

Iwona Dudzik

Determinanty zachowań rekreacyjnych młodzieży w średnim wieku szkolnym

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 257-270

2011

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Iwona Dudzik

Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna
im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

**DETERMINANTY
ZACHOWAŃ REKREACYJNYCH MŁODZIEŻY
W ŚREDNIM WIEKU SZKOLNYM**

Wstęp

Obecnie coraz więcej uwagi i czasu poświęca się rozwojowi intelektualnemu człowieka. Sprzyja temu szybki postęp w dziedzinie techniki i nauki. Nie bez znaczenia jest też fakt, że komputer i maszyny zastąpiły jego pracę fizyczną. Następstwem tego rozwoju jest narastające ograniczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka, a zwłaszcza dzieci i młodzieży. Nie od dziś wiadomo przecież, że dozowana w odpowiednich ilościach aktywność fizyczna ma bardzo duży wpływ na rozwój fizyczny i umysłowy dziecka.

Jednym z istotnych elementów kreujących tożsamość człowieka jest jego aktywność. Jej indywidualny poziom obrazują między innymi preferowane przez jednostkę formy spędzania czasu wolnego¹. Aktywność jest jednym z dóbr społecznych, wzbudzającym coraz większe zainteresowanie wielu nauk².

¹ B. Zawadzka, T. Łączek, *Aktywność ruchowa młodzieży w czasie wolnym*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań 2010, s. 174.

² I. Dudzik, *Wychowanie estetyczne a możliwości zagospodarowania czasu wolnego współczesnej rodziny w świetle badań ankietowych*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a ak-*

Wiele doświadczeń, obserwacji i badań naukowych wskazuje na szczególne znaczenie aktywności ruchowej w podnoszeniu potencjału biologicznego, psychicznego i społecznego jednostki i populacji. Udowodniono również, że aktywność fizyczna powinna być rozwijana od najwcześniejszego okresu życia i od najniższego szczebla edukacji³. Zmiany zachodzące w dzisiejszym świecie nie sprzyjają rozwojowi ruchowemu dzieci i młodzieży. Od najmłodszych lat obserwujemy coraz mniejszą aktywność fizyczną dzieci, niewiele z nich ma wpojone nawyki ruchowe już w dzieciństwie. Większość czasu wolnego społeczeństwo spędza, zasiadając wygodnie w fotelu, przed telewizorem czy komputerem. Wśród dzieci i młodzieży rekreacja bardzo często ogranicza się do lekcji wychowania fizycznego w szkole, a turystyka to jedynie wycieczki szkolne, organizowane od czasu do czasu. Ważne więc jest kształtowanie odpowiednich postaw wobec uprawiania turystyki i rekreacji. W osiągnięciu tego celu powinny współpracować ze sobą szkoła, a przede wszystkim rodzice, których obowiązkiem powinien być nie tylko rozwój umysłowy dziecka, ale także wszechstronny rozwój fizyczny. Prawidłowy rozwój fizyczny dziecka zapewnia ruch, a ruch to sport, rekreacja i turystyka. Należy zatem kłaść duży nacisk na wychowanie do rekreacji ruchowej, i to od jak najwcześniejszego okresu życia, mając na celu świadome kształtowanie umiejętności i nawyków ruchowych.

1. Rekreacja na co dzień

W cywilizacji naukowo-technicznej człowiek jest skazany na duże ograniczenia ruchowe, które nie pozostają bez wpływu na jakość egzystencji. „Z wielu badań naukowych wynika, że społeczeństwo współczesne cechuje obecnie konsumpcyjny charakter zachowań w czasie wolnym, utrwalił się model biernego odbiorcy, negatywną rolę spełnia tu często przemysł reklamowy”⁴. W tym kontekście szeroko pojęta rekreacja ruchowa, jawi się jako antidotum na zagrożenia

tywność fizyczna człowieka, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań 2010, s. 134.

