć o charakterze kulturalnym, takich jak słuchanie muzyki, gra na instrumencie, czy też dyskusje. Pozwala to sądzić, iż istnieją znaczne i zróżnicowane potrzeby rekreacyjne młodych ludzi, których szkoła niestety nie zaspokaja.

Tabela 2. Formy zajęć pozalekcyjnych, w których ankietowani chcieliby uczestniczyć (wskazania nie sumują się do 100).

Rodzaj zajęć	Dziewczęta	Chłopcy
Sport	46,3	63,7
Wycieczki	25,3	4,0
Taniec	22,1	7,1
Słuchanie muzyki	3,1	19,2
Kino	11,6	6,1
Gra na instrumencie	5,3	11,1
Dyskusje	1,0	7,1
Kółko zainteresowań	3,1	5,1
Majsterkowanie	-	7,1

Kolejne pytanie ankiety dotyczyło ulubionej formy rekreacji po zajęciach w szkole, przy czym badani mieli wymienić tylko jeden rodzaj aktywności. Ze-stawienie odpowiedzi znajduje się w tabeli 3.

Przeszło jedna trzecia chłopców wymienia zajęcia sportowe jako ulubione, na dalszych miejscach plasują się: słuchanie muzyki, praca z komputerem i spotkania towarzyskie. Dziewczęta wymieniają najczęściej spotkania towarzyskie, słuchanie muzyki, czytanie książek a na czwartym miejscu sport, który ma podobną ilość wskazań co praca z komputerem. Przedstawione wyniki dobitnie wskazują na wyjątkowo niską rangę sportu, bądź innych działań wymagających aktywności ruchowej w czasie wolnym, nie organizowanym przez szkołę.

Tabela 3. Ulubiona forma rekreacji po zajęciach szkolnych w procentach wskazań

Rodzaj zajęć	Dziewczęta	Chłopcy
Sport	10	35
Spotkania towarzyskie	26	10
Słuchanie muzyki	25	20
Czytanie książek	17	5
Praca z komputerem	9	14
Kino	4	5
Gra na instrumencie	4	5
Majsterkowanie	3	4
Oglądanie TV	2	2

Na pytanie o przeszkody w uprawianiu rekreacji ruchowej najczęściej wymieniano: brak czasu –55,1%, brak obiektów i terenów sportowych – 12,4%, rodzice lub nauczyciele – 10,8%, przy czym co piąty badany stwierdził, iż nic nie stoi na przeszkodzie. W odpowiedzi na pytanie: „Jakim sprzętem sportowym dysponujesz w domu?” dziewczęta w kolejności wymieniały: piłki, rowery, łyżwy, sprzęt do badmintonu, łyżworolki, sanki. Częstość wymieniania sprzętu zawierała się od blisko 50% do 30%, rzadziej wymieniano sprzęt do tenisa ziemnego, stołowego, skakanki, narty a jedynie 4% respondentek nie podało żadnych przykładów. Chłopcy w pierwszym rzędzie wymieniali: piłki, sprzęt do tenisa stołowego, rowery, łyżwy (od 69% do 30%), następnie sprzęt do tenisa ziemnego, badmintonu, narty, sanki, i tylko 2% badanych wybrało odpowiedź „nie posiadam”. Do ulubionych zajęć sportowych badanej młodzieży (Tab. 4) należą gry zespołowe i pływanie, natomiast pozycje innych zajęć sportowych w przedstawionym rankingu są różne, w zależności od płci [2, 3].

W podobnych badaniach, realizowanych w Zakładzie Kultury Fizycznej WSP w Częstochowie w latach 1998–1999, uzyskano zbliżone dane na temat wyborów młodzieży, przy czym o wiele wyższą pozycję uzyskała jazda na rowerze [2, 3]. W ocenie respondentów ilość czasu, jaki mogą poświęcić na rekreację, jest w ciągu tygodnia zbyt mała. Dziewczęta szacują ją przeciętnie na 6,5 godziny, a chłopcy na 9 godzin. Jedynie 30% uczennic i 35% uczniów dysponuje wystarczającą ilością czasu na zaspokojenie swoich potrzeb rekreacyjnych.

Wakacje zimowe i letnie to czas przeznaczony na rekreację w różnych jej wymiarach. Wskazane byłoby, gdyby młodzież w tym czasie mogła wypoczywać poza miejscem zamieszkania, zgodnie ze swoimi potrzebami.

