

PHYSICAL EXERCISES FOR PRE-SCHOOL CHILDREN WITH HOMEWORK AND PARENTS MOBILIZATION AROUND THESE TASKS

KRZYSZTOF PIECH¹, KAROLINA NOWAK¹, ZINA BIRONTIENE², INTA BULA-BITENIECE³

¹*The Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw, Faculty of Physical Education and Sport in Biala Podlaska, Department of Tourism,*

²*Klaipėda University, Chair of Physical Education*

³*Latvian Academy of Sport Education in Riga, Chair of Theory*

Mailing address: Krzysztof Piech, Faculty of Physical Education and Sport, Department of Recreation,
2 Akademicka Street, 21-500 Biala Podlaska,
tel.: +48 83 3428758, fax: +48 83 3428800, e-mail: krzysztofpiech@wp.pl

Abstract

Introduction. Results presented in this article are part of an international project called *Project of physical activity stimulation in a family (PPASF)* held jointly with the Klaipėda University and LASE in Riga. We decided to check whether participation of children in preschool age in active classes in nursery school may be an impetus to change behavior in terms of physical activity of a family. For this purpose, a model was developed that included physical activity program conducted in the nursery school, with homework for the children to do together with their parents at home. The aim of the study was to examine the extent to which a child can persuade the parents to a common physical activity and whether sport and recreation for children with homework are a successful proposal to increase motor activity of the family. **Material and methods.** A diagnostic survey method was applied in the research, using a questionnaire technique. The survey questionnaire covered 38 families including 30 mothers and 8 fathers. **Results and conclusions.** Research has shown that children can become facilitators of physical activity in the family. The proposed model classes for children proved to be an accurate proposal, which is worth to implement the practice of teaching.

Key words: family, child, physical activity

Introduction

In the past, physical activity conditioned survival of the individual. To function in the harsh world, humans had to run, track down prey. Along with civilization development, the man noticed that physical forces can be replaced by the mental capacity and began to limit physical activity. The progress in medicine and technology has increased the length of life of the people, but to a large extent increased the cost, which is often a very large financial burden on the budgets of individual countries. Many diseases of civilization absorb considerable resources because they force people, often at a young age, to take medication and cause their absence from work. Therefore people are looking for ways to change this state of affairs. Numerous scientific evidence about the importance of physical activity for human health encourage search for solutions in the field of physical culture. In this article, we wanted to draw attention to the importance of the family in promoting of healthy, active lifestyle. Family, as considered by many authors, is the primary education environment for recreation. Previous studies on physical activity in the family showed this issue from the point of view of parents' influence on children. The more active parents the more active children. Many authors undertook studies in this area [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Aspect of the impact of physical activity of parents on the activity of children is dominant in current research in this field. Occasionally topics are taken up that look at this phenomenon from the point of view of small child, i.e. how a child can persuade a parent to physical activity.

This topic has been taken in these studies.

Material and methods

We decided to check whether participation of preschool children in activity classes in the nursery school may constitute an impetus to change family behaviour in terms of physical activity. For this purpose, a model was developed that covered physical activity program conducted in nursery school with homework to do by children together with their parents at home. The aim of the study was to examine the extent to which a child can persuade the parents to a common physical activity and whether sport and recreation for children with homework are a successful proposal to increase motor activity of the family.

Research questions which were raised for that purpose include the following:

1. What are the most common forms of physical activity undertaken by parents together with their children?
2. How often physical activity is undertaken in the studied families?
3. Do the proposed sport and recreation for children cause change of behaviour of family physical activity?
4. Do children inform their parents what activities they attended while in the nursery school?
5. Do parents do the homework together with their children?
6. Does the joint undertaking physical activity of the child and parents encourage purchase of a new leisure and sporting equipment?

The research was a part of an international project called *Project of physical activity stimulation in a family (PPASF)* held jointly with the Klaipėda University and LASE in Riga [8]. Research is a continuation of research conducted in 2000-2009

under the theme “child – the animator of physical activity in the family” [9, 10]. In the period between October 2011 and January 2012 there were physical activities of recreational and sports nature conducted for children from The Julian Tuwim Local Government Nursery School No. 15 in Biała Podlaska. Regularly once a week, on Friday, classes were conducted in 4 groups of about ten children. Classes lasted 30 minutes. The classes covered girls and boys from groups of five and six year old children. There was a total of 38 children. Physical activities carried out in the nursery school had its continuation in the form of frequent homework to do at home by the children and their parents. After each session, the person conducting the classes asked the children to convey information about the homework to their parents. For this purpose, a special proprietary model of physical activity for children with homework of variable themes was developed. The child acted both as a participant and intermediary in the transmission and encouraging the implementation of joint exercises. Homework included games, fun and exercise of differing themes, relevant to the prevailing season. In the study the diagnostic survey method was applied using a technique of questionnaire for parents. Questionnaires were anonymous, contained open and closed questions giving respondents the opportunity to express themselves freely; they have been filled by one of the parents. Noting that data collected exclusively from the questionnaire will not show all the relevant details of the problem undertaken, in order to increase reliability and to obtain the necessary information, further research was applied, using other techniques such as the analysis of children's drawings.

The survey questionnaire surveys have covered by 38 families including 30 mothers and 8 fathers. Respondents returned all the questionnaires. 17.1% of the respondents had vocational secondary and secondary schools education. The smallest group is those with primary education (7.9%). Undertaking physical activity can take many forms. One of them may be a way how a child is delivered to the nursery school. According to the declarations of the respondents, more than half of the children are being transported to the nursery school by car (52.6%). In 13 families the custodians decided on bringing the child by foot (34.2%). Respondents frequently pointed to buses as “other” ways of delivering the child to the nursery school. One of the subjects used bicycle for this purpose.

Results

Leisure activities of the surveyed families

The study shows that nearly one third of all parents undertake physical activity rarely (27.8%), and two times a week (26.4%), of which more often in both cases are mothers than fathers. Daily physical activity is undertaken by only one fifth of all parents (22.2%) at the same time it was noted that more often these are the fathers (26.3%) than mothers (15.8%) (Fig. 1).

The amount of space available for the fun and exercise at home is an important component of physical activity of family members. According to 34 respondents (89%), the amount of space to take up physical activity and have fun with the child in their home is sufficient. Only four persons have indicated that they do not have sufficient facilities to have fun with their child.

The surveyed parents rated the level of physical activity of their child as high. According to more than half of parents (57.9%), their child is physically active. One of the parents rated the child as “very physically inactive”. Please note that these are declarative data of the parents and may not reflect the actual real physical activity level of the children (Fig. 2).

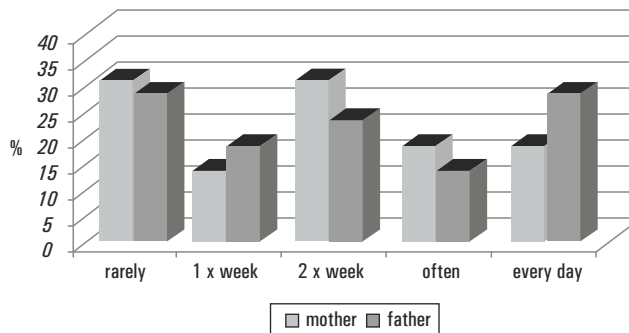


Figure 1. The frequency of parents undertaking physical activity (% for n=38)

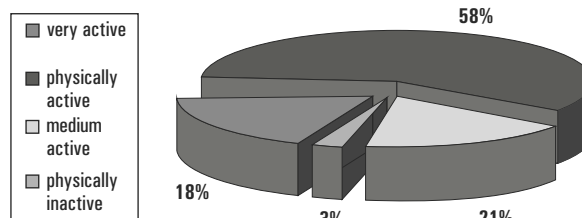


Figure 2. The level of physical activity of the child, in the opinion of parents (% for n=38)

In further analysis of the responses one could expect that a child can be a good inspiration for physical activity of the parents. According to the 29 parents, their child often asks for a joint fun (76.3%). Only four children never made such attempt (Fig. 3). This demonstrates the need for physical activity exhibited by the children and the desire to have fun with a parent.

