

Dylemat wolnego czasu w aspekcie rozwoju fizycznego młodzieży

*The dilemma of free time
in terms of physical development of young people*

Maciej Lis, Uniwersytet Rzeszowski

Typ artykułu: oryginalny artykuł naukowy.

Źródło finansowania badań i artykułu: środki własne Autora.

Cytowanie: Lis M., (2018) *Dylemat wolnego czasu w aspekcie rozwoju fizycznego młodzieży* „Rynek-Społeczeństwo-Kultura” nr specjalny (31)/2018, s. 64-67, <https://kwartalnikrsk.pl/Artykuły/RSK-Specjalny-2018/RSK-Specjalny-2018-Lis-Dylemat-wolnego-czasu-w-aspekcie-rozwoju-fizycznego-mlodziezy.pdf>

STRESZCZENIE

Czas wolny jest ważną kategorią w życiu człowieka. W życiu dzieci i młodzieży, obok czasu poświęconego na naukę, musi występować jego określona ilość. Stosownie wykorzystany czas wolny relaksuje i wzbogaca sferę intelektualną młodego człowieka. Czas wolny od obowiązków powinien podlegać kontroli oraz interwencji dorosłych. Nieodpowiednio wykorzystany może być bezwartościowy dla rozwoju młodej osoby. Jedną z najistotniejszych aktywności podejmowanych w czasie wolnym jest aktywność fizyczna. Celem badania była analiza sposobu korzystania z pozalekcyjnych zajęć w aspekcie aktywności fizycznej młodzieży szkolnej. Badania ukazały wysoki poziom aktywności fizycznej. Młodzież wykazuje nabycie prawidłowych wzorców, które w przyszłości zaowocują pożądanymi postawami w odniesieniu do racjonalnego wykorzystania czasu wolnego.

Słowa kluczowe: czas wolny, młodzież, aktywność fizyczna, rozwój fizyczny.

ABSTRACT

Free time is an important category in people's lives, especially at the stage of their development. In the life of children and adolescents, there must be a certain amount of free time in addition to the time spent studying. Appropriately used free time relaxes, as well as enriches the intellectual sphere of a young man. Leisure time should be subject to control and intervention by adults. Inadequate use can be worthless for a young person's development. One of the most important leisure activities is physical activity. The aim of the study was to analyze the use of non-classroom activities in the aspect of physical activity of schoolchildren. The research has shown a positive attitude towards this group of classes and a high level of physical activity. Young people show that they have acquired the right models, which in the future will result in desired attitudes towards the rational use of free time.

Keywords: leisure time, youth, physical activity, physical development.

Wstęp

Pierwszy etap edukacji w szkole przypada na czas dzieciństwa wieku przedszkolnego, a następnie szkoły podstawowej. Czas zintegrowanego nauczania ma istotne znaczenie w procesie kształtowania dorosłego człowieka. Kończy się okres beztroskiego dzieciństwa oraz egocentryzmu. Dziecko stopniowo wrasta w grupę rówieśniczą i przyjmuje społeczny system wartości. Zmianie ulegają także proporcje zachodzące między zabawą, nauką oraz pracą. W momencie pójścia dziecka do szkoły zaczyna ono naukę pod opieką nauczyciela. Edukacja ta przybiera formę pracy umysłowej, zaś stopniowo maleje nasycenie zabawowymi elementami. Dziecko przebywające w szkole musi spełniać określone rozwojowe wymagania psychiczne oraz fizyczne. Procesy poznawcze dzieci w szkolnym wieku cechuje intensywny rozwój, zachodzący w kierunku wyselekcjonowania się oraz usamodzielnienia czynności umysłowych. Późne okresy szkoły podstawowej i średniej przypadają na stany rozwojowe późniejszego dzieciństwa oraz adolescencji. W tym czasie następuje zimniejszenie i poszerzenie się form oddziaływań wychowawczych. Dziecko staje się coraz bardziej samodzielne, zaś w okresie dorastania wykazuje zakłócenie równowagi emocjonalnej. Ważnym miejscem rozwoju człowieka jest jego dom i rodzina, która powinna zapewnić młodemu człowiekowi odpowiedni wzór postępowania oraz wzrastania w zgodzie z kulturą, normami dobrego wychowania i tradycjami, jak również wskazać w jaki sposób gospodarować wolnym czasem. Drugie istotne miejsce wychowania stanowi szkoła, która powinna być aktywna i otwarta na pomoc w przezwyciężaniu rozwojowych trudności. Oba przytoczone środowiska powinny kształtować w dorastającej osobie zainteresowania, a także powinny być otwarte na różnorodne formy aktywności, które młodzi ludzie wskazują i wybierają w wolnym czasie.

