



Jolanta Mogiła-Lisowska, Łukasz Korycki
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE

RODZINA WIEJSKA – ŚRODOWISKO REKREACJI RUCHOWEJ

Cel badań. Celem badań jest przedstawienie wychowawczego i socjalizacyjnego wpływu rodziny na kształtowanie się pozytywnych nawyków prozdrowotnych i zachęcających do podejmowania aktywności fizycznej. Założono, że w strukturze czasu wolnego rodziny ze wsi można zauważyć znikomy odsetek czasu poświęcanego rodzinnej rekreacji ruchowej, który prawdopodobnie wynika z braku niedostatecznej wiedzy oraz edukacji dzieci i młodzieży przez osoby dorosłe w dziedzinie aktywnych form spędzania czasu wolnego. **Materiał i metody.** Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego i kwestionariusz ankiety. Badania przeprowadzono w województwie lubelskim, w grupie uczniów szkół gimnazjalnych oraz ich rodziców. **Wyniki.** Rodzina wiejska nie w pełni wykorzystuje możliwości kształtowania pozytywnych zachowań w zakresie czasu wolnego i aktywnego wypoczynku. Poziom wiedzy na temat roli aktywności fizycznej oraz własna sprawność fizyczna jest subiektywnie oceniana bardzo wysoko zarówno przez rodziców, jak i dzieci, dlatego też kwestia podniesienia potencjału środowiska wiejskiego w zakresie interdyscyplinarnej wiedzy, umiejętności i kompetencji wymaga dalszych szczegółowych penetracji naukowych. **Wnioski.** Oczekiwanym efektem sondaży diagnozujących powinien być program strategiczny rozwoju prozdrowotności i aktywności dla zdrowia, realizowany w środowisku wiejskim.

Słowa kluczowe: socjalizacja, rekreacja ruchowa, rodzina, wieś, prozdrowotność

WPROWADZENIE

Rolnicy stanowią coraz mniejszą, a jednocześnie coraz bardziej różnorodną grupę społeczną. W opiniach społecznych (kiedy bierze się pod uwagę charakterystyki społeczne czy osobowościowe) uznawani są za grupę najbardziej zamkniętych i nieelastycznych obywateli. Jednocześnie dość często można spotkać twierdzenia, że to środowisko z dużym oporem (większym niż małomiasteczkowe czy miejskie) reaguje na wyzwania cywilizacyjne.

Sytuacja ta zmienia się od czasu wstąpienia Polski do UE. Nadal mamy największą enklawę rolnictwa chłopskiego w Europie, ale wyraźnie się ono modyfikuje, zwłaszcza po 2007 r. (Wilkin, 2007). Wsparcie unijne powoduje duże zmiany gospodarcze, ale też społeczne na polskiej wsi (Gorlach, 2004). Na tle współczesnego, nowoczesnego społeczeństwa środowisko wsi zmuszone jest zaakceptować zmiany: stopniowo je asymilować, dostosowywać się do nich. Na przykład: na początku lat 90. XX w. około 60% wiej-

skich rodzin opierało swoje dochody jedynie na rolnictwie, sporadycznie zwiększane dorywczymi pracami o pozarolniczym charakterze. W 2011 r. takich rodzin było już zaledwie 30% (Wilkin, 2012).

Wieś staje się coraz mniej rolnicza, gospodarstwo rolne jest coraz rzadziej źródłem dochodu rodzin, coraz częściej natomiast rolnicy utrzymują się z pracy poza rolnictwem (Błąd, 2011; Kaleta, 2012). W opiniach samych rolników praca na roli nie zapewnia wystarczającego dochodu (Szafraniec, 2011). Jakkolwiek by oceniać wsparcie unijne, należy stwierdzić, że zdecydowanie przyczynia się ono do zmniejszania różnic dotyczących warunków życia rodzin wiejskich i miejskich, a także – choć w nieco mniejszym stopniu niż oczekiwano – pobudza procesy modernizacyjne w rolnictwie.

Warunki życia rodzin wiejskich na przestrzeni ostatnich lat, jak donoszą badania (za: Szafraniec, 2011), znacząco się poprawiły w takich obszarach, jak odżywianie, możliwości kształcenia dzieci, zakup mebli, sprzętu AGD, zdrowie i leczenie. Jedynie dzie-

dziny, w których zmiany są najmniej widoczne, stanowią kultura i rekreacja. Wskaźniki zmian w tym zakresie pokazują, że w 2000 r. było 60% rodzin bez warunków na zabezpieczenie tych potrzeb, a w 2011 r. już 46%, ale na tle wyżej wymienionych wskaźników rozwój w tej dziedzinie jest niewielki (Szafraniec, 2011).

Jednak poprawa warunków życia i jego jakości jest wyraźnie zauważalna. Jednocześnie presja kultury masowej i procesów pokoleniowych, utrwalających więcej zachowań profilaktycznych i prozdrowotnych, będzie sprzyjała zainteresowaniom dotyczącym kształtowania własnego zdrowia. Największą przeszkodą wydaje się dzisiaj problem adaptacji pojęcia autonomii jednostki, czyli podjęcia odpowiedzialności za własny los. Nadal wiele środowisk w kraju, szczególnie wiejskich, wykazuje tendencje do aprobataj systemu odpowiedzialności państwa za jednostkę, a więc również za profilaktykę zdrowia jednostki (Daab, 1993).

Innym charakterystycznym zjawiskiem przedstawianym w badaniach naukowych (m.in. Frenkel, 2011), jest migracja z miasta na wieś. W krajach Europy Zachodniej zjawisko to opisano już w latach 20. i 30. XX w. (Gant i wsp., 2011). W Polsce aktywnie podejmowali problematykę zmian sposobów życia na wsi socjologzy od końca lat 60. XX w. (Jałowiecki, 1972; Pietraszek 1978; Żechowski, 1968). Na przestrzeni ostatniego półwiecza dość powszechnie daje się zaobserwować, że zjawisko tego typu migracji systematycznie wzrasta, co jest szczególnie widoczne w gminach sąsiadujących z dużymi aglomeracjami. Coraz więcej osób preferuje tereny wiejskie jako miejsce zamieszkania. Zmiany, które się dokonują, w tym również w stylu życia mieszkańców wsi, są nieuniknione i nieodwracalne (Stockdale i Catney, 2014). Wieś traci swoje pierwotne funkcje (rolnictwo, hodowla) na rzecz przejścia jej mieszkańców do sektora usług lub staje się wyłącznie miejscem zamieszkania ludzi niepracujących na roli, którzy wykupują ziemię (często rolne). A jednocześnie można zaobserwować powstawanie nowych przedsiębiorstw handlowych czy usługowych jako alternatywy dla gospodarstw rolnych. Migranci, wtapiając się w środowisko za-

mieszkania, przenoszą na wieś miejski styl życia (Sulima, 2014).

Można uznać, że postępujące procesy globalizacji oraz dynamiczne przeobrażenia obszarów wiejskich sprawiają, iż życia na wsi staje się podobne do życia miejskiego, a nowa percepcja czasu wolnego, jakim dysponują mieszkańcy wsi, oraz dbałość o jakość życia (Nowak, 2003) zwiększają rolę kultury fizycznej na wsi w aspekcie dbałości o zdrowie w tej grupie społecznej.

Głównymi zagrożeniami zdrowia rodzin wiejskich są: mała lub jednostronnie obciążająca układ ruchu aktywność fizyczna, nieprawidłowości w sposobie żywienia, nadmierny kontakt z używkami i niewielkie umiejętności radzenia sobie ze stresem, co sugeruje potrzebę poszukiwania rozwiązań dla problemu zachowań wczesno-profilaktycznych tego aspektu życia środowiska wiejskiego. Przedstawiony projekt badań zorientowany jest na diagnozę społeczną zachowań wczesnoprofilaktycznych, ocenę i oszacowanie ich stanu, etapu rozwoju sportu dla wszystkich jako jednego z zachowań prozdrowotnych mieszkańców wsi.

