

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii
Technical University of Opole, Faculty of Physical Education and Physiotherapy

JANUSZ ISKRA, MAGDALENA TATARUCH

Recreation running activity in opinion of physical education female students

Biegowa aktywność rekreacyjna w opinii studentek wychowania fizycznego

Bieg, obok chodu i marszów, to najbardziej popularna i dostępna forma treningu zdrowotnego (Kuński 2002).

U schyłku lat 60-tych i na początku lat 70-tych XX wieku najbardziej popularną formą amatorskiej aktywności ruchowej był jogging, czyli „lekka forma biegu zdrowotnego lub rekreacyjnego” (Lipoński 2001). Biegi z umiarkowaną intensywnością, realizowane zarówno w środowisku naturalnym (las, parki) jak również na ulicach wielkich miast, stał się nie tylko formą ruchu ale także modą, wiążącą wszystkie grupy społeczne. Jednym z twórców biegowego spędzania wolnego czasu był Kenneth H. Cooper, utożsamiany przez wielu także jako twórca aerobiku i testu 12-minutowego (Cooper 1970).

Biegowa aktywność ruchowa była także ważnym fragmentem polskiej myśli rekreacyjno-sportowej. Rodowody sportowe takich trenerów, jak Jan Mulak, Zbigniew Zaremba, Joachim Raczek czy Edward Mleczo pozwoliły na własne, oryginalne pomysły dotyczące „rozbiegania społeczeństwa” (Zaremba 1993).

Z biegiem czasu popularny jogging zamieniony został na bardziej zaawansowany „masowy sport biegowy”, którego finalnym elementem były starty w licznych biegach ulicznych, z maratońskimi włącznie (Galloway 1993, Burfoot 2002).

Według znanego specjalisty od aktywności biegowej Tima Noakesa, wśród biegaczy istnieją 3 grupy w zależności od motywacji. Pierwsza to tzw. „joggerzy”, którzy aktywność biegową realizują w celu poprawy lub utrzymania zdrowia. Jeżeli głównym celem jest wynik sportowy mamy do czynienia z typem zawodnika („racer”). W przypadku, kiedy „bieganie jest jednością ciała, umysłu i duszy w cudownym relaksie możemy mówić o biegaczach” („runners”, Noakes 2001, s. 838-839).

Ostatnie lata dowiodły, że stały wzrost zapotrzebowania na różne formy aktywności ruchowej wcale nie wzbogaciły kultury biegania. Gry zespołowe realizowane na sali i na plażach, kolarstwo górskie, wspinaczka skałkowa, narciarstwo i in. w znacznej mierze zapełniły rynek potrzeb rekreacyjnych.

Celem pracy była ocena znaczenia biegowej aktywności rekreacyjnej w opinii studentek wychowania fizycznego.

MATERIAŁ I METODY

W badaniach uczestniczyło 126 studentek II roku wychowania fizycznego AWF w Katowicach i Politechniki Opolskiej, Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Studentki w wieku $21,4 \pm 1,1$ lat były w trakcie realizowania przedmiotu lekka atletyka, w tym m.in. uczestniczyły w zajęciach związanych z wysiłkiem wytrzymałościowym.

Badane dobrowolnie i anonimowo wypełniły ankietę związaną z problematyką rekreacyjnego wysiłku biegowego. Pytania zawarte w ankiecie podzielono na 4 części:

- a) wiadomości ogólne na temat tzw. joggingu (A),
- b) wzorce w zakresie aktywności biegowej (B),
- c) motywy związane z podjęciem wysiłku wytrzymałościowego (C),
- d) charakterystyka tego wysiłku (D).

Pytania w większości miały charakter otwarty, z możliwością wyboru jednej z 2-9 odpowiedzi, z których ankietowany zakreślił jedną. W sumie zadano 30 pytań przedstawionych w Aneksie.

Wyniki podano w wartościach liczbowych i procentowych. Z racji ograniczonych rozmiarów publikacji uwzględniono tylko wybrane wyniki analizy.

