

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
im. Eugeniusza Piaseckiego
w Poznaniu

WYDZIAŁ TURYSTYKI I REKREACJI
Kierunek Turystyka i Rekreacja
Specjalność Menedżer turystyki i rekreacji

Dominika Bednarek

Zagospodarowanie i rozwój usług sportowo- rekreacyjnych
w gminie Lwówek

Praca magisterska
wykonana pod kierunkiem
prof. dr hab. Wiesława Siwińskiego
w Zakładzie Rekreacji

Poznań, 2015 rok

Spis treści:

Wstęp	3
Rozdział 1 Problematyka badań w świetle literatury	5
1.1 Funkcja wychowawcza i zdrowotna aktywności fizycznej, kultury fizycznej i sportu	5
1.2 Funkcja wychowawcza i zdrowotna rekreacji	14
1.3 Dotychczasowe badania o zagospodarowaniu i usługach sportowo-rekreacyjnych gmin w Polsce	37
1.4 Infrastruktura sportowo-rekreacyjna w Gminie Lwówek	45
Rozdział 2 Zagadnienia metodologiczne badań własnych	48
2.1 Cele pracy	48
2.2 Pytania i hipotezy badawcze	49
2.3 Metody i techniki badań	50
2.4 Teren i organizacja badań	58
Rozdział 3 Analiza wyników badań własnych	59
3.1 Charakterystyka społeczno-demograficzna badanych mieszkańców	59
3.2 Motywy i formy podejmowanej aktywności ruchowej przez mieszkańców gminy Lwówek	59
3.3 Opinia badanych o korzystaniu z usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy Lwówek	62
3.4 Oczekiwania badanych o realizowanych przez gminę usługach sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy Lwówek	66
Podsumowanie i wnioski	78
Bibliografia	80
Aneks	82
Spis fotografii	83
Spis wykresów	83
Streszczenie	89

Wstęp

„Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą” - A. Schopenhauer

W dobie świadomości prozdrowotnej społeczeństwa odkrywanie miejsc do uprawiania sportu i rekreacji jest dużą przyjemnością, na którą pozwalają sobie współcześni ludzie. Poszukują oni atrakcyjnych miejsc sportowo-rekreacyjnych w swoim najbliższym otoczeniu. Wystarczy tylko się rozejrzeć, a okaże się, że większość terenów wymaga zainwestowania w wybudowanie nowych obiektów sportowo-rekreacyjnych i dofinansowania w już istniejące obiekty na terenie gmin Polski.

Jedną z takich gmin, jest Gmina Lwówek, która jest terenem atrakcyjnym rekreacyjnie i sportowo zważywszy na licznie otaczające ją lasy, obszary wolne od zabudowań, a także położone w pobliżu gminy urokliwe jeziora i zbiorniki wodne stwarzające niepowtarzalną atmosferę gminy Lwówek.

Miasto Lwówek swój rodowód wywodzi z średniowiecza. Poświadczona źródłowo historia sięga początków XV wieku.

Gmina Lwówek położona jest w zachodniej części województwa wielkopolskiego. Lwówek dzieli od Poznania, w linii prostej, 52 km. Miasto i Gmina zajmują powierzchnię 183,5 km².

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Lwówku utworzony został uchwałą Rady Miejskiej w Lwówku jako jednostka organizacyjna Gminy Lwówek. Przedmiotem działań Ośrodka jest: inicjowanie i organizowanie działań w zakresie upowszechniania kultury fizycznej, współdziałanie w rozwoju kultury fizycznej ze szkołami, stowarzyszeniami kultury fizycznej, klubami sportowymi oraz innymi jednostkami, administrowanie obiektami sportowymi oraz prowadzenie działalności gospodarczej w oparciu o posiadaną bazę i środki.

Celem niniejszej pracy jest wykazanie tendencji i świadomości mieszkańców gminy Lwówek odnośnie zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego, a także wpływ ich aktywności ruchowej na kształtowanie postaw społecznych. W pracy zostanie zbadany poziom umiejętności właściwej oceny i korzystnych decyzji wyboru form rekreacyjnych przez mieszkańców. Przy pomocy ankiety przeanalizowane zostaną także motywy podejmowania aktywności ruchowej i rekreacji na terenie gminy.

Badaniu poddane zostaną działania gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji oraz aktywności ruchowej wśród mieszkańców i poszerzania oferty.

Praca składa się z czterech rozdziałów. W rozdziale I zdefiniowano pojęcie „rekreacji”, „aktywności fizycznej”, „kultury fizycznej” oraz „sportu”. Rozdział II zawiera cele teoretyczno– poznawcze i praktyczno– wdrożeniowe, a także cele badawcze i hipotezy. W rozdziale tym scharakteryzowano metody, techniki i urządzenia badawcze, którymi posłużono się, zbierając materiał empiryczny. W dalszej części tego rozdziału omówiono organizację i przebieg badań sondażowych oraz scharakteryzowano teren badań i grupę badawczą. W rozdziale III zawarto analizę jakościową i ilościową wyników badań własnych. Dokonano w nim analizy czynników wpływających na podejmowanie aktywności ruchowej wśród mieszkańców gminy Lwówek. Określono i zbadano zagospodarowanie i rozwój usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy. W oparciu o wyniki uzyskane w badaniach wprowadzono uogólnienie i wnioski.

Rozdział 1

Problematyka badań w świetle literatury

1.1 Funkcja wychowawcza i zdrowotna aktywności fizycznej, kultury fizycznej i sportu

Istnieje wiele definicji aktywności fizycznej określanej także jako aktywność ruchowa. Kozłowski pojmuje aktywność fizyczną jako pracę mięśni szkieletowych, której towarzyszą czynnościowe zmiany w organizmie. (Bielski, 2005, s. 46-58). Wydany zaś w USA Dictionary of The sport and exercise sciences definiuje aktywność fizyczną jako ruch ciała człowieka, którego odbiciem jest wydatek energii na poziomie powyżej tempa metabolizmu spoczynkowego.

Aktywność fizyczna, jako czynnik warunkujący zdrowie, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie życia. Szczególną rolę odgrywa ona jednak w dzieciństwie i młodości, ponieważ jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju fizjologicznego, psychicznego oraz społecznego. (Sobolewski, 2003, s. 47).

Józef Drabik definiuje aktywność fizyczną w następujący sposób: „aktywność fizyczna to inaczej obciążenie fizyczne, któremu poddawana jest osoba podczas pracy codziennej, w czasie wolnym lub też łącznie”. Tak więc do aktywności fizycznej zalicza się wiele prac domowych, zawodowych i innych a także ćwiczenia fizyczne. Dzięki podjęciu przedsięwzięć wspomagających edukację dzieci i młodzieży z zakresu działań prozdrowotnych należy ukierunkować dzieci i młodzież na zdrowy styl życia. Umożliwi to zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, zaś młodzież będzie świadoma swoich potrzeb w tym zakresie. Jest to zadanie nie tylko dla nauczycieli, ale także dla rodziców i najbliższego otoczenia. Należy realizować je tak, aby dorastające pokolenie mogło czerpać wzorce z dorosłych będących dla nich autorytetami.

Aktywność fizyczna to pojęcie trudne do zdefiniowania ze względu na jej szeroki zakres. Pośród rankingów czynników utrzymujących i pomnażających zdrowie zajmuje ona priorytetowe miejsce. Jest niezbędnym elementem wpływającym na zdrowie i samopoczucie człowieka. Pojęciem ściśle związanym z aktywnością fizyczną jest niewątpliwie sprawność fizyczna. Józef Drabik tłumaczy, że sprawność fizyczna to właściwość złożona. Zależy od płci, wieku, budowy ciała, stanu zdrowia,

uzdolnień i umiejętności ruchowych, poziomu rozwoju zdolności motorycznych, motywacji, stanu psychicznego, wydolności narządów pracy, treningu, stylu życia oraz wielu innych czynników. (Drabik, 1995, s. 20-22).

Autor ponad 150 prac naukowych oraz 8 publikacji zwartych, Wiesław Osiński, tłumaczy, że za wysoce sprawnego fizycznie uznamy takiego człowieka, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielania i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała afirmującym fizyczną aktywność stylem życia. (Osiński, 1991, s. 66). Przyjmuje się, że optymalny poziom aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży powinien stymulować rozwój fizyczny i psychiczny. Potrzeby rozwojowe są jednak zindywidualizowane i zależą od takich czynników, jak: wiek, płeć, poziom rozwoju, warunki życia, stan zdrowia, poziom wydolności i sprawności fizycznej, stopień otyłości, a także czynniki genetyczne. Inne jest również optimum aktywności ruchowej w celu utrzymania zdrowia, a inne w celu jego poprawy. (Bielski, 2005, s. 46-58).

Aktywność fizyczną uznano za element:

- zdrowego stylu życia (aktywność ma wpływ na dobre samopoczucie, co jest szansą zarówno na prawidłowy rozwój w dzieciństwie, ale i niezależność w starości),
- zapobiegania chorobom (zwłaszcza krążenia),
- radzenia sobie ze stresami (w całym życiu),
- terapii zaburzeń i chorób. (Woynarowska, Wojciechowska, 1993).

Kończąc opis pozytywnego znaczenia aktywności fizycznej, należy wspomnieć, że z perspektywy moralnej i filozoficznej aktywności tej trzeba przypisać znaczenie nadrzędne – kształtowanie przez wysiłek fizyczny samego siebie na użytek innych, tak by służyć wsparciem i pomocą innym ludziom. (Drabik, 1997, s. 161).

Niewątpliwie rekreacja fizyczna ma związek ze zdrowiem. Odpowiednio dozowana aktywność należy do najbardziej skutecznych metod, chroniących przed takimi chorobami cywilizacyjnymi, jak:

- choroby metaboliczne (miażdżyca, otyłość, cukrzyca),
- choroby serca i naczyń krwionośnych,
- choroby narządu ruchu (przez zapobieganie hipokinezji),
- nerwice, choroby psychomotoryczne (przez regulację funkcji

neurovegetatywnych),

- urazy, do których dochodzi często na tle niedostatecznej sprawności fizycznej, zaburzeń układu nerwowego i narządów zmysłów,
- choroby wynikające ze zmniejszenia zdolności odpornościowych ustroju. (Toczek - Werner, 2005, s. 19).

Właściwy poziom sprawności stanowi czynnik zabezpieczający przed chorobami cywilizacyjnymi. Sprawność pomaga w uzyskaniu równowagi emocjonalnej oraz zaadaptować do zmieniających się warunków. Sprzyja też przyswajaniu norm społecznych, buduje prestiż i wpływa na znalezienie miejsca jednostki w społeczeństwie. Jednostka sprawna fizycznie może skutecznie wzmacniać czerpanie radości z życia w jego różnych przejawach. Poziom aktywności fizycznej we wczesnym okresie życia może przepowiedzieć poziom aktywności w późniejszym okresie życia. Istotne jest więc zachęcanie dzieci do zwiększonej aktywności o typie rekreacyjnym, którą mogłyby kontynuować przez całe życie, a która raczej nie byłaby związana z uczestnictwem w elitarnym współzawodnictwie. Badania wykazały, że aktywność fizyczna poprzez rekreację w dzieciństwie ma wpływ nie tylko na zdrowie dzieci, ale również na zdrowie tych samych osób w przyszłości. (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 149).

Jak pisze Ryszard Żukowski współczesna kultura fizyczna stanowi jeden z najistotniejszych elementów całokształtu życia społecznego, ze wszystkimi jego uwarunkowaniami ustrojowymi, politycznymi, ekonomicznymi i kulturowymi.

Jak dotąd kultura fizyczna w Polsce nie znalazła rozwiązań systemowych, warunkujących jej właściwy rozwój i spełniających jej służebną rolę w stosunku do całego społeczeństwa. Ciągłe poszukiwania racjonalnych rozwiązań, podejmowanie działań programowo-organizacyjnych nie przynoszą oczekiwanych efektów, zaś kultura fizyczna jawi się jako zalepek wielokierunkowych i zróżnicowanych działań różnych organizacji, instytucji i środowisk, bez znamion zamkniętego, logicznego systemu.

Sport, stanowiący jądro kultury fizycznej, posiada swoją bogatą historię, ze swoją charakterystyczną tożsamością jest zjawiskiem w życiu społecznym o wielkich walorach uniwersalnych, nie ma ograniczeń czasowych, terytorialnych, kulturowych, rasowych, wyznaniowych i organizacyjnych. Sport stanowi płaszczyznę współistnienia, współdziałania, współpracy i porozumienia się wszystkich ludzi na całej kuli ziemskiej.

Na globalną wartość sportu składają się takie m.in. jego funkcje, jak: zdrowotna, stymulująca, adaptacyjna, utylitarna, widowiskowa, rekreacyjna, poznawcza,

wychowawcza, resocjalizacyjna, kształcąca oraz autoteliczna. Byłoby truizmem rozwijanie problemu związanego z wartościami sportu, gdyż jego rola i miejsce w życiu społecznym jest uznane na całym świecie i przez większość ludzi.

W Polsce mimo braku systemu kultury fizycznej, mimo niedoskonałości w realizacji celów i zadań kultury fizycznej, sport zajmuje znaczące miejsce, a osiągnięcia sportowe na arenie krajowej i międzynarodowej pozwalają zaliczyć Polskę do krajów o stosunkowo wysokim stopniu usportowienia.

Sport jest domena ludzi młodych, a szczególnie dzieci i młodzieży. Można przyjąć, że jego uprawianie w ramach systemu oświatowego, a więc w szkołach i uczelniach, w pewnym stopniu zabezpiecza potrzeby młodzieży w tym zakresie. (W. Siwiński, 1996, s. 93)

Szkolne wychowanie fizyczne powinno być nasycone sportem o charakterze wyraźnie ukierunkowanym, na przekazanie elementarnych umiejętności sportowych uczniom i służących ich wszechstronnemu rozwojowi psychofizycznemu.

Sport w formach szkolnych powinien realizować cel zasadniczy, jakim jest wychowanie do sportu a nie tylko traktowanie instrumentalne sportu jako jednego ze środków oddziaływania na ucznia.

Wychowanie do sportu stanowić powinno bazę wyjściową do uprawiania sportu w czasie wolnym ucznia w pozaszkolnych jego formach. Celem dalekosiężnym powinno być ukształtowanie w mentalności młodzieży takich motywacji do uprawiania sportu i aktywności ruchowej w ogóle, która pozostanie na całe życie.

Młodzi, a w perspektywie człowiek dorosły doceniający sport jako określona wartość osobista i społeczna, realizowana dobrowolnie i z wyboru wpisze na stałe do swojego życia sport jako dziedzinę pozwalającą na pełną samorealizację w życiu osobistym, rodzinnym i społecznym. (W. Siwiński, 1996, s. 96)

Czynnikiem warunkującym aktywność fizyczną może być także środowisko. Zaobserwowano, że dzieci wiejskie są bardziej aktywne niż miejskie. Zwiększona aktywność ruchowa dotyczy działalności spontanicznej, natomiast możliwość korzystania i udział w zorganizowanych formach ruchu są na wsi mniejsze niż w mieście. Dominujące zainteresowania to nauka, życie towarzyskie, życie kulturalne i udział w pracach domowych. Zachodzi również odchodzenie uczniów od szkoły na korzyść zajęć pozalekcyjnych. Obserwacja ta jest typowa dla dużych miast, gdzie istnieją większe możliwości organizowania zajęć poza szkołą, aniżeli w środowiskach małych miast czy też na wsi. (Chromiński, 1987, s. 8).

Na wsi dzieci są bardziej obciążone obowiązkami domowymi, więcej czasu wolnego poświęcają na wypoczynek bierny. Świadczy to o słabej organizacji czasu wolnego dzieci wiejskich, a także o większym zmęczeniu pracą fizyczną w gospodarstwie rodziców.

Kultura fizyczna, to ważna część określonego stylu życia, który można by nazwać higienicznym, to protest i ucieczka (choćby chwilowa) od uciążliwości współczesnej cywilizacji. A uciążliwości te są powszechnie znane: zawrotne tempo życia, przewlekłe niedotlenienie, zatrucia przemysłowe, hałas, niewłaściwe odżywianie, stosowanie używek i trucizn (alkohol, nikotyna, kofeina, leki), ciągłe napięcie nerwowe, stresy, frustracje itd. Wszystko to sprawia, że mimo podnoszących się wskaźników średniej długości życia i mimo imponujących osiągnięć medycyny leczniczej, nasilają się choroby cywilizacyjne (m.in. nerwice, choroba wrzodowa, cukrzyca), a starość jest przedwczesna i patologiczna. (Demel, Humen, 1970, s. 17)

Kryteria fizycznej kultury człowieka to jego tryb życia, uformowane nawyki rekreacyjne, postawy, przekonania, wreszcie- konkretne umiejętności i sprawności. A więc w pracy naszej zależy nam na udzieleniu ludziom pomocy w uformowaniu świadomego stosunku do własnego organizmu i jego potrzeb. Chcemy wpoić im nawyk systematycznej pracy nad sobą, racjonalnej troski o zdrowie, pielęgnacji ciała.. Chcemy, aby te nawyki i postawy opierały się na mocnym fundamencie wiedzy. (Demel, Humen, 1970, s. 23)

Wychowanie ukierunkowujące do kultury fizycznej, to działanie zmierzające do świadomego, celowego organizowania takich wzajemnych interakcji między wychowawcą a wychowankiem, które by w sposób trwały modyfikowały i ukształtowały lub rozwijały w osobowości jednostki dyspozycje emocjonalno-wolicjonalne, a więc kierunkowe do uczestnictwa w różnych formach wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej i rehabilitacji.

Przez wychowanie do kultury fizycznej rozumieć będziemy wszelkie zamierzone, celowe działania w formie interakcji społecznych mające na celu wywołanie w osobowości człowieka trwałych, pożądanych potrzeb dotyczących wychowania fizycznego, sportu, rekreacji ruchowej i rehabilitacji ruchowej. (W. Siwiński, 2000, s. 13)

Kultura fizyczna może niewątpliwie stać się jednym z głównych ogniw integrujących tworzenie strategii życia człowieka, pod warunkiem jednak zasadniczego przewartościowania jej miejsca w systemie wychowania młodzieży i organizacji życia

dorosłego społeczeństwa, co z resztą nie daje się od siebie oddzielić jeżeli przyjmiemy, że główny nurt życia toczy się w rodzinie.

Systematyczne uczestnictwo w kulturze fizycznej ma istotny wpływ nie tylko na podniesienie sprawności, ale korygując błędy żywienia, zachęcając do ograniczenia nałogów, tonizując ujemne skutki stresu staje się głównym czynnikiem kształtowania zdrowia. (W. Siwiński, 2000, s. 35)

Skuteczna ofensywa edukacji zdrowotnej wymaga:

- Opracowania i upowszechnienia modelu higienicznego trybu życia. Należy sformułować i opublikować dostępny wszystkim zainteresowanym, zwięzły program takiego postępowania, które dawałoby optimum gwarancji tym, którzy zechcą się do niego dostosować.
- Upowszechnienia podstaw higienicznego trybu życia wśród lekarzy, nauczycieli i działaczy kultury fizycznej.
- Stworzenia niezbędnej bazy dla rozwijania nowoczesnej propagandy: publikacji książkowych, ogólnopolskiego magazynu specjalistycznego, stałego cyklu audycji radiowych i telewizyjnych.
- Spowodowania takiej sytuacji, w której najwybitniejsi specjaliści współdziałający z najzdolniejszymi propagatorami mogliby wypracować nowy styl upowszechniania rzetelnej wiedzy i pożądanых postaw. Naukowcy oraz najwybitniejsi nauczyciele i lekarze wspomagani przez przedstawicieli nauk o człowieku powinni przybliżyć społeczeństwu jego obraz uświadamiając potrzeby i zachęcać do życia godziwego i rozsądnego. . (W. Siwiński, 2000, s. 37)

Instytucje wychowania do kultury fizycznej i zdrowotnej z uwagi na ich zewnętrzną formę można podzielić na: formalne (sformalizowane), których elementy składowe zawarte są w sformalizowanych przepisach (np. klub sportowy, ośrodek rekreacji) oraz nieformalne (niesformalizowane), w których brak jest sformalizowanych przepisów (np. przywództwo w grupie rówieśniczej, czy w rodzinie, w sporcie osiedlowym itp.). (W. Siwiński, 2000, s. 17)

Nie traktujemy więc kultury fizycznej jako nadzwyczajnego, świątecznego dodatku do życia, ale jako część integralną. Sportowcem można być lub nie być, można nawet w ogóle nie interesować się sportem i to jest zjawiskiem dość częstym. Natomiast od kultury fizycznej nikt uciec nie może, jest ona bowiem cechą życia

ludzkiego i każdy musi reprezentować jakiś- choćby najniższy jej poziom. (Demel, Humen, 1970, s. 25)

Sport w rodzinie to nic innego jak rekreacja fizyczna w rodzinie, obejmująca wszelką działalność ruchową podejmowaną dla zabawy, zachowania zdrowia i samodoskonalenia. Rodowód tego problemu sięga rodzinnej rekreacji, łączonej z rekreacją w miejscu zamieszkania i rodzinnych sportów. (Demel, Humen, 1970, s. 152)

Sport w rodzinie tworzy warunki dla kultywowania indywidualnych upodobań w projektowaniu różnych form ćwiczeń ruchowych i turystyki, metod wypoczynku i wytwarzania nawyku do ćwiczeń od wczesnego dzieciństwa. (Demel, Humen, 1970, s. 157)

Nabywanie nowych umiejętności ruchowych zależy głównie od procesu uczenia się, zaawansowania motorycznego i od uzdolnień ruchowych. W procesie uczenia się wyróżnia się prędkość uczenia się, precyzję i trwałość nabytych umiejętności. W procesie nabywania i utrwalania umiejętności ruchowych ćwiczący odczuwa tzw. przyjemność funkcjonalną, która wzmacnia atrakcyjność czynności. Uczeń wiedząc, że opanował określony zasób umiejętności ruchowych, ma większe poczucie bezpieczeństwa, możliwość trafnego wyboru zachowania w trudnych sytuacjach życiowych (w takich bowiem sytuacjach poziom wykonywanych czynności ruchowych ulega obniżeniu). Zwiększona mobilizacja sił wpływa dodatnio na wzrost dynamiki ruchu. Przesadna zaś mobilizacja, przekraczająca poziom funkcjonalnie użyteczny, powoduje zaburzenia w poprawnym wykonywaniu określonej czynności ruchowej. (Chromiński, 1987, s. 60).

W ostatnich latach wzrasta rola wychowania fizycznego, sportu, rekreacji fizycznej i fizjoterapii w procesach wychowania, profilaktyki zdrowotnej, leczenia wielu chorób, w przysposabianiu ludzi do życia, do działalności zawodowej, do uczestnictwa w kulturze oraz próbach przeciwstawiania się zjawiskom patologicznym, m.in. alkoholizmowi czy też narkomanii. Brak aktywności fizycznej jest głównym niezależnym czynnikiem powszechnego występowania niektórych chorób i pośrednim czynnikiem ryzyka wielu innych patologii. Równocześnie świadoma, systematyczna i aktywna praca na rzecz własnego ciała, sprawności fizycznej i zdrowia jest w Polsce zjawiskiem rzadkim zarówno w dzieciństwie, w wieku dojrzałym, jak i podeszłym. Rozmiar siedzącego trybu życia stale poszerza się. Stąd gwałtownie wzrasta zapotrzebowanie na świadczenia ze strony nauk kultury fizycznej.

We współczesnej nauce wiedzę o związkach aktywności fizycznej z różnymi czynnikami ryzyka, o wynikających z hipoaktywności zagrożeniach, o zasadach i metodach stosowania ćwiczeń dla celów zdrowotnych, rekreacyjnych czy też rehabilitacyjnych traktuje się bardzo poważnie. O roli aktywności fizycznej w naszym społeczeństwie przekonane są również środowiska decydentów. Pierwszy z listy kilkunastu celów operacyjnych przyjętego Narodowego Programu Zdrowia (Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej, 1996) to: zwiększenie aktywności fizycznej ludności. Działania te podejmuje w chwili obecnej władze lokalne (samorządy), tworząc Forum Promocji Zdrowia na szczeblu województw. W związku z transformacją ustrojową, przemianami społecznymi i dojrzewaniem ustroju samorządowego powstają nowe koncepcje w zakresie szkolnego i pozaszkolnego wychowania fizycznego oraz m.in. rekreacji fizycznej. Stąd rodzi się olbrzymie zapotrzebowanie na dalsze przygotowanie kadry fachowców kształconych w akademiach wychowania fizycznego. Absolwenci tych uczelni winni na bazie pozyskanych wiadomości teoretycznych oraz umiejętności praktycznych umieć sprostać wymaganiom i włączyć się w realizację Narodowego Programu Zdrowia poprzez świadome kierowanie aktywnością fizyczną. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 189)

Opracowanie niniejsze w znacznej części posiada charakter informacyjny i nie obejmuje wszystkich zagadnień związanych z fizjologią wysiłków fizycznych. Autor zdaje sobie sprawę z popełnionych uproszczeń i uogólnień w przedstawieniu zagadnień związanych z metabolizmem wysiłków fizycznych oraz wpływem na organizm systematycznych wysiłków fizycznych. Zagadnienia te są jednak szeroko omawiane na zajęciach z biochemii, fizjologii ogólnej oraz fizjologii wysiłków fizycznych w ramach obowiązujących programów studiów.