³ J. Kopczyńska-Sikorska, *Wychowanie fizyczne podstawą harmonijnego rozwoju dziecka*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2001, nr 1, s. 10.

⁴ W. Siwiński, R.D. Tauber, *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu, Poznań 2004, s. 11.

cywilizacyjne oraz podstawowy czynnik odnowy sił witalnych i zachowania zdrowia. Daje szansę przeciwdziałania pasywności, odreagowania siedzącego trybu życia i rozładowania kumulujących się przeciążeń i stresów. W niektórych swych formach, zwłaszcza gdy dodatkowo zawierają elementy nowości i odmiany, przeciwdziałają psychicznemu zmęczeniu i monotonii codzienności⁵.

W *Wielkiej encyklopedii PWN* rekreację (aktywny wypoczynek; łac. *re-creo* – odnowić, ożywić) przedstawiono jako formy aktywności umysłowej lub fizycznej, podejmowanej poza obowiązkami zawodowymi, społecznymi, domowymi i nauką, stosowaną w celu odpoczynku i rozrywki, przyczyniającą się do rozwoju zainteresowań i osobowości, podwyższenia aktywności fizycznej, rozładowania napięcia nerwowego oraz zapobiegającą chorobom cywilizacyjnym⁶.

Wszyscy teoretycy czasu wolnego stwierdzają zgodnie, że rekreacja to nie tylko przyjemne spędzanie wolnego czasu, ale również wykorzystywanie go w sposób społecznie pożyteczny i aprobowany – konstruktywnie dla dalszego rozwoju osobowości. Rekreacja zatem współdziała z wychowaniem, samowychowaniem, samokształceniem, higieną fizyczną i psychiczną, kulturą i rozrywką oraz podnoszeniem własnego poziomu kultury.

Według M. Kwileckiej i Z. Brożek, rekreacja „oznacza określoną aktywność, mającą na celu zrównoważenie skutków jednostronności wysiłku związanego z zajęciami koniecznymi. Niemniej rekreację możemy rozważać wyłącznie w kategorii zachowania, postępowania lub procesu (ewentualnie strategii) – a nie w kategorii czasu lub miejsca”⁷. T. Wolańska twierdzi natomiast, że jest to dobrowolna działalność człowieka w czasie wolnym od pracy, głównie umotywowana zadowoleniem wyływającym z niej⁸. D. Lalak i T. Pilch słowu „rekreacja” nadają trzy znaczenia: określa ona zespół zachowań człowieka w czasie wolnym od pracy; utożsamiana jest jedynie z procesem wypoczynku od pracy, a więc z regeneracją sił, usuwaniem skutków zmęczenia, restytucją organizmu; jest rozwijającym się dynamicznie zjawiskiem społeczno-kulturo-

⁵ B. Maj, *Rekreacja ruchowa jako element stylu życia młodych ludzi*, w: *Cudne manowce? Kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie*, red. W. Muszyński, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 125.

⁶ *Wielka encyklopedia PWN*, t. 23, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 234.

⁷ M. Kwilecka, Z. Brożek, *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Wydawnictwo Almamater, Warszawa 2006, s. 8.

⁸ T. Wolańska, *Rekreacja fizyczna*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1971, s. 7–8.

wym, którego podstawą jest wzrost ilości wolnego czasu oraz związane z nim formy zachowań ludzkich⁹.

Należy podkreślić, że współczesne przeobrażenia oraz zagrożenia cywilizacyjne stawiają bardzo ważne zadanie przed rodziną. Chodzi mianowicie o wychowanie do zdrowego stylu życia właśnie przez aktywność fizyczną i zminimalizowanie biernego wypoczynku na rzecz aktywnego. Rekreacja fizyczna umożliwia między innymi zregenerowanie organizmu, odzyskanie wewnętrznej równowagi i zmniejszenie ryzyka zachorowań na choroby cywilizacyjne. Wszelkie normy zachowań zdrowotnych powinny więc mieć źródło w rodzinie. Rekreacja ruchowa jest natomiast jednym z czynników zdrowego stylu życia, który należy prowadzić już od najmłodszych lat¹⁰, ponieważ „utrwalone zachowania wykształcone w pierwszych latach życia dziecka, będą niewątpliwie miały wpływ na postawy i potrzeby w jego życiu dorosłym”¹¹.

