

1. Poziom tygodniowej aktywności fizycznej, a tym samym wydatku kalorycznego, jest zdecydowanie wyższy u kobiet ze Schrobenhausen. Dotyczy to przede wszystkim wysiłków o wysokiej i umiarkowanej intensywności. Kobiety z Monachium wykonywały więcej wysiłków o intensywności niskiej.
2. Zróżnicowanie poziomu aktywności fizycznej wynika ze struktury zatrudnienia. Kobiety ze Schrobenhausen to przede wszystkim pracownice sektora usługowego i gospodynie domowe, natomiast kobiety z Monachium to pracownice wysokokwalifikowane. Na poziom aktywności fizycznej mają wpływ również cechy miasta dużego (aglomeracji) oraz miasta małego jakim jest Schrobenhausen.

Literatura:

1. Tauber R. D. *Pedagogika czasu wolnego* / R. D. Tauber, W. Siwiński. – Poznań: WSHFiT, 1998.
2. Wyrzykowski J. *Współczesne tendencje w turystyce i rekreacji* / Wyrzykowski J., Klimentowski K. – Wrocław: AWF, 2004.
3. Żukowska Z. *Aktywność ruchowa i jej zdrowotno-profilaktyczne walory a styl życia współczesnego człowieka* / Z. Żukowska. – *Kultura Fizyczna*, 1990. – Nr 74. S. 26-27.

CZYNNIKI WARUNKUJĄCE KORZYSTANIE Z USŁUG SPA W WYBRANYCH OŚRODKACH W POLSCE

Aleksander Stula¹, Józef Wojnar¹, Michał Bajdziński²

¹*Politechnika Opolska,* ²*Uniwersytet Zielonogórski, Polska*

Wstęp. Głównym celem zdrowia publicznego w państwach zachodnich jest wydłużenie okresu życia wszystkich obywateli. Wydłużenie tego okresu znaczy coś więcej niż tylko sama długość życia. Oznacza to, że podejmują się działania aby znacząco zmniejszyć tzw. liczbę „chorych lat”, które obejmują przede wszystkim choroby, ograniczenia funkcjonalne organizmu a tym samym pogorszenie jakości życia.

Według Corbina (2007), w ciągu ostatnich stu lat długość życia przeciętnej osoby w Stanach Zjednoczonych zwiększyła się o 60% i wynosi obecnie 77,4 lata. Niebagatelną rolę odgrywa tutaj zamożność społeczeństwa, dostęp do środków sportowo-rekreacyjnych, świadomość ludzi w zakresie

podjęcia aktywności rekreacyjnej, a także dostęp do nowych technologii treningu zdrowotnego.

Obecnie, zwiększenie aktywnego fizycznie stylu życia jest potrzebą. W każdym wieku regularny wysiłek fizyczny przynosi pozytywne efekty stanu psychofizycznego człowieka (Blair 2001, Valois i inni 2004, Paine 2005 i inni). Nie wszyscy ludzie (szczególnie ci w „wieku produkcyjnym”) mają sposobność podejmowania się tej działalności w ustalonym rytmie życia, gdyż dysponują często ograniczonym budżetem czasu wolnego oraz środkami finansowymi.

Znaczna część współczesnego społeczeństwa „zachodniego”, aby poprawić swój stan zdrowia, zwiększyć poziom sprawności fizycznej, zadbać o urodę, zregenerować siły i poprawić swój nastrój psychiczny, szuka rozwiązań poprzez uczestnictwo w ośrodkach (salonach, hotelach) SPA.

SPA jest skrótem od pierwszych liter łacińskich słów: „Sanus Per Aquam”, oznaczających „zdrowie przez urodę”. Współczesne znaczenie słowa SPA jest zdecydowanie szersze, obejmujące między innymi: odwołujące się do znaczenia wody, lecznicze właściwości klimatu, profesjonalna opieka w zakresie kształtowania sprawności fizycznej i odnowy biologicznej, doskonale zaplecze hotelowe (w przypadku obiektów oferujących nocleg), często bogaty „świat relaksujących zapachów i kolorów” itp. (Przewodnik po SPA w Polsce 2007).