Czas wolny i jego funkcje

Termin czasu wolnego jest różnorodnie interpretowany a charakter jego wymowy jest wieloraki. Wokół istoty wolnego czasu prowadzonych jest szereg polemik. W toczącej się dyspucie warto podkreślić, że zagadnienie wolnego czasu stanowi istotny element zarówno życia jednostki, jak i społeczeństwa, a zainteresowanie jego ujęciem jest bardzo duże. W zależności od kontekstu, sytuacji czy dyscypliny naukowej zajmującej się owym zjawiskiem – będzie ono różnorodnie definiowane. Równocześnie jednoznaczne określenie czym jest wolny czas jest nierealne, gdyż określenie powszechnie obowiązującej definicji wolnego czasu stanowi zadanie niemożliwe do spełnienia (Kosiewicz 1995). W kolokwialnym znaczeniu czas wolny określany jest jako czas bez zasad, obowiązków czy harmonogramu działania i chodź ludzie w sposób intuicyjny wyczuwają, co kryje termin czasu wolnego, to w istocie nie są w stanie przytoczyć jednoznacznej definicji (Nowalska-Kapuścik 2008). Określenie czasu wolnego znane jest od dawna, jednakże jego sens i znaczenie ulegało zmianie wraz z upływem dziejów. Kwestia czasu wolnego opracowywana była już przez starożytnych myślicieli. Arystoteles głosił, że czas wolny nie stanowi wypoczynku ani końca prac. Zaś praca jest ukoronowaniem czasu wolnego. Oznacza to, że kto trzusi się pracą nie dysponuje wolnym czasem, nie rozporządza sobą, a co za tym idzie nie posiada szczęścia. Zdaniem tego myśliciela czas wolny powinien zostać poświęcony sztuce, nauce i filozofii (Denek 2006). Początkowo nie wyszczególniano terminu „praca” oraz „czas wolny”, gdyż obie te czynności ze względu na charakter życia społecznego splatały się. By określenie czasu wolnego w ogóle miało sens wymagane jest przyjęcie założenia, iż w strukturze życia codziennego występuje znacząca ilość czasu „niewolnego” czyli przestrzeni czasowej, podczas której musimy wykonywać różne rzeczy, chodź woleliby-

