

Anna Zellma

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski
Wydział Teologii

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO SPOSÓB SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO W RODZINIE CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

We współczesnej kulturze poszerza się przestrzeń odpoczynku. Czas wolny traktowany jest jako dobro powszechnie dostępne, wymagające od człowieka mądrego zagospodarowania¹. Rodzina może go spędzać w sposób aktywny lub bierny, zaplanowany lub spontaniczny, tradycyjny lub nowoczesny. Postęp naukowo-techniczny generuje nowe formy spędzania czasu wolnego o bardzo zróżnicowanym charakterze. Rodzina sama jednak wybiera sposoby odpoczynku, kierując się różnymi kryteriami. Znaczącą rolę spełniają tu m.in. osobiste upodobania i zainteresowania członków rodziny, dostępne środki finansowe oraz możliwości organizacyjne. Również moda na zdrowy styl życia decyduje o preferowanych formach spędzania czasu wolnego w rodzinie. Widoczne jest to m.in. w aktywności fizycznej rodziców i dzieci.

W związku z powyższym istotne wydaje się zwrócenie uwagi na aktywność fizyczną jako sposób spędzania czasu wolnego w rodzinie chrześcijańskiej. Tak określona problematyka wymaga uwzględnienia zarówno perspektywy pedagogicznej, jak i teologicznej. Najpierw zostaną doprecyzowane terminy „aktywność fizyczna”, „czas wolny” i „rodzina chrześcijańska”, gdyż w badaniach teologicznych i pedagogicznych rzadko występują one blisko siebie. Następnie zwróci się uwagę na formy aktywności fizycznej w rodzinie chrześcijańskiej oraz na ich znaczenie w integralnym rozwoju osoby i budowaniu wspólnoty rodzinnej. W zakoń-

¹ Interesujące analizy na ten temat prowadzi Edward Wiszowaty, *Czas wolny w perspektywie teologiczno-pastoralnej*, „Forum Teologiczne” 14 (2013), s. 7-20.

czeniu zostaną sformułowane wnioski pedagogiczne i pastoralne związane z analizowaną problematyką.

USTALENIA TERMINOLOGICZNE

„Aktywność fizyczna”, „czas wolny” i „rodzina chrześcijańska” – to terminy, które w badaniach teologicznych i pedagogicznych rzadko są rozpatrywane razem. Autorzy wiele uwagi poświęcają świętowaniu niedzieli poprzez udział w Eucharystii, wspólną modlitwę, rozmowę, spożywanie posiłku w gronie rodziny². Niekiedy też analizują przemiany społeczno-kulturowe, które prowadzą do zaniku chrześcijańskiego wymiaru czasu wolnego³ i niedzieli⁴. W tych badaniach widoczne są różne ujęcia i interpretacje.

Termin „aktywność fizyczna” zwykle występuje w naukach społecznych⁵ i medycznych⁶ oraz w naukach o zdrowiu⁷. Badacze wiążą aktywność fizyczną z kulturą fizyczną, traktując ją jako kluczowy i integralny element zdrowego stylu życia. Twierdzą, że „bez aktywności fizycznej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymania i pomnażania, a u dzieci – prawidłowy rozwój. Jej brak jest głównym i niezależnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia”⁸. Założenie to jest istotne dla analiz podjętych w niniejszym opracowaniu. Pozwala przyjąć, że termin „aktywność fizyczna” określa „podejmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i dyscyplin sportu, dla przyjemności, rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, zdobywania specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowe-

² Zob. np. B. Drożdż, B. Wolański, *Niedziela jest święta*, Legnica 2011; A. Pryba, *Świętowanie Dnia Pańskiego umocnieniem wspólnoty Kościoła Domowego*, „Forum Teologiczne” 14 (2013), s. 67-78; *Świętowanie niedzieli: XXII Społeczne Sympozjum Piekarskie*, red. A. Wuwer, Katowice 2013; A. Zwoliński, *Wychowawczy i kulturowy charakter niedzieli i czasu świętego*, „Pedagogika Katolicka” 1 (2010), s. 71-82.

³ Zob. np. A. Krzepicka, *Związki czasu wolnego z konsumpcją*, „Handel Wewnętrzny” 59, 4A, 2 (2013), s. 44-52; E. Wiszowaty, *Czas wolny...*, s. 12-16.

⁴ Zob. np. H.J. Sobeczko, *Elementy kultury świętowania niedzieli w Polsce*, „Roczniki Liturgiczne” 1 (2009), s. 419-434.

⁵ Zob. np. J. Bielski, E. Błada, *Zdrowie i kultura fizyczna na przestrzeni dziejów*, Kraków – Wyszów – Pułtusk 2014; M. Gruszkowska, *Aktywność fizyczna i psychiczna: korzyści i zagrożenia*, Toruń 2013; *Aktywność fizyczna i zdrowie w badaniach naukowych*, red. W. Moski, Z. Ossowski, Gdańsk 2014.