Dotychczasowe piśmiennictwo w niewielkim stopniu zajmuje się problematyką prozdrowotnych zachowań ruchowych i innych składowych wczesnej profilaktyki zdrowotnej wśród rodzin wiejskich. Badania ogólnopolskie wskazują jednocześnie, że to kobiety wiejskie w wieku 40–50 lat są grupą najbardziej zagrożoną nadwagą i otyłością w naszym kraju (Mogiła-Lisowska, 2010). Jednocześnie dużą grupę ze schorzeniami aparatu ruchu stanowią również mieszkańcy wsi. Cel pracy, czyli wdrożenie programu prozdrowotnego w tym środowisku, wydaje się więc dziś istotny i ma znaczenie dla rozwoju społecznego i gospodarczego kraju.

Podjęty w badaniach problem uwzględnia potrzeby społeczne w zakresie pracy prozdrowotnej z różnymi grupami ontogenetycznymi w każdym miejscu Polski. Przedmiotem prezentowanej pracy są różnorodne aspekty związane z realizacją prozdrowotnego stylu życia w zróżnicowanych warunkach społecznych, kulturowych, gospodarczych oraz środowiskowych. Uwaga jest zwrócona m.in. na zagadnienia dotyczące realizacji prozdrowotnej aktywności ruchowej, wpływa-

jącej na procesy rozwojowe oraz funkcjonowanie różnorodnych grup wiekowych, co wiąże się z kształtowaniem warunków funkcjonalnej dorosłości i starości. W tym kontekście szczególnie istotne znaczenie ma postrzeganie dbałości o pełne zdrowie jako ważnego instrumentu przyczyniającego się do osiągnięcia ogólnych celów rozwojowych społeczeństwa.

Jednym z działań zmniejszających zagrożenie postępującą nieodpornością na choroby niezakaźne jest profilaktyka rozumiana jako działania mające na celu zapobieganie chorobom lub innemu niekorzystnemu zjawisku zdrowotnemu poprzez kontrolowanie przyczyn i czynników ryzyka. Istotnym składnikiem profilaktyki jest zapobieganie powstawaniu niekorzystnych wzorów zachowań społecznych, które przyczyniają się do podwyższania ryzyka choroby.

Wraz z postępem systematycznie rośnie znaczenie stylu życia, a więc zmiennych indywidualnego zachowania jako czynnika warunkującego zdrowie. To z kolei wymusza konieczność kształtowania zachowań prozdrowotnych, promocji zdrowia i wczesnej profilaktyki chorób, zwłaszcza niezakaźnych.

Składowa zachowań służących zdrowiu, jaką jest regularna aktywność ruchowa, uzasadnia podjęcie tematu badań. „Biała księga na temat sportu” wydana przez Komisję Europejską w 2007 r. wskazuje, że aktywność fizyczna ma wielki potencjał w zakresie poprawy zdrowia publicznego. Dzięki wsparciu przez Komisję Europejską wysiłków wdrażania zwiększonej aktywności ruchowej państwa członkowskie Unii Europejskiej będą intensyfikować działania dotyczące powiązań pomiędzy aktywnością fizyczną, odżywianiem się, zarządzaniem stresem a zdrowiem psychicznym i fizycznym, jak również identyfikować działania mogące zwiększyć świadomość tego, jak ważna jest systematyczna aktywność fizyczna, właściwe odżywianie i radzenie sobie ze stresem w dążeniu do funkcjonalnej dorosłości i starości.

W związku z zaprezentowanymi faktami zasadne wydaje się wprowadzenie w środowisku wiejskim programów umożliwiających mieszkańcom wsi omawianych działań w ich codzienny lub tygodniowy rozkład zajęć.

Rozwiązanie takie mogłoby przeciwdziałać zarówno zbyt wysokiej podaży energii, niskiemu dziennemu jej wydatkowi, jak i lokalnemu obciążeniu specyficznych mięśni, a zarazem pomóc w utrzymywaniu akceptowalnego poziomu sprawności fizycznej oraz efektywnemu zarządzaniu stresem.

CEL BADAŃ

Kwerenda piśmiennictwa związanego z problematyką badań oraz obiektywny obraz rozwoju technologii komunikacyjnej wskazują na nieograniczony dostęp wszystkich środowisk społecznych do wszelkich dóbr niematerialnych. Zwłaszcza środowisko wiejskie zyskało, m.in. dzięki środkom finansowym z programów rozwoju z Unii Europejskiej, łatwy dostęp do źródeł wiedzy na temat wartości zdrowia i możliwości wpływu na jego kształtowanie. Badania, obok innych składowych prozdrowotnego stylu życia, koncentrują się na aktywności rekreacyjno-ruchowej podejmowanej prozdrowotnie. Pomimo dość powszechnej wiedzy na temat wpływu ruchu na ogólny rozwój i zdrowie dalej – mimo intensywnego rozwoju infrastruktury sportowej, systematycznie rosnącej liczby kadr specjalizujących się w organizacji kultury fizycznej, w tym rekreacji ruchowej – postawa Polaków wobec aktywnego spędzania czasu wolnego jest niewłaściwa, zwłaszcza na tle innych nacji europejskich (choćby Skandynawów). Podejmując ten problem, postanowiono przeanalizować skuteczność oddziaływań wychowawczych i socjalizacyjnych skierowanych na budowanie zachowań prozdrowotno-ruchowych w rodzinie wiejskiej jako podstawowym środowisku obydwo procesów. Celem podjętych badań była analiza wpływu rodziny i jej roli w kształtowaniu i upowszechnianiu nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego w różnych formach. Głównym problemem podjętym w badaniach wstępnych (wskazującym kolejne kierunki poszukiwań) było m.in. znalezienie przyczyn niskiego poziomu uczestnictwa w rekreacyjnej aktywności ruchowej na wsi zarówno dzieci, jak i osób dorosłych. Założeniem wstępnych badań było przeprowadzenie analizy

struktury czasu wolnego przeciętnej rodziny z niewielkiej miejscowości oraz określenie form przekazywania wiedzy na temat wartości rekreacji ruchowej oraz umiejętności z nią związanych, a także metod angażowania całej rodziny do wspólnego uczestnictwa w rekreacyjnych zajęciach ruchowych. Dotychczasowe wyniki badań populacji polskiej, w tym również środowiska wsi, wskazują na nikłą realizację rodzinnej rekreacji ruchowej, niewielkie zaangażowanie dorosłych mieszkańców wsi w rekreacyjną aktywność ruchową. Zakłada się, że przyczyną tak małego uczestnictwa w dbałości o zdrowie i sprawność poprzez ruch jest brak dostatecznej wiedzy na temat prozdrowotnego oddziaływania ruchu na organizm człowieka oraz niewielkie zaangażowanie dorosłych w edukację prozdrowotną kolejnych pokoleń mieszkańców wsi. Weryfikację powyższego twierdzenia przeprowadzono, wykorzystując diagnozę determinant kształtujących czas i sposoby realizacji wspólnej, rodzinnej rekreacji ruchowej oraz form przekazywania wiedzy, umiejętności i postaw wobec rekreacji ruchowej.

