

AUTORYTET W MOTYWOWANIU ZACHOWAŃ I ZAGOSPODAROWANIU CZASU WOLNEGO MŁODZIEŻY

AUTHORITY IN MOTIVATION OF ADOLESCENTS' BEHAVIOR AND DEVELOPMENT OF LEISURE TIME

Zbigniew Wójcik^{1(A,B,C,D,E,F,G)}

¹Uniwersytet Warmińsko – Mazurski w Olsztynie, Polska

¹University of Warmia and Mazury in Olsztyn, Poland

Wójcik, Z. (2020). Autorytet w motywowaniu zachowań i zagospodarowaniu czasu wolnego młodzieży/ Authority in motivation of adolescents' behavior and development of leisure time, *Rozprawy Społeczne/ Social Dissertations* 14(1), 15-25. <https://doi.org/10.29316/rs/122857>

Wkład autorów/
Authors' contribution:
A. Zaplanowanie badań/
Study design
B. Zebranie danych/
Data collection
C. Dane – analiza i statystyki/
Data analysis
D. Interpretacja danych/
Data interpretation
E. Przygotowanie artykułu/
Preparation of manuscript
F. Wyszukiwanie i analiza
literatury/
Literature analysis
G. Zebranie funduszy/
Funds collection

Tabele/Tables: 0

Ryciny/Figures: 0

Literatura/References: 24

Otrzymano/Submitted:
19.12.2019

Zaakceptowano/Accepted:
13.03.2020

Streszczenie

Człowiek powinien uczyć się racjonalnego spędzania czasu wolnego. Szczególnie istotnym jest, aby jego zagospodarowanie wiązało się ściśle z aktywnymi formami szeroko rozumianej kultury fizycznej. Podstawowe umiejętności winne być wyniesione ze środowiska rodzinnego, by na tej podstawie mogły być następnie rozwijane i utrwalane w procesie edukacji. W polskiej myśli pedagogicznej wspomnianym zagadnieniem zajmowało się wielu badaczy, a na szczególną uwagę – jak się wydaje – zasługują doniesienia: Ryszarda Wroczyńskiego, Sergiusza Hessena. Bogdana Suchodolskiego i Bogdana Nawroczyńskiego. W wielu opracowaniach doszukać się można wychowawczych, społecznych i zdrowotnych walorów racjonalnego zagospodarowania czasu wolnego.

Materiał i metody. Monograficzna

Wyniki. Rekreacja fizyczna jako podstawa zagospodarowania czasu wolnego młodzieży.

Słowa kluczowe: czas wolny, dzieci, młodzież

Summary

Man should learn to spend his free time rationally. It is particularly important that its development is associated with active forms of broadly understood utility culture. Basic skills should be taken from the family environment to be able to develop and consolidate in the education process on this basis. In Polish pedagogical thought, many researchers have dealt with the combined issue, and the attention - it seems - deserves the attention of: Ryszard Wroczyński, and Sergey Hessen. Bogdan Suchodolski and Bogdan Nawroczyński. In many search studies you can go out, social and health values of rational free time management

Material and methods. Monographic

Results. Physical recreation as the basis for the management of youth free time

Key words: leisure time, children, youth.

Adres korespondencyjny: dr Zbigniew Wójcik, Markajmy 45, 11-100 Lidzbark Warmiński, e-mail: zbigniew-wojcik@o2.pl
<https://orcid.org/0000-0003-1578-3119>

Copyright by: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Zbigniew Wójcik

Czasopismo Open Access, wszystkie artykuły udostępniane są na mocy licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-użycie niekomercyjne-na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Wstęp

Czas wolny był w ciągu minionych wieków takim zagadnieniem, nad którym wyteżali swe umysły najwybitniejsi myśliciele (Arystoteles, J. A. Komeński, J. Locke). We współczesnym świecie wspomniana tematyka jest równie ważna i jak się wydaje, z punktu widzenia procesu wychowawczego coraz bardziej istotna. Wielu spośród uznanych autorytetów podkreśla, iż człowiek powinien się uczyć w jaki sposób racjonalnie wykorzystywać czas wolny. Sugestie te traktować wypada z należną atencją, wszak autorytet to nie tylko stosowna powaga, znaczenie i prestiż czy szczególne zalety charakteru, ale powszechne uznanie w związku z posiadanym wykształceniem i wiedzą. Dlatego tą sferą ludzkiej egzystencji zajmują się nie tylko pedagodzy, ale także socjologzy, psychologzy, a w pracy z dziećmi i młodzieżą głównie nauczyciele i instruktorzy sportu. Mając na względzie wszelkie zainteresowania młodzieży, zarówno te podstawowe, związane np. z nauką jak i całą gamą upodobań pobocznych, wymienieni powyżej specjaliści jak i nauczyciele-wychowawcy, mają szeroką płaszczyznę do zaprezentowania możliwości godnego zagospodarowania czasu wolnego podopiecznym. Istotnym jest aby spędzać go w sposób aktywny. Sprzymierzeńcem jest tu fakt, że te dodatkowe zainteresowania posiadają najczęściej charakter rekreacyjno-sportowy i w sposób naturalny prowadzą do dobrowolnego uprawiania sportu, który z biegiem czasu staje się naturalnym „hobby”. W przypadku zainteresowań sportowych, szczególnie istotne, będzie wykorzystanie szczytowej fazy w kształtowaniu sprawności motorycznej oraz możliwości uczenia się ruchu przypadającej na tzw. „złoty wiek dziecka” (10 – 11 lat dziewczęta, 12 – 13 chłopcy). Aplikowanie przez nauczyciela, trenera ćwiczeń prowadzących do przyjemnych przeżyć, jest zawsze silnym bodźcem w pogłębianiu upodobań. Wypracowanie zainteresowań aktywnością motoryczną, obok kształtowania odpowiednich nawyków i sprawności, winno stać się podstawowym celem działalności dydaktyczno-wychowawczej (Sankowski, s. 129). Z badań wynika, iż niemal każdy instruktor sportu (91%) zna zainteresowania swoich podopiecznych, a połowa spośród nich, stara się je rozwijać przy każdej nadążającej się okazji. Warto podkreślić, iż kadra instruktorsko-trenerska ma też duży wpływ na rozwój kultury ogólnej wychowanków. Starania w tym zakresie podejmuje 61% nauczycieli sportu. 39% zakłada takie działania w planie szkoleniowym. Tylko 15% z tego grona podnosi, że nie czuje się kompetentnymi w tych zagadnieniach. Jednym ze skuteczniejszych sposobów rozwijania tej sfery jest osobisty przykład wychowawcy (trenera) i większość z nich ma tego pełną świadomość (Siwicki, Wójcik, s.79).