⁶ Zob. np. L. Sochocka, A. Wojtyłko, *Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych*, „Medycyna Środowiskowa – Environmental Medicine” 16,2 (2013), s. 53-58; M. Skotnicka, M. Pieszek, *Aktywność fizyczna receptą na długowieczność*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 20,4 (2014), s. 379-383.

⁷ Zob. np. K. Zatoń, K. Zatoń, *Aktywność fizyczna a zdrowie*, Wrocław 2014 (Rozprawy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 14), s. 34-40.

⁸ J. Drabik, *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, cz. II, Gdańsk 1996, s. 215; por. B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna*, w: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, red. T. Pilch, Warszawa 2003, s. 69-71.

go, przeciwdziałania stresowi psychicznemu), zwiększeniu korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej”⁹. Atrybutem tak definiowanej „aktywności fizycznej” są różne czynności ruchowe, podejmowane głównie w celach zdrowotnych i rekreacyjnych, czyli przywracania, utrzymania i pomnażania zdrowia oraz zmniejszania stresu i zmęczenia¹⁰. Stąd też badacze zgodnie twierdzą, że aktywność fizyczna może przybierać różne formy, które spełniają ważną rolę w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym (np. układu krążenia, układu ruchu, otyłości, infekcjom górnych dróg oddechowych, obniżeniu ciśnienia, miażdżycy), radzeniu sobie ze stresem, czerpaniu radości z życia, utrzymaniu odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej, opóźnieniu procesów starzenia¹¹. Jej skuteczność zależy od systematyczności. Najlepsze rezultaty daje aktywność fizyczna wykonywana (w miarę możliwości) codziennie lub minimum 2-3 razy w tygodniu.

Z pewnością aktywność fizyczna wiąże się wprost z czasem wolnym. Aktualnie proponowane w naukach pedagogicznych i teologicznych definicje tego terminu zawierają wspólne i odrębne elementy. Badacze są zgodni w kwestii pochodzenia kategorii „czasu wolnego”. Stwierdzają bowiem, że etymologia tego terminu nawiązuje do łacińskiego słowa *otium* (wolność od zajęć zawodowych, swoboda, beczynność, spokój, czas wolny od spraw publicznych), greckiego *scholé* (beczynność, spokój, odpoczynek, wytchnienie od czegoś, ulga), angielskiego *leisure* (czas wolny od pracy) oraz niemieckiego *Freizeit* (czas wolny od codziennych zajęć, czas o zabarwieniu rekreacyjnym)¹². Stanowisko pedagogów i teologów różnicuje się w kwestiach szczegółowych. Dotyczą one m.in. przeciwstawiania czasu wolnego ludzkiej pracy, oddzielania w życiu człowieka poszczególnych odinków czasowych, odróżniania czasu wolnego od półwolnego i zajętego oraz moralnych i religijnych aspektów czasu wolnego¹³. Te ostatnie kwestie występują jedynie w badaniach teologów¹⁴.

Dla analiz pojętych w niniejszym opracowaniu znaczące są wielowymiarowe definicje „czasu wolnego”, zaproponowane przez pedagogów i uzupełnione o wymiar teologiczny. Zdaniem zwolenników takiego ujęcia, wyżej wymienione pojęcie określa czas, którym osoba dysponuje po wykonaniu zadań obowiązkowych:

⁹ Taką definicję zaproponował Jerzy Barankiewicz. Do niej często odwołują się autorzy, którzy analizują różne aspekty aktywności fizycznej człowieka. Zob. i por. J. Barankiewicz, *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*, Warszawa 1998, s. 11; A. Delewski, M. Napierała, M. Pezala, W. Zukow, *Aktywność fizyczna młodzieży z gimnazjum w Nowym Dworze*, „Journal of Health Sciences” 4 (2014), s. 231-242.

¹⁰ B. Woynarowska, *Aktywność fizyczna...*, s. 69-70.

¹¹ Zob. np. Tamże; A. Leszczyńska, *Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków*, „Acta Universitatis Lodzensis Folia Sociologica” 45 (2013), s. 179-189; K. Zatoń, K. Zatoń, *Aktywność fizyczna...*, s. 34-40.

¹² Zob. i por. więcej na ten temat np. w: B. Matyas, *Czas wolny*, w: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku...*, t. 1, s. 559; M. Ostrowski, *Czas wolny*, w: *Encyklopedia nauczania społecznego Jana Pawła II*, red. A. Zwoliński, Radom 2003, s. 85-89; R. Tomaszewicz-Lipiec, *Czas wolny w kontekście czasu pracy*, „Pedagogika Pracy” 54 (2009), s. 63-71; E. Wiszowaty, *Czas wolny...*, s. 7 i nn.

¹³ Tamże.

