

# AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (38) 2/2018





Partnerem publikacji jest IASK

# ZUS

Publikację wspiera  
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

**Nr (38) 2/2018**

**ISSN 2299-744X**

**ISBN 978-83-947731-5-1**

**[arlrw.usz.edu.pl](http://arlrw.usz.edu.pl)**

**ADRES REDAKCJI:**

Al. Piastów 40b

71-065 Szczecin

**Zespół redakcyjny:**

**Redaktor naczelna i redakcja naukowa:** dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

[danuta\\_umiastowska@usz.edu.pl](mailto:danuta_umiastowska@usz.edu.pl)

tel. (91) 444 27 60

**Sekretarz Redakcji:** Milena Schefs

[aktywnosc.sekretariat@gmail.com](mailto:aktywnosc.sekretariat@gmail.com)

**Współpraca - recenzenci:**

prof. dr hab. Zdzisław Dziubiński (Polska); prof. dr hab. Andrzej Nowocięń (Polska); prof. dr hab. Oleksander Pryimakov (Ukraina); prof. dr hab. Wiesław Siwiński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Michał Bronikowski (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); dr hab. prof. US Paweł Cięszczyk (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Demuth (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Halina Guła-Kubiszewska (Polska); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kosiba (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. prof. AWF Ewa Kozdroń (Polska); dr hab. prof. AWF Mariusz Lipowski (Polska); dr hab. prof. UZ Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. PUM Anna Lubkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UKW Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Leonard Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Tadeusz Rynkiewicz (Polska); dr hab. Mariusz Sołtysik (Polska); dr hab. prof. AWF Zbigniew Szyguła (Polska); dr hab. prof. UZ Józef Tatarczuk (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. nadzw. Rajmund Tomik (Polska); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Eligiusz Madejski prof. AWF (Polska); dr hab. Maria Nowak prof. AWF (Polska); prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy)

**Korekta:** Danuta Sepuco

**Redakcja techniczna:** Natalia Mirowska

**Opracowanie graficzne, DTP:** Maciej Umiastowski

**Wydawca:** Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło  
[albatros91@wp.pl](mailto:albatros91@wp.pl)



Uniwersytet Szczeciński

## TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

- Katarzyna Leźnicka, Anna Starkowska, Agnieszka Lulińska, Aleksandra Jazdzewska*  
Radzenie sobie ze stresem u sportowców uprawiających sporty walki..... 5
- Joanna Ratajczak, Katarzyna Rucińska, Anna Krajewska-Pędzik*  
Program edukacji żywieniowej kierowany do rodziców dzieci w wieku szkolnym  
oraz pracowników bloku żywieniowego szczecińskich szkół podstawowych ..... 13

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

- Antonina Kaczorowska, Małgorzata Fortuna, Jacek Szczurowski*  
Ocena gibkości kręgosłupa i stawów obwodowych u starszych kobiet  
w zależności od poziomu BMI - badanie pilotażowe ..... 19
- Grzegorz Kurowski*  
Aktywność fizyczna żołnierzy zawodowych wojsk lądowych podczas  
kursu podoficerskiego ..... 27
- Grzegorz Niedrygas, Krzysztof Dadak, Agnieszka Gorzkowska, Jarosław Cholewa,  
Joanna Cholewa*  
Aktywność fizyczna w przebiegu choroby Parkinsona a styl artystyczny  
w malarstwie - analiza przypadku ..... 39
- Małgorzata Wiśniewska, Joanna Cholewa, Miłosz Witkowski, Jarosław Cholewa*  
Znaczenie rehabilitacji ruchowej osób z chorobą Parkinsona  
w wypełnianiu zaleceń prozdrowotnej aktywności fizycznej ..... 51

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

- Małgorzata Kmiecńska*  
Zajęcia pozalekcyjne jako jedna z form wykorzystania czasu wolnego  
wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych ..... 61





**Małgorzata Kmiecńska**

*Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Sulechowie*

## **Zajęcia pozalekcyjne jako jedna z form wykorzystania czasu wolnego wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych**

**Słowa kluczowe:** *zajęcia pozalekcyjne, czas wolny, młodzież ponadgimnazjalna*

### **Wstęp**

We współczesnym świecie jednym z podstawowych kryteriów oceny jakości życia jest czasowa organizacja życia codziennego. Przedstawiciele różnych dziedzin naukowych - ze względu na procesy demograficzne, tendencje ekonomiczne i społeczno-kulturowe, obserwowane w dzisiejszych czasach - zwracają coraz większą uwagę na problematykę czasu wolnego. Czas wolny dotyczy każdego człowieka, bez względu na wiek, płeć, rodzaj wykonywanej działalności, wykształcenie, status społeczny, czy też rodzinny. Często utożsamiany jest przez ludzi z rekreacją, wypoczynkiem, wczasami, próżniactwem, itp. [1,2].

