

ZMIANY W ZAKRESIE UDZIAŁU POLAKÓW W ZAJĘCIACH REKREACYJNYCH ORAZ IMPREZACH SPORTU POWSZECHNEGO

Celem artykułu jest przedstawienie przemian w zakresie podejmowania dobrowolnej aktywności fizycznej przez Polaków, w szczególności zmian w zakresie uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych i imprezach sportu powszechnego.

Piotr Sztompka definiuje pojęcie „systemu” jako „złożoną całość, składającą się z wielu elementów połączonych wzajemnymi relacjami i oddzielonych od środowiska zewnętrznego wyraźną granicą” Jak pisze dalej: „Zmiana społeczna jest w związku z tym rozumiana jako zmiana zachodząca wewnątrz systemu bądź też obejmująca go w całości. A precyzyjniej, jest to różnica między różnymi następującymi po sobie stanami tego samego systemu” W badaniach poszczególnych komponentów systemu bierze się pod uwagę m.in. jego podstawowe elementy (np. liczba i różnorodność jednostek i ich działań). Możliwość zmiany (w obrębie systemu) dotyczy zmiany składu, w strukturze, funkcji, granic, w relacjach podsystemów, w środowisku¹.

Zbigniew Krawczyk pojmuje kulturę fizyczną jako „względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów a także rezultatów owych zachowań”². Zbigniew Drozdowski wymienia cztery podstawowe składowe (elementy) kultury fizycznej: wychowanie fizyczne, sport, rehabilitację ruchową oraz turystykę i rekreację ruchową³. Według Teresy Wolańskiej rekreacja fizyczna (ruchowa) to „różnego rodzaju zajęcia o treści ruchowej – sportowe, turystyczne, zabawy ruchowe, tańce, spacerowanie itp., którym człowiek oddaje się z własnych chęci, w czasie wolnym dla wypoczynku, odnowy sił, przyjemności i rozwoju własnej osobowości, kreacji zdrowia⁴. Sport może być zdefiniowany jako „gry i ćwiczenia mające na celu rozwijanie sprawności fizycznej i dążenie we współzawodnictwie indywidualnym lub zespołowym do osiągnięcia jak najlepszych wyników; rozróżnia się sport rekreacyjny (masowy, forma czynnego wypoczynku)

1 P. Sztompka (2010), *Socjologia zmian społecznych*, Kraków, ss. 20-21.

2 Z. Krawczyk (1997), *Kultura fizyczna*. W: Tenże [red.], *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna. Sport*, Warszawa, s. 13.

3 Z. Drozdowski (1987), *Wybrane zagadnienia metodologii badań naukowych w zakresie kultury fizycznej*, Poznań, cyt. za: I. Kielbasiewicz-Drozdowska (2010), *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*. W: W. Siwiński, B. Pluta [red.], *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań, ss. 24-25.

4 T. Wolańska (1997), *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*, Warszawa, s. 59.

i wyczynowy (amatorski i zawodowy), w którym chodzi o osiągnięcie rekordowych rezultatów”⁵ Sport w wąskim ujęciu jest z kolei rywalizacją wymagającą przynajmniej minimalnego wysiłku fizycznego, prowadzoną w oparciu o ściśle określone reguły pod nadzorem instytucji czuwającej nad jej przebiegiem.

W przypadku sportu wyczynowego głównym celem jest osiągnięcie jak najlepszego rezultatu, a uczestnicy zawodów muszą spełnić określone wymagania (w zakresie prezentowanych umiejętności oraz posiadanego stanu zdrowia). W przypadku zawodów sportu powszechnego każdy może być ich uczestnikiem (bez względu na prezentowany poziom sportowy i posiadane umiejętności, wymóg badań lekarskich często jest zastępowany koniecznością złożenia zaświadczenia przez zawodnika o możliwości wzięcia udziału w zawodach). Celem dla startującego może być wyłącznie udział w zawodach lub osiągnięcie określonego rezultatu. Rekreacja ruchowa jest także określana mianem „sportu dla wszystkich”, który „jest pojęciem i hasłem (...), proklamującym prawo każdego człowieka do sportu, korzystania z warunków do uczestnictwa w sporcie, (...), jest odczytaniem na nowo koncepcji sportu dla każdego P. de Coubertina, (...), obejmuje nie tylko różne dyscypliny sportu, ale także, a może nade wszystko różne formy aktywności fizycznej – od spontanicznych, niezorganizowanych zabaw i gier ruchowych, tańców i turystyki, do ćwiczeń fizycznych, wykonywanych regularnie”⁶. Niekiedy pojawia się – już przytoczone – określenie sportu rekreacyjnego obejmującego sport masowy (obecnie częściej określanego mianem sportu powszechnego) oraz formy czynnego wypoczynku (określenie to może stanowić synonim rekreacji ruchowej)⁷ W pewnym sensie uczestnictwo w zawodach sportu powszechnego może być potraktowane jako forma rekreacji fizycznej (przy spełnieniu stawianych jej wymagań). Sport powszechny (masowy), ze względu swoją dostępność (w zakresie uczestnictwa) oraz równomierne uwzględnienie różnych celów (udział i osiągnięcie wyników), jest bliski rekreacji ruchowej i posiada wspólne z nią cechy.