¹⁴ Tamże.

pracy zawodowej (podstawowej i dodatkowej), obowiązkowej nauki w szkole i w domu, koniecznych i stałych zajęć domowych, systematycznego kształcenia i doskonalenia zawodowego oraz po zaspokojeniu elementarnych potrzeb fizjologicznych¹⁵. Stąd też praktyk religijnych nie można traktować jako formy spędzania czasu wolnego. Dla człowieka wierzącego są to czynności obowiązkowe, określone w prawie Bożym i kościelnym¹⁶. W czasie przeznaczonym dla siebie, jak twierdzą pedagodzy, osoba dobrowolnie podejmuje różne formy aktywności indywidualnej i zespołowej, będące źródłem satysfakcji osobistej i dobrego samopoczucia. Zwykle są to czynności, które służą wypoczynkowi, rozrywce, regeneracji sił fizycznych i psychicznych, twórczej działalności, wzbogacaniu doświadczeń, rozwijaniu zainteresowań, pasji i uzdolnień oraz doskonaleniu własnej osobowości¹⁷.

Uznając za znaczące wyżej przywołane stwierdzenia pedagogów, dopełnić trzeba je o ujęcie teologiczne czasu wolnego. Widoczne są w nim liczne odwołania do tekstów Pisma Świętego i dokumentów Kościoła. Teologowie słusznie zauważają, że cykl pracy i odpoczynku jest zgodny z wolą Boga i wpisany przez Niego w ludzką naturę¹⁸. Czas wolny jest religijną i moralną powinnością człowieka, umożliwiającą mu pełny osobowy rozwój. W czasie wolnym człowiek ma prawo podejmować różnego rodzaju działania, które zbliżają go do Boga, do innych osób, a także do samego siebie¹⁹. W takim rozumieniu czas wolny jest miejscem na aktywne formy odpoczynku o charakterze indywidualnym i wspólnotowym.

W kontekście powyższych stwierdzeń, na uwagę zasługuje również termin „rodzina chrześcijańska”. Odnosi się on nie tylko do rodziców i ich dzieci, ale również do szerszego kręgu osób połączonych więzami krwi lub związanych wspólnotą bytu i ściślejszych więzi²⁰. Zgodnie z nauczaniem Kościoła²¹ i stwierdzeniami teologów, rodzina chrześcijańska jest naturalnym i niezastąpionym

¹⁵ Zob. więcej o tym np. w: A. Maszorek-Szymala, *Czas wolny dzieci i młodzieży: teoretyczne rozważania w różnych aspektach*, „Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku”, 6 (2010), s. 136-139; A. Zelma, *Kreowanie postaw młodzieży klas gimnazjalnych wobec czasu wolnego jako zadanie katechezy szkolnej*, w: *Dzisiejszy bierzmowany. Problemy i wyzwania*, red. J. Stala, Kielce 2005, s. 439-454.

¹⁶ Zob. i por. np. *Katechizm Kościoła Katolickiego* [dalej: KKK], 2177-2195; *Kodeks prawa kanonicznego*, Poznań 2008, [dalej: KPK], kan. 1246, § 1.

¹⁷ Zob. i por. np. B. Matyjas, *Czas wolny...*, s. 559-564; B. Milerski, B. Śliwowski, *Pedagogika. Leksykon PWN*, Warszawa 2000, s. 38; W. Okoń, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001³, s. 58.

¹⁸ Zob. i por. M. Ostrowski, *Teologia rekreacji*, w: *Rekreacja i czas wolny*, red. R. Winiarski, Warszawa 2011, s. 240-242; E. Wiszowaty, *Czas wolny...*, s. 9-12.

¹⁹ Zob. i por. Jan Paweł II, *List apostolski „Dies Domini” o świętowaniu niedzieli*, Poznań 1998, 65-66; Sobór Watykański II, *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes*, 1965, [dalej: KDK], 67.

²⁰ Zob. więcej o tym np. w: U. Dudziak, *Rodzina. W teologii duchowości*, w: *Encyklopedia katolicka* [dalej: EK], t. 17, red. E. Gigilewicz, Lublin 2012, kol. 182-183; L. Dyczewski, *Rodzina. W socjologii*, w: EK, t. 17, 185-188.

²¹ Zob. i por. np. Jan Paweł II, *Adhortacja apostolska „Familiaris consortio” (22.11.1981)* [dalej: FC 27, 43; KKK 2205