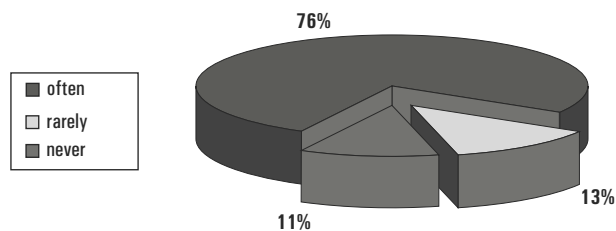


Figure 3. Does the child ask for common play (% for n=38)

Research has shown that parents spend very little time on common physical activities with the child. Only a quarter of parents play with their child every day (10.5%) or at least 3-4 times a week (10.5%) (Fig. 4). In addition, the key was to obtain the information who is playing with a child most often. It was found that people most often playing with their children are the mothers (55.3%), subsequently other persons (23.7%) indicated by the respondents: grandmothers, grandfathers, and siblings. The share of father in common fun was limited.

Another issue of interest to us is the kinds of activities undertaken by the children (Tab. 1). Most of them often and very often run, play with elements of running, jumping, playing with a ball, practice balance, and ride a bike. During the winter season children play in the snow, use sleds and ice skates. A positive development is the fact that children tend not to spend a lot of time playing on the computer. It is speculated that it may result from the rules of the computer use set up by parents, and not only from the voluntary will of the child.

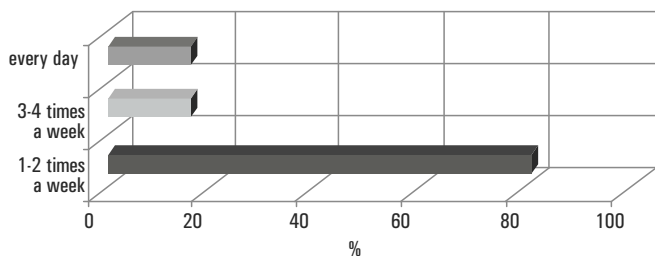


Figure 4. The frequency of playing with the child (% for n=38)

Table 1. Forms of child's activity in the last month

| Activity | Never | Very rarely | Rarely | Often | Very often |
|-------------------------------------|-------|-------------|--------|-------|------------|
| Run, plays with elements of running | 0 | 0 | 4 | 28 | 6 |
| Crawling, jumping | 0 | 4 | 10 | 16 | 8 |
| Computer fun | 4 | 12 | 14 | 6 | 2 |
| Ball games | 0 | 4 | 12 | 18 | 4 |
| Balance exercises | 0 | 10 | 16 | 12 | 0 |
| Roller-skating, bicycling | 6 | 16 | 6 | 8 | 2 |
| Ice-skating, sled riding | 4 | 4 | 10 | 20 | 0 |
| Games on the snow | 2 | 4 | 6 | 20 | 6 |

The results indicate that the majority of children involved in the study participate in more physical activities (63.2%) organized by other institutions. These are the most commonly classes of corrective gymnastics, sports gymnastics, dancing, eurhythmic, and swimming. This shows that parents transfer the obligation of the common physical activity with children to various institutions.

Sports and recreation activities for children with homework as a form of promotion of physical activity in family

In examining the impact of participation in sports and homework on increase of physical activity of the whole family we had to assess whether parents previously undertook physical activities with the child. The analysis of the data shows that as many as 60% of parents did not undertake this kind of activity with the child (Fig. 5).

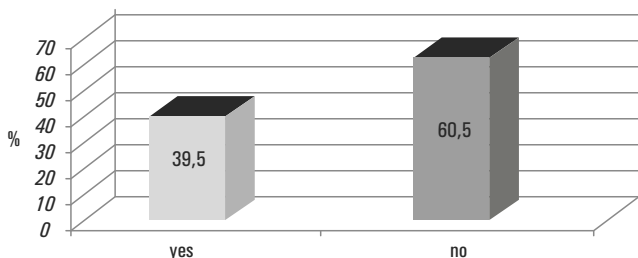


Figure 5. Were the parents involved in some sort of physical activity with the child before adoption of physical activity for children with homework?

Ready sets of exercises and activities that the children received to do with their parents were to inspire and encourage to take steps aimed at increase of physical activity of the family. It is important whether the children informed their parents about the selected homework and talked about their activities after returning home (Fig. 6).

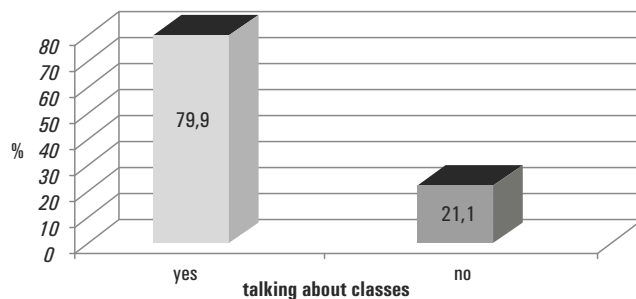


Figure 6. Talking about classes and homework after returning home (% for n=38)

Not all children addressed the topic of sports and recreational activities in the nursery school and homework. An important element in the whole research process was the fact whether the parents after receiving information from a child did the homework together (Fig. 7). Unfortunately, many of them (31.6%) did not take such action.

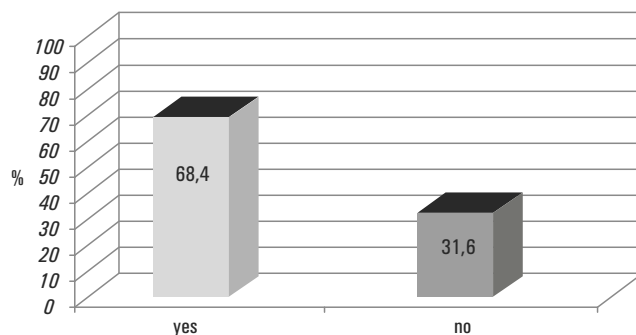


Figure 7. Implementation of the homework (% for n=38)

At the same time we asked what was the reason for not implementing of these tasks (Fig. 8). Of the 12 persons who did not declare "doing" the homework, more than half said that they did not have time (66.7%), the rest were not willing (25%) or simply forgot (8.3%).

