

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (42) 2/2019





Partnerem publikacji jest IASK

ZUS

Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Nr (42) 2/2019

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-952524-3-3

arlrw.usz.edu.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin



Uniwersytet Szczeciński

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

danuta.umiastowska@usz.edu.pl

tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs

aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. PUM Monika Białecka (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); prof. dr habil. Manuel J Coelho-e-Silva (Portugalia); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy); dr hab. Ewa Dybińska prof. AWF (Polska); dr n. o zdr. Magdalena Gębska (Polska); doc. dr Anatolij Gierasewicz (Białoruś); dr hab. Agnieszka Gorzkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górnica (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Elżbieta Huk-Wieliczuk; dr Aleksander Kasprzyk; prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. Magdalena Krzykała (Polska); dr Marcin Kunicki (Polska); dr hab., prof. PO Cezary Kuśnierz (Polska); dr Katarzyna Leźnicka (Polska); dr hab. Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UMK Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Beata Pluta; dr Jacek Polechoński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. AWF Rajmund Tomik (Polska); prof. dr habil. Ivan Uher (Słowacja); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. Iwona Wierzbicka-Damska prof. AWF; dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Piotr Żurek (Polska);

Korekta: Danuta Sepuco

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło
albatros91@wp.pl

SPIS TREŚCI

TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Katarzyna Rucińska, Danuta Umiastowska, Joanna Ratajczak

Spożycie owoców i warzyw przez dzieci w wieku 8 lat zróżnicowane czynnikiem płci jako element zdrowego stylu życia 5

Marta Kisiel, Danuta Umiastowska

Turystyka rodzinna w polskich górach 13

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Józef Tatarczuk, Marta Choptiany

Dymorfizm płciowy w zakresie wybranych cech morfologicznych 21

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Sandra Kryska, Konrad Podyma

Czynniki warunkujące aktywność fizyczną kobiet w ciąży 33

Grzegorz Kurowski

Rekreacyjna aktywność fizyczna żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej 41

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Marcin Paszkiewicz vel Pipilewicz

Wpływ treningu karate na sprawność fizyczną dzieci w wieku wczesnoszkolnym (doniesienie z badań) 51



Marta Kisiel¹, Danuta Umiastowska²

¹ Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej (IASK),

² Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia

Turystyka rodzinna w polskich górach

Słowa kluczowe: turystyka rodzinna, szlaki piesze, trasy narciarskie, parki linowe, tory saneczkowe, aquaparki

Wprowadzenie

„Turystyka rodzinna” – co tak naprawdę kryje się pod tym pojęciem? Problem ten można rozpatrywać na dwa sposoby: turystyka rodzinna *sensu stricte* i turystyka rodzinna *sensu largo*. Turystyka rodzinna *sensu stricte* obejmuje jedynie wyjazdy z rodziną. Są to przede wszystkim wyjazdy żony i męża, rodziców z dziećmi, ale również dziadków z wnukami, cioć i wujków z siostrzeńcami i bratankami itp. Turystyka rodzinna *sensu largo* obejmuje nie tylko podróże rodzinne, ale także wyjazdy, w których determinantą do podejmowania podróży turystycznych są wszelkiego rodzaju pokrewieństwa. Idąc tym tropem rozumowania, turystyka rodzinna obejmować będzie także wyjazdy do rodziny albo w poszukiwaniu rodziny [1].

Turystyka rodzinna stanowi bardzo ważny segment rynku turystycznego. Według *Travel Industry Association of America*, krajowej organizacji reprezentującej i promującej wszystkie komponenty branży turystycznej w Stanach Zjednoczonych, w 2000 roku 65% podróży krajowych stanowiły wyjazdy rodzinne. Podobne zjawisko występuje w Unii Europejskiej, w której aż 61% mieszkańców preferuje wyjazdy z rodzinami, w tym najwięcej rodziny w Danii (66%), a najmniej – w Finlandii (41%). Analizując wyjazdy rodzinne w Polsce, według danych Instytutu Turystyki w 2005 roku, ten typ podróżowania wybierało 59% mieszkańców. Najczęściej jako towarzysz jechał mąż lub żona (37%) lub dzieci (29%) [1].