MATERIAŁ I METODY

W celu rozwiązania problemu podjęto w roku 2015 badania diagnostyczne metodą sondażu, z wykorzystaniem dwóch rodzajów kwestionariusza ankiety (jednego dla dzieci i jednego dla rodziców), wśród 80 rodzin zamieszkujących teren gminy Krzywdy. Założeniem wstępnym było przebadanie 100 rodzin, jednak ograniczona zwrotność danych oraz możliwości ich zakwalifikowania do badań ograniczyły badaną grupę do 80 rodzin. Badania przeprowadzono na losowo wybranej grupie uczniów klas I–III szkół gimnazjalnych i ich rodziców. Przebadano 80 uczniów i 80 rodziców z miejscowości:

Tab. 2. Liczba członków badanych rodzin

Liczba osób w rodzinie	Liczba ankietowanych	%
3	13	8
4	61	38
5	46	29
6	19	12
7	12	8
8	8	5
9	1	1

Huta Dąbrowa, Radoryż Kościelny i Okrzeja. Strukturę badanej grupy przedstawiono w tabeli 1.

Proporcja płciowa wśród badanych rozkładała się systematycznie (41 kobiet i 39 mężczyzn oraz 42 dziewczęta i 38 chłopców). Wśród dorosłych średnia wieku wynosiła 39,2 roku, natomiast mediana 46,8 roku. Najczęściej odpowiadali rodzice 38-letni (maks. 53 lata, min. 29 lat). Dzieci najliczniej uczestniczące w badaniach to 14-latki, a granice wieku badanych wynosiły od 13 do 16 lat. Interesująco przedstawiała się liczba członków badanych rodzin. Najliczniej reprezentowane były rodziny 4-osobowe – 38% badanych (tab. 2).

Struktura wykształcenia badanych rodziców nie podlegała analizie. Wprawdzie deklaratywnie najliczniejszą grupę stanowili respondenci wykształceni na poziomie średnim i wyższym, ale blisko 1/3 badanych zrezygnowała z podania danych na ten temat.

Specyfika badanego środowiska wymaga krótkiej charakterystyki miejsca badań. Gmina Krzywdy jest gminą wiejską, zlokalizowaną w powiecie łukowskim, w północno-zachodniej części województwa lubelskiego. Położona jest w znacznej odległości od ośrodków rozwoju o znaczeniu ponadlokalnym i regionalnym: 51 km od Siedlec, 90 km od Lublina i 120 km od Warszawy. Na terenie

Tab. 1. Grupa badana

Grupa	Kobiety	%	Mężczyźni	%	Ogółem
Rodzice	41	26	39	24	80
Dzieci	42	26	38	24	80
Razem	83	52	77	48	160

gminy funkcjonuje 27 miejscowości wiejskich, z których wyodrębnia się 25 sołectw. Do obszarów o największej koncentracji ludności należą: Krzywda (1620 mieszkańców), Okrzeja (1623), Huta Dąbrowa (1189) oraz Wola Okrzejska (915). Od kilku lat na terenie gminy obserwuje się ujemny przyrost naturalny spowodowany liczną migracją do większych ośrodków aglomeracyjnych. Poziom wykształcenia mieszkańców jest niski. Ponad 50% aktywnych zawodowo mieszkańców ma wykształcenie podstawowe, niepełne podstawowe lub nie ma wykształcenia. Jedynie 4,6% w ogólnej liczbie mieszkańców aktywnych zawodowo stanowią osoby z wykształceniem wyższym lub policealnym. W gminie funkcjonuje osiem placówek oświatowo-wychowawczych wyposażonych w urządzenia i sprzęt sportowo-rekreacyjny. Działają też kilkanaście organizacji pozarządowych, w tym głównie o charakterze sportowym. Skupiają one głównie dzieci i młodzież, proponując w programie gry zespołowe, lekkoatletykę, gimnastykę i tenis stołowy. Poza tym na badanym obszarze funkcjonują trzy gminne ośrodki sportu i rekreacji.

WYNIKI

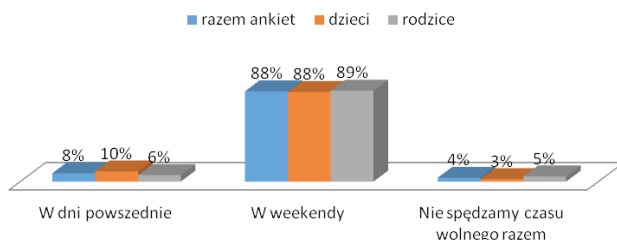
Jakkolwiek by analizować skuteczności metod diagnozowania, determinanta braku czasu wolnego pojawia się najczęściej wśród barier realizacji aktywnych zachowań w czasie wolnym od obowiązków szkolnymi lub zawodowych. Analiza sposobu spędzania czasu wolnego w rodzinie rozpoczęta została od badania jego wymiaru w kategorii dnia, pory jego występowania oraz sposobu realizacji zachowań wolno-

czasowych: z innymi członkami rodziny lub samodzielnie. Hipoteza zerowa zakładała, że nie ma istotnych różnic między odsetkami rodziców oraz dzieci w posiadaniu zasobów czasu wolnego. W badanej grupie nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między odsetkami rodziców i dzieci, nie ma więc podstaw do odrzucenia w tej kwestii hipotezy zerowej. Można przyjąć, że w badanych rodzinach ilość czasu wolnego rodziców i dzieci mieściła się w tych samych granicach i oscyływała w przedziałach 1–2 godz. dziennie dla 43% oraz 3–4 godz. dziennie dla 27% badanych. Zauważalne różnice można było zaobserwować wśród dziewcząt i chłopców. Wśród badanych dziewcząt 50% zadeklarowało, że w ciągu dnia ma 1 do 2 godz. czasu tylko dla siebie, w wypadku chłopców były to 3–4 godz. – 18% przy 1–2 godz. dla 15% wszystkich badanych. Istotnym wskaźnikiem przy poszukiwaniu rozwiązań problemów badań istotne wydaje się określenie sposobu realizacji zachowań wolnoczasowych. Interesujące były deklaracje dotyczące wspólnego i samotnego spędzania czasu wolnego. Szczegółowe wyniki przedstawiono w tabeli 3.

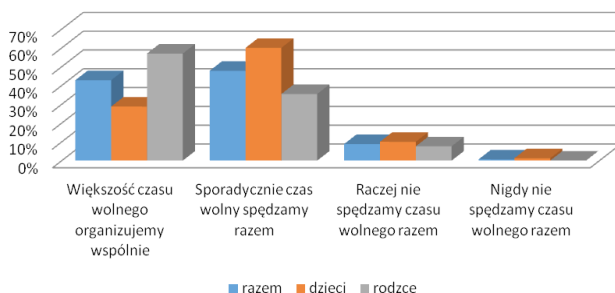
Weryfikuje się pozytywnie hipoteza zerowa mówiąca o braku istotnych różnic wśród badanych grup. W deklaracjach badanych dała się zauważyć różnica płciowa. Zarówno mężczyźni, jak i chłopcy częściej niż kobiety i dziewczęta spędzali czas wolny samotnie. Jednym z czynników wpływających na sposób wykorzystania czasu wolnego był okres jego występowania. Aby rodzina mogła spędzić czas wolny wspólnie, ważne było, by występował on w podobnej porze dnia oraz w tych samych dniach tygodnia (ryc. 1). Zwiększało to prawdopodobieństwo wspólnego

Tab. 3. Spędzanie czasu wolnego badanych: z rodziną lub samotnie

Grupa	Z rodziną	%	Samotnie	%
Rodzice	70	88	10	13
Kobiety	39	49	2	3
Mężczyźni	31	39	8	10
Dzieci	67	84	13	16
Dziewczęta	39	49	3	4
Chłopcy	28	35	10	13



Ryc. 1. Rozkład czasu wolnego badanych w ciągu dnia



Ryc. 2. Czas wolny spędzany przez badanych wspólnie z rodziną

podejmowania aktywności fizycznej dla zdrowia.

