

Ewa Szczepanowska

Uniwersytet Szczeciński
Katedra Turystyki i Rekreacji
e-mail: ewa.szczepanowska@univ.szczecin.pl
tel. 606 222 056

Paulina Wasilewska

Uniwersytet Szczeciński
Katedra Turystyki i Rekreacji
e-mail: pwasilewska@onet.eu
tel. 510 702 602

Turystyka aktywna jako element zdrowego stylu życia młodzieży licealnej Szczecina

***Streszczenie.** Turystyka aktywna jest elementem zdrowego stylu życia, a przy tym przyjemnym, ciekawym i korzystnym dla zdrowia sposobem na spędzanie czasu wolnego. Istnieje wiele form turystyki aktywnej, dlatego też można ją uprawiać w zależności od indywidualnych preferencji i poziomu sprawności fizycznej. Udział w niej to wiele korzyści zdrowotnych dla organizmu ludzkiego. Celem pracy jest przybliżenie pojęć turystyki aktywnej i zdrowego stylu życia, a także ukazanie stanu wiedzy młodzieży licealnej Szczecina w tym zakresie. Za metodę badawczą posłużył sondaż diagnostyczny oparty na kwestionariuszu ankietowym, przeprowadzonym wśród uczniów szczecińskich liceów. W opinii uczniów turystyka aktywna jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. Większość z nich brała i bierze w niej udział. Wskaźnik Sokala-Michenera wskazuje, że dziewczęta mają o 22% większą wiedzę na temat roli turystyki aktywnej w zdrowym stylu życia niż chłopcy. Różnorodność form turystyki aktywnej oraz jej dostępność stanowią wielką zachętę do jej uprawiania przez ludzi w każdym wieku, a zwłaszcza przez młodzież.*

***Słowa kluczowe:** turystyka aktywna, młodzież licealna, Szczecin, zdrowy styl życia*

Wprowadzenie

W literaturze naukowej znajduje się wiele definicji turystyki aktywnej. Połączenie walorów poznawczych z aktywnością sportową jest najkrótszym i najprostszym sposobem zdefiniowania terminu „turystyka aktywna”. Jest ona bowiem sportem, którego głównym celem jest dawanie przyjemności z dynamicznie

spędzanego czasu wolnego¹. Inna definicja prezentuje turystykę aktywną nie tylko jako aktywny wypoczynek, lecz przede wszystkim jako rozwijanie ciała i umysłu oraz pracę nad doskonaleniem swojej osobowości poprzez sport i poznawanie otaczającego świata².

Pojęcie turystyki aktywnej obejmuje turystykę indywidualną, a także uprawianą w małych, liczących kilka lub kilkanaście osób, grupach. Stanowi odskocznnię od turystyki masowej. Termin „turystyka aktywna” (oraz kwalifikowana) jako termin naukowy został wprowadzony w latach 50. XX w. przez PTTK³. Turystykę aktywną uprawiać można nie tylko na wsi, lecz również w mieście. Przykładem może być tu rowerowa wycieczka uwzględniająca najciekawsze obiekty architektoniczne miasta lub piesza wędrowka po terenach zielonych miasta, takich jak parki lub otaczające miasto lasy bądź puszcze⁴. Aktywność ruchowa jest naturalną potrzebą człowieka, niezwykle ważną dla ludzi w każdym wieku. W Szczecinie istnieje wiele miejsc przeznaczonych dla osób preferujących aktywny styl życia. Szczecin ma bardzo dobre warunki do uprawiania turystyki pieszej, rowerowej oraz wodnej. Istnieje tu wiele szlaków turystycznych.

Zdrowy styl życia pozwala człowiekowi uniknąć wielu chorób, a ryzyko to zmniejsza się poprzez zdrowe odżywianie, unikanie stresu, używek oraz aktywność ruchową. Życie zgodne z zasadami zdrowego stylu życia, znaczy uprawiać takie formy aktywności, w których również zawiera się rozwój psychiczny człowieka, czego świetnym przykładem jest turystyka aktywna⁵.

Zdrowy styl życia jest w ostatnich latach bardzo promowany przez media i znane osoby, stanowiące pewien autorytet dla społeczeństwa, w szczególności dla ludzi młodych. Osobom w średnim lub podeszłym wieku trudniej jest zmienić swój prowadzony przez lata styl życia i pozbyć się złych, niekorzystnych dla zdrowia nawyków⁶.

Dotychczasowe badania wykazują niestety niezbyt wysoki poziom ogólnych wiadomości młodzieży z zakresu zdrowego stylu życia. Wiedza, którą posiadają uczniowie, nie jest wystarczająca, a tym bardziej nie jest ona wykorzystywana w codziennym życiu. Zdecydowana większość młodzieży odżywia się nieprawidłowo i nieregularnie, a jej dieta nie jest urozmaicona. Z pewnością duży wpływ na to mają rodzice, ponieważ najczęściej nawyki żywieniowe nabywane są

¹ J. Merski, *Turystyka aktywna, turystyka kwalifikowana*, Wyd. DrukTur, Warszawa 1999, s. 3.

² www.turystyka-aktywna.pc.pl [15.12.2014].

³ www.wikipedia.pl [13.03.2015].

⁴ B. Kosińska, M. Słomiński, G. Solecki, *Szczecin praktyczny przewodnik turystyczny*, Wyd. JEŻ, Szczecin 2009, s. 82-83, 211-212.

⁵ J. Drabik, *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, cz. 1, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk 1995, s. 113.

⁶ B. Przysiężna, *Zdrowy styl życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2003, nr 1, s. 13-19.

w domu rodzinnym. Niezmiernie ważne jest, aby młodzi ludzie mieli w rodzicach dobry przykład oraz wzór do naśladowania. Oprócz nieprawidłowego odżywiania młodzież często ulega pokusie sięgnięcia po różnego rodzaju używki (papierosy, alkohol, dopalacze, narkotyki). Młodzi ludzie prowadzą również mało aktywny styl życia. Nie dość, że unikają ćwiczeń na zajęciach z wychowania fizycznego, to w wolnym czasie wybierają najczęściej bierne formy wypoczynku, takie jak oglądanie telewizji czy surfowanie po internecie⁷.

Aktywność fizyczna jako element zdrowego stylu życia jest niezbędna każdemu człowiekowi, ponieważ pozwala zapobiegać chorobom cywilizacyjnym i jest sposobem na czerpanie przyjemności, poprawia samopoczucie, a także pomaga zapewnić przez długie lata wysoką jakość życia. W dzisiejszym świecie można zaobserwować bardzo niebezpieczne zjawisko, jakim jest hipokinezja. Jest to termin określający dysproporcje pomiędzy zwiększającym się obciążeniem układu nerwowego a równoczesnym obniżeniem aktywizacji układu ruchu. Hipokinezja jest uważana za negatywne zjawisko cywilizacyjne⁸. W minimalizowaniu zjawiska hipokinezji pomóc może turystyka aktywna. Uprawianie jej odciąża układ nerwowy, natomiast wymaga odpowiedniego zaangażowania układu ruchowego⁹.

Dla dzieci ruch jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i wzrostu. Młodzież poprzez aktywność fizyczną uzyskuje lepsze wyniki w nauce, a regularne uprawianie sportu poprawia pamięć i koncentrację, sprawia, że młody człowiek jest bardziej zdyscyplinowany i życzliwy dla innych ludzi. Sport pomaga w walce z używkami, pomaga utrzymać w dobrym stanie lub polepszyć zdrowie. Bardzo istotnym elementem zdrowego stylu życia jest również zminimalizowanie stresu. Długotrwały stres działa destrukcyjnie na organizm. Powoduje negatywne emocje oraz niechęć do działania, lęk, a nawet depresję. Osłabia on również funkcje obronne organizmu¹⁰.

1. Korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania turystyki aktywnej

Uprawianie turystyki aktywnej jest w obecnych czasach bardzo istotne z punktu widzenia prawidłowego rozwoju młodzieży. Przemiany cywilizacyjne

⁷ R. Szeklicki, *Aktywność fizyczna a samoocena zdrowia, sprawności fizycznej, osiągnięć sportowych oraz zadowolenie z życia u dzieci i młodzieży w Polsce*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1997, nr 3, s. 27-33.

⁸ www.wikipedia.pl [12.01.2015].

⁹ K. Przecławski, *Turystyka i jej rola we współczesnym świecie*, „Problemy Turystyki” 1987, nr 10(3), s. 97.