Po raz pierwszy z procesem tym, dzieci i młodzież szkolna spotykają się podczas lekcji wychowania fizycznego. Literatura przedmiotu, ale także

Introduction

Over the past centuries, most outstanding thinkers in the world contemplated the issue of free time (Aristotle, J. A. Comenius, J. Locke). In the modern world, this topic is equally important and seems to be increasingly important from the point of view of the process of upbringing. Many recognised authority figures emphasise that people should learn how to spend their free time rationally. These suggestions should be treated with due attention, as, after all, authority is not only appropriate seriousness, significance and prestige or special qualities of the character, but also universal recognition in connection with possessed education and knowledge. That is why this sphere of human existence is dealt with not only by pedagogues, but also by sociologists, psychologists, as well as teachers and sport instructors who work with children and the youth. Bearing in mind all the interests of young people, both basic, related to e.g. science, and a whole range of additional interests, the above-mentioned specialists and teachers-educators have a wide scope of activities that they can present to their pupils as advisable forms of spending free time. It is important to spend it actively. The fact that these additional interests are usually of recreational and sporting nature and in a natural way make a person practice a sport voluntary, which over time becomes a natural “hobby”, is very favourable here. In the case of sporting interests, it is particularly important to use the peak phase in shaping motor skills and the possibility of learning physical activity in the so-called “golden years of the child” (10-11 years old for girls and 12-13 years old for boys). The use of exercises by teachers and instructors which lead to pleasant experiences is always a strong stimulus in deepening preferences. Developing interests in a motor activity, in addition to shaping appropriate habits and skills, should become the primary goal of didactic and educational activity (Sankowski, p. 129). Research shows that almost every sports instructor (91%) knows the interests of their pupils, and half of them try to develop them at every opportunity. It is worth noting that the instructors also have a great impact on the development of the general behaviour of their pupils. 61% of sports instructors make efforts in this area. 39% include such activities in the training plan. Only 15% of teachers in this group claim that they do not feel competent in these issues. One of the most effective ways to develop this sphere is the personal example of an educator (instructor) and most of them are fully aware of it (Siwicki, Wójcik, p. 79).

For the first time, children and the youth meet with this process during physical education lessons. The literature on the subject, as well as the author's experience show that both the programme of such classes and the activities undertaken at school sports clubs exert a great influence not

doświadczenia autora wskazują, iż zarówno treści programowe takich zajęć, jak i zadania realizowane w szkolnych klubach sportowych wywierają duży wpływ nie tylko na kształtowanie cech osobowości, ale także prozdrowotnych postaw wśród podopiecznych. Warto przypomnieć, iż mówiąc o sporcie, myślimy o ruchu, zmianach rozwoju, harmonii, pięknie, fascynacji, walce, zwycięstwie, przegranej, rozpacz, dyscyplinie, znoszeniu trudu, improwizacji, odwadze, skomplikowanym kompleksie stosunków międzyludzkich, popularnym widowisku bądź ruchu masowym (Żukowska, s. 12). Z powyższymi procesami mamy kontakt zarówno podczas lekcji wychowania fizycznego jak i w trakcie treningu. Wielu znawców przedmiotu dostrzega w tych zajęciach wpływy kształtująco-wychowawcze. Należy raz jeszcze podkreślić, że bardzo istotne znaczenie ma tu postawa nauczyciela bądź instruktora. Nie może on jednak zapominać, że jest często naśladowany przez wychowanków, choć nie zawsze zdaje sobie z tego sprawę. Apodyktyczny i niedostępny, nawet gdy będzie zorientowany w zagadnieniach merytorycznych, nie stanie się częścią zespołu. Postrzegany zaś będzie jako kierownik-dowódca, a postawą swą stworzy dystans powściągliwości w okazywaniu emocji. Egzekwowanie od podopiecznych realizacji określonych zadań, stawianie nowych wymogów, dostrzeganie poprawności wykonania z życzliwością i szacunkiem, to najlepsza droga do sukcesu. Takie postawy uwzględnia także szeroko rozumiana pedagogika, gdyż w obszarze jej zainteresowań wyodrębnia się cztery działy, w których zachodzi proces wszechstronnego kształtowania osobowości, tj.: wychowanie umysłowe, moralno-społeczne, wychowanie przez sztukę oraz wychowanie fizyczne. Ostatnie z wymienionych w procesie kształtowania charakteru dzieci i młodzieży, z uwagi na funkcje edukacyjną, rozwojową i zdrowotną, postrzegane jest przez Światową Organizację Zdrowia jako wiodące.

Kultura fizyczna w procesie wychowania

Wpływem kultury fizycznej na proces wychowania i zagospodarowania czasu wolnego, zajmowało się wielu badaczy. Jednakże do najbardziej interesujących, jak się wydaje, należą publikacje Ryszarda Wroczyńskiego, Sergiusza Hessena, Bogdana Suchodolskiego i Bogdana Nawroczyńskiego. Istnieje też wiele definicji czasu wolnego. Jednakże za najbardziej znaną, uchodzi przyjęta przez UNESCO koncepcja francuskiego socjologa J. Dumazediera. Za czas wolny uważa on czas pozostający człowiekowi po wypełnieniu przez niego wszystkich obowiązków zawodowych, domowych i szkolnych, który może być dowolnie wykorzystany, na wypoczynek, rozrywkę i bezinteresowny rozwój osobowości (Siwiński, s. 34). W świetle powyższego szczególnie istotnym jest sposób spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. Z przytoczoną powyżej definicją J. Dumazediera ściśle korelują po-

only on the development of personality traits, but also on healthy attitudes among pupils. It is worth recalling that when we talk about sport, we think about movement, development changes, harmony, beauty, fascination, struggle, victory, defeat, despair, discipline, enduring hardship, improvisation, courage, a complicated complex of interpersonal relations, a popular spectacle, or mass movement (Żukowska, p. 12). One meets the above processes both during physical education lessons and during training. Many experts in the subject see educational influences in these classes. It should be emphasised once again that the attitude of the teacher or instructor is very important here. However, they may not forget that they are often imitated by pupils, although they are not always aware of this. A bossy and inaccessible person will never become part of the team, even if they are knowledgeable about substantive issues. Such a person will be perceived as a leader-commander, and their attitude will result in a distance and restraint in showing emotions. Enforcing specific tasks from pupils, setting new requirements, and recognising a correct performance of tasks with kindness and respect are the best ways to achieve success. Such attitudes are also taken into account by widely-understood pedagogy, as its area of interest includes four divisions in which the process of comprehensive personality shaping takes place, i.e. mental education, moral and social education, education through art and physical education. The latter is perceived by the World Health Organization as leading in the process of shaping the character of children and teenagers, due to their educational, developmental, and health functions.

