

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii  
Politechniki Opolskiej  
Faculty of Physical Education and Physiotherapy  
of Technical University of Opole

BOGUSŁAWA GRACZYKOWSKA, JAN SZYGULA, BOŻENA KRÓLIKOWSKA

***Tourist and recreational activities in the group of big work plant employees***

---

**Aktywność turystyczno-rekreacyjna pracowników dużego zakładu pracy**

Czas wolny jest istotnym warunkiem działalności rekreacyjno-turystycznej. W cywilizacji demokratycznej jest on jedna z najwyższej cenionych wartości wywierających wpływ na osobowość człowieka i decydującej o jakości życia.

Czas wolny to czas bez obowiązków, czas przeznaczony na zajęcia dowolne. Chodzi o sferę działalności człowieka, w którą angażuje się on z własnej woli (po wykonaniu swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych) i albo może odpoczywać, bawić się, wzbogacać swoją wiedzę i kwalifikacje dla własnej satysfakcji, albo uczestniczyć aktywnie w życiu społeczności. Zajęcia, które są podejmowane w czasie wolnym dla odpoczynku, pomnażania zdrowia, rozrywki i samodoskonalenia, obejmujące wszelkie formy aktywności, nie tylko ruchowe, społecznie aprobowane nazywa się rekreacją).

Według Wolańskiej (1989) „rekreacja ruchowa to wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnej chęci w czasie wolnym dla odpoczynku, przyjemności rozwoju własnej osobowości”.

Szczególną formą rekreacji ruchowej jest turystyka. Nowa Encyklopedia Powszechna (1997) definiuje ją jako „formę czynnego wypoczynku poza miejscem stałego zamieszkania, związaną z celami poznawczymi i elementami sportu”.

Problematyka gospodarowania czasem (w szczególności czasem wolnym) w skali 24-godzinnego budżetu interesowała zawsze polityków społecznych, a ostatnio także ludzi handlu, marketingu, zarządzania, reklamy czy administracji. O ile czas wolny w gospodarce scentralizowanej uważano za drugorzędny, nadając priorytet dochodowi, o tyle, po zmianach ustrojowych, zaczęto traktować go jako wskaźnik zmian społecznych (poziomu i jakości życia). Zatem informacje statystyczne pochodzące z badań budżetów czasu, w postaci ocen liczbowych mierników, tj. przeciętnego czasu trwania czynności oraz częstotliwości ich występowania w różnych układach typologicznych respondentów i ich gospodarstw, stanowią podstawę formułowania wielu diagnoz i prognoz rozwoju społecznego (3).

Badania budżetów czasu, które w Polsce mają ponad 50-letnią tradycję, stanowią główne źródło szczegółowych informacji o czasie trwania różnych czynności, w tym również o aktywnych formach wypoczynku w postaci zajęć sportowych i turystyki .

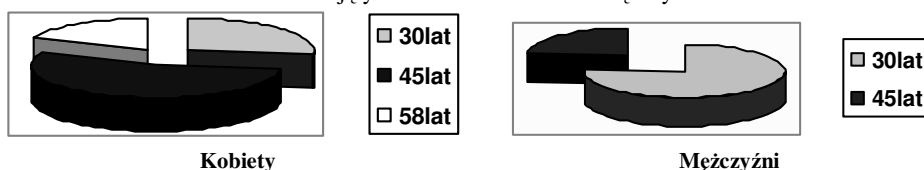
Wszelkie zajęcia rekreacji i turystyczne mają swoje uwarunkowanie przede wszystkim w rozmiarach czasu wolnego oraz sytuacji materialnej członków gospodarstw domowych. Czas wolny od wielu lat stanowi wskaźnik poziomu i jakości życia, jego rozmiary natomiast, a przede wszystkim rodzaj wykonywania czynności są miernikiem postępu społecznego. Największe znaczenie ze względu na skalę działalności mają zakłady pracy. Ustawa o zakładowym funduszu socjalnym w dalszym ciągu nakłada na państwowe zakłady pracy obowiązek organizowania i dofinansowania turystyki i wypoczynku dla swoich pracowników i ich rodzin. Biorąc pod uwagę liczbę obsłużonych osób, zakłady

