

**Alicja Drohomirecka, Katarzyna
Kotarska, Paweł Eider, Krzysztof
Wilk, Jerzy Eider**

**Zaplecze sportowo-rekreacyjne w
Wałczu a aktywność ruchowa
przedstawicieli służb mundurowych**

Ekonomiczne Problemy Usług nr 79, 583-597

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.

Alicja Drohomirecka, Katarzyna Kotarska

Paweł Eider, Krzysztof Wilk, Jerzy Eider

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Wałczu

Uniwersytet Szczeciński

**ZAPLECZE SPORTOWO-REKREACYJNE W WAŁCZU
A AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
PRZEDSTAWICIELI SŁUŻB MUNDUROWYCH**

Wstęp

Miasto Wałcz, czterokrotny laureat ogólnopolskiego plebiscytu na najpopularniejszą miejscowość turystyczną, stanowi centrum Pojezierza Wałęckiego. W granicach administracyjnych miasta znajdują się dwa duże jeziora: Raduń i Zamkowe. Dużą atrakcją jest wiszący most nad Jeziorem Raduńskim. Obok niego, w lesie, położony jest Ośrodek Przygotowań Olimpijskich – słynna wałęcka „Bukowina”. Zaraz po wojnie, za sprawą Winanda Osińskiego oraz słynnego trenera Jana Mulaka, rozpoczął tu trening polski lekkoatletyczny „Wunderteam”, jedna z najlepszych reprezentacji na świecie na przełomie lat 50. i 60. XX wieku [Gniot, 2008]. Do dziś w tym ośrodku olimpijską formę szlifują kajakarze, wioślarze oraz przedstawiciele innych dyscyplin sportu. Mówi się też, że klimat „Bukowiny” ma właściwości lecznicze.

Nad tym samym jeziorem usytuowany jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, będący doskonałą bazą wypadową do pieszych wędrówek, rajdów rowerowych czy spływów kajakowych. Nad jeziorami wałęckimi znajdują się liczne plaże i kąpieliska, a także pola namiotowe i wypożyczalnie sprzętu spor-

towego. W ostatnich latach, dzięki trafnym decyzjom władz miasta, pomocy różnych organizacji powstało tu wiele pięknych obiektów sportowo-rekreacyjnych [Gniot, 2008; 2011]. Można śmiało powiedzieć, że Wałcz posiada jedną z najlepszych baz sportowo-rekreacyjnych w województwie zachodniopomorskim.

Zastanawia, czy powstałe tak licznie obiekty sportowo-rekreacyjne są w pełni wykorzystywane przez mieszkańców i czy pełnią swoją funkcję.

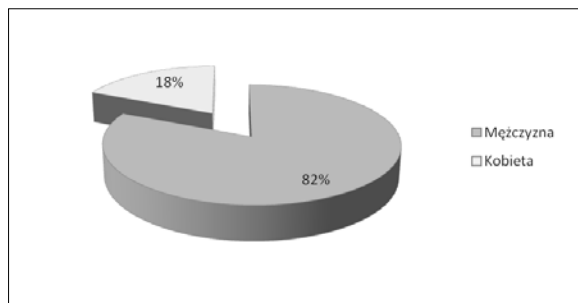
Charakterystyczną i widoczną grupę zawodową tworzą w Wałczu przedstawiciele służb mundurowych, gdyż tu zlokalizowana jest Jednostka Wojskowa 4069. Wydaje się, że zawód żołnierza czy policjanta obliuguje do sprawności ruchowej i prowadzenia zdrowego stylu życia. W związku z tym postanowiono sprawdzić, czy oprócz obowiązkowych szkoleń zawodowych „mundurowi” znajdują czas na podejmowanie aktywności ruchowej, a tym samym korzystają z zaplecza sportowo-rekreacyjnego oferowanego im przez miasto i jak je oceniają.