śmy wykonywać inne zadania (Nowalska-Kapuścik 2008). Posiadając jakiś wymiar czasu wypełniamy go tym, co niezbędne (nie uwzględniając naszych chęci) np. obowiązkami zawiązanymi z pracą, gospodarstwem domowym, nauką, jak również zaspokojeniem potrzeb fizjologicznych, po wykonaniu tych czynności zostaje nam pewien przedział czasu do wykorzystania, zatem można przyjąć, że stanowi on czas wolny do naszej dyspozycji. Przedstawiona prawidłowość znana jest od dawna i uwzględniana jest praktycznie od konceptualizacji wolnego czasu począwszy. Od starożytności stanowi jego połączenie z wolnością jednostki, bowiem pojmowano czynności realizowane w wolnym czasie jako wolne od wszelkich imperatywów zewnętrznych i wewnętrznych (Gutkowska, Murawska 2011). Od dawna czas wolny uważany był za taki, który traktowany jest w sposób swobodny czyli pozbawiony przymusu. Wykorzystanie czasu wolnego zależy od jednostki nim dysponującej, gdyż to ona decyduje, w jaki sposób go spędzi oraz na jakie czynności go przeznaczy, zgodnie z własną wolą może samodzielnie nim rozporządzać, bowiem nie ma przymusu wypełnienia go zadaniami koniecznymi do wykonania. Wolność czasu wiąże się z uwolnieniem od niezbędnych i obowiązkowych czynności. Z prawdziwą wolnością czasu mamy do czynienia w momencie, gdy żaden z zewnętrznych czynników nie ingeruje w jego przeżywanie. Wolność człowieka w czasie związana jest również z ustaleniem zobowiązań związanych z zewnętrznym środowiskiem (rodzina, religia czy też praca) oraz powinności wobec większej całości. Równocześnie jest ona utożsamiana ze swobodą dokonywania wyborów dotyczących aktywności oraz przeżywanym stanów czy też wykonywanych w czasie wolnym zadań (Bambol 2005). Z perspektywy pedagogiki oraz tematu artykułu istotne zagadnienie stanowi czas wolny dziecka. Rozpatrywany jest głównie pod kątem wpływu i kształtowania osobowości młodej osoby oraz aspektów higienicznych i zdrowotnych. Pedagodzy i nauczyciele w toku zawodowego kształcenia przygotowujący się do odpowiedniej organizacji czasu wolnego tak, by był on spożytkowany z największą korzyścią dla ich podopiecznych. Czas wolny powinien umożliwiać rozwój zainteresowań, być czynnikiem wychowawczym, który stwarza sposobność wytworzenia umiejętności jego racjonalnego zagospodarowania. O prawie dzieci do czasu wolnego mówi Konwencja Praw Dziecka przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 roku. Artykuł 31, punkt 1 tego dokumentu zobowiązuje państwa do respektowania praw dziecka do wypoczynku oraz czasu wolnego, do uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych i zabawach, odpowiednich do wieku dziecka, a także do nieskrępowanego uczestnictwa w kulturalnym i artystycznym życiu (Konwencja Praw Dziecka przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989). Czas wolny młodzieży rozumiany jest jako czas poza koniecznościami życiowymi i obowiązkami, którymi jednostka dysponuje dobrowolnie i wypełnia go pracą nad sobą, rozrywką oraz odpoczynkiem w sposób skierowany zarazem na rozwój biosocjokulturowy. (Zawadzka 1991; Grysko 2009) Zarówno u dorosłych, jak i u dzieci czas wolny jest to moment, który jest w dyspozycji po wykonaniu swoich obowiązków, przede wszystkim dotyczących nauki. W odróżnieniu od dorosłych osób wolny czas dzieci podlega kontroli. Pozostawienie dzieci oraz młodzieży bez nadzoru nierzadko skutkuje zagospodarowaniem go z wykorzystaniem takich technologicznych urządzeń jak: konsola, komputer, telewizja. W takiej sytuacji to one są naczelnymi jego organizatorami. Taka forma spędzania wolnego czasu nie przynosi wymiernych korzyści, co więcej niejednokrotnie jest to czas stracony. Aby nie