Weekendy są zdecydowanie tym czasem, w którym rodziny mogą podejmować wspólne zajęcia rekreacyjno-ruchowe. Blisko połowa badanych miała tzw. rozdrobniony czas wolny (porozrzucany w ciągu dnia). W tym wypadku również nie stwierdzono różnic w deklaracjach obydwu badanych grup. Pojawiały się one natomiast w badaniu częstotliwości wspólnie spędzanego czasu wolnego. Dzieci najczęściej (60%) deklarowały, że czas wolny spędzają wspólnie z rodzicami jedynie sporadycznie (kategorię tę można rozpatrywać za klasyfikacją przyjętą w programie Compass jako 1 raz w miesiącu / 1 raz w roku). Rodzice częściej (57%) niż dzieci (29%) deklarowali wspólne spędzanie czasu wolnego (ryc. 2).

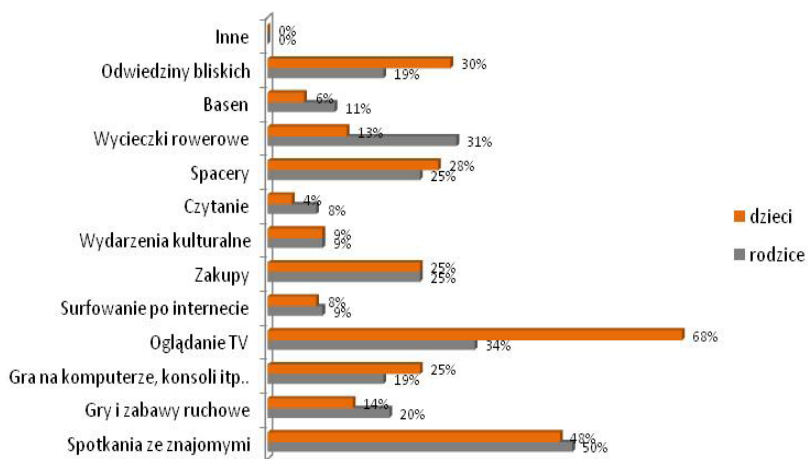
Ekspluwując dalej problem wychowania i socjalizacji do rekreacji ruchowej w rodzinie, badano odczucia obydwu grup związane z potrzebą wspólnych zajęć wolno-czasowych. Blisko połowa badanych (45%) oceniała pozytywnie ilość czasu wolnego, jaką spędza wspólnie z rodziną. Częściej to dzieci były zadowolone z zasobów wspól-

nego czasu wolnego (52%) niż badani rodzice (39%). Równocześnie rodzice (34%) uważali, że nie dość dużo uwagi poświęcają rodzinnemu wypoczynkowi. Takie odczucia podzielało 23% badanych dzieci.

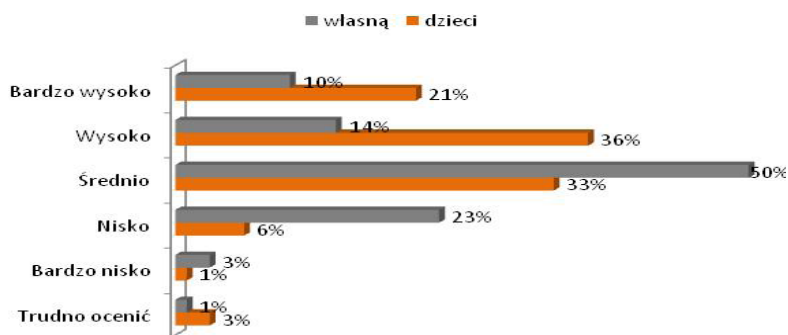
Kształtowanie zdrowego stylu życia jest często determinowane przez sposób wykorzystania czasu wolnego. Wspólna rekreacja fizyczna dzieci i ich opiekunów rozwija zamiłowanie do aktywności fizycznej wśród najmłodszych, a także stanowi wzór poprawnego sposobu wykorzystania czasu wolnego.

Interesujące badawczo były preferencje badanych dotyczące wyboru sposobu spędzania czasu wolnego. Szczegółowe wyniki przedstawiono na rycinie 3.

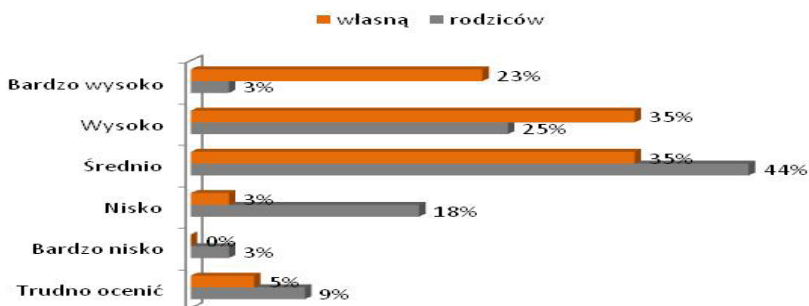
W opiniach rodziców w ich rodzinach preferowało się spotkania ze znajomymi, oglądanie TV oraz wycieczki rowerowe. Te deklaracje różniły się od opinii dzieci w kwestii najczęściej wybieranych zachowań. Młodzi respondenci twierdzili, że wspólnie z rodzicami na ogół oglądają TV i bywają u rodziny lub znajomych. Odpowiedzi upoważniają do stwierdzeń, że zarówno dzieci, jak i ich opiekunowie preferowali bierny styl wypoczyniania, a na aktywność rekreacyjno-ruchową



Ryc. 3. Preferowane przez badanych sposoby spędzania czasu wolnego



Ryc. 4. Samoocena sprawności fizycznej – opinie rodziców



Ryc. 5. Samoocena sprawności fizycznej – opinie dzieci

poświęcali niewiele swojego wspólnego czasu. Na to, w jaki sposób jest wykorzystywany czas wolny, ma wpływ wiele czynników. Badania koncentrowały się na wzajemnych relacjach pomiędzy rodzicami i dziećmi, kształtującymi i zachęcającymi młodsze pokolenie do racjonalnego gospodarowania czasem wolnym oraz efektywnym wypożyczynkiem służącym rozwojowi i zdrowiu. Analizę tego kierunku badań rozpoczęto od sondażu samooceny sprawności fizycznej dokonanej w obydwu badanych grupach (ryc. 4 i 5).

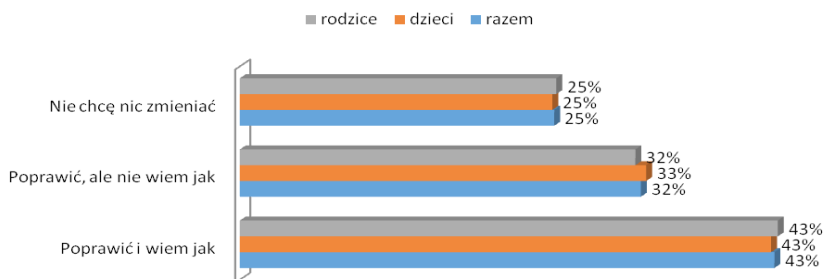
Rodzice w dość wyważony sposób dokonali subiektywnej oceny własnej sprawności ruchowej, określając ją najczęściej na poziomie średnim, a sprawność swojego potomstwa – na poziomie wysokim. Dzieci podobnie oceniły sprawność swoich rodziców: w przeważającej części uznały, że jest ona średnia. Odnośnie do swojej sprawności nie były już tak krytyczne, bowiem duży odsetek (23%) orzekł, że ich sprawność jest wysoka, a 35% że jest średnia.

Dokonując analizy badanego problemu, koncentrowano się na stosunku respondentów do zmiany postawy wobec sprawności fizycznej (ryc. 6).