W dzisiejszych czasach duże znaczenie przywiązuje się do aktywności fizycznej, podejmowanej w sposób spontaniczny lub zorganizowany, indywidualny, jak i grupowy. Efektywny wypoczynek powinien łączyć w sobie różne elementy rekreacji umysłowej i rekreacji ruchowej [3].

Pojęcie czasu wolnego obejmuje czas pozostały po wykonaniu obowiązków rodzinnych, edukacyjnych, zawodowych i społecznych, przeznaczony jest na odpoczynek, rozrywkę oraz rozwój zainteresowań [4].

W tej pracy za „czas wolny” przyjęto uznawać czas, którym młodzież ponadgimnazjalna może dobrowolnie dysponować po wypełnieniu obowiązków w szkole i w domu. Zagadnienia racjonalnego wykorzystania czasu wolnego ludzi dorosłych bada dział pedagogiki - andragogika.

Siwiński podkreśla, że jest to czas dla odpoczynku, rozrywki i aktywności fizycznej. Jest dla człowieka życiową koniecznością, związaną głównie z potrzebą odpoczynku i odprężenia po pracy, nauce [5].

Badania czasu wolnego wykazały, że istnieje znaczne zróżnicowanie wykorzystania czasu wolnego w zależności m. in. od wykształcenia, sytuacji materialnej rodziny. Człowiek wykorzystuje czas wolny biernie lub czynnie. Do biernych form zaliczamy, np. czytanie gazet, słuchanie radia, oglądanie telewizji, itp. [4]

Młodzież w badaniach wyraża na ogół przekonanie o „braku czasu”, a w konsekwencji braku takiej deklaracji dąży do zmniejszenia lub rezygnacji z podejmowania aktywności fizycznej lub innej w czasie wolnym na rzecz ważnych dla nich zadań, na przykład wydłużania czasu nauki, podejmowania pracy zarobkowej, itp. [6].

Kształtowanie pozytywnych postaw dzieci i młodzieży szkolnej wobec uczestnictwa w jakiegokolwiek aktywności (nie tylko fizycznej) i promowanie „zdrowego stylu życia” jest podstawowym zadaniem wszystkich nauczycieli bez względu na specjalność przedmiotową. Szczególne predyspozycje do przekazywania wiedzy, dotyczącej wykorzystania czasu wolnego w sposób czynny, mają nauczyciele przedmiotów artystycznych i zajęć praktycznych oraz nauczyciele wychowania fizycznego [7,8,9].

Zajęcia pozalekcyjne to nieobowiązkowa, wykonywana w czasie wolnym, w obrębie szkoły, działalność uczniów, obejmująca zajęcia w organizacjach młodzieżowych, w kołach zainteresowań, świetlicy, sali gimnastycznej, na boisku czy w ogrodzie szkolnym; służy rozszerzaniu wiedzy, rozwijaniu zainteresowań nauką, sztuką, techniką i życiem społecznym [10].

Prace omawiające tematykę wykorzystania czasu wolnego podczas zajęć pozalekcyjnych w szkole należą do rzadkości i stąd rysuje się główny cel niniejszego opracowania, który dotyczy określenia rodzaju i uczestnictwa w różnych formach spędzania czasu wolnego w ramach zajęć pozalekcyjnych przez młodzież szkół ponadgimnazjalnych.

## ***Materiał i metoda***

Materiał badań stanowi reprezentatywna losowo wybrana młodzież z pierwszych klas trzech typów szkół ponadgimnazjalnych w Sulechowie (woj. lubuskie) - z technikum, z liceum ogólnokształcącego i ze szkoły zawodowej. Badania mają charakter przekrojowy, realizowane były w 2006 roku. Sondażem objęto łącznie 221 osób – uczniów i uczennic pierwszych klas sulechowskich szkół ponadgimnazjalnych, co stanowi 41,4 % ogółu (533 osoby) zapisanych w roku szkolnym 2005/2006 do klas pierwszych. W Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych zbadano łącznie 73 osoby, w technikum – 66 osób, w liceum ogólnokształcącym zbadano 82 osoby. Łącznie w badaniu wzięły udział 132 dziewczęta i 89 chłopców.