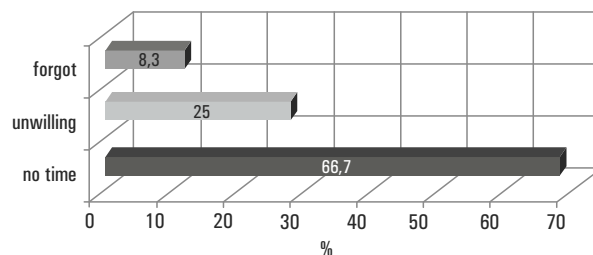


Figure 8. Reasons for not doing the homework (% for n=12)

As follows from the analysis of data from persons who did homework, the largest share in homework had the mothers (30.8%) (Fig. 9). Comforting is the fact that other family members such as grandparents also enjoyed joint exercises. Also, the whole family involvement in a common physical activity is high (23.1%).

It was also important how often the parents are involved in the implementation of homework after classes (Fig. 10). Most of the subjects performed tasks 1-3 times a week (76.9%).

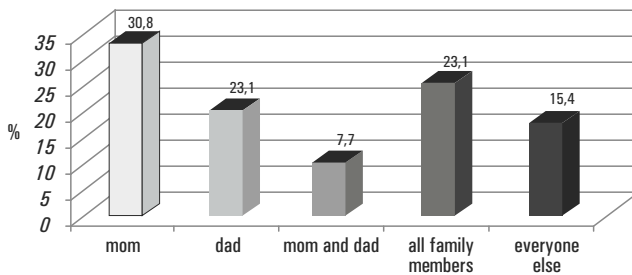


Figure 9. Family members who did the homework (% for n=26)

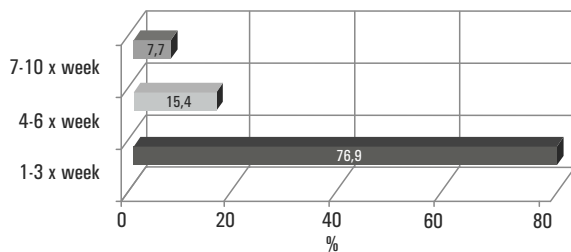


Figure 10. The frequency of doing homework (% for n=26)

For all parents engaging in homework (68.4%) shared fun with a child was a source of additional experiences and sensations. As they admit, they could get to know their child better, become aware of the yet undiscovered possibilities of the child, realize that the child will be healthy and athletic, and the time spent together is a great value and strengthens family ties. According to 52.6% of respondents, participation in this program contributed to the increase in physical activity of the family, 36.8% said that their activity has increased on the Saturdays and Sundays, while 15.8% of respondents think physical activity has increased every day (Fig. 11).

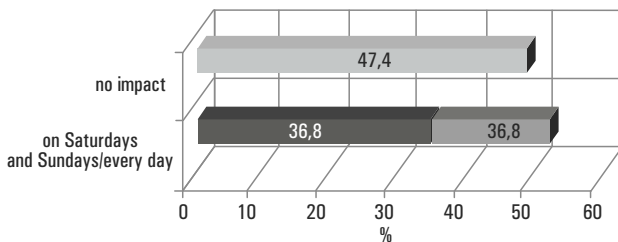


Figure 11. The impact of participation in the program on the increase of physical activity of the whole family (% for n=38)

Less than 16% of respondents admitted that activities had impact on the purchase of new sports equipment. According to the others, purchase of equipment was not needed or they did not feel such a need (Fig. 12). This is probably due to the fact that homework aimed at the use of everyday objects. The idea was not to expose the family covered by the study to costs, and at the same time stimulate the imagination and creativity of family members.

In addition, before and after the sports and recreational activities the children were asked to submit a drawing of leisure time spent at home. Theme of the work was: "My leisure time after returning home from nursery school". According to psychologists, a drawing made by a child is not just a set of symbols but encrypted code of emotional and developmental status of the child. Here is an example of one of the drawings in which the child does not take parents into account. This may prove that after returning home the child usually plays alone. The drawing made after completion of the course brings about the

conclusion that the child spends more time playing together with a parent. The central position of the main elements confirms sense of security, and presenting the guardian next to the child is a sign of family ties. The situation on the drawing shows a common play at home while doing homework.

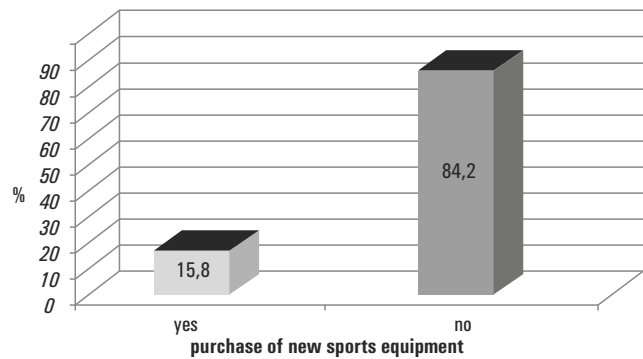


Figure 12. Participation in the program and the purchase of sports equipment (% for n=38)

Summing up and conclusions

Studies of physical activity in family usually concern the impact of the activity of parents on their children's physical activity. It is emphasized that the more active parents are, the greater opportunity to pursue a similar style of life by children in the future [11]. Physically active parents are a good role model for their children [12, 13]. According to Hurlock, a child will never get rid of the basic pattern adopts in the family, although it may be subject to modifications and variations [14]. Hence the recreational function of the family is becoming increasingly important. Another problem that occurs much less frequently in studies of physical activity is the issue of children's activity influence on the activity of their parents. Research carried out by a few authors confirms that the child may be an animator of family physical activity [8, 9, 10, 15, 16]. Respondent parents both in Latvia and Lithuania indicate a lack of time as the main reason for the lack of physical activity with the child. Parents also confessed to laziness. Both our study and Birontiene [8, 17] established that children talk about the homework and encourage parents to effectively carry out the tasks. Adults indicated (52.6%) that the common physical activities caused a positive change in the behaviour of the family. Prior to the program, only 39.5% of the respondents declared that they shared physical activity with the child. This number has increased after our classes. Research shows that 15% of parents purchased sports equipment after participation in the program. In previous studies on participation of parents and children in sports and recreational events we obtained index above 56% [9]. Therefore, it can be argued that the physical activity program for children with homework is a good way of promoting physical activity among families. These types of programs can contribute to the development of a model of physical activity of parents with young children [18, 19, 20].

The studies lead to the following conclusions:

1. Children can be facilitators of family physical activity, as they convey information on the activities taking place in the nursery school and effectively encourage the implementation of homework.
2. Common exercise and homework is a source of positive sensations and experiences in families, and is an important process in preparing children to participate in physical culture. Organizations dealing with the organization of leisure time should use this educational process.
3. Parents undertaking a common physical activity with

a child noticed a huge role and need of child's physical activity. It seems reasonable to incorporate a wider variety of programs that promote family physical activity in preschool age. One should educate the parents and caregivers in the field of physical activity of the whole family during various meetings and conferences organized in nursery schools and schools, showing not only the health aspects of physical activity but also the integration-emotional benefits for the family.

4. The proposed model of classes for children proved to be an accurate offer, which is worth using in education.
5. Further research should be focused towards the search for new models of physical activity in the family. One should also pay more attention to cooperation between the physical culture of preschool education environment and the parents.