2. Metodologia badań własnych i ich cel

Badania przeprowadzono metodą ankietową, a narzędziem badawczym był specjalnie sporządzony kwestionariusz ankiety. Dobór próby był losowy, a ankieta była anonimowa. Badaniami objęto młodzież w wieku od 14 do 16 lat, po 20 uczniów z klas I, II oraz III Gimnazjum im. Anny Jenke w Adamówce. Wśród badanych uczniów było 17 dziewcząt (co stanowi 28%) oraz 43 chłopców (co stanowi 72%); 56 badanych pochodziło ze wsi (co stanowi 93%), a 4 z miasta (co stanowi 7%). Dobór pod względem płci był przypadkowy, nie preferowano bowiem żadnej płci. Ponieważ do gimnazjum uczęszcza również młodzież pochodzenia miejskiego, badaniem objęto dzieci nie tylko mieszkające i wychowujące się we wsi Adamówka, ale również mieszkające na terenie najbliższego miasta, jakim jest Jarosław. Wśród badanych nie było dzieci, które ze względów zdrowotnych i innych nie mogły podejmować normalnej aktywności fizycznej, czyli takiej jak rówieśnicy. Badania przeprowadzono w marcu 2011 roku.

⁹ *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, red. D. Lalak, T. Pilch, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999, s. 229.

¹⁰ A. Stuła, B. Graczykowska, *Rekreacyjne formy spędzania czasu wolnego w rodzinie*, w: *Środowisko...*, s. 76.

¹¹ A. Kaik-Woźniak, T. Fąk, *Rekreacja ruchowa we wrocławskich rodzinach z dziećmi w młodszym wieku szkolnym*, w: *Środowisko...*, s. 31.

Celem badań było udzielenie odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jaki rodzaj aktywności ruchowej jest najczęściej podejmowany przez młodzież w tym wieku?
2. Czy rodzice motywują swoje dzieci do większej aktywności ruchowej?
3. Czy młodzież Gimnazjum im. Anny Jenke w Adamówce interesuje się turystyką?
4. Czy rodzice uczestniczą w formach aktywności ruchowej wraz ze swoimi synami/córkami?

Na potrzeby badań sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Młodzież gimnazjalna niechętnie uczestniczy w grach i zabawach grupowych o charakterze ruchowym.
2. Rodzice młodzieży gimnazjalnej nie mobilizują swoich dzieci do podejmowania większej aktywności ruchowej.
3. Aktywność fizyczna gimnazjalistów w czasie wolnym jest, według nich samych, niewystarczająca.

Celem badania było także potwierdzenie bądź zaprzeczenie treściom wysuniętych w hipotezach badawczych. Badanie ankietowe oparto na pewnym algorytmie postępowania, mianowicie na jasnym określeniu zakresu i celu badania, a także postawieniu hipotez badawczych; ustaleniu kryterium doboru respondentów (w tym przypadku nauka w gimnazjum); ustaleniu liczby respondentów odpowiadających wcześniej określonymu kryterium; opracowaniu planu dystrybucji kwestionariusza ankietowego, uzyskaniu zgody rodziców oraz późniejszego zebrania wypełnionych ankiet; skonstruowaniu kwestionariusza ankietowego; przeprowadzeniu badania ankietowego według opracowanego wcześniej planu; weryfikacji i sprawdzeniu pod kątem poprawności wypełnienia kwestionariuszy ankietowych; przeprowadzeniu obliczeń wyników ankiety, wizualizacji w formie graficzno-tekstowej wyników przeprowadzonych badań; wyciągnięciu wniosków z przeprowadzonej analizy, odpowiedzi na postawione pytania oraz obaleniu bądź podtrzymaniu postawionych hipotez badawczych.

