

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

*Michał Bąkowicz,  
Ewa Kotnis*

## **Organizacja czasu wolnego i formy rekreacji w życiu współczesnej rodziny**

*Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy, (Filia w Piotrkowie Trybunalskim)*

**Wstęp.** Przemiany, jakie współcześnie możemy dostrzec, mają olbrzymi wpływ na czas wolny, jego organizację i wykorzystanie. W następstwie tego przed rodzicami pojawiła się poważna i nie łatwa kwestia wychowania najmłodszych członków rodziny do aktywnego spędzania czasu wolnego, wobec tego wychowania do rekreacji, co staje się w XXI wieku jednym z podstawowych obowiązków opiekuńczo-wychowawczych wobec dziecka.

Rodzina powinna sobie uzmysłwić, że czas wolny spełnia wiele funkcji, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie rodziny, jako poszczególnych jednostek jak i całej grupy. Spełnia on przede wszystkim funkcję wypoczynkową, oświatową, kompensacyjną, wychowawczą i integracyjną.

Funkcja wypoczynkowa polega na oderwaniu się od zmagania, napięcia, obowiązków dnia codziennego. Wypoczywać oznacza prowadzić taki tryb życia, który umożliwi organizmowi na wytchnienie, rozluźnienie po nauce lub pracy a także przy okazji zapewnia regulację fizyczną. Funkcja oświatowa pozwala na zgłębianie wiedzy, zdobywanie nowych doświadczeń, doskonalenie intelektu. Kompensacyjne walory czasu wolnego są okazją do wyżycia się w innej płaszczyźnie niż obowiązki dnia codziennego (praca, szkoła), sprawdzenia się w innych sferach aktywności niż praca zawodowa, szkoła. Bardzo ważną funkcją jest kryterium integracji- zaspokajające potrzeby przynależności, osiągnięć, uznania, spajające członków rodziny. Wychowawcza funkcja, bardzo istotna, realizuje się w formie wspólnych zabaw, wycieczek, imprez, spotkań, a polega na przejmowaniu bądź zaszczepianiu innym określonych wzorów współżycia i zachowania się.

Według B. Suchodolskiego i J. Wojnar społeczeństwo musi umieć organizować w sposób właściwy czasem wolnym, aby spełnił on swoją pozytywną rolę. Jest to możliwe, kiedy czas wolny jest odpowiednio zagospodarowany, nasiąknięty wartościowymi ideami np. udziałem w różnorodnych rodzajach i formach rekreacji ruchowej. Zainteresowania oraz umiejętność ta nie pojawiają się samoistnie, lecz należy uczyć ich się od najwcześniejszych lat w pierwszym naturalnym środowisku wychowawczym, jakim jest rodzina. Zatem grono rodzinne sprzyja pozyskiwaniu nawyków do wartościowego spędzania czasu wolnego, do aktywnego stylu życia, a temu służy wychowanie do rekreacji.

Przez termin wychowanie do rekreacji uznaje się działanie intencjonalne mające na celu przygotowanie do wartościowego, aktywnego spędzania wolnego czasu. Jest to budzenie zamiłowania do aktywności fizycznej, rozwijanie potrzeb uczestniczenia w ruchu sportowym i turystycznym, przekazywanie wiedzy o znaczeniu aktywności fizycznej w trosce o zdrowie i jako sposobie samorealizacji, nauczanie umiejętności sportowych i zabiegów wokół własnej kondycji i sprawności fizycznej w celu wykorzystania ich przez całe życie.