dochodziło do bezowocnego spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież, osoby dorosłe powinny go planować i kontrolować. Czas wolny dzieci i młodzieży można podzielić na następujące kategorie: czas dyspozycyjny stanowi swobodny czas, wolny od prac społecznych, obowiązków domowych i szkolnych, jest to czas, w którym pojawić się może spontaniczna pomoc w niektórych pracach w rodzinnym domu; czas na wpuł wolny, który charakteryzuje się działaniami o społecznym charakterze (obligatoryjna pomoc w rodzinnym domu, koła zainteresowań); wczasowanie określone jako zorganizowana forma spędzania wolnego czasu na zimowiskach, koloniach, półkoloniach czy w innych placówkach wczasowych (Kwilecka 2006). Czas wolny bywa różnie interpretowany, lecz w definicjach zawartych w teoretycznych opracowaniach można zidentyfikować wiele wspólnych cech. Zagadnienie czasu wolnego odnosi się zarówno do osób dorosłych, młodzieży, jak i dzieci. W przypadku dzieci i młodzieży kwestia ta powinna stanowić osobną kategorię społecznego czasu wolnego. Różnorodność definicji czasu wolnego wskazuje na istotność zagadnienia w odniesieniu do życia każdego człowieka. Twórcy w rozmaity sposób podchodzą do przedstawienia treści, zadań i celów czasu wolnego. Zagadnienie to jest nie tylko indywidualnym dylematem każdego człowieka, ale także stanowi istotny problem społeczny. Z tego względu mówiąc o czasie wolnym należy wziąć pod uwagę jego funkcję. Wśród podstawowych i najczęściej wymienianych funkcji czasu wolnego należy wyróżnić: kreatywną, która polega na zaspokajaniu potrzeby samorealizacji, to znaczy potrzeby spełnienia, rozwijania talentów, zainteresowań, aspiracji, rozwoju i kierowania własnym rozwojem; rekreacyjną, polegającą na organizowaniu wypoczynku, rozrywki i zabawy; kształtującą, której zadaniem jest rozwijanie zainteresowań związanych z nauką oraz kształtowanie postaw badawczo-naukowych; opiekuńczą, która odgrywa istotną rolę w dzisiejszym świecie, w którym występuje zjawisko dezorganizacji rodziny, szerzenie się chorób cywilizacyjnych i wzrost patologii społecznych. Do zadań tej funkcji należy m.in.: wyrównywanie braków rozwojowych, zaspokajanie podstawowych potrzeb dzieci oraz młodzieży, przeciwdziałanie czynnikom zagrażającym życiu i zaburzającym rozwój; integracyjną, której celem jest jednoczenie ludzi zamieszkujących określony teren np. miasto, osiedle, wieś; środowiskową, mającą na celu podnoszenie poziomu kultury pedagogicznej lokalnej społeczności, rozbudzenie oraz wzmocnienie motywacji do podejmowania działań opiekuńczo-wychowawczych i kulturalno-oświatowych, jak również koordynowanie tymi działalnościami oraz wzbogacanie materialnej infrastruktury wychowania w środowisku (Winiarski 1995). Nauczyciele oraz pedagodzy powinni nieprzerwanie poszerzać swój warsztat pracy dotyczący organizacji czasu wolnego młodzieży oraz dzieci, tak aby posiadali umiejętności skutecznego organizowania tego czasu oraz aby potrafili odpowiednio oddziaływać na swoich podopiecznych motywując ich do samodzielnego, efektywnego wykorzystania czasu wolnego.

Sportowo-rekreacyjne zajęcia młodzieży

Przeważnie w szkołach zajęcia sportowe organizowane są przy współpracy klubów sportowych działających w danym środowisku. Wzajemna współpraca przyczynia się do wymiany sprzętu sportowego, boisk oraz hal sportowo-gimnastycznych, jak również wspólnego organizowania sportowych zawodów. W ostatnich latach zaobserwować można dynamiczny rozwój nauki i techniki. Niegdyś młodzież

