

**Beata Florkiewicz, Teresa Zwierko,
Justyna Krzepota, Wioletta
Łubkowska, Jerzy Troszczyński**

**Styl życia mieszkańców miast i wsi w
regionie zachodniopomorskim a baza
sportowa i rekreacyjna**

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 341-351

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Beata Florkiewicz

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Wałczu, Uniwersytet Szczeciński

Teresa Zwierko

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Wałczu

Justyna Krzepota, Wioletta Łubkowska, Jerzy Troszczyński

Uniwersytet Szczeciński

STYL ŻYCIA MIESZKAŃCÓW MIAST I WSI W REGIONIE ZACHODNIOPOMORSKIM A BAZA SPORTOWA I REKREACYJNA

Wstęp

Ludzie młodzi w Polsce nie wykazują zainteresowania swoim zdrowiem, jego ochroną i wzmacnianiem. Jeżeli zdrowie jest dobrem, to dlaczego o niego nie dbamy? Jesteśmy beztroscy w stosunku do naszych potrzeb niezależnie od wieku czy płci [Bombol, Dąbrowska, 2003]. Nad utrzymaniem dobrego stanu zdrowia należy pracować nieustannie, ponieważ zdrowie nie jest darem danym na całe życie. Hasło: Twoje zdrowie w Twoich rękach, powinno być akceptowane przez wszystkich, ponieważ zdrowie w większym stopniu zależy od stylu życia niż od medycyny. Zachowania zdrowotne decydują o stanie naszego organizmu. Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna, która daje szansę na zdrowe życie.

Problem wypełnienia i właściwego zużycowania czasu wolnego staje się problemem społecznym. Rozbudzenie potrzeb sportowych i rekreacyjnych powinno być obowiązkiem wszystkich środowisk społecznych. Odpowiednie wy-

pełnienie czasu wolnego należy także rozpatrywać w kontekście działań edukacyjnych.

Badania czasu wolnego koncentrują się na analizie sposobów wypoczywania różnych środowisk: szkolnego i ludzi dorosłych, wielkich aglomeracji, i wiejskiego. Trwają poszukiwania najbardziej wartościowych form i metod rekreacji ruchowych, charakterystycznych dla danego środowiska społecznego i zawodowego [Czajkowski, 1979].

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z ważniejszych składników zdrowego stylu życia. Odgrywa ona doniosłą rolę w podnoszeniu lub utrzymaniu odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej. Kształtowana w wieku szkolnym sprawność jest dość trudna do utrzymania przez całe życie. Aktywność młodzieży z punktu widzenia potrzeb biologicznych i zdrowotnych wydaje się oczywista. Wysokie umiejętności ruchowe są konieczne do prawidłowego rozwoju organizmu [Drabik, 1997]. Edukacja, szczególnie dzieci i młodzieży, w zakresie zagospodarowania czasu wolnego jest niezbędna. Duży obowiązek ma rodzina, która powinna pokazać dzieciom wzory do naśladowania. Również szkoła musi pomóc uczniowi w ukształtowaniu odpowiednich postaw, zrozumieniu wartości i właściwym wyborze. Ma ona również obowiązek pokazać, że wspiera promowane wartości w codziennej praktyce.

Program kształcenia we współczesnej szkole powinien być tak opracowany, aby pozwalał na wzbogacenie aktywności oraz zgłębianie i doskonalenie umiejętności w wybranych dyscyplinach zależnie od możliwości, zainteresowań i potrzeb ruchowych uczniów. Budowa programu powinna umożliwiać dostosowanie działań nauczyciela do warunków bazowych, klimatycznych i tradycji regionalnych. Stworzenie odpowiedniej bazy sportowo-rekreacyjnej nie tylko w szkole, ale również w miejscach zamieszkania pozytywnie wpłynie na rozwój aktywności fizycznej, a tym samym na styl życia w różnych grupach społecznych – zdrowy styl życia.