Zainicjowana w rodzinie, a później kontynuowana w dorosłym życiu aktywność rekreacyjna ma psychospołeczne następstwa:

- Ułatwiania człowiekowi przystosowanie się do zmieniających się okoliczności życia poprzez rozładowywanie stresów, przeciwdziałanie chorobom, podnoszenie sprawności fizycznej,
- Kształtuje stosunki międzyludzkie wpływając na integrację społeczną, więzi rodzinne, znajomości towarzyskie w grupach rekreacyjnych,
- Kształtuje uzdolnienia (ruchowe, artystyczne),

- Zachęca do pielęgnacji zdrowia i urody poprawiając nastrój, samopoczucie, a co za tym idzie samoocenę,
- Kształtuje osobowość, charakter, aktywizuje rozwój, rozbudza zainteresowania (sportowe, turystyczne, kulturalne).
- Obecnie rekreacja ruchowa ma coraz większy wydźwięk w profilaktyce, czyli zapobieganiu skutkom cywilizacji. W większości przypadków wskazuje się na jej istotność w:
  - profilaktyce i terapii chorób cywilizacyjnych (funkcja zdrowotna),
  - usuwaniu zmęczenia po pracy (funkcja regeneracyjna),
  - uwalnianiu stresów, napięć i obciążeń współczesnego życia (funkcja społeczno-afiliacyjna),
  - zaspokajaniu potrzeb samorealizacji (funkcja autoekspresyjna),
  - wyrównywaniu braków codziennego życia (funkcja kompensacyjna),
  - przeciwdziałaniu procesom starzenia się (funkcja antyinwolucyjna).

#### Cel pracy

Celem badania jest sprawdzenie sposobu spędzania czasu wolnego we współczesnej rodzinie oraz ustalenie czy w gronie rodzinnym podejmowana jest aktywność rekreacyjna. Na podstawie badania będzie można określić:

- Porę, kiedy respondenci mają czas wolny,
- Sposób wykorzystania czasu wolnego przez współczesną rodzinę,
- Formy rekreacji podejmowanej w gronie rodziny,
- Motywy uprawiania aktywności ruchowej w rodzinie.

#### Hipotezy pracy

W oparciu o tak sformułowany cel przyjęto następujące hipotezy badawcze:

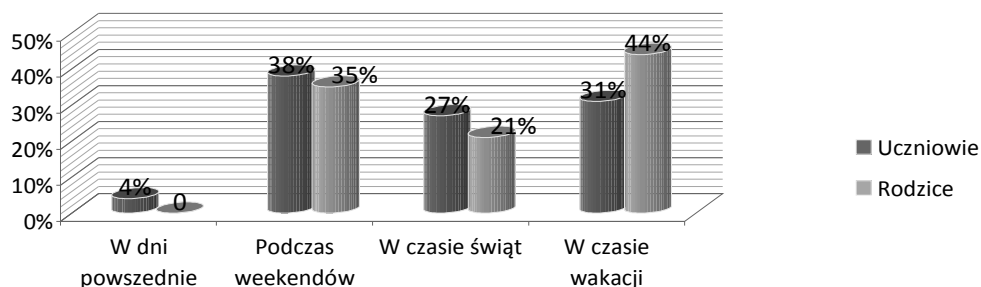
1. Współczesna rodzina poświęca niewiele czasu na wspólny aktywny wypoczynek, wspólne formy rekreacji.
2. W dzisiejszych czasach w dobie wielkich możliwości rodzina spędza czas wolny w sposób ciekawy, różnorodny.
3. Główną barierą ograniczającą spędzanie wspólnych chwil w rodzinie jest czas pracy rodziców.

#### Metoda i materiał badań

W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem narzędzia badawczego, jakim jest kwestionariusz ankiety. Badania przeprowadzono w miesiącu kwietniu 2010 roku wśród wybranych wychowanków Miejskiej Szkoły Podstawowej Nr 9 im. Marii Dąbrowskiej w Zawierciu. Badaniami zostało objętych 48 uczniów klas piątych (25 dziewcząt oraz 23 chłopców) oraz 48 rodziców tych dzieci (36 kobiet oraz 12 mężczyzn).

