

# AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (42) 2/2019





Partnerem publikacji jest IASK



Publikację wspiera  
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

**Nr (42) 2/2019**

**ISSN 2299-744X**

**ISBN 978-83-952524-3-3**

**[arlrw.usz.edu.pl](http://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](mailto:danuta.umiastowska@usz.edu.pl)

tel. (91) 444 27 60

**Sekretarz Redakcji:** Milena Schefs

[aktywnosc.sekretariat@gmail.com](mailto: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](mailto: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





*Grzegorz Kurowski*

*Komenda Garnizonu Poznań*

## **Rekreacyjna aktywność fizyczna żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej**

**Słowa kluczowe:** *aktywność ruchowa, rekreacja fizyczna,  
czas wolny, trening pozaszkolny, dyscyplina*

### ***Wprowadzenie***

Przemiany zachodzące w kraju i na świecie powodują zmiany w stylu życia, gdzie wzrasta znaczenie troski i zainteresowania o własne zdrowie [1]. Potrzeba odnawiania sił fizycznych, realizowana za pomocą różnych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, powoduje wzbogacanie swojej wiedzy i poczucia aktywnego spełnienia w celu uniknięcia niezadowolenia ze zmarnowanego czasu wolnego. Wyróżnia się trzy typy czasu wolnego, które mają znaczenie w praktyce: krótki czas wolny – w trakcie dnia codziennego, średni czas wolny – np. sobotnio-niedzielnny, długi czas wolny – okres wakacji, urlopu. Według francuskiego socjologa J. Dumazadiera jest to czas, który pozostaje człowiekowi po wypełnieniu przez niego wszelkich obowiązków zawodowych, domowych i społecznych, czas, który może być dobrowolnie wykorzystany na wypoczynek, rozrywkę i rozwój osobowości [2].

Szczególnie dotyczy to żołnierzy – słuchaczy będących na kursie podoficerskim w Szkole Podoficerskiej Wojsk Lądowych w Poznaniu. Niezbędnym wydaje się przygotowanie młodego żołnierza do sposobu spędzania wolnego czasu poprzez szeroko pojętą aktywność fizyczną [3]. Z kolei może być to przydatne nie tylko jako sposób zaspokojenia biologicznych aspektów rekreacji ruchowej, ale również poprawy sprawności fizycznej. Ten rodzaj wykorzystania okresu pozasłużbowego prawdopodobnie przyczyni się także do podniesienia swoich wyników dla potrzeb służby wojskowej [4]. Zajęcia ruchowe w wojsku niosą wiele wartości wychowaw-

czych wpływających na poprawę kontaktów międzyludzkich. W atmosferze wspólnych ćwiczeń powstają więzi koleżeńskie, często do końca życia. Odpowiednia kontrola i właściwy dobór treści wpływa również na kształtowanie osobowości młodego mężczyzny. Dowódcy mają możliwość pobudzania i rozwijania takich cech społecznych jak: wytrwałość, odpowiedzialność, samodzielność, współdziałanie w grupie, pomoc słabszym, ambicja oraz poszanowanie partnera. Poprzez odpowiednio dobrane i zorganizowane zajęcia ruchowe przełożeni mogą nieustannie poprawiać postawę żołnierzy, wzmacniać mięśnie, a przede wszystkim hartować organizm [5].