WYNIKI I DYSKUSJA

Przeważająca część badanych (90,5%) prawidłowo identyfikuje pojęcie „jogging”, jako „lekki bieg o charakterze rekreacyjnym”. Żadna ze studentek nie utożsamia joggingu z amatorskimi zawodami biegowymi. To niezwykle ważne, w jaki sposób ustosunkujemy się do pojęcia jogging. Według Galloway’a (1993), chętnych do biegania możemy podzielić na początkujących („beginners”), biegających w celach zdrowotnych („joggers”), amatorów uczestniczących w zawodach („competitors”), zawodników („athletes”) i wyczynowców („runners”). Studentki optują za rekreacyjnym znaczeniem pojęcia „jogging”. Obecnie coraz bardziej popularne są ekstremalne wysiłki biegowe, jak „Kanadyjski wyścig śmierci” na 125 km trasie w Górach Skalistych czy słynny „Marathon des Sables” organizowany na 240 km pustyni Maroka i Sahary Zachodniej („Fokus” 2004, 10, 86-92). W biegach tych nie uczestniczą jednak prawdziwi amatorzy lecz biegacze trenujący każdego dnia. Nie było wątpliwości (98,7% badanych), że biegi rekreacyjne mogą uprawiać wszyscy, bez względu na masę ciała. Studentki wychowania fizycznego uważają także, że aktywność biegowa może być realizowana bez względu na wiek. Spośród badanych 40,3% uważa, że bieganie jest najbezpieczniejszą formą wysiłku fizycznego w każdym wieku. Podobnie twierdził Sharkey (1990), który polecał marsze i jogging nawet w drodze do pracy i po zakupy. Tylko jazda rowerem (44%) była według badanych lepszą formą długowiecznej aktywności ruchowej. Ponad połowa (55,6%) dziewcząt uważa, że biegi wytrzymałościowe można uprawiać bez względu na wiek, a w przypadku podjęcia wspomnianych wysiłków niejednokrotnie 40-latek nie różni się sprawnością biegową od 20-latka. Tylko co 5-ta (22,2%) studentka stwierdziła, że nie jest możliwe, aby 20 lat różnicy wieku nie wpłynęło na zróżnicowanie sprawności wytrzymałościowej. W wielokrotnie przeprowadzonych badaniach potwierdzono fakt, iż systematyczna rekreacja marszowo-biegowa może wydłużyć życie nawet do 6% (Kuński 2002) a sprawność fizyczna i zdrowie aktywnych 50-70-latków jest znacznie wyższe od ich rówieśników, prowadzących siedzący tryb życia (Noakes 2001). Studentki wychowania fizycznego są świadome faktu, iż aby w skuteczny sposób przeprowadzić „biegową kurację odchudzającą” wysiłek powinien być stosunkowo długi i trwać powyżej 10 min (19%) a najlepiej powyżej 30 min (81%). Wśród różnych rodzajów aktywności ruchowej, jako sposobu na skuteczne odchudzanie, studentki jogging (42,9%) ustawiają za aerobikiem (55,6%), ale wyraźnie przed jazdą na rowerze (12,7%). Większość (82,5%) dziewcząt zna ogólnie przyjętą zasadę skuteczności wysiłku biegowego 3 (dni) x 30 (minut) x 130 (uderzeń serca na minutę = HR). Zdecydowana większość (95,2%) badanych jest przekonana, że systematycznie uprawiany jogging wpływa na zachowanie zdrowia, kondycji i przedłuża życie.

