

Akademia Świętokrzyska w Kielcach  
Świętokrzyska Akademy in Kielce

RAFAŁ PAWŁOWSKI

*The place of active rest on forms of the farm implements  
of free time by students in Kielce*

---

**Miejsce wypoczynku aktywnego fizycznie wśród form zagospodarowania  
czasu wolnego studentów Kielce**

Formy wypoczynku aktywnego fizycznie są wpisane w zdrowy styl życia, są jego niezbędnym elementem. Społeczeństwo polskie w niewielkim stopniu uczestniczy aktywnie w kulturze fizycznej (Drabik 1997, Krawczyk 1998). Jedną z najczęściej wymienianych barier w uprawianiu rekreacji jest brak czasu wolnego (Bukowiec 1990, Mirkiewicz 1990, Obodyński 1992), także w badanym środowisku (Pawłowski 2004). Jednak to nie jego brak lub zbyt mała ilość, lecz zła organizacja czasu wolnego, a także to jak wysoko owa rekreacja znajduje się w hierarchii zachowań wolnoczasowych decydują o tym czy studencka rekreacja jest fizyczna.

Celem przeprowadzonych badań jest określenie miejsca aktywności fizycznej młodzieży studiującej, poprzez różne formy zagospodarowania czasu wolnego, w takiej klasyfikacji.

Jak pisze R. Winiarski (1997) „dysponując nawet niewielką ilością czasu wolnego można – przy odpowiedniej motywacji – wykorzystać go na aktywność rekreacyjną. Z drugiej strony posiadanie nawet dużej ilości czasu wolnego wcale nie gwarantuje uczestnictwa w rekreacji” (s.13).

**MATERIAŁ I METODA**

Badaniami, które przeprowadzono w maju 2002 roku, objęto studentów studiów dziennych kieleckich szkół wyższych. Były to badania reprezentacyjne, a reprezentatywną próbę uzyskano poprzez zastosowanie schematu losowania grupowego.

W badaniach wzięło udział 528 studentów. Do dalszej analizy, po odrzuceniu ankiet błędnie wypełnionych, niekompletnych, zakwalifikowano 513 osób - 378 kobiet (73,7%) i 135 mężczyzn

W próbie losowej znalazła się młodzież od 19 do 26 lat (od pierwszego do czwartego roku studiów), ale większość z nich (92,2%) stanowią studenci pomiędzy 20 a 24 rokiem życia ( $\bar{x} = 21,6$   $s = 1,3$ ). Tylko co czwarty badany studiujący w kieleckich uczelniach na stałe mieszka w tym mieście (25,8%), natomiast blisko połowa (49%) pochodzi z małych miasteczek i wsi. Studenci Akademii Świętokrzyskiej stanowią 65,3% wszystkich badanych, Politechniki Świętokrzyskiej 27,1%, a 7,6% studiuje w uczelniach niepublicznych.

W badaniach własnych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Za technikę zbierania danych empirycznych przyjęto badania ankietowe. Związki między zmiennymi badano za pomocą opartego na statystyce chi-kwadrat, współczynnika kontyngencji C Pearsona i współczynnika V-Cramera.

**WYNIKI**

Pośród form zagospodarowania czasu wolnego przez studentów najczęściej wymieniane są spacery (81,1%), oglądanie telewizji (77,6%) i spotkania towarzyskie (71,9%). Blisko 2/3 badanych preferuje w wolnych chwilach czytanie książek, a ponad połowa pójdzie do dyskoteki (55,6%) i wyjazd za

miasto, na łono przyrody (50,9%), a blisko połowa wyjście do kina (46,2%). Dopiero na siódmym miejscu w hierarchii zachowań w czasie wolnym zostało umieszczone rekreacyjne uprawianie sportu (42,5%). Co trzecia z badanych osób w czasie wolnym zasiada do komputera lub „leniuchuje”, śpi. Najmniejszym zainteresowaniem z ujętych w tabeli zachowań cieszą się wyjście do teatru (19,9%), „majsterkowanie” (11,3%) czy rekreacja czynna o przewadze wysiłku psychicznego - gra w brydża lub szachy (8,8%).