¹⁰ A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie*, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999, s. 163-166.

wpływają obciążająco na układ nerwowy i sprzyjają zmniejszaniu się aktywności ruchowej społeczeństwa. Dodając do tego niewłaściwe odżywianie, niewystarczającą ilość snu na dobę oraz skażenie środowiska zanieczyszczeniami, zaobserwować można zjawisko pogarszania się stanu zdrowia społeczeństwa. Jednym ze sposobów wzmocnienia wydolności psychofizycznej jest turystyka aktywna, która jest zarazem przyjemną i urozmaiconą formą aktywności ruchowej opartej na poznawaniu świata. Obecnie coraz częściej mówi się o biologicznym minimum aktywności fizycznej dla każdej grupy wiekowej. W przypadku młodzieży w wieku 17-18 lat wynosi ono 2,5 godziny dziennie¹¹.

Coraz częściej docenia się dobrodziejstwa, jakie daje człowiekowi ruch i aktywność fizyczna. Turystyka aktywna pomaga w zapobieganiu i profilaktyce chorób cywilizacyjnych¹². Ponadto związany z turystyką aktywną ruch korzystnie wpływa na przyswajanie wiedzy przez uczniów, pozytywne relacje międzyludzkie oraz zachowania i umiejętności społeczne, a także podjęcie i utrzymanie z dużym prawdopodobieństwem do późnych lat życia zdrowych nawyków związanych z regularną aktywnością fizyczną¹³. Młodzież poprzez turystykę aktywną i ruch jest mniej podatna na sięganie po wszelkiego rodzaju używki, a także maleje u niej wrogość do świata, negatywne emocje czy agresywne zachowania¹⁴.

2. Pozytywne aspekty wynikające z uprawiania turystyki aktywnej przez młodzież

Aktywność sportowa w formie turystyki aktywnej jest bardzo efektywną dziedziną, kształtującą cechy psychofizyczne młodego człowieka i stanowiącą środek zapobiegawczy przeciwko wszelkim patologiom społecznym oraz negatywnym zjawiskom, jakie występują coraz częściej we współczesnym świecie¹⁵. Aktywne spędzanie czasu wolnego zapobiega powstawaniu kłopotów zdrowotnych oraz szerzeniu się negatywnych relacji międzyludzkich w środowisku młodzieżowym. Dobre, aktywne i przemyślane zagospodarowanie czasu wolnego, w dużej mierze poprzez wszelkie formy turystyki aktywnej, prowadzi do powstawania

¹¹ W. Gaworecki, *Turystyka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003, s. 32.

¹² www.zdrowie.flink.pl [1.02.2015].

¹³ I. Chodorowska, *Aktywność ruchowa – wpływ na zdrowie i rozwój dzieci i młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2008, nr 2, s. 49-50.

¹⁴ J. Drabik, *Wychowanie fizyczne i sport w rozwoju zdrowia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1995, nr 1, s. 11-15.

¹⁵ E. Podoska-Filipowicz, A. Michalski, *Wychowawcze aspekty turystyki i krajoznawstwa*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Turystyki w Częstochowie” 2007, nr 1, s. 103-104.

pozytywnych relacji wśród młodzieży. Złe gospodarowanie czasem wolnym lub spędzanie go w sposób bierny może prowadzić do jednostkowych lub zbiorowych patologii oraz tworzy idealne warunki do demoralizacji młodych ludzi, a także sprzyja rozwijaniu się wielu chorób¹⁶.

Uczestnictwo w turystyce aktywnej i kulturze fizycznej to bardzo ważne elementy w życiu młodego człowieka. Zaspokajają bowiem one aspiracje młodzieży, kształtując przy tym ducha rywalizacji i zasadę *fair play*. Istota turystyki aktywnej polega na kontakcie ze środowiskiem naturalnym, z jednoczesną możliwością poprawy kondycji fizycznej i regeneracji sił psychofizycznych. Wpływa na rozwój pozytywnych cech charakteru oraz wzrost sprawności fizycznej, dlatego też jest utożsamiana ze sportem, z tą jednak różnicą, że sport to przede wszystkim rywalizacja, a turystyka aktywna to głównie poznawanie oraz przeżywanie przyjemności¹⁷.

Szanse na pozytywny rozwój psychofizyczny dojrzewających ludzi oraz na wprowadzenie ich na drogę prowadzącą do życia w zdrowym stylu zależą również od potencjalnych animatorów kultury fizycznej oraz od odpowiedniego ich kształcenia. W wielu szkołach organizuje się obozy i wycieczki dydaktyczno-krajoznawcze¹⁸. Uprawianie turystyki aktywnej przez młodzież kształci właściwe nawyki, pozwala na zaspokojenie potrzeb poznawania i ciekawości świata. W procesie poznawania świata niezbędne, szczególnie ważne i bezcenne jest doświadczenie osobiste, dlatego tak istotne jest, by młodzież, a zwłaszcza uczniowie szkół średnich, była zachęcana do uprawiania turystyki aktywnej i w niej uczestniczyła. To, co młody człowiek zobaczy, przeżyje i doświadczy w trakcie takiej aktywności ruchowej, pozostanie mu w pamięci na długie lata¹⁹.

Turystyka aktywna i sport wspomagają u młodzieży rozwój cech mających charakter społeczno-wychowawczy. Uczą one współdziałania, współzawodnictwa oraz dokonywania wyboru, patrzenia na siebie z dystansem i samokrytyką. Turystyka aktywna kształci silną wolę, uczy konsekwencji w realizacji określonego celu oraz pokonywania własnych słabości. Ma ona wpływ na rozwój inteligencji, rozwój zdolności przewidywania oraz podejmowania decyzji. Turystyka aktywna jest szansą rozwoju aktywności fizycznej ogółu społeczeństwa²⁰. Dzięki udziałowi w turystyce aktywnej młodzi ludzie stwarzają sobie warunki do lepszego rozwoju intelektualnego oraz fizycznego.

¹⁶ www.wrota.podkarpackie.pl [12.01.2015].

¹⁷ W. Kurek, *Turystyka*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 287.

¹⁸ K. Przeclawski, op. cit., s. 97.

¹⁹ W. Alejziak, *Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku*, Wyd. Albis, Kraków 2000, s. 41.

²⁰ *Turystyka i rekreacja szansą rozwoju aktywności społecznej*, red. R. Grzywacz, Wyd. Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, Rzeszów 2008, s. 104.

3. Aspekt ekonomiczny uprawiania turystyki aktywnej przez młodzież

Turystyka w Polsce jest istotnym czynnikiem rozwoju społeczno-ekonomicznego, a turystyka aktywna należy do najdynamiczniej rozwijających się rodzajów turystyki. Powinna dotyczyć szczególnie młodzieży, gdyż daje to do pewnego stopnia gwarancję, że chęć jej uprawiania pozostanie na całe życie. Zachowania turystyczne młodzieży na rynku usług turystycznych determinowane są wieloma uwarunkowaniami, związanymi z charakterystyką tej grupy turystów, preferencjami, stylem życia, także z formą organizacji wyjazdów²¹. Specyfika tej grupy nabywców usług turystycznych wynika z preferowania wypoczynku aktywnego, zmian w stylu życia, możliwości czasowych niejednokrotnie przy jednoczesnych ograniczeniach ekonomicznych. Poznanie tych czynników pozwala na lepsze zaplanowanie oferty turystycznej, dobór źródeł informacji oraz kanałów komunikacji. Jest jednocześnie kluczowe dla kształtowania postaw turystycznych osób dorosłych, co ma szczególne znaczenie dla rozwoju turystyki w kolejnych latach²².

Tendencja rozwojowa turystyki aktywnej utrzymuje się ze względu na ścisłe powiązanie z występującymi na świecie trendami społecznymi (m.in. wzrostem aktywności kierowania własnym życiem, dążeniem do prowadzenia zdrowszego stylu życia i wzrostem świadomości ekologicznej). Te trendy wiążą się z korzyściami ekonomicznymi, zarówno w skali indywidualnej, jak i społecznej, i dotyczą w dużej mierze okresu rozwojowego młodzieży. W kształtowaniu zachowań turystycznych młodzieży istotną rolę odgrywa aktywność turystyczno-krajoznawcza w szkołach. W literaturze podkreślane są cele pracy krajoznawczej odnoszące się do poznawania kraju, jego przemian i rozwoju, kształtowania patriotyzmu i postawy obywatelskiej²³. Należy wskazać również na wzbogacanie własnej osobowości, poznawanie świata i siebie²⁴. Badania Rajmunda Tomika przeprowadzone w latach 2008 i 2009 wskazują, że w większości szkół organizowane były wycieczki lub inne imprezy turystyczne związane z turystyką aktywną opartą na kontakcie z przyrodą. Rodzaj szkoły istotnie determinował jej ofertę w tym zakresie. Częściej takie formy turystyki szkolnej organizowane były w gimnazjach

²¹ K. Żelazna, H. Górka-Warzewicz, *Zachowania turystyczne młodzieży*, „Problemy Turystyki i Rekreacji” 2013, nr 2, s. 50.

