

SPORT
DROGĄ JEDNOŚCI

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
w Lublinie



Katedra Pedagogiki Katolickiej

SPORT DROGĄ JEDNOŚCI

Pod redakcją:

Ks. prof. dr hab. Jana Zimnego

Stalowa Wola 2017

© Copyright by Jan Zimny

Recenzenci

Ks. Prof. dr hab. Amantius Akimjak

Ks. prof. dr hab. Stefan Koperek

Prof. dr hab. Jana Burgerova

ISBN 978-83-63835-79-8

Drukarnia: Eikon Plus, 31-302 Kraków, ul. Wybickiego 46

Tel. 12/636-27-13; fax: 832-77-87

eikonplus@eikon.net.pl; www.eikon.net.pl

Wstęp

Mądry, zatroskany o swe zdrowie, rozumiejący znaczenie sportu dla dobrej kondycji fizycznej, psychicznej i duchowej, nie będzie podważał tezy, że sport sam w sobie jest piękny. Wielu ludzi kocha fizyczną rywalizację, jednocześnie obawiając się o własne życie i zdrowie. Wielu woli też nie opuszczać delikatnych objęć kanapy. W końcu nie każdy z nas został stworzony do walki z lwami na arenie. Na szczęście wiele satysfakcji możemy odnaleźć również w podziwianiu zmagających ulubionych herosów. Dyscypliny sportowe rozwijały się i zmieniały wraz z rozwojem cywilizacji. Duch rywalizacji nadal pozostaje jednak żywy i tak samo mocny, jak w czasach starożytnych. Sport potrafi być zjawiskiem silnie integrującym i zbliżającym ludzi do siebie. Znaczenie sportu dla naszej cywilizacji było wielokrotnie podkreślane przez wybitnych myślicieli i twórców kultury.

Doskonale zdajemy sobie sprawę jak wielką rolę odgrywa sport. Nie bez znaczenia na kartach historii odnajdujemy wiele słów uznania wobec tych, którzy krzewili sport. On zawsze odgrywał istotną rolę w życiu społeczeństw, grup i każdej jednostki. Jego rola to głównie zdrowotna, ale też i wychowawcza, jest nośnikiem wielu wspaniałych wartości, kształtuje pozytywne postawy, uczy odpowiedzialności, systematyczności, poszanowania przepisów i drugiego człowieka, pełni funkcję stymulatora między jednostkami, grupami, narodami a nawet państwami. Ponadto pełni niezawodną rolę dydaktyczną ucząc kogoś i czegoś, tak więc był, jest i pozostanie szkołą życia. Jak już wyżej zaznaczono, nie bez znaczenia pozostaje jego rola zdrowotna bowiem wpływa na wypracowanie kondycji i zdrowia człowieka. Ponadto wyrabia takie cechy osobowościowe jak: odwaga, bojowość, zapał, poświęcenie, umiejętności organizacyjne, uczy współzawodnictwa. I chociaż nie jest wprost dziedziną życia ekonomicznego to i w tym zakresie odgrywa swoją istotną rolę.

No i oczywiście jest drogą do zrozumienia i wdrożenia w życiu, relacje ludzkie zasady fair play.

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że zasada fair play oznacza więcej niż proste przestrzeganie reguł gry; termin ten obejmuje pojęcia przyjaźni, poszanowania drugiej osoby oraz ducha sportowego. Jest to sposób myślenia, a nie tylko sposób zachowania. Obejmuje problematykę walki z oszustwem, podstępem przy poszanowaniu reguł, środków dopingujących, przemocy (zarówno fizycznej, jak i werbalnej), wyzysku, nierówności szans, nadmiernej komercjalizacji i korupcji. Fair play jest pojęciem pozytywnym. Sport jest działalnością kulturalną, która wzbogaca społeczeństwo i przyjaźń między narodami. Jednocześnie jest uważany za działalność, która gdy jest uprawiana uczciwie, pozwala jednostce lepiej się poznać, wyrazić swą osobowość spełnić się i rozwinąć, zdobyć umiejętności i pokazać swoje zdolności.

Fair play stanowi więc fundament potencjalnego sukcesu w promowaniu oraz rozwijaniu sportu i zaangażowania sportowego. Uczciwość w sporcie jest korzystna zarówno dla jednostki, organizacji sportowych, jak i dla całego społeczeństwa. Wszyscy ponosimy odpowiedzialność za promowanie takiego sposobu myślenia. Fair play to sposób na prawdziwe zwycięstwo.

Ponadto sport umożliwia zaistnienie pewnych interakcji społecznych, jest źródłem przyjemności, dobrego samopoczucia i zdrowia. Dzięki szerokiej gamie klubów i społeczników, sport stwarza okazję uczestnictwa w życiu społecznym i przyjęcia odpowiedzialności w jego ramach. Poza tym, odpowiedzialne zaangażowanie w działalność sportową może przyczynić się do rozwoju wrażliwości wobec środowiska.

Inną kwestią, która ma związek między innymi ze sportem jest doping. Jak wiemy każda gra opiera się na określonych zasadach, które muszą wykluczać łajdactwo i kłamstwo. Z faktu, że inni oszukują, nie wynika, że ja jestem usprawiedliwiony. Doping jest sprzeczny z podstawowymi zasadami etyki i deontolo-

gii lekarskiej. Udział lekarzy w dostarczaniu sportowcom środków dopingu oraz w nadzorowaniu ich stosowania jest wyrazem głębokiego kryzysu moralnego w świecie lekarskim.

W odbywającym się w listopadzie 1989 r. w Rzymie kongresie pod hasłem "Sport, etyka i władza na rzecz społeczeństwa włoskiego" Papież Jan Paweł II powiedział do zebranych: "Jesteśmy wszyscy zaniepokojeni degeneracją sportu, hańbiącą wzniosłe ideały, których on może być nośnikiem i które pasjonują miliony ludzi. Sport nie może być celem samym w sobie i sprowadzać się jedynie do pogoni za osiągnięciami wyników, gdyż straci się wówczas z oczu prawdziwe dobro człowieka".

Trzeba jasno i stanowczo podkreślić, że doping jest sprzeczny z regulaminem MKOL, z przepisami federacji sportowych, jest zwyczajnym oszustwem, łamaniem podstawowych zasad etycznych sportu i walki FAIR-PLAY, jest okłamywaniem samego siebie i innych, fałszowaniem wyników sportowych, zniewagą wobec innych zawodników, sprzeniewierzeniem zaufania rodziny, przyjaciół, klubu i kraju, rzuceniem hańby na cały związek sportowy i na jego członków, czynnikiem demoralizującym i pozbawiającym sport funkcji wychowawczej, sprzeczny z kodeksem cywilnym, może więc pociągać sankcje karne. Doping niszczy istotę sportu, to jest współzawodnictwo na równych zasadach i przy równych szansach. Jest również szkodliwy dla zdrowia stosujących go osób, prowadząc do kalectwa, a nawet do śmierci. Dlatego osoby stosujące doping bądź uczestniczące w tej procedurze są wykluczane ze sportu poprzez czasową lub dożywotnią dyskwalifikację.

Obowiązek walki z dopingiem mają wszystkie instytucje i organizacje sportowe oraz wszystkie osoby ze sportem związane. Istnieją też powołane w tym celu specjalistyczne organizacje: Światowa Agencja Antydopingowa WADA, a w Polsce Komisja do Zwalczenia Dopingu w Sporcie. Przy UCI i PZKol działają również zajmujące się tymi sprawami Komisje Antydopingowe. Prócz tego doping i handel środkami dopingowymi jest prze-

stępstwem według prawa większości krajów (można nawet pójść do więzienia).

Niniejsza publikacja podejmuje istotną kwestię dotyczącą sportu jako metody i drogi budowania jedności między społecznościami, grupami, osobami. O popularność tej dyscypliny i przykład uprawiania sportu dawał nam Jan Paweł II dając temu wyraz podczas swoich wakacji nawet wówczas gdy był papieżem. Podejmował on szereg działań, które miały przwrócić w Europie i w świecie godność dla sportu i szacunek dla tych, którzy go uprawiają.

Rozdział pierwszy zatytułowany „Sport – jego wartość i znaczenie” kreśli w kilku tekstach artykułów potrzebę sportu dla celu – podtrzymania kondycji fizycznej, lecz także dla rozwoju duchowego człowieka. Natomiast rozdział drugi zatytułowany „Sport – rodzaje i patologie z nim związane” ukazuje próbę odniesienia różnych sytuacji życiowych czy społecznych do wartości sportu. Z kolei rozdział trzeci „Sport w nauce i literaturze” stawia kwestię tej formy spędzania wolnego czasu w ujęciu wielu utworów literackich i opracowaniach naukowych. Takie zestawienie problematyki ukazuje zagadnienie sportu jako nieodłączną wartość życia człowieka.

Warto podkreślić, że chrześcijański model wychowania człowieka nie pomija roli sportu, ale kładzie na niego wielki akcent. Łączy z nim wielką rolę dla permanentnego rozwoju człowieka wraz z afirmacją wielu dyscyplin w wymiarze indywidualnym i zespołowym. Sport może być twórczy w życiu społecznym, o ile zostaje odpowiednio podjęty i uszanowany. Tak jak bieganie nire zmieni przeszłości lecz może ukształtować przyszłość, podobnie i sport, buduje wewnętrzne wartości, wzmacnia, uczy szacunku i wiary we własne możliwości. Uważam, że w sporcie nie można niczego rozpatrywać pod kątem: zasłużył - nie zasłużył. Za zasługi to można dostać krzyż albo medal. W sporcie zwycięstwo należy podnieść z boiska.

Ks. Jan Zimny

CZEŚĆ I

**SPORT
JEGO WARTOŚĆ I ZNACZENIE**

Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju wśród dzieci

Wprowadzenie

Artykuł, zatytułowany *Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju wśród dzieci* chciałabym poświęcić roli sportu w życiu dzieci. Zaprezentuję zagadnienie omawiając piramidę aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży, oraz opiszę korzyści wynikające z aktywnego trybu życia. W *Słowniku języka polskiego PWN* termin sport został objaśniony następująco: *Ćwiczenia i gry mające na celu rozwijanie sprawności fizycznej i dążenie we współzawodnictwie do uzyskania jak najlepszych wyników*¹. W tymże słowniku pod hasłem sport znajduje się również hasło sport kwalifikowany, czyli „sport mający na celu osiągnięcie rekordowych wyników”², oraz sport rekreacyjny, masowy, czyli „sport będący jedną z form czynnego wypoczynku”³.

Z kolei Bogusław Dunaj podaje, że sport to: „ćwiczenia i gry mające na celu podnoszenie sprawności fizycznej i jej demonstrowanie; sprzyjające zachowaniu zdrowia i rozwijające cenne cechy osobowości (wytrwałość, silną wolę, zdyscyplinowanie itp.)”⁴.

Natomiast w *Słowniku języka polskiego* pod redakcją Witolda Doroszewskiego sport to:

¹ *Słownik języka polskiego PWN*, (online) [www: http://sjp.pwn.pl/szukaj/sport.html](http://sjp.pwn.pl/szukaj/sport.html) (dostęp 15.02.2017).

² *Ibidem*.

³ *Ibidem*.

⁴ *Nowy słownik języka polskiego*, pod red. B. Dunaja, Wydawnictwo Wilga, [b.m.] 2005, s. 654.

„Ćwiczenia i gry służące podnoszeniu i nabywaniu sprawności fizycznej i wyrabianiu pewnych cech charakteru, jak wytrwałość, lojalność we współzawodnictwie; próbowanie sił w różnych dziedzinach wymagających sprawności fizycznej”⁵.

Witold Doroszewski wymienia różne rodzaje sportów, są to między innymi: „sport amatorski, zawodowy, wyczynowy, sport motorowy, motorowodny; sporty wodne; sporty zimowe; sporty przestrzenne, dynamiczne „grupa dyscyplin sportowych, w których główną rolę odgrywa ruch, szybkość; sporty siłowe, statyczne „grupa dyscyplin sportowych, w których przeważa moment siły (np. zapaśnictwo, podnoszenie ciężarów) (...) sporty techniczne, zręcznościowe „grupa dyscyplin sportowych, w których o wyniku decyduje zręczność, np. szermierka, skoki do wody”; sporty uzupełniające „dyscypliny sportowe uprawiane w sezonie martwym, będące preparą do przyszłego sezonu zawodniczego”⁶.

Sport w życiu człowieka pełni ogromną rolę. Jego historia sięga odległej przeszłości. Jak pisze Anna Myszkowska⁷ u ludzi pierwotnych sprawność fizyczna miała ogromne znaczenie, ponieważ była potrzebna w walce o pożywienie, oraz niezbędna w obliczu ciągłych zagrożeń. Człowiek musiał być silny, wytrzymały, sprawny, jednym słowem wysportowany. Wszystko po to, aby przetrwać w trudnych i surowych warunkach. Już od najmłodszych lat człowiek musiał potrafić szybko biegać, świetnie pływać, doskonale posługiwać się bronią, aby upolować zwierzynę. Obowiązkowe były również obrzędy inicjacyjne, podczas których młody człowiek musiał

⁵ *Słownik języka polskiego*, red. W. Doroszewski, (online) [www: http://sjp.pwn.pl/doroszewski/sport;5499841-.html](http://sjp.pwn.pl/doroszewski/sport;5499841-.html) (15.05.2017).

⁶ *Słownik języka polskiego*, red. W. Doroszewski, (online) [www: http://sjp.pwn.pl/doroszewski/sport;5499841-.html](http://sjp.pwn.pl/doroszewski/sport;5499841-.html) (15.05.2017).

⁷ A. Myszkowska, *Historia sportu i kultury fizycznej*, (online) [www: http://www.edukacja.edux.pl/p-547-historia-sportu-i-kultury-fizycznej.php](http://www.edukacja.edux.pl/p-547-historia-sportu-i-kultury-fizycznej.php) (dostęp 16.05.2017).

przejsć przez określone próby i wykonać różne zadania. Wszystko to odbywało się w lesie, lub na jakimś „odludziu”, w ciężkich warunkach, skąd inicjowany powracał dopiero po wykonaniu danego zadania. Oczywiście, aby przejść rytuał inicjacyjny młody człowiek musiał być nie tylko odważny, ale i wysportowany.

Zarówno w Starożytnym Egipcie, Grecji, czy Rzymie dbano o tężyznę fizyczną. Cywilizacja Egipska dbała o to, aby nie tylko mężczyźni, ale również kobiety były szczupłe i wysportowane. Wśród dziewcząt popularne były gry w piłkę. Chłopcy również grali w piłkę, a także strzelali z łuku, uprawiali walki na kije, zapasy, oraz organizowali wyścigi rydwanów. Do mistrzostwa doprowadzili ponadto sztukę pływania. Podobna sytuacja miała miejsce w Starożytnej Grecji, gdzie bardzo dbano o wysportowaną i zdrową sylwetkę obywateli. Ze szczególnego umiłowania sportu służyło państwo Spartanów, które przygotowywało chłopców już od najmłodszych lat do służby wojskowej, a dziewczęta do rodzenia silnych obywateli. W tym celu dzieci uczyły się musztry wojskowej, jazdy konnej, żeglarstwa, a także rzutów dyskiem, oszczepem, zapasów, skoków, oraz biegów. Starożytni Grecy, co cztery lata organizowali Igrzyska Sportowe, w których tłumnie brali udział. Starożytni Rzymianie, wzorując się na Grekach również organizowali Igrzyska. Wygrany był otoczony chwałą, stawał się sławny, na jego cześć pisano wiersze i stawiano pomniki.

W dobie średniowiecza nie dbano, aż tak bardzo o ciało, jak w starożytności, ale sport również zajmował swoje ważne miejsce. Bardzo często odbywały się turnieje rycerskie, w których każdy rycerz mógł wziąć udział. W okresie odrodzenia nastąpił zwrot ku wartościom antycznym, tak więc i w kierunku sportu. W następnych stuleciach aktywność fizyczna stawała się coraz częściej doceniana. W XVII i XVIII wieku powstają szkoły, a nawet podręczniki do ćwiczeń fizycznych,

oraz specjalne place do uprawiania sportu, czyli boiska. Zajęcia sportowe prowadzą wykwalifikowani trenerzy, a w szkołach przygotowani do tego nauczyciele, którzy uczą dzieci i młodzież, jak dbać o swoje zdrowie i sylwetkę. W XIX wieku w Europie zaczynają powstawać tereny zabaw, gier i rekreacji, a także zrzeszenia sportowe i kluby⁸.

Anna Myszkowska pisze, że w XVIII wieku w Europie dawne formy sportu przekształcają się w nowe dyscypliny sportowe, które są obecne po dziś dzień:

„Walka na miecze i szpady przekształca się w szermierkę, w której to zamiast ciężkich mieczy i tarcz zaczyna być używana broń lekka jak szpady a zawodnicy walczą w skórzanych maskach na twarzach. Szermierka staje się sztuką potrzebną nie do zabicia wroga, lecz do ćwiczenia sprawności. Podobny rodowód ma jeździectwo. Umiejętność jazdy na koniu była podstawową umiejętnością potrzebną nie tylko rycerzom w okresach wojen, ale wszystkim ludziom, gdyż koń był głównym środkiem lokomocji. Sztuka jeździecka zaczyna być bardziej popisowa dopiero w XVIII wieku, kiedy to odbywały się pokazy jazdy na koniu z użyciem broni – lancy, dzidy, szabli albo pistoletu. Łyżwiarstwo rozwijało się najpierw w krajach Europy północnej gdzie panowała długa zima a rzeki i jeziora przez dłuższy czas były skute lodem. Pierwsze łyżwy były zbudowane z kości zwierzęcych, dopiero później oprawiano je w żelazo. łyżwy stalowe pojawiają się dopiero w XVII i XVIII wieku. W Anglii powstaje w 1642 roku pierwszy klub łyżwiarski a we Francji obok gier w piłkę właśnie łyżwiarstwo staje się w tych czasach ulubioną zabawą na dworach. Swój rozkwit łyżwiarstwo przeżywa w wieku XIX, kiedy to powstaje szereg szkół i klubów łyżwiarskich a w miastach, na placach zakładane są tzw. ślizgawki. Pływanie związane

⁸ A. Myszkowska, *Historia sportu i kultury fizycznej*, (online) [www: http://www.edukacja.edux.pl/p-547-historia-sportu-i-kultury-fizycznej.php](http://www.edukacja.edux.pl/p-547-historia-sportu-i-kultury-fizycznej.php) (dostęp 16.05.2017).

było od dawien dawna z żeglarstwem i połowem ryb. Dopiero pisarze odrodzenia mówią o pływaniu jako o właściwym dla młodzieży sposobie ćwiczenia ciała. Pierwszy opis techniki pływania pochodzi z XVI wieku. Opisane jest pływanie żabką, na plecach i na boku. Zachęca się wtedy także młodzież do nurkowania, gdyż przydaje się ono w ratowaniu tonących⁹.

Autorka tekstu pt. *Historia sportu i kultury fizycznej*¹⁰ w podobny sposób opisuje gry w piłkę, wyścigi, skoki, gry w kręgle, które to, tak jak szermierka, jeździectwo, łyżwiarstwo i pływanie wywodzą się z dawnych form sportu o charakterze użytecznym.

W dobie XXI wieku dowiedziono, że sport ma istotny wpływ na wydolność fizyczną człowieka, a co za tym idzie na jego zdrowie i siły. Dlatego też, sport stał się modny i obecnie jest niejako „stylem” życia współczesnego człowieka. Dla każdego sport staje się powszechnie dostępny, nowopowstałe baseny, kąpieliska, oraz boiska służą coraz większej grupie ludzi. Duży nacisk kładziony jest na sport wśród dzieci i młodzieży, bo jak wiadomo jest on bardzo ważny w zdrowym rozwoju dojrzewającego człowieka. Dzieci mogą korzystać z przyszkolnych boisk i placów zabaw, które są powszechnie otwarte, organizowane są liczne zawody sportowe w szkołach, oraz klubach. Ponadto rodzice zapisują swoje dzieci na SKS-y (Szkolne Koło Sportowe / Szkolny Klub Sportowy), tańce, balet, a także sztuki walki w godzinach pozalekcyjnych, co dodatkowo wpływa na ich rozwój fizyczny. Obecnie każdy wykształcony rodzic wie, jak ważna jest rola sportu w życiu ich pociech.

⁹ *Ibidem*.

¹⁰ A. Myszowska, *Historia sportu i kultury fizycznej*, (online) [www: http://www.edukacja.edux.pl/p-547-historia-sportu-i-kultury-fizycznej.php](http://www.edukacja.edux.pl/p-547-historia-sportu-i-kultury-fizycznej.php) (dostęp 16.05.2017).

1. Sport i jego rola w życiu dzieci

Sport niesie same korzyści dla organizmu młodego człowieka. Doktor nauk medycznych Ireneusz Skawina¹¹ pisze, że warto zadbać o to, aby dzieci i młodzież chętnie korzystały z aktywności fizycznej. W tym celu należy skutecznie zachęcić dzieci i młodzież do uprawiania sportu zapisując je, np. na taką sekcję sportową, która jest zgodna z ich zainteresowaniami. Ćwiczenia powinny być przyjemne i zróżnicowane, a prowadzący dający się lubić. W dużej mierze to w kwestii rodziców zależy, czy ich dziecko będzie aktywne fizycznie, czy też nie. Rodzice poprzez dawanie dobrego przykładu mogą w prosty i skuteczny sposób zwiększyć zainteresowanie dzieci - sportem, np. biorąc z nimi udział w zawodach sportowych lub sami zapisując się do jakiegoś klubu sportowego. Możliwe jest też, aby cała rodzina wybrała sobie dany rodzaj aktywności fizycznej i razem z niej korzystała. Jest to szczególnie cenne doświadczenie, z którego każdy członek rodziny może czerpać same zyski. Autor tekstu *Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia*¹² dowodzi, że dzieci aktywnych rodziców o wiele chętniej korzystają z różnorodnych form ruchu niż rodziców nieaktywnych fizycznie. Zachęcanie do sportu, czy to w domu, szkole, klubie, samemu, czy razem z przyjaciółmi kształtuje postawy prozdrowotne. Tak ważne, już od najmłodszych lat.

Wysiłek fizyczny, ogólnie ruch powoduje wiele korzystnych zmian wewnątrz poszczególnych układów organizmu młodego człowieka:

- *w układzie ruchu- aktywność fizyczna wpływa na mineralizację kośćca: wzrastanie kości u dzieci: zapobiega i koryguje wady*

¹¹ I. Skawina, *Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia*, (online) [www: http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1](http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1) (dostęp 17.05.2017).

¹² *Ibidem.*

postawy; wzmacnia i stabilizuje stawy; wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła: następuje przyrost roboczy mięśni, poprawnie ulega przekrwieniu mięśni, zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych: zwłaszcza napięcie siłę i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń.

• *przemiana energetyczna*- u dzieci w wyróżnionym okresie znacznie intensywniejsza niż u dorosłych, na skutek większej żywotności rosnących komórek i wysokiego spoczynkowego zapotrzebowania kalorycznego¹³.

Korzyści wynikających z uprawiania sportu jest bardzo wiele. Obejmują one min.: układ oddechowy, krwionośny, odpornościowy. Ruch wspomaga sprawność intelektualną, wpływa dobroczynnie również na sferę psychiczną, ułatwia procesy adaptacyjne, daje odprężenie, oraz poprawia samopoczucie. Według Anny i Sławomira Bodasińskich¹⁴ aktywność ruchowa jest ściśle powiązana z naszym zdrowiem. Autorzy dowodzą, że istnieje konieczność racjonalnego i harmonijnego rozwoju człowieka od najwcześniejszego dzieciństwa, aż po wiek dojrzały. Bodasińscy piszą:

Wiemy, że w zdrowym ciele żyje zdrowy duch, że wychowanie fizyczne, sport ma służyć wszechstronnemu rozwojowi człowieka, ma wychowywać, jednoczyć ludzi¹⁵.