Niezbędnym elementem udanego wyjazdu rodzinnego jest umiejętność podejmowania wspólnych decyzji, przede wszystkim odnośnie wybieranych form aktywności fizycznej. Jest to niezwykle istotne w przypadku podróży z małymi dziećmi. Udział w decydowaniu o wypoczynku, ustalanie kierunku i charakteru wyjazdu, poziomu trudności i długości trasy oraz ciekawych miejsc, które chcemy odwiedzić sprawi, że po pierwsze dzieci będą się czuły ważne i doceniane, bo ich zdanie też jest brane pod uwagę, a po drugie – poprzez sztukę kompromisu będzie można wybrać coś i dla małych, i dla dużych. Również wspólne przygotowanie niezbędnego ekwipunku turystycznego oraz przydzielenie konkretnych zadań wszystkim uczestnikom wyjazdu sprawi, że każdy niezależnie od wieku będzie mógł się czymś wykazać [2,3].

Podejmowanie aktywnej turystyki rodzinnej to z jednej strony wspólne wędrowanie i wypoczynek, budowanie wzajemnych relacji, a z drugiej strony – dostarczanie wielu niezapomnianych przeżyć. Jeśli ktoś chce razem z całą rodziną aktywnie spędzić czas wolny podczas pobytu w górach na pewno znajdzie coś dla siebie.

Sposób spędzania czasu wolnego przez dorosłych w bardzo dużym stopniu zależy od tego, jakimi doświadczeniami i wzorami z dzieciństwa sami dysponujemy. Czy były to wspólne wyjazdy rodziców (dziadków) z dziećmi (wnukami)? Czy jako dzieci uczestniczyliśmy wyłącznie w zorganizowanych wyjazdach na obozy, kolonie, bez spędzania czasu z rodziną? Zdecydowanie częściej w dorosłym życiu powielamy wzorce turystyki wyniesione z domu rodzinnego niż zupełnie odrzucamy model prezentowany przez naszą rodzinę i podążamy inną drogą [1].

Celem badań było poznanie opinii rodziców dotyczących najczęściej wybieranych przez nich form aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowej podczas pobytu w polskich górach.

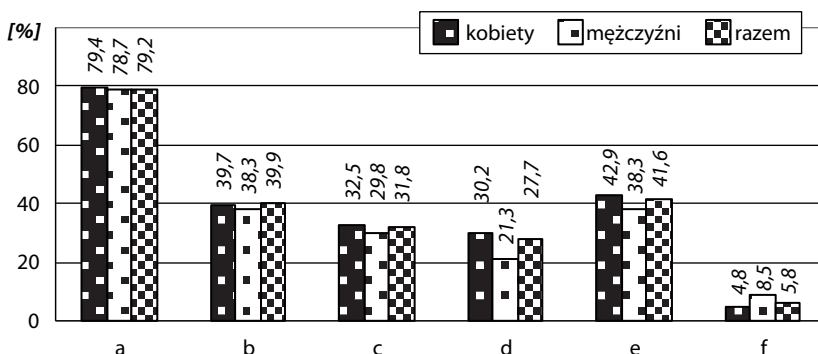
Metody badań

W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. W badaniach empirycznych, przeprowadzonych w 2018 roku zastosowano kwestionariusz ankietowy, który składał się z pytań koniunktywnych, wymagających wyboru więcej niż jednej z podanych odpowiedzi. Celem badań było wskazanie możliwości uprawiania aktywnej turystyki rodzinnej na obszarze polskich gór.

Grupę badawczą stanowiło 224 rodziców, w tym 153 matki i 71 ojców, mieszkańców województwa zachodniopomorskiego, w przedziale wiekowym 21–55 lat, mających dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. W analizie statystycznej wykorzystano test χ^2 dla wartości nieparametrycznych.

Wyniki badań

Podczas pobytu rodziców z dziećmi w polskich górach (Rycina 1) zdecydowana większość badanych na pierwszym miejscu wybierała wycieczki po szlakach pieszych (82,3%), a w dalszej kolejności pobyt w aquaparkach (41,9%) i jazdę na nartach po górskich stokach (40,9%) (różnica istotna statystycznie na poziomie $p > 0,05$). W przypadku korzystania z tras pieszych, tras narciarskich i parków linowych różnice w wyborze matek i ojców były nieznaczne i utrzymywały się na poziomie dwóch–trzech punktów procentowych i były nieistotne statystycznie. Natomiast wyraźne różnice zanotowano przy korzystaniu z torów saneczkowych (35,7% matek i 31,7% ojców) oraz i aquaparków (odpowiednio 43,4% i 38,3%). Wśród innych form nie pojawiły się żadne, które wielokrotnie powtarzałyby się w opiniach badanych. 13 rodziców (osiem matek i pięciu ojców) w ogóle nie było w polskich górach ze swoimi dziećmi.