Należy podkreślić, że do analizy wzięto pod uwagę wyłącznie ankiety kompletnie wypełnione przez badanych respondentów. Po przeliczeniu ankiet otrzymano 60 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy, czyli tyle, ile przekazano do wypełnienia młodzieży gimnazjalnej. Ponieważ młodzież gimnazjalna to osoby niepełnoletnie, konieczne było uzyskanie zgody rodziców na przeprowadzenie badania wśród ich dzieci. Zgodę taką otrzymano.

3. Analiza wyników badań

W badaniu młodzieży uczącej się w Gimnazjum im. Anny Jenke w Adamówce przeważali chłopcy nad dziewczętami. Taką samą przewagę widać w strukturze uczniów klas I–III tego gimnazjum. Znaczna część ankietowanych to mieszkańcy wsi. Jedynie 4 osoby mieszkają w pobliskim mieście, lecz ich rodzice pracują w Adamówce.

Z analizy dominujących typów czynności rekreacyjnych podejmowanych w czasie wolnym wynika, że są one mocno zróżnicowane (tabela 1). Młodzieży zaproponowano dziesięć typów zachowań rekreacyjnych w czasie wolnym i poproszono o odpowiedź na pytanie o główne formy rekreacji.

Tabela 1

Zróżnicowanie preferowanych form rekreacji młodzieży szkolnej w czasie wolnym

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	Oglądanie telewizji	13	21,6
2.	Gra na komputerze	9	15
3.	Słuchanie muzyki	8	13,3
4.	Uczestniczenie w grach i zabawach z rówieśnikami	5	8,3
5.	Sen	5	8,3
6.	Jazda na rowerze	4	6,6
7.	Spacerowanie	4	6,6
8.	Uprawianie sportu	4	6,6
9.	Pływanie	3	5
10.	Imprezy kulturalne	3	5
11.	Inne	2	3,3

Źródło: badania własne.

Wśród zachowań w czasie wolnym badanej grupy respondentów przeważały formy rekreacji biernej. Najczęściej wskazywano oglądanie telewizji (13 wskazań), grę na komputerze (9 wskazań), słuchanie muzyki (8 wskazań) oraz sen (5 wskazań). Wyniki te powinny dać do myślenia, szczególnie rodzicom ankietowanej młodzieży, aby motywowali dzieci do ruchu, a nie bezsensownego marnowania czasu. W grupie aktywnych form rekreacji w czasie wolnym preferowano gry i zabawy z rówieśnikami (5 wskazań), jazdę na rowerze (4 wskazania), spacerowanie (4 wskazania), uprawianie sportu (4 wskazania),

pływanie (3 wskazania) oraz imprezy kulturalne (3 wskazania). Pozostałe 2 osoby w wolnym czasie najczęściej się nudzą.

Autorkę interesowało również, czy badana młodzież wyraża chęć uczestnictwa w grach oraz zabawach ruchowych (tabela 2).

Tabela 2

Chęć uczestnictwa w grach i zabawach ruchowych
lub jej brak wśród ankietowanych

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	Tak	54	90
2.	Nie	6	10

Źródło: badania własne.

W porównaniu z poprzednimi wynikami dobrą prognozą jest to, że mimo wszystko zdecydowana większość młodzieży bardzo chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych (54 osoby). Jedynie niewielka część ankietowanych gimnazjalistów robi to niechętnie (6 osób). Jak widać, mimo komputera i telewizji, ankietowani widzą potrzebę ruchu przez zabawę i gry na świeżym powietrzu.

W dalszej kolejności autorka chciała się dowiedzieć, ile czasu w ciągu dnia powszedniego poświęca badana młodzież na gry i zabawy zespołowe (tabela 3).