1. Materiał i metoda badań

Badania będące podstawą do rozważań w artykule przeprowadzono w kwietniu 2011 roku, wśród przedstawicieli służb mundurowych. Objęto nimi 60 żołnierzy i policjantów odbywających swą służbę w Wałczu. Badani wypełnili anonimową ankietę zawierającą 15 pytań odnoszących się do zaplecza sportowo-rekreacyjnego Wałcza i aktywności ruchowej ankietowanych. Wyniki badań przedstawiono graficznie na wykresach, a odpowiedzi na poszczególne pytania ujęto w procentach.

2. Wyniki badań

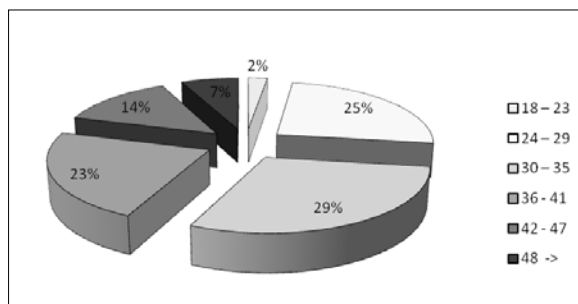
Poniżej przedstawiono wyniki badań ankietowych. Jak wynika z wykresu 1, wzięli w nich udział głównie mężczyźni. Kobiety stanowiły mały odsetek badanych.



Wykres 1. Udział kobiet i mężczyzn w badaniu – zestawienie procentowe

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

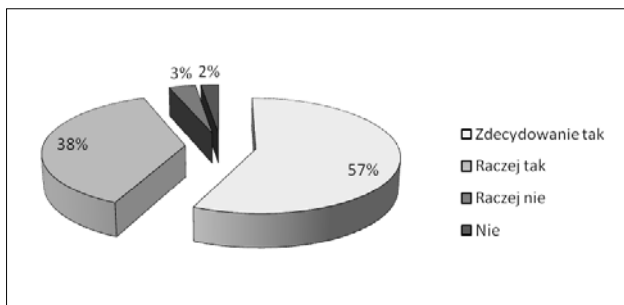
Wiek ankietowanych mieścił się najczęściej w przedziale od 24 lat do 41 lat. Najliczniejszą utworzoną grupę wieku stanowiły osoby od 30 lat do 35 lat (prawie 30% wszystkich badanych) – wykres 2.



Wykres 2. Wiek badanych

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

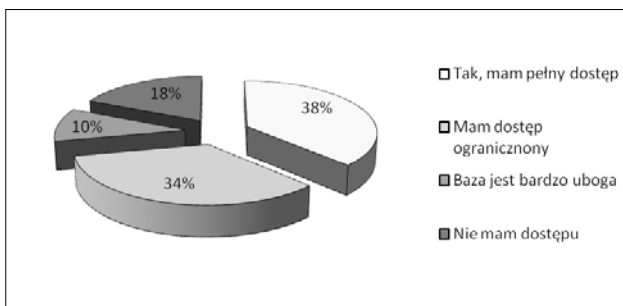
Jak należało oczekiwać, rodzaj wykonywanej pracy narzuca badanym wymóg sprawności ruchowej. Nieliczny odsetek stwierdził, że ich sprawność fizyczna nie ma znaczenia w wykonywanym zawodzie (wykres 3).



Wykres 3. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Czy charakter wykonywanej pracy zmusza Pana/Panią do bycia sprawnym ruchowo?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

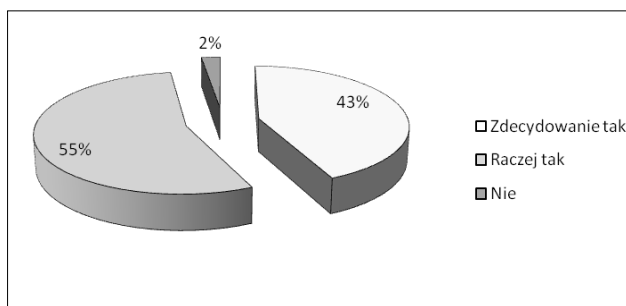
Konieczność utrzymywania sprawności ruchowej na wysokim poziomie w jakimś stopniu zależy też od możliwości korzystania z odpowiedniego zaplecza sportowego. W związku z tym zapytano ankietowanych, czy stworzono im warunki do kształtowania sprawności fizycznej. Tylko 38% badanych było w pełni usatysfakcjonowanych, zbliżona grupa, 34%, uznała, że ich dostęp do bazy sportowo-rekreacyjnej jest ograniczony. Niepokoi fakt, że aż 18% respondentów nie ma w ogóle możliwości korzystania z takiego zaplecza, a 10% uważa, że jest ono bardzo ubogie (wykres 4).