Badani uczniowie klas technicznych (czteroletnie) kształcą się w kierunkach: technik-mechatronik, technik ekonomista, technik organizacji usług gastronomicznych. Młodzież klas zawodowych (dwu lub trzyletnie) kształci się do zawodów: mechanik pojazdów samochodowych, kucharz małej gastronomii, sprzedawca. Badani licealiści uczą się w klasach (trzyletnie) o profilach humanistycznym i językowym.

Zbadano sytuację społeczno-ekonomiczną rodzin uczniów trzech typów szkół w odniesieniu do wykształcenia rodziców, sytuacji na rynku pracy, ilości dzieci w rodzinie, środowiska zamieszkania.

Rodzice uczniów Liceum Ogólnokształcącego w Sulechowie zdobyli głównie wykształcenie średnie (40,8%) i wyższe (30,4%). Rodzice uczniów technikum legitymowali się głównie wykształceniem zawodowym (41,5%) i średnim (40,8%). Ponad połowa rodziców uczniów szkoły zawodowej posiada wykształcenie zawodowe (51,8%) i średnie (27,3 %). Rodzice uczniów szkoły zawodowej są w 40% osobami bezrobotnymi. Najmniejszy poziom bezrobocia stwierdzono wśród rodziców licealistów (12,1%), nieco większy u rodziców uczniów technikum (18%).

Odsetek uczniów wychowujących się w rodzinach niepełnych jest znacznie wyższy wśród uczniów klas zawodowych (8,3%), relatywnie do uczniów technikum (1,5%) i liceum (0,9%).

Obraz czynników środowiskowo-społecznych dopełnia średnia liczba dzieci w rodzinie, która w rodzinach uczniów klas zawodowych wynosi 4,5 i jest prawie dwukrotnie większa niż w rodzinach uczniów technikum (2,7) i licealistów (2,6). Należy dodać, że badania realizowano w 2006 roku, kiedy nie było programu rządowego Rodzina 500 Plus ani Karty Dużej Rodziny.

Z całego grona osób badanych 48,1% zamieszkuje miejscowości bliższe i dalsze od Sulechowa. Czas dojazdu zdeterminowany jest odległością do szkoły (najdalsza wskazana miejscowość oddalona jest od Sulechowa o 26km) oraz liczbą kursów komunikacji (PKP, PKS) . Najwięcej osób spoza Sulechowa dojeżdża do szkoły zawodowej (67,1%), następnie do technikum (48,5%) i liceum (28,6%).

Z analizy danych wynika, że w najlepszej sytuacji społeczno-ekonomicznej znajdują się kolejno uczniowie liceum, następnie technikum i szkoły zawodowej.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego przy wykorzystaniu opracowanego w tym celu kwestionariusza anonimowej ankiety. Kwestionariusz ankietowy zawierał 12 pytań o charakterze dysjunktywnym i koniunktywnym. Podjęto próbę znalezienia odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Rodzaje zajęć pozalekcyjnych, w których uczestniczą uczniowie różnych typów szkół ponadgimnazjalnych.
2. Oczekiwania młodzieży, dotyczące organizowanych form pracy w ramach zajęć pozalekcyjnych.
3. Uczestnictwo dziewcząt i chłopców z trzech typów szkół ponadgimnazjalnych w poszczególnych zajęciach pozalekcyjnych.

Obliczono wartości liczbowe i procentowe udzielonych odpowiedzi. Za zmienne niezależne przyjęto: płeć i typ szkoły ponadgimnazjalnej, a za zmienne zależne uznano: rodzaj zajęć pozalekcyjnych w szkole, oczekiwania młodzieży, dotyczące form zajęć dodatkowych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych w kontekście dymorfizmu płciowego.

## Wyniki

W zajęciach pozalekcyjnych bierze udział 40,7% ogółu badanych. Uczestnictwo to ma związek z typem szkoły i sytuacją społeczno-ekonomiczną rodziny - rośnie zgodnie z poprawą tej sytuacji. Prawie o połowę więcej licealistów niż uczniów technikum korzysta z zajęć pozalekcyjnych w swojej szkole. Z kolei uczniowie klas zawodowych korzystają z tych zajęć ponad połowę rzadziej niż uczniowie technikum (Tabela 1).

Tabela 1.

Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych uczniów różnych typów szkół

uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych	liceum n = 82		technikum n = 66		szkoła zawodowa n = 73		razem n = 221	
	n	%	n	%	n	%	n	%
tak	51	62,2	26	39,4	13	18,1	90	40,7
nie	31	37,8	40	60,6	60	82,2	131	59,3

Źródło: badania własne.

Tabela 2.

