

3. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 20 с.
4. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання / В. І. Лозова, Г. В. Трошко – Х. : “ОБС”, 2002. – 400 с.
5. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Почат. шк., 2001. – 112 с.

Анотації

У статті наведено порівняльну характеристику фізичної підготовленості молодших підлітків 10–11 років шкільного навчального закладу ЗОШ № 23 м. Луцька в кінці навчального року та на початку після літніх канікул. Дослідження показало, що рівень фізичної підготовленості молодших підлітків на початку навчального року знизився, порівняно з кінцем, що вказує на низьку рухову активність улітку. Як наслідок, причиною низької фізичної підготовленості є недостатня рухова активність у літній період. На нашу думку, активізувати рухову активність можливо за допомогою літніх таборів при школах засобами спортивних і рухливих ігор.

Ключові слова: фізична підготовленість, молодші підлітки, спортивні ігри, координаційні здібності.

Світлана Грыццьяк, Юрий Цюпак. Сравнительная характеристика физической подготовленности младших подростков основной школы. В статье приведена сравнительная характеристика физической подготовленности младших подростков 10–11 лет школьного учебного заведения СОШ № 23 г. Луцка в конце и начале учебного года после летних каникул. Наше исследование показало, что уровень физической подготовки младших подростков в начале учебного года снизился по сравнению с данными конца учебного года, что свидетельствует о малой двигательной активности летом. Следовательно, причиной заниженной физической подготовки является недостаточность двигательной деятельности в летний период. По нашему мнению, активизировать двигательную активность можно с помощью летних лагерей при школах средствами спортивных и подвижных игр.

Ключевые слова: физическая подготовленность, младшие подростки, спортивные игры, координационные способности.

Svitlana Grytsyliak, Yuriy Tsiupak. Comparison Characteristics of Physical Qualification Among Younger Teenagers of Basic School. The article presents us with comparison characteristics of 10–11 year old teenagers' of school № 23 with physical specialization in Lutsk at the end and at the beginning of a school year after summer holiday. Our study has shown that the level of physical training of young teenagers at the beginning of a school year is decreasing in comparison with the data collected at the end of a school year, which indicates a low motor activity in summer. Hence, the reason for understated physical training is lack of motor activity during the summer. In our opinion it is possible to activate motor activity with the help of summer camps at schools, sports games and outdoor games.

Key words: physical qualification, teenagers, sports games, coordinating abilities.

УДК 37.037

**Dominik Dąbrowski,*
Joanna Baj–Korpak,*
Andrzej Soroka,*
Agata Poczarska-Dec,*
Ewelina Niżnikowska,*
Filip Korpak ****

Turystyka rowerowa osób niepełnosprawnych

*PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej,

**Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

Wstęp. Zwiększająca się liczba osób niepełnosprawnych, stanowiąca 650 mln tj. około 10 % całej populacji, jest wynikiem między innymi postępującego procesu starzenia się społeczeństw (Ostroff 2001; Steinfeld and Shea 2001). Na przestrzeni ostatnich lat, w wyniku badań i analiz związanych ze zjawiskiem niepełnosprawności, opracowano szereg definicji osoby niepełnosprawnej (Darcy 2009), jednak najważniejszą rolę w porządkowaniu definicji niepełnosprawności odgrywa Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Niepełnosprawność w ujęciu ICF nie postrzegana jest jako efekt stanu zdrowia, ale jest wynikiem barier

napotykaných w otoczeniu. Definicja WHO z 2001 r. mocno akcentuje funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w ich środowisku (Dąbrowski i wsp. 2009).