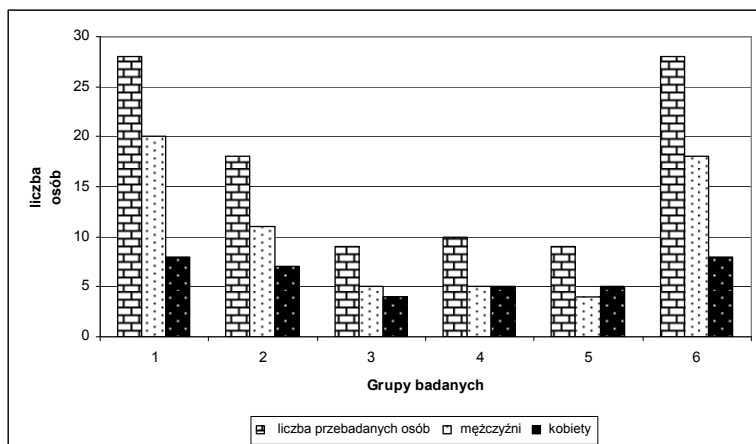
Wychowanie fizyczne, sport i rekreacje kształtują pożądane cechy charakteru i woli oraz postawy społeczno-moralne młodych ludzi. Są to: zdecydowanie, zdyscyplinowanie, poczucie odpowiedzialności, wytrwałość, umiejętność współżycia w zespole, odwaga, panowanie nad sobą, wiara we własne siły [Napierała, Nowicki, 2002]. Program wychowania fizycznego propaguje między innymi rozwijanie własnych zamiłowań do aktywności fizycznej, często wyspecjalizowanej, która dla jednych uczniów ma postać treningu sportowego, a dla innych jest sposobem wypełniania czasu wolnego – rekreacji.

Celem artykułu jest znalezienie odpowiedzi na pytania: czy w środowisku miejskim i wiejskim jest dostateczna baza sportowo-rekreacyjna? Czy młodzież ze środowiska miejskiego i wiejskiego województwa zachodniopomorskiego ma odpowiednie warunki do uprawiania sportu wyczynowego? Czy istniejąca baza rekreacyjna w pełni zaspokaja potrzeby danych środowisk? W jaki sposób baza sportowo-rekreacyjna może wpływać na styl życia mieszkańców regionu zachodniopomorskiego?

1. Materiał i metoda

Badania ankietowe przeprowadzono w 2011 roku wśród stu respondentów w wieku od 16 do 31 lat, pochodzących ze środowiska miejskiego i wiejskiego województwa zachodniopomorskiego. Badania odbyły się w Technikum Budowlanym nr 1 w Szczecinie i na Wydziale Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia Uniwersytetu Szczecińskiego na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych. Wśród stu przebadanych osób 63 to mężczyźni o średniej wieku – $18,89 \pm 2,52$, i 37 kobiet o średniej wieku $21,81 \pm 3,16$. Wśród badanych 58 osób miało wykształcenie gimnazjalne, w tym 48 mężczyzn i 10 kobiet. Pozostałe 42 osoby miały wykształcenie wyższe, w tym 14 mężczyzn i 28 kobiet. Ze względu na miejsce zamieszkania badanych podzielono na sześć grup. Pierwszą grupę tworzyli mieszkańcy Szczecina, drugą – osoby z miast o liczbie mieszkańców od 30 tys. do 100 tys., trzecią z miasta o liczbie mieszkańców od 20 tys. do 29 tys., czwartą – pochodzący z miast od 10 tys. do 19 tys. mieszkańców, piątą mieszkańcy miast od tysiąca do 9 tys. mieszkańców, szóstą – mieszkańcy wsi. Na rysunku 1 przedstawiono liczbę osób badanych w poszczególnych grupach oraz podział ze względu na płeć.

W badaniach nad wpływem bazy sportowo-rekreacyjnej na styl życia mieszkańców miast i wsi w regionie zachodniopomorskim posłużono się metodą sondażu diagnostycznego narzędziem badawczym, w postaci kwestionariusza ankiety. Umożliwiła ona zgromadzenia wielu faktów, opinii na postawione w pracy cele. Kwestionariusz składał się z 13 pytań zawierających osiem pytań zamkniętych i pięć otwartych. Wyniki badań przedstawiono łącznie z uwzględnieniem płci badanych.



Rys. 1. Podział badanych ze względu na miejsce zamieszkania i płeć

Źródło: badania własne.

2. Wyniki badań

W województwie zachodniopomorskim respondenci ocenili bazę sportową pod względem dostępu do miejsc, w których można uprawiać sport, takich jak sale i hale sportowe, stadiony, boiska, pływalnie, korty tenisowe, strzelnice, lodowiska, tory wioślarskie. Wyniki badań przedstawiono w tabeli 1.

