
MODERN SPORTS AS ALTERNATIVE FOR PASSIVE RECREATION

Patrycja **BOBULA**, Monika **RAŚ**, Barbara **PIERZGA**, Gabriel **BOBULA**

Faculty of Physical Education, University of Rzeszow

Key words:

- modern,
- sport,
- physical activity,
- passive,
- computer,
- addiction,
- recreation,
- console,
- playing fun,
- health.

Abstract:

The article includes presentation of modern sports, being, functioning in society, and a question of choose passive recreation in front of computer by youth. Introduction posses information about computer addiction and affection of this phenomen for life style. In next part of article was showed short characteristic of modern sports based on sources widely known for society as internet and television. Research collected in form of diagnostic survey was used to present and rate scale of ocuration the overriding effect of passive recreation over active physical activity.

INTRODUCTION

According to Cendrowski very important principle in the code of a healthy lifestyle is maintaining the proper physical activity. The nature of modern man is distant from the original assumptions, which implies a constant readiness to take the natural struggle for existence. Natural reactions resulting from genetically encoded needs manifest themselves in physical activity (Cendrowski, 1993). The movement is able to replace every cure but all cures taken together do not replace move (Kuński, Jagier, 1989). The movement is a prerequisite for the proper functioning of our organisms (Jurgielewicz-Umiaż, 2012) Too little physical activity can result in: obesity, peripheral coronary blood circulation and impair, diminish muscle strength, impaired motor coordination, impede the rational acquisition of food intake, increase the risk of damage to the joints, tendons and muscles to weaken and diminish the resistance of the organism (Bielski, 2012). Physical activity positively affects the improvement of well-being, increased emotional stability, reducing the level of anxiety and depression and increasing self-reliance and relaxation. Sebastian Glaziński is no doubt that computer addiction completely overpowers the man in the realm of the spiritual, emotional, physical and mental, leading to gradual degradation and death (Glaziński, 2008). Symptoms of computer addiction are:

- attempts to control or restrict time spent in front of the computer,
- lies about time spent in front of the computer,
- problems in other areas of life (family, work, school, social life) associated with the use of a computer,
- want to lengthen the time spent in front of the computer to achieve the desired level of satisfaction or excitement,
- use a computer to escape from emotions.
- guilt as a result of the amount of time spent in front of the computer,

- experiencing anxiety, insomnia, irritability, mood changes, depression, or when it is not possible to use the computer in accordance with the earlier plan or when it is suddenly interrupted,
- preoccupation with buying new programs, accessories, computer accessories,
- financial problems caused by the use of the computer (buying hardware, software, and internet fees) (Clark, Shayaun, 2009).

Computer addiction can be a big problem because it is violation of the natural rhythm of contemporary life. According to Malinowski's example of lifestyle activities for development may be the regularity and frequency of meals, physical activity-physical effort (Malinowski, 2009). Wolański distinguished lifestyle as a factor of ontogenetic development in which the foundation are genetic and environmental properties (Wolański, 1979). In addition to lifestyle influenced by many other things such as sleep duration, biogeographic factors, disease, and economic situation - financial and many others, not least understood elements. Sipal and Bayhan – psychologists, have observed an increase in cases of disturbances in the relationship between parents and children, neglect of close friendship because of the extensive use of the Internet. According to them, the cause of these phenomena is less than the amount of time given to relatives, neglect their duties deposition later. Especially children and young people are exposed to the negative impact of the internet due to immaturity, lack of criticism, the ability to hide the true identity of the network (Sipal, Bayhan, 2010). In Poland computer addiction is far computer games. However doctors point out that more and more often to the clinic patients are addicted to programming and expect the wave addicted to the Internet (Jaskólski, Jaskólska, 2006). Computer games have a unique power to attract customers, which under certain conditions can lead to addiction and health problems. A picture of computer games has meant that they are regarded as a bad thing as wasting time without giving anything in return, and even taking health - the most precious value of every human being. Computer games in the meantime become the dominant way of spending free time, regardless of the opinion of its opponents (Hafize Keser, Necmi Esgi, 2012). The essence of computer and video games, like any other form of entertainment is emotive, so that man will want to return to it. In the game, the participant is under the impression that he is making things extremely difficult and important. Manufacturers spend a lot of attention to this, to the products of just such an illusory effect brought (Danowski, Kurpińska, 2007). Ivan Goldber presented and described clinical entity IAD (Internet Addiction Disorder). "Computer Disease" is recognized by the medical ailment. It is nothing but a dependence on the device, and more specifically from the computer. The affected people, mostly young people, deprived of access to a computer, experiencing the same conditions are excited, they suffer from sleep disorders fall into depression, fantasizing about such as the Internet. People who are addicted, to achieve satisfaction, must spend on surfing the web more and more time. If someone asks them about that for a long time sitting at the computer, they begin to combine, connecting to the internet on the sly, perform intrusion into someone else's account (Suchodolski, 1959). Playing in front of a console or PC are ways to spend time, associated with low physical activity. As you know, a sedentary lifestyle leads to a number of negative changes in the human body (Schwartz, Wolańska, Łobożewicz, 1988). With computer games involves risks and hazards. Scientific studies have shown a negative impact especially content that aggression and violence contained in video games or on the network. Playing games or other forms of contact with content containing elements of violence leads to aggressive behavior-a means that children imitate what they see on the screen (Clark, Shayaun, 2009). But there are good sides of this because learning through play is the most original and natural way of acquiring knowledge about the Word Cimin Liang, Maijiu Tian, 2010). Video games stimulate the child's mental development and cause the increase of so-called. cognitive activity, which is a

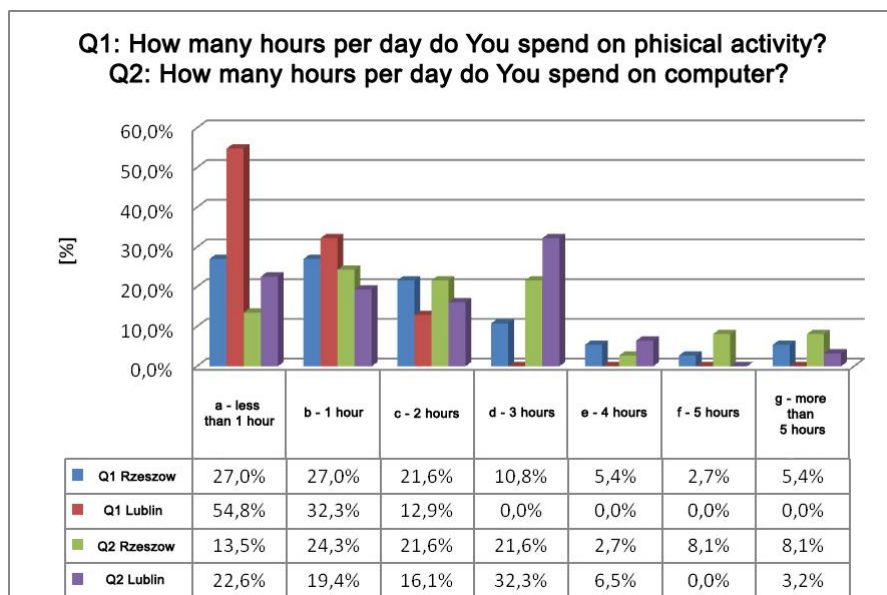
factor for success in science. The same happens in the case of services offered by the Internet. Selecting the right entertainment is to be determined by parents and educators (Winiarski, 1989). Education includes the influence and impact that shape human development and prepare him for life in society. This is a very complex process that affects human development in different phases of their lives. The most important thing in education today is to shape people so that they know how to live in the conditions of modern civilization that could meet the challenges that put them to exploit the potential of cultural development, which provides them to know why and how to seek sources from which to enjoy life (Łuszczynska, 2011). An important factor is the lack of knowledge (as opposed to a computer) alternative and modern forms of physical activity promoted and very popular in other countries. Currently, the easiest and most enjoyable way to get information is to search for them in the World Wide Web. Such a group of sports include: Aquaaerobic, Nordric Walking, Bailoterapia, Aquapunching, Windsurfing, Fancarving, Skateboarding, Water Walking, Flipboarding, Lacrosse, Parkour, Slalomskating, Korfball. Interesting and enjoyable vacation recommended for each age group is the Nordic Walking. Sport is based on the march with a specially prepared sticks. The beginnings of his so-called "business" form of recreation dates back to the twenties of the twentieth century, no longer part of it to the so-called. sports news. Nordic Walking has three levels of activity - health, fitness, sports. A person who is practicing this type of sport involved to exercise every part of the body. Muscles are strengthened much more than a simple walk, mostly shoulders. Important is the technique of walking, and the fact that Nordic Walking sticks completely relieve the joints. Of course, this form of physical activity allows you to dump unwanted pounds and improve well-being, circulation and oxygenation of the body (Krawczyk, 2973). Nordic Walking is the use of such in rehabilitation. Specifically, there was no charge of suppression of his knees, on this issue are still under study (Hansen, Henriksen, Larsen, Alkjaer, 2008). Bailoterapia is ideal for young people who like to dance. It is a form of active work with the body through movement and rhythm, also drawing from the positive energy of the dance. Typically improves the well-being and improving physical fitness. Classes are conducted individually or in a group, depending on the preferences of the participant. Exercise during bailoterapii have a positive impact on the mental state and the body. Improves organs, causing muscle relaxation within, neck, back and shoulders. Dancing forced to exercise almost all parts of the body. Regular exercise improves cardiovascular, respiratory and immune systems, stimulate the metabolism and helps to maintain proper body weight and lean mass (Murphy, 2007). The aim of present study is aware of the problem on a small area, through the results of diagnostic pilot survey conducted among the youth of several high schools and compare them to each other. This will determine the level of severity of the problem in relation to the Podkarpackie land. The collected material can be used as an introduction to assess the association between passive recreation for example, spending time at the computer, and active recreation in the form of physical activity. Due to the recent emergence of the problem is the new and full of various issues related to various aspects of life (Zamłyńska, 2005).