Literature

1. Dempsey J.M., Kimiecik J.C., Horn T.S. (1993). Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation: An expectancy-value approach. *Pediatric Exercise Science* 5, 151-167.
2. Brustad R.J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influence on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science* 5, 210-223.
3. Bois J., Sarrazin P. (2006). Les chiens font-ils des chats? Une revue de littérature sur le rôle de parents dans la socialisation de leur enfants pour le sport. *Science et Motricité* 57, 10-54. [in French]
4. Bula-Biteniece I. (2011). *Holistic approach in family sport in pre-school education*. Doctoral thesis, Latvian Academy of Sport Education, Riga.
5. Wolańska T., Marczevska H. (1988). Family as the environment of educating for physical education. In T. Wolańska (Ed.), *Education for physical recreation* (pp. 28-86). Warszawa: AWF Warszawa. [in Polish]
6. Alderman B.L., Benham-Deal T.B., Jenkins J.M. (2010). Change in parental influence on children's physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health* 7, 60-67.
7. Moore L.L., Lombardi D.A., White M.J., Campbell J.L., Oliveria S.A., Ellison R.C. (1991). Influence of parents physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics* 118(2), 215-219.
8. Birontienė Z. (2012). A child as a physical activity stimulator in a family. *Sporto Mokslas* 2(68), 38-45.
9. Piech K., Baraniecka D. (2011). The child as family animator of physical activity. *LASE Journal of Sport Science* 1(2), 25-33.
10. Piech K. (2012). *Olympics games for preschool children with educational workshops for preschool teachers, parents and children*. Issue 3. Warszawa: Klub Fair Play PKOL. [in Polish]
11. Drabik J. (1995). *Physical activity of children, adolescents and adults*. Gdańsk: AWF Gdańsk. [in Polish]
12. Iannotti R., Sallis J.F., Chen R., Broyles S.L., Elder J.P., Nader P.R. (2005). Prospective analyses of relationships between mothers' and children's physical activity. *Journal of Physical Activity and Health* 2, 1-34.
13. Sigmund E., Turonova K., Sigmundova D., Pridalova M. (2008). The effect of parents' physical activity and inactivity on their children physical activity and sitting. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica* 38(4), 17-23.
14. Hurlock E.B. (1960). *Child development*. Warszawa: PWN. [in Polish]
15. Bula-Biteniece I., Grants J., Jansone R. (2010). Habits of physical activities in families (empirical investigation). *Sporto Mokslas* 3(61), 13-18.
16. Staniszewski T. (2007). *Assumptions and the actual functions of the school in preparing children in early school age to physical recreation in a family*. Warszawa: AWF Warszawa. [in Polish]
17. Birontienė Z. (2012). Stimulation of physical activity in families with preschool children and opportunities of Olympic education in preschool institutions. *Sporto Mokslas* 4(70), 14-21.
18. Starosta W. (1991). *Model of comprehensive motor education of a Polish child in family*. Warszawa: International Association of Sport Kinetics.
19. Berdychowa J. (1972). *Mom, dad, exercise with me*. Warszawa: SiT. [in Polish]
20. Siwiński W. (2000). *Outline of pedagogy of physical culture*. Poznań: AWF Poznań. [in Polish]

Submitted: June 21, 2013

Accepted: August 30, 2013

ZAJĘCIA RUCHOWE DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH Z ZADAWANIEM PRAC DOMOWYCH I AKTYWIZACJA RODZICÓW WOKÓŁ REALIZACJI TYCH ZADAŃ

KRZYSZTOF PIECH¹, KAROLINA NOWAK¹, ZINA BIRONTIENE², INTA BULA-BITENIECE³

¹*Akademia Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Zakład Rekreacji*

²*Uniwersytet w Kłajpedzie, Katedra Wychowania Fizycznego*

³*Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmija w Rydze, Katedra Metodyki*

Adres do korespondencji: Krzysztof Piech, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu,
Zakład Rekreacji, ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel.: 83 3428758, fax: 83 3428800,
e-mail: krzysztofpiech@wp.pl

Streszczenie

Wprowadzenie. Wyniki badań zaprezentowane w artykule są częścią projektu międzynarodowego pod nazwą *Project of physical activity stimulation in a family (PPASF)* prowadzonego wspólnie z Uniwersytetem w Kłajpedzie oraz LSPA w Rydze. Postanowiliśmy sprawdzić czy udział dzieci w wieku przedszkolnym w zajęciach o charakterze ruchowym podczas pobytu w przedszkolu, może być impulsem do zmian zachowań w zakresie aktywności ruchowej rodziny. W tym celu został opracowany model, który obejmował program zajęć ruchowych prowadzonych w przedszkolu z zadawaniem prac domowych dzieciom do wspólnego wykonania z rodzicami w domu. Celem badań było sprawdzenie w jakim stopniu dziecko może nakłonić swoich rodziców do wspólnej aktywności ruchowej oraz, czy zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci z zadawaniem prac domowych są trafną propozycją wpływającą na zwiększenie aktywności ruchowej rodziny. **Materiał i metody.** W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki kwestionariusza ankiety. Badaniem kwestionariuszem ankiety zostało objętych 38 rodzin w tym 30 matek i 8 ojców. **Rezultaty i wnioski.** Badania wykazały, że dzieci mogą być animatorami aktywności ruchowej w rodzinie. Zaproponowany model zajęć dla dzieci okazał się propozycją trafną, którą warto wdrażać do praktyki pedagogicznej.

Słowa kluczowe: rodzina, dziecko, aktywność ruchowa

Wstęp

W przeszłości aktywność ruchowa warunkowała przeżycie jednostki. Trzeba było biegać topić zwierzynę aby funkcjonować w surowym świecie. W miarę rozwoju cywilizacji człowiek spostrzegł, że siły fizyczne mogą zastępować zdolności umysłowe i zaczął ograniczać swoją aktywność ruchową. Postęp medycyny, rozwój technologii spowodował wzrost długości życia ludzi, ale w znacznym stopniu nastąpił wzrost kosztów co często stanowi bardzo duże obciążenie finansowe dla budżetów poszczególnych krajów. Liczne choroby cywilizacyjne pochłaniają znaczne środki ponieważ zmuszają ludzi często w młodym wieku do podjęcia leczenia i powodują ich absencję w pracy. Dlatego poszukuje się różnych sposobów aby zmienić ten stan rzeczy. Liczne dowody naukowe o znaczeniu ruchu dla zdrowia człowieka nakazują szukać rozwiązań w obszarze kultury fizycznej. W niniejszym artykule chcieliśmy zwrócić uwagę na znaczenie rodziny w promowaniu zdrowego, aktywnego stylu życia. Rodzina jak uważa wielu autorów jest podstawowym środowiskiem wychowania do rekreacji. Dotychczasowe badania dotyczące aktywności ruchowej w rodzinie pokazywały to zagadnienie od strony wpływu rodziców na dzieci. Bardziej aktywni rodzice to bardziej aktywne dzieci. Badania z tego zakresu podejmowali liczni autorzy [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Aspekt wpływu aktywności ruchowej rodziców na aktywność dzieci jest dominujący w obecnych badaniach z tego zakresu. Sporadycznie podejmuje się tematy, które na to zjawisko patrzą od strony małego dziecka, a więc w jaki sposób dziecko

może nakłonić rodzica do ruchu.

Taki temat podjęto w omawianych badaniach.

Materiał i metody

Postanowiliśmy sprawdzić czy udział przedszkolaków w zajęciach o charakterze ruchowym podczas pobytu w przedszkolu, może być impulsem do zmian zachowań w zakresie aktywności ruchowej rodziny. W tym celu został opracowany model, który obejmował program zajęć ruchowych prowadzonych w przedszkolu z zadawaniem prac domowych dzieciom do wspólnego wykonania z rodzicami w domu. Celem badań było sprawdzenie w jakim stopniu dziecko może nakłonić swoich rodziców do wspólnej aktywności ruchowej oraz, czy zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci z zadawaniem prac domowych są propozycją wpływającą na zwiększenie aktywności ruchowej rodziny.

