

# Rola rekreacji ruchowej w wychowaniu dzieci w wieku szkolnym

**\*Renata Grzywacz**

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, Katedra Turystyki i Rekreacji  
Kierownik Katedry: prof. nzw. dr hab. Jan Krupa

---

## ROLE OF PHYSICAL RECREATION IN EDUCATION OF SCHOOL – AGED CHILDREN

---

### Summary

Present technical progress strongly influences on physical recreation among children. Despite physical education at school, most of pupils unwillingly participates in classes. Troublesome fact is that this problem exists among the youngest children, what negatively affects on psycho physical development in first stadium.

Research material is focused on the role of physical recreation, which is form of education and motivation among pupils. Theoretical part presents problems of well being and positive aspects of recreation for human system. Research part is form of analyze pupils' answers concerning physical effort. Moreover there is answer for unwilling participation in recreation.

Recreation or renewal was regarded as field in life of society and life of the individual every human as more and more valuable. Recreation may become not only act based on freedom and voluntary choice in human life, but something essential is mandatory. Today, it becomes a priority that needed for shaping a particular, primarily being in harmony with the nature of a healthy lifestyle. Scientists from many different fields discovered that way of life of modern man changed the balance of the ecosystem. However, following a very slow change of mentality, which is the reason many thoughts, human concern about their health and the health and environmental awareness.

---

Key words: physical recreation, education, physical effort

---

### WPROWADZENIE

Podstawowym czynnikiem budującym świadomość jest edukacja w zakresie rekreacji ruchowej. W Polsce zaczerpnięto już wiele wzorców w zakresie rekreacji z państw sąsiednich, szczególnie zachodnich, lecz potrzebą jest zbudowanie w naszym państwie edukacji opierającej się na wykwalifikowanej kadrze instruktorów i nauczycieli. Programy szkolne należałoby przekształcić, aby poświęcały większą liczbę godzin aktywności ruchowej, natomiast obiekty sportowe zmodernizować i powielić.

Celem niniejszego artykułu jest promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego wśród dzieci, a także przedstawienie jej istoty. Aktywność fizyczna w dzisiejszych czasach jest podstawową cechą każdego żywego organizmu. Dzięki niej regulowane są stosunki między człowiekiem a środowiskiem, a to jest motorem prawidłowego rozwoju psychicznego.

Zainteresowanie takim zagadnieniem wynika z postawionej przeze mnie tezy, iż rekreacja ruchowa dzieci w wieku szkolnym zanika. Głównym powodem takiej sytuacji według mnie jest zbyt mała świadomość dzieci, a przede wszystkim ich rodziców. Opiekunowie nie przywiązują większej wagi do sposobu spędzania czasu wolnego dziecka, dlatego ruch w ich życiu jest elementem

bardzo odległym. Większość z nich prowadzi siedzący tryb życia, co jest przyczyną wielu chorób.

### ROLA REKREACJI RUCHOWEJ W WYCHOWANIU DZIECI W ASPEKTCIE TEORETYCZNYM

Szereg badań przeprowadzonych przez naukowców potwierdziło korzystne oddziaływanie aktywności ruchowej na zdrowie i samopoczucie człowieka. Zdrowotna funkcja jest uwarunkowanym, świadomym i celowym doborem zachowań rekreacyjnych i regularnym korzystaniem z różnych form aktywności ruchowej (3).

Lekcje wychowania fizycznego w szkole i ruchowe zajęcia pozalekcyjne są optymalnym miejscem do dostarczania dzieciom potrzebnej dawki ruchu. Istotną rolę pełnią jednak zajęcia wychowania fizycznego, które mają jeszcze za zadanie usamodzielnienie dziecka w zakresie rekreacji ruchowej. Systematyczne czynności ruchowe dzieci są powodem do wielu korzystnych zmian zachodzących w ich organizmie. Bardzo często zmiany te można już zaobserwować po niedługim czasie. Należy do nich poprawienie sylwetki ciała, wzrost masy mięśniowej, sprężysty chód, zwiększona odporność na zmęczenie przy pracy fizycznej, lepsze samopoczucie, a organizm staje się silniejszy, szybszy i bardziej wytrzymały.