Wykres 4. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Czy w związku z wykonywanym zawodem ma Pan/Pani możliwość korzystania z bazy sportowo-rekreacyjnej?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Kolejne pytanie dotyczyło podobnej kwestii, aczkolwiek odnosiło się do zaplecza sportowo-rekreacyjnego dostępnego wszystkim mieszkańcom Wałcza. Ponad połowa ankietowanych stwierdziła, że miasto ma raczej dobre warunki (w postaci klubów fitnessu, boisk, basenów) do uprawiania aktywności ruchowej, a 43 % uznało, że są to bardzo dobre warunki (wykres 5).

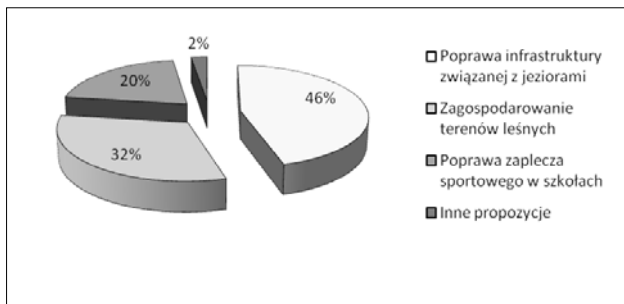


Wykres 5. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Czy Wałcz posiada odpowiednie warunki do uprawiania aktywności ruchowej (np. kluby fitness, boiska, akweny)?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

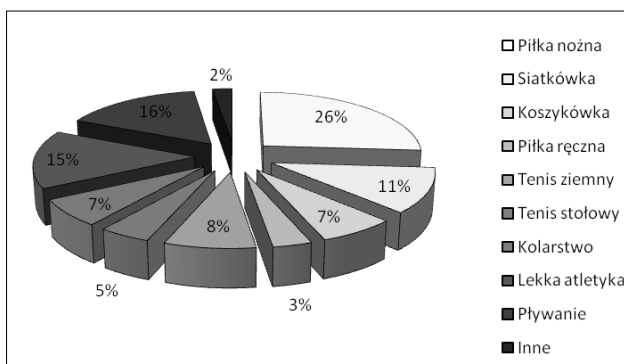
W opinii wszystkich badanych należałoby udoskonalić bazę sportowo-rekreacyjną. Największa grupa ankietowanych – 46% – uznała, że najpierw warto poprawić infrastrukturę związaną z jeziorami, ponad 30% zasugerowało potrzebę lepszego zagospodarowania terenów leśnych, a dla 20% priorytetem byłaby poprawa zaplecza sportowego w szkołach (wykres 6).

Ze względu na dostęp do jezior w Wałczu rozwija się głównie kajakarstwo i wioślarstwo. Zapytano więc badanych, jaka inna dyscyplina sportu mogłaby się równie prędko rozwijać przy istniejącym zapleczu sportowym. Jak wynika z wykresu 7, odpowiedzi były bardzo zróżnicowane. Największy odsetek ankietowanych – 26% – uznał, że może to być piłka nożna, a kolejne propozycje to koszykówka, lekka atletyka i siatkówka.



Wykres 6. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Co należałoby zmienić, aby udoskonalić bazę sportowo-rekreacyjną w Wałczu?