środowiskiem narodzin, miłości oraz integralnego rozwoju człowieka²². W niej wszyscy członkowie (dorośli i dzieci) zaspokajają podstawowe potrzeby nie tylko fizyczne, ale także psychiczne i dążą do doskonałości. Rodzina chrześcijańska jest bowiem „głębką wspólnotą życia i miłości [...] ustanowioną przez Stwórcę i unormowaną Jego prawami”²³, „komunią osób, znakiem i obrazem komunii Ojca i Syna w Duchu Świętym”²⁴, powołaną do tworzenia „Kościoła domowego”²⁵, przekazywania życia i integralnego wychowania potomstwa²⁶ oraz „wspólnotą, w której od dzieciństwa można nauczyć się wartości moralnych, zacząć czcić Boga i dobrze używać wolności”²⁷. Określenia te wskazują na religijny wymiar rodziny chrześcijańskiej. Fundamentem rodziny chrześcijańskiej jest sakrament małżeństwa. Na mocy tego sakramentu rodzice tworzą religijną wspólnotę osób, otwartą na nowe przyjęcie, zrodzenie i wychowanie potomstwa oraz uczestniczącą w życiu i posłannictwie Kościoła. Są bowiem powołani do wspierania dzieci w rozwoju ludzkich i chrześcijańskich przymiotów oraz w uspołecznieniu. To oni spełniają ważną rolę w kształtowaniu postaw religijnych, moralnych i społecznych swoich dzieci oraz w procesie nabywania przez nie cnót, wdrażania do modlitwy i apostołstwa. Uczestnicząc w misji kapłańskiej, prorockiej i królewskiej Jezusa Chrystusa, małżonkowie mają wspierać siebie wzajemnie w integralnym rozwoju i przyczyniać się do wzajemnego uświęcenia²⁸. Członkowie rodziny chrześcijańskiej są wzajemnie odpowiedzialni za rozwój swojej wiary i za swoje zbawienie. Osiąganiu tych celów służy m.in. budowanie prawidłowych relacji, dialog, codzienna modlitwa, czytanie słowa Bożego, udział w Eucharystii i nabożeństwach, praktyki pobożności ludowej, różne formy kultu Matki Bożej, włączenie się w dzieło ewangelizacyjne Kościoła, składanie codziennej ofiary z własnego życia, spożywanie wspólnie posiłków i spędzanie czasu wolnego²⁹.

Kierując się powyższymi ustaleniami terminologicznymi, zasadne wydaje się zwrócenie uwagi na formy aktywności fizycznej w czasie wolnym, które wspomagają proces integralnego rozwoju rodziców i ich dzieci oraz bliższych i dalszych krewnych utrzymujących z nimi więzi, a zarazem służą budowaniu wspólnoty małżeńsko-rodzinnej. Pozwoli to przełamać stereotypy w myśleniu o odpoczynku w rodzinie chrześcijańskiej. Czas wolny w rodzinie chrześcijańskiej zwykle bowiem jest utożsamiany z udziałem w niedzielnej i świątecznej Eucharystii, tu-

²² Zob. wykaz publikacji np. w: *Bibliografia katechetyczna 1996–2000*, oprac. R. Czekalski, R. Murawski, Warszawa 2002; *Bibliografia katechetyczna 2001–2010*, oprac. R. Czekalski, Warszawa 2012 oraz opracowania zamieszczone w opracowaniu pod redakcją R. Buchty, *Rodzina w trosce o życie – Kościół w trosce o rodzinę*, Katowice 2010.

²³ KKK 1603.

²⁴ Tamże 2205.

²⁵ FC 21.

²⁶ KKK 2205.

²⁷ Tamże 2207.

²⁸ FC 48, 50.

²⁹ Tamże 55, 61, 64.

rystyką pielgrzymkową, różnymi formami pobożności ludowej oraz zaangażowaniem w eklezjalne ruchy i wspólnoty religijne.

FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W RODZINIE CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

W czasie wolnym rodzina chrześcijańska może podejmować różne formy aktywności, które wspomagają proces socjalizacji, wychowania i integralnego rozwoju każdej osoby. Ich dobór, jak już wyżej zauważono, zależy od wielu złożonych czynników. Do najważniejszych należą: ilość czasu wolnego, którym dysponuje rodzina, wiek dzieci, kondycja fizyczna poszczególnych członków rodziny, sytuacja materialna, upodobania rodziców i dzieci co do sposobów spędzania czasu wolnego, świadomość znaczenia aktywności fizycznej, powszechna dostępność ośrodków rekreacji i sportu, lokalna infrastruktura sportowa³⁰. Znaczące są również promocje zdrowego stylu życia w mediach katolickich oraz w duszpasterstwie parafialnym. Chodzi tu głównie o pozytywne wzorce aktywnego spędzania czasu wolnego w niedziele i świąteczne popołudnia, w weekendy oraz w okresie wakacji i urlopu³¹. Obok tego istotną rolę odgrywa atrakcyjna oferta festynów parafialnych o charakterze rekreacyjno-sportowym, adresowana do rodzin chrześcijańskich³².

Najpopularniejszą i najbardziej dostępną aktywnością fizyczną w czasie wolnym jest spacer na świeżym powietrzu³³. Ta forma polega na rekreacji ruchowej, podczas której rodzina chrześcijańska może prowadzić rozmowę, dzielić się osobistymi przeżyciami i doświadczeniami, modlić się, a jednocześnie dotleniać organizm, hartować, odpoczywać, bawić się, zaspokajając przy tym potrzebę ruchu. Alternatywą dla tradycyjnego spaceru może być Nordic Walking oraz rodzinna wyprawa rowerowa połączona z piknikiem na świeżym powietrzu i „wyprawą otwartych oczu”³⁴, czyli odkrywaniem w przyrodzie miłości, piękna, mądrości i wielkości Boga.

³⁰ K. Myśliwska, *Socjologia czasu wolnego...*, w: *Rekreacja i czas wolny...*, s. 134-159.