Physical culture in the process of education

Many researchers dealt with the impact of physical culture on the process of upbringing and free time management. However, it seems that the most interesting are the publications of Ryszard Wroczyński, Sergiusz Hessen, Bogdan Suchodolski and Bogdan Nawroczyński. There are also many definitions of free time. However, the concept of a French sociologist J. Dumazedier, adopted by UNESCO, is considered to be the best known. In his opinion, free time is the time left after fulfilling all professional, home, and school duties, which can be used at one's own discretion for leisure, entertainment and unpaid development of one's personality (Siwiński, p. 34). In the light of the above, the way in which children and young people spend their free time is particularly important. The definition by J. Dumazedier closely correlates with the views of R. Wroczyński, who believed

glądy R. Wroczyńskiego, który uważał, iż poprzez realne uczestnictwo w życiu kształtuje się osobowość człowieka (Siwiński, s. 34). Wskazywał on także na systematyczną troskę o rozwój sił fizycznych i duchowych, kładąc nacisk na jedność ciała i ducha. Podnosił, że harmonia ciała i ducha, to najważniejszy cel w procesie wychowania (Hondzelek, s. 53-60). Wroczyński podaje, iż bez wychowania nie można przyswoić sobie ludzkich cech i innych wartości, a uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze kojarzył z wartościowym spędzaniem czasu wolnego (Nowocień, s. 36-37). Stąd też szczególnie istotnym jest, aby proces wychowawczy realizował się nie tylko w rodzinie i szkole, ale miał swoje należne miejsce w każdym środowisku, w którym przebywa młody człowiek. Przyjmując, że właściwie wykorzystany czas wolny staje się istotnym elementem procesu wychowania, rodzina, placówki oświatowe oraz środowiska, w których on przebywa (np. kluby sportowe), mają szczególną rolę do spełnienia. Powyższe kryteria pozostają w bliskiej korelacji z teorią wychowania Sergiusza Hessena. Głosił on, iż wychowując człowieka obejmujemy działaniami wychowawczymi cały jego organizm, „jego duszę i ciało kierujemy na drogi Dobra, Prawdy i Piękna” (Hessen, s. 306). Ujmując szerzej to zagadnienie warto przytoczyć jak Hessen rozumiał wychowanie. Dowodził on, iż:

„Wychowanie człowieka jest podróżą. Jest to podróż w kraju ducha, w świecie kultury ludzkiej, w ciągu której działalność człowieka uzyskuje coraz bardziej charakter człowieka powołania twórczego, a koło jego obcowania coraz bardziej się rozszerza, obejmując granicznie nie tylko całe pokolenie obecne w jego prawdziwej walce twórczej, lecz i ludzkość dawną, a nawet przeszłą (Hessen, s. 174).

Inny polski uczoney B. Suchodolski, swoją koncepcję wychowania zaprezentował w bardziej syntetycznym ujęciu. Przez wychowanie pojmował on kształtowanie osobowości na dobrach i wartościach kultury (Suchodolski, s. 145). W procesie tym widział także doniosłą rolę wychowania fizycznego. W jednym ze swoich dzieł wskazał, iż historia teorii i praktyki wychowania fizycznego stanowi jeden z najbardziej zaniedbanych rozdziałów historii wychowania (Suchodolski, s. VIII – wstęp). Dostrzegał on zatem walory tego przedmiotu i ubolewał zarazem, iż w czasach, w których tworzył swoje teorie w ograniczonym stopniu wykorzystywano walory wychowania fizycznego w procesie edukacyjnym. W związku z powyższym należy domniemywać, że także w zagospodarowaniu czasu wolnego dominowały inne akcenty. Współcześnie – jak się wydaje – nie deprecjonuje się już tych wartości, choć zapewne wiele można jeszcze poprawić. Zasadnym jest zatem, aby proces wychowania, na który jak wspomniano powyżej, składa się także roztropnie zagospodarowany czas wolny, zdominowała dobrze rozumiana aktywność. Ona to wywiera przemożny wpływ na poprawny rozwój i funkcjonowanie organizmów dzieci i młodzieży. Nie ogranicza się

that human personality is shaped through real participation in life (Siwiński, p. 34). He also pointed to a systematic concern for the development of physical and spiritual strength, emphasising the unity of body and spirit. He claimed that harmony of body and spirit is the most important goal in the process of upbringing (Hondzelek, pp. 53-60). Wroczyński states that without upbringing it is impossible to learn human traits and other values, and participation in broadly understood culture is associated with useful spending of free time (Nowocień, pp. 36-37). Therefore, it is particularly important for the upbringing process to be conducted not only in the family and school, but also in every environment of the young person. Assuming that properly used leisure time becomes an important element of the upbringing process, the family, educational institutions, and the environments in which the child spends time (e.g. sports clubs) have a special role to play. The above criteria are in close correlation with the theory of upbringing developed by Sergey Hessen. He stated that when educating a man we cover the whole body with educational activities, “we direct his soul and body to reach Good, Truth and Beauty” (Hessen, p. 306). When discussing this issue in a broader sense, it is worth quoting how Hessen understood upbringing. He stated that:

“Upbringing of a man is a journey. It is a journey in the land of the spirit, in the world of human culture, during which human activity transforms into activity of a man of a creative vocation, and the circle of his communion expands more and more, encompassing not only the entire generation present in his true creative struggle, but also old and even past humanity (Hessen, p. 174).

Another Polish scholar, B. Suchodolski, presented his concept of upbringing in a more synthetic approach. He understood upbringing as formation of personality on the basis of cultural goods and values (Suchodolski, p. 145). He also saw the important role of physical education in this process. In one of his works, he pointed out that the history of physical education theory and practice is one of the most neglected chapters in the history of upbringing (Suchodolski, p. VIII - introduction). Therefore, he noticed the benefits of this subject and regretted that at the time when he developed his theories, the qualities of physical education were used to a limited extent in the educational process. In connection with the above, it should be presumed that other accents also dominated the management of free time. Nowadays, it seems that these values are not being depreciated anymore, although much can probably be improved. It is therefore reasonable that the upbringing process, which, as mentioned above, also includes well managed free time, should be dominated by well-understood activity. It exerts a great influence on the proper development and functioning of children and teenagers. However, it is not limited to this population only. The beneficial

jedynie do tej populacji. Dobroczynne oddziaływanie aktywności fizycznej dotyczy także ludzi dorosłych i tych w wieku poprodukcyjnym, co z kolei ma silny związek z wartościami głoszonymi przez Hessena. Wspomniany pedagog i filozof dostrzegał w sporcie (choć najczęściej używał terminu wychowanie fizyczne) możliwości rozwijania współpracy, współdziałania i współżycia w zespole. Jest to jedno z głównych zadań nauczycieli i instruktorów. Powinni oni postępować tak, aby każdy członek grupy czuł się jej częścią, był dumny z przynależności do niej. To najlepszy sprawdzian właściwie prowadzonego procesu wychowawczego. Dobrym jego uzupełnieniem wydaje się być umiejętne i roztropne stosowanie nagród i kar. Nagradzanie przydatne być może np. w sytuacjach, kiedy w procesie wychowawczym dostrzegamy u podopiecznych przejawy nieśmiałości. Kara natomiast ma być przestrożą i inspirować do zmiany postawy (Siwicki, Wójcik, s. 80 - 81).