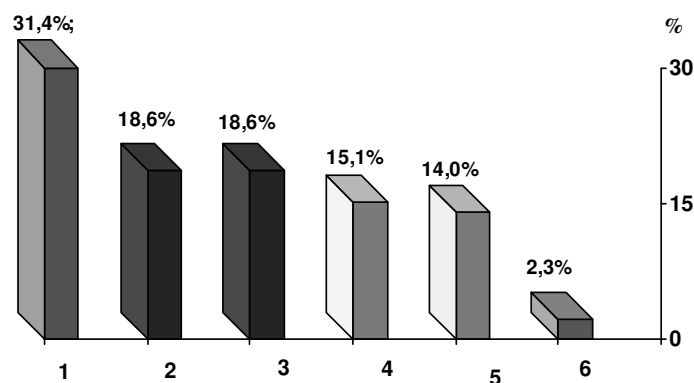
Mimo, iż dziewczęta określają jogging jako aktywność dla wszystkich, aż 60 badanych uważa, że powyżej 36 roku życia wszyscy chętni do systematycznego, rekreacyjnego biegania powinni poddać się badaniom lekarskim. Z tej grupy 69,8% dodaje, że badania takie powinni przeprowadzić wszyscy biegacze, bez względu na wiek. Jeszcze bardziej ostrożne są studentki, kiedy analizują kategoryczne przeciwwskazania do uprawiania joggingu. Uważają one, że nie można biegać z chorobami układu krążenia (41,3%), chorobami reumatycznymi (31,7%), z cukrzycą (22,2%) oraz z otyłością (17,5%). Te wysokie wskaźniki częściowo związane są z nieprecyzyjną formą pytania A9. Kuński (2002) dzieli przeciwwskazania do intensywnych ćwiczeń na bezwzględne (np. nadciśnienie tętnicze powyżej 180/110 mmHg) i względne (np. ciśnienie 160/105 mmHg). Jeżeli przyjmiemy, że za nadciśnienie przyjmuje się wartości wyższe niż 140/80 mmHg to pojęcie choroby komplikuje się. Złożoność problemu związana jest także z intensywnością wysiłku. Ten sam autor, prezentując swój pogląd uważa, że biegowa aktywność może być świetnym środkiem prewencyjnym przeciw chorobie niedokrwiennej serca, nadciśnieniu tętniczemu, otyłości, cukrzycy II typu, astmie oskrzelowej czy osteoporozie.

Spośród 126 studentek 2/3 (65,1%) nie miało wzorców rekreacji biegowej w rodzinnym domu. Blisko 70% badanych (69,8%) stwierdziło jednak, że w okolicach miejsca zamieszkania obserwuje osoby uprawiające biegi wytrzymałościowe. Bardzo optymistyczne jest stwierdzenie, że 93,7% dziewcząt nie uważa za krepujące pokazanie się sąsiadom w stroju sportowym. Przeczy to poglądom Nowaka (2004), który uważa, że główną przyczyną biegowej ignorancji Polaków są „ciągle pokutujące w naszym społeczeństwie ... stereotypy grożące ośmieszeniem w środowisku”. Nie uzyskano jednoznacznej odpowiedzi (50,8% za, 49,2% przeciw) na pytanie, czy wzorce sportowe prezentowane w telewizji wpływają na podjęcie wysiłku rekreacyjnego biegania. Z całą pewnością głównym czynnikiem do świadomego wysiłku wytrzymałościowego nie były zajęcia w szkole. Według dziewcząt zajęcia wytrzymałościowe w szkołach różnego poziomu ograniczały się do sprawdzianu w biegu na 600 lub 1000 m (41,3%) lub sporadycznych, często przypadkowych lekcji biegowych (31,7%). Dlatego też 1/3 studentek utożsamia wysiłek wytrzymałościowy z nieprzyjemnym, „morderczym” uczuciem. Dużym optymizmem napawa fakt, że aż 42,9% badanych kojarzy bieg wytrzymałościowy z „przyjemnym zmęczeniem”. Taki właśnie obraz biegania rekreacyjnego preferuje Burfoot (2002). Dewiza „niczego nie goń, przed niczym nie uciekaj, biegaj i pozostań sobą” powinna być respektowana już od szkolnej inicjacji rekreacyjnego biegania.

