

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO DZIECI

PHYSICAL ACTIVITY AND FORMS OF SPENDING FREE TIME FOR CHILDREN

Czarnecki D.^{1,2}, Skalski D. W.^{1,2}, Rybak L.², Kindzer B.², Graczyk M.^{1,2}, Davybida N.³, Levandovska L.⁴

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk, Polska*

²*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Lwow, Ukraina*

³*Tarnopolski Narodowy Uniwersytet Medyczny im. I. Ya. Gorbaczewskiego, Tarnopol, Ukraina*

⁴*Krzemieńska Regionalna Akademia Humanitarno-Pedagogiczna im. Tarasa Szewczenki, Krzemieniec, Ukraina*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.18>

Streszczenie

Czas wolny pełni wiele istotnych funkcji na każdym etapie rozwoju człowieka, choć zwykle bywa przeznaczony na odpoczynek i samorealizację. W literaturze przedmiotu można spotkać liczne definicje czasu wolnego, a ich wspólnym mianownikiem jest wpływ na holistyczny rozwój człowieka. Jedną z kluczowych funkcji czasu wolnego jest wypoczynek i rekreacja, a co za tym idzie – aktywność fizyczna. Regularna aktywność ruchowa determinuje jakość i długość życia człowieka. Odpowiednio dobrana aktywność wzbogaca także sferę intelektualną i pozwala zachować równowagę między kondycją ciała a stanem umysłu. Przyczynia się do lepszej kondycji psychofizycznej, a także do lepszego samopoczucia. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla właściwego rozwoju jednostki, zwłaszcza gdy współczesne społeczeństwo narażone jest na siedzący tryb życia. Uprawianie sportu i systematyczny ruch na powietrzu to nie tylko wiele korzyści dla jednostki, lecz także dla całego społeczeństwa. Zdrowe społeczeństwo żyje dłużej, jest bardziej wydajne, a przede wszystkim jest świadome zdrowego stylu życia. Aktywność fizyczna jest zatem ważnym czynnikiem kształtującym zdrowie, zdrowe nawyki, ale także wartościowe spędzanie czasu wolnego. Uczestnictwo w kulturze fizycznej może odbywać się w różny sposób: od form aktywnych realizowanych przez udział w szeroko podjętych formach ruchowych do form biernych realizowanych przez uczestnictwo w środowiskach sportowych w rolach widza. Potrzebna jest pełna świadomość szerokiej perspektywy, która obrazuje warunki dojrzwania i funkcjonowania określonych grup społecznych, która pozwala na wytyczanie celów oraz zadań uwzględniających potrzeby, możliwości oraz zainteresowania danej grupy wiekowej. Aktywność fizyczna, pozbawiona przymusów i ograniczeń, wzrost sfery wolności człowieka może być silnym bodźcem do aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz wywierać istotny wpływ na stan prawidłowego rozwoju zarówno w dzieciństwie jak i w życiu dorosłym. Aktywność fizyczna dzieci jest jednym ze sposobów wzmacniania odporności organizmu, dbałości o zdrowie, kondycję fizyczną oraz psychiczną i jest rodzajem medycyny naturalnej.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, dzieci, zdrowie, edukacja, styl życia.

Free time performs many important functions at every stage of human development, although it is usually devoted to rest and self-realization. In the literature on the subject, you can find numerous definitions of free time, and their common denominator is the impact on the holistic development of a human being. One of the key functions of free time is rest and recreation, and thus – physical activity. Regular physical activity determines the quality and length of a person's life. Properly selected activity also enriches the intellectual sphere and allows you to maintain a balance between the condition of the body and the state of mind. It contributes to a better psychophysical condition, as well as to better well-being. Physical activity is extremely important for the proper development of an individual, especially when modern society is exposed to a sedentary lifestyle. Playing sports and systematic movement outdoors are not only of many benefits for the individual, but also for the entire society. A healthy society lives longer, is more productive and, above all, is aware of a healthy lifestyle. Physical activity is therefore an important factor in shaping health, healthy habits, but also valuable spending free time. Participation in physical culture can take place in various ways: from active forms carried out by participation in broadly taken forms of movement

to passive forms carried out by participation in sports environments in the role of a viewer. What is needed is full awareness of a broad perspective that illustrates the conditions of maturation and functioning of specific social groups, which allows for setting goals and tasks that take into account the needs, possibilities and interests of a given age group. Physical activity, devoid of constraints and restrictions, the growth of the sphere of human freedom can be a strong stimulus. to physical activity in free time and have a significant impact on the state of proper development both in childhood and in adulthood. Children's physical activity is one of the ways of strengthening the body's immunity, caring for health, physical and mental condition, and is a type of natural medicine.