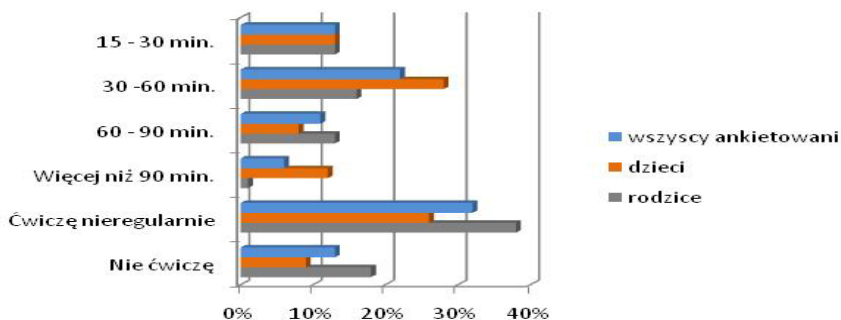
Jak wykazały wyniki badań, duża część respondentów chciała podnieść swoją sprawność i wiedziała, jak to zrobić. Ciekawe, że mniej więcej 1/3, choć również deklarowała chęć poprawy sprawności, jednocześnie nie wiedziała, w jaki sposób może to zmienić, a 1/4 badanych była przeświadczona, że ma właściwy jej poziom.

Sprawność fizyczna nieodłącznie związana jest z zaangażowaniem w aktywność rekreacyjno-ruchową. Większość respondentów ćwiczyła nierregularnie (ryc. 7), co znajduje potwierdzenie w badaniach uczestnictwa dorosłych Polaków w aktywności rekreacyjno-ruchowej (Mogiła-Lisowska 2010).

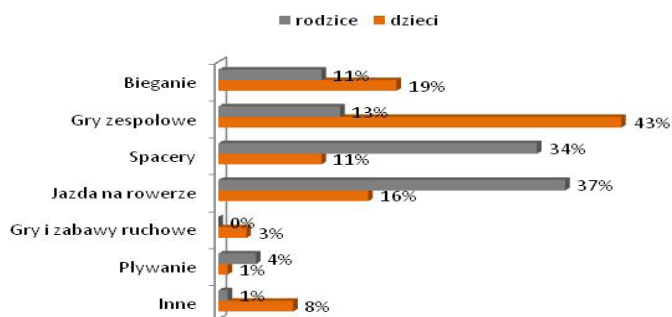
Jednym ze szczegółowych celów podjętych badań było określenie preferowanych form aktywności. Oczywiście nadal zakładano wstępnie, że nie wystąpią pod tym względem zauważalne różnice w obydwu ba-



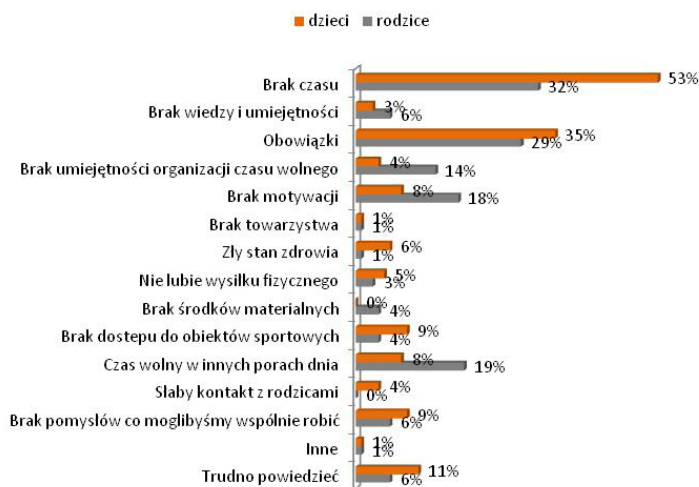
Ryc. 6. Postawy badanych wobec sprawności fizycznej



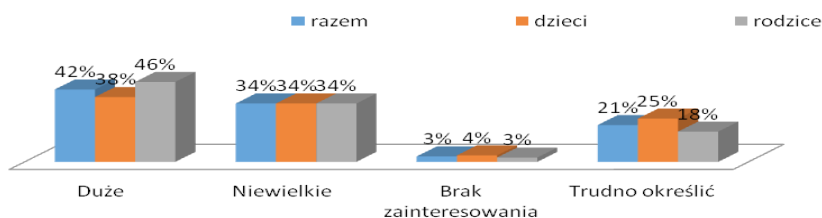
Ryc. 7. Podejmowanie przez badanych aktywności rekreacyjno-ruchowej



Ryc. 8. Najczęściej podejmowane przez badanych formy rekreacji



Ryc. 9. Bariery podejmowania przez badanych rekreacji ruchowej wspólnie z rodziną

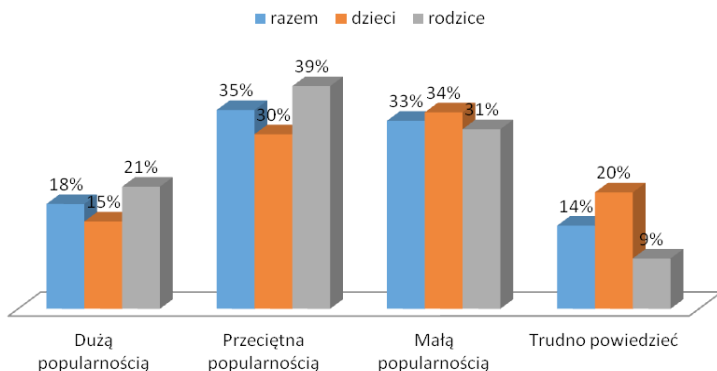


Ryc. 10. Zainteresowanie badanych rekreacją ruchową we własnej rodzinie

danych grupach. Jednak konieczna była rezygnacja z hipotezy zerowej. Na przykład rodzice znacząco częściej preferowali jazdę na rowerze (37%), podczas gdy jedynie 16% dzieci wybierało jako ulubiony ten rodzaj aktywności. Również w wypadku spacerów (34% – rodzice, 11% – dzieci) czy gier zespo-

lowych (43% – dzieci, 13% – rodzice) preferencje kształtowały się odmiennie. Zależności te przedstawiono na rycinie 8.

Towarzyszami zajęć rekreacyjnych byli dla dzieci najczęściej znajomi (50%), podczas gdy dla rodziców – właśnie rodzina (48%). Samotnie realizowało je około 1/3 badanych,



Ryc. 11. Popularność rekreacji w miejscu zamieszkania badanych

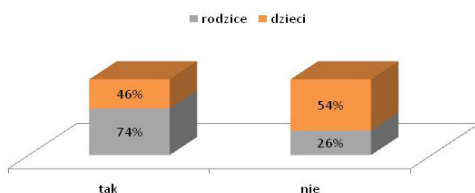
zarówno rodziców, jak i dzieci. Deklaracje respondentów, mówiące o sporadycznym, nieregularnym uczestnictwie w rekreacyjnych zajęciach ruchowych, były punktem wyjścia do dalszych analiz. Wykorzystano w nich sondaż barier uczestnictwa w rekreacji ruchowej (ryc. 9).

Zarówno u dzieci, jak i u dorosłych dominującą barierą we wspólnym uczestnictwie w rekreacji ruchowej było obciążenie obowiązkami, czyli brak czasu wolnego. Dorośli dodatkowo deklarowali brak korelacji czasowej między nimi a dziećmi oraz brak motywacji. Uznanie dla aktywności fizycznej oraz aktywnego spędzania czasu było w dużym stopniu uzależnione od środowiska, w jakim na co dzień przebywali zainteresowani – wprost proporcjonalne do popularności rekreacji w danym środowisku. Analizując to zagadnienie, zbadano stopień zainteresowania szeroko rozumianym sportem oraz rekreacją ruchową w różnych środowiskach respondentów, przede wszystkim w ich rodzinie oraz w ich miejscu zamieszkania (ryc. 10). W tym wariancie odpowiedzi pojawiła się tylko niewielka różnica procentowa na korzyść rodziców, co można zauważyć na rycinie 10. Jednakże prawie 1/4 respondentów nie była w stanie oszacować poziomu popularności aktywności fizycznej w swojej rodzinie. Na podstawie uzyskanych wyników można wnioskować, że zainteresowanie poszczególnych rodzin aktywnym wypoczynkiem we własnym domu w dużym stopniu było determinowane przez trendy panujące w danym środowisku.