Minimum aktywności ruchowej u dziecka badacze wytyczają na 6 godzin zorganizowanego ruchu w tygodniu. Aktywność ruchowa dziecka jest niezbędna do prawidłowego jego funkcjonowania, dlatego dziecko oprócz uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, odbywających się w szkole, powinno mieć możliwość udziału w takich czynnościach ze swoimi rówieśnikami poza szkołą. Największą potrzebę ruchową dzieci wykazują w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, jest ona konieczna do prawidłowego rozwoju umysłowego i fizycznego dziecka. Dzieci w tym wieku wykazują nadmierną pobudliwość, dlatego też aktywność ruchowa powinna zmierzać do kształtowania ich zdolności manualnych, koordynacji ruchowej, reakcji na sygnały akustyczne i optyczne. Niespełnienie minimalnej normy aktywności ruchowej przyczynia się do ograniczenia wszelakich procesów zachodzących w okresie rozwoju dziecka oraz może stać się czynnikiem hamującym rozwój świadomości i aktywności ruchowej w dalszych etapach życia. Zastosowanie się do wytycznych badaczy uchroni młode pokolenie przed całkowicie biernym spędzeniem czasu wolnego, będzie bodźcem do podejmowania niezbędnej aktywności ruchowej i stworzy u dziecka w świadomości podstawę korzyści wypływających z aktywnego spędzania wolnego czasu i stanie się motorem do podejmowania tych czynności w dalszych etapach swojego życia.

Mała aktywność fizyczna w dzisiejszych czasach jest dużym zagrożeniem dla zdrowia dzieci. Najczęstszą chorobą zanotowaną przez lekarzy jest zaburzenie ruchu, w tym wada postawy. Niestety inne wady również dają niepokojący wizerunek obecnej sytuacji zdrowotnej dzieci, tzn. problem z kręgosłupem, wada wzroku. Szczególną tendencją zaś odznaczają się zaburzenia dotyczące wagi – nadwaga i anoreksja. Można temu zapobiec tylko przez systematyczną aktywność fizyczną, w przeciwnym razie istnieje możliwość wystąpienia również innych chorób związanych z zaburzeniami zdrowia dziecka. Można tutaj podać przykład choroby układu kostnego, jaką jest osteoporoza. Przyczyną jej występowania jest niedostateczne obciążenie układu kostnego. Organizm bez długotrwałej aktywności fizycznej traci gęstość kości i następuje wyraźna utrata wapnia i fosforu oraz zwiększony rozpad tkanki kostnej. Jedynie zwiększona aktywność ruchowa ma duże znaczenie dla zmniejszenia wystąpienia osteoporozy. Jak wykazują badania, osoby ćwiczące mają większą gęstość kości, przez co występuje u nich mniejsze ryzyko zachorowania. Szczególnie ćwiczenia wytrzymałościowe i siłowe prowadzą do mineralizacji tkanki kostnej i zwiększenia jej masy.

Kolejną chorobą, która może zagrozić zdrowiu dziecka, jest choroba niedokrwienna serca. Do jej wystąpienia prowadzi miażdżyca tętnic wieńcowych, czyli odkładanie się substancji tłuszczowych na wewnętrznych ścianach tętnic. Zmniejszona aktywność fizyczna powoduje mniejsze występowanie krążącej krwi, przez co zmniejsza się liczba występowania erytrocytów. W następstwie pociąga to za sobą niedotlenienie organizmu, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia wydolności fizycznej i upośledzenia organizmu. Pozostanie przez dłuższy czas bez ak-

tywności ruchowej może doprowadzić do otyłości. Należy zaznaczyć, iż otyłość nie jest chorobą, ale towarzyszy jej wiele schorzeń. Na jej wpływ ma zła przemiana tłuszczu (przez brak ruchu organizm nie nadąża ze spalaniem coraz liczniej występujących tkanek tłuszczowych), nieprawidłowe odżywianie się, niewłaściwy tryb życia, czynniki nawykowe, niska aktywność ruchowa. Otyłe dzieci często chorują na nadciśnienie tętnicze, chorobę nerek, udar mózgu, a także choroby płuc, uszkodzenia wątroby, cukrzycę, bóle kręgosłupa i inne. Niepokojący jest fakt, iż te choroby połączone z otyłością znacznie skracają długość życia. Opierając się na badaniach prowadzonych przez lekarzy, można stwierdzić, że problem otyłości wynika z niewłaściwego wydatkowania energii lub z nadmiernego dostarczenia organizmowi energii w formie żywności. Należy temu zapobiec przez wzmoczoną aktywność fizyczną, dzięki której następuje szybkie spalanie tłuszczu. Ponadto poprawia się tkanka mięśniowa, która jest odpowiedzialna za stan kręgosłupa.

