

BOGDAN CIUĆMAŃSKI, LUCYNA STANEK*

Preferencje studentów aglomeracji tarnowskiej w zakresie czynnych form rekreacji ruchowej

Słowa kluczowe: wolnoczasowe zainteresowania studentów, aktywność fizyczna, czynne formy rekreacji ruchowej

Streszczenie: W wyniku przeobrażeń, jakie zaszły w kraju w ostatnich dwudziestu latach, zarówno w sferze społeczno-gospodarczej jak i w świadomości społeczeństwa, znacznie szerzej poczęto rozumieć potrzebę aktywnego wypoczynku i jego niepodważalnego znaczenia w promocji zdrowia. Zagadnienie to jest jednak zróżnicowane, mając na uwadze poszczególne grupy społeczne. Interesującą w tym względzie zdaje się być młodzież studencka, której wolnoczasowe zainteresowania mają niejednokrotnie charakter zmienny i nietrwały, a kształtowanie tychże w tym okresie ontogenezy ma niewątpliwy wpływ na ich rozwój w dalszym życiu. Stąd, celem pracy jest próba określenia postaw studentów tarnowskich wobec czynnych form rekreacji ruchowej, w tym podejmowania celowych zachowań w tym aspekcie.

1. Wstęp

Nasilony rozwój cywilizacyjny radykalnie zmienił środowisko naturalne i styl życia człowieka. Doprowadził nie tylko do pozytywnych, ale także do negatywnych zmian w życiu każdej jednostki. Ich efektem jest nadmierne tempo życia, stale towarzyszący człowiekowi pośpiech, stres, hałas, a nade wszystko zagrożenie chorobami cywilizacyjnymi, do których należą m.in.: choroba niedokrwienna serca, nerwice, nadciśnienie tętnicze, otyłość, nowotwory, alergie, cukrzyca, bóle kręgosłupa oraz liczne schorzenia narządu ruchu. Jednym z najważniejszych czynników sprzy-

* Dr Bogdan Ciućmański – adiunkt, Katedra Turystyki i Rekreacji, Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie; starszy wykładowca, Katedra Teorii i Metodyki Gier Sportowych i Rekreacyjnych, Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie; dr Lucyna Stanek – adiunkt, Katedra Teorii i Metodyki Gier Sportowych i Rekreacyjnych, Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie.

jających wymienionym zagrożeniom jest zmniejszona aktywność ruchowa lub całkowity jej brak (Kuński, 2000). Zmiana stylu życia z siedzącego, „przekarmionego” i o dużym obciążeniu emocjonalnym, na styl życia o dużej aktywności ruchowej, racjonalnym odżywianiu i odpowiedniej dozie odpoczynku jest warunkiem zachowania zdrowia i zdolności do różnych form działalności zawodowej, społecznej i innej. Czynny wypoczynek podtrzymuje bowiem aktywną postawę człowieka w ciągu jego całego życia (Toczek-Werner, 2007). Niestety, wobec „nowych” form zmęczenia, wymagających większej aktywności fizycznej i wprowadzenia profilaktyki w postaci życia aktywnego i zdrowego, współczesna rekreacja ruchowa często pozostaje w opozycji. Aksjomatem jest więc, iż współczesny, intensywnie żyjący człowiek musi nauczyć się w równym stopniu czynnie i racjonalnie odpoczywać (Kozdroń, 2008). Stąd, nieuniknione jest przewartościowanie w tym względzie dotychczasowych postaw. Im szybciej to nastąpi, tym prędzej pojawią się pożądane efekty. Wydaje się, iż okres studiów jest w przypadku ludzi młodych najlepszą ku temu okazją.

Z uwagi na zakres tematyczny niniejszego opracowania zwrócono szczególną uwagę na zagadnienie rekreacyjnych zainteresowań wolnoczasowych tarnowskich studentów.

2. Cel, metoda badań i materiał badawczy

Celem badań było poznanie rekreacyjnych zainteresowań studentów aglomeracji tarnowskiej. Nadto, określenie motywów, dla których studenci podejmują działalność rekreacyjną, a jeśli to robią, z jaką częstotliwością uprawiają wybrane przez siebie formy rekreacji ruchowej. Stąd sformułowano pytania badawcze:

1. Jakie są motywy podejmowania działalności rekreacyjnej przez studentów miasta Tarnowa?
2. Jakie formy rekreacji ruchowej preferują studenci tarnowscy?
3. Jaka jest częstotliwość uprawiania wybranych form rekreacji ruchowej przez studentów?