Pytania badawcze które postawiono do realizacji powyższego celu to:

1. Jakie są najczęściej podejmowane formy aktywności ruchowej przez rodziców wspólnie z dziećmi?
2. Jak często podejmowana jest aktywność ruchowa w badanych rodzinach?
3. Czy zaproponowane zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci wpływają na zmianę zachowań aktywności ruchowej rodziny?
4. Czy dzieci informują rodziców w jakich zajęciach uczest-

niczą podczas pobytu w przedszkolu?

5. Czy rodzice wykonują wspólnie z dziećmi zadane prace domowe?
6. Czy wspólne podejmowanie aktywności ruchowej dziecka i rodziców jest zachętą do zakupu nowego sprzętu rekreacyjno-sportowego?

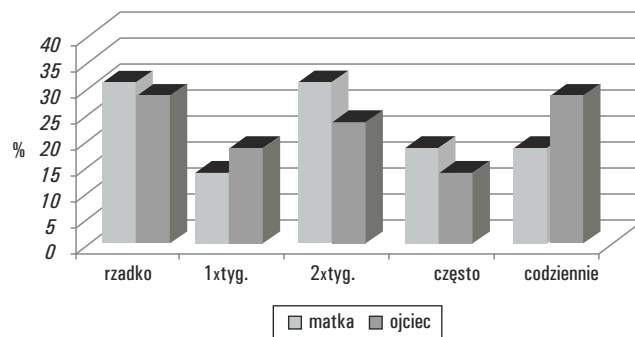
Badania były częścią projektu międzynarodowego pod nazwą *Project of physical activity stimulation in a family (PPASF)* prowadzonego wspólnie z Uniwersytetem w Klajpedzie, oraz LSPA w Rydze [8]. Badania są kontynuacją prowadzonych w latach 2000-2009 badań pod hasłem „dziecko animatorem aktywności ruchowej w rodzinie” [9, 10]. W miesiącach październik 2011 – styczeń 2012 prowadzono zajęcia ruchowe o charakterze rekreacyjno-sportowym dla dzieci z Samorządowego Przedszkola nr 15 im. Juliana Tuwima w Białej Podlaskiej. Regularnie raz w tygodniu, w piątek prowadzone były zajęcia w 4 grupach po około dziesięć dzieci. Zajęcia trwały 30 minut. W zajęciach brały udział dziewczynki i chłopcy z grup pięcioletków i sześciolatek. Łącznie 38 przedszkolaków. Zajęcia ruchowe prowadzone w przedszkolu miały swoją kontynuację w postaci zadawanych prac domowych do wykonania w domu przez dzieci z rodzicami. Po każdym zajęciach osoba prowadząca zalecała dostarczenie do domów informacji o zadanej pracy domowej. W tym celu specjalnie opracowano autorski model zajęć ruchowych dla dzieci z zadawaniem prac domowych o różnej tematyce. Dziecko pełniło jednocześnie rolę uczestnika oraz pośrednika w przekazywaniu i zachęcaniu do wykonywania wspólnych ćwiczeń. Prace domowe zawierały gry, zabawy i ćwiczenia o różnej tematyce, adekwatne do panującej pory roku. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego wykorzystując technikę kwestionariusza ankiety dla rodziców. Ankiety miały charakter anonimowy, zawierały pytania zamknięte i otwarte dając możliwość swobodnej wypowiedzi respondentów, zostały one wypełnione przez jednego z rodziców. Zwracając uwagę, iż dane zebrane wyłącznie z kwestionariusza ankiety nie ukażą wszystkich istotnych szczegółów podejmowanego problemu, w celu zwiększenia wiarygodności i uzyskania niezbędnych informacji, dodatkowo zastosowano inne techniki badawcze takie jak analiza rysunków dzieci.

Badaniem kwestionariuszem ankiety zostało objętych 38 rodzin w tym 30 matek i 8 ojców. Respondenci zwrócili wszystkie ankiety. Wykształcenie średnie zawodowe i średnie ogólnokształcące posiada 17,1% badanych. Najmniej liczną grupą są osoby z wykształceniem podstawowym (7,9%). Podejmowanie aktywności ruchowej może przybierać różne formy. Jedną z nich może być sposób dostarczania dziecka do przedszkola. Z deklaracji ankietowanych wynika, iż ponad połowa badanych dzieci jest przywożona do przedszkola samochodem (52,6%). W 13-tu rodzinach opiekunowie decydują się na przyprawienie dziecka pieszo (34,2%). Ankietowani jako „inne” sposoby dostarczenia dziecka do przedszkola najczęściej wskazywali autobusy miejskie. Jedną z badanych osób wykorzystuje w tym celu rower.

Wyniki

Sposoby spędzania czasu wolnego badanych rodzin

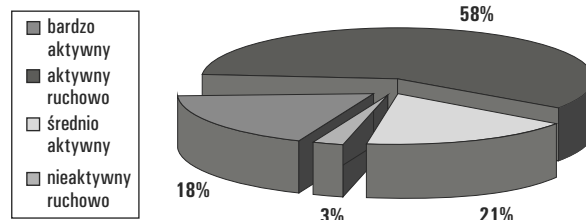
Z przeprowadzonych badań wynika, iż blisko 1/3 wszystkich rodziców podejmuje aktywność ruchową rzadko (27,8%) oraz dwa razy w tygodniu (26,4%) z czego częściej w obu przypadkach są to matki niż ojcowie. Codzienną aktywność ruchową podejmują zaledwie 1/5 wszystkich rodziców (22,2%) jednocześnie zauważono, że zdecydowanie częściej są to ojcowie (26,3%) niż matki (15,8%) (Ryc. 1).



Rycina 1. Częstość podejmowania aktywności ruchowej rodziców (% dla n= 38)

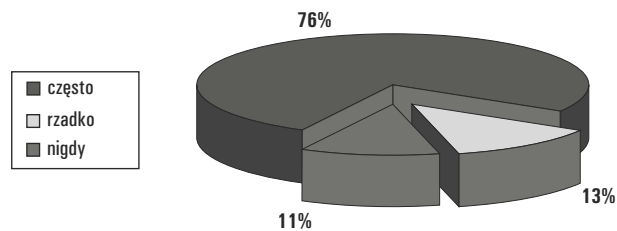
Ilość wolnego miejsca przeznaczanego do zabawy i ćwiczeń w domu jest istotnym elementem podejmowania aktywności ruchowej członków rodziny. Według 34 ankietowanych (89%) ilość miejsca do podejmowania aktywności ruchowej i zabawy z dzieckiem w ich domu jest wystarczającą. Zaledwie cztery osoby podały, iż nie posiadają wystarczającego zaplecza do zabawy z dzieckiem.

Poziom aktywności ruchowej swojego dziecka badani rodzice ocenili jako wysoki. Zdaniem ponad połowy rodziców (57,9%) ich dziecko jest aktywne ruchowo. Jeden z rodziców ocenił swoje dziecko jako „bardzo nieaktywne ruchowo”. Należy zwrócić uwagę, iż są to tylko dane deklaratywne rodziców i nie mogą stanowić realnego odzwierciedlenia faktycznej aktywności ruchowej badanych dzieci (Ryc. 2).