Key words: physical activity, children, health, education, lifestyle.

Дозвілля виконує багато важливих функцій на кожному етапі розвитку людини, хоча зазвичай воно призначене для відпочинку та самореалізації. У літературі на цю тему можна знайти численні визначення вільного часу, спільним знаменником яких є вплив на цілісний розвиток людини. Однією з ключових функцій вільного часу є відпочинок і рекреація, а відтак – рухова активність. Регулярна фізична активність визначає якість і тривалість життя людини. Правильно підібране заняття також збагачує інтелектуальну сферу і дозволяє підтримувати баланс між станом тіла і душевним станом. Це сприяє кращому психофізичному стану, а також кращому самопочуттю. Фізична активність надзвичайно важлива для правильного розвитку особистості, особливо в умовах, коли сучасне суспільство піддається сидячому способу життя. Заняття спортом і систематичні рухи на повітрі приносять багато користі не тільки для окремої людини, а й для всього суспільства. Здорове суспільство живе довше, є більш продуктивним і, перш за все, усвідомлює здоровий спосіб життя. Тому фізична активність є важливим чинником формування здоров'я, здорових звичок, а також повноцінного проведення вільного часу. Участь у фізичній культурі може відбуватися різними способами: від активних форм, що реалізуються шляхом участі в широко поширених фізичних формах, до пасивних форм, що реалізуються шляхом участі в спортивних середовищах в якості глядачів. Необхідне повне усвідомлення широкої перспективи, яка ілюструє умови дорослішання та функціонування конкретних соціальних груп, що дозволяє ставити цілі та завдання, що враховують потреби, можливості та інтереси даної вікової групи. Рухова активність, позбавлена примусів і обмежень, розширення сфери свободи людини може бути сильним стимулом до рухової активності у вільний час і мати значний вплив на стан правильного розвитку як у дитинстві, так і в дорослому віці. Рухова активність дітей є одним із шляхів зміцнення імунітету організму, піклування про здоров'я, фізичний і психічний стан і є своєрідними природними ліками.

Ключові слова: рухова активність, діти, здоров'я, освіта, спосіб життя.

Wstęp. Postęp cywilizacyjny, życie obciążone stresem stanowią dla współczesnego społeczeństwa wyzwania motywujące do przejęcia inicjatywy w organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym, co zapewnić może pozytywny wpływ na organizm ludzki. Większość czasu wolnego spędza się przed komputerem lub telewizorem, co sprawia, że z roku na rok średnia aktywność fizyczna dzieci i młodzieży ulega obniżeniu. W wieku szkolnym obok niskiej aktywności fizycznej duży odsetek dzieci ma wady postawy oraz zaburzenia koordynacji ruchowej [5; 12; 13].

Ruch jest niezbędny w życiu człowieka, wpływa korzystnie na psychikę, poprawę ogólnej sprawności układu ruchu i innych układów, poprawę metabolizmu, jak również warunkuje prawidłowy rozwój somatyczny. Jest on wykorzystywany w profilaktyce zdrowia, profilaktyce leczniczej, stanowi podstawę zajęć wychowania

fizycznego, rekreacji, turystyki, korekcji wad postawy i kinezyterapii [4; 6; 7].

Aktywność fizyczna należy do podstawowych aspektów zdrowego stylu życia i odpowiada w najwyższym stopniu za zdrowie człowieka. Jest czynnikiem, który utrzymuje lub poprawia sprawność funkcjonalną organizmu, zapobiega chorobom, ułatwia radzenie sobie ze stresem oraz ma duże znaczenie w terapii zaburzeń i chorób [2; 11; 14].

Aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego działania procesów metabolicznych i fizjologicznych. Rezygnacja z aktywności ruchowej może prowadzić do cukrzycy, otyłości, chorób serca i układu krążenia, a także zmian w obrębie stawów i kręgosłupa. Według wskazań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci i nastolatki powinny na aktywność fizyczną poświęcić minimum 1 godzinę dziennie, a dorośli minimum 30 minut [15; 17].