### **Materiał badawczy i metody badań**

Materiał badawczy zebrano w październiku 2018 roku. Analizowano podejmowanie rekreacyjnej aktywności fizycznej 50 mężczyzn w przedziale wiekowym od 19 do 35 lat, słuchaczy grupy powołanej na potrzeby Wojsk Obrony Terytorialnej. Pomiaru dokonano na podstawie sporządzonej autorskiej ankiety, w której określono ilość godzin w tygodniu przeznaczonych na rekreację fizyczną ponad programowym szkoleniem. Ankietowani pochodzący ze środowiska cywilnego po zdaniu egzaminów wstępnych zgodnie z rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 6 sierpnia 2010 r. w sprawie Szkół Podoficerskich i § 9 ust.2, [6]., powołani zostali na kurs podoficerski w ramach WOT i po zdaniu egzaminów końcowych z przeznaczeniem na pierwsze stanowisko dowódcze. Dodatkowo opracowano ankietę socjologiczną, w której sprawdzono dyscyplinę aktywności ruchowej, przyczyny podejmowania wysiłku fizycznego, jak również inne formy spędzania wolnego czasu. Także określono miejsce zamieszkania, co pozwoliło zakwalifikować badanych do 4 grup: wieś, miasto do 50 tys., miasto powyżej 50 tys. do 100 tys. i miasto powyżej 100 tys. Największa populacja wśród badanych zamieszkiwała wieś (34%) i małe miasto (26%), na kolejnym miejscu ukłasyfikowała się grupa badanych zamieszkujących miasto powyżej 100 tys. (22%), a najmniej liczni (18%) badani zamieszkiwali miasta o zaludnieniu powyżej 50, ale mniej niż 100 tys. (tab.1).

Tabela 1.

Charakterystyka populacji badanych żołnierzy z uwagi na miejsce zamieszkania i wykształcenie [%]

miejsce zamieszkania	wykształcenie		ogółem
	średnie	wyższe	
wieś	88	12	34
miasto do 50 tys.	42	58	28
miasto od 50 do 100 tys.	75	25	16
miasto powyżej 100 tys.	45	55	22

Źródło: badania własne

Dokonano podziału na stan cywilny w badanych przedziałach wiekowych. Ogólnie mówiąc 62% ankietowanych w przedziale wiekowym 19-25 lat jest kawalerami. 89% badanych w przedziale wiekowym 26-30 lat jest w związkach małżeńskich/partnerskich. Z pośród ankietowanych w przedziale wiekowym 31-35 lat 29% to badani po rozwodzie (tab. 2).

Tabela 2.

Charakterystyka populacji badanych żołnierzy z uwagi na stan cywilny i przedział wiekowy

przedział wiekowy	stan cywilny			ogółem
	kawaler	w związku	rozwódziany	
19-25 lat	62	38	–	48
26-30 lat	11	89	–	38
31-35 lat	14	57	29	14

Źródło: badania własne

Na potrzeby pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, w którym zawarto pytania dotyczące form aktywności fizycznej, motywów podejmowania aktywności fizycznej oraz dyscyplin sportowych, na które badani poświęcają najwięcej czasu. Ankieta zawierała 10 pytań (w tym 6 pytań zamkniętych i 4 półotwarte). Ankietowani żołnierze mogli też udzielać wielokrotnych odpowiedzi. Pytania dotyczyły głównie aktywności fizycznej w czasie wolnym i bodźców z tym związanych. Przeprowadzono analizę statystyczną wszystkich zebranych wyników. Dane o charakterze ilościowym spisano za pomocą wartości oraz procentowego udziału w analizowanej grupie.

### ***Analiza wyników badań***

Charakterystykę liczbową ilości godzin w tygodniu przeznaczonych na rekreacyjną aktywność fizyczną ponad programowym planem szkolenia przedstawiono na (tab. 3). Z przeprowadzonej analizy badań wynika, że słuchacze z najwyższej grupy wiekowej wykorzystali zdecydowanie najwięcej czasu wolnego skierowanego na wysiłek fizyczny i wyniósł on średnio 4 godz. 21 minut, na drugim miejscu uplasowali się reprezentanci grupy 26-30 lat, którzy na aktywność fizyczną przeznaczili średnio 3 godz. 50 minut, a ostatnie miejsce zajęli najmłodszy badani i osiągnęli rezultat 3 godz. 23 minuty w tygodniu z przeznaczeniem na dodatkowe zajęcia fizyczne.

Tabela 3.

