

Aktywność fizyczna wychowanków domu dziecka

Streszczenie. Celem badań była próba oceny poziomu aktywności fizycznej podejmowanej przez dzieci i młodzież z domu dziecka. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Badaniu poddano 50 osób. Po analizie wyników badań stwierdzono, że ankietowana młodzież w większości chętnie podejmuje wysiłek fizyczny. Dużą popularnością cieszy się jazda na rowerze, spacer i wycieczki. Najczęściej wskazywaną barierą do podejmowania aktywności fizycznej wśród badanych jest brak czasu i towarzystwa.

Słowa kluczowe: dom dziecka, wychowanie, aktywność fizyczna

Physical activity of children from an child care home

Abstract. The aim of the research was to try to assess the level of physical activity undertaken by children and adolescents from an child care home. The diagnostic survey method was used. 50 people were subjected to the study. After analyzing the research results, it was found that the majority of the surveyed youth willingly undertook physical activity. Cycling, walking and excursions are very popular. The most frequently indicated barrier to taking up physical activity among the respondents is the lack of time and company.

Key words: physical activity, child care home, education

Wstęp

Ruch jest nie tylko podstawą prawidłowego rozwoju fizycznego, ale w istotny sposób wpływa na psychikę współczesnego człowieka. Stanowi rodzaj rekompensaty za wysiłek wkładany w pracę zawodową. Jest czasem relaksu, odprężenia psychicznego i fizycznego. Dzieciom i młodzieży pomaga kształtować takie cechy, jak: równowaga emocjonalna, odporność na stresy, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie czy wytrwałość w pokonywaniu trudności. Aktywność ruchowa jest podstawowym środkiem, za pomocą którego dziecko daje wyraz aktywnego stosunku do świata, wyraża swoje przeżycia, odczucia i pragnienia¹.

* Dr, Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu, e-mail: anna.makarczuk@now.uni.lodz.pl

¹ A. Igłowska, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2002, s. 109.

Rolą rodziców i opiekunów jest wspieranie rozwoju ruchowego dziecka. Rozwijając sprawność fizyczną, wpływamy na kształtowanie prawidłowej postawy ciała, motoryki, tj. szybkości, zwinności, wytrzymałości oraz koordynacji ruchowej. Aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w kształtowaniu spostrzegawczości, umiejętności wspólnego działania, zdrowej rywalizacji, rozwija pamięć i wyobraźnię dziecka². Wspomaga rozwój zachowań społecznie pozytywnych, na których brak szczególnie narażone są dzieci wychowywane bez rodziny.

Metoda i materiał badań

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowej. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, który składał się z 15 pytań. W większości były to pytania zamknięte.

Badanie przeprowadzono wśród pięćdziesięciu losowo dobranych respondentów, podzielonych na dwie grupy wiekowe: 8–13 i 14–18 lat. Byli to wychowankowie Ośrodków Opiekuńczo-Wychowawczych w Porszewicach i w Łodzi. W badaniu wzięło udział więcej wychowanków ze starszej grupy wiekowej – 34 osoby, co stanowi 68% ogółu. Wśród respondentów przeważały dziewczęta, których było 32, to jest 64% wszystkich uczestników.

Sformułowano następujące problemy badawcze:

1. Czy badani wychowankowie domu dziecka chętnie podejmują w czasie wolnym aktywność fizyczną?
2. Jak często badana młodzież podejmuje aktywność fizyczną?
3. Jakie formy aktywności fizycznej podejmują wychowankowie domu dziecka najchętniej?
4. Czy wiek i płeć mają wpływ na rodzaj podejmowanej przez wychowanków aktywności fizycznej?
5. Co stanowi najczęstszą barierę w podejmowaniu aktywności fizycznej przez badanych?
6. Czy placówka opiekuńczo-wychowawcza i jej pracownicy umożliwiają wychowankom systematyczne podejmowanie aktywności ruchowej?