#### Wyniki badań i ich analiza

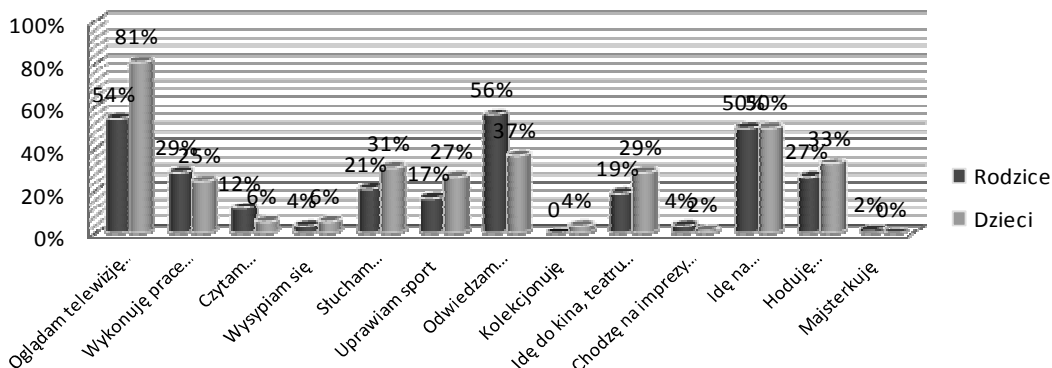
Analizując wyniki badań ( wykres 1) można stwierdzić, że współczesna rodzina najwięcej czasu wolnego ma w czasie wakacji a także podczas weekendów. W dni powszednie, gdzie każdy z członków rodziny wykonuje swoje obowiązki związane z pracą czy nauką, czasu wolnego rodzina dla siebie ma niewiele a często wcale.



**Wykres 1.** Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów i rodziców na pytanie: Kiedy Twoja rodzina ma najwięcej czasu wolnego?

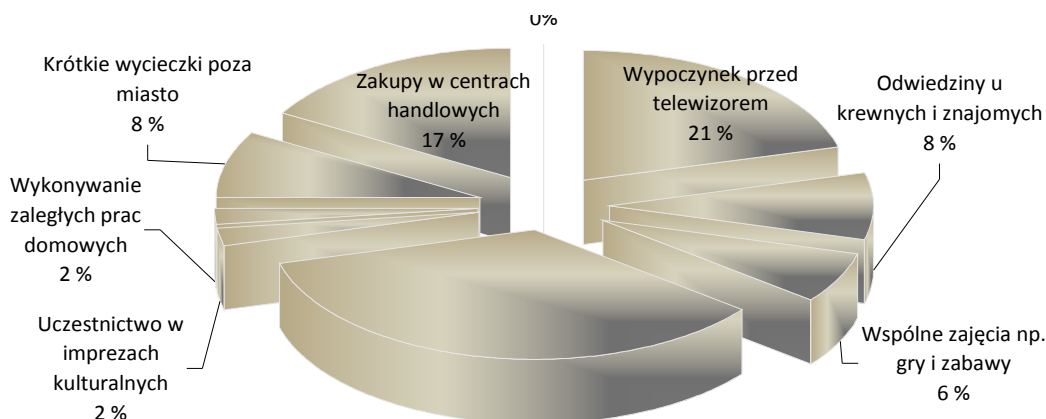
Jak wynika z wykresu 2, rodziny najczęściej wspólne chwile spędzają przed telewizorem. Kolejnymi pod względem częstości podejmowanych aktywności w rodzinie są rodzinne spacery, wycieczki oraz odwiedzanie krewnych znajomych.

Natomiast ulubionymi, choć nie za często podejmowanymi formami wolnoczasowymi, są spacery i aktywność ruchowa w postaci wyjazdów rowerowych, wyjść na basen czy wyjazdów na narty. Najmniej preferowane jest wykonywanie zaległych prac domowych oraz uczestnictwo w imprezach kulturowych, np. kino teatr, festyn.



**Wykres 2.** Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów oraz rodziców na pytanie: Z jakich form spędzania czasu wolnego korzystasz wspólnie z rodziną?

