

## UCZESTNICTWO POLAKÓW W SPORCIE DLA WSZYSTKICH - POPULARNOŚĆ WYBRANYCH FORM

Aktywność ruchową osób dorosłych charakteryzuje uczestnictwo w grupach klubowych, czasami towarzyskich lub w formach indywidualnych. Stałe zespoły ćwiczeń działają w stowarzyszeniach sportowych i prywatnych fitness centers. Oferują one zróżnicowane programy rekreacyjno-sportowe, od form gimnastycznych przez ćwiczenia siłowe, wschodnie sztuki walki, pływanie po gry sportowe, jak: tenis ziemny, piłka nożna i koszykówka.

Dorośli korzystają z pływania tylko w miastach posiadających pływalnie. Pływalnie udostępniane są uczestnikom indywidualnym, są to tzw. „otwarte drzwi” lub klubom sportowo-rekreacyjnym, które organizują różne formy zajęć np. pływanie rodzinne lub naukę i doskonalenie pływania, pływanie korekcyjne.

Obserwuje się płciową równowagę uczestnictwa w tych zajęciach. Zarówno kobie ty jak mężczyźni doskonalą styl pływacki lub realizują trening kondycyjno-zdrowotny. Ze względu na nadal małą ilość pływalni nie są rozwijane inne nowoczesne formy aktywności w wodzie. Sporadycznie tylko prowadzona jest gimnastyka w wodzie lub hydrobic.

Wśród pań najbardziej popularne są niewątpliwie formy gimnastyczne: gimnastyka przy muzyce, aerobic, hi-lo impact, TBC, step, funky, itp. Kilka programów Telewizji Polskiej prowadzi poradnictwo w zakresie różnych form aktywności ruchowej. Prawie wszystkie tygodniki kierowane do pań i mężczyzn posiadają kolumnę poświęconą ćwiczeniom fitness.

Formy gimnastyki rekreacyjnej realizowane są głównie w środowiskach miejskich. Zdecydowanie częściej uczestniczą w nich kobiety.

Spacery są jedną z najbardziej popularnych form aktywności rodzin z dziećmi i ludzi starszych. W ostatnich latach obserwuje się spadek zainteresowania joggingiem, na korzyść spacerów. Równie częstą aktywnością jest praca w ogródku.

Od kilku lat panuje moda na rower. Najczęściej w pobliżu osiedli mieszkaniowych lub na podmiejskich ścieżkach, spotkać można indywidualnych amatorów jazdy na rowerze lub jeżdżących w grupach bez względu na wiek i płeć. Spowodowane jest to prawdopodobnie dostępnością różnorodnego standardu sprzętu.

Wraz z rozwojem tej formy rekreacji pojawiają się, często odnawiające swą działalność, kluby cyklistów. Szczególnie w dużych miastach podczas weekendów obserwuje się sporo grup rodzinnych lub młodzieżowych, udających się na wycieczki rowerowe. Na wsi jazda na rowerze jest również popularna, traktuje się ją jednak raczej użytkowo. Obserwuje się jednocześnie zmiany w zagospodarowaniu przestrzennym dużych miast, uwzględniające ścieżki rowerowe.

Dużym zainteresowaniem w Polsce cieszą się sezonowe formy rekreacji ruchowej. Żeglarstwo lub kajakarstwo może rozwijać na obszarach naszego kraju bogatych w zbiorniki wodne. Są nimi Kraina Wielkich Jezior, ze swoim blisko 200 km szlakiem żeglugowym, Bałtyk, na wodach przybrzeżnych oraz wiele rzek, jak np. Brda, Czarna Hańcza, Dunajec.

Podobnie doskonałe warunki do uprawiania sportów zimowych zapewnia południowa część Polski, z pasmem Karpat i Sudetów. Niestety klimat środkowoeuropejski daje najczęściej 3-4 miesięczne lato i taką samą zimę. Nie jest to więc długi okres do żeglowania czy jazdy na nartach.

Żeglarstwo jest formą elitarną nie tylko ze względu na cenę czarteru łodzi, ale decydują o tym również wymagania stawiane osobom zainteresowanym tą formą aktywności. Żeglarza obowiązuje odbycie kursu i posiadanie udokumentowanych umiejętności w zakresie prowadzenia jachtu i zapewnienia bezpieczeństwa załozdze. Wymiar ożaglowania dyktuje zakres wymaganych uprawnień, są one również zróżnicowane zależnie od akwenu - inne na śródlądzie, inne na wody Bałtyku.