Czas przeznaczony na rekreacyjną aktywność fizyczną deklarowany przez badanych żołnierzy

przedział wiekowy	średnia ilość czasu poświęcana na rekreacyjną aktywność fizyczną	
	godziny	minuty
19–25 lat	3	23
26–30 lat	3	50
31–35 lat	4	21

Źródło: badania własne

Najwięcej czasu wolnego żołnierze z grupy WOT poświęcali na gry zespołowe (50%), a w szczególności na piłkę nożną (48%) (tab.4). Kolejne dyscypliny to walka wręcz (16%) i wszystko co się z tym wiąże tzn.; boks, karate, judo, krav maga, brazylijskie ju-jitsu. 12% zainteresowaniem ze strony badanych cieszył się tenis. Natomiast 50% ankietowanych wskazało na inne formy zajęć fizycznych (kulturystyka, pływanie, tenis ziemny), ze wskazaniem na kulturystykę (30%).

Tabela 4.

Deklarowane przez badanych żołnierzy formy aktywności fizycznej

dyscypliny sportowe		%
gry zespołowe	piłka nożna	48
	koszykówka	2
walka wręcz	karate	2
	judo	4
	ju-jitsu	4
	krav maga	–
	boks	6
tenis stołowy		12
kulturystyka		30
pływanie		18
tenis ziemny		2

Źródło: badania własne

Jeśli chodzi o podział dyscyplin na poszczególne grupy, przedstawia się on następująco (tab. 5): w największych miastach 45% zainteresowaniem cieszyły się gry zespołowe, 36% walka wręcz, 36% kulturystyka, a 9% pływanie. Reprezentanci średnich miast angażowali się w gry zespołowe (50%) i pływanie (37%), natomiast badani z małych miast przejawiali skłonności do piłki nożnej (42%), pływania



(35%), kulturystyki i walki wręcz (28%). Ankietowani ze wsi najwięcej, bo 41% czasu wolnego, poświęcali na gry zespołowe i 35% na kulturystykę.

Tabela 5.

Miejsce zamieszkania różnicujące wybierane formy aktywności fizycznej przez badanych żołnierzy [%]

dyscypliny sportowe		miejsce zamieszkania			
		wieś	miasto do 50 tys.	miasto pow. 50 do 100 tys.	miasto pow. 100 tys.
gry zespołowe	piłka nożna	41	42	50	45
	koszykówka	5	–	–	2
walka wręcz	karate	–	7	–	2
	judo	–	7	–	2
	ju-jitsu	1	–	1	–
	krav-maga	–	–	–	–
	boks	11	7	12	36
tenis stołowy		17	14	12	–
kulturystyka		35	28	12	36
pływanie		17	35	37	9
tenis ziemny		–	14	–	4

Źródło: badania własne

Tabela 6.

Motywy podejmowania wysiłku fizycznego deklarowane przez badanych żołnierzy ze względu na miejsce zamieszkania [%]

motywy podejmowania wysiłku fizycznego	miejsce zamieszkania				ogółem
	wieś	miasto do 50 tys.	miasto pow. 50 do 100 tys.	miasto pow. 100 tys.	
dla sprawności fizycznej	52	64	75	36	56
wygląd zewn., prawidłowa sylwetka	11	28	37	18	22
ćwiczenia wykonywane dla samego siebie, bez konkretnego powodu	23	35	37	9	26
dla zdrowia	52	35	25	54	44
zalecenie lekarza	–	–	–	–	–
pozbycie się nadmiaru masy ciała	5	14	–	9	8
poprawa samopoczucia	11	42	37	27	28
inne: praca zawodowa, dla rozrywki	11	21	–	18	14

Źródło: badania własne

Motywy podejmowania wysiłku fizycznego przez ankietowanych (tab. 6) to przede wszystkim podniesienie sprawności fizycznej (56%), następnie dla zdrowia (44%), w dalszej kolejności dla poprawy samopoczucia (28%) i dla samego siebie, bez konkretnego powodu (26%). Nikt z badanych nie stosował się do zaleceń lekarza przy podejmowaniu wysiłku fizycznego. Być może takich zaleceń nie było wnosząc po wieku badanych.

Tabela 7

Formy spędzania czasu wolnego deklarowane przez badanych żołnierzy w zależności od miejsca zamieszkania [%]

formy spędzania czasu wolnego	miejsce zamieszkania				ogółem
	wieś	miasto do 50 tys.	miasto pow. 50 do 100 tys.	miasto pow. 100 tys.	
przed komputerem	5	–	–	27	8
oglądanie tv	11	35	–	–	14
rekreacyjna aktywność fizyczna	52	57	75	36	54
czytanie	17	14	–	18	14
spacer	35	35	12	18	28
nauka	–	–	12	–	2
inne (muzyka, kino, teatr)	11	50	37	27	30

Źródło: badania własne

Tabela 8.