MATERIALS AND METHODS

Utilized a quantitative research method is a method of diagnostic survey. Main function is to gather information about the presented problem in the form of an anonymous questionnaire. Survey was carried out as a pilot study of representative groups of 30 respondents from two different high schools, from one environment (city) and of the same age (according to the vintage of birth). Subject were the III High School in Lublin and IV High School in Rzeszów. Both are considered to be one of the best schools in their capital zones cities. Both groups consisted of approximately 30 respondents and were carried out in the same period of time (one week). All participants were born in 1993. The groups are both males and females, but due to the nature of the problem was not applied the criteria of sex.

Survey includes 10 questions that will allow for statistical representation of the preliminary results and determine the scale of the phenomenon. We should consider the analysis of the different combinations of questions before hypotheses reasoned. The main purpose of research is answer the problem of choice passive recreation compared to physical activity. The problem to often choose passive entertainment from active relaxation also applies to the growing number of computer addiction and its components. In case of positive findings, it will valuable to conduct appropriate diagnostic testing to verify the scale of this phenomenon.

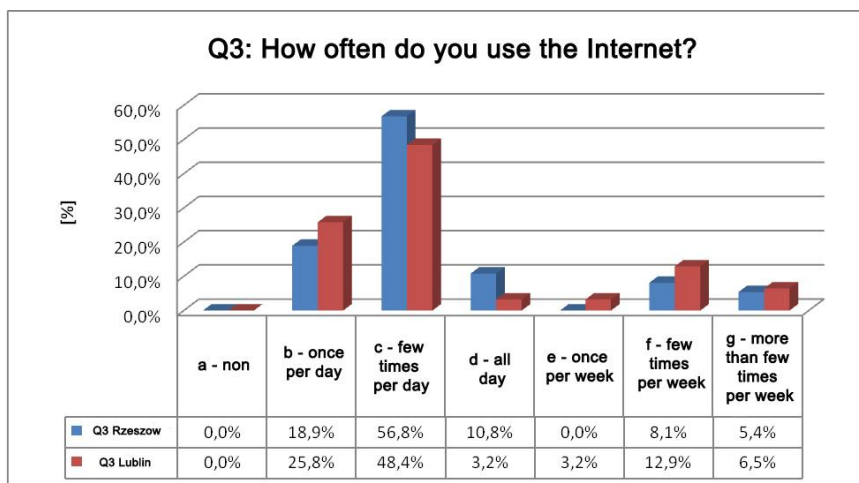
RESULTS



Graph 1. The percentage presentation the type and amount of leisure time spent on the computer or by physical activity by high school youth from Rzeszów and Lublin.

Source: Based on own examination.

Graph 1. Show presentation for answer to question 1 and question 2. The values in a percentage scale allow for detailed comparison of responses. For questions 1 important value is the answer C, D, E, F and G, which in sequence is equal 10.8%, 5.4%, 2.7% and 5.4% of patients in Rzeszow spends more than three hours per day with active recreation. In Lublin, value are set to 0 for answer D and next. We can say that in the group of subjects at Rzeszow school are people practicing sport (dealing workout as fun and easy) because of the value of the answer G. The answers to question 2 were more comparable, but also Rzeszow answer F and G are 8.1 % and 8.2%. Can be said that in this group there are people addicted to the computer.

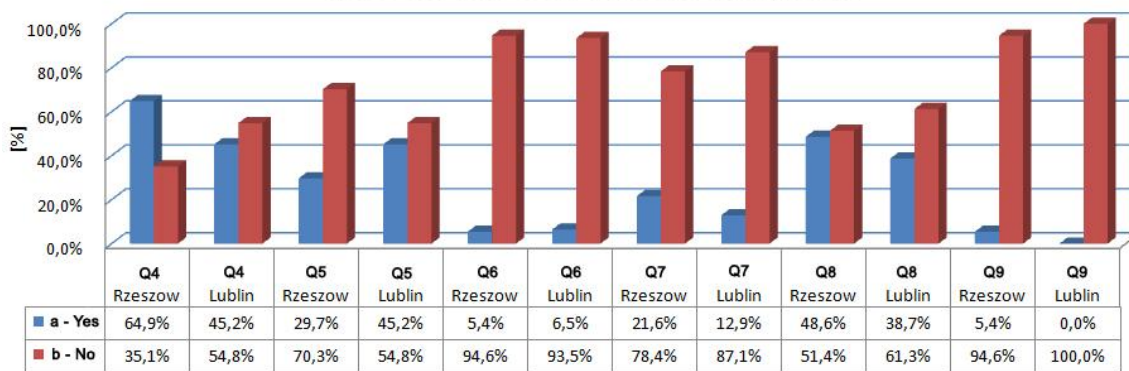


Graph 2. The percentage presentation internet surfing time for high school youth from Rzeszów and Lublin

Source: Based on own examination.

Graph 2. Show presentation for answer to question 3. The values in a percentage scale allow for detailed comparison of responses. Answer A is not granted by any of these people, and answer C is most popular: for Rzeszów apprentice - 56.8%, for Lublin apprentice - 48.4%. In the group of responders C and D are people addicted to the Internet.

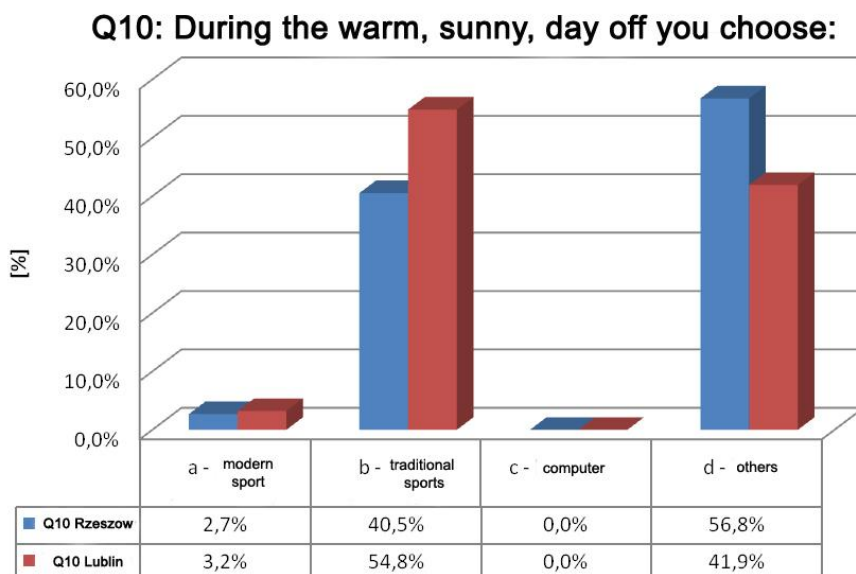
Q4: Do You play any sport?
 Q5: Do You know any of modern sports?
 Q6: Do You play any of modern sport?
 Q7: Do You think You're addicted to PC?
 Q8: Do You think You're addicted to the internet?
 Q9: Do You think You're addicted to video games?