Zwykle zainteresowania żeglarstwem przekazywane są pokoleniowo, dość często spotkać można na żeglarskich szlakach całe rodziny spędzające przez wiele kolejnych lat w ten właśnie sposób urlopy. Żeglarstwo jest też popularne wśród studentów.

Od lat rozwijają się dynamicznie ośrodki żeglarskie a ostatnio prywatne mariny na Mazurach, oferując coraz lepszy sprzęt i warunki pobytu - hoteliki, zaplecze sanitarne portów, restauracje oraz serwis jachtów.

Narciarstwo zjazdowe, pomimo ekskluzywności związanej z ceną sprzętu narciarskiego, opłatami za karnety na wyciągi, opłatami za pobyt w ośrodkach zimowych i konieczność dojazdu do południowej części kraju lub do krajów Alpejskich, cieszy się bardzo dużą popularnością.

Umiejętność jazdy na nartach najczęściej zdobywa się dzięki rodzicom, którzy pełnią rolę pierwszych nauczycieli lub podczas zimowych wyjazdów wypoczynkowych na zimowiska, a starsza młodzież w grupach rówieśniczych. Wszystkie te wyjazdy są opłacane przez gospodarstwa domowe i nie są dotowane. Jedynie w szkołach funkcjonujących na terenach górskich i podgórskich prowadzone jest narciarstwo podczas lekcji wychowania fizycznego. Aktualnie obserwuje się silny rozwój snowboardingu, szczególnie wśród młodzieży męskiej.

Narciarstwo śladowe, mimo akcji popularyzacyjnych, nie przyjęło się w Polsce na tak szeroką skalę jak narciarstwo zjazdowe. Znacznie słabsza szata śnieżna w ostatnich latach na terenach nizinnych dodatkowo utrudnia korzystanie z tej zdrowej formy rekreacji w zimie.

Moda na sportową sylwetkę powoduje, że dorośli Polacy często korzystają z siłowni. Body building jest formą proponowaną przez wiele klubów prywatnych jak też przez kluby TKKF i innych sportowych stowarzyszeń.

Szczególnie dynamiczny rozwój tej formy obserwuje się w ostatnich 10-ciu latach, w dużych miastach, miasteczkach oraz na wsiach. Wieś ma w swojej tradycji ćwiczenia siłowe. Do dziś na festynach czy jarmarkach odbywają się pokazy siłaczy. O ile nie uczestniczą w tej formie kobiety wiejskie, o tyle w miastach obserwuje się coraz liczniejszą obecność pań na siłowni.

Wiele firm wykupuje pracownikom, w ramach swojej działalności społecznej, karnety do siłowni. Oferta klubów body building jest zróżnicowana, jedne proponują proste i tanie usługi, ale też bywają ekskluzywne studia-siłownie, ze szczególnie wyspecjalizowaną aparaturą, badaniami diagnostycznymi (check up) i drogim wstępem.

Uzupełnieniem bywają często samodzielne ćwiczenia body building w domu.

Mężczyźni zamieszkujący w dużych miastach wynajmują czasem grupowo sale gimnastyczne (głównie od szkół osiedlowych) i grają w piłkę siatkową lub nożną, wieczorami po pracy.

TKKF od początku swojej działalności po dzień dzisiejszy prowadzi system imprez sportowo-rekreacyjnych odbywających się na terenie całego kraju lub w regionach, lokalnie albo też w grupach zawodowych.

Grupy celowe w polskim sporcie dla wszystkich podlegają ewolucji podobnej do tej, która dzieje się w Europie. Kolejne mody dyktują rozwój form propagowanych w innych krajach. Zmiany systemowe ostatnich lat umożliwiły dostęp do informacji z całego świata, jak też często powrót do tradycji, odbieranej w okresie powojennym jako odstającej od norm systemu (tak było np. z jazdą konna).

Nowe formy aktywności, przyjmowane są najszybciej przez prywatne kluby rekreacyjno-sportowe. Można więc w nich uprawiać już dziś wszelkie odmiany aerobiku, body building czy inne z form fitness. Nieco inna sytuacja jest w klubach stowarzyszeń kultury fizycznej, np. TKKF, które nie mogą poradzić sobie z nową sytuacją gospodarczą, nadal oferują usługi tanie, ale też są mniej wrażliwe na nowości światowe.