Przyczyny niepodjęcia aktywności fizycznej deklarowane przez badanych żołnierzy [%]

przyczyny niepodjęcia aktywności fizycznej	miejsce zamieszkania				ogółem
	wieś	miasto do 50 tys.	miasto pow. 50 do 100 tys.	miasto pow. 100 tys.	
lenistwo	5	28	–	27	16
stan zdrowia	5	14	12	9	10
brak towarzystwa	–	7	–	–	2
preferowanie biernego wypoczynku	–	–	–	–	–
brak dostępu do obiektów, sprzętu	5	21	–	18	12
brak środków materialnych	–	–	–	–	–
nie istnieją takie powody	28	28	87	54	62

Źródło: badania własne

Przedstawiono formy spędzania czasu wolnego badanych w celu umiejscowienia rekreacyjnej aktywności fizycznej (tab. 7). Zdecydowanie najwięcej czasu pozasłużbowego badani spędzali na rekreacyjnej aktywności fizycznej (54%), następnie inne motywy, typu: muzyka, kino, teatr – 30%, a na trzecim miejscu znalazł się spacer z 28% zainteresowaniem. Kolejne formy odpoczynku to: czytanie i oglądanie TV (14%), przed komputerem (8%) oraz nauka (2%).

Lenistwo (16%), brak dostępu do obiektów i sprzętu (12%) i stan zdrowia (10%) to jedyne bodźce, które mogą powstrzymać badanego przed podejmowaniem aktywności fizycznej. Ankietowani w 62% zapewniają, że nie istnieją powody, które mogą ich ograniczać (tab.8).

### ***Dyskusja, podsumowanie i wnioski***

Do odmiennych wyników, ze względu na aktywność fizyczną (formy spędzania wolnego czasu), dochodzi Thomas [7] badając żołnierzy zasadniczej służby wojskowej grupy logistycznej. Jednak w tym przypadku mamy do czynienia z dominującym wynikiem spędzania czasu przed komputerem. Autor podejrzewa, jakie czynniki wpłynęły na taki wybór. Młodzi ludzie preferowali spędzać swój wolny czas przed komputerem i telewizorem, gdyż coraz częściej w gospodarstwach domowych te urządzenia były spotykane i oferowały więcej atrakcji (gry komputerowe, Internet – poznawanie nowych, wirtualnych przyjaciół, telewizja kablowa i satelitarna, filmy na dvd). Po 10 latach od przeprowadzenia badań przez Thomasa zdecydowanie zwiększyła się świadomość roli aktywności w życiu. W przypadku Thomasa, podobnie mamy do czynienia z dominującym wynikiem formy aktywności, jaką jest piłka nożna. Do odmiennych wyników, ze względu na formy spędzania czasu wolnego, dochodzi Apanowicz [8] badając żołnierzy zawodowych bez podziału na korpusy. W tym przypadku mamy do czynienia z dominującym wynikiem spędzania czasu wolnego jaki ankietowani przeznaczali na czytanie gazet, oglądanie telewizji oraz Internet. Prawdopodobnym czynnikiem, jaki wpłynął na ich decyzje był mały dostęp do infrastruktury oraz sprzętu sportowego.

Konkludując, można tylko czysto hipotetycznie przyjąć dlaczego osiągnięto takie rezultaty. Młodzi ludzie woleli spędzić swój wolny czas na rekreacyjnej aktywności fizycznej. Zauważyć można, iż zwiększa się świadomość jaką rolę odgrywa aktywność fizyczna w życiu codziennym, jak również ilość wzorców do naśladowania. Co trzeci badany jako formę aktywności wybrał spacer. Jest to forma, która nie wymaga w zasadzie żadnych nakładów finansowych. Dlatego taką popularnością cieszyły się gry zespołowe, bowiem nie wymagają wielkich kosztów od młodego człowieka. Wystarczy piłka i boisko. Zaskakuje natomiast duże zainteresowanie boksem i kulturystyką, co wiąże się z wyborem wyglądu zewnętrznego jako motywu do podejmowania aktywności fizycznej. Cieszy fakt podejmowania wysiłku fizycznego,