Zdaniem wielu fachowców, Polski nie ominie trend, panujący obecnie w USA, Kanadzie i Europy Zachodniej. Przewiduje się, że w coraz większym stopniu rynek sanatoryjny w Europie Środkowej, a następnie Europie Zachodniej będzie zdominowany przez komercyjne usługi SPA, czyli usługi rekreacji, odnowy biologicznej i relaksu. Z doświadczeń amerykańskiego rynku, gdzie SPA jest rozpowszechnionym sposobem spędzania czasu wolnego, wynika, że jest to najbardziej kapitałochłonny, ale najbardziej dochodowy segment hotelarstwa. W Polsce średnia cena weekendowego pobytu w hotelu SPA, wraz z zabiegami, wynosi średnio około 300 dolarów). Liczba klientów korzystających z usług SPA systematycznie wzrasta z roku na rok.

Celem pracy było określenie motywów i barier uczestnictwa ludzi w różnym wieku, korzystających z wybranych 5 obiektów SPA w Polsce.

Materiał i metody badawcze. Materiał badawczy stanowiła grupa 400 losowo wybranych z 5 ośrodków SPA w Polsce. Były to ośrodki: hotel „Słońce” wraz ze SPA w Zakopanem (polskie góry, Tatry), hotel „Anders” wraz ze SPA w Starych Jabłonkach (Polska północno-wschodnia –

pojezierze), hotel „Bagiński SPA” w Pobierowie (wybrzeże Polski północno zachodniej), hotel „Gracja” wraz ze SPA w Gorzowie Wlkp. (miasto powyżej 100 000 mieszkańców w Polsce zachodniej) oraz pensjonat „Afrodyta” wraz ze SPA w Ośnie Lubuskim (miasteczko nad jeziorem w Polsce zachodniej około 3 000 mieszkańców).

Metodę badawczą stanowił sondaż diagnostyczny, oparty o kwestionariusz ankiety, składający się z 23 pytań, z czego 17 dotyczyło przedmiotowych zagadnień, 6 natomiast metryki badanych respondentów. Badania przeprowadzono w styczniu 2008 roku, w trzech pierwszych ośrodkach oraz w marcu i kwietniu 2009 roku w dwóch następnych.

Omówienie wyników badań. Spośród 400 respondentów 120 osób to mężczyźni, 280 osób to kobiety. Wiek badanych mężczyzn: 40 osób (10%) to mężczyźni w wieku 20-29 lat, 50 osób (12,5%) w wieku 30-39 lat, 20 osób (5%) w wieku 40-49 lat i 10 osób (2,5%) mężczyźni w wieku 50-59 lat. Wiek badanych kobiet: 110 osób (27,5%) w wieku 20-29 lat, 80 osób (20%) w wieku 30-39 lat, 50 kobiet (12,5%) w wieku 40-49 lat i 40 kobiet (10%) w wieku 50-59 lat.

Wyszkolenie badanej populacji było następujące: z wykształceniem zasadniczym 7,5%, z wykształceniem średnim 35% i z wykształceniem wyższym 57,5%. Jeśli chodzi o stan cywilny, to dominował stan zamężna/zonaty – 65%, 25% to panna/kawaler, 7,5% rozwódka/rozwodnik i 2,5% wdowa/wdowiec.

Sytuacja materialna badanych respondentów: 47,5% bardzo dobra, 32,5% dobra i 20% wystarczająca. Nikt z badanych respondentów nie określił swojej sytuacji materialnej jako bardzo złej.

Częstotliwość korzystania z obiektów SPA: 32% rzadziej niż raz w roku, 30% kilka razy w roku, 25% raz w roku i 12,5% raz w miesiącu.

Preferowane zabiegi SPA: 37,5% to zabiegi pielęgnacyjne, 32,5% zabiegi relaksacyjne i 30% zabiegi rekreacyjno-zdrowotne.

Podstawowe motywy uczestnictwa w SPA: poprawa samopoczucia – 18,8%, poprawa stanu zdrowia – 17,5%, odreagowanie od stresów oraz relaks i odpoczynek po 10% badanych, kształtowanie sylwetki ciała i poprawa sprawności fizycznej po 8,8%, chęć bycia „trendy” – 2,5% oraz inne 6,3%.

Korzyści z uczestnictwa w SPA w opinii respondentów są następujące: poprawa stanu zdrowia 22,5%, poprawa samopoczucia 21,3%, odnowa psychiczna 18,8%, poprawa sylwetki ciała 11,3%, poprawa wyglądu zewnętrznego 8,8%, poprawa sprawności fizycznej 7,5% oraz inne 10%.