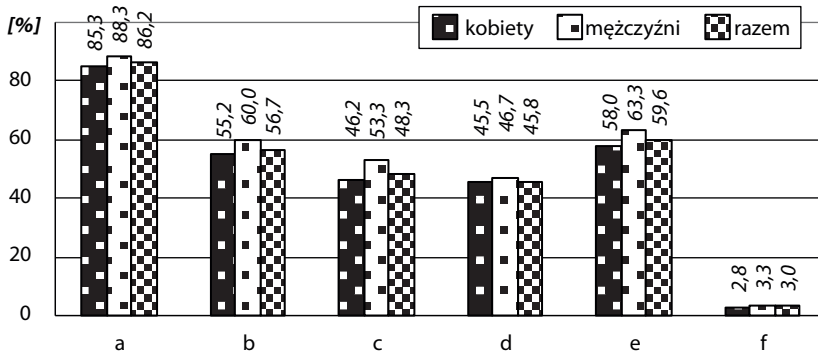


Legenda: a – szlaki piesze, b – trasy narciarskie, c – parki linowe, d – tory saneczkowe, e – aquaparki, f – inne)

Rycina 1. Rodzaje aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowych wybierane podczas pobytu w polskich górach przez rodziców z dziećmi

Źródło: badania własne

Planując w przyszłości wyjazd w góry razem z dziećmi (Rycina 2) rodzice również w pierwszej kolejności zamierzają korzystać z tras pieszych (86,2%), a także z aquaparków (59,6%). Różnice w wyborach tras pieszych i torów saneczkowych wśród matek i ojców były nieznaczne. Największe różnice w wyborach matek i ojców zanotowano przy planowaniu korzystania z parków linowych (53,3% ojców i 46,2 % matek) (różnica istotna statystycznie na poziomie $p > 0,05$). We wszystkich wybieranych formach przez rodziców zanotowano nieznaczną dominację głosów ojców nad głosami matek (różnice nieistotne statystycznie).



Legenda: patrz rycina 1.

Rycina 2. Rodzaje aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowych wybierane w przyszłości podczas pobytu w polskich górach przez rodziców z dziećmi

Źródło: badania własne

Tabela 1.

Płeć i wykształcenie jako czynnik różnicujący wybory rodziców dotyczące podejmowanej aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowej

		szlaki piesze	trasy narciarskie	parki linowe	tory saneczkowe	aquaparki	inne	ogółem
kobiety	podstawowe	2,9	1,5	1,5	1,5	0,7	–	4,4
	zasadnicze	5,9	2,2	2,2	0,7	2,9	–	6,6
	średnie	18,4	5,9	4,4	0,7	7,4	0,7	22,1
	wyższe	53,7	30,1	27,9	30,1	33,8	3,7	66,9
mężczyźni	podstawowe	3,4	1,7	–	–	–	–	3,4
	zasadnicze	11,9	3,4	3,4	–	3,4	–	13,6
	średnie	16,9	10,2	1,7	1,7	6,8	1,7	22,0
	wyższe	50,8	25,4	33,9	28,8	28,8	5,1	61,0

Źródło: badania własne

Prawie 2/3 badanych posiadało wykształcenie wyższe (66,9% matek i 61,0% ojców) i w tej grupie osób połowa badanych matek (53,7%) i połowa badanych ojców (50,8%) jako najczęściej wybraną formę aktywności wybrała wyprawy szlakami pieszymi (Tabela 1). Drugą w kolejności wybierana forma aktywności u matek były aquaparki (z wykształceniem zasadniczym – 2,9% i wyższym – 33,8%) oraz trasy narciarskie (z wykształceniem średnim – 5,9%), z kolei u ojców były to parki linowe (z wykształceniem wyższym – 33,9%) oraz także trasy narciarskie (z wykształceniem średnim – 10,2%). U matek, niezależnie od posiadanego wykształcenia nie zanotowano sytuacji, w której któraś z form aktywności nie była

by wybrana. Inna sytuacja występuje u ojców, u których w przypadku posiadania wykształcenia podstawowego nie zostały wybrane parki linowe, tory saneczkowe i aquaparki, a w przypadku posiadania wykształcenia zasadniczego – jedynie tory saneczkowe.