Dużą troskę do wychowania młodzieży przywiązywał także B. Nawroczyński. W swoich opracowaniach podkreślał walory i znaczenie ćwiczeń i gier sportowych w organizacji czasu wolnego młodzieży. W aktywności fizycznej widział szereg wartości zdrowotnych i wychowawczych. W procesie tym polski uczyony upatrywał możliwości urabiania sportowych postaw i kształtowania charakterów (Nawroczyński, s. 115). Spodziewał się, iż w rezultacie końcowym, uczestnictwo w sporcie stwarza warunki urabiania silnej osobowości, a to w jego rozumieniu jest zasadniczym celem wykształcenia i wychowania. Między innymi z przytoczonych powyżej powodów, aktywność fizyczna jest podstawowym terminem dla wielu współczesnych nauk i subdyscyplin: pedagogiki kultury, teorii animacji kultury, pedagogiki kultury fizycznej, teorii rekreacji ruchowej, teorii wychowania fizycznego i gerontologii (Nowocień, s. 178). Bez większego ryzyka można powiedzieć, że aktywność ruchowa jest niezbędnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania człowieka, a jego biologiczny wiek nie jest tu żadną przeszkodą. Jest podstawą rozwoju, trwania i spokojnego starzenia się, natomiast w początkowym etapie edukacji w naturalny sposób łączy się przede wszystkim ze szkolnym wychowaniem fizycznym (Nowocień, s. 178).

Konsekwencje biernego trybu życia

Zgodzić się nam wypada, że aktywność fizyczna towarzyszy homo sapiens od początku jego istnienia. Jednakże rozwój cywilizacji i związany z nią postęp techniczny w sposób bardzo istotny zredukowały wysiłek fizyczny współczesnego człowieka. Popularne niegdyś w środowiskach dzieci i młodzieży proste gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, niemal zniknęły z codziennych czynności. Ograniczeniu uległ też sposób spędzania czasu wolnego z rodziną. Dawne miejsca podwórkowych zabaw, zastępowane są obecnie często własnym

effects of physical activity also apply to adults and persons in post-productive age, which in turn is strongly associated with the values claimed by Hessen. The aforementioned pedagogue and philosopher saw in sport (although he most often used the term physical education) the possibilities of developing cooperation in a team. This is one of the main tasks of teachers and instructors. They should act in such a way that each member of the group feels part of it and is proud of belonging to it. This is the best test of properly conducted upbringing process. Skilful and prudent use of rewards and punishments seems to be a good complement to it. Rewarding may be useful, for example, in situations where the pupils display shyness in the upbringing process. On the other hand, punishment is to be a warning and inspire children and teenagers to change their attitude (Siwicki, Wójcik, pp. 80 - 81).

B. Nawroczyński also paid great attention to the upbringing of young people. In his studies, he emphasised the benefits and importance of sports exercises and games in organising leisure time of the youth. He saw a number of health and educational values in physical activity. The Polish scholar saw in this process the possibility of developing sporting attitudes and shaping characters (Nawroczyński, p. 115). In his opinion, doing sports creates the conditions for developing a strong personality, which in his view is the primary goal of education and upbringing process. It is, inter alia, for the reasons cited above that physical activity is the basic term for many contemporary sciences and subdisciplines: pedagogy of culture, theory of cultural animation, pedagogy of physical culture, theory of physical recreation, theory of physical education and gerontology (Nowocień, p. 178). It is safe to say that physical activity is a necessary condition for the proper functioning of people, and their biological age is not an obstacle here. It is the basis for development, long life and peaceful aging, while at the initial stage of education it is naturally associated primarily with school physical education (Nowocień, p. 178).

The consequences of a passive lifestyle

We can all agree that physical activity accompanied homo sapiens since the inception of the species. However, the development of civilisation and related technical progress have significantly reduced the physical effort of a modern man. Simple outdoor games and activities that were once popular among children and the youth have almost disappeared from everyday activities. The way of spending free time with the family has also been limited. The former places of playing with friends are now often replaced with a room equipped with

pokojem wyposażonym w telewizor, komputer i zestaw gier elektronicznych. Zauważyć też należy, że rola i znaczenie mediów oraz nowoczesnych technologii systematycznie wzrasta. Proces ten nasila się i umacnia, umniejszając jednocześnie wpływy pozostałych środowisk wychowawczych (Polycyn, s. 3). Rodzicom i krewnym małoletnich w ciągu dnia towarzyszy ciągły pośpiech i w konsekwencji w podobnej formie odpoczywają oni po zakończonym dniu pracy. Natomiast Józef Drabik donosi, iż zakres uczestnictwa dzieci i młodzieży w rekreacji fizycznej jest silnie skorelowany z zainteresowaniami ich rodziców. Podkreśla, iż z powyższego powodu aktywność osób dorosłych należy postrzegać nie tylko w kategoriach zdrowotnych, lecz także wychowawczych i socjologicznych (Drabik, s. 14). Dlatego też szczególnie ciężar odpowiedzialności spada na nauczycieli, działaczy i instruktorów sportu, albowiem mogą oni przeciwdziałać utrwalaniu się negatywnych wzorców wśród podopiecznych. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że złe nawyki mogą być przekazywane następnym pokoleniom.

Nieświadomość rodziców i opiekunów w kontekście potrzeb wychowanków, ogranicza w konsekwencji ich prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i emocjonalny. Skutkiem niekorzystnych trendów jest pogarszający się stan zdrowia społeczeństwa. Wśród młodzieży obserwuje się narastający odsetek wad postawy, otyłość oraz dolegliwości bólowe kręgosłupa u coraz młodszych osób (Napierała, Cieślicka, Stankiewicz, s. 31). W świetle powyższego, ciężar odpowiedzialności w aspekcie kształcenia nawyków pożytecznego spędzania czasu wolnego i wychowania do aktywności fizycznej, spoczywa współcześnie głównie na środowisku szkolnym i miejscowych klubach sportowych. Ich zadaniem w procesie edukacji jest m. in. inicjowanie oraz rozbudzanie zainteresowań do ruchu i sportu, aby w życiu dorosłym stały się one trwałym nawykiem praktykowanym każdego dnia. Jest to o tyle istotne, że potrzeba zajęć ruchowych w tej grupie wiekowej okazuje się być większą niż możliwości wielu placówek oświatowych.