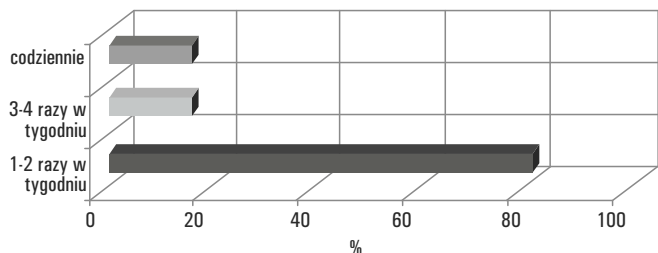
Rycina 2. Poziom aktywności ruchowej dziecka w opinii rodziców (% dla n=38)

W dalszej kolejności analizując odpowiedzi respondentów można przewidywać, iż dziecko może być dobrym inspiratorem do podejmowania aktywności ruchowej przez rodziców. Zdaniem 29 rodziców ich dziecko często prosi o wspólną zabawę (76,3%). Jedynie czworo dzieci nie podejmowało takiej próby nigdy (Ryc. 3). Świadczy to o potrzebie aktywności ruchowej wykazywanej przez dzieci oraz chęci wspólnej zabawy z rodzicem.



Rycina 3. Czy dziecko prosi o wspólną zabawę (% dla n=38)

Jak wykazały badania rodzice na wspólną aktywność ruchową z dzieckiem poświęcają niewiele czasu. Zaledwie co czwarty rodzic bawi się ze swoim dzieckiem codziennie (10,5%) lub przynajmniej 3-4 razy w tygodniu (10,5%) (Ryc. 4). Dodatkowo za kluczowe, uznano pozyskanie informacji kto bawi się z dzieckiem najczęściej. Stwierdzono, iż osobami najczęściej bawiącymi się z dziećmi są matki (55,3%) w dalszej kolejności inne osoby (23,7%) wskazywane przez badanych: babcie, dziadkowie i rodzeństwo. Udział ojca we wspólnych zabawach był niewielki.



Rycina 4. Częstość podejmowania wspólnej zabawy z dzieckiem (% dla n=38)

Kolejnym interesującym nas zagadnieniem są formy aktywności podejmowane przez dzieci (Tab. 1). Większość z nich często i bardzo często biega, bawi się w zabawy z elementami biegu, skacze, bawi się z piłką, ćwiczy równowagę i jeździ na rowerze. Porą zimową bawią się na śniegu, używając sanek i łyżew. Pozytywnym zjawiskiem jest fakt, iż dzieci starają się nie spędzać dużo czasu przed komputerem. Przypuszcza się, że może wynikać to z zasad korzystania z komputera ustanowionych przez rodziców a nie wyłącznie z dobrowolnej woli dziecka.

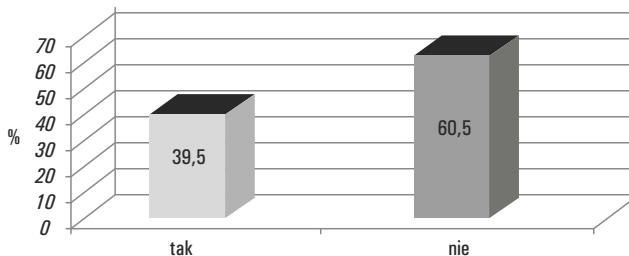
Tabela 1. Formy aktywności dziecka w ostatnim miesiącu

| Czynność | Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Często | Bardzo często |
|---------------------------------|-------|---------------|--------|--------|---------------|
| Bieg, zabawa z elementami biegu | 0 | 0 | 4 | 28 | 6 |
| Czworakowanie, skakanie | 0 | 4 | 10 | 16 | 8 |
| Zabawa przy komputerze | 4 | 12 | 14 | 6 | 2 |
| Zabawy z piłką | 0 | 4 | 12 | 18 | 4 |
| Ćwiczenia na równowagę | 0 | 10 | 16 | 12 | 0 |
| Jazda na rolkach, rowerze | 6 | 16 | 6 | 8 | 2 |
| Jazda na łyżwach, sankach | 4 | 4 | 10 | 20 | 0 |
| Zabawy na śniegu | 2 | 4 | 6 | 20 | 6 |

Wyniki wskazują, iż większość dzieci biorących udział w badaniach uczestniczy w dodatkowych zajęciach ruchowych (63,2%) organizowanych przez inne placówki. Są to najczęściej zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, gimnastyki sportowej, tańca, rytmiki oraz pływania. Pokazuje to, że rodzice zrzucają z siebie obowiązki wspólnej aktywności ruchowej z dziećmi na rzecz różnych instytucji.

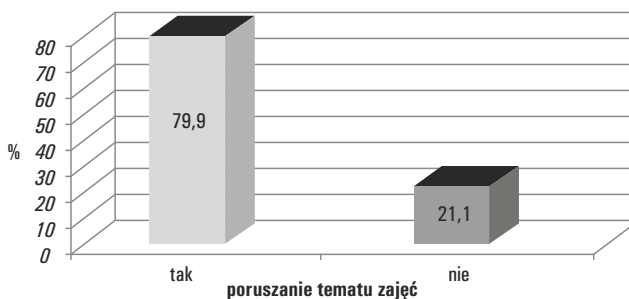
Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci z zadawaniem prac domowych jako forma promocji aktywności ruchowej w rodzinie

Badając wpływ uczestnictwa w zajęciach sportowych i odrabianie prac domowych na zwiększanie aktywności ruchowej całej rodziny należało ocenić czy rodzice wcześniej podejmowali działania o charakterze ruchowym wspólnie z dzieckiem. Z analizy danych wynika, iż aż 60% rodziców nie podejmowało takiego rodzaju aktywności wspólnie z dzieckiem (Ryc. 5).



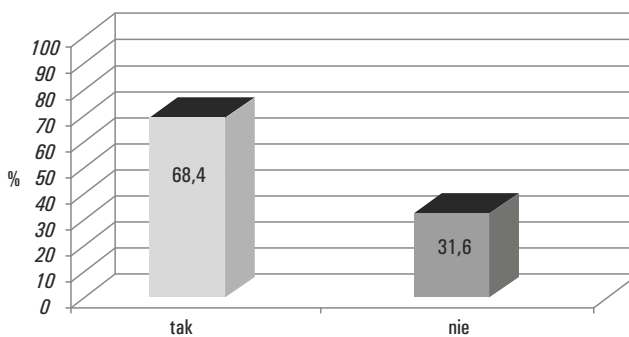
Rycina 5. Czy rodzice zajmowali się jakimś rodzajem aktywności ruchowej wspólnie z dzieckiem do czasu wprowadzenia zajęć ruchowych dla dzieci z zadawaniem prac domowych

Gotowe zestawy ćwiczeń i zabaw, które otrzymywały dzieci do wykonania wspólnie z rodzicami miały inspirować i zachęcać do podjęcia kroków zwiększających aktywność ruchową rodziny. Istotnym jest czy dzieci informowały rodziców o zadanych pracach domowych i czy poruszały temat zajęć po powrocie domu (Ryc. 6).