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz styl życia są ze sobą ściśle powiązane. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Wśród rankingu czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie i zdrowy styl życia aktywność fizyczna zajmuje priorytetowe miejsce. Ruch bowiem jest częścią ludzkiej natury. Nie tylko sprzyja funkcjonowaniu i rozwojowi organizmu człowieka, ale także ma bardzo korzystny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Naukowcy mówią o minimum aktywności fizycznej jako biologicznym nakazie, o konieczności życiowej, o obowiązku moralnym i społecznym człowieka w kreacji własnego zdrowia. Minimum aktywności fizycznej to niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia, konieczna dla utrzymania dobrego samopoczucia i stanu psychofizycznego [8; 18]. Aktywność fizyczna jest zazwyczaj definiowana jako (...) wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których czynność serca i oddech przyspiesza się, pojawia się uczucie ciepła i często pocenie się [16]. Aktywność fizyczną zdefiniowano również jako dowolną formę ruchu ciała spowodowaną mięśniami szkieletowymi, wpływającą na wzrost wydatku energii spoczynkowej ponad podstawowe jej granice. Brane pod uwagę są tu wszystkie ćwiczenia, prace zawodowe, sporty, zajęcia w czasie wolnym oraz wszystkie inne czynności powiązane z ruchem mięśni szkieletowych [23]. Do ważniejszych czynników warunkujących aktywność ruchową człowieka zalicza się status społeczno-zawodowy, poziom wykształcenia, status materialny, wiek, stan zdrowia, stosunek rodziny do aktywności fizycznej, wielkość czasu wolnego, infrastruktura sportowo rekreacyjna w miejscu zamieszkania, poziom wiedzy o zdrowiu, tradycje i zwyczaje społeczne (zakazy religijne i kulturowe) [12]. Aktywność ruchowa jest jednym ze składników złożonego procesu ewolucji człowieka, głównym i integrującym czynnikiem zdrowego stylu życia. Bez prawidłowej aktywności nie jest możliwe utrzymanie i pomnażanie stanu zdrowia. U dzieci i młodzieży niedostatek

aktywności fizycznej może przyczyniać się do zaburzeń prawidłowego rozwoju, lecz należy również pamiętać, że nadmierne obciążenia fizyczne mogą prowadzić do ujemnych efektów i wielu chorób [2; 24]. Czas wolny to subiektywnie postrzegana i wykorzystana część czasu przeznaczona (poświęcona) celom innym niż obowiązki wynikające z trybu życia człowieka, to czas po wypełnieniu wszelkich powinności zawodowych, szkolnych, wynikających z założenia rodziny jak również czynności fizjologicznych i higienicznych. Pozwala na regenerację sił psychofizycznych, a zależy między innymi od statusu materialnego i rodzaju wykonywanej pracy zawodowej, może wpływać pośrednio na rozwój społeczno-gospodarczy, a także na wybór turystycznych i rekreacyjnych form aktywności. Umiejętnie wykorzystany czas wolny, obok swojej selekcyjnej i specjalizacyjnej funkcji, spełnia przede wszystkim rolę stymulatora optymalnego i wszechstronnego rozwoju, budzi, kształtuje potrzebę stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej, w tym aktywności ruchowej i rekreacyjnej. Formy jak i treści spędzania czasu wolnego mogą pomóc odkrywać nowe postawy, priorytety, wartości wnoszone do życia codziennego. Aktywny wypoczynek może stanowić istotną część wychowania społecznego [12].

Czas wolny może pełnić w życiu współczesnego obywatela, człowieka nowoczesnego i świadomego istotną rolę. Jest symptomem przemian i wyrazem szukania nowych dróg do poprawy zdrowotności społeczeństwa. Jednym ze składników zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna nazywana również aktywnością ruchową, która integruje element zdrowego stylu życia [21]. Do potrzeb różnego rodzaju aktywności fizycznej w czasie wolnym klasyfikuje się rekreację ruchową i sport, aktywność intelektualną, aktywność społeczną i towarzyską, turystykę aktywną i poznawczą, zajęcia techniczne, warsztatowe i konstrukcyjne oraz aktywność ruchową. Dzięki prawidłowemu przygotowaniu dzieci i młodzieży do spędzania czasu wolnego można wykształcić w nich zdolność do komunikacji w grupie rówieśniczej, wrażliwość na potrzeby drugiej osoby oraz zaszczerpione zostaną w nich umiejętności do