Wyniki badań – analiza struktury wskazań respondentów

W pierwszej kolejności podjęto próbę oceny stosunku respondentów do aktywności fizycznej (tab. 1). Nastawienie to może być różne, zależnie od płci w poszczególnych grupach wiekowych, a to z kolei może wpływać na częstość i rodzaj podejmowanej przez nich aktywności fizycznej. Analiza wyników przedstawionych w tabeli 1 wskazuje, że wszystkie młodsze dziewczęta lubią podejmować

² L. Pawelec, *Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne” 2017, nr 9(1), s. 160–169.

aktywność fizyczną (tak – 73%, raczej tak – 27%). Nieco gorzej przedstawia się sytuacja w starszej grupie wiekowej, tu pojawiło się kilka wskazań (19%) świadczących o niechęci do ruchu. Wśród chłopców, zarówno w młodszej, jak i starszej grupie wiekowej, wszyscy badani wskazali, że lubią (lub raczej lubią) aktywność fizyczną.

Tabela 1. Stosunek badanych do aktywności fizycznej

Czy lubisz być aktywny/aktywna ruchowo?	Płeć							
	Dziewczęta – wiek				Chłopcy – wiek			
	8–13		14–18		8–13		14–18	
	[N]	[%]	[N]	[%]	[N]	[%]	[N]	[%]
Tak	8	73	9	43	5	100	9	69
Raczej tak	3	27	8	38	0	0	4	31
Raczej nie	0	0	4	19	0	0	0	0
Nie	0	0	0	0	0	0	0	0
Trudno powiedzieć	0	0	0	0	0	0	0	0
RAZEM	11	100	21	100	5	100	13	100

Źródło: badania własne.

Wśród możliwych odpowiedzi na pytanie dotyczące preferowanych form aktywności ruchowej zaproponowano różnorodne warianty, ze względu na różne grupy wiekowe, jak i płeć ankietowanych. Respondenci mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź i tak właśnie czynili (tab. 2). Na podstawie analizy rozkładu odpowiedzi ankietowanych stwierdzić można, że pewien typ aktywności cieszy się zainteresowaniem tylko młodszej grupy badanych. Respondenci w wieku 8–13 lat wybierali formy typu: podskoki, skoki (7 osób, czyli 44%), wspinanie (także 44%), pokonywanie przeszkód (5 osób, czyli 31%) czy zabawy na placu zabaw (10 osób, to jest 62,5%). Przy czym zabawy wymagające większej aktywności (skoki, podskoki, pokonywanie przeszkód) cieszyły się większym zainteresowaniem chłopców. Natomiast żadna z osób w grupie wiekowej 14–18 lat, niezależnie od płci, nie wybrała takich form ruchu. Młodszy ankietowani (66,5%) chętniej też niż starsi spacerują i chodzą na wycieczki, przy czym w obu grupach wiekowych to dziewczęta trochę częściej zakreślały tę formę aktywności – spacer 62,5% (19 osób), wycieczki 49% (16 osób), analogicznie chłopcy: 45,5% (7 osób) i 41,5% (6 osób). Odwrotnie proporcjonalnie ma się rzecz z grami zespołowymi. To respondenci płci męskiej w obu grupach wiekowych wybierali je częściej: 8–13 lat – 60%, 14–18 lat – 54%. Podczas gdy u badanych płci żeńskiej wartości te wynosiły odpowiednio: 36% i 29%. Największe różnice zauważalne są w podejściu ankietowanych do sportów walki i tańca/aerobiku. W tym przypadku płeć odgrywa znaczącą rolę,