³¹ Interesująco na ten temat pisze np. E. Wiszowaty, *Czas wolny...*, s. 16-20.

³² Tamże, s. 19.

³³ Zob. więcej o tym np. w: E. Dybińska, N. Stasik, *Zainteresowania aktywnością ruchową w wolnym czasie dzieci i młodzieży w wieku od 12-18 lat z regionu Małopolski w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych i społeczno-środowiskowych*, „Zdrowie Dobrostan” 3 (2013), s. 3, w: http://www.neurocentrum.pl/dcten/wp-content/uploads/dybinska_e3p.pdf. [dostęp: 2.01.2015].

³⁴ Metoda ta ma swoje źródło w harcerstwie. W Kościele katolickim została rozpowszechniona przez służę Bożego ks. Franciszka Blachnickiego, założyciela Ruchu Światło-Życie. Zalecał on moderatorom i animatorom, aby w *grupach dziecięcych i młodzieżowych – w czasie krótkich wycieczek i przechadzek, które miały miejsce w czasie rekolekcji oazowych – podejmowali obserwację dostarczającą materiału do rewizji życia i innych ćwiczeń duchowych. Jednym z celów „wyprawy otwartych oczu” jest dokonywanie pewnych obserwacji i spostrzeżeń w przyrodzie, a przez to uwarunkowanie na piękno świata stworzonego przez Boga*. Zob. więcej na ten temat np. w: G. Miąsik, *Jeśli chcesz znaleźć źródło. O wyprawie otwartych oczu* słów kilka, w: http://www.wieczernik.oaza.pl/artukul/jesli-chcesz-znalezc-zrodlo-o-wyprawie-otwartych-oczu-slow-kilka_id314 [dostęp: 2.01.2015].

Dobłą formą aktywności fizycznej jest krótka poranna (przed śniadaniem) gimnastyka rodziców z dziećmi, podejmowana np. w sobotę lub niedzielę. Polega ona na wykonaniu przy muzyce kilku podstawowych ćwiczeń. Wspólne proste czynności fizyczne zbliżają do siebie rodziców i dzieci. Stanowią też przyjemną formę rozpoczęcia dnia, a zarazem wspomagają proces kształtowania prozdrowotnych nawyków u potomstwa³⁵.

Dla rodziny chrześcijańskiej istotne są również inne formy aktywności fizycznej, potocznie określane terminem „uprawianie sportu” lub „zajęcia sportowe”. Do nich zalicza się grę w piłkę (np. nożną, siatkową, koszykową, dwa ognie, zbijaka), grę w tenisa stołowego, grę w tenisa ziemnego, grę w kometki, pływanie, bieganie, pływanie kajakiem, żeglowanie, jazdę na sankach, snowboard, jazdę na nartach, narciarstwo biegowe, jazdę na łyżwach, zajęcia rekreacyjno-sportowe na orlikach³⁶. Wymienione formy aktywności fizycznej pozwalają angażować osoby w różnym wieku, a więc nie tylko rodziców i ich dzieci, ale również dziadków, krewnych i znajomych. Co ważne, gry i sporty zespołowe wymagają zaangażowania kilkunastu osób. Mogą być zatem podejmowane przez rodziny, które przynależą do Kościoła domowego lub innych wspólnot i ruchów eklesjalnych. Zasługują również na uwagę organizatorów festynów parafialnych, gdyż przyczyniają się do integracji członków wspólnoty parafialnej.

Obok wyżej wymienionych form aktywności sportowej godne uwagi są też formy turystyki krajoznawczej, czyli piesze wędrówki po najbliższej okolicy, parkach krajoznawczych, lesie i górach³⁷. Tego rodzaju formy aktywności fizycznej można prowadzić za pomocą lekkich środków lokomocji, takich jak np. rower, kajak, żaglówka³⁸.

Niewątpliwie różnorodność form aktywności fizycznej pozwala każdej rodzinie na dokonanie odpowiedniego wyboru dyscypliny sportowej. Zawsze jednak należy pamiętać o konieczności zintegrowania powinności chrześcijańskich z aktywnym odpoczynkiem. Innymi słowy, aktywność fizyczna nie może przyczyniać się do zaniedbania praktyk religijnych. Rodzina chrześcijańska potrzebuje bowiem

³⁵ E. Dybińska, N. Stasik, *Zainteresowania aktywnościami ruchowymi...*, s. 3 i nn.

³⁶ Zob. np. J. Bielski, *Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym*, w: www.lider.szs.pl/biblioteka/download.php?plik_id=1160&f...1160.. [dostęp: 2.01.2015]; U. Macioł-Kisiel, *Czas wolny a zdrowy styl życia dziecka*, http://www.akademiareksia.pl/upload/artukuy/CZAS_WOLNY_A_ZDROWY_STYL_YCIA_DZIECKA.pdf [dostęp: 2.01.2015]; A. Skripko, G. Biczysko, *Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży*, w: <http://repozytorium.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/4283/AKTYWNO%C5%9A%C4%86%20FIZYCZNA%20ORAZ%20FORMY%20SP%C4%98DZANIA%20CZASU%20WOLNEGO%20DZIECI%20I%20M%C5%81ODZIE%C5%BBY.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [dostęp: 2.01.2015].