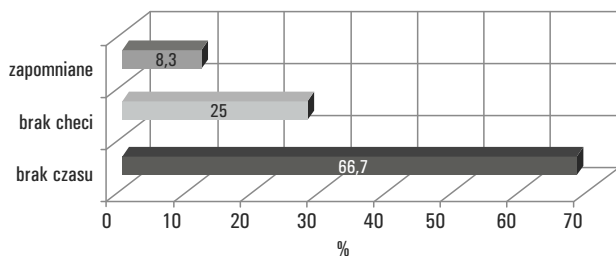
Rycina 6. Poruszanie tematu zajęć i prac domowych po powrocie do domu (% dla n=38)

Nie wszystkie dzieci poruszały temat zajęć sportowo-rekreacyjnych w przedszkolu i zadanych prac domowych. Istotnym elementem w całym procesie badawczym był fakt czy rodzice po uzyskaniu informacji od dziecka realizowali wspólnie z nim zadania domowe (Ryc. 7). Niestety wielu z nich (31,6%) nie podejmowało takich działań.



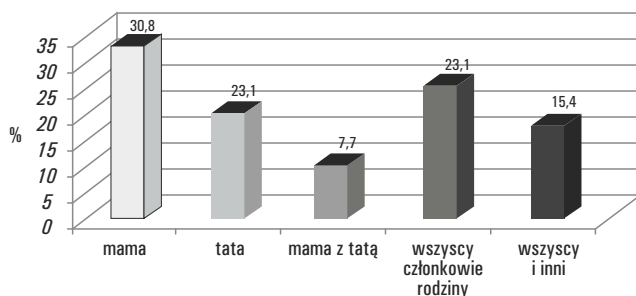
Rycina 7. Realizacja zadań domowych (% dla n=38)

Jednocześnie zapytano jaki był powód nie realizowania niniejszych zadań (Ryc. 8). Spośród 12 osób które nie deklarowały „odrabiania” prac domowych, ponad połowa stwierdziła, iż nie miała na to czasu (66,7%), pozostałym brakowało chęci (25%) lub po prostu zapomnieli (8,3%).



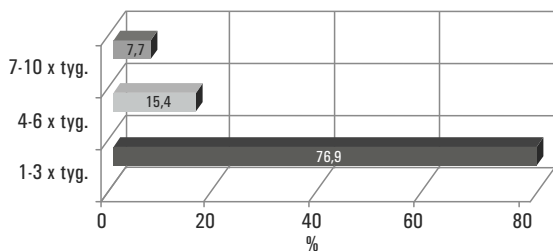
Rycina 8. Przyczyny nie realizowania prac domowych (% dla n=12)

Jak wynika z przeprowadzonej analizy danych spośród osób, które realizowały zadania domowe, największy udział w odrabianiu prac domowych miały matki (30,8%) (Ryc. 9). Pocięszającym jest fakt, iż radość ze wspólnych ćwiczeń czerpali także inni członkowie rodziny tj. babcie i dziadkowie. Również udział całej rodziny we wspólnej aktywności ruchowej jest wysoki (23,1%).



Rycina 9. Członkowie rodziny, którzy odrabiali prace domowe (% dla n=26)

Istotne było także jak często rodzice podejmowali się realizacji prac domowych zadanych po zajęciach (Ryc. 10). Większość badanych realizowała zadania 1-3 razy w tygodniu (76,9%).

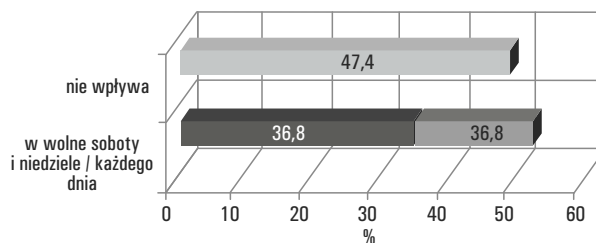


Rycina 10. Częstość realizowania zadań domowych (% dla n=26)

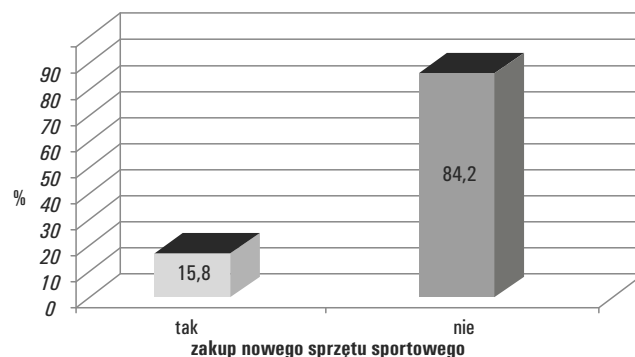
Dla wszystkich rodziców angażujących się w odrabianie prac domowych (68,4%) wspólna zabawa z dzieckiem była źródłem dodatkowych przeżyć i doznań. Jak sami przyznają dzięki temu mogli lepiej poznać swoje dziecko, poznać dotąd nie odkryte możliwości dziecka, uświadomić sobie, że dziecko będzie zdrowe i wysportowane, a wspólnie spędzony czas jest wielką wartością i wpływa na umacnianie więzi rodzinnych. Według (52,6%) ankietowanych udział w tym programie wpłynął na zwiększenie aktywności ruchowej rodziny, 36,8% twierdzi, że ich aktywność zwiększyła się w wolne soboty i niedziele, natomiast zdaniem 15,8% badanych aktywność ruchowa zwiększyła się każdego dnia (Ryc. 11).

Nie całe 16% badanych osób przyznało, że zajęcia miały wpływ na zakup nowego sprzętu sportowego. Zdaniem pozostałych zakup sprzętu był zbędny lub nie odczuwali takiej potrzeby (Ryc. 12). Wiąże się to zapewne z tym, iż prace domowe miały na celu wykorzystanie przedmiotów codziennego

użytku. Chodziło o to, by nie narażać na koszty rodziny objętej badaniem, a jednocześnie pobudzić wyobraźnię i inwencję twórczą ćwiczących.



Rycina 11. Wpływ uczestnictwa w programie na zwiększenie aktywności ruchowej całej rodziny (% dla n=38)



Rycina 12. Uczestnictwo w programie a zakup sprzętu sportowego (% dla n=38)

Dodatkowo dzieci przed i po odbywaniu zajęć rekreacyjno-sportowych zostały poproszone o przedstawienie w formie rysunku czasu wolnego spędzanego w domu. Temat pracy brzmiał: „Mój czas wolny po powrocie do domu z przedszkola”. Zdaniem psychologów rysunek wykonany przez dziecko, to nie tylko zbiór symboli ale zaszyfrowany kod stanu emocjonalnego i rozwojowego dziecka. Oto przykład jednego z rysunków w którym dziecko nie uwzględniło osoby rodzica. Świadczyć to może o tym, iż dziecko po powrocie do domu, zwykle zajmuje się samo sobą i bawi się samotnie. Z rysunku wykonanego po zakończeniu zajęć można wnioskować, że dziecko spędza więcej czasu na wspólnej zabawie z rodzicem. Centralne ułożenie głównych elementów świadczy o bezpieczeństwie a przedstawienie opiekuna obok siebie jest oznaką więzi rodzinnych. Sytuacja rysunku przedstawia wspólną zabawę w domu podczas odrabiania pracy domowej.