Mimo znacznej poprawy sytuacji społeczno – ekonomicznej osób niepełnosprawnych w Polsce, nadal istnieje zapotrzebowanie na zapewnienie pracy i dostępu do czynnego wypoczynku, a więc racjonalnego wykorzystania czasu wolnego, który jest zjawiskiem wielowymiarowym, spełniającym się w sferach: biologicznej, psychicznej, społecznej i ekonomicznej jednostki. Jest to czas będący przeciwieństwem czasu pracy (Bombol 2008). Turystyka będąca dziedziną wykorzystywaną w rehabilitacji pełni nie tylko rolę zaspakajania potrzeb ruchowych, ale również psychicznych i intelektualnych osoby niepełnosprawnej. Ona jako forma aktywności staje się pasją intelektualną ukierunkowaną na poznanie i odkrywanie coraz to nowych rzeczy i zjawisk, miejsc, regionów, kraju i świata. W literaturze przedmiotu poświęca się dużo miejsca turystyce osób niepełnosprawnych i jej roli w rehabilitacji społecznej (Bergier i wsp. 2011, Dąbrowski 2008, Łobożewicz 2000).

Turystyka dla osób niepełnosprawnych jest czynnikiem przeciwdziałającym hipokinezji (niedoborowi ruchu), wpływając pozytywnie na poprawę ich stanu zdrowia poprzez wspomaganie procesów odnowy, regeneracji, a czasem nawet kompensacji uszkodzonych funkcji organizmu. Ma ona także duże znaczenie terapeutyczne – wychowawcze łagodzące skutki kalectwa. Wysiłek związany z udziałem w wycieczce mobilizuje do pokonywania słabości, zwiększa wiarę we własne siły, zachęca do zmierzania się z trudnościami, podejmowania nowych wyzwań, osiągnięcia coraz trudniejszych celów, usuwa napięcia, stresy oraz stany frustracji związane z kalectwem i poczuciem ograniczenia własnych możliwości.

Niezależnie od ogólnego usprawnienia, najważniejsze zadania turystyki to wydobywanie ludzi niepełnosprawnych z izolacji społecznej jaką często sami sobie narzucają, przerwanie monotonii, dostarczenie przeżyć psychicznych, pobudzenie chęci do życia, do podejmowania ćwiczeń specjalistycznych w procesie rehabilitacji, dostarczenie rozrywki i relaksu. Najbardziej terapeutyczna, z punktu widzenia szeroko pojętej rehabilitacji jest turystyka aktywna, która rozwija fizycznie i zdrowotnie, etycznie, estetycznie i moralnie (Ziółkowski 2010).

Metodologia badań. Celem badań jest poznanie opinii osób niepełnosprawnych na temat uczestnictwa i znaczenia w ich życiu turystyki rowerowej. Badania przeprowadzono w 2010 roku na terenach wschodniej Polski. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety.

Grupę respondentów stanowiło siedemdziesiąt osób niepełnosprawnych uczestniczących w ośrodkach i stowarzyszeniach organizujących turystykę rowerową na terenie województwa lubelskiego. W większości byli to mężczyźni (54 %) zaś kobiety stanowiły 46% badanych. Nieznaczna większość respondentów (58 %) pochodziła z miast, zaś 42 % z terenów wiejskich. W badaniu najczęściej uczestniczyły osoby z niepełnosprawnością ruchową i upośledzeni umysłowo.

Tabela 1

Uczestnictwo osób niepełnosprawnych w turystyce rowerowej

Cecha	Płeć				ogółem	
	mężczyzna		kobieta			
	n	%	n	%	n	%
Uczestnictwo w turystyce						
raz w roku	19	50	17	53	36	51
dwa razy w roku	6	16	7	22	13	19
częściej	13	34	8	25	21	30
Organizatorzy turystyki rowerowej						
organizacje itp.	12	55	14	64	26	59
placówka edukacyjna	2	9	4	18	6	14
organizacje religijne	1	5	2	9	3	7
znajomi	4	18	0	0	4	9
rodzina	1	5	1	5	2	5
sam byłem organizatorem	2	9	1	5	3	7
Osoba towarzysząca podczas uprawiania turystyki rowerowej						
rodzina	8	22	14	41	22	31
małżonek	2	6	6	18	8	11
opiekun	5	14	6	18	10	14
krewny	2	6	1	3	3	4
znajomy/przyjaciół	19	53	7	21	27	39

Wyniki badań. Z przeprowadzonych badań wynika, iż 36 % respondentów choć raz w roku uczestniczy w turystyce rowerowej. Co piąty badany, swoje uczestnictwo deklaruje częściej niż dwa razy w roku. W grupie tej częściej występują mężczyźni niż kobiety (tab. 2). Głównym organizatorem tego rodzaju turystyki są organizacje i stowarzyszenia działające na rzecz osób z niepełnosprawnością (59 %). W grupie kobiet organizatorem są również placówki edukacyjne (18 %), zaś w grupie mężczyzn organizatorem są również znajomi (18 %). Osobą towarzyszącą niepełnosprawnym w turystyce rowerowej są przeważnie znajomi i przyjaciele (39 %) oraz najbliższa rodzina (31%).