Bazę sportową jako dobrą oceniło 48 osób, w tym 27 mężczyzn i 22 kobiety. Spośród badanych grup ocenę tę wydało ośmiu mężczyzn ze Szczecina i ośmiu pochodzących ze wsi. Na drugim miejscu znalazła się ocena niedostateczna, wydana przez 23 osoby badane, w tym 15 mężczyzn i 8 kobiet. Mężczyźni częściej niż kobiety w tej grupie badanej, czyli ze Szczecina i wsi, źle oceniali bazę sportową. Różnica między ocenami bardzo dobrą i złą była niewielka (tylko jeden punkt). Bardzo dobrą ocenę wystawiło 14 osób, w tym 10 mężczyzn i 4 kobiety. Najwięcej ocen bardzo dobrych było w grupie miast od 30 tys. do 100 tys. – 7 mężczyzn, natomiast najwięcej złych – w Szczecinie (6 mężczyzn) i na wsi (4 mężczyzn).

Tabela 1

Ocena bazy sportowej w badanych grupach w zależności od płci

Grupa badanych	Płeć	Ocena bazy sportowej			
		bardzo dobra	dobra	niedostateczna	zła
Szczecin	kobiety n = 8	3	4	1	0
	mężczyźni n = 20	0	8	5	6
Miasta od 30 tys. do 100 tys. mieszkańców	kobiety n = 7	1	5	1	0
	mężczyźni n = 11	7	2	2	0
Miasta od 20 tys. do 29 tys. mieszkańców	kobiety n = 4	0	3	0	1
	mężczyźni n = 5	1	3	1	0
Miasta od 10 tys. do 19 tys. mieszkańców	kobiety n = 5	0	5	0	0
	mężczyźni n = 5	0	3	2	0
Miasta od tysiąca do 9 tys. mieszkańców	kobiety n = 5	0	2	3	0
	mężczyźni n = 4	1	3	0	0
Wieś	kobiety n = 8	0	3	3	2
	mężczyźni n = 18	1	8	5	4
Razem	n = 100	14	49	23	13

Źródło: badania własne.

Na pytanie: czy uprawiasz sport wyczynowo? Jeżeli tak, podaj jaki? na sto badanych osób 31 respondentów odpowiedziało twierdząco, w tym 17 mężczyzn i 14 kobiet. Liczbę osób trenujących w poszczególnych dyscyplinach przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2

Rodzaje dyscyplin sportowych uprawianych w zależności od płci

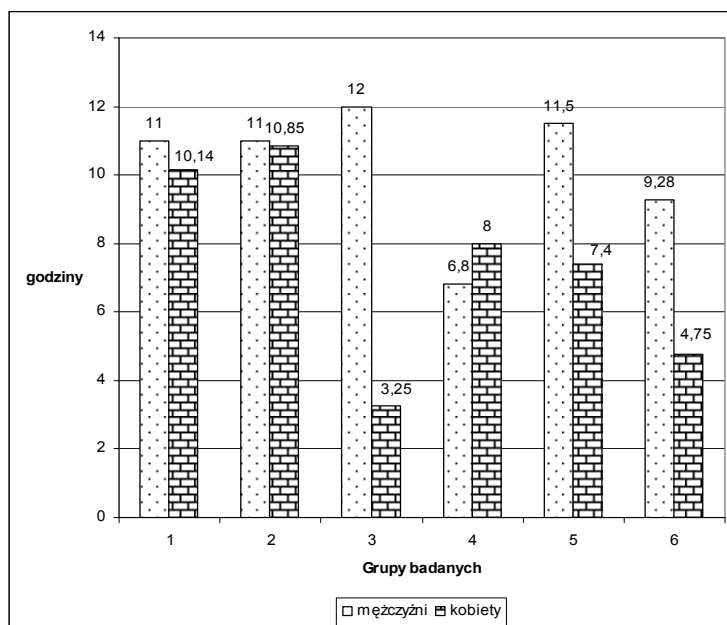
Dyscypliny sportowe	Kobiety	Mężczyźni	Razem
Piłka nożna	3	7	10
Sporty walki	1	3	4
Kolarstwo	1	2	3
Strzelectwo	1	1	2
Biegi średnie	1	1	2
Piłka ręczna	1	1	2
Siatkówka	2	0	2
Taniec	2	0	2
Koszykówka	1	0	1
Skok w dal	1	0	1
Kulturystyka	0	1	1

Źródło: badania własne.

Najwięcej badanych uprawia piłkę nożną: 10 zawodników, w tym 7 mężczyzn i 3 kobiety – najmniej skok w dal, koszykówkę, kulturystykę, szermierkę, po jednej osobie. Pozostałe dyscypliny: sporty walki, kolarstwo, piłka ręczna, siatkówka, biegi średnie, tańce, strzelectwo uprawiane są przez od 4 do 2 osób badanych.