Aktywność fizyczna „jest to ruch spowodowany siłą mięśni, którego efektem jest wydatkowanie energii ponad jej wydatki w stanie spoczynku”⁸. Aktywność fizyczna może obejmować udział w zawodach i procesie treningowym sportu wyczynowego i powszechnego, w zajęciach rekreacyjnych i turystycznych (związanych z wysiłkiem fizycznym), rehabilitacyjnych oraz wysiłek fizyczny związany z przemieszczaniem się, wykonywaniem obowiązków zawodowych, domowych⁹. Warto zwrócić uwagę, że pojęcie sportu w języku potocznym oraz definicjach słownikowych jest często znacznie szersze w stosunku do ścisłej terminologii naukowej¹⁰. Podstawowym problemem w przypadku omówienia wyników prezentowanych badań jest posługiwanie się różnymi pojęciami przez przeprowadzające je instytucje (niekiedy zamiennie, np. w przypadku CBOS: formy aktywnego wypoczynku, rodzaje aktywności fizycznej, dyscypliny sportu, formy

5 *Encyklopedia Popularna PWN* (1991), Warszawa, s. 801.

6 T. Wolańska, dz. cyt., ss. 59, 66.

7 *Encyklopedia Popularna PWN* (1991), Warszawa, s. 801.

8 T. Wolańska, dz. cyt., s. 7.

9 Por. tamże.

10 Por. *Słownik Języka Polskiego PWN* (2009), Warszawa, s. 944.

rekreacji) oraz łączne ujęcie uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych i sportowych (bez podziału na sport powszechny i wyczynowy – jak jest w przypadku GUS). Treść omówienia (CBOS, ARC) przytoczonych badań wskazuje, że ich celem było zobrazowanie stopnia uczestnictwa Polaków w zajęciach rekreacji fizycznej i ich preferencji w tym zakresie (względnie podejmowania aktywności fizycznej). W związku z tym przytoczone określenia są zgodne z cytowanymi omówieniami wyników badań i ich konkretnymi fragmentami. W przypadku każdej zmiany zostało to podkreślone.

W wyniku badań przeprowadzonych w Polsce w latach 1994-1997 (CBOS) wyróżniono trzy grupy obywateli. Pierwszą z nich stanowiły osoby deklarujące „w miarę regularne, rekreacyjne uprawianie jakiejkolwiek formy ruchu” (7% badanych). Drugą grupę tworzyły osoby „mające już świadomość konieczności działań rekreacyjnych, ale nie posiadające jeszcze nawyków aktywnej rekreacji i wypoczynku” (około 30% badanych). Ponad 50% społeczeństwa polskiego „prezentowało postawę absolutnego braku dbałości o własną sprawność fizyczną”¹¹.

W styczniu 2003 roku Centrum Badania Opinii Społecznej opublikowało wyniki badań *O aktywności fizycznej Polaków* (badania przeprowadzono w dniach 2-5 sierpnia 2002 r. oraz 3-6 stycznia 2003 r. odpowiednio wśród 967 i 1025 dorosłych mieszkańców Polski; w komunikacie przypomniano również wyniki badań z 1997 r. przeprowadzonych wśród 1716 osób). Spośród wszystkich badanych w 2003 r. 9% przyznało, że regularnie „uprawia sport bądź inne zajęcia lub ćwiczenia służące sprawności fizycznej” (2002 – 9%, 1997 – 7%), 12% czyniło to dość często (2002 – 14%, 1997 – 7%), 21% rzadko (2002 – 18%, 1997 – 12%), a 59% wcale (2002 – 59%, 1997 – 74%). Wraz ze starzeniem się wzrastała liczba osób, które „nie uprawiają sportu, ani nie ćwiczą” (26% osób w wieku 18-24 lat, już 53% osób między 25 a 34 rokiem życia oraz 85% wśród najstarszych, a pytanie dotyczyło także ćwiczeń rehabilitacyjnych). Najczęściej „uprawiały sport lub ćwiczyły” osoby z wyższym wykształceniem („niemal jedna trzecia regularnie bądź dość często, dwie piąte przynajmniej sporadycznie”), zaś najczęściej w ogóle tego nie robiły osoby z wykształceniem podstawowym (80% nie wykazywała żadnej aktywności ruchowej) oraz, biorąc pod uwagę przynależność do grup społeczno-zawodowych, 75% rolników, 59% robotników wysokokwalifikowanych, 51% pracowników fizyczno-umysłowych, 51% osób pracujących na własny rachunek. Do „sportów bądź innych zajęć służących sprawności fizycznej” najczęściej uprawianych przez Polaków w 2002 r. należały: jazda na rowerze (41% – 2002, 1997 – 15%), gimnastyka, ćwiczenia sprawnościowe, rehabilitacyjne (19% – 2002, 1997 – 30%), pływanie (16% – 2002, 1997 – 10%), piłka nożna (15% – 2002, 1997 – 16%), bieganie (12% – 2002, 1997 – 16%), aerobik (8% – 2002, 1997 – 10%), koszykówka (6% – 2002, 1997 – 6%), siatkówka (5% – 2002, 1997 – 7%), spacer (5% – 2002, 1997 – 5%)¹².