dążenia do własnych celów czy też zaspokajania potrzeb. To w jaki sposób dziecko spędza swój czas wolny wpływa na rozwój jego charakteru oraz nastawienie do otaczającego go środowiska, pozwala wyeliminować w nim negatywne cechy takie jak lenistwo, niezaradność, bierność czy też bojaźliwość, a kształtuje w nim uprzejmość, serdeczność oraz koleżeńskość [10; 19]. Często przyczyną małej aktywności fizycznej jest niewystarczająca liczba zajęć ruchowych oraz zbyt uboga wiedza na temat potrzeb rekreacji dzieci [1; 20]. Powodem, który może być przyczyną ogólnego spadku aktywności fizycznej dzieci jest brak czasu wolnego.

Pojęcie czasu wolnego

Czas wolny jest kategorią historyczną, co oznacza, że pojawia się w pewnym procesie rozwoju cywilizacyjnego jako przeciwstawienie czasu pracy [9]. Literatura przedmiotu bogata jest w różne definicje czasu wolnego. W większości z tych ujęć ma on interdyscyplinarny charakter, ponieważ jest w kręgu zainteresowań badaczy z różnych dyscyplin naukowych. Współcześnie jest to powszechnie stosowany i używany termin, który z jednej strony stanowi formę wypoczynku, z drugiej zaś traktowany jest jako marnotrawstwo czasu, gdyż człowiek w takim momencie wykazuje się próżnością, zamiast wykazać się aktywnością. Dlatego też wnioskiem wynikającym z takiego pojmowania czasu wolnego jest postrzeganie go w kontekście stylu życia człowieka [22]. Zdaniem Zygmunta Skórzyńskiego czas wolny stanowi dyspozycję jednostki, która powinna całkowicie „odciąć się” od pracy, nauki i innych spraw i przeznaczyć go dla siebie, swoich pasji, zainteresowań, a nawet marzeń. Czas wolny zdaniem autora może być także chwilą odprężenia, podczas którego człowiek szlifuje swój charakter i temperament. Według Encyklopedii Powszechnej PWN, czas wolny oznacza czas „przeznaczony na rozrywkę, odpoczynek, a także doskonalenie kwalifikacji zawodowych” [3].

Cel pracy i problemy badawcze

Badaniami objęto uczniów szkoły podstawowej znajdującej się na terenie powiatu starogardzkiego w przedziale wiekowym od 10 do 13 lat. Analiza materiału badawczego miała na celu

ocenę poziomu aktywności fizycznej, przedstawienie najczęściej wybieranej formy spędzania czasu wolnego oraz częstotliwość podejmowania wysiłku. Uszczegółowiając problem, można na postawić następujące pytania badawcze:

1. Jakie formy aktywności wybierane są podczas spędzania wolnego czasu?
2. Jaka ilość czasu, badani poświęcają na aktywność fizyczną?

Materiał, metoda badań i narzędzia badawcze

Do zebrania podstawowych danych posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Zastosowano narzędzie badawcze w postaci ankiety, którą wypełnili sami respondenci. Ta technika gromadzenia informacji polegała na wypełnianiu samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera. Pytania ankiety były konkretne, ścisłe i jednoprotymowe. Grupę badawczą stanowiły łącznie 92 osoby, w tym 50 dziewcząt i 42 chłopców.

Analiza wyników

Sprawność fizyczna człowieka pozwala na pozytywne stymulowanie rozwojem człowieka, wpływa korzystnie zarówno na zdrowie psychiczne jak i prawidłowe funkcjonowanie w otaczającym go środowisku. Jest to nie tylko osiąganie sukcesów sportowych, lecz przede wszystkim umiejętność pokonywania wysiłku fizycznego związanego z codziennymi czynnościami. Współczesne społeczeństwo charakteryzuje się coraz niższą aktywnością fizyczną, co w konsekwencji prowadzi do pogarszania ich sprawności. Małą aktywność fizyczną zauważa się nie tylko u osób dorosłych, ale również na poziomie dzieci i młodzieży, którzy uważają, że ich sprawność fizyczna jest na niskim poziomie.

Z analizy badań własnych połowa ankietowanych uznała swoją sprawność fizyczną za bardzo dobrą (49,40%). Niewielki odsetek dziewcząt uznała swoją sprawność jako złą (8,43%), natomiast żaden z chłopców nie określił swojej sprawności na bardzo niskim poziomie.

