

ZASTOSOWANIE PRAKTYCZNE TESTU MARSZOWEGO W TURYSTYCE

Rozwój cywilizacji łączy się z procesem ciągłego odchodzenia od natury. W celu uniezależnienia się od niekorzystnych wpływów środowiska naturalnego, człowiek stworzył mikrośrodowiska, które poprawiają jeden element mikroklimatu (np. temperaturę). Wprowadzają ponadto wiele niekorzystnych, dodatkowych parametrów, które eliminują jednocześnie cały zespół pozytywnych czynników występujących w środowisku naturalnym lasów, jezior, itp. Człowiek, który stwarza sobie sztuczne warunki, często traci odporność w stosunku do szkodliwego działania czynników fizycznych. Bowiem jest on tworem środowiska, w którym ciągle wzrasta i pozostaje pod jego silnym wpływem. Izolując się od wpływu niektórych czynników środowiska naturalnego, często o pozytywnym działaniu na przebieg procesów biologicznych w organizmie, człowiek rezygnuje z pozytywnego oddziaływania różnorodnych bodźców fizycznych, zdolnych wywołać reakcje ruchowe, intelektualne i emocjonalne. Prowokuje to tym samym wystąpienie nie zawsze pozytywnych reakcji przystosowawczych organizmu. Wzrasta liczba osób z wadami kończyn dolnych i tułowia, szerzą się choroby układu krążenia i oddechowego, nerwice.

Zdrowotne znaczenie turystyki w głównej mierze polega na wyrwaniu człowieka z niekorzystnego środowiska aglomeracji i wyprowadzeniu w taki teren, gdzie działalność gospodarcza nie doprowadziła jeszcze do wystąpienia czynników szkodliwych, które godziłyby w zdrowie ludzkie¹. Korzystne środowisko lasów, gór, zbiorowisk wodnych potęguje wpływ walorów zdrowotnych terenu niezurbanizowanego, zbliża do natury, hartuje organizm i jest „lekarstwem samym w sobie” na choroby cywilizacyjne, nękające współczesnego człowieka. Aby turystyka mogła stać się naturalną formą wypoczynku, programy pobytów, wycieczek oraz imprez powinny uwzględniać optymalne proporcje wysiłku fizycznego i odpoczynku. Turystyka jest szkołą hartu i odporności na przeciwności losu. Na wyjazdach trzeba przyzwyczajać się do stosunkowo prostych warunków, pokonać wiele przeszkód, wyrobić w sobie samodziel-

¹ P. Czerwieński, *Funkcje zdrowotne turystyki*, „Lider” 1997, nr 9.

ność i odwagę. W sposób pełniejszy i bardziej celowy powinno się korzystać z dobrodziejstw środowiska naturalnego (gór, lasów, zbiorników wodnych).

Najczęściej dziś wykorzystywana w literaturze fachowej definicja uznaje za rekreację ruchową „te wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnej chęci w czasie wolnym dla odpoczynku, przyjemności i rozwoju własnej osobowości”².

W powszechnym rozumieniu termin turystyka oznacza podróże lub wędrówki odbywane w wolnym czasie dla wypoczynku, rozrywki, pomnażania zdrowia i zdobywania nowych doświadczeń. To rozumienie turystyki nie wyjaśnia do końca jej istoty. Odbywanym podróżom towarzyszy bowiem wiele zjawisk i procesów natury społeczno-gospodarczej i kulturowej, które współtworzą obraz turystyki, modyfikując zakres znaczeniowy tego pojęcia. Według Przeclawskiego, turystyka w szerokim znaczeniu jest to „całokształt zjawisk ruchliwości przestrzennej, związanych z dobrowolną, czasową zmianą miejsca pobytu, rytmu i środowiska życia oraz z wejściem w styczność osobistą ze środowiskiem odwiedzanym (przyrodniczym, kulturowym lub społecznym)”³. Rogalewski natomiast uważa, że turystyka to „zjawisko przestrzenne, polegające na przejazdach poza miejsce stałego zamieszkania, w zasadzie podczas urlopu oraz w dni świąteczne, w celach wypoczynkowych, poznawczych lub dla uprawiania niektórych zamiłowań”⁴.

Dla potrzeb statystyki, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Turystyki (WTO), używa się terminu „turystyka” dla określenia „czynności osób podróżujących w celach wypoczynkowych, służbowych lub innych i pozostających poza swoim codziennym środowiskiem nie dłużej niż przez rok”⁵. Pomimo, że definicje turystyki reprezentują punkt widzenia specjalistów z różnych dziedzin wiedzy, znaleźć w nich można charakterystyczne elementy wspólne: 1) turystyka wiąże się czasową zmianą miejsca pobytu, a także 2) zmianą miejsca w przestrzeni.