Ze sprzętów do uprawiania sportu – turystyki największą popularnością w domach badanych cieszy się rower, z którego wspólnie korzysta 77 % rodzin. 48 % badanych wraz z członkami rodziny użytkuje sprzęt do gier zespołowych. 29 % korzysta z nart, a 21 % z namiotu. 6 % rodzin chodzi na lodowisko jeżdżąc na łyżwach. W rodzinach ku wspólnym przygodom wykorzystywany jest specjalistyczny sprzęt turystyczny – 4 %. Tylko 2 % badanych deklaruje rodzinne użytkowanie: rolek, przyczepy kempingowej, akcesoriów do nurkowania. Wśród badanych znalazły się osoby, u których w rodzinie nie korzysta się z żadnych sprzętów (2 %).



**Wykres 3.** Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów na pytanie: Jakie formy spędzania czasu wolnego najczęściej są preferowane przez Twoją rodzinę?

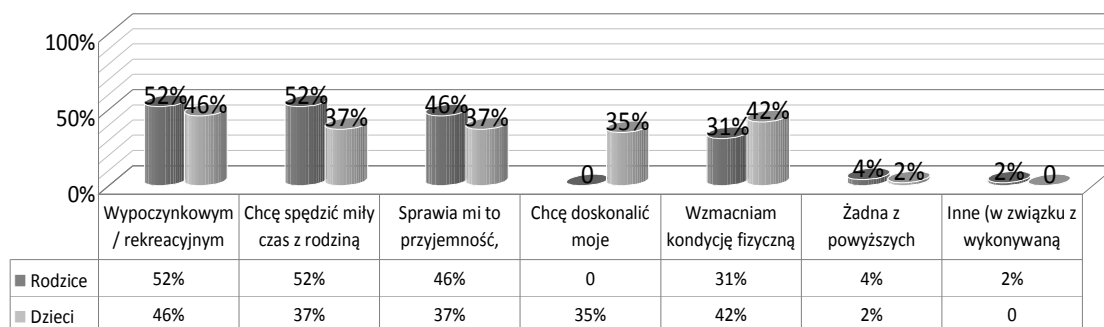
Ponadto najmłodsi członkowie rodziny deklarują korzystanie tylko z wybranych i ulubionych form spędzania czasu wolnego, stanowią oni 69 % badanych. Ze wszystkich możliwych form wolnoczasowych korzysta 23 % rodzin. Natomiast niewielka grupa ankietowanych, stanowiąca 8 %, spędza czas wspólnie w sposób mało urozmaicony. Podobnego zdania są rodzice, bowiem 71 % z nich zgłasza korzystanie tylko ze szczególnych, wybranych i ulubionych form wolnoczasowych. Ze wszystkich możliwych aktywności wykorzystywanych w czasie wolnym użytkuje 10 %. Tymczasem 19 % spędza czas razem w sposób mało różnorodny.

Jednak nie we wszystkich domach sport, rekreacja i turystyka odgrywa ważną rolę. Wśród 19 % ankietowanych uczniów te formy spędzania czasu wolnego w gronie rodzinnym nie mają znaczenia, czyli nie są uprawiane. Natomiast 35 % rodzin nie przywiązuje do tego uwagi. Ujmującym faktem jest, że dla prawie połowy rodzin (46 %) wspólny aktywny wypoczynek ma duże znaczenie.

Z badań wynika, że w rodzinie zazwyczaj pomysłodawcą ćwiczeń – zabaw ruchowych jest samo dziecko (23 %). Rodzice aranżują takie formy wolnoczasowe wśród tylko 4 %. Natomiast u większości