Centrum Badania Opinii Społecznej przeprowadziło w 2013 r. (1-12 sierpnia, 904 dorosłych mieszkańców Polski) badania *Aktywność fizyczna Polaków*. Dwie trzecie re-

11 Por. I. Kielbasiewicz-Drozdowska (2010), Osobowościowe i społeczne uwarunkowania rekreacji. W: W. Siwiński, B. Pluta [red.], *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań, ss. 98, 100; Falkowska M. [red.] (1987), *O stylach życia Polaków*, Warszawa.

12 Centrum Badania Opinii Społecznej (2003), *O aktywności fizycznej Polaków. Komunikat z badań*, Warszawa, BS/23/2003. W: http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2003/K_023_03.PDF.

spondentów (66%) zadeklarowało „uprawianie sportu bądź ćwiczeń w ciągu ostatniego roku”. „Regularnie aktywność fizyczną podejmowało” 40% badanych, a 26% czyniło to „sporadycznie” (autorzy badań nie precyzują terminów „regularnie”, „sporadycznie”). Do najbardziej popularnych form rekreacji (w badaniu określanych także jako sporty, rodzaje aktywności fizycznej, ćwiczenia) należały: jazda na rowerze (51% wszystkich badanych), pływanie (28%), bieganie i jogging (18%), turystyka piesza (16%), piłka nożna (14%), siatkówka (14%), gimnastyka, fitness, aerobik i itp. (13%), sporty zimowe (11%), ćwiczenia na siłowni (10%), taniec (10%). Aktywność fizyczną częściej podejmowali mężczyźni (69%) niż kobiety (63%), mieszkańcy miast (72%) niż wsi (56%), a w przypadku grup społeczno-zawodowych najczęściej to czynili uczniowie i studenci (95% – z uwzględnieniem zajęć wychowania fizycznego), kadra kierownicza i specjaliści oraz osoby z wyższym wykształceniem (87/88%). Aktywność fizyczną (w badaniach „sport, ćwiczenia”) podejmowano dla zdrowia (70%), przyjemności (61%), poprawy samopoczucia, „odreagowania stresu, bycia w dobrej formie” (47%), spędzenia czasu wolnego z rodziną, znajomymi (34%), poprawy sylwetki (24%), z konieczności, np. korzystanie z roweru jako środka komunikacji, w ramach zajęć wychowania fizycznego (15%) oraz ze względów prestiżowych (1%)¹³.

Główny Urząd Statystyczny ogłosił w dniu 29 maja 2013 r. wyniki badań (przeprowadzonych w okresie 1.10.2011-30.09.2012) *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.* Uczestnictwo w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych zadeklarowało 45,9% Polaków (48,8% mężczyzn, 43,3% kobiet). „Regularnie («rozumiane jako uczestnictwo systematyczne, przynajmniej raz w tygodniu») ćwiczyło 20,3% członków gospodarstw domowych” (21,8% mężczyzn i 18,9% kobiet). Aktywność sportowo-rekreacyjną podejmowano najczęściej w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców (52,3%), o liczbie 200-499 tys. mieszkańców (51,5%). W przypadku wsi było to 40,5% mieszkańców (78,2% mieszkańców wsi deklarowało wykonywanie pracy wymagającej wysiłku fizycznego, w miastach było to 56,5% osób). Najbardziej aktywne były osoby z wykształceniem gimnazjalnym (68,9%) i wyższym (60,9%). W stosunku do badań z 2008 r. nastąpił wzrost odsetka osób uczestniczących w sporcie i rekreacji z 37,5% do 45,9% (wśród mężczyzn o 8,8%, u kobiet o 8,0%). Do najpopularniejszych zajęć sportowo-rekreacyjnych należały: jazda na rowerze (66%), pływanie (39,9%), gra w piłkę nożną (20,2%), piłkę siatkową (13,8), taniec (12,3%), jogging, nordic walking (12%), ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną (11,6%), aerobik, fitness, joga, gimnastyka (11,6%), jazda na rolkach, deskorolce (10,6%). Do podstawowych motywów uczestnictwa w sporcie lub rekreacji ruchowej należały: przyjemność i rozrywka (66%), pragnienie utrzymania kondycji fizycznej i zachowania właściwej sylwetki (17,8), względy zdrowotne lub zalecenie lekarza (9,9%), możliwość spotkania ze znajomymi (4,1%)¹⁴.