Z przytoczonej wypowiedzi wynika, że sport nie tylko wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, ale również na nasze relacje z innymi ludźmi. Igrzyska olimpijskie, zawody, konkursy sportowe od zawsze jednoczyły, pomagały nawiązywać nowe relacje, a nawet wstrzymywały wojny. Na czas olimpia-

¹³ I. Skawina, *Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia*, (online) [www: http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1](http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1) (dostęp 17.05.2017).

¹⁴ A. Bodasińska, S. Bodasiński, *Zdrowie w systemie wartości fair play. Wychowanie fizyczne i Zdrowotne*, 2001, nr 3 s. 31.

¹⁵ *Ibidem*.

dy zawiązywano rozejmy między skłóconymi państwami będącymi w stanie walki. Sport w duchu fair play ma ogromną moc, jest on czymś bez czego świat byłby bardzo ubogi.

Uprawianie sportu i zachęcanie do niego dzieci i młodzieży jest wręcz naszym obowiązkiem. W życiu dzieci pełni on ogromną rolę, ponieważ przebudowuje struktury komórek i tkanek, powoduje grupowanie się tkanek w określone układy i zespoły, umożliwia dostrajanie się poszczególnych układów i zespołów do pozostałych, a także stwarza odpowiednie warunki do formowania się ogólnych kształtów i proporcji organizmu¹⁶. Hanna Andrzejczak¹⁷ pisząc o zdrowym stylu życia tłumaczy jak ważna jest aktywność fizyczna. Jest ona:

Nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika (...) z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną.

Autorka tekstu *Zdrowy styl życia* pisze, że:

Aby aktywność fizyczna przynosiła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna, a ćwiczenia wykonywane przez określony czas i z określoną intensywnością. Za optymalny poziom aktywności fizycznej wpływający na zdrowie dzieci uważa się wysiłki wykonywane 5 razy w tygodniu przez 20 minut z intensywnością odpowiadającą częstości skurczów serca, co najmniej 140 uderzeń/min¹⁸.

¹⁶ I. Skawina, *Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia*, (online) www: <http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1> (dostęp 17.05.2017).

¹⁷ H. Andrzejczak, *Zdrowy styl życia*, (online) www: <http://www.sp12.miasto.zgierz.pl/downloads/publikacje/0002.pdf> (dostęp 18.05.2017).

¹⁸ *Ibidem*.

Warto przy tym zapamiętać, iż każda aktywność ruchowa powinna być dostosowana do wieku, stanu zdrowia, oraz budowy fizycznej. Ważne jest również to, że ćwiczenia zawsze powinny zaczynać się od delikatnej rozgrzewki, a ich intensywność należy zwiększać stopniowo¹⁹.

Naukowcy dowodzą, że ok. 50% zdolności uczenia się rozwija się do czwartego roku życia dziecka, a dalsze 30% przed ukończeniem ósmego. Dane te wskazują, jak ważne są pierwsze lata życia w rozwoju dziecka. Wtedy to, tworzą się główne drogi nerwowe, umożliwiające możliwość nauki. Oczywiście będą się one tworzyć nadal, ale podstawy rodzą się w okresie wczesnego dzieciństwa. Aktywność fizyczna spełnia, więc kluczową rolę w procesie rozwoju dziecka. Badania wykazały, że już 15 minut kołysania, głaskania, masowania i turlania noworodka wykonywane czterokrotnie w ciągu dnia, znacząco poprawiają jego koordynację ruchową. Z kolei lepsza koordynacja ruchowa przekłada się na najlepszą zdolność uczenia się. Dzieje się tak dlatego, że stymulowany jest tak zwany układ przedsionkowy. Dzieci poprzez regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych, aktywnie wspierają rozwój mózgu. Jeśli chodzi o malutkie dzieci to np.:

- chwytanie, obracanie, pełzanie, pchanie, machanie nogami i rękami, chodzenie - rozwija zdolności motoryczne, koordynację wzrokowo-ruchową, przygotowanie do pisania;

- obracanie się w kółko, huśtanie, turlanie, balansowanie, padanie, tańczenie - prowadzi do powstania lepszej równowagi, koordynacji ruchowej, zdolności sportowych, umiejętności czytania i pisania;

- układanie zabawek i układanek, tworzenie wzorów, muzyka, oraz zabawy powtórzeniowe i słowne - wpływają na rozwój zdolności matematycznych, dobrej pamięci, zdolności

¹⁹ *Ibidem.*

muzycznych, a także logicznego myślenia i zdolności poznawczych;

- wspólna zabawa i przytulanie - prowadzi do pobudzania poczucia bezpieczeństwa, umiejętności społecznych, tworzenia więzi, miłości, współpracy, oraz pewności siebie²⁰.

Jak ważny jest ruch od najmłodszych lat, świadczy fakt, że: „Dzieci, które opuszczają etap pełzania i przechodzą od razu do raczkowania, mogą mieć później problem z wykształceniem idealnej zbieżności widzenia. Dlatego nie wskazane jest np. ubieranie dziecka w ciasne ubranka, uniemożliwiające swobodne poruszanie się. Opuszczenie etapu raczkowania bądź pełzania, wiąże się też z częstymi problemami w koordynowaniu obu półkul mózgowych”²¹.

Dr n. med. Ireneusz Skawina pisze jak powinna wyglądać aktywność fizyczna młodego człowieka przedstawiając „Piramidę aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży”²². Piramida składa się z czterech, kolejnych poziomów. Na najniższym, zielonym poziomie zalecane są codzienne spacer, wchodzenie po schodach, aktywność ruchowa na placu zabaw. Na kolejnym, różowym poziomie wskazana jest rekreacja ruchowa: zabawy z piłką, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze 3-5 razy w tygodniu. Na niebieskim poziomie rekomendowane są ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające i kształtujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, pływanie, sporty walki. Natomiast na najwyższym,

²⁰ Oficjalna strona Klub Sportowy Limanowa Forrest, *O roli aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży*, (online) [www: http://www.forrest-limanowa.pl/aktualnosci,258.html](http://www.forrest-limanowa.pl/aktualnosci,258.html) (dostęp 19.05.2017).

²¹ *Ibidem*.

²² I. Skawina, *Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia*, (online) [www: http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1](http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1) (dostęp 17.05.2017).

żółtym poziomie wskazane jest ograniczenie oglądania telewizji, oraz korzystanie z komputera.

Hanna Andrzejczak pisze, że:

„Pamiętać jednak musimy o tym, że ani spontaniczna, ani zorganizowana aktywność ruchowa w młodości nie zapewniają zdrowia i sprawności fizycznej w późniejszych okresach życia. Poziom wytrenowania i sprawność organizmu w młodości są kapitałem, który należy podtrzymywać ustawicznymi ćwiczeniami, a wówczas będzie procentował przez całe życie”²³.

2. Skutki ubogiej aktywności ruchowej

Skutków braku lub zbyt małej aktywności fizycznej jest wiele, w ostatnim czasie najgłośniejszym jest otyłość. Według raportu WHO, aż 28 procent polskich chłopców i 22 procent dziewczynek w wieku 11 -12 lat jest dotknięta otyłością lub ma nadwagę²⁴.

Niedostatek, a czasem wręcz całkowity brak ruchu powoduje, że rosnący dojrzewający organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą wydolność fizyczną, mniejszą pojemność płuc, gorszy refleks i koordynację ruchów, a także słabsze mięśnie. Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną, a także zwiększa możliwość występowania różnych chorób cywilizacyjnych typu: cukrzyca, choroba wieńcowa, miażdżyca. Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed tabletem, komputerem, telefonem i telewizorem jest: przemęczenie fizyczne i psychiczne, kłopoty

²³ H. Andrzejczak, *Zdrowy styl życia*, (online) [www: http://www.sp12.miasto.zgierz.pl/downloads/publikacje/0002.pdf](http://www.sp12.miasto.zgierz.pl/downloads/publikacje/0002.pdf) (dostęp 18.05.2017).

²⁴ Oficjalna strona MOJEKARATE.PL, *Otyłość i inne skutki braku aktywności fizycznej*, (online) [www: http://mojekarate.pl/](http://mojekarate.pl/)

<http://mojekarate.pl/otylosc-i-inne-skutki-braku-aktywnosci-fizycznej> (dostęp 19.05.2017).

z koncentracją, zmniejszenie zdolności uczenia się, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja²⁵.

Konsekwencji braku uprawiania sportu jest bardzo wiele, oprócz otyłości i poważnych chorób cywilizacyjnych może dojść do:

- Zmniejszenia ilości tlenu, które szybko prowadzi do zwiększenia częstości oddechów.

- Zmniejszenia objętości oddechowej płuc, co oznacza tak zwaną zadyszkę, nawet przy najmniejszym wysiłku, takim jak, np. wchodzenie po schodach. Zdecydowanie trudniej jest tę objętość zwiększyć, dlatego też powrót do wcześniejszej formy nie będzie, aż taki łatwy. Sprawdza się tu stare powiedzenie, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć.

- Zmniejszenia objętości, oraz masy mięśnia sercowego i to już po kilku tygodniach bez wysiłku fizycznego.

- Znacznego osłabienia mięśni oddechowych (mięśni międzybrownych), mięśni brzucha, a także mięśni przepony. W skrajnych przypadkach może to doprowadzić do całkowitej utraty możliwości oddychania torem brzuszny.

- Zmniejszania się ogólnej ilości krwi przepompowywanej przez serce w ciągu minuty, oznacza to niedostarczenie wystarczającej ilości tlenu, oraz składników odżywczych do tkanek.

- Zmniejszenia objętości wyrzutowej serca ok. 10 – 30 %, którą serce może wypompować w trakcie jednego skurczu.

- Zmniejszenia odporności.

- Obniżenia samopoczucia, w skrajnych przypadkach prowadzące nawet do depresji.

- Przyśpieszenia tętna, dzieje się tak, ponieważ organizm chce wyrównać ilość wypompowywanej krwi.

²⁵ I. Skawina, *Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia*, (online) www: <http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1> (dostęp 17.05.2017).

- Zmniejszenia ilości czerwonych krwinek, które przenoszą składniki odżywcze, oraz tlen z płuc do wszystkich narządów i tkanek w naszym ciele.
- Zwiększania się ilości wydalanych z moczem jonów fosforu i wapnia. Na dłuższą metę może to prowadzić do stopniowego zaniku kości, co skutkuje zachorowaniem na osteoporozę w najbliższej przyszłości.
- Ograniczanie ilości wyłapywanej z krwi glukozy przez mięśnie, co prowadzi do zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej.
- Zmniejszenia zdolności bakteriobójczej skóry²⁶.

Lenistwo wśród dzieci i młodzieży ma nie tylko fizyczne efekty uboczne. Brak aktywności fizycznej wywiera też bardzo duży wpływ na rozwój intelektualny dziecka. Badania przeprowadzone przez brytyjską Qualifications and Curriculum Agency wykazały, że dzieci, które regularnie uprawiają sport, mają wyższe oceny z zachowania, oraz osiągają lepsze wyniki w nauce. Z kolei inne badania naukowców z Uniwersytetu w Oksfordzie dowodzą, że ćwiczenia fizyczne, szczególnie grupowe, poprawiają nastrój młodych ludzi, zdolności społeczne, oraz samoocenę²⁷.

Jednak trzeba pamiętać, aby we wszystkim znaleźć umiar, także w ćwiczeniach fizycznych, ponieważ równie niebezpiecznym zjawiskiem, jakim jest brak aktywności ruchowej, jest przeciążenie organizmu. Nadmierne uprawianie sportu w okresie wzrastania dziecka, może prowadzić, np. do powstawania wad postawy, nieharmonijnego rozwoju ciała, czy

²⁶ Oficjalna strona MOJEKARATE.PL, *Otyłość i inne skutki braku aktywności fizycznej*, (online) [www:http://mojekarate.pl/otylosc-i-inne-skutki-braku-aktywnosci-fizycznej](http://mojekarate.pl/otylosc-i-inne-skutki-braku-aktywnosci-fizycznej) (dostęp 19.05.2017).

²⁷ Oficjalna strona kobieta.onet.pl, *Brak ruchu hamuje rozwój*, (online) [www: http://kobieta.onet.pl/dziecko-/starsze-dziecko/brak-ruchu-hamuje-rozwoj/jb8tp](http://kobieta.onet.pl/dziecko-/starsze-dziecko/brak-ruchu-hamuje-rozwoj/jb8tp) (dostęp 19.05.2017).

zakłócenia cyklu menstruacyjnego u dziewcząt²⁸. Sport to zdrowie, oczywiście w odpowiednich dawkach, dostosowanych do wieku i możliwości młodego człowieka.

Streszczenie:

Artykuł, poświęciłam roli sportu w życiu dzieci. Zaprezentowałam zagadnienie omawiając piramidę aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży, oraz opisałam korzyści wynikające z aktywnego trybu życia.

Słowa kluczowe: sport, dziecko, zdrowie, rozwój

Summary:

Physical activity as an indispensable element of proper development among children

An article, entitled *Physical activity as an indispensable element of proper development among children*, I devoted to the role of sport in children's lives. I presented the issue by talking over the pyramid of physical activity for children and youth and described the benefits of an active lifestyle.

Key words: sport, child, health, development

Bibliografia:

Bodasińska A., Bodasiński S., *Zdrowie w systemie wartości fair play. Wychowanie fizyczne i Zdrowotne*, 2001, nr 3.

Nowy słownik języka polskiego, pod red. Bogusława Dunaja, Wydawnictwo Wilga, [b.m.] 2005.

Netografia

Andrzejczak H., *Zdrowy styl życia*, (online) [www: http://www.sp12.miasto-zgierz.pl/downloads/publikacje/0002.pdf](http://www.sp12.miasto-zgierz.pl/downloads/publikacje/0002.pdf) (dostęp 18.05.2017).

²⁸ Oficjalna strona Klub Sportowy Limanowa Forrest, *O roli aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży*, (online) [www: http://www.forrest-limanowa.pl/aktualnosci,258.html](http://www.forrest-limanowa.pl/aktualnosci,258.html) (dostęp 19.05.2017).

Myszkowska A., *Historia sportu i kultury fizycznej*, (online) www: <http://www.-edukacja.edux.pl/p-547-historia-sportu-i-kultury-fizycznej.php> (dostęp 16.05.2017).

Oficjalna strona Klub Sportowy Limanowa Forrest, *O roli aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży*, (online) www: <http://www.forrestlimanowa.pl/aktualnosc,258-.html> (dostęp 19.05.2017).

Oficjalna strona kobieta.onet.pl, *Brak ruchu hamuje rozwój*, (online) www: <http://kobieta.onet.pl/dziecko-/starsze-dziecko/brak-ruchu-hamuje-rozwoj/jb8tp> (dostęp 19.05.2017).

Oficjalna strona MOJEKARATE.PL, *Otyłość i inne skutki braku aktywności fizycznej*, (online) WWW:<http://mojekarate.pl/otylosc-i-inne-skutki-braku-aktywnosci-fizycznej> (dostęp 19.05.2017).

Skawina I., *Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia*, (online) www: <http://www.szpitalmarciniak.wroclaw.pl/index.php?c=article&id=8&print=1> (dostęp 17.05.2017).

Słownik języka polskiego PWN, (online) www: <http://sjp.pwn.pl/szukaj/sport.html> (dostęp 15.02.2017).

Słownik języka polskiego, pod red. Witolda Doroszewskiego, (online) www: <http://sjp.pwn.pl/doroszewski/sport;5499841-.html> (dostęp 15.05.2017).

Využitie voľnočasových aktivít v dennom režime detí z detských domovov

Charakteristika voľného času a voľnočasových aktivít

Voľný čas možno charakterizovať ako súčasť sociálneho času, ktorý má na rozdiel od biologického času, ktorý podmieňuje subjektívne fyzické prežívanie človeka, základný význam pre formovanie sociálnej štruktúry a organizovanosti života. Pri definovaní voľného času sa vychádza z konceptu sociálneho času, ktorý je determinovaný našou kultúrnou tradíciou, no existujú aj ďalšie spôsoby, ktorými by sa dal voľný čas uchopiť: voľný čas v zmysle uvedomovania si svojej existenciálnej voľby a možnosti slobodného konania, voľný čas ako súčasť psychickej reality jednotlivca, voľný čas ako sekundárny produkt času a práce a pod. Voľný možno vnímať z hľadiska duchovného, filozofického alebo aj z hľadiska ekonomického. Napríklad zo sociologického hľadiska je voľný čas chápaný ako čas, ktorý je oslobodený od:

- sféry nutnosti, v ktorej sa človek venuje plneniu povinností v práci alebo škole,
- sféry rozšírenej nutnosti, v ktorej sa človek venuje spánku, hygiene, výžive, cestovaniu, ale aj rodinným a sociálnym záväzkom, ktoré podliehajú externej spoločenskej kontrole (Hambálek, 2005).

Pávková a kol. (1999) uvádza, že deti ešte nemajú dostatok skúseností a nepoznajú celú sféru oblastí záujmových činností, preto zo začiatku potrebujú vedenie a pomoc vo výbere adekvátnej aktivity (pomoc spojenú s odborným vedením). Podmienkou tejto pomoci je, aby toto vedenie bolo nenásilné, účasť detí bola dobrovoľná, založená na vlastnom uspokojení potrieb, spojených s regeneráciou psychických a fyzických síl. Ponúkané aktivity a činnosti majú byť pre deti

atraktívne, zaujímavé a rozvíjajúce všetky stránky osobnosti dieťaťa.

Kratochvílová (2004) uvádza, že záujmová činnosť prebieha, podľa zamerania záujmov, v najrôznejších oblastiach ľudskej činnosti:

- spoločenskovedná záujmová činnosť,
- kultúrno - umelecká (resp. Esteticko - výchovná) záujmová činnosť,
- športová a telovýchovná záujmová činnosť,
- prírodovedná záujmová činnosť,
- technická záujmová činnosť,
- turistická záujmová činnosť,
- branná záujmová činnosť.

Slepičková (2005) hovorí o dvoch spôsoboch trávenia voľného času, a to:

- spontánne - voľnočasové aktivity, pri ktorých si jedinec sám alebo v rámci neformálnej skupiny volí a usporadúva vybranú aktivitu. Spontánne aktivity sa odohrávajú najčastejšie na ihrisku, v parku a pod., pričom nie sú ohraňované časom.,

- organizovane - organizovaná forma znamená určitú ponuku voľnočasových aktivít zo strany formálnych organizácií. Jedinec alebo skupina si môže slobodne vybrať aktivitu, ktorá vyhovuje jeho záujmom a potrebám.

Organizovaná forma trávenia voľného času má mnohé výhody, pretože zabezpečuje, aby mladí jedinci trávili svoj voľný čas kvalitne. Zmysluplné trávenie voľného času je najúčinnějšíou prevenciou proti vzniku sociálno-patologických javov (alkoholizmus, drogy, kriminalita,...) (Sak, Saková, 2004).

Správnym a premysleným ovplyvňovaním voľného času detí a mládeže možno predísť negatívnym vplyvom. Môžeme teda povedať, že takéto ovplyvňovanie pôsobí ako prevencia (Zelinová, 2012).

Špecifikácia detských domovov

Detský domov ako inštitúcia predstavuje v podmienkach Slovenskej republiky organizáciu, ktorej primárnym cieľom je predovšetkým vytvoriť náhradné prostredie, ktoré zabezpečí starostlivosť o deti, ktoré z rôznych dôvodov nemôžu byť vychovávané v prostredí svojej biologickej rodiny.

V princípe je možné detské domovy rozdeliť do troch skupín, ktoré majú odlišné ciele:

- a) *detský domov ako samostatná rozpočtová organizácia,*
- b) *detský domov ako zariadenie na výkon rozhodnutia súdu,*
- c) *detský domov ako dočasné výchovné prostredie pre dieťa.*

ad a) Ide o samostatnú rozpočtovú organizáciu, ktorá má samostatnú právnu subjektivitu a svojimi príjmami aj výdavkami je napojená na svojho zriaďovateľa, ktorým je v tomto prípade Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky. Tento typ detských domov vzniká na základe Zákona č. 523/2004 Z.z. o rozpočtových pravidlách verejnej správy a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Ďalším právnym rámcom pre detský domov ako samostatnú rozpočtovú organizáciu sú Zákon č. 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane dieťaťa a o sociálnej kuratele a v súlade so Zákonom č. 453/2003 Z.z. o orgánoch štátnej správy v oblasti sociálnych vecí, rodiny a služieb zamestnanosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Tento typ detských domovov sa zapisuje aj do registra daňových subjektov a prideľuje sa mu daňové identifikačné číslo.

ad b) Tento typ detských domovov má za úlohu vytvoriť prostredie pre výkon rozhodnutia súdu o nariadení ústavnej starostlivosti, predbežného opatrenia resp. o uložení výchovného opatrenia. Detské domovy, ako zariadenia na výkon rozhodnutí súdov vznikajú na základe už spomínaného Zákona č. 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane dieťaťa a o sociálnej kuratele v znení neskorších predpisov. činnosť týchto or-

ganizácii je podrobnejšie upravená v rámci §§ 49, 51 – 61 tohto zákona.

V súčasnosti je dočasná starostlivosť detských domovov poskytovaná buď:

- v profesionálnej rodine,
- v samostatných diagnostických skupinách zriadených v samostatnom dome,
- v samostatných skupinách, ktoré sa nachádzajú mimo samostatného domu v „*tzv. centre detí*“.

V tomto type zariadenia je v snahe zlepšovať a rozvíjať vzťahovú väzbu s biologickými rodičmi umožnený pobyt rodičov v tomto zariadení, ale len za podmienok, ktoré stanoví detský domov tohto typu s ohľadom na potreby a priaznivý vývoj dieťaťa.

ad c) Výchovu a starostlivosť o deti v tomto type zariadení majú na starosti špecializovaní pedagógovia, pomocní vychovávatelia, zdravotné sestry resp. opatrovatelia. S ohľadom na potreby konkrétneho dieťaťa sú vytvárané odborné tímy zložené z psychológov, liečebných pedagógov a sociológov, ktorých úlohou je posúdiť danú situáciu, identifikovať hlavné problémy a snažiť sa ich na základe vhodne zvolených metód vyriešiť.

Samotný chod detského domova sa riadi súborom dokumentov a smerníc, ktoré si vytvára konkrétny detský domov a medzi ktoré patria *organizačný poriadok, pracovný poriadok, prevádzkový poriadok, platový poriadok, registratúrny poriadok, bezpečnostný projekt, vnútorný poriadok* a iné.

Dieťa je do detského domova prijímané buď na základe právoplatného rozhodnutia súdu, ktorým súd nariaďuje ústavnú starostlivosť, na základe právoplatného rozhodnutia súdu o uložení výchovného opatrenia alebo ako výsledok predbežného opatrenia súdu podľa osobitného predpisu.

Mnohokrát je podľa nás problém najmä so začleňovaním sa do spoločnosti – s osamostatnením sa. Je potrebné povedať,

že začlenenie sa do spoločnosti je významným krokom, s ktorým sa spája veľká zodpovednosť, obavy, pocity strachu aj v prípade jedincov, ktorí vyrastali v normálnych podmienkach svojich biologických rodín, v ktorých vzťahové väzby neboli narušené vážnejším spôsobom. O to ťažšie je podľa nás prekonanie tohto životného míľnika pre osobu, ktorá si v rámci svojho detstva a dospievania prežila kritické situácie, ktorých dôsledkom bolo narušenie vzťahových väzieb a to najmä vo vzťahu s vlastnými rodičmi, keďže v konečnom dôsledku musela byť takáto osoba odňatá z tohto prostredia a bola odkázaná na náhradnú starostlivosť v detskom domove.

Predmetom výskumu

Predmetom výskumu je potreba realizácie voľnočasových aktivít v detských domovoch na Slovensku na podporu vzťahovej väzby.