Podstawowe bariery uczestnictwa w SPA były następujące: brak wolnego czasu 30%, brak funduszy (zbyt drogi dostęp do SPA) 25%, brak silnej woli 17,5%, korzystam ze SPA bez ograniczeń 12,5%, inne 15%.

Samooceńca spełnienia oczekiwanych celów wynikających z korzystania z obiektów SPA była następująca: 62,5% było zadowolonych, 25% nie miało zdania i 12,5% nie było zadowolonych.

Pod względem aktywności rekreacyjnej, 37,5% uważało się za średnio aktywnych fizycznie, 27,5% bardzo aktywnych i 25% o małej aktywności fizycznej. Tylko 10% respondentów deklaroowało się jako osoby o całkowitym braku aktywności fizycznej.

Większość z badanych osób to zdecydowanie kobiety oraz osoby wykształcone. Sytuacja materialna badanej populacji w przeważającym stopniu (47,5%) jest bardzo dobra. Dobór grupy badawczej dotyczył osób uczestniczących już w programie SPA. Gdyby zatem kwestionariusz ankiety skierowano do przypadkowego osobnika z tych środowisk, okazałoby się, że SPA jest nieosiągalne dla „przeciętnego” Polaka.

Na podstawie przeprowadzonych badań można wysunąć następujące wnioski:

1. Uczestnictwo w programie SPA w zdecydowanej mierze uwarunkowane jest stanem zamożności badanych respondentów. Podstawowymi motywami uczestnictwa w tym programie są: poprawa samopoczucia i stanu zdrowia, relaks psychiczny i odpoczynek, kształtowanie sylwetki ciała i poprawa sprawności fizycznej.
2. Dostęp do SPA, jako nowoczesnej formy rekreacji ruchowej, ma swoje bariery. Powszechność korzystania z jej usług przez społeczeństwo polskie ograniczone jest przede wszystkim przez brak czasu wolnego i drogie lub bardzo drogie (praktycznie niedostępne) ceny usług w tych ośrodkach. Brak silnej woli wśród respondentów jest również istotną barierą uniemożliwiającą korzystanie z usług SPA.
3. Ponad połowa badanych osób uważała się za bardzo lub średnio aktywnych fizycznie i z możliwości korzystania z usług SPA była bardzo zadowolona.

Literatura:

1. Blair S. N. Active Living Every Day / Blair S. N. – Champaign, Human Kinetics, 2001.
2. Corbin Ch. B. Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie / Ch. B. Corbin, G. J. Welk, W. R. Corbin, K. A. – Poznań: Wydawnictwo Zysk i Spółka, 2007

3. Payne W. A. Understanding Your Health / W. A. Payne, D. B. Hahn. – St. Louis, Mo: Graw-Hill, 2005.
4. Przewodnik po SPA w Polsce, SPA Houses Warszawa: TMS Media Spółka z o.o. 2007.
5. Valois R. F. Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among high school adolescents / Valois R. F. // Journal of School Health. – 2004. – №74. – 59–65.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ ЯК ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Наталія Єременко

*Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ*

Актуальність. У даний час в Україні спостерігається підвищення уваги населення до різних видів рекреації та оздоровчої фізичної культури. Така тенденція викликана низкою факторів, такими як малорухливий спосіб життя, зниження рівня фізичного стану населення на тлі екологічного дисбалансу і соціально-економічної нестабільності. Одним із рішень даної проблеми є пропаганда здорового способу життя та розвиток масового спорту [1,2,3].

Веслування – особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах – повітряному і водному, на природних водоймах і у мінливих погодних умовах. Це робить його засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки [5].

Завдяки дії на всі механізми кисневого забезпечення організму, веслування є універсальним видом аеробіки з вираженим загартовуючим ефектом. Залежно від типу веслового судна змінюється техніка веслування і розподіл м'язових зусиль відповідно до законів гідродинаміки, формується специфічна динамічна рівновага, розвиваються специфічні види аеробної і анаеробної витривалості – швидкісна і силова [5].

Веслування розвиває специфічну координацію, в основі якої лежать особливі види глибокої м'язової чутливості: «почуття» води, човна, упору весла у воді, темпу, ритму. Вони дозволяють швидко