13 Centrum Badania Opinii Społecznej (2013), *Aktywność fizyczna Polaków*, Warszawa, BS/129/2013. W: http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF. W przypadku pytań dotyczących preferowanych form rekreacji oraz powodów podejmowania aktywności fizycznej można było wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

14 Główny Urząd Statystyczny (2013), *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, Warszawa, ss. 35-41, 48-49, 51-52, 179, (http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/KTS_uczestnictwo_polakow_w_

Osobne badania przeprowadziła instytucja ARC Rynek i Opinia. Odsetek Polaków „aktywnych fizycznie” („uprawiających sport”) w 2010 r. wyniósł 30% (43,3% „aktywnych respondentów” brało udział w „zajęciach sportowych” przynajmniej raz w tygodniu, 27,4% czyniło to co 2-3 tygodnie, a 10,9% raz w miesiącu). Do najczęściej uprawianych form rekreacji (w badaniach „sportu”) należały jazda na rowerze (26,4%) i bieganie (20,2%). Podkreślono spadek liczby osób uprawiających sporty drużynowe, w tym przede wszystkim piłkę nożną. Badania wykonywano od maja do grudnia 2010 r., uczestniczyło w nich 1218 mieszkańców Polski w wieku 15-65 lat¹⁵. W badaniach *Sponsoring Monitor 2012/13* tej samej instytucji przeprowadzonych w 2012 r. (1808 mieszkańców Polski w wieku 15-65 lat) odsetek osób aktywnych fizycznie („uprawiających sport”) wynosił nadal 30%. Do najczęściej uprawianych form rekreacji (w badaniach „dyscyplin sportu”) należały: bieganie (36%), jazda na rowerze (26%), gimnastyka i ćwiczenia sprawnościowe (23%). Podkreślono wzrost odsetka osób uprawiających bieganie (12% w 2009 roku) oraz gimnastykę i ćwiczenia sprawnościowe (8% w 2009 roku)¹⁶.

Tradycja organizowania cyklicznych zawodów sportu powszechnego sięga w Polsce okresu międzywojennego (Biegi Narodowe). Gwałtowny rozwój sportowych imprez masowych nastąpił w latach 1949-1955. Każdego roku gromadziły one licznych uczestników (w Biegach Narodowych brało udział w 1952 r. 753 800 biegaczy, w 1953 – 862 500, w 1954 – 1 012 500, rajdy kolarskie organizowane przez ZMP zgromadziły w 1953 r. 112 000, a Marsze Jesienne 1 680 000 uczestników)¹⁷. Jednakże wszystkie te imprezy i zawody były elementem propagandy komunistycznej i oddziaływania politycznego (np. Biegi Narodowe odbywały się dla uczczenia święta pracy, a Marsze Jesienne w rocznicę bitwy pod Lenino, towarzyszyły im specjalnie dobrane referaty oraz pieśni)¹⁸. Ponowny rozwój imprez masowych nastąpił w Polsce w drugiej połowie lat 70. XX wieku. Propagatorem treningu zdrowotnego oraz upowszechniania go poprzez bieganie był Tomasz Hopfer (m.in. poprzez program „Bieg po zdrowie”)¹⁹. Od 1979 roku odbywa się Maraton Warszawski (inicjatorami byli Tomasz Hopfer, Józef Węgrzyn, Zbigniew Zaręba)²⁰. Najstarszy maraton w Polsce jest organizowany w Dębnie. Z kolei od 1976 roku w Jakuszycach jest rozgrywany narciarski Bieg Piastów, najbardziej prestiżowa spośród masowych imprez narciarskich w Polsce (komandorem biegu jest od jego początku Julian Gozdowski). W tym czasie zapoczątkowano także narciarskie Biegi Gwarków (od 1978 roku w regionie Wałbrzyskim) i Jaćwingów (od 1979 roku w Gołdapi)²¹.

sporcie_2012.pdf). W badaniach nie uwzględniano obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego. Także: Główny Urząd Statystyczny. Departament Badań Społecznych i Warunków Życia (2013), *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r. Notatka informacyjna. Wyniki badań GUS*, materiał na konferencję prasową w dniu 29 maja 2013 r., ss. 1-3, (http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/KTS_Uczestnictwo_pol_w_sporcie_w_2012.pdf).