Graph 3. The percentage presentation answers to questions 4,5,6,7,8 and 9 of the high school youth from Rzeszów and Lublin.

Source: Based on own examination.

Graph 3 Show presentation for answers to questions 4 to 9. The values in a percentage scale allow for detailed comparison of responses. In Rzeszów higher proportion of actively practicing relaxing sports is equal to 64.9% of the respondents. Knowledge of modern sports is at a low level in Rzeszów - 29.7%. It is better in Lublin where about team games had heard about 45.2% of the respondents. 21.6% in Rzeszów and 12.9% in Lublin believes that is dependent on the computer. Internet addiction is similar in both cities: Rzeszów - 48.6%, Lublin, Poland - 38.7%. The subjects did not seem to be addicted to video games. For Rzeszów only 5.4% answered positively to the question 9.



Graph 4. Percentage presentation answers for questions number 10 by the high school youth from Rzeszów and Lublin.

Source: Based on own examination.

Graph 4 Show presentation for responses to questions 10. The values in a percentage scale allow for detailed comparison of responses. Most ascending in answer D in Rzeszów - 56.8%, and answer B in Lublin - 54.8%. Despite a declared dependency on computers and the internet, none of the respondents chose not answer C.

CONCLUSIONS

The results of the survey about consciousness of youth participation in modern sports, traditional sports and recreation accessible for all, were presented as graphs and tables. That way of presentation gave the basis for the initial evaluation prevalence of the phenomenon. Basing on Graph 1, with the following table, we can specify that the highest percentage of respondents spent less than one hour per Day for physical activity. However, more optimistic results were obtained in Rzeszów where more people spend more time "physically active". Unfortunately, the average time spent on the computer is higher for Rzeszów too. Time spent at the computer can be linked with time using the Internet. Graph 2 shows this time. What is interesting even one of 70 respondents did not provide answers for not using the Internet. Most young people use the Internet several times a Day. In both schools the value is about 50%. It is worrying that 10% of people in Rzeszów has declared using of the Internet for all day. Small percentage answered using internet a few times per week. Based on the next graph (no. 3), we can subjectively evaluate the relevance and reliability of the first and second questions. We can also suspect the level of knowledge about modern sports. Larger part of young people is active in Rzeszów, which confirms the higher average value in question 1. Unfortunately, the awareness of young people in Rzeszów about modern sports is directly disproportionate to the time spent on physical activity and the number of them practicing different sports. High school youth from Lublin knows more modern facilities, although their practicing is similar as in the case of the Rzeszów. The next three questions are self-assessment for the computer and the world around (Virtual World). Larger percentage of the respondents from Rzeszów are addicted to computer. It show us confirmation of subjective data from the first graph that Rzeszów youth spend more time at the computer than their peers from Lublin. The last graph shows using of autosuggestion participants in the study. As everyone knows an addict will never admit to his "illness" directly. Suggesting participants conditions and

opportunities they choose answers which deem proper for the author of the survey. Lack of choice to spend a day at the computer by people who in previous questions answered addiction to computer components, after use autosuggestion reveals hypotheses problem. Although a large percentage of respondents indicating an active participating in active recreation, as the same might have a problem with addiction. Half of the respondents choose question of physical activity as traditional sports and the other half choose the other way to spend their free time. Pursuant to previous answers, we can safely say that about 50% selected answer "traditional sports" and about 20% of the answers "other", in fact select recreation at the computer.

DISCUSSION

To present the scale of the problem by the results of diagnostic pilot survey carried out at young people. The main purpose of research is to answer the problem of selecting passive recreation as compared to physical activity. The collected material can be used as an introduction to the correlations between passive recreation in example of spending time at the computer, and active recreation in the form of physical activity. The problem intensify choosing passive entertainment than active relaxation also relates to the growing number of addiction from the computer and its components. The research was piloting and initially, not including the many "options" of passive recreation, e.g.: television, reading books, meeting with friends and others. The main point of reference was computer and the internet addiction due to factors currently "fashionable" among young people. After analyzing, the results show positive response to the established hypothesis. The results show directly denial, but by analyzing the components of questions and comparing them to each other we can answer: young people choose more passive than active recreation. According to research conducted by J. MacGonigal in the United States five million people spends in the virtual world average of 45 hours per week (more than 6 hours per day). This represents 1.66% of the U.S. population (MacGonigal, 2011). The studies used in article about 11.2% of the respondents work in the virtual world spends a minimum of 35 hours per week. This value is very disturbing, considering the degree of technological advancement the U.S. and Poland. The study population MacGonigal includes people of all ages which probably balances the score. The research presented in article cover only the youth, very vulnerable to "fashion technology". Harris, in his study of young people are presented that about 60% of people would choose to stay active, but only 30% passive. The obtained results it is purely theoretical because of the characteristics of the study group that is determined by head injuries treated in Canada. Given by Harris results include the age range 15-34, so they cannot be used to compare with the results presented in the article, as in the previous case. As Young and Nabucco de Abren shown in their research on addiction, youth under the age of people can spend 10 hours a day at the computer. Quoting eighteen, who spent in game 70 hours a week: *"The game itself gave a whole range of different options, as if it was a second life. There, you can do everything a dream while, everything except sex. I can even go there to fish"* (Young, Nabucco de Abren, 2011).

SUMMARY

Most respondents spends actively less than one hour per day, which leads to spend time on other types of activity or entertainment. As the most enjoyable of these is "working" at computer, it can be concluded that the answers to research questions are positive. In the near future, we must diagnose the problem in detail along with the implementation of anthropometric studies of posture. On the basis of the results obtained to determine accurate scale of the problem, formulate methods and programs to help prevent to spread this negative phenomenon.