Jazda na rowerze jest „hitem” ostatnich lat. Uniwersalne wartości pozwalają korzystać z jej uroków ludziom w każdym wieku i o różnej sprawności fizycznej.

## Próbka empiryczna

Celem badań jest dokonanie diagnozy uczestnictwa populacji Polaków w aktywności fizycznej, szczególnie jego aspektu jakościowego, czyli określenie popularności niektórych form sportu dla wszystkich wśród dorosłych Polaków.

Ustalono dane odnoszące się do dwóch parametrów okresowego uczestnictwa w aktywności fizycznej: 1) uczestnictwo w ciągu ostatnich czterech tygodni: ustalając odsetek badanych w wieku 16 lat i powyżej, którzy brali aktywny udział w zajęciach sportowych w czasie czterech tygodni poprzedzających wywiad, 2) uczestnictwo w ciągu 12 miesięcy: ustalając odsetek badanych w wieku 16 lat i więcej, którzy brali aktywny udział w zajęciach sportowych w okresie 12 miesięcy przed wywiadem.

Szczegóły odnoszące się do „sportów i aktywności fizycznej” uzyskujemy z gotowych wykazów nazwanych Listą Sportów, skonstruowaną na podstawie wydzielonych przez ekspertów Rady Europy 5 grup sportów: 1) sporty, które mają organizacje międzynarodowe, uznawane przez MKOl., 2) sporty, które uprawiane są w większości krajów, niekoniecznie uznane przez MKOl., 3) sporty, których nie ma w kategorii pierwszej, a są uznane w skali narodowej, charakterystyczne dla danego kraju, albo uprawiane w niewielkim wymiarze, np. rugby czy krykiet, 4) sporty rekreacyjne, nie objęte współzawodnictwem, funkcjonujące na listach sportów we wszystkich krajach, 5) sporty rekreacyjne charakterystyczne dla jednego kraju lub niewielkiej ilości państw (1).

Hipoteza badawcza. Wśród najpopularniejszych w Polsce form sportu dla wszystkich występują wśród kobiet: gimnastyka, jazda na rowerze, spacer i marsze oraz pływanie, natomiast wśród mężczyzn: ćwiczenia z obciążeniem, gra w piłkę siatkową, koszykową, nożną, wschodnie sztuki walki, jazda na rowerze i bieganie.

Badana grupa. Pomiar aktywności sportowej oparto na reprezentatywnej grupie powszechnej populacji Polaków, począwszy od 16 roku życia i powyżej. Próbka 1447 dobranych losowo osób jest próbką warstwowo-przestrzenną. Badani zostali podzieleni według płci, wieku (grupy wiekowe: 15-24; 25-44; 45-59 lat) i miejsca zamieszkania (3 grupy: obszary wiejskie; miasta do 100 tys. mieszkańców; miasta powyżej 100 tys. mieszkańców).

Analiza wyników badań. Istnieje wiele form rekreacji fizycznej (w Europie mówi się o ok. 130 rodzajach form sportu dla wszystkich), od zupełnie prostych, łatwo dostępnych, nie wymagających specjalistycznych urządzeń ani sprzętów oraz umiejętności technicznych, np. gier i zabaw ruchowych, tańców, kuligów, wycieczek pieszych, biwakowania, poprzez określone już dyscypliny specjalistyczne, mające swój rodowód w sporcie kwalifikowanym, a zmodyfikowane dla potrzeb sportu dla wszystkich, jak narciarstwo, siatkówka, piłka nożna czy pływanie. Możemy wyróżnić też takie formy, które wyma-

gają odpowiedniego przygotowania technicznego, umiejętności technicznych czy znajomości przepisów oraz specjalistycznych warunków i przyrządów, np. żeglarstwo, gra w polo, tenis czy narciarstwo wodne.

Liczne formy rekreacji ruchowej, jakie możemy dzisiaj zaobserwować biorą się z tego, że indywidualne zainteresowania i potrzeby człowieka są bardzo różnorodne. Zdefiniowanie ich i klasyfikacja stanowi nie lada wyzwanie dla badaczy problemu. Wielorakość form, ich charakterystyka w zakresie treści, intensywności, oczekiwanych efektów płynących z ich realizacji powodują, że powstają ciągle nowe klasyfikacje form.