Objekt výskumu

Objekt výskumu tvoria deti na základných školách vo veku 8-14 rokov vyrastajúce v detských domovoch.

Cieľ výskumu a výskumné otázky

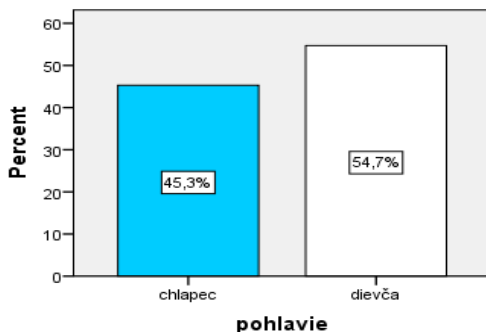
Cieľ výskumu je zmapovať ponuku voľnočasových aktivít a následne analyzovať aktuálnu realizáciu voľného času v detských domovoch na Slovensku.

Výskumné otázky:

1. Aká je doterajšia spokojnosť respondentov vyrastajúcich v detských domovoch s ponukou voľnočasových aktivít?
2. O akú oblasť voľnočasových aktivít majú respondenti vyrastajúci v detských domovoch najväčší záujem?
3. Aké rezervy vnímajú respondenti vyrastajúci v detských domovoch v oblasti voľného času?

Interpretácia výsledkov výskumu

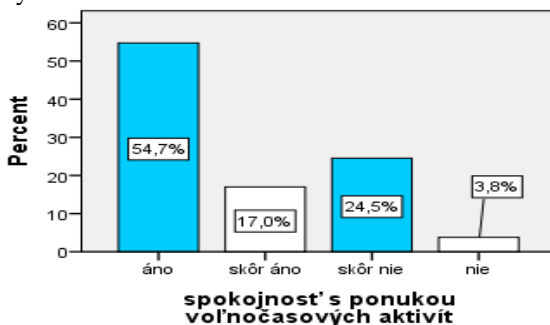
V tejto časti uvádzame interpretáciu výsledkov výskumu zameranú využitie voľnočasových aktivít v dennom režime detí z detských domovov.



Graf č. 1 Respondenti vyrastajúci v DeD z hľadiska pohlavia

V grafe č. 1 sme uviedli respondentov vyrastajúcich v detských domovoch z hľadiska pohlavia. Vo výskume participovalo 45,3% chlapcov a 54,7% dievčat.

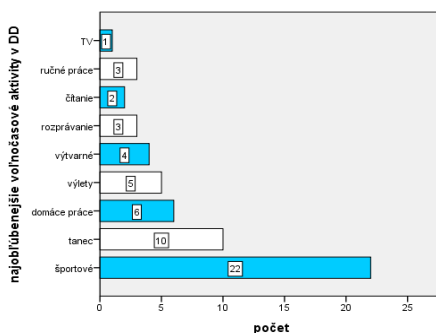
1. Výskumná otázka: Aká je doterajšia spokojnosť respondentov vyrastajúcich v detských domovoch s ponukou voľnočasových aktivít?



Graf č. 2 Spokojnosť respondentov vyrastajúcich v DeD s ponukou voľnočasových aktivít

Z grafu č. 2 vidíme, že väčšina respondentov odpovedala, že sú spokojní (N 29), alebo skôr spokojní (N 9). Nespokojní boli 2 respondenti a 13 odpovedali, že sú skôr nespokojní.

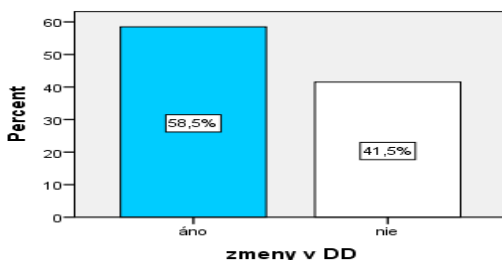
2. Výskumná otázka: O akú oblasť voľnočasových aktivít majú respondenti vyrastajúci v detských domovoch najväčší záujem?



Graf č. 3 Najobľúbenejšie voľnočasové aktivity u respondentov

Na grafe č. 3 vidíme, že respondenti sa v detských domovoch najradšej venujú športovým aktivitám, tancu, domácim prácam, výletom, výtvarným aktivitám, rozprávaniu (s kamarátmi, vychovávateľmi), čítaniu a ručným prácam.

3. Výskumná otázka: Aké rezervy vnímajú respondenti vyrastajúci v detských domovoch v oblasti voľného času?



Graf č. 4 Zmeny v ponuke voľného času

Z grafu č. 4 vidíme, že respondenti by si priali, aby ich viac púšťali von, aby mali dlhšie vychádzky, hry na hudobnom nástroji, tanec, viac športových aktivít (volejbal), zmeniť správanie ostatných detí, viac času na PC, chceli by zmeniť ľudí – „aby psychicky chorý človek nebol pri nás“, prácu v záhrade, montovanie, varenie, chodiť von s kamarátkami, viac oddychu, viac výletov v prírode.

Odporúčania do praxe

Na základe výskumných zistení formulujeme nasledovné odporúčania:

- Ponúknuť tým deťom, ktoré vyjadrili nespokojnosť s ponukou voľnočasových aktivít v detských domovoch dostatočné množstvo voľnočasových aktivít s uplatnením ich záujmu

- Rozprávať sa s deťmi o dôležitosti zmysluplného trávenia voľného času

- Ponúknuť individuálny prístup zo strany sociálnych pracovníkov pri zmysluplnom využívaní voľného času detí

- Spolupracovať s centrom voľného času

- Motivovať a povzbudzovať deti, ktoré nenavštevujú záujmový krúžok k tomu, aby podľa svojho záujmu nejaký záujmový krúžok začali navštevovať

Záver

Cieľom výskumu bolo zmapovať ponuku voľnočasových aktivít a následne analyzovať aktuálnu realizáciu voľného času v detských domovoch na Slovensku. Z výpovedi respondentov vyrastajúcich v detských domovoch vyplynulo, že sú väčšinou s ponukou voľnočasových aktivít spokojní a preto sa domnievame, že tým sú napĺňané potreby detí a to podporuje rozvoj bezpečnej vzťahovej väzby. Z výsledkov výskumu taktiež vyplynulo, že v skúmaných detských domovoch prevládajú pestré palety využívania voľnočasových

aktivít z rôznych oblastí a záujmov. U niektorých respondentov vidíme vyjadrenú nespokojnosť s ponukou voľnočasových aktivít a trávenia voľného času a preto navrhujeme realizovať hlavne individuálnu prácu s dieťaťom a rozvíjať záujmovú činnosť podľa potreby detí.

Abstrakt:

Hlavnou témou predkladaného príspevku je využitie voľnočasových aktivít v dennom režime detí z detských domovov. V teoretickom úvode stručne charakterizujeme voľný čas, voľnočasové aktivity z pohľadu viacerých autorov a špecifikáciu detského domova podľa jednotlivých zákonov. Cieľ výskumu je zmapovať ponuku voľnočasových aktivít a následne analyzovať aktuálnu realizáciu voľného času v detských domovoch na Slovensku. Vo výskume využívame kvantitatívnu dotazníkovú metódu a používame metódy deskriptívnej (priemer, medián, modus) a inferenčnej štatistiky (Chi-kvadrát test, Mann-Whitney test). Na základe autorského dotazníka potvrdzujeme a vyvraciamy nami vopred stanovené výskumné otázky a vyvodzujeme jasný záver.

Kľúčové slová: Detský domov. Voľnočasové aktivity. Voľný čas.

Summary:

Thema in topic of the submitted article is the use of leisure time activities in day-day regime of children from orphanages. In the theoretical introduction, we briefly characterize the leisure time, leisure time activities from the point of view of several authors and the specification of an orphanage according to individual laws. The aim of the research is to map the offer of leisure time activities and then analyze the actual realization of the leisure time in orphanages in Slovakia. In this research we used quantitative questionnaire method and the techniques of descriptive (mean, median, mode) and inferential statistics. Based

on the author's questionnaire we can confirm and subvert pre-defined research questions and draws a clear conclusion.

Keywords: orphanage, free time activities, free time.

Bibliografia:

Hambálek M., *Úvod do voľnočasových aktivít s klientskymi skupinami sociálnej práce*. 1.vyd. Občianske združenie Sociálna práca, Bratislava 2005, s. 80. ISBN 80-89185-11-8.

Kratochvílová E., *Pedagogika voľného času. Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi*. UK, 2004. S. 308, Bratislava 2004, ISBN 80-223-1930-9.

Pávková J. a kol., *Pedagogika voľného času: teorie, praxe a perspektivymimoškolní výchovy a zařízenívoľného času*. vyd. 1. Portál, Praha 1999, s.232. ISBN 80-7178-295-5.

Sak P., Saková K., *Mládež na křižovatce: Sociologická analýza postavení mládeže vespolečnosti a její úlohy v procesechevropeizace a informatizace*. Svoboda Servis, Praha 2004, s.240, ISBN 80-86320-33-2.

Slepičková I., *Sport a volný čas: Vybrané kapitoly*. 2. vyd. Karolinum, Praha 2005, s.115, ISBN 80-246-1039-6.

Zelinová M., *Voľný čas efektívne a tvorivo. Teória a prax výchovy mimo vyučovania*. Iuraedition, Bratislava 2012, s.146. ISBN 978-80-8078-479-9.

Zákon č. 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele

Zákon č. 523/2004 Z.z. o rozpočtových pravidlách verejnej správy

Zákon č. 453/2003 Z.z. o orgánoch štátnej správy v oblasti sociálnych vecí, rodiny a služieb zamestnanosti

Ojciec – sportowiec na emigracji. Negatywne skutki wyjazdu dla funkcjonowania rodziny

Wstęp

We współczesnych czasach liczna grupa rodziców doświadcza samotnego rodzicielstwa. Są to rodziny stałe, niepełne spowodowane śmiercią jednego z rodziców, separacją, rozwodem lub biologiczną niepełnosprawnością. Są to również rodziny niepełne czasowo, spowodowane długotrwałym pobytem rodzica poza miejscem zamieszkania rodziny. Mowa tu o pracy na terenie Polski oraz za granicą, również w celach zarobkowych. Decyzje odnośnie wyjazdu migracyjnego zwykle podejmowane są pod wpływem sytuacji materialnej rodziny. Najczęstszymi przyczynami wyjazdów migracyjnych są niskie płace, wysokie koszty utrzymania, bezrobocie, a co za tym idzie brak stabilizacji oraz brak poczucia bezpieczeństwa materialnego i socjalnego. Zdarza się, że migracja w celach zarobkowych uważana jest za najszybszy i najbardziej dostępny sposób rozwiązywania problemów ekonomicznych rodziny. We współczesnym świecie wyjazd migracyjny przyjmuje charakter migracji przetrwania. Często stanowią jedyne źródło dochodów rodziny. Jednakże migracje zagraniczne dotyczą także grupy społeczeństwa, która za priorytetowe uznaje rozwój osobisty oraz sukces zawodowy. Mowa tutaj o sportowcach opuszczających dotychczasowy klub i przenoszący się na pewien okres poza granice kraju¹.

¹ W. Danilewicz, *Sytuacja życiowa dzieci w rodzinach migracyjnych*, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2006, s. 8

Globalizacja sportu

We współczesnym świecie sport zawodowy jest skupiskiem całe spektrum zalet i wad mających związek z rozwojem społecznym, ekonomicznym, technologicznym i politycznym. Jednym z wartościowszych procesów, mających wpływ na wspomniane dziedziny życia oraz sport jest oczywiście globalizacja, a więc proces historyczny. Jego następstwem jest przyspieszenie, rozszerzenie oraz pogłębienie wzajemnych powiązań na terenie kontynentów i całego świata. Globalizację można również definiować jako intensyfikacja ogólnosiwiatowych stosunków społecznych, które łączą w sobie odległe lokalności. Ponadto życie lokalne kształtuje się poprzez wydarzenia dziejące się wiele kilometrów dalej i odwrotnie². Mobilność stanowi jedną z charakterystycznych cech globalizacji i współczesnych oraz ponowoczesnych społeczeństw. Jednym z jej podstawowych komponentów są migracje, a więc cykliczne i „względnie długotrwałe” zmiany miejsca pobytu. Według raportu ONZ w 2010 roku aż 214 mln, a więc 3,1% światowej populacji, było migrantami. Wzrastająca liczba osób opuszczających ojczysty kraj sprawia, że migracja jest uznawana za jedną z podstawowych cech XXI wieku. Społeczeństwo zmieniając miejsce zamieszkania w poszukiwaniu jakiegokolwiek bądź lepszej pracy, ale też w celach uniknięcia prześladowań politycznych, religijnych poszukując bezpiecznego schronienia dla siebie i swoich rodzin w sytuacji wojny lub zakłóceń porządku społecznego³.

Przyczyny migracji sportowców

W wielu dyscyplinach sportowych, między innymi w piłce nożnej, wyjazdy poza teren miejsca zamieszkania celem

² D. Cianciara, P. Goryński, W. Seroka, *Hospitalizacja migrantów w Polsce*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2011,92(3), s. 497–503

³ M. Lenartowicz, *Specyfika zawodu sportowca i kariery sportowej*, „Studia Humanistyczne AWF Kraków” 2009, s. 73–84.

podjęcia pracy i doskonalenia swoich umiejętności w sporcie podejmowane są już przez nastolatków. Sport dzięki swoim ponadczasowym regułom oraz ponadnarodowej rywalizacji pozwala na nasilenie ruchliwości osób w niego zaangażowanych. Cechą, ułatwiającą migracje sportowców, jest również brak wymagań w zakresie formalnych kwalifikacji zawodników. Mowa tu na przykład o certyfikatach zawodowych, dyplomach szkolnych. Istotne dla zagranicznych pracodawców są: doświadczenie, dotychczasowe osiągnięcia i stan zdrowia zawodnika. Rozpatrując przyczyny migracji sportowców, stosuje się zazwyczaj następujący podział: migracje zarobkowe, polityczne, innowacyjne, emerytalne oraz mające związek z łączeniem rodzin lub zawarciem związku małżeńskiego. Ruchy migracyjne są dogłębnie badane przez Castellsa i Millera. Ich zdaniem, migracje stają się zjawiskiem globalnym, a coraz większa liczba krajów jest zarówno źródłem, jak i celem migrantów. Przemieszczanie się, czy w związku z poszukiwaniem pracy, czy też w poszukiwaniu bezpieczeństwa lub w związku z wyjazdem turystycznym, jest cechą społecznie pożądaną⁴.

Przyczyny migracji pozostałej części społeczeństwa

Literatura przedmiotu z zakresu demografii, antropologii, socjologii, psychologii, kultury ekonomii i statystyki wyróżnia przyczyny wyjazdów dzieląc je na: ekonomiczne, polityczne, religijne i wojenne.

Przyczyny ekonomiczne mają związek z poszukiwaniami lepszego życia, tak zwana podróż za granicę za chlebem. Ponadto przyczyny ekonomiczne związane są z zagospodarowaniem nowych obszarów: migracja z Europy na teren Ameryki Północ-

⁴ Z. Bauman, *Globalizacja, I co z tego dla ludzi wynika*, Warszawa 2000, s. 23-27

nej i Południowej oraz z byłych terenów ZSRR na Syberię celem jej zagospodarowania. Mowa o ok. 50 mln ludzi.

Przyczyny polityczne mają związek z prześladowaniami opozycji politycznej. prześladowane ofiary decydują się na opuszczenie swego niedemokratycznego kraju jako uchodźcy polityczni i na zamieszkanie w krajach wolnego świata. W owych krajach panuje zasada: każdy kto udowodni prześladowanie zasługuje na prawo azylu, a co za tym idzie zgodę na stały pobyt oraz na opiekę ze strony Państwa. Przykładem są wyjazdy migracyjne z Kuby do Stanów Zjednoczonych, z Turcji, Iranu, Afganistanu, Chin, z ZSRR oraz byłych krajów realnego socjalizmu. Masowo uciekającymi są Kurdowie, czy też mieszkańcy bliskiego Wschodu i Afryki.

Przyczyny religijne: są to migracje występujące na terenach objętych owymi problemami do krajów, gdzie panuje wszechobecna tolerancja religijna, lub do krajów, gdzie dominuje dane wyznanie. W obecnych czasach aspektów religijnych można w szczególności szukać w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

Przyczyny wojenne: mają bliski związek z obawą przed utratą życia, wynikającą z konfliktów zbrojnych. Jako przykład można podać wojnę pakistańsko-indyjską (10mln ludzi).

Przyczyny emigracji ludzi z Polski, w szczególności osób mieszkających na Śląsku, głównie z z wykształceniem zawodowym wiążą się z zamykaniem przedsiębiorstw i likwidowaniem fabryk. Bezrobocie czyni z nich potencjalnych emigrantów. Kto w szczególności opuszcza swój rodzinny kraj? Osoby będące głową rodziny, które utraciły pracę. Brak pomocy z instytucji społecznych wpływa na podjęcie decyzji o opuszczenie rodziny nawet na okres kilku lat. Osoby wyjeżdżające za granicę jako główny powód podają chęć znalezienia pracy, awans społecznych, poprawa sytuacji finansowej rodziny oraz przeznaczenie środków pieniężnych na edukację i rozwój swoich dzieci⁵.

⁵ „Polityka społeczna” nr 11 -12 /1996, artykuł Migranci

Migracje w liczbach

W ostatnich latach można zaobserwować zjawisko wzmożonych wyjazdów sportowców z Polski za granicę w celu osiągnięcia sukcesu zawodowego. Zjawisko migracji stało się powszechne w szczególności po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej. Skala i tendencje owego zjawiska społeczno-ekonomicznego przedstawione są za pomocą poniższych informacji. Dane określają szacunkową liczbę mieszkańców Polski, którzy czasowo przebywali w końcu danego roku poza granicami Ojczyzny. Definicja Głównego Urzędu Statystycznego obrazuje wielkość tak zwanych zasobów imigracyjnych Polaków na terenie innych krajów w końcu każdego roku, a nie liczby wyjazdów. W końcu 2004 roku poza granicami Polski przebywało około 1 miliona ludzi; w 2005 r. – 1,45 mln, w 2006r. – 1,95 mln, w 2007 r. – 2,27 mln, a w 2014 r. 2,32 mln. Spośród krajów członkowskich Unii Europejskiej nieustannie najwięcej osób przebywa w:

- Wielkiej Brytanii (685 tys.)
- Niemczech (614 tys.)
- Irlandii (113 tys.)
- Holandii (109 tys.)
- we Włoszech (96 tys.).

Uznaje się, że około 80 % Polskich, czasowych emigrantów przebywa za granicą co najmniej 12 miesięcy. Zważywszy na złożoność migracji, w szczególności czasowych, podejmując analizę i skalę tego rodzaju emigracji, zaleca się rozwijanie, weryfikowanie i aktualizację przedstawionej powyżej wiedzy fragmentarycznej⁶.

⁶ J. P. Przychodaj, *Migracja w świadomości społecznej Polaków* [w:] Zamojskie Studia i Materiały, Seria: Pedagogika Tom XVIII zeszyt 1, Zamość 2016, s. 239

Migranci sportowi jako odrębna kategoria migrujących rodziców

XXI wiek jest czasem wielu przemian. W szczególności Europa i świat ulegają dynamicznym przekształceniom. Migranci, uchodźcy oraz nieznanne dotychczas kultury i zjawiska stają się nową codziennością. W tym miejscu warto zadać sobie pytanie jak w tych okolicznościach odnajdują się sportowcy, kluby i trenerzy? Czy wpisana w codzienność sportu rywalizacja ingeruje w integrację? Jakie praktyczne działania mogą podjąć sportowcy i jakich metod powinni używać w integrowaniu za pomocą sportu? Jak osiągnąć sukces zawodowy by nie ucierpiała na tym rodzina? Wiele rodzin migracyjnych cierpi z powodu rozłąki. Owe zjawisko dotyczy również odrębnej grupy migrantów jakimi są sportowcy. Zgodnie z informacjami z raportu „Polskie pary z dala od siebie” małżeństwa żyjące „na odległość” narażone są znacznie na rozpad. W Polsce przebywa ok. 300 tysięcy par, które na co dzień mieszkają osobno. Według psychologów społecznych, ta liczba podwoi się lub potroi w ciągu najbliższych lat. Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Jagiellońskiego co trzecie małżeństwo żyjące na odległość rozwodzi się. Rodzaje rodzin migrujących z Polski:

a) całe rodziny opuszczają swoje dotychczasowe miejsce zamieszkania, przenosząc się do innego kraju, pozostawiając w Polsce dalszą rodzinę i znajomych;

b) pojedyncza osoba przebywa poza granicami kraju ojczystego;

c) osoby określane mianem „shuttle emigrants” (osoba pracująca za granicą swojej Ojczyzny w okresie sezonowym, pracując np. w rolnictwie, leśnictwie).

Powyższe rodzaje rodzin odnoszą się do imigracji, a dokonywać się mogą na kilka sposobów:

a) wyjeżdżają całe rodziny (małżonkowie),

b) migrują tylko rodzice (jeden rodzic lub oboje),

c) wyjeżdżają same dzieci (np. studenci).

Rozłąka spowodowana wyjazdem wpływa negatywnie na relacje mąż – żona. Małżonkowie oddalają się od siebie zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym, skłaniając ich do rozpoczęcia nowego życia, szczególnie dla osoby, która opuściła dom rodzinny. Nowa sytuacja i brak dotychczasowych obowiązków rodzinnych pozwala migrantowi przypomnieć życie kawalerskie. Przyczynia się do tego nawiązywanie nowych znajomości oraz odnawianie dawnych. Konsekwencją takich zachowań często jest zdrada, a co za tym idzie rozpad rodziny, separacja lub rozwód. Owe zjawisko niestety występuje bardzo często⁷.

Rola ojca w rodzinie

W odległych latach, szacunkowo do 2000 roku, socjologowie i psychologowie w swych badaniach większą uwagę skupiali na matce i jej relacja z pozostałymi członkami rodziny. Współcześnie znaczenie roli ojca oraz rola, jaką przyjmuje w strukturze rodziny podlega gwałtownym i brzemienym w skutkach zmianom.

Przyjmując różnorodne kryteria, można wyróżnić następujące formy bycia ojcem:

- ojciec biologiczny,
- ojciec adopcyjny,
- wychowujący dziecko swojej żony lub partnerki,
- pozostający w związku formalnym lub nieformalnym z matką dziecka,
- wychowujący dziecko w związku formalnym lub nieformalnym z kobietą, która nie jest matką dziecka,
- ojciec samotnie pełniący opiekę na dzieckiem,
- rozwiedziony, utrzymujący kontakt z dzieckiem,

⁷ S. Kozak, *Patologia eurosieroctwa w Polsce. Skutki migracji zarobkowej dla dzieci i ich rodzin*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010, 96-98
42

- rozwiedziony, który nie utrzymuje kontaktu z dzieckiem.

Należy podkreślić, iż zauważa się znaczącą różnicę w pełnieniu funkcji ojca odnośnie córek, a inną odnośnie synów. Niepodważalnym stwierdzeniem jest fakt, iż każdy ojciec odgrywa istotną rolę w życiu swoich dzieci. Jest to wynikiem dwóch prawidłowości, dowiedzionych we współczesnych latach przez psychologów i socjologów. Pierwsza prawidłowość przedstawia się następująco: każdy człowiek znacznie szybciej przyswaja dane cechy zachowań przejawiane przez jednostkę tej samej płci, niż płci przeciwnej. Owa prawidłowość uwidacznia się w szczególności u dzieci, które pozbawione doświadczeń w wielu dziedzinach życia, wzorują się na zachowaniach dorosłych. Jest to bardzo zauważalne szczególnie w internalizacji ról społecznych, mających związek z płcią człowieka. Są one lepiej przyswajane przez dzieci, które mają możliwość obserwowania rodzica tej samej płci w wielorakich sytuacjach życia codziennego. Najlepszą ma ku temu okazję, gdy owa osoba uczestniczy czynnie w jego wychowaniu i życiu codziennym.