BIBLIOGRAPHY

1. Bielski J. (2012) *Main problems of the physical education theory*. Cracow : Impulse, p. 17.
2. Cendrowski Z. (1993), Decalogue of healthy lifestyle, *Leader*, no. 2, p. 12.
3. Cimin Liang, Maijiu Tian (2010) Six features of modern sport frontier technique innovations. *Procedia Engineering Journal*, vol. 2, issue 2, p. 3417.
4. Clark N. Shavaun Scott P. (2009) *Game addiction: the experience and the effects*. Jefferson : McFarland & Company Inc. Publishers, p. 41.
5. Danowski B. Kurpińska A. (2007) *Child in the Web*. Gliwice : Helion Publishing, p. 28-29.
6. Glaziński S. (2008) Computer addicts - the plague of turn of the twentieth and twenty-first century. *Biological and social basis of physical education and sports*. ed. W. Czarny, S. Drozd, S. Krawczyk. Rzeszow : University of Rzeszow Publishing, p. 23.
7. Hafize Keser, Necmi Esgi. (2012) An Analysis of Self-Perceptions of Elementary School Students in Terms of Computer Game Addiction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences Journal*, vol 46, p. 247.
8. Hansen L. Henriksen M. Larsen P. Alkjaer T. (2008) Nordic Walking does not reduce the loading of the knee joint. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 18, issue 4, p. 438.
9. Harris A.W. and others. (2012) A population-based study of sport and recreation-related head injuries treated in a Canadian health region. *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 15, issue 4, p. 301.
10. Jarvis M. (2003) *Psychology of sport*. Gdansk : Gdansk Psychological Publisher, p. 45.
11. Jaskólski A. Jaskólska A. (2006) *Basics of physiology effort with the outline of human physiology*, Wrocław : AWF, p. 33.
12. Jurgielewicz-Urniaż M. (2012) *Sport and health education*. Olsztyn : Olsztyn University of Joseph Rusicki, p. 177.
13. Krawczyk Z. (1973) *Sport in modern society*. Warsaw : PWN Publishing, p. 72.
14. Kuński H. Jagier A. (1989) *Movement improves and heals the heart*. Warsaw : Society for the Propagation of Physical Culture, p.14.
15. Łuszczynska A. (2011) *Psychology of sport and physical activity*. Warsaw : PWN, p. 97.
16. MacGonigal J. (2011), *Reactivity is Broken: Why Games Makes Us Better and How Can They Change The World*. The Penguin Press, New York, p. 4.
17. Malinowski A. (2009) *Auksology - development of human in biomedical terms*. Green Mountain : Publishing House of Green Mountain University, p. 68.
18. Moczydłowska J. (1999) Computer and the internet addiction. *Caring and Educative Problems* Warsaw : WSiP, no 4, p. 12.
19. Murphy J. (2007) *The power of subconscious mind*. Warsaw : Book World Publishing, p. 172.
20. Sipal R., Bayhan P. (2010) Preferred computer activities during school age: Indicators of internet addiction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences Journal*, vol. 9, p. 1085.
21. Squire, K. (2003). Video games in education. *International Journal of Intelligent Simulations and Gaming*. No.2 p.2.
22. Suchodolski B. (1959) *Education for future*. Warsaw : PWN Publishing, p. 84.
23. Szwarc H. Wolańska T. Łobożewicz T. (1988). *Tourism and recreation of elderly people*. Warsaw : IWZZ, p. 15.
24. Winiarski R. (1989) *Introduction to the theory of recreation*. Cracow : AWF, p.37.
25. Wolański N. (1979) *Biological development of human*. Warsaw : National Scientific, p.97
26. Young K. S. Nabuco de Abren C. (2011) *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*, John Wiley & Sons Inc. New Jersey, p. 77.
27. Zamłyńska K. (2005) Tourism and recreation as family health promotion. *Annals of Science*. AWF. Poznan, Issue 54, pp. 173-175.
28. [http://www.dobra-rada.pl/bailoterapia-ciekawe-cwiczenia_2983 z 19.12.2012]
29. [<http://www.nordicwalking.com.pl/> z 21.11.2012]

SPORTY NOWOCZESNE JAKO ALTERNATYWA DLA BIERNEJ REKREACJI MŁODZIEŻY

Patrycja **BOBULA**, Monika **RAŚ**, Barbara **PIERZGA**, Gabriel **BOBULA**

Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski

Słowa kluczowe:

- nowoczesny,
- sport,
- aktywność fizyczna, uzależnienie,
- komputer,
- rekreacja,
- konsola,
- zabawa,
- zdrowie.

Streszczenie:

Artykuł zawiera przedstawienie i porównanie aktualnych sportów nowoczesnych zaistniałych i funkcjonujących w społeczeństwie oraz problematykę częstszego wybierania biernej rekreacji przed komputerem wśród dzieci i młodzieży oraz zależności występujące pomiędzy nimi. Wstęp zawiera krótką informację na temat uzależnienia od komputera oraz wpływ tego zjawiska na tryb i styl życia. W następnej części przedstawiona została charakterystyka sportów nowoczesnych oparta jest o publikacje i źródła powszechnie szeroko dostępne dla społeczeństwa jakim jest internet i telewizja. Zebrane pilotażowe badanie sondażu diagnostyczne służy do prezentacji i oceny skali występowania zjawiska nadrzędności biernej rekreacji nad czynną aktywnością fizyczną.

WPROWADZENIE

Według Cendrowskiego bardzo ważną zasadą znajdującą się w dekalogu zdrowego stylu życia jest utrzymanie prawidłowej aktywności fizycznej. Natura współczesnego człowieka jest odległa od pierwotnego założenia, z którego wynika nieustanna gotowość do podjęcia naturalnej walki o byt. Naturalne reakcje wynikające z genetycznie zakodowanych potrzeb przejawiają się właśnie w aktywności fizycznej (Cendrowski 1993). Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu (Kuński, Jagier, 1989). Ruch jest warunkiem sprawnego funkcjonowania naszych organizmów (Jurgielewicz-Imiaż, 2012). Zbyt mała aktywność fizyczna może spowodować: otyłość, zaburzać obwodowe i wieńcowe krążenie krwi, zmniejszać siłę mięśniową, osłabiać koordynację ruchową, utrudniać racjonalne przyswajanie spożytych pokarmów, zwiększać ryzyko uszkodzenia stawów, osłabiać ścięgna i mięśnie, a także zmniejszać odporność organizmu (Bielski, 2012). Aktywność ruchowa pozytywnie wpływa na poprawę samopoczucia, zwiększenie stabilizacji emocjonalnej, obniżenie poziomu lęku i depresji oraz zwiększenie samodzielności i relaksacji. Sebastian Glaziński nie ma wątpliwości, że uzależnienie od komputera całkowicie obojętnia człowieka w sferze duchowej, emocjonalnej, fizycznej i psychicznej doprowadzając do stopniowej degradacji i śmierci (Glaziński, 2008). Objawami uzależnienia od komputera są:

- próby kontroli lub ograniczania czasu spędzonego przed komputerem,
- kłamstwa na temat czasu spędzonego przed komputerem,
- problemy w innych dziedzinach życia (w rodzinie, pracy, szkole, życiu towarzyskim) związane z używaniem komputera,
- potrzeba wydłużania czasu spędzonego przed komputerem by osiągnąć pożądany poziom satysfakcji lub podniecenia,
- używanie komputera by uciec od uczuć,

- doświadczanie stanów euforycznych oraz poczucia winy w wyniku ilości czasu spędzonego przed komputerem,
- doświadczanie niepokoju, bezsenności, rozdrażnienia, zmian nastroju, lub depresji gdy niemożliwe jest użycie komputera zgodnie z wcześniejszym planem lub gdy zostanie nagle przerwane,
- zaabsorbowanie kupowaniem nowych programów, akcesoriów, dodatków komputerowych,
- finansowe problemy spowodowane korzystaniem z komputera (kupowanie sprzętu, oprogramowania, i opłaty za internet) (Clark, Shayaun, 2009).