Na pytanie, jakie formy rekreacji są dostępne w Pani/Pana miejscowości, respondenci mieli wybrać spośród następujących: fitness, siłownia, aerobik, pływalnie, trasy rowerowe, ścieżki zdrowia, nordic walking, przystanie wodne i innych. Badani odpowiedzieli, że w dużych aglomeracjach, jak Szczecin, oraz mniejszych miastach i miasteczkach, do 10 tys. mieszkańców, występują te wszystkie formy. W miasteczkach od tysiąca do 9 tys. mieszkańców i terenach wiejskich brakuje pływalni, przystani wodnych, siłowni, miejsc do ćwiczeń fitness i aerobiku. Następne pytanie dotyczyło aktywności fizycznej: czy Pan /Pani uczestniczy w formach aktywności fizycznej? Jeżeli tak, to w jakiej? Badani w 90% odpowiedzieli, że podejmują aktywność fizyczną, tylko 9 mężczyzn i 1 kobieta nie podjęli takiej aktywności. Mężczyźni najczęściej uprawiali biegi i chodzili na siłownię – po 18 osób, następnie piłkę nożną – 16 osób, i jazdę na rowerze – 9 osób. Pozostałe formy aktywności to pływanie, siatkówka, tenis stołowy, koszykówka, motocross i sporty walki. Natomiast u kobiet największym zainteresowaniem cieszyły się biegi – 13 osób, pływanie, siatkówka – 6 osób, siłownia, jazda na rowerze i fitness – po 5 osób, pozostałe to aerobik, taniec, tenis stołowy, nordic walking.

Z odpowiedzi na pytanie, ile godzin poświęcasz na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia, wynika, że średnia arytmetyczna godzin tygodniowo spędzonych aktywnie fizycznie przez mężczyzn wynosi $10,16 \pm 7,76$, a przez kobiety – $7,63 \pm 6,40$. Najwięcej czasu na aktywność fizyczną poświęcają panowie z miast od 20 tys. do 29 tys. mieszkańców – średnio 12 godz. tygodniowo, a średnia dla kobiet z miast od 30 tys. do 100 tys. mieszkańców wyniosła 10,85 godz. W miastach od 10 tys. do 19 tys. mieszkańców najmniej czasu na aktywność poświęcają mężczyźni – średnio 6,8 godz., a trochę więcej na terenach wiejskich – 9,28 godz. tygodniowo. Kobiety z miast od 20 tys. do 29 tys. mieszkańców najmniej czasu spędzają na aktywności – średnio 3,25 godz. tygodniowo, a z terenów wiejskich – średnio 4,75 godz. tygodniowo. Czas poświęcony na aktywność fizyczną przez mężczyzn i kobiety w poszczególnych grupach przedstawiono na rysunku 2.



Rys. 2. Średnie wartości czasu poświęcanego w ciągu tygodnia na aktywność fizyczną przez grupy badanych mężczyzn i kobiet

Źródło: badania własne.

Na pytanie: czy uprawianie sportu i rekreacji wpływa na styl życia człowieka, 83 osoby badane odpowiedziały twierdząco, a 17 osób odpowiedziało, że nie; byli to sami mężczyźni. Według respondentów, uprawianie sportu i rekreacji wpływa na styl życia, ponieważ polepsza zdrowie i samopoczucie, kondycję i ogólną sprawność organizmu. Oprócz tych walorów badani wymieniali poprawę sylwetki, zmianę nastawienia do życia, odreagowanie stresów, zmniejszenie możliwości zachorowania na choroby cywilizacyjne, kształtowanie charakteru przez samodyscyplinę i szacunek do drugiej osoby, podwyższenie samooceny, radość, miłe spędzanie wolnego czasu i spotkania z innymi ludźmi.

