

JUSTYNA PALACZ

Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach

Rola rodziny a podejmowanie aktywności ruchowej przez studentów

The role of the family and the physical activity
of university students

Abstract: A rational organization of leisure time should be a priority for the family environment. This problem is particularly important in the era of modern civilization, dominated by passive forms of recreation, resulting in many hours spent sitting in front of the TV and the computer screen. The role of parents should be based on a conscious and deliberate preparation of children and young people for a proper organization of their leisure time. It is important that parents' activities encourage young people to participate in individual and organized forms of physical activity (sport, tourism, and recreation). Previous studies clearly indicate that physical activity in childhood influences the physical activity in adulthood. The processes of awakening interest, searching for patterns of behavior and forming habits related to various types of physical activity are all elements of lifelong learning.

Keywords: physical activity, students, family.

Wstęp

W nowym, globalnym społeczeństwie sposób wykorzystania czasu wolnego (a nie jego ilość) jest wyznacznikiem pozycji społecznej i stylu życia człowieka¹. Czas wolny stał się więc dziś ważnym aspektem jakości życia, a jednocześnie jest miarą stopnia niezależności, którą społeczeństwo oferuje

¹ R. Winiarski, *Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego*, [w:] R. Winiarski (red.), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011, s. 20–21.

swoim obywatelom. Czas wolny jest także składnikiem życia towarzyskiego i zadowolenia z życia. To nie tylko przyjemność, zabawa, rozrywka i relaks, ale zarówno edukacja, polityczne i społeczne działania, jak również zachowania skierowane na poprawę zdrowia².

Rodzina, jako podstawowe środowisko życia i wychowania młodego pokolenia, oddziałuje na dzieci i młodzież socjalizująco (uspołeczniająco) oraz stwarza warunki sprzyjające właściwemu rozwojowi bądź też hamuje go. Niezależnie od tego czy jest to rodzina funkcjonalna, czy przejawiająca cechy patologii, będzie zawsze wpływać na osobowość młodego człowieka, jego postawę społeczną i poglądy. Pierwsze wyobrażenia dziecka o otaczającym je świecie kształtują się poprzez wzory zachowań panujące w środowisku rodzinnym. Jednym z zadań rodziny jest między innymi rozbudzanie zainteresowań i potrzeb kulturalnych dziecka³, które kształtują się głównie w czasie wolnym.

Rodzina jako najważniejsze środowisko wychowawcze odgrywa również ogromną rolę w procesie wychowania do całościowej rekreacji fizycznej, która jest jedną z form wykorzystywania czasu wolnego. Upowszechnianie kultury fizycznej jako stałego elementu codziennego życia rodzinnego, uwzględnić powinno szeroko rozumianą działalność wychowawczą, rozpoczynającą się do dzieciństwa i trwającą całe życie. Rodzice mogą przekazywać dzieciom prawidłowe nawyki zdrowego, aktywnego wykorzystywania czasu wolnego.

Z czynnego wypoczynku powinni korzystać wszyscy od małego, przez młodzież, dorosłych i ludzi starszych. Podejmowanie aktywności ruchowej może poprawić zdrowie człowieka lub je utrzymywać, może być składnikiem zdrowego stylu życia, zapobiegać lub leczyć choroby, a także być elementem wspomagającym w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi. Ruch w zasadzie zapobiega wszystkim chorobom i jest synonimem zdrowia. Szczególnie istotne jest, aby wzorce aktywnego wykorzystywania czasu wolnego były zaszczepiane u dzieci i młodzieży, co zwykle procentuje w dorosłym życiu. Liczba aktywnych ruchowo osób jest zróżnicowana w poszczególnych krajach, ale w Polsce jest niższa niż w krajach wysoko rozwiniętych.

Jedne z badań dotyczących aktywności ruchowej prowadzone były w sześciu krajach – w Polsce, Rosji, Finlandii, Hiszpanii, Niemczech i na

² W. Tokarski, *Leisure and lifestyle*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 49: 2005, z. 1, s. 6.

³ H. Izdebska, *Rodzina i jej funkcja wychowawcza*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1993, s. 698–699, 702.

Węgrzech. Największy odsetek osób deklarujących wysoką aktywność ruchową zanotowano w Finlandii (30,2%) i Hiszpanii (23,7%). Najgorsze wyniki uzyskały Węgry (12%) i Polska (6,4%). Bierny styl życia zadeklarowało 72,9% Polaków, 43,4% Węgrów i tylko 10,5% Finów⁴.

Najczęściej badane mechanizmy wpływu środowiska rodzinnego na wzorce aktywności ruchowej dzieci to głównie modelowanie (uczenie się przez naśladownictwo społeczne; wyróżnia się modelowanie pozytywne i negatywne) oraz *wsparcie społeczne*, ale wymieniano także: wspólne aktywności (dzielenie tego samego środowiska życia wspólnego podejmowania wielu aktywności), spójność rodziny, charakter komunikacji między rodzicami a dzieckiem oraz relacje społeczne⁵.

Modelowanie definiowane jest jako „[...] wykonywanie działania podobnego symbolicznie lub konkretnie do tego, które uprzednio wykonał model (tj. osoba demonstrująca określone formy zachowania)”⁶. Tradycyjnie uważa się, że modelem dla dziecka są rodzice, których zachowanie ma wpływ na aktywność ruchową młodego człowieka. Modelami w tym przypadku mogą być także osoby ważne dla młodego człowieka np. rówieśnicy, nauczyciele, instruktorzy/trenerzy czy nawet osoby pochodzące z bardziej odległych kręgów społecznych, z którymi jednostka ma kontakt pośredni np. poprzez media. Krzysztof Sas-Nowosielski podkreśla, że istnieje potrzeba szerszych badań na ten temat⁷.

Pojęcie wsparcia społecznego rozumiane jest jako „[...] procesy interakcji w związkach międzyludzkich i instytucjach społecznych, które wspierają wysiłki, samoocenę, przynależność i kompetencje osoby, poprzez aktualne lub dające się przewidzieć wymienianie zasobów, mających charakter rzeczowy lub psychospołeczny”⁸. W aspekcie potencjalnego mechanizmu wpływu społecznego na aktywność ruchową wsparcie społeczne „[...] defi-

⁴ K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie do aktywności fizycznej*, Wyd. AWF Katowice, Katowice 2003, s. 10.

⁵ Tenże, *Spoleczne uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej*, [w:] W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, Wyd. AWF Katowice, Katowice 2008, s. 105.

⁶ B. Harwas-Napierała, *Rola modelowania w wychowaniu*, „Człowiek i Społeczeństwo” 1995, nr 13, s. 71.