Cały szereg kwestii dotyczących szczególnie problematyki zmian metabolicznych i hormonalnych pod wpływem treningu "zdrowotnego" - rekreacyjnego przedstawiono z uwzględnieniem najnowszych wyników badań (w tym badań własnych autora i jego współpracowników). W przekonaniu autora, poznanie tych kluczowych dla poprawy stanu zdrowia efektów treningu jest niezbędne do tego, aby specjaliści z zakresu rekreacji ruchowej mogli efektywnie programować ćwiczenia ruchowe. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 190)

Zbigniew Drozdowski twierdzi, że problemy kultury fizycznej są zaliczane do tych biospołecznych procesów współczesnej ludzkiej populacji, które przyciągają szczególną uwagę różnych środowisk - zarówno jej bezpośrednich odbiorców,

jak też badaczy podejmujących próby uchwycenia uwarunkowań i skutków jej działania tak w płaszczyźnie organizmalnej, jak też populacyjnej. Zainteresowania te dotyczą zarówno aspektów społecznych, jak biologicznych działania środkami niesionymi przez szeroko ujmowaną kulturę fizyczną. Jednak mimo tych znacznych zainteresowań ciągle zostają otwarte kwestie, zmieniające się zadania, pojawiające się pytania dotyczące tendencji rozwoju całego obszaru kultury fizycznej, czy też jej składowych. Ponieważ znajdowały one odzwierciedlenie w publikowanych opracowaniach wolno nam w tym miejscu ograniczyć się do podstawowych refleksji dotyczących celów i zadań kultury fizycznej znajdujących wyraz w jej modelu w społeczności polskiej w warunkach transformacji społeczno-ekonomicznej, przy ujęciu ich w kształcie właściwym dla antropologa. (W. Siwiński, 1996, s. 13)

Agata Wiza pisze, że wszelkie deformacje i jednostronności rozwoju cywilizacji najwyraźniej odbijają się na ciele ludzkim, na całym organizmie psychofizycznym człowieka. Jest tak dlatego, że jeśli nie jesteśmy jedynie ciałem to jest ono w nas czymś najbardziej elementarnym i podstawowym. Problemy takie jak otyłość, dolegliwości psychosomatyczne chroniczne napięcie, brak ekspresji emocjonalnej, bóle głowy, czy uszkodzenie ciała wskutek przemocy fizycznej - wszystko to świadczy o podstawowym fakcie, że nasza egzystencja realizuje się w ciele.

To, że żyjemy przejawia się nie tylko w tym, że myślimy, czujemy, ale także w tym, że poruszamy się, przyjmujemy określoną postawę ciała.

O ile ciała w sensie fizycznym doświadczamy jedynie z zewnątrz (możemy badać jego strukturę, funkcje) to ciała żywego doświadczamy zarówno z zewnątrz jak i od wewnątrz. Jest ono przejawem życia; źródło ruchu żywego ciała jest obecne w nim samym. Ciało doświadczane od wewnątrz jest miejscem lokalizacji wrażliwości, nastrojów, jest miejscem konkretnych zachowań, potem wyrazu, siedzibą zmysłów.

Ciało jest doświadczane jako przestrzenne i w przestrzeni istniejącej. Bardziej niż z przestrzenią związane jest z czasem. Nie tylko mamy określone wymiary przestrzenne, nie tylko jesteśmy tu a nie tam, ale jesteśmy zanurzeni w czasie. Poprzez ciało ujawnia się nasza dziejowość. Ciało stanowi jedną z zasad tożsamości osobowej. Chociaż z upływem lat zmienia się nasze ciało, zachowujemy pewną jednolitość, jednoznaczność i podobieństwo. Jest to ciągle to samo ciało, aczkolwiek nie jest ono takie samo. (W. Siwiński, 1996, s. 66)

1.2 Funkcja wychowawcza i zdrowotna rekreacji

Rekreacja - jako forma działania ruchowego wybrana dobrowolnie i zgodnie z zainteresowaniami gimnazjalisty - może przynieść każdemu z osobna przede wszystkim dużo satysfakcji. Jako, że jest ona podejmowana poza obowiązkami szkolnymi powinna stanowić formę odpoczynku, tak bardzo potrzebnego młodym ludziom, jak i rozrywki, która w obecnych czasach najczęściej przyjmuje formę spędzania czasu przy komputerach i telewizji, ma duże szanse poszerzyć horyzonty myślowe młodego człowieka oraz wzbogacić jego osobowość. W sytuacji natłoku zajęć obowiązkowych, wszechobecnego pośpiechu i stresów, na które narażeni są młodzi ludzie, aktywność fizyczna pomaga rozładowywać stany napięcia nerwowego, odbudować zarówno siły fizyczne, jak i psychiczne.

Istnieje wiele definicji rekreacji. Rekreacja w rozumieniu wielu teoretyków to dobrowolna działalność człowieka w czasie wolnym od pracy, w pierwszym rzędzie umotywowana zadowoleniem wypływającym z niej.

Rekreacja - jako forma działania ruchowego wybrana dobrowolnie i zgodnie z zainteresowaniami gimnazjalisty - może przynieść każdemu z osobna przede wszystkim dużo satysfakcji. Jako, że jest ona podejmowana poza obowiązkami szkolnymi powinna stanowić formę odpoczynku, tak bardzo potrzebnego młodym ludziom, jak i rozrywki, która w obecnych czasach najczęściej przyjmuje formę spędzania czasu przy komputerach i telewizji, ma duże szanse poszerzyć horyzonty myślowe młodego człowieka oraz wzbogacić jego osobowość. W sytuacji natłoku zajęć obowiązkowych, wszechobecnego pośpiechu i stresów, na które narażeni są młodzi ludzie, aktywność fizyczna pomaga rozładowywać stany napięcia nerwowego, odbudować zarówno siły fizyczne, jak i psychiczne.

Istnieje wiele definicji rekreacji. Rekreacja w rozumieniu wielu teoretyków to dobrowolna działalność człowieka w czasie wolnym od pracy, w pierwszym rzędzie umotywowana zadowoleniem wypływającym z niej.

Termin rekreacja służy do określenia różnorodnych form aktywności, podejmowanych poza obowiązkami zawodowymi, domowymi i społecznymi dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia. Łaciński termin *recreo* znaczy odnowić, ożywić, orzeźwić, pokrzepić. (Demel, Humen, 1970, s. 7)

Rekreacja w ujęciu M. Napierały i R. Muszkiety to coś co istniało już wcześniej, przywracanie czegoś do porządku. Jest to czynność odtwarzania utraconej sprawności

fizycznej poprzez odnowę sił, relaksację i aktywność motoryczną.

Lipoński twierdzi, że współcześnie rekreacja ma szerszy kontekst i rozumie się ją jako czynność uprawiającą w wolnym czasie zapewniającą odpoczynek i rozrywkę.

Rekreacja, jak podaje J. Dumazedier, to zajęcia, którym jednostka oddawać się może z własnych chęci, bądź dla wypoczynku, rozrywki, rozwoju własnych wiadomości lub swego bezinteresownego kształcenia, dla dobrowolnego udziału w życiu społecznym po oswobodzeniu się z obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych. Problematyka rekreacji fizycznej wiąże się ściśle z zagadnieniami wolnego czasu. Wszyscy teoretycy zajmujący się problematyką czasu wolnego stwierdzają jednogłośnie: rekreacja to nie tylko przyjemne spędzanie czasu wolnego, ale również wykorzystywanie go w sposób społecznie pożyteczny i aprobowany - konstruktywny dla dalszego rozwoju osobowości. Rekreacja zatem współdziała z wychowaniem, samowychowaniem, samokształceniem, higieną fizyczną i psychiczną, kulturą i rozrywką oraz z podnoszeniem własnego poziomu kulturalnego. (Wolańska, 1971, s. 7) T. Wolańska pisze, że przez rekreację fizyczną można rozumieć wszystkie zajęcia o treści turystycznej oraz ruchowo-sportowej dzięki której człowiek oddaje się dobrowolnie w czasie wolnym dla rozrywki, wypoczynku oraz rozwoju własnej osobowości. M. Demel i W. Humen twierdzą, że charakterystyczną cechą rekreacji fizycznej jest działanie dla samego działania bądź samodoskonalenia w zakresie cech fizycznych, a wtórnie –psychicznych i społecznych (...) jest równocześnie rekreacja fizyczna elementarnym, biologicznym nakazem, jest moralnym obowiązkiem społecznym, bowiem fizyczne i psychiczne zdrowie jednostki nie jest obojętne dla społeczeństwa. (Demel, Humen, 1970, s. 7) Rekreacja fizyczna jak pisze Wolańska to zjawisko posiadające wszystkie atrybuty do określenia go mianem rekreacji lub wczasów. Można określić go rozrywką, odpoczynkiem po pracy, podnoszeniem własnych umiejętności w znaczeniu psychicznym i fizycznym. Dzięki temu zjawisku zaspokajamy i rozwijamy potrzebę wspólnoty, jest korzyścią przynosząca przeżycia o ładunku emocjonalnym, estetycznym i umysłowym a także moralnym.

W rozumieniu Siwińskiego i Pluty rekreacja to zjawisko złożone z aspektów społeczno-biologicznych, ekonomicznych oraz przestrzennych. Jest to również forma określonych pragnień i potrzeb człowieka (np. rekreacyjnych, zdrowotnych, poznawczych, kulturowych), rekreację rozumie się jako zjawisko masowe i ogólnoswiatowe. Na przestrzeni XXI wieku wiele aspektów społecznych,

ekonomiczno-przestrzennych i marketingowych w rekreacji związanych jest z integracją państw w Unii Europejskiej. Dla wielu z nich potrzebne jest zainicjowanie skomplikowanych przekształceń w sferze usług rekreacyjnych.

Rekreacja - jako termin i jako zjawisko społeczne wydaje się być powszechnie znana i rozumiana. Kontekst znaczeniowy pojęcia "rekreacja" nie jest dyskusyjny w powszechnym tego słowa znaczeniu. Budzi natomiast kontrowersje w przypadku prób uściślenia naukowego terminu. Wąsko dawniej pojmowana rekreacja początkowo jako popołudniowy wypoczynek uczniów (chłopców) mieszkających w szkołach z internatem pod opieką i przy czynnym udziale nauczycieli- wychowawców (Ustawa Komisji Edukacji Narodowej, 1773), następnie traktowana jako synonim wczasów (Daszyńska- Golińska, 1925, Kornilowicz, 1927) - ewoluowała w kierunku rozszerzenia definicji o szereg zajęć pozornie nie mających charakteru rekreacyjnego.

Jak twierdza Siwiński i Pluta, współcześnie rekreacji dodaje fakt, że stanowi ona jedną z podstawowych funkcji o znaczeniu prozdrowotnym człowieka (profilaktyka chorób cywilizacyjnych - od otyłości, miażdżycy, cukrzycy itp. po wszelkie choroby o podłożu stresogennym). Powiązane jest to nierozdzielnie ze sposobem i stylem życia człowieka żyjącego we współczesnym świecie.

Ważnym faktem staje się podkreślenie powiązania zjawiska rekreacji ze sferą czasu wolnego człowieka. Współzależność obu tych pojęć oznacza, że czas wolny jest niezbędnym warunkiem do podejmowania zachowań w rekreacji, a zajęć rekreacyjnych, nie można podejmować podczas pracy, mimo, że sama praca może w pewnych warunkach zawierać elementy rekreacji.

W rozumieniu Siwińskiego i Pluty przez długi okres termin rekreacji używany był niemal zamiennie z pojęciem czasu wolnego. Jednakże nie są to synonimy. We współczesnym znaczeniu najogólniej termin rekreacja to wszelkie aktywności ruchowe podejmowane w wolnym czasie, czyli takim, który pozostaje człowiekowi po wykonaniu wszystkich koniecznych czynności związanych z pracą zawodową, życiem rodzinnym oraz społecznym. Rekreację możemy więc rozumieć jedynie w kategorii czynności, działania, aktywności, natomiast nie należy rozumieć jej w kategorii czasu. Pojęcia czasu wolnego i rekreacji występują jednak zawsze w powiązaniu, gdyż zgodnie z definicją wszelką aktywność rekreacyjną można podejmować jedynie w czasie wolnym. Jest to warunek konieczny, aby zajęcia można uważać za rekreacyjne.

Jak pisze Wiesław Siwiński zagadnieniami czasu wolnego a zaspokajaniem

potrzeb związanych z aktywnością ruchową człowieka zajmują się m.in. badacze kultury fizycznej i turystyki. W swych pracach starają się oni określić współczesne poglądy na czas wolny i zaspokajanie potrzeb wypoczynkowo- rekreacyjno-turystycznych. W niniejszej pracy przedstawimy problemy związane z zadaniami polityki społecznej w dziedzinie czasu wolnego a potrzebami człowieka w zakresie jego aktywności wypoczynkowej i ruchowej.

Czas wolny - chociaż jest pojęciem niezwykle subiektywnym odmiennie traktowanym w różnych systemach wartości, kręgach kulturowych i środowiskach społecznych - we współczesnej cywilizacji przemysłowej jest jedną z wyżej cenionych wartości wywierających wpływ na osobowość człowieka i decydującej o jakości życia. Kategoria czasu wolnego, wyrosła na bazie religii, rozwinięta przez cywilizację przemysłową, jest obecnie nie tylko wartością jednostkową, ale i społeczną, kształtującą poziom życia w krajach uprzemysłowionych, a jego rozmiary traktowane są jako jeden z wyznaczników dobrobytu społecznego, rozwoju kulturalnego, a nawet poziomu zdrowotności w krajach czy grupach społecznych. Skwantyfikowane miary czasu wolnego są przyjmowane do budowy syntetycznych mierników poziomu życia i dokonywania na tej podstawie porównań międzynarodowych zarówno przez UNESCO. Genewski Instytut Rozwoju Społecznego, jak i Światową Organizację Zdrowia.

Tak jak różne są zachowania ludzi w życiu codziennym w trakcie obowiązków i pracy, tak różne bywają zachowania i preferencje rekreacyjne. Spektrum usług i ofert rekreacyjnych winno być bardzo szerokie, tak aby dostępne były dla każdej grupy społecznej, każdej klasy społecznej, każdego środowiska. Przygotowując oferty, należy pamiętać o barierach, które mogą utrudniać uczestnictwo w rekreacji, zwłaszcza fizycznej. Według Kunieckiego główne bariery to:

- bariera poznawcza (poziom wiedzy, stan upowszechniania wiedzy, społeczna recepcja wiedzy),
- bariera psychologiczna (nie trwałe motywacje, małe aspiracje, brak lub niedorozwój potrzeb, brak dyspozycji wolicjonalnych, lęki przed ośmieszeniem),
- bariera kulturowa (historyczne wzorce zachowań w społeczeństwie, brak tradycji aktywnego spędzania czasu wolnego, negatywne postawy wobec kultury fizycznej),
- bariera ekonomiczna (niski poziom warunków życia, wzrost kosztów usług

sportowych i turystycznych, wzrost cen sprzętu rekreacyjno-sportowego i turystycznego),

- bariera ideologiczna (uznanie sportu wyczynowego za najważniejszą część kultury fizycznej, próba pogodzenia różniących się modeli wypoczynku konsumpcyjnego- aktywnego, trudności organizacyjno-materialne, niski prestiż zawodowy specjalisty rekreacji).

Barierami najtrudniejszymi do usunięcia są bariery psychologiczne, które tkwią głęboko w świadomości społecznej. Wynikają one głównie z przekonań jednostkowych i zbiorowych (zbiorowe nie są prostą sumą przekonań jednostkowych), systemów ocen i norm, skal i hierarchii wartości.

Proponując wiele zachowań i typów aktywności rekreacyjnej, można w części pokonać przedstawione tutaj bariery. Kwestia istotna jest jednak, aby w każdym środowisku próbować rozpropagować wartości aktywnego spędzania czasu wolnego, próbując zmienić świadomość jednostek i grup w tej materii. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 99)

Rozważając dalej powiązanie czasu wolnego i rekreacji należy wspomnieć o drugiej stronie charakterystyki rekreacji jako zjawiska o zasięgu światowym. Cechą współczesnej cywilizacji jest rzesza ludzi mających nadmiar czasu wolnego, ludzi pracujących bardzo ciężko, długo a także pod presją utraty zajęcia. Ludzi, którzy z konieczności, a potem z przyzwyczajenia nie potrafią przerwać zakłętego kręgu obowiązków, a także nie umieją odpoczywać fizycznie, jak i psychicznie. Odczuwają permanentny stres, nie właściwie się odżywiają, nie podejmują żadnej aktywności ruchowej. Takie zachowania pociągają za sobą ryzyko chorób zwanych cywilizacyjnymi: choroby krążenia, serca, otyłość, cukrzyca, wszelkie choroby o podłożu psychicznym - depresje, lęki itp. Trudno oczywiście proponować wszystkim tak żyjącym zmianę trybu i stylu życia, można jednak próbować uczyć ludzi dbania o siebie, właściwego wypoczynku, właściwego organizowania zajęć rekreacyjnych i wolnoczasowych. Właściwe nawyki rekreacyjne, świadomość i potrzeba ruchu, wypoczynku i odreagowania mają zasadniczy wpływ na stan zdrowia nie tylko jednostek, ale całych grup społecznych, pełnią rolę zarówno profilaktyczną, jak i terapeutyczną. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 14-15)

Generalnie w literaturze przedmiotu przyjęto następujący podział rekreacji:

- a) rekreacja ruchowa (fizyczna) - obejmuje wszelkie formy działalności rekreacyjno-fizycznej (np. ćwiczenia rytmiczne, ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy sportowe,

- turystykę itp.);
- b) rekreacja twórcza - kształtuje osobowość i wpływa na sferę emocjonalną człowieka (formy działalności: plastyczna, muzyczna, teatralna, fotograficzna itp.);
 - c) rekreacja kulturalno-rozrywkowa - obejmuje takie formy jak czytelnictwo, rozrywka umysłowa, gry towarzyskie, koła naukowe itp.;
 - d) rekreacja poprzez działalność społeczną - są to działania dobrowolne, podejmowane w czasie wolnym na rzecz innych ludzi.

Definicja rekreacji ruchowej charakteryzuje to zjawisko jako 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 zdrowia. Zajęcia tego rodzaju traktowane mogą być dla spełnienia własnych zainteresowań, dla samorealizacji lub traktowane w mniejszym lub większym stopniu instrumentalnie jako środek dbałości o zdrowie, sylwetkę, sprawność i kondycję fizyczną. Reasumując - rekreacja to nie tylko czas wolny, ale określony sposób jego zagospodarowania. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 17)

Główne cele rekreacji ruchowej można sprowadzić do następujących:

- zaspokajanie potrzeb ruchu niezbędnego dla zdrowia,
- równoważenie dobowego bilansu energetycznego organizmu człowieka,
- poprawa, utrzymanie i budowanie sprawności i wydolności fizycznej,
- osiągnięcie przyjemności i zadowolenia z wysiłku fizycznego. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 18)

Przedmiotem badań teorii rekreacji są:

- a) zachowania wolnoczasowe człowieka, ich cechy, treść, struktura i mechanizmy psychofizjologiczne,
- b) biospołeczne uwarunkowania zachowań wolnoczasowych, ich geneza, prawidłowości nimi rządzące,
- c) wpływ zachowań na organizm i osobowość człowieka oraz ich znaczenie w jego rozwoju fizycznym, psychicznym i społeczno-kulturowym,
- d) skutki i efekty zachowań wolnoczasowych w środowisku zewnętrznym człowieka (ekologicznym, społecznym i ekonomicznym). (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 23)

Przez rekreację fizyczną rozumiemy te wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnych chęci w czasie

wolnym od obowiązków, dla wypoczynku, rozrywki i dla rozwoju własnej osobowości. W czasie wypoczynkowo- rozrywkowych ćwiczeń fizycznych człowiek odczuwa zadowolenie i radość z bezpośredniego udziału w grze, zabawie, pływaniu, wycieczce, ćwiczeniach gimnastycznych, a nie tylko z dalszego efektu wpływającego z uczestnictwa, na przykład z pobicia rekordu, zdobycia odpowiedniej klasy sportowej czy odznaki sportowej. Właśnie taka podstawa wobec danej aktywności fizycznej determinuje, czy daną czynność można zaklasyfikować do kategorii rekreacji fizycznej czy też nie. (Wolańska, 1971, s. 11)

Jak pisze Wolańska rekreacja fizyczna pełni ważną rolę oraz stanowi jedną z ważnych części ogólnego programu rekreacji. Składają się na nią spełniające cele, warunki i zadania. Jedynym dodatkowym elementem, który odróżnia jej specyfikę jest element ruchu, który związany jest z udziałem w ćwiczeniach gimnastycznych, sportach, grach ruchowych oraz w turystyce. Główny cel rekreacji fizycznej to zaspokojenie potrzeby ruchu dla osiągnięcia wpływającego z niego zadowolenia.

Według Wolańskiej w rekreacji fizycznej, aktywność ruchowa jest jednocześnie doświadczeniem i określonym przeżyciem, nie tylko prostym bieganiem, skakaniem czy rzucaniem.

Rekreacja fizyczna może być realizowana dwoma drogami, w formie zorganizowanej, którą zajmują się różne instytucje i organizacje do tego powołane lub częściowo zainteresowane wolnym czasem, albo drogą indywidualną, w formie tak zwanej "rekreacji indywidualnej". Z punktu widzenia programu wyższą formą jest zorganizowana rekreacja fizyczna. (Wolańska, 1971, s. 18-19)

Siwiński i Pluta piszą, że poruszono wiele dyskusji na temat aktywności rekreacyjnej. Duża ich liczba dotyczy zdrowia publicznego. We współczesnym świecie, społeczeństwa cywilizowane prowadzą swój styl życia w dużym stopniu odbiegający od tego, czego oczekuje organizm człowieka, do prawidłowego funkcjonowania. Niewłaściwa gospodarka zasobami energetycznymi, permanentny stres, niedobór ruchu prowadzi do wielu chorób obciążających ustrój człowieka. Choroby te nazwano cywilizacyjnymi, gdyż wynikają one w głównej mierze ze stylu życia ludzi, określanego także jako cywilizacyjny. Do chorób takich, jak powszechnie wiadomo, należą między innymi: miażdżyca, choroby niedokrwienne serca, cukrzyca, otyłość oraz wady i dysfunkcje aparatu ruchu człowieka.

Na promowanie zdrowia i propagowanie prozdrowotnego stylu życia mieści się

szereg propozycji proponowanych przez przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych i praktycznych.

Przedstawiciele Ci zajmują się również aktywnością ruchową, dając wskazówki dotyczące konkretnych działań prozdrowotnych. Aby scharakteryzować pojęcie prozdrowotnego stylu życia, należy wyjść do charakterystyki terminu "styl życia". (...) Styl życia stanowi jedną z podstawowych kategorii opisujących sposób życia ludzi, ich zachowania, normy, obyczaje, kulturę. Styl życia pozwala na wyróżnienie i charakterystykę: jednostek, grup, klas, społeczeństw terytorialnych itp.

Styl życia w terminologii specjalistów z zakresu zdrowia publicznego jest terminem węższym i oznacza te działania jednostek, które służą utrzymywaniu i polepszaniu stanu swojego zdrowia oraz zapobieganiu chorobom. Działania te noszą nazwę prozdrowotnego stylu życia i składają się na następujące:

- właściwe odżywianie,
- unikanie alkoholu i nikotyny,
- aktywność fizyczna,
- unikanie permanentnego stresu. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 106)

Odpowiednia dawka ruchu pozwoli niwelować efekty niewłaściwego stylu życia. Ponieważ codzienne funkcjonowanie wymaga od jednostki coraz mniejszego zaangażowania fizycznego, jedynym sposobem przeciwdziałania skutkom i efektom cywilizacyjnego stylu życia jest regularna aktywność fizyczna. Realizowana prawidłowo rekreacja fizyczna może:

- przeciwdziałać wadom postawy i dysfunkcjom układu mięśniowego,
- zapobiegać chorobom cywilizacyjnym,
- niwelować skutki długotrwałych stresów,
- hamować procesy inwolucyjne.

Regularna aktywność ruchowa to jeden z najsłabiej realizowanych wzorów zachowań w czasie wolnym we współczesnej Polsce. Należy jednak podkreślić, że czasami jedynie poprzez rekreację ruchową można radzić sobie z wieloma życiowymi niepowodzeniami. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 108-109)

Niezależnie od tego jaką koncepcję wybierze człowiek, musi być świadom pewnej zasadniczej osobliwości tego rodzaju rekreacji, którą nazywamy rekreacją fizyczną albo ruchową. Osobliwość ta polega na tym, że tylko rekreacja fizyczna sięga w sferę somatyczną, bezpośrednio dotyczy ciała i jego funkcji, a w szczególności służy

konserwacji oraz doskonaleniu zdrowia i sprawności ruchowej. (Demel, Humen, 1970, s. 14)

Zbigniew Drozdowski twierdzi, że celem rekreacji jest przyspieszenie procesu odnowy biologicznych sił i twórczych zdolności człowieka, znajdującego się w warunkach znacznej intensyfikacji stylu i trybu życia, wynikających z udziału w procesach produkcyjnych, a także związanych z biospołecznymi skutkami przemian ewolucyjnych. W tym świetle nasuwają się następujące pytania: 1) Jakie są tendencje przemian w procesie ewolucji człowieka, szczególnie w ich niekorzystnym dlań aspekcie, rzutujące na jego stan biologiczny w organizmalnym i populacyjnym ich ujęciu? 2) Jakie przemiany zachodzą w biospołecznych strukturach w procesie aktywności zawodowej, a wymagające odpowiedniego modelowania w ich przekształceniach? 3) Jak zmienia się ludzka aktywność w życiowym cyklu jako przesłanka zawodowego powodzenia, stanowiąc podstawę rekreacyjnych poczynań? 4) Jak zmierzyć, ocenić zachodzące zmiany oraz skutki ich działania w procesie ich stymulowania?

W odpowiedzi na te pytania podejmujemy następujące kwestie, stanowiące treść dalszych naszych rozważań, składających się na ukazanie biologicznych podstaw rekreacji ruchowej: 1) techniki i metody przydatne w ocenie biologicznych podstaw rekreacji, 2) biologiczne skutki ewolucyjnych przemian człowieka i rola rekreacji w łagodzeniu ich niekorzystnych aspektów, 3) osobniczy rozwój człowieka jako podstawa programowania aktywności w całym życiowym cyklu, 4) biospołeczne uwarunkowania i skutki zawodowej aktywności, 5) motoryczne uwarunkowania i skutki zawodowej aktywności, 6) biospołeczny stan współczesnej ludzkiej populacji, 7) rekreacja nadchodzących pokoleń w jej biologicznych i społecznych uwarunkowaniach.

Dotychczasowe badania pozwalają sformułować następujące główne stwierdzenia w odniesieniu do motorycznych uwarunkowań i skutków zawodowej aktywności w przytoczonym wyżej i przyjmowanym przez nas aspekcie:

1. Sprawność fizyczna człowieka jest jego biologiczną właściwością, znacząco warunkującą zawodową aktywność i powodzenie. Jej znaczenie jest jednak w poszczególnych zawodach różne - podobnie jak różną rolę mogą w nich spełniać określone cechy motoryczne. Ma ona także różne znaczenie na kolejnych etapach zawodowej kariery.