Tabela 3

Czas poświęcony grom i zabawom na świeżym powietrzu
przez ankietowanych w dni powszednie (liczba godzin dziennie)

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	2-3	31	51,7
2.	4-5	25	41,7
3.	0-1	4	6,6

Źródło: badania własne.

Jak pokazują wyniki badań, ankietowani starają się długo przebywać na świeżym powietrzu – większość z nich 2–3 godziny (31 wskazań), a nieco mniej – ponad 4 godziny (25 wskazań). Można to wiązać z okresem, w jakim zostało przeprowadzone badanie. Okres wiosenno-letni, to przecież czas, gdy dużo wolnych chwil poświęcamy na przebywanie na dworze. Drugą przyczyną może być fakt, że większość gimnazjalistów mieszka na wsi, więc bardzo często pomagają w pracach gospodarczych swoim rodzicom.

Autorka chciała się również dowiedzieć, czy badana młodzież gimnazjalna uważa, że czas poświęcany na aktywność ruchową poza zajęciami szkolnymi jest wystarczający (tabela 4).

Tabela 4

Wystarczalność aktywności ruchowej w czasie wolnym
według ankietowanych

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	Wystarczająco dużo czasu	6	10
2.	Niewystarczająco dużo czasu	54	90

Źródło: badania własne.

Z analizy ankiet wynika, że dla większości respondentów ilość ruchu, jaką mają zapewnioną w czasie wolnym, jest niewystarczająca (54 wskazania). Być może okres wakacyjny zrekompensuje ankietowanym małą ilość czasu, a w związku z tym i małą ilość ruchu.

Autorkę interesowało, czy rodzice motywują swoje dzieci do większej aktywności ruchowej (tabela 5).

Tabela 5

Mobilizowanie przez rodziców
do większej aktywności ruchowej ankietowanych

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	Nie	50	83,4
2.	Czasem	6	10
3.	Tak	4	6,6

Źródło: badania własne.

Niestety rodzice nie mobilizują młodzieży do większej aktywności fizycznej. W opinii autorki nie powinno tak być, ponieważ to właśnie rodzice powinni motywować do większej ilości ruchu. W związku z tym w tej dziedzinie jest jeszcze dużo do zrobienia.

W dalszej kolejności spytano młodzież o wspólną aktywność ruchową z rodzicami (tabela 6).

Tabela 6

Wspólna aktywność ruchowa ankietowanej młodzieży gimnazjalnej z rodzicami

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	Nie	55	91,6
2.	Czasem	3	5
3.	Tak	2	3,4

Źródło: badania własne.

W opinii badanych (55 osób), rodzice nie uczestniczą z nimi w różnorodnych formach sportowo-rekreacyjnych. Wprawdzie trudno się temu dziwić, ponieważ większość rodziców ankietowanych to rolnicy, mający na głowie gospodarstwa i związane z nimi zajęcia. Jednak i w tej dziedzinie również jest dużo do nadrobienia.

Podjęto próbę uzyskania informacji, jak często młodzież uczestniczy w weekendowych wyjazdach turystycznych (tabela 7).

Tabela 7

Częstotliwość uczestnictwa w turystycznych wyjazdach weekendowych młodzieży

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	Kilka razy do roku	32	53,3
2.	Raz w miesiącu	20	33,3
3.	Dwa razy w miesiącu	6	10
4.	Co tydzień	2	3,4

Źródło: badania własne.

Z badań wynika, że wszystkie badane osoby uczestniczą w wyjazdach turystycznych w czasie weekendu. Świadczy to o dużej popularności turystyki weekendowej wśród badanej młodzieży – 32 osoby deklarowały, że uczestniczą w takich wyjazdach kilka razy do roku, 20 osób – raz w miesiącu, 6 osób – dwa razy w miesiącu, a 2 osoby – co tydzień. Można zatem wnioskować, że czas wolny zasadniczo wpływa na korzystanie z różnych form rekreacji.