Stopień zainteresowania sportem może znacząco różnić się w poszczególnych grupach, ponieważ jest to zależne od ogólnie funkcjonujących przekonań i poglądów o znaczeniu aktywności ruchowej w ludzkim życiu. Jeżeli w danym środowisku istnieje niska świadomość na temat pozytywnego wpływu rekreacji fizycznej na kondycję i samopoczucie człowieka, zauważa się małe zainteresowanie sportem oraz niski odsetek osób podejmujących wysiłek fizyczny. Mając to na uwadze, zbadano popularność rekreacji ruchowej w środowisku wiejskim oraz opinie na temat zdrowego stylu życia w ich środowisku (ryc. 11).

Zdecydowana większość udzielających odpowiedzi w obu grupach oceniła popularność aktywności fizycznej w swoim najbliższym otoczeniu na poziomie przeciętnym oraz niskim, a tylko 15% uznało, że aktywność w ich środowisku cieszy się dużą popularnością. Taki wynik wyraźnie odbiegał od analizowanych odpowiedzi na poprzednie pytanie, w których większość respondentów deklarowała duże zainteresowanie rekreacją ruchową w swoich rodzinach.

Kolejnym badanym czynnikiem był poziom wiedzy ankietowanych na temat wpływu aktywności fizycznej na rozwój osobniczy. Na podejmowanie aktywności fizycznej wpływa wiele czynników biologicznych, psychologicznych, środowiskowych oraz społecznych. Niezwykle istotnym czynnikiem jest wiedza i świadomość dotycząca korzyści, jakie płyną z aktywnego wypoczynku. Rodzina jest pierwszą jednostką społeczną,



Ryc. 12. Rozmowa na temat rekreacji ruchowej w badanych rodzinach

która takową wiedzę może w bardzo skuteczny, bo bezpośredni sposób przekazywać najmłodszemu pokoleniu. Dlatego wśród respondentów zbadano deklarowany poziom wiedzy na temat rekreacji ruchowej oraz sposób jej zdobywania i przekazywania. Wśród odpowiedzi rodziców i dzieci nie zauważono istotnych różnic, a więc nie wystąpiły podstawy do odrzucenia hipotezy zerowej: Dorosli ankietowani (49%) ocenili własną wiedzę na temat roli aktywności fizycznej w procesie ogólnorozwojowym jako dużą. Takiej samej odpowiedzi udzieliła ponad połowa (51%) pytaných dzieci. Natomiast 29% badanych zadeklarowało, że ich wiedza na temat rekreacji ruchowej jest niewielka. Rodzice w poszerzaniu wiedzy znacznie częściej niż dzieci sięgali do takich źródeł, jak prasa, TV lub radio – zadeklarowało tak 44% badanych dorosłych, a tylko 10% dzieci. Dla dzieci (71%) głównym źródłem wiedzy na temat aktywności fizycznej był Internet, natomiast tylko dla 35% rodziców Internet stanowił źródło informacji na temat rekreacji ruchowej. Odpowiednio 4% i 2% spośród wszystkich ankietowanych czerpało wiedzę ze specjalistycznych źródeł, czyli za pośrednictwem trenerów, instruktorów oraz z fachowej literatury. Alarmującym zjawiskiem jest fakt, że wśród ankietowanych znalazło się aż 10% dzieci oraz 16% rodziców, którzy w ogóle nie poszerzali wiedzy na temat roli aktywnego wypoczynku w ich życiu.

Ważną badawczo była również odpowiedź na pytanie, czy w środowisku domowym badanych rozmawiało się o aktywności fizycznej. W tym zakresie wystąpiły istotne różnice między odpowiedziami rodziców i dzieci, co dawało podstawę do odrzucenia hipotezy zerowej, zakładającej, że nie ma różnic w odsetkach rodziców i dzieci. Rodzice istotnie częściej (74%) twierdzili, że

rozmawiają ze swoimi dziećmi na tematy związane z aktywnością ruchową, natomiast dzieci znacząco częściej niż dorośli, bo aż w 54%, zaprzeczały, że takie rozmowy prowadzone są w ich domu. Pełne wyniki zostały przedstawione na rycinie 12.

Badania koncentrowały się również na problemie pełnienia funkcji wychowawczych i socjalizacyjnych przez rodziców, którzy motywując swoje potomstwo do podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym, wypełniają to zadanie. W hipotezie zerowej przy pytaniu o źródła motywacji do aktywności ruchowej zakładano, że w odsetku rodziców i dzieci nie wystąpią znaczące różnice, jednakże po przeprowadzeniu analizy uzyskanych wyników pojawiły się przesłanki do odrzucenia hipotezy zerowej. Najwięcej, bo aż 41% wszystkich uczestniczących w badaniu, zadeklarowało, że najczęściej to oboje rodziców motywuje swoje dzieci do podejmowania aktywności fizycznej. Jednak już przy tym wariancie odpowiedzi zarysowały się różnice między deklaracjami rodziców i dzieci, odpowiednio 48% i 35%. Znaczące różnice w odsetkach odpowiedzi rodziców i dzieci pojawiły się w wariancie, w którym to raczej matka zachęca do rekreacji ruchowej. Wśród wszystkich rodziców 30% wskazało, że głównie kobiety motywują do podejmowania ćwiczeń, natomiast w wypadku dzieci podobnej odpowiedzi udzieliło tylko 14%. Można zatem stwierdzić, że rodzice istotnie częściej niż dzieci deklarowali, że w ich rodzinie matka najczęściej motywuje dzieci do rekreacji. Tylko 11% rodziców przyznawało, że żadne z nich nie motywuje swoich dzieci do aktywnego wypoczynku, a aż 30% dzieci tak oceniało rodziców. Zdecydowana większość respondentów, zarówno spośród rodziców, jak i dzieci, deklarowała, że lubią uczestniczyć w rodzinnych grach i zabawach ruchowych. Jednocześnie nie zaobserwowano istotnych różnic w odsetkach odpowiedzi obu grup ankietowanych – rodzice i dzieci na to pytanie odpowiadali podobnie. Około 3/4 wszystkich ankietowanych zadeklarowało, że lubi uczestniczyć, 12% że nie lubi, a 15% że nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych wspólnie z rodziną. Inaczej rozkładały się odpowiedzi respondentów w wypadku pytania o to, czy

rodzice nauczyli swoje dzieci jakiejś gry z ich dzieciństwa. Wystąpiły tu istotne różnice w odsetkach badanych grup. Choć 73% wszystkich odpowiedzi było pozytywnych, to można zauważyć istotne różnice między deklaracjami rodziców i dzieci, które znacznie częściej (82%) wskazywały, że rodzice uczą je nowych form zabawy. Rodzice o połowę częściej (36%) niż dzieci deklarowali, że tego nie robią.

W celu prawidłowego sformułowania wniosków dotyczących rekreacji na obszarach wiejskich należało zdiagnozować poziom akceptacji wysiłku fizycznego oraz motywów jego podejmowania. Dążono w ten sposób do zbadania, czy rekreacja ruchowa jest traktowana jako jedna z alternatywnych metod wspólnego spędzania czasu wolnego, czy może uprawianie jej wynika z osobistych pobudek i chęci poprawy sprawności fizycznej. Wśród ankietowanych 78% zadeklarowało, że lubi podejmować aktywność fizyczną, tylko znikomy odsetek odpowiedzi był negatywny. Motywem do podejmowania ćwiczeń ruchowych wśród dzieci była chęć poprawienia sprawności i kondycji fizycznej (72%), a także poprawy samopoczucia (51%) i redukcji nadwagi (32%). Rodzice natomiast chcieli w ten sposób zredukować masę ciała (43%), poprawić stan zdrowia (43%), podnieść sprawność i kondycję fizyczną (40%), a także poprawić samopoczucie (40%).