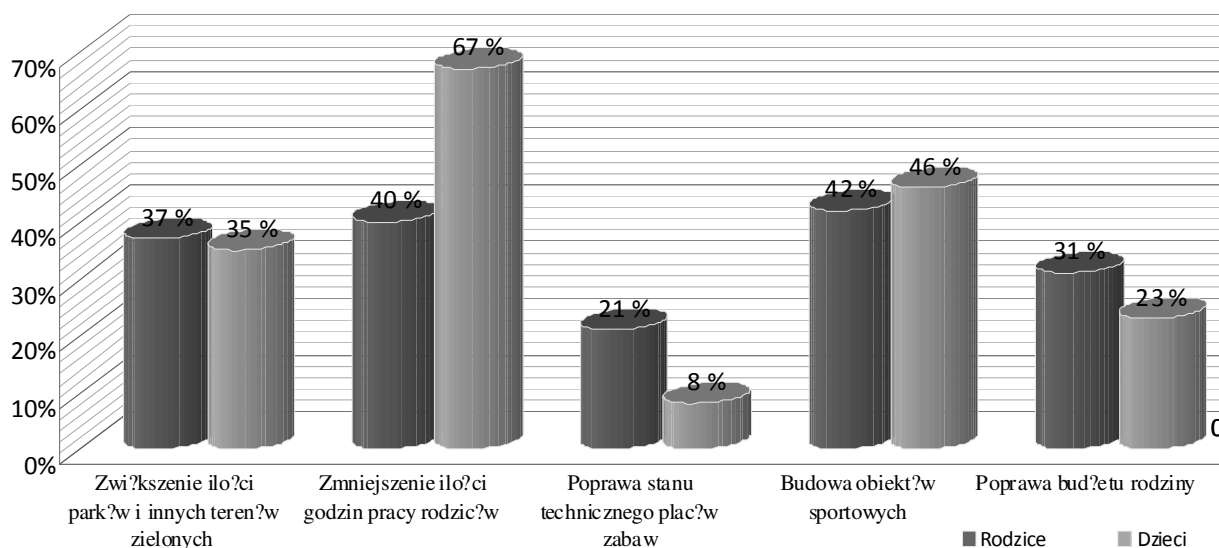
rodzin (73 %) inicjatorem ćwiczeń czy zabaw ruchowych jest raz dziecko, raz rodzic. A jak często przedsięwzięta jest aktywność zabawowo-ruchowa w rodzinie? Tylko 6 % ankietowanych codziennie bawi się, ćwiczy z rodzicami. Od czasu do czasu podejmuje taką aktywność aż 86 % badanych. Są też rodziny gdzie w relacji rodzic – dziecko nie są przedsięwzięte zajęcia zabawowe (8 %). Najmłodszy propozycje dotyczące wspólnej zabawy bądź też innej aktywności adresują zazwyczaj do taty – 93 % rodzin. Jedynie 7 % kieruje swoje prośby do mamy.

Cechą charakterystyczną fizycznej rekreacji jest motywacja (wykres 4). Wśród dzieci głównymi powodami podejmowania aktywności ruchowej jest chęć odpoczynku, dążenie do wzmocnienia kondycji fizycznej, a także chęć miłego spędzenia czasu wolnego z rodziną. Jeśli chodzi o rodziców ku wypoczynkowi, rekreacji oraz chęci spędzenia miłego czasu z rodziną zajmuje się aktywność ruchową.



**Wykres 4.** Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów i rodziców na pytanie: W jakim celu podejmujesz aktywność ruchową?

Na podstawie zestawienia dokonanego na wykresie 5 dotyczącego jakości spędzania czasu wolnego w rodzinie wynika, że przewodnimi elementami ku poprawie jakości spędzania czasu wolnego jest zmniejszenie ilości czasu pracy rodziców oraz budowa obiektów sportowych (baseny, boiska itp.) .



**Wykres 5.** Zestawienie procentowe odpowiedzi uczniów i rodziców na pytanie: Jak myślisz, co poprawiłoby jakość spędzania czasu wolnego Twojej rodziny?

### Omówienie wyników badań

#### Wnioski

Analiza zebranych danych pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

1. Najczęściej występującą wśród rodzin czynnością wolnoczasową jest spędzanie czasu przed telewizorem.

2. Dla prawie, co drugiej rodziny wspólne aktywne spędzanie czasu wolnego jest bardzo ważne, ma duże znaczenie. Tudzież większość rodzin preferuje rekreacje w formie plenerowej tj. spacery i aktywność ruchowa w postaci wyjazdów rowerowych, wyjść na basen czy wyjazdów na narty. A przede wszystkim królują wyjazdy rowerowe.