Przy dużej dynamice badań naukowych, dotyczących m.in. uczestnictwa w rekreacyjnej aktywności ruchowej, pojawiają się problemy z zastosowaniem takich określeń, jak aktywność fizyczna, rekreacja ruchowa, sport dla wszystkich, czy sport masowy.

Określenie rekreacja fizyczna / ruchowa nie mieści w sobie problematyki szeroko pojętej aktywności fizycznej, tak często dziś odnoszonej do jakiegokolwiek działalności ruchowej człowieka, a więc również niezbędnej biologicznie, użytkowej, komunikacyjnej, czasami też rekreacyjnej. Podczas gdy rekreacyjna aktywność ruchowa, poprzez obecność w swym określeniu aktywności ruchowej, mieści w sobie ową aktywność fizyczną.

Tak więc rekreacyjno-ruchowa aktywność zawiera w sobie usportowioną, rekreacyjną aktywność ruchową. Jej cechami są: duża różnorodność intensywności ćwiczeń, z dążeniem od średniej do wysokiej intensywności. Motywami jej podejmowania są głównie potrzeby przeżyć emocjonalnych, takich jak rywalizacja, przeżycie przygody i ogólnie wrażeń wynikających z odmienności działań.

Cechami rekreacyjnej aktywności ruchowej są: intensywność raczej średnia, rzadko wysoka. Motywacją realizacji zwykle jest dążenie do realizacji zainteresowań hobbystycznych (wędkowanie, grzybobranie, prace w ogrodzie czy na działce, używanie narzędzi mechanicznych zamiast automatycznych, itp.), konieczność komunikacji bez wykorzystywania środków mechanicznych (mówimy wówczas o komunikacyjnej, rekreacyjnej aktywności ruchowej, jest to np. przemieszczanie się pieszo, użytkowa jazda na rowerze. Dominującymi potrzebami są: potrzeba samorealizacji, twórczego działania. Motywy podejmowania użytkowej rekreacyjnej aktywności ruchowej są zdecydowanie racjonalne.

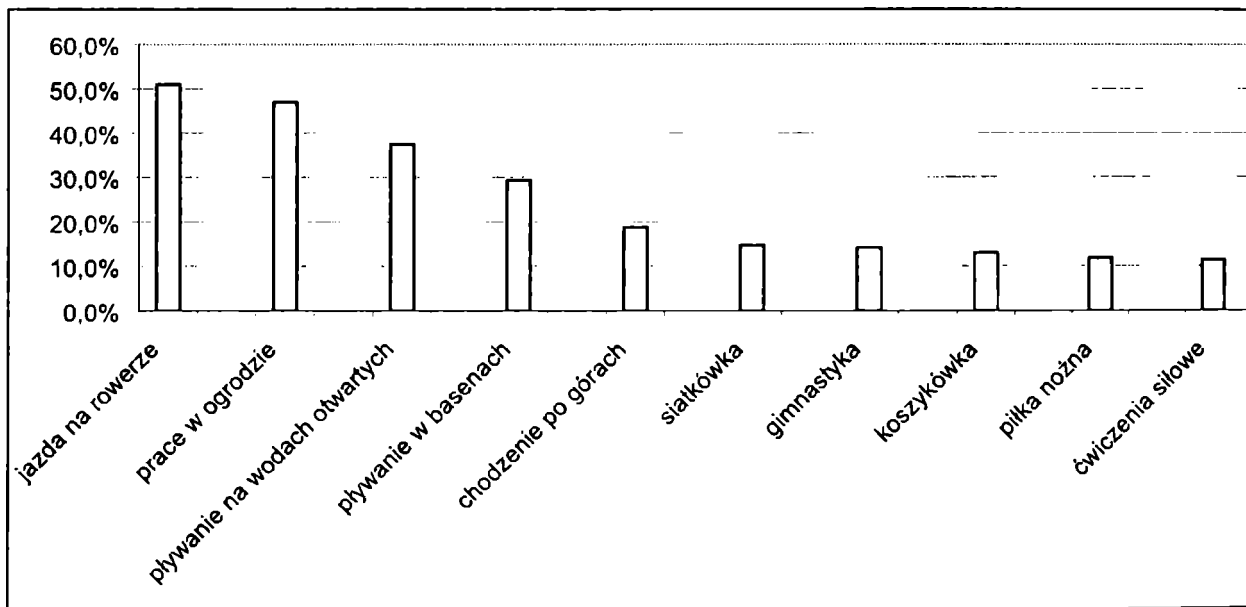
Relaksacyjną, rekreacyjną aktywność ruchową cechuje niska do średniej intensywność. Przy jej pomocy realizować można następujące potrzeby: odprężenia i relaksu, kontaktu z naturą, stabilizacji emocjonalnej. Motywy jej podejmowania są raczej racjonalne. Do form tego rodzaju aktywności zaliczyć można: spacer, systemy relaksacyjne zawierające element ruchowy, jak hatha-joga i inne systemy relaksacyjne, wybrane gry rekreacyjne, itp.