Automatyzacja procesów produkcyjnych, rozwój motoryzacji i atrakcyjność technologii komputerowych stłumiły biologiczną potrzebę ruchu. Skutkiem tego jest zmiana stylu życia z aktywnego na pasywny, a w praktyce dnia codziennego dynamiczny charakter pracy mięśniowej zastąpiony został obciążeniami statycznymi. Taka praca układu mięśniowego skutkuje zaburzeniami w prawidłowym rozwoju nie tylko dzieci i młodzieży, a siedzący tryb życia jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych do których współcześnie zalicza się wspomnianą otyłość, schorzenia układu krążenia i problemy psychiczne (Bielski, s. 11-14). Przyrodzona istocie ludzkiej potrzeba ruchu może więc być naturalną płaszczyzną bardziej skutecznych oddziaływań wychowawczo-zdrowotnych. Chodzi tu o to, by czas wolny rozwijał osobowość, kształtował charakter wychowanka i był jednocześnie przeciwwagą dla

a TV, komputer and a set of electronic games. It should also be noted that the role and importance of the media and modern technologies is steadily increasing. This process is becoming stronger and more intense, while reducing the influence of other educational environments (Polycyn, p. 3). Every day, parents and relatives of minors live in constant rush and, as a consequence, after the end of their work day they relax in a similar way. According to Józef Drabik, the scope of participation of children and youth in physical recreation is strongly connected with the interests of their parents. He emphasises that for this reason, the physical activity of adults should be perceived not only in terms of health benefits, but also in educational and sociological categories (Drabik, p. 14). Therefore, these are the teachers and sports instructors that are particularly responsible here, as they can counteract the development of negative models among their pupils. There is a high probability that bad habits can be passed on to future generations.

Unawareness of parents and guardians in the context of the needs of children and the youth consequently limits their proper physical, mental and emotional development. The effect of adverse trends is the deteriorating health condition of the population. An increasing percentage of bad posture, obesity and back pain is observed in ever younger people (Napierała, Cieślicka, Stankiewicz, p. 31). In the light of the above, nowadays the burden of responsibility in the aspect of developing the habits of spending leisure time in a useful way and teaching physical activity lies mainly with the school environment and local sports clubs. Their task in the education process is i.a. to initiate and awake interest in physical activity and sport, so that in adult life they become a permanent habit practiced every day. This is important because the need for physical activities in this age group turns out to be greater than the possibilities of many educational institutions.

The automation of production processes, the development of the automotive industry and the attractiveness of computer technologies suppressed the biological need for physical activity. As a result, our lifestyle changed from active to passive, and in everyday life the dynamic nature of muscular work was replaced by static loads. Such work of the muscular system results in disorders in the proper development of not only children and adolescents, and a sedentary lifestyle is the cause of many civilisation diseases which nowadays include obesity, cardiovascular diseases and mental problems (Bielski, pp. 11-14). Therefore, the need for physical activity that is inherent in human beings can be a natural ground for more effective educational and health interactions. The point here is to spend free time in such a way that it develops personality, shapes the character of the young person and is at the same time a counterweight to socially harmful behaviour. Many researchers state

poczyznań i zachowań szkodliwych społecznie. Wielu badaczy dowodzi, iż niska wrażliwość i brak wiedzy o zaletach aktywności ruchowej skutkują gorszą jakością życia, większym ryzykiem zachorowań na choroby cywilizacyjne oraz ograniczeniem szans na dłuższe życie. Należy podkreślić, że niedostateczna ilość ruchu zakłóca rozwój somatyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny. Efektem tego jest niepełny rozwój motoryczny, a ujemne tego skutki przenoszą się na późniejszy całokształt czynności ruchowych człowieka. Innym przejawem implikacji wychowawczych jest nie w pełni ukształtowana osobowość przejawiająca się w niskiej ocenie własnej wartości, samoakceptacji i braku możliwości odreagowania na pojawiający się stosunkowo często stres.

Brak lub niedobór aktywności fizycznej, tak jak nadmierne obciążenia, są szczególnie szkodliwe dla dzieci i młodzieży, gdyż powodować mogą szereg zaburzeń w procesie rozwoju i późniejszym stanie zdrowia. Okresem szczególnym dla młodego osobnika w całej jego ontogenezie jest etap dorastania. Charakteryzuje się on m. in. potrzebą poszukiwania autentycznych wzorów w sytuacji gdy zasób własnych doświadczeń jest zwykle niewielki. W konsekwencji postępowanie dorastającego nie jest wolne od błędów, a na tym etapie kształtuje się równocześnie rozwój procesów poznawczych, osobowości jednostki i formowanie obrazu własnego „ja”. Na plan pierwszy wysuwa się ponadto potrzeba samodzielności. Wtedy to dochodzi często do zachowań niekontrolowanych a nawet konfliktów, nałogów, narastającej plagi narkomanii czy zagrożenia wirusem HIV (Gracz, s. 281). W tej wychowawczo niekorzystnej sytuacji dobrą alternatywą wydają się być atrakcyjnie zorganizowany czas wolny, bądź też aktywność w ulubionej dyscyplinie sportu. Dobrze wyedukowany nauczyciel wychowania fizycznego lub klubowy trener z powodzeniem zagospodarować może nie tylko czas wolny poszukującej oparcia młodzieży. Może i powinien stać się także przyjacielem-doradcą, albowiem na każdym etapie edukacji jest on przede wszystkim wychowawcą zmierzającym do wszechstronnego rozwoju podopiecznych. Ponadto, z uwagi na ciążącą na nim odpowiedzialność, posiadaną wiedzę oraz podobieństwo zainteresowań, zobligowany jest zaoferować swoim wychowankom możliwość wyładowania nadmiaru energii. Z dużym prawdopodobieństwem powiedzieć możemy, iż w przeciwnym wypadku przejawia się ona w stosunkowo często obserwowanych postawach buntowniczych i zachowaniach agresywnych (Gracz, s. 282).

Pedagogika czasu wolnego

Zainspirowanie sportem sprawnej motorycznie, lecz często trudnej młodzieży, zredukować może wiele potencjalnych kłopotów wychowawczych. Jak wspomniano powyżej, bierne spędzanie czasu wolnego zakłóca rozwój psychofizyczny, a często

that low sensitivity and lack of knowledge about the benefits of physical activity result in a poorer quality of life, a greater risk of developing civilisation diseases and a limited chance for a longer life. It should be emphasised that an insufficient physical activity disrupts somatic, mental, intellectual and social development. The result of this is incomplete motor development which consequently adversely influences the subsequent overall motor skills of a person. Another manifestation of educational implications is an incompletely formed personality which can be reflected in low self-esteem and self-acceptance as well as in the inability to properly respond to stress that occurs relatively often.