W polskiej tradycji pojęcie aktywności fizycznej wyraźnie łączy się ze zdrowiem. Świadczyć może o tym przysłowie „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Aktywność jest symbolem zdrowego ciała, bystrego umysłu, sposobem na walkę z nudą, możliwością działania w grupie, jest też wartością wychowawczą, przygotowując dzieci i młodzież do dorosłego życia. Niestety dzisiejsza szkoła wyposaża dzieci w mało bogaty zakres ćwiczeń. Również rodzice zwracają małą uwagę na sprawność fizyczną swoich pociech, przez co one same nabierają do tego niechęci.

#### ANALIZA BADAŃ WŁASNYCH

Badania dotyczące roli rekreacji ruchowej w wychowaniu dzieci w wieku szkolnym przeprowadzono na terenie Stalowej Woli. W jednej ze szkół podstawowych rozdano 130 ankiet, z czego 111 mogło stanowić materiał do analizy i badań. Ankiety te rozdano uczniom klas szóstych.

Na pytanie: „Co według Ciebie stanowi największą przeszkodę w korzystaniu z rekreacji ruchowej?” 56 badanych dzieci odpowiedziało „brak chęci”, co stanowi 50% badanych. Częściej brak chęci przejawiają dziewczęta, było ich 34, co stanowi 61% dzieci wybierających tą odpowiedź. Resztę stanowią chłopcy w liczbie 22, co daje 39% ankietowanych.

Poniżej przedstawiono odpowiedzi, jakich udzielili uczniowie, odpowiadając na pytanie dotyczące przeszkód w korzystaniu z rekreacji (tab. 1).

Jak wynika z analizy, największą przeszkodą w korzystaniu z rekreacji ruchowej przez dziewczęta i chłopców jest jednoznaczny brak chęci, przeważający u płci żeńskiej. Może być on spowodowany negatywnym wpływem otaczającego środowiska zewnętrznego, które kusi dzieci innymi zajęciami niewymagającymi wysiłku fizycznego, zaangażowania. Można zauważyć, iż kolejną przeszkodą w rekreacji ruchowej stanowi brak czasu, który jest w szczególności domeną dziewczyn, przewyższających ponad dwukrotnie liczbę męską. Przejawia się to z powodu licznych błędów w organizacji swoich zajęć i obowiązków pozaszkolnych. Chłopcy w większej liczbie niż dziewczyny

preferują oddanie się innym czynnościom wykonywanym przez rówieśników. Głównie są to czynności spędzone w sposób bierny, niewymagające wysiłku. Jedenaście procent ankietowanych uważa za największą przeszkodę źle dopasowany plan zajęć, uniemożliwiający korzystanie z rekreacji ruchowej poza godzinami szkolnymi. Inne bariery stanowią 4% ogółu respondentów. Z udzielonych odpowiedzi wynika, że przyczyną jest troska o higienę.

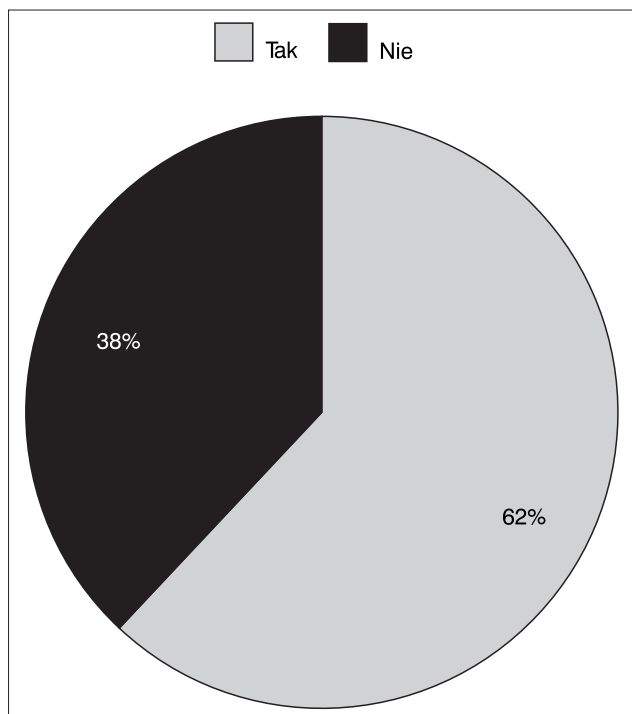
Na pytanie: „Czy bierzesz czynny udział w zajęciach wychowania fizycznego?” 69 osób odpowiedziało, że tak (62%), natomiast 42 osoby odpowiedziały, że nie (38%) (wykres 1).