Podsumowanie i wnioski

Badania dotyczące aktywności ruchowej w rodzinie dotyczą najczęściej wpływu aktywności rodziców na aktywność ruchową ich dzieci. Podkreśla się, że im bardziej aktywni są rodzice tym w przyszłości dzieci mają większe szansę na prowadzenie podobnego stylu życia [11]. Aktywni ruchowo rodzice stanowią dobry wzorzec do naśladowania dla swoich dzieci [12, 13]. Jak podaje Hurlock podstawowego wzoru jaki dziecko przyjmie w rodzinie nie pozbędzie się go nigdy, chociaż może on ulegać modyfikacjom i zmianom [14]. Stąd też funkcja rekreacyjna rodziny nabiera coraz większego znaczenia. Innym problemem, który pojawia się zdecydowanie rzadziej w badaniach aktywności ruchowej rodziny jest zagadnienie wpływu aktywności dzieci na aktywność ich rodziców. Badania prowadzone przez wielu autorów potwierdzają, że dziecko może być anima-

torem aktywności ruchowej rodzin [8, 9, 10, 15, 16]. Badani rodzice zarówno na Łotwie jak i na Litwie za główną przyczynę braku aktywności ruchowej wspólnie z dzieckiem podają brak czasu. Rodzice przyznawali się również do lenistwa. Zarówno w naszych badaniach jak i Birontiene [8, 17] ustalono, że dzieci mówią o treści pracy domowej i zachęcają skutecznie rodziców do wykonywania tych prac. Dorośli wskazywali (52,6%), że wspólne zajęcia ruchowe wywarły pozytywne zmiany w zachowaniach rodziny. Przed przystąpieniem do programu zaledwie 39,5% ankietowanych deklaroowało podejmowanie aktywności ruchowej wspólnie z dzieckiem. Liczba ta uległa zwiększeniu po przeprowadzeniu naszych zajęć. Z badań wynika, że 15% rodziców po udziale w programie zakupiło sprzęt sportowy. We wcześniejszych badaniach dotyczących udziału rodziców z dziećmi w imprezach sportowo-rekreacyjnych uzyskaliśmy wskaźnik ponad 56% [9]. W związku z tym można twierdzić, że program zajęć ruchowych dla dzieci z zadawaniem prac domowych jest dobrą formą promowania aktywności ruchowej wśród rodzin. Tego typu programy mogą przyczynić się do opracowania modelu aktywności ruchowej rodziców z małymi dziećmi [18, 19, 20].

Z przeprowadzonych badań wynikają następujące wnioski:

1. Dzieci mogą być animatorami aktywności ruchowej rodziny, gdyż przekazują informacje dotyczące zajęć odbywających się w przedszkolu i skutecznie zachęcają do realizowania zadanych prac domowych.
2. Wspólne ćwiczenie i odrabianie prac domowych jest źródłem pozytywnych doznań i przeżyć w rodzinach, oraz są istotnym procesem w przygotowaniu dzieci do uczestnictwa w kulturze fizycznej. Powinny ten proces pedagogiczny wykorzystywać organizacje zajmujące się organizacją czasu wolnego.
3. Rodzice podejmując wspólną aktywność ruchową z dzieckiem, dostrzegli ogromną rolę i potrzebę ruchu swojego dziecka. Wydaje się zasadne włączenie na szerszą skalę różnych programów promujących rodzinną aktywność ruchową do życia przedszkola. Należy edukować rodziców i opiekunów w zakresie podejmowania aktywności ruchowej całej rodziny, podczas różnego rodzaju spotkań i zebrań organizowanych w przedszkolach i szkołach, ukazując nie tylko zdrowotne aspekty aktywności ruchowej, ale również wynikające z tego korzyści integrująco-emocjonalne rodziny.
4. Zaproponowany model zajęć dla dzieci okazał się propozycją trafną, którą warto stosować w praktyce pedagogicznej.
5. Dalsze badania powinny koncentrować się w kierunku poszukiwania nowych modeli aktywności ruchowej w rodzinie. Należy również zwrócić większą uwagę na współpracę środowiska kultury fizycznej ze środowiskiem wychowania przedszkolnego oraz z rodzicami.

Piśmiennictwo

1. Dempsey J.M., Kimiecik J.C., Horn T.S. (1993). Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation: An expectancy-value approach. *Pediatric Exercise Science* 5, 151-167.
2. Brustad R.J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influence on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science* 5, 210-223.
3. Bois J., Sarrazin P. (2006). Les chiens font-ils des chats? Une revue de littérature sur le rôle de parents dans la socialisation de leur enfants pour le sport. *Science et Motricité* 57, 10-54.
4. Bula-Biteniece I. (2011). *Holistic approach in family sport in pre-school education*. Praca doktorska, Latvian Academy of Sport Education, Riga.
5. Wolańska T., Marczevska H. (1988). Rodzina jako środowi-

sko wychowania do rekreacji. W T. Wolańska (Red.), *Wychowanie do rekreacji fizycznej* (str. 28-86). Warszawa: AWF Warszawa.

6. Alderman B.L., Benham-Deal T.B., Jenkins J.M. (2010). Change in parental influence on children's physical activity over time. *Journal of Physical Activity and Health* 7, 60-67.
7. Moore L.L., Lombardi D.A., White M.J., Campbell J.L., Oliveria S.A., Ellison R.C. (1991). Influence of parents physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics* 118(2), 215-219.
8. Birontienė Z. (2012). A child as a physical activity stimulator in a family. *Sporto Mokslas* 2(68), 38-45.
9. Piech K., Baraniecka D. (2011). The child as family animator of physical activity. *LASE Journal of Sport Science* 1(2), 25-33.
10. Piech K. (2012). *Olimpiady przedszkolaków z warsztatami dydaktycznymi dla nauczycielek przedszkoli, rodziców i dzieci*. Zeszyt 3. Warszawa: Klub Fair Play PKOL.
11. Drabik J. (1995). *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*. Gdańsk: AWF Gdańsk.
12. Iannotti R., Sallis J.F., Chen R., Broyles S.L., Elder J.P., Nader P.R. (2005). Prospective analyses of relationships between mothers' and children's physical activity. *Journal of Physical Activity and Health* 2, 1-34.
13. Sigmund E., Turonova K., Sigmundova D., Pridalova M. (2008). The effect of parents' physical activity and inactivity on their children physical activity and sitting. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica* 38(4), 17-23.
14. Hurlock E.B. (1960). *Rozwój dziecka*. Warszawa: PWN.
15. Bula-Biteniece I., Grants J., Jansone R. (2010). Habits of physical activities in families (empirical investigation). *Sporto Mokslas* 3(61), 13-18.
16. Staniszewski T. (2007). *Założenia i rzeczywiste funkcje szkoły w przygotowaniu dzieci w młodszym wieku szkolnym do rekreacji fizycznej w rodzinie*. Warszawa: AWF Warszawa.
17. Birontienė Z. (2012). Stimulation of physical activity in families with preschool children and opportunities of Olympic education in preschool institutions. *Sporto Mokslas* 4(70), 14-21.
18. Starosta W. (1991). *Model of comprehensive motor education of a Polish child in family*. Warszawa: International Association of Sport Kinetics.
19. Berdychowa J. (1972). *Mamo tato ćwicz ze mną*. Warszawa: SiT.
20. Siwiński W. (2000). *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*. Poznań: AWF Poznań.

Otrzymano: 21.06.2013

Przyjęto: 30.08.2013