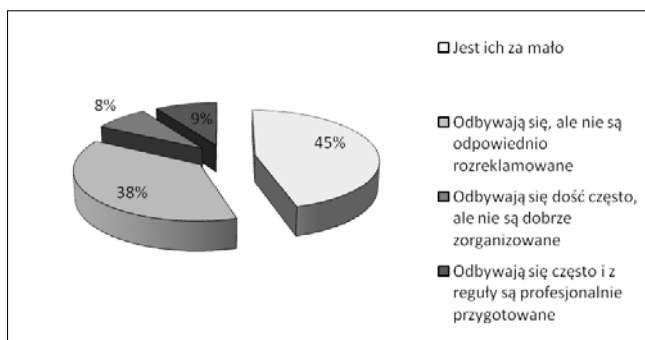
Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań



Wykres 7. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Jaka dyscyplina sportu (oprócz kajakarstwa i wioślarstwa) mogłaby prężnie rozwijać się w Wałczu (przy istniejącym obecnie zapleczu sportowym)?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

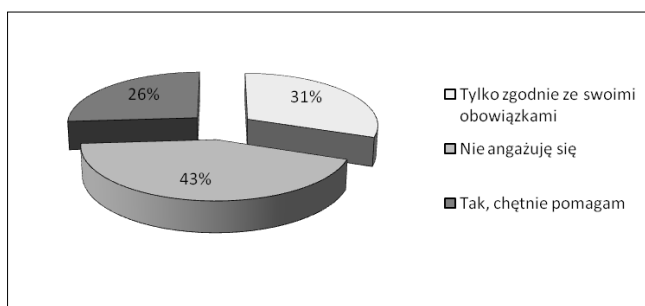
Następnie starano się poznać opinię badanych na temat organizowanych w Wałczu imprez sportowo-rekreacyjnych. Najliczniejsza grupa – 45% ankietowanych – uznała, że takich imprez jest zdecydowanie za mało. Prawie 40% uważało, że nie są one wystarczająco rozreklamowane, a tylko nieliczny odsetek – 9% – wyraził zdecydowanie pozytywną opinię w badanej kwestii (wykres 8).



Wykres 8. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Jakie jest Pana/Pani zdanie na temat odbywających się w Wałczu imprez o charakterze sportowo-rekreacyjnym?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

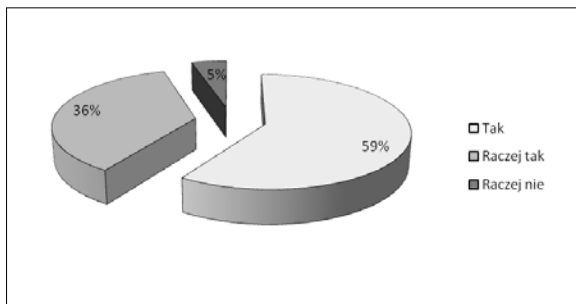
Pomimo wyrażonego zdania o konieczności częstszego i lepszego organizowania imprez sportowo-rekreacyjnych w Wałczu, spora grupa respondentów – 43% – nie bierze w nich udziału. Ponad 30% się angażuje, ale wynika to z ich obowiązków zawodowych, natomiast 26% chętnie pomaga w czynnościach organizacyjnych (wykres 9).



Wykres 9. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Czy angażuje się Pan/Pani w organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

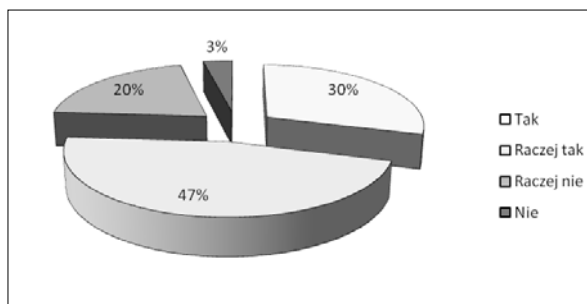
Kolejne pytania dotyczyły sposobu spędzania czasu wolnego przez badanych przedstawicieli służb mundurowych. Jak wynika z wykresu 10, prawie wszyscy ankietowani lubią aktywnie ruchowo spędzać swój wolny czas, przy czym prawie 60% zdecydowanie się za tym opowiada, a 36% stwierdziło, że raczej preferuje aktywny wypoczynek.