Na pytanie, czy baza sportowo-rekreacyjna jest wystarczająca w Pani/Pana miejscowości? Jeżeli nie, to co by Pan/Pani zmieniła? spośród 100 badanych 68 osób stwierdziło, że baza sportowo-rekreacyjna w ich miejscowościach jest niedostateczna i należy ją zmienić, w tym 42 mężczyzn i 24 kobiety. W zależ-

ności od badanych grup i płci zmiany, jakie powinny nastąpić w tych miejscowościach, były różne, co przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3

Zmiany bazy sportowo-rekreacyjnej według badanych grup i płci

Grupa badanych	Płeć	Zmiany bazy sportowo-rekreacyjnej
Szczecin	kobiety n = 5	budowa hal sportowych, wodnego centrum, pływalni, hali widowiskowo-sportowej
	mężczyźni n = 13	budowa orlików, tras rowerowych i ścieżek zdrowia, pływalni, hali widowiskowo-sportowej
Miasta od 30 tys. do 100 tys. mieszkańców	kobiety n = 5	modernizacja obiektów sportowych, budowa stadionu lekkoatletycznego, pływalni, tras rowerowych i biegowych, hal sportowych
	mężczyźni n = 8	modernizacja obiektów sportowych, budowa tras rowerowych i biegowych, orlików
Miasta od 20 tys. do 29 tys. mieszkańców	kobiety n = 3	większa dostępność mieszkańców do obiektów sportowych, budowa hali sportowej, pływalni, lepsze wyposażenie bazy rekreacyjnej
	mężczyźni n = 3	unowocześnienie istniejącej bazy, przystosowanie do osób niepełnosprawnych
Miasta od 10 tys. do 19 tys. mieszkańców	kobiety n = 3	większa i nowsza baza rekreacyjna
	mężczyźni n = 3	więcej siłowni, tras rowerowych, bieżni tartanowych
Miasta od tysiąca do 9 tys. mieszkańców	kobiety n = 3	budowa hal sportowych, kortów tenisowych, pływalni, obiektów dla dzieci i młodzieży oraz osób starszych, rozbudowa istniejącej bazy rekreacyjnej, większa dostępność
	mężczyźni n = 3	powiększenie bazy rekreacyjnej, większa dostępność
Wieś	kobiety n = 7	budowa hal sportowych, siłowni, stadionów lekkoatletycznych, pływalni; brak osób prowadzących zajęcia
	mężczyźni n = 12	budowa orlików, hal sportowych, siłowni, stadionów lekkoatletycznych, pływalnie

Źródło: badania własne.

Badani chcieliby, by w ich miejscowościach powstały nowe obiekty sportowe, takie jak hale sportowe, pływalnie, hale widowiskowo sportowe, orliki, stadiony lekkoatletyczne, trasy rowerowe i biegowe. Zwrócili uwagę na modernizację i ulepszenie już istniejących obiektów sportowych, również dla osób niepełnosprawnych. W mniejszych miastach i na terenach wiejskich potrzebne

są osoby, które poprowadzą zajęcia rekreacyjne dla dzieci, młodzieży i osób starszych. W mniejszych miejscowościach jest zbyt mały dostęp do obiektów sportowo-rekreacyjnych. Baza ta jest uboga w sprzęt, a istniejący wymaga wymiany i rozbudowy.

3. Podsumowanie

Aktywność fizyczna związana z wysiłkiem fizycznym jest potrzebna organizmowi, a człowiek rozumiejący to powinien zatroszczyć się o to, by nie ulegać degeneracji. Kształtowanie zachowań prozdrowotnych niewątpliwie wymaga odpowiednich warunków. Dla dzieci i młodzieży można je stworzyć w szkole, rodzinie, przez edukację prozdrowotną: przekazywanie wiedzy, kształtowanie postaw i zachowań wpływających na styl życia [Toczek-Werner, 1998].

Czy baza sportowo-rekreacyjna jest dostateczna zarówno w środowisku miejskim, jak i wiejskim? Czy młodzież ze środowiska miejskiego i wiejskiego województwa zachodniopomorskiego ma odpowiednie warunki do uprawiania sportu wyczynowego? Czy istniejąca baza rekreacyjna w pełni zaspokaja potrzeby danych środowisk? W jaki sposób baza sportowo-rekreacyjna może wpływać na styl życia mieszkańców regionu zachodniopomorskiego?