W celu uzyskania niezbędnych danych zastosowano ankietę jako podstawową technikę badawczą. Ankieta jest techniką gromadzenia informacji, polegającą na wypełnianiu przez badanego wcześniej przygotowanych kwestionariuszy, najczęściej o wysokim stopniu standaryzacji, w obecności osoby przeprowadzającej ankietę (Tauber, Śliwiński, 1999). Jako narzędzie badawcze wykorzystano kwestionariusz ankiety. Pod tym pojęciem rozumie się zbiór specjalnie dobranych i sformułowanych pytań, na które badane osoby powinny udzielić odpowiedzi (Pieter, 1975).

Badaniom poddano studentów dwóch uczelni tarnowskich: Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej oraz Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej. Ogółem,

do ilościowego opracowania zebranych danych zakwalifikowano 100 kwestionariuszy ankietowych, w tym 58 wypełnionych przez studentki i 42 przez studentów. Z ogółu badanych 52 osoby (32 kobiety, 20 mężczyzn), było studentami trzeciego roku studiów, 30 osób (16 kobiet i 14 mężczyzn), to studenci drugiego roku, zaś 18 respondentów (10 kobiet oraz 8 mężczyzn), reprezentowało pierwszy rok studiów. Badania przeprowadzono w miesiącach kwietniu i maju 2009 roku. Zebrany materiał empiryczny stanowił podstawę do opracowania odpowiedzi na postawione pytania badawcze.

3. Wyniki badań

3.1. Motywy podejmowania działalności rekreacyjnej przez studentów miasta Tarnowa

Pytanie zadane studentom brzmiało: Co motywuje Cię do uprawiania rekreacji ruchowej? Wyniki zamieszczono w tablicy 1.

Tablica 1

Motywy podejmowania działalności rekreacyjnej przez tarnowskich studentów (w %)

Lp.	Motywy podejmowania działalności rekreacyjnej	Płeć		Ankietowani ogółem
		Kobiety	Mężczyźni	
1.	Poprawa wyników/osiągnięć własnych	3,45	14,3	8
2.	Chęć zdobycia nowych doświadczeń	6,7	23,8	14
3.	Chęć sprawdzenia swoich możliwości	6,7	19,0	12
4.	Odreagowanie od trudów dnia codziennego	41,4	47,6	44
5.	Możliwość poprawy samopoczucia	20,7	9,5	16
6.	Możliwość poprawy wyglądu	100	57,1	82
7.	Możliwość poprawy stanu zdrowia	17,24	9,5	14
8.	Pasja/hobby	3,45	14,3	8
9.	Przyjemność	86,2	85,7	86
10.	Ciekawość	0	0	0
11.	Inne	0	0	0
Liczebność kategorii		$N = 58$	$N = 42$	$N = 100$

U w a g a: Udziały procentowe nie sumują się do 100%, ponieważ badani mogli udzielić więcej niż jedną odpowiedź.

Ź r ó d ł o: opracowanie własne.

Ankietowani mieli możliwość wyboru spośród podanych, nie więcej jednak niż trzech najważniejszych według nich motywów, którymi kierują się przy podejmowaniu różnorodnych form rekreacji. Wyniki badań wskazują, iż studenci podejmują działalność rekreacyjną zdecydowanie dla przyjemności, bowiem aż 86% zaznaczyło tę odpowiedź. Zarówno dla studentek (86,2%), jak i studentów (85,7%) był to najbardziej istotny aspekt. Niewiele mniej, bo aż 82% ogółu badanych, jako czynnik motywujący wybrało „możliwość poprawy wyglądu”. Zdecydowanie w wyborze tej odpowiedzi dominowały kobiety – każda zaznaczyła ten wariant (100%). Natomiast dla nieco więcej niż połowy mężczyzn (57,1%), motyw ten odgrywa istotną rolę. Trzecią z przyczyn podejmowania działalności rekreacyjnej było „odreagowanie od trudów dnia codziennego”. Odpowiedź tę wybrało 44% respondentów. Większość z nich stanowili mężczyźni (47,6%), niewiele mniej kobiety (41,4%). Najmniej motywującym jest uprawianie rekreacji ruchowej „z ciekawości”. Żaden z ankietowanych nie zaznaczył tej odpowiedzi.