Na pytanie: „W jaki sposób spędzasz czas wolny?” 23 osoby odpowiedziały, że oglądają telewizję (21%),

Tabela 1. Przeszkody w korzystaniu z rekreacji ruchowej.

Co według Ciebie stanowi największą przeszkodę w korzystaniu z rekreacji ruchowej?			
L.p.	Warianty odpowiedzi	Dziewczęta	Chłopcy
a)	brak chęci	34	22
b)	brak czasu	17	8
c)	inne czynności, którym oddają się rówieśnicy	5	9
d)	zły plan lekcji	4	8
e)	inne (jakie?)	3	1

Źródło: badania własne.



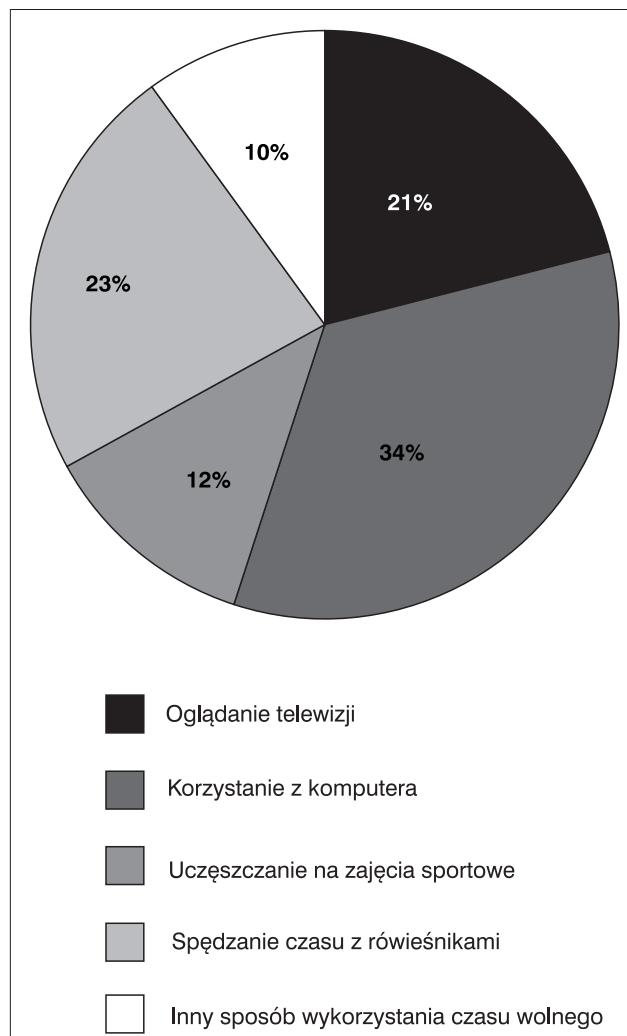
Wykres 1. Procentowy udział w zajęciach wychowania fizycznego. Źródło: opracowanie własne.

38 osób korzysta z komputera (34%), 13 osób uczęszcza na zajęcia sportowe (12%), a 26 osób spędza czas z rówieśnikami (23%) (wykres 2). Natomiast 11 osób (10%) preferuje inny sposób wykorzystania wolnego czasu.

Na pytanie: „Ile czasu w tygodniu poświęcasz na zajęcia ruchowe po szkole?” 14 osób odpowiedziało, że w ogóle nie poświęca na nie czasu (13%), natomiast 51 osób poświęca 1-2 godzin (46%), a 26 osób zaznaczyło, że poświęca 3-5 godzin (23%) (wykres 3). Z kolei 20 osób poświęca więcej niż 5 godzin w tygodniu na rekreację ruchową (18%).

Na pytanie: „Czy wiesz jakie negatywne skutki niesie za sobą brak rekreacji ruchowej?” (wykres 4), 33 osoby znają konsekwencje związane z brakiem rekreacji ruchowej (30%), 27 osób ma małą wiedzę na ten temat (24%), a 51 osób nie jest świadoma tych skutków (46%).

Na pytanie: „Czy wiesz jakie korzyści dla organizmu wynikają z uczestnictwa w rekreacji ruchowej?” 47 osób zadeklarowało, że zna korzyści wpływające z zajęć ruchowych (42%), a 64 osób nie posiada na ten temat wiedzy (58%) (wykres 5).