DYSKUŚJA

Na podstawie analizy uzyskanych wyników stwierdzono, że ilość czasu wolnego w przeciętnej rodzinie ze środowiska wiejskiego można zawrzeć w przedziałach 1–2 godz. oraz 3–4 godz. Takie ramy czasowe łącznie podało 70% ankietowanych. Czas ten był najczęściej rozrzucony w ciągu całego dnia – według 41% wszystkich ankietowanych – lub w godzinach popołudniowych, co zadeklarowało 34%. Wśród respondentów 88% odpowiedziało, że ich rodzina ma najwięcej wolnego czasu w weekendy, a według 86% że jest to czas spędzany wspólnie z jej pozostałymi członkami. Podobne wyniki badań można odnaleźć u wielu autorów publikacji dotyczących uczestnictwa

w rekreacyjnych formach wypoczynku rodzinnego (m.in. Dąbrowski, 2006; Kalecińska, 2007). Odpowiedzi rodziców i dzieci nie różniły się istotnie. Samotnie wypoczywało tylko 14% ankietowanych. Natomiast jeśli chodzi o wspólne spędzanie czasu wolnego w ciągu tygodnia, prawie połowa badanych przyznała, że sporadycznie spędza ten czas razem. Podobne prawidłowości odnotowali badacze u osób należących do odmiennych środowisk czy mających inne miejsce zamieszkania – motyw sporadycznego uczestnictwa rodzinnego pojawiał się równie rzadko (Kowalik i wsp., 2016). W niespełna połowie rodzin (42%) zdrowy styl życia cieszył się dużym zainteresowaniem. Tylko 18% badanych stwierdziło, że aktywność fizyczna w ich środowisku jest bardzo popularna, co można uznać za jedną z istotnych barier w podejmowaniu regularnej rekreacji ruchowej. Ogólnopolskie badania uczestnictwa dorosłych Polaków w rekreacyjnej aktywności ruchowej wskazują na tendencje do raczej użytkowego traktowania ruchu przez mieszkańców wsi, w tym środowisku jego ludyczny charakter manifestuje się w nielicznych przypadkach i można go zaobserwować u młodszego pokolenia (Mogiła-Lisowska, 2010). Reasumując, aż 78% ankietowanych negatywnie oceniło popularność aktywnego spędzania czasu wolnego w swoim środowisku.

Wśród preferowanych form spędzania czasu wolnego w rodzinach ankietowanych rodzice najczęściej wymieniali spotkania ze znajomymi, oglądanie TV i wycieczki rowerowe, co potwierdza obserwacje innych badaczy, że biesiadowanie rodzinne i ze znajomymi oraz oglądanie TV to od wielu lat dominująca rozrywka Polaków (Kubińska i Bergier, 2005). Dzieci w czasie wolnym najczęściej oglądały TV, na dalszych miejscach plasowały się spotkania ze znajomymi oraz spacer. Na podstawie odpowiedzi ankietowanych można zaobserwować, że zarówno rodzice, jak i dzieci preferowali bierny sposób spędzania czasu wolnego. Z ilości czasu wolnego spędzanego wspólnie z rodziną było zadowolonych 45% respondentów. Według ankietowanych najczęściej podejmowanymi formami aktywności fizycznej była wspólna jazda na rowerze oraz spacer.

Niestety, gry i zabawy ruchowe (6%) oraz gry zespołowe (8%) jako preferowaną formę rozrywki wybrało niewielu ankietowanych. Według Parnickiej (2000) w spędzaniu codziennego czasu wolnego, który stanowi istotną formę życia rodzinnego, szczególnym środkiem rekreacji jest zabawa. Zabawy i gry, które wprowadzają dzieci w świat zabawy ruchowej i uczą podstawowych umiejętności sportowych, niosą wiele wartości sprowadzających się nie tylko do przyjemnego, zdrowego spędzania czasu wolnego, ale powodują też znacznie szersze konsekwencje, oddziałujące w dalszej perspektywie czasowej: wdrażają do aktywnego stylu życia, rozbudzają zamiłowanie do wysiłku fizycznego, stanowią dla dzieci wzór odniesienia oraz wzmacniają więzy rodzinne. Ponadto wspólne zajęcia, wzajemna pomoc i zachęta wzmacniają zainteresowania i pogłębiają umiejętności sportowe u wszystkich partnerów rekreacji: nie tylko dzieci, ale też matki, ojca, a nawet dziadków. A, jak twierdzi Parnicka (2000), nabywanie nawyków zabaw ruchowych w okresie dzieciństwa pozostawia trwałe ślady w wieku dojrzałym. Respondenci własną sprawność fizyczną oraz sprawność swoich bliskich subiektywnie ocenili dość wysoko, a 1/4 nie chciała podnosić aktualnego stanu swojej sprawności. Również zasób wiedzy dotyczący tego zagadnienia badani najczęściej ocenili jako duży. Wśród ankietowanych 43% stwierdziło, że chciałoby poprawić swoją sprawność fizyczną i wie, w jaki sposób może tego dokonać. Ponad połowa (53%) badanych wiedzę na temat rekreacji ruchowej czerpała z Internetu, 23% z prasy, radia i TV, a 13% nie pogłębiało swojej wiedzy w tej dziedzinie. Rodzice aktywność ruchową najczęściej podejmowali w celu redukcji nadwagi lub poprawy stanu zdrowia, samopoczucia oraz sprawności i kondycji fizycznej. Niestety, tylko 28% rodziców aktywność fizyczną podejmowało w celu integrowania rodziny. Wśród dzieci tylko 14% udzieliło takiej odpowiedzi. Najczęściej rekreację ruchową podejmowały one w celu poprawy sprawności i kondycji fizycznej, poprawy samopoczucia oraz ciekawego spędzenia czasu. Dzieci zdecydowanie bardziej niż rodzice wołały podejmować aktywność fizyczną ze znajomymi.

Wśród rodziców 48% uznało, że znacznie chętniej niż dzieci ćwiczy z rodziną. Około 38% badanych, zarówno rodziców, jak i dzieci, najchętniej podejmowało aktywność samotnie. Codziennie ćwiczyła 1/4 ankietowanych. Najwięcej badanych ćwiczyło nieregularnie (33%), co jest wynikiem zbieżnym z badaniami przeprowadzonymi na populacji dorosłych Polaków (Mogiła-Lisowska, 2010), 23% poświęcało na ten cel 30–60 min dziennie, natomiast 14% respondentów nie ćwiczyło w ogóle. Jako największą barierę w podejmowaniu rodzinnej rekreacji fizycznej zarówno rodzice, jak i dzieci wskazali brak czasu. Bariera braku czasu budzi wciąż wątpliwości i kontrowersje w opiniach badaczy. Odwołując się do deklarowanych przez respondentów wymiarów czasu wolnego (1–2 godz. i 3–4 godz. to zgłoszenia 70% badanych), można przypuszczać, że istnieje inna niż deficyt czasu przyczyna braku podejmowania rodzinnej rekreacji, chyba że uwzględni się zjawisko tzw. rozdrobnionego czasu wolnego, utrudniającego podejmowanie wspólnych działań rekreacyjno-ruchowych.