Jak podaje J. Rembowski druga psychospołeczna prawidłowość przedstawia się następująco: chłopiec nie mając w rodzinie właściwego wzorca męskiego, którego zachowania mógłby odwzorować, zazwyczaj tworzy sobie wypaczony obraz tzw. prawdziwego mężczyzny, który nacechowany jest nadmierną ilością zachowań agresywnych. Mass media i kreowane w nich nieprawdziwe wizerunki cele brytów niejako same podpowiadają dziecku, że taki obraz jest właściwy. To w szczególności mężczyźni podejmują się pełnienia roli żołnierza, gdzie do ich głównych zadań należy walka, uprawianie sportów o dużym ładunku agresji. Z tego powodu wielu chłopców bycie wartościowym mężczyzną upatruje w demonstrowaniu postawy agresywnej. Zdaniem badaczy, chłopcy wychowywani przez same matki, są znacznie bardziej agresywni i bardziej podatni na dewiacje, niż chłopcy wychowy-

wani w rodzinach pełnych, gdzie czynna rolę w wychowaniu pełni również ojciec dziecka. Zjawisko to zyskało miano „protestu męskiego”.

Chłopiec, wychowywany wyłącznie przez matkę, tworzy wyimaginowany, nieprawdziwy obraz prawdziwego mężczyzny, upodabniając się do niego i odrzucając jakiegokolwiek naśladowanie zachowań matki. Z tego powodu kategorycznie odrzuca wszelakie zasady propagowane przez matkę. Ponadto przyjmuje postawę wroga i agresywną⁸. Obecność ojca w wychowaniu dziecka ma również kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziewczynek. Daje to im możliwość obserwacji u ojców konkretnych, typowo męskich cech zachowania się. Wynikiem tego jest możliwość w późniejszym życiu dziecka na lepsze zrozumienie własnych mężów i synów. Dziewczynki pozbawione takich kontaktów mają mniejsze szanse na pomyślne wywiązywanie się z pełnienia roli matki oraz żony. Dzieci płci żeńskiej, pomimo opisanej wcześniej prawidłowości, przejmują również wiele cech od swych ojców. Zachowanie ojca względem córek ma ogromne znaczenie, w szczególności dlatego, iż jest on najczęściej pierwszym mężczyzną obecnym w ich życiu. Obcowanie z ojcem umożliwia dziecku poznanie psychiki przedstawiciela płci przeciwnej co rzutuje na późniejsze kontakty z mężczyznami⁹. Wychowanie dziecka jest niezwykle trudnym i skomplikowanym procesem. Warto jednak przyjrzeć się temu zjawisku z innej strony. Jak mówi M. Kozakiewicz: „wychowujesz swoje dziecko także wtedy, a nawet przede wszystkim wtedy, kiedy nic nie robisz „pedagogicznego” i w ogóle nie zdajesz sobie sprawy, że je wychowujesz. Nie tylko wtedy, gdy je słownie uczasz o potrzebie opieki nad zwierzętami, ale również wtedy, kiedy sam nogą kopniesz kundla, który się do nas przyczepił

⁸ J. Rembowski, *Rodzina w świetle psychologii*, PZWS, Warszawa 1998

⁹ S. Kozak, *Patologia eurosieroctwa w Polsce. Skutki migracji zarobkowej dla dzieci i ich rodzin*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010, s. 130-136

na spacerze. Wychowujesz dziecko nie tylko wtedy, kiedy wygłaszasz wzniosłą mowę o potrzebie prawdomówności i o szpetocie kłamstwa, lecz wtedy i przede wszystkim wtedy, kiedy na dźwięk telefonu mówisz do syna lub córki: „To na pewno ten nudziarz Jankowski, powiedz mu, że mnie nie ma w domu” itp. W wychowaniu, bowiem każdy krok ma znaczenie, do każdego działania w życiu rodzinnym i każdej sytuacji należy przywiązać dużą wagę, gdyż stanowią one dla dzieci wzór życia, składają się na zasób doświadczeń, umożliwiających im ocenę i świadomy wybór własnych zachowań celem osiągnięcia własnej roli społecznej”¹⁰.

Rola ojca niesie ze sobą wiele wyzwań i odpowiedzialności. Jednym z ważniejszych zjawisk, które wynikają z roli ojca jest zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa. Dziecko jest istotą kruchą fizycznie, psychicznie. Skutkuje to tym, iż łatwo w nim wzbudzić poczucie zagrożenia. Warto zauważyć, że strach u dzieci nasila się, im słabszy jest kontakt emocjonalny z ojcem. Dzieci pragną poczucia bliskości i bezpieczeństwa. Lęk przed ciemnością, przed obcymi ludźmi, przed ośmieszeniem i kompromitacją, przed przemocą ze strony innych, przed niepowodzeniami w szkole – to znamiona dziecięcej wrażliwości. Są one oznaką, że maluch nie czuje się bezpiecznie i dlatego, w żadnym wypadku nie można ich lekceważyć. Takie sytuacje są prawdziwym wyzwaniem dla ojca, by zbliżyć się do dziecka, pokazać mu, że może czuć się bezpieczne. Pierwszym krokiem w takich sytuacjach powinna być zwiększona dawka opiekuńczości i miłości ojcowskiej. W szczerzej i otwartej rozmowie tata może uodparniać dziecko na różnorodne zagrożenia ze strony społeczeństwa, z jakimi przyjdzie mu się w życiu zmierzyć. Odpowiedni, mocny kontakt emocjonalny łączący ojca z dzieckiem sprawia, że jest ono pewne

¹⁰ M Kozakiewicz, *A kiedy dzieci dorastają*. Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa 1990, s.18-19

siebie, czuje się kochane i bezpieczne. Dzieje się tak, ponieważ dziecko ma świadomość oparcia w ojcu. Wie, że może się do niego udać z każdym problemem. Jeśli nie posiada odpowiedniej, pozytywnej więzi uczuciowej z tatą i nie czuje się przez niego chronione, zetknąwszy się z krzywdą ze strony innych doświadcza poczucia bezbronności i bezradności¹¹.

Na dojrzałe ojcostwo składa się wiele elementów. Zadaniem każdego taty jest posiadanie świadomości odnośnie frustracji jakie przeżywa dziecko w zetknięciu ze światem zewnętrznym, głównie ze światem rówieśników. Ojciec powinien więc stanąć u boku dziecka i wspierać je w trudnych dla niego chwilach, być dla niego wzorem i źródłem życiowej odwagi. Musi pokazać mu granicę pomiędzy dobrem, a złem. Powinien pomagać swojemu dziecku, aby stawało się bardziej samodzielne, coraz bardziej odpowiedzialne i samo mogło być oparciem dla innych ludzi, w szczególności słabszych od siebie. Pełnienie roli ojca jest, a przynajmniej powinno być, powodem do dumy, zaszczytem. Każdy ojciec powinien być świadomy tego, że wywiera ogromny wpływ na rozwój swojego dziecka. Istotne jest, aby pamiętał o tym przez cały okres wychowawczy. Powinien także wiedzieć, że jest ciągle obserwowany przez swoje pociechy, które potem odzwierciedlają pewne jego zachowania, kształtują poglądy na różne dziedziny życia społecznego i moralnego. Z tego powodu tak ważny jest stosunek ojca do matki i dzieci, jego zachowania i reakcje na okoliczności życia rodzinnego. Młody człowiek staje się bezkrytycznym naśladowcą zachowań i postaw ojca, wcielając je potem w swoim dorosłym życiu. To właśnie tata dostarcza swojej latorośli bodźców w rozwoju społecznym, których matka nie może zaoferować, gdyż nie posiada ona tych cech osobowości, które ma ojciec. Są one niezbędne dziecku, jako

¹¹ J. Witczak, *Ojcostwo bez tajemnic*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987r.

wzorzec zachowań. Chłopiec spędzając czas z ojcem uczy się męskich zachowań, identyfikując się z własną płcią. Dziewczynka natomiast na podstawie obserwacji ojca, jego zachowania wobec innych kobiet, a w szczególności matki, kształtuje swój stosunek do płci odmiennej. Z tego powodu tak bardzo ważny jest kontakt z dzieckiem. Stanowi on ważny element relacji ojca z dzieckiem. Jest on symbolem, znakiem, z pomocą którego przekazywane jest dziecku całe bogactwo więzi emocjonalnej łączącej je z ojcem¹².

Znaczenie roli ojca w rozwoju moralnym dziecka

Rozwój moralny jest procesem długotrwałym i niejednoznacznym. Różnorodne koncepcje i teorie psychologiczne podkreślają wielkie znaczenie tego procesu dla jakości życia jednostki oraz społeczności, w której żyje. Brak fundamentalnych zasad moralnych uniemożliwia zgodne współżycie w społeczeństwie oraz tworzenie satysfakcjonujących relacji, mających istotny wpływ na jakość życia. W literaturze odnajdujemy wiele istotnych czynników rozwoju moralnego, wśród których w pierwszej kolejności należałoby wymienić : środowisko rodzinne i rolę ojca. Miłość ojcowska jest warunkowa, każdy młody człowiek powinien porzucić swój egocentryzm, przyjąć zachowania akceptowane przez ojca, czyli zgodne z uznawanymi przez niego wartościami i zasadami. Właściwe podejścia do dziecka i otwarta komunikacja umożliwiają ojcu budowanie ciepłego i życzliwego klimatu, który sprzyja kształtowaniu moralności u dziecka. Dla osiągnięcia prawidłowego rozwoju dziecka istotna jest zarówno fizyczna obecność ojca jak i w szczególności obecność psychiczna oraz stopień zaangażowania w proces wychowawczy. Zdaniem Z. Freuda ojciec odgrywa bardzo ważną rolę w kształtowaniu

¹² J. Berdzik, *Rola ojca w życiu dziecka* [w:] J. Zimny (red.) *Ojcostwo powołanie czy zadanie?*, Stalowa Wola 2013, s. 287-289

moralności dziecka. Jak twierdzi austriacki psycholog o skuteczności i poprawności przystosowania społecznego decyduje właściwe ukształtowanie dwóch, wyższych warstw osobowości. Mowa tu o ego i superego, które dokonują się pod wpływem oddziaływań społecznych. Największą rolę odgrywają pierwsze 5-6 lat życia. Rozwój moralny zależny jest od procesu identyfikacji, który ma miejsce w wieku przedszkolnym, będącym czasem fascynacji dziecka rodzicami: podziwia i pragnie naśladować ich zachowania i zdolności. Proces ten charakteryzuje się całościowym upodobnianiem się dziecka do autorytetu, jakim jest dla niego opiekun, rodzic. W pierwszej kolejności dziecko odwzorowuje zachowania rodzica o takiej samej płci, dlatego też rola ojca jest bardziej znacząca w przypadku chłopców. Fundamentalnym warunkiem identyfikacji dziecka z rodzicem jest jego obecność. Im dłuższa obecność ojca w domu, tym lepsze są warunki do naśladownictwa. Ograniczenie obecności ojca w domu, spowodowane np. wyjazdem za granicę, utrudnia lub w niektórych przypadkach uniemożliwia proces identyfikacji. Ojciec jako pierwszy autorytet dziecka jest jego wzorem do naśladowania i życiowym drogowskazem z tego też powodu jego poziom moralności ma istotne znaczenie w procesie wychowania dzieci¹³.

Zakończenie

We współczesnych czasach sytuacja życiowa dzieci, dorastających w rodzinach migracyjnych, jest zróżnicowana. Znaczna świadomość wychowawcza rodziców, dostrzeganie i odczuwanie wartości dzieci, dbanie o ich samokształcenie i rozwój, pomoc wychowawcza wielu placówek opiekuńczych, mediów i multimediów świadczą o trosce o najmłodszych. Jednakże powiększeniu ulega także liczba dzieci narażonych

¹³ U. Potyczka, *(Nie)obecny ojciec a rozwój moralny dziecka* [w:] J. Zimny (red.), *Współczesne zagrożenia moralne i cywilizacyjne*, Stalowa Wola 2017, s. 489-501

na nieszczęśliwe, trudne i osamotnione dzieciństwo. Rosnąca podatność na kryzysy indywidualnych sytuacji w poszczególnych rodzinach skutkuje zagrożeniem doświadczanego dzieciństwa. Analizując sytuację życiową dzieci dorastających w rodzinach migracyjnych należy szczególną uwagę zwrócić na życie rodzinne, które jest jej źródłem. Opiera się ono głównie na relacjach występujących pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny, na dialogu, wymianie myśli, uczuć i gestów. Niemożliwe jest więc wycofanie dzieci z codzienności w świecie dorosłych. Biorąc udział w życiu rodzinnym doświadczają podobnych uczuć do rodziców, odczuwają atmosferę panującą między nimi, są też odbiorcami konsekwencji sytuacji życiowych, w jakich znaleźli się ich rodzice. Przestrzeń życiowa dziecka uzależniona jest i determinowana poprzez doświadczenia rodziców. Takie spojrzenie tworzy element teorii de pedagogizacji, której fundamentalnym założeniem jest uwikłanie dzieci w problemy dorosłych¹⁴.

Streszczenie:

Artykuł poświęcony jest globalizacji sportu, związanymi z nią migracjami sportowców, zjawisku autorytetu ojcowskiego i zachodzących zmian w rodzinie migracyjnej. Przedstawione zostały w nim przyczyny sportowych migracji oraz migracji „zwykłych zjadaczy chleba”. W ostatnich latach można zaobserwować zjawisko wzmożonych wyjazdów z Polski za granicę w celu podjęcia pracy. Dzieje się tak, w szczególności po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej, a co za tym idzie zniesieniu wielu barier prawnych ułatwiających podejmowanie tam legalnego zatrudnienia. W odległych latach, szacunkowo do 2000 roku, socjologowie i psychologowie w swych badaniach większą uwagę skupiali na matce i jej relacja z pozostałymi członkami rodziny. Współcześnie znaczenie roli

¹⁴ W. Danilewicz, *Sytuacja życiowa dzieci w rodzinach migracyjnych*, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2006, s. 57-58

ojca oraz rola, jaką przyjmuje w strukturze rodziny podlega gwałtownym i brzemiennym w skutkach zmianom. Rozłąka spowodowana wyjazdem wpływa negatywnie na relacje mąż - żona. Małżonkowie oddalają się od siebie zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym, skłaniając ich do rozpoczęcia nowego życia, szczególnie dla osoby, która opuściła dom rodzinny. We współczesnych czasach liczna grupa rodziców doświadcza samotnego rodzicielstwa. Negatywne skutki takiej sytuacji odczuwają nie tylko małżonkowie, ale w szczególności dzieci.

Słowa kluczowe: sport, sportowcy, globalizacja, migracje, rodzina

Summary:

Father - athlete on emigration - negative effects of departure for the functioning of the family

This article is devoted to the globalization of sport, related sport. The phenomenon of paternal authority and changes in the migration family. It presents the reasons for the sports migration and the migration of "ordinary bread eaters". In recent years we can observe the phenomenon of increased trips from Poland abroad in order to get a job. This is especially true after Poland's accession to the European Union, and consequently the abolition of many legal barriers facilitating legal employment there. In distant years, estimated to 2000, sociologists and psychologists in their studies focused more on the mother and her relationship with the other members of the family. Nowadays, the role of father and the role it plays in the structure of the family is subject to violent and abusive changes. Separation caused by the departure negatively affects the relationship husband - wife. Spouses move away physically and mentally from each other, prompting them to start a new life, especially for a person who has left the family home. In modern times a large group of parents experience single

parenthood. The negative effects of this situation are felt not only by the spouses, but especially by the children.

Keywords: sports, athletes, globalization, migrations, family

Bibliografia:

1. Bauman Z., *Globalizacja, I co z tego dla ludzi wynika*, Warszawa 2000.

2. Berdzik J., *Rola ojca w życiu dziecka* [w:] Jan Zimny (red.) *Ojcostwo powołanie czy zadanie?*, Stalowa Wola 2013.

3. Cianciara D., P. Goryński, W. Seroka, *Hospitalizacja migrantów w Polsce*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2011,92(3).

4. Danilewicz W., *Sytuacja życiowa dzieci w rodzinach migracyjnych*, Wydawnictwo Uniwersyteckie Trans Humana, Białystok 2006.

5. Kosmała J., *Autorytet nauczyciela w teorii i badaniach socjologicznych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie, Częstochowa 1999.

6. Kozak S., *Patologia eurosieroctwa w Polsce. Skutki migracji zarobkowej dla dzieci i ich rodzin*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.

7. Lenartowicz M., *Specyfika zawodu sportowca i kariery sportowej*, „Studia Humanistyczne”, AWF, Kraków” 2009.

8. Majewska-Opiełka I., *Jak się tworzy autorytet?*, „Edukacja i dialog”, 2008, nr 195.

9. Polityka społeczna, nr 11 -12 /1996, artykuł Migranci.

10. Potyczka U., *(Nie)obecny ojciec a rozwój moralny dziecka* [w:] J. Zimny (red.), *Współczesne zagrożenia moralne i cywilizacyjne*, Stalowa Wola 2017.

11. Przychodaj J. P., *Migracja w świadomości społecznej Polaków* [w:] Zamojskie Studia i Materiały, Seria: Pedagogika Tom XVIII zeszyt 1, Zamość 2016.

12. Witzak J., *Ojcostwo bez tajemnic*, Instytut Wydawniczy związków Zawodowych, Warszawa 1987r.

Znaczenie adaptowanej aktywności ruchowej w rozwoju psychomotorycznym osób z zaburzeniami rozwojowymi

Wprowadzenie

Już w dawnej kulturze japońskiej oraz chińskiej znana była wartość ruchu jako czynnika wpływającego na prawidłowy rozwój i działanie organizmu ludzkiego. Cesarz chiński Hoang- Ti w 2698 r.p.n.e. urządzał turniej zdrowotne, w skład których wchodziły ćwiczenia wolne, oddechowe i inne. O znaczeniu ćwiczeń fizycznych dla zdrowia człowieka mowa jest również w najstarszych księgach starochińskiej medycyny. W Indiach już około 3 tys. lat p.n.e. wykorzystywano ćwiczenia fizyczne jako główną metodę w utrzymywaniu i poprawie stanu funkcjonowania organizmu. Również z zaleceniami dotyczącymi higieny gimnastyki leczniczej można spotkać się w świętych księgach Wedy, a w szczególności jednej z nich tj. „Ayurweda”. Z historii znany jest stosunek dawnych Greków i Rzymian do gimnastyki. Asklepios, Hipokrates, Asklepiades, czy Galen wszyscy oni zasługują na miano największych pionierów i propagatorów ruchu leczniczego w Starożytności. Pochwałę ruchu i kultury fizycznej w Polsce propagowali głównie Maciej z Miechowa, Wojciech Oczko, Sebastian Petrycy oraz Jędrzej Śniadecki¹. Ruch towarzyszy nam przez całe życie – od chwili samych narodzin, aż po kres życia, przejawiający się w różnorodnych formach aktywności. Można wymienić „ruch użytkowy”, który związany jest z funkcjonowaniem w dniu codziennym, „ruch profesjonalny” wykonywany w poszczególnych zawodach, „ruch ekspresyjny” dzięki któremu człowiek może wyrazić siebie, swoje emocje. Słynny francuski matematyk, fizyk i filozof Blaise Pascal stwierdził, że

¹ S. Wilk, *Historia rehabilitacji*, Wyd. Uczelniane AWF, Warszawa 2004.

bezruch jest śmiercią. Prof. Wiktor Dega uważał, że ruch jest jedynym naturalnym źródłem o korzystnym oddziaływaniu na mechanizmy organizmu człowieka i nie można go zastąpić żadnym lekarstwem. W 1978 r. Philippe Pinel wprowadził leczenie usprawniające, jak też uwolnił chorych psychicznie z kajdan i tym samym zaczął ich taktować na równi z innymi chorymi. Wtedy też po raz pierwszy terapia zajęciowa została uznana jako środek leczniczy i usprawniający trafiając tym samym do psychiatrii. Pinel zauważył, że bodźce w postaci ruchu spowodowały u osób psychicznie chorych zwiększenie aktywności i nabranie funkcji witalnych. Pedagodzy żyjący na przełomie XIX i XX wieku również zaobserwowali pozytywny wpływ aktywności ruchowej na funkcjonowanie osób psychicznie chorych. W Austrii Rudolf Steiner określił pojęcie rytmu stanowiącego podstawę wszelkich procesów zachodzących w przyrodzie, jak i w nas samych. Określił on rytmy pór roku, wschodów i zachodów słońca. Zajął się również w swojej działalności rytmami biologicznymi, które określił jako rytm oddechów i bicia serca, okresy płodności, snui czuwania, a także rytm skurczu i rozkurczu mięśni. Odpowiednikiem tych zarówno wewnętrznych i zewnętrznych rytmów jest aktywność ruchowa. Dlatego też za pomocą rytmu i ruchu człowiek jest w stanie wyrazić siebie poprzez uczucia, myśli, pragnienia, itp.

Spośród znanych osób zajmujących się kwestią aktywności ruchowej na szczególną uwagę zasługuje Rudolf von Laban, dla którego to ruch, rytm i muzyka stanowiły istotę jego koncepcji. W efekcie badań prowadzonych nad ruchem ludzkim i możliwościami jego zapisu stworzył kinetografię, tj. system graficznych symboli służących do zapisu wszelkich działań ruchowych człowieka. Rudolf von Laban był również twórcą gimnastyki ekspresyjnej. Do fundamentalnych potrzeb człowieka zaliczał ruch, odprężenie, ekspresję i potrzebę tworze-

nia². Według Labana ruch umożliwia człowiekowi nawiązanie kontaktu z otaczającą go rzeczywistością, stanowi naturalny środek komunikacji i jest warunkiem zachowania równowagi psychofizycznej. Dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania człowieka ruch uznawany jest jako wielopostaciowy czynnik stymulujący, adaptacyjny, kompensacyjny, czy korektywny. Coraz częściej w ostatnich czasach słyszy się o wzrastającym poziomie chorób cywilizacyjnych, o nasilających się wśród dzieci wadach postawy ciała, czy też wadach rozwojowych, co w głównej mierze wynika z braku aktywności ruchowej. Ruch należy rozpatrywać jako w pewnym rodzaju „antidotum”, „złoty środek” na problemy współczesnego życia³.

Ruch jako czynnik stymulujący

Ruch należy do głównych biologicznych czynników stymulujących rozwój i sprawność motoryczną. Aktywność fizyczna wpływa na doskonalenie czynności i funkcji narządów, wzmacnia organizm, kształtuje i usprawnia wszystkie jego układy, a w szczególności układ ruchowy, nerwowy, wegetatywny i dokrewny. Zgodnie z zasadą niepodzielnej jedności ustroju ruch jest stymulatorem życia psychicznego, tj. odświeża umysł, jak też staje się ważnym i niezastąpionym środkiem w wychowaniu. W wyniku pracy fizycznej zwiększeniu ulega przekrój i objętość włókien mięśniowych, wzrasta napięcie, siła i sprężystość mięśni. Ciągłe skurcze i rozkurcze mięśni wspomagają dopływ krwi tętniczej do organizmu bogatej w składniki odżywcze, a odpływ krwi żyłnej usuwa zbędne produkty przemiany materii. Dzięki temu narządy są lepiej zaopatrywane w krew, jak też wydajniej funkcjonują. Pod wpływem pra-

² W. Sherborne, *Ruch rozwijający dla dzieci*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2006.

³ M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994.

widłowego dawkowanego wysiłku fizycznego następuje szybsze krążenie krwi, wzrasta aktywność pracy serca, poprawiają się parametry oddechowe, a w końcu polepszeniu ulega przemiana materii. Wszelka aktywność fizyczna działa pobudzająco na dojrzewanie ośrodków ruchowych zlokalizowanych w mózgu, a tym samym przyspiesza rozwój sfery motorycznej człowieka. Aktywność ruchowa odgrywa znaczącą rolę w rozwoju psychofizycznym. Funkcje poznawcze są ściśle powiązane ze zdolnościami motorycznymi⁴.