Turystyka rowerowa odgrywa ważną rolę w życiu osób z niepełnosprawnością (tab. 2). Deklarowało tak 40% respondentów, jako brak znaczenia wskazało jedynie 10% osób. Aż 94% uważa że jest to ważny element aktywności ruchowej wpływający jednocześnie na proces rehabilitacji. Znacznie częściej zwracają na to uwagę mężczyźni (92 %). Główną korzyścią udziału w turystyce rowerowej są: wypoczynek fizyczny i psychiczny (25 %), poczucie satysfakcji (22 %) oraz zaspokojenie potrzeb związanych z aktywnością fizyczną (14 %).

Respondenci wśród barier ograniczających uczestnictwo w turystyce rowerowej na pierwszym miejscu wskazali trudności ekonomiczne (25 %), trudności w pozyskiwaniu odpowiedniego sprzętu, który w przypadku niepełnosprawnych jest zwykle droższy niż u osób pełnosprawnych (16 %) oraz trudności komunikacyjne. Jak się okazuje własna niepełnosprawność stanowi również przyczynę ograniczającą aktywność w tym także turystyczną (10 %). Z badań wynika, że niepełnosprawni odczuwają barierę przed osobami pełnosprawnymi.

Tabela 2

Oddziaływanie turystyki rowerowej na osobę niepełnosprawną

Cecha	płeć				ogółem	
	mężczyzna		kobieta		n	%
	n	%	n	%		
Rola turystyki w życiu osoby niepełnosprawnej						
bardzo ważna	9	23	11	35	20	29
ważna	15	38	13	42	28	40
przeciętna	9	23	6	19	15	21
nie ma znaczenia	6	15	1	3	7	10
Korzyści z udziału w turystyce rowerowej						
poczucie satysfakcji	11	20	8	24	19	22
możliwość obcowania z ludźmi	8	15	3	9	11	13
wypoczynek fizyczny i psychiczny	12	22	10	30	22	25
rozwijanie zainteresowań	5	9	1	3	6	7
zaspokajanie potrzeby aktywności	8	15	4	12	12	14
poznawanie nowych miejsc	5	9	4	12	9	10
sprawdzanie własnych możliwości	6	11	3	9	9	10
Bariery utrudniające uprawianie turystyki rowerowej						
wysokie koszty	10	22	10	31	20	25
własna niepełnosprawność	4	9	4	13	8	10
trudności komunikacyjne	7	15	4	13	11	14
trudności w pozyskiwaniu odpowiedniego roweru bądź wózka	6	13	7	22	13	16
lęk przed kontaktem ze środowiskiem ludzi pełnosprawnych	5	11	2	6	7	9
brak informacji o możliwości uczestnictwa w formach turystyki rowerowej	2	4	2	6	4	5
brak pomocy ze strony najbliższych	3	7	0	0	3	4
brak zainteresowania i oferty ze strony instytucji i organizacji samorządowych	1	2	2	6	4	5
brak czasu	2	4	1	3	3	4
brak chęci	5	11	0	0	5	6
brak umiejętności organizacyjnych	0	0	0	0	0	0
brak zainteresowania aktywnością turystyczną i rekreacyjną	1	2	0	0	1	1
inne	0	0	0	0	0	0
Turystyka rowerowa jako ważny element w procesie rehabilitacji						
tak	35	92	31	31	66	94
nie	3	8	1	1	4	6

Wnioski. W oparciu o wyniki badań zostały sformułowane następujące wnioski:

1. Turystyka rowerowa odgrywa ważną rolę w życiu osób niepełnosprawnych. Jest ważnym elementem w procesie ich rehabilitacji. Większość osób niepełnosprawnych jedynie raz w roku uczestniczy w turystyce rowerowej. Pomimo tego wskazywano, iż ta forma aktywności fizycznej przyczynia się do osiągnięcia korzyści związanych z wypoczynkiem fizycznym i psychicznym, poczuciem satysfakcji oraz zaspokojeniem potrzeb związanych z aktywnością fizyczną.