WNIOSKI

Uzyskane wyniki pozwalają na sformułowanie następujących wniosków:

1. Niepodważalną rolę w przygotowaniu do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej dzieci, a potem ludzi dorosłych odgrywają rodzice oraz ich nastawienie do ćwiczeń fizycznych i pomimo że popularność aktywnego wypoczynku zarówno w rodzinie, jak i w środowisku wiejskim stopniowo wzrasta, to nadal pozostaje na niewysokim poziomie. Przeciętna rodzina wiejska nie wykorzystuje w pełni możliwości kształtowania pozytywnych zachowań wolnoczasowych i w kwestii aktywnego wypoczynku.

2. Gry i zabawy ruchowe mają znikomą popularność w podejmowanych formach rodzinnej rekreacji ruchowej. Warto zatem uświadomić rodzicom znaczenie gier i zabaw ruchowych dla całej rodziny, nie tylko jako elementu podnoszącego sprawność fizyczną, ale również jako czynnika budującego i pogłębiającego więzy rodzinne.

3. Poziom wiedzy na temat roli aktywności fizycznej oraz własna sprawność fizyczna jest subiektywnie oceniana bardzo wysoko (i przez rodziców, i przez dzieci), dlatego programy nauczania wychowania fizycznego w szkołach powinny weryfikować zarówno poziom sprawności, jak i deklarowany zasób wiedzy oraz, co najważniejsze, sprawdzać, czy wiedza (z zakresu wybranych aspektów bio-psycho-społecznego rozwoju człowieka, uwarunkowań budowania zdrowia, żywienia, profilaktyki stresu, budowania i utrzymania sprawności funkcjonalnej, odnowy biologicznej, przede wszystkim w zakresie związanym z rozwojem zachowań prozdrowotnych, ale również funkcjonowania, jako podmiot programujący, realizujący i monitorujący zachowania prozdrowotne, identyfikujący podstawowe problemy rozwojowe związane z budowaniem i utrzymaniem zdrowia oraz obiektywnie oceniający wybrane aspekty rzeczywistości i rozwiązujący problemy związane z rozwojem własnej indywidualnej wczesnej profilaktyki zdrowotnej) jest wykorzystywana w odpowiedni sposób. Oczekiwanym efektem sondaży diagnozujących powinien być program strategiczny rozwoju prozdrowotności i aktywności dla zdrowia, realizowany w środowisku wiejskim.

BIBLIOGRAFIA

- Biała księga na temat sportu (2007). Pobrano z: <https://www.msit.gov.pl/download/1/12483/BIALAKSIEGANATEMATSPORTU.pdf> [dostęp: 02.03.2017].
- Błąd, M. (2011). *Wielozawodowość w rodzinach rolniczych. Przyczyny, uwarunkowania i tendencje rozwoju*. Warszawa: IRWiR PAN.
- Daab, Z. (1993). Indywidualizm a poglądy społeczno-polityczne. W: J. Reykowski (red.), *Wartości i postawy Polaków a zmiany systemowe. Szkice z psychologii politycznej*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN, 101–128.
- Dąbrowski, A. (red.), (2006). *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Warszawa: Almamer WSE.
- Frenkel, I. (2011). Przemiany demograficzne na wsi w latach 2006–2009. *Więś i Rolnictwo*, 1, 20–64.
- Gant, R.L., Robinson, G.M., Fazal, S. (2011). Land-use change in the „edgelands”. Policies and pressures in London’s rural-urban fringe. *Land Use Policy*, 28, 27.
- Gorlach, K. (2004). *Socjologia obszarów wiejskich. Problemy i perspektywy*. Warszawa: Scholar.
- Jałowicki, B. (1972). *Miasto i społeczne procesy urbanizacji*. Warszawa–Kraków: PWN.
- Kalecińska, J. (2007). Wartości rodzinnej aktywności rekreacyjnej. W: J. Nowocień (red.), *Społeczno- edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpiizmu. Wychowanie patriotyczne przez sport*. Warszawa: AWF, Polska Akademia Olimpijska, Fundacja „Centrum Edukacji Olimpijskiej.
- Kaleta, A. (2012). Kilka uwag o „wielozawodowości” i „rodzinie rolniczej” oraz o pojęciach pokrewnych. *Więś i Rolnictwo*, 2, 138–145.
- Kowalik N., Leś A., Niedzielska E. (2016). Wybrane zachowania zdrowotne w stylu życia pracowników spółki komunikacji medialnej. *Turystyka i Rekreacja*, 2, 14–20.
- Kubińska, Z., Bergier, B. (red.) (2005). *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*. Biała Podlaska: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa.
- Mogiła-Lisowska, J. (2010). Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków – uwarunkowania i styl uczestnictwa. Warszawa: AWF.
- Nowak, P. (2003). *Kultura fizyczna w wiejskim stylu życia*. Ostrowiec Świętokrzyski: Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości.
- Parnicka, U. (2000). Rekreacja fizyczna w rodzinie. *Edukacja i Dialog*, 2, 61–63.
- Pietraszek, E. (1978). Uwagi o aspektach i wskaźnikach urbanizacji wsi. W: J. Turowski (red.), *Procesy urbanizacji kraju w okresie XXX-lecia Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej*. Wrocław: Ossolineum, 23–52.
- Stockdale, A., Catney, G. (2014). A life Course Perspective on Urban-Rural Migration: the Importance of the Local Context. *Population. Space and Place*, 20(1), 14–16.
- Sulima, R. (2014). Społeczne przeobrażenia wsi na przełomie XX i XXI wieku. *Więś i Rolnictwo*, 2(163), 17–29.
- Szafraniec, K. (2011). *Młodzi 2011*. Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Wilkin, J. (2007). Przemiany na obszarach wiejskich w Polsce w okresie transformacji systemowej i integracji europejskiej. W: M. Kłodziński, M. Błąd, R. Wilczyński (red.), *Odnowa wsi w integrującej się Europie*. Warszawa: IRWiR PAN, 52–67.
- Wilkin, J. (2012). Polska wieś 2012 – główne tendencje, zjawiska i problemy. W: J. Wilkin, I. Nurzyńska (red.), *Polska wieś 2012*. Warszawa: Scholar, 9–14.
- Żechowski, Z. (1968). Problemy urbanizacji wsi i miasta na Konferencji Socjologicznej w Wiśle. W: *Ruch prawniczy, ekonomiczny i socjologiczny: poświęcony nauce i życiu prawnemu i gospodarstwu Rzeczypospolitej Polskiej*. Vol. 30, 9–17.

Abstract

Rural family as a physical recreation environment

Background. The problem of the research is the educational and socializing influence of the family in shaping positive habits encouraging to physical activity. It has been assumed that the structure of free time in the rural family shows a minor percentage of family recreation, which is probably due to lack of sufficient knowledge and education of children and youth by the adults in the field of active forms of spending leisure time. **Material and methods.** **The method of diagnostic survey and the survey questionnaire was used.** The research was carried out in the Lubelskie province among a group of junior high school students and their parents. **Results.** The rural family does not fully exploit the possibilities of shaping positive attitudes towards leisure time and active recreation. The level of knowledge about the role of physical activity and own physical fitness is subjectively evaluated as very high, by both parents and children. Therefore, increasing the potential of the rural environment in the field of interdisciplinary knowledge, skills, and competence requires further detailed research. **Conclusions.** The expected result of diagnostic surveys should be a strategic program for the development of pro-health activity implemented in rural areas.

Key words: socialization, physical recreation, family, countryside, pro-health

Praca wpłynęła do Redakcji: 06.02.2017

Po recenzji: 25.05.2017

Zaakceptowano do druku: 29.05.2017

Adres do korespondencji:

Jolanta Mogiła-Lisowska

Katedra Rekreacji, Zakład Teorii Rekreacji

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego

ul. Marymoncka 34

01-813 Warszawa

e-mail: jolantamogilalisowska@wp.pl

Jak cytować:

Mogiła-Lisowska, J., Korycki, Ł. (2017). Rodzina wiejska – środowisko rekreacji ruchowej. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 58, 46–60.