Lack of or insufficient physical activity, as well as excessive loads, are particularly harmful to children and teenagers, as they can cause a number of disorders in the development process and subsequent health condition. The stage of juvenescence is a particularly important period for a young individual in his whole ontogenesis. It is characterised by i.a. the need to search for authentic models in a situation where the amount of own experience is usually small. As a consequence, behaviour of adolescents is not free of errors, and at this stage the development of cognitive processes, the personality of the individual, and the formation of self-image occur. What is more, the need to be independent also becomes highly important. This is when uncontrolled behaviours often occur, sometimes even in the form of conflicts, addictions, the growing plague of drug addiction or the threat of HIV infection (Gracz, p. 281). A well-managed free time or practicing a favourite sports discipline seems to be a good alternative for this situation that is adverse from an educational point of view. Well-educated physical education teachers or instructors in a sports club can do more than only effectively use the free time of adolescents seeking support. They can and should also be a friend-counsellor to them, because at every stage of education they are, above all, educators aiming at the comprehensive development of their pupils. In addition, due to the responsibility that lies with them, the possessed knowledge and similar interests, they are obliged to offer their pupils the opportunity to discharge excess energy. It is highly probable that otherwise it would be manifested in rebel attitudes and aggressive behaviour, which is relatively frequently observed (Gracz, p. 282).

Pedagogy of free time

Inspiring teenagers, who have well-developed motor skills but are often difficult to work with, to take up sport, can reduce many potential behavioural problems. As mentioned above, passive spending of free time disrupts psychophysical development, and

także proces integracji z grupą koleżeńską, klasą a nawet szkołą do której uczęszcza uczeń – sportowiec. W takich sytuacjach znacznie trudniej jest o stworzenie autentycznych więzów koleżeństwa i przyjaźni. Brak zabawy, rywalizacji, swobodnego kontaktu z rówieśnikami stwarza ryzyko pojawienia się kompleksu niskiej wartości, frustracji i wewnętrznego „zamknięcia” (Panek, s. 122). Ogranicza to szansę na zmianę dotychczasowych, często mało ambitnych przyzwyczajzeń i zachowań. Znacznie trudniej przebiega też proces likwidacji wywołanego obowiązkiem szkolnym zmęczenia i znużenia. Implikacje wywołane biernym spędzaniem czasu wolnego przejawiać się też mogą brakiem przyjemnych wrażeń, złym samopoczuciem, słabą odpornością psychiczną, zaburzeniami w procesie uspołeczniania i wdrażania do działań zespołowych. Wszystko to, pozostaje w ścisłym związku z efektywnością przyswajania wiedzy i stosunkiem do otoczenia. W toczącej się w wielu środowiskach dyskusji o formach, zadaniach i efektywnych sposobach spędzania czasu wolnego, istnieje zgodność poparta wynikami badań, że wszystkie sposoby, zadania i formy efektywnie realizować można poprzez:

- a) turystykę tworzącą specyficzne sytuacje wychowawcze dzieciom i młodzieży oraz sytuacje poznawczo-kulturalne dla dorosłych,
- b) sport występujący w postaci widowiska i czynnej aktywności w niezliczonych dyscyplinach, wpływających na prawidłowy rozwój fizyczny zarówno dziecka jak i dorosłego człowieka,
- c) środki masowego przekazu rozumiane szeroko jako sposoby komunikowania się, nośniki informacji i przekazu różnego rodzaju treści o charakterze edukacyjnym, kulturalnym, rozrywkowym itp.

W powszechnej opinii panuje przekonanie, że obecni uczniowie, a także dorośli w największym stopniu w czasie wolnym korzystają ze środków masowego przekazu (Oświęimska, s. 223). Zjawisko to stale się nasila, a przez ten fakt człowiekowi pozostaje w ciągu doby ograniczona ilość czasu na aktywność fizyczną. Wielu badaczy postrzega to zjawisko jako szkodliwe, a dobrym tego przykładem jest m. in. A. Pawłucki, który uważa, że:

Bezczynność nie może trwać długo. Próżniactwo nie daje odpoczynku; w beczynności trudno o spokój: Difficilis in otioquies (Pawłucki, s. 276).

Istotnym jest także aby w programach organizacji czasu wolnego propagowanych przez szereg instytucji uwzględniać kryteria mające wpływ na wysoki poziom kultury spędzania czasu wolnego i właściwe wzorce. W przeciwnym wypadku istnieje poważne ryzyko przenikania młodzieży do środowisk propagujących swoistą subkulturę. Jej najbardziej rozpowszechnionym przykładem są grupy pseudokibiców skupionych wokół klubów piłkarskich. Ten nietypowy i szkodliwy przejaw zachowań części młodzieży jest efektem nie tylko

often also the process of integration with the peer group, class and even school attended by a student-athlete. In such situations, it is much more difficult to create authentic bonds and make friends with others. Lack of fun, competition, and free contact with peers creates the risk of a low self-esteem, frustration and internal “closure” (Panek, p. 122). This inhibits the chance to change current, often unambitious, habits and behaviours. It is also much more difficult to eliminate tiredness and fatigue caused by school duties. Implications caused by passive spending of free time can also be reflected in the lack of pleasant sensations, malaise, poor mental resilience, disorders in the process of socialisation and difficulties in taking part in group activities. All this is closely related to the effectiveness of gaining knowledge and attitude towards the environment. In the ongoing discussion in many environments about forms, tasks and effective ways of spending free time, it is agreed, which is supported by research results, that all methods, tasks and forms can be effectively implemented through:

- a) tourism creating specific educational situations for children and young people, as well as cognitive and cultural situations for adults,
- b) sport in the form of a spectacle and active participation in countless disciplines, affecting the proper physical development of both a child and an adult,
- c) mass media broadly understood as means of communication, information and communication media of various types of educational, cultural, and entertainment content, etc.

It is generally believed that students, as well as adults, use the mass media most often in their free time (Oświęimska, p. 223). This phenomenon is more and more widespread, and due to this fact a person has a limited amount of time during a day for a physical activity. Many researchers perceive this phenomenon as harmful, and a good example here is A. Pawłucki, who believes that:

Inaction cannot last long. Idleness does not give rest; in the state of idleness it is hard to achieve tranquillity: *Difficilis in otioquies* (Pawłucki, p. 276).

It is also important to include in the programmes of free time management, promoted by a number of institutions, criteria that contribute to the high level of leisure time culture, as well as appropriate models. Otherwise, it poses a serious risk of engagement of young people in environments that promote a specific subculture. Its most common example are groups of football hooligans. This unusual and harmful behaviour of some young people results not only from boredom, but also from the lack of prospects for other, more rational forms of spending their free time. The social effects of such “interests” are difficult to accept. It seems that the subculture of football hooligans is one of the biggest plagues affecting modern youth. That is why it is

braku zajęcia, ale także perspektywy na inne, bardziej racjonalne spędzanie czasu wolnego. Skutki społeczne takich „zainteresowań” są trudne do zaakceptowania. Wydaje się, że subkultura pseudo-kibiców jest jedną z największych plag jaka dotyka współczesną młodzież. Dlatego niezwykle ważnym jest, aby uczestnictwo w aktywnym spędzaniu czasu wolnego miało charakter wychowawczy. Takie możliwości tkwią m. in. w sporcie i rekreacji fizycznej. Są one złożonym zjawiskiem społecznym, ale przez prawidłową działalność pedagogiczną rozwijają i kreują wartościowe postawy, rozwój psychofizyczny i zdrowie publiczne (Siwiński, s. 16).