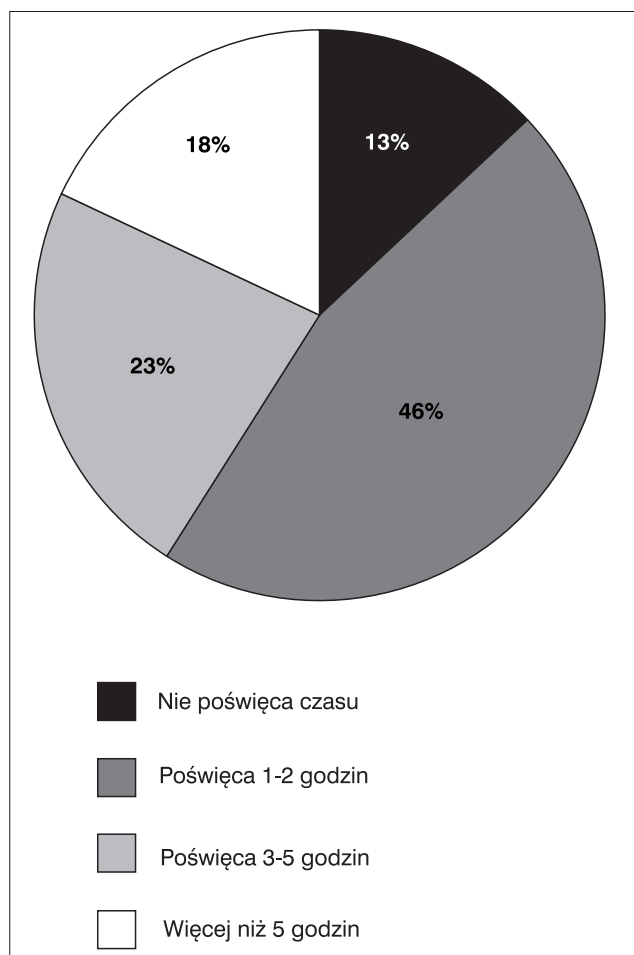


Wykres 2. Procentowy rozkład spędzania czasu wolnego. Źródło: opracowanie własne.

Na pytanie: „Czy Twoi rodzice i opiekunowie szkolni uświadamiają Ci jaki korzystny wpływ ma rekreacja ruchowa na Twój organizm?” 73 osoby odpowiedziały, że nie są o tym uświadamiane (66%), 19 ankietowanych zaznaczyło odpowiedź „rzadko” (17%), „czasami” 13 osób (12%), natomiast 6 „bardzo często” (5%). Dane liczbowe prezentuje poniższy wykres 6.

Do takich wyników przyczynić się może atrakcyjność lekcji wychowania fizycznego. Przykładem może być pytanie nr 4, które brzmi: „W jakim stopniu oceniasz atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego?”, 37 osób uważa, że zajęcia są na niskim poziomie (33%), 61 – na średnim (55%), z kolei 13 dzieci uważa poziom za wysoki (12%). Żadna osoba nie uważa, że lekcje wychowania fizycznego przewyższają jej oczekiwania (0%).

Na pytanie: „Co Twoim zdaniem motywuje Cię do aktywnych form spędzania czasu wolnego?”, 28% osób wybrało dobrą kondycję i sprawność fizyczną, następnie 23% ankietowanych wybrało strach przed problemami zdrowotnymi, a 31% za motywację uważa rozrywkę, 15% wskazało rodziców, jako osoby motywujące ich do uczestnictwa w rekreacji ruchowej, a 4% uważa, że motywację daje im nauczyciel wychowania fizycznego.