2. Głównymi organizatorami turystyki rowerowej jak deklarowali niepełnosprawni są organizacje i stowarzyszenia.

3. Za główną barierę do uprawiania turystyki rowerowej uznano nadal czynniki ekonomiczne, co związane jest zapewne z niskim wskaźnikiem aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych a szczególnie na terenie wschodniej Polski.

Prezentowany materiał jest przyczynkiem do zakończonych w 2012 roku badań aktywności fizycznej i zawodowej osób niepełnosprawnych na terenie całej Polski. Badania prowadzone były przez Instytut Turystyki i Rekreacji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, wyniki tych badań będą prezentowane wkrótce.

Piśmiennictwo

1. Bergier J., Dąbrowski D., Żbikowski J. (2011) Conditioning of participation of disabled males and females from eastern regions of Poland in tourism and recreation. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, Vol. 18, No 2, 350–354.
2. Bombol M. (2008) Czas wolny jako kategoria diagnostyczna procesów rozwoju społeczno – gospodarczego. Monografie i Opracowania 555, Szkoła Główna Handlowa w Warszawie.
3. Darcy S. (2009) Inherent complexity: Disability, accessible tourism and accommodation information preferences. *Tourism Management*.
4. Dąbrowski D. (2008) Wybrane aspekty aktywności ruchowej osób z dysfunkcjami narządu słuchu z terenu wschodniej Polski. (w:) *Turystyka i rekreacja jako formy aktywności społecznej*. (red.) W. Staniewska-Ziątek, T. Sankowski, E. Szczepanowska, R. Muszkieta. WWSTiZ w Poznaniu. Monografia, 1/08, 355–366.
5. Dąbrowski D., Żbikowski J., Grudniewski T. (2009) Definicje i pojęcia niepełnosprawności w krajach unii europejskiej. (w:) *Wybrane aspekty aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych z obszarów wiejskich*, (red.) J. Żbikowski, A. Siedlecka, Wyd. PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska, 12.
6. Łobożewicz. T. (red.) (2000). *Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych*. WSE Warszawa.
7. Ostroff E. (2001) Universal design: The new paradigm. (In:) *Universal design handbook*, (Eds.) W. Preiser, E. Ostroff, (pp. 3–12). New York : McGraw Hill.
8. Steinfeld E. and Shea S.M. (2001) Fair housing: Toward universal design in multifamily housing. (In:) *Universal design handbook*, (Eds.) W.F.E. Preiser, E. Ostroff, New York, McGraw-Hill, 35, 1–35,13.
9. Ziółkowski R. (2010) Osoby niepełnosprawne w turystyce. Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej, Białystok.

Streszczenie

Niepełnosprawność jest jednym z ważniejszych problemów współczesnego świata. Fakt ten wynika z powszechności i rozmiaru tego zjawiska. Z roku na rok wzrasta liczba osób o różnym stopniu niepełnosprawności. Jest to spowodowane procesem starzenia się społeczeństwa, jak również wzrastającą ilością zagrożeń cywilizacyjnych. Celem badań było poznanie opinii osób niepełnosprawnych na temat uczestnictwa i znaczenia w ich życiu turystyki rowerowej. Badania przeprowadzono w 2010 roku na terenach wschodniej Polski. Popularność roweru używanego do celów rekreacyjnych i turystycznych w ostatnim czasie wyraźnie wzrosła. Turystyka kolarska, spacer, wycieczki, a nawet wielodniowe wędrowki na rowerze są atrakcyjnym sposobem wypełniania wolnego czasu.