Powody niepodjęcia aktywności w zajęciach pozalekcyjnych, wymieniane przez uczniów różnych typów szkół

wyszczególnienie	liceum n = 31		technikum n = 40		szkoła zawodowa n = 60		razem n = 131	
	n	%	n	%	n	%	n	%
brak chęci	6	19,4	8	20,0	24	40	38	29,0
brak czasu	10	32,3	12	30,0	9	15	31	23,7
brak interesujących form	6	19,4	11	27,5	9	15	26	19,9
trudności organizacyjne	7	22,6	0	0,0	12	20	19	13
brak odpowiedzi	2	6,5	9	22,5	6	10	17	14,5

Możliwość wyboru kilku odpowiedzi

Źródło: badania własne.

Jako powody niepodjęcia aktywności w zajęciach pozalekcyjnych badani wskazują brak chęci (29,2%), a następnie brak czasu (23,7%). Brak interesujących form zajęć w szkole zgłasza 19,9% badanych, najwięcej wśród nich jest uczniów



technikum (27,9%). Brak możliwości, spowodowany nieodpowiednią porą zajęć oraz trudnościami z dojazdem sygnalizują w podobnym stopniu licealiści (22,6%) i uczniowie klas zawodowych (20%) (Tabela 2].

Poniżej przedstawiono przykładowe, najczęściej pojawiające się odpowiedzi, dotyczące powodów niepodjęcia aktywności pozalekcyjnej, wskazujące na stosunek do zajęć pozalekcyjnych:

- odpowiedzi licealistów : „Mało jest ofert, nie są one nagłaśniane, praktycznie o żadnej nie wiem.”, „Ponieważ jestem dojeżdżająca i musiałabym zostawać jeszcze dłużej w szkole, a już i tak brakuje mi wolnego czasu.”, „Bo nie jestem w to zaangażowana i nie mam ochoty.”, „Nie ma nic, co by mnie interesowało.”, „(...)wydaje mi się, że takie oferty są dla lepszych uczniów.”, „Ponieważ mam mało czasu dla siebie i chcę go wykorzystać w sposób inny niż nauka.”, „Ponieważ szkoła nie przedstawiła oferty, która by mnie zainteresowała, a poza tym nie miałabym jak w nich uczestniczyć.”;
- odpowiedzi uczniów technikum: „Ponieważ mam za mało czasu na lekcje dlatego nie mogę poświęcić czasu na zajęcia pozaszkolne.”, „Nie interesują mnie, koła zainteresowań są późno albo dla starszych klas, często nie mam czasu.”, „Bo mam utrudniony dojazd do szkoły.”, „Jest ich sporo, ale nie wszystkie są dostosowane do klas I.”, „Dlatego, że nasza klasa jest niezorganizowana.”
- odpowiedzi uczniów klas zawodowych: „Bo mam ciekawsze zajęcia niż kuć po lekcjach.”, „Bo nie mam ochoty i wolę czas wolny spędzać po swojemu.”, „Dlatego, że nasza klasa nie jest zorganizowana.”, „Bo nie ma czasu i wcale nie ma takich zajęć.”, „Ponieważ nie przepadam za różnymi imprezami w szkole.”, „Bo mi się nie chce czasem i poza tym nie mam autobusu i czasu.”, „Brak dojazdu.”, „Nie potrzebuję.”, „Bo jestem leniem.”, „Ponieważ dojeżdżam do szkoły i nie mam jak.”, „Bo mam za dużo innych zajęć.”

Spośród proponowanych zajęć pozalekcyjnych uczniowie najchętniej uczestniczą w wycieczkach klasowych (74,4%), wycieczkach organizowanych przez szkołę dla wszystkich chętnych uczniów (56,7%) i wspólnym oglądaniu widowisk artystycznych (53,3 %). Ponadto w zależności od typu szkoły uczniowie najczęściej wskazywali:

- licealiści – na uczestnictwo w korepetycjach z przedmiotu, w którym są słabi (13,7%) i z przedmiotu, z którego są dobrzy (11,8%), działalność w organizacjach młodzieżowych (11,8%);
- uczniowie technikum- na udział w sekcjach sportowych (11,5%), kołach zainteresowań, dotyczących przedmiotów lekcyjnych (11,5%) oraz w pracach organizacji młodzieżowych (11,5%);
- uczniowie klas zawodowych – na udział w sekcjach sportowych (30,8%), kołach zainteresowań, dotyczących przedmiotów lekcyjnych (15,4%) oraz w pracach organizacji młodzieżowych (15,4%) (Tabela 3).

Tabela 3.