Wśród najczęstszych form turystyki uprawianych w okresach weekendowych przez badaną młodzież były wyjazdy do najbliższej rodziny (23 wskazania), wyjazdy do sąsiedniego miasta (19 wskazań), penetracja najbliższej okolicy (14 wskazań) oraz turystyka kwalifikowana (4 wskazania) – tabela 8.

Tabela 8

Formy turystyki uprawiane w okresach weekendowych przez młodzież

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	Wyjazdy do najbliższej rodziny	23	38,4
2.	Wyjazdy do sąsiedniego miasta	19	31,6
3.	Penetracja najbliższej okolicy	14	23,4
4.	Turystyka kwalifikowana	4	6,6

Źródło: badania własne.

Na koniec badań zadano pytanie młodzieży, czy interesuje się turystyką (tabela 9).

Tabela 9

Zainteresowanie młodzieży turystyką

Lp.	Kategorie odpowiedzi	Ogółem	
		N = 60	%
1.	Tak	48	80
2.	Nie	12	20

Źródło: badania własne.

Zadowolający jest fakt, że większość ankietowanych wyraża zainteresowanie szeroko pojętą turystyką (48 osób). Jest to dobra prognoza na przyszłość. Być może jako dorośli ludzie, będą częściej organizowali wyjazdy turystyczno-krajobrazowe wraz ze swoimi dziećmi.

4. Wnioski

1. Niepokojące jest wysokie zainteresowanie biernymi formami spędzania czasu wolnego, takimi jak korzystanie z komputera czy oglądanie telewizji.

2. Większość z badanych lubi gry i zabawy ruchowe.

3. Badana młodzież w wieku gimnazjalnym w dzień powszedni ma mniej czasu wolnego niż w dniach wolnych od nauki szkolnej (od 2 godz. do 5 godz. i powyżej 8 godz.).

4. Najczęściej wybieranymi formami aktywności ruchowej są gry i zabawy, zarówno grupowe jak i indywidualne. Są one łatwe do zorganizowania, dlatego w tego typu aktywności może brać udział większe grono młodzieży.

5. Za niewystarczający stopień aktywności ruchowej młodzieży można po części winić również ich rodziny. Niewielu rodziców motywuje bowiem swoje dzieci do większego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej o charakterze prozdrowotnym.

6. Do zwiększenia udziału w różnych formach aktywności zachęcają koleżdy i koleżanki.

7. Młodzież deklaruje wysoką częstotliwość uczestnictwa w turystyce w okresach weekendowych.

8. Wyraźnie widać zainteresowanie ankietowanych gimnazjalistów turystyką, co jest dobrą prognozą na ich przyszłość.

9. Do pozytywnych skutków uprawiania kultury fizycznej młodzież zalicza zdrowie oraz ogólną sprawność.

Odnosząc się do trzech hipotez badawczych, można stwierdzić, że:

1. Należy obalić pierwszą hipotezę badawczą, mówiącą, że młodzież gimnazjalna niechętnie uczestniczy w grach i zabawach grupowych o charakterze ruchowym. Z badań wynika, że młodzież gimnazjalna bardzo chętnie podejmuje aktywność fizyczną w postaci gier i zabaw na świeżym powietrzu, nawet mimo że spędza dużo czasu przed komputerem i telewizorem.

2. Niestety, trzeba podtrzymać drugą hipotezę badawczą, mówiącą, że rodzice młodzieży gimnazjalnej nie mobilizują swoich dzieci do podejmowania większej aktywności ruchowej. Jest to prawda poparta wynikami ankiety. Badani twierdzili, że nie czują motywacji ze strony rodziców do większej aktywności ruchowej.

3. Należy podtrzymać trzecią hipotezę, która mówi, że aktywność fizyczna gimnazjalistów w czasie wolnym jest, według nich samych, niewystarczająca. Ankietowani podali, że ich poziom aktywności ruchowej w czasie wolnym jest niewystarczający.