pracy są w dalszym ciągu największym organizatorem turystyki w Polsce. Dysponują ponad połową całej bazy noclegowej w najatrakcyjniejszych regionach kraju. W ostatnim okresie wiele zakładów pracy organizujących turystykę socjalną urynkowiło swoją ofertę. Najczęściej przejawia się to w rezygnacji z dofinansować uczestnictwa lub obniżaniu jej skali, rzadziej we wprowadzeniu pełnej odpłatności za usługi. W niektórych dużych zakładach pracy, posiadających rozbudowaną bazę wczasową, wyodrębniono specjalistyczne przedsiębiorstwa usług socjalnych, świadczących usługi na zasadach rynkowych. Służby socjalne zakładów pracy, powołane do prowadzenia działalności wśród swoich załóg, zajmują się m.in. aktywnym wypoczynkiem pracowników i ich rodzin. Do podstawowych form tej działalności należą: ćwiczenia rekreacyjne w przerwach pracy, imprezy i zajęcia sportowe po pracy, wycieczki sobotnio-niedzielne i imprezy rekreacyjne w inne ustawowo dni wolne od pracy (w tym również imprezy dla dzieci), oraz kolonie, obozy, sanatoria, profilaktyka i wczasy dla rodzin pracowników. W zależności od obiektywnych możliwości, ale i operatywności wspomnianych służb, zakłady pracy dysponują własnymi ośrodkami (wzbogacając tym samym swoją ofertę) wykupują imprezy turystyczne w biurach podróży, dofinansują tzw. wczasy pod gruszą, w gospodarstwach agroturystycznych. Do uznanych form działalności rekreacyjnej należą zajęcia w stałych zespołach ćwiczeniowych (gry rekreacyjne, pływanie, aerobic, siłownie), spartakiady wydziałowe, zakładowe oraz branżowe. Rajdy, spływy, wyjazdy na narty, uczestnictwo w amatorskich ligach w grach sportowych, turystyka kwalifikowana i współpraca ze stowarzyszeniami kultury fizycznej.

Celem przeprowadzenia badań było uzyskanie odpowiedzi na pytania dotyczące spędzania czasu wolnego, wykorzystania go na turystykę i rekreację pracowników dużego zakładu pracy, gdzie dość bogata jest sfera socjalna, oraz czy proponowane wyjazdy krótkoterminowe i długoterminowe są atrakcyjne zarówno cenowo jak i miejscowo.

### MATERIAL I METODA BADAŃ

Materiał do rozważań stanowiły wyniki badań ankietowych oraz wywiadów przeprowadzonych z pracownikami. Badaniami zostało objętych 110 kobiet oraz 100 mężczyzn.

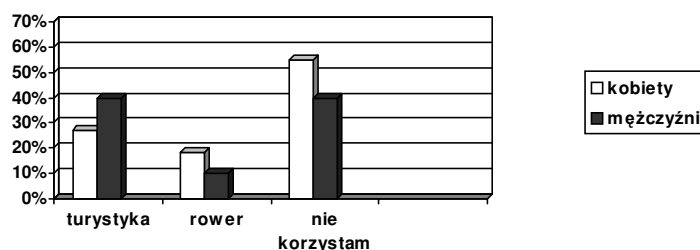


Rys.1. Ilość przebadanych kobiet i mężczyzn w zależności od wieku

Wśród badanych niewiele przeważały kobiety. Średnia wieku kobiet wyniosła 43 lata, a najliczniej reprezentowane były osoby mieszczące się w przedziale wiekowym od 36 do 50 lat. Natomiast u mężczyzn średnia wieku wyniosła 38 lat. Warto zaznaczyć, iż żaden z mężczyzn nie przekroczył 50 roku życia.

### WYNIKI BADAŃ

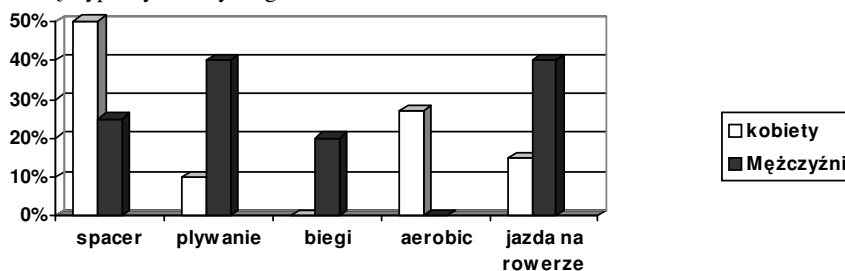
Ankietowani potwierdzili, iż zakład pracy organizuje wyjazdy zarówno szkoleniowe, wypoczynkowe i weekendowe. Większość z nich aktywnie uczestniczy w w/w formach. Kwota dofinansowania uzależniona jest od wysokości poborów, lecz jednocześnie respondenci przyznają, iż wysokość dofinansowania ich zdaniem jest wysoka i z tego powodu mogą korzystać z różnych form wypoczynku.



**Rys. 2. Aktywność pracowników wykorzystujących formy wypoczynkowe proponowane przez zakład pracy**

Pracownicy najchętniej korzystają z proponowanej przez zakład pracy formy wypoczynku jaka jest turystyka górską. Jednakże mężczyźni wykorzystują ją dużo chętniej niż kobiety. Odwrotnie jest przy turystyce rowerowej. Niepokojąca jest jednak sytuacja gdyż ponad 50% kobiet i 40% mężczyzn wogóle nie korzysta z żadnej formy proponowanej aktywności turystycznej przez zakład pracy. Nadzieją są jednak wykazane w dalszej części pracy inne formy aktywności rekreacyjnej preferowane przez pracowników.