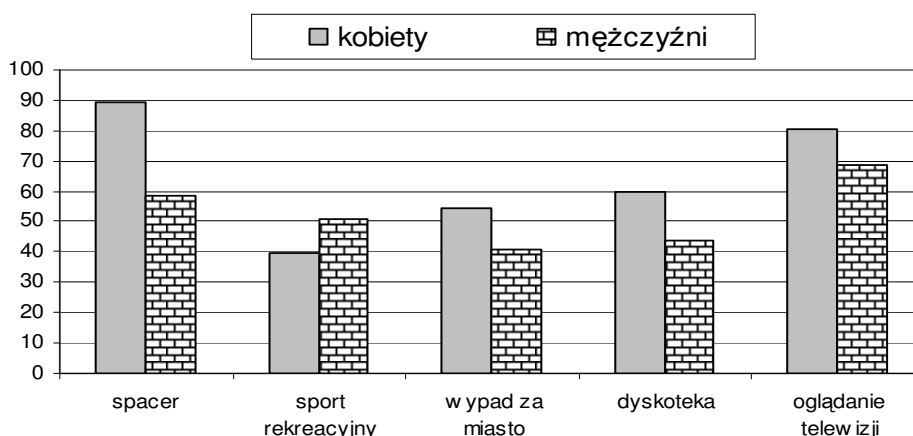
Różnie układają się preferencje spędzania wolnego czasu wśród kobiet i mężczyzn (tabela 1). Często niektóre zachowania zajmują podobne miejsca w hierarchii, ale ich nasilenie jest zdecydowanie różne. Przykładowo czwarte w kolejności zainteresowania wśród studentek czytanie książek cieszy się większą popularnością niż pierwsze wśród studentów oglądanie telewizji. Na pierwszych trzech miejscach znajdują się te same formy spędzania czasu wolnego wymieniane zarówno przez kobiety jak i przez mężczyzn. Wyjście do teatru, „majsterkowanie”, gra w brydża lub szachy wzbudzają najmniejsze zainteresowanie bez względu na płeć. Mężczyźni częściej odpoczywają przy komputerze (gry, internet), a kobiety częściej chodzą do kina czy do dyskoteki.

**Tabela 1. Płeć a formy zagospodarowania czasu wolnego przez badaną młodzież akademicką (dane w %)**

studentki	ranga	studenci
spacer * 89,2	1	oglądanie telewizji 68,9
oglądanie telewizji 80,7	2	spacer * 58,5
spotkania towarzyskie 77,8	3	spotkania towarzyskie 55,6
czytanie książek 69,8	4	gry komputerowe 54,1
dyskoteka * 59,8	5	czytanie książek 53,3
wypad za miasto * 54,5	6	sport rekreacyjny * 51,1
kino 49,2	7	internet 48,1
sport rekreacyjny * 39,4	8	dyskoteka * 43,7
„leniuchowanie”, spanie itp. 35,7	9	wypad za miasto * 40,7
internet 30,4	10	kino 37,8
gry komputerowe 22,5	11	„leniuchowanie”, spanie itp. 31,1
teatr 21,7	12	„majsterkowanie” 20,7
„majsterkowanie” 7,9	13	teatr 14,8
brydż/szachy 7,9	14	brydż/szachy 11,1

Rycina 1 przedstawia różnicę w podejmowaniu przez studentów i studentki różnych form wypoczynku o charakterze ruchowym i dla porównania formę biernego wypoczynku jaką najczęściej w naszym społeczeństwie jest nadmierne oglądanie telewizji. Widać, że spędzanie czasu wolnego przed telewizorem jest zbyt popularną formą wypoczynku w porównaniu z formami opartymi na własnej aktywności ruchowej. Biorąc pod uwagę omawiane sposoby zagospodarowania czasu wolnego mężczyźni są aktywniejsi tylko w przypadku uprawiania sportu rekreacyjnego. W rekreacji fizycznej mężczyźni więcej czasu poświęcają na sport, choć pewne formy (np. spacer) bywają zwykle popularniejsze wśród kobiet (Kocemba 1995) i tak też jest w tym przypadku.

Grupę zajęć rekreacyjnych (Mirkiewicz 1990), zaznaczoną znakiem (\*) w tabeli 1, tworzą zajęcia o charakterze ruchowym: spacer, wypad za miasto, sport w formie rekreacyjnej i dyskoteka. Sport rekreacyjny uprawiany jest przez niespełna 40% kobiet i co drugiego mężczyznę (w hierarchii odpowiednio ósme i szóste miejsce).



**Ryc. 1. Płeć badanej młodzieży a wybrane formy zagospodarowania czasu wolnego**

Ciekawie wygląda zagospodarowanie czasu wolnego przez pryzmat oglądania telewizji. Tabela 3 przedstawia rozmiar zainteresowania wybranymi formami aktywności fizycznej w czasie wolnym, wśród tych, spośród badanych studentów, którzy przez siedem dni w tygodniu oglądają telewizję i tych, którzy w ogóle jej nie oglądają.