gdzie główną przyczyną jest chęć podniesienia sprawności fizycznej. Można mieć oczywiście zastrzeżenia dlaczego nie zdrowie, ale młodzi ludzie nie zwracają na to większej uwagi i najwyraźniej nie są w pełni uświadomieni co do pozytywów rekreacji ruchowej i wpływu na nasze samopoczucie i zdrowie. W związku z tym można przyjąć, iż odpowiedzi ankietowanych są jak najbardziej transparentne.

Wyniki przeprowadzonych badań oraz analiza zebranego materiału pozwoliły na sformułowanie wniosków dotyczących rekreacyjnej aktywności fizycznej słuchaczy kursu podoficerskiego:

1. Ankietowani stwierdzili, iż zdecydowanie najwięcej czasu pozasłużbowego poświęcają na rekreacyjną aktywność fizyczną.
2. Największą ilość godzin w czasie wolnym na rekreacyjną aktywność fizyczną przeznaczają badani reprezentujący najwyższą grupę wiekową (31-35 lat).
3. Dyscyplina, która odnosi największe zainteresowanie wśród młodych mężczyzn, to gry zespołowe, głównie piłka nożna.
4. Przyczyną podejmowania wysiłku fizycznego przez żołnierzy jest przede wszystkim chęć podniesienia sprawności fizycznej.
5. Większość badanych zapewnia, iż nie istnieją powody, które mogą go skłonić do nie podejmowania aktywności fizycznej.

## **Piśmiennictwo**

1. Drabik J., *Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia wychowanie fizyczne i sport*, Warszawa, 1999, 124-125.
2. Burgiel R. i wsp., *Metodyka rekreacji ruchowej*, TKKF, Warszawa 1993.
3. Dobosz J., Świercz M., *Physical fitness of soldiers from land forces units in 2009 and 2010 year.*, Sokołowski M. (red.) *A diagnosis of physical fitness in the contemporary army*, Warszawa, 2011, 39-61.
4. Sokołowski M., *Morfofunkcyjne i zdrowotne charakterystyki kandydatów do zawodowej służby wojskowej w korpusie oficerów i podoficerów wojsk Lądowych*, Warszawa, 2014.
5. Borkowski J., Konarski L., *Być dowódcą*, DWiPO MON Warszawa 2003.
6. Rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 6 sierpnia 2010 r. w sprawie Szkół Podoficerskich.
7. Thomas J., *Analiza aktywności fizycznej żołnierzy zasadniczej służby wojskowej, grupy logistycznej*, Poznań, 2008.
8. Apanowicz M., *Uwarunkowania aktywności wolnoczasowej żołnierzy zawodowych w trakcie pełnienia służby wojskowej*, Poznań, 2017.

## RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY OF THE SOLDIER ON MILITARY TERRITORY IN THE TRACT OF THE NCO COURSE

### Summary

**Keywords:** *physical activity, physical recreation, leisure time, extracurricular training, discipline*

The research material was gathered in 2018. The recreational physical activity of the young men and trainee soldiers was examined. The study was based on a questionnaire that aimed to determine the number of hours spent on extracurricular physical training. After passing entrance examinations the recruits were signed up to a course for non-commissioned officers in the non-com Land Army School in Poznań. Additionally, a sociological questionnaire was created that tested the discipline of physical activity, the reasons for physical exercises and forms of spending leisure time. Collecting information about the place of residence allowed to qualify the examined group according to the specific place of residence. The results and an analysis of the study allowed the following conclusions to be drawn according the recreational physical activity of the students: 1. The students definitely spend most of the time out of the course in front of a computer, 2. Inhabitants of large cities spend the biggest number of hours of rest time as a physical recreation, 3. Team games are the most popular discipline among respondents, 4. Improvement of physical fitness is, above all, the reason to undertake physical exercises among soldiers.