3.2. Formy rekreacji ruchowej preferowane przez tarnowskich studentów

Pytanie zadane respondentom brzmiało: Którą z czynnych form rekreacji ruchowej najczęściej uprawiasz?

Pytanie rozpatrywano w trzech aspektach – letnich form rekreacyjnych, zimowych form rekreacji oraz osobno zespołowych gier sportowo-rekreacyjnych, których uprawianie jest niezależne od pory roku. Wyniki zawarto w tablicach 2, 3 i 4.

Badani mieli możliwość wskazania nie więcej niż trzech najbliższych im form czynnej rekreacji. Wśród ogółu respondentów najczęściej wskazywano na kulturystkę (50%), fitness (48%) oraz jazdę na rowerze (46%). Te trzy formy dominowały nad pozostałymi. Nieco mniej, bo 42% wybrało spacer jako istotną dla nich formę rekreacji. Średnim zainteresowaniem cieszyły się jogging (30%) i pływanie (28%). Niewielka część badanych wskazała na chodzenie po górach (8%), wędkarstwo (6%), znikoma na sporty walki oraz taniec (po 4%). Takie dyscypliny jak gimnastyka, sporty ekstremalne czy jazda konna, nie cieszyły się zainteresowaniem tarnowskich studentów. Warty podkreślenia jest fakt, iż wśród kobiet zdecydowanie największym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia z fitness, bo aż 82,76% zaznaczyło tę formę. Potwierdza to olbrzymią popularność tej formy ruchu i jej pochodnych wśród młodych kobiet. Wśród mężczyzn zdecydowanie dominowały zajęcia kulturowe, za którymi optowało 71,4% ogółu badanych.

Z uwagi na popularność gier zespołowych, naturalnym wydawało się sprawdzenie, które z nich cieszą się największym, praktycznym zainteresowaniem tarnowskich studentów. Wyniki zawarto w tablicy 3.

Z zamieszczonych w tablicy 3 danych wynika, iż najczęściej ankietowanych (42%) wybrało siatkówkę jako najczęściej uprawiany sport zespołowy. Być może wynika to m.in. ze zdecydowanie większej i łatwiejszej dostępności do sal gimna-

Tablica 2

Letnie formy rekreacji ruchowej najczęściej uprawiane przez studentów Tarnowa (w %)

Lp.	Najczęściej uprawiane letnie formy rekreacji ruchowej	Płeć		Ankietowani ogółem
		Kobiety	Mężczyźni	
1.	Bieganie (Jogging)	34,5	23,8	30
2.	Spacerowanie	48,3	33,3	42
3.	Pływanie	24,1	33,3	28
4.	Wędkarstwo	0	14,3	6
5.	Gimnastyka	0	0	0
6.	Chodzenie po górach	0	19	8
7.	Jazda na rowerze	51,7	38	46
8.	Kulturystyka	34,5	71,4	50
9.	Fitness	82,76	0	48
10.	Sporty ekstremalne	0	0	0
11.	Jazda konna	0	0	0
12.	Sporty walki	0	9,5	4
13.	Taniec	6,9	0	4
14.	Inne	0	0	0
Liczebność kategorii		<i>N</i> = 58	<i>N</i> = 42	<i>N</i> = 100

U w a g a: Udziały procentowe nie sumują się do 100%, ponieważ ankietowani mogli udzielić więcej niż jedną odpowiedź.

Ź r ó d ł o: opracowanie własne.

Tablica 3

Gry zespołowe najczęściej uprawiane przez tarnowskich studentów (w %)

Lp.	Dyscyplina	Płeć		Ankietowani ogółem
		Kobiety	Mężczyźni	
1.	Siatkówka	58,6	19	42
2.	Koszykówka	10,3	23,8	16
3.	Piłka nożna	0	47,6	20
4.	Piłka ręczna	3,4	9,6	6
5.	Hokej	0	0	0
6.	Inne	0	0	0
7.	Nie uprawiam żadnych gier zespołowych	27,7	0	16
Liczebność kategorii		<i>N</i> = 58	<i>N</i> = 42	<i>N</i> = 100

Ź r ó d ł o: opracowanie własne.