2. Motoryczne uwarunkowania zawodowej sprawności mogą być bezpośrednie,

kiedy wyznaczają one wykonywanie pewnych czynności, np. ruchowych, bądź też pośrednie- poprzez opanowanie różnych zawodowych struktur.

3. Do określonych zawodów zgłaszają się osobnicy o predyspozycjach ruchowych sprzyjających wykonywaniu właściwych dla nich aktów ruchowych.

4. Motoryczny dobór do poszczególnych zawodów ma społeczne uwarunkowania, wyrażające się w obowiązującym ustawodawstwie pracy, przepisach dotyczących jej bezpieczeństwa i higieny, a rzutują nań także obowiązujące w danej zbiorowości kulturowe wzorce i tradycje.

5. Predyspozycje motoryczne korzystne w uprawianiu danego zawodu już na wczesnych etapach przygotowania do niego - w trakcie zawodowego szkolenia- podlegają rozwinięciu, a ostateczne ukształtowanie następuje po osiągnięciu pełnej zawodowej sprawności.

6. Osobnicy o motorycznych właściwościach niekorzystnych w wykonywaniu określonych zawodowych czynności są stopniowo eliminowani, przy czym proces selekcji może być powolny, trwać przez długie okresy zawodowych aktywności, być także maskowany czynnikami, które pozornie nie wiążą się z niezgodnością osobniczych motorycznych właściwości i zawodowych oczekiwań.

7. W toku realizacji określonych form zawodowych czynności, dostatecznie jednostronnych, długotrwałych i odpowiednio silnych może następować przekształcenie struktur ruchu, jak też pojedynczych cech - ukształtowanie się specyficzny typ sprawności fizycznej, zwany typem zawodowym.

8. Zmiany zachodzące w motorycznych właściwościach człowieka pod wpływem zawodowej aktywności mają charakter adiustacyjny - mogą więc po ustaniu kształtującego działania w pewnym stopniu cofnąć się. Prawdopodobnym jest jednak, że zbyt gwałtowne przerwanie długotrwałej specjalistycznej aktywności motorycznej może prowadzić do zaburzenia ukształtowanej równowagi organizmu i wywołać niekorzystne skutki.

9. Nadmierna aktywność ruchowa, w tym także przejawiana w zawodowej działalności, może prowadzić do zaburzenia biologicznej równowagi organizmu, a szczególnie niekorzystne skutki występują w przypadku młodych organizmów, znajdujących się jeszcze w toku progresywnych przemian; najczęstszym ich przejawem jest zahamowanie procesów przyrastania długościowego.

Niwelowanie poszczególnych zagrożeń, związanych z ruchową sferą aktywności, przypisuje się w znacznej mierze kulturze fizycznej. Ukierunkowane są one

na stymulowanie przebiegu poszczególnych społecznych procesów, na rozładowywanie społecznych napięć.

Tadeusz Rychlewski pisze, że postęp techniczny spowodował zmiany stylu życia współczesnego człowieka. Wymuszona aktywność ruchowa związana z wykonywaniem pracy zawodowej w związku z wyeliminowaniem z zakładów pracy ciężkich wysiłków fizycznych jest coraz mniejsza. Również rozwój środków masowego transportu, korzystanie z samochodów, telewizji, komputerów, wind itp. zmniejszyły obciążenie ustroju codzienną aktywnością fizyczną. Zmniejszył się w związku z tym dobowy wydatek energii. Równocześnie obserwuje się wzrost spożycia pokarmów oraz niekorzystną zmianę struktury przyjmowanych pokarmów, sprzyjających nadmiernej wadze ciała z wszystkimi konsekwencjami zagrożenia zdrowia i życia.

Współczesne badania jednoznacznie wskazują na to, że zmniejszenie aktywności fizycznej sprzyja rozwojowi tzw. metabolicznych schorzeń cywilizacyjnych oraz prowadzi do upośledzenia fizjologicznych mechanizmów adaptacyjnych do wysiłków fizycznych. Zmniejsza się drastycznie wydolność fizyczna i tolerancja wysiłkowa. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 168)

Potrzeba zachowania pewnego poziomu aktywności ruchowej w życiu codziennym, jako czynnika podtrzymującego sprawność mechanizmów adaptacji do różnych obciążeń w codziennym życiu i osiągnięcie biologicznie niezbędnego minimum aktywności ruchowej jest celem treningu rekreacyjnego (zdrowotnego). Jest on świadomie kierowanym działaniem, polegającym na stosowaniu ćwiczeń fizycznych. Ćwiczenia te określone co do formy, czasu trwania, intensywności i realizowane zgodnie z niżej omówionymi zasadami prowadzą do uzyskania efektów fizycznych i psychicznych, przeciwdziałając obniżaniu się ich, a następnie powodują wzrost możliwości przystosowawczych organizmu do wykonywania intensywniejszych wysiłków fizycznych. Wpływają na wzrost sprawności fizycznej. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 177)

Jak wynika z powyższych rozważań celem rekreacji ruchowej jest zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu aby osiągnąć wypływające z niego zadowolenie. Rekreacja odbywa się w czasie wolnym, podejmowana jest dobrowolnie i powinna towarzyszyć człowiekowi przez całe jego życie, wpływając na jego długość i jakość.

Działalność rekreacyjna może być klasyfikowana w zależności od form: fizycznych, umysłowych i społecznych. Działalność ta może być również klasyfikowana na podstawie wieku zainteresowanych, lub w zależności od urządzeń,

niezbędnych do prowadzenia zajęć rekreacyjnych. Klasyfikacja może być dokonana również z punktu widzenia zainteresowań uczestników. Przyjmując dowolny układ klasyfikacyjny, nie można pominąć motywów skłaniających uczestników do podejmowania działalności rekreacyjnej. Zakres form działalności rekreacyjnej jest niezmiernie bogaty, a współzależność między jedną formą a drugą jest tak wymowna, iż żadna sztywna klasyfikacja nie będzie nigdy ani precyzyjna, ani praktyczna. (Demel, Humen, 1970, s. 8)

Wymienione zjawiska zaliczone do kategorii psychologicznych wyznaczają pewne cechy osobnika, zarówno w cechach biologicznych jak i społecznych. Zaliczyć do nich można przede wszystkim: płeć, wiek, wykształcenie, zawód, stan cywilny, a także dysfunkcje, jak na przykład niepełnosprawność. Z wyjątkiem płci są to cechy zmienne.

Potrzeby rekreacyjne należą do wyższego rzędu tzw. potrzeb względnych, które wznoszą człowieka ponad świat zwierzęcy. Potrzeby rekreacyjne mogą pojawiać się i znikać, zależnie od zmieniającej się sytuacji życiowej. Zadaniem wychowania do rekreacji jest tak pokierować ewolucją potrzeb subiektywnych (deklarowanych), aby odpowiadały one potrzebom obiektywnym i realnym możliwościom ich zaspokajania. Motywy mogą być spontaniczne, gdy wynikają z nieświadomych pobudek wewnętrznych, mogą być wywołane chęcią naśladownictwa, mogą powstawać pod wpływem czyjejs sugestii lub nacisku. (Demel, Humen, 1970, s. 98)

Jak pisze dwóch teoretyków z teoretycznego punktu widzenia człowiek dąży do osiągnięcia pełnej harmonii pomiędzy dwoma grupami motywów. Chcemy aby podczas podejmowania rekreacji towarzyszyła nam pewna doza świadomości - aby nikt nie uprawiał rekreacji jako wyrachowanego procesu, pozbawiając go jakichkolwiek emocji.

Każdy okres życia człowieka wymaga odpowiedniego przygotowania w zakresie rekreacji ruchowej. Dlatego też program wychowania do rekreacji ruchowej powinien obejmować różne etapy uwzględniając zróżnicowanie środowiskowe życia człowieka. Zgodnie z zaleceniami pedagogów kultury fizycznej taki program powinien:

- po pierwsze edukować rodzinę, bowiem dzieci powinny z domu wynieść przyzwyczajenie do aktywnych, różnych rodzajów, form rekreacji ruchowej, pożytecznego spędzania wolnego czasu (współczesnej rodzinie często brak tradycji i pozytywnych wzorców spędzania wolnego czasu);
- po drugie oddziaływać na nowoczesną szkołę środowiskową, której zadaniem

jest przygotowanie młodego pokolenia zarówno do pracy, jak i czasu wolnego (istnieje związek pomiędzy rozbudzonymi w szkole potrzebami rekreacji ruchowej a późniejszymi rodzajami i formami rekreacji ruchowej stosowanymi w okresie pracy zawodowej);

- po trzecie inspirować placówki wychowania pozaszkolnego (zakłady pracy, osiedla mieszkaniowe, organizacje społeczne kultury fizycznej, ośrodki rekreacyjno-sportowe) do podejmowania wysiłków w kierunku organizowania nowych, atrakcyjnych rodzajów i form spędzania wolnego czasu. Placówki te tym samym spełniać będą ważną funkcję wychowawczą do rekreacji ruchowej i przez rekreację ruchową. (Siwiński, 2000, s. 49)

Proces wychowania do rekreacji ruchowej polega nie tylko na umieszczeniu ćwiczącego w sytuacjach umożliwiających przejawienie przez niego zachowań objętych celami operacyjnymi, lecz także na stymulowaniu go w poszczególnych sytuacjach do wyboru tych zachowań. Dokonuje się to zawsze przez operowanie systemem zadowolenia (aprobaty) i niezadowolenia (dezaprobaty). Gdy operacje te mają charakter postępowania programowego- celowego mówimy wówczas o metodach wychowania do rekreacji ruchowej. Istotą każdej sytuacji wychowawczej jest to, że umożliwia ona ćwiczącemu dokonanie wyboru między zachowaniami o różnej wartości rekreacyjnej. Im niższy jest poziom na którym znajduje się ćwiczący, tym bardziej ograniczone są możliwości wyboru rodzaju i form rekreacji ruchowej. (W. Siwiński, 2004, s. 15)

Działalność wychowawcza rekreacji ruchowej polega na przygotowaniu człowieka do uczestniczenia w aktywnym wypoczynku. Chodzi o to, aby każdy z nas przez całe życie uczestniczył w dowolnie wybranych formach rekreacyjnych. Rodzaje i formy rekreacji ruchowej mają istotne znaczenie w działalności wychowawczej i w programowaniu jej dla różnych środowisk społeczno- zawodowych i grup wiekowych. Działalność wychowawcza związana z rekreacją ruchową zależy od:

- charakteru uczestnictwa w rekreacji,
- specyfiki podstawowych celów programowych,
- środowiska oraz warunków terenowych, gdzie przebiega rekreacja ruchowa,
- upodobań uczestników, ich cech demograficznych, kulturowych oraz warunków środowiskowych.

W działalności wychowawczej, na ogół, do form rekreacji ruchowej

uwarunkowanej charakterem uczestnictwa zalicza się: indywidualne formy rekreacji ruchowej; zespołowe formy rekreacji ruchowej; formy rekreacji ruchowej w rodzinie. Natomiast wśród form rekreacji ruchowej uwarunkowanej specyfiką podstawowych celów programowych wymienia się: zespoły ćwiczebne stałe i doraźne; akcje masowe; imprezy sportowo- rekreacyjne; wycieczki, zawody i turnieje; obozownictwo; wczasy. Do form rekreacji ruchowej uwarunkowanej środowiskiem oraz terenem jej stosowania najczęściej zalicza się formy rekreacji ruchowej w zakładzie pracy, w osiedlu mieszkaniowym, w zakładowym ośrodku wypoczynkowym oraz formy rekreacji ruchowej stosowane w ośrodku wypoczynku codziennego, w ośrodku wypoczynku świątecznego i w ośrodku wypoczynku urlopowego.

Do ostatniej grupy form rekreacji ruchowej, uwarunkowanej upodobaniami uczestników, ich cechami demograficznymi oraz warunkami środowiskowymi, należą: zabawy i gry rekreacyjne (w tym o charakterze sportowym, jak: gimnastyka podstawowa i artystyczna, gry sportowe, gry rekreacyjne, kolarstwo, kulturystyka, lekka atletyka, samoobrona, sporty wodne, sporty zimowe); formy rekreacji ruchowej o charakterze turystycznym (zgadywanka terenowa, wycieczki, marsz na orientację); formy rekreacji ruchowej o charakterze profilaktyczno- leczniczym; testy i próby wydolności fizycznej; ścieżka zdrowia- łącząca w sobie elementy wymienionych wcześniej form. (W. Siwiński, 2004, s. 9-10)

Reasumując jak pisze Wroczyński, potrzeby do podnoszenia kwalifikacji i częstszego uprawiania aktywności ruchowej wspomóc może jedynie wychowanie do rekreacji. Jest to planowe działanie wychowawcze, które uczy młode pokolenie umiejętnego organizowania wypoczynku. Jest ono nowo powstałą dziedziną i stanowi rezultat rozwoju społeczeństwa, jego kultury osobistej a źródeł należy szukać w postępie współczesnej techniki, zwłaszcza środków lokomocji i środków masowego przekazywania kultury.

Potrzebna jest tu wiedza i znajomość organizacji czynnego wypoczynku. Rekreacja fizyczna nie jest tylko tym, co robimy gdy nie pozostaje nam nic innego do zdziałania. Rozumienie znaczenia rekreacji fizycznej oraz znajomość jej bogatych form przyczynić się mogą do racjonalnego organizowania czasu wolnego w zakresie ruchowych potrzeb człowieka. (Demel, Humen, 1970, s. 160)

Można wymienić dwa podstawowe tory wychowania do rekreacji:

- Zaangażowanie intelektualne poprzez budzenie świadomości, łączenie ćwiczeń ruchowych z treścią innych przedmiotów objętych programem nauczania

(np. nauka o człowieku, higiena itp.), kierowanie zainteresowań na zachowanie zdrowia, pełny rozwój, urodę, wprowadzenie podręczników wychowania fizycznego dla uczniów.

- Zaangażowanie emocjonalne poprzez uczestnictwo, które dostarcza dodatkowych przeżyć. Zaznacza się tu rola zajęć pozalekcyjnych, ponieważ uczestnicy nie są związani obowiązującym programem, co umożliwia szeroką indywidualizację, przejawiającą się w dokonywaniu wyboru odpowiednich form działalności rekreacyjnej. Zajęcia pozalekcyjne, wskutek dobrowolności udziału, są bardzo zbliżone do rekreacji fizycznej osób dorosłych, co zwiększa prawdopodobieństwo transferu.

Instytucje rekreacji dla dorosłych powinny nie tylko utrzymywać wyniesione ze szkoły przyzwyczajenia wypoczynku, ale pod naporem zmieniających się potrzeb i dążeń społecznych kształtować nowe, bardziej racjonalne wzory spędzania czasu wolnego. (Demel, Humen, 1970, s. 162)

Niezwykle ważnym problemem pojawiającym się we współczesnych czasach jest zaobserwowany rozmiar zagrożeń zdrowia i sprawności młodego pokolenia. Zagrożeniem zdrowia wynikającym z niskiej aktywności ruchowej potęgującej występujące na dużą skalę problemy związane z alkoholizmem, nikotynizmem oraz dynamicznie rosnącą formą uzależnienia- narkomanią czy lekomanią. Te społeczno-wychowawcze zjawiska ukazują w nowym świetle atrakcyjność pozaszkolnej rekreacji fizycznej. Powinna stanowić ona rzeczywiste remedium jako wychowawczy i skuteczny instrument niwelujący występujące dziś zagrożenia.

Pytanie pierwsze: Kto winien być nadawcą treści wychowawczych w zakresie propagowania aktywności ruchowej? Odpowiedź może powinna brzmieć: osoby zajmujące się kulturą fizyczną i aktywnością ruchową na co dzień, osoby będące autorytetami, osoby o umiejętnościach i predyspozycjach pedagogicznych. Czyli: kadra i nauczyciele, specjaliści z zakresu kultury fizycznej, rekreacji i turystyki. Przy czym łańcuch informacji powinien płynąć od nauczycieli szkół wyższych do - i poprzez - nauczycieli w szkołach średnich i podstawowych.

Pytanie drugie: W jaki sposób, jakimi drogami przekazywać tę wiedzę? Generalnie poprzez edukację w ramach systemu szkolnego, począwszy od kształcenia wyższego i przygotowania w ten sposób kadry dla szkół, która będzie faktycznie a nie nominalnie realizować program wychowania do aktywnego stylu życia w szkołach i placówkach oświatowo-wychowawczych.

Przy wszelkich wadach i ograniczeniach płynących z wyboru takiej drogi dotarcia do powszechnej świadomości, koncepcja ta wydaje się być realna ze względu na:

- a) swoją powszechność i dostępność (każdy przechodzi edukację szkolną),
- b) istniejący już sprzęt i bazę (szkoła),
- c) wykształcona już i kształcąca się wciąż kadra,
- d) możliwość przekazywania treści powiązanych z dotychczasową wiedzą wychowanków, w konkretnej, rzeczywistej sytuacji społecznej.

Pytanie trzecie - dotyczyło wyznawanych wartości. Cały przekaz i treści podawane winny być jak najsilniej uzasadnione merytorycznie, możliwe do spełnienia, osadzone w konkretnych realiach społecznych i kulturowych, adekwatne do sytuacji społecznej i lokalnej, i co jest również istotne - nie opierające się jedynie na modzie, czyli nie będące wartościami chwilowymi.

Wskazanie na drogę edukacyjną poprzez system szkolny nie stanowi oczywiście o obniżeniu wartości przekazów pozytywnych w zakresie prozdrowotnego i aktywnego stylu życia poprzez inne instytucje. Jest to jednak propozycja realna, oparta na istniejących, już podstawach, a więc - przy zaangażowaniu i współudziale innych instytucji - mająca duże szanse powodzenia.

Proponowany tutaj sposób kształcenia społeczeństwa nie jest programem dającym szybkie efekty. Wykształcenie nawyków i potrzeb aktywności ruchowej trwać będzie co najmniej przez jedno pokolenie. Jednak edukacja globalna, szerokich grup społecznych w zakresie świadomości własnej dotyczącej możliwości wyboru stylu życia - ze wskazaniem na aktywny - musi mieć charakter długofalowy, aby doprowadzić do internalizacji przekazywanych norm, a tym samym uznanie ich za własne. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 102-103)

W tej sytuacji rola wychowania do rekreacji spada na szkołę, gdyż dysponuje konsekwentnym programem, kadra specjalnie przygotowaną i wyposażeniem technicznym do prowadzenia nauczania i wychowania. Obecny obowiązkowy system wychowania fizycznego w małym stopniu przygotowuje uczniów do całościowej dbałości o swoje ciało, sprawność i wydolność organizmu, umiejętność organizowania wypoczynku, jak również nie wyposaża ucznia w taki zakres form aktywności ruchowej, które stanowią tworzywo dla aktywności ruchowej przez całe życie.

Proces wychowania do rekreacji szczególnie we wczesnych fazach rozwoju człowieka - dzieciństwo i wczesna młodość - wspomaga proces socjalizacji, który obejmuje wpływ rodziny, rówieśników, znajomych, środków masowego

przekazu, książek.

Edukacja w zakresie rekreacji powinna:

- rozbudzać zainteresowania i potrzeby rekreacyjne wśród dorosłych;
- kształtować potrzeby i postawy człowieka do rekreacji;
- zapoznawać z nowymi formami rekreacji i stwarzać możliwości ich stosowania w środowiskach lokalnych i zawodowych;
- kształtować i utrzymywać umiejętności i nawyki aktywnego wypoczynku, wzmacniać motywację w tym kierunku;
- wyrabiać umiejętności własnej oceny i decyzji wyboru form rekreacji, korzystnych z punktu widzenia dobra jednostki i całej społeczności lokalnej oraz zawodowej.

Edukacja w zakresie rekreacji może być realizowana z uwzględnieniem następujących zasad:

- permanentnego kształtowania świadomości, potrzeb i nawyków jednostki dotyczących właściwego wykorzystywania czasu wolnego,
- integrowania działalności wychowawczej związanej z aktywnością rekreacyjną poprzez wszystkie kręgi oddziaływania, tj. rodzinę, szkołę, organizacje społeczne, zakłady pracy, ośrodki wypoczynkowe i środki masowego przekazu.

W edukacji w zakresie rekreacji znaczenie ma:

- doskonalenie umiejętności obserwacji oraz oceny zjawisk i obiektów,
- nabywanie umiejętności współzycia z grupą,
- wyrobienie umiejętności dokonywania właściwych wyborów co do sposobu aktywnego wypoczynku. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 83)

Według Jacka Bukowskiego wychowanie do czasu wolnego i rekreacji fizycznej jest zabiegiem pedagogicznym i socjalizacyjnym. Wychowanie to świadomie organizowana działalność ludzka, której celem jest wywołanie zamierzonych zmian w osobowości człowieka.

Wychowanie do rekreacji to popularyzowanie wzorów, tworzenie różnorodnych modeli organizowania czasu wolnego, kształtowanie nawyków, przyzwyczajzeń i postaw. Proces wychowania do rekreacji obejmuje:

- 1) rozbudzenie zainteresowań i potrzeb rekreacyjnych,
- 2) wzmacnianie motywacji oraz kształtowanie systemu wartości i postaw do rekreacji,
- 3) wyrabianie nawyków i umiejętności ruchowych,

4) zapoznanie z nowymi formami rekreacji oraz wyrabianie umiejętności wyboru właściwej formy rekreacji.

Osobą, która nadaje określony kształt sytuacji wychowawczej w zakresie rekreacji ruchowej i zmierza do uruchomienia w niej odpowiedniego układu zadowolenia i niezadowolenia, jest przede wszystkim instruktor. Może on osiągnąć to przez oddziaływanie osobiste i bezpośrednie na ćwiczącego, jak również pośrednie i bezpośrednie na ćwiczącego, jak również pośrednie- przez odpowiednie manipulowanie pozostałymi elementami sytuacji wychowawczej. Wyłania się przeto możliwość wydzielenia czterech zasadniczych grup metod wychowawczego oddziaływania w zakresie rekreacji ruchowej. (W. Siwiński, 2004, s. 18)

Brak wolnego czasu ma silny - i w tym przypadku ujemny - wpływ na zdrowie, osiągnięcia osobiste, stosunek do ludzi, zadowolenie z siebie i ze świata. Czas wolny mądrze wypełniony odpowiednimi zajęciami ma zasadnicze, pozytywne znaczenie dla rozwoju osobowości jednostek i podnoszenia kultury całego społeczeństwa.

Według Iwony Kielbasiewicz- Drozdowskiej jeszcze do początku lat osiemdziesiątych trwał w naukach społecznych spór o to, które zachowania ludzi można uznać za motywowane wewnętrznie (osobowościowo), które zaś są motywowane czynnikami zewnętrznymi (środowiskiem, sytuacją). Dziś to pytanie przestało być zadawane - naukowcy porozumieli się co do kwestii, że każde zachowanie ludzi jest funkcją zarówno osoby jak i sytuacji. Konkretyzując to, należy uznać, że fakt określonego zachowania, preferowanego czy wybieranego przez jednostkę w danym momencie, zależy od cech immamentnych jej osobowości (genotypu jak i cech osobowościowych nabytych w toku socjalizacji), jak również od warunków środowiskowych i oceny sytuacji. Proces regulacji zachowaniami ludzkimi jest podobny - niezależnie od rodzaju czy charakteru tychże zachowań. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 95)

Zachowania wolnoczynasowe - tak jak każda inna sfera zachowań ludzkich - są warunkowane przez szereg czynników zewnętrznych związanych także z pozycją i statusem jednostki w strukturze społecznej. Generalnie uważa się, że potrzeba aktywności - zwłaszcza fizycznej - generowana jest biologicznie, natomiast forma jej realizacji uwarunkowana jest środowiskowo. Jeśli nasz temperament i budowa ciała wskazują na potrzebę dużej dawki ruchu, to jednak sposób, w jaki będziemy się sportować, zależy przede wszystkim od naszych możliwości

(dostępu do urzędzeń i sprzętu rekreacyjnego, a także warunków finansowych) jak również od naszych nawyków i przyzwyczajzeń w tym zakresie. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 97-98)

Współczesny styl życia, nazywany cywilizacyjnym, znacznie odbiega od ideału w zakresie dawki ruchu koniecznej dla utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej. Dynamiczny rozwój techniczny, procesy industrializacji, urbanizacji, komunikacji (zarówno w sensie przemieszczania się fizycznego jak i sieci informacyjnej) pociągają za sobą wszelkiego rodzaju udogodnienia służące komfortowi jednostki i ograniczające w znacznym stopniu konieczność zaangażowania fizycznego. Tym samym aparat mięśniowy człowieka staje się coraz mniej przydatny. Przy jednoczesnym, coraz bardziej powszechnym w krajach rozwiniętych dostępie do dóbr konsumpcyjnych - w tym żywności - człowiek zaczyna w mniej lub bardziej świadomy sposób doprowadzać do obniżenia swojej sprawności i zagrożeń różnego typu chorobami cywilizacyjnymi. O ile jednostka nie jest aktywna fizycznie "z natury" lub nie ma wokół pozytywnych wzorców w tym zakresie, o tyle trudniej jest ją zmusić do podejmowania aktywności ruchowej. Tak więc prowadzenie aktywnego stylu życia wymaga pewnego poziomu świadomości, który nabyć można w procesie wychowania lub socjalizacji. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 99)

Każdy człowiek na "etapie wychowawczym" swojego życia, czyli głównie w dzieciństwie i młodości, pozostaje pod wpływem co najmniej kilku różnego rodzaju instytucji wychowawczych i socjalizujących. O wychowaniu mówi się przede wszystkim, mając na uwadze dzieci i młodzież, gdyż wtedy właśnie jednostka jest na etapie kształtowania swojej osobowości - co nie znaczy, że pewnym wpływem wychowawczym i socjalizującym nie podlega w wieku dorosłym. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 100)

W literaturze przedmiotu spotyka się różne stanowiska w kwestii "wychowania do rekreacji". Są rzecznicy tak zwanego "sportu dla wszystkich", popularyzowania powszechności w dziedzinie aktywności ruchowej. Inne stanowiska skłaniające się ku liberalizmowi, traktują aktywność ruchową jako sprawę indywidualną, pozostawiając wybór jednostce. Wydaje się jednak, że oba te stanowiska - pozornie różne - mają pewną płaszczyznę wspólną. Nie można nikogo przymuszać do określonych zachowań - należy pozostawić wybór, pamiętając jednak, że wybór jest funkcją świadomości. Aby móc wybierać, trzeba mieć świadomość takiej możliwości. Pytaniem zasadniczym jest więc problem, w jaki sposób doprowadzić do stanu

powszechnej świadomości prozdrowotnego stylu życia, którego nieodłącznym elementem jest aktywność ruchowa. Generalnie warstwa ludzi wykształconych (przy całej różnorodności wewnątrz tej- szerokiej - kategorii) zwykle ma taką świadomość; pozostałej, bardzo licznej grupie społecznej należy pomóc w rozbudzeniu i rozbudowaniu potrzeb w zakresie takiego stylu życia. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 101)

Rekreacja to dziedzina praktyczna, a więc taka, która łączy myślenie z działaniem, wiedzę z jej wykorzystaniem. Wiedza (teoria) zasila praktykę, a w jej trakcie sama się wzbogaca. Teoria rekreacji bowiem zajmuje się samą ideą rekreacji, tłumaczy jej sens, formułuje koncepcje generalną i stosownie do tych zadań posiłkuje się naukami współdziałającymi - przyrodniczymi i społecznymi. Z kolei metodyka rekreacji objęła rządy nad praktyką, uogólnia jej doświadczenia, wytycza strategie i kierunki rozwoju. Rezerwując dla siebie to, co ogólne, zadania cząstkowe powierzyła metodykom poszczególnych dyscyplin praktycznych, które wyrosły na gruncie umiejętności użytkowych (np. jazda na rowerze, pływanie), konwencjonalnych (np. gry sportowo-rekreacyjne) albo prostych tradycji kulturowych (np. zabawy, taniec). (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 289-290)

Kontrolowana aktywność rekreacyjna realizowana w ramach zajęć ruchowych, a także ta podejmowana indywidualnie, prywatnie przez rekreanta, jest czynnikiem niezwykle istotnym dla rozwoju i podtrzymywania dobrego stanu zdrowia i wydolności fizycznej w skali całych populacji. Tego typu zachowania są bowiem coraz bardziej społecznie powszechne i determinują w sposób bezpośredni systematyczne uczestnictwo w masowej aktywności ruchowej.