Wykres 10. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Czy lubi Pan/Pani aktywny wypoczynek?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

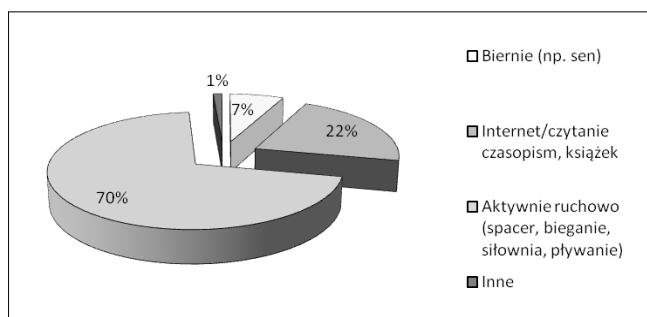
Ponadto interesowało nas, czy w związku z charakterem swojej pracy badani mają czas wolny i mogą go przeznaczyć na aktywność ruchową? Prawie połowa respondentów odpowiedziała, że raczej dysponuje takim czasem, a 30% że zdecydowanie go ma (wykres 11).



Wykres 11. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Czy ma Pan/Pani czas taki aktywny wypoczynek?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

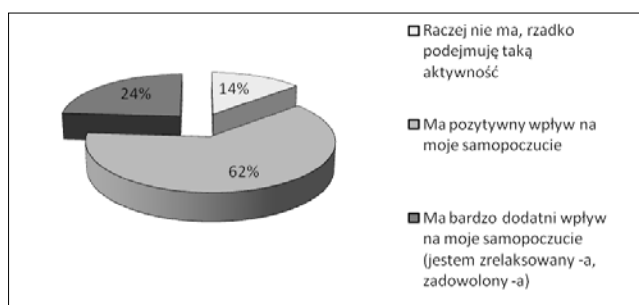
Ankietowanych zapytano również o ulubiony sposób spędzania wolnego czasu. Zgodnie z wcześniejszymi wypowiedziami, największa grupa respondentów – 70% – stwierdziła, że w czasie wolnym najczęściej doskonalili swoją sprawność ruchową. Zdecydowanie mniejszy odsetek – 22% – najchętniej relaksuje się przy komputerze oraz czytając książki i czasopisma (wykres 12).



Wykres 12. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Jak najczęściej lubi Pan/Pani spędzać swój wolny czas?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

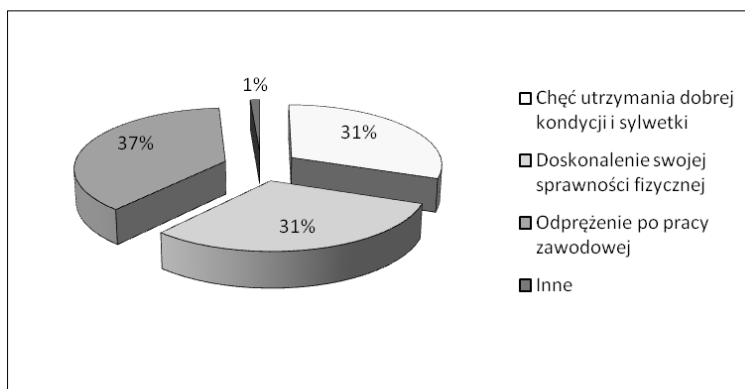
Podejmowana aktywność ruchowa pozytywnie wpływa na samopoczucie badanych. Tylko 14% nie zauważyło takiej zależności, ponieważ rzadko podejmowało aktywną formę wypoczynku (wykres 13).



Wykres 13. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Czy aktywność ruchowa ma wpływ na Pana/Pani samopoczucie?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