²² P. Tomczykowska, *Spoleczne i ekonomiczne uwarunkowania aktywności turystycznej młodzieży*, „Zeszyty Naukowe Szkoły Wyższej Przymierza Rodzin. Seria Geograficzno-Turystyczna” 2013, nr 6, s. 50.

²³ T. Łobożewicz, *Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej*, Wyd. AWF w Warszawie, Warszawa 1996, s. 7.

²⁴ M. Drogosz, *Krajoznawstwo i turystyka w szkołach i placówkach oświatowych*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2009, s. 23.

i szkołach ponadgimnazjalnych (odpowiednio 83,3%, 83,0%) niż w szkołach podstawowych (69,0%)²⁵. Ważna jest więc tu świadomość ekologiczna jako jeden z czynników decydujących o wyborze miejsca na wypoczynek aktywny.

Współczesna cywilizacja przynosi zmianę sytuacji ekonomicznej, zarówno w skali globalnej, jak i w gospodarstwach domowych, a to powoduje ciągły wzrost zainteresowania turystyką. Wynika to przede wszystkim z postępującej urbanizacji, zmian w strukturze zawodowej mieszkańców na korzyść pracy umysłowej i poprawy sytuacji ekonomicznej, co jest charakterystyczne w większej mierze dla aglomeracji niż mniejszych miejscowości²⁶. Rodzi się więc konieczność odpowiedniego wyboru formy wypoczynku, polegającej na oderwaniu się od środowiska ścisłej aglomeracji. Często jest to właśnie turystyka aktywna, przypisana do młodego wieku i będąca elementem misji prozdrowotnej, którą taki rodzaj turystyki powinien spełnić.

Turystyka w ogóle powoduje powstanie nowych dziedzin usługowych i wytwarzanie nowych produktów, tak więc aktywizuje działalność gospodarczą. Dotyczy to w równym stopniu turystyki aktywnej. Turystyka wpływa też na kształtowanie wielkości i struktury popytu oraz społecznego modelu konsumpcji. Dzięki procesom gospodarczym możliwe jest zaspokojenie potrzeb turystów oraz osiągnięcie satysfakcji z aktywności typu turystycznego. Szczególnie ważne jest tu wzajemne wspieranie działań z zakresu turystyki, które ma pobudzać potencjał tkwiący w zasobach lokalnych do poszerzania oferty turystycznej dla młodzieży, wspólnej jej promocji na zewnątrz, napędzając tym samym aspekt ekonomiczny (osiąganie korzyści indywidualnych oraz publicznych w wymiarze lokalnym)²⁷.

Definicja turystyki uwzględniająca jej aspekt ekonomiczny z 1910 r. została sformułowana przez austriackiego ekonomistę Heinrich von Schullern zu Schratthenhofena: „turystyka – jest określeniem tych wszystkich wzajemnie powiązanych procesów, zwłaszcza ekonomicznych, które wywołane są przez napływ, czasowy pobyt i przemieszczanie się cudzoziemców do lub z określonego regionu czy kraju”²⁸. To przemieszczanie się, w tym przypadku młodzieży, generuje konieczność przystosowania rynku usług turystycznych do jej potrzeb, z uwzględnieniem modnej i pożądanej turystyki aktywnej, stanowiącej z pewnością wyzwanie dla

²⁵ R. Tomik, *Turystyka szkolna w kontakcie z naturą środkiem promocji ekologicznej*, w: *Transgraniczna turystyka ekologiczna jako szansa rozwoju Sądeckizyny*, red. M. Reichel, „Sądeckie Zeszyty Naukowe” 2011, t. 2, s. 81.

²⁶ M. Łuszczyk, *Uwarunkowania rozwoju turystyki na obszarach przyrodniczo cennych*, w: *Uwarunkowania i plany rozwoju turystyki*, t. V: *Aspekty przyrodnicze rozwoju turystyki*, red. Z. Młynarczyk, A. Zajadacz, M. Słowik, „Studia i Prace Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu” 2010, nr 5, Seria Turystyka i Rekreacja, s. 14-15.

²⁷ www.zarabiajnaturystyce.pl/abc-turystyki/system-promocji-turystyki-w-polsce [17.06.2015].

²⁸ www.sciaga.pl/tekst/zalacznik/16789 [17.06.2015].

lokalnej gospodarki w określonym regionie. W aspekcie ekonomicznym bowiem turystyka dotyczy szczególnie rozdziwku między nieograniczonością ludzkich potrzeb a ograniczonością zasobów, które służą do ich zaspokojenia²⁹.

Czynniki ekonomiczne stanowią grupę silnych bodźców wpływających na aktywność turystyczną młodzieży. Związek poziomu aktywności turystycznej z sytuacją finansową jednostki jest bezsprzeczny. Elementy takie jak podaż, popyt turystyczny i ceny usług turystycznych również odgrywają znaczącą rolę³⁰. Zachowania turystyczne młodzieży można analizować w szerszym kontekście. Można myśleć o turystyce jako o możliwości rozwoju własnej osobowości, zmiany stylu życia w kontekście kontaktu z naturą, regeneracji sił psychofizycznych, wypoczynku oraz relaksu³¹.

4. Badani

W pracy wykorzystano ankiety wypełnione przez 50 dziewcząt i 50 chłopców. Kwestionariusz ankietowy składał się z dziesięciu pytań i metryczki. Pytania miały na celu uzyskanie informacji na temat wiedzy młodzieży z zakresu znaczenia turystyki aktywnej dla zdrowego stylu życia oraz uczestnictwa młodzieży licealnej Szczecina w różnych formach turystyki aktywnej.

W ankiecie udział wzięło 55 osób w wieku 17 lat, wśród których było 36 dziewcząt i 19 chłopców. Niewiele mniej, bo 45 osób, to młodzież w wieku 18 lat, w tym 14 dziewcząt i 31 chłopców.

Wśród respondentów biorących udział w badaniu ankietowym największą liczbę stanowili mieszkańcy Szczecina (83 osoby). Znacznie mniej, bo tylko 6 osób, to uczniowie z mniejszych miast w okolicy, a 11 osób – ze wsi. Wśród badanych brak jest osób zamieszkujących inne duże miasto (wykres 1).

5. Metody

Metodą badawczą zastosowaną w pracy był sondaż diagnostyczny z użyciem kwestionariusza ankiety. Anonimowa ankieta została przeprowadzona w okre-

²⁹ U. Szubert-Zarzewny, *Turystyka w rozwoju gospodarczym Polski*, Wyd. Wyższej Szkoły Zarządzania „Edukacja”, Wrocław 2002, s. 39.

³⁰ P. Tomczykowska, op. cit., s. 21.

³¹ Z. Gierczyk, B. Ociecek, *Obozy turystyki kwalifikowanej formą aktywności dzieci i młodzieży*, „Studia Periegetica. Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu” 2001, nr 6, s. 70.

sie wiosennym 2012 r. wśród uczniów VII i XI Liceum Ogólnokształcącego w Szczecinie.

Dla porównania wyników ankiet między dziewczętami a chłopcami zastosowano wskaźnik Sokala-Michenera³².

6. Wyniki

Badania ukazały stan wiedzy młodzieży licealnej Szczecina na temat turystyki aktywnej, a także to, jak często młodzież uprawiała ją w przeszłości i czy zamierza brać udział w różnych jej formach w przyszłości.

Zdecydowana większość badanej młodzieży uważa, że turystyka aktywna jest elementem zdrowego stylu życia. Taką odpowiedź zaznaczyło 80% dziewcząt i 70% chłopców. Dla ośmiu dziewcząt oraz sześciu chłopców turystyka aktywna nie jest elementem zdrowego stylu życia. Z kolei dwie dziewczęta i dziewięciu chłopców nie mają zdania na ten temat (wykres 2).

Kolejne pytanie dotyczyło wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Większość ankietowanych uważa, że aktywność fizyczna ma wpływ na zdrowie człowieka. Takiego zdania jest 48 dziewcząt, co stanowi 96%, natomiast wśród chłopców twierdząco odpowiedziało 42 ankietowanych (84%). Żadna spośród badanych dziewcząt nie uważa, że turystyka aktywna nie ma wpływu na stan zdrowia człowieka. Wśród badanych dwie dziewczęta i pięciu chłopców nie ma opinii na ten temat (wykres 3).