⁷ K. Sas-Nowosielski, *Determinanty wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży i ich implikacje dla procesu wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej*, Wyd. AWF Katowice, Katowice 2009, s. 87.

⁸ B.H. Gottlieb, *The meaning and importance of social support*, [w:] H.A. Quinney, L. Gauvin, A.E.T. Wall (red.), *Toward active living*, Human Kinetics, Champaign 1994, s. 84.

niujemy [...] przez pryzmat motywacyjny, odnosząc je do społecznego wpływu ludzi na wzorce aktywności fizycznej innych”⁹. W odniesieniu do aktywności ruchowej, wsparcie rzeczowe (instrumentalne) przejawia się w oferowaniu osobie namacalnej pomocy w podejmowaniu aktywności ruchowej np. zakup sprzętu sportowego, zapisanie na zajęcia sportowo-rekreacyjne, podwożenie dziecka na zajęcia sportowe, kupno biletów wstępu do obiektu sportowo-rekreacyjnego itp. Psychospołeczne wsparcie może być:

- informacyjne (czyli informowanie dziecka dlaczego, gdzie i jak może podejmować aktywność ruchową),
- emocjonalne (zachęcanie do aktywności ruchowej, motywowanie do jej podejmowania, akceptacja dla sportowych zainteresowań dziecka),
- oceniające lub doceniające (dostarczenie dziecku tzw. sprzężenia zwrotnego w zakresie zmian w jego sylwetce, zachowaniach, nastroju, stanie zdrowia, sprawności fizycznej itp.)¹⁰.

W literaturze przedmiotu obserwujemy dyskusję na temat modelu, który dominuje, jeśli chodzi o wpływ na aktywność fizyczną młodych ludzi. Sas-Nowosielski powołuje się na badania, wskazujące, że rodzice, którzy udzielają wsparcia dla aktywności ruchowej dziecka realizują cele wychowania do rekreacji fizycznej i to niekoniecznie stanowiąc wzór do podejmowania aktywności ruchowej. W ten sposób rodzice mogą wpływać na zachowania swoich dzieci, niezależnie od swoich własnych zachowań¹¹. Nie można jednak nie doceniać roli modelowania, kiedy to rodzice od małego podejmują wspólnie z dzieckiem różne formy aktywności ruchowej, jednocześnie udzielając dziecku pełnego wsparcia w obszarze aktywności ruchowej.

Krytycznie odnoszą się do takich tez Sabrina L. Gustafson i Ryan E. Rhodes, którzy uważają, że „[...] wyniki badań na temat relacji między aktywnością fizyczną rodzice – dzieci są niejednoznaczne. Ponieważ jednak istnieją jednomyślne dowody, że aktywni rodzice mocniej niż nieaktywni wspierają aktywność fizyczną swoich dzieci, obserwowane związki między aktywnością rodziców i dzieci mogą w rzeczywistości wynikać z różnic w takich zachowaniach, jak wspieranie i zachęcanie, a nie być wynikiem modelowania”¹².

⁹ S.J.H. Biddle, N. Mutrie, *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*, Routledge, London – New York 2001, s. 157.

¹⁰ K. Sas-Nowosielski, *Społeczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 108.

¹¹ Tamże, s. 109.

¹² S.L. Gustafson, R.E. Rhodes, *Parental correlates of physical activity in children and early adolescents*, „Sports Medicine” 2006, № 36 (10), s. 94.

Materiał i metoda badań

Celem podjętych badań było sprawdzenie zależności między wybranymi uwarunkowaniami środowiskowymi (związanymi z rodziną) a podejmowaniem aktywnego wypoczynku przez studentów, czyli zweryfikowanie czy środowisko rodzinne determinuje poziom aktywności ruchowej ludzi w wieku wczesnej dorosłości. Pod uwagę zostały wzięte następujące uwarunkowania:

- wykształcenie rodziców,
- charakter pracy zawodowej rodziców,
- tradycje kulturowe środowiska rodzinnego dotyczące wypoczyniania.

Badania zostały przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego. Posłużono się techniką ankiety, a narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz autorskiej ankiety. Przeprowadzonymi w listopadzie 2009 roku badaniami objęci zostali studenci II oraz III roku studiów stacjonarnych i niestacjonarnych z Wszechnicy Świętokrzyskiej w Kielcach. Byli to studenci czterech kierunków studiów: pedagogiki, wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji oraz fizjoterapii. Próba ostatecznie liczyła 664 respondentów dobranych w sposób losowo-warstwowy.

Analiza badań własnych

Na wstępie przedstawiono wyniki badań dotyczące ilości czasu wolnego przeznaczanego na aktywność ruchową przez ankietowanych studentów, z uwzględnieniem liczby godzin w tygodniu. Dane te zawiera tabela 1.

Zależności przedstawione w tabeli dowodzą, że zróżnicowanie ilości czasu poświęcanego przez studentów poszczególnych kierunków na aktywność ruchową w czasie wolnym jest niezwykle istotne statystycznie – prawdopodobieństwo hipotezy zerowej o braku zróżnicowania bliskie zeru.

Jak wskazują wyniki badań, studenci wychowania fizycznego zdecydowanie częściej wybierali odpowiedzi wskazujące na większą ilość czasu poświęcaną na aktywność ruchową w czasie wolnym: 8 godzin i więcej tygodniowo, 5–7 godzin tygodniowo, 2–4 godziny tygodniowo, w stosunku do studentów pedagogiki: 1 godzina lub mniej tygodniowo, nie uprawiam żadnych form rekreacji ruchowej.

Tabela 1. Ilość czasu poświęcona na aktywność ruchową w czasie wolnym w zależności od kierunków studiów

Ilość czasu	Wychowanie fizyczne		Turystyka i rekreacja		Fizjoterapia		Pedagogika		Razem	
	WF		TiR		Fiz		Ped			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
8 godzin i więcej tygodniowo	21	12,14	5	3,47	12	7,10	7	3,93	45	6,78
5–7 godzin tygodniowo	37	21,39	25	17,36	29	17,16	22	12,36	113	17,02
2–4 godziny tygodniowo	83	47,98	56	38,89	63	37,28	52	29,21	254	38,25
1 godzina lub mniej tygodniowo	29	16,76	42	29,17	48	28,40	57	32,02	176	26,51
Nie uprawiam żadnych form rekreacji ruchowej	3	1,73	16	11,11	17	10,06	40	22,47	76	11,45
Razem	173	100	144	100	169	100	178	100	664	100
χ^2	66,482									
df	12									
p	0,0000									

Źródło: opracowanie własne.