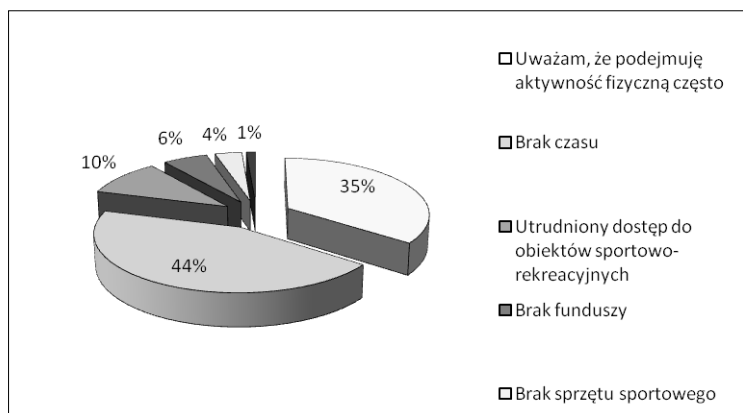
Badani określili też, jakie są motywy podejmowania przez nich aktywności ruchowej. Jak wynika z wykresu 14, odpowiedzi na to pytanie „rozłożyły się” dość równomiernie. Respondenci uznali, że aktywny wypoczynek jest dla nich najlepszą formą odprężenia po pracy – 37%, i sposobem na doskonalenie sprawności fizycznej – 31%. Pozostała grupa, 31%, podejmuje aktywność ruchową z chęci utrzymania ładnej sylwetki i dobrej kondycji.



Wykres 14. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Jeśli podejmuje Pan/Pani taką aktywność ruchową, to jakie są tego przyczyny?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Zapytano również, co utrudnia badanym angażowanie się w aktywność ruchową. Największa grupa – 44% – wskazała na brak czasu, a zdecydowanie mniejsza – 10% – upatrywała przyczyn swej małej aktywności ruchowej w utrudnionym dostępie do obiektów sportowo-rekreacyjnych. Warto też podkreślić, że stosunkowo liczna grupa – 35% ankietowanych – uważała, że czas poświęcany na zajęcia ruchowe jest wystarczający.



Wykres 15. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: Jakie są przyczyny niezbyt często podejmowanej aktywności fizycznej przez Pana/Panią?

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

3. Omówienie

Prowadzony styl życia przez osoby będące w różnym wieku istotnie rzutuje na ich stan zdrowia [Eider, Eider, 2007; Piatkowska, 2008; Ruszkowska-Majzel, Dygas, 2007; Wolańska, 1991; Zarębska, 2007]. Jednym z bardzo ważnych elementów tego stylu jest między innymi systematyczna i odpowiednio dobrana dla danego wieku aktywność ruchowa. Współczesne oferty działających klubów fitnessu, wprowadzane nowe zajęcia rekreacyjne przyciągają coraz szersze grono osób dbających o swoją sprawność fizyczną, sylwetkę, samopoczucie itd. [Drohomirecka i wsp., 2011; Eider, 1998; 2006; Eider, Eider, 2006; 2007; Stefanik, 2009].

Wiadome jest, że uczestnictwo w różnych formach wysiłku fizycznego, w tym w rekreacji ruchowej, daje korzystne rezultaty w rozładowywaniu napięć emocjonalnych. Różne formy aktywności ruchowej, przede wszystkim te, które wymagają dużego zaangażowania, na przykład gry o charakterze rywalizacyjnym, odgrywają ważną rolę w procesie kontroli emocji. Umiejętność panowania nad nimi jest szczególnie cenna w środowisku wojskowym czy policyjnym, w którym niemal ciągle występują sytuacje stresogenne. Ważne jest zatem nie tylko upowszechnianie wśród przedstawicieli służb mundurowych niezbędnej

wiedzy, ale także kształtowanie świadomych postaw wobec aktywności ruchowej podejmowanej między innymi w celu łagodzenia skutków napięć i kontrolowania reakcji emocjonalnych.

Badana grupa ankietowanych miała wiedzę na temat korzyści wynikających z podejmowania aktywności ruchowej. Prawie wszyscy twierdzili, że lubią aktywny wypoczynek, a 70% dysponowało wolnym czasem na uprawianie aktywności fizycznej. Liczna procentowo grupa ankietowanych – 85% – odpowiedziała, że podejmowanie takich działań pozytywnie wpływa na ich samopoczucie. Dla prawie 40% ankietowanych aktywny wypoczynek był odprężeniem po pracy, a nieco mniej liczna grupa – około 30% – podejmowała aktywność ruchową w celu poprawienia swojej kondycji i utrzymania ładnej sylwetki.