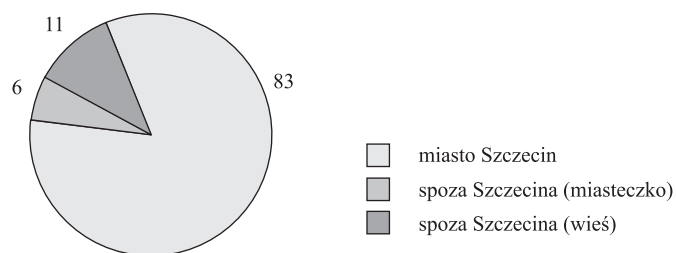
Wśród ankietowanych dziewcząt najbardziej znanymi formami turystyki aktywnej są turystyka piesza (17 odpowiedzi) oraz turystyka górską (12 odpowiedzi). Z kolei w badanej grupie chłopców najczęściej padała odpowiedź, że najbardziej znanymi formami turystyki aktywnej są turystyka rowerowa (21 odpowiedzi) i turystyka kajakowa (13 odpowiedzi). Niespełna 7% ankietowanych osób podało inne niż zasugerowane w odpowiedziach formy turystyki aktywnej. Dziewczęta wymieniły tu turystykę żeglarską i rowerową górską, a chłopcy turystykę rowerową górską i konną (wykres 4).

Większość badanych osób wielokrotnie brała udział w turystyce aktywnej w przeszłości. Takiej odpowiedzi udzieliło 37 dziewcząt (74%) oraz 31 chłopców (62%). Wśród osób, które w przeszłości tylko raz uczestniczyły w turystyce aktywnej, było 10 dziewcząt (20%) oraz 18 chłopców (36%). Spośród ankietowanych jedynie trzy dziewczęta i jeden chłopiec odpowiedziało, że w przeszłości nigdy nie uprawiało turystyki aktywnej (wykres 5).

³² R.R. Sokal, C.D. Michener, *A Statistical Method for Evaluating Systematic Relationships*, „The University of Kansas Scientific Bulletin” 1958, No. 38, s. 1409-1438.

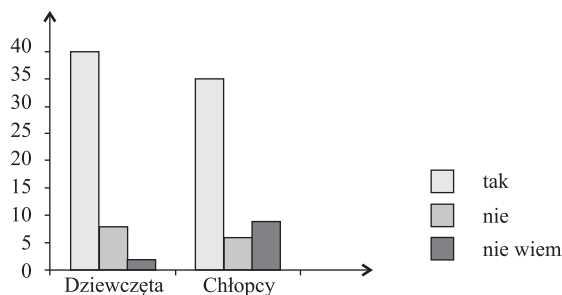
Aż 81% badanej młodzieży deklaruje, że w przyszłości ma zamiar brać udział w turystyce aktywnej. Takiej odpowiedzi udzieliły 43 dziewczęta (86%) i 38 chłopców (76%). Wśród ankietowanych osób nie ma takiej, która nie

Wykres 1. Podział ankietowanych ze względu na miejsce zamieszkania (liczba odpowiedzi)



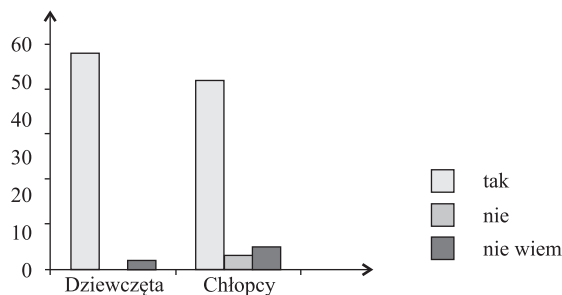
Źródło: opracowanie własne.

Wykres 2. Turystyka aktywna jako element zdrowego stylu życia w opinii szczecińskich licealistów (liczba odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne.

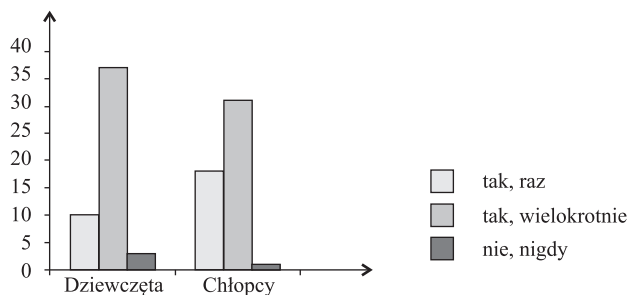
Wykres 3. Opinia respondentów dotycząca wpływu aktywności fizycznej na zdrowie (liczba odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne.

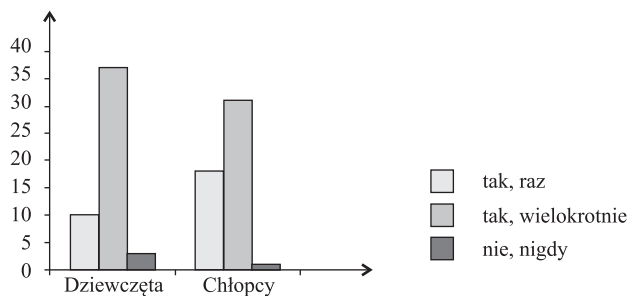
zamierzałyby w ogóle wziąć udziału w turystyce aktywnej w przyszłości. Natomiast 7 dziewcząt oraz 12 chłopców nie umie udzielić jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, a stanowią oni 19% ogółu badanych (wykres 6).

Wykres 4. Najbardziej znane formy turystyki aktywnej (liczba odpowiedzi)



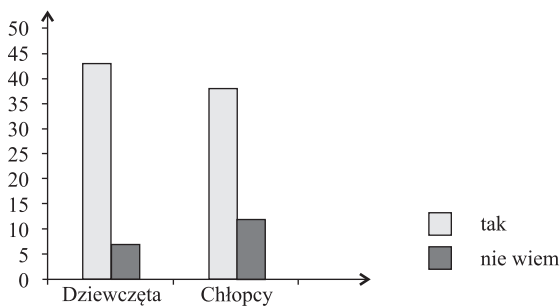
Źródło: opracowanie własne.

Wykres 5. Udział młodzieży w turystyce aktywnej w przeszłości (liczba odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 6. Nastawienie respondentów do udziału w turystyce aktywnej w przyszłości (liczba odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa badanych dziewcząt (28 osób) i chłopców (31 osób) uważa, że ich szkoła nie bierze czynnego udziału w promowaniu i zachęcaniu do uprawiania turystyki aktywnej swoich uczniów. Wśród ankietowanych dziewcząt 32% sądzi, że szkoła, do której uczęszczają, bierze czynny udział w zachęcaniu młodych ludzi do turystyki aktywnej, a co za tym idzie – do zdrowego stylu życia. Podobnie odpowiedziało 18% ankietowanych chłopców. Natomiast 16% badanych nie ma opinii na ten temat (wykres 7).

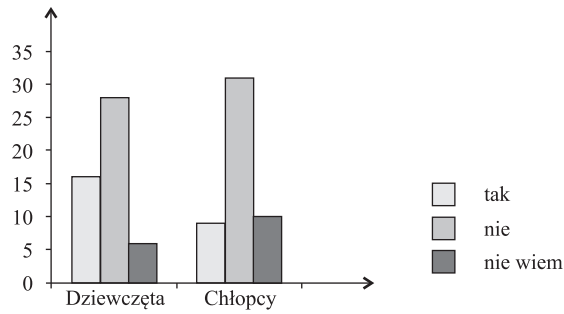
Jeśli chodzi o formy zachęcania młodzieży do udziału w turystyce aktywnej, w opinii badanych, to są to najczęściej organizowane przez szkoły rajdy i obozy wędrownie. Takiej odpowiedzi udzieliła ponad połowa badanych dziewcząt (54%) i chłopców (62%). Z kolei 14 dziewcząt oraz 11 chłopców zaznaczyło odpowiedź dotyczącą przygotowywania prezentacji oraz organizowania spotkań z osobami z branży turystyczno-rekreacyjnej. W opinii dziewięciu dziewcząt i ośmiu chłopców są to inne formy promowania turystyki aktywnej wśród uczniów. Dziewczęta wymieniły zachęcanie młodzieży do wyjazdów na letnie obozy sportowe i wędrownie, natomiast chłopcy – plakaty, gazetki i foldery o tematyce promującej aktywny wypoczynek oraz weekendowe rajdy na orientację (wykres 8).

Preferowane przez badaną młodzież formy turystyki aktywnej przedstawiono na wykresie 9. Najwięcej dziewcząt najchętniej wzięłoby udział w turystyce pieszej (44%), natomiast wśród chłopców najczęściej wybieraną formą były turystyka kajakowa (32%) i turystyka rowerowa (30%). Taka sama liczba dziewcząt jest zainteresowana udziałem zarówno w turystyce rowerowej, jak i górskiej – po 16%.

W przedstawionych badaniach poddano ocenie opinie młodzieży na temat uwarunkowań Szczecina do uprawiania turystyki aktywnej. Według szczecińskich licealistów w Szczecinie istnieją stosunkowo dobre warunki do uprawiania turystyki aktywnej (opinia 54% dziewcząt i 48% chłopców). Trzy dziewczęta i pięciu chłopców sądzi, że w mieście nie ma odpowiednich warunków do uprawiania tego rodzaju turystyki. Z wykresu 10 wynika, że zdania młodzieży są podzielone. W opinii blisko połowy ankietowanych Szczecin ma wyraźne warunki do uprawiania turystyki aktywnej, natomiast 41% nie potrafi jasno określić swojego zdania na ten temat.