Ruch jako czynnik kompensacyjny

Przez termin „kompensacja” można rozumieć wyrównanie, wzajemne znoszenie się dwóch określonych działań. Jednakże w przypadku powyższych rozważań chodzi tutaj głównie o zrównoważenie bilansu bodźców oddziałujących na organizm. Kompensacja stanowi zorganizowany system wzajemnie dopełniających się bodźców, mających zrównoważyć patologiczne działanie poszczególnych narządów i ich funkcji. Ruch jest głównym czynnikiem pobudzającym i stymulującym sferę poznawczą, emocjonalną i społeczną, dlatego też dzięki działaniu kompensacyjnym jest on w stanie wyrównać nieprawidłowości w funkcjonowaniu⁵.

Ruch jako czynnik adaptacyjny

Aktywność fizyczna ma wpływ na kształtowanie zdolności przystosowawczych organizmu do zmieniających się warunków życia, pracy, środowiska materialnego, społecznego, właściwości klimatu, temperatury, ciśnienia, itp. Współ-

⁴ ME. Block, P. Contaser, R. Montgomery, *Effects of peer tutoring on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities*, Pa-laestra, nr 17/2001, s.34–39.

⁵ W. Skowroński, *Osoby z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] A. Kosmol, (red.), *Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych*, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa 2007, s. 174-184.

czesnym pojęciem, które łączy zróżnicowane przejawy uprawiania sportu osób z zaburzeniami rozwojowymi jest adaptowana aktywność fizyczna, AAF (ang. *adapted physical activity*), zwana też dostosowaną aktywnością ruchową. AAF powstała na gruncie wielowiekowej tradycji i doświadczeń związanych z wykorzystaniem ruchu jako środka wspomagającego i doskonalącego rozwój człowieka. Stanowiła próbę zintegrowania dorobku różnych metod wpływania na osoby niepełnosprawne za pomocą ruchu. Początków idei AAF upatruje się w systemie gimnastyki szwedzkiej Linga i zastosowaniu w jej ramach specjalnie tworzonych programów ćwiczeń przeznaczonych dla różnych grup osób (zarówno zdrowych, jak i ze szczególnymi potrzebami, np. dzieci i młodzieży z wadami postawy, chorych i z dysfunkcjami narządu ruchu). Powstanie AAF wynikało z potrzeby zintegrowania niezależnie rozwijających się trzech nurtów angażowania osób z niepełnosprawnością w aktywność ruchową poprzez ich udział w: ćwiczeniach kinezyterapeutycznych, zajęciach specjalnego wychowania fizycznego oraz działalności sportowej. W Polsce od lat 70. XX wieku system pojmowania kultury fizycznej osób z niepełnosprawnością obejmował wszystkie możliwe formy aktywizacji ruchowej osób niepełnosprawnych, tj.: fizjoterapię, specjalne wychowanie fizyczne, sport wyczynowy, turystykę i rekreację ruchową oraz aktywną rehabilitację.

Potrzeba integrowania polskich działań z działaniami międzynarodowych organizacji skłoniła do przekształcenia kultury fizycznej osób z niepełnosprawnością w AAF i do systematycznego upowszechnienia tego pojęcia w warunkach polskich. Przykładem postępowania w tym kierunku było powołanie w 2008 roku Polskiego Towarzystwa Naukowego Adaptowanej Aktywności Fizycznej. Zgodnie z aktualną definicją, AAF to interdyscyplinarna dziedzina nauki ukierunkowana na rozpoznawanie i wyjaśnianie indywidualnych różnic w zakresie aktywności fizycznej. Obejmuje ona obszar zarów-

no badań naukowych, jak i świadczenia usług. Akcentuje i wspiera postawę akceptacji opowiadając się za powszechnym dostępem do sportu i nawołując do aktywnego stylu życia. Promuje nowe rozwiązania i inicjatywy związane z aktywnością fizyczną, zalecając tworzenie kompleksowych programów i systemów wsparcia, wzmocnienia i upodmiotowienia jednostek. Cele AAF obejmują różne obszary funkcjonowania człowieka w jego środowisku życia, a należą do nich: doskonalenie funkcji sensomotorycznych, sprawności ruchowej i wzorców ruchowych ważnych w uprawianiu danej dyscypliny sportu, kształtowanie nawyków związanych ze zdrowym stylem życia, a także rozwijanie zdolności intelektualnych, odpowiednich postaw społecznych, wytrwałości, ambicji itd. Podstawowym elementem AAF jest organizowanie różnorodnych zajęć ruchowych w taki sposób, aby stymulowały potencjał rozwojowy jednostki, niezależnie od pewnych braków i słabości (akceptując je), skupiając się przede wszystkim na jej aktualnych zdolnościach i możliwościach.

Dodatkowym zadaniem AAF jest wykorzystywanie środowiska społecznego do wspierania, u osób z problemami psychomotorycznymi, postawy charakteryzującej się świadomością swojej siły i ograniczeń, umiejętnością dokonywania wyborów oraz ponoszeniem odpowiedzialności za podejmowane decyzje, czyli przejmowaniem kontroli nad własnym życiem⁶. Istotnym elementem AAF jest sport adaptowany (ang. *adapted sport*), czyli sport zmodyfikowany lub stworzony z myślą o indywidualnych, specjalnych potrzebach osób z niepełnosprawnością. Przygotowano go pod kątem tych osób niepełnosprawnych, które uczestniczyły już w innych formach aktywności fizycznej i uznały siebie za zdolne do podjęcia jeszcze trudniejszych wyzwań. Jednocześnie oczekiwano, że

⁶ K. Gawlik, A. Zwierzchowska, *Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Katowice 2004.

zaangażowanie w działalność sportową pomoże im w zaspokojeniu indywidualnych potrzeb rozwojowych. Przedstawione powyższej cechy sportu nabierają szczególnego znaczenia w sytuacji, gdy uprawiają go osoby niepełnosprawne fizycznie, które poprzez sport adaptowany zaspokajają swoje specjalne potrzeby⁷.

Po pierwsze, aktywność sportową można potraktować jako atrakcyjny rodzaj usprawniania ruchowego, wykorzystujący naturalne formy ruchu. Poprzez funkcję zdrowotną sport pomaga kompensować określone dysfunkcje organizmu, wynikające z danego rodzaju niepełnosprawności.

Po drugie, wszechstronnie oddziałując na osobę, sport może być źródłem pozytywnych doświadczeń w różnych obszarach jej funkcjonowania. Pomaga odzyskać niezależność samoobsługową, poprawia samoocenę, kształtuje pozytywne cechy charakteru (samostanowienie, pewność siebie, wytrwałość w przezwyciężaniu własnych słabości i pokonywaniu trudności, otwartość na nowe wyzwania), ułatwia nawiązywanie trwałych związków z innymi, sprzyja integracji społecznej itp.

Po trzecie, sport jako intensywne doświadczenie różnych aspektów własnej cielesności, pozwala rozpoznać rzeczywiste możliwości uszkodzonego organizmu, wspomagając w ten sposób sterowanie i „zarządzanie” własnym ciałem, ułatwiając jego akceptację.

Po czwarte, działalność sportowa sprzyja inicjowaniu i rozwijaniu aktywności własnej przez osoby niepełnosprawne. Wartym uwagi jest fakt, że uprawianie sportu nie jest działaniem niezbędnym, rozstrzygającym o stanie zdrowia, w przeciwieństwie do interwencji chirurgicznych, leczenia farmakologicznego czy rehabilitacji leczniczej. Przedstawiona powyżej

⁷ C. Sherrill, *Adapted physical activity, recreation and sport. Cross disciplinary and life span*. Boston 1998.

charakterystyka sportu adaptowanego do specjalnych potrzeb rozwojowych osób z zaburzeniami rozwojowymi ukazuje, że można uznać ją za atrakcyjną, odpowiadającą nowoczesnym standardom formę ich rehabilitacji.

Oddziałując wszechstronnie na osobę z niepełnosprawnością, sport stanowi źródło pozytywnych doświadczeń: a) rozpoznanie rzeczywistych możliwości uszkodzonego organizmu, b) kompensowanie zaistniałych dysfunkcji, c) odzyskanie niezależności samoobsługowej, d) podniesienie samooceny, e) kształtowanie wytrwałości w przezwyciężaniu własnych słabości, f) pokonywanie trudności⁸.

Aktywność fizyczna stwarza również warunki do nawiązywania różnego rodzaju interpersonalnych relacji, co sprzyja integracji społecznej. Z kolei profesjonalizacja sportu adaptowanego sprawia, że staje się on coraz bardziej widowiskowy, a rozwój współpracy między organizacjami odpowiedzialnymi za sport osób pełno- i niepełnosprawnych przyczynia się do integracji obu środowisk sportowych. Dzięki temu możliwa jest popularyzacja sportu paraolimpijskiego w społeczeństwie, a także promocja pozytywnego wizerunku sportowca niepełnosprawnego. Dlatego też można przyjąć, że sport adaptowany (w tym uprawiany w formie wyczynowej), to z wielu względów bardzo atrakcyjna forma pomocy w rozwiązywaniu różnych specyficznych i niespecyficznych problemów, jakich doświadczają osoby niepełnosprawne fizycznie⁹.

⁸ D. Kopeć, *Metody rehabilitacji dzieci i młodzieży ze złożoną niepełnosprawnością*, [w:] W. Dykcik, A. Twardowski (red.), *Wspomaganie rozwoju i rehabilitacja dzieci z genetycznie uwarunkowanymi zespołami zaburzeń*, Wyd. Naukowe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego, Poznań 2004, s. 95-105.

⁹ W. Dłużewska-Martyniec, *Dostosowana aktywność ruchowa osób z upośledzeniem umysłowym*, [w:] S. Kowalik (red.), *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 426-456.

Sport adaptowany

Dynamiczny rozwój sportu adaptowanego miał miejsce w drugiej połowie XX wieku. Między innymi przyczyniła się do tego zmiana w podejściu do rozwiązywania problemów osób niepełnosprawnych, której wyrazem były pojawiające się w tym okresie dokumenty międzynarodowe. Punkt wyjścia dla uregulowań prawnych dotyczących uczestnictwa osób niepełnosprawnych w kulturze fizycznej stanowiły ustalenia zawarte w Deklaracji Praw Osób Niepełnosprawnych, ogłoszonej w 1975 roku przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ). Rok później, na pierwszej Międzynarodowej Konferencji Ministrów i Urzędników Odpowiedzialnych za Wychowanie Fizyczne i Sport, zorganizowanej pod auspicjami UNESCO, ustanowiono prawo osób niepełnosprawnych do uczestnictwa w wychowaniu fizycznym.

Z kolei rok 1981 ogłoszono Międzynarodowym Rokiem Osób Niepełnosprawnych w Sporcie. Działania organizacji międzynarodowych przyczyniły się do zainteresowania tą problematyką w Europie, w efekcie czego w 1986 roku przyjęto dokument pod nazwą „Europejska Karta Sportu dla Wszystkich: Osoby Niepełnosprawne”. Obejmowała ona wytyczne dla rządów państw europejskich w odniesieniu do warunków organizowania sportu dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, a także dostępności do sportu i infrastruktury sportowo-rekreacyjnej¹⁰.

W 1993 roku powołano Europejski Komitet Sportu Osób Niepełnosprawnych, natomiast przyjęta w 2006 roku przez Zgromadzenie ONZ (ratyfikowana przez Unię Europejską w roku 2010, a przez Polskę w 2012 roku) „Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych”, uwzględnia ona zagadnienia doty-

¹⁰ A. Marchewka, *Olimpiady specjalne i zajęcia sportowo-rekreacyjne jako środek adaptacji i integracji społecznej osób głębiej upośledzonych umysłowo*, [w:] J. Ślężyński, (red.), *Sport w rehabilitacji niepełnosprawnych*, Wyd. PSON, Kraków 1999, s. 351–354.

czące uczestnictwa w życiu społecznym osób niepełnosprawnych, także poprzez sport. Mówi ona o poszanowaniu godności osobistej, indywidualnej autonomii, o swobodzie dokonywania własnych wyborów oraz poszanowaniu niezależności jednostki, o pełnym uczestnictwie w życiu społecznym, a także o poszanowaniu odmienności oraz gwarantowaniu równych szans dla osób niepełnosprawnych¹¹.

Artykuł 30 Konwencji pt. „Uczestnictwo w życiu kulturalnym, rekreacji, zajęciach sportowych i innych formach wypoczynku” dotyczy obowiązku państwa do zagwarantowania osobom niepełnosprawnym udziału, na zasadzie równości z innymi obywatelami, w działalności sportowej, rekreacyjnej i wypoczynkowej¹². W tym celu zaleca się zapewnienie osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności (w różnym wieku): a) możliwości organizacji i rozwoju działalności sportowej i rekreacyjnej; b) odpowiedniego instruktażu; c) szkolenia i zasobów; d) dostępu do miejsc uprawiania sportu, rekreacji i turystyki; e) dostępu do usług świadczonych przez organizatorów działalności w zakresie rekreacji, turystyki, wypoczynku i sportu osobom niepełnosprawnym¹³.

Ruch jako czynnik korekcyjny

Korekcyjny wpływ aktywności ruchowej ma za zadanie normalizację odchyłeń rozwojowych. Korekcja jest wykorzystywana wszędzie tam, gdzie zawiodły funkcje kompensacyjne organizmu. Postępowanie z zakresu korekcji, które odnosi się do nieprawidłowości w zakresie budowy i postawy ciała

¹¹ J. Seaman, K. Morton, K. Omoto, *Making connections. From theory to practice in adapted physical education*, Holcom Hathaway Publisher, Scottsdale 2003.

¹² T. Klein, E. Gilman, *Special Olympics: An evaluation by professionals and parents*, *Mental Retardation*, nr 31/1993, ss. 15–24.

¹³ R. Botwina, S. Kowalik, *Mentalne wspomaganie sportowców niepełnosprawnych, Teoria i praktyka*, Wyd. Naukowe AWF, Poznań 2013.

ma w głównej mierze na celu likwidację wady lub też zahamowanie jej dalszemu postępowi. Uzyskuje się to dzięki prawidłowo dobranym ćwiczeniom mającym na celu zwiększenie ruchomości w stawach i siły mięśniowej, a co najważniejsze wyrobienie prawidłowego nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała.

Aktywność fizyczna w zaburzeniach rozwojowych

W przypadku omawianych zaburzeń rozwojowych duża grupa osób wykazuje trudności funkcjonowania poznawczego. Zaburzenia w zakresie spostrzegania związane są z trudnościami w odbiorze bodźców z otoczenia. Spostrzeganie zamierzone jest zazwyczaj krótkotrwałe i słabo zorganizowane. Wydłużony czas reakcji prostej i złożonej przekłada się na spóźnienia na starcie oraz spowolnioną orientację w sytuacji na boisku. Rozwojowi procesów postrzegania sprzyjają zabawy orientacyjne, zabawy z reagowaniem na sygnały, powtarzanie ćwiczeń w zmiennym tempie. Specyficzna jest także niska zdolność do koncentracji uwagi, jej mała podzielność, duży stopień fiksacji na pojedynczych zadaniach lub wprost przeciwnie, duża labilność uwagi. W takich wypadkach czynnikiem sprzyjającym koncentracji uwagi jest wzbudzenie silnej motywacji. Ze względu na ograniczone możliwości wyobrażeniowe, przy nauczaniu nowych ruchów w sposób szczególny należy minimalizować instrukcje słowne, bazując głównie na pokazie. Częstym problemem jest także duża labilność emocjonalna. U osób z zaburzeniami rozwojowymi bardzo łatwo zmienia się nastrój, a siła reakcji emocjonalnych jest często nieadekwatna do bodźca. Ponadto emocje są często czynnikiem przejmującym kontrolę nad zachowaniem, ukierun-

kowującym aktywność, rozpraszającym uwagę i zaburzającym sprawność działania¹⁴.

Charakterystyczne jest także duże zróżnicowanie pod względem poziomu pobudzenia. Możemy mieć do czynienia zarówno z jednostkami nadpobudliwymi, nad którymi niełatwo zapanować, jak i z jednostkami apatycznymi, u których trudno wywołać jakąkolwiek reakcję. Biorąc pod uwagę powyższe trudności, specjalista z zakresu dostosowanej aktywności ruchowej staje przed niezwykle trudnym zadaniem¹⁵.

W ocenie funkcjonowania osoby z zaburzeniami rozwojowymi zawsze należy brać pod uwagę poziom posiadanych możliwości intelektualnych, psychomotorycznych oraz sensorycznych, tak aby poziom wymagań dostosowany był do danego indywidualnego przypadku. Należy także pamiętać o środowisku życia tej jednostki i możliwościach, jakie ono stwarza lub blokuje. Ze względu na niezwykle zróżnicowany obraz kliniczny osób z zaburzeniami rozwojowymi oraz różnice w potencjale stymulacyjnym środowiska, w którym funkcjonują, zasada indywidualizacji aktywności fizycznej jest podstawowym warunkiem skutecznej aktywizacji¹⁶.

Prawidłowe rozpoznanie potrzeb i możliwości powinno służyć zaplanowaniu interwencji, mającej na celu rozwiązanie zdefiniowanego problemu. Planowanie jest tu o tyle ważne, że pozwala precyzyjnie określić potrzeby, sformułować cele, uwzględnić czas i środki potrzebne do ich osiągnięcia. Za-

¹⁴ W. Pilecka, J. Pilecki, *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*, Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2001.

¹⁵ A. Marchewka, *Wpływ Olimpiad Specjalnych na rozwój sprawności psychomotorycznej osób głębiej upośledzonych umysłowo*, [w:] E. Rutkowska, (red.), *Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób*. Wyd. Akademii Medycznej, Lublin 1998.

¹⁶ S. Kowalik, *Psychospołeczne podstawy rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, Biblioteka Pracownika Socjalnego, Katowice 1999.

pewnia także poczucie bezpieczeństwa prowadzącemu, który nie działa w sposób przypadkowy i jest przygotowany na ewentualne trudności pojawiające się podczas aktywizacji ruchowej. Określić to możemy jako zasadę świadomego działania. Kolejnym niezwykle istotnym aspektem jest nawiązanie kontaktu z drugą osobą. Kontakt ten bywa często ograniczony ze względu na deficyty poznawcze czy występującą niepełnosprawność sensoryczną, jednak nie zwalnia to z obowiązku zbudowania porozumienia¹⁷.

Bez tego żadna praca nie przyniesie pozytywnych efektów. Wymaga to od specjalisty z jednej strony znajomości sposobów porozumiewania się przy wykorzystaniu kanałów dostępnych dla osoby z zaburzeniami rozwojowymi (np. język migowy), z drugiej – otwartości komunikacyjnej, będącej wyrazem pozytywnego stosunku do podopiecznych. W momencie gdy uda się nawiązać satysfakcjonujący obie strony kontakt, można przejść do realizacji właściwych zadań. Nauczanie nowego ruchu osób z zaburzeniami rozwojowymi powinno odbywać się etapami. Ma to na celu z jednej strony ograniczenie doświadczenia niepowodzeń, z drugiej – zapewnienie koncentrację uwagi. Ponadto, ze względu na występujące problemy z pamięcią, mogą się pojawiać trudności w uprawianiu sportu¹⁸.

Osoby z zaburzeniami rozwojowymi mogą nie pamiętać kolejności ruchów w poszczególnych ćwiczeniach, zapominać o podstawowych zasadach gry czy też nie rozumieć - z powodu mniejszej szybkości zapamiętywania. W związku z tym poszczególne zadania ruchowe należy tak długo powtarzać,

¹⁷ G. Ninot, J. Bilard, D. Delignieres, *Effects of integrated sport participation on perceived competence for adolescents with mental retardation*, *Adapted Physical Activity Quarterly*, nr 17/2000, s. 208-221.

¹⁸ S. Kowalik, *Teoria i praktyka oddziaływania na osoby niepełnosprawne*, [w:] S. Kowalik (red.), *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 41-64.

aż będziemy mieli pewność, że zostały one utrwalone w pamięci ruchowej. Dopiero wtedy możemy przejść do realizacji kolejnych zadań. Ostatnim ważnym aspektem w procesie aktywizacji ruchowej osób z zaburzeniami rozwojowymi jest ocena skuteczności prowadzonych działań. Będzie ona miała sens tylko wówczas, gdy w sposób precyzyjny i rzetelny została postawiona diagnoza. Przy bardziej złożonych interwencjach ewaluację należy stosować częściej, dokonując weryfikacji osiągnięć celów etapowych. Pozwala to na ewentualne modyfikowanie podejmowanych działań lub redefinicję postawionych problemów. Stanowi jednocześnie ważną informację o skuteczności oddziaływania dla prowadzącego interwencję. Ważne jest również to, by ocena ta opierała się na rzetelnych i obiektywnych kryteriach, a nie wynikała z subiektywnych odczuć oceniającego¹⁹.

Podsumowanie

Wiedza o poziomie sprawności fizycznej ma służyć przede wszystkim celom diagnostycznym, wspierać zmiany w zachowaniach zdrowotnych. W procesach wychowania i kształcenia fizycznego za podstawowy stymulator rozwoju psychosomatycznego człowieka oraz główny czynnik fizycznego oddziaływania uznaje się aktywność fizyczną. Jest ona determinantem sprawności fizycznej, czynnikiem integrującym składnik zdrowego stylu życia, utrzymującym lub poprawiającym sprawność funkcjonalną organizmu. Jest także czynnikiem zapobiegającym chorobom, szczególnie układu krążenia, radzeniu sobie ze stresem oraz terapii wielu zaburzeń i chorób. W ostatnich latach aktywność fizyczną uznaje się za podstawowy element zdrowego stylu życia, zapobieganiu chorobom, radzenie sobie ze stresem oraz terapii wielu

¹⁹ J. Pańczyk, *Poziom rozwoju cech motorycznych uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu umiarkowanym*, Wyd. Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 1992.

zaburzeń i chorób. Aktywność fizyczna wzmacnia także układ nerwowy oraz zwiększa zdolność do pracy umysłowej. Spośród wielu definicji aktywność, szczególnie w odniesieniu do oligofrenopedagogiki, należy postrzegać jako proces edukacyjny, którego najważniejszym elementem jest uzyskanie nawyku ruchu. Adaptowana aktywność fizyczna odgrywa bardzo duże znaczenie w procesie stymulacji rozwoju osób z zaburzeniami rozwojowymi, zarówno w kontekście analizy ruchu jako czynnik korekcyjny, czy też kompensacyjny. Jednakże w procesie włączania osób z zaburzeniami rozwojowymi należy brać po uwagę, że nauczanie nowego ruchu powinno odbywać się etapami. Ma to przede wszystkim na celu z jednej strony ograniczenie doświadczenia niepowodzeń, z drugiej – zapewnia koncentrację uwagi. Ponadto, ze względu na występujące problemy z pamięcią, mogą się pojawiać trudności w uprawianiu sportu. Osoby z zaburzeniami rozwojowymi mogą nie pamiętać kolejności ruchów w poszczególnych ćwiczeniach, zapominać o podstawowych zasadach gry czy też nie rozumieć z powodu mniejszej szybkości zapamiętywania. W związku z tym poszczególne zadania ruchowe należy tak długo powtarzać, aż zostaną one utrwalone w pamięci ruchowej, by w efekcie tego zostały przełożone na proste a następnie złożone automatyzmy ruchowe.