15 www.arc.com.pl/usportowiona_postawa_polakow-41999330-pl.html.

16 www.arc.com.pl/do_biegu_gotowi_start!-40999477-pl.html.

17 P. Godlewski (2006), *Sport w Polsce na tle politycznej rzeczywistości lat 1944-1956*, Poznań, s. 247.

18 Tamże, ss. 153-154.

19 T. Wolańska, dz. cyt., s. 11.

20 Tamże, s. 45.

21 W. Zieleskiewicz (2002), *Encyklopedia sportów zimowych*, Warszawa, ss. 21-22.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w zawodach sportowo-rekreacyjnych (1.10.2011-30.09.2012) wzięło udział 7,9% spośród uczestniczących w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych. Spośród wszystkich uczestniczących w zawodach najwięcej osób wybierało rozgrywki piłkarskie (23,6%), zawody rowerowe (14%) i pływanie (11,2%). Największa frekwencja wśród ćwiczących dany sport wystąpiła w przypadku lekkoatletyki (36,3%)²². Badania obejmowały zawody rekreacyjne i sportowe. Warto nadmienić, że w 2012 r. w klubach sportowych w Polsce ćwiczyło 567411 osób, a 274777 z nich czyniło to w klubach piłki nożnej (31685 – karate, 26212 – piłka siatkowa)²³

Wzrost frekwencji jest obserwowany w przypadku większości ogólnie dostępnych imprez biegowych. Przede wszystkim dotyczy on zawodów maratońskich (np. maraton w Warszawie ukończyło w 2013 r. – 8506 osób, w 2008 r. – 2640, 2003 r. – 1063, w Krakowie w 2013 r. – 4415, w 2008 r. – 1360, w 2003 r. – 740, w Poznaniu w 2013 r. – 5678, w 2008 r. – 2640, w 2003 r. – 1505, w Dębnie w 2014 r. – 2074, w 2013 r. – 1340, w 2008 r. – 713, w 2003 r. – 500). Rosnącą popularnością cieszą się biegi na krótszych dystansach (np. półmaraton w Warszawie w 2014 r. ukończyło 11149 osób, w 2013 – 10074, 2008 – 2371, w wiosennym maratonie w Warszawie w 2014 r. oraz towarzyszących mu biegach brało udział 31688 biegaczy)²⁴. Skutkiem wzrostu zainteresowania potencjalnych uczestników jest organizacja nowych zawodów.

Na Festiwalu Biegowym w Krynicy w 2013 roku zanotowano ponad 8 tysięcy zgłoszeń (2012 – 4 tysiące)²⁵. Najbardziej prestiżową masową imprezą w narciarstwie biegowym jest Bieg Piastów (w 1976 r. – 531 uczestników, obecnie od 3 do 6 tysięcy). Rozwój i wzrost liczby uczestników jest zauważalny także w przypadku zawodów w kolarstwie górskim. Najczęściej odbywają się one na różnych dystansach (od 10 do 90 kilometrów) i mają formę całorocznego cyklu²⁶. Powszechnie dostępne imprezy sportowe organizowane są także w biegach górskich, biegach na orientację, tzw. „ultramaronach”. Osobną dziedzinę stanowią rozgrywki w grach drużynowych.

W przypadku wszystkich przytoczonych badań obserwuje się wzrost udziału w „zajęciach sportowych lub rekreacyjnych” (w zakresie „podejmowania aktywności fizycznej”). Porównanie danych (tej samej instytucji, w tym samym okresie) dotyczących liczby osób ćwiczących w klubach sportowych (2006 – 500594 osób ćwiczących w klubach

22 Główny Urząd Statystyczny (2013), *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, Warszawa, ss. 49-50.

23 Główny Urząd Statystyczny (2013), *Mały Rocznik Statystyczny Polski 2013*, Warszawa, s. 293. Stąd bierze się prawdopodobnie wysoki udział w zawodach piłki nożnej wśród zawodów sportowo-rekreacyjnych.

24 Dane dotyczące liczby osób kończących poszczególne biegi pochodzą z sekcji „Kalendarz biegów” portalu internetowego MaratonyPolskie.pl: http://www.maratonypolskie.pl/mp_index.php?dzial=3&action=1&grp=13&trgr=1&bieganie). Por. także: <http://www.orklenmarathon.pl/node/435>.

25 Por. A. Tycner (2014), Bieg po pieniądze /wywiad z Z. Berdychowskim/, *Do Rzeczy*, nr 15, ss. 94-95. W rozmowie tej Adam Tycner podaje, że liczba osób biorąca udział w zawodach biegowych w ciągu roku w Polsce może wynosić prawie 100 tysięcy, według Zygmunta Berdychowskiego (organizator Festiwalu Biegowego w Krynicy) może to być nawet od 200 do 300 tysięcy ludzi. Dane te należy jednak traktować jako szacunkowe. Por. także: <http://www.festiwalbiegowy.pl/festiwal-biegowy/program2013>.