Kolejna grupa pytań dotyczy motywów ewentualnego podjęcia wytrzymałościowych wysiłków rekreacyjnych. Aż 85,1% dziewcząt uważa, że główną przyczyną jest potrzeba zachowania zdrowia. Tylko niewielkie grupy dziewcząt wspominały o modzie, konieczności zachowania dobrej kondycji w aspekcie wykonywanego zawodu czy wzorcach propagowanych przez aktorów czy polityków. Ten ostatni wzorzec nie jest bez znaczenia. Biegający prezydent lub zdobywczyni Oscara nie są niczym nadzwyczajnym w Stanach Zjednoczonych. Różne są zdania dziewcząt na temat głównych zalet treningu biegowego (wykres 1).

Ostatnia część ankiety dotyczy osobistej charakterystyki rekreacyjnych wysiłków biegowych dziewcząt. Studentki najchętniej biegają wiosną (58,8%) i latem (26,5%), w parku (49,4%) i w lesie (33,8%), przeważnie samotnie (52,4%) lub z przyjaciółmi (39,7%).

Wykres 1. „Czego spodziewasz się po amatorskim treningu biegowym?”



- 1 – Dobre samopoczucie
- 2 – Zapobieganie chorobom układu krążenia
- 3 – Walka za stresem codziennego życia
- 4 – Przedłużenie aktywnego życia w wieku starszym
- 5 – Radość z wysiłku
- 6 – Sposób wyjścia z patologii społecznych

Studentki rekreację biegową (18,0%) stawiają jednak po wycieczkach rowerowych (29,1%) i pływaniu (25,0%). Wybranym sposobem rekreacji wytrzymałościowej na „własnych nogach” były również wycieczki górskie (15,7%), będące pierwszą formą joggingu. W sumie, spośród 126 ankietowanych studentek wychowania fizycznego 42 dwa-trzy razy w tygodniu uprawia aktywną rekreację. Skalę osiągnięć biegowych dziewcząt określa liczba przebiegniętych kilometrów bez odpoczynku. 30,2% ankietowanych określa tą odległość na 3-5 km, 27,0% na 1-3 km a 19,0% na dystans 5-10 km.

PODSUMOWANIE

Opracowane w latach 70-tych XX wieku w Stanach Zjednoczonych wzorce rekreacji biegowej przyjęły się w wielu krajach świata. Z różnorodnych danych wynika, że w USA biega 11% społeczeństwa a w Finlandii aktywną rekreację uprawia 45% mieszkańców. Badania ankietowe przeprowadzone w grupie studentek wychowania fizycznego przedstawiły ich poglądy na temat „joggingu”. Odpowiedzi dziewcząt dowodzą, że w dalszym ciągu ta tania i ogólnie dostępna forma rekreacji nie jest właściwie wykorzystywana przez społeczeństwo polskie.

PIŚMIENNICTWO

1. Burfoot A. Praktyczny poradnik dla biegaczy. ARF Agencja Prasowa, Poznań, 2002.
2. Cooper K.H. The new aerobic. Bantam, New York, 1970.
3. Galloway J. Trening biegowy. Agencja Promo-Lider, Warszawa, 1993.
4. Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Agencja Wydawnicza Medsportpress, Warszawa, 2002.
5. Lipoński W. Encyklopedia sportów świata. Oficyna Wydawnicza Atena, Poznań, 2001.
6. Noakes T. 2001. Lore of running. Human Kinetics, University of Cape Town, South Africa.
7. Sharkey B.J. Physiology of fitness. Human Kinetics, Champaign, 1990.
8. Nowak P. Dlaczego bieganie w Polsce nie jest popularnym zajęciem. www.wszystkoobieganiu.com.pl (20.02.2005).
9. Stupnicki R. Analiza i prezentacja danych ankietowych. Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa, 2003.
10. Szalone Wyścigi. Fokus, 2004, 10, 86-92.
11. Zaremba Z. Biegaj razem z nami. Poradnik maratończyka. Wydawnictwo MenuSport, Warszawa, 1993.

STRESZCZENIE

Bieg to najstarsza, najbardziej popularna i najtańsza forma aktywności ruchowej. Od lat 70-tych XX wieku do dnia dzisiejszego miliony ludzi na całym świecie biega dla zdrowia, dobrego samopoczucia i utraty masy ciała.