## Rodzaje zajęć pozalekcyjnych, w których uczestniczą uczniowie różnych typów szkół ponadgimnazjalnych

rodzaj zajęć	liceum n = 51		technikum n = 26		szkoła zawodowa n = 13		razem n = 90	
	n	%	n	%	n	%	n	%
wycieczki klasowe	40	78,4	20	76,9	7	53,8	67	74,4
wycieczki szkolne	31	60,8	14	53,8	6	46,2	51	56,7
wspólne oglądanie widowisk artystycznych	34	66,7	13	50,0	1	7,7	48	53,3
organizacje młodzieżowe	6	11,8	3	11,5	2	15,4	11	12,2
szkolne kluby sportowe	2	3,9	3	11,5	4	30,8	9	10,0
korepetycje z przedmiotu, w którym jestem słaby	7	13,7	1	3,8	0	0,0	8	8,9
koła zainteresowań, dotyczące przedmiotów lekcyjnych	2	3,9	3	11,5	1	7,7	6	6,7
koła zainteresowań, nie dotyczące przedmiotów lekcyjnych	3	5,9	1	3,8	2	15,4	6	6,7
korepetycje z przedmiotu, w którym jestem dobry	6	11,8	0	0,0	0	0,0	6	6,7
inne	1	2	0	0,0	0	0,0	1	1,1

Możliwość wyboru kilku odpowiedzi

Źródło: badania własne.

Tabela 4.

## Ocena oferty zajęć pozalekcyjnych, dokonana przez uczniów trzech typów kształcenia ponadgimnazjalnego

Ocena	liceum n = 82		technikum n = 66		szkoła zawodowa n = 73		razem n = 221	
	n	%	n	%	n	%	n	%
nie brakuje żadnych zajęć	22	26,8	34	51,5	25	34,2	81	36,7
oferta szkoły jest niewystarczająca	36	43,9	14	21,2	24	32,9	74	33,5
nie wiem	9	11,0	2	3,0	7	9,6	18	8,1
brak danych	15	18,3	16	24,2	17	23,3	48	21,7

Możliwość wyboru kilku odpowiedzi

Źródło: badania własne.

Dla 36,7% respondentów oferta szkoły w zakresie zajęć pozalekcyjnych jest zadowalająca, nie brakuje im żadnych form. W ocenie 33,5% badanych propozy-

cja placówki jest niewystarczająca. Najwięcej uczniów pozytywnie oceniających możliwości korzystania z dodatkowych zajęć w swojej szkole jest w technikum (51,5%). Większość licealistów uważa, że oferta szkoły jest niepełna (43,9%). Uczniowie klas zawodowych w podobnym stopniu opowiadają się za wystarczającą (34,2%), co za niezadowalającą ofertą zajęć pozalekcyjnych swojej szkoły (32,9%). Duży jest odsetek osób, które nie udzieliły odpowiedzi (21,7%) lub odpowiedziały wprost, że nie orientują się w pozalekcyjnej ofercie zajęć swojej szkoły (8,1%) (Tabela 4).

Tabela 5.

Oczekiwania młodzieży, zgłaszającej niezadowolenie z organizowanych form pracy pozalekcyjnej szkół ponadgimnazjalnych

oczekiwania	liceum n = 36		technikum n = 14		szkoła zawodowa n = 24		razem n = 74	
	n	%	n	%	n	%	n	%
brak propozycji	9	25,0	5	35,7	8	33,3	22	29,7
zajęcia sportowe	4	11,1	8	57,1	4	16,7	16	21,6
zajęcia taneczne	8	22,2	1	7,1	3	12,5	12	16,2
zajęcia muzyczne	4	11,1	1	7,1	3	12,5	8	10,8
historia	7	19,4	–	–	–	–	7	9,5
zajęcia plastyczne	1	2,8	–	–	3	12,5	4	5,4
kółka teatralne	1	2,8	–	–	1	4,2	2	2,7
dyskusje o tem. społ.	2	5,6	–	–	–	–	2	2,7
zajęcia informatyczne	–	–	–	–	–	–	1	1,4
szkolenie kierowców	–	–	–	–	1	4,2	1	1,4
LOK	–	–	–	–	1	4,2	1	1,4
szkoła rodzenia	–	–	–	–	1	4,2	1	1,4

Możliwość wyboru kilku odpowiedzi

Źródło: badania własne.

Spośród ogółu badanych, wyrażających niezadowolenie z oferty zajęć w swojej szkole, 29,7% uczniów nie podało żadnej propozycji zajęć, w jakich chcieliby uczestniczyć.