**Tabela 3. Formy zagospodarowania czasu wolnego przez studentów w zależności od ich stosunku do oglądania telewizji**

Kategoria badawcza		Stosunek do telewizji (w %)		Istotność różnic		Miara zależności	
		nie oglądający	oglądający cały tydzień	chi <sup>2</sup>	p	C	V
sport rekreacyjny	w tyg.	31,9	38,7	12,09	0,01	0,19	0,15
	weekend	28,3	44,3	19,54	0,001	0,24	0,20
spacery	w tyg.	60,2	59,4	1,99	n.i.	0,77	0,62
	weekend	38,9	74,5	33,15	0,001	0,31	0,25
wypad za miasto	w tyg.	12,4	16,0	2,23	n.i.	0,82	0,66
	weekend	36,3	46,2	8,49	0,05	0,17	0,13

Wyniki przekonują, że spędzanie czasu przed szklanym ekranem nie wyklucza uczestnictwa w rekreacji fizycznej. Wręcz przeciwnie, można zauważyć, że ci, którzy często zasiadają w fotelu przed telewizorem, także częściej znajdują czas na zrehabilitowanie swoich biernych ruchowo zainteresowań poprzez wysiłek fizyczny, na świeżym powietrzu. Różnice są istotne statystycznie, a zaistniałe związki są słabe.

### WNIOSKI

Przedstawione wyniki pozwalają na sformułowanie poniższych wniosków:

1. Uprawianie sportu w formie rekreacyjnej jest niezbyt popularne wśród studentów i zajmuje niskie miejsce w hierarchii różnych form zagospodarowania czasu wolnego.
2. Najczęstszym przejawem własnej dobrowolnej aktywności fizycznej są spacer, które dla grupy młodzieży w badanym przedziale wiekowym nie mogą być wystarczającym wysiłkiem dnia codziennego.
3. Blisko dwukrotnie większym zainteresowaniem badanej młodzieży cieszy się oglądanie telewizji niż uprawianie sportu. Jednak najbardziej popularna z form biernego wypoczynku nie wyklucza intensywnego wysiłku fizycznego w ciągu dnia.

4. Niskie miejsce sportu rekreacyjnego w hierarchii zachowań wolnoczasowych zmniejsza prawdopodobieństwo podjęcia dobrowolnej aktywności fizycznej, zwłaszcza przy małej ilości czasu wolnego.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Bukowiec M., Postulowane, założone i rzeczywiste funkcje wychowania fizycznego w przygotowaniu do uczestnictwa w kulturze fizycznej, AWF Kraków, 1990.
2. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki). Część III, AWF Gdańsk, 1997.
3. Kocemba W., Społeczne zróżnicowanie uczestnictwa w kulturze fizycznej, (w:) Z. Krawczyk (red.), Socjologia kultury fizycznej, AWF Warszawa, 1995.
4. Krawczyk Z., Przeobrażenia sportu dla wszystkich w krajach postindustrialnych i industrialnych, J. Charzewski, H. Sozański, Z. Ważny (red.), System upowszechniania sportu, AWF Warszawa, 1998.
5. Mirkiewicz M., Uczestnictwo w kulturze fizycznej studentów rzeszowskich uczelni, WSP Rzeszów, 1990.
6. Obodyński K., Kształtowanie się kultury fizycznej młodzieży akademickiej w Polsce, WSP Rzeszów, 1992.
7. Pawłowski R., Przygotowanie młodzieży akademickiej do uczestnictwa w kulturze fizycznej i jego organizacyjne uwarunkowania, praca doktorska (niepublikowana), AWF Kraków, 2004.
8. Winiarski R., Czas wolny i rekreacja w perspektywie roku 2000. Prognoza i bariery rozwoju, „Kultura Fizyczna”, 1997, 9-10, s.13-15.

#### STRESZCZENIE

Badania ankietowe przeprowadzono w maju 2002 roku wśród młodzieży studiującej w Kielcach. Młodzież nie podejmuje aktywnego wypoczynku także ze względu na brak czasu wolnego. Uczestnictwo w kulturze fizycznej zależy między innymi od tego jak ważne dla nas jest sport, kontakt z przyrodą, ruch fizyczny. Zastosowany kwestionariusz ma na celu określić miejsce aktywności fizycznej w hierarchii form spędzania czasu wolnego przez studentów. Wyniki badań dowodzą, że młodzież chętniej ogląda telewizję niż uprawia sport rekreacyjny, a swoją aktywność fizyczną realizuje najczęściej poprzez spacer. Więcej czasu na sport, który jest na siódmym miejscu w ustalonej hierarchii wypoczynku w czasie wolnym, poświęcają mężczyźni.

#### SUMMARY

Questionnaire investigations were conducted in May 2002 year among youth studying in Kielce. The youth does not undertake active rest with regard on lack of free time also. Participation in physical culture depends between different from this how important for us is sport, contact with nature, physical movement. The questionnaire has qualify the place of physical activity in hierarchy of forms spending the free time by students. The results of investigations prove that youth more watch television than grows recreational sport and often realizes across walks his physical activity. Men dedicate more time on sport which is on seventh place in hierarchy to rest in free time.