Również w tym przypadku warto podkreślić, że w odpowiednim pytaniu kwestionariusza zawarto zastrzeżenie, aby nie uwzględniać czasu poświęcanego na trening w przypadku wyczynowego uprawiania sportu.

Biorąc pod uwagę całą grupę badanych, ankietowani najczęściej odpowiedzieli, że przeznaczają na aktywność ruchową 2–4 godziny tygodniowo (38,25% osób). Drugim co do popularności wskazaniem był wybór 1 godziny lub mniej aktywności ruchowej w tygodniu (26,5%). Najmniejszy procent studentów zadeklarował 8 godzin i więcej czasu w tygodniu poświęcanego na różne formy aktywności ruchowej. Takich osób było 45, a w grupie tej dominowali studenci wychowania fizycznego, i w drugiej kolejności – stu-

denci fizjoterapii. Aż 11,45% badanych w ogóle nie podejmuje aktywności ruchowej w czasie wolnym od obowiązków.

Rozpatrując cztery badane kierunki studiów, to w obrębie każdego z nich największy procent zadeklarował następującą liczbę godzin przeznaczonych na aktywność ruchową w tygodniu:

- 2–4 godziny tygodniowo: studenci wychowania fizycznego, turystyki i rekreacji oraz fizjoterapii,
- 1 godzina lub mniej tygodniowo: studenci pedagogiki.

Jeśli chodzi o studentów turystyki i rekreacji oraz fizjoterapii, zachowane są proporcje dotyczące ilości czasu wolnego przeznaczanego na aktywność ruchową w tygodniu. Różnica dotyczy tylko dużej ilości czasu poświęcanego aktywności ruchowej w tygodniu, a więc 8 godzin i więcej. Taką liczbę godzin deklarowało więcej studentów fizjoterapii niż turystyki i rekreacji.

Na tle innych kierunków oczywiście wyróżniają się studenci wychowania fizycznego, z których prawie 48% korzysta z różnych form aktywności ruchowej przez 2–4 godziny w tygodniu. Tylko trzy osoby w tej grupie zadeklarowały, że nie podejmują aktywnego wypoczynku w czasie wolnym.

Na drugim biegunie znajdują się studenci pedagogiki, spośród których, aż 22,47% ankietowanych nie korzysta z żadnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym od obowiązków zawodowych i rodzinnych.

Na podstawie uzyskanych wyników badań, w dalszej części analizy przyjęto trzystopniowy poziom aktywności ruchowej studentów w czasie wolnym, tj.:

- **wysoki poziom aktywności ruchowej** – studenci, którzy korzystają z różnych form aktywności ruchowej 5 godzin tygodniowo i więcej,
- **średni poziom aktywności ruchowej** – studenci, którzy podejmują aktywność ruchową 2–4 godziny tygodniowo,
- **niski poziom aktywności ruchowej** – studenci, którzy są aktywni ruchowo godzinę w tygodniu, mniej lub w ogóle.

Kolejne prezentowane wyniki badań dotyczą zweryfikowania zależności między formami wykorzystywania czasu wolnego a wybranymi czynnikami, związanymi ze środowiskiem rodzinnym. Podjęto się sprawdzenia związku między wykształceniem i charakterem pracy zawodowej rodziców a sposobami wykorzystywania czasu wolnego przez badanych.

Tabela 2. Formy wykorzystywania czasu wolnego w zależności od wykształcenia ojca

Ulubione formy wykorzystywania czasu wolnego	Wyższe magisterskie		Wyższe zawodowe		Średnie		Zasadnicze zawodowe		Podstawowe		Razem	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Czytam książki i prasę	13	27,08	16	22,54	45	20,27	78	27,37	14	37,84	166	25,04
Korzystam z komputera	30	62,50	41	57,75	145	65,32	180	63,16	21	56,76	417	62,90
Oglądam telewizję	18	37,50	29	40,85	88	39,64	142	49,82	20	54,05	297	44,80
Spotykam się ze znajomymi	26	54,17	47	66,20	160	72,07	198	69,47	19	51,35	450	67,87
Uprawiam sport/rekreację ruchową	27	56,25	30	42,25	104	46,85	97	34,04	14	37,84	272	41,03
Uprawiam turystykę/piesze wędrowki	7	14,58	13	18,31	15	6,76	20	7,02	5	13,51	60	9,05
Słucham muzyki	7	14,58	19	26,76	41	18,47	72	25,26	9	24,32	148	22,32
Korzystam z zajęć amatorskich/hobby	3	6,25	4	5,63	21	9,46	14	4,91	2	5,41	44	6,64
Nic nie robię	1	2,08	4	5,63	8	3,60	14	4,91	2	5,41	29	4,37
Chodzę do kina/teatru	3	6,25	5	7,04	17	7,66	14	4,91	1	2,70	40	6,03
Razem	135	-	208	-	644	-	829	-	107	-	1923	-

Wyniki przekraczają 100%, ponieważ respondenci mieli możliwość wyboru więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

W przypadku pytania o ulubione formy zagospodarowania czasu wolnego, studenci mogli wybrać maksymalnie trzy odpowiedzi. Powyższe dane wskazują, że ulubioną formą wykorzystywania czasu wolnego respondentów stanowią spotkania towarzyskie, inaczej – spotkania ze znajomymi. Taką odpowiedź wybrało prawie 68% ankietowanych. Na drugim miejscu znalazło się korzystanie z komputera (Internet, gry), na trzecim – oglądanie telewizji, na czwartym – uprawianie sportu/rekreacji ruchowej, na piątym – czytanie książek i prasy, a na szóstym – słuchanie muzyki. Najmniej osób wybrało – leniuchowanie/nicnierobienie (zaledwie 4,37%), chodzenie do kina/teatru oraz korzystanie z zajęć amatorskich/hobby.

W grupie badanych dominują osoby, których ojcowie legitymują się wykształceniem średnim lub zasadniczym zawodowym (222 studentów posiada ojców z wykształceniem średnim, a z zasadniczym zawodowym – 285). Studenci posiadający ojców z wykształceniem wyższym magisterskim stanowią liczbę 48 osób, a z wyższym zawodowym – 71 osób. Najmniej liczna grupa to ankietowani, których ojcowie posiadają wykształcenie podstawowe – 37 osób.