W badanych środowiskach województwa zachodniopomorskiego w większych aglomeracjach, takich jak Szczecin, dostęp do obiektów sportowych i atrakcyjniejszych form rekreacji powinien być większy niż w mniejszych miastach, miasteczkach czy wsiach. Czy jest tak rzeczywiście? Na pewno liczba obiektów sportowych i form aktywności ruchowych jest większa, ale badani twierdzą, że bazę tę można by zmodernizować oraz wybudować takie, których brak jest odczuwany, na przykład halę widowiskowo-sportową czy wodne centrum rozrywkowe. W mniejszych miastach i miasteczkach w ramach Funduszy Kultury Fizycznej lub z środków unijnych powstają hale sportowe, sale gimnastyczne, kryte pływalnie, stadiony i inne obiekty sportowe. Na terenach wiejskich budowane są orliki, ale nie zaspokaja to w pełni potrzeb mieszkańców. Według badanych, baza rekreacyjna jest uboga, brakuje też osób do prowadzenia ciekawych zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Warunki do uprawiania sportu w miastach i miasteczkach są o wiele lepsze niż na wsiach, natomiast liczba osób podejmujących sport wyczynowo wcale nie odbiega od liczby osób zamieszkujących w miastach. Badani w poszczególnych środowiskach społecz-

nych potwierdzili, że baza sportowo-rekreacyjna wpływa na styl życia przez utrzymanie lepszego zdrowia i dobre samopoczucie. Człowiek ma wyższą sprawność fizyczną, a organizm jest bardziej wydolny. Wygląd zewnętrzny wpływa na zmianę nastawienia do życia. Ludzie się mniej stresują, zmniejsza się możliwość zachorowania na choroby cywilizacyjne, takie jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca. Młodzi ludzie przez sport kształcą siłę charakteru, dyscyplinę i szacunek do drugiej osoby. Podejmowanie aktywności sportowej i rekreacyjnej sprawia, że człowiek jest radośniejszy, miło spędza wolny czas wśród innych ludzi.

Zakończenie

Posiadany przez ankietowanych dostęp do bazy sportowo-rekreacyjnej wymusza formy aktywności, a brak dostępu do niej w pewien sposób ogranicza aktywność ruchową. Z wypowiedzi badanych wynika, że baza sportowo-rekreacyjna w środowiskach nie tylko wiejskich, ale również miejskich jest niewystarczająca i wymaga rozbudowy.

Wyniki badań upoważniają do wyciągnięcia następujących wniosków ogólnych:

1. Baza sportowa w miastach i na wsiach rejonu zachodniopomorskiego jest w ocenie respondentów niedostateczna.

2. Młodzież, zarówno w miastach, miasteczkach i na wsiach uprawia sport wyczynowo głównie dzięki obiektom sportowych w szkołach bądź klubach sportowych.

3. Baza rekreacyjna jest niewystarczająca dla miast i miasteczek, a na terenach wiejskich jest uboga i mało atrakcyjna, co skutkuje małym zainteresowaniem podejmowania aktywności ruchowej.

4. Kobiety preferują aktywność fizyczną w formie biegania, pływania, siatkówki, siłowni, jazdy na rowerze, fitness, aerobiku, tańca, tenisa stołowego, nordic walking.

5. Mężczyźni preferują aktywność fizyczną w formie biegania, ćwiczeń na siłowni, piłki nożnej, jazdy na rowerze, pływania, siatkówki, tenisa stołowego, koszykówki, motocrossu, sportów walki.

6. Młodzież uważa, że baza sportowo-rekreacyjna pozytywnie wpływa na aktywność fizyczną, a co za tym idzie, również na zdrowy styl życia.

Literatura

- Bombol M., Dąbrowska A., *Czas wolny, konsument, rynek, marketing*, Warszawa 2003.
- Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa 1979.
- Drabik J., *Promocja aktywności fizycznej*, cz. III, Gdańsk 1997.
- Napierała M., Nowicki G., *Wiek jako czynnik różnicujący wybór formy aktywności*, w: *Wychowanie fizyczne i sport*, t. XLVI, suplement 1, cz. 1, Warszawa 2002.
- Podstawy rekreacji i turystyki*, red. S. Toczek-Werner, Wrocław 1998.

SPORTS FACILITIES IN WESTERN POMERANIAN TOWNS AND VILLAGES VS. LIFESTYLE OF THEIR INHABITANTS

Summary

The aim of this investigation was to assess the accessibility to sports facilities in West Pomeranian towns and villages and its impact on the inhabitants lifestyle. The research was conducted in 2011 among inhabitants of cities, towns and villages aged 16 to 31. As the results show, the accessibility of sports facilities in big urban agglomerations and its lack in smaller town and villages has a direct impact on physical activity. Consequently, there is a need for investing in development of sports facilities in smaller towns and villages. Accessibility to sports facilities in Western Pomeranian towns and villages has a considerable impact on their inhabitants' undertaking of physical activity, whether professionally or in leisure time, at the same time influencing the extent to which they live healthily.

Translation by Karolina Andrzejewska