o czym świadczy rozkład procentowy. Z jego analizy wynika, że aerobik/taniec wybierają dziewczęta – około 28% badanych w każdej z grup wiekowych i żaden z chłopców. Inaczej rzecz się ma w przypadku sportów walki, które wybrało tylko 10% ankietowanych płci żeńskiej (ze starszej grupy wiekowej) i aż 47% płci męskiej (9 osób). Ciekawe jest, że z analizy rozkładu odpowiedzi przedstawionych w tabeli 2 wynika, iż podobnym i największym zainteresowaniem dziewcząt oraz chłopców cieszy się jazda na rowerze. Widoczna jest pewna przewaga, jeśli chodzi o ten typ aktywności, wśród starszej grupy wiekowej ankietowanych: 15 dziewcząt, czyli 71% oraz 10 chłopców, czyli 77% badanych w wieku 14–18 lat lubi jeździć rowerem. Tak więc na rodzaj wybieranej przez respondentów formy aktywności wpływ mają zarówno ich wiek, jak i płeć. Natomiast tylko niewielki odsetek, bo około 15% badanych (i to tylko wśród chłopców) zaznaczyło sporty zimowe. Może to wynikać z faktu, że kojarzą się one przede wszystkim z drogim sprzętem sportowym, a sytuacja finansowa ankietowanych, jako wychowanków domu dziecka, nie jest najlepsza.

Tabela 2. Rodzaje aktywności fizycznej preferowane przez respondentów

Jaki rodzaj aktywności lubisz najbardziej?	Dziewczęta – wiek				Chłopcy – wiek			
	8–13		14–18		8–13		14–18	
	[N]	[%]	[N]	[%]	[N]	[%]	[N]	[%]
Spacery	8	73	11	52	3	60	4	31
Wycieczki	6	55	9	43	3	60	3	23
Pływanie	3	27	6	29	2	40	4	31
Jazda rowerem	7	64	15	71	3	60	10	77
Podskoki, skoki	5	45	0	0	2	40	0	0
Wspinanie	5	45	0	0	2	40	0	0
Pokonywanie przeszkód	3	27	0	0	2	40	0	0
Bieganie	5	45	8	38	3	60	4	31
Gry zespołowe	4	36	6	29	3	60	7	54
Zabawy na placu zabaw	8	73	0	0	2	40	0	0
Aerobik/taniec	3	27	6	29	0	0	0	0
Sporty walki	0	0	2	10	2	40	7	54
Sporty zimowe	0	0	0	0	0	0	2	15
Trudno powiedzieć	0	0	0	0	0	0	0	0

Źródło: badania własne.

Badana młodzież zadeklarowała dość częste podejmowanie aktywności fizycznej (tab. 3). Aż 36% podejmuje ją 2–3 razy w tygodniu. Codziennie oraz 4–5 razy w tygodniu podejmuje ją 18% ankietowanych. Tylko 2% badanych zadeklarowało, że w ogóle nie ćwiczy.

Tabela 3. Częstość podejmowania aktywności fizycznej przez badanych

Jak często podejmujesz aktywność ruchową?	[N]	[%]
Codziennie	9	18
2–3 razy w tygodniu	18	36
4–5 razy w tygodniu	9	18
1 raz w tygodniu	11	22
2 razy w miesiącu	2	4
Nie ćwiczę	1	2
RAZEM	50	100

Źródło: badania własne.

Jednym z elementów niezbędnych do całościowej oceny poziomu aktywności fizycznej wychowanków domu dziecka była ocena warunków do jej podejmowania (tab. 4). Ankietowani zadeklarowali w ponad połowie przypadków (58%), że mają stosowne warunki do tego, aby podejmować ćwiczenia ruchowe. Spory odsetek (28%) też skłaniał się ku pozytywnej ocenie tego czynnika (odpowiedź: raczej tak). Tylko 4% badanych stwierdziło, że raczej nie ma odpowiednich warunków do podejmowania aktywności ruchowej.

Tabela 4. Ocena warunków do podejmowania aktywności ruchowej przez badanych

Czy masz warunki, by podejmować aktywność ruchową w placówce, w której przebywasz?	[N]	[%]
Tak	29	58
Raczej tak	14	28
Raczej nie	2	4
Nie	0	0
Trudno powiedzieć	5	10
RAZEM	50	100

Źródło: badania własne.