Streszczenie:

Zaburzenia rozwojowe w zakresie postrzegania związane są z trudnościami w odbiorze bodźców z otoczenia. Postrzeganie zamierzone jest zazwyczaj krótkotrwałe i słabo zorganizowane. Niska zdolność do koncentracji uwagi i duży stopień fiksacji na pojedynczych zadaniach wpływają na dużą labilność uwagi. Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi funkcji poznawczych oraz kształtowaniu zdolności psychomotorycznych jest zastosowanie adaptowanej aktywności fizycznej. Ruch należy do głównych biologicznych czynników stymulu-

jących rozwój i sprawność motoryczną. Adaptowana aktywność fizyczna ma na celu kształtowanie zdolności przystosowawczych organizmu do zmieniających się warunków życia oraz środowiska społecznego. Znaczenie wykonywania aktywności ruchowej odgrywa bardzo duże znaczenie w procesie stymulacji rozwoju osób z zaburzeniami rozwojowymi, zarówno w kontekście analizy ruchu jako czynnik korekcyjny, stymulacyjny oraz kompensacyjny.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, zaburzenia rozwojowe, sport, usprawnianie

Abstract:

The importance of adaptive movement activity in the psychomotoric development of people with development defense

Developmental disorders in perception are related to difficulty in receiving stimuli from the environment. Observation is usually intended to be short-lived and poorly organized. Low attention ability and high degree of fixation on individual tasks affect high lability of attention. A factor that promotes the development of cognitive functions and shaping psychomotor abilities is the use of adaptive physical activity. Traffic is one of the main biological drivers of motor growth and development. Adapted physical activity is aimed at shaping the body's adaptability to changing living conditions and the social environment. The importance of performing physical activity plays a very important role in the process of stimulating the development of people with developmental disorders, both in the context of motion analysis as a correction, stimulation and compensatory factor.

Keywords: physical activity, developmental disorders, sport, improvement

Bibliografia:

1. Block M.E., Contaser P., Montgomery R., *Effects of peer tutoring on the motor and affective behaviors of students with severe disabilities*, Palaestra, nr 17/2001, s.34-39.

2. Botwina R., Kowalik S., *Mentalne wspomaganie sportowców niepełnosprawnych, Teoria i praktyka*, Wyd. Naukowe AWF, Poznań 2013.

3. Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994.

4. Dłużewska-Martyniec W., *Dostosowana aktywność ruchowa osób z upośledzeniem umysłowym*, [w:] S. Kowalik(red.), *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 426-456.

5. Gawlik K., Zwierzchowska A., *Wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Katowice 2004.

6. Klein T., Gilman E., *Special Olympics: An evaluation by professionals and parents*, Mental Retardation, nr 31/1993, s. 15-24.

7. Kopeć D., *Metody rehabilitacji dzieci i młodzieży ze złożoną niepełnosprawnością*, [w:] W. Dykcik, A. Twardowski (red.), *Wspomaganie rozwoju i rehabilitacja dzieci z genetycznie uwarunkowanymi zespołami zaburzeń*, Wyd. Naukowe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego, Poznań 2004, s. 95-105.

8. Kowalik S., *Psychospołeczne podstawy rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, Biblioteka Pracownika Socjalnego, Katowice 1999.

9. Kowalik S., *Teoria i praktyka oddziaływania na osoby niepełnosprawne*, [w:] S. Kowalik (red.), *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 41-64.

10. Marchewka A., *Wpływ Olimpiad Specjalnych na rozwój sprawności psychomotorycznej osób głębiej upośledzonych umysłowo*,

[w:] E. Rutkowska, (red.), *Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób*. Wyd. Akademii Medycznej, Lublin 1998.

11. Marchewka A., *Olimpiady specjalne i zajęcia sportowo-rekreacyjne jako środek adaptacji i integracji społecznej osób głębiej upośledzonych umysłowo*, [w:] J. Ślężyński, (red.), *Sport w rehabilitacji niepełnosprawnych*, Wyd. PSON, Kraków 1999, s. 351–354.

12. Ninot G., Bilard J., Delignieres D., *Effects of integrated sport participation on perceived competence for adolescents with mental retardation*, *Adapted Physical Activity Quarterly*, nr 17/2000, s. 208–221.

13. Pańczyk J., *Poziom rozwoju cech motorycznych uczniów upośledzonych umysłowo w stopniu umiarkowanym*, Wyd. Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 1992.

14. Pilecka W., Pilecki J., *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*, Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2001.

15. Seaman J., Morton K., Omoto K., *Making connetions. From theory to practice in adapted physical education*, Holcom Hathaway Publisher, Scottsdale 2003.

16. Sherborne W., *Ruch rozwijający dla dzieci*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2006.

17. Sherrill C., *Adapted physical activity, recreation and sport. Cross disciplinary and lifespan*. Boston 1998.

18. Skowroński W., *Osoby z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] A. Kosmol, (red.), *Teoria i praktyka sportu niepełnosprawnych*, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa 2007, s. 174–184.

19. Wilk S., *Historia rehabilitacji*, Wyd. Uczelniane AWF, Warszawa 2004.

Rola sportu i turystyki w życiu osób z niepełnosprawnością ruchową

Wprowadzenie

Od momentu wejścia Polski do Unii Europejskiej wyraźnie wzrosło zainteresowanie problematyką niepełnosprawności. Coraz częściej i głośniejszy mówi się o prawach i potrzebach osób z różnymi dysfunkcjami. Szczególnie mocno podkreśla się, że mają one te same fundamentalne prawa co wszyscy obywatele, a więc prawo do edukacji, pracy, ochrony zdrowia, rozwoju własnej osobowości, hobby i zainteresowań, a także wypoczynku, turystyki i rekreacji. Istotną rolę w życiu osób niepełnosprawnych odgrywa także sport. Poza aspektem zdrowotnym równie ważne okazuje się poczucie przynależności do grupy, wyjście z domu i otwarcie się na nowe możliwości. Często okazuje się, że z czasem sport staje się nowym pomysłem na życie. W niniejszym opracowaniu podjęto próbę charakterystyki i usystematyzowania zagadnień dotyczących roli sportu rekreacyjnego oraz turystyki w odniesieniu do osób niepełnosprawnych fizycznie.

Od definicji niepełnosprawności fizycznej do definicji sportu osób niepełnosprawnych

Niepełnosprawność fizyczna definiowana jest jako trwałe, morfologiczne lub funkcjonalne uszkodzenie aparatu ruchu (kośćca, mięśni, stawów, mechanizmów sterowania ruchem), które ze względu na swoją specyfikę i wielkość w różnym stopniu utrudnia lub uniemożliwia wykorzystanie tego aparatu w podejmowaniu aktywności życiowej¹. Ten rodzaj

¹ T. Tasiemski, M. Koper, *Dostosowana aktywność ruchowa dla osób z uszkodzeniem narządu ruchu*, [w:] *Dostosowana aktywność ruchowa*. Kul-70

niepełnosprawności reprezentowany jest przez dużą grupę różnorodnych urazów i schorzeń. Zalicza się do nich między innymi: amputacje i wrodzone ubytki kończyn, porażenia i niedowładny kończyn powstałe w wyniku urazów lub chorób rdzenia kręgowego, różne postaci mózgowego porażenia dziecięcego, choroby mięśni i choroby stawów².

Należy podkreślić, że nabycie trwałej dysfunkcji narządu ruchu wiąże się z szeregiem poważnych konsekwencji, zarówno tych bezpośrednio związanych z zaburzeniem określonych funkcji ruchowych, jak i tych dotyczących psychicznego i społecznego funkcjonowania osoby w jej środowisku życiowym³. Przede wszystkim, w efekcie zadziałania określonej przyczyny (wady wrodzonej, choroby lub urazu), dochodzi do niekorzystnych zmian w obrębie aparatu ruchu, które utrudniają wykonywanie konkretnych aktów ruchowych, a w związku z tym powodują problemy w zakresie zdolności do samodzielnego utrzymywania prawidłowej postawy ciała, właściwej koordynacji ruchów, precyzji ruchów rąk, lokomocji itp.⁴ Warto dodać, że problemy te mają swoje źródło nie tylko w pierwotnych zaburzeniach określonych funkcji organizmu.

Dodatkowy wpływ na pogorszenie funkcjonowania ma występowanie powikłań pourazowych, takich jak: zaburzenia termoregulacji, skrzywienia i skręcenia kręgosłupa, przykur-

tura fizyczna osób niepełnosprawnych, (red.) S. Kowalik, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 354–395

² J. Sobiecka, *Sport osób niepełnosprawnych*, [w:] *Dostosowana aktywność ruchowa. Kultura fizyczna osób niepełnosprawnych*, red. S. Kowalik, op. cit., s. 237–312; *Adapted physical education and sport*, red. J. P. Winnick, Champaign, Human Kinetics, 2011.

³ M. Koper, *Psychospołeczne uwarunkowania podejmowania wycieczkowej aktywności sportowej przez osoby niepełnosprawne fizycznie*, praca doktorska, AWF, Poznań 2012.

⁴ *Rehabilitacja medyczna*, (red.) J. Kiwerski, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006; T. Tasiemski, M. Koper, dz. cyt., s. 355.

cze, osteoporoza, spastyczność, zmęczenie i osłabienie siły mięśni na przestrzeni lat, atrofia mięśni oraz uszkodzenia skóry i odleżyny⁵. Z kolei problemy natury psychicznej i społecznej pojawiają się przeważnie wtórnie i występują w podobnej postaci, niezależnie od rodzaju uszkodzenia organizmu⁶. Związane są między innymi z trudnościami w zaakceptowaniu własnej niepełnosprawności i w spełnianiu oczekiwań społecznych⁷. Wszystkie wymienione komplikacje, charakterystyczne dla osób niepełnosprawnych fizycznie, dodatkowo zróżnicowane ze względu na rodzaj i wielkość uszkodzenia organizmu, będą decydowały o specyfice doświadczanych problemów życiowych oraz o możliwościach włączania się tych osób w aktywność sportową⁸.

Definicja sportu osób niepełnosprawnych rozróżnia sport rekreacyjny od wyczynowego. W związku z tym aktywność sportowa osób niepełnosprawnych rozumiana jest jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej, której głównym założeniem jest utrzymanie bądź poprawa sprawności funkcjonalnej. Natomiast w przypadku osób uprawiających sport wyczynowy, głównym celem jest dążenie do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów. O ile w sporcie wyczynowym celem nadrzędnym jest uzyskanie możliwie maksymalnego wyniku sportowego na prestiżowych zawodach sportowych, to w sporcie rekreacyjnym dąży się przede wszystkim do utrzymania

⁵ K. A. Curtis, *Health smarts*, „Sports N’Spokes” 1996, Nr 22(1), s. 25–31

⁶ S. Kinne, D. L. Patrick, D. Lochner Doyle, *Prevalence of secondary conditions among people with disabilities*, „American Journal of Public Health” 2004, Nr 94(3), s. 443–445.

⁷ S. Kowalik, *Psychologia rehabilitacji*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

⁸ M. Koper, T. Tasiemski, *Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie*, „Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania”, nr III/2013(8), s.112.

sprawności fizycznej, odprężenia psychicznego oraz dobrego samopoczucia⁹.

Funkcje i zastosowanie rekreacji fizycznej – aspekt zdrowotny oraz społeczny

Rekreacja fizyczna to działalność polegająca na świadomym wyborze aktywności fizycznej w celu zaspokojenia określonych potrzeb. Potrzeby te mogą dotyczyć wyżycia się ruchowego, przyjemności z ćwiczeń, gry lub zabawy ruchowej, mogą wiązać się z redukcją tkanki tłuszczowej, poprawą kondycji fizycznej i sprawności ruchowej¹⁰.

W odniesieniu do zdrowia rekreacja fizyczna pełni funkcję kompensacyjną i profilaktyczną¹¹. W przypadku wielu dysfunkcji narządu ruchu, aktywność fizyczna zalecana jest jako forma usprawniania. I tak też należy traktować sport rekreacyjny, gdzie głównym celem jest poprawa wydolności organizmu, samodzielności i szeroko rozumianej sprawności fizycznej. Inaczej sytuacja wygląda w przypadku sportowców niepełnosprawnych, gdzie rekreacje zastępuje regularny trening, a cel jest jeden: poprawa osiąganych wyników. Podejmowanie działalności rekreacyjnej wynika z potrzeby aktywności psychofizycznej, wypoczynku i relaksu, urozmaicenia życia czy też rozładowania napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia rekreacyjne są atrakcyjną formą rehabilitacji ruchowej, a

⁹ Z. Ważny, *Leksykon treningu sportowego*, Wydawnictwo AWF, Studia i Monografie, Warszawa 1994.

¹⁰ Tamże.

¹¹ T. Kasperczyk, *Zagadnienia terminologiczne dotyczące turystyki i rekreacji jako obszaru kultury fizycznej*, [w:] *Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach*, (red.) J. Ślężyński, W. Petryński, Polskie-Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Zarząd Główny w Krakowie, Agat, Kraków 1995.

gdy trafnie się je zastosuje, uzyskuje się większe korzyści niż przy stosowaniu tradycyjnych form kinezyterapii¹².

Aktywność sportowa wpływa pozytywnie nie tylko na aspekty fizyczne, czy to wyglądu, czy sprawności - osoby regularnie uprawiające sport są bardziej otwarte i zrelaksowane, bowiem wysiłek fizyczny sprzyja rozładowywaniu napięć psychicznych i stresu oraz likwiduje zły nastrój. Zaspokaja także potrzebę rywalizacji, pozwala na poznawanie nowych ludzi, których łączy wspólna pasja. Co więcej, wypracowanie dobrej kondycji sprzyjać może, w przypadku niepełnosprawnych, budowaniu przeświadczenia, że pomimo określonych ograniczeń, są sprawni w jakimś zakresie, na innym polu. Dzięki uprawianiu sportu osoby te mogą pozbyć się przekonania o własnej ułomności. Odbywa się to na zasadzie kompensacji braków w danej sferze poprzez wypracowanie sprawności w innej. Nawet jeśli nie będzie to poziom mistrzowski, taki sposób myślenia wpływa na stopniową akceptację i pogodzenie się z niepełnosprawnością.

Sport jest też dla osoby upośledzonej ruchowo terapią leczniczą - uprawianie go sprzyja rehabilitacji i zwiększa jej oddziaływanie, pobudza mięśnie do pracy, sprawia że są silniejsze i lepiej sobie radzą z dysfunkcją natury fizycznej. Osoby poruszające się na wózkach dzięki treningowi mięśni ramion sprawniej mogą poruszać się, i przesiadać na wózek. Zmniejsza się także poczucie lęku i niepewności przed podjęciem jakiegokolwiek innej działalności. Osoba osiągnąca zadowalające wyniki w sporcie, wkrótce sięgnąć może po nowe wyzwania, a dzięki temu zacząć się rozwijać. Umożliwienie kontaktu z rówieśnikami i podjęcie rywalizacji z nimi jest dodatkowym atutem uprawiania sportu przez osoby niepełno-

¹² I. Galeta-Mac, *Rekreacja ruchowa osób z dysfunkcją narządu ruchu poruszających się na wózku inwalidzkim*, [w:] *Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych*, (red.) T. Łobożewicz, Wydawnictwo WSE, Warszawa 2000.

sprawne. Chodzi przecież nie tylko o poprawę własnej kondycji, ale także o zawieranie nowych znajomości, nawiązanie kontaktu i utrzymywanie go. Pozwala to wyrwać się z monotonii i rozpatrywania całego życia jako pasma nieszczęść i źródła frustracji.

Zmagania sportowe powodują skupienie na jak naj-sprawniejszym, najszybszym i najlepszym wykonaniu danego zadania, sprzyja usprawnianiu i usamodzielnianiu się. Badania wykazują, że niepełnosprawni sportowcy zdecydowanie lepiej radzą sobie z własną ułomnością w codziennym życiu i bardziej akceptują fakt jej istnienia. Skupiają się raczej na jej niwelowaniu lub też próbują „nadrabiać braki” dzięki osiągnięciu dobrych wyników w sporcie¹³. Występuje tutaj częściej poczucie pogodzenia z dysfunkcją, wskutek czego osoby te mogą podejmować wszelką inną działalność, wkraczać w wybrane role społeczne, realizować się w związkach i w życiu zawodowym. Trzeba jednakże jasno podkreślić, że wszelka aktywność nie może narażać na kontuzje i w efekcie - ograniczenie sprawności osoby, u której jest ona już ograniczona. Dlatego niezwykle ważna jest konsultacja z lekarzem, który oceni, czy nie ma przeciwwskazań do uprawiania danej dyscypliny lub też doradzi wybór odpowiedniej ze względu na niepełnosprawność. Specjaliści zwracają głównie uwagę na siłę mięśniową i ogólną sprawność pacjenta, by ocenić jego realne możliwości. Kolejnym krokiem osoby chcącej zająć się sportem powinien być wybór dyscypliny i sprawdzenie, jakie organizacje zajmują się zrzeszaniem zawodników i trenin-giem. W Polsce taką organizacją jest Polski Komitet Paraolimpijski. Powstał on w 1998 roku z inicjatywy trzech stowarzy-szeń: Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”, Polskiego Towarzystwa Społeczno-Sportowego „Sprawni Ra-

¹³ *Rola sportu w rehabilitacji i akceptacji niepełnosprawności ruchowej, "Zróbmy to razem"* <http://zrobmy-to-razem.pl/art/rola-sportu-rehabilitacja> (dostęp z dnia 01.06.2017).

zem" i Fundacji Ochrony Zdrowia Inwalidów¹⁴. Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start” zrzesza osoby z uszkodzeniami narządu ruchu i wzroku. W jego obrębie funkcjonują sekcje: lekka atletyka, pływanie, łucznictwo, podnoszenie ciężarów, tenis stołowy, szermierka, strzelectwo, koszykówka na wózkach, piłka siatkowa, narciarstwo zjazdowe i biegowe, biathlon, szachy, tenis na wózkach, taniec na wózkach, kręgle, boccia, żeglarstwo i turystyka. Inną organizacją zrzeszającą osoby niepełnosprawne ruchowo jest Stowarzyszenie Grupa Aktywnej Rehabilitacji (FAR)¹⁵. Jej członkami są przede wszystkim osoby po nabytym lub wrodzonym uszkodzeniu rdzenia kręgowego poruszające się na wózku inwalidzkim. Stowarzyszenie stawia sobie za cel informowanie o obozach sportowych i rehabilitacyjnych oraz ich organizowanie. Dzięki takim spotkaniom niepełnosprawni uczą się technik poruszania się na wózku, a przy tym wzmacniają mięśnie w czasie treningów sportowych. Osoby na wózkach mogą zdecydować się na pływanie, które poprawia koordynację i zdolności motoryczne, a także łucznictwo i tenis stołowy, dzięki którym wzmacnia się kończyny górne, poprawiając przy tym równowagę i koncentrację oraz szybkość reakcji.

Właściwie dobrana dyscyplina sportowa uwzględniająca ograniczenia wynikające z niepełnosprawności może pozytywnie wpłynąć nie tylko na zdrowie fizyczne i wspomóc zabiegi rehabilitacyjne. Znacznie bardziej u osób niepełnosprawnych ruchowo liczy się aspekt psychologiczny: przełamywanie swoich ograniczeń i świadomość, że pomimo ich istnienia można żyć aktywnie i mieć pasję - pasję, która w tym przypadku ma właściwości terapeutyczne¹⁶. Ze zdrowotnego punktu widzenia sport odgrywa istotną rolę w przyspieszeniu i sterowaniu procesami regeneracji, kompensacji i adaptacji.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ Tamże.

¹⁶ Tamże.

Sprzyja polepszeniu ogólnej wydolności fizycznej, wzmocnieniu siły mięśniowej i uelastycznieniu aparatu mięśniowo-więzadłowego, poprawieniu wskaźników fizjologicznych, a przede wszystkim zapobiega skutkom beczynności i utrzymuje wcześniej zdobytą wydolność fizyczną. Sport wpływa na poprawę pracy mózgu, a w konsekwencji doskonalenie procesów poznawczych i emocjonalnych, poprawę zdolności motorycznych (szybkość, gibkość, siła). Patrząc przez pryzmat społeczny na uprawianie sportu przez osoby z niepełnosprawnością, umożliwi im zapoznanie się z nowymi przedmiotami, zjawiskami, przyrządami i sytuacjami, a także nawiązanie nowych kontaktów społecznych, co poszerza horyzonty poznawcze¹⁷. Kolejnym argumentem jest umożliwienie osobom z dysfunkcjami rozwoju komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, kształtowanie właściwej samooceny i lepsze poznanie otoczenia społecznego, co za tym idzie, postępy w socjalizacji¹⁸.

Wydaje się zatem, że spośród wszystkich form kultury fizycznej to właśnie rekreacja fizyczna powinna mieć największe znaczenie dla jakości życia osób niepełnosprawnych, ponieważ zróżnicowane formy ćwiczeń rekreacyjnych pozwalają na ich uprawianie w prawie każdym okresie życia człowieka, a dzięki niewielkim modyfikacjom (lub nawet bez) mogą być uprawiane przez osoby niepełnosprawne fizycznie¹⁹. Znaczenie rekreacji fizycznej dla jakości życia osób niepełnosprawnych zostało dostrzeżone już w wielu krajach świata, gdzie organizacje pozarządowe działające na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych przedstawiają szeroką ofertę obozów, wyjazdów itp. z programem sportów rekreacyjnych przeznaczonych dla całych rodzin.

¹⁷ M. Dalecka, *Sport osób z niepełnosprawnością – przełamywanie barier*, „ROCZNIK LUBUSKI” Tom 40, cz. 2, 2014, s.232.

¹⁸ Tamże.

¹⁹ T. Tasiemski, M. Koper, dz. cyt. s. 75

Ograniczenia i bariery implikujące problem w dostępie do otwartej aktywności sportowej dla osób z niepełnosprawnością fizyczną

Dokonując podsumowania powyższych refleksji na temat znaczenia sportu w życiu osób z niepełnosprawnością ruchową, można jednoznacznie powiedzieć, że udział osób niepełnosprawnych w rekreacji fizycznej z pewnością będzie pożądaną formą spędzania czasu wolnego, ale poza funkcją terapeutyczną (podtrzymywanie odzyskanej sprawności), powinien mieć wpływ na wydajniejszą pracę (czynny wypoczynek od obowiązków zawodowych), a także sprzyjać szerszym kontaktom społecznym. Nie bez znaczenia jest też fakt, że umiejętność i potrzeba aktywnego wypoczynku buduje pozytywny wizerunek osoby niepełnosprawnej (współcześnie właściwie każdej osoby).

Udział w rekreacji fizycznej ułatwia samoocenę własnych możliwości, a w efekcie – aktywniejsze życie społeczne²⁰. Aktywność fizyczna i sprecyzowana działalność sportowa są nierozłączną częścią odpowiedniego stylu życia każdego człowieka z uszczerbkiem na zdrowiu. I tutaj pojawia się problem: sportowe i ruchowe zajęcia rekreacyjne są trudno dostępne dla osób niepełnosprawnych ze względu na bariery, czasem nie do przejścia. Oto główne z nich²¹:

• Bariery społeczne i psychologiczne

Osoby z niepełnosprawnością mają niską świadomość o przydatności sportu w ich życiu. Niekiedy jest tak, że opiekunowie nie dostrzegają wpływu aktywności ruchowej na zdrowie podopiecznego z dysfunkcją, a co więcej, czasem sami niepełnosprawni nie są zainteresowani pokonywaniem barier społecznych. Ważną rolę odgrywa również odpowiednia motywacja takiej osoby.

²⁰ Tamże.

²¹ J. Labudova, *Rekreacja osób z niepełnosprawnością*, [w:] Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością, Gdańsk 2009.

• **Bariery osobiste**

Do tej grupy zaliczyć możemy brak kwalifikacji instruktorów, trenerów oraz wolontariuszy prowadzących aktywność fizyczną. Dość ważny jest także brak zainteresowania nauczycieli wychowania fizycznego specyfiką prowadzenia zajęć z osobami niepełnosprawnymi. Inne przyczyny nieuprawiania sportu to brak chęci, brak czasu, lenistwo oraz brak zainteresowania aktywnością ruchową.