Badania wykazały, że największą popularnością cieszą się proste formy

aktywności, nie wymagające specjalnego wyposażenia ani przygotowania, dostępne wszystkim i najczęściej realizowane w plenerze. Są to formy angażujące duże grupy mięśniowe, szczególnie korzystnie wpływające na pracę układu krążenia, stymulujące wydolność.

Najczęściej wymienianą formą aktywności realizowaną na przestrzeni roku okazała się jazda na rowerze - 739 (51%) badanych, na drugim miejscu znalazły się prace w ogrodzie - 681 (47%), trzecie miejsce zajęło pływanie na wodach otwartych - 543 (37,5%), czwarte miejsce pływanie w basenach pływackich - 425 (29,3%), piąte miejsce chodzenie po górach - 273 (18,8%), szóste miejscu gra w siatkówkę - 213 (14,7%), siódme uczestnictwo w różnego rodzaju zajęciach gimnastycznych - 205 (14,1%), ósme gra w piłkę koszykową - 189 (13%). Kolejne miejsca zajmują: gra w piłkę nożną - 172 (11,9%), ćwiczenia siłowe, z obciążeniami - 165 (11,4%). Szczegółowe dane zawiera ryc.1.

Rycina 1. Najczęściej realizowane przez Polaków formy rekreacyjnej aktywności ruchowej na przestrzeni roku