Badania innych autorów [Aszkinazi i wsp., 2003; Bukowiecka, Bukowiecki, 2008; 2009; 2010; Guźniczak, 2005] dotyczące aktywności ruchowej służb mundurowych prowadzą do zbliżonych wniosków. J. Thomas [2009] w swojej publikacji dokonał analizy rekreacyjnej aktywności ruchowej szeregowych zawodowych wojsk lądowych w wybranych specjalnościach wojskowych. Tu ankietowani stwierdzili podobnie, że zdecydowanie najwięcej czasu poza-służbowego poświęcają na rekreację ruchową, a przyczyną jej podejmowania jest przede wszystkim utrzymanie oraz chęć podniesienia sprawności fizycznej.

D. i I. Bukowieccy w swoich pracach [2008; 2009, 2010] nawiązują do poruszanej problematyki. Z przeprowadzonych przez nich badań wynika, co trzecia policjantka nie podejmuje dodatkowej aktywności fizycznej w czasie wolnym od służby. Najchętniej podejmowaną indywidualnie formą aktywności jest bieganie i pływanie, a w formie zorganizowanej – sporty walki i piłka siatkowa.

Jak wspomniano na wstępie, podejmowanie aktywności ruchowej jest w pewnym stopniu uwarunkowane istniejącą bazą sportowo-rekreacyjną. Prawie wszyscy ankietowani uznali, że Wąlczyk oferuje dobre zaplecze sportowe swoim mieszkańcom, choć największa liczbowo grupa uważała, że należałoby przede wszystkim udoskonalić infrastrukturę związaną z jeziorami. Należy też podkreślić, że pomimo dobrze ocenionych warunków do uprawiania sportu w mieście i jego okolicach, pewna grupa „mundurowych” uważała, że ma ograniczony dostęp do oferowanej im bazy sportowej.

Literatura

- Aszkinazi S.M., Jagiełło W., Kalina R.M., *Pewne przesłanki uzasadniające rozwijanie nowych odmian sportów walki w obszarze szkolenia formacji obronnych i na poziomie sportu olimpijskiego*, w: *Sporty ekstremalne w przygotowaniu żołnierzy i formacji antyterrorystycznych*, red. A. Rakowski, A. Chodała, R.M. Kalina, PTNKF, Warszawa 2003.
- Bukowiecka D., Bukowiecki I., *Interwencja policyjna jako kryterium ekstremalności zawodu funkcjonariusza bezpieczeństwa publicznego*, „Polski Przegląd Medycyny Lotniczej” nr 2, t. 15, Warszawa 2009.
- Bukowiecka D., Bukowiecki I., *Psychomotoryczne efekty szkolenia policjantów z zakresu rozwoju wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej sprawności fizycznej*, „Policja” nr 3, WSPol, Szczytno 2010.
- Bukowiecka D., Bukowiecki I., *Sprawność fizyczna i aktywność ruchowa kobiet rozpoczynających służbę w Policji*, w: *Kobieta jako funkcjonariusz porządku publicznego*, red. R.M. Kalina, P. Łapiński, t. 12, Centralny Ośrodek Szkolenia Służby Więziennej w Kaliszu, Kalisz 2008.
- Drohomirecka A., Klimek J., Eider P., Wilk K., Kotarska K., *Charakterystyka mieszkank Walcza uczestniczących w zajęciach z aerobiku*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego nr 665, Ekonomiczne Problemy Usług nr 71, Szczecin 2011.
- Eider J., *Instruktor współczesnych zajęć rekreacyjnych*, w: *Promocja zdrowia w chorobie i niepełnosprawności*, Annales, Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D Medicina, Suppl. XVI, 2, 127, Lublin 2006.
- Eider J., *Nowoczesne formy ćwiczeń gimnastycznych*, wyd. III, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1998.
- Eider J., Eider P., *Nordic walking – zajęcia zdrowego stylu życia*, w: *Promocja zdrowia w różnych okresach życia*, Annales. Universitatis Marie Curie-Skłodowska. Sectio D Medicina, Suppl. XVIII, 2, 144, Lublin 2007.
- Eider J., Eider P., *Rekreacyjne zajęcia z aerobiku wodnego w naturalnym środowisku*, w: *Człowiek i środowisko przyrodnicze Pomorza Zachodniego. Aktywność fizyczna osób w różnym wieku – teoria i praktyka*, red. J. Eider, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2006.
- Eider P., Eider J., *Rola rekreacyjnego fitnessu w kreowaniu zdrowego stylu życia osób będących w różnym wieku*, w: *Promocja zdrowia w różnych okresach życia*, Annales. Universitatis Marie Curie-Skłodowska. Sectio D Medicina, Suppl. XVIII, 2, 147, Lublin 2007.