Niezależnie od sposobów definiowania turystyki możemy wyróżnić jej trzy podstawowe cechy:

1) podstawą turystyki jest ruch, proces współtworzony przez przepływ ludzi, rzeczy, pieniędzy, informacji i wartości kulturowych,

2) ruch ten powoduje określone konsekwencje w stosunkach społecznych, gospodarczych, politycznych, kulturowych, nadaje przestrzeni nową wartość, będąc jednocześnie jej swoistym zagrożeniem,

3) uczestnictwo w turystyce jest wynikiem swobodnych decyzji, wolnym wyborem spośród innych form spędzania czasu. Wynika z jednej strony

² T. Wolańska, *Rekreacja ruchowa i turystyka*, AWF, Warszawa 1989.

³ K. Przeclawski, *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, FU „Albis”, Kraków 1996.

⁴ O. Rogalewski, *Podstawy gospodarki przestrzennej w turystyce. Ruch turystyczny*, Monografie nr 13, Warszawa 1972.

⁵ *Terminologia turystyczna. Zalecenia WTO*, ONZ, 1995.

z potrzeby wyzwania się ze schematu dnia codziennego, z drugiej z dążenia do zaspokajania potrzeb poznawczych, kulturowych czy zabawowo-rekreacyjnych⁶.

Materiał i metody badań

W teście marszowym przeprowadzonym w 2005 roku uczestniczyły 264 osoby. W badaniach udział wzięło 195 studentów studiów dziennych, w tym 130 kobiet i 65 mężczyzn. Natomiast studenci zaoczeni stanowili grupę 69 osób, w tym 30 kobiet i 39 mężczyzn.

Spośród wielu różnych form ćwiczeń fizycznych, które można by zalecić, niewątpliwie na pierwszym miejscu należy postawić marsz, ze względu na jego walory zdrowotne, naturalność, prostotę ruchu oraz możliwość stosowania w różnych warunkach⁷. Marsz z fizjologicznego punktu widzenia jest najkorzystniejszą, najbardziej wszechstronną formą ruchu, ponieważ angażuje praktycznie cały organizm, wszystkie jego układy, a szczególnie – co jest ważne ze względu na profilaktykę chorób układu krążenia – zmusza do zwiększonego wysiłku układ krążenia, serce oraz poprawia wentylację płuc, przyczyniając się do usprawnienia mechanizmów i zaopatrzenia organizmu w tlen.

Z dotychczasowych badań wynika, że do czynników najsilniej powiązanych z otyłością, obok żywienia, należy aktywność ruchowa. Intensywne ćwiczenia fizyczne wywołują zmiany metaboliczne i energetyczne, wpływające na masę ciała i jego składniki tkankowe. Zwiększenie aktywności fizycznej prowadzi na ogół do zmniejszenia i redukcji masy tkankowej. Natomiast zmniejszona masa tłuszczowa zwiększa możliwości wytrzymałościowe poprzez zwiększenie efektywności pracy mięśni szkieletowych. Zwiększona efektywność pracy mięśni pozwala zaś na podjęcie wysiłku fizycznego w dłuższym okresie czasu bez zmiany jego intensywności i występowania oznak zmęczenia. W wielu badaniach wykazano zależności między masą ciała, wskaźnikiem masy ciała a wytrzymałością i wydolnością fizyczną⁸.

Zmiany w poziomie sprawności ocenia test marszowy 24 km. Test marszowy 2 km przeznaczony jest dla zdrowych osób w wieku od 20 do 65 lat. Wyniki testu mogą być nierzetelne w przypadku osób spoza tego przedziału wiekowego, a także tych, których poziom sprawności jest bardzo wysoki. Test mierzy głównie sprawność układu naczyniowego i oddechowego⁹.

⁶ S. Toczek-Werner, *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF, Wrocław 2002.

⁷ Z. Cendrowski, *Będę żył 107 lat*, Promo-Lider, Warszawa 1996.

⁸ P. Kowalski, *Wpływ zawodowej i pozazawodowej aktywności fizycznej na wartości niektórych czynników ryzyka choroby niedokrwiennej serca*, Polskie Towarzystwo Schweitzerowskie, Wrocław 1991.

⁹ H. Grabowski, J. Szopa, *Eurofit. Europejski test sprawności fizycznej*, AWF, Kraków 1999.