3. Rodziny w dzisiejszych czasach spędzają czas w sposób mało urozmaicony, korzystają z form wolnoczasowych wybranych i ulubionych. Tu wykazać mogłaby się szkoła a w szczególności nauczyciele wychowania fizycznego organizując różne formy rekreacji, np. festyny integrujące członków rodziny, turnieje rodzinne itp. Ponadto nauczyciele wych. fiz. mogliby brać udział w spotkaniach rodziców i przedstawiać wówczas propozycje, formy i możliwości spędzania aktywnie czasu wolnego z dzieckiem, a także zachęcać do jak częstszego podejmowania takiej aktywności.

4. Współczesna rodzina jako dwie główne przyczyny ograniczające wspólne spędzanie czasu wolnego wymienia: ilość czasu pracy rodziców oraz mała ilość obiektów sportowych. Sytuacja ta mogłaby ulec zmianie gdyby państwo i władze samorządowe przeznaczałyby więcej środków finansowych na rozwój kultury fizycznej a co za tym idzie infrastruktury sportowej.

5. Jednak nie powinniśmy wszystkiego zrzucić na, "barki" państwa, ponieważ sami rodzice mogą postarać się i angażować w spędzanie czasu wolnego z dzieckiem- znaleźć więcej czasu, wykazać się pomysłowością i wybierać takie formy rekreacji, które nie wymagają dużych nakładów finansowych i skomplikowanego sprzętu sportowego a jednocześnie dają satysfakcję z dużego wysiłku fizycznego.

#### *Literatura*

1. Grabowski H. Teoria fizycznej edukacji. WSiP / Grabowski H. – Warszawa, 1999.
2. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. – Poznań : Wyd. AWF, 2001.
3. Kwilecka M. Bezpośrednie funkcje rekreacji / Kwilecka M. – Warszawa, 2006.
4. Siwiński W. Pedagogika kultury fizycznej w zarysie / Siwiński W. – Poznań, Wyd. AWF, 2000.
5. <http://www.sosw.torun.pl>

#### *Streszczenie*

##### **Mikhal Bankovich, Eva Kotnis. The Organization of Free Time and Recreation in the Life of Modern Family.**

*In the article it was analyzed the use of free time and recreational time in the family, and the attention was devoted to the motivation to active recreational use of free time. The received results show that despite the fact that the most popular form of the family free time was watching the TV programs, great attention was paid to forms of active rest, in the first place, walking outdoors and cycling. The typical problem for many respondents was an access to sport equipment and that parents were busy with work.*

**Key words:** recreation, free time, family, motion activity.

##### **Михал Банкович, Єва Котніс. Організація вільного часу й рекреації в житті сучасної сім'ї.**

*У цій статті проведено аналіз використання вільного часу й рекреаційного відпочинку в сім'ї, а також звернуто увагу на мотивацію до активного та рекреаційного використання вільного часу. Отримані дані дають підставу стверджувати, що, незважаючи на те, що в основному найбільш популярною формою використання вільного часу в родині був перегляд телебачення, значна увага приділяється й формам активного відпочинку, передусім пішим прогулянкам на свіжому повітрі та їзді на велосипеді. Характерною проблемою для більшості респондентів був доступ до спортивного обладнання та перевантаження батьків у праці.*

**Ключові слова:** рекреація, вільний час, сім'я, рухова активність.

##### **Михал Банкович, Єва Котніс. Организация свободного времени и рекреации в жизни современной семьи.**

*В статье проведён анализ использования свободного времени и рекреационного отдыха в семье, а также приделено внимание мотивации к активному рекреационному использованию свободного времени. Полученные результаты позволяют утверждать, что, несмотря на то, что в основном наиболее популярной формой использования свободного времени в семье был просмотр программ телевидения, значительное внимание уделялось и формам активного отдыха, в первую очередь, пешие прогулки на свежем воздухе и езда на велосипеде. Характерной проблемой для большинства респондентов был доступ к спортивному инвентарю и занятость родителей в работе.*

**Ключевые слова:** рекреация, свободное время, семья, двигательная активность.