Licealiści najchętniej braliby udział w takich formach zajęć pozalekcyjnych, jak kółko taneczne (22,2%), w zajęciach o treściach historycznych (19,42%) oraz w zajęciach sportowych i muzycznych (po 11,1%). Uczniom technikum najbardziej brakuje zajęć o charakterze sportowym (57,1%). Jako interesujące formy wymieniają: kick-boxing, ćwiczenia na siłowni, pływanie, grę w tenisa, aerobik. Natomiast uczniowie szkół zawodowych chętnie uczestniczyliby w zajęciach sportowych

(16,7%), tanecznych, muzycznych i plastycznych (po 12,5%). Tylko licealiści wyrazili zainteresowanie dodatkowymi zajęciami z historii i dyskusjami o tematyce społecznej. Natomiast uczniowie klas zawodowych jako jedyni wybrali zajęcia informatyczne, szkolenie kierowców, zajęcia LOK i zajęcia szkoły rodzenia (4,2%). Wśród uczniów klas zawodowych zauważono brak zainteresowania historią i dyskusjami o tematyce społecznej (tab.5).

Tabela 6.

## Uczestnictwo dziewcząt i chłopców w poszczególnych zajęciach pozalekcyjnych

rodzaj zajęć	dziewczęta n=52		chłopcy n=38		razem n=90	
	n	%	n	%	n	%
wycieczki klasowe	38	73,1	29	76,3	67	74,4
wycieczki szkolne	32	61,5	19	50,0	51	56,7
wspólne oglądanie widowisk artystycznych	30	57,7	18	47,4	48	53,3
organizacje młodzieżowe	3	5,8	8	21,1	11	12,2
szkolne kluby sportowe	4	7,7	5	13,2	9	10,0
korepetycje z przedmiotu, w którym jestem słaby	7	13,5	1	2,6	8	8,9
koła zainteresowań dot. przedmiotów lekcyjnych	3	5,8	3	7,9	6	6,7
koła zainteresowań nie dot. przedmiotów lekcyjnych	4	7,7	2	5,3	6	6,7
korepetycje z przedmiotu, w którym jestem dobry	4	7,7	2	5,3	6	6,7
inne	0	0,0	1	2,6	1	1,1

Możliwość wyboru kilku odpowiedzi

Źródło: badania własne.

Znacznie więcej chłopców (21,1%) niż dziewcząt (5,8%) deklaruje, że należy do szkolnych organizacji młodzieżowych. Chłopcy prawie dwukrotnie częściej deklarują aktywny udział w szkolnym klubie sportowym. Natomiast dziewczęta chętniej korzystają z korepetycji zarówno z przedmiotów, w których czują się słabe, jak też z korepetycji z przedmiotów, w których są mocne. W wyborze kół zainteresowań widać nieznaczną preferencję dziewcząt do wybierania zajęć, nie dotyczących przedmiotów lekcyjnych, natomiast chłopcy częściej wybierają zajęcia związane z przedmiotem szkolnym (tab.6).

Z analizy danych wynika, że wyłącznie dziewczęta zainteresowane są zajęciami tanecznymi (27,9%) i teatralnymi (4,7%). Znacznie więcej dziewcząt niż chłopców chciałaby uczestniczyć w kołach muzycznych i plastycznych. Tylko chłopców interesują dodatkowe zajęcia związane z historią (22,6%) i życiem społecznym (6,5%), zajęcia informatyczne, szkolenia kierowców i szkoła rodzenia (po 3,2%) (tab.7).

Tabela 7.

Zajęcia pozalekcyjne, proponowane przez chłopców i dziewczęta, którzy uważają, że oferta zajęć w ich szkole jest niewystarczająca.

wyszczególnienie	dziewczęta <i>n</i> = 43		chłopcy <i>n</i> = 31		razem <i>n</i> = 74	
	ilość	%	ilość	%	ilość	%
brak propozycji	14	32,6	8	25,8	22	29,7
zajęcia sportowe	8	18,6	8	25,8	16	21,6
zajęcia taneczne	12	27,9	–	–	12	16,2
zajęcia muzyczne	7	16,3	1	3,2	8	10,8
historia	–	–	7	22,6	7	9,5
zajęcia plastyczne	3	7,0	1	3,2	4	5,4
kółka teatralne	2	4,7	–	–	2	2,7
dyskusje o tem. społ.			2	6,5	2	2,7
zajęcia informatyczne			1	3,2	1	1,4
szkolenie kierowców			1	3,2	1	1,4
LOK			1	3,2	1	1,4
szkoła rodzenia			1	3,2	1	1,4

Możliwość wyboru kilku odpowiedzi

Źródło: badania własne.