Etapy

1. Sprawdź swoją zdolność do udziału w teście.
2. Wykonaj test zgodnie z instrukcjami.
3. Oblicz swój indeks sprawności zgodnie z daną formułą.
4. Sprawdź swoją kategorię sprawności.

Zdolność do udziału w teście (odpowiedz na każde pytanie TAK lub NIE)

1. Czy masz wadę serca lub cierpisz na jakąś chorobę serca?
2. Czy masz bóle stawów, zapalenia albo opuchlizny?
3. Czy masz duszności, pieczenie albo napięcie w klatce piersiowej w czasie spaceru?
4. Czy czujesz się osłabiony i masz zawroty głowy gdy spacerujesz?
5. Czy czujesz się nadmiernie zmęczony?
6. Czy masz gorączkę (podwyższoną temperaturę)?
7. Czy bierzesz jakieś leki?

Jeśli odpowiedziałeś NIE na powyższe pytania, to możesz bezpiecznie poddać się testowi. Jeśli na jedno lub więcej pytań odpowiedziałeś TAK, poproś o pomoc osobę przeprowadzającą test.

Instrukcja

1. Zmierz dystans 2 km na twardej nawierzchni (droga, bieżnia).
2. Przyjdź 2 km tak szybko jak potrafisz, ale bez przesadnego forsowania.
3. Zarejestruj czas z dokładnością do jednej sekundy.
4. Zmierz tętno bezpośrednio po ukończeniu marszu (mierzy się liczbę uderzeń serca przez 15 sekund i mnoży przez 4).
5. Oblicz swój indeks sprawności na podstawie płci, wieku, ciężaru ciała, uzyskanego czasu i tętna mierzonego po zakończeniu biegu.

Formuła obliczania indeksu sprawności

1. Pomnożyć i dodać wartości:

	Mężczyźni	Kobiety
czas marszu	min – x 11,6	- x 8,5 + -
	= -	
	s – x 0,2 = -	- x 0,14 = -
tętno, liczba uderzeń/min	- x 0,56 = -	- x 0,32 = -
względny ciężar ciała	- x 2,6 = -	- x 1,1 = -
	Razem	Razem
2. Odejmij od otrzymanego wyniku	- x 0,2 = -	- x 0,4 = -
wiek (w latach)	= -	= -
3. Odejmij obliczoną różnicę od....	420	304
INDEKS SPRAWNOŚCI =		

Kategorie sprawności

Indeks sprawności pokazuje kategorię sprawności w odniesieniu do osób w wieku od 25 do 65 lat.

Tabela 1. Indeksy sprawności dla kategorii sprawności

Indeks sprawności	Kategorie sprawności
< 70	znacznie poniżej przeciętnej
70 – 89	niedużo poniżej przeciętnej
90 – 110	przeciętna
111 – 130	niedużo powyżej przeciętnej
> 130	znacznie powyżej przeciętnej

Cel pracy

Celem pracy jest wskazanie możliwości wykorzystania tego testu w ocenie poziomu sprawności fizycznej studentów studiów dziennych i zaocznych II roku specjalizacji Organizacja i Obsługa Turystyki i Rekreacji w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Białej Podlaskiej. Aby zrealizować cel badań postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jaka jest różnica w poziomie sprawności fizycznej studentów studiów dziennych i zaocznych?
2. Czy płeć ma wpływ na poziom sprawności fizycznej?
3. Czy istnieje zależność między sprawnością fizyczną a masą ciała w grupie kobiet i mężczyzn?

Wyniki badań

Przystępując do analizy wyników badań postawiono pytanie, czy jest różnica w poziomie sprawności fizycznej między studentami dziennymi a zaocznymi oraz między kobietami i mężczyznami.

Studenci studiów dziennych osiągnęli następujące średnie wyniki: kobiety 108,30 pkt., co stanowi ocenę przeciętną, mężczyźni 116,0 pkt. – ocena niedużo powyżej przeciętnej. Studenci studiów zaocznych osiągnęli średnie wyniki: kobiety 98,4 pkt., co stanowi ocenę przeciętną, zaś mężczyźni 110,7 pkt. – ocena niedużo powyżej przeciętnej.

Z przeprowadzonej analizy struktury ocen wynika, że zróżnicowanie udziału procentowego badanych w kategoriach sprawności jest duże i nie jest możliwe ustalenie jakichkolwiek zależności. Wydaje się, iż jest to cecha bardzo indywidualna, tak jak indywidualny jest poziom aktywności ruchowej badanych osób.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na poziom sprawności fizycznej jest masa ciała.