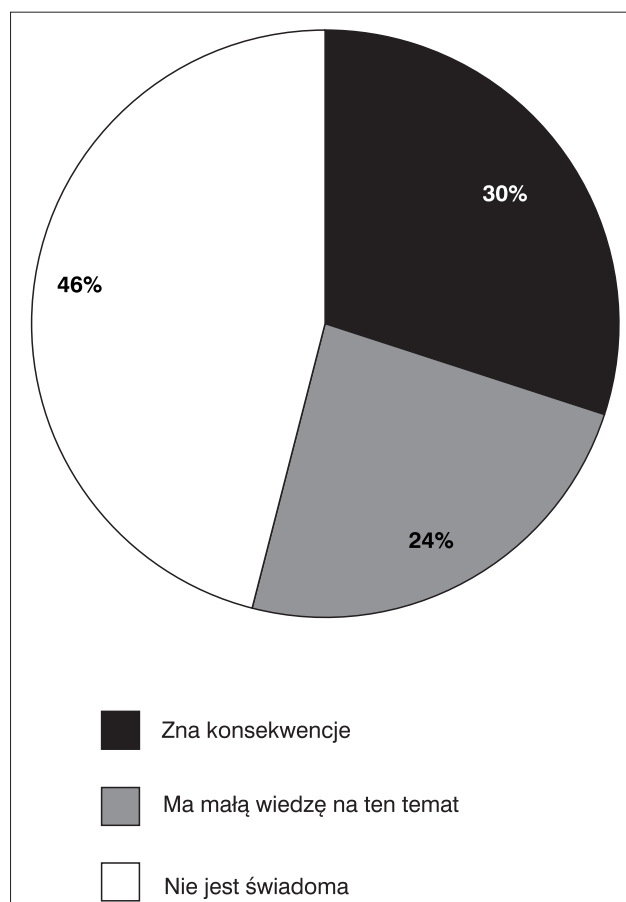


Wykres 3. Tygodniowe zestawienie czasu poświęconego na zajęcia ruchowe po szkole.  
Źródło: opracowanie własne.

Przykry jest fakt, iż brakuje obiektów sportowo-rekreacyjnych, tj. pływalnie, kluby fitness, hale sportowe w miejscu zamieszkania respondentów. Przykładem jest pytanie, które brzmi: „Czy uważasz, że w Twoim miejscu zamieszkania brakuje obiektów lub instytucji ułatwiających Ci podejmowanie czynności ruchowych?”. Większość dzieci (53%) zaznaczyła odpowiedź „tak”, co może wzbudzać niepokój. Z kolei 47% dzieci uważa, że takich obiektów i instytucji brakuje im w małym stopniu.

Lekcje wychowania fizycznego mają na celu prawidłowo wpływać na rozwój dziecka i jego sprawność fizyczną. Każda forma ruchu zaplanowana przez nauczyciela powinna być dostosowana do potrzeb dzieci, które mają różne zamiłowania i zainteresowania. Świadczyć może o tym pytanie nr 14, które brzmi: „Z jakich zajęć ruchowych korzystasz najchętniej?”, 14% ankietowanych wybrało koszykówkę. Popularna wśród dzieci jest piłka nożna, którą wybrało 37% respondentów, 6% osób wybrało siatkówkę, 4% osób tenis, 16% osób jazdę na rowerze, 15% zabawy na podwórku, a 7% osób spaceru. Wyniki z preferowanych odpowiedzi ukazują potrzeby dzieci i mogą być inspiracją dla nauczycieli wychowania fizycznego.

Na pytanie: „Jak oceniasz dostępność, stan urządzeń i obiektów rekreacyjnych w szkole i poza nią?”, 33% uczniów uważa, że dostępność jest niska, a stan



Wykres 4. Procentowe zestawienie negatywnych skutków związanych z brakiem rekreacji.  
Źródło: opracowanie własne.

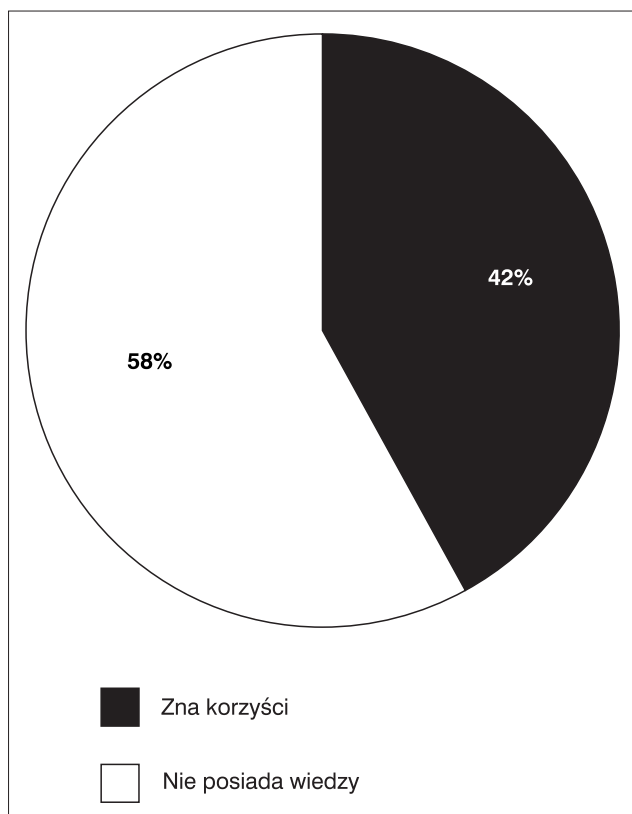
urządzeń i obiektów jest słaby. Następnie 24% dzieci zaznaczyło niską dostępność i dobry stan urządzeń i obiektów, 28% wybrało dobrą dostępność i słaby stan urządzeń i obiektów. Natomiast 14% ankietowanych zaznaczyło dużą dostępność, dobry stan obiektów i urządzeń.