Uzależnienie od komputera może być dużym problemem gdyż jest naruszeniem naturalnego rytmu współczesnego stylu życia. Według Malinowskiego przykładem działania trybu życia na rozwój może być regularność i częstotliwość posiłków, aktywność ruchowa – wysiłek fizyczny (Malinowski, 2009). Wolański Wyróżnia tryb życia jako czynnik rozwoju osobniczego u którego podstaw leżą właściwości genetyczne i środowiskowe (Wolański, 1979). Ponadto na styl życia wpływa wiele innych rzeczy m.in. długość snu, czynniki biogeograficzne, choroby, sytuacja ekonomiczno – finansowa i wiele innych, nie do końca poznanych elementów. Jak twierdzą Sipal I Bayhan, psychologowie zaobserwowali wzrost liczby przypadków zaburzeń w relacjach między rodzicami i dziećmi, zaniedbania bliskich przyjaźni z powodu ekstensywnego używania internetu. Według nich przyczyną tych zjawisk jest mniejsza ilość czasu poświęcana bliskim, zaniedbywanie obowiązków odkładaniem ich na później. Zwłaszcza dzieci i młodzież są narażeni na negatywny wpływ internetu ze względu na niedojrzałość, brak krytycyzmu, możliwość ukrywania prawdziwej tożsamości w sieci (Sipal, Bayhan, 2010). W Polsce uzależnienie od komputera to na razie gry komputerowe. Jednak lekarze zwracają uwagę, że coraz częściej do poradni trafiają pacjenci uzależnieni od programowania, a także spodziewają się fali uzależnionych od Internetu (Jaskólski, Jaskólska, 2006). Gry komputerowe posiadają niezwykłą moc przyciągania odbiorców, która w pewnych warunkach może skutkować uzależnieniem i problemami zdrowotnymi. Tak malujący się obraz gier komputerowych spowodował, że traktowane są jako coś złego, co trwoni czas nie dając nic w zamian, a wręcz odbierając zdrowie – wartość najcenniejszą dla każdego człowieka. Gry komputerowe tymczasem stają się dominującą formą spędzania wolnego czasu niezależnie od opinii ich przeciwników (Hafize Keser, Necmi Esgi, 2012). Istotą gier komputerowych i wideo, podobnie jak wszelkich innych form rozrywki jest wzbudzanie emocji, które sprawią, że człowiek będzie chciał do niej wrócić. W grze uczestnik odnosi wrażenie, że dokonuje rzeczy niezwykle trudnych i ważnych. Producenci poświęcają wiele uwagi temu, aby ich wytwory właśnie taki iluzoryczny efekt przynosiły (Danowski, Kurpińska, 2007). Ivan Goldber przedstawił i opisał jednostkę kliniczną IAD (Internet Addiction Disorder). „Choroba komputerowa” jest więc uznaną przez lekarzy dolegliwością. Jest to nic innego jak uzależnienie od urządzenia, a konkretnie od komputera. Dotknięte nią osoby, najczęściej młodzież, pozbawione dostępu do komputera, przeżywają stany identyczne z zespołem abstynenckim, są pobudzone, cierpią na zaburzenia snu, popadają w stany depresyjne, fantazjują na temat np. internetu. Osoby uzależnione, aby osiągnąć satysfakcję, muszą poświęcać na żeglowanie po sieci coraz więcej czasu. Jeżeli ktoś zwraca im uwagę, że za długo siedzą przed komputerem, zaczynają kombinować, łącząc się z internetem po kryjomu, dokonują włamań na cudze konta (Suchodolski, 1959). Zabawa przed konsolą czy komputerem należą do sposobów spędzania czasu, kojarzonych z małą aktywnością ruchową. Jak wiadomo, siedzący tryb życia prowadzi do szeregu negatywnych zmian w organizmie człowieka (Szwarc, Wolańska, Łobożewicz, 1988). Z grami komputerowymi wiąże się ryzyko i zagrożenie. Badania naukowe dowodzą negatywny wpływ szczególnie treści o charakterze agresji i przemocy zawartych w grach komputerowych bądź w sieci. Zabawa grami lub inne formy kontaktu z

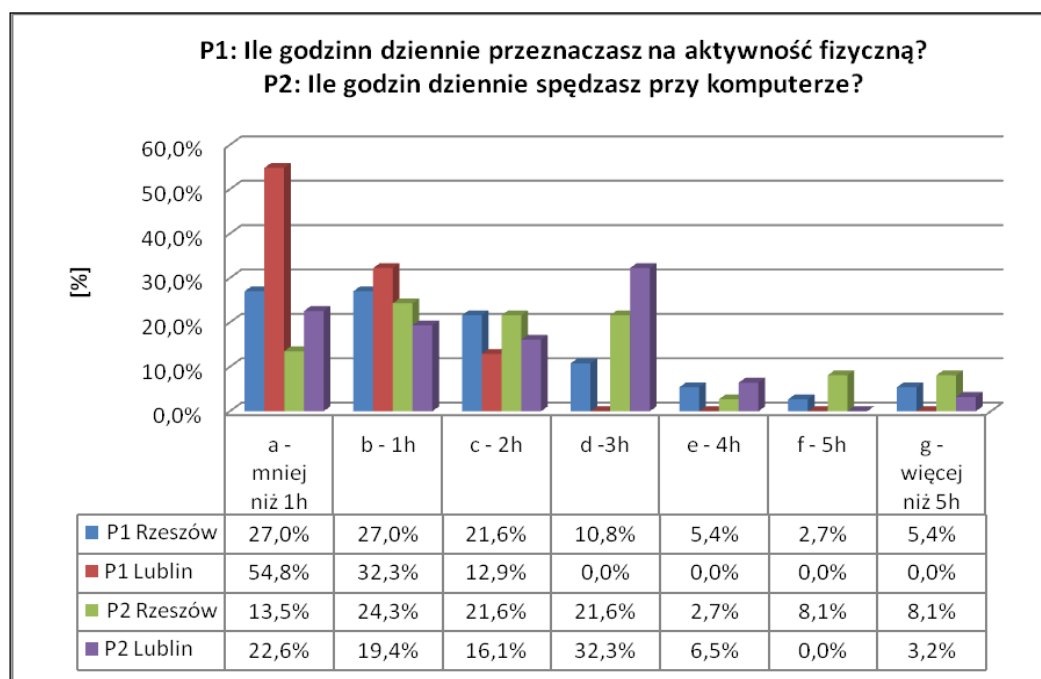
treściami zawierającymi elementy agresji prowadzą do wystąpienia zachowań agresywnych – o znaczy, że dzieci naśladują to, co widzą na ekranie (Clark, Shayaun, 2009). Są jednak tego i dobre strony, ponieważ nauka poprzez zabawę jest najbardziej pierwotnym i naturalnym sposobem pozyskiwania wiedzy na temat otaczającego świata (Cimin Liang, Maijiu Tian, 2010). Gry komputerowe stymulują rozwój umysłowy dziecka i powodują, że wzrasta tzw. aktywność poznawcza, która jest czynnikiem warunkującym powodzenie w nauce. Podobnie dzieje się w przypadku usług oferowanych przez Internet. Dobór odpowiedniej rozrywki powinien być określany przez rodziców i wychowawców (Winiarski 1989). Wychowanie obejmuje wpływy i oddziaływania, kształtujące rozwój człowieka oraz przygotowujące go do życia w społeczeństwie. To bardzo złożony proces, który wpływa na rozwój człowieka w poszczególnych fazach całego życia. Rzeczą najważniejszą w wychowaniu współczesnym jest kształtować ludzi tak, aby umieli oni żyć w warunkach współczesnej cywilizacji, aby potrafili podołać zadaniom, które im stawia, aby korzystali z możliwości kulturalnego rozwoju, którego im dostarcza, aby wiedzieli ku czemu i jak dążyć, z jakich źródeł czerpać radość życia (Łuszczynska, 2011).

Istotnym czynnikiem jest również brak znajomości (w przeciwieństwie do komputera) alternatywnych i nowoczesnych form aktywności fizycznych propagowanych oraz bardzo popularnych w innych krajach. Obecnie najprostszym i najbardziej przyjemnym sposobem zdobywania informacji jest poszukiwanie ich w światowej sieci internetowej. Do grupy takich sportów należy zaliczyć: Aquaerobic, Nordric Walking, Bailoterapia, Aquapunching, Windsurfing, Funicarving, Skateboarding, Water Walking, Flipboarding, Lacrosse, Parkour, Slalomskating, Korfball. Ciekawą i przyjemną formą wypoczynku polecana dla każdej grupy wiekowej jest Nordic Walking. Sport ten opiera się na marszu ze specjalnie do tego przygotowanymi kijami. Początki swojej tzw. „działalności” forma rekreacji datuje na lata dwudzieste XX wieku, nie wpisuje się już ona do tzw. nowinek sportowych. Nordic Walking ma trzy poziomy aktywności – zdrowotny, fitness, sportowy. Osoba uprawiająca ten rodzaj sportu angażuje do wysiłku każdą partię ciała. Mięśnie są zdecydowanie bardziej wzmocnione, niż w przypadku zwykłego marszu, głównie ramiona. Ważna jest technika chodzenia, a także fakt, że kije do Nordic Walking całkowicie odciążają stawy. Oczywiście ta forma aktywności fizycznej pozwala na zrzucenie niechcianych kilogramów oraz poprawę samopoczucia, krążenia oraz dotlenienie całego organizmu. (Krawczyk, 1973). Nordic Walking ma zastosowanie m.in. w rehabilitacji. Konkretnie nie stwierdzono jego działania zmniejszającego obciążenie kolan, w tej kwestii nadal prowadzone są badania (Hansen, Henriksen, Larsen, Alkjaer, 2008). Bailoterapia jest doskonałym rozwiązaniem dla młodzieży lubiącej tańczyć. To forma aktywnej pracy z ciałem za pomocą ruchu i rytmu, dodatkowo czerpiąca pozytywną energię z tańca. Doskonale poprawia samopoczucie oraz doskonali sprawność fizyczną. Zajęcia przeprowadzane są indywidualnie, albo w grupie, w zależności od preferencji uczestnika. Ćwiczenia podczas bailoterapii mają pozytywny wpływ na stan psychiczny oraz ciało. Poprawia pracę narządów, powoduje rozluźnienie mięśni w obrębie, szyi, pleców oraz ramion. Taniec zmuszona do wysiłku niemal wszystkie części organizmu. Regularny trening poprawia układ krążenia, oddechowy i odpornościowy, stymuluje metabolizm, pomaga uzyskać oraz utrzymać właściwą masę ciała i smukłą sylwetkę (Murphy, 2007). Celem pracy jest świadome przedstawienie skali problemu na małym terenie, za pośrednictwem wyników pilotażowych diagnostycznych badań sondażowych przeprowadzonych wśród młodzieży kilku szkół ponadgimnazjalnych oraz porównanie ich względem siebie. Pozwoli to na określenie poziomu zaawansowania problemu w odniesieniu do województwa podkarpackiego na terenie państwa Polskiego. Zgromadzony materiał może zostać wykorzystany jako wstęp do oceny zależności pomiędzy bierną rekreacją na przykładzie spędzania czasu przy komputerze, a rekreacją w formie czynnej aktywności ruchowej. Ze względu na niedawne pojawienie się problemu jest to temat nowy i pełen różnych wątpliwości, związanych z różnymi aspektami życia (Zamłyńska, 2005).