Wyniki badań w tabeli powyżej wskazują, że wykształcenie ojca różnicuje jedynie uprawianie sportu i rekreacji ruchowej przez badanych. Zarówno ankietowani, których ojcowie legitymują się wykształceniem średnim, jak i zasadniczym zawodowym na pierwszych dwóch miejscach preferują te same sposoby wypoczyniania. Na pierwszym miejscu stawiają spotkania towarzyskie, na drugim – korzystanie z komputera. Osoby, których ojcowie posiadają wykształcenie średnie, na trzecim miejscu wybrały uprawianie sportu i rekreacji ruchowej (46,85%), natomiast osoby, których ojcowie posiadają wykształcenie zawodowe na trzecim miejscu wskazały oglądanie telewizji. W grupie tych ankietowanych 34,04% studentów korzysta w wolnym czasie z różnych form aktywności ruchowej. Mimo że grupa ankietowanych studentów, których ojcowie posiadają wykształcenie wyższe magisterskie nie była zbyt liczna (niecałe 50 osób), to jednak w tej grupie największa liczba osób wskazała na uprawianie sportu i rekreacji ruchowej w czasie wolnym (56,25% respondentów). Badani ci wybrali ten sposób wykorzystywania czasu wolnego jako drugą ulubioną formę (na pierwszej pozycji wskazali korzystanie z komputera). Można zatem przyjąć, że wykształcenie ojca determinuje korzystanie z aktywności ruchowej w czasie wolnym – im wyższe wykształcenie ojca, tym chętniej badani podejmują różne formy aktywności ruchowej w czasie wolnym. Im niższe wykształcenie ojca, tym chętniej studenci czas wolny poświęcają na oglądanie telewizji. Grupa osób, których ojcowie posiadają wykształcenie podstawowe jest najmniej liczna, zatem nie

można w tym przypadku formułować bardziej ogólnych wniosków. Przeprowadzono również badania dotyczące sprawdzenia zależności między wykształceniem ojca a poziomem aktywności ruchowej badanych.

Tabela 3. Poziom aktywności fizycznej badanych a wykształcenie ojca

Wykształcenie ojca	Poziom aktywności fizycznej						Razem	
	Wysoki		Średni		Niski			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Wyższe magisterskie	18	11,39	18	7,09	12	4,72	48	7,24
Wyższe zawodowe	28	17,72	23	9,06	20	7,87	71	10,71
Średnie	54	34,18	96	37,80	72	28,35	222	33,48
Zasadnicze	53	33,54	101	39,76	131	51,57	285	42,99
Podstawowe	5	3,16	16	6,30	16	6,30	37	5,58
Razem	158	100	254	100	251	100	663*	100
χ^2	29,701							
df	8							
p	0,000							

*N = 663, ponieważ 1 osoba nie udzieliła odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tabeli 3, poziom aktywności fizycznej badanych w bardzo dużym stopniu zależy od wykształcenia ojca. Prawdopodobieństwo hipotezy zerowej o braku różnicowania jest bliskie zero, w związku z czym, hipotezę alternatywną można przyjąć z prawdopodobieństwem niemal 100%. Kierunek różnicowania jest jednoznaczny – im wyższe wykształcenie ojca, tym wyższy poziom aktywności fizycznej badanych. Najbardziej widoczna jest zależność w przypadku ojców z wykształceniem zasadniczym zawodowym. W tej grupie dominują osoby o niskim poziomie aktywności ruchowej. Odmiennie jest w przypadku, gdy ojcowie legitymują się wykształceniem wyższym magisterskim lub wyższym zawodowym. W tej grupie największy odsetek studentów cechuje wysoki poziom aktywności ruchowej. W przypadku grupy osób, których rodzice mają średnie wykształcenie, największy procent osób to te, które cechują się średnim poziomem aktywności ruchowej.

Następne analizy dotyczą badania zależności między wykształceniem matek a formami wykorzystania czasu wolnego przez badanych (por. Tab. 4.).

Tabela 4. Formy wykorzystywania czasu wolnego w zależności od wykształcenia matki

Ulubione formy wykorzystywania czasu wolnego	Wyższe magisterskie		Wyższe zawodowe		Średnie		Zasadnicze zawodowe		Podstawowe		Razem	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Czytam książki i prasę	20	20,00	9	13,64	66	22,68	62	34,64	9	32,14	166	25,00
Korzystam z komputera	63	63,00	38	57,58	193	66,32	108	60,34	16	57,14	418	62,95
Oglądam telewizję	42	42,00	30	45,45	120	41,24	89	49,72	16	57,14	297	44,73
Spotykam się ze znajomymi	69	69,00	46	69,70	197	67,70	126	70,39	12	42,86	450	67,77
Uprawiam sport/rekreację ruchową	50	50,00	34	51,52	128	43,99	50	27,93	10	35,71	272	40,96
Uprawiam turystykę/piesze wędrowki	8	8,00	9	13,64	28	9,62	10	5,59	6	21,43	61	9,19
Słucham muzyki	18	18,00	16	24,24	56	19,24	53	29,61	5	17,86	148	22,29
Korzystam z zajęć amatorskich/hobby	6	6,00	7	10,61	21	7,22	7	3,91	3	10,71	44	6,63
Nic nie robię	6	6,00	3	4,55	11	3,78	7	3,91	2	7,14	29	4,37
Chodzę do kina/teatru	7	7,00	4	6,06	22	7,56	7	3,91	0	0,00	40	6,02
Razem	289	-	196	-	842	-	519	-	79	-	1925	-

Wyniki przekraczają 100%, ponieważ respondenci mieli możliwość wyboru więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

W przypadku badania tej zależności należy zauważyć, że nie ma zasadniczej różnicy w przypadku studentów, których matki legitymują się wykształceniem wyższym magisterskim, wyższym zawodowym i średnim. Ankietowani w czasie wolnym preferują spotkania ze znajomymi, na drugim miejscu – korzystanie z komputera, a na trzecim – uprawianie sportu i rekreacji ruchowej. Zainteresowanie aktywnym wypoczynkiem jest mniejsze u osób, których matki posiadają wykształcenie zasadnicze zawodowe. Podobnie jak w przypadku pozostałych grup, osoby te w czasie wolnym preferują kontakty towarzyskie, a także korzystanie z komputera. Na trzecim miejscu wybrały oglądanie telewizji. Sport i rekreacja ruchowa znalazła się dopiero na szóstym miejscu (za czytelnictwem i słuchaniem muzyki). Badani, których matki legitymują się wykształceniem zasadniczym zawodowym chętniej niż pozostali studenci w czasie wolnym oglądają telewizję. Grupa tych ankietowanych jest liczna, bowiem ankietowani, których matki mają wykształcenie zasadnicze zawodowe to 179 osób. Można zatem przyjąć, że zainteresowanie aktywnym wypoczynkiem w czasie wolnym jest niskie u osób, których matki posiadają takie wykształcenie (27,93%). Grupa osób, których matki posiadają wykształcenie podstawowe jest niewielka (tylko 28 badanych), więc nie można w tym przypadku formułować bardziej ogólnych wniosków.