Brak należytej troski rodziny i szkoły w ukształtowanie silnego bodźca do aktywnego spędzania czasu wolnego przejawia się także tym, że dzieci i młodzież coraz powszechniej po zajęciach szkolnych pozostają bierni, przedkładając „świat elektroniki” nad pasję do uprawiania sportu. Warto w tym miejscu podkreślić, że media i nowoczesne technologie „nie są ani dobre ani złe, ich wartość zależy od tego, w jakim kierunku tkwiące w mediach możliwości wychowawczego i edukacyjnego oddziaływania będą spożytkowane w rodzinie i szkole oraz z jakim efektem dla dziecka” (Izdebska, s. 279). Zatrważającym pozostaje fakt, że złe nawyki ciągle się nasilają, a media elektroniczne zajmują młodych ludzi średnio przez około pięć i pół godziny dziennie (Grzywacz, s. 64-69). Natomiast bezdyskusyjnym pozostaje fakt, że ograniczanie zbawiennej aktywności ruchowej prowadzi do wielu fizjologicznych zakłóceń w rozwoju biologicznym, a konsekwencją tego, jest pojawianie się chorób, wśród których dominują wady postawy i otyłość. Wywołane niewłaściwym stylem życia w perspektywie lat późniejszych przekształcają się stosunkowo często w dodatkowe schorzenia – miażdżycę, cukrzycę itp. Aktywność fizyczna z uwagi na fakt, że przedłuża życie i wpływa na jego jakość, staje się jedyną alternatywą, wręcz koniecznością. Jest kluczowa w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, zapobiega zmianom zwyrodnieniowym przejawiającym się w inwalidztwie biologicznym (Kulmatycki, s. 174). Predyspozycje do twórczego zagospodarowania czasu wolnego nie są dane człowiekowi przez naturę. Mogą natomiast i powinny być rozbudzone przez środowisko rodzinne, rozwijane w placówkach oświatowych, grupach koleżeńskich i klubach sportowych. Wspomnianymi zagadnieniami w sposób naukowy zajmuje się pedagogika czasu wolnego (Panek, s. 158).

Podsumowanie

Człowiek w swoim życiu chętnie zajmuje się tym, co daje mu poczucie zadowolenia i spełnienia. Jednakże jednym z podstawowych warunków do zainteresowania się określoną dziedziną, np. rekreacją fizyczną, bądź sportem w czasie wolnym jest bezpośredni z nią kontakt. Motywowanie przez rodzica, nauczyciela, instruktora do określonego działania, stwarza możliwość bliższego poznania, często tak-

extremely important that active spending of free time is of educational nature. This is possible i.a. in sport and physical recreation. They are a complex social phenomenon, but through proper pedagogical activity they develop and create valuable attitudes, enable psychophysical development and improve public health (Siwiński, p. 16).

Lack of proper care by the family and school in shaping a strong stimulus for active spending of leisure time is also manifested in the fact that children and young people remain passive after school and choose the “world of electronics” over their passion for sports. It is worth emphasising at this point that the media and modern technologies “are neither good nor bad, and their value depends on the direction in which the possibilities of educational influence in the media will be used in the family and school, and how it will influence the child” (Izdebska, p. 279). The alarming fact is that bad habits are constantly increasing, and electronic media occupy young people’s attention on average for about five and a half hours a day (Grzywacz, pp. 64-69). What is more, it is indisputable that the limitation of highly beneficial physical activity leads to many physiological disruptions in biological development, and, as a consequence, to diseases, mainly bad posture and obesity. They are caused by the wrong lifestyle and over the years they are relatively often transformed into additional diseases - atherosclerosis, diabetes, etc. Physical activity due to the fact that it extends life and affects its quality, becomes the only alternative, or even a necessity. It is crucial in the prevention of civilisation diseases and it prevents degenerative changes that result in biological disability (Kulmatycki, p. 174). Predispositions to manage free time in a creative way are not given to people by nature. However, they can and should be awakened by the family, developed in educational institutions, groups of friends and sports clubs. Pedagogy of free time deals with these issues from a scientific point of view (Panek, p. 158).

Summary

People like to engage in what gives them a sense of contentment and satisfaction. However, one of the basic ways to take up a specific activity, e.g. physical recreation or sport, during free time, is direct contact with it. Motivating children by parents, teachers or instructors to do a specific action creates the opportunity to get to know new things better, and often to experience pleasure. The

że przeżycia przyjemności. Pojawienie się takiego uczucia aktywizuje i często przekształca zaniepokojenie w spontaniczną aktywność i zaangażowanie. Problem polega jednak na tym, że teoretyczne koncepcje psychologiczne nie zawsze stosowane są w życiu codziennym, a co gorsza także w programach działalności placówek oświatowych i klubów sportowych (Sankowski, s. 128). Istnieje duże prawdopodobieństwo, że złe nawyki mogą być przekazywane następnym pokoleniom. Nieświadomość rodziców i opiekunów w kontekście aktywnego spędzania czasu wolnego podopiecznych, ogranicza w konsekwencji ich prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i emocjonalny. Wielu rodziców skwapliwie zabiega o to, by dzieci uczyły się języków obcych oraz uczestniczyły w innych zajęciach umysłowych, pomniejszając tym samym szansę na aktywność fizyczną i pobyt na świeżym powietrzu. Następstwem tej intensywnej pracy umysłowej są u dzieci choroby oczu, wady postawy, obojętność wobec własnego rozwoju i sprawności fizycznej (Górniewicz, s. 181). Tak więc szczególnym zadaniem w szeroko rozumianym procesie edukacji i pedagogice czasu wolnego będzie inicjowanie, motywowanie do czynnego wypoczynku oraz wszelkiej aktywności fizycznej młodzieży. Chodzi o to, aby w życiu dorosłym stały się one trwałym nawykiem praktykowanym każdego dnia. Bierność w tym zakresie rodzi określone implikacje wychowawczo-zdrowotne i ogranicza możliwości pełnego rozwoju. Jest to o tyle istotne, że potrzeba zajęć ruchowych w tej grupie wiekowej okazuje się być większą niż wymogi szkolnych programów nauczania. Zważywszy na fakt istnienia wielu innych „atrakcji” w środowiskach współczesnej młodzieży, zagadnienie to nabiera szczególnego znaczenia. Należy podkreślić, iż powyższe zjawisko dotyczy także rozbudzania akceptowanej i pożądanej społecznie aktywności sportowej. Rozumiemy ją jako świadomą, dobrowolną działalność człowieka, podejmowaną głównie dla zaspokojenia potrzeb zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się na drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych (Bodasińska, s. 20). Rozwijanie osobistych motywacji i umiejętności przekonania wychowanków, że samodoskonalenie jest ważniejsze od krótkotrwałej satysfakcji np. z wygranej meczu, to swoista inwestycja w prozdrowotne zachowania, społeczną aktywność i poczucie własnej wartości w życiu dorosłym.