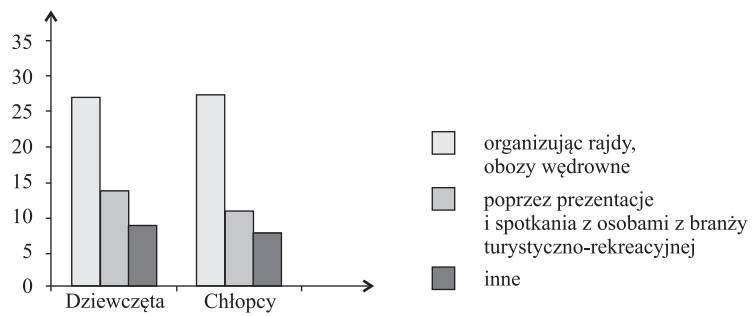
Większość ankietowanych dziewcząt (76%) odpowiedziała, że z pewnością będzie w przyszłości zachęcać innych do uprawiania turystyki aktywnej, natomiast w gronie chłopców taki zamiar wyraziło 27 ankietowanych (54%). W grupie dziewcząt osiem z nich nie wie, czy będzie do tego zachęcać członków swojej rodziny bądź znajomych, natomiast wśród chłopców niezdecydowanych jest aż 38%. Tylko cztery dziewczęta i pięciu chłopców nie ma w ogóle takiego zamiaru i nie chce zachęcać osób ze swojego otoczenia do udziału w turystyce aktywnej (wykres 11).

Wykres 7. Udział szkoły w promowaniu turystyki aktywnej (liczba odpowiedzi)



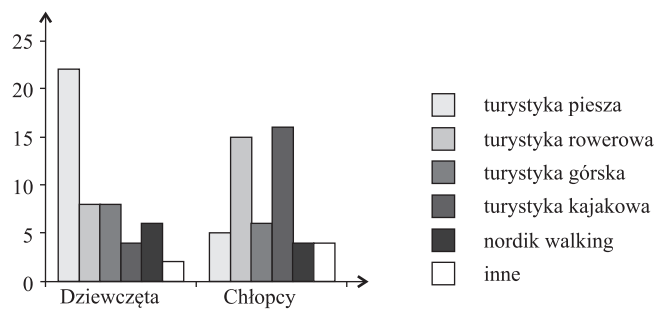
Źródło: opracowanie własne.

Wykres 8. Formy zachęcania młodzieży do udziału w turystyce aktywnej (liczba odpowiedzi)



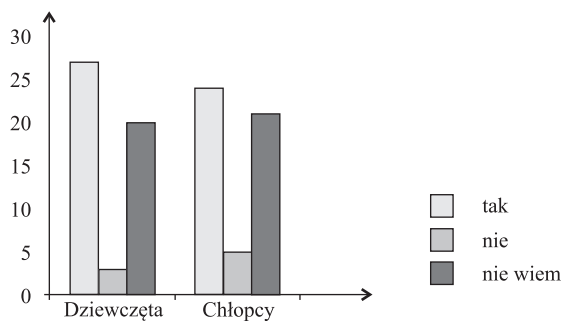
Źródło: opracowanie własne.

Wykres 9. Preferowane formy turystyki aktywnej (liczba odpowiedzi)



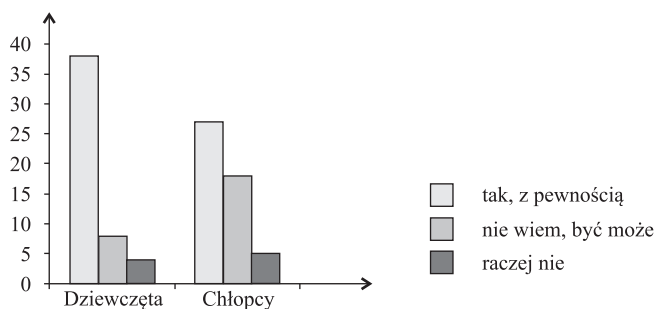
Źródło: opracowanie własne.

Wykres 10. Ocena Szczecina pod względem warunków do uprawiania turystyki aktywnej w opinii badanej młodzieży (liczba odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 11. Chęć promowania przez młodzież turystyki aktywnej w swoim otoczeniu (liczba odpowiedzi)



Źródło: opracowanie własne.

W celu wykazania podobieństw w odpowiedziach udzielanych przez dziewczęta i chłopców ze szczecińskich liceów posłużono się wskaźnikiem Sokala-Michenera, biorąc pod uwagę przewagę odpowiedzi na tak. Wyniki porównania przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Wskaźnik Sokala-Michenera

Pytania ankietowe	Dziewczęta	Chłopcy	Porównanie
Czy twoim zdaniem turystyka aktywna stanowi element zdrowego stylu życia?	1	0	0
Czy sądzisz, że aktywność fizyczna ma wpływ na zdrowie człowieka?	1	0	0
Czy znasz formy turystyki aktywnej?	1	1	1

Pytania ankietowe	Dziewczęta	Chłopcy	Porównanie
Czy uprawiałeś/łaś w przeszłości turystykę aktywną?	1	0	0
Czy zamierzasz uprawiać turystykę aktywną w przyszłości?	1	0	0
Czy twoja szkoła bierze czynny udział w promowaniu turystyki aktywnej wśród młodzieży?	1	0	0
Czy znasz sposoby zachęcania młodzieży w twojej szkole do uprawiania turystyki aktywnej?	1	1	1
Czy twoim zdaniem w twoim mieście istnieją dobre warunki do uprawiania turystyki aktywnej?	1	0	0
Czy będziesz zachęcał/a do uprawiania turystyki aktywnej członków swojej rodziny bądź znajomych?	1	0	0

Źródło: opracowanie własne.

Z porównania dziewięciu odpowiedzi dziewcząt i chłopców na pytania ankietowe wynika zgodność w 22%. Oznacza to, że dziewczęta z badanych liceów szczecińskich posiadają o 22% większą wiedzę od chłopców na temat roli turystyki aktywnej w zdrowym stylu życia.

7. Dyskusja

Turystyka aktywna jest elementem zdrowego stylu życia. Pojęcie to w ostatnim czasie jest bardzo popularne i promowane przez media.

Miasto Szczecin oraz jego okolice mają dogodne warunki do uprawiania takiej formy aktywności fizycznej, jaką jest turystyka aktywna. Wskazuje na to duża ilość terenów zielonych (lasy, puszcze) oraz okoliczne jeziora (na przykład Miedwie, Głębokie, Dąbie).

Przedstawione badania wskazują na niezbyt imponujący udział młodzieży licealnej Szczecina w różnych formach turystyki aktywnej. Analizując opinie respondentów na temat znaczenia turystyki aktywnej w zdrowym stylu życia, można zaobserwować, że respondenci w większości uważają, iż jest ona bardzo ważna. Turystyka aktywna bowiem wiąże się z ruchem i aktywnością fizyczną, która z kolei jest jednym z trzech głównych elementów zdrowego stylu życia (wykres 2). Badania wykazały, że aż 80% badanych dziewcząt oraz 70% badanych chłopców uważa, że turystyka aktywna składa się na zdrowy styl życia. Można wnioskować, że młodzież posiada odpowiednią wiedzę w tym zakresie i zdaje sobie sprawę z korzyści płynących z uczestnictwa w tej formie turystyki, bo duży odsetek uczniów kojarzy ruch (w tym ruch związany z udziałem w turystyce aktywnej) ze zdrowym stylem życia. Niepokój budzi natomiast nie stan wiedzy

młodzieży, lecz w ogóle samo uczestnictwo w zajęciach ruchowych i aktywnym spędzaniu czasu wolnego³³. Na pytanie dotyczące wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka zarówno dziewczęta, jak i chłopcy w większości odpowiadają, że ma ona istotny wpływ (wykres 3). U tak młodych ludzi, jak 17- i 18-latkowie występują już czynniki sprzyjające zawałom serca i nadciśnieniu w późniejszym okresie życia³⁴. Aż 96% dziewcząt i 84% chłopców ze szczecińskich liceów, biorących udział w badaniu przeprowadzonym w niniejszej pracy, twierdzi, że aktywność fizyczna jest istotnym elementem zdrowego stylu życia (wykres 3). Uważa tak również większość uczniów w wieku 12-14 lat ze szkół i specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych na terenie Łodzi. Sądzą oni, że aby utrzymać dobrą kondycję, ładną sylwetkę oraz zachować zdrowie, należy jak najczęściej się ruszać³⁵.