Badani mieli również za zadanie określić, jakie czynniki wpływają negatywnie na ich decyzje dotyczące podejmowania aktywności fizycznej (tab. 5). Zdecydowana większość jako główną barierę wskazała brak czasu (76%). Drugim

najczęściej zaznaczanym czynnikiem był brak towarzystwa (14%). Niewielki odsetek ankietowanych (6%) uznał, że zniechęca ich brak warunków do podejmowania aktywności fizycznej.

Tabela 5. Bariery do podejmowania aktywności fizycznej wskazane przez respondentów

Co powoduje, że niechętnie podejmujesz aktywność ruchową?	[N]	[%]
Brak czasu	38	76
Brak towarzystwa	7	14
Brak warunków	3	6
Inne	2	4
RAZEM	50	100

Źródło: badania własne.

Całościowa analiza przedstawionej powyżej struktury wskazań respondentów pozwoliła na sformułowanie odpowiedzi na postawione na wstępie pytania badawcze.

Zdecydowana większość badanej młodzieży chętnie podejmuje aktywność fizyczną. Zadeklarowali to wszyscy chłopcy oraz młodsze dziewczęta. Osoby niechętnie znalazły się wśród starszych dziewcząt i stanowiły 19% tej grupy.

Ponad połowa ankietowanych dość często albo bardzo często podejmuje różnorodną aktywność fizyczną. Największą popularnością cieszą się wśród dziewcząt z młodszej grupy spacer, a wśród starszych jazda na rowerze. Wśród chłopców zauważono podobną tendencję. Ponadto w młodszej grupie dużą popularność ma bieganie, gry zespołowe i wycieczki.

Czynnikami ograniczającym aktywność fizyczną badanej młodzieży jest najczęściej brak czasu lub brak towarzystwa do jej podejmowania. Niewielki odsetek ankietowanych wskazał na ograniczenie wynikające z braku odpowiednich warunków, co potwierdza się w zestawieniu odpowiedzi na ostatnie pytanie badawcze – większość badanych (86%) pozytywnie ocenia warunki, jakie stwarza placówka do podejmowania aktywności fizycznej.

Dyskusja

Wiadomy jest fakt, że dla rozwoju i wychowania dziecka znaczenie ma przede wszystkim naturalne i podstawowe środowisko wychowawcze, czyli rodzina. To ona otacza opieką i troszczy się o zaspokojenie potrzeb wszystkich jej członków, ale przede wszystkim dzieci, i to na ich szanse na dobry życiowy start ma ona największy wpływ. Wynika to z faktu, że rodzina kształtuje światopogląd, tworzy wzorce moralne, przygotowuje do świadomego uczestnictwa w życiu i kulturze społeczeństwa. Jest to możliwe dzięki temu, że w procesie wychowania

w rodzinie najważniejszą rolę odgrywają więzi emocjonalne między jej członkami, a przede wszystkim między rodzicami a dziećmi.

Jeśli jednak z jakichś przyczyn dziecko między 3. a 18. rokiem życia zostaje pozbawione możliwości wychowywania się w domu rodzinnym, rolę tę może przejąć dom dziecka, który zapewnia całodobową opiekę zastępczą oraz wychowanie – należy do grupy placówek opiekuńczo-wychowawczych typu socjalizacyjnego. Jest on tylko namiastką rodziny, ponieważ zupełnie inna jest jego struktura, organizacja i inne są metody pracy opiekuńczo-wychowawczej, a to sprawia, że nie zastąpi on w pełni rodziny, a jedynie przejmuje na jakiś czas lub na stałe jej funkcje. Zgodnie z założeniami struktura organizacyjna tej instytucji (czyli wychowankowie, wychowawcy oraz zasoby materialne) umożliwia realizację rozmaitych zadań i funkcji. „W placówce tej zaspokaja się wszystkie potrzeby życiowe dziecka, prowadzi się zajęcia socjalizujące, korekcyjne, kompensacyjne, logopedyczne, resocjalizacyjne, terapeutyczne, zapewnia dzieciom kształcenie oraz pomoc w usamodzielnianiu się”³.