Rekreacja ruchowa dla zaspokojenia różnorodnych potrzeb społecznych przyjmuje obecnie wiele form organizacyjnych i strukturalnych, a zatem świadczy swoje usługi w postaci rynkowej przez rekreacyjne podmioty gospodarcze. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 291)

Forma w rekreacji ruchowej to rodzaj działania, które doskonali psychosomatyczne funkcje organizmu, rozwija nawyki ruchowe, udostępnia możliwości ruchowego wyżycia się. Możliwe są różnorodne klasyfikacje form, w zależności od przyjętego kryterium szczegółowego. Biorąc pod uwagę kryterium zadań, które są realizowane przez poszczególne formy zajęć rekreacyjnych, można wyróżnić:

- formy rekreacji ruchowej - różnego typu aktywności ruchowe, np. gry rekreacyjne, pływanie, kurs szkoleniowy, wczasy itp.,

- formy organizacyjne rekreacji ruchowej - stałe zespoły ćwiczebne, kursy, obozy sportowo- rekreacyjne, imprezy rekreacyjne, udostępnianie obiektów itp.,
- formy dydaktyczne - to inaczej metody prowadzenia zajęć rekreacyjnych. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 293)

Formy rekreacji można podzielić także ze względu na:

- czas realizacji zajęć - formy okresowe (cykliczne, np. akcje masowe, kursy i szkolenia, zawody i turnieje) oraz formy systematyczne (np. stałe zespoły ćwiczebne, punkty poradnictwa),
- miejsce realizacji zajęć - formy otwarte (np. boiska, ścieżki zdrowia, drogi rowerowe) oraz formy kryte (np. pływalnie, hale sportowe, sale fitness),
- zaangażowanie uczestników - formy konsumpcyjno-spektatorskie (np. udział w sztuce teatralnej, kibicowanie na zawodach), formy odtwórczej aktywności ruchowej (np. udział w zajęciach prowadzonych przez instruktora rekreacji) oraz twórcze formy aktywne (np. samodzielne podejmowane formy ruchowe: nordic walking, jazda na rowerze),
- liczbę uczestników zajęć - formy indywidualne: o dominancie somatycznej (np. gry i zabawy rekreacyjne, małe formy turystyki), o dominancie psychicznej (np. joga), rekreacji twórczej (np. zajęcia plastyczne, modelarskie), kulturalno-rozrywkowe (np. teatr, imprezy artystyczne, czytelnictwo), formy grupowe (np. gry rekreacyjne, ćwiczenia profilaktyczno-lecznicze, sporty zimowe i wodne), formy masowe (np. festyny, imprezy rekreacyjne) oraz formy rekreacji rodzinnej,
- intensywność zajęć - formy relaksacyjne o średnim poziomie obciążenia wysiłkiem fizycznym (np. gry i zabawy rekreacyjne, jeździectwo), intensywne formy zajęć (np. bieg na orientację, aerobic, pływanie),
- stopień trudności fizycznej - formy łatwe technicznie (np. biegi), średnio trudne (np. tenis stołowy, dart), trudne technicznie (np. windsurfing, narciarstwo zjazdowe). (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 293-294)

Do podstawowych obiektów rekreacyjnych zaliczyć można:

- obiekty odnowy biologicznej (sauna, siłownia, solarium, gabinety masażu leczniczego itp.),
- obiekty sportowe (pływalnia, hala sportowa, stadion, ścieżka zdrowia, ścieżka rowerowa, stok narciarski itp.),

- obiekty rehabilitacyjne (sale i urządzenia do ćwiczeń specjalistycznych, gabinety wodolecznictwa, gabinety elektrolecznictwa itp.).

Źródła pochodzenia informacji o zorganizowanych formach rekreacji ruchowej obejmują:

- obiekty sportowo-rekreacyjne - przedmiot badania,
- uczestników usług rekreacyjnych - podmiot badania.

W przypadku podmiotu badania, czyli odbiorców usług rekreacyjnych, interesujące są następujące kategorie informacyjne:

- dane demograficzne (wiek, płeć, wykształcenie, wykonywany zawód, miejsce zamieszkania),
- korzystanie z usług ośrodków rekreacyjnych (częstotliwość, rodzaj oraz forma usługi- indywidualnie, grupowo, abonamentowo),
- wydatki ponoszone na cele rekreacyjne.

Niektóre dane na ten temat uzyskuje się:

- w procesie rutynowych badań statystycznych (np. badania GUS),
- w procesie specjalistycznych badań statystycznych (np. badania zlecone przez TKKF, urzędy lokalne, samorząd terytorialny),
- przez specjalistyczne systemy elektroniczne (np. rejestracja kart magnetycznych, systemy obsługi biletowej),
- poprzez wywiady i sondaże,
- przez obserwację i analizę naukową,
- sieci komputerowe,
- komputerowe bazy danych.

Podstawą aktywności ruchowej człowieka, w tym także aktywności rekreacyjnej, jest ruch. W literaturze przedmiotowej motoryczność człowieka jest definiowana zawsze w odniesieniu do żywego człowieka, ponieważ dzięki podejmowanemu przez niego ruchowi jest on prawie zawsze w stanie aktywności względem środowiska zewnętrznego. Rozwój motoryczności człowieka zależy od wielu determinant: podstawowe z nich to jakość podłoża strukturalnego oraz kierunki ingerencji w ten rozwój. Współczesne badania dotyczące motoryczności doprowadziły do poszerzenia zakresu desygnatu tej nazwy o zjawiska strukturalno-funkcjonalne i psychiczne uwarunkowania. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 313)

Ryszard Bukowski i Wiesław Siwiński piszą, że przez kierowanie działalnością

rekreacyjno-sportową i turystyczną rozumiemy działanie zmierzające do spowodowania określonych zachowań kulturalnych, zgodnie z założonymi celami. Polega ono na dysponowaniu zasobami (ludzkimi, materialnymi, finansowymi), określaniu celu działania, planowaniu, czyli organizowaniu toku czynności, pozyskaniu i rozmieszczeniu potrzebnych zasobów, kontrolowania realizacji celów.

Z powyższej charakterystyki pojęcia kierowania działalnością rekreacyjno-sportową i turystyczną - wynika, że wypełnia ona znamiona działania systemowego i jako takie jest ważnym czynnikiem sprzyjającym bądź utrudniającym zaspokajanie i rozwijanie potrzeb kulturalnych środowiska. Analizie niektórych elementów tego kierowania poświęcimy dalej naszą uwagę.

Za zasadniczą w działalności rekreacyjno- sportowo- turystyczną uważamy kwestię właściwego rozumienia funkcji kultury fizycznej i turystyki w środowisku pracy. Jest to, najpoważniejsza rezerwa zwiększania efektywności. Kultura fizyczna i turystyka pełnią funkcję amortyzatora napięć psychicznych wynikających z pracy zawodowej.

Ze wzrostem złożoności życia w środowisku pracy, związanego z jego dostosowaniem się do współczesnych zadań, łączy się kwestia humanizacji poprzez środki kultury stosunków międzyludzkich. Kultura fizyczna jest także ważnym czynnikiem dyscyplinującym człowieka i wprowadzającym do życia tego środowiska ład i harmonię jest wyzwoleniem człowieczeństwa w człowieku i obroną tego człowieczeństwa. Nie rozwijając dalej tej myśli można ogólnie wskazać na trzy główne aspekty roli kultury fizycznej w środowisku pracy i miejscu zamieszkania w przeszłości i obecnie.

W pierwszym aspekcie kultura fizyczna jest jednym z ważnych celów działania w środowisku i płaszczyzną realizacji w niej humanistycznych wartości.

W aspekcie drugim - instrumentalnym - kulturę fizyczną traktuje się jako środek rozwoju jednostki narzędzie oddziaływania wychowawczego, czynnik integracji i dyscyplinowania zespołów ludzkich oraz środek humanizacji stosunków międzyludzkich.

Wreszcie w aspekcie trzecim kultura fizyczna jest terenem samorealizacji człowieka, sfera zaspokajania własnych zainteresowań i poszukiwań sensu życia. (W. Siwiński, 1996, s. 284)

Małgorzata Woźniewicz- Dobrzyńska pisze, że XXI wiek, w którym rozwój techniczny następuje bardzo gwałtownie, ogranicza człowieka dość często

w jego naturalnej potrzebie ruchu. Praca coraz bardziej absorbuje nasz czas, którego nie sposób zatrzymać, zgromadzić czy też kupić. Z roku na rok wzrasta ilość osób samotnych. Jak podają statystyki CEBOS, w 2008 r. zanotowano 14 milionów osób samotnych (w tym rozwiedzionych i owdowiałych), jedna na trzy to osoby poniżej 60 roku życia, a 5 milionów to osoby między 20 a 50 rokiem życia, w tym znaczna ilość to 30-latkowie, tzw. single. Grupa takich ludzi bardzo często angażuje się w pracę na granicy pracoholizmu. Młodzi rodzice inwestują w wychowanie dzieci poprzez permanentną edukację, utożsamiając ich szczęście w przyszłości z osiągnięciem przez nich wyjątkowych wyników w nauce. W tej ciągłej rywalizacji jednak przegrywamy, gdyż zapominamy o wspieraniu harmonijnego rozwoju psychofizycznego człowieka. Istotną rolę aktywności ruchowej ważnej dla dziecka w procesie rozwoju emocjonalnego zamieniamy w zadania do realizacji. Dzieci oczekują od rodziców zaangażowania osobistego w kontaktach z nimi, co uzyskać można poprzez wykorzystanie wspólnie realizowanej aktywności rekreacyjnej, której najprostszą formę stanowią gry i zabawy.

Dzisiejszy świat, rozwijająca się bardzo dynamicznie cywilizacja, technika, nauka, informatyka i wiele innych dziedzin życia stawiają człowieka w trudnej sytuacji adaptacyjnej. Niezależnie od wieku, jest on zmuszony do tego, aby się uczyć, poznawać, nabywać nowe umiejętności, bo to wszystko ułatwia przystosowanie i "poruszanie się" w dzisiejszej rzeczywistości. Niestety, pęd, pośpiech, poczucie wciąż zmniejszającej się ilości czasu wolnego jest dla człowieka sytuacją wywołującą stres, stany zwiększonego napięcia i lęk przed przyszłością, co powoduje zaburzenie homeo- i heterostazy. Gry i zabawy ruchowe stanowią najprostszą formę, w której i poprzez którą realizowane są potrzeby człowieka niezależnie od jego wieku. Poprzez uczestnictwo w zabawie uwalniamy się od nudy, odprężamy się, rozwijamy zdolności adaptacyjne, hartujemy, kształtujemy system wartości, integrujemy i kształtujemy nasze emocje. Potrzebę zabawy odczuwają wszyscy, niezależnie od wieku, różni się ona jedynie treścią. Nadal posiada wymierną wartość slogan "Kto się bawi. Ten lepiej żyje". (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 362)

1.3 Dotychczasowe badania o zagospodarowaniu i usługach sportowo-rekreacyjnych gmin w Polsce

Pomimo oddania w Polsce do użytkowania społeczeństwu wielu obiektów

strategicznych dla sportu kwalifikowanego i rekreacji sportowej baza nadal nie jest zadowalająca zwłaszcza w mniejszych aglomeracjach. Ich liczebność i jakość pozostawia wiele do życzenia.

W celu uzyskania wzrostu poziomu sportu władze gmin winny uwzględniać w programowaniu infrastruktury zarówno trendy jak i kierunki, jakie występują na świecie. W sporcie wszystkie działania zmierzające do zwiększenia i upowszechnienia dostępności do aktywności fizycznej oraz wyrabianie nawyku dbałości o utrzymanie poziomu sprawności, a co za tym idzie zdrowia. Wszystkie działania winny być powiązane z programami edukacyjnymi dotyczącymi sprawności ruchowej oraz ofertą zagospodarowania czasu wolnego.

Ważnym światowym kierunkiem jest upowszechnienie sportu i aktywności ruchowej wśród osób niepełnosprawnych mające na celu usprawnianie i likwidowanie barier międzyludzkich.

W obszarze polskiej infrastruktury sportowej istnieją dwa trendy. Pierwszy to, rozbudowa i modernizacja istniejących obiektów, drugi to budowa nowoczesnej bazy o wysokim standardzie pozwalającym przeprowadzać zawody na poziomie światowym.

Zauważa się tendencje inwestowania i budowania urządzeń dla masowej rekreacji ruchowej, takiej jak ścieżki rowerowe, trasy do narciarstwa biegowego czy infrastruktura nad akwenami wodnymi.

Daje to większe możliwości w sporcie powszechnym, jednak nadal zarówno liczba, jak i dostępność infrastruktury sportowej nie jest wystarczająca.

Przy braku odpowiedniego atrakcyjnego programu nie będzie i na pewno nie jest łatwe wprowadzenie nawyków związanych z szeroko pojętą rekreacją. Należałoby jednak równolegle z obowiązkowym nauczaniem prowadzić działalność rekreacyjną. Jeżeli szkoła nie ma możliwości prowadzenia takiej działalności jak wycieczki rowerowe, spacer w grupie po najbliższej okolicy mogą być pewnym załączkiem, który będzie rozwijał się wraz z wiekiem.

Jak pisze Krzysztof Kasprzak podstawowym celem zrównoważonego rozwoju jest osiągnięcie racjonalnego i sprawiedliwie rozdzielonego dobrobytu gospodarczego i społecznego, w tym także odpowiedniego stanu zdrowia ludności, który może być przekazywany następnym pokoleniom bez obecnego zagrożenia całkowitą destrukcją zasobów przyrodniczych. W promowaniu tego typu rozwoju zasadniczą rolę odgrywa właściwie rozumiana gospodarka rynkowa, zapewniająca jednocześnie najbardziej

efektywne wykorzystanie zasobów przyrodniczych oraz osiągnięcie wyznaczonych celów ekologicznych i gospodarczych jak najmniejszym kosztem. Możliwe to jest jednak tylko w przypadku ustalenia przez państwo racjonalnych parametrów współczesnego rozwoju poprzez wyznaczenie granic wolnego rynku. Instytucjonalizacja zrównoważonego rozwoju na wszystkich rządowych i samorządowych szczeblach zarządzania krajem jest podstawowym warunkiem praktycznej realizacji tych zasad.

Zakres i sposób realizacji celów rozwoju gospodarczego wyznacza otaczająca nas przestrzeń i środowisko przyrodnicze. Zagadnienia kompleksowej ochrony przestrzeni i środowiska nabierają coraz większego znaczenia wobec przemian zachodzących w kraju. Dotyczy to nie tylko współpracy międzynarodowej, czy współpracy organów rządowych z samorządami terytorialnymi, ale zwłaszcza powstawania w skali lokalnej warunków dla przeciwdziałania zagrożeniom środowiska przyrodniczego. Decydująca obecnie rola samorządów w ustanawianiu kierunków rozwoju gospodarki lokalnej w gminach wymaga określenia i zabezpieczenia interesów ochrony zasobów przyrody w jak najszerszym zakresie przy rozwiązywaniu indywidualnych problemów w terenie. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 199)

Dobrze pomyślana i realizowana gospodarka przestrzenna umożliwia nie tylko zachowanie zasobów przyrodniczych, ale polepsza także jakość życia, stwarza warunki dla wypoczynku, przyciąga turystów, aktywizuje całą gospodarkę regionu. Tworzenie programu strategii rozwoju lokalnego nie może być jednak jednorazową akcją lub okresową modą. Musi być procesem, praktyką, stałym nawykiem administracji samorządowej, nastawionym na ciągłe zmiany prowadzące do optymalnych rozwiązań wszystkich problemów społeczno-gospodarczych. Efektem dobrego planowania i umiejętnego wdrażania planów gospodarczych powinien być rozwój i wzrost gospodarczy. Wiąże się z tym ściśle łagodzenie konfliktów i problemów społecznych związanych z szeroko rozumianą ochroną środowiska i gospodarowaniem w przestrzeni, wykorzystywanej m.in. dla potrzeb turystyki i rekreacji. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 200)

Stan środowiska ustalają procedura ocen oddziaływania na środowisko oraz zapisy studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowywania przestrzennego gminy. Działania te mają bezpośredni wpływ na procesy zagospodarowywania terenów, w tym także obszarów turystyczno-rekreacyjnych. Z punktu widzenia urbanisty i podmiotu zarządzającego środowiskiem zrównoważone zagospodarowanie

przestrzenne polega na utrzymaniu zdatności terenu do zagospodarowania zgodnego z zapisami planu zagospodarowania przestrzennego w horyzoncie czasu dłuższym niż pojedynczy cykl życia inwestycji. Procedura planowania i lokalizacji inwestycji w zastosowaniu tych podmiotów polega na wykorzystaniu zachowawczej i prewencyjnej funkcji przepisów prawa. Zrównoważone gospodarowanie w przestrzeni z punktu widzenia inwestora polega z kolei na podejmowaniu działań, które nie spowodują ryzyka ponoszenia kosztów przywracania środowiska do stanu właściwego, a po likwidacji obiektu pozwolą na odzyskanie zainwestowanego kapitału bez ponoszenia nadmiernego kosztu uzdatniania terenu. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 200)

Na szczeblu lokalnym (gminnym) w celu określenia zasad prowadzenia długoterminowej polityki przestrzennej wykonuje się studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy. Kształtowanie i prowadzenie polityki przestrzennej na terenie gminy należy do zadań własnych gminy. Zgodnie z przepisami ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym prowadzenie, w granicach swojej własności rzeczowej, analiz i studiów z zakresu zagospodarowania przestrzennego, odnoszących się do obszaru powiatu i zagadnień jego rozwoju, należy do zadań samorządu powiatu. Kształtowanie i prowadzenie polityki przestrzennej w województwie, w tym uchwalanie planu zagospodarowania przestrzennego województwa, należy do zadań samorządu województwa. Natomiast kształtowanie i prowadzenie polityki przestrzennej państwa, wyrażonej w koncepcji przestrzennego zagospodarowania kraju, należy do zadań Rady Ministrów. Zakres i tryb wykonywania studium określa ustawa o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. Studium składa się z dwu zasadniczych bloków tematycznych: uwarunkowań (przyrodnicze, historyczno-kulturowe i krajobrazowe, dotychczasowego użytkowania, zagospodarowania i uzbrojenia terenu, społeczne, ekonomiczne) i kierunków zagospodarowania (zasobów przyrodniczych, rolniczej przestrzeni produkcyjnej i lasów, infrastruktury technicznej (w tym komunikacyjnej), obszarów zurbanizowanych i przewidzianych dla przyszłych inwestycji, także turystyczno-rekreacyjnych) terenu. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 203)

W celu określenia polityki przestrzennej gminy, w tym lokalnych zasad zagospodarowania przestrzennego, rada gminy podejmuje uchwałę o przystąpieniu do sporządzenia studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego. Wójt, burmistrz albo prezydent miasta sporządza studium zawierające część tekstową

i graficzną, uwzględniając zasady określone w koncepcji przestrzennego zagospodarowania kraju, ustalenia strategii rozwoju i planu zagospodarowania przestrzennego województwa oraz strategii rozwoju gminy, o ile gmina dysponuje takim opracowaniem. Studium sporządza się dla obszaru w granicach administracyjnych gminy, a jego ustalenia są wiążące dla organów gminy przy sporządzaniu planów miejscowych. Studium nie jest aktem prawa miejscowego (przepisem gminnym) i nie stanowi podstawy do wydawania decyzji o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 203-204)

Ustalenie przeznaczenia terenu, także na cele turystyczno-rekreacyjne, rozmieszczenie inwestycji celu publicznego oraz określenie sposobów zagospodarowania i warunków zabudowy terenu następuje w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego. W przypadku braku miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego określenie sposobów zagospodarowania i warunków zabudowy terenu następuje w drodze decyzji o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu, przy czym lokalizację inwestycji celu publicznego ustala się w drodze decyzji o lokalizacji inwestycji celu publicznego, natomiast sposób zagospodarowania terenu i warunki zabudowy dla innych inwestycji ustala się w drodze decyzji o warunkach zabudowy. W odniesieniu do terenów zamkniętych w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego ustala się tylko granice tych terenów oraz granicę ich stref ochronnych. W strefach ochronnych ustala się ograniczenia w zagospodarowaniu i korzystaniu z terenów, w tym zakaz zabudowy. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 208)

Zagospodarowanie przestrzenne występuje w sposób zróżnicowany na terenach miejskich i nieurbanizowanych (wiejskich). Ważnym elementem zagospodarowania przestrzennego jest infrastruktura turystyczna, rozumiana jako zespół urządzeń i instytucji stanowiących bazę materialną i organizacyjną turystyki składającą się z urządzeń transportowych, bazy gastronomicznej, bazy noclegowej oraz infrastruktury umożliwiającej korzystanie z walorów turystycznych (Gołębowski, 2002, s. 66).

Wiadomym jest, że w dużych aglomeracjach jest dużo więcej możliwości spędzania wolnego czasu poprzez aktywność ruchową. Nie znaczy to jednak, iż w mniejszych aglomeracjach, a zwłaszcza na wsiach nie można zaszczepić w młodych ludziach ochoty do większej aktywności ruchowej. Tak w miejscowościach małych, jak i dużych powinny zostać stworzone odpowiednie warunki do tego typu działalności. Nie wystarczy tylko mówić i namawiać młodzież do działalności

rekreacyjnej. Należy stworzyć niezbędne warunki do intensywnej aktywności ruchowej.

Charakterystyczna dla rekreacji ruchowej jest duża swoboda w podejściu do przepisów i norm dotyczących np. wymiarów urządzeń sportowych (sal, pływalni, ścieżek treningowych itp.), co ułatwia i uatrakcyjnia zajęcia. System rekreacji ruchowej opiera się na działalności licznej rzeszy działaczy społecznych, organizatorów rekreacji ruchowej, instruktorów rekreacji ruchowej, magistrów rekreacji, a także magistrów wychowania fizycznego ze specjalnością w zakresie rekreacji ruchowej. (W. Siwiński, 2004, s. 8)

Wychowaniu do rekreacji ruchowej mogą służyć liczne instytucje i organizacje kultury fizycznej. Jak wiadomo, szkoła najwcześniej przygotowuje do rekreacji ruchowej rozwijając zainteresowania dzieci i młodzieży, gry i zabawy ruchowe dominują w przedszkolu. Potrzeby rekreacyjne dzieci i młodzieży zaspokajają też kluby sportowe, młodzieżowe domy kultury, świetlice, place gier sportowych i zabaw, ogrody jordanowskie. Do racjonalnych form wypoczynku wychowuje i wdraża również rodzina. (Siwiński, 2000, s. 47)

Główne instytucje wychowawcze mające wpływ na kształtowanie się osobowości i charakteru jednostek to rodzina i szkoła. Ich wpływom podlegamy najwcześniej i najdłużej, przy czym proces naturalnego wychowania przebiega właśnie w rodzinie i ideałem byłoby, gdyby wszelkie ważne treści zostały wpojone nam już w okresie dzieciństwa poprzez osoby nam najbliższe. Jednak w miarę dorastania znacznie poszerza się krąg wpływów, którym człowiek podlega. Obok rodziny i szkoły pojawiają się instytucje wspomagające proces wychowawczy (takie jak np. harcerstwo, domy kultury, organizacje sportowe itp.), potem kręgi i grupy rówieśnicze, które przez okres kilku lat młodości człowieka mają bardzo istotny wpływ normotwórczy. Nie sposób także nie brać pod uwagę roli Kościoła i instytucji wychowawczych skupionych wokół. Niezależnie od wyznania Kościoł, w krajach rozwiniętych, jest rzecznikiem szerzenia podstawowych norm i wartości, również w sferze czasu wolnego. W wielu państwach parafie pełnią rolę ośrodków życia kulturalnego, aktywizując społeczności lokalne a także organizując wycieczki, obozy i kolonie. Obok wymienionych tutaj instytucji wychowania naturalnego i instytucjonalnego, podczas całego naszego życia bardzo silnie oddziałują na nas środowiska lokalne - oraz wszelkiego rodzaju media: prasa, radio, telewizja. Każda z tych instytucji może i powinna odnosić pozytywne skutki w zakresie wychowania do rekreacji. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 101-102)

Wysiłki w kierunku zaszczepienia społecznościom lokalnym różnorodnych modeli wypoczynku podejmować powinny instytucje placówki i organizacje wychowania pozaszkolnego, ośrodki rekreacyjno-sportowe). Ich zadaniem jest przygotowanie programu edukacji rekreacyjno-ruchowej, który można realizować w ramach warsztatów, kursów wieczorowych, weekendowych, wypoczynkowo-szkoleniowych, turnusów wakacyjnych. Do najbardziej powszechnych zaliczamy działalność PTTK, TKKF, klubów, świetlic, domów kultury, ośrodków sportu i ośrodków wypoczynkowych (Napierała i in., 2009, s. 54).