### **Podsumowanie i dyskusja**

Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie połowa uczniów uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne organizowane przez szkołę. Uczestniczy w nich najwięcej licealistów, kolejno uczniów technikum i młodzieży klas zawodowych. Dla ogółu badanych głównym powodem nieuczestniczenia w zajęciach pozalekcyjnych jest brak chęci. Dotyczy on w najwyższym stopniu uczniów klas zawodowych, kolejno młodzieży z technikum i liceum. Brak czasu jest powodem niepodejmowania aktywności w zajęciach pozalekcyjnych w największym stopniu wśród uczniów liceum i technikum, na końcu klas zawodowych. Najchętniej badani uczniowie biorą udział w wycieczkach, oglądają wspólnie widowiska artystyczne, działają w organizacjach młodzieżowych i kolejno w klubach sportowych. Zajęcia sportowe wybierają częściej chłopcy. Uczniowie proponują zwiększenie ilości sportowych zajęć pozalekcyjnych (21,6%). Oczekiwania młodzieży, co do oferty zajęć pozalekcyjnych w ich szkołach, dotyczą ponadto zajęć tanecznych (16,2%), muzycznych (10,8%), historycznych (9,5%) i plastycznych (5,4%).

Dzieńdziura [11], badając szkoły gimnazjalne, jako organizatora czasu wolnego stwierdza, że starają się one wytworzyć szeroką ofertę, jednak tylko 10% uczniów bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych. W badaniach własnych występuje inna tendencja – w zajęciach pozalekcyjnych, organizowanych przez szkołę, uczestniczy znaczna część młodzieży (40,7%).

W badaniach Dzieńdziury [11] uczniowie najczęściej wybierali zajęcia w ramach koła informatycznego (56,2% uczniów). W prezentowanych badaniach w dodatkowych zajęciach informatycznych chciałoby brać udział tylko 1,4% ogółu badanych.

Koła przedmiotowe i szkolne kluby sportowe w badaniach Dzieńdziury [11] osiągnęły po 36,2 % wskazań, a w prezentowanych badaniach koła przedmiotowe cieszyły się małym zainteresowaniem (poniżej 10%), a dużym szkolne kluby sportowe, w szczególności wśród młodzieży klas zawodowych (30,8%).

Szepelawy i wsp. [12] badali gimnazjalistów (w wieku 14-16 lat) i formy aktywności ruchowej młodzieży. Według tych badań do szkolnego klubu sportowego należy 27,8 % dziewcząt i 27,1 % chłopców. Dymorfizm płciowy nie ma tu wpływu na wybór zajęć dodatkowych. Podobnie w badaniach Kuleszy i Ziembry [13] różnica między dziewczętami i chłopcami w zakresie udziału w sportowych zajęciach pozalekcyjnych jest niewielka - uczestniczy w nich 35% chłopców i 30% dziewcząt. Z przeprowadzonych badań wynika, że w szkołach ponadgimnazjalnych poziom uczestnictwa w szkolnych klubach sportowych jest niższy (10%). Zauważyć też można większe niż w badaniach Szepelawego i wsp. [12] oraz Kuleszy i Ziembry [13] zróżnicowanie ze względu na płeć – dodatkowe zajęcia sportowe w szkole ponadgimnazjalnej prawie dwukrotnie częściej wybierali chłopcy (13,2%) niż dziewczęta (7,7%).

Kuśniesz i Ziembka [13] odnotowali, że zdecydowana większość ich respondentów wyraziła potrzebę zwiększenia obowiązkowych lekcji wychowania fizycznego w szkole (67% dziewcząt i 78% chłopców). W analizowanych badaniach chęć uczestniczenia w dodatkowych, choć dobrowolnych, zajęciach sportowych wyraziło znacznie mniej uczniów (ogółem 21,6% - 18,6% dziewcząt i 25,8% chłopców). Była to jednak najczęściej wymieniana propozycja wzbogacenia oferty zajęć pozalekcyjnych.

### **Stwierdzenia końcowe:**

1. Prawie połowa uczniów korzysta z zajęć pozalekcyjnych w swoich szkołach.
2. Spośród zajęć pozalekcyjnych, odbywających się w trzech typach szkół ponadgimnazjalnych i akceptowanych przez młodzież wymienić należy wycieczki klasowe i szkolne oraz wspólne oglądanie widowisk artystycznych.
3. Wśród zajęć oczekiwanych przez młodzież w ramach zajęć pozalekcyjnych licealiści wybierali najczęściej koła taneczne i zajęcia o tematyce historycznej, uczniowie technikum- zajęcia sportowe, a młodzież klas zawodowych dodatkowo zajęcia taneczne, muzyczne i plastyczne.
4. Zarówno dziewczęta jak i chłopcy, w ramach istniejących w szkołach zajęć pozalekcyjnych, najchętniej biorą udział w wycieczkach klasowych i szkolnych, imprezach artystycznych, a dodatkowo chłopcy w zajęciach sportowych, a dziewczęta w korepetycjach z przedmiotów słabiej opanowanych.