MATERIAŁ I METODA

Wykorzystaną ilościową metodą badawczą jest metoda sondażu diagnostycznego. Jej główną funkcją jest zgromadzenie informacji o przedstawionym problemie w postaci anonimowej ankiety. Została ona przeprowadzona w formie badań pilotażowych na grupach reprezentatywnych liczących około 30 respondentów z dwóch różnych szkół Ponadgimnazjalnych - Liceów Ogólnokształcących, z jednego środowiska (miejskiego) i w tym samym wieku (wg. rocznika urodzenia). Badania przeprowadzono w dwóch szkołach ponadgimnazjalnych. Były nimi II LO w Lublinie oraz IV LO w Rzeszowie. Oba uchodzą za jedne z lepszych szkół w swoich miastach wojewódzkich. Obie grupy liczyły około 30 respondentów oraz zostały przeprowadzane w tym samym okresie czasu (w jednym tygodniu). Wszyscy uczestnicy urodzeni byli w roku 1993. W grupach są zarówno osoby płci męskiej jak i żeńskiej, jednak ze względu na rodzaj problemu nie zastosowano kryteriów podziału na płeć. Zawiera 10 pytań które pozwolą na statystyczne przedstawienie wstępnych wyników oraz określenie skali zjawiska. Należy wziąć jednak pod uwagę analizę poszczególnych kombinacji pytań przed uzasadnieniem hipotez. Głównym zadaniem badań jest uzyskanie odpowiedzi na problem wyboru biernej rekreacji w porównaniu do aktywności fizycznej. Problem częstszego wybierania biernej rozrywki od czynnej formy wypoczynku dotyczy również rosnącej liczby uzależnień od komputera i jego składowych. W przypadku pozytywnych wyników badań, nieocenione będzie przeprowadzenie właściwych badań diagnostycznych w celu weryfikacji skali tego negatywnego zjawiska.

WYNIKI BADAŃ

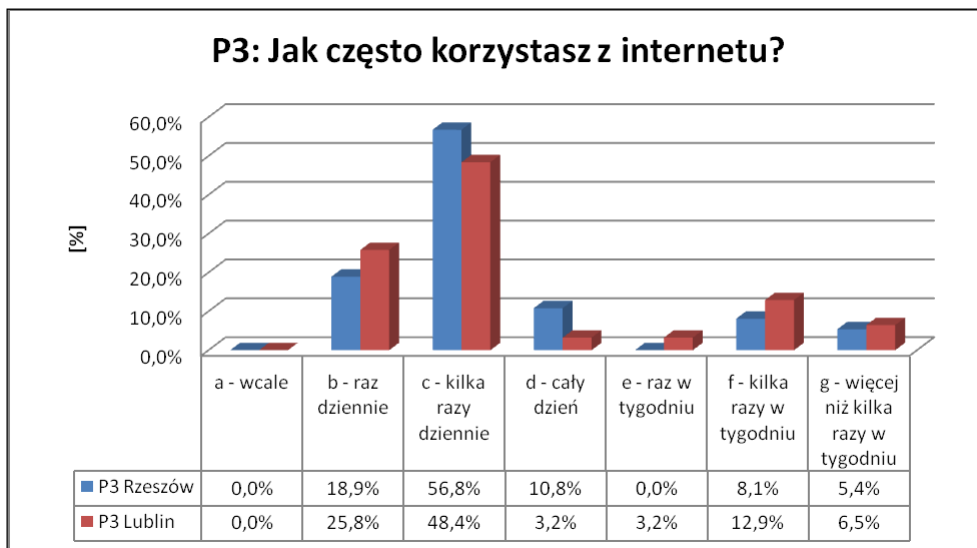


Wykres 1. Procentowe zestawienie rodzaju i ilości spędzania czasu wolnego przy komputerze lub przez aktywność fizyczną przez młodzież LO z Rzeszowa i Lublina.

Źródło : Opracowanie na podstawie wyników badań własnych

Wykres 1. Przedstawia zestawienie odpowiedzi na pytanie 1 i pytanie 2. Wartości przedstawione w skali procentowej pozwalają na szczegółowe porównanie udzielonych odpowiedzi pod względem ogółu badanych. Dla pytania 1 istotną wartością są odpowiedzi C, D, E, F i G w których kolejno aż 10,8 %, 5,4%, 2,7% oraz 5,4% badanych w Rzeszowie spędza na aktywnej rekreacji więcej niż 3 godziny dziennie. W Lublinie wartość ta i

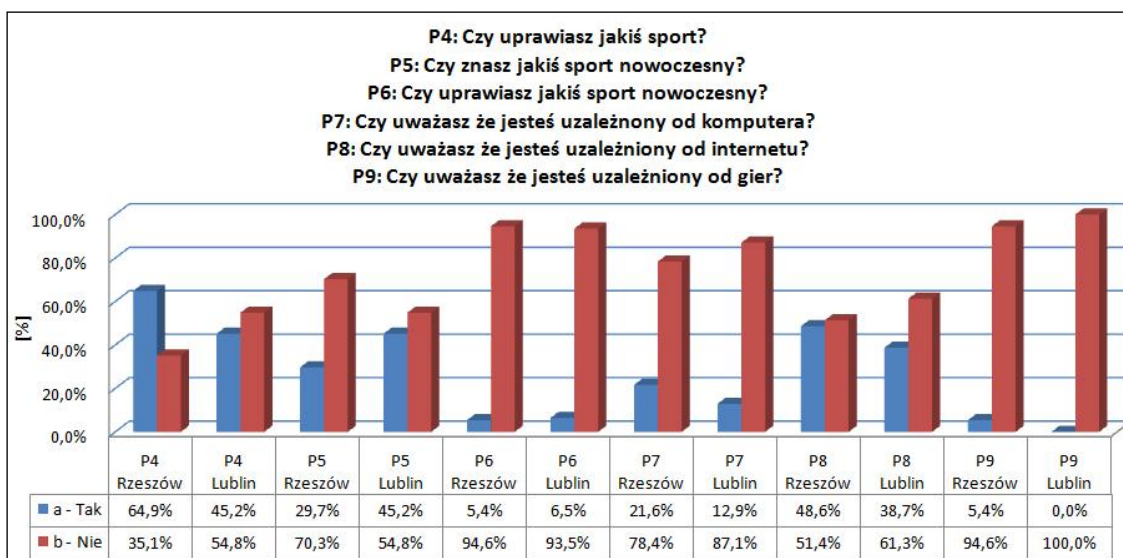
powyższe wynoszą 0. Można powiedzieć iż w grupie osób badanych ze szkoły Rzeszowskiej występują osoby trenujące (traktujące trening jako zabawę i odpoczynek) ze względu na wartość odpowiedzi G. Odpowiedzi na pytanie 2 są bardziej zbliżone, lecz również w grupie Rzeszowskiej odpowiedzi F i G, wynoszą 8,1% i 8,2%. Można stwierdzić że również w tej grupie występują osoby uzależnione od komputera.