Umiejętności, bądź szerzej ujmując to zagadnienie – proces nabywania nawyków pożytecznego spędzania czasu wolnego - w życiu młodego człowieka rozpoczyna się w środowisku rodzinnym, które zalicza się do kategorii instytucji naturalnego wychowania do kultury fizycznej (Siwiński, s. 14). Wielu badaczy i znawców tej problematyki uważa, że to rodzice powinni dostarczać dziecku różnorodnych źródeł zaniepokojenia. Należy jednak pamiętać, że wraz z upływem czasu, wpływy środowiska rodzinnego tracą na znaczeniu. Rośnie natomiast rola grup rówieśniczych.

occurrence of such a feeling activates and often transforms curiosity into spontaneous activity and commitment. Unfortunately, theoretical psychological concepts are not always used in everyday life, and, more importantly, in educational programs of educational institutions and sports clubs (Sankowski, p. 128). There is a high probability that bad habits can be passed on to future generations. Unawareness of parents and guardians as regards the active spending of free time by children and the youth consequently limits their proper physical, mental and emotional development. Many parents eagerly want children to learn foreign languages and participate in other mental activities, thus reducing the chance to practice a physical activity and spend their time outdoors. The consequence of this intensive mental work in children are eye diseases, bad posture, indifference towards their own development and physical fitness (Górniewicz, p. 181). Thus, motivating children to actively spend their leisure time and take up any physical activity is a special task in the broadly understood process of education and pedagogy of free time. The aim is to make sure that in adult life they become a permanent habit practiced every day. Inactivity in this area has specific educational and health implications and limits the possibilities of full development. This is important because the need for physical activities in this age group turns out to be greater than school curriculum requirements. Considering the fact that there are many other “attractions” that attract attention of modern adolescents, this issue is of special significance. It should be emphasised that the above phenomenon also concerns the awakening of socially accepted and desirable sports activity. We understand it as a conscious, voluntary human activity, undertaken mainly to meet our needs for having fun, showing off, fighting, as well as internal improvement through the systematic development of physical, mental and volitional traits (Bodasińska, p. 20). Developing personal motivations and the ability to convince pupils that self-improvement is more important than short-term satisfaction, e.g. from winning a match, is a kind of investment in healthy behaviour, social activity and high self-esteem in adult life.

In the life of a young person, skills, or more broadly speaking, the process of acquiring habits of spending free time in a useful way begins in the family environment, which falls into the category of the institution of natural education in physical culture (Siwiński, p. 14). Many researchers and experts on this issue believe that parents should provide their children with various sources of curiosity. However, it should be remembered that over time, the influence of the family environment loses its importance. On the other hand, the role of peer groups becomes increasingly important.

Literatura/ References:

1. Bielski, J. (1996). *Życie jest ruchem*, Warszawa: Wydawnictwo Agencja Promo – Lider.
2. Bodasińska, A. (2007). *Czysta gra w sporcie i życiu codziennym*, Biała Podlaska: Wydawnictwo ZWWF.
3. Drabik, J. (1977). *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*, Gdańsk: Wydawnictwo AWF.
4. Gracz, J., Sankowski, T. (2000). *Psychologia sportu*, Poznań: Wydawnictwo AWF.
5. Grzywacz, R. (2014). Wybrane aspekty występowania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży szkolnej, *Medycyna Rodzinna*, 2, 64 - 69.
6. Górniewicz, J. (2005). *Teoria wychowania* (wydanie V), Olsztyn: Wydawnictwo OSW.
7. Hessen, S. (1973). *Filozofia – Kultura – Wychowanie*, Wrocław: Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich.
8. Hondzelek, K. (1999). Wkład Ryszarda Wroczyńskiego do rozwoju nauk o kulturze fizycznej, *Ruch Pedagogiczny*, 1 – 2, 53 – 60.
9. Izdebska, J. (2001). *Rodzina. Dziecko. Telewizja. Szanse wychowawcze i zagrożenia telewizji*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana.
10. Kulmatycki, L. (2003). *Promocja zdrowia w kulturze fizycznej*, Wrocław: Wydawnictwo AWF.
11. Nawroczyński, B. (1968). *O wychowaniu i wychowawcach*, Warszawa: PWN.
12. Napierała, M., Cieślicka, M., Stankiewicz, B. (2010). Stan aktywności fizycznej dzieci w wieku 7 – 10 lat z Bydgoszczy, W: W. Żukow, R. Muszkieta, E. Prystupa, M. Górny, M. Napierała (red.), *Humanistyczne aspekty rehabilitacji, turystyki, rekreacji i sportu*. Poznań: Wydawnictwo Ośrodka Rekreacji, Sportu i Edukacji, 5- 10.
13. Nowocięń, J. (2013). *Studium o pedagogice kultury fizycznej*, Warszawa: Wydawnictwo AWF.
14. Panek A. (2002). *Zajęcia pozalekcyjne w reformowanej szkole*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
15. Oświęcimska, M. (2007). Formy spędzania czasu wolnego przez uczniów gimnazjów – wyniki badań, *Nauczyciel i Szkoła*, 3-4, 221 - 227.
16. Pawłucki, A. (2015). *Nauki o kulturze fizycznej*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
17. Polycyn, S. (2018). Wyzwania dla edukacji medialnej w kontekście destrukcyjnego fenomenu patostremerów, *Problemy Opiekuńczo Wychowawcze*, 10, 3-10.
18. Sankowski, T. (1988). Kształtowanie zainteresowań sportowych, *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*, Warszawa, 4, 128-130.
19. Siwicki M., Wójcik Z. (2018). Wpływ motywacyjny autorytetu na osiąganie sukcesów w sporcie, *Zeszyty Naukowe Uczelni Warszawskiej im. Marii Skłodowskiej-Curie*, 2, 67 – 83.
20. Siwiński, W. (1992). *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*, Warszawa-Poznań: PWN.
21. Suchodolski, B. (1959). *Rozwój myśli o wychowaniu fizycznym w dobie odrodzenia*, Wrocław-Kraków: Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich.
22. Suchodolski, B. (1983). *Wychowanie i strategia życia*, Warszawa: WSiP.
23. Wroczyński, R. (1979). *Pedagogika społeczna* (wydanie III), Warszawa: PWN.
24. Żukowska, Z. (1996). *Fair play – sport – edukacja*, Warszawa: PTNKF “Estrella”.