³⁷ Zob. więcej o tym np. w: W. Niemiec, *Turystyka ekologiczna*, „Sądeckie Zeszyty Naukowe” 1 (2010), s. 49-75; E. Karczewski, *Turystyka i rekreacja: dziedziny nierozłączne*, „Turystyka i Zdrowie” 4 (2010), s. 163-168; A. Wiktor, *Turystyka a wychowanie – zarys problematyki*, „Kwartalnik Edukacyjny” 2009, nr 1, s. 93-99.

³⁸ Tamże.

spotkania z Bogiem poprzez modlitwę indywidualną i wspólnotową, a zwłaszcza udział w niedzielnej Eucharystii i rozważanie słowa Bożego.

ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W RODZINIE CHRZEŚCIJAŃSKIEJ

Prawidłowa i systematyczna aktywność fizyczna, niezależnie od formy, w jakiej występuje, spełnia znaczącą rolę na każdym etapie życia rodziny chrześcijańskiej. Wspomaga bowiem proces integralnego rozwoju rodziców, dzieci, dziadków, krewnych i znajomych, przyczyniając się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego oraz jakości życia i więzi rodzinnych³⁹.

Aktywnie spędzony czas wolny rozwija i doskonali somatyczne i motoryczne właściwości organizmu. W znacznym stopniu decyduje o prawidłowym przebiegu rozwoju biologicznego osób, które systematycznie wykonują czynności fizyczne⁴⁰. Praca mięśni podczas wysiłku fizycznego wpływa na prawidłowe krążenie, oddychanie i funkcjonowanie narządów wewnętrznych oraz opóźnia proces starzenia się organizmu⁴¹. Przeciwdziała też chorobom cywilizacyjnym, np. obniża ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, redukuje zawartość w osoczu tzw. „złego cholesterolu” (LDL), wpływa na wzrost tzw. „dobrego cholesterolu” (HDL), poprawia tolerancję glukozy i obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, zwiększa ilość masy kostnej i chroni przed osteoporozą, wzmacnia mięśnie pleców i kręgosłupa, poprawia postawę ciała, wzmacnia układ immunologiczny organizmu⁴². Dzięki aktywności fizycznej następuje zwiększenie wydolności organizmu oraz poprawa stanu zdrowia⁴³. Ten walor aktywnego spędzania czasu wolnego w rodzinie chrześcijańskiej odnosi się zarówno do osób dorosłych (rodziców, dziadków, krewnych), jak też dzieci i młodzieży. Wszyscy bowiem chrześcijanie są zobowiązani do traktowania zdrowia jako cennego dobra, powierzonego im przez Boga⁴⁴.

Niewątpliwie systematyczna aktywność fizyczna spełnia istotną rolę w osiągnięciu równowagi psychicznej⁴⁵. Pomaga odreagować stres. Tym samym łagodzi napięcie i zmniejsza niepokój, zapewniając dobre samopoczucie nie tylko

³⁹ Zob. więcej o tym np. w: np. Z. Czaplicki, *Aktywność ruchowa – atrybutem kultury zdrowotnej człowieka*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 4 (2008), s. 25-31; *Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia*, red. E. Murawska-Ciałowicz, M. Zatoń, Wrocław 2005.

⁴⁰ I. Chodorowska, *Aktywność ruchowa – wpływ na zdrowie i rozwój dzieci i młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2 (2008), s. 49-50.

⁴¹ A. Wojtyła, P. Biliński, I. Bojar, K. Wojtyła, *Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 92,2 (2011), s. 335-337.

⁴² Tamże.

⁴³ Tamże.

⁴⁴ KKK 2288.

⁴⁵ A. Pawlikowski, *Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka*, w: http://www.sosw.torun.pl/start_pliki/publikacje_pliki/Pozytywny%20wpływ%20aktywnosci%20fizycznej.pdf [dostęp: 3.01.2015].

u osób dorosłych, ale również u dzieci i młodzieży. Aktywność fizyczna wpływa też pozytywnie na prawidłowe funkcjonowanie umysłu, obniża ryzyko depresji, wzmacnia poczucie własnej wartości oraz daje poczucie szczęścia, gdyż wyzwala endorfiny⁴⁶. Stąd też przyczynia się nie tylko do utrzymania kondycji fizycznej i intelektualnej, ale także do poprawy jakości życia wszystkich członów rodziny chrześcijańskiej.

Obok walorów odnoszących się do zdrowia, każda forma aktywności fizycznej podejmowanej w rodzinie chrześcijańskiej spełnia istotną rolę w budowaniu wspólnoty, kształtowaniu i rozwijaniu zdolności do współdziałania i współzawodnictwa⁴⁷. Poza tym wzmacnia więzi między rodzicami, dziećmi, dziadkami i krewnymi. Aktywnie spędzony czas z bliskimi osobami zaspokaja potrzebę bycia razem, swobody i przełamywania nudy. Stanowi też okazję do dzielenia się przeżyciami, emocjami i wrażeniami. Niejednokrotnie wyzwala radość, relaksuje, integruje pokolenia w rodzinie i wpływa na poprawę kontaktów interpersonalnych⁴⁸.