Większość wyjazdów wypoczynkowych dofinansowuje zakład pracy. Na pytanie czy pracownicy korzystaliby z podobnych form wypoczynku gdyby koszty pokrywano z własnych źródeł dochodu, 80 kobiet i 60 mężczyzn odpowiedziało, że tak, jednak 70 osób stwierdziło, że nie stać by ich było na jakąkolwiek formę wypoczynku czynnego.



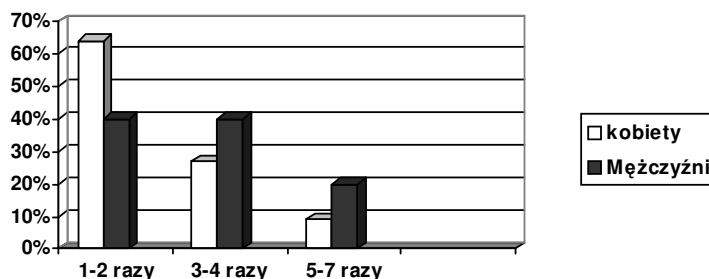
**Rys.3. Różne formy aktywności rekreacyjnej wykorzystywane przez pracowników**

Preferowane formy aktywności rekreacyjnej to wśród kobiet w szczególności są spacer, aż połowa ankietowanych stwierdziła, iż ta forma najbardziej im odpowiada. Nie jest męcząca a jednocześnie „można podziwiać piękne okolice i oddychać świeżym powietrzem”.

Spacer należał niegdyś do zwyczajowych form aktywności rekreacyjnej mieszczańskiej rodziny. W każde niedzielne popołudnie na spacer ruszała każda szanująca się rodzina. Zwyczaj ten należał dzisiaj do rzadkości. Natomiast marsz jako inna forma kulturowa i ruchowa zdobywa na Zachodzie coraz więcej zwolenników. Spacer jest doskonałym zajęciem rekreacyjnym dla ludzi w starszym wieku. O ile bowiem spacer stanowi wprowadzenie do marszów, to marsze są etapem przejściowym, przygotowującym organizm do podjęcia treningu biegowego. Takie stopniowanie zastosować należy w treningu zdrowotnym, w którym dążyć będziemy do odbudowy wydolności fizycznej organizmu, do ogólnej kondycji. Spacer i marsze mogą stanowić także samoistną formę zajęć rekreacyjnych, podejmowanych dla przyjemności, dla wędrowania po terenie i łączenia aktywności rekreacyjnej z krajoznawczą.

Jednakże panowie stwierdzili, że właśnie spacer jest dla nich „męczące” i „nudne” wolą aktywność bardziej ruchliwą na przykład pływanie gdzie około 40% mężczyzn korzysta jeden raz w tygodniu z tego typu rekreacji. Zaznaczając, iż wejście na basen jest opłacone przez zakład pracy. Z tej formy aktywności rekreacyjnej korzysta tylko 10% pań ankietowanych. Mężczyźni (40% ankietowanych) dość chętnie korzystają z aktywności jaką jest jazda na rowerze, a aż 20% biega raz lub dwa razy w tygodniu, są to zazwyczaj biegi 1/2 - godzinne. Turystyka i rekreacja na rowerze spełniają wymogi nowoczesnej rekreacji fizycznej dla całej rodziny. Kolarstwo rekreacyjne i turystyczne zapewnia organizmowi niezbędne minimum aktywności ruchowej, ukierunkowanej na podnoszenie wydolności

fizycznej oraz odbywanie ćwiczeń w plenerze. Jazda na rowerze pozwala wypełniać zalecaną przez znawców kultury fizycznej normę aktywności fizycznej. Turystykę i rekreację na rowerze można by polecić osobom dorosłym jako formę profilaktyki przeciw chorobom cywilizacyjnym. Jednakże kobiety nie wykazują większej inicjatywy aby korzystać z tej formy rekreacji, natomiast bardzo chętnie ćwiczą aerobik dwa razy w tygodniu.



**Rys.4. Częstotliwość wykorzystywania czasu na aktywność rekreacyjną**

Często spotykaną przeszkodą do aktywnego wypoczynku według ankietowanych jest brak czasu wolnego, jednocześnie przyznają że, gdy dzień, rozplanowany zostanie wcześniej to są oni w stanie codziennie znaleźć chwile na rekreację ruchową. Zaznaczają również, że potrzebna jest wola i chęć a tej niejednokrotnie brakuje. Z badań wynika, że ilość kobiet aktywnie wykorzystujących czas jest prawie dwa razy więcej niż mężczyzn. Ale należy podkreślić, że są to takie formy jak spacer lub aerobik.