Postanowiono także sprawdzić, jak kształtuje się zależność między wykształceniem matki a poziomem aktywności ruchowej ankietowanych. Wyniki badań znajdują się w tabeli poniżej (por. Tab. 5.).

Tabela 5. Poziom aktywności fizycznej badanych a wykształcenie matki

Wykształcenie matki	Poziom aktywności fizycznej						Razem	
	Wysoki		Średni		Niski			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Wyższe magister.	32	20,25	35	13,78	33	12,99	100	15,06
Wyższe zawod.	27	17,09	19	7,48	20	7,87	66	9,94
Średnie	67	42,41	127	50,00	97	38,19	291	43,83
Zasadnicze	27	17,09	63	24,80	89	35,04	179	26,96
Podstawowe	5	3,16	10	3,94	13	5,12	28	4,22
Razem	158	100	254	100	252	100	664	100
χ^2	32,028							
df	8							
p	0,000							

Źródło: opracowanie własne.

Podobnie jak w przypadku badania wykształcenia ojca, poziom aktywności ruchowej ankietowanych osób w bardzo dużym stopniu zależy również od wykształcenia matki. Prawdopodobieństwo hipotezy zerowej o braku różnicowania jest bliskie zeru, w związku z czym, hipotezę alternatywną można przyjąć z prawdopodobieństwem niemal 100%. Analiza wyników badań wskazuje, że im wyższe wykształcenie matek, tym wyższy poziom aktywności fizycznej ankietowanych, a im niższe wykształcenie matek, tym niższy poziom aktywności ruchowej badanych studentów.

W dalszej części badań podjęta została analiza czy, podobnie jak wykształcenie rodziców, charakter ich pracy determinuje formy wykorzystania czasu wolnego (por. Tab. 6.).

W przypadku badania tej zależności należy zauważyć, że charakter pracy ojca badanych studentów determinuje korzystanie ze sportu i rekreacji ruchowej w czasie wolnym. Zainteresowanie sportem i rekreacją ruchową jest najwyższe u osób, których ojciec jest pracownikiem umysłowym. W tej sytuacji prawie 56% osób wskazuje, że chętnie korzysta w czasie wolnym z różnych form aktywności ruchowej (ten sposób wypoczywania wskazali na trzeciej pozycji).

Wśród badanych studentów, których ojcowie są pracownikami fizycznymi, 44,1% ankietowanych korzysta w czasie wolnym ze sportu i rekreacji ruchowej. Co trzeci ankietowany, którego ojciec jest rolnikiem, wypoczywa aktywnie, a w przypadku badanych, których ojciec jest emerytem lub renci-
stą, 36,43% osób korzysta z aktywności ruchowej w czasie wolnym. Poza respondentami, których ojcowie są pracownikami umysłowymi, w pozostałych badanych grupach osoby preferują na trzech pierwszych pozycjach: spotkania ze znajomymi, korzystanie z komputera oraz oglądanie telewizji (w różnej kolejności). Grupa osób, których ojcowie są bezrobotni lub bez stałej pracy jest bardzo mało liczna (zaledwie 21 osób), więc nie można w tym przypadku formułować bardziej ogólnych wniosków.

Tabela 6. Formy wykorzystywania czasu wolnego w zależności od charakteru pracy ojca

Ulubione formy wykorzystywania czasu wolnego	Pracownik umysłowy		Pracownik fizyczny		Rolnik		Bezrobotny lub bez stałej pracy		Emeryt/rencista		Razem	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Czytam książki i prasę	22	21,15	82	22,47	11	25,00	1	4,76	50	38,76	166	25,04
Korzystam z komputera	66	63,46	243	66,58	28	63,64	13	61,90	67	51,94	417	62,90
Oglądam telewizję	33	31,73	165	45,21	30	68,18	10	47,62	59	45,74	297	44,80
Spotykam się ze znajomymi	64	61,54	264	72,33	25	56,81	17	80,95	80	62,02	450	67,87
Uprawiam sport/rekreację ruchową	58	55,76	150	44,10	13	29,54	4	19,05	47	36,43	272	41,03
Uprawiam turystykę/piesze wędrowki	14	13,46	20	5,48	6	13,64	1	4,76	19	14,73	60	9,05
Słucham muzyki	21	20,19	81	22,19	6	13,64	8	38,10	32	24,81	148	22,32
Korzystam z zajęć amatorskich/hobby	7	6,73	28	7,67	4	9,09	1	4,76	4	3,10	44	6,64
Nic nie robię	7	6,73	10	2,74	6	13,64	1	4,76	5	3,88	29	4,37
Chodzę do kina/teatru	7	6,73	24	6,58	1	2,27	2	9,52	6	4,65	40	6,03
Razem	299	—	1067	—	130	—	58	—	369	—	1923	—

Wyniki przekraczają 100%, ponieważ respondenci mieli możliwość wyboru więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

Kolejna tabela zawiera wyniki badań odnoszące się do zależności między poziomem aktywności fizycznej badanych a charakterem pracy ojca (por. Tab. 7).

Tabela 7. Poziom aktywności fizycznej badanych a charakter pracy ojca

Charakter pracy ojca	Poziom aktywności fizycznej						Razem	
	Wysoki		Średni		Niski			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Pracownik umysłowy	39	24,68	35	13,78	30	11,81	104	15,69
Pracownik fizyczny	88	55,70	143	56,30	134	52,76	365	55,05
Rolnik	5	3,16	17	6,69	22	8,66	44	6,64
Bezrobotny lub bez stałej pracy	3	1,90	11	4,33	7	2,76	21	3,17
Emeryt/rencista	23	14,56	48	18,90	58	22,83	129	19,46
Razem	158	100	254	100	251	100	663*	100
χ^2	21,480							
df	8							
p	0,006							

*N = 663, ponieważ 1 osoba nie udzieliła odpowiedzi.

Źródło: opracowanie własne.

Jak wskazuje powyższa tabela, charakter pracy ojca ma istotny statystycznie wpływ na poziom aktywności ruchowej badanych. Prawdopodobieństwo hipotezy zerowej jest niższe od poziomu istotności statystycznej. Zróźnicowanie to wynika głównie z faktu, że badani, których ojcowie pracują umysłowo są bardziej aktywni fizycznie, natomiast dzieci rolników, a także emerytów i rencistów są mniej aktywne fizycznie. Studentów posiadających ojców pracujących fizycznie, najczęściej cechuje średni poziom aktywności ruchowej.

Kolejny problem dotyczy zbadania związku między charakterem pracy matki a sposobami wykorzystania czasu wolnego przez studentów (por. Tab. 8.).