Niemniej istotne są również walory wychowawcze aktywności fizycznej w czasie wolnym. Rodzice, dziadkowie i krewni stają się dla dzieci wzorem do naśladowania w zdrowym i aktywnym stylu życia. W ten sposób wypełniają jedno z zadań wychowawczych rodziny chrześcijańskiej. Dzięki wspólnie podejmowanej aktywności fizycznej wszyscy członkowie rodziny rozwijają pozytywne cechy charakteru (np. wytrwałość, dążenie do określonych celów, zdolność do pokonywania własnych słabości, uczciwość, pomysłowość, wyrozumiałość, życzliwość, odpowiedzialność) oraz eliminują lenistwo i bierność⁴⁹. Przy pomocy dorosłych, dzieci uczą się przestrzegania reguł obowiązujących podczas gier i zabaw zespołowych oraz szacunku dla wysiłku własnego i innych. Co więcej, kształtują w sobie umiejętność czerpania radości nie tylko ze swojego zwycięstwa, lecz także z wygranej innych osób⁵⁰. W sytuacji gdy przegrana wywołuje u dziecka negatywne emocje (np. złość, frustrację) i skłania do fałszowania wyników końcowych gry, dorośli są zobowiązani do wspomagania dziecka w nabywaniu umiejętności radzenia sobie z negatywnymi odczuciami oraz panowania nad sobą. Oni też mają przypominać dziecku o znaczeniu przestrzegania reguł i zdobywania sukcesów w uczciwy sposób⁵¹. Wspólne podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym sprzyja zatem kształtowaniu cnót, czyli wypełnianiu obowiązku rodzicielskiego, wynikającego z łaski sakramentu małżeństwa.

Podtrzymaniu sportowych motywacji i doskonaleniu cech osobowości służy również aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Ta forma spędzania czasu wolnego w rodzinie chrześcijańskiej przyczynia się do poprawy jakości życia za-

⁴⁶ Tamże.

⁴⁷ Tamże.

⁴⁸ Tamże.

⁴⁹ Tamże; A. Dolata, *Sport i rozwój psychofizyczny*, w: www.lider.szs.pl/biblioteka/download.php?plik_id=253&f=artykul.. [dostęp: 3.01.2015].

⁵⁰ Tamże.

⁵¹ Tamże.

równie dorosłych, jak też dzieci i młodzieży. Stanowi istotną część wychowania prozdrowotnego. Każdy z członów rodziny dotlenia własny organizm i zwiększa jego odporność⁵². Co więcej, aktywność fizyczna podejmowana w lesie, w górach, w parku działa też uspokajająco, przywraca równowagę psychiczną, likwiduje napięcie, stymuluje układ nerwowy, hormonalny i krwionośny oraz wzmacnia prawidłowe kontakty interpersonalne⁵³. Obok walorów zdrowotnych i społecznych, aktywność fizyczna na świeżym powietrzu spełnia również ważne funkcje religijne. Bezpośredni kontakt z przyrodą skłania rodzinę do modlitewnej refleksji, odkrywania Miłości, Piękna i Wielkości Boga Stwórcy oraz dzielenia się osobistymi przeżyciami. Podziw nad dziełem stworzonym ubogą osobą, prowadzi do Stwórcy, wywołuje radość i ukierunkowuje na świat nadprzyrodzonych wartości⁵⁴. Jednocześnie trud wędrówki (pieszej, rowerowej, górskiej) pozwala spojrzeć z dystansem na życie codzienne i dokonać zmian w hierarchii wartości. Wymaga jednak od wszystkich członków rodziny wysiłku i samozaparcia, czyli cech, które odgrywają decydującą rolę w integralnym rozwoju człowieka i dążeniu do świętości.

ZAKOŃCZENIE

Aktywność fizyczna jest jedną z wielu możliwości spędzania czasu wolnego. Rodzina chrześcijańska może korzystać z różnych ogólnodostępnych i rozpowszechnionych form ruchu. W tym upodabnia się do innych grup społecznych. Odwołanie do wartości chrześcijańskich nadaje jednak głębszy wymiar aktywności fizycznej w czasie wolnym, który dorośli spędzają z dziećmi. Pozwala łączyć troskę o zdrowie fizyczne i psychiczne członków rodziny z doskonaleniem ludzkich i chrześcijańskich cech. Co więcej, aktywność fizyczna w rodzinie chrześcijańskiej wspomaga proces integralnego rozwoju każdej osoby i dążenie do świętości. Sprzyja rozwijaniu cnót i kształtowaniu charakteru. Pomaga też w nawiązaniu osobistego kontaktu z Bogiem (np. podczas górskich wędrówek, spacerów w lesie) i wzmacnianiu więzi w rodzinie. Wymaga jednak zaangażowania ze strony dorosłych (rodziców, dziadków, krewnych), którzy swoją postawą wychowują młode pokolenie do chrześcijańskiego spędzania czasu wolnego.