26 Por. informacje na portalu internetowym Biegu Piastów (<http://www.bieg-piastow.pl/>). Por. także: http://www.bikecalendar.pl/Artykul/4/Statystyki_startow_2013_Maratony_MTB_cz_1. Według portalu BikeCalendar.pl w 2013 r. w ramach 18 głównych cykli maratonów rowerowych zanotowano 62,5 tysiąca startów.

sportowych, 2008 – 502917 ćwiczących, 2010 – 507935 ćwiczących, 2012 – 567411 ćwiczących)²⁷ oraz biorących udział w „zajęciach sportowych lub rekreacyjnych” (2008 – 37,5%, 2011/12 – 45,9%), pozwala przypuszczać, że tendencja wzrostowa dotyczy zarówno udziału w zajęciach klubów sportowych oraz rekreacji fizycznej i imprez sportu powszechnego. Jednoznaczne stwierdzenie tego faktu wymaga jednak osobnych badań, uwzględniających ściśle określenie pojęć i rozdzielenie poszczególnych kategorii aktywności fizycznej. Respondenci wskazywali na podobne przyczyny swojego zaangażowania, lecz ich znaczenie było różne w zależności od instytucji przeprowadzającej badania (GUS, CBOS).

Przytoczone dane wskazują także na wzrost liczby osób biorących udział w zawodach sportu powszechnego (dokonano wyboru jedynie najważniejszych zawodów, celem było wskazanie tendencji, a nie stopnia i wielkości samego zjawiska). W szerszym kontekście warto zwrócić uwagę, że rosnące zainteresowanie imprezami sportu powszechnego może wynikać z chęci uczestniczenia wraz z innymi osobami w ważnym wydarzeniu, potrzeby rywalizowania z innymi, osiągnięcia wyników sportowych w tej rywalizacji lub potrzeby samodoskonalenia, poprawiania jedynie swoich indywidualnych wyników np. rekordów życiowych²⁸, potrzeby samorealizacji (osiągania swoich celów życiowych, szczególnie jeśli nie umożliwia tego praca zawodowa), potrzeby naśladowania innych osób, powielania popularnych i propagowanych wzorców (znaczenie czynnika „mody”, udział w takich zawodach jest źródłem prestiżu)²⁹

Zdaniem Piotra Sztompki, w procesie badania zmiany społecznej należy pamiętać o zasadzie historyzmu, która głosi, że: „(...) w celu zrozumienia jakiegokolwiek współczesnego zjawiska musimy przyjrzeć się jego źródłom oraz procesom, które dały mu początek”³⁰. Przyczyną zmiany mogą być czynniki: „naturalne, demograficzne, polityczne, ekonomiczne, technologiczne, kulturowe, religijne i inne”³¹. Przedstawione motywy uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych i zawodach sportu powszechnego należy ukazać w szerszym kontekście. Przyczyny opisywanego zjawiska mogą być powiązane ze wzrostem liczby osób z wyższym wykształceniem (najczęściej uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych), rosnącą liczbą osób przybywających do miast w związku z podjęciem nauki lub pracy (które częściej podejmują aktywność fizyczną niż mieszkańcy wsi), spadkiem liczby osób wykonujących prace rolnicze i zatrudnionych w przemyśle (unikających wysiłku fizycznego niezwiązanego z obowiązkami zawodowymi) przy wzroście liczby osób wykonujących zawody związane z wysiłkiem umysłowym (które

27 Główny Urząd Statystyczny (2013), *Mały Rocznik Statystyczny Polski 2013*, Warszawa, s. 293; także: Główny Urząd Statystyczny (2011), *Mały Rocznik Statystyczny Polski 2011*, Warszawa 2011, s. 284.

28 Por. J. Lipiec (1988), *Kalokagatia. Szkice z filozofii sportu*, Warszawa-Kraków, ss. 17-26; J. Lipiec (1999), *Filozofia olimpizmu*, Warszawa, ss. 134-138. Autor wskazuje na związki pomiędzy postawami ukierunkowanymi na „rywalizację i perfekcję”, „współzawodnictwo i doskonalenie”

29 I. Kiełbasiewicz-Drozdowska (2010), *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*. W: W. Siwiński, B. Pluta [red.], *Teoria i metodyka rekreacji*, Poznań, s. 22. Autorka wyróżnia „lokalizacyjną funkcję rekreacji”: „umiejętność i sposób spędzania czasu wolnego, rodzaje aktywności rekreacyjnej lokalizują jednostkę w przestrzeni społecznej (kwestia statusu, prestiżu) nie mniej aniżeli pełnione role zawodowe”