**WNIOSKI Z PRZEPROWADZONYCH BADAŃ**

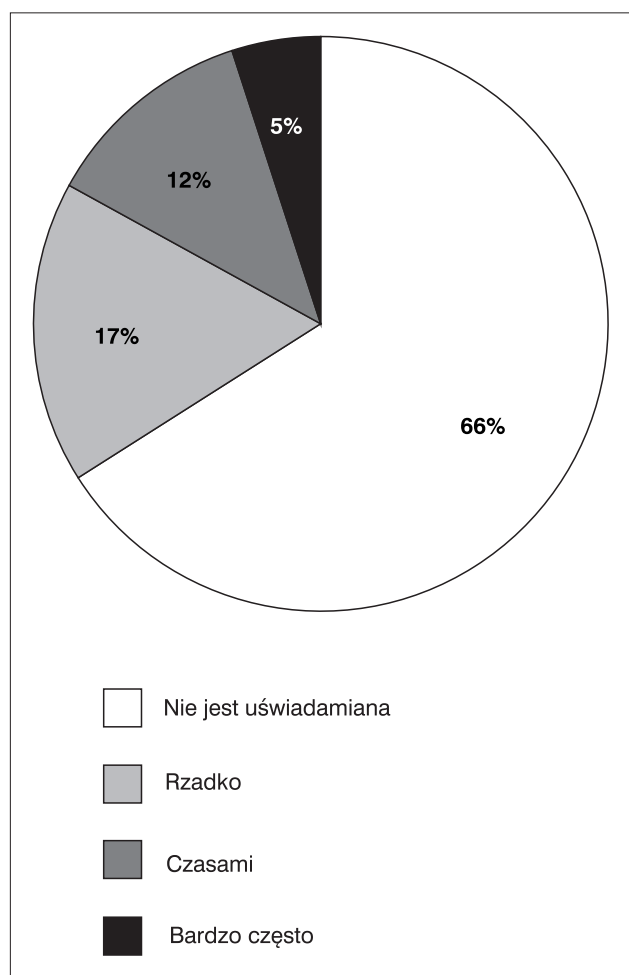
Odpowiedzi udzielone przez uczniów w ankietach są fundamentem do zanalizowania i sformułowania końcowych wniosków. Wyniki pozwalają stwierdzić, iż rola rekreacji ruchowej w życiu dzieci odgrywa małą rolę. Nie wykazują one chęci do aktywnego spędzania czasu wolnego, oddanie się innym czynnościom sprawia, że rekreacja ruchowa nie cieszy się dużym zainteresowaniem, mimo tego, że większość dzieci jest uświadamiana o jej wadze. Nasuwa się pytanie, czy można zmienić tę sytuację. Nie uda się to na pewno w pełni, ale warto prowadzić działania zmierzające do stwarzania lepszych warunków dla dzieci, dzięki którym mogłyby aktywnie spędzać czas. W szkołach należałoby organizować zajęcia rekreacji ruchowej o znaczeniu zdrowotnym dla organizmu, wzmocniłoby to więź między uczniem a nauczycielem wychowania fizycznego. Ci ostatni powinni uczyć dzieci jakie korzyści niesie sport, aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Lekcje wychowania fizycznego powinny być bardziej urozmaicone, dzieci przywykły do

wykonywania tego samego rodzaju ćwiczeń, co dodaje przysłowiowej oliwy do ognia i sprawia, że dzieci oddają się wtedy innym czynnościom. Nauczyciel planując lekcję powinien dostosować się do propozycji dzieci, nie zmuszać ich do wykonywania ćwiczeń, których się boją lub nie chcą wykonywać. Szkoły powinny organizować uczniom wycieczki krajoznawcze typu „zielona szkoła”, gdzie uczestniczyliby w imprezach rekreacyjnych.