Celem tych badań było przedstawienie opinii studentek wychowania fizycznego na temat rekreacyjnej aktywności biegowej (tzw. joggingu). W analizie uczestniczyło 126 dziewcząt w wieku $21,4 \pm 1,1$ lat. Wykorzystano kwestionariusz z 30 pytaniami, w większości o charakterze otwartym. Zakres pytań obejmował ogólną wiedzę o joggingu, wzorce i motywy biegania oraz własne doświadczenia.

Wyniki wskazują, że dziewczęta znają ogólne zasady biegów rekreacyjnych, szczególnie ich wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie w całym życiu. Ankietowane studentki lubią biegać latem i wiosną, w parkach i w lesie, najczęściej samotnie.

SUMMARY

Running is the oldest, the most popular and the cheapest kind of physical activity. From 70s XX century up today millions people in whole the world run for health, good feeling and lost the body weight. The aim of this study was to present the opinion of female students of physical education on recreational running activity („jogging”). One hundred twenty six girls (age $21,4 \pm 1,1$) were participated in this investigation.

We used questionnaire with 30 questions, mostly open. The range of questions contains the overall knowledge about jogging, running models and motives and owns experiences. The results indicated that girls know simple rules of recreational running, especially influence jogging to health and good feeling in all live. Female students prefer to run in summer and in spring and in parks and woods, mostly alone.

ANEKS

Zestaw pytań zawartych w ankiecie

1	Wiek
A2	Co to jest jogging?
A3	Kto może uprawiać biegi rekreacyjne?
A4	Czy bieganie rekreacyjne musi być zawsze realizowane według określonego planu?
A5	Czy wytrzymałość biegowa 20 i 40-latka może być taka sama?
A6	Jak długi czas biegu może powodować obniżenie masy ciała?
A7	Wskaż test do określenia zdolności wytrzymałościowych.
A8	W jakim wieku można uprawiać jogging?
A9	Jaki są kategoriyczne przeciwwskazania do uprawiania joggingu?
A10	Co oznacza wzór: 3 x 30 x 130?
A11	Ile litrów płynu należy uzupełnić po godzinnym biegu?
A12	Który z podanych rodzajów aktywności ruchowej jest najskuteczniejszy w walce z nadwagą?
A13	Który z podanych rodzajów aktywności można uprawiać w każdym wieku?
A14	Czy systematyczne uprawianie joggingu może wpłynąć na długość życia, sprawność fizyczną i utrzymanie zdrowia?
A15	Która grupa wiekowa powinna poddać się badaniom lekarskim przed rozpoczęciem systematycznego treningu?
B16	Czy w twoim domu rodzinnym uprawiano biegi rekreacyjne?
B17	Czy wzorce z TV (m.in. imprezy masowe, maratony, sylwetka Roberta Korzeniowskiego) skłaniają cię do podjęcia biegania rekreacyjnego?
B18	Czy w okolicach twojego miejsca zamieszkania widzisz osoby uprawiające biegi wytrzymałościowe?
B19	Czy pokazywaniu się sąsiadom w stroju sportowym jest dla ciebie kłopotliwe?
B20	Jak oceniasz twoje zajęcia wytrzymałościowe w szkole?
B21	Z czym kojarzy cię się bieg wytrzymałościowy?
C22	Co jest główną przyczyną podjęcia rekreacji biegowej?
C23	Czego spodziewasz się po amatorskim treningu biegowym?
C24	Jakie są najbardziej pożądane efekty wysiłku wytrzymałościowego?
D25	O jakiej porze roku najchętniej biegasz?
D26	Gdzie najchętniej biegasz?
D27	Z kim najchętniej biegasz?
D28	Jak często uczestniczysz w aktywnej rekreacji ruchowej?
D29	Jaki rodzaj rekreacji preferujesz?
D30	Ile kilometrów (bez przerw) najwięcej przebiegłeś?