Ponad połowa matek (61,2%) i ponad połowa badanych ojców (53,4%) mieszkało w dużym mieście i ta grupa rodziców najbardziej preferowała wyprawy szlakami pieszymi (Tabela 2). W przypadku matek z dużego miasta w drugiej kolejności wybierane były aquaparki (28,8%), z małego miasta – również aquaparki (5,0%), a ze wsi – trasy narciarskie (11,5%). W przypadku ojców z dużego miasta w drugiej kolejności wskazywano parki linowe i tory saneczkowe (po 27,6%), a ze wsi – trasy narciarskie (17,2%). Ojcowie z małego miasta tak samo często jak z tras pieszych korzystali również ze szlaków pieszych (po 3,4%).

Tabela 2.

Płeć i wielkość aglomeracji jako czynnik różnicujący wybory rodziców dotyczące podejmowanej aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowej

		szlaki piesze	trasy narciarskie	parki linowe	tory saneczkowe	aquaparki	inne	ogółem
kobiety	duże miasto	48,9	26,6	24,5	28,1	28,8	4,3	61,2
	małe miasto	4,3	1,4	2,9	2,9	5,0	–	5,8
	wieś	28,1	11,5	8,6	4,3	10,8	–	33,1
mężczyźni	duże miasto	43,1	22,4	27,6	27,6	22,4	3,4	53,4
	małe miasto	3,4	1,7	1,7	1,7	3,4	–	3,4
	wieś	37,9	17,2	10,3	1,7	13,8	3,4	43,1

Źródło: badania własne

Zarówno w przypadku matek jak i ojców największą ich grupę stanowili trzydziestoparolatki (odpowiednio 51,1% i 48,3%), ale niezależnie od wieku najczęściej wybieraną formą aktywności były wyprawy szlakami pieszymi. (Tabela 3). U najmłodszych matek w drugiej kolejności wybierane były trasy narciarskie i parki linowe (po 5,0%), a u najmłodszych ojców – parki linowe i aquaparki (po 3,3%). W grupie matek 30–34-letnich w drugiej kolejności wskazywano parki linowe (10,8%), a u ojców równoletków – tory saneczkowe (8,3%). Rodzice w kolejnym przedziale wiekowym niezależnie od płci w drugiej kolejności wskazywali aquaparki (matki – 14,4%, ojcowie – 16,7%). Najstarsze matki zaraz po trasach pieszych wybierały aquaparki (17,3%), a ojcowie w tym samym wieku – trasy narciarskie (23,3%). Żaden ojciec w wieku poniżej 30 lat nie wybrał trasy narciarskiej.

Tabela 3.

Płeć i wiek jako czynnik różnicujący wybory rodziców dotyczące podejmowanej aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowej

		szlaki piesze	trasy narciarskie	parki linowe	tory saneczkowe	aquaparki	inne	ogółem
kobiety	poniżej 30 lat	9,4	5,0	5,0	3,6	4,3	–	12,2
	30-34 lata	20,9	7,2	10,8	7,9	7,2	–	25,2
	35-39 lat	18,7	12,9	9,4	8,6	14,4	1,4	25,9
	powyżej 40 lat	32,4	15,1	12,2	15,8	17,3	2,9	36,7
mężczyźni	poniżej 30 lat	8,3	–	3,3	1,7	3,3	–	8,3
	30-34 lata	16,7	5,0	6,7	8,3	3,3	3,3	18,3
	35-39 lat	26,7	13,3	13,3	10,0	16,7	3,3	30,0
	powyżej 40 lat	31,7	23,3	15,0	11,7	15,0	–	43,3

Źródło: badania własne

Podsumowanie i wnioski

Turystyka górską, a w szczególności ta, która ma miejsce w niewysokich i bezpiecznych pasmach górskich, jest jedną z najczęściej uprawianych form turystyki rodzinnej. Wynika to przede wszystkim z jej walorów zdrowotnych (aktywność fizyczna, przebywanie na świeżym powietrzu), wychowawczych (podejmowanie wspólnych decyzji i związana z tym nauka kompromisu, budowa i dziedziczenie wzorców zachowań turystycznych), emocjonalnych (dostarczanie wiele niezapomnianych wrażeń) i poznawczych (poznawanie przyrody i świata fauny i flory, możliwość zobaczenia wielu różnych gatunków zwierząt górskich) [1, 4, 5].