Poza szkołą rodzice w niewielkim stopniu dbają o rekreację ruchową dzieci. Powinni im dawać przykład aktywnego wypoczynku poprzez jazdę na rowerze, spacer na świeżym powietrzu. Takie spędzanie czasu pozwoliłoby na zacieśnienie więzi rodzinnych między dzieckiem a rodzicami. Dziecko potrzebuje bodźca od rodziców, który przekona go, że rekreacja ruchowa jest lepsza od biernego spędzania czasu przy telewizorze lub komputerze. Rodzice, tak jak nauczyciele, powinni uświadamiać dzieciom znaczenie roli aktywności. Sugerując się wynikami ankiety, trzeba zacząć działać nim nie jest za późno. Uczniowie coraz częściej wybierają bierny wypoczynek, gdyż aktywność ruchowa nie daje im takiej satysfakcji jak chociażby gra na komputerze. Nie mając warunków do rozwoju fizycznego



Wykres 5. Wiedza na temat korzystnego wpływu rekreacji ruchowej na organizm.  
Źródło: opracowanie własne.



Wykres 6. Uświadamianie przez rodziców i opiekunów szkolnych o korzystnym wpływie rekreacji ruchowej.  
Źródło: opracowanie własne.



swojego ciała, dzieci szkół podstawowych wpadną w sieć szybkiego postępu globalizacyjnego. Konieczna jest tu głównie współpraca rodziców z dziećmi, gdyż to właśnie od nich w dużej mierze zależy, jak spędzają i będą spędzać wolny czas w przyszłości. □

#### Piśmiennictwo

1. Arasymowicz S: Kultura fizyczna a rodzina. Materiały z ogólnopolskiej konferencji naukowo-metodycznej zorganizowanej 11-12 XI 1994 r., POW Rapid Press, Biała Podlaska 1994. 2. Bauman T, Pilch T: Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001. 3. Brożek Z, Kwilecka M: Bezpośrednie funkcje rekreacji. WSE, Warszawa 2006. 4. Chromiński Z: Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. IWZZ, Warszawa 1987. 5. Erdmann L: Rekreacja fizyczna różnych środowisk społecznych. AWF, Warszawa 1985. 6. Frankfort-Nachmias Ch, Nachmias D: Metody badawcze w naukach społecznych. Zys i S-ka, Poznań 2001. 7. Gracz J: Psychologia w rekreacji i turystyce. AWF, Poznań 2001. 8. Kielbasiewicz-Drozdowska I,

Siwiński W: Teoria i metodyka rekreacji. AWF, Poznań 2001. 9. Kunicki B: Społeczne bariery rekreacji fizycznej. AWF, Warszawa 1984. 10. Siwiński W: Turystyka, rekreacja i sport jako problem społeczno-wychowawczy współczesnego człowieka. AWF, Poznań 1993. 11. Sztumski J: Metody i techniki badań socjologicznych [W:] Krawczyk Z (red.): Socjologia polska. UW, Warszawa 1990. 12. Ślężyński J: Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. PTNKF, Katowice 2001. 13. Toczek-Werner S: Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław 2007. 14. Wojtyca J: Organizacja turystyki młodzieży szkolnej. Wydaw. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2000. 15. Wolańska T: Rekreacja fizyczna jako czynnik promocji zdrowia [W:] Krawczyk Z, Kosiewicz J, Piłat K (red.): Sport w procesie integracji europejskiej. AWF, Warszawa 1998. 16. Wolańska T: Rekreacja fizyczna w cyklu rodziny. Kultura Fizyczna 1998; 3-4. 17. Wroczyński R: Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1985. 18. Zaczyński W: Praca badawcza nauczyciela. WSiP, Warszawa 1995. 19. Zuchora K: Wychowanie w kulturze fizycznej a problemy rekreacji. Kultura Fizyczna 1976; 3. 20. Żukowska Z: Nauczyciel kreatorem zdrowia w reformującej się szkole. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 1999; 5.

nadesłano: 05.05.2011

zaakceptowano do druku: 10.06.2011

Adres do korespondencji:

\*Renata Grzywacz

ul. Langiewicza 16/34, 35-020 Rzeszów

tel.: 664 934 084

e-mail: rgrzywacz@wsiz.rzeszow.pl