Największe możliwości oddziaływania wychowawczego mają instytucje i organizacje kultury fizycznej organizujące formy aktywnego wypoczynku. Poprzez uczestnictwo w tych organizowanych formach rekreacji ruchowej osiąga się odprężenie psychofizyczne, biorący udział uczą się prawidłowych wzorów aktywnego wypoczynku. Oprócz spełnienia podstawowych usług, placówki rekreacyjno-sportowe informują uczestników o wpływie poszczególnych ćwiczeń i treningów zdrowotnych na ich organizm i zachęcają do dalszego udziału w zajęciach ruchowych.

Z punktu widzenia wychowawczego instytucje i organizacje kultury fizycznej winny być placówkami wielofunkcyjnymi, stwarzającymi warunki do urozmaiconych rodzajów spędzania czasu wolnego, koniecznym do tego warunkiem jest stosowanie zróżnicowanych modeli i form rekreacji ruchowej, zapewniających większą efektywność wychowawczą.

Opracowując program wychowawczy np. w ośrodku rekreacyjno-sportowym należy uwzględniać potrzeby i zainteresowania odbiorców, tj. rodzaj wykonywanej przez nich pracy, związany z nią stopień i rodzaj zmęczenia oraz zasady określające najbardziej racjonalne i społecznie aprobowane rodzaje i formy rekreacji ruchowej. Program wychowawczy powinien zapewnić uczestnikom pełny wypoczynek psychofizyczny oraz zawierać treści kształtujące postawy społeczne. Realizacja programu wychowawczego skierowanego na rekreacje ruchową wymaga korzystania z odpowiednio do postawionych zadań bazy rekreacyjno-sportowej (stadiony sportowe, boiska do gier sportowych, place do gier rekreacyjnych, ścieżki zdrowia, baseny, sale gimnastyczne, ogródki zabaw dziecięcych, wypożyczalnie sprzętu sportowego i turystycznego). (W. Siwiński, 2004, s. 10-11.)

Sposób wykorzystania wolnego czasu w równej mierze wyznaczają osobiste postawy i gusty, jak realne warunki życiowe: czas, środki, treść i charakter pracy. Wszystkie te czynniki powinny być uwzględnione przy opracowywaniu odpowiedniej

polityki społecznej. Czynnikiem determinującym efektywność wychowania i samowychowania w zakresie rekreacji ruchowej są rozszerzone możliwości i warunki w postaci bazy materialnej oraz atrakcyjnej oferty ćwiczeń rekreacyjnych, treningów zdrowotnych organizowanych przez placówki i instytucje powołane do organizowania aktywnego wypoczynku. (W. Siwiński, 2004, s. 13)

Wszystkie te aspekty ujmowane komplementarnie wskazują, że kultura fizyczna odgrywa ważną rolę w realizowaniu funkcji spełnianych przez jednostki. Z powyższego wynika, że kultura fizyczna w żadnej mierze nie może być traktowana tylko jako element organizacji czasu wolnego, nie można dostrzegać w niej wyłącznie funkcji sportowo- rekreacyjno- rozrywkowej, czy turystycznej.

Kolejną ważną kwestią w kierowaniu działalnością rekreacyjno- sportowo- turystyczną jest postawienie diagnozy stanu kultury fizycznej w danym środowisku. W tej diagnozie trzeba wyróżnić infrastrukturę kultury fizycznej oraz poziom kulturalny środowiska.

Jeśli chodzi o infrastrukturę kultury fizycznej, składają się na nią specjalistyczne instytucje i odpowiednio wyposażone ośrodki rekreacyjne - sportowe i turystyczne z pracującymi w nich ludźmi, a także urządzenia rekreacyjne, sportowe, turystyczne. W warunkach zakładu pracy infrastrukturę kultury fizycznej tworzą między innymi: klub sportowy, aktyw społecznej rady klubu sportowego, sala gimnastyczna i kąpki kultury fizycznej oraz placówki i urządzenia rekreacyjno- sportowe funkcjonujące na ich terenie, a także inne komórki upowszechniania kultury fizycznej i turystyki (np. stadion sportowy, pływalnia).

Znajomość lokalnej infrastruktury kultury fizycznej jest ważnym czynnikiem skuteczności działania rekreacyjno- sportowego i turystycznego w środowisku.

Z kwestią poziomu kulturalnego nieodłącznie wiąże się problem potrzeb rekreacyjno- sportowo- turystycznych. Wychodząc z założenia, że potrzeba jest to odczucie braku czegoś (kogoś) można za potrzebę kulturalną uznać odczuwanie braku wartości, dobór zachowań, przedsięwzięć traktowanych jako kulturalne. Potrzeby te można podzielić z punktu widzenia ich praktycznego wykorzystania na:

- potrzeby kontaktu z poszczególnymi dziedzinami kultury fizycznej i turystyki;
- potrzeby posiadania sprzętu rekreacyjno- sportowo- turystycznego;
- potrzeby aktywnego wypoczynku.

Takie rozróżnienie pozwala na planowanie przedsięwzięć przeznaczonych dla poszczególnych grup odbiorców (uwzględniających odpowiednie ich przygotowanie)

oraz przedsięwzięć zaspokajających potrzeby indywidualne w warunkach domowych i poza domem. (W. Siwiński, 1996, s. 285)

Przejmowanie odpowiedzialności za sprawy kultury fizycznej i turystyki swoich środowisk, optymalizacja kierowania tą sferą życia społecznego staje się dziś tendencją w naszym kraju. (W. Siwiński, 1996, s. 289)

1.4 Infrastruktura sportowo-rekreacyjna w Gminie Lwówek

Baza sportowo-rekreacyjna administrowana jest przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Lwówku stanowi halę sportową oraz kompleks boisk w Lwówku w tym Orlik, a także siłownię zewnętrzną oraz sześciokilometrowy odcinek ścieżki rowerowej, które umożliwiają mieszkańcom zagospodarowanie czasu wolnego. Nad Jeziorem Konińskim (3 km od Lwówka) znajduje się pole biwakowe, wypożyczalnia sprzętu wodnego oraz zaplecze sanitarne. W okresie wakacji Konin jest miejscem wypoczynku dla mieszkańców.

Stadion miejski w Lwówku jest charakterystyczny dla tego typu obiektów mieszczących się w aglomeracji małomiasteczkowej. Na terenie obiektu znajduje się jedno boisko pełnowymiarowe do gry w piłkę nożną. Wzdłuż linii bocznych usytuowane są miejsca siedzące. Cały obiekt otoczony jest ogrodzeniem oraz objęty monitoringiem



Fot. 1. Stadion miejski w Lwówku *Źródło: opracowanie własne*



Fot. 2. Orlik w Lwówku *Źródło: opracowanie własne.*

Kompleks boisk "Orlik 2012" został oddany do użytku w 2008 roku. Znajduje się w sąsiedztwie Gimnazjum im. Powstańców Wielkopolskich oraz hali sportowej i boiska piłkarskiego. W skład kompleksu wchodzi: boisko piłkarskie ze sztuczną murawą o wymiarach 26 x 56m oraz boisko wielofunkcyjne z nawierzchnią poliuretanową o wymiarach 19 x 32m, gdzie można zagrać m. in. w koszykówkę (2 boiska), piłkę ręczną, siatkówkę i tenisa ziemnego. Obiekt wyposażony jest w szatnie dla zawodników oraz zaplecze socjalne.

Hala rekreacyjno-sportowa znajduje się w niedalekiej odległości Orlika i boiska piłkarskiego. Obiekt wyposażony jest w boisko do piłki ręcznej i koszykowej. Posiada małą halę do gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej oraz zaplecze i szatnie dla klubu sportowego.



Fot. 3. Hala rekreacyjno-sportowa w Lwówku *Źródło: www.wirtualny.lwowek.net*

Siłownia zewnętrzna usytuowana jest w bezpośrednim otoczeniu Ogródka Jordanowskiego. Urządzenia służą do ćwiczeń całego ciała. Podzielone są na grupy służące do treningu siłowego, poprawiające koordynację i krążenie krwi. W skład kompleksu wchodzi: biegacz pojedynczy, orbitrek pojedynczy, wiosłarz pojedynczy, narciarz podwójny, wyciskanie siedząc + pylon + twister, rower + pylon + jeździec i stepper podwójny na słupie.



Fot. 4. Siłownia zewnętrzna w Lwówku *Źródło: opracowanie własne.*

W 2012 roku oddana została do użytku mieszkańców ponad cztero kilometrowa ścieżka rowerowa. Asfaltowa ścieżka o szerokości około dwóch metrów została poprowadzona po nasypie dawnej kolejki wąskotorowej łączącej Lwówek z Opalenicą. W 2015 roku oddany został kolejny odcinek tym razem dwu kilometrowy ścieżki rowerowej w kierunku Brodów do Mogielnicy.



Fot. 5. Ścieżka rowerowa w Lwówku *Źródło: opracowanie własne.*

Rozdział 2

Zagadnienia metodologiczne badań własnych

2.1 Cele pracy

Według A.W. Maszke cel to pożądany, przewidywany stan rzeczy, który jednostka pragnie w wyniku swojego działania osiągnąć. To miejsce, do którego zmierza jednostka lub końcowy efekt, który badacz zamierza osiągnąć w postępowaniu badawczym (Maszke, 2004, s.20).

Głównym celem niniejszej pracy jest zagospodarowanie usług sportowo-rekreacyjnych na podstawie dokumentów gminy Lwówek. Celem poznawczym pracy jest zebranie opinii od badanych mieszkańców na temat rozwoju infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.

Celem prezentowanym w niniejszej pracy badań jest analiza stylu życia oraz poziom aktywności fizycznej mieszkańców gminy Lwówek a także określenie i zbadanie zagospodarowania oraz rozwoju usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy.

Celem badań jest także zbadanie stosunku do aktywności fizycznej, rekreacji oraz sportu mieszkańców w stosunku do czynników warunkujących proponowaną ofertę zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego przez gminę. Badania zostaną przeprowadzone w grupie mieszkańców i dotyczyć będą ich wiedzy na temat znaczenia aktywności ruchowej, rekreacji i sportu oraz orientacji w temacie zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego gminy Lwówek.

Analizie poddana zostanie również świadomość dotycząca korzyści płynących z podejmowania aktywności ruchowej oraz jej pozytywnego wpływu na zdrowie, zachowanie, naukę oraz funkcjonowanie w środowisku mieszkańców gminy Lwówek.

W pracy omówione zostanie także znaczenie właściwego dysponowania bazą sportową oraz sprzętem sportowym gminy na jakość uprawianej aktywności ruchowej. Zaprezentowana zostanie także zależność pomiędzy aktywnością fizyczną mieszkańców gminy, a jej miejscem zamieszkania. Przedmiotem zainteresowań pracy jest również analiza codziennych zachowań i czynności związanych ze zdrowiem oraz zależność pomiędzy uprawianiem sportu a polepszeniem stanu zdrowia mieszkańców gminy Lwówek.

2.2 Pytania i hipotezy badawcze

W literaturze przedmiotu można spotkać kilka definicji problemu badawczego. J. Sztumski pisze: Problemem badawczym nazywamy to, co jest przedmiotem wysiłków badawczych, czyli po prostu to, co orientuje nasze przedsięwzięcia poznawcze. (Sztumski, 1995, s. 38) Z kolei M. Łobocki twierdzi, że: Problem badawczy to tyle, co pewne pytanie lub zespół pytań, na które odpowiedzi ma dostarczyć badanie. (Łobocki, 1982, s. 50) T. Pilch określa problem badawczy w następujący sposób: problem stanowi radykalne uściślenie i ukierunkowanie naszych zainteresowań. Problemy badawcze mają właściwie zawsze postać pytania. (Pilch, 1977, s. 66).

Oprócz ogólnej orientacji, czyli ogólnego określenia problemu badań, ważna jest również konkretyzacja to znaczy uściślenie problemu. (Sztumski, 1995, s. 39)

Problemem badawczym jest opinia badanych respondentów na temat infrastruktury sportowo-rekreacyjnej gminy Lwówek.

W niniejszej pracy postawiono następujące pytania badawcze.

1. Jakimi motywami kierują się badani podejmując aktywność ruchową i jakie jej formy preferują.
2. Jak badani oceniają istniejącą już infrastrukturę usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy Lwówek.
3. Jakie są oczekiwania badanych wobec realizowanych przez gminę usługach sportowo- rekreacyjnych na terenie gminy Lwówek.

Dla uściślenia i ukierunkowania dalszego procesu badawczego konieczne jest sformułowanie hipotez badawczych. Jak uważa H. Muszyński hipotezy kierują uwagę badacza na zjawiska, w których obrębie należy szukać rozstrzygnięcia problemu (Muszyński, 1970, s. 157).

W niniejszej pracy postawiono następujące hipotezy badawcze:

1. Miejsce zamieszkania ma wpływ na formy uprawianej aktywności ruchowej mieszkańców.
2. Mieszkańcy gminy Lwówek mają wystarczającą wiedzę na temat obiektów sportowo-rekreacyjnych znajdujących się na terenie gminy.
3. Gmina Lwówek nie spełnia oczekiwań mieszkańców w zakresie dostępnej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.
4. Najczęściej podejmowane formy aktywności ruchowej przez mieszkańców Lwówka to: jazda na rowerze, piłka nożna oraz nordic walking.

5. Liczba obiektów sportowo-rekreacyjnych w gminie Lwówek jest niewystarczająca.
6. Liczba imprez sportowych na terenie gminy jest niewystarczająca, a oferta w pełni nie zadowala mieszkańców gminy Lwówek.
7. Działania władzy gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji nie zadowolają w pełni mieszkańców gminy.
8. Mieszkańcy gminy nie posiadają wiedzy na temat planów zagospodarowania rekreacyjnego gminy oraz strategii rozwoju proponowanych przez władze.
9. Poprawa sytuacji materialnej oraz pojawienie się nowego obiektu sportowego w gminie warunkowałoby częstsze korzystanie z usług sportowo-rekreacyjnych przez mieszkańców.
10. Mieszkańcy gminy najchętniej skorzystaliby z krytej pływalni oraz krytych kortów tenisowych w nowo powstałym centrum sportowo-rekreacyjnym na terenie gminy.

2.3 Metody i techniki badań

Metodologia (z gr. *methodos* - badanie i *logos* - nauka) jest to nauka o metodach badania naukowego, o skutecznych sposobach dociekania ich wartości poznawczej. W skład tej gałęzi wiedzy, obok metody badań, wchodzi metody myślenia (tj. takie operacje myślowe jak indukcja, dedukcja, analogia, analiza, synteza, porównanie, przeciwstawianie, dowodzenie, wnioskowanie), metodyka badań naukowych i inne problemy odnoszące się do pracy naukowo-badawczej. Oczywiście metoda oznacza świadomie i konsekwentnie stosowany sposób postępowania dla osiągnięcia określonego celu. Natomiast metodyka stanowi zbiór zasad i reguł dotyczących wykonywania jakiejś pracy i zmierzania do określonych celów. Termin metodyka w działalności naukowej jest stosowany dla oznaczenia całego procesu postępowania badawczego. W rzeczywistości zakres zainteresowań metodologii nauk jest znacznie szerszy. Analizuje ona nie tylko procedury badawcze, lecz również ich rezultaty, jak np. pojęcia, twierdzenia czy też teorie.

Pojęcie metoda (gr. *methodos* - droga, sposób wykładu, badanie, metoda) oznacza podejście do zjawisk przyrody i społeczeństwa; sposób dochodzenia do celu; sposób badania teoretycznego lub praktycznego urzeczywistnienia czegoś, zasadzający się na znajomości najogólniejszych prawidłowości specyficznych badanego przedmiotu, zjawiska, procesu itp. Pojęcie "metodologia nauk" etymologicznie znaczy z kolei tyle, co nauka o metodach nauk. Każda nauka, oprócz określonej wiedzy, posiada także

całokształt metod badawczych, czyli zawiera własną metodologię badań. (W. Siwiński, 2004, s. 37)

Narzędzia badań służą do organizowania określonych przedsięwzięć badawczych, zbierania, porządkowania, przechowywania materiałów naukowych oraz do opracowania zgromadzonych materiałów. W badaniach społecznych rekreacji ruchowej stosuje się też takie narzędzia badawcze, jak: instrukcje do prowadzenia badań, przewodniki obserwacyjne, odpowiednie kwestionariusze, czy dzienniki badań. Do narzędzi badawczych można także zaliczyć różnego typu przyrządy i urządzenia, jak np. magnetofon, aparaty fotograficzne, projektory filmowe, instrumenty miernicze, mikrokomputery. Do każdej metody i techniki dobiera się odpowiednie narzędzia badawcze. Dlatego też należyte przygotowanie narzędzi badawczych wymaga nie tylko znajomości odpowiednich metod naukowych, lecz również umiejętności stosowania ich w rozwiązywaniu określonych problemów badawczych. (W. Siwiński, 2004, s. 40)

Do metod badawczych stosowanych w zakresie rekreacji ruchowej można zaliczyć: obserwacje procesów pedagogicznych, eksperymenty, ankietę, wywiad, metodę testów, badania dokumentacji, metodę statystyczną. W celu uzyskania jak najbardziej dokładnych wyników badań należy stosować kombinacje różnych metod badawczych. Przestrzeganie tego warunku jest konieczne przede wszystkim, dlatego, iż nie da się w pełni unikać subiektywnej postawy badacza. (W. Siwiński, 2004, s. 41)

Narzędzia badań buduje się dla poznania określonej, konkretnej sytuacji, zjawiska, czy problemu. W pracy zastosowana została metoda sondażu diagnostycznego. Dzięki tej metodzie uzyskuje się przejrzyste wyniki odpowiadające pytaniom badawczym, co pozwala najlepiej przeanalizować i zobrazować badane zagadnienia. Sondaż diagnostyczny zwany jest również sondażem ankietowym.

Metoda sondażu diagnostycznego polega na rozpoznawaniu- w naszym przypadku- zjawisk społecznych z dziedziny rekreacji ruchowej, charakteryzujących daną zbiorowość. Dzięki tej metodzie można m.in. poznać poglądy bądź opinię badanej zbiorowości.

Sondować (z franc. sonder) w przenośni oznacza zgłębiać, wywiadywać się o kimś lub o czymś. W naszym przypadku wywiadywać się o poglądach i postanowieniach nurtujących grupę rekreacyjną, dotyczących określonych zjawisk pedagogicznych (inaczej- sondować opinię).

Można sondować opinię badanych o metodach i warunkach zajęć rekreacyjnych,

o trudnościach w realizacji programów zajęć z rekreacji ruchowej lub też o systemie oceniania rekreacji na zawodach sportowych. Sonduje się także opinię badanych o czynnikach pedagogicznych i socjologicznych, prawidłowościach przebiegu zjawisk wychowawczych, np. opinię badanych o źródłach dyscypliny, o roli i miejscu aktywności działaczy stowarzyszeń kultury fizycznej w kształtowaniu więzi kolektywnej. (W. Siwiński, 2004, s. 51-52)

Według T. Pilcha sondaż diagnostyczny jest sposobem gromadzenia wiedzy o przedmiotach strukturalnych funkcjonalnych oraz dynamice zjawisk społecznych, opiniach o poglądach wybranych zbiorowości, nasileniu się i kierunkach rozwoju określonych zjawisk, o wszelkich innych zjawiskach instytucjonalnie nie zlokalizowanych, posiadających znaczenie wychowawcze w oparciu o specjalnie dobraną grupę reprezentatywną dla badanej populacji generalnej, w której badane zjawisko występuje (Pilch, 1977, s.79). T. Pilch do technik zalicza również ankietę, obserwację, wywiad, badanie dokumentów i materiałów, techniki socjometryczne. W niniejszej pracy zastosowana została technika ankiety.

W badaniach społecznych, zwłaszcza tych, realizowanych w dziedzinie rekreacji ruchowej, najczęściej stosowane są: technika obserwacji, wywiadu, ankiet i badanie dokumentów. Techniki badawcze występują w różnych postaciach, a ich dobór zależy od przedmiotu i celu badań. (W. Siwiński, 2004, s. 57)

Obserwacja jest najbardziej uniwersalną techniką gromadzenia informacji z otaczającej nas rzeczywistości. Niektórzy instruktorzy rekreacji ruchowej, z uwagi na jej złożoność i wszechstronność, zaliczają ją do metod badawczych. Ze względu na znaczenie obserwacji w praktyce życia codziennego, w pedagogice i socjologii często pojawia się (i pojawiają się nadal) tendencje do opierania się wyłącznie na obserwacji. Nie jest to tendencja słuszna do końca, chociaż obserwacja stanowi ogniwo w systemie technik badań społecznych. Obserwacji mogą, rzecz jasna, podlegać tylko tego rodzaju zjawiska lub procesy, które są zmysłowo uchwytne.

Można wyróżnić, ze względu na przedmiot, następujące rodzaje obserwacji:

- 1) obserwacja badanej osoby (rekreanta lub grupy rekreacyjnej itp.);
- 2) obserwacja wytworów działalności (pojedynczej osoby np. rekreanta lub zespołu- drużyny sportowej);
- 3) obserwacja cech statycznych;
- 4) obserwacja cech dynamicznych (swobodnego zachowania się).

Sama obserwacja cech statycznych nie nasuwa specjalnych trudności. Natomiast rodzą

się poważne trudności z chwilą podejmowania jakichkolwiek prób określenia procesów psychicznych, które ujawniają spostrzeżone cechy.

W życiu codziennym jesteśmy przekonani, że istnieje pewien związek między wyglądem zewnętrznym a właściwościami psychicznymi. Jak nam się zdaje, od razu, od pierwszego wejrzenia można odróżnić człowieka inteligentnego od upośledzonego umysłowo, uczciwego od oszusta itp. Takimi ocenami kierujemy się też często w życiu codziennym, w zetknięciu z innymi ludźmi. Nauka próbuje poszukiwać związku między cechami zewnętrznymi i przypuszczalnymi właściwościami charakteru, podstawowymi moralnymi, inteligencją itp.

Badając swobodne zachowanie się pojedynczego rekreanta lub pewnej grupy rekreantów, mamy na uwadze pytanie: co chcielibyśmy głównie usłyszeć lub zobaczyć, czego ma nam dostarczyć dana obserwacja?

Obserwacja może być bierna i czynna. Przy obserwacji biernej postępujemy tak, aby rejestrować pewne fakty albo pewne zjawiska, które zachodzą bez żadnej z naszej strony ingerencji lub specjalnie zaplanowanej czyjejś ingerencji. Przede wszystkim dla uzyskania właściwych wyników trzeba starać się prowadzić obserwację tak, aby osoba lub zespół badanych nie zdawali sobie sprawy, że są przedmiotem obserwacji. Przez obserwację czynną z kolei rozumieć będziemy przede wszystkim rozmowę i dyskusję. W danym przypadku postępujemy tak, że formułując określone pytania lub problemy, chcemy pobudzić pojedynczego np. rekreanta lub cały zespół do zajęcia pewnego stanowiska. Obserwacja skupia się tu głównie na tego rodzaju zachowaniu się badanych, które zostało spowodowane tokiem rozmów lub dyskusji. Można powiedzieć, że duże znaczenie dla badającego ma także obserwacja czynna takiego zachowania się badanego, który wiedząc, że jest obserwowany (wdaje się w dyskusję) czyni wszystko (na ile go stać), aby przedstawić się w jak najlepszym świetle. Mówimy w takim przypadku o obserwacji pobudzonej.

W obserwacji poważną rolę odgrywa wnioskowanie na podstawie badania wytworów swobodnej działalności respondentów. Zachowanie się np. rekreanta na boisku lub w ośrodku sportowo- rekreacyjnym pozwala nam sądzić o jego stosunku do kolegów itp. jednak najważniejsze w tym dziele obserwacji jest odpowiednie widzenie i ocena takich wytworów, jak pewne inicjatywy i usprawnienie gry itd. Dane wytwory pozwalają sądzić o uzdolnieniach rekreantów, społeczny zaś ich charakter świadczy o pewnych więzach wewnątrzgrupowych.

Każdej obserwacji musi towarzyszyć zapis odzwierciedlający adekwatnie

badaną rzeczywistość. Nowoczesna technika pozwala stosować aparaturę, która może ująć badane zjawiska bardzo adekwatnie. Dziś stosuje się coraz powszechniej zapis magnetofonowy, filmowy, a przede wszystkim magnetowidowy (video). (W. Siwiński, 2004, s. 58-59)

Zgodnie z teoretycznymi i metodologicznymi założeniami badawczymi- wywiad jest rozmową badającego z respondentem lub respondentami według opracowanych wcześniej dyspozycji lub na podstawie specjalnego kwestionariusza. Uzyskane w ten sposób materiały badawcze podlegają specjalistycznemu opracowaniu. W odniesieniu do wywiadu można stosować różne kryteria podziału: 1) uwzględniając konstrukcje kwestionariusza lub rodzaj ustalonych dyspozycji (do przeprowadzenia wywiadu), można wyróżnić wywiad skategoryzowany i nie skategoryzowany; 2) ze względu na rolę społeczną badacza wyróżnia się wywiad jawny i ukryty; 3) w zależności od liczby osób badanych, biorących jednocześnie udział w wywiadzie, dzieli się go na wywiad indywidualny i zbiorowy. (W. Siwiński, , 2004, s. 60)

Nie należy stawiać pytań nie związanych z przedmiotem badań. Każde pytanie powinno formułować jakąś hipotezę bądź część hipotezy roboczej. Wszystkie zaś pytania muszą służyć jednemu- nadrzędnemu celowi. (W. Siwiński, 2004, s. 75)

Ankieta jest techniką gromadzenia informacji, polegającą na wypełnieniu, najczęściej samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy, na ogół o wysokim stopniu standaryzacji, w obecności lub nie osoby przeprowadzającej ankietę. Istota badań właściwych polega na rozprowadzeniu wśród respondentów odpowiednio przygotowanych kwestionariuszy, zawierających szereg pytań, na które udzielają oni pisemnej odpowiedzi. Uzyskane w ten sposób materiały badawcze podlegają naukowemu opracowaniu.