Tabela 8. Formy wykorzystywania czasu wolnego w zależności od charakteru pracy matki

Ulubione formy wykorzystywania czasu wolnego	Pracownik umysłowy		Pracownik fizyczny		Rolnik		Bezrobotny lub bez stałej pracy		Emeryt/rencista		Razem	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Czytam książki i prasę	43	20,38	48	26,52	14	25,00	17	16,19	44	39,64	166	25,00
Korzystam z komputera	134	74,03	121	66,85	35	62,50	74	70,48	54	48,65	418	62,95
Oglądam telewizję	93	44,08	71	39,23	33	58,93	47	44,76	53	47,75	297	44,73
Spotykam się ze znajomymi	146	69,19	133	73,48	34	60,71	73	69,52	64	57,66	450	67,77
Uprawiam sport/rekreację ruchową	101	47,87	69	38,12	13	23,21	47	44,76	42	37,84	272	40,96
Uprawiam turystykę/piesze wędrówki	15	7,11	8	4,42	10	17,86	7	6,66	21	18,92	61	9,19
Słucham muzyki	38	18,01	48	26,52	14	25,00	23	21,90	25	22,52	148	22,29
Korzystam z zajęć amatorskich/hobby	18	8,53	12	6,63	4	7,14	7	6,66	3	2,70	44	6,63
Nic nie robię	12	5,69	4	2,21	6	10,71	3	2,86	4	3,60	29	4,37
Chodzę do kina/teatru	15	7,11	11	6,08	3	5,36	5	4,76	6	5,41	40	6,02
Razem	615	—	525	—	166	—	303	—	316	—	1925	—

Wyniki przekraczają 100%, ponieważ respondenci mieli możliwość wyboru więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

W stosunku do zależności między charakterem pracy ojca a sposobami wypoczyniania przez studentów, nieco inaczej kształtują się wyniki dotyczące zależności między ulubionymi formami wykorzystywania czasu wolnego przez ankietowanych a charakterem pracy ich matek. Najchętniej aktywnie (uprawiając sport lub rekreację ruchową) wypoczywają badani, których matki są pracownikami umysłowymi (47,87%) bądź też bezrobotnymi lub nie posiadającymi stałej pracy (44,76%). Tylko w tych dwóch grupach ankietowani wskazali ten sposób wykorzystywania czasu wolnego na trzecim miejscu. W pozostałych grupach ten sposób wypoczyniania nie znalazł się w pierwszej trójce ulubionych form wykorzystywania czasu wolnego. Spotkania towarzyskie to najczęściej wybierany sposób wypoczynku przez studentów, których matki są pracownikami umysłowymi, fizycznymi bądź emerytkami lub rencistkami. Ankietowani, których matki są rolnikami lub bezrobotne bądź bez stałej posady, preferują w czasie wolnym korzystanie z komputera. Najrzadziej ze sportu i rekreacji ruchowej korzystają studenci, których matki są rolnikami (tylko co czwarty badany). Za to częściej niż inni uprawiają turystykę i piesze wędrówki w czasie wolnym, na podobnym poziomie jak ankietowani, których matki są bezrobotne lub bez stałej pracy.

Następna analiza dotyczy określenia związku między poziomem aktywności ruchowej badanych a charakterem pracy ich matek (por. Tab. 9.).

Tabela 9. Poziom aktywności fizycznej badanych a charakter pracy matki

Charakter pracy matki	Poziom aktywności fizycznej						Razem	
	Wysoki		Średni		Niski			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Pracownik umysłowy	64	40,51	77	30,31	70	27,56	211	31,78
Pracownik fizyczny	43	27,22	80	31,50	58	22,83	181	27,26
Rolnik	9	5,70	20	7,87	27	10,63	56	8,43
Bezrobotny lub bez stałej pracy	22	13,92	36	14,17	47	18,50	105	15,81
Emeryt/rencista	20	12,66	41	16,14	50	19,69	111	16,72
Razem	158	100	254	100	252	100	664	100
χ^2	16,768							
df	8							
p	0,033							

Źródło: opracowanie własne.

Jak wskazuje powyższa tabela (por. Tab. 9.), charakter pracy matki ma istotny statystycznie wpływ na poziom aktywności ruchowej badanych. Podobnie jak w przypadku charakteru pracy ojców, prawdopodobieństwo hipotezy zerowej jest niższe od poziomu istotności statystycznej. Zróznicowanie to wynika głównie z faktu, że badani, których matki pracują umysłowo są bardziej aktywni fizycznie, natomiast dzieci kobiet rolników, a także emerytek i rencistek są mniej aktywne fizycznie. Reguła ta potwierdza się ponadto w odniesieniu do bezrobotnych lub bez stałej pracy matek badanych. Studenci posiadający rodziców pracujących fizycznie najczęściej cechują się średnim poziomem aktywności ruchowej.

W trakcie badań respondenci musieli zdecydować, jaki sposób wypoczynania był preferowany w ich rodzinach czy było to rodzinne wypoczywanie, czy też nie było tradycji wspólnego rodzinnego wypoczynku. Czy istnieje zależność między tymi tradycjami a sposobami wykorzystania czasu wolnego przez badanych? (por. Tab. 10.)

Wyniki badań zawarte w tabeli wskazują, że tradycje kulturowe środowiska rodzinnego, dotyczące sposobu wypoczynania determinują tylko niektóre sposoby korzystania z czasu wolnego preferowane przez ankietowanych. Nie widać istotnych różnic w zakresie korzystania z komputera, spotkań towarzyskich, czytelnictwa i innych. Z kolei ankietowani, w rodzinach których występował brak tradycji rodzinnego wypoczynku, zdecydowanie chętniej wolą swój wolny czas poświęcać na oglądanie telewizji (prawie 54%), a rzadziej uprawiają w wolnym czasie sport i rekreację ruchową (34,3%). Osoby pochodzące z rodzin, które kultywowały tradycje rodzinnego wypoczynku chętniej w wolnym czasie uprawiają sport i rekreację ruchową (46,76%), a rzadziej oglądają telewizję (36,9%).

Można zatem podsumować, że tradycje rodzinnego wypoczynania lub ich brak różnicują sposób wykorzystywania wolnego czasu przez badanych odnośnie do sportu i rekreacji ruchowej (aktywny wypoczynek) oraz oglądania telewizji (bierny wypoczynek).