Tabela 2. Wartości punktowe indeksu sprawności (wartości średnie)

Lp.	Studia	Płeć	Wartości punktowe	Ocena
1.	dzienne	kobiety	108,3	Przeciętna
		mężczyźni	116,0	Nieco powyżej przeciętnej
2.	zaoczne	kobiety	98,4	Przeciętna
		mężczyźni	110,7	Nieco poniżej przeciętnej

Tabela 3. Struktura ocen kategorii sprawności fizycznej ze względu na wartości punktowe

Lp.	Ocena	Studia dzienne (%)		Studia zaoczne (%)	
		kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni
1.	Znacznie poniżej przeciętnej	–	–	–	–
2.	Nieco poniżej przeciętnej	17	3	26	3
3.	Przeciętna	60	60	60	57
4.	Nieco powyżej przeciętnej	23	27	24	30
5.	Znacznie powyżej przeciętnej	–	10	–	10

Tabela 4. Wartości punktowe a masa ciała (kobiety)

Lp.	Masa ciała	Wartości punktowe	
		Studia dzienne	Studia zaoczne
1.	< 50	108,2	98,8
2.	50 – 60	101,4	98,2
3.	> 60	92,4	96,2

Tabela 5. Wartości punktowe a masa ciała (mężczyźni)

Lp.	Masa ciała	Wartości punktowe	
		Studia dzienne	Studia zaoczne
1.	< 60	115,8	–
2.	60 – 70	116,4	111,4
3.	> 70	117,2	105,2

Z tabeli 4 wynika, że najwyższe wartości punktowe uzyskały kobiety na studiach dziennych 108,2 pkt. w przedziale poniżej 50 kg, a najmniejsze kobiety ze studiów zaocznych w przedziale masy powyżej 60 kg – 92,4 pkt. Różnice nie są statystycznie istotne.

Najwyższe wartości punktowe uzyskali studenci studiów dziennych o masie powyżej 70 kg. Analizując wyniki badanych studentów, nie można stwierdzić żadnych zależności, choć w grupie mężczyzn na studiach dziennych wraz ze wzrostem masy ciała wzrasta sprawność fizyczna (wyższe wartości punktowe). Natomiast u studentów zaocznych jest odwrotnie.

Wśród studentek studiów zaocznych najwyższy wzrost sprawności obserwujemy w przedziale poniżej 50 kg, ale też wysoką wartość punktową uzyskały one w przedziale powyżej 60 kg.

Omówienie wyników i dyskusja

Zebrany materiał pozwala odpowiedzieć na postawione pytania o wpływ płci i masy ciała na poziom sprawności fizycznej studentów i o możliwości wykorzystania jej w praktyce turystycznej.

Uzyskane wyniki badań wskazują, że najwyższy poziom sprawności fizycznej osiągnęli mężczyźni na studiach dziennych, uzyskując najwyższą wartość 116,0 pkt. i ocenę „nieco powyżej przeciętnej”, podczas gdy studenci zaoczeni uzyskali 110,7 pkt. i ocenę także „nieco powyżej przeciętnej”. Możemy zatem stwierdzić, że rodzaj studiów nie ma wpływu na sprawność badanych studentów. Różnice są bardzo małe.

Studentki studiów zaocznych uzyskały 98,4 pkt., co daje ocenę „przeciętną”, natomiast studentki studiów dziennych uzyskały 108,3 pkt. (również ocena „przeciętna”). Dlatego nie można jednoznacznie stwierdzić, że istnieje zależność między poziomem sprawności a rodzajem studiów. Można sądzić, że jest to cecha indywidualna i bardzo ściśle powiązana z aktywnością ruchową.

Doceniając rolę marszów w podnoszeniu zdrowia i sprawności fizycznej społeczeństwa, TKKF ustanowiło *Powszechną kartę sprawności fizycznej piechura*. Akcję swoją nazwało „pieszo po zdrowie”. Korzyści płynące z uprawiania marszów tłumaczą organizatorzy tej akcji w sposób następujący:

1. Chodzenie jest dostępną dla każdego, wszechstronnie oddziałującą na organizm formą ruchu.
2. Chodzenie wpływa na zachowanie długo ładnej sylwetki – pod warunkiem jednak, że podczas marszu pamiętać będziemy o niegarbieniu się i wciąganiu brzucha.
3. Chodzenie dostarcza minimalną i nieodzowną dla prawidłowego funkcjonowania organizmu dawkę ruchu.
4. Chodzenie uspokaja nerwowo i sprzyja pracy twórczej.
5. Wieczorny spacer ułatwia trawienie oraz sprzyja dobremu, krzepiącemu wypoczynkowi nocnemu.
6. Chodzenie powinno być codziennym nawykiem podejmowanym w trosce o własne zdrowie.
7. Spacer nawet podczas deszczu jest lepszy od przymusowej drogi do lekarza lub apteki.
8. Zdrowe i silne ciało będzie posłuszne twojej woli, chore i słabe – ciebie weźmie w niewolę¹⁰.