stycznych o standardowych wymiarach (trudniej o większe hale sportowe z boiskami o wymiarach umożliwiających grę w piłkę ręczną, jeszcze trudniej o boiska piłkarskie). Istotne jest również, że 58,6% kobiet zaznaczyło tę dyscyplinę, co być może wynika z faktu, że nawet przy nieco niższych umiejętnościach technicznych i poziomie motorycznym możliwa jest rekreacyjna forma gry (odbijanie piłki) w siatkówkę. Drugim w kolejności sportem zespołowym jest piłka nożna, którą zaznaczyło 20% badanych (w tym 47,6% studentów i ani jedna studentka), co nie powinno dziwić z uwagi na olbrzymią popularność tej gry wśród mężczyzn na świecie. Trzecim, wybranym przez respondentów sportem zespołowym jest koszykówka (16%), za którą opowiedziało się 23,8% studentów i 10,3% studentek. Najmniej popularna okazała się gra w piłkę ręczną (6% ogółu), zaś gry w hokeja nie wskazał nikt z badanych (co może być spowodowane brakiem możliwości uprawiania tej dyscypliny w Tarnowie). Symptomatyczne jest, iż odpowiedź „nie uprawiam żadnych gier zespołowych” zaznaczyło 27,7% pań i ani jeden mężczyzna.

Kolejne pytanie zadane studentom brzmiało: Które ze sportów zimowych najchętniej uprawiasz? Efekty ich odpowiedzi zamieszczono w tablicy 4.

Tablica 4

Sporty zimowe najchętniej uprawiane przez studentów Tarnowa (w %)

Lp.	Dyscyplina	Płeć		Ankietowani ogółem
		Kobiety	Mężczyźni	
1.	Narciarstwo zjazdowe	34,5	52,4	42
2.	Snowboard	17,3	28,6	22
3.	Łyżwiarstwo	10,3	9,5	10
4.	Bieganie na nartach	0	0	0
5.	Inne	0	0	0
6.	Nie uprawiam sportów zimowych	37,9	9,5	26
Liczebność kategorii		<i>N</i> = 58	<i>N</i> = 42	<i>N</i> = 100

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tablicy 4 również sporty zimowe cieszą się sporym zainteresowaniem tarnowskich studentów. Najchętniej uprawiane jest narciarstwo zjazdowe (42% ogółu), wskazane przez 34,5% kobiet i 52,4% mężczyzn. Być może spowodowane jest to cieszącymi się dużym zainteresowaniem wśród studentów obozami szkoleniowymi w zakresie narciarstwa zjazdowego, organizowanymi w ramach programu studiów na niektórych kierunkach kształcenia tarnowskich uczelni. Kolejną dyscypliną wybraną przez ankietowanych jest snowboard (22% całości), w tym studentki 17,3%, studenci 28,6%. Uprawianie łyżwiarstwa natomiast, zadeklarowało jedynie 10% ogółu ankietowanych. Aż 26% wszystkich badanych stwierdziło, iż nie interesuje się żadną z dyscyplin zimowych.

3.3. Częstotliwość uprawiania wybranych, czynnych form rekreacji ruchowej przez tarnowskich studentów

Ostatnie pytanie zadane studentom brzmiało: Jak często czynnie uprawiasz rekreację ruchową? Odpowiedzi ankietowanych ujęto w tabelicy 5.

Tabela 5

Częstotliwość czynnego uprawiania rekreacji ruchowej przez tarnowskich studentów (w %)

Lp.	Odpowiedzi	Płeć		Ankietowani ogółem
		Kobiety	Mężczyźni	
1.	Codziennie	3,5	14,3	8
2.	Kilka razy w tygodniu	10,3	23,8	16
3.	Raz na tydzień	37,9	52,4	44
4.	Kilka razy w miesiącu	48,3	9,5	32
5.	Raz na jakiś czas	0	0	0
Liczebność kategorii		N=58	N=42	N=100

Źródło: opracowanie własne.

Z danych w tabelicy 5 wynika, iż największy odsetek studentów podejmuje czynnie działalność rekreacyjną raz w tygodniu (44% ogółu badanych), w tym 37,9% kobiet i 52,4% mężczyzn. Z kolei, kilka razy w miesiącu zadeklarowało 32% ankietowanych. Przepuszczalnie, czynne uprawianie rekreacji przez studentów z taką częstotliwością może być skutkiem z jednej strony ograniczenia czasu wolnego spowodowanego bogatymi programami nauczania na poszczególnych kierunkach studiów, z drugiej zaś (co istotne), brakiem wyrobionych u nich stałych nawyków ruchowych. Kilka razy w tygodniu zaznaczyło jedynie 16% respondentów. Znikoma ich część, tj. 8%, uprawia wybrane formy rekreacji codziennie (może to także świadczyć o przynależności tych studentów do klubów sportowych). W kontekście wytycznych WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), iż minimum aktywności ruchowej człowieka, to codzienne 30-minutowe wysiłki wytrzymałościowe wykonywane z intensywnością 40–60% maksymalnych możliwości, dane obrazujące częstotliwość czynnego uprawiania rekreacji przez tarnowskich studentów są co najmniej zastanawiające.