W badaniach przeprowadzonych przez W.Alejsiaka wynika, iż 26% zadeklarowało czynne uprawianie sportu i rekreacji. Jeden raz w tygodniu poświęca czas na aktywny wypoczynek 13,2%, dwa razy w tygodniu 11,6%.

## OMÓWIENIE

W okresie młodości chętniej podejmujemy różnorodną działalność fizyczną, rekreacyjną lub sportową, poddawani jesteśmy też obowiązkowym „ćwiczeniom fizycznym”. Błędy w programowaniu i realizowaniu powszechnej kultury fizycznej w wieku szkolnym sprawiają jednak, że opuszczamy szkołę lub wyższą uczelnię bez nawyku, bez uświadomionej potrzeby uprawiania sportów rekreacyjnych lub turystyki kwalifikowanej, wymagającej wysiłku naszych mięśni. Często, głównie u dziewcząt, pozostaje uraz „niemiłego zapachu sal gimnastycznych”, obcesowości instruktorów wychowania fizycznego, uraz oceny niedostatecznej z wychowania fizycznego, spoconego ciała. Nic więc dziwnego, że w dorosłe życie większość absolwentów wkracza z postanowieniem: żadnego sportu, jeżeli turystyka – to tylko autokarowa lub przy użyciu własnego samochodu. Z takim nastawieniem do kultury fizycznej młodzi ludzie zakładają rodziny i wychowują własne dzieci.

W wieku 25-40 lat rezerwy biologiczne organizmu są w każdym prawie człowieku jeszcze tak wielkie, że zapewniają jakie takie samopoczucie. Utwierdza to wrogów kultury fizycznej w przekonaniu, że żadna rekreacja fizyczna nie jest im potrzebna. Tymczasem powoli wyrasta otłuszczony brzuch, obficie zasilaną jego zawartość nie są w stanie utrzymać zwiótczale mięśnie. Pojawiają się bóle kręgosłupa, jako efekt utraty siły mięśni stabilizujących nasz kościec.

Kultura fizyczna ludzi czynnych zawodowo jest mało rozpowszechniona w społeczeństwie, a jak coś się robi w tym zakresie, to ma to raczej postać festynu organizowanego raz do roku.

## WNIOSKI

Sport rekreacyjny i turystyka są zajęciami, dzięki którym ludzie w starszym wieku mogą wyrwać się ze społecznej izolacji i utrzymać na właściwym poziomie stan swojej sprawności i wydolności fizycznej lub doprowadzić do rewitalizacji sił życiowych. Turystyka zapobiega starzeniu się umysłowemu przez zmianę wrażeń, a starzeniu się ciała przez aktywność fizyczną. Ludzi dorosłych należy zachęcać do uprawiania rekreacji fizycznej i turystyki o każdej porze roku i dążyć do wyrobienia trwałego nawyku aktywności ruchowej. Ankietowani zgodnie twierdzą, iż powinni wykorzystać

przede wszystkim te możliwości jakie daje im zakład pracy organizując i dofinansowując różne formy aktywności rekreacyjnej i turystyki.

#### **PIŚMIENNICTWO**

1. Kruczek Z. (red) – „Kompendium pilota wycieczek”, Proksenia, Kraków, 2003
2. Lobożewicz T. (red) – „Rekreacja i turystyka w rodzinie” PTNKF, Warszawa, 1994
3. Rut J. – „Turystyka i rekreacja”, Rzeszów, 1998
4. S.Toczek-Werner (red) - „Podstawy rekreacji i turystyki”-, AWF, Wrocław, 2002
5. Wyrzykowski J. (red) – „Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast Polski i jego wykorzystaniem na rekreacje ruchowa i turystykę”, Wrocław, 2000
6. Wyrzykowski J. (red) - „Rekreacja i turystyka w świetle GUS-owskich badań budżetów czasu”, Wrocław, 2000

#### **STRESZCZENIE**

Celem pracy jest wykazanie aktywności ruchowej pracowników dużego zakładu, pracy, gdzie dofinansowanie zakładu różnych form wypoczynku jest dość znaczne. Wykazanie częstotliwości uczestniczenia w wybranych formach aktywności ruchowej osób wieku średniego. Przebadanych zostało 210 osób w tym 110 kobiet i 100 mężczyzn.

#### **ABSTRACT**

The aim of this thesis is to present a physical activity of the employees of big work plants where various forms of relaxation are subsidised by a plant to a considerable extent.

The authors also want to present the frequency of participation in the chosen forms of physical activity of a middle aged group.

The group of 210 people represented by 110 women and 100 men were examined.