Młodzież czas pozalekcyjny i okres wakacji spędza, wybierając bierne formy wypoczynku, na przykład surfując po internecie, grając w gry komputerowe i prześiadując w knajpkach, pubach bądź przed telewizorem. Jest to bardzo niepokojące zjawisko, negatywnie wpływające na rozwój emocjonalny i zdrowie młodych ludzi³⁶. Polacy aż w 66% nie uprawiają systematycznie aktywności fizycznej, pomimo że większość społeczeństwa polskiego zna korzyści płynące z uprawiania sportu i turystyki aktywnej³⁷. Być może wynika to ze zmian w stylu życia: wszystkim wciąż brakuje czasu wolnego. Na opinie dotyczące wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia człowieka bez wątpienia duży wpływ ma edukacja. Studenci z Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku aż w 96% uważają, że aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie człowieka. Niewątpliwie ich zdanie w tej kwestii ukształtowało się dzięki udziałowi w zajęciach, takich jak edukacja zdrowotna lub zdrowotne podstawy aktywności fizycznej³⁸.

Z przeprowadzonych badań wynika, że dla ankietowanych dziewcząt najbardziej znanymi formami turystyki aktywnej są turystyka piesza i górską, natomiast w grupie ankietowanych chłopców najczęściej wybierane formy to turystyka rowerowa i kajakowa (wykres 4). Z innych badań wynika, że ponad

³³ U. Ochała, E. Ochała, *Ocena stanu wiedzy młodzieży szkolnej w zakresie żywienia oraz zdrowego trybu życia*, „Lider” 2005, nr 4, s. 26-27.

³⁴ I. Chodorowska, op. cit., s. 49-50.

³⁵ M. Raszewska, *Postawy prozdrowotne i sportowe młodzieży a jej motywacje wyboru zdrowego stylu życia*, „Kultura Fizyczna” 2005, nr 5-6, s. 11-15.

³⁶ P. Różycki, *Determinanty aktywności fizycznej młodzieży*, „Problemy Turystyki” 2006, nr 1-4, s. 157-166.

³⁷ M. Kozieł, *Turystyka rowerowa na stronach internetowych polskich parków narodowych*, „Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej” 2011, z. 3(28), s. 277-279.

³⁸ K. Prusik, V. Zaporozhanov, K. Görner, Krz. Prusik, *Stan aktywności fizycznej w stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*, „Проблеми фізичного виховання і спорту” 2009, nr 12, s. 231.

połowa chłopców uczęszczających do klas drugich liceów ogólnokształcących i zasadniczych szkół zawodowych nie uprawia turystyki aktywnej, lecz dba o kondycję fizyczną głównie poprzez chodzenie na siłownię. Z kolei prawie 70% badanych dziewcząt wybiera jazdę na rowerze, która jest, jak wiadomo, jedną z form turystyki aktywnej³⁹. Wśród Polaków najczęściej uprawianą formą aktywności fizycznej, a w tym wypadku turystyki aktywnej, jest właśnie jazda na rowerze, którą wybiera 21,4% osób⁴⁰. Turystyka rowerowa nie wiąże się z większymi kosztami, ponadto można ją uprawiać właściwie w każdym regionie Polski, zapewne więc dlatego jest to jedna z dominujących form aktywnego wypoczynku. Inne badania przeprowadzone wśród przedstawicieli obu płci w wieku 13-26 lat wskazują na największą popularność turystyki pieszej: wybrało ją 41% ankietowanych⁴¹.

Bazując na wynikach ankiety zaprezentowanych w tej pracy, można stwierdzić, że 74% badanych dziewcząt oraz 62% badanych chłopców w przeszłości wielokrotnie brało udział w różnych formach turystyki aktywnej (wykres 5). Sam udział w turystyce aktywnej nie jest jednak kluczem do sukcesu. W tym wypadku jest to dobry stan zdrowia, liczy się bowiem nie tylko ruch, ale również jego częstotliwość. Ważne jest, aby młodzież uprawiała turystykę aktywną systematycznie, a nie jedynie w okresie wakacji lub ferii zimowych. Jak wynika z danych Szkolnego Związku Sportowego, tylko 30% dzieci w wieku 10-13 lat uczęszczających do Szkoły Podstawowej w Bielawie ma dostateczną porcję ruchu w stosunku do potrzeb rozwijającego się organizmu. Przekłada się to z kolei na późniejsze podejście młodzieży do udziału w różnych formach aktywności ruchowej, ponieważ o jej zaletach powinni wiedzieć już uczniowie szkół podstawowych⁴².

Na podstawie wyników badań przedstawionych w niniejszej pracy 86% dziewcząt oraz 76% chłopców zamierza w przyszłości wziąć udział w turystyce aktywnej (wykres 6). Według badań przeprowadzonych w dwóch warszawskich liceach ogólnokształcących prawie połowa badanych poświęca od jednej do dwóch godzin na zajęcia sportowo-rekreacyjne tygodniowo. Jest to bardzo niewiele w stosunku do potrzeb młodego organizmu. Natomiast 64% badanych przejawia chęć do aktywnego, regularnego uczestnictwa w sporcie i turystyce aktywnej⁴³. Optymistyczne jest to, że młodzi ludzie coraz częściej deklarują chęć

³⁹ U. Ochała, E. Ochała, op. cit., s. 26.

⁴⁰ M. Kozieł, op. cit., s. 277.

⁴¹ W. Święch, *Turystyka aktywna jako środek poprawiający stan zdrowia młodzieży*, „Спортивна наука України” 2010, nr 2, s. 53-72.

⁴² T. Stasiak, *Zagospodarowanie czasu wolnego uczniów poprzez aktywność ruchową*, „Lider” 2003, nr 7-8, s. 16.

⁴³ K. Skibińska, *Aktywność ruchowa młodzieży licealnej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 5, s. 33-34.

uczestnictwa w przyszłości w turystyce aktywnej. Studenci Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, podobnie jak szczecińscy licealiści, wykazują chęć do aktywnego stylu życia i zastępowania w przyszłości biernych form wypoczynku turystyką aktywną (takie zachowania deklaruje 82,5% studentów). Niestety wśród badanych znaleźli się i tacy (6,5%), którym zdecydowanie bardziej odpowiada mało aktywny, niezdrowy styl życia, często połączony z nałogami⁴⁴.

Analizując odpowiedzi ankietowanych, można stwierdzić, że według młodzieży licealnej Szczecina ich szkoły nie biorą czynnego udziału w promowaniu turystyki aktywnej wśród swoich uczniów (wykres 7). Uważa tak ponad połowa ankietowanych dziewcząt i chłopców. Jest to bardzo niepokojący wynik, ponieważ to, co wpajane jest dzieciom i młodzieży w szkołach, ma znaczący wpływ na ich zachowania i nawyki w późniejszym życiu. Rolą szkoły jest zachęcanie młodzieży do udziału w aktywnych formach rekreacji i wypoczynku. Podczas roku szkolnego młodzież powinna uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego, natomiast w okresie wakacji letnich czy ferii zimowych powinna sama podejmować aktywność ruchową oraz brać udział w turystyce aktywnej. Badania przeprowadzone w ramach Centralnego Programu Badań Podstawowych wskazują na duży spadek spontanicznej, dobrowolnej aktywności ruchowej wraz z wiekiem. Największą aktywność wykazują uczniowie szkół podstawowych, a najmniejszą uczniowie szkół średnich, zwłaszcza dziewczęta⁴⁵. Wśród 56% dziewcząt i aż 62% badanych dla potrzeb tej pracy chłopców (wykres 8) utrzymuje się opinia, że szkoła, do której uczęszczają, słabo zachęca młodzież do aktywnego spędzania czasu i turystyki aktywnej. Tylko 32% dziewcząt i 18% chłopców ma zupełnie odwrotne zdanie. Jest to bardzo niepokojący wynik, ponieważ ważne jest, aby aktywność fizyczna była promowana na każdym etapie edukacji, od przedszkola do momentu ukończenia studiów⁴⁶. Z kolei wyniki badań ankietowych przeprowadzonych w 2010 r. wśród młodych ludzi w wieku od 13-26 lat wskazują, że 36% uczniów i studentów przyznaje, iż ich szkoły bądź uczelnie regularnie organizują rajdy terenowe i wyjazdy turystyczne⁴⁷. Można się domyślać, że różnice w opinii uczniów dotyczące zachęcania przez szkoły do udziału w turystyce aktywnej wynikają z tego, że nie w każdej szkole nauczyciele wykazują się takimi działaniami. Natomiast są i takie szkoły bądź uczelnie, w których bardzo intensywnie propaguje się wśród młodych ludzi zachowania prozdrowotne oraz aktywne formy wypoczynku.

Na pytanie odnoszące się do sposobów praktykowanych przez szczecińskie licea, aby zachęcić młodzież do udziału w turystyce aktywnej, najczęściej wska-

⁴⁴ K. Prusik, V. Zaporozhanov, K. Görner, Krz. Prusik, op. cit., s. 231.

⁴⁵ M. Sadowska, *Spontaniczna aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1992, nr 4, s. 116-118.

⁴⁶ J. Drabik, *Wychowanie fizyczne i sport...*, op. cit., s. 12.

⁴⁷ W. Święch, op. cit., s. 72.

zywaną przez badanych formą była organizacja rajdów oraz obozów wędrownych. Takiej odpowiedzi udzieliła ponad połowa ankietowanych dziewcząt oraz chłopców (wykres 8). Obozy wędrowne to najczęściej obozy stacjonarne, inaczej gwiazdziste, ale szkoły organizują także obozy wyjazdowe⁴⁸. W podobny sposób zachęcają swych uczniów do uprawiania aktywnych form turystyki nauczyciele liceów Słupska i Częstochowy. Wyniki badań są jednak mniej zadowalające, tylko bowiem niespełna 4% młodzieży ze Słupska oraz 5% młodzieży częstochowskiej brało udział w obozach wędrownych, a niecałe 10% w obozach sportowych⁴⁹. Dane te wskazują na fakt, że młodzież licealna Szczecina częściej korzysta z możliwości wyjazdów na obozy, których oferta dotyczy turystyki połączonej ze sportem.

Na podstawie badań przeprowadzonych w 14 szkołach województwa śląskiego można stwierdzić, że współczesne szkoły nie łączą procesu kształceniowego z potrzebami życiowymi uczniów w wystarczającym stopniu. Sposób przekazywania uczniom wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia powinien być jasny i praktyczny do zastosowania w codziennym życiu⁵⁰. Zwiedzanie i turystyka mogą być organizowane w formie turystyki kwalifikowanej bądź wędrowek pieszych, ponieważ kontakt z naturą ma korzystny wpływ na rozwój młodych ludzi. Szkoły powinny oferować uczniom udział w turystyce aktywnej w zależności od ich zainteresowań i kondycji fizycznej⁵¹. Z przeprowadzonych w pracy badań jasno wynika, że szczecińskie licea, chcąc propagować wśród swoich uczniów turystykę aktywną, organizują rajdy i obozy wędrowne. Warto też, aby szkoły organizowały imprezy turystyczno-rekreacyjne oraz wycieczki czy też warsztaty turystyczne⁵². Formy zachęcania młodzieży do uprawiania turystyki aktywnej powinny zawierać tematy z zakresu edukacji społecznej, regionalnej, zdrowotnej i ekologicznej⁵³.

Z przeprowadzonych badań wynika, że dziewczęta uczęszczające do szczecińskich liceów najchętniej wzięłyby udział w turystyce pieszej (22 spośród 50 dziewcząt). Z kolei chłopcy najchętniej uprawialiby turystykę kajakową

⁴⁸ Z. Gierczyk, B. Ociecek, op. cit., s. 72.

⁴⁹ K. Parzych, *Formy uczestnictwa młodzieży licealnej Słupska i Częstochowy w ruchu turystycznym*, „Słupskie Prace Geograficzne” 2008, nr 5, s. 58.

⁵⁰ K. Górna-Lukasik, D. Groffik, K. Fromel, K. Skalik, W. Wąsowicz, *Aktywny i zdrowy styl życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2010, nr 8, s. 15.

⁵¹ R. Tomik, W. Mynarski, *School Tourism and Physical Education in Natural Settings Based on the Principles and Practices of Outdoor Education*, „Studies in Physical Culture and Tourism” 2009, Vol. 16, No. 4, s. 421-430.

⁵² B. Królikowska, B. Graczykowska, J. Szyguła, *Imprezy turystyczno-rekreacyjne jako sposób promocji prozdrowotnego stylu życia młodzieży*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska” 2005, Vol. LX(253), Sectio D, s. 124-127.

⁵³ M. Bochenek, G. Godlewski, *Active Form of Tourism as Healthy Lifestyle an Example Children and Teenagers from the Southern Podlasie Region*, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, Katedra Turystyki i Rekreacji, Biała Podlaska 2003, s. 93.

(16 spośród 50 chłopców) i rowerową (15 spośród 50 chłopców) – patrz wykres 9. W badaniach prowadzonych wśród młodzieży dwóch liceów ogólnokształcących w Warszawie wynika, że dziewczęta najchętniej biorą udział w sportach wodnych (56%), natomiast chłopcy od turystyki aktywnej wolą piłkę nożną (55%). Wielu z nich chętnie wzięłoby udział również w sportach wodnych, takich jak kajakarstwo czy żeglarstwo (27% ankietowanych). Ogółem młodzież licealna Warszawy preferuje sporty wodne (56%), inne formy turystyki natomiast wybrało 34% uczniów⁵⁴. Dla porównania młodzież szkolna Krakowa (13-16 lat) aktywność turystyczną podejmuje w 38,8%, jednak wyraźnie maleje ona wraz z wiekiem. Zarówno młodsze, jak i starsze dziewczęta najchętniej wzięłyby udział w turystyce górskiej (27,5%). Jeśli chodzi o chłopców, dla nich też najważniejsza jest turystyka górską, jednak wśród tych młodszych zajmuje ona niemal taką samą pozycję jak turystyka rowerowa⁵⁵.

Turystyka piesza cieszy się największą popularnością wśród młodych ludzi być może dlatego, że jest dostępna dla każdego bez względu na miejsce zamieszkania i kondycję fizyczną. Ponadto nie wymaga wkładu finansowego, co jest niezwykle istotne dla młodego człowieka. Licealiści przeważnie nie zarabiają jeszcze swoich pieniędzy, a ich rodziców nie zawsze stać na umożliwienie im udziału w turystyce wyjazdowej, aby mogli czerpać przyjemność na przykład z żeglarstwa bądź turystyki kajakowej. Poza tym turystykę pieszą uprawiać można w ciągu całego roku kalendarzowego, a takie formy, jak dla przykładu turystyka narciarska, uprawia się tylko w sezonie zimowym. Z wyników otrzymanych w trakcie badania ankietowego można wnosić, że większość szczecińskich licealistek (54%) oraz licealistów (48%) uważa, że w Szczecinie istnieją warunki sprzyjające uprawianiu turystyki aktywnej. Niekoniecznie musi to być jednak odzwierciedlone w udziale w turystyce aktywnej w ciągu roku (wykres 10).

Młodzież, która uczestniczyła w badaniu, wykazuje gotowość do zachęcania do udziału w różnych formach turystyki aktywnej członków swojej rodziny bądź znajomych. Taką chęć wykazało aż 76% badanych dziewcząt i nieco mniej chłopców (54%) – patrz wykres 11. Jest to bardzo optymistyczny wynik, ponieważ w dzisiejszych czasach młodzi ludzie zazwyczaj wybierają bierne i nie-sprzyjające zdrowiu formy wypoczynku, a aktywność krajoznawczo-turystyczna dzieci i młodzieży służy kształtowaniu postaw, pogłębia wiedzę i umiejętności oraz wspomaga dobry stan zdrowia⁵⁶. Rodzice powinni uświadamiać swoje dzieci o korzyściach płynących z aktywnego wypoczynku, najlepiej na świeżym

⁵⁴ K. Skibińska, op. cit., s. 34.

⁵⁵ M. Ozimek, A. Jurczak, *Light Athletics Recreation Forms in Promotion of Health*, Academy of Physical Education, Kraków 2005, s. 171-172.

⁵⁶ K. Denek, *Aktywność krajoznawczo-turystyczna dzieci i młodzieży w edukacji szkolnej*, „Lider” 2009, nr 1, s. 6.

powietrzu. Jednak w Polsce aż 70% rodziców nie ma żadnej wiedzy na ten temat lub jest ona znikoma i niewystarczająca⁵⁷.

Według danych z badań ankietowych 31% młodzieży w wieku 13-26 lat ma ukształtowany stosunek do wszelkiej aktywności fizycznej dzięki wpływowi kolegów i koleżanek. Z kolei aż 51% badanych wypoczywa aktywnie oraz spędza czas na uprawianiu turystyki aktywnej w towarzystwie swoich znajomych⁵⁸. Z tego właśnie względu tak istotne jest, aby młodzi ludzie zachęcali swoich rówieśników oraz inne osoby ze swojego otoczenia do aktywnego spędzania wolnego czasu. Turystyka dzieci i młodzieży niesie ze sobą wartości odnoszące się do zdrowia, kondycji psychicznej i fizycznej, kultury, aktywności i dojrzałości społecznej, więzi międzyludzkich, stąd powinna spełniać w Polsce ważną funkcję społeczno-ekonomiczną.

Wartość wskaźnika Sokala-Michenera wskazuje na nieco większą wiedzę dziewcząt na temat roli turystyki aktywnej w zdrowym stylu życia. Różnica ta względem chłopców wynosi 22% na korzyść dziewcząt, co stanowi o ich bardziej odpowiedzialnym podejściu do zdrowego stylu życia.

Spostrzeżenia

Otrzymane w tej pracy wyniki nasuwają następujące spostrzeżenia.

1. Większość ankietowanych uważa, że turystyka aktywna jest elementem zdrowego stylu życia, a także potwierdza, że aktywność fizyczna ma wpływ na zdrowie człowieka.

2. Badana grupa dziewcząt preferuje turystykę pieszą, natomiast wśród chłopców dominuje turystyka rowerowa oraz kajakowa.

3. Większość dziewcząt twierdzi, że w przyszłości będzie zachęcała swoją rodzinę i znajomych do udziału w turystyce aktywnej, natomiast wśród chłopców taki zamiar ma tylko połowa badanych.

Literatura

Aleziak W., *Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku*, Wyd. Albis, Kraków 2000.

Bochenek M., Godlewski G., *Active Form of Tourism as Healthy Lifestyle an Example Children and Teenagers from the Southern Podlasie Region*, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, Katedra Turystyki i Rekreacji, Biała Podlaska 2003.

⁵⁷ B. Ryba, *Zdrowie przez wychowanie fizyczne i sport*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1994, nr 5, s. 224.

⁵⁸ W. Święch, op. cit., s. 72.

- Chodorowska I., *Aktywność ruchowa – wpływ na zdrowie i rozwój dzieci i młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2008, nr 2.
- Denek K., *Aktywność krajoznawczo-turystyczna dzieci i młodzieży w edukacji szkolnej*, „Lider” 2009, nr 1.
- Drabik J., *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, cz. 1*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk 1995.
- Drabik J., *Wychowanie fizyczne i sport w rozwoju zdrowia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1995, nr 1.
- Drogosz M., *Krajoznawstwo i turystyka w szkołach i placówkach oświatowych*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2009.
- Gaworecki W., *Turystyka*, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2003.
- Gierczyk Z., Ociecek B., *Obozy turystyki kwalifikowanej formą aktywności dzieci i młodzieży*, „Studia Periegetica. Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu” 2011, nr 6.
- Górna-Lukasik K., Groffik D., Fromel K., Skalik K., Wąsowicz W., *Aktywny i zdrowy styl życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2010, nr 8.
- Kozieł M., *Turystyka rowerowa na stronach internetowych polskich parków narodowych*, „Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej” 2011, z. 3(28).
- Kozińska B., Słomiński M., Solecki G., *Szczecin – praktyczny przewodnik turystyczny*, Wyd. JEŻ, Szczecin 2009.
- Królikowska B., Graczykowska B., Szyguła J., *Imprezy turystyczno-rekreacyjne jako sposób promocji prozdrowotnego stylu życia młodzieży*, „Annales Universtates Mariae Curie-Skłodowska” 2005, Vol. LX(253), Sectio D.
- Kurek W., *Turystyka*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007
- Łobożewicz T., *Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej*, Wyd. AWF w Warszawie, Warszawa 1996.
- Luszczyk M., *Uwarunkowania rozwoju turystyki na obszarach przyrodniczo cennych*, w: *Uwarunkowania i plany rozwoju turystyki*, t. V, *Aspekty przyrodnicze rozwoju turystyki*, red. Z. Młynarczyk, A. Zajadacz, M. Słowik, „Studia i Prace Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu” 2010, nr 5, Seria Turystyka i Rekreacja.
- Merski J., *Turystyka aktywna, turystyka kwalifikowana*, Wyd. DrukTur, Warszawa 1999.
- Ochała U., Ochała E., *Ocena stanu wiedzy młodzieży szkolnej w zakresie żywienia oraz zdrowego trybu życia*, „Lider” 2005, nr 4.
- Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie*, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999.
- Ozimek M., Jurczak A., *Light Athletics Recreation Forms in Promotion of Health*, Academy of Physical Education, Kraków 2005.
- Parzych K., *Formy uczestnictwa młodzieży licealnej Słupska i Częstochowy w ruchu turystycznym*, „Słupskie Prace Geograficzne” 2008, nr 5.
- Podoska-Filipowicz E., Michalski A., *Wychowawcze aspekty turystyki i krajoznawstwa*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Turystyki w Częstochowie” 2007, nr 1.
- Prusik K., Zaporozhanov V., Gornier K., Prusik Krz., *Stan aktywności fizycznej w stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*, „Проблеми фізичного виховання і спорту” 2009, nr 12.
- Przeclawski K., *Turystyka i jej rola we współczesnym świecie*, „Problemy Turystyki” 1987, nr 10(3).
- Przysiężna B., *Zdrowy styl życia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2003, nr 1.
- Raszewska M., *Postawy prozdrowotne i sportowe młodzieży a jej motywacje wyboru zdrowego stylu życia*, „Kultura Fizyczna” 2005, nr 5-6.
- Różycki P., *Determinanty aktywności fizycznej młodzieży*, „Problemy Turystyki” 2006, nr 1-4.
- Ryba B., *Zdrowie przez wychowanie fizyczne i sport*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1994, nr 5.

- Sadowska M., *Spontaniczna aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1992, nr 4.
- Skibińska K., *Aktywność ruchowa młodzieży licealnej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 5.
- Sokal R.R., Michener C.D., *A Statistical Method for Evaluating Systematic Relationships*, „The University of Kansas Scientific Bulletin” 1958, No. 38.
- Stasiak T., *Zagospodarowanie czasu wolnego uczniów poprzez aktywność ruchową*, „Lider” 2003, nr 7-8.
- Szeklicki R., *Aktywność fizyczna a samoocena zdrowia, sprawności fizycznej, osiągnięć sportowych oraz zadowolenie z życia u dzieci i młodzieży w Polsce*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1997, nr 3.
- Zsubert-Zarzeczny U., *Turystyka w rozwoju gospodarczym Polski*, Wyd. Wyższej Szkoły Zarządzania „Edukacja”, Wrocław 2002.
- Święch W., *Turystyka aktywna jako środek poprawiający stan zdrowia młodzieży*, „Спортивна наука України” 2010, nr 2.
- Tomczykowska P., *Spoleczne i ekonomiczne uwarunkowania aktywności turystycznej młodzieży*, „Zeszyty Naukowe Szkoły Wyższej Przymierza Rodzin. Seria Geograficzno-Turystyczna” 2013, nr 6.
- Tomik R., *Turystyka szkolna w kontakcie z naturą środkiem promocji ekologicznej*, w: *Transgraniczna turystyka ekologiczna jako szansa rozwoju Sąddeckizny*, red. M. Reichel, „Sąddeckie Zeszyty Naukowe” 2011, t. 2.
- Tomik R., Mynarski W., *School Tourism and Physical Education in Natural Settings Based on the Principles and Practices of Outdoor Education*, „Studies in Physical Culture and Tourism” 2009, Vol. 16, No. 4.
- Turystyka i rekreacja szansą rozwoju aktywności społecznej*, red. R. Grzywacz, Wyd. Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, Rzeszów 2008.
- www.sciaga.pl/tekst/zalacznik/16789 [17.06.2015]
- www.turystyka-aktywna.pc.pl [15.12.2014]
- www.wikipedia.pl [12.01 i 13.03.2015]
- www.wrota.podkarpackie.pl [12.01.2015]
- www.zdrowie.flink.pl [1.02.2015]
- www.zarabiajnaturystyce.pl/abc-turystyki/system-promocji-turystyki-w-polsce [17.06.2015]
- Żelazna K., Górska-Warsewicz H., *Zachowania turystyczne młodzieży*, „Problemy Turystyki i Rekreacji” 2013, nr 2.

Active Tourism as an Element of Healthy Lifestyle in the Youth of Szczecin Secondary School

Abstract. *Active tourism is an element of a healthy lifestyle, as well as, a nice and interesting way of spending leisure time with many health benefits. There are many forms of active tourism, so it can be practiced in relation to individual preferences and fitness level. Participation in active tourism gives many health benefits for the human organism. The aim of this work is the introducing active tourism and healthy lifestyle ideas, and also, revealing the knowledge of this topic of the Szczecin Secondary School youth. The research is done by a diagnostic poll, with the questionnaire collected from students of Szczecin Secondary School. In their opinion, active tourism is an important element of a healthy lifestyle. The majority of them have taken part in it in*

the past, as well as in the present. The Sokal-Michener index shows 22% greater knowledge about the role of active tourism in healthy lifestyle in girls than in boys. The variety of active tourism forms and its accessibility are a great incentive to practice it by people of all ages, and particularly by youth.

Keywords: *active tourism, secondary school youth, Szczecin, healthy lifestyle*