Zakończenie

Aktywność ruchowa jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego, a po części i psychicznego dziecka. Minimalną aktywność określa się na 6 godzin zorganizowanego ruchu w tygodniu. Tyle godzin powinni ćwiczyć uczniowie na lekcjach wychowania fizycznego, a także w ramach ruchu w godzinach pozalekcyjnych. Tymczasem rodzice często nie rozumieją potrzeby ruchu swoich dzieci, ani nie potrafią organizować im różnorodnej rekreacji ruchowej. Zwracanie się matki do dziecka: nie biegaj, bo się spocisz, jest dowodem na brak zrozumienia potrzeb rozwojowych swojego dziecka. Rodzice, przymykając oczy na mało aktywny tryb życia swoich dzieci, wyrządzają im wielką krzywdę.

Jak dowodzą badania, rodzice ankietowanych gimnazjalistów nie wykazują zainteresowania kwestiami sprawności ruchowej własnych dzieci, nie motywują dzieci do zdrowego ruchu, ani też sami nie przyłączają się do uprawianych form rekreacji. Jak wiadomo, sportowo-rekreacyjne spędzanie czasu wolnego ze swoimi dziećmi nie tylko jest prozdrowotne, ale również zacieśnia więzy rodzinne. O ile sport dla tych rodziców może być formą zbyt forsowną, o tyle odpowiednia w tym przypadku może być turystyka w jej wielu formach i krajoznawstwo.

Turystyka i krajoznawstwo przygotowują młodzież do działania, pokonywania trudności wspólnym wysiłkiem, co będzie miało doniosłe znaczenie w dorosłym życiu każdego człowieka. Krajoznawstwo i turystyka powinny się zatem wzajemnie uzupełniać i tworzyć całość. Obie te formy mogą być doskonałą rozrywką dla rodzin, dając wiele radości ze wspólnych wojaży. Nie-

kwestionowane jest więc znaczenie turystyki i wypoczynku dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Turystyka dzieci i młodzieży sama w sobie nie może być panaceum na brak ruchu. Powinna być łączona z rekreacją, sportem i zabawą w jeden system, który będzie kształtował zdrowie, wychowanie i charakter młodzieży.

Literatura

- Dudzik I., *Wychowanie estetyczne a możliwości zagospodarowania czasu wolnego współczesnej rodziny w świetle badań ankietowych*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań 2010.
- Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, red. D. Lalak, T. Pilch, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999.
- Kopczyńska-Sikorska J., *Wychowanie fizyczne podstawą harmonijnego rozwoju dziecka*, „Wychowanie w Przedszkolu” 2001, nr 1.
- Kaik-Woźniak A., Fąk T., *Rekreacja ruchowa we wrocławskich rodzinach z dziećmi w młodszym wieku szkolnym*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań 2010.
- Kwilecka M., Brożek Z., *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Wydawnictwo Almamater, Warszawa.
- Maj B., *Rekreacja ruchowa jako element stylu życia młodych ludzi*, w: *Cudne manowce? Kultura czasu wolnego we współczesnym społeczeństwie*, red. W. Muszyński, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.
- Siwiński W., Tauber R.D., *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu, Poznań 2004.
- Stuła A., Graczykowska B., *Rekreacyjne formy spędzania czasu wolnego w rodzinie*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań 2010.
- Wielka encyklopedia PWN*, t. 23, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Wolańska T., *Rekreacja fizyczna*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1971.

Zawadzka B., Łączek T., *Aktywność ruchowa młodzieży w czasie wolnym*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań 2010.

DETERMINANTS OF RECREATIONAL BEHAVIOUR OF SECONDARY SCHOOL AGE CHILDREN

Summary

The study focuses on the issue of recreational behaviour of young people attending Anna Jenke Gymnasium in Adamówka. The source material has been based on the research conducted in March 2010 and the obtained results. The author stresses that physical activity is the main determinant of keeping fit and healthy throughout the whole life. However, this goal can only be achieved if optimum conditions are created and the appropriate role model appears.

Translated by Agnieszka Joniec