Wykres 2. Procentowe przedstawienie czasu korzystania z internetu przez młodzież Liceum Ogólnoszałcaącego z Rzeszowa i Lublina

Źródło : Opracowanie na podstawie wyników badań własnych

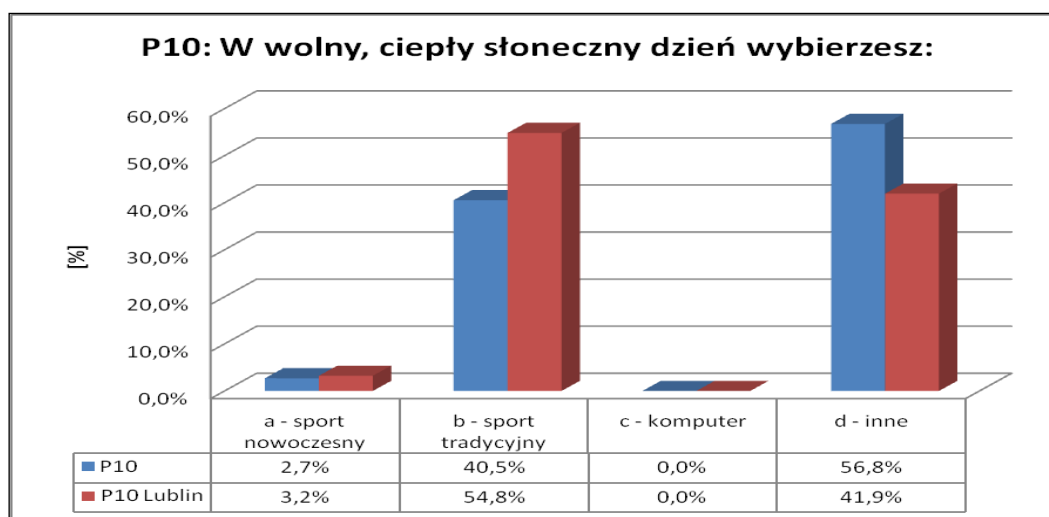
Wykres 2. Przedstawia zestawienie odpowiedzi na pytanie 3. Wartości przedstawione w skali procentowej pozwalają na szczegółowe porównanie udzielonych odpowiedzi pod względem ogółu badanych. Odpowiedz A nie została udzielona przez żadną z badanych osób, natomiast odpowiedz C została najczęściej wybierana: uczniowie Rzeszowscy – 56,8%, uczniowie Lubelscy – 48,4%. Wśród grupy osób z odpowiedzią C i D znajdują się osoby uzależnione od internetu.



Wykres 3. Procentowe przedstawienie odpowiedzi na pytania 4,5,6,7,8 i 9 przez młodzież LO z Rzeszowa i Lublina.

Źródło : Opracowanie na podstawie wyników badań własnych

Wykres 3. Przedstawia zestawienie odpowiedzi na pytania od 4 do 9. Wartości przedstawione w skali procentowej pozwalają na szczegółowe porównanie udzielonych odpowiedzi pod względem ogółu badanych. W Rzeszowie większy odsetek osób wypoczywa aktywnie uprawiając sporty – jest to 64,9% badanych. Znajomość sportów nowoczesnych kształtuje się na niewysokim poziomie w Rzeszowie – 29,7%. Dużo lepiej jest w Lublinie gdzie o sportach zespołowych słyszało 45,2% ankietowanych. 21,6% w Rzeszowie i 12,9% w Lublinie uważa że jest uzależniona od komputera. Uzależnienie od internetu jest zbliżone w obu miastach: Rzeszów – 48,6%, Lublin – 38,7%. Badanym nie wydaje się być uzależnionym od gier komputerowych. Dla Rzeszowa jedynie 5,4% odpowiedziało pozytywnie na pytanie 9.



Wykres 4. Procentowe przedstawienie dopowiedzi pytania z numerem 10, przez młodzież z LO z Rzeszowa i Lublina.

Źródło : Opracowanie na podstawie wyników badań własnych

Wykres 4. Przedstawia zestawienie odpowiedzi pytania 10. Wartości przedstawione w skali procentowej pozwalają na szczegółowe porównanie udzielonych odpowiedzi pod względem ogółu badanych. Najczęściej wstępującą jest odpowiedź D w Rzeszowie – 56,8% i odpowiedz B w Lublinie – 54,8%. Mimo zadeklarowanego uzależnienia od komputera i internetu, nikt z badanych nie wybrał odpowiedzi C.

WNIOSKI

Wyniki uzyskane z przeprowadzonych sondażowych badań diagnostycznych udziału i świadomości młodzieży w rekreacji i sportach nowoczesnych dostępnych dla wszystkich, przedstawione zostały w postaci wykresów i tabel. W ten sposób uzyskano wstępną podstawę do oceny skali występowania zjawiska. Na podstawie wykresu 1, z załączoną tabelą, można określić, że największy procent badanych poświęca aktywności fizycznej mniej niż jedną godzinę dziennie. Jednak bardziej optymistyczne wyniki otrzymano w Rzeszowie gdzie większa liczba osób spędza więcej czasu „aktywnie fizyczne”. Niestety również średni czas spędzany przy komputerze jest wyższy dla Rzeszowa. Czas spędzany przy komputerze może być powiązany z czasem korzystania z internetu, jako że komputer jest podstawowym dostępem do niego. Przedstawia to wykres 2. Co ciekawe ani jedna spośród 70 ankietowanych nie podała odpowiedzi o nie korzystaniu z internetu. Ludzie młodzi najczęściej korzystają z internetu kilka razy dziennie, w obu miastach jest to wartość około 50%. Niepokojące jest iż 10% osób sondażowanych w Rzeszowie przyznało już z internetu korzystają całymi dniami. Bardzo mały odsetek natomiast korzysta kilka razy w tygodniu. Na podstawie kolejnego wykresu można subiektywnie ocenić trafność i rzetelność pytania pierwszego i drugiego, oraz poziom

wiedzy na temat sportów nowoczesnych. Zdecydowanie większy odsetek młodzieży uprawia sport w Rzeszowie, co potwierdza wyższe średnie wartości w pytaniu 1. Niestety świadomość młodzieży Rzeszowskiej na temat sportów nowoczesnych jest wprost nieproporcjonalna do ich czasu poświęcanego na aktywność fizyczną oraz liczbę osób uprawiających różne sporty. W tym przypadku dominuje młodzież Lubelska która zna dużo większą ilość sportów nowoczesnych, jednak ich uprawianie kształtuje się podobnie jak w przypadku miasta Rzeszowa. Kolejne trzy pytania służą samoocenie stosunku do komputera i świata z nim związanego. Zdecydowanie większy odsetek ankietowanych jest uzależniony od komputera i rzeczy z nim związanych w Rzeszowie. Daje nam to kolejne subiektywne potwierdzenie danych z wykresu pierwszego, że Rzeszowska młodzież spędza znacznie więcej czasu przez komputerem niż ich rówieśnicy z Lublina. Ostatni wykres przedstawia zastosowanie autosugestii uczestnikom badania. Jak powszechnie wiadomo osoba uzależniona nigdy nie przyzna się do swojej „choroby” bezpośrednio. Sugerując uczestnikom warunki i możliwości wybierają oni odpowiedzi które uważają za prawidłowe dla autora ankiety. Brak wyboru spędzenia dnia przed komputerem osób, które zadeklarowały w poprzednich pytaniach uzależnienie od jego składowych po użyciu, autosugestii pozwala dostrzec założony w hipotezach problem. Mimo, duży odsetek badanych wskazuje na aktywny udział w czynnej rekreacji, ten sam może mieć problem z uzależnieniem. Połowa respondentów wybrała w tym pytaniu aktywność fizyczną jako sport tradycyjny i druga połowa wybrała inne spędzanie czasu. Na podstawie poprzednich odpowiedzi można śmiało stwierdzić że 50% wybranych odpowiedzi „sport tradycyjny” oraz około 20% odpowiedzi „inne”, w rzeczywistości wybierze rekreacje przed komputerem.