Charakter środowiska wychowawczego w domu dziecka wynika ze wzajemnych powiązań i współzależności pomiędzy elementami strukturalnymi i funkcjonalnymi, do których zalicza się cechy i właściwości dzieci i ich opiekunów, jakość środków, jakimi dysponują, przyjęty system kierowania i organizacji. Ponieważ instytucja ta powstała dla wychowanków, więc im ma służyć i stosownie do ich potrzeb się zmieniać⁴.

Opieką wychowawczą w domach dziecka objęte są dzieci i młodzież do pełnoletności czyli do 18. roku życia, chyba że dziecko kontynuuje naukę, wówczas do 25. roku życia. Zgodnie z normami krajów należących do Unii Europejskiej, w placówce nie może przebywać więcej niż 30 wychowanków, którzy nawet do trzech lat po jej opuszczeniu mogą korzystać z porad pracujących w placówce specjalistów. Szczegółowe zadania i organizację placówki, a także specyfikę i zakres sprawowanej opieki określa regulamin, opracowywany przez dyrektora placówki w porozumieniu z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR).

W obliczu wyzwań stojących przed kadrą takiej placówki, jaką jest dom dziecka, bardzo cenne stają się wszelkie metody, formy i środki wychowawczego oddziaływania na dzieci, które są dla nich atrakcyjne. W tym aspekcie dużym wsparciem może okazać się, jak wynika z badań i obserwacji, aktywność fizyczna podopiecznych. Szczegółne miejsce należy przyznać tutaj działalności o charakterze sportowym.

O wychowawczej roli sportu pisało wielu badaczy. Do najbardziej znanych opracowań należą teksty Z. i R. Żukowskich. Autorzy wskazują liczne przykłady pozytywnego wpływu, jaki wywiera na jednostkę sport i aktywność ruchowa o różnym charakterze. Szczególnie dużo miejsca poświęcają wartościom olimpijskim i idei *fair play* – niezwykle cennym z wychowawczego punktu widzenia⁵.

³ B. Matyjas, *Specyfika domu dziecka jako środowiska wychowawczego*, „Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 1992, t. 6, s. 78.

⁴ J. Raczkowska, *Wychowanie w domu dziecka*, WSiP, Warszawa 1983, s. 32.

⁵ Z. Żukowska, R. Żukowski, *Promocja wartości fair play w sporcie i edukacji metodą przeciwdziałania zjawiskom agresji*, „Polish Journal of Sport and Tourism” 2008, vol. 15(4), s. 149–157.

Podobnych obserwacji dokonali J. E. Kowalska i A. Kaźmierczak⁶. W badaniach prowadzonych wśród łódzkich gimnazjalistów autorzy ci potwierdzili wysoką wartość idei *fair play* w promowaniu zachowań społecznie pozytywnych. Podkreślili znaczenie edukacji olimpijskiej w zapobieganiu chuligaństwu na stadionach oraz w życiu codziennym.