W piśmiennictwie dotyczącym metodologii badań naukowych rozróżnia się zazwyczaj trzy rodzaje metody ankietowej: 1) ankietę prasową, 2) ankietę pocztową i 3) ankietę środowiskową. (W. Siwiński, 2004, s. 78)

Pytania ankiety są konkretne, ścisłe i dotyczą jednego problemu. Są także zamknięte i zaopatrzone w zestaw wszelkich możliwych odpowiedzi. Ankieta często dotyczy wąskiego zagadnienia bądź problemu szerszego, rozbitego na kilka zagadnień szczegółowych. Charakterystyczną cechą ankiety jest występowanie kafeterii, czyli ograniczonego zestawu odpowiedzi do wyboru.

W badaniach naukowych, społecznych, w dziedzinie rekreacji ruchowej często stosuje się tzw. ankietę środowiskową. Polega ona na rozprowadzeniu przez badacza

kwestionariuszy wśród respondentów zebranych w jednym miejscu, z prośbą o doraźne wypełnienie i bezpośredni ich zwrot. Zastosowanie tej odmiany ankiety może mieć różne formy. Badacz może osobiście przekazywać kwestionariusze osobom badanym, które po wypełnieniu mogą je wrzucać do urny. Można też zostawić kwestionariusze jednemu spośród wypełniających je respondentów, który rozprowadzi wśród innych i następnie zbierze. Można wreszcie rozdać kwestionariusze indywidualnie każdemu respondentowi, który po wypełnieniu ankiety w dowolnym czasie osobiście doręczy ją lub przyśle pocztą na adres badacza.

Ankieta, podobnie z resztą jak każda inna technika badań społecznych nie jest uniwersalna. W niektórych badaniach nad problemami z zakresu nauczania i wychowania w dziedzinie rekreacji ruchowej spełnia ona rolę głównie techniki badawczej, w innych- stanowi technikę pomocniczą (uzupełniającą), a jeszcze w innych - nie przynosi żadnych korzyści lub daje błędne rezultaty. Ankieta, obok wielu zalet metodologicznych, posiada także znaczną liczbę wad, z którymi badacz musi się liczyć przy jej wyborze, jako techniki badawczej.

Ankiety stosuje się przeważnie podczas rozwiązywania takich problemów naukowych, przy których badaczowi zależy na uzyskaniu odpowiednich materiałów o charakterze ilościowym. Ankieta staje się użyteczna, gdy trzeba poddać badaniom dużą liczbę respondentów, a osoby badane są terytorialnie rozrzucone lub też zostały zgromadzone na przeciąg krótkiego okresu czasu w jednym miejscu. Można na przykład przeprowadzić ankietę dotyczącą wartości wychowawczych wśród uczestników zawodów sportowo- rekreacyjnych, natychmiast po ich zakończeniu.

Badania ankietowe, w porównaniu z innymi badaniami, wymagają mniejszego nakładu pracy badacza, zarówno w okresie przygotowawczym, jak i podczas badań właściwych. Pojedynczy badacz, przy niedużych środkach finansowych i minimalnej pomocy technicznej, może skonstruować (zgodnie z podjętym problemem naukowym sformułowana hipoteza robocza) kwestionariusz, rozprowadzić go wśród badanych i zbierać bez większego trudu odpowiedzi respondentów. Jak więc z powyższego wynika, ankieta należy do najtańszych technik badawczych. Sam proces zbierania materiałów badawczych jest dość prosty. Bardziej złożona praca naukowo- badawcza następuje dopiero przy opracowaniu materiałów, sprawdzaniu wartości rezultatów badań i pisaniu sprawozdania z badań. Do zalet ankiety należy również zaliczyć szybkie tempo realizacji etapu badań właściwych. Szybkość zbierania ankiety zależy oczywiście od rodzaju tej techniki. Jeżeli na przykład ma się do dyspozycji studentów

zgrupowanych w jednym miejscu, można zbierać wypełnione kwestionariusze w ciągu jednej godziny i natychmiast przystąpić do opracowania materiałów naukowych. Można także wyznaczyć stosunkowo krótki termin (np. dwa tygodnie) nadsyłania odpowiedzi na ankietę prasową. Najdłużej trwa etap gromadzenia materiałów ankietowych, gdy kwestionariusze rozsyła się pocztą i trzeba kilkakrotnie ponawiać wezwania o ich zwrot. Podobnie dzieje się wówczas, gdy bada się np. opinię nauczycieli akademickich i studentów o jakimś zjawisku czy procesie dydaktyczno-wychowawczym, który trwa przez dłuższy czas.

Dążąc do zgromadzenia materiałów o charakterze ilościowym, badacz musi poddać badaniu większą liczbę osób, aby spełnić warunek reprezentatywności badanej grupy społecznej. Jednakże w badaniach ankietowych nigdy nie może przewidzieć, jaki procent rozprawdzanych kwestionariuszy otrzyma z powrotem. Na ankietę pocztową odpowiada zazwyczaj kilka do kilkunastu procent respondentów w stosunku do liczby wysłanych kwestionariuszy. Stąd też badacz musi nieraz kilkakrotnie ponaglać, przypominać, a także ponownie wysłać kwestionariusze z prośbą o wypełnienie. W wyjątkowych tylko przypadkach, gdy wypełnienie ankiety odbywa się w obecności badacza, istnieje możliwość zwrotu wszystkich kwestionariuszy.

Opierając się na dotychczasowych doświadczeniach, w badaniach ankietowych najczęściej biorą udział ludzie szczególnie zainteresowani problematyką badawczą, osoby o odpowiednim poziomie wykształcenia, a przede wszystkim osoby systematyczne i obowiązkowe. Wyniki ankiety budzą jednak wiele zastrzeżeń. Nigdy nie ma, bowiem pewności czy starannie dobrana grupa adresatów nie zamieniła się w drodze samoczynnej selekcji w grupę respondentów o specyficznym charakterze respondentów reprezentujących jedną wspólną cechę, na przykład instruktorów rekreacji negatywnie ustosunkowanych do stosowania nauczania programowego w ośrodkach sportu i rekreacji, instruktorów rozgoryczonych z powodu zwolnienia ich z pracy.

Do wszystkich wypowiedzi ankietowych trzeba podchodzić bardzo ostrożnie. Najwięcej wątpliwości budzi wiarygodność opinii respondentów. W zasadzie uważa się, że odpowiedzi ankiet anonimowych są bardziej szczerze od podpisanych. Nie należy jednak przeceniać szczerości i otwartości ankiety anonimowej.

Powyższe względy nakazują, aby badacz przy opracowaniu materiałów naukowych liczył się z tendencyjnymi odpowiedziami nie tylko ankiety podpisanej, lecz także anonimowej. Wyniki badań ankietowych należy zawsze zweryfikować

za pomocą innej techniki badań naukowych (np. za pomocą obserwacji lub wywiadu).

Oceniając ogólnie wartość ankiety, należy podkreślić, że można i należy posługiwać się nią w procesie rozwiązywania takich problemów badawczych, przy których użycie innych technik nie jest wskazane lub odpowiednie. Badacz powinien jednak każdorazowo dokładnie zastanowić się, czy negatywne strony tej techniki badawczej nie wpłyną ujemnie na rezultaty badań i czy względy szybkości i odpowiedniej ceny przemówią za jej zastosowaniem. Decydując się na wybór ankiety jako techniki badań procesów społecznych w dziedzinie rekreacji ruchowej, należy, więc rozważyć wszelkie okoliczności przemawiające za i przeciw. (W. Siwiński, 2004, s. 80,81,82)

Jak z dotychczasowych rozwiązań wynika, ankieta jest niezastąpiona w badaniach społecznych, prowadzonych w dziedzinie rekreacji ruchowej, jako narzędzie poznawania cech zbiorowości, faktów, opinii o zdarzeniach, danych liczbowych. (W. Siwiński, 2004, s. 84)

Analiza dokumentów i materiałów jest techniką badawczą służącą do gromadzenia wstępnych, opisowych, a także ilościowych informacji o badanej np. instytucji rekreacyjnej czy zjawisku wychowawczym zachodzącym w sferze rekreacji. Jest również techniką poznawania biografii jednostek i opinii wyrażonych w dokumentach. Duże teoretyczne i praktyczne znaczenie mają materiały zebrane za pomocą techniki analizy dokumentów osobistych (pamiętniki, wspomnienia, listy).

Opisane w nich fakty, sytuacje egzystencjonalne np. rekreantów, wydarzenia, doświadczenia i sytuacje stanowią cenne źródło wiedzy o warunkach i czynnikach rozwoju osobowości tych rekreantów, o ich zainteresowaniach, stylach życia, światopoglądach, sukcesach i niepowodzeniach, przystosowaniach i nieprzystosowaniach, o ich społecznym i rekreacyjnym funkcjonowaniu.

Analiza dokumentów osobistych wymaga od badacza odkrywania faktów znajdujących potwierdzenie w innych relacjach, dokumentach i opisach pamiętnikarskich. Na takiej podstawie dopiero badacz może skonstruować model procesu wychowania i samowychowania, np. rekreantów.

Analiza dokumentów przeprowadzana w sferze rekreacji to konieczny składnik poznania naukowego wieloaspektowego procesu wychowania człowieka w warunkach nowoczesnej cywilizacji. (W. Siwiński, B. Pluta, 2010, s. 92)

Kwestionariusz wykorzystany w pracy zawiera dwadzieścia jeden pytań

pogrupowanych w trzy bloki tematyczne dotyczące aktywności ruchowej mieszkańców gminy, wpływu miejsca zamieszkania na rozwój rekreacji ruchowej osoby wypełniającej kwestionariusz oraz wiedzy mieszkańców na temat zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego gminy Lwówek. Ankieta miała charakter anonimowy. Przed przystąpieniem do badania, mieszkańcy zostali poinformowani o celu i formie przeprowadzanego badania.

2.4 Teren i organizacja badań

Przedmiotem podjętych w pracy badań są cztery grupy wiekowe mieszkańców gminy Lwówek. Lwówek to miasto w województwie wielkopolskim, w powiecie nowotomyskim. Badania przeprowadzone zostały w czterech grupach wiekowych: młodzież poniżej 18 lat (50 ankietowanych), osoby od 19 do 35 roku życia (50 ankietowanych), osoby od 36 do 60 lat (50 ankietowanych) oraz powyżej 60 roku życia (50 ankietowanych). Mieszkańcy podzieleni zostali na płeć oraz wykształcenie: podstawowe, zawodowe, średnie oraz wyższe.

Ankiety zostały przeprowadzone łącznie na 200 badanych mieszkańcach gminy Lwówek w tym 100 kobiet i 100 mężczyzn.

Gmina Lwówek położona jest w zachodniej części województwa wielkopolskiego, w odległości około 45-65 km na zachód od stolicy Wielkopolski. Lwówek dzieli od Poznania, w linii prostej, 52 km. Miasto i Gmina zajmują powierzchnię 183,5 km². Teren leży w obrębie Pojezierza Wielkopolsko-Kujawskiego, na pograniczu dwóch subregionów: Pojezierza Poznańskiego i Bruzdy Zbąszyńskiej.

Rozdział 3

Analiza wyników badań własnych

3.1 Charakterystyka demograficzna badanych mieszkańców

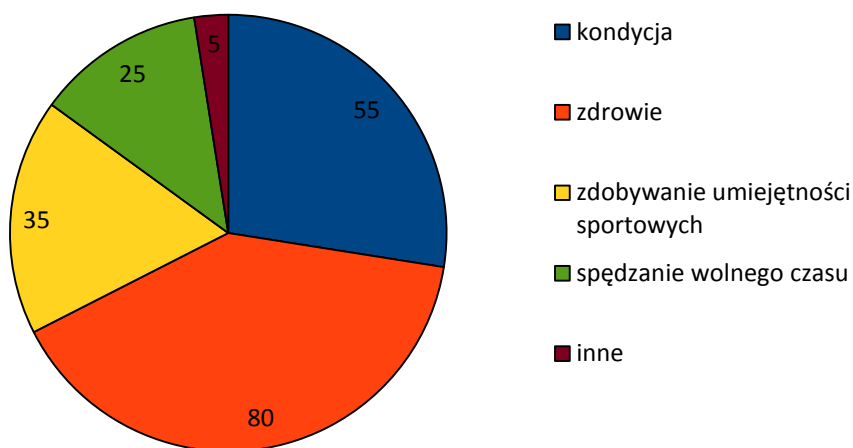
Ankiety zostały przeprowadzone łącznie na 200 badanych mieszkańcach gminy Lwówek w tym 100 kobietach i 100 mężczyznach.

Badania przeprowadzone zostały w czterech grupach wiekowych: młodzież poniżej 18 lat (50 ankietowanych), osoby od 19 do 35 roku życia (50 ankietowanych), osoby od 36 do 60 lat (50 ankietowanych) oraz powyżej 60 roku życia (50 ankietowanych). Mieszkańcy podzieleni zostali na płeć oraz wykształcenie: podstawowe (65), zawodowe (67), średnie (44) oraz wyższe (24).

Badanie miało charakter diagnostyczny. Poddały się mu jedynie osoby chętne.

3.2 Motywy i formy podejmowanej aktywności ruchowej przez mieszkańców gminy Lwówek

Wykres 1. Wpływ aktywności ruchowej

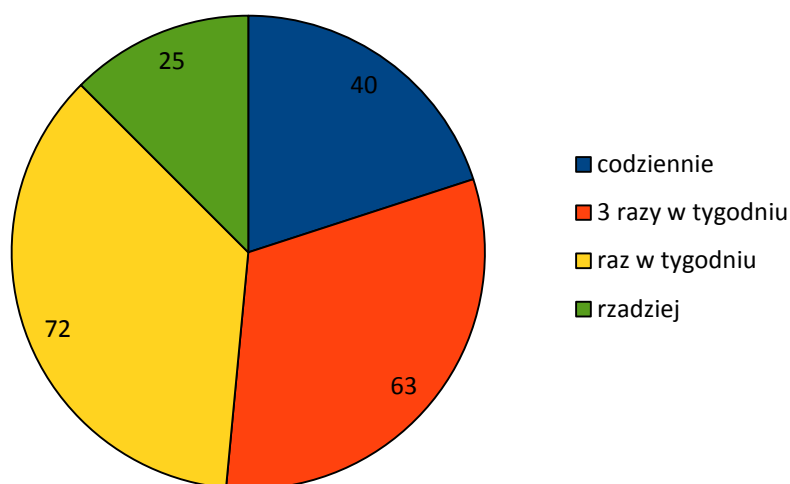


Źródło: opracowanie własne.

Wyniki przedstawione w powyższym wykresie wykazują jakie znaczenie według ankietowanych ma aktywność fizyczna. 80 spośród ankietowanych

odpowiedziało, że według nich aktywność fizyczna wpływa na zdrowie, 55 ankietowanych, na kondycję, 35- zdobywanie umiejętności sportowych, 25- spędzanie wolnego czasu, a 5 ankietowanych wybrało odpowiedź inne. Zdecydowanie większa część badanych wyraziła pozytywną opinię na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

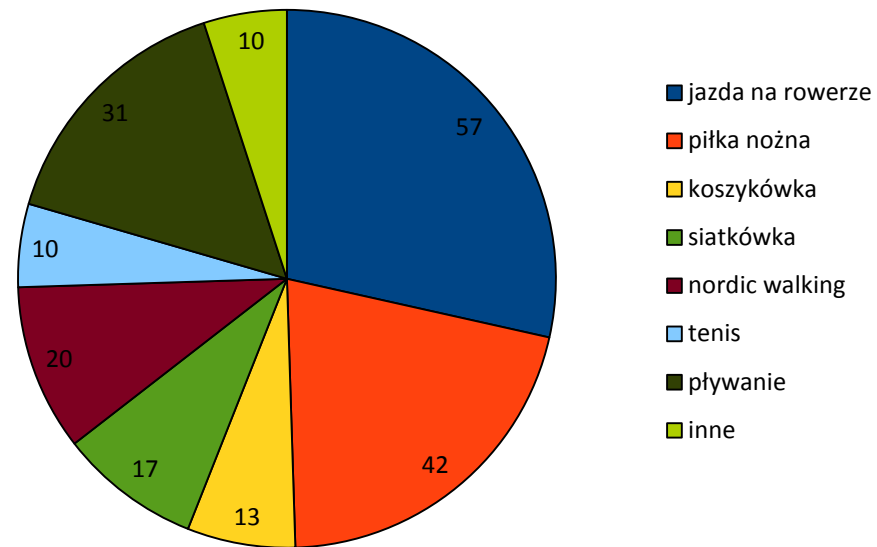
Wykres 2. Częstotliwość podejmowanych form aktywności ruchowej



Źródło: opracowanie własne.

Z danych zawartych na wykresie 2. wynika, że 72 ankietowanych podejmuje różnego rodzaju formy aktywności ruchowej raz w tygodniu, 63- 3 razy w tygodniu, 40 badanych mieszkańców gminy- codziennie, a 25- rzadziej niż raz w tygodniu. Przyczyna takiego rozkładu jest zależna od wielu czynników. Jest to spowodowane dysponowaniem zbyt małą ilości czasu wolnego, nadmiarem obowiązków w domu, pracy lub szkole, a także złą sytuacją finansową.

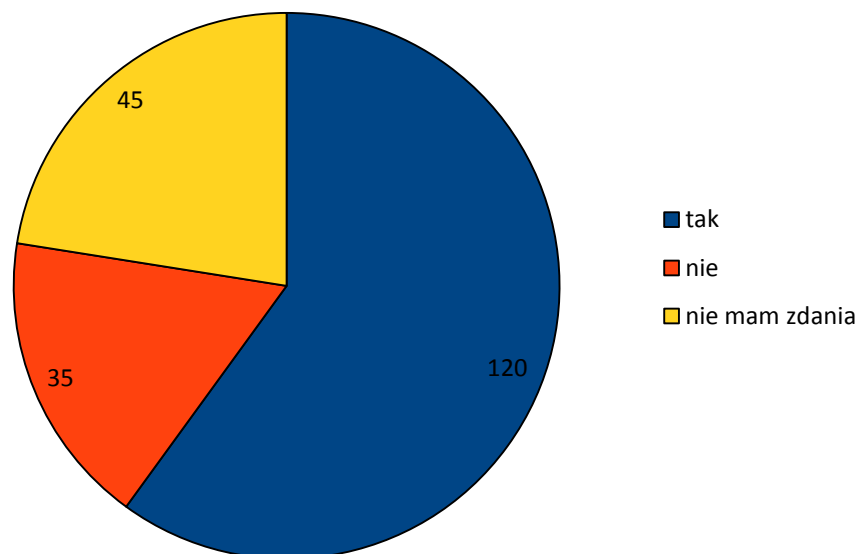
Wykres 3. Uprawiane dyscypliny sportowe



Źródło: opracowanie własne.

Z przytoczonych danych na wykresie 3. wynika, że 57 ankietowanych najchętniej z wybranych form aktywności ruchowej wybiera jazdę na rowerze, 42- piłkę nożną, 31- pływanie, 20- nordic walking, 17- siatkówkę, 13- koszykówkę, po 10 ankietowanych wybrało tenis, oraz odpowiedź inne, przy której wybierali sporty walki, piłkę ręczną, sporty zimowe (narciarstwo, łyżwiarstwo).

Wykres 4. Wpływ miejsca zamieszkania na aktywność ruchową

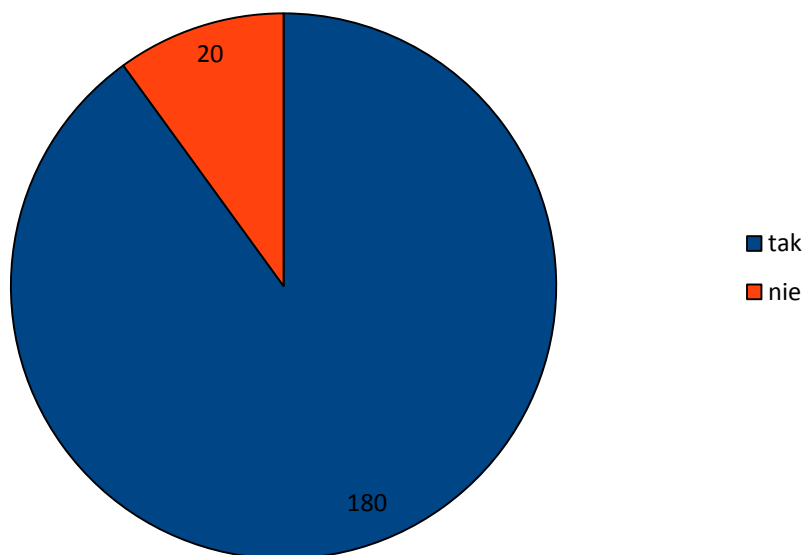


Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie danych z wykresu 4. stwierdzono, że 120 badanych mieszkańców gminy twierdzi, że miejsce zamieszkania ma wpływ na podejmowaną przez nich aktywności fizyczną, 45 ankietowanych- nie ma na ten temat zdania, a 35 ankietowanych uważa, że miejsce zamieszkania nie ma wpływu na ich aktywność fizyczną.

3.3 Opinia badanych o korzystaniu z usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy Lwówek

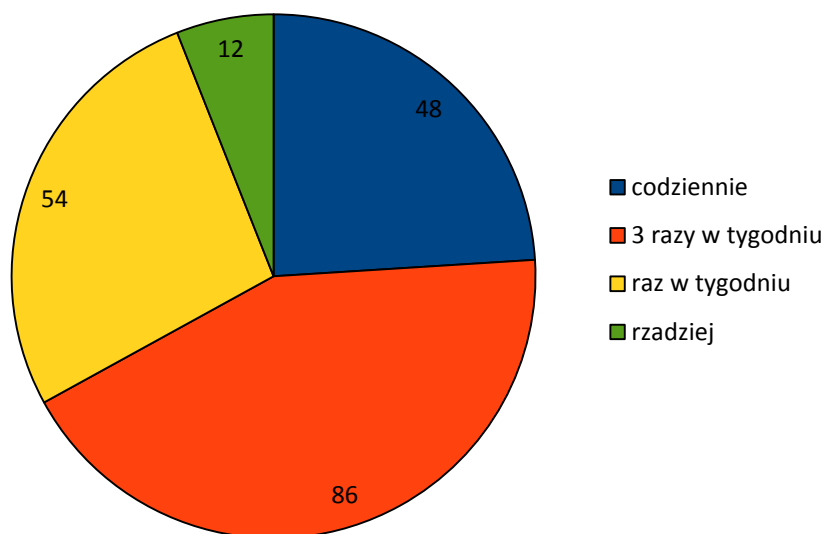
Wykres 5. Znajomość obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy



Źródło: opracowanie własne.

Z przytoczonych danych wynika, że dla 180 ankietowanych znane są obiekty sportowo-rekreacyjne znajdujące się na terenie gminy Lwówek. Tylko 20 spośród badanych uważa, że nie posiada wiedzy na temat infrastruktury sportowo-rekreacyjnej na terenie gminy.

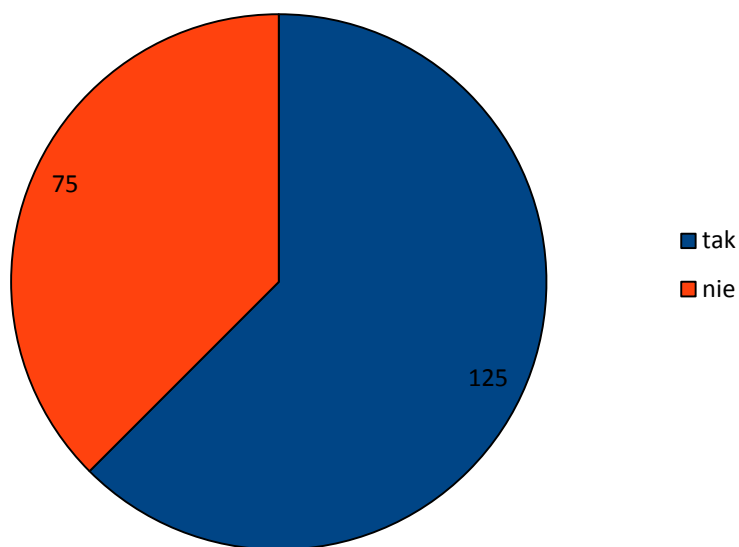
Wykres 6. Częstotliwość korzystania z obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy



Źródło: opracowanie własne.

Opierając się na powyższych wynikach można stwierdzić, że 86 ankietowanych korzysta 3 razy w tygodniu z obiektów sportowo-rekreacyjnych znajdujących się na terenie gminy Lwówek, 54- raz w tygodniu, 48 badanych respondentów- korzysta z nich codziennie, a 12 rzadziej niż raz w tygodniu. Świadomość pozytywnego oddziaływania aktywności ruchowej na rozwój fizyczny i psychiczny ludzi jest niezmiernie ważny. Zależy to od ofert proponowanych w miejscu zamieszkania. Wyniki omawianych badań prezentuje wykres 7.

Wykres 7. Możliwość rozwijania zainteresowań sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy

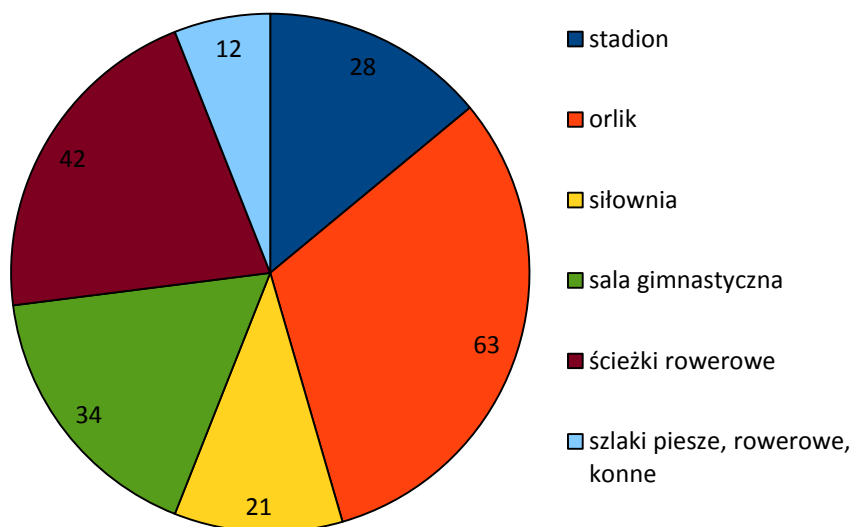


Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie analizy zebranego materiału badawczego z wykresu 7 można stwierdzić, że 125 ankietowanych twierdzi, że w gminie Lwówek posiada możliwość rozwijania swoich zainteresowań sportowo-rekreacyjnych. 75 badanych mieszkańców uważa, że gmina nie daje możliwości rozwijania ich zainteresowań związanych z aktywnością ruchową.