30 P. Sztompka (2010), *Socjologia zmian społecznych*, Kraków, s. 14.

31 Tamże, s. 36.

odczuwają większą potrzebę wysiłku fizycznego). Współcześnie jednakże podkreśla się znaczenie działań ludzkich jako czynnika zmiany. Mówiąc ściślej, jest nim „moc podmiotowa jednostek ludzkich i zbiorowości społecznych”³². Andrzej Zybertowicz wskazuje z kolei na następującą zależność: „System nie bierze się znikąd. Tworzą go nasze działania. I jednocześnie jest na odwrót: system tworzy, programuje nas, byśmy w określony, niedowolny sposób działali”³³. Zdaniem wspomnianego autora, podjęcie działań wymaga posiadania określonych kompetencji kulturowych i organizacyjnych³⁴. Aktywność fizyczna może wynikać zatem z chęci zaspokojenia rozmaitych potrzeb (przyjemność, względy zdrowotne, poprawa sprawności, kondycji, sylwetki, odreagowanie stresu, samorealizacja, przebywanie z innymi), lecz jej rozpoczęcie jest możliwe w przypadku posiadania przez jednostkę określonego poziomu świadomości, wiedzy i umiejętności.

Wzrost liczby osób biorących udział w indywidualnych zajęciach rekreacyjnych oraz zawodach sportu powszechnego wiąże się z określonymi korzyściami i wadami. Zbigniew Krawczyk zwrócił uwagę na zalety „rekreacji zorganizowanej, (...) występującej najczęściej w formach sportowych, charakteryzującej się indywidualną bądź grupową rywalizacją, dążącą do wyników” Wśród jej rodzajów wymienił także „masowe biegi narciarskie, biegi zwykłe, a nawet maratony” Według Krawczyka udział w tych zawodach może zaspokajać potrzeby kreacyjne człowieka w sferach biologicznej, psychicznej, społecznej i kulturowej, „posiadają one bowiem wszelkie znamiona atrakcyjnej masowej rozrywki, zapewniają pełną aktywność jednostki, jej twórczą postawę wobec zadanego problemu, połączenie sprawności fizycznej z intelektualną i psychiczną, pierwiastek zabawy a jednocześnie obligacji, połączenie indywidualnego działania z działaniem kolektywnym itp.”³⁵. Aktywność intelektualna może w tym przypadku dotyczyć np. konieczności opracowania planu treningowego, zakupu i przygotowania właściwego sprzętu, ustalenia planu startów.

Z kolei Henryk Kuński zwrócił uwagę, że połączenie zbyt dużej motywacji i ambicji („wypielęgnowanych w pracy zawodowej”) z nastawieniem na przekraczanie własnych możliwości pod wpływem np. mody na uprawianie biegania może stanowić zagrożenie dla zdrowia osoby rozpoczynającej trening³⁶. Często bowiem wzorce propagowane przez środki masowego przekazu dotyczą np. udziału w biegach maratońskich, bez podkreślenia konieczności długotrwałych i wieloletnich przygotowań do startu w takich zawodach.

W przypadku opisywanego zjawiska można mówić o tendencji uprawiających rekreację do preferowania indywidualnych form aktywności (np. bieganie, jazda na rowerze, pływanie – są to formy aktywności, które jeśli nawet uprawiane są w grupie, to ograniczającej się do rodziny i znajomych). Względnie dużą popularnością cieszą się zajęcia grupowe organizowane zazwyczaj przez instytucje publiczne lub firmy prywatne (np. nowoczesne formy gimnastyki, w których element współpracy często ustępuje po-

32 Tamże, ss. 37, 191.

33 J. Lichočka (2013), *III RP. Kulisy systemu /rozmowa z A. Zybertowiczem/*, Lublin-Warszawa 2013, s. 11.

34 Por. tamże, ss. 296-297.

35 Z. Krawczyk (2007), *O turystyce i rekreacji. Studia i szkice*, Warszawa, ss. 78-81.

36 H. Kuński (2003), *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, s. 44.

wielaniu przygotowanych wzorów; taniec, który nie wymaga większej grupy). Ogólne zainteresowanie grami drużynowymi (piłką nożną i siatkową) utrzymuje się raczej na stałym poziomie (nie można jednoznacznie wskazać tendencji spadkowej we wszystkich badaniach), lecz może dotyczyć bardziej sportu zawodowego i amatorskiego. W tym przypadku można wskazać dwie ewentualne grupy przyczyn. Po pierwsze wybór formy rekreacji może być związany bezpośrednio z celem podejmowania aktywności fizycznej. Osoby ćwiczące dla utrzymania lub poprawy stanu swojego zdrowia, sprawności i kondycji fizycznej, kształtowania sylwetki dobierają stosowne do tego rodzaje aktywności, które nie wymagają wykonywania dodatkowych działań. Druga grupa przyczyn może być rezultatem zachodzących procesów społecznych. Koncentracja na zajęciach indywidualnych może wynikać z deficytu czasu, niemożności uzgodnienia terminu spotkania ze względu na wykonywane obowiązki zawodowe i domowe, a w szerszym kontekście dążenia do realizacji w pierwszej kolejności własnych celów życiowych, braku zaufania do potencjalnych partnerów, postępującego procesu rozpadu więzi społecznych w zakresie kontaktów z innymi osobami³⁷