5. Do proponowanych ofert, które należałoby umieścić w programach zajęć pozalekcyjnych, dziewczęta wymieniały najczęściej koła taneczne, zajęcia sportowe i muzyczne, a chłopcy zajęcia sportowe i zajęcia o tematyce historycznej.

Reasumując, z badań wynika, że płeć jak i sposób spędzania czasu wolnego w ramach zajęć pozalekcyjnych nie wykazuje istotnego zróżnicowania wśród badanej młodzieży. Preferencje wolnoczasowe kształtowane są zapewne przez środowisko rówieśnicze, jak i możliwości dydaktyczno-organizacyjne poszczególnych szkół. Istnieje duże i ciągle wzrastające zainteresowanie różnymi formami zajęć pozalekcyjnych, których celem jest promowanie i organizowanie wielorakiej aktywności młodzieży, zarówno aktywności fizycznej jak i umysłowej.

### **Piśmiennictwo**

1. Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*. Warszawa, Almamater, Wyższa Szkoła Ekonomiczna. 2004.
2. Pławińska L., Szczepanowska E., Lazarowych M., *Formy spędzania czasu wolnego osób aktywnych zawodowo Szczecina*. „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku”. nr 17-20/1-4/2012, 185-195.
3. Grzywacz R., Przydział M., *Turystyka weekendowa i jej znaczenie dla wykorzystania czasu wolnego w rodzinie*. [W:] Grzywacz (red.), *Turystyka i rekreacja szansą rozwoju aktywności społecznej*, Rzeszów, Wyższa Szkoła Informatyki w Rzeszowie. 2000.
4. Suprewicz J., *Socjologia turystyki*. Lublin, Wydawnictwo Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej. 2005.
5. Kosiba G., *Aktywność ruchowa nauczycieli w czasie wolnym*. „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 2006, 50 (3), 153.
6. Lisicki T., *Czas wolny studentów a oferta akademickich zajęć wychowania fizycznego*. „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku”. 2012, nr 16, 157-158.
7. Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*. Warszawa, WSiP. 1979.
8. Kamiński A., *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*. Warszawa, PWN. 1982.
9. Drożdżal A., *Sposoby spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży szkół Wałęckich (doniesienia z badań)*. „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku”, 2010, tom 14, 69-70.
10. Okoń W., *Słownik pedagogiczny*. Warszawa, PWN. 1992.
11. Dzieńdziura K., *Ramy czasu wolnego gimnazjalistów*. [W:] Hajduk E., Karpińczyk P. (red.), *Społeczne uczestnictwo młodzieży średniego miasta*. Warszawa, Wydawnictwo Akademickie „Żak”. 2005, 154-171.
12. Szepelawy M., Pośpiech J., Fedyn B., *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, podstawowy komponent stylu życia* [W:] Śladkowski W. (red.), *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*. Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie – Skłodowskiej. 2003, 247-253.

13. Kuśnierz C., Ziemia K., Opinia uczniów o realizacji czwartej godziny wychowania fizycznego w gimnazjum. *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, podstawowy komponent stylu życia*. [W:] Śladkowski W. (red.), *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*. Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie – Skłodowskiej. 2005, 247-253.

### **AFTER-SCHOOL CLASSES AS A FORM OF FREE –TIME MANAGEMENT AMONG UPPER SECONDARY SCHOOL LEARNERS**

**Keywords:** *after-school classes, free time, upper secondary school adolescents*

The aim of the thesis is the identification of the necessities and opportunities of adolescents when it comes to their participation in after-school classes organized by upper secondary schools in Sulechów, a small town in Lubuskie Voivodship.

The research describes a group of 221 people aged 16 to 18, including 132 girls. The data was collected by the author in 2006. In the thesis, the method of diagnostic survey, together with a questionnaire technique, was used. The research tool was a survey questionnaire. The results are presented in numbers and percentage.

The analysis of the research data shows that almost a half of the students attends after-school classes organized by their schools.

The main reason why students do not take part in after-school classes is a lack of will.

The researched students most eagerly participate in trips, they watch artistic shows together, they work in youth organizations and, secondly, in sports clubs.

Students' expectations to after-school classes organized in their schools are the highest in relation to sports classes, then dance, music, history and art classes.