- Gniot Ł., *Infrastruktura sportowo-rekreacyjna Wałcza na potrzeby społeczności lokalnej*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego nr 665, Ekonomiczne Problemy Usług nr 71, Szczecin 2011.
- Gniot R., *Sport i turystyka w Wałczu*, w: *Zarys historii Wałcza w latach 1945–2005*, red. B. Gałka, t. V, Piła 2008.
- Guźniczak J., *Kształtowanie optymalnej dyspozycji psychofizycznej funkcjonariuszy straży granicznej*, w: *Przygotowanie psychofizycznej oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych w działaniach interwencyjnych i ratunkowych służb mundurowych*, red. K. Kluczkowski, J. Klimczak, t. 9, WSPoL, Szczytno 2005.
- Kalina R.M., Barczyński B., *From „Physical Fitness” Through „Motor Competence” to the „Possibility of Action”*, „Arch. Bud.” 2008, nr 4.
- Piatkowska M., *Aktywność fizyczna społeczeństwa polskiego na tle Europy*, „Kultura Fizyczna” 2008, nr 3–4.
- Ruszkowska-Majzel J., Dygas W., *Skuteczne metody promowania aktywnego trybu życia jako wyznania dla światowych działań z dziedziny zdrowia publicznego*, „Zdrowie Publiczne” 2007, nr 2.
- Stefanik M., *Nordic walking – jako forma masowej aktywności*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2009, nr 11.
- Thomas J., *Analiza rekreacyjnej aktywności ruchowej pierwszych szeregowych zawodowych wojsk lądowych w wybranych specjalnościach wojskowych*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, XIV Międzynarodowa Konferencja Naukowa Szczecin–Małkocin, Uniwersytet Szczeciński, PTNKF, Szczecin 2009.
- Wolańska T., *Wpływ różnych form i metod aktywności ruchowej na sprawność i wydolność ludzi dorosłych*, AWF, Warszawa 1991.
- Zarębska A., *Aktywność fizyczna „fitness” jako forma oddziaływania usprawniająco-zdrowotnego*, AWF i S, Gdańsk 2007 (maszynopis pracy doktorskiej).

SPORTS AND LEISURE FACILITIES IN WAŁCZ AND PHYSICAL ACTIVITY OF REPRESENTATIVES OF THE UNIFORMED SERVICES

Summary

Wałcz has one of the best sport and leisure facilities in Western Pomerania. A question arises whether the great number of recently built sports facilities is being effectively used by local residents and whether these facilities fulfill their function.

Uniformed services are a distinctive and visible professional group in Walcz. Since the occupation of a soldier or policeman obliges its members to be physically fit and to lead a healthy lifestyle, we decided to check whether, in addition to mandatory training, they also find the time for physical activities and whether they make use of leisure and sports facilities offered in their city and how they evaluate them.

Almost all respondents said that they liked active recreation, and 70% had spare time for physical activity. Most respondents (85%) admitted that undertaking such activities had a positive effect on their well-being.

Active recreation resulted in relaxation after work, helped maintain a nice figure and allowed people to keep fit.

The respondents felt that the city of Walcz offers its residents good sports facilities, although most of them believed that infrastructure related to lakes needed to be improved. Despite the well-rated sports conditions, some members of uniformed services believed that they had limited access to sports facilities offered.

Translated by Andżelika Boniecka