• **Bariery architektoniczne**

Jest to jeden z poważniejszych problemów, z jakimi borykają się zainteresowani sportem niepełnosprawni. Obecnie, według obowiązujących przepisów, nowo budowane obiekty nie mogą mieć żadnych barier architektonicznych, jednak osoby niepełnosprawne mogą napotkać problemy z dostaniem się do wielu obiektów wybudowanych przed wprowadzeniem wspomnianych regulacji. Projektując nowe budynki i obiekty sportowe, należy zwrócić uwagę na urządzenia ułatwiające wejście do nich, ale także wyjście z nich.

• **Bariery zdrowotne**

Ta grupa barier obejmuje: rodzaj dysfunkcji organizmu, poziom sprawności fizycznej oraz opinie i zalecenia lekarza, dotyczące podejmowania aktywności ruchowej. Przytoczone problemy należy traktować bardzo poważnie i indywidualnie podchodzić do każdej osoby. Dlatego też grupy osób uprawiających rekreację powinny być niewielkie, o podobnej sprawności i dysfunkcji organizmu.

• **Bariery edukacyjne**

Główne przeszkody to wąska oferta programów szkoleniowych, brak materiałów metodycznych do ćwiczeń, długotrwałe przygotowania sportowe. Choć patrząc po prężnie rozwijających się Klubach Sportowych oraz ilości rozgrywanych zawodów, sport osób z niepełnosprawnością jest dziedziną rozwijającą się.

• Braki w wyposażeniu

W ostatnich latach rozwinęła się produkcja i sprzedaż różnego rodzaju sprzętów i przyrządów specjalistycznych (wózki, protezy, pomoce wizualne i naukowe, piłki, ekspandyery itp.), jednak wciąż jest ich zbyt mało, a cena zbyt wysoka.

• Bariery finansowe

Do tej grupy problemów zaliczyć możemy: przeznaczenie zbyt małej części budżetu na sport integracyjny, brak sponsorów i fundacji zajmujących się tymi problemami, zbyt duże koszty wstępu do obiektów sportowych i rekreacyjnych. Plusem jest coraz częstsze korzystanie ze środków unijnych na sport kwalifikowany, w tym na sport dla osób niepełnosprawnych.

• Niewystarczające propagowanie uprawiania sportu

Społeczeństwo jest w niedostatecznym stopniu informowane o pozytywnym wpływie ruchu na zdrowie i kondycję fizyczną. Media mają wciąż zbyt mały udział w propagowaniu sportu dla osób niepełnosprawnych. Najlepszym przykładem są Igrzyska Paraolimpijskie w Londynie, które nie były transmitowane przez żadną polską telewizję. Same wzmianki na temat osiągnięć niepełnosprawnych zawodników to za mało²².

Turystyka rekreacyjna – nieodzowny element organizacji i funkcjonowania życia społecznego osób z niepełnosprawnością

Pełna realizacja praw osób niepełnosprawnych wymaga spójnej, konsekwentnej i długofalowej polityki państwa w zakresie wszystkich istotnych aspektów życia (nauki, pracy, rehabilitacji etc.). I choć turystyka nie jest może najważniejszym, niezbędnym składnikiem naszej egzystencji, to dla człowieka XXI w. stanowi ważny wskaźnik poziomu i jakości życia. Po-

²² Tamże.

dróżowanie w celach poznawczych czy wypoczynkowych nie tylko przynosi turyście regenerację sił psychicznych i fizycznych, ale także dostarcza wielu wrażeń, emocji i satysfakcji z poznawania nowych światów czy pokonywania własnych słabości. Jeszcze większą rolę turystyka odgrywa w życiu osób niepełnosprawnych. Jest bowiem także ważnym elementem rehabilitacji medycznej (zwiększa wydolność organizmu, przywraca sprawność, a w przypadku zmian nieodwracalnych - sprzyja wykształceniu funkcji zastępczych, zmniejsza niekorzystne skutki ograniczonej aktywności ruchowej), tym bardziej atrakcyjnym, że znacznie efektywniejszym i przyjemniejszym od monotonicznych ćwiczeń w sali. Niebagatelny jest też wpływ doświadczeń i przeżyć turystycznych na ogólną kondycję psychofizyczną niepełnosprawnych.

Turystyka znacząco poprawia ich samopoczucie: przywraca wiarę we własne siły, podnosi samoocenę, łagodzi stesy, pomaga odzyskać równowagę emocjonalną. Oprócz tego turystyka posiada niezrównane walory integracyjne. Już sama konieczność wyjścia z domu przerywa samotność i jednostajność codziennego bytowania, wyrzyna osoby niepełnosprawne z izolacji, zmusza je do aktywności i przełamywania wewnętrznych oporów, choćby przed rozpoczęciem rozmowy z obcymi ludźmi. Wspólne podróżowanie stanowi przy tym doskonałą okazję do bliższego poznania współtowarzyszy, okazania niezbędnej empatii, nawiązania nowych znajomości i przyjaźni, a w konsekwencji odzyskania utraconych wartości, sensu życia i poczucia człowieczeństwa²³.

Nie ulega wątpliwości, że turystyka w połączeniu z krajoznawstwem może stać się życiową pasją i intelektualną przygodą również dla osób niepełnosprawnych. Poznawanie i odkrywanie atrakcyjnych zakątków własnego kraju jest swoistą

²³ Ze wstępu: *Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osób niepełnosprawnych*: praca zbiorowa / oprac. red. A. Stasiak, J. Śledzińska. Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 2008, s. 260.

lekcją patriotyzmu, wzmacniającą emocjonalne związki z ziemią ojców. Nic nie stoi na przeszkodzie, by w niej uczestniczyć nawet w przypadku utraty czy zaburzenia jednego ze zmysłów. Mimo różnorodnych działań podejmowanych przez liczne organizacje pozarządowe, w tym m.in. przez Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, a także inne instytucje oraz władze samorządowe i administracyjne uczestnictwo niepełnosprawnych w turystyce jest w naszym kraju ciągle na bardzo niskim poziomie²⁴. Jest to uwarunkowane istnieniem wciąż dużej liczby barier: architektonicznych, organizacyjnych, finansowych, ale też psychologicznych i społecznych.

Dodatkowe ograniczenia stanowią brak wiarygodnej, kompleksowej informacji o dostępności infrastruktury turystycznej oraz nikle przygotowanie samej branży turystycznej do obsługi gości o specyficznych potrzebach (brak specjalistycznych map i przewodników, brak wykwalifikowanego personelu, niewielka liczba ofert touroperatorów itd.). I choć coraz częściej mówi się o osobach niepełnosprawnych jako o pełnoprawnych konsumentach dóbr turystycznych, to szeroki udział w podróżowaniu turystów z różnymi dysfunkcjami nadal pozostaje bardziej w sferze życzeń niż realnej rzeczywistości. L. Drożdżyński i A. Stasiak, podnosząc problem, mówią: że aby hasło „turystyka dla wszystkich” nie pozostało jedynie szczytną deklaracją, konieczne jest podjęcie konkretnych działań w celu jak najpełniejszego udostępnienia przestrzeni turystycznej osobom niepełnosprawnym. Niezbędne są dalsze znoszenie barier środowiskowych, projektowanie przestrzeni przyjaznych dla wszystkich, edukacja kadr turystycznych, ale też zachęcanie samych niepełnosprawnych do aktywnych form wypoczynku i rekreacji²⁵.

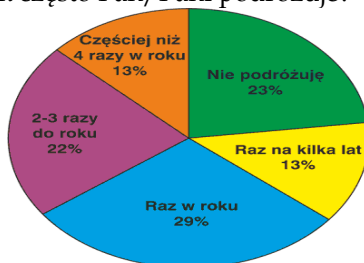
²⁴ Tamże.

²⁵ Tamże.

Dostęp do turystyki w analizach badawczych – sytuacja niepełnosprawnej młodzieży w woj. podkarpackim

Interesujące opracowanie empiryczne dotyczące rodzaju barier w uprawianiu turystyki przez osoby niepełnosprawne, zaprezentowały J. Urbaniak i D. Sawaryn. Autorki przeprowadziły badania wśród dzieci i młodzieży niepełnosprawnej z Podkarpacia. W tym celu przebadanych zostało 180 osób uczęszczających do szkół integracyjnych na Podkarpaciu oraz organizacji zrzeszających osoby niepełnosprawne. Badania zostały przeprowadzone w styczniu i lutym 2011 r. na podstawie kwestionariusza ankiety. Wśród badanych 116 osób, stanowiły osoby z niepełnosprawnością tzw: „inną, co może oznaczać m.in. niepełnosprawność umysłową. Trzydziestu czterech przebadanych stanowiły osoby z dysfunkcją narządu ruchu, dwanaście osób to osoby z dysfunkcją narządu wzroku, natomiast pozostałe dwadzieścia jeden przebadanych stanowiły osoby z dysfunkcją narządu słuchu. Uzyskane odpowiedzi pozwoliły na zobrazowanie sytuacji młodzieży niepełnosprawnej w zakresie ich uczestnictwa w turystyce.

Wykres 1. Jak często Pan/Pani podróżuje?

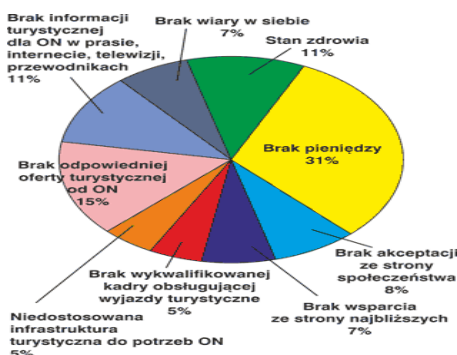


Źródło: J. Urbaniak, D. Sawaryn „Medycyna Rodzinna”, nr. 3/2011, s. 68-73

Z przedstawionych danych liczbowych wynika, że 41 ankietowanych w ogóle nie podróżuje, a 24 osób podróżuje raz na kilka lat. Pięćdziesiąt dwie osoby podróżują raz w roku, 39 ankietowanych podróżuje 2-3 razy do roku, a 24 przebadanych

podejmuje aktywność turystyczną częściej niż 4 razy do roku. Mniej niż połowa ankieterowanych podróżuje częściej niż raz do roku. Biorąc pod uwagę powyższe dane, autorzy badania wskazują, że wyniki te tworzą diagnozę optymistyczną, która dobrze rokuje w przyszłości w zaistnieniu osób niepełnosprawnych na rynku turystycznym. Z całą pewnością jest to prognoza, która może napawać optymizmem, nie mniej warto wziąć pod uwagę fakt, że grupa badawcza, to młodzież szkół integracyjnych i innych instytucji zrzeszających osoby z niepełnosprawnością. Można zatem przypuszczać, że placówki te jak również organizacje, realizując swoje cele statutowe umożliwiają swoim podopiecznym systematyczny udział w wydarzeniach o charakterze rekreacyjno- sportowym oraz turystycznym. Nie można oczywiście założyć, że badani nie uprawiają turystyki poza w/w obszarem instytucjonalnym, nie mniej interesującym jest pytanie o to, jak sytuacja ta wyglądałaby, gdyby problem ten rozpatrywać jak choćby w kontekście rodziny. Analizując zagadnienie pod kątem konkretnych przyczyn wpływających na częstotliwość podróżowania, zaobserwować można całą gamę czynników warunkujących omawiane zjawisko.

Wykres 2. Co jest główną przyczyną tego, że Pan/Pani rzadko, bądź w ogóle nie podróżuje? Proszę wskazać bariery?



Źródło: J. Urbaniak, D. Sawaryn „Medycyna Rodzinna”, nr. 3/2011,s.68-73.

Jak wynika z danych zawartych w powyższym wykresie, do najczęstszych barier, wskazywanych przez osoby ankietowane, należą: brak pieniędzy – ten czynnik wskazały aż 123 osoby; na drugim miejscu notujemy brak odpowiedniej oferty turystycznej dla osób niepełnosprawnych, tak odpowiedziało 58 ankietowanych oraz brak informacji turystycznej w prasie, internecie, telewizji, w przewodnikach turystycznych (44 osoby). Inne powody wymieniane przez ankietowanych to stan zdrowia – 43 osoby, brak akceptacji ze strony społeczeństwa – 34 osoby, brak wsparcia ze strony najbliższych – 27 osób oraz brak wiary w siebie – 27 osób. Ponadto ankietowane osoby niepełnosprawne wymieniały brak wykwalifikowanej kadry obsługującej wyjazdy turystyczne (22 osoby) oraz niedostosowaną infrastrukturę turystyczną do potrzeb osób niepełnosprawnych – 19 osób²⁶. Zauważyć można, że w znacznej opinii niepełnosprawnych, to brak pieniędzy stanowi podstawową barierę dla aktywnego ich uczestnictwa w działaniach turystycznych.

Jeśli przyjrzeć się statystykom dotyczącym zatrudnienia osób niepełnosprawnych na rynku pracy, to zauważyć można, że osoby niepełnosprawne znajdują się w mniejszości pod tym względem w stosunku do osób pełnosprawnych – co potwierdza fakt, że ta grupa społeczna znajduje się w trudnym położeniu ekonomicznym. Większość z osób niepełnosprawnych utrzymuje się ze świadczeń społecznych, które w Polsce kształtują się na minimalnym poziomie. Tylko 8% osób niepełnosprawnych w Polsce pracuje, kolejne 8% nie jest zdolnych do podjęcia jakiegokolwiek pracy zarobkowej i pozostają na utrzymaniu rodziny²⁷. Dlatego też ich sytuacja materialna jest często bardzo zła. Tu przejawia się paradoks przytoczony

²⁶ J. Urbaniak, D. Sawaryn, *Barriere w turystyce dzieci i młodzieży niepełnosprawnych z Podkarpacia*, *Medycyna Rodzinna* 3/2011, s. 68-73.

²⁷ R. Ziółkowski (red.), *Osoby niepełnosprawne w turystyce*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej, Białystok 2010, s.52.

powyżej, mianowicie środki finansowe tych osób pozwalają jedynie na korzystanie z najtańszych usług turystycznych, m.in. w schroniskach, domkach agroturystycznych, w pensjonatach. Niestety są one nieprzystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, zaś wspomniane hotele cztero- i pięciogwiazdkowe imponują dostosowaną architekturą, ale i charakteryzują się brakiem niepełnosprawnego turysty, są więc niewykorzystane²⁸. Dobrym rozwiązaniem jest wsparcie finansowe (np. ze środków UE) bazy noclegowej świadczącej relatywnie tanią ofertę, dostosowaną do portfela osób niepełnosprawnych. Można rzec, że osoby niepełnosprawne w związku z posiadaniem pewnych ulg powinny nie mieć większego problemu finansowego z realizacją wyjazdów o charakterze turystycznym. Nic bardziej mylnego, bowiem w konsekwencji osoby te płacą za wczasy więcej, aniżeli zdrowi. Związane jest to z większymi kosztami za przejazd do obiektów turystycznych czy przystosowanie wymaganego sprzętu turystycznego. Obniżenie kosztów może nastąpić po dofinansowaniu przez PFRON lub przez inne organizacje pozarządowe. Trzeba jednak zaznaczyć, że na takie dotacje mogą liczyć tylko turyści udający się na wypoczynek zdrowotny. PFRON finansuje w części działalność kulturalną i sportową dla organizacji osób niepełnosprawnych, jednak nie w przypadku organizacji obozu wędrownego, kajakowego czy innych przejazdów turystyki kwalifikowanej²⁹. Ponadto trafną praktyką byłoby również stworzenie warunków prawno-finansowych, które uwzględniłyby dodatkowe źródła finansowania w procesie kreowania oferty turystycznej dla osób niepełnosprawnych. Spowodowałyby to nie tylko łatwiejszy dostęp do usług turystycznych przez osoby niepełnosprawne, ale również większe zainteresowanie organizatorów turystyki tym segmentem rynku³⁰.

²⁸ J. Urbaniak, D. Sawaryn... dz. cyt.,s.70.

²⁹ Tamże.

³⁰ Tamże.

Inną przeszkodą w uprawianiu turystyki osób niepełnosprawnych jest brak ofert skierowanych do tej grupy osób. Dzieje się tak z uwagi na to, że organizatorzy turystyki nie dostrzegają popytu na tego rodzaju usługi. Jest to dość mylne postrzeganie turysty niepełnosprawnego. Owszem wielu z nich nie dysponuje dużą ilością środków finansowych, o czym wspomniano przy charakterystyce poprzedniej bariery, jednak istnieje również grupa osób niepełnosprawnych, które nie są ubogie. Poza tym wartością dodaną przy tworzeniu takiej oferty może być fakt, że turystyka ON często podejmowana jest poza sezonem. Usługodawcy powinni docenić tę tendencję, bowiem dzięki niej mogą zwiększyć obłożenie miejsc noclegowych poprzez obniżenie cen w okresach, kiedy miejsca te nie są przez nikogo wykorzystywane³¹.

Podsumowanie

Zarówno sport jak i turystyka posiadają wspólny mianownik, „jakość życia”, który ma olbrzymie znaczenie dla osób niepełnosprawnych. To także wskaźnik, który decyduje o tym, na ile osoby te będą subiektywnie odczuwać zadowolenie ze swojego życia, pomimo dysfunkcji, jakie posiadają. Do czynników wpływających na jakość życia bez wątplenia należy aktywność fizyczna, która m.in. obejmuje podejmowane w ramach wypoczynku czynnego: turystykę czy uprawianie różnych dyscyplin sportu. Podkreśla się, że aktywność fizyczna powinna towarzyszyć człowiekowi przez całe życie, dlatego tak ważne jest propagowanie kultury fizycznej, sportu i turystyki nie tylko wśród osób niepełnosprawnych, ale także wśród osób zdrowych - celem podejmowania wszelkich działań na rzecz znoszenia barier środowiskowych i umożliwienia osobom niepełnosprawnym pełnego uczestnictwa w społeczeństwie.

³¹ Tamże.

Słowa kluczowe: sport, turystyka, niepełnosprawność, wykluczenie społeczne

Summary:

The role of sport and tourism in lives of people with physical disability

Since Poland accessed to the European Union, the issues of disability have significantly increased. The rights and needs of people with different dysfunctions are being more and more discussed. It is particularly strongly emphasized that they have the same fundamental rights as all citizens to the education, work, health protection, personal development, hobbies and interests. They have the rights to leisure, tourism and recreation as well. Moreover, sport plays a key role in lives of disabled people too, because apart from health aspects, it gives a sense of belonging to a group, it gives an opportunity to leave home and open up to new relationships. It often turns out that over time sport becomes a new idea for life. This study has attempted to characterise and systematise some issues related to the role of recreational sport and tourism concerning physically disabled people. Selected and presented authors' views in this article constituting an important opinion about touristic and sports activities of disabled people in Poland have to encourage a reader to make a deeper reflection on the discussed issue.

Key words: sport, tourism, disability, social exclusion

Bibliografia:

Adapted physical education and sport, (red.) J. P. Winnick, , Human Kinetics, Champaign 2011.

Curtis K. A., *Health smarts*, „Sports N'Spokes” 1996, Nr 22(1), s. 25-31

Dalecka M., *Sport osób z niepełnosprawnością – przełamywanie barier*, „ROCZNIK LUBUSKI” Tom 40, cz. 2, 2014,s.232.

Galeta-Mac I, *Rekreacja ruchowa osób z dysfunkcją narządu ruchu poruszających się na wózku inwalidzkim*, [w:] *Turystyka i rekreacja ludzi niepełnosprawnych*, (red.) T. Łobozewicz, Wydawnictwo WSE, Warszawa 2000.

Kinne S, Patrick D. L, Lochner Doyle D., *Prevalence of secondary conditions among people with disabilities*, „*American Journal of Public Health*” 2004, Nr 94(3), s. 443-445.

Kasperczyk T., *Zagadnienia terminologiczne dotyczące turystyki i rekreacji jako obszaru kultury fizycznej*, [w:] *Postęp w turystyce na rzecz osób o specjalnych potrzebach*, (red.) J. Ślężyński, W. Petryński, Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Zarząd Główny w Krakowie, Agat, Kraków 1995

Kiwerski J., (red.), *Rehabilitacja medyczna*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006; T. Tasiemski, M. Koper, dz. cyt., s. 355.

Koper M, Tasiemski T., *Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie*, „*Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania*”, nr III/2013(8), s.112.

Koper M., *Psychospołeczne uwarunkowania podejmowania wyczynowej aktywności sportowej przez osoby niepełnosprawne fizycznie*, praca doktorska, AWF, Poznań 2012.

Kowalik S., *Psychologia rehabilitacji*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.

Labudova J. *Rekreacja osób z niepełnosprawnością*, [w:] *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością*, Gdańsk 2009.

Sobiecka J., *Sport osób niepełnosprawnych*, [w:] *Dostosowana aktywność ruchowa. Kultura fizyczna osób niepełnosprawnych*, (red.) S. Kowalik, op. cit., s. 237-312.

Tasiemski T, Koper M., *Dostosowana aktywność ruchowa dla osób z uszkodzeniem narządu ruchu*, [w:] *Dostosowana aktywność ruchowa. Kultura fizyczna osób niepełnosprawnych*, (red.) S. Kowalik, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 354-395.

Urbaniak J, Sawaryn D., *Bariery w turystyce dzieci i młodzieży niepełnosprawnych z Podkarpacia*, „Medycyna Rodzinna” 3/2011, s. 68-73.

Ważny Z., *Leksykon treningu sportowego*, Wydawnictwo AWF, Studia i Monografie, Warszawa 1994

Ziółkowski R. (red.), *Osoby niepełnosprawne w turystyce*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej, Białystok 2010, s.52.

Rola sportu w rehabilitacji i akceptacji niepełnosprawności ruchowej, " Zróbmy to razem" <http://zrobmy-to-razem.pl/art/rola-sportu-rehabilitacja>.

Znaczenie sportu w działalności duszpasterskiej

Wstęp

„W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem... „(2 Tm 4,7) – zapisał w Liście do Tymoteusza św. Paweł. W innym liście pisze: „Czyż nie wiecie, że gdy zawodnicy biegną na stadionie, wszyscy wprawdzie biegną, lecz jeden tylko otrzymuje nagrodę? Przeto tak biegnijcie, abyście ją otrzymali” (1 Kor 9, 24). Porównanie życia duchowego do udziału w zawodach wskazuje z jednej strony, że starania o zbawienie duszy przypominają wysiłek człowieka podejmowany w sportowych dyscyplinach, z drugiej strony podkreślają, że właśnie sport stanowi istotny element wychowania moralnego i społecznego. Wskazana zostaje również w ten sposób wartość życia, w którym bieg odbywa się także dla osiągnięcia zbawienia¹.

Sport będąc atrakcyjną formą spędzania czasu dla dzieci i młodzieży był zawsze wykorzystywany w duszpasterstwie jako metoda pracy wychowawczej i formacyjnej. W tym przypadku mówi się o duszpasterstwie sportu. Wyróżnia się również faktyczne duszpasterstwo sportowców obejmujące osoby uczestniczące w świecie sportu. W sposób szczególny duszpasterstwo sportowców akcentuje integralny rozwój młodego człowieka. Tematyka sportu i jego roli w duszpasterstwie zostanie omówiona w następującej kolejności: najpierw omówione zostanie ogólne znaczenie sportu w aspekcie wychowawczym, następnie opisana zostanie rola sportu w duszpasterstwie zwyczajnym, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, wskazane zostaną również inicjatywy sportowe podejmowane w ramach duszpasterstwa a

¹ Jan Paweł II, *Rachunek sumienia dla sportu*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007, s. 21.

na zakończenie opisana zostanie struktura duszpasterstwa sportowców, jego cele i główne zadania.