¹⁰ T. Wolańska, *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, PTNKF, Warszawa 1994.

Dla czynności spacerowania, maszerowania przygotowano odpowiednie tabele punktowe sprzyjające dokonywaniu kontroli i odpowiedzenia sobie na pytanie: czy spaceruję dostatecznie dużo?

Jeżeli w ciągu miesiąca zdobędzie się:

– do 800 punktów, to ruchliwość jest niedostateczna, zasługujecie na tytuł „żółwia”,

– 810–900 punktów, to ruchliwość należy ocenić na stopień dostateczny, możecie nazwać siebie „spacerowiczem”,

– 910–1000 punktów, to ruchliwość jest więcej niż dostateczna, zdobyliście tytuł „łazika”,

– 1001–1100 punktów, to ruchliwość jest dobra, zdobyliście tytuł „powsinogi”,

– 1101–1200 punktów, to ruchliwość wasza jest bardzo dobra, zdobyliście tytuł „piechura”,

– ponad 1200 punktów, to ruchliwość wasza jest wybitna i zdobyliście tytuł „doświadczonego piechura”

Punkty za normę miesięczną należy zbierać stopniowo, licząc sobie:

– za każdy kilometr marszu po mieście 1 pkt.,

– za każdy kilometr marszu po parku lub za miastem 2 pkt.,

– za każdy kilometr marszu pieszo do szkoły lub pracy 2 pkt.,

– za każdy kilometr marszu pieszo z pracy lub szkoły 1 pkt.,

– za półdniową wycieczkę za miasto dodatkowo 8 pkt., uzyskanych poza punktami za przejście każdego kilometra,

– za całodniową wycieczkę za miasto dodatkowo 15 pkt.¹¹.

Turystyka pozwala człowiekowi na zmianę środowiska, nie tylko w wymiarze przestrzennym, ale także w wymiarze społecznym. Dlatego możliwe jest realizowanie przez nią pragnienia poznania nowych ludzi. Sprzyja temu wspólnota celów łącząca osoby uprawiające turystykę. Może także ogrywać pozytywną rolę w integracji rodziny. Najważniejsze chyba jednak oddziaływanie turystyki na sferę społeczną związane jest z wpływem, jaki może ona wywierać na przemianę osobowości ludzi w niej uczestniczących. Mam tu na myśli odległe w czasie następstwa uprawiania turystyki, które mogą powodować np. rozszerzenie sfery zainteresowań i zmiany postaw. Turystyka może stać się nośnikiem ważnych, ze społecznego punktu widzenia, informacji dotyczących, np. relacji człowiek – środowisko. To natomiast może korzystnie wpłynąć na kształtowanie ogólnej świadomości ekologicznej, wyzwalającej w ludziach pozytywne sposoby zachowania wobec środowiska¹².

Działalność turystyczna posiada profilaktyczne walory. Może ona być korzystna nie tylko jako element terapii, ale także służyć profilaktyce zdro-

¹¹ Z. Cendrowski, *Będę żył...*, op. cit.

¹² J. B. Karski (red.), *Promocja zdrowia*, Ignis, Warszawa 1990.

wotnej. Należy ją zaliczyć do niezbędnych elementów zdrowego stylu życia człowieka¹³.

Wnioski

Analiza uzyskanych wyników pozwala na sformułowanie następujących wniosków:

1. Istnieje niewielka różnica w poziomie sprawności fizycznej studentów studiów dziennych i zaocznych. Studenci dzienni uzyskali lepsze wyniki niż studenci zaoczeni, ale nie są one istotne statystycznie.

2. Płeć ma niewielkie znaczenie przy ocenie poziomu sprawności fizycznej związanej z marszem. Mężczyźni wykazali się wyższą sprawnością od kobiet. Różnice nie są statystycznie istotne.

3. Masa ciała badanych studentów nie ma wpływu na poziom sprawności fizycznej badanych.

4. Przedstawione wyniki badań potwierdzają przydatność testu w ocenie zmian stanu funkcjonalnego organizmu po ćwiczeniach marszowych.

¹³ M. Mazur, „Folia Turistica” 1997, nr 7.