Tabela 10. Wykorzystywanie czasu wolnego przez rodziców a sposoby wykorzystywania czasu wolnego przez badanych

Ulubione formy wykorzystywania wolnego czasu	Wykorzystywanie czasu wolnego przez rodziców				Ogółem	
	Rodzinne wypoczywanie		Brak tradycji rodzinnego wypoczynku			
	N	%	N	%	N	%
Czytam książki i prasę	92	25,92	74	23,95	166	25,00
Korzystam z komputera	227	63,94	191	61,81	418	62,95
Oglądam telewizję	131	36,90	166	53,72	297	44,73
Spotykam się ze znajomymi	243	68,45	207	66,99	450	67,77
Uprawiam sport/rekreację ruchową	166	46,76	106	34,30	272	40,96
Uprawiam turystykę/piesze wędrówki	37	10,42	24	7,77	61	9,19
Słucham muzyki	73	20,56	75	24,27	148	22,29
Korzystam z zajęć amatorskich/hobby	27	7,61	17	5,50	44	6,63
Nic nie robię	14	3,94	15	4,85	29	4,37
Chodzę do kina/teatru	18	5,07	22	7,12	40	6,02
Razem	1028	–	897	–	1925	–

Wyniki przekraczają 100%, ponieważ respondenci mieli możliwość wyboru więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

Czy poziom aktywności ruchowej ankietowanych osób będzie również zależny od tradycji rodzinnego wypoczyniania? Wyniki badań zawiera poniższa tabela (por. Tab. 11.).

Tabela 11. Sposób wykorzystywania czasu wolnego przez rodziców a poziom aktywności fizycznej

Sposób wykorzystywania czasu wolnego przez rodziców	Poziom aktywności fizycznej						Razem	
	Wysoki		Średni		Niski			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Wspólne rodzinne wypoczywanie	101	63,92	133	52,36	121	48,02	355	53,46
Brak tradycji wspólnego rodzinnego wypoczynku	57	36,08	121	47,64	131	51,98	309	46,54
Razem	158	100	254	100	252	100	664	100
χ^2	10,079							
df	2							
p	0,0065							

Źródło: opracowanie własne.

Sposób wykorzystywania czasu wolnego przez rodziców wpływa bardzo istotnie statystycznie na poziom aktywności fizycznej studentów. Prawdopodobieństwo hipotezy zerowej wyniosło $p = 0,0065$ – hipotezę alternatywną o istotnym statystycznie zróżnicowaniu badanych, w których rodzinach była (lub nie) tradycja wspólnego rodzinnego wypoczynka można przyjąć z prawdopodobieństwem 99,35%. Zdecydowanie bardziej aktywni są studenci, w rodzinach których taka tradycja wystąpiła.

Czy istnieje zależność między rodzajem wypoczynku preferowanym przez rodziców (bierny/czynny) a sposobami wykorzystania czasu wolnego przez studentów? Dane na ten temat zawiera tabela znajdująca się poniżej (por. Tab. 12.).

Tabela 12. Rodzaj wypoczynku preferowany przez rodziców a sposoby wykorzystywania czasu wolnego przez badanych

Ulubione formy wykorzystywania wolnego czasu	Rodzaj wypoczynku preferowany przez rodziców				Ogółem	
	Głównie bierny wypoczynek		Głównie aktywny wypoczynek			
	N	%	N	%	N	%
Czytam książki i prasę	5	25,00	46	25,00	166	25,00
Korzystam z komputera	315	62,63	103	55,98	418	62,95
Oglądam telewizję	238	49,58	59	32,07	297	44,73
Spotykam się ze znajomymi	326	67,92	124	67,39	450	67,77
Uprawiam sport/rekreację ruchową	166	34,58	106	57,61	272	40,96
Uprawiam turystykę/piesze wędrówki	32	6,67	29	15,76	61	9,19
Słucham muzyki	110	22,92	38	20,65	148	22,29
Korzystam z zajęć amatorskich/hobby	25	5,21	19	10,33	44	6,63
Nic nie robię	25	5,21	4	2,17	29	4,37
Chodzę do kina/teatru	29	6,04	11	5,98	40	6,02
Razem	1386	–	539	–	1925	–

Wyniki przekraczają 100%, ponieważ respondenci mieli możliwość wyboru więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

Podobnie wyglądają wyniki dotyczące analizy wpływu rodzaju wypoczynku przez rodziców na sposoby wykorzystywania czasu wolnego przez studentów. Osoby, w rodzinach których preferowany był aktywny wypoczynek, zdecydowanie częściej swój czas wolny poświęcają na sport i rekreację ruchową (57,61%) oraz na uprawianie turystyki, w stosunku do osób z rodzin charakteryzujących się biernym wypoczynkiem w czasie wolnym. Ponad 34,5% badanych z tej grupy wskazało sport i rekreację ruchową jako sposób wypoczyniania. Częściej decydują się na korzystanie z komputera (prawie 63%) i oglądanie telewizji w wolnym czasie (prawie 50%).

Kolejna analiza dotyczy zależności między poziomem aktywności ruchowej respondentów a sposobami wypoczywania ich rodziców (por. Tab. 13.).

Tabela 13. Sposoby wypoczywania rodziców a poziom aktywności fizycznej

Rodzaj wypoczynku preferowany przez rodziców	Poziom aktywności fizycznej						Razem	
	Wysoki		Średni		Niski			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Głównie bierny wypoczynek	102	64,56	175	68,90	203	80,56	480	72,29
Głównie aktywny wypoczynek	56	35,44	79	31,10	49	19,44	184	27,71
Razem	158	100	254	100	252	100	664	100
χ^2	14,770							
df	2							
p	0,0006							

Źródło: opracowanie własne.

Poziom aktywności ruchowej badanych jest silnie uzależniony w sposób istotny statystycznie od formy wypoczywania ich rodziców. Wniosek taki, wobec wartości prawdopodobieństwa hipotezy zerowej o braku zależności $p = 0,0006$, można przyjąć z prawdopodobieństwem 99,94%. Badani, których rodzice preferowali głównie bierny wypoczynek, są mniej aktywni fizycznie. Ponad 80% ankietowanych cechujących się niskim poziomem aktywności ruchowej wywodzi się z rodzin, w których preferowany był głównie bierny wypoczynek.