J. Czechowski zauważa swoistą zależność sportu i wychowania, w poszukiwaniu cech wspólnych stwierdza, że „wartość humanistyczna i moralno-społeczna sportu jest wynikiem oddziaływania wychowawczego, sam proces wychowania może być uatrakcyjniony, a poprzez to bardziej efektywny dzięki włączeniu go w proces szkolenia sportowego”⁷. Autor prowadząc badania dotyczące wychowawczej roli sportu, wyodrębnił pięć grup respondentów: trenerów i szkoleniowców, studentów, nauczycieli wychowania fizycznego, sportowców i wykładowców AWF. Wszystkie osoby badane wskazywały na dokonujące się w ramach działalności sportowej wychowanie. W opinii trenerów istotne elementy wychowawcze w sporcie to: rozwój, charakter, fizyczna aktywność, kształtowanie umysłów. Zdaniem studentów sport kształtuje umiejętności konsekwentnego realizowania celów, kładzenia nacisku na dbałość o zdrowie i osobisty rozwój. Nauczyciele wychowania fizycznego podkreślali takie aspekty wychowawcze, jak: doskonalenie się, samorealizacja, rozwój, przeciwdziałanie patologiom. Sportowcy wskazywali takie elementy wychowawcze sportu, jak: uczenie się wartości, akceptowany społecznie sposób rozładowania nadmiaru energii i złych emocji. Grupa wykładowców określiła sport jako sposób doskonalenia i rozwijania siebie, kształtowania w sobie dobrych cech, odnajdywania harmonii wewnętrznej czy możliwość spotkania ciekawych osób⁸.

S. Wołoszyn pisze: „sport wychowuje dziesiątki tysięcy wspaniałych sportowców – jako zawodników i ludzi; możemy przytaczać tysiące przykładów dobrej roboty wychowawczej w sporcie i pozytywnego osobotwórczego wpływu uprawiania sportu”⁹.

Sport może być postrzegany w różnych kategoriach (jako formy spędzania czasu wolnego, czy sposobu poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego), ale zawsze niesie ze sobą walory wychowawcze. Jest szczególnie ważny w procesie wychowawczym dzieci i młodzieży. Uprawianie wybranej dyscypliny sportowej w klubie, na zajęciach pozalekcyjnych uczy odpowiedzialności za siebie i innych, za swoje zdrowie, wdraża do systematyczności, pozwala na odreagowanie napięć emocjonalnych, stresów.

J. Nowocień podkreśla, że sport stwarza szczególne warunki w życiu szkolnym dla przyjmowania przez uczniów właściwych postaw, norm, zachowań, kształtowania się więzi społecznych i kulturowych. Powinien wzbogacać system

⁶ J.E. Kowalska, A. Kaźmierczak, *Zasada fair play w aspekcie równych szans w sporcie i w życiu w opinii łódzkich uczniów szkół gimnazjalnych*, „Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku” 2017, nr 4(36), s. 5–21.

⁷ J. Czechowski, *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 161–178.

⁸ *Ibidem*, s. 165.

⁹ S. Wołoszyn, *O wychowaniu w sporcie dyskusyjnie*, RCMSKFiS, Warszawa 1988, s. 21.

dydaktyczno-wychowawczy szkoły o ideę pokoju oraz zasadę czystej, sprawiedliwej gry, formować charakter i moralność¹⁰. Wartością wychowawczą sportu jest także jego dobrowolność. Pozostawienie wyboru wyraża szacunek dla godności i wolności, generuje odpowiedzialność. J. Nowocięń wymienia następujące aspekty wychowawcze sportu:

- jest w stanie wyzwolić w człowieku ogromną energię, czynić go zdolnym do pokonania własnych słabości i ułomności;
- poprzez zdolność „otwierania się” na życie społeczne może przyczyniać się do propagowania poprawnych wzorców osobowych, eliminować złe nawyki, niehigieniczny tryb życia, inspirować do pozytywnych działań;
- potrafi pobudzać aktywność jednostki, pozwala jej zrozumieć siebie i żyć w wolności oraz podejmować śmiało decyzje;
- może swymi wartościami oddziaływać pozytywnie nie tylko na rozwój i wychowanie młodego pokolenia, ale równie dobrze stymulować stosunki między jednostkami, grupami społecznymi, a nawet narodami i państwami;
- odgrywa istotną rolę w kształtowaniu płaszczyzny porozumienia między ludźmi, zrównuje wszystkich bez względu na rasę, wyznanie religijne oraz polityczną orientację¹¹.