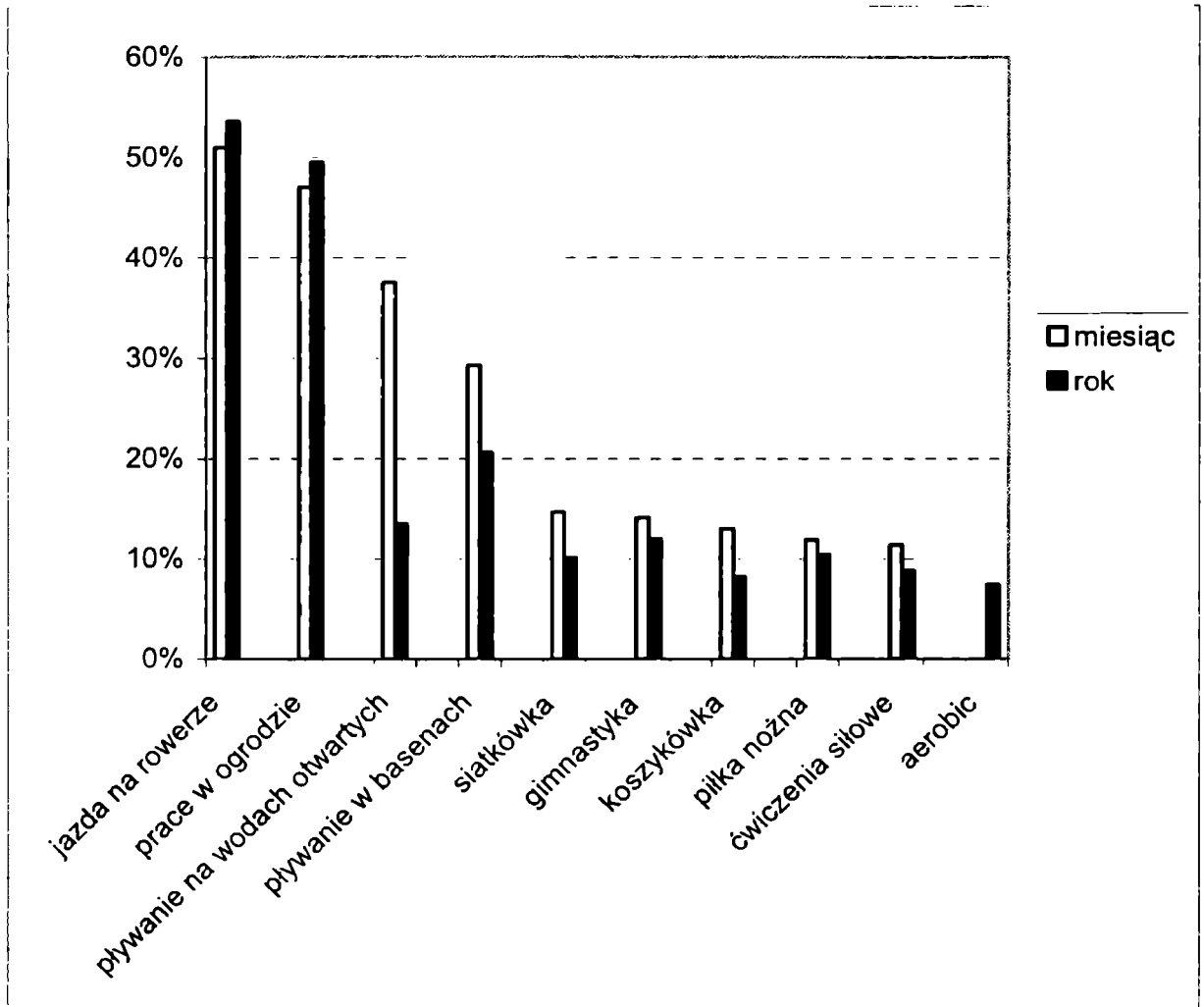
Dominują formy aerobowe: pływanie, jazda na rowerze, chodzenie po górach. Popularne są też gry sportowe: siatkówka, koszykówka i piłka nożna.

Dokładna analiza wyników badań nie wykazała znaczącej różnicy w zainteresowaniu aktywnością ruchową i wyborze jej form, podczas ostatniego miesiąca wobec całego roku. Na uzyskane wyniki najprawdopodobniej duży wpływ ma okres, w którym prowadzone były badania. Termin pomiędzy majem a listopadem, to czas realizacji form plenerowych, letnich, częściej grupowych niż indywidualnych.

Nadal największą popularnością cieszy się jazda na rowerze - 776 (53,6%), następnie prace w ogrodzie - 717 (49,5%), dalej pływanie w basenach pływackich - 299 (20,6%), pływanie na wodach otwartych - 195 (13,5%), na piątym

miejscu respondenci sytuują gimnastykę - 174 (12%), na szóstym grę w piłkę nożną - 150 (10,4%), następnie piłkę siatkową - 147 (10,1%). 128 (8,8%) badanych deklaruje uczestnictwo w zajęciach siłowych, jako dziewiąta występuje gra w piłkę koszykową - 119 (8,2%). 107 (7,4%) badanych to uczestnicy zajęć aerobiku. Szczegółowe dane zawiera ryc. 2.

Rycina 2. Porównanie poziomu uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej w ciągu roku i ostatniego miesiąca



Formy dominujące to znowu jazda na rowerze, prace w ogrodzie, pływanie (na wodach otwartych i w basenach pływackich), gry zespołowe, gimnastyczne formy rekreacji oraz ćwiczenia z obciążeniami.

Na wsi w ciągu roku najpopularniejsze są: 1) prace w ogrodzie – 327 (59,1%), 2) jazda na rowerze – 300 (54,2%), 3) pływanie na wodach otwartych – 155 (28%), 4) pływanie w basenach – 108% (19,5%), 5) piłka nożna - 73 (10,4%).

W miastach do 100 tys. mieszkańców najbardziej popularne formy to: 1) jazda na rowerze – 234 (50,4%), 2) prace w ogrodzie – 213 (45,9%), 3) pływanie na wodach otwartych – 188 (40,5%), 4) pływanie w basenach – 142 (30,6%), 5) piłka siatkowa – 75 (16,2%).