O wartości konkretnych form aktywności fizycznej decyduje umiejętność oddawania przez rodziny chwały Bogu w aktywnie spędzanym czasie wolnym. Z uwagi na widoczne w tym zakresie braki, kwestia ta jawi się jako jedno z zadań pedagogicznych i pastoralnych Kościoła katolickiego. Potraktować należy ją jako „znak czasu”. W związku z powyższym w ramach katechizacji dorosłych (np. przy okazji przygotowania narzeczonych do sakramentu małżeństwa, katechez dla rodziców dzieci przygotowujących

⁵² Tamże.

⁵³ K. Zamłyńska, *Turystyka i rekreacja a promocja zdrowia rodziny*, „Roczniki Naukowe/Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu” 54 (2005), s. 173-180.

⁵⁴ B. Kaczmarek, *Turystyka i świat przyrody w nauczaniu Jana Pawła II*, „Warszawskie Studia Teologiczne” 19 (2013), s. 45-83.

się do Pierwszej Komunii Świętej) warto zwrócić uwagę na chrześcijański wymiar aktywności fizycznej i ukazać możliwości, jakie ta forma spędzania czasu wolnego stwarza rodzinie chrześcijańskiej. Odpowiednio formowani rodzice będą zdolni przekazywać dzieciom właściwe wzorce spędzania czasu wolnego i podtrzymywać w nich sportowe motywacje.

Wobec nielicznych i zwykle doraźnych ofert aktywnego spędzania czasu wolnego, które Kościół katolicki w Polsce adresuje do rodzin, pojawia się potrzeba zintensyfikowania działań duszpasterskich w zakresie promocji aktywności ruchowej. Centralne znaczenie w tym zakresie powinny mieć inicjatywy ogólnopolskie, diecezjalne i parafialne. Nie chodzi tu jednak wyłącznie o ukazywanie (np. na lekcji religii, w prasie katolickiej, podczas kazań, w listach pasterskich episkopatu Polski, listach pasterskich biskupów diecezjalnych) walorów aktywności ruchowej i łączenie jej z czasem wolnym w rodzinie chrześcijańskiej. Przekaz wiedzy można potraktować jako próbę zainteresowania dorosłych i młodych tą problematyką. Większą wartość pedagogiczną i pastoralną mają systematyczne działania duszpasterskie w zakresie promocji aktywności fizycznej. Mogą to być np. systematycznie organizowane w ośrodkach rekolekcyjnych oraz na terenie parafii zawody sportowe czy też gry i zabawy ruchowe, angażujące rodziny wielopokoleniowe. Działania te służą integracji rodzin chrześcijańskich ze wspólnotą Kościoła parafialnego i lokalnego. Warto je wzbogacić o ofertę aktywnego wypoczynku w czasie ferii zimowych i wakacji. Czas wakacji sprzyja organizowaniu rodzinnych rajdów i pielgrzymek rowerowych, spływów kajakowych i festynów sportowych. Dzięki tego rodzaju inicjatywom duszpasterskim Kościół nie tylko włączy się w promocję aktywności fizycznej wśród rodzin chrześcijańskich, ale także stworzy odpowiednie warunki do rekreacji ruchowej i w sposób praktyczny wskaże, na czym polega troska o integralny rozwój osoby.

PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY OF SPENDING FREE TIME IN A CHRISTIAN FAMILY

Summary

The changes, taking place in the life of the Christian family today, include a variety of areas. These include free time. At this time, the Christian family can make different kinds of activities. Among them physical activity is noteworthy. It can be walking, morning gymnastics, playing together and team games performed outdoor as well as in sports and recreation facilities. Besides, summer sports are worth mentioning (eg. cycling, playing football, sailing, swimming, participation in canoeing) and also winter ones (eg. skiing, sledding, ice skating). The selection of a particular form of activity depends on personal tastes and interests of family members, available financial resources, organizational capacity, the fashion for a healthy lifestyle. Each of these forms is conducive to family integration, prevents diseases of civilization, gives pleasure, shapes the character and helps in acquiring

virtues. Direct contact with nature can help discover Beauty, Wisdom and Love of the Creator. Therefore, physical activity in a Christian family, as shown in the article complies with educational and religious functions, but may not lead to the disappearance of religious practice.

In conclusions, the Catholic Church must take pedagogical and pastoral initiatives in this area. One can mention here, for example, sports, games and activities for families organized in the parishes and retreat centers. Also, family rallies, bicycle pilgrimages, kayaking and sports festivals addressed to the families of the parish and the diocese are worth considering.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, czas wolny, rodzina chrześcijańska, gry i zabawy sportowe, zawody sportowe, duszpasterstwo, pedagogika, wychowanie

Key words: physical activity, free time, a Christian family, sports games, mentioned sports, ministry, pedagogic, education