Niezaprzeczalnie bardzo ważnym elementem życia człowieka, czyli jego biografii, jest turystyka rodzinna, gdyż większość naszych podróży, niezależnie od czasu ich trwania i pełnionej roli, odbywamy w mniejszym lub większym gronie rodzinnym. „Najpierw podróżujemy z rodzicami – mniej lub bardziej świadomie poznajemy świat podążając wybranymi przez nich ścieżkami. Później, korzystając z zebranego doświadczenia życiowego, sami stajemy się przewodnikami dla naszych dzieci” [3].

Zaprezentowane w pracy wyniki badań przeprowadzonych wśród 203 rodziców, mieszkańców województwa zachodniopomorskiego, wskazują, że najczęściej wybieraną formą podejmowanej aktywności turystyczno-rekreacyjno-sportowej są wycieczki szlakami pieszymi, a w drugiej kolejności – korzystanie z quaparków. Należy jednak pamiętać o tym, że nie należy generalizować uzyskanych wyników, gdyż w badanej próbie pod względem ilościowym zdecydowanie dominowały matki (143) nad ojcami (60) oraz osoby z wykształceniem wyższym (127).

Przedstawione w pracy propozycje form turystyczno–sportowo–rekreacyjnych skierowanych do rodzin z dziećmi, czyli najważniejszego podmiotu turystyki rodzinnej, z pewnością nie wyczerpują wszystkich możliwości, jakie mają do zaoferowania polskie góry. Jednakże przy braku tego typu publikacji w dostępnej literaturze, prezentowana praca może być przyczynkiem do stworzenia ogólnopolskiej bazy form przeznaczonych dla rodziców z dziećmi, nie tylko na obszarze naszych gór, ale także w innych regionach kraju.

W konkluzji można sformułować następujące wnioski:

1. W dostępnym piśmiennictwie znajdują się prace traktujące turystykę rodzinną kompleksowo, ale brakuje propozycji gotowej oferty tras i atrakcji górskich przeznaczonej dla rodziców z młodszymi dziećmi.
2. Rodzice spośród proponowanych form turystyczno–rekreacyjno–sportowych najczęściej wybierali wycieczki trasami pieszymi, co z pewnością wiąże się z brakiem konieczności posiadania specjalistycznego sprzętu.

Piśmiennictwo

1. Kowalczyk-Anioł J., Włodarczyk B., *Turystyka rodzinna – istota i zakres pojęcia*, [w:] Śledzińska J., Włodarczyk B., red., *Turystyka rodzinna a zachowania prospołeczne*, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, 2011. 9–25.
2. Łobożewicz T., Wolańska T., *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Warszawa 1994.
3. Stasiak A., *Turystyka rodzinna w świecie ponowoczesnym*, [w:] Śledzińska J., Przeclawski K., *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Wydawnictwo ALBIS, Kraków 2011.
4. Delekta A., Kurek S., Mróz F., Rettinger R., Ziółkowska-Weiss K., Żemła M., *Rodziny z dziećmi jako konsumenci na rynku turystycznym – wyzwania badawcze*, *Folia Turistica*, 2018, Vol. 48, s. 117–135.
5. Żemła M., Żemła B. (2014) *Wspieranie rodzinnej pieszej turystyki górskiej za pomocą polityki cenowej schronisk górskich i kolei linowych*, [w:] Śledzińska J. Włodarczyk B. red., *Międzypokoleniowe aspekty turystyki*, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa, 2014, 143–150.

FAMILY TOURISM IN THE POLISH MOUNTAINS

Summary

Keywords: family tourism, walking trails, ski trails, rope parks, sleigh tracks, aqua parks

The purpose of this paper is to present the possibilities of active family tourism in Polish mountains. The empirical part concentrates on a diagnostic survey, which was based on the questionnaire. Research was conducted among parents living in Szczecin and its surround-

ing area. The paper describes main possibilities of active family tourism in Polish mountains area. The empirical research shows that, while visiting Polish mountains, parents and their children most often use walking trails (almost 2/3 of respondents) followed by aqua parks (over 40% of respondents).

The research was conducted among parents living in Szczecin and its surrounding area only. It concentrates on a shortlist of touristic, sports and recreational activities while staying in Polish mountains.

The results of research concerning family tourism in Polish mountains can help to improve and adjust the touristic offer to expectations of this social group.

Translated by Marta Kisiel