DYSKUSJA

Celem pracy jest przedstawienie skali problemu za pośrednictwem wyników, pilotażowych diagnostycznych badań sondażowych przeprowadzonych wśród młodzieży. Głównym zadaniem badań jest uzyskanie odpowiedzi na problem wyboru biernej rekreacji w porównaniu do aktywności fizycznej. Zgromadzony materiał może zostać wykorzystany jako wstęp do oceny zależności pomiędzy bierną rekreacją na przykładzie spędzania czasu przy komputerze, a rekreacją w formie czynnej aktywności ruchowej. Problem częstszego wybierania biernej rozrywki od czynnej formy wypoczynku dotyczy również rosnącej liczby uzależnień od komputera i jego składowych. Badania miały charakter pilotażowy i wstępny, nie obejmując wielu „opcji” biernego wypoczynku m. in.: telewizji, czytania książek, spotkań ze znajomymi i wielu innych. Za główny punkt odniesienia uznano komputer i internet ze względu iż te czynniki są obecnie „modne” wśród młodzieży. Po przeanalizowaniu, wyniki badań przedstawiają pozytywne odpowiedzi na założoną hipotezę. Wyniki bezpośrednio wskazują na jej zaprzeczenie, jednak analizując składowe pytania i porównując je względem siebie można odpowiedzieć: młodzież wybiera częściej bierną rekreację niż aktywny wypoczynek. Wg. badań prowadzonych przez MacGonigal J. w Stanach Zjednoczonych 5 milionów ludzi spędza w wirtualnym świecie średnio 45 godzin tygodniowo (ponad 6 godzin dziennie). Stanowi to 1,66% ludności USA (MacGonigal, 2011). W badaniach wykorzystanych w pracy 11,2% badanych spędza w wirtualnym świecie minimum 35 godzin tygodniowo. Liczba ta jest wielce niepokojąca biorąc pod uwagę stopień zaawansowania technologicznego USA i Polski. Patrząc pod względem populacji badania MacGonigal obejmują ludzi w różnym wieku co prawdopodobnie równoważy wynik. Badania przedstawione w artykule obejmują jedynie osoby młode, bardzo podatne na „modę technologiczną”. Harris w swoich badaniach wśród młodzieży prezentuje iż około 60% osób wybrałoby aktywny wypoczynek, a jedynie 30% bierny. Uzyskane przez niego wyniki są czysto teoretyczne ze względu na charakterystykę badanej grupy która jest uwarunkowana urazami głowy leczonymi w Kanadzie. Podane przez Harrisa wyniki obejmują przedział wiekowy 15-34, więc nie mogą służyć do porównania z wynikami przedstawionymi w artykule, podobnie jak w poprzednim przypadku.

Jak przedstawia Young i Nabuco de Abren w swoich badaniach o uzależnieniach, młodzież w wieku badanych jest w stanie spędzić 10 godzin dziennie przy komputerze. Cytując osiemnastolatka, który spędzał na grze 70 godzin tygodniowo: „*Gra sama w sobie dawała całą gamę różnych możliwości, zupełnie jakby to było drugie życie. Możesz tam robić wszystko, o czym zamarzysz, wszystko poza seksem. Mogę tam nawet iść na ryby*” (Young, Nabuco de Abren, 2011).

PODSUMOWANIE

Większość badanych spędza aktywnie mniej niż jedną godzinę dziennie, co się z tym wiąże może ten czas spędzać przy innego rodzaju rozrywkach. Jako że najprzyjemniejszą z nich jest „praca” na komputerze, można stwierdzić że odpowiedzi na zadane pytania badawcze są pozytywne. Podejmując kontynuację rozpoczętego wątku w najbliższej przyszłości, należy szczegółowo zdiagnozować problem wraz z wykonaniem antropometrycznych badań postawy ciała i na podstawie otrzymanych wyników określić dokładniejszą skalę problemu oraz sformułować metody i programy pomocne w zapobieganiu występowaniu tego negatywnego zjawiska.

BIBLIOGRAFIA

1. Bielski J. (2012) *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*. Kraków : Wydawnictwo Impuls, p. 17.
2. Cendrowski Z. (1993), Dekalog zdrowego stylu życia, *Lider*, no. 2, p. 12.
3. Cimin Liang, Maijiu Tian (2010) Six features of modern sport frontier technique innovations. *Procedia Engineering Journal*, vol. 2, issue 2, p. 3417.
4. Clark N. Shavaun Scott P. (2009) *Game addiction: the experience and the effects*. Jefferson : McFarland & Company Inc. Publishers, p. 41.
5. Danowski B. Kurpińska A. (2007) *Dziecko w sieci*. Gliwice : Wyd. Helion, p. 28-29.
6. Glaziński S. (2008) Uzależnieni od komputera – dzuma przełomu XX i XXI wieku. *Biologiczne i społeczne podstawy wychowania fizycznego i sportu* p. red. W. Czarny, S. Drozd, S. Krawczyk. Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, p. 23.
7. Hafize Keser, Necmi Esgi. (2012) An Analysis of Self-Perceptions of Elementary School Students in Terms of Computer Game Addiction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences Journal*, vol 46, p. 247.
8. Hansen L. Henriksen M. Larsen P. Alkjaer T. (2008) Nordic Walking does not reduce the loading of the knee joint. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 18, issue 4, p. 438.
9. Harris A.W. and others. (2012) A population-based study of sport and recreation-related head injuries treated in a Canadian health region. *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 15, issue 4, p. 301.
10. Jarvis M. (2003) *Psychologia sportu*. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, p. 45.
11. Jaskólski A. Jaskólska A. (2006) *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*, Wrocław : AWF, p. 33.
12. Jurgielewicz-Urniaż M. (2012) *Sport i wychowanie zdrowotne*. Olsztyn : Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusickiego, p. 177.
13. Krawczyk Z. (1973) *Sport w społeczeństwie współczesnym*. Warszawa : Wydawnictwo PWN, p. 72.
14. Kuński H. Jagier A. (1989) *Ruch doskonalili i uzdrawia serce*. Warszawa : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej, p.14.
15. Łuszczynska A. (2011) *Psychologia sportu i aktywności fizycznej*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, p. 97.
16. MacGonigal J. (2011), *Realisty is Broken: Why Games Makes Us Better and How Can They Change The World*. The Penguin Press, New York, p. 4.
17. Malinowski A. (2009) *Auksologia – rozwój osobniczy człowieka w ujęciu biomedycznym*. Zielona Góra : Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielono Górskiego, p. 68.

18. Moczydłowska J. (1999) Uzależnienie od komputera i internetu. *Problemy Opiekuńczo- Wychowawcze* Warszawa : WSiP, no 4, p. 12.
19. Murphy J. (2007) *Potęga podświadomości*. Warszawa : Wyd. Świat Książki, p. 172.
20. R. Firat Sipal, Pinar Bayhan (2010). Preferred computer activities during school age: Indicators of internet addiction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences Journal*, vol. 9, p. 1085.
21. Squire, K. (2003). Video games in education. *International Journal of Intelligent Simulations and Gaming*. No.2 p.2.
22. Suchodolski B. (1959) *Wychowanie do przyszłości*. Warszawa : Wyd. PWN, p. 84.
23. Szwarz H. Wolańska T. Łobożewicz T. (1988). *Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku*. Warszawa : IWZZ, p. 15.
24. Winiarski R. (1989) *Wstęp do teorii rekreacji*. Kraków : AWF, p.37.
25. Wolański N. (1979) *Rozwój biologiczny człowieka* Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, p.97
26. Young K. S. Nabuco de Abren C. (2011) *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*, John Wiley & Sons Inc. New Jersey, p. 77.
27. Zamłyńska K. (2005) Turystyka i rekreacja a promocja zdrowia rodziny. *Roczniki Naukowe AWF*. Poznań, zeszyt 54, p. 173-175.
28. [http://www.dobra-rada.pl/bailoterapia-ciekawe-cwiczenia_2983 z 19.12.2012]
29. [<http://www.nordicwalking.com.pl/> z 21.11.2012]