swój wolny czas spędzała na szkolnych lub osiedlowych boiskach grając w piłkę czy bawiąc się w berka. Obecnie młodzi ludzie pochłonięci są wygodniejszymi formami spędzania czasu, jak oglądanie telewizji. Jednak zjawiska takie są niekorzystne dla dzieci ze względu na wzrost zachowań agresywnych, negatywnych emocji, brak czasu na naukę oraz braku ruchu na świeżym powietrzu. Bezpośredni wpływ na dzieci i młodzież wywierają poszczególne filmy oraz programy telewizyjne. Wpływ ten oznacza bezpośrednio, emocjonalne działanie programu bądź filmu oraz przedstawienie intelektualnie opracowanych treści, nie zmuszających widza do przeprowadzania analiz oglądanego materiału. Środki wizualne posądzają się często o przyzwyczajanie widza do biernej, często percepcyjnej postawy (Przetacznik-Gierkowska, Włodarski 1998). Środki masowego przekazu i portale społecznościowe stanowią kolejny czynnik odbierający coraz większą ilość wolnego czasu. Brak aktywności fizycznej, szerzące się choroby kręgosłupa, skrzywienia czy skoliozy nabywane w dłuższym okresie skutkują kalectwem. Coraz większy odsetek młodzieży wykazuje odchylenia od poprawnego stanu zdrowia. Otyłość i wady postawy ciała stanowią plagę chorób dziecięcych. Ciało ludzkie, a w szczególności organizm młodego człowieka, aby mogło zdrowo rozwijać się i funkcjonować potrzebuje stosownego poziomu aktywności fizycznej na każdym etapie życia. Wysoko niepokojące są wyniki badań zrealizowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w 2018 roku, zgodnie z którymi mniej więcej co piąty Polak w wieku 15-69 lat (21,8%) spełnia normy odnoszące się do poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia, zgodnie z którymi zaleca się, aby osoby zdrowe, dorosłe (między 18 a 64 rokiem życia) podejmowały wysiłki: umiarkowane (≥ 150 min./tydz.) bądź intensywne (≥ 75 min./tydz.) lub ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych oraz intensywnych. Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w przynajmniej 10-minutowych seriach oraz może składać się z kombinacji wysiłków umiarkowanych (jednorazowa seria 30 minut) i intensywnych (jednorazowa seria 20 minut) (*Raport Ministerstwa Sportu i Turystyki 2018*). Mniej pesymistyczne okazały się wyniki badań przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka z 2013 roku mówiące o tym, że w zajęciach z zakresu aktywności fizycznej realizowanych w wolnym czasie uczestniczy większość młodzieży (78,5%), w tym co piąty nastolatek uczestniczył w trzech lub więcej zajęciach dodatkowych. Najpopularniejszą formą spędzania wolnego czasu były spotkania z ich rówieśnikami połączone z aktywnością fizyczną. Natomiast dziewczęta rzadziej niż chłopcy brały udział w tego typu zajęciach poza spotkaniami z rówieśnikami połączonymi z aktywnością fizyczną, w których nie występowały różnice zależne od płci. Kolejnym wnioskiem płynącym z badań jest fakt, że udział młodzieży w większości zajęć związanych z aktywnością fizyczną zmniejszał się z wiekiem (Mazur 2013). Uprawianie sportu, rekreacji, turystyki i wszelkiej aktywności ruchowej stanowi konieczność przy prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży. Istotne jest, aby odbywające się w szkole lekcje wychowania fizycznego istniały i były dawką energii na resztę dnia, a sport oraz rekreacja w ramach pozaszkolnych zajęć dostarczały odpowiedniej pasji. Z zasady zajęciem sportowo-rekreacyjnym jest każda forma upowszechnienia sportu oraz rekreacji wśród osób starszych, młodzieży szkolnej i dzieci jako pożyteczne spędzanie czasu wolnego. Jej celem jest rozwijanie zainteresowań sportem w celu lepszego samopoczucia, dobrej kondycji i zdrowia. Podejmowana aktywność fizyczna musi być swobodna, dopasowana do zainteresowań osób.

Metodyka badań

Badaniami objęto uczniów szkoły podstawowej na podkarpaciu. Celem badania było określenie stosunku młodzieży do różnych form aktywności fizycznej i określenie, które z tych form należą do najczęściej wybieranych przez młodzież. Analiza materiału badawczego miała na celu ocenę poziomu aktywności fizycznej, podejmowanie aktywności na zajęciach pozalekcyjnych, częstotliwość podejmowania wysiłku, przedstawienie najczęściej wybieranej formy spędzania czasu wolnego. Grupę badawczą stanowiło 64 respondentów: 37 dziewcząt i 25 chłopców oraz 2 osoby powyżej prawidłowego wieku. Z analizy badań wynika, że połowa ankietowanych uznaje swoją sprawność fizyczną jako bardzo dobrą (52%). Niewielka ilość dziewcząt uznała stan swojej sprawności fizycznej jako bardzo zły (5,4%), zaś wśród badanych chłopców nie została zaznaczona odpowiedź określająca sprawności na bardzo niskim poziomie. Spośród wszystkich badanych około 80% odpowiedzi wskazywało, że respondenci uprawiają sport. Jest to przeważająca część badanej młodzieży, co jest zadowalające, gdyż ze sportem związane jest kształtowanie charakteru (np. samodyscyplina), prawidłowa postawa ciała (eliminowanie otyłości wśród młodzieży, skolioz, wad postawy). Kolejnym krokiem badania było określenie, w jaki sposób dorastający uczniowie biorący udział w badaniu spędzają swój czas wolny, w kontekście aktywności fizycznej. Skoro istotnym elementem czasu wolnego jest kwestia czasu, jaką respondenci poświęcają na zajęcia z zakresu kultury fizycznej (tabela 1).