Aby osiągnąć zamierzony cel i rozpowszechnić wiedzę na temat obiektów sportowo-rekreacyjnych mieszczących się na terenie gminy odpowiedzialna powinna być za to władza gminy i zastosowana odpowiednia strategia promocyjna. Odpowiedz na podaną kwestię, jakie obiekty sportowo-rekreacyjne znane są pośród mieszkańców gminy otrzymamy z wyników badań przedstawionych na wykresie 8.

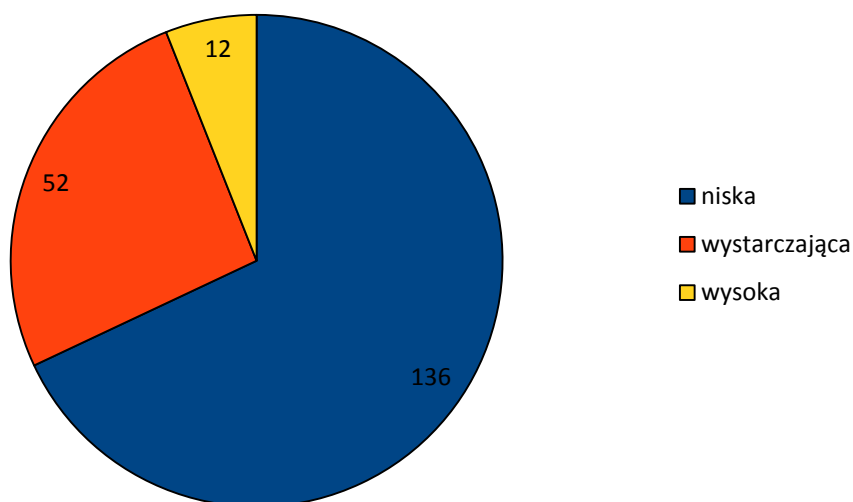
Wykres 8. Znajomość obiektów sportowych mieszczących się na terenie gminy



Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie danych zebranych z wykresu 8 wynika, że 63 badanych mieszkańców wie, że na terenie gminy znajduje się orlik, 42 badanych ma orientację na temat ścieżek rowerowych, 34- o sali gimnastycznej, 28- zaznaczyło odpowiedź stadion, 21- siłownia, a 12 ankietowanych posiada wiedzę, na temat szlaków pieszych, rowerowych lub konnych.

Wykres 9. Liczebność obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy

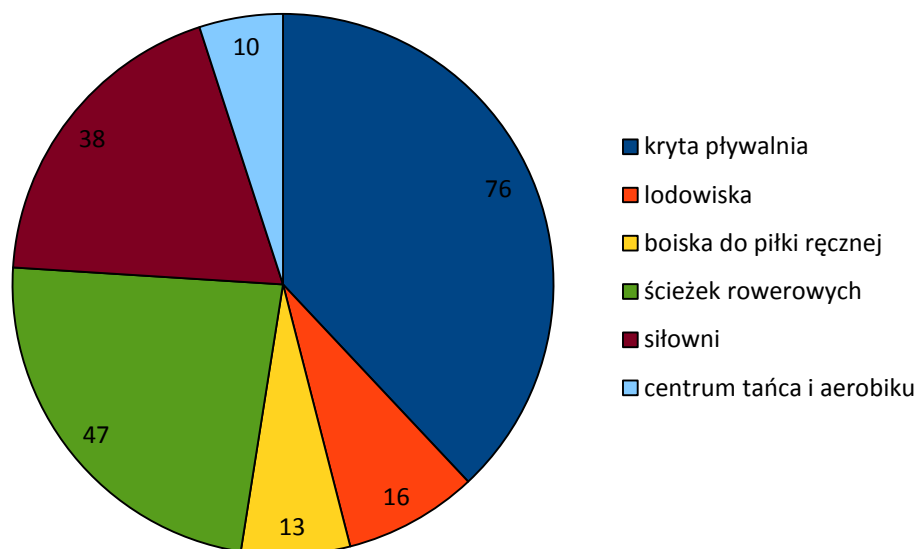


Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie danych zebranych na wykresie 8 stwierdzono, że 136 ankietowanych, uważa, że liczba obiektów sportowo-rekreacyjnych w gminie Lwówek jest niska, 52, twierdzi, że jest wystarczająca, a 12 ankietowanych sądzi, że jest wysoka. Spowodowane jest to zbyt małą infrastrukturą z zagospodarowaniem sportowo-rekreacyjnym, z którego mogliby korzystać mieszkańcy Lwówka. Dane z wykresu 10 wykażą, jakich obiektów według ankietowanych brakuje na terenie gminy.

3.4 Oczekiwania badanych o realizowanych przez gminę usługach sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy Lwówek

Wykres 10. Zapotrzebowanie na obiekty sportowo-rekreacyjne w gminie

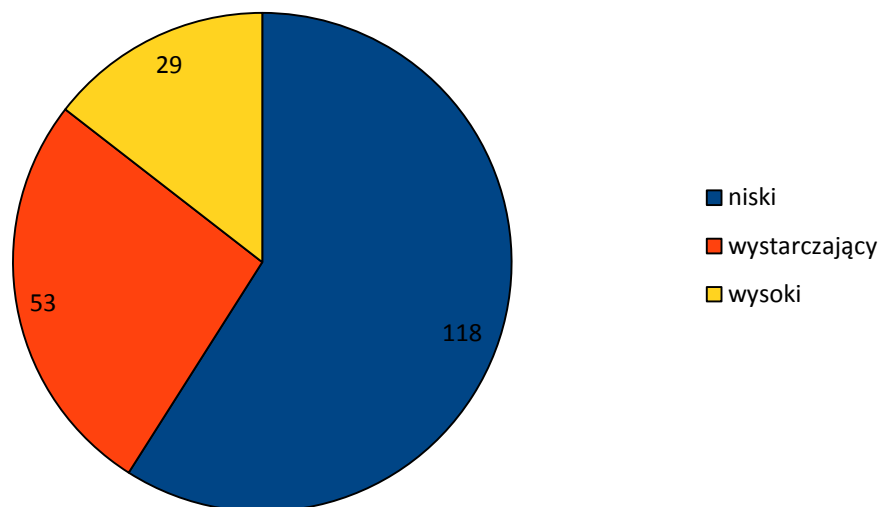


Źródło: opracowanie własne.

Z przytoczonych danych wynika, że 76 ankietowanych chciałoby, aby w gminie Lwówek powstała kryta pływalnia, 47- zainteresowałyby nowo powstałe ścieżki rowerowe, 38- skłoniło się ku siłowni, 16- wybrało lodowisko, 13- boisko do piłki ręcznej, a 10- centrum tańca i aerobiku.

Dane dotyczące ocenianego poziomu rozwoju usług sportowo-rekreacyjnych w gminie Lwówek wykaże wykres 11.

Wykres 11. Poziom rozwoju usług sportowo-rekreacyjnych w gminie

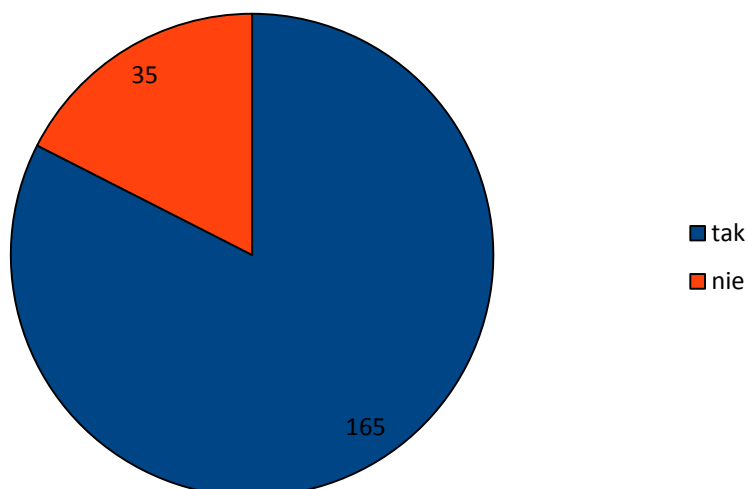


Źródło: opracowanie własne.

Z przytoczonych danych wykresu 11 wynika, że według 118 ankietowanych poziom rozwoju usług sportowo-rekreacyjnych gminy Lwówek jest niski, 53 badanych odpowiedziało, że według nich poziom jest wystarczający, a 29 określiło się, że poziom ten jest wysoki.

Wyniki badań przedstawione w poniższym zestawieniu wskażą, czy ankietowani znają odbywające się imprezy sportowe na terenie gminy Lwówek.

Wykres 12. Znajomość imprez sportowych na terenie gminy

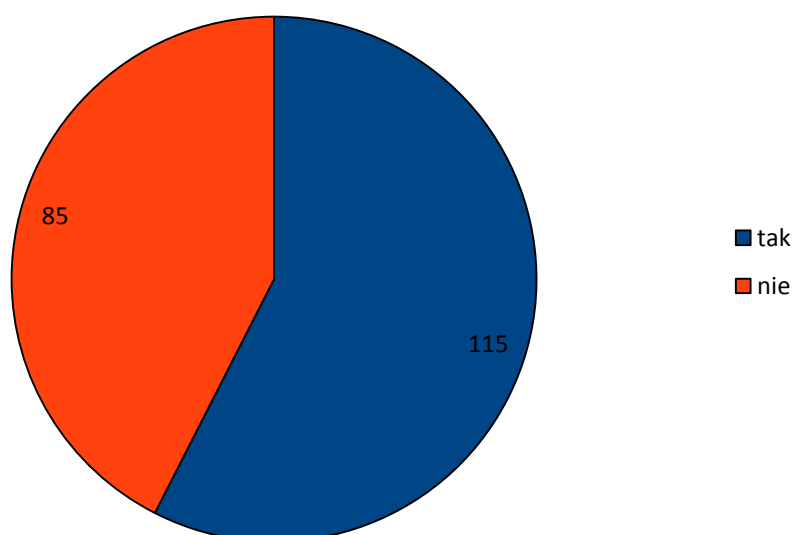


Źródło: opracowanie własne.

Opierając się na powyższych wynikach można stwierdzić, że dla 165 ankietowanych imprezy odbywające się na terenie gminy Lwówek są znane. 35 badanych mieszkańców nie posiada wiedzy na temat tychże imprez. Mieszkańcy, którzy zaznaczyli pozytywną odpowiedź wymieniali głównie: Wielkopolski Turniej Orlika, Bieg Powstańczy, Zawody Strzeleckie, odbywające się na strzelnicy sportowej w Lwówku, Ligę Halową OsiR Cup, mecze piłki nożnej Pogoni i Mawitu Lwówek.

Wyniki przedstawione na poniższym wykresie wykazują, czy liczba tych imprez sportowych jest wystarczająca dla mieszkańców gminy Lwówek, a ich oferta zadowalająca.

Wykres 13. Liczebność imprez sportowych na terenie gminy



Źródło: opracowanie własne.

Badania wykazują, że 115 ankietowanych uważa, że liczba imprez sportowych oferowana przez gminę Lwówek, jest niewystarczająca, a ich oferta niezadowalająca. Natomiast 85 badanych opowiedziało się, że według nich gmina Lwówek dysponuje zadowalającą ofertą imprez sportowych.

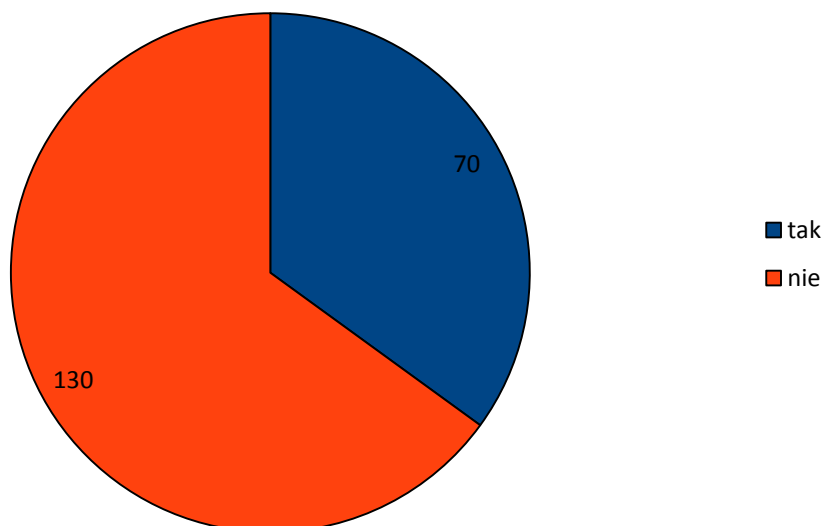
Potrzebne jest w gminie koordynowanie, inicjowanie i pomoc w organizowaniu masowych imprez sportowych oraz rozwijanie różnorodnych form rekreacji, organizowanie działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej dla mieszkańców gminy.

W celu realizowania swoich upodobań do uczestniczenia w aktywności

ruchowej na terenie swojego miejsca zamieszkania mieszkańcy powinni angażować się w uczestnictwo w różnorodnych organizacjach sportowych na terenie gminy.

Wyniki te zostały przedstawione na poniższym wykresie.

Wykres 14. Przynależność do organizacji/klubu sportowego

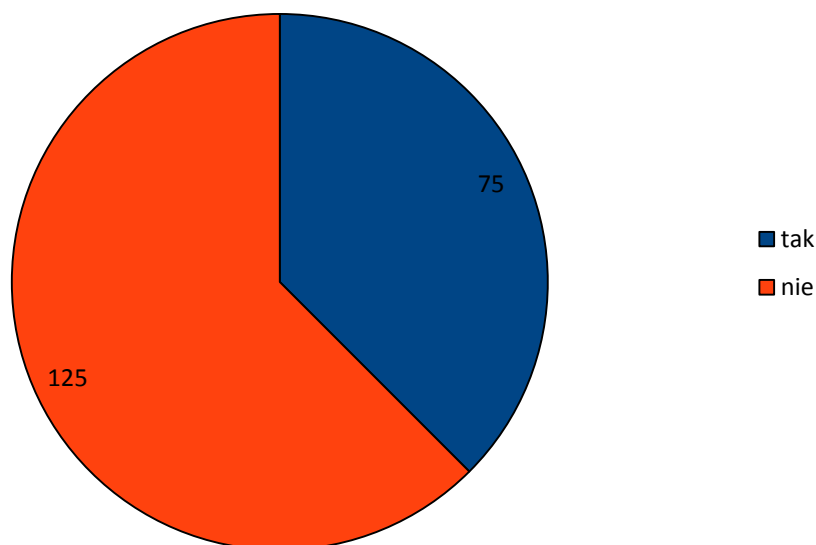


Źródło: opracowanie własne.

Z analizy powyższego wykresu wynika, że 130 ankietowanych nie należy do żadnej organizacji, ani klubu sportowego znajdującego się na terenie gminy Lwówek. Natomiast 70 spośród badanych mieszkańców opowiedziało się, że należy do klubu sportowego znajdującego się na terenie gminy. Były to głównie kluby takie jak: Pogoń Lwówek, Mawit Lwówek, Lwy Lwówek lub szkolne kluby znajdujące się na terenie placówek oświatowych. Z przytoczonych danych wynika, że do organizacji sportowych w gminie należy głównie młodzież lub osoby do 30 roku życia.

Potrzeba zajęć grupowych i możliwość tworzenia ofert różnorodnych form aktywności ruchowej jest większa niż to przewiduje władza gminy. Poniższy wykres przedstawia działania gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji według mieszkańców Lwówka.

Wykres 15. Działania gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji



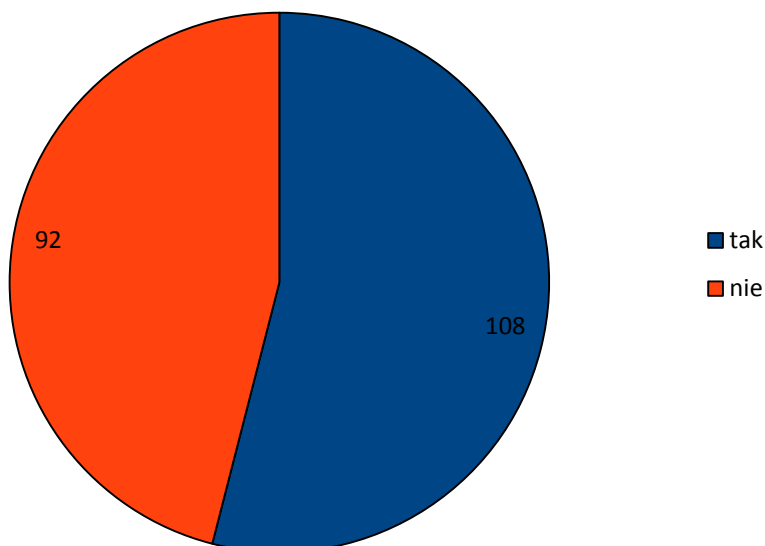
Źródło: opracowanie własne.

Analiza wyników badań przedstawionych na wykresie 15 wykazała, że 125 ankietowanych uważa, że działania władz gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji są niewystarczające. Natomiast 75 badanych jest zadowolonych z działań gminy w tym zakresie.

Działania w zakresie promocji rekreacji gminy powinny dążyć do poprawy infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, poprawy promocji gminy, uaktywnienie inicjatyw sportowych a także zwiększenie zaangażowania społeczeństwa. Ważne jest również propagowanie, planowanie oraz koordynowanie rozwoju wszystkich form kultury fizycznej, sportu kwalifikowanego, masowego, jak również współdziałanie w rozwoju wychowania fizycznego.

Poniższy wykres wykaże potencjał związany z poziomem infrastruktury sportowo-rekreacyjnej na terenie gminy Lwówek.

Wykres 16. Potencjał gminy w stosunku do rozwoju infrastruktury sportowo rekreacyjnej



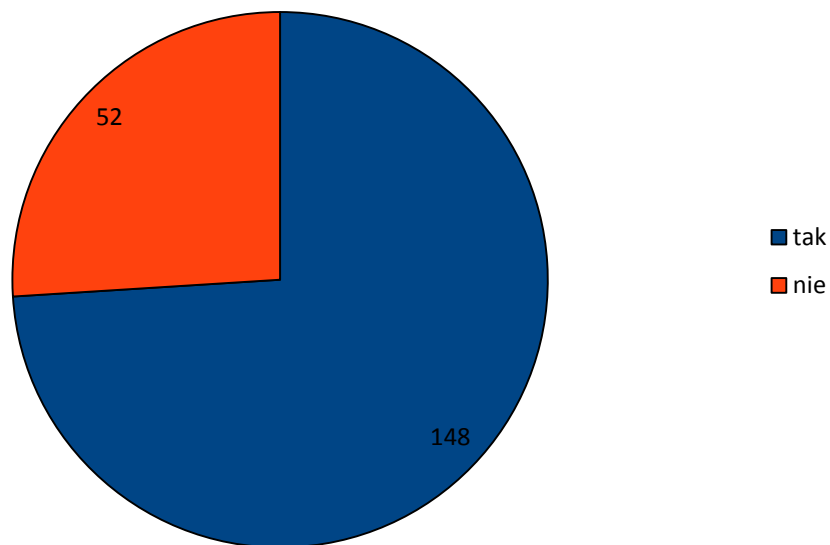
Źródło: opracowanie własne.

Analiza wykresu 16 wykazuje, że 108 ankietowanych twierdzi, że gmina nie wykorzystuje w pełni potencjału związanego z poziomem rozwoju infrastruktury sportowo-rekreacyjnej. 92 badanych uważa, że gmina wykorzystuje ten potencjał.

Działania gminy na rzecz poprawy potencjału związanego z infrastrukturą sportowo-rekreacyjną powinny dążyć do koordynowania działalności lokalnych instytucji i stowarzyszeń kultury fizycznej w zakresie dalszego rozwoju wychowania fizycznego i sportu oraz rekreacji na terenie gminy Lwówek.

Czy znane są przez mieszkańców plany zagospodarowania rekreacyjnego gminy i strategie rozwoju w zakresie rekreacji wskażą nam wyniki przedstawione na wykresie 17.

Wykres 17. Znajomość planów zagospodarowania rekreacyjnego gminy

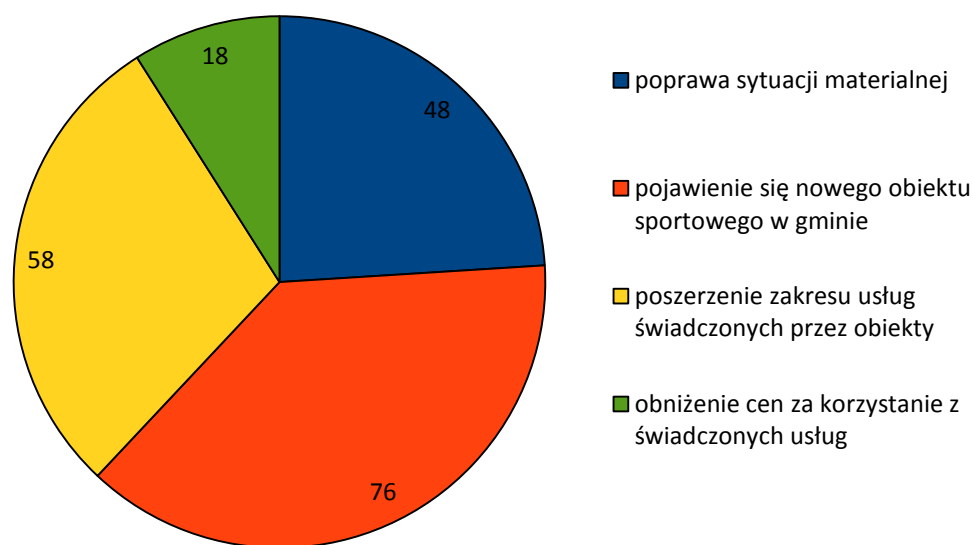


Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badań wykazane na wykresie 17 wykazują, że 148 badanych mieszkańców nie zna planów zagospodarowania rekreacyjnego gminy oraz strategii rozwoju proponowanych przez władze. Natomiast 52 ankietowanych twierdzi, iż zna wstępne plany dotyczące zagospodarowania rekreacyjnego gminy.

Zależność warunkującą częstsze korzystanie z usług sportowo-rekreacyjnych przez mieszkańców gminy Lwówek ilustruje wykres 18

Wykres 18. Czynniki warunkujące częstsze korzystanie z usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy

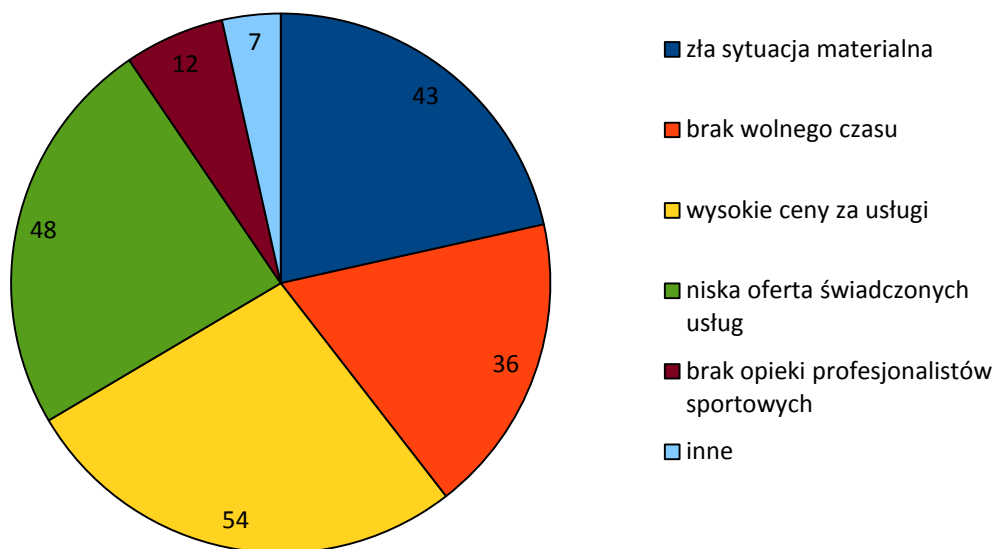


Źródło: opracowanie własne.

Z analizy zebranego materiału wynika, że 76 ankietowanych korzystałoby częściej z usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy dzięki pojawieniu się nowego obiektu sportowego w gminie. 58 badanych oczekiwałoby poszerzenia zakresu usług świadczonych przez już istniejące obiekty sportowe, 48 mieszkańców gminy warunkowałaby poprawa sytuacji materialnej. Natomiast 18 ankietowanych opowiedziało się za obniżeniem cen za korzystanie z świadczonych usług.

Zależność czynników ograniczających zakresy korzystania z usług sportowo-rekreacyjnych ilustruje wykres 19.

Wykres 19. Czynniki ograniczające zakres korzystania z usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy



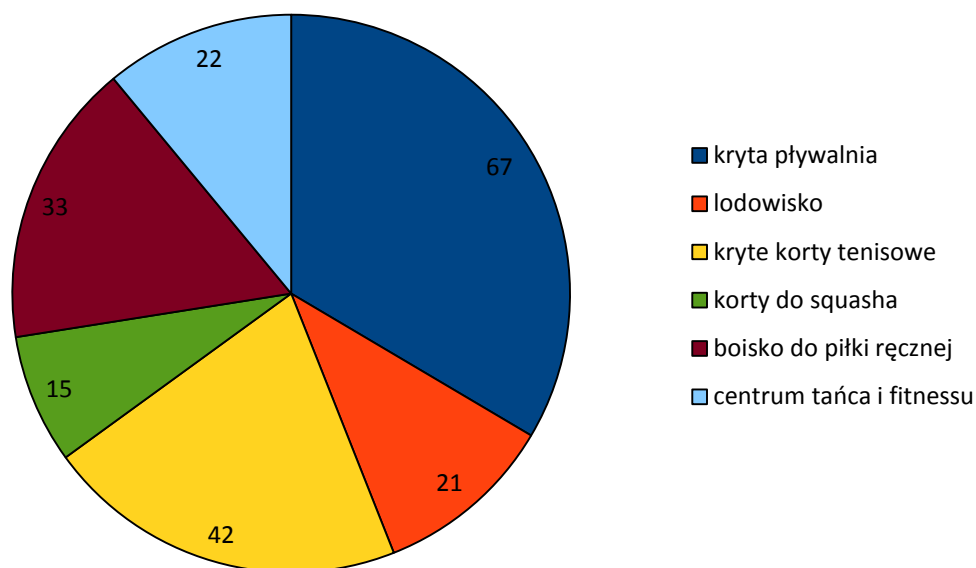
Źródło: opracowanie własne.