Silnym bodźcem wychowawczym są również działania o charakterze rekreacyjnym, zwłaszcza takie, w których podopieczni mają kontakt z przyrodą i mogą funkcjonować w warunkach naturalnych. Poniżej przedstawiono przykłady działań (oraz próby ich oceny) o charakterze wychowawczym, wykorzystujących aktywność fizyczną jako główny czynnik wspomagający proces resocjalizacji dzieci i młodzieży.

W badaniach J. Klawendera podjęto próbę określenia miejsca i roli turystyki i rekreacji w działalności placówek opiekuńczo-wychowawczych¹². W tym celu przeprowadzono sondaż wśród 33 pracowników placówek. W większości były to kobiety, w wieku od 25 do 60 lat, posiadające wykształcenie wyższe, pedagogiczne. Jak podaje autor: „Wyniki badań ankietowych, uzupełnione dodatkowo wywiadem, wskazały na duże zaangażowanie kadry pedagogicznej w organizowanie zajęć turystycznych i rekreacyjnych w badanych placówkach. Wszyscy badani zadeklarowali organizowanie zajęć tego typu oraz potwierdzili fakt osobistego w nich uczestnictwa na równi z podopiecznymi. Najczęściej realizowanymi zajęciami były wycieczki różnego typu, spacer w najbliższej okolicy oraz gry zespołowe. Wymieniono także zajęcia na siłowni, sporty walki, zajęcia teatralno-wokalne oraz spotkania integracyjne i survival. Deklarowano także udział w festynach rekreacyjno-sportowych”¹³. Przeprowadzona analiza wyników badań wykazała olbrzymi potencjał i cenne walory wychowawcze zajęć rekreacyjno-turystycznych prowadzonych w badanych placówkach.

¹⁰ J. Nowocięń, *Sport i olimpizm w systemie dydaktyczno-wychowawczym współczesnej szkoły*, AWF, Warszawa 2001, s. 83–85.

¹¹ *Ibidem*, s. 84.

¹² J. Klawender, *Turystyka i rekreacja w działalności placówek opiekuńczo-wychowawczych w opinii kadry pedagogicznej*, „Turystyka i Rekreacja” 2005, t. 1, s. 211–215.

¹³ *Ibidem*, s. 213.

Przykładem pozytywnego oddziaływania aktywności ruchowej na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i młodzieży są działania „Kriski” – Krzysztofa Kwiatkowskiego z Łodzi, który od lat 90. XX wieku systematycznie wdraża kolejne pokolenia młodych ludzi do działań o charakterze survivalowym¹⁴. Kwiatkowski uznawany jest za polskiego ideologa survivalu. Określa survival jako pewien „sposób życia” – to rodzaj aktywności łączący liczne gałęzie wiedzy: psychologię, fizjologię, chemię, fizykę, meteorologię czy ratownictwo. Dotyczy w tym samym stopniu przetrwania na odludziu, w lesie, jak i w czasie pożaru lub powodzi oraz w sytuacji zagrożenia działaniami innych osób: agresji, destrukcji (w tym auto-destrukcji i depresji)¹⁵. W jednym z wywiadów autor podkreśla: „Survival pozwala znaleźć samego siebie, ale pod warunkiem, że nie jesteśmy zaabsorbowani ciągle nowymi nożami, siekierami czy technikami. Ja wolę jednak słowo *sztuka przetrwania*. To nie jest tylko trening survivalowy, czyli doskonalenie umiejętności w przetrwaniu, kiedy będzie ciężko”¹⁶. Według Kwiatkowskiego, survival pozwala na spotkanie z naturą, z innymi ludźmi oraz ze sobą. Jest to sztuka samorealizacji i jako taka świetnie sprawdza się w procesie resocjalizacji młodzieży. Działania takie autor podejmuje z powodzeniem, nieustannie, prowadząc zajęcia z zakresu sztuki przetrwania w łódzkich ośrodkach resocjalizacyjnych¹⁷.