W dużych miastach, pow. 100 tys. mieszkańców dominuje: 1) jazda na rowerze - 205 (47,5%), 2) pływanie na wodach otwartych – 200 (46,3%), 3) pływanie w basenach – 175 (40,5%), 4) prace w ogrodzie – 141 (32,6%), 5) siatkówka – 68 (15,7%) oraz ćwiczenia siłowe - 66 (15,3%).

Wśród najprostszych form rekreacji ruchowej marsz jest tą formą, która może być uprawiana bez względu na wiek i stan ogólnej sprawności fizycznej. Nie wymaga także specjalnego sprzętu, stroju czy przygotowania. Może być realizowana w różnych warunkach terenowych i pogodowych. Spełnia w ten sposób warunki, by być uznaną za najbardziej przystępną formę rekreacyjnej aktywności ruchowej.

Badani Polacy realizowali minimum 3 km marszu średnio 39 razy w roku (ok. 3 razy w miesiącu). Najczęściej spacerowali mieszkańcy dużych miast - średnio 47 razy, następnie mieszkańcy miast do 100 tys. mieszkańców. Najrzadziej marsz deklarowali mieszkańcy wsi, średnio 36 razy w roku.

Polacy realizują jedną z najprostszych form aktywności rekreacyjnej i to nieregularnie.

Ostatni miesiąc daje następujące wartości liczbowe uczestnictwa w 3 kilometrowym marszu: Polacy maszerowali ok. 4 razy, w tym mieszkańcy dużych miast 5 razy, mniejszych miast - podobnie, ale nieco mniej niż 5 razy, a mieszkańcy wsi nieco mniej niż 4 razy.

Marsz nie stawia żadnych warunków wobec zainteresowanego, należy do grupy aktywności rekreacyjnych całego życia i, tym samym, może doskonale realizować potrzeby afiliacyjne człowieka.

Wolańska (3) zwraca uwagę na pewną prawidłowość, a mianowicie, że rekreacja w wypoczynku codziennym najczęściej odbywa się w grupach rówieśniczych (badani Polacy najczęściej spacerują z rodzinami – 456 (36,2%) oraz samotnie – 414 (32,9), na trzecim miejscu wymieniają przyjaciół, jako towarzyszy spacerów - 388 (30,8%).

Wyniki badań nie różnicują w tym względzie, w sposób istotny analizowanych środowisk zamieszkania.

## **Wnioski**

Około 1/3 mieszkańców miasteczek i 1/3 mieszkańców dużych miast przyznaje wartość aktywności fizycznej w kształtowaniu zdrowia. Można więc przypuszczać, że świadomość znaczenia aktywności ruchowej zaznacza się istotnie. Mieszkańcy wsi w swojej piątej części przyznają również aktywności fizycznej miejsce w kreowaniu zdrowia.

Z badań wynika, iż ok. 23% Polaków uczestniczy w rekreacyjnej aktywności ruchowej w około 3 razy w tygodniu. Dominują formy aerobowe: jazda na rowerze, pływanie. Popularne są też gry sportowe: siatkówka, koszykówka i piłka nożna.

Najpopularniejsze formy realizowane przez dorosłych Polaków to: 1) jazda na rowerze, 2) pływanie (sezonowe i całoroczne), 3) siatkówka, 4) gimnastyka, 5) p. koszykowa, 6) p. nożna, 7) ćwiczenia z obciążeniami oraz użytkowe prace w ogrodzie, 8) chodzenie po górach.

Wdrożenie wyników badań: wykorzystanie dużej dynamiki wzrostu uczestnictwa podczas ostatnich 10 lat i promowanie form najbardziej popularnych: jazdy na rowerze, gier sportowych i pływania. Na szczególną uwagę zasługuje propagowanie marszów, jako formy aerobowej, łatwej, przystępnej i dostępnej.

## **Piśmiennictwo**

1. *Sports Participation in Europe*, Compass 1999.
2. Wolańska T., *Wychowanie i socjalizacja do rekreacji*, (w:) *Rekreacja ruchowa. Zeszyt do ćwiczeń dla studentów stacjonarnych i zaocznych Wydziału Wychowania Fizycznego – I stopień*, Warszawa 1996.
3. Wolańska T., *Rekreacja ruchowa w kulturze czasu wolnego*, PTNKF, Warszawa 1985.