Sport jako element wychowania

Zanim omówiona zostanie rola sportu w wychowaniu, warto przyrzeć się samu pojęciu wychowania i odpowiedź na pytanie czym ono jest? Jedną z powszechnych definicji mówi o wychowaniu jako o „procesie przemiany osobowości, dokonywanym się pod wpływem świadomie i celowo organizowanych wysiłków wychowawczych”² lub szerzej, w perspektywie socjologicznej, jako „proces społeczny polegający na przekształceniu osobowości, jednak zarówno pod względem celowo zorganizowanych placówek wychowawczych, jak i pod wpływem oddziaływań, które nie są świadomie pojmowane w określonych celach wychowawczych”³. W ramach tzw. Nowego Wychowania pojawiają się koncepcje, np. personalistyczna, podkreślające, że proces wychowania jest wspólnym zmierzaniem dwóch podmiotów – wychowanka i wychowawcy – do osiągnięcia określonego celu. Wśród nich wyróżnić również warto wychowanie do wartości, które polega na „współdziałaniu wychowawcy i wychowanka w odkrywaniu i realizacji wartości. Nie ma w tej relacji pedagogicznej niczego z narzucania, dostosowywania, przemocy – choćby symbolicznej, lecz wiele ze swobodnego wyboru, samodzielnego myślenia i świadomej deklaracji”⁴.

Relacje między sportem a społeczeństwem jest złożona. Giancarlo Milanesi wymienia siedem aspektów tychże relacji. Są to kolejno: sport jako business, sport jako „świadectwo”, „reprezentowanie”, sport jako alienacja, sport jako religia,

² Z. Dziubiński, *Wprowadzenie*. [w:] *Wychowawcze Aspekty Sportu*. Salezjańska Organizacja Sportowa. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 1993, s. 5.

³ Tamże, s. 5.

⁴ Tamże, s. 6.

sport jako przygotowanie do odpowiedzialnego, aktywnego obywatelstwa, sport jako działanie prospołeczne oraz sport jako propozycja antropologiczna⁵. W kontekście podjętego tematu istotne okazuje się wskazania na przyjemniej niektóre z tych relacji.

W ujęciu sportu jako alienacji traktuje się go jako przestrzeń i sposób ujęcia dla konfliktów i napięć pojawiających się w społeczeństwie. Ten sposób rozumienia sportu wykorzystywany jest także jako element prewencji i rehabilitacji znajdujący zastosowanie w odniesieniu do młodzieży narażonej na ryzyko dewiacji lub konfliktu z prawem⁶.

Sport jako przygotowanie do odpowiedzialnego, aktywnego obywatelstwa odnosi się do rozumienia sportu jako aktywności fizycznej występującego powszechnie⁷. G. Milanesi rozwija ten sposób rozumienia sportu w następujący sposób: „Myślimy tutaj o możliwości korzystania z podstawowych praw osoby ludzkiej w związku z uprawianiem takiego sportu: prawa do zdrowia, integralności i dobrego poczucia psycho – fizycznego, dowartościowania wymiaru cielesnego człowieka. Inną pozytywną cechą tak ujętego sportu jest to, że jest on ogólnodostępny i ogólnospołeczny”⁸.

Funkcja sportu jako działania prospołecznego zdaje się spełniać doniosłą rolę: „Sport może niezwykle ubogacić społeczeństwo, oddziaływać na zachowania zbiorowości, o ile jest w stanie ożywić i pobudzić relacje interpersonalne. Zachodzi to dość łatwo, gdyż sport zasadniczo postrzegany jest jako

⁵ Por. G. Milanesi, *Sport a społeczeństwo*. [w:] Wychowawcze Aspekty Sportu. Salezjańska Organizacja Sportowa. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 1993, s. 13 – 17.

⁶ Por. Tamże, s. 14.

⁷ Por. G. Milanesi, *Sport a społeczeństwo*. [w:] Wychowawcze Aspekty Sportu. Salezjańska Organizacja Sportowa. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 1993, s. 15.

⁸ Tamże, s. 15.

zabawa, święto, spontaniczne i niezobowiązujące spotkanie ludzi⁹. Właśnie dzięki temu, że sport spostrzegany jest jako zabawa i święto, możliwe staje się, zgodnie z tym jak pokazuje antropologia kulturowa czy socjologia, zniesienie, przynajmniej na pewien czas, różnic społecznych, politycznych, religijnych czy też kulturowych¹⁰.

Najbardziej znaczącą relacją ze względu na podjęty temat zdaje się być postrzeganie sportu jako propozycji antropologicznej, gdyż sport „oferuje pewien alternatywny model człowieka, który może mieć znaczący wpływ na budowanie nowego społeczeństwa”¹¹. W tak rozumianym sporcie to człowiek stanowi wartość najważniejszą i posiadającą autonomiczny charakter. Punkt odniesienia stanowi właśnie człowiek a zarazem kryterium na podstawie, którego dokonuje się wartościowania jakiegokolwiek aktywności sportowej¹². Powołując się na precyzyjnie wyrażony pogląd G. Milanesi warto podkreślić, że „w koncepcji antropologicznej sport jest podporządkowany i służy całościowemu rozwojowi osoby ludzkiej i nigdy nie może być narzędziem władzy jaką jest polityka, ekonomia czy kultura [...] Niech to będą zatem działania zakładające współpracę a nie konflikty; niech sport posiada wymiar spontanicznego świętowania a nie wyrachowanych zysków. Niech będzie to etyczne dowartościowanie wymiaru cielesnego w miejsce ekonomicznej instrumentalizacji ciała; wytrwałe poszukiwanie równowagi dającej dobre samopoczucie psycho – fizyczne w miejsce biernego poddawania się słabościom”¹³. Podobny pogląd wyraził Jan Paweł II podkreśla-

⁹ Tamże, s. 15.

¹⁰ Tamże, s. 16.

¹¹ Tamże, s. 16 – 17.

¹² Tamże, s. 16 – 17.

¹³ G. Milanesi, *Sport a społeczeństwo*. [w:] Wychowawcze Aspekty Sportu. Salezjańska Organizacja Sportowa. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 1993, s. 17.

jąc, że centralną rolę w sporcie odgrywa człowiek i tylko, gdy pamiętam się o tej centralnej pozycji człowieka, tylko wówczas sport stanie się przestrzenią w ramach której możliwy stanie się przekaz wartości, wzniosłych ideałów humanistycznych oraz duchowych¹⁴.

Znaczenie sportu w duszpasterstwie zwyczajnym

Rozważając problematykę sportu w kontekście duszpasterskim zostają ze sobą powiązane dwa wymiary. Pierwszy z nich, sport, traktowany jako rozrywka, rywalizacja, widowisko, zostaje związany z drugim wymiarem, jakim jest pełny rozwój osoby ludzkiej, w tym z rozwojem w wierze¹⁵. W tym miejscu pojawia się ważne pytanie: czym uzasadnione jest wiązanie ze sobą tych dwóch wymiarów? Odpowiadając na te pytanie warto rozpocząć od poruszenia kwestii pedagogii zabawy ze szczególnym uwzględnieniem podejścia wypracowanego przez Jana Bosko i kontynuowanego przez salezjanów, którzy traktują zabawę jaką element podstawowy działalności wśród młodzieży.

Punkt wyjścia stanowi następujące spostrzeżenie: „Zabawa wyzwala radość i dlatego charakteryzuje się spontanicznością. Jest manifestacją pewnej równowagi duchowej i środkiem do jej ugruntowania”¹⁶. Wybór zabawy w przypadku konkretnej osoby powinien być dokonany samodzielnie i tak, aby dana osoba czuła się swobodnie, co zapewnia poddanie się dyscyplinie gry, która kształtuje się poprzez konkretne przepisy i regulamin oraz pod wpływem jawnych bądź nie-

¹⁴ Por. Jan Paweł II, *Oblicze i dusza sportu*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007, s. 17.

¹⁵ Por. J. Vecchi, *Duszpasterstwo i sport*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007, s. 31.

¹⁶ Tamże, s. 41.

jawnych norm i wzorów kulturowych obowiązujących w konkretnym społeczeństwie bądź kulturze¹⁷.

Zabawa jako forma aktywności fizycznej posiada liczne walory, tj. rozwój zdrowia, sprawności fizycznej czy umysłowe odprężenie. Ponadto w wyniku spotkania z innymi zabawa stanowi źródło takich wartości jak dobre wychowanie, nawiązywanie współpracy, przyjaźń czy hojność. Odgrywa również istotną rolę w całym procesie wychowawczym młodzieży¹⁸. Zdaniem księdza Bosko: „Trzeba im zostawić wielką swobodę w skakaniu, w bieganiu, w hałasowaniu do woli. Gimnastyka, muzyka i przechadzki są najbardziej skutecznymi środkami w osiągnięciu dyscypliny”¹⁹. Podczas zabawy młodzi ludzie mają bowiem sposobność, aby spontanicznie i bez skrępowania ujawnić się, takimi, jakim są rzeczywiście, mogą pokazać własne cechy charakteru, emocjonalność oraz społeczną wrażliwość²⁰. Przykład działalności księdza Bosko pokazuje, że możliwe staje się połączenie dwóch wymiarów: zabawy oraz nauczania prawd wiary, czego najlepszym przykładem jest stworzone przez niego Oratorium świąteczne²¹.

Pedagogia zabawy w ujęciu księdza Bosko trwa do dziś w działalności duszpasterskiej salezjanów. Niezależnie myśl o sporcie w duszpasterstwie rozwija się także w nauczaniu innych postaci związanych z Kościołem. Jedną z nich był Jan Paweł II, który na gruncie chrześcijańskiej filozofii i teologii dokonał rehabilitacji ludzkiej cielesności, a tym samym wskazał także na wielkie znaczenie sportu. Papież zajmował się sportem nie tylko w wymiarze teoretycznym, ale również w sposób praktyczny, sam oddając się takim dyscypliną sportowym jak piłka nożna, kaja-

¹⁷Tamże, s. 41.

¹⁸ Por. J. Vecchi. *Duszpasterstwo i sport*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007, s. 41.

¹⁹ Tamże, s. 42.

²⁰ Por. tamże, s. 42-43.

²¹ Tamże, s. 43.

karstwo, narciarstwo czy turystyka²². Jan Paweł II wygłosił również liczne przemówienia, w których wskazywał na rolę sportu w życiu człowieka, zarówno w jego wymiarze cielesnym, jak również duchowym. Bogate opracowania w tym względzie stanowią istotne źródło dotyczące znaczenia sportu, którego nie sposób nie wyróżnić. Jan Paweł II dzięki własnemu doświadczeniu mógł przekazywać dalej, że sport odgrywa istotną rolę w kwestii rozwoju młodych ludzi, pełni istotną funkcję w budowaniu wspólnoty oraz przyczynia się do realizowania najważniejszych wartości²³.

Na zakończenie Mszy św. na stadionie olimpijskim w Rzymie, 29.10.2000 Jan Paweł II wskazał na znaczenie sportu w kontekście wartości i wiary. Pierwszy z poruszonych aspektów dotyczy sportu jako formy aktywności człowieka, której celem jest jego całościowy rozwój i tworzenie braterskich więzi społecznych. Jan Paweł II podkreślił także, że sport jest darem Boży. W sporcie dostrzegał także sposób głoszenia pokoju i braterstwa oraz dawania przykładu prawego i harmonijnego życia. Sport jego zdaniem może posłużyć jako budulec ludzkiej solidarności, przyjaźni i dobrej woli między narodami. Znaczenie sportu w kontekście wartości i wiary zostało zaakcentowane poprzez ukazanie aktywności fizycznej jako część poszukiwania wyższych wartości, które kształtują charakter i dają poczucie godności i sukcesu. Dalej wykazywał, że sport oparty na szlachetnej rywalizacji daje sposobność do pracy nad sobą oraz pokonywania własnych słabości²⁴. Jan Paweł II odwołał się także do sportu jako symbolu, który przez wytrwały wysiłek „i radość ze zwycięstw nabiera znaczenia symbolu, do którego może odwołać się każdy człowiek pragnący

²² Por. Z. Dziubiński, *Jana Pawła II filozofia i teologia sportu*. [w:] Społeczny wymiar sportu. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2003, s. 86.

²³ Tamże, s. 87.

²⁴ Por. Jan Paweł II, *Sport misją i świadectwem*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007, s. 27 – 30.

duchowo wzrastać, a szczególnie chrześcijanin, który - jak pisze św. Paweł - w „dobrych zawodach występuje”, aby ukończywszy bieg życia, otrzymać z rąk Chrystusa „wieniec sprawiedliwości” (por. 2 Tm 4, 6-7)”²⁵. Jan Paweł II podkreślił również, że „w rozumieniu chrześcijańskim samo życie jest współzawodnictwem i zmaganiem o dobroć i świętość”²⁶.

Ze względu na wyżej wymienione względy sport znajduje zastosowanie w zwyczajnym duszpasterstwie. Jako czas zabawy i świętowania z łatwością może zostać wykorzystany pod wieloma postaciami w ramach spotkania wspólnot dziecięcych i młodzieżowych czy grup ministranckich. W wielu parafiach organizowane są także festyny połączone z aktywnością fizyczną lub typowe zawody sportowe. Organizowanie tego typu aktywności w ramach duszpasterskiej działalności spełnia istotną rolę i posiada uzasadnienie w następujących powodach: 1. Poprzez sport możliwe staje się dotarcie do szerokiego grona młodych ludzi; 2. Sport jest sposobem towarzyszenia w ludzkich doświadczeniach, wiąże ze sobą codzienne życie pośród trosk i radości z wiarą; 3. Sport umożliwia wyjście naprzeciw z propozycją wiary dla tych, którzy sami, by o nią nie poprosili; 4. Sport umożliwia formowanie grup oraz wspólnot²⁷.

Sport w duszpasterstwie zwyczajnym może okazać się pomocny w działalności profilaktycznej wobec dzieci i młodzieży wywodzących się ze środowisk dysfunkcyjnych i zagrożonych różnego rodzaju patologiami.

Wykorzystanie sportu w działalności duszpasterskiej posiada jeszcze jeden ważny aspekt. Sport stanowi bowiem jedno z typowych doświadczeń młodych ludzi. Tym samym „jest to zjawisko o charakterze świeckim, jedno z tych, które

²⁵ Tamże, s. 30.

²⁶ Tamże, s. 28.

²⁷ Por. Z. Dziubiński, *Sport w perspektywie salezjańskiej*. Warszawa 2014, s. 67-68.

przyciąga wiele osób, nie uwrażliwionych jeszcze na problematykę religijną. Jest zjawiskiem dającym możliwość uczestniczenia w tworzeniu kultury i życia społecznego. Pomaga w rozwoju pojedynczych osób. Sport jest także zjawiskiem w obrębie którego mogą rodzić się fundamentalne pytania o sens życia i kierunek dalszego rozwoju²⁸. Ponadto tak jak misją sportowca jest dążenie do osiągnięcia doskonałości²⁹, taki też cel stawiany jest przed człowiekiem w wymiarze życia duchowego.

Struktura, cel i zadania duszpasterstwa sportowców

Ze względu na fakt, że sport stanowi atrakcyjną formą spędzania czasu dla dzieci i młodzieży oraz ze względu na jego pozostałe walory, zwłaszcza jako narzędzia wychowawczego, był on zawsze wykorzystywany w duszpasterstwie jako metoda pracy wychowawczej i formacyjnej. W sposób zorganizowany i ustrukturyzowany aktywność fizyczna została wykorzystana dla ukształtowania się duszpasterstwa sportowców.

Duszpasterstwo sportowców posiada własną, rozbudowaną strukturę. Na pierwszym szczeblu znajduje się Delegat Konferencji Episkopatu Polski ds. duszpasterstwa sportowców. Obecnie funkcja ta spełniana jest przez ks. Bp Mariana Florczyka. Na następnym szczeblu znajduje się Krajowy duszpasterz sportowców a obecnie jest nim ks. Edward Pleń. Każda diecezja reprezentowana jest przez diecezjalnych duszpasterzy ds. duszpasterstwa sportowców. W ramach duszpa-

²⁸ Por. J. Vecchi, *Duszpasterstwo i sport*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007, s. 54.

²⁹ Por. T. Wójcik, *Spoleczny wymiar sportu – refleksja teologiczno – moralna*, [w:] Spoleczny wymiar sportu. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2003, s.336.

sterstwa sportowców funkcje spełniają również kapelani w klubach i stowarzyszeniach sportowych³⁰.

Duszpasterstwo sportowców stawia sobie różne cele i zadania. Do najważniejszych należą: otoczenie duchową i pastoralną troską ludzi sportu poprzez organizowanie dla nich takich form duszpasterskich jak rekolekcje, dni skupienia oraz spotkania o charakterze formacyjnym. Zadaniem duszpasterstwa sportowców jest także animowanie imprez o zasięgu ogólnokrajowym. Podejmowane działania mają przyczynić się do wprowadzenia do świata sportu wartości ewangelicznych, chrześcijańskich i ewangelizacji ludzi sportu. Duszpasterstwo sportowców stawia sobie za cel również tworzenie dla sportu podstaw teoretycznych w oparciu o chrześcijański humanizm i personalizizm. Kolejnym zadaniem jest wprowadzenie w świat sportu myślenia etycznego, gdzie sport jawi się jako przestrzeń do odkrywania wartości. W ramach duszpasterstwa sportowców ważnym celem jest także „nobiletacja ludzi sportu przez ukazywanie ich teologicznego wymiaru, w którym osoby / sportowcy jawią się jako najwyższe wartości w świecie stworzonym, posiadające wyjątkową godność, noszące w sobie Boże podobieństwo, dostępujące zaszczytu uczestnictwa w Boskim dziele stwarzania, powoływania nowych istnień ludzkich, uczestniczące w dostojności Chrystusa i przeznaczone do wieczności”³¹. Istotnym zadaniem jest wskazanie dla sportowców prawdy o życiu w pełnym wymiarze, w którym jest miejsce na doniosłą rolę sportu³².

W ramach duszpasterstwa sportowców organizowane są liczne imprezy sportowe, zawody, mistrzostwa czy rekolekcje, dni skupienia, warsztaty, wykłady. Kalendarz najważniej-

³⁰ Por. Krajowe Duszpasterstwo Sportowców. Struktura. [w:] <http://www.sport.episkopat.pl/struktura/>. 06.06.2017.

³¹ Krajowe Duszpasterstwo Sportowców [w:] <http://www.sport.episkopat.pl/zadania/>. 06.06. 2017.

³² Tamże

szych wydarzeń na rok 2017 wyszczególnia aż 35 takich wydarzeń, a wśród nich np Spotkanie opłatkowe rodziny sportowej, XXV Międzynarodowy turniej halowy w piłkę nożną, XVIII Mistrzostwa Polski Księży i Kleryków w narciarstwie alpejskim o "Puchar im. Jana Pawła II", XIX Ogólnopolskie Igrzyska Młodzieży Salezjańskiej w Futsalu, XII rodzinna majówka rowerowa, XXVI Ogólnopolska Pielgrzymka Sportowców na Jasną Górę, Adwentowe rekolekcje dla bokserów itd. Poza nimi organizowanych jest wiele wydarzenia w ramach lokalnej działalności duszpasterstwa sportowców³³.

Podsumowanie

Sport jest jednym z typowych doświadczeń ludzi. Jako atrakcyjna forma spędzania czasu był zawsze wykorzystywany w duszpasterstwie jako metoda pracy wychowawczej i formacyjnej. W kontekście podjętego tematu istotne jest zaakcentowanie znaczenie sportu jako propozycji antropologicznej w ramach której sport prezentuje alternatywny model człowieka. Ujęcie sportu w perspektywie pastoralnej wskazuje na powiązane ze sobą dwa wymiary: sport jako zabawa, świętowanie oraz wymiar wiary i świata wartości.

Uzasadnione okazuje się zastosowanie sportu w duszpasterstwie zwyczajnym. Czas przeznaczony na sport jest okazją dla wspólnej zabawy i świętowania, tym samym wzmacniania więzi międzyludzkich z ukierunkowaniem na świat wartości. Z łatwością może zostać wykorzystany w różnych formach w ramach spotkania wspólnot dziecięcych i młodzieżowych czy grup ministranckich. Ponadto może okazać się pomocny w działalności profilaktycznej wobec dzieci i młodzieży wywodzących się ze środowisk dysfunkcyjnych i zagrożonych różnego rodzaju patologiami.

³³ Tamże.

W sposób zorganizowany i ustrukturyzowany aktywność fizyczna została wykorzystana dla ukształtowania się duszpasterstwa sportowców, które stawia sobie za główny cel integralny rozwój człowieka i przeniknięcie świata sportu wartościami ewangelicznymi.

Streszczenie:

Problematyka sportu w perspektywie pastoralnej łączy w sobie dwa wymiary: sport jako zabawę oraz świat wartości. Sport będąc atrakcyjną formą spędzania czasu dla dzieci i młodzieży był zawsze wykorzystywany w duszpasterstwie jako metoda pracy wychowawczej i formacyjnej. Duszpasterstwo sportowców za główny cel stawia sobie integralny rozwój człowieka oraz ukazanie dla świata sportu wartości ewangelicznych.

Summary:

The importance of sport in pastoral activity

The issue of sport in the pastoral perspective combines two dimensions: sport as a game and a world of values. Sport as an attractive form of spending time for children and young people has always been used in pastoral work as a method of educational and formation work. The pastoral ministry of athletes is the primary goal of integral human development and the manifestation of the evangelical values to the sport world.

Bibliografia:

Dziubiński Z., *Jana Pawła II filozofia i teologia sportu*. [w:] Społeczny wymiar sportu. Red. Z. Dziubiński., Warszawa 2003.

Dziubiński Z., *Sport w perspektywie salezjańskiej*. Warszawa 2014.

Dziubiński Z., *Wprowadzenie*. [w:] Wychowawcze Aspekty Sportu. Salezjańska Organizacja Sportowa. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 1993.

Jan Paweł II., *Oblicze i dusza sportu*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007.

Jan Paweł II., *Rachunek sumienia dla sportu*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007.

Jan Paweł II., *Sport misją i świadectwem*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007.

Krajowe Duszpasterstwo Sportowców [w:] <http://www.sport.episkopat.pl/zadania/>. 06.06.2017.

Krajowe Duszpasterstwo Sportowców. Struktura. [w:] <http://www.sport.episkopat.pl/struktura/>. 06.06.2017.

Milanesi G., *Sport a społeczeństwo*. [w:] Wychowawcze Aspekty Sportu. Salezjańska Organizacja Sportowa. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 1993.

Vecchi J., *Duszpasterstwo i sport*. [w:] Sport w służbie młodzieży. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2007.

Wójcik T., *Spółeczny wymiar sportu – refleksja teologiczno – moralna*. [w:] Spółeczny wymiar sportu. Red. Z. Dziubiński. Warszawa 2003.

Znaczenie aktywności fizycznej oraz diety w profilaktyce i leczeniu cukrzycy

Wstęp

Cukrzyca jest grupą chorób metabolicznych, która cechuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Nadmierne stężenie glukozy jest wynikiem braku lub upośledzonej produkcji insuliny, przez komórki beta trzustki. Diagnozuje się ją na podstawie objawów, oznaczenia stężenia glukozy we krwi/moczu, wykrycia obecności ciał ketonowych w moczu, oznaczenia stężenia hemoglobiny glikowanej. W cukrzycy typu II czynnikami ryzyka mogą być np. choroby współistniejące takie jak: nadciśnienie tętnicze, łuszczyca, grzybice oraz infekcje skóry i błon śluzowych. Powstawaniu tego rodzaju cukrzycy sprzyja również **otyłość** – szczególnie brzuszna, hipertriglicerydemia, prawdopodobnie duży wpływ ma też palenie tytoniu. Otyłość jest istotnym czynnikiem ryzyka cukrzycy. Leczenie pacjenta otyłego, który choruje na cukrzycę jest prawdziwym wyzwaniem dla lekarza prowadzącego. Otyłość według definicji jest stanem nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej w organizmie człowieka na skutek dostarczania kalorii w ilościach, w których organizm nie jest w stanie ich spożytkować.

Przyczyny i skutki otyłości:

Otyłością określa się stan, w którym tkanka tłuszczowa u mężczyzn stanowi więcej niż 20% ich całkowitej masy ciała. U kobiet wartość ta jest ustalona jako 25% całkowