

**BIEGI DŁUGODYSTANSOWE JAKO FORMA AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU  
WOLNEGO**

*Lukasz Duchnowski, 1 rok, magisterka*

*<sup>1</sup>Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*

*Promotor – dr Aleksander Żurawski*

*<sup>2</sup>Polesski Państwowy Uniwersytet*

**Wstęp.** Sport w życiu współczesnego człowieka odgrywa bardzo istotną rolę. W dzisiejszych czasach coraz większą uwagę skupia się na aktywności fizycznej, zdrowym odżywianiu. Sport to nie tylko bierna aktywność w domu przed telewizorem, ale dla wielu osób to stał się on stylem życia. Duże znaczenie dla rozwoju sportu miała również lekkoatletyka. Jej początki można odnaleźć w czasach prehistorycznych, kiedy to człowiek w swojej działalności był nastawiony na ochronę własnego życia oraz swoich najbliższych. To szybki bieg oraz ogólna zwinność, siła umożliwiały ludziom zdobycie pożywienia lub ochronę przed zagrożeniami.

Historia dyscyplin lekkiej atletyki sięga zamierzchłych czasów, kiedy to ludzie musieli wykazać się dużą sprawnością fizyczną aby zdobyć pożywienie, chronić się przed niebezpieczeństwem. W tak trudnych warunkach współczesne społeczeństwa dzieliły się na grupy, a następnie na role, dzięki czemu otrzymany czas mogli wykorzystać na odpoczynek i rekreację [1, s. 11].

Bieganie jest jedną z najstarszych form ruchu. Nasi przodkowie musieli biegać i chodzić aby mieć możliwość przetrwania. W ogólnym znaczeniu bieg to „posuwanie się naprzód szybkimi skokami, przemieszczanie się; każda z konkurencji sportowych polegająca na pokonywaniu określonego dystansu w możliwie najkrótszym czasie” [2].

Bieganie to najbardziej naturalna i najstarsza forma ruchu przekładająca się na różne formy sprawdzania się w nich począwszy od ćwiczenie woli, po zawody szkolne, juniorskie, seniorskie, olimpiady, po masowe imprezy amatorskie. I jak widać w ostatnich latach bieganie jako forma ruchu rozwija się bardzo dobrze i coraz więcej jest ludzi nią zainteresowanych. Powodów podjęcia tej formy aktywności jest wiele i są one różnorodne np: poprawa wydolności fizycznej, redukcja stresu, redukcja wagi, poprawienie samopoczucia, dzielenie się z innymi swoim doświadczeniem oraz chęć współzawodnictwa [3, s.13].

Biegi długodystansowe lub zwane wytrzymałościowymi w potocznym znaczeniu są to biegi ciągłe na dystansie minimum 8 kilometrów. Biegi te wymagają wytrzymałości fizycznej jak i psychicznej [4].

Formy spędzania czasu wolnego zależą głównie od kultury, tradycji, pełnionych ról społecznych, poglądów, wieku, wykształcenia, doświadczenia, stanu zdrowia, tradycji, zainteresowań, możliwości finansowych oraz ilości posiadanego czasu wolnego. Sposoby spędzania czasu wolnego jest bardzo powiązany ze stylem życia jak i osobowością człowieka [5, s. 14]. Dlatego też czas wolny stał się elementem zainteresowań wielu nauk np.: społecznych, ekonomicznych, humanistycznych, medycznych.

**Cel** badań było zbadanie jak biegi długodystansowe wpływają na funkcjonowanie organizmu oraz ustalenie czynników utrudniających i ułatwiających biegi długodystansowe.

**Metody.** W badaniach była wykorzystana technika ankiety polegająca na „wypełnieniu najczęściej samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera ” [6, s. 86].

**Organizacja i przebieg badań.** Badania zostały przeprowadzone na przełomie lutego i marca 2021 roku. Podmiotem badania były osoby które uczestniczą w biegach długodystansowych. Wybór do badania był celowy. Badania zostały przeprowadzone ze pomocy metody sondażowej, z wykorzystaniem narzędzia w tym przypadku kwestionariusza ankiety. Każda ankieta została wypełniona prawidłowo i wszystkie egzemplarze wróciły do badacza. Wszyscy badani zostali poinformowani o całkowitej anonimowości oraz został im przedstawione cel badania. Ankieta została rozesłana e - mailem lub na pomocą portalu społecznościowego. Żaden z badanych nie odmówił udziału w badaniu. Badanie nie ograniczało się do jednego województwa, tylko odnosiło się do całej Polski. W badaniu udział wzięło 40 osób.

**Dyskusja i wnioski.** Badania przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego dały możliwość poznania opinii na temat biegania długodystansowego.

Technika ankiety była przeprowadzona wśród osób, które uprawiają ten rodzaj sportu. Z uwagi, iż biegi długodystansowe są dyscypliną bardziej rozpowszechnioną wśród mężczyzn dominują oni w grupie badawczej.

Na podstawie przeprowadzonych badań można wysnuć następujące konkluzje:

1. Osoby badane nie wyobrażają sobie życia bez aktywności fizycznej.
2. Osoby badane w większości przypadków spędzają swój czas wolny aktywnie.
3. Osoby badane nie zgłaszają większych problemów ze zdrowiem - jeśli już ona się pojawiają, to głównie związane są z podejmowaną aktywnością fizyczną czyli np. naciągnięcia mięśni kończyn, zasinienia, stłuczenia.
4. Osoby badane dbają o swoje zdrowie poprzez regularne badania lekarskie i odpowiednią dietę bogatą w minerały, witaminy, tłuszcze, suplementy dostosowane do potrzeb organizmu.
5. Badani to, osoby które od wielu lat uprawiają bieganie.
6. Trening zajmuje większą część czasu wolnego osób badanych, wykonywany jest najczęściej na miękkiej nawierzchni czyli np. w lesie, z bardzo dużą częstotliwością - 6 razy w tygodniu.
7. Nie możliwość wykonania treningu wywołuje u badanych złość.
8. Zdaniem badanych bieganie poprawia samopoczucie oraz wygląd organizmu.
9. Osoby uprawiające bieganie czerpią z tej dyscypliny dużo przyjemności oraz poprawia się ich samopoczucie.
10. Oprócz biegania osoby badane uprawiają inne aktywności fizyczne i są to: pływanie, jazda na rowerze, siłownia.

Konkluzje te dają możliwość wyciągnięcia ogólnych wniosków:

1. Aktywność fizyczna ma duże znaczenie dla zdrowego funkcjonowania organizmu;
2. Odżywianie stanowi istotny element w zdrowym stylu życia;
3. Bieganie jako forma aktywności fizycznej wpływa pozytywnie na samopoczucie oraz wygląd ciała;
4. W czasie wolnym podejmowana działania mają charakter aktywny;
5. Lekkoatletyka stanowi podstawę do wszechstronnego rozwoju.

**Wyniki** badań mogą stanowić podstawę działań profilaktycznych dla całego społeczeństwa:

1. zwiększaniu świadomości pozytywnego wpływu uprawiania sportu na organizm człowieka;
2. zwiększeniu wiedzy na temat zdrowego stylu odżywiania oraz jego wpływu na życie i funkcjonowanie organizmu;
3. zwiększenie świadomości zagrożeń wynikających z biernego sposobu spędzania czasu wolnego;
4. kształtowaniu zasad zdrowego współzawodnictwa zarówno wśród młodzieży jak i dorosłych.

Badania te mogą być również podstawą do przeprowadzeni kolejnych np., na temat:

1. różnic w osiągnięciach pomiędzy kobietami i mężczyznami;
2. wiedzy na temat lekkiej atletyki wśród dzieci i młodzieży;
3. wpływu innych dyscyplin lekkoatletycznych na funkcjonowanie organizmu;
4. programów nauczania lekkiej atletyki w szkole podstawowej.

#### **Źródła wykorzystane**

1. Migasiewicz, J., Stodółka, J., (red) Lekkoatletyka, Warszawa, Centralny Ośrodek Sportu, 2007, S. 11.
2. Encyklopedia PWN, korzystano dnia 02.01.2021, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/bieg.html>.
3. Galloway, J., Bieganie metodą Gallowaya. Ciesz się dobrym zdrowiem i doskonałą formą!, Gliwice, Wydawnictwo HELION, 2011, S.13.
4. [https://pl.qwe.wiki/wiki/Long-distance\\_running](https://pl.qwe.wiki/wiki/Long-distance_running) korzystano dnia 02.01.2021
5. Dragan, M., Czas wolny młodzieży gimnazjalnej, W (red) Banach, M., Gierat, T., W., Formy spędzania czasu wolnego, Kraków, Wydawnictwo: Scriptum, 2013, S.14
6. Pilch T, B. (2001). Zasady badań pedagogicznej. Strategii ilościowe i jakościowe. Warszawa: Wydawnictwo PWN, 2201, S. 6.