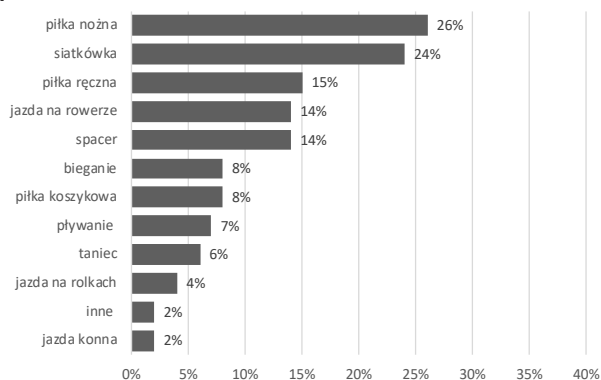
Tabela 1. Czas dzienny przeznaczony na aktywność fizyczną

Wolny czas poświęcony na aktywność fizyczną w ciągu jednego dnia		
Czas	N	%
0-1 godzinę	14	21,88
2-3 godziny	43	67,19
4-6 godzin	7	10,94

Źródło: badania własne.

Najczęściej udzielaną odpowiedzią uzyskaną z badania ankietowego był przedział czasu określony jako 2-3 godziny poświęcone na zajęcia z zakresu aktywności fizycznej (około 67%). Niespełna 11% uczniów wskazało odpowiedź 4-6 godzin jako ich czas wolny spędzany na uprawianiu sportu. Aktywność fizyczna w czasie wolnym może przybrać różne formy. Wśród wielu możliwości wskazano te najczęstsze (wykres 1).

Wykres 1. Formy aktywności sportowo-rekreacyjnej wskazane przez badaną młodzież



Uwagi: Odpowiedzi nie sumują się do 100%, ponieważ respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Zdecydowanie najpopularniejszą formę spędzania wolnego czasu stanowią zajęcia w klubie sportowym. Najczęstszą formą aktywności fizycznej wybieraną przez młodzież jest piłka nożna (26%) oraz siatkówka (24%). Duży odsetek młodzieży jako formę spędzenia wolnego czasu wybiera piłkę ręczną, spacer oraz jazdę na rowerze. Niskim zainteresowaniem wśród respondentów cieszy się jazda na rolkach (zaledwie 4%) i jazda konna (2%) oraz inne (2%), do których respondenci zakwalifikowali np. wycieczki krajobrazowe. Warto zwrócić uwagę na rozbieżności rozkładu wskazań wśród chłopców i dziewcząt w odniesieniu do wybieranych aktywnych form spędzenia wolnego czasu. W przypadku chłopców głównym wskazaniem były zajęcia w klubie sportowym, wskazując na najczęściej wybierane formy aktywności piłkę nożną i piłkę ręczną. Jedna czwarta odpowiedzi dotyczących formy spędzenia wolnego czasu dotyczyła piłki koszykowej i pływania. Natomiast żaden z chłopców nie wskazał tańca. Wśród dziewcząt dysproporcje w wyborach zajęć pozalekcyjnych nie są aż tak widoczne. Najczęściej udzielanymi odpowiedziami były: siatkówka (50%), spacer (32%) i jazda na rowerze (31%). Kolejnym badaniem aspektem była częstotliwość uprawianej aktywności fizycznej w czasie wolnym w ciągu jednego tygodnia. Pytanie to miało na celu ustalenie systematyczności w rozwoju fizycznym oraz stopnia zaangażowania w pozalekcyjne formy aktywności (tabela 2).

Tabela 2. Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez respondentów

Ilość dni w tygodniu, w których respondenci wykonują dodatkową aktywność fizyczną		
Dzień	N	%
0-1 dnia	12	18,75
2-3 dni	47	73,44
4-6 dni	5	7,81

Źródło: opracowanie własne.

Zadawalającym jest fakt, iż uczniowie systematycznie uczęszczają na dodatkowe zajęcia z zakresu aktywności fizycznej na co wskazuje największy odsetek respondentów, którzy jako liczbę dni poświęconych na taką aktywność wskazali przedział od 2 do 3 dni (około 73%). Wśród badanej młodzieży znalazło się 5 osób o wyróżniającym się poziomie aktywności fizycznej, uczęszczających na pozalekcyjne zajęcia sportowe.