Wzrost liczby osób biorących udział w zajęciach rekreacyjnych i zawodach sportu powszechnego należy jednak połączyć z procesem dotyczącym innego elementu kultury fizycznej. Najwyższa Izba Kontroli zwróciła uwagę na stosunkowo dużą liczbę dzieci, które nie biorą czynnie udziału w zajęciach wychowania fizycznego we wszystkich rodzajach szkół. W wybranym tygodniu na początku roku szkolnego 2012/13 było to 15% uczniów w klasach IV-VI, 23% w szkołach gimnazjalnych, 30% w szkołach ponadgimnazjalnych. Uczniowie wśród najczęstszych powodów unikania lekcji wychowania fizycznego wymieniali „nieatrakcyjny sposób prowadzenia zajęć oraz względy zdrowotne”³⁸. Wyniki innych badań wykazały malejące zainteresowanie dzieci aktywnością fizyczną w trakcie i poza zajęciami wychowania fizycznego oraz ogólne pogorszenie się ich sprawności fizycznej³⁹. Wychowanie fizyczne, oprócz stymulowania prawidłowego rozwoju fizycznego i kształtowania pożądanej sprawności fizycznej, posiada także istotne znaczenie w kontekście przygotowania do udziału w procesie rekreacji. Według Henryka Grabowskiego „spełnia ono podwójną rolę i zaspokaja doraźne potrzeby w zakresie fizycznego rozwoju oraz służy przygotowaniu do dbałości o ciało po zakończeniu procesu wychowawczego”⁴⁰. Z kolei już w latach 70. XX wieku oczekiwano, że mógłby powstać zintegrowany model wychowania fizycznego i sportu powszechnego. Takie

37 Por. P. Sztompka (2007), *Zaufanie. Fundament społeczeństwa*, Kraków, ss. 377-379. Spadek zaufania do innych obywateli tego samego społeczeństwa jest obserwowany w licznych krajach i potwierdzają go dane empiryczne. Por. także: Jan Paweł II (b.r.w.), *Centesimus annus*. W: Tenże, *Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II*, Kraków, s. 443. Jan Paweł II pisał o konieczności przewyciężenia rozpowszechnionej obecnie „mentalności indywidualistycznej”, znaczeniu rodzin i wspólnot („społeczności pośrednich) w umacnianiu tkanki społecznej, zapobieganiu jej degradacji, jaką jest „anonimowość i bezosobowe umasowienie”

38 Najwyższa Izba Kontroli (2013), *Wychowanie fizyczne i sport w szkołach publicznych i niepublicznych. Informacja o wynikach kontroli*, Warszawa, ss. 9, 20, 23, <http://www.nik.gov.pl/plik/id,5651,vp,7325.pdf>.

39 Ministerstwo Sportu i Turystyki (b.r.w.), *Sport – nawyk na całe życie. Ruch to prawo naszych dzieci*, https://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net/msport/article_attachments/attachments/55347/original/Sport_to_nawyk_na_ca%C5%82e_%C5%BCycie-broszura.pdf?1394183838.

40 H. Grabowski (1997), *Wychowanie fizyczne*. W: Z. Krawczyk [red.], *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna. Sport*, dz. cyt., s. 45.

rozwiązanie w założeniach miało „przygotowywać ludzi do dobrowolnego angażowania się w sport masowy i zachęcać do czynnego uczestnictwa w sporcie w miejsce biernych zainteresowań widza”⁴¹.

Podejmowanie aktywności fizycznej, uprawianie sportu i rekreacji staje się stopniowo pożądanym i szeroko akceptowanym sposobem spędzania czasu wolnego. Bieganie, jazda na rowerze i inne dyscypliny sportu przestają być postrzegane jako działania mało poważne, przynależne do sfery zabawy, właściwe raczej dla dzieci i młodzieży niż dla dorosłych. Przede wszystkim znaczenie ma tu ich wpływ na utrzymanie i poprawę stanu zdrowia, kondycji i sprawności fizycznej.

41 G. Młodzikowski (1979), *Polityka i sport*, Warszawa, ss. 156-157.