Z badanej grupy chłopców i dziewcząt wynika, że do najpopularniejszych form aktywności spędzania czasu wolnego należy

zaliczyć komputer (40%) u dziewczyn i (34%) u chłopców oraz czas spędzony na świeżym powietrzu (23%) u chłopców i (21%) u dziewczyn. Zadziwiający jest fakt, że zaledwie 5% dziewcząt wytypowało oglądanie telewizji, natomiast z chłopców (1%). Dzieci są bardzo podatni na elementy kultury masowej (telewizja, komputer). Rozwój technologii, który zaczął intensywnie narastać wraz z początkiem XX wieku i trwa do dnia dzisiejszego doprowadził do wielu ułatwień w życiu człowieka i podejmowanej przez niego pracy. Społeczeństwo zmieniło aktywny tryb życia na siedzący, co niesie za sobą szereg negatywnych skutków i chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość czy też zniekształcenia naturalnych krzywizn kręgosłupa.

Kolejnym analizowanym zagadnieniem była ilość czasu, jaką badani poświęcają na pracę przy komputerze oraz oglądanie telewizji. Badania własne wykazały, że większą ilość czasu przed komputerem spędzają chłopcy niż dziewczęta. Do 1 godziny przed komputerem dziennie spędza 29% dziewcząt i 38% chłopców, z kolei 12% respondentek oraz 19% respondentów spędza na tę czynność minimum 3 godziny dziennie. Natomiast na świeżym powietrzu najmniej do jednej godziny i dziewczęta i chłopcy spędzają czas. Również i na gry zespołowe zostało poświęcone

jak najmniej czasu co daje przykład biernego podejścia do aktywności fizycznej.

Podsumowanie

Aktywność fizyczna jest istotnym czynnikiem wpływającym na zdrowie i samopoczucie psychiczne młodzieży. Ruch w powstawaniu nadwagi i otyłości chroni w późniejszym wieku przed chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby serca, a także przed depresją i rakiem jelita grubego. Analiza aktywności fizycznej oraz form spędzania czasu wolnego wśród dziewcząt i chłopców szkół podstawowych, pozwala na sformułowanie następujących wniosków. Opisane wyniki badań ukazują, że aktywność ruchowa zarówno chłopców, jak i dziewczyn – mimo zachodzących zmian – nie jest ciągle zadowolająca.

Większość uczniów oceniło swoją aktywność fizyczną jako bardzo dobrą, co nie znajduje potwierdzenia w podejmowaniu aktywnych form spędzania czasu wolnego. Formy spędzania czasu wolnego, które zostały wybrane przez respondentów, najczęściej wiązały się z bierną aktywnością fizyczną. Wpływ na to ma rozwój środków masowego przekazu oraz zatrącenie wiedzy na temat aktywnego wypoczynku. Ważne jest, aby zachęcać dzieci już od najmłodszych lat do aktywnego spędzania czasu wolnego. Dużą rolę odgrywać mogą rodzice, którzy

Tabela nr 1

Formy aktywności wybierane podczas wolnego czasu		
Odpowiedzi	Dziewczyny	Chłopcy
Komputer	40%	34%
Oglądanie telewizji	5%	1%
Na świeżym powietrzu	21%	23%
Gry zespołowe	3%	12%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela nr 2

Jaką ilość czasu, badani poświęcają na aktywność fizyczną		
Odpowiedzi	Dziewczyny	Chłopcy
Komputer do 1 godziny	29%	38%
Komputer powyżej 3 godzin	12%	19%
Oglądanie telewizji do 1 godziny	21%	9%
Oglądanie telewizji powyżej 3 godzin	14%	4%
Na świeżym powietrzu do 1 godziny	12%	14%
Na świeżym powietrzu powyżej 3 godzin	9%	11%
Gry zespołowe do 1 godziny	7%	12%
Gry zespołowe powyżej 3 godzin	2%	9%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

swoją postawą powinni promować aktywny styl życia, dając dziecku wzorce do naśladowania. Reasumując, zgromadzone w badaniach dane wykazały, że aktywność fizyczna współczesnej młodzieży jest niewystarczająca. Wykazują oni większe zainteresowanie biernymi formami spędzania czasu wolnego, takimi jak: oglądanie telewizji oraz gra na komputerze. Istotną więc kwestią jest uświadamianie korzyści, jakie daje

regularna aktywność ruchowa oraz promowanie zdrowego stylu życia. Aby cieszyć się z rezultatów aktywności ruchowej, należy podejmować ją regularnie i przez określony, optymalny czas. Jest to często uzależnione – między innymi – od ilości czasu wolnego. Dlatego powinniśmy już od najmłodszych lat zaszczepiać u dzieci chęć aktywnego spędzania czasu, aby mogło to zaowocować w dalszym życiu.