Tabela 4. Ulubione zajęcia sportowe w procentach wskazań

Rodzaj zajęć	Dziewczęta	Chłopcy
Gry zespołowe	22,1	27,2
Pływanie	22,1	21,6
Sporty zimowe	20,2	9,4
Tenis stołowy	7,4	13,6
Lekkoatletyka	8,4	10,4
Tenis ziemny	6,3	6,6
Gimnastyka	9,5	3,2
Karate	-	4,0
Inne	4,0	4,0

Należy jednak pamiętać, aby w tym czasie występowały odpowiednio dobrane aktywne i bierne formy wypoczynku. Wydaje się, iż odpowiedzialnymi za zorganizowanie właściwej rekreacji są przede wszystkim rodzice, którzy wybierają bądź akceptują wybory swoich dzieci, finansują i kontrolują sposób spędzania czasu wolnego. Pomocą w tym służyć powinny szkoły, organizacje młodzieżowe, turystyczne, samorządy itp., proponując zorganizowane formy wypoczynku. Wyniki przeprowadzonych badań wyraźnie wskazują na znaczne niedostatki – zdecydowana większość (70,5% dziewcząt i 64,7% chłopców) twierdzi, iż nie zaspokaja w czasie wakacji letnich swych potrzeb rekreacyjnych. Odnośnie okresu wakacji zimowych wskaźniki te są nieco inne, zwiększa się odsetek dziewcząt do 73,7%, a zmniejsza chłopców do 54,6%. Odpowiedzi uczniów co do sposobów spędzania wakacji są mocno zróżnicowane. Co druga dziewczyna wybiera zorganizowane formy - kolonie lub obozy młodzieżowe, mniej, bo tylko 10,5%, obozy sportowe. Zaskakująco dużo, bo aż jedna trzecia badanych uczennic, wybiera wakacje w miejscu zamieszkania. Chętnych do wyjazdu z rodzicami na wczasy jest 18,9 %, a na samodzielne wyjazdy w gronie rówieśników wybrałoby się około 12% respondentek.

Chłopcy również najczęściej wybierają obozy młodzieżowe (36,2%), ale zwolenników obozów sportowych jest trzykrotnie więcej niż wśród dziewcząt. Zmniejsza się natomiast do 9% liczba wybierających wczasy z rodziną.

Miejsce zamieszkania jako teren do spędzania wakacji letnich wybrało jedynie 3% chłopców, lecz w tej samej grupie chętnych do spędzania ferii zimowych w miejscu zamieszkania jest aż 25,5%. Najczęściej wymienianym sposobem wypoczyniania w zimie jest zimowisko. Taki wybór deklaruje blisko 40% dziewcząt i 24,2% chłopców. Zgodnie z oczekiwaniami, pobyt na obozie sportowym wybierają dwukrotnie częściej chłopcy (36,1%) niż dziewczęta (16,9%), natomiast wczasy z rodziną preferują trzykrotnie częściej dziewczynki (22,1%) niż chłopcy (7,1%).

Można sądzić, że wybory sposobów wypoczyniania w czasie wakacji w dużej mierze zależą od wzorców obserwowanych wśród rówieśników, dotychczasowych doświadczeń rodzinnych, wiedzy uczniów, zachęty i ofert proponowanych przez instytucje zajmujące się organizacją wypoczynku. Niestety, z licznych obserwacji, jak i wcześniej przytoczonych danych wynika rozbieżność między przedstawianymi przez młodzież potrzebami a możliwościami ich realizacji.

## **Wnioski**

1. Badani wskazują na zbyt małą ilość czasu wolnego, który mogliby przeznaczyć na rekreację.
2. Uczniowie nie zaspokajają swoich potrzeb rekreacyjnych zarówno w czasie wolnym w szkole, po zajęciach szkolnych, jak i w czasie ferii zimowych i wakacji letnich.



3. Występują rozbieżności między sposobami spędzania czasu wolnego w szkole i poza szkołą a deklarowanymi potrzebami rekreacyjnymi.
4. Badana młodzież najchętniej sama organizowałaby sobie czas wolny.
5. Oczekiwania badanych dotyczące zajęć ruchowych organizowanych przez szkołę poza lekcjami są zróżnicowane – chłopcy wybierają sport, dziewczęta sport, wycieczki i taniec.

### **Piśmiennictwo**

- [1] Demel M., Skład M., 1986, *Teoria wychowania fizycznego*, PWN Warszawa.
- [2] Pyzik M., Rodziewicz-Gruhn J., 2000, *Porównanie uczestnictwa uczniów szkół miejskich i wiejskich w pozalekcyjnych zajęciach kultury fizycznej*, [w:] *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*, cz. II Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, 166–171.
- [3] Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M., 2000, *Zajęcia sportowo-rekreacyjne podejmowane w czasie wolnym przez uczniów ze szkół częstochowskich*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, PTNKF Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, s. 77–81.
- [4] Toczek-Werner S., 2001, *Z badań nad znaczeniem aktywności rekreacyjnej dla człowieka*, WSP w Częstochowie – Kultura Fizyczna , 4, 209–223.
- [5] Winiarski W.R., 1989, *Wstęp do teorii rekreacji*, AWF, Kraków.
- [6] Wolańska T., 1994, *Rekreacja ruchowa*, AWF, Warszawa.
- [7] Woynarowska B., 2000, *Zdrowie i szkoła*, PZWL, Warszawa.