4. Podsumowanie i wnioski

Aktywność fizyczna jest uznanym miernikiem zdrowia we wszystkich okresach życia jednostki. Jej brak jest tzw. niezależnym czynnikiem ryzyka. Minimum aktywności ruchowej (niezbędna dawka ruchu w ciągu tygodnia) jest biologicznym

nakazem, koniecznością życiową, obowiązkiem moralnym i społecznym w kreacji własnego zdrowia człowieka. Szczególna rola aktywności ruchowej u studentów spełnia przede wszystkim funkcję rozwojową. Jej znaczenie polega głównie na stymulacji rozwoju fizycznego przez kształtowanie czynnościowych i morfologicznych cech ustroju. W tym okresie bowiem, organizm wytwarza niejako nadwyżkę (kapitał fizjologiczny), procentującą w dalszym życiu. Dotyczy to zwłaszcza wysokiego poziomu ogólnej wydolności fizycznej, stanowiącego rezerwę dla późniejszych procesów inwolucyjnych, związanych ze starzeniem się ludzkiego organizmu. Ogromne znaczenie ruchu w tym okresie polega również na kompensacji przeciążeń związanych z nauką oraz często korekcji odchyień w rozwoju psychofizycznym. Stąd, potrzebą chwili było przeprowadzenie powyższych badań studentów tarnowskich uczelni.

Przedstawione badania pozwoliły ukazać preferencje studentów miasta Tarnowa, co do zainteresowań poszczególnymi formami rekreacyjnymi oraz czynnej, faktycznej częstotliwości ich uprawiania. Uzyskane wyniki pozwalają na sformułowanie wniosków:

1. Do najczęstszych motywów podejmowania działalności rekreacyjnej należą (w kolejności): czerpanie przyjemności, możliwość poprawy własnego wyglądu oraz chęć odreagowania od trudów dnia codziennego.

2. Najczęściej uprawiane letnie formy rekreacji ruchowej to: kulturystyka, fitness, jazda na rowerze i spacerowanie.

3. Najchętniej i najczęściej uprawiane gry zespołowe to w kolejności: siatkówka, piłka nożna oraz koszykówka.

4. Najchętniej uprawiane zimowe formy rekreacji ruchowej to kolejno: narciarstwo zjazdowe i snowboard.

5. Niezadowolająca jest częstotliwość czynnego podejmowania (wybranych przez samych siebie) form rekreacji ruchowej. Jest to najczęściej raz w tygodniu, bądź kilka razy w miesiącu.

Bibliografia

- Kozdroń E. 2008. *Teoria i metodyka rekreacji ruchowej*. W: Z. Dziubiński (red.) *Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego i Salezjańskiej Organizacji Sportowej Rzeczypospolitej Polskiej. ISBN 978-83-924538-5-7.
- Kuński H. 2000. *Promowanie zdrowia: podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. ISBN 83-7171-415-7.
- Pieter J. 1975. *Ogólna metodologia pracy naukowej*. Wrocław – Warszawa: Wydawnictwo Ossolineum.
- Tauber R. D., Śliwiński W. 1999. *Metodologia badań w dziedzinie rekreacji i turystyki*. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii. ISBN 83-908480-2-3.
- Toczek-Werner S. (red.). 2007. *Podstawy rekreacji i turystyki*. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. ISBN 978-83-89156-64-8.

Preferences of the Tarnów Urbanised Area Students within the Active Forms of Motor Recreation

S u m m a r y: As a result of the transformations which have appeared in our country over the last 20 years, both in social and economic area and in social awareness, the need of active leisure and its health effect have become increasingly appreciated. However, it is a complex issue as it regards various social groups. Perhaps the most interesting group is that of students whose free-time interests are often likely to change and their development in the period of ontogenesis undoubtedly influences their life prospects. Thus, the aim of this paper is an attempt to describe the attitude of students from Tarnów towards recreational activities including deliberate patterns of behavior in this regard.

K e y w o r d s: students' free-time interests, physical activity, recreational physical activity