Opierając się na powyższych wynikach można stwierdzić, że 54 badanych warunkują wysokie ceny za usługi, 48- niska oferta świadczonych usług, natomiast 43 determinuje złą sytuacja materialna. 36 ankietowanych ogranicza brak wolnego czasu, 12 brak opieki profesjonalistów sportowych działających na terenie gminy Lwówek.

Inicjowanie i opracowywanie projektów w zakresie pozyskiwania środków finansowych z Unii Europejskiej na cele sportowo- rekreacyjne i turystyczne w tym na rozwój bazy sportowej w gminie znacznie pomogłoby w zmianie tychże wyników badań oraz poprawiłoby sytuację rekreacyjną w gminie Lwówek. Dzięki inwestowaniu w nową bazę sportową w gminie mieszkańcy chętniej i częściej korzystaliby z proponowanych form aktywności ruchowej.

Potwierdzenie otrzymamy na poniższym wykresie.

Wykres 20. Oferta nowych form aktywności ruchowej na terenie gminy



Źródło: opracowanie własne.

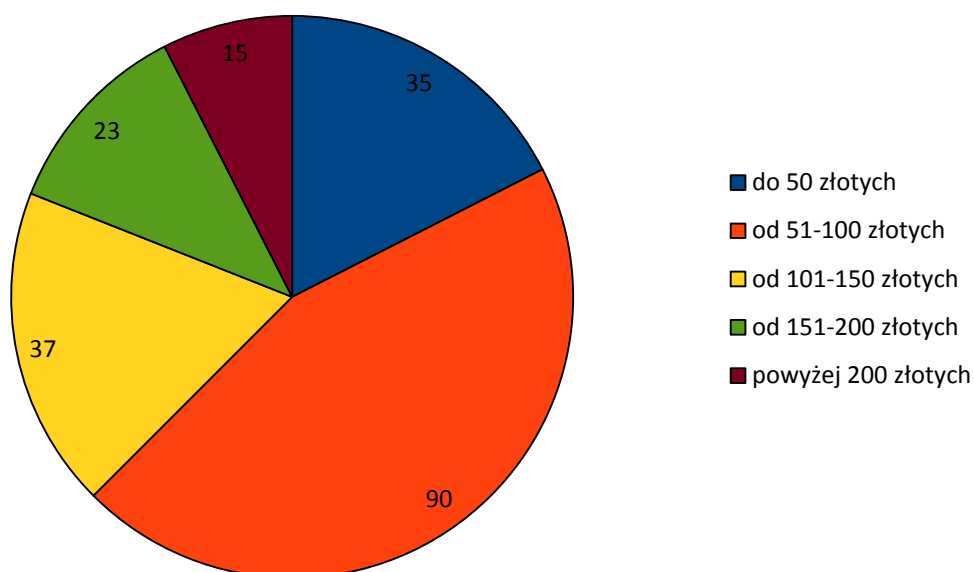
Opierając się na powyższych wynikach można stwierdzić, że w nowo powstałym centrum sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy 67 ankietowanych najchętniej skorzystałoby z krytej pływalni. 42 mieszkańców wybrałoby kryte korty tenisowe, 33- boisko do piłki ręcznej. 22 ankietowanych opowiedziało się za centrum tańca i fitnessu, natomiast 21 za lodowiskiem. 15 badanych chętnie skorzystałoby z nowo powstałych kortów do squasha.

Plany dla władz gminy to konsultowanie planów w zakresie infrastruktury budownictwa bazy sportowo-rekreacyjnej dla sportu masowego i wypoczynkowego. Współdziałanie z właściwymi organami i organizacjami w zakresie prawidłowej eksploatacji istniejących i funkcjonujących urządzeń i obiektów sportowych, między innymi: baseny, boiska, korty tenisowe.

Istotny jest również fakt wydatków finansowych przeznaczonych przez mieszkańców na korzystanie z usług oferowanych przez nowo powstałe centrum sportowo-rekreacyjne.

Wyniki te otrzymamy na wykresie 21.

Wykres 21. Miesięczne przeznaczenie środków finansowych na nowo powstałe centrum sportowo-rekreacyjne na terenie gminy



Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie danych zebranych na wykresie 21 stwierdzono, że 90 badanych na miesięczne korzystanie z nowo powstałego centrum sportowo-rekreacyjnego przeznaczyłoby od 51-100 złotych. 37- od 101-150 złotych, 35- do złotych. 23 ankietowanych mieszkańców gminy określiło się za przeznaczeniem od 151-200 złotych, natomiast 15 dysponowałoby powyżej 200 złotymi miesięcznie.

Podsumowując całość dokonanych w tym rozdziale analiz wyników badań, można stwierdzić, że znaczna ilość badanych podejmuje różnorodne formy aktywności ruchowej ze względu na poprawę stanu zdrowia, lepszego samopoczucia oraz podwyższenie kondycji.

Analizując dalsze rozważania można stwierdzić, iż z biegiem czasu oraz podwyższeniem świadomości na temat pozytywnego wpływu aktywności ruchowej mieszkańcy gminy Lwówek podejmują różnorodne formy rekreacji przynajmniej raz w tygodniu lub częściej. Najczęściej wybieranymi spośród dyscyplin sportowych była jazda na rowerze, piłka nożna oraz pływanie.

Według badanych w miejscowości przez nich zamieszkiwanych jest zdecydowanie za mało bezpłatnych form umożliwiających podejmowanie przez nich aktywności fizycznej. Mieszkańcy wykazują aprobatę co do ścieżek rowerowych,

pływalni, krytych kortów tenisowych oraz orlików powstających coraz częściej w ostatnich czasach nawet w małych miejscowościach i na wsiach.

Zdecydowana większość badanych uważa, że miejsce zamieszkania ma nieodłączny wpływ na podejmowane formy aktywności ruchowej.

Ankietowani opowiedzieli się za zbyt małą liczbą obiektów sportowych na terenie gminy. Uważają, że również poziom rozwoju usług sportowych jest niski a oferta niespełniająca oczekiwaniami.

Na terenie gminy istnieje zbyt mało organizacji włączających różne grupy wiekowe mieszkańców oraz propagujące zdrowy styl życia i podejmowanie aktywności ruchowej.

Według analizy badań działania władz gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji są niewystarczające. Mieszkańcy uważają, że władze gminy powinny podjąć się jakichkolwiek działań na rzecz poprawy potencjału związanego z infrastrukturą sportowo-rekreacyjną.

Czynniki warunkujące częstsze korzystanie z usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy to głównie pojawienie się nowego obiektu sportowego z oferowanym szerokim wachlarzem ofert aktywności ruchowej. Kolejnymi czynnikami są poszerzenie zakresu usług świadczonych przez już istniejące obiekty oraz poprawa sytuacji materialnej mieszkańców gminy. Znaczna ilość badanych dysponuje zbyt małą ilością czasu wolnego, co uwarunkowane jest nadmiarem zajęć szkolnych, nadmiarem pracy oraz obowiązkami domowymi. Czynniki ograniczające mieszkańców do podejmowania aktywności ruchowej to również zła sytuacja materialna, niska oferta świadczonych usług rekreacyjnych oraz wysokie ceny za usługi.

Po dokonaniu analizy badań stwierdzono, że mieszkańcy gminy Lwówek chętnie skorzystaliby z nowo powstałego centrum sportowo-rekreacyjnego, oraz byłiby w stanie przeznaczyć miesięcznie część kwoty ze swojego domowego budżetu.

Ankietowani najchętniej opowiadali się za krytą pływalnią, krytymi kortami tenisowymi oraz boiskiem do piłki ręcznej.

Realizacja takowego projektu z całą pewnością przyczyniłaby się do pobudzenia aktywności ruchowej mieszkańców gminy Lwówek i wzmocniłaby ich więzi z miejscem zamieszkania, a także do rozwoju więzi międzyludzkich i zasad zdrowej rywalizacji.

Podsumowanie i wnioski

Celem niniejszej pracy było ukazanie zagospodarowania usług sportowo-rekreacyjnych gminy Lwówek oraz zebranie opinii od badanych mieszkańców na temat rozwoju infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.

W pracy podjęto cztery główne cele. Pierwszy dotyczył analizy stylu życia oraz poziomu aktywności fizycznej mieszkańców gminy Lwówek oraz określenia i zbadania zagospodarowania i rozwoju usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy. Drugi cel dotyczył zbadania stosunku mieszkańców do aktywności fizycznej oraz obeznania na temat zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego gminy Lwówek. Trzeci cel miał na celu wykazanie świadomości mieszkańców dotyczącej korzyści płynących z podejmowania aktywności ruchowej. Czwarty, a zarazem ostatni cel wiązał się z wykazaniem znaczenia właściwego dysponowania bazą sportową oraz sprzętem sportowym gminy na jakość uprawianej aktywności ruchowej.

W niniejszej pracy postawiono 10 hipotez badawczych. Pierwsza hipoteza dotycząca wpływu miejsca zamieszkania na podejmowanie form aktywności ruchowej sprawdziła się. Kolejna hipoteza uwiarygodniła, że mieszkańcy gminy Lwówek mają wystarczającą wiedzę na temat obiektów sportowo-rekreacyjnych znajdujących się na terenie gminy. Trzecia hipoteza udowodniła, że gmina Lwówek nie spełnia oczekiwań mieszkańców w zakresie dostępnej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej. Czwarta hipoteza podjęta w pracy również wykazała pozytywną opinię na temat najczęstszych form aktywności ruchowej podejmowanych przez mieszkańców. Odnotowano, że ankietowani najczęściej podejmują takie formy jak: jazda na rowerze, piłka nożna oraz nordic walking. Warunkowane jest to również istniejącą infrastrukturą znajdującą się na terenie gminy. Piąta hipoteza wykazała, że liczba obiektów sportowo-rekreacyjnych w gminie Lwówek jest niewystarczająca. Kolejna hipoteza nie sprawdziła się, gdyż mieszkańcy gminy są zadowoleni z liczby imprez sportowych odbywających się na terenie ich miejsca zamieszkania. Jednakże wykazują dużą aprobatę w organizowaniu kolejnych imprez z ciekawą ofertą rekreacyjną, dzięki której włączone zostałyby wszystkie grupy wiekowe zamieszkałe na terenie gminy Lwówek. Siódma hipoteza sprawdziła się, że dla mieszkańców działania władz gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji nie są w pełni zadowalające. Mieszkańcy oczekivaliby większej motywacji ze strony władz w angażowanie się w rozwój akcji sportowych i rekreacyjnych. Natomiast ósma hipoteza nie sprawdziła się. Z analizy badań

mieszkańcy gminy posiadają wiedzę na temat planów zagospodarowania rekreacyjnego gminy oraz strategii rozwoju proponowanych przez władzę. Dziewiąta hipoteza udowodniła, że poprawa sytuacji materialnej oraz pojawienie się nowego obiektu sportowego w gminie warunkowałoby częstsze korzystanie z usług sportowo-rekreacyjnych przez mieszkańców. Ostatnia hipoteza postawiona w niniejszej pracy magisterskiej wykazała, że mieszkańcy gminy najchętniej skorzystaliby z krytej pływalni oraz krytych kortów tenisowych w nowo powstałym centrum sportowo-rekreacyjnym na terenie gminy.

Podsumowując badania jak również spostrzeżenia wynikające ze sposobu funkcjonowania mieszkańców miasta i gminy Lwówek, można stwierdzić, że występują tendencje ukierunkowane na aktywny styl życia. Nie dotyczy to wyłącznie młodego pokolenia, ale także populacji osób w średnim i starszym wieku. Należałoby zatem wskazać władzom gminy kierunek, dzięki któremu inwestycje w infrastrukturę sportową służącą mieszkańcom miasta i gminy przyczynią się do popularyzacji sportowo – rekreacyjnej. Obiekty sportowe powinny stać się miejscem w którym pod okiem instruktorów można będzie zdrowo i rekreacyjnie spędzać czas. Będzie to sposób na odwrócenie od różnorodnych patologicznych zachowań młodzieży, a dla dorosłych zintegrowanie się za pomocą szeroko pojętej kultury fizycznej. Przy budowie infrastruktury sportowo- rekreacyjnej nie należy zapominać o promocji gminy na zewnątrz, co stanowi duży atut.

Spółeczność polskich gmin zmienia się, co widać na przykładzie omawianej przeze mnie gminy Lwówek. W coraz większym stopniu poza obowiązkami związanymi z pracą i szkołą społeczeństwo poszukuje sposobu na atrakcyjne spędzanie wolnego czasu i coraz częściej jest to właśnie aktywność ruchowa, prozdrowotna świadomość rozwija się i należy w nią inwestować. Władze gminy powinny w większym stopniu zaangażować środki finansowe na zbudowanie centrum sportowo-rekreacyjnego. Takie miejsce mogłoby stać się „sercem gminy”, w którym następowałyby pozytywne zmiany pokoleniowe w naszym społeczeństwie.

Bibliografia

1. Balcer P., 2009, Świadomość społeczeństwa w zakresie wpływu aktywności fizycznej na rozwój człowieka, Praca magisterska, WSG, Bydgoszcz.
2. Bielski J., 2005, Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków.
3. Chromiński S., 1987, Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, Warszawa.
4. Czajkowski K., 1979, Wychowanie do rekreacji, Warszawa.
5. Dąbrowski A., 2006, Zarys teorii rekreacji ruchowej, Warszawa.
6. Demel M., 1970, Teoria wychowania fizycznego, Warszawa.
7. Demel M., Humen W., 1970, Wprowadzenie do rekreacji fizycznej, Warszawa.
8. Drabik J., 1995, Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część 1, Gdańsk.
9. Drabik J., 1997, Promocja aktywności fizycznej, cz. III, Gdańsk.
10. Gilewicz Z., 1964, Teoria wychowania fizycznego, Warszawa.
11. Kondracki J., 2011, Geografia regionalna Polski, Warszawa.
12. Kosiński W., 2000, Aktywizacja turystyczna małych miast. Aspekty architektoniczno- krajobrazowe, Kraków.
13. Łobocki M., 1982, Metody badań pedagogicznych, Warszawa.
14. Maszke A.W., 2004, Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych, Rzeszów.
15. Muszyński H., 1970, Wstęp do metodologii pedagogiki, Warszawa.
16. Napierała M., Muszkieta R., 2011, Wstęp do teorii rekreacji, Bydgoszcz.
17. Okoń W., 1984, Słownik pedagogiczny, Warszawa.
18. Pasieczny J., 2008, Profile gmin w Polsce, Warszawa.
19. Pilch T., 1977, Zasady badań pedagogicznych, Wrocław.
20. Skorny Z., 1984, Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki. Przewodnik metodologiczny dla studiujących nauczycieli, Warszawa.
21. Siwiński W., 1996, Sport, rekreacja ruchowa, turystyka, Poznań.
22. Siwiński W., 2000, Pedagogika kultury fizycznej w zarysie, Poznań.
23. Siwiński W., Rekreacja ruchowa- zagadnienia teoretyczno- metodologiczne, Poznań.
24. Siwiński W., Pluta B., 2010, Teoria i metodyka rekreacji, Poznań.
25. Siwiński W., Pluta B., 2010, Teoria i metodyka rekreacji. Wydanie drugie zmienione i uzupełnione, Poznań.

26. Sztumski J., 1995, Wstęp do metod i technik badań pedagogicznych, Katowice.
27. Szwarc H., Wasilewska R., Wolańska T., 1986, Rekreacja ruchowa osób starszych, Warszawa.
28. Toczek- Werner S., 2005, Podstawy rekreacji i turystyki, Wrocław.
29. Wolańska T., 1971, Rekreacja fizyczna, Warszawa.
30. Wroczyński R., 1966, Wprowadzenie do pedagogiki społecznej, Warszawa.
31. Zuchora K., 1974, Wychowanie fizyczne naszych dni, Warszawa.

Źródła internetowe:

www.lwowek.com.pl (14.04.2015)

[pl.wikipedia.org/wiki/Lwówek](http://pl.wikipedia.org/wiki/Lw%C3%B3wek) (18.04.2015)

www.wirtualny.lwowek.net (14.04.2015)

www.infolwowek.pl (12.04.2015)

ANEKS

Spis fotografii

Fot. 1. Stadion miejski w Lwówku	45
Fot. 2. Orlik w Lwówku	46
Fot. 3. Hala rekreacyjno-sportowa w Lwówku	46
Fot. 4. Siłownia zewnętrzna w Lwówku	47
Fot. 5. Ścieżka rowerowa w Lwówku	47

Spis wykresów

Wykres 1. Wpływ aktywności ruchowej	59
Wykres 2. Częstotliwość podejmowanych form aktywności ruchowej	60
Wykres 3. Uprawiane dyscypliny sportowe	61
Wykres 4. Wpływ miejsca zamieszkania na aktywność ruchową	61
Wykres 5. Znajomość obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy ..	62
Wykres 6. Częstotliwość korzystania z obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy	63
Wykres 7. Możliwość rozwijania zainteresowań sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy	64
Wykres 8. Znajomość obiektów sportowych mieszczących się na terenie gminy	65
Wykres 9. Liczebność obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy	65
Wykres 10. Zapotrzebowanie na obiekty sportowo-rekreacyjne w gminie	66
Wykres 11. Poziom rozwoju usług sportowo-rekreacyjnych w gminie	67
Wykres 12. Znajomość imprez sportowych na terenie gminy	67
Wykres 13. Liczebność imprez sportowych na terenie gminy	68
Wykres 14. Przynależność do organizacji/klubu sportowego	69
Wykres 15. Działania gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji	70
Wykres 16. Potencjał gminy w stosunku do rozwoju infrastruktury sportowo-rekreacyjnej	71
Wykres 17. Znajomość planów zagospodarowania rekreacyjnego gminy	72
Wykres 18. Czynniki warunkujące częstsze korzystanie z usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy	73
Wykres 19. Czynniki ograniczające zakres korzystania z usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy	74

Wykres 20. Oferta nowych form aktywności ruchowej na terenie gminy	75
Wykres 21. Miesięczne przeznaczenie środków finansowych na nowo powstałe centrum sportowo-rekreacyjne na terenie gminy	76

Załącznik nr 1

Kwestionariusz ankiety

Proszę o rzetelne wypełnienie ankiety. Zebrane wyniki posłużą do określenia i zbadania zagospodarowania i rozwoju usług sportowo-rekreacyjnych na terenie gminy Lwówek, a następnie na tej podstawie do napisania pracy magisterskiej.

Ankieta jest anonimowa.

Prawidłową odpowiedź proszę podkreślić.

Metryczka:

Płeć:

- a) kobieta
- b) mężczyzna

Wiek:

- a) poniżej 18 lat
- b) od 19 do 35 lat
- c) od 36 do 60 lat
- d) powyżej 60 lat

Wykształcenie:

- a) podstawowe
- b) zawodowe
- c) średnie
- d) wyższe

1. Uważa Pani/Pan, że aktywność ruchowa wpływa na:

- a) kondycję
- b) zdrowie
- c) zdobywanie umiejętności sportowych
- d) spędzanie wolnego czasu
- e) inne

2. Jak często Pani/Pan podejmuje formy aktywności ruchowej:

- a) codziennie.
- b) 3 razy w tygodniu
- c) raz w tygodniu
- d) rzadziej

3. Jakie dyscypliny sportu Pani/Pan uprawia:

- a) jazda na rowerze
- b) piłka nożna
- c) koszykówka

- d) siatkówka
- e) nordic walking
- f) tenis
- g) pływanie
- h) inne

4. Czy miejsce zamieszkania ma wpływ na Pani/Pana aktywność ruchową:

- a) tak
- b) nie
- c) nie mam zdania

5. Czy znane są Pani/Panu obiekty sportowo- rekreacyjne znajdujące się na terenie gminy Lwówek:

- a) tak
- b) nie

6. Jak często korzysta Pani/Pan z obiektów sportowo- rekreacyjnych znajdujących się na terenie gminy Lwówek:

- a) codziennie.
- b) 3 razy w tygodniu
- c) raz w tygodniu
- d) rzadziej

7. Czy w gminie Lwówek posiada Pani/Pan możliwość rozwijania swoich zainteresowań sportowo- rekreacyjnych:

- a) tak
- b) nie

8. Jeśli tak, to które z niżej wymienionych są Pani/Panu znane:

- a) stadion
- b) orlik
- c) siłownia
- d) sala gimnastyczna
- e) ścieżki rowerowe
- f) szlaki piesze, rowerowe, konne

9. Czy uważa Pani/Pan, że liczba obiektów sportowo- rekreacyjnych w gminie Lwówek jest:

- a) niska
- b) wystarczająca
- c) wysoka

10. Jakich obiektów sportowo- rekreacyjnych Pani/Pana zdaniem brakuje w gminie Lwówek:

- a) krytej pływalni
- b) lodowiska
- c) boiska do piłki ręcznej
- d) ścieżek rowerowych
- e) siłowni
- f) centrum tańca i aerobiku

11. Jak ocenia Pani/Pan poziom rozwoju usług sportowo- rekreacyjnych w gminie Lwówek:

- a) niski
- b) wystarczający
- c) wysoki

12. Czy znane są dla Pani/Pana odbywające się imprezy sportowe na terenie gminy Lwówek, jeżeli tak, proszę wymienić:

- a) tak
- b) nie

13. Jeśli tak, to czy liczba tych imprez Pani/Pana zdaniem jest wystarczająca, a oferta zadowalająca:

- a) tak
- b) nie

14. Czy należy Pani/Pan do jakiegokolwiek organizacji/ klubu sportowego na terenie gminy Lwówek? Jeśli tak, to do jakiej:

- a) tak
- b) nie

15. Czy Pani/Pana zdaniem działania władz gminy w zakresie promocji sportu i rekreacji są wystarczające:

- a) tak
- b) nie

16. Czy Pani/Pana zdaniem gmina w pełni wykorzystuje swój potencjał związany z poziomem rozwoju infrastruktury sportowo- rekreacyjnej:

- a) tak
- b) nie

17. Czy zna Pani/Pana plany zagospodarowania rekreacyjnego gminy i strategie rozwoju proponowane przez władze:

- a) tak
- b) nie

18. Jakie czynniki warunkowałyby częstsze korzystanie przez Panią/Pana z usług sportowo-rekreacyjnych

w gminie Lwówek:

- a) poprawa sytuacji materialnej
- b) pojawienie się nowego obiektu sportowego w gminie
- c) poszerzenie zakresu usług świadczonych przez obiekty
- d) obniżenie cen za korzystanie z świadczonych usług

19. Jakie czynniki ograniczają zakres korzystania przez Panią/Pana z usług sportowo- rekreacyjnych na terenie gminy Lwówek:

- a) zła sytuacja materialna
- b) brak wolnego czasu
- c) wysokie ceny za usługi
- d) niska oferta świadczonych usług
- e) brak opieki profesjonalistów sportowych
- f) inne.....

20. Z jakich form spędzania wolnego czasu oferowanych w nowym centrum sportowo- rekreacyjnym skorzystał/a by Pani/Pan najchętniej:

- a) krytej pływalni
- b) lodowiska
- c) krytych kortów tenisowych
- d) kortów do squasha
- e) boiska do piłki ręcznej
- f) centrum tańca i fitnessu

21. Jaką kwotę Pani/Pan przeznaczył/a by miesięcznie na korzystanie z nowego centrum sportowo-rekreacyjnego:

- a) do 50 złotych
- b) od 51-100 złotych
- c) od 101-150 złotych
- d) od 151-200 złotych
- e) powyżej 200 złotych

Dziękuję za pomoc

Streszczenie pracy magisterskiej

Temat pracy magisterskiej

Zagospodarowanie i rozwój usług sportowo- rekreacyjnych w gminie Lwówek

Imię i nazwisko autora pracy: Dominika Bednarek

Nr albumu: 30189

Imię i nazwisko promotora pracy: Prof. dr hab. Wiesław Siwiński

Słowa kluczowe: aktywność ruchowa, kultura fizyczna, sport, rekreacja, preferencje, zagospodarowanie.

Treść streszczenia

Celem pracy magisterskiej jest zbadanie rozwoju i zagospodarowania usług sportowo-rekreacyjnych gminy Lwówek. Podstawowym celem prezentowanych w niniejszej pracy badań jest analiza stylu życia mieszkańców gminy oraz stopnia aktywności fizycznej badanej grupy. W pracy zastosowana została metoda sondażu diagnostycznego. W pracy użyta została technika ankiety. Ankiety przeprowadzono na 200 mieszkańcach gminy Lwówek. Przedmiotem podjętych w pracy badań są cztery grupy wiekowe mieszkańców. Pierwsza to młodzież poniżej 18 lat, osoby od 19 do 35 roku życia, osoby od 36 do 60 lat oraz powyżej 60 roku życia. Mieszkańcy podzieleni zostali na płeć oraz wykształcenie: podstawowe, zawodowe, średnie oraz wyższe.

Praca składa się z 4 rozdziałów. W rozdziale I zdefiniowano pojęcie „rekreacji”, „aktywności fizycznej” oraz „kultury fizycznej” oraz „sportu”. Rozdział II zawiera cele teoretyczno– poznawcze i praktyczno– wdrożeniowe, a także cele badawcze i hipotezy. W rozdziale tym scharakteryzowano metody, techniki i urządzenia badawcze, którymi posłużono się, zbierając materiał empiryczny. W dalszej części tego rozdziału omówiono organizację i przebieg badań sondażowych oraz scharakteryzowano teren badań i grupę badawczą. W rozdziale III zawarto analizę jakościową i ilościową wyników badań własnych. Dokonano w nim analizy czynników wpływających na zagospodarowanie i rozwój usług sportowo-rekreacyjnych gminy Lwówek a także jak aktywność ruchowa wpływa na funkcjonowanie w społeczeństwie. W oparciu o wyniki uzyskane w badaniach wprowadzono uogólnienie i wnioski.