Podsumowanie

Reasumując powyższe rozważania, stwierdzić należy, że proces wychowania musi być nierozzerwalnie połączony z aktywnością fizyczną młodego człowieka. Potwierdzają to liczne badania. Ruch, zwłaszcza w kontakcie z przyrodą, daje mnóstwo okazji do poznania swoich możliwości i ograniczeń, spotkania z innymi i pogłębienia więzi społecznych. Z niniejszych badań wynika, że aktywność fizyczna jest docenianym i często stosowanym środkiem wychowawczym. Dzieci i młodzież z domu dziecka mają dużo okazji do jej podejmowania i czynią to chętnie. Warto dołożyć wszelkich starań, aby te zainteresowania były kontynuowane w dorosłym życiu wychowanków, stanowiąc podstawę do realizacji zdrowego stylu życia jednostek i co za tym idzie, całego społeczeństwa.

¹⁴ [https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_\(pedagog\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_(pedagog)) [dostęp: 26.11.2021].

¹⁵ http://www.wloczykij.com/02/index.php?plik=pokaz1&pokaz_kat=z [dostęp: 28.11.2021].

¹⁶ <https://www.polskieradio.pl/9/396/Artykul/2241740,Krzysztof-Krisek-Kwiatkowski-survival-pozwala-znalezc-samego-siebie> [dostęp: 18.11.2021], wywiad.

¹⁷ [https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_\(pedagog\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_(pedagog)) [dostęp: 26.11.2021].

Piśmiennictwo

- Czechowski J., *Sport w perspektywie procesu wychowawczego*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 2, s. 161–178.
- Iglowska A., *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2002.
- Klawender J., *Turystyka i rekreacja w działalności placówek opiekuńczo-wychowawczych w opinii kadry pedagogicznej*, „Turystyka i Rekreacja” 2005, t. 1, s. 211–215.
- Kowska J.E., Kaźmierczak A., *Zasada fair play w aspekcie równych szans w sporcie i w życiu w opinii łódzkich uczniów szkół gimnazjalnych*, „Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wiek” 2017, nr 4(36), s. 5–21.
- Matyjas B., *Specyfika domu dziecka jako środowiska wychowawczego*, „Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne” 1992, t. 6.
- Nowocień J., *Sport i olimpizm w systemie dydaktyczno-wychowawczym współczesnej szkoły*, AWF, Warszawa 2001, s. 83–85.
- Pawelec L., *Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne” 2017, nr 9(1), s. 160–169.
- Raczkowska J., *Wychowanie w domu dziecka*, WSiP, Warszawa 1983.
- Wołoszyn S., *O wychowaniu w sporcie dyskusyjnie*, RCMSKFIS, Warszawa 1988.
- Żukowska Z., Żukowski R., *Promocja wartości fair play w sporcie i edukacji metodą przeciwdziałania zjawiskom agresji*, „Polish Journal of Sport and Tourism” 2008, vol. 15(4), s. 149–157.

Źródła internetowe

- <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-97824906-955a-410f-bb1f-173ee0fa6e6d> [dostęp: 30.11.2021].
- http://www.wloczykij.com/02/index.php?plik=pokaz1&pokaz_kat=z [dostęp: 28.11.2021].
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_\(pedagog\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzysztof_Kwiatkowski_(pedagog)) [dostęp: 26.11.2021].
- <https://www.polskieradio.pl/9/396/Artykul/2241740,Krzysztof-Krisek-Kwiatkowski-survival-pozwala-znalez-c-samego-siebie> [dostęp: 18.11.2021].
- <http://zn.wsbip.edu.pl/sectiona/images/aktualnosci/zeszyty/009-2017/160-169.PDF> [dostęp: 30.11.2021].