Podsumowanie

Sondaż diagnostyczny, a w przypadku przeprowadzonego badania ankieta, mimo że narzuca ostrożność w budowaniu ogólnych wniosków, pozwala tym samym na dostrzeżenie elementów odnoszących się w niniejszym badaniu do populacji w środowisku młodzieży. Ponad połowa badanej młodzieży postrzega swój stan sprawności fizycznej jako bardzo dobry. Uczniowie w ciągu doby mają do dyspozycji 2-3 godziny czasu wolnego od obowiązków, który chętnie poświęcają na odpoczynek w formie aktywności fizycznej. Taki rodzaj wypoczynku daje młodemu człowiekowi poczucie szczęścia oraz chęci do działania, wpływa również na poprawę stanu zdrowia. Młodzi respondenci świadomi są korzyści wynikających z takich form spędzania czasu wolnego, co dowodzi nie tyle ich szerokiej wiedzy w tym aspekcie, co naśladowania dobrych wzorców zaczerpniętych od rodziców oraz rodziny – wzorców, które zaowocują w przyszłości pożądanymi postawami z punktu widzenia racjonalnego wykorzystania czasu wol-

nego. Organizowanie zajęć pozalekcyjnych ma konkretny cel, którym jest rozbudzenie zainteresowań uczniów w zakresie aktywnych form spędzenia wolnego czasu, kształtowania umiejętności, poznawania teorii, wyrównywanie różnic programowych. Zajęcia z tego zakresu kształtują ogólne pojęcia oraz określają relacje zachodzące pomiędzy poszczególnymi kategoriami zjawisk. Proces poznawczy realizowany jest na lekcjach oraz różnych zajęciach pozalekcyjnych, przez rozbudzanie oraz ukierunkowywanie zainteresowań dzieci i szkolnej młodzieży, które pełnią funkcję motywacji w toku uczenia. Zainteresowanie młodzieży określonym przedmiotem, dzięki pozalekcyjnym zajęciom, sprzyja efektywnemu uczeniu się, jak również pogłębieniu wiadomości z tego zakresu.

Bibliografia

1. Bambol M., (2005) *Ekomiczny wymiar czasu wolnego*, Warszawa: Szkoła Główna Handlowa.
2. Denek K., (2006) *Pedagogiczne aspekty czasu wolnego*, „Lider” nr 12.
3. Gryso I., (2009) *O czasie wolnym młodzieży*, „Problemy opiekuńczo wychowawcze”.
4. Gutkowska K., Murawska A., (2011) *Zagospodarowanie czasu wolnego w miejskich i wiejskich gospodarstwach domowych*, „Polityka Społeczna” nr 8.
5. Konwencja o prawach dziecka, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r. (Dz.U. 1991 nr 120 poz. 526).
6. Kosiewicz J., (1995) *Czas wolny i rozwój osobowości*, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” nr 4.
7. Kwilecka M., (2006) *Bezpośrednie funkcje reakcji*, Warszawa: Almaner WSE.
8. Mazur J., (2013) *Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży.
9. Nowalska-Kapuściak D., (2008) *Czas wolny czy czas niewolny? O znaczeniu czasu wolnego w społeczeństwie konsumpcyjnym* [w:] Matuszyński W., (red.), *Czas ukoj nas? Jakość życia i czas wolny we współczesnym społeczeństwie*, Toruń: Wydawnictwo A. Marszałek.
10. Przetacznik-Gierkowska M., Włodarski Z., (1998) *Psychologia wychowawcza*, Warszawa: Wydawnictwo Żak.
11. Raport Ministerstwa Sportu i Turystyki, (2018) *Poziom aktywności fizycznej Polaków 2018*, Warszawa: Ministerstwo Sportu i Turystyki.
12. Winiarski M., (1995) *Zmiany w wychowaniu poza szkolnym na początku lat dziewięćdziesiątych*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 8.
13. Zawadzka A., (1991) *Dziecko a zmianowość nauki szkolnej*, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

O Autorze

Maciej Lis

bsolwent studiów I stopnia Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunku Wychowanie Fizyczne. Aktualnie student studiów II stopnia Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunku Wychowanie Fizyczne oraz Społecznej Akademii Nauk w Tarnobrzegu na kierunku Bezpieczeństwo wewnętrzne.