Wnioski

W trakcie badań zbadane zostały tylko niektóre czynniki, mogące warunkować uczestnictwo studentów w aktywnym wypoczynku, takie jak: wykształcenie rodziców, charakter ich pracy zawodowej, tradycje wspólnego rodzinnego wypoczywania w rodzinie, preferowany w rodzinie rodzaj wypoczynku (bierny lub czynny). Przedstawione analizy empiryczne pozwoliły sformułować następujące wnioski:

1. Wykształcenie rodziców wpływa na poziom aktywności ruchowej. Im wyższe wykształcenie matki i ojca, tym wyższy poziom aktywności ruchowej studenta w czasie wolnym.
2. Poziom aktywności ruchowej studentów jest też zdeterminowany przez charakter pracy rodziców. Badani, których rodzice pracują umysłowo są bardziej aktywni fizycznie, natomiast dzieci rolników, emerytów i rencistów są mniej aktywne fizycznie. Studenci rodziców pracujących fizycznie cechują się najczęściej średnim poziomem aktywności ruchowej.
3. Jeżeli rodzice preferowali bądź preferują bierny wypoczynek, studenci zdecydowanie chętniej czas wolny wypełniają oglądaniem telewizji. Ankietowani pochodzący z rodzin wypoczywających głównie aktywnie, zdecydowanie częściej przeznaczają wolny czas na aktywne formy wypoczynku.
4. Tradycje kulturowe środowiska rodzinnego korelują ze sposobami wykorzystywania czasu wolnego przez respondentów. Studenci pochodzący z rodzin, w których dominował zwyczaj rodzinnego wypoczywania, więcej czasu przeznaczają na sport i rekreację ruchową, a ci z rodzin bez tradycji rodzinnego wypoczywania więcej czasu poświęcają na oglądanie telewizji.
5. Tradycje kulturowe środowiska rodzinnego determinują poziom aktywności ruchowej studentów. Badani, w rodzinach których dominował bierny wypoczynek cechują się niższym poziomem aktywności ruchowej. Podobnie jest w przypadku preferowanych sposobów wykorzystywania wolnego czasu przez rodziców. Zdecydowanie bardziej aktywni fizycznie są studenci pochodzący z rodzin, w których wystąpiła tradycja wspólnego rodzinnego wypoczywania.

Na podstawie tych wyników można wysunąć kolejne wnioski. Skoro studenci pochodzący z rodzin, w których ojciec lub/i matka legitymowali się wyższym wykształceniem lub byli/są pracownikami umysłowymi cechują się częściej wysokim poziomem aktywności ruchowej i preferują czynny wypoczynek w czasie wolnym, oznaczać to może, że tacy rodzice większą wagę przywiązują do aktywnego wypoczynku, stanowiąc wzór lub wspierając młodych ludzi w tym zakresie.

Badania dotyczyły wybranych czynników rodzinnych w wychowaniu do aktywności ruchowej z perspektywy już dorosłych dzieci. Jak wskazują wyniki badań styl życia rodziców wpływa na wyrabianie u młodych ludzi nawyków aktywnego wypoczynku w wolnym czasie. Rodzice zatem mogą stać się skutecznymi kreatorami aktywności ruchowej w rodzinie.

Jako potwierdzenie uzyskanych wniosków niech posłużą słowa Mai Włoszczowskiej, znanej sportsmenki, zawodniczki kolarstwa górskiego, wicemistrzyni olimpijskiej z Pekinu, popularyzatorki jazdy na rowerze: „Przed wszystkim nie potrafię wyobrazić sobie mojej mamy mieszkającej z dala od gór. To właśnie po niej oboje z bratem odziedziczyliśmy pasję do sportu. Mama amatorsko uprawiała wszystko, co w jej czasach było możliwe: biegi przełajowe, biegi na nartach, siatkówkę, koszykówkę, a jak się pojawił w Polsce rower górski, cała moja rodzina przesiadła się na te rowery”¹³.

Analiza przeprowadzonych badań empirycznych stanowi podstawę do podjęcia postulatów pedagogicznych dotyczących czasu wolnego i aktywności ruchowej. W wychowanie do całościowej aktywności ruchowej i wartościowego wykorzystywania czasu wolnego winni oczywiście zaangażować się nie tylko rodzice, ale i inni partnerzy młodych ludzi – nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, rodzice, trenerzy, instruktorzy zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. Mogą oni z powodzeniem wykorzystywać potencjał dzieci i młodzieży na każdym etapie ich edukacji – od przedszkola, aż po szkołę wyższą. Najłatwiej trafić do młodych ludzi pokazując, jak właściwie organizować czas wolny, służąc przykładem, ucząc zachowania równowagi między czasem wolnym a nauką (pracą), ale też proponując atrakcyjne i nowatorskie w formie i treści zajęcia. Rozwijać powinna się infrastruktura sportowo-rekreacyjna, oferta klubów i placówek wychowania pozaszkolnego.

Zdając sobie sprawę z pewnej fragmentaryczności dokonanych przez mnie analiz empirycznych wobec problemów związanych z aktywnością ruchową i czasem wolnym, na pewno w przyszłości będę zmierzać do dalszych poszukiwań badawczych i rozszerzenia tematyki badań.

Bibliografia

- Biddle S.J.H., Mutrie N., *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*, Routledge, London – New York 2001.
- Gottlieb B.H., *The meaning and importance of social support*, [w:] H.A. Quinney, L. Gauvin, A.E.T. Wall (red.), *Toward active living*, Human Kinetics, Champaign 1994.
- Gustafson S.L., Rhodes R.E., *Parental correlates of physical activity in children and early adolescents*, „Sports Medicine” 2006, № 36 (10).
- Harwas-Napierała B., *Rola modelowania w wychowaniu*, „Człowiek i Społeczeństwo” 1995, nr 13.

¹³ Por. źródło: <http://www.gala.pl/gwiazdy/wywiady/zobacz/viewpointer/1/artypk/maja-wloszczowska-nie-zamierzam-sie-zalamywac.html> [dostęp: 15.08.2012].

- Izdebska H., *Rodzina i jej funkcja wychowawcza*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1993.
- Mynarski W. (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, Wyd. AWF Katowice, Katowice 2008.
- Pomykało W. (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa 1993.
- Quinney H.A., Gauvin L., Wall A.E.T. (red.), *Toward active living*, Human Kinetics, Champaign 1994.
- Sas-Nowosielski K., *Determinanty wolnoczasowej aktywności fizycznej młodzieży i ich implikacje dla procesu wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej*, Wyd. AWF Katowice, Katowice 2009.
- Sas-Nowosielski K., *Spoleczne uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej*, [w:] W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, Wyd. AWF Katowice, Katowice 2008.
- Sas-Nowosielski K., *Wychowanie do aktywności fizycznej*, Wyd. AWF Katowice, Katowice 2003.
- Tokarski W., *Leisure and lifestyle*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, t. 49: 2005, z. 1, s. 6.
- Winiarski R. (red.), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.
- Winiarski R., *Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego*, [w:] R. Winiarski (red.), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.

Netografia

<http://www.gala.pl/gwiazdy/wywiady/zobacz/viewpointer/1/artukul/maja-wloszczowska-nie-zamierzam-sie-zalamywac.html> [dostęp: 15.08.2012].