Słowa kluczowe: niepełnosprawność, aktywność ruchowa, turystyka

Dominik Dąbrowski, Joanna Baj-Korpak, Andrzej Soroka, Agata Poczarska-Dec, Ewelina Niżnikowska, Filip Korpak. Bike Hire People with Disabilities. *Disability is one of the major problems of contemporary world. This fact results from the universality of this phenomenon. Each year, the number of people with varying degrees of disabilities increases. It is due to the aging of population as well as the growing number of civilization threats. The objective of the study was to recognize the opinions of disabled people on the participation and importance of cycling tourism in their lives. The studies were conducted in 2010 in the Eastern Poland. The popularity of bicycle used in recreation and tourism has recently increased. The cycling tourism, walking, trips, and even multi-day cycling tours are attractive ways for disabled people to spend their free time.*

Key words: disability, physical activity, tourism.

Dominik Dąbrowski, Joanna Baj-Korpak, Andrzej Soroka, Agata Poczarska-Dec, Ewelina Niżnikowska, Filip Korpak. Велосипед напрокат людей с ограниченными возможностями. *Инвалидность является одной из наиболее важных проблем современного мира (общества). Это связано с размерами, которые обретает данное*

явление. Из года в год количество людей с какими-либо пороками только увеличивается. Обусловлено это прежде всего как со старнем населения, так и с возрастающим количеством угроз, которые несёт нам наша цивилизация. Целью исследований было изучить отношение инвалидов к вопросам участия и значение в их жизни велосипедного туризма. Исследования были проведены в 2010 году на территории Восточной Польши. Популярность велосипеда, как инструмента использующегося в туристических и рекреационных в последнее время заметно увеличилась. Велосипедный туризм, прогулки, выезды, а даже многодневные путешествия на велосипеде являются привлекательным способом проведения свободного времени.

Ключевые слова: инвалидность, двигательная активность, туризм.

УДК 37.037

*Світлана Дмитренко,
Клавдія Козлова,
Інна Асаулюк*

Характеристика показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку Вінницької та Хмельницької областей

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Серед актуальних питань фізичного виховання школярів значне місце займає така специфічна проблема, як розвиток у дітей основних рухових якостей (швидкості рухів, сили м'язів, витривалості, гнучкості, спритності).

Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних наук дають змогу сьогодні розробляти ефективну методику розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей людей.

Як стверджують сучасні науковці (М. М. Линець [3], Л. В. Волков [1], В. А. Романенко [4]), достатній рівень розвитку фізичних якостей, отриманий у період природного росту та розвитку, має велике значення для діяльності людини в зрілому віці, забезпечує високу працездатність протягом багатьох років життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У теорії фізичного виховання й спорту, медико-біологічній літературі та спортивно-педагогічній практиці, за даними Т. Ю. Круцевич [2], сила, швидкість, витривалість гнучкість і спритність розглядаються переважно як окремі рухові якості. І це значною мірою виправдано як із погляду вивчення фізичних якостей людини, так із точки зору цілеспрямованого їхнього розвитку в заняттях фізичними вправами. Водночас є достатньо підстав стверджувати, що між фізичними якостями існує складний діалектичний взаємозв'язок, який змінюється залежно від віку та рівня фізичної підготовленості людини.

За даними Л. В. Волкова [2], багато дітей не можуть досягти високих результатів у бігу, стрибках, метаннях не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а через недостатній розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Це дослідження проведено задля порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток середніх класів Вінницької й Хмельницької областей. Серед основних завдань, які розв'язувалися, – визначення показників швидкості, спритності, сили, гнучкості та швидкісно-силових здібностей учнів середніх класів й здійснення якісної оцінки цих показників.

Усього досліджено 80 дітей на базі ЗОШ № 22 м. Вінниця й Волочиського колегіуму Хмельницької області. Усі учні, за даними медичного обстеження, належать до основної медичної групи. Дослідження проводили на уроках фізичної культури в першій половині дня. Дітей підбирали з однаковим рівнем фізичної підготовленості. Тестування проводили на початку основної частини уроку, після підготовчої, яка сприяє функціональній підготовці організму учнів до наступної діяльності.

У роботі використовували такі тести: біг 60 м, підтягування на високій перекладині (юнаки) й згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи, човниковий біг 4х9 м.