Bibliografia

1. Chromiński Z. (1987). Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży. Warszawa.

2. Drabik J. (1997). Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki), cz. III. Gdańsk.

3. Encyklopedia Powszechna PWN (1983). T. 1. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

4. Grygus I., Nesterchuk N., Hrytseniuk R., Rabcheniuk S., Zukow W. (2020). Correction of posture disorders with sport and ballroom dancing. *Medicni perspektivi*. 25(1):174-184.

5. Grygus I., Nesterchuk N., Skalski D., Zabolotna O. (2021). Edukacja w polskim społeczeństwie nowoczesnym a edukacja zdrowotna. *Kultura fizyczna, edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo*. Gdańsk, 81-97.

6. Kashuba V., Savliuk S., Chalii L., Zakharina I., Yavorsyy A., Panchuk A., Grygus I., Ostrowska M. (2020). Technology for correcting postural disorders in primary school-age children with hearing impairment during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 (Supplement issue 2), 939-945.

7. Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D. (2014). *Metodyka nauczania ruchu. Usprawnienia pacjentów na zajęciach grupowych*. Oficyna Wydawnicza WUM, Warszawa.

8. Kozdroń E. (2008). *Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej. Podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. Podręcznik dla instruktora rekreacji ruchowej [red. E. Kozdroń]. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa.

9. Kuś W., Sołtysiak J., Stecińska-Majkowska E., Wyszogrodzki P. (1981). *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.

10. Kwilecka M. (2006). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Warszawa.

11. Kwilecki K. (2007). *Zeszyty naukowe Almamer*. WSE Warszawa, s. 81.

12. Kwilecki K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym*. Wybrane zagadnienia. GWSH, Katowice.

13. Maltsev, D., Andrieieva, O., Kashuba, V., Yarmak, O., Dobrodub, E., Grygus, I., Prusik, K. (2022). Assessment of the Quality of Active Family Leisure. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 386-392.

14. Mucha B., Mucha M. (2021). Aktywność fizyczna w dobie pandemii Covid-19. W. Nowak, K. Szalonka, *Zdrowie i styl życia*. Ekonomiczne i społeczne i zdrowotne skutki pandemii, Wrocław.

15. Olejniczak M. Aktywność fizyczna jest zdrowa! Czy wiesz, dlaczego? <http://zdrowie.gazeta.pl/>

16. Psaltopoulou T., Kyrozis A., Stathopoulos P. i wsp. (2008). Diet, physical activity and cognitive impairment among elders: the EPIC-Greece cohort (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition). *Public Health Nutr*.

17. Shevtsiv Z., Pelekh Y., Filonenko M., Grygus I., Zukow W. (2020). Development of Primary School Sports Trainers' Inclusive Competences in Two Physical Education Programs: Comparative Analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(1), 166-178.

18. Skalski D., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. (2020). Moral problems in contemporary physical culture and health education. *Rehabilitation & recreation*. 6. 64-75.

19. Skalski D., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. (2020). Physical culture in a rural environment and health education. *Rehabilitation & recreation*. 6. 76-88.

20. Skalski D., Kowalski D., Kindzer B., Grygus I. (2021). Wybrane aspekty w edukacji zdrowotnej w realizacji zabaw rekreacyjnych w

okresie pandemii. *Rehabilitation & recreation*. 9. 109-119.

21. Skripko A., Biczysko G. (2017). Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży. Gorzów-Kalisz.

22. Winiarski R. (2012). *Rekreacja i czas wolny*. *Studia humanistyczne*. Oficyna Wydawnicza „Łośgraf”, Warszawa.

23. Wolańska T. (1995). Aktywność fizyczna a zdrowie. Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej. Tom III, Warszawa.

24. Zabolotna O., Skalski D., Nesterchuk N., Grygus I. (2019). Health-related good of physical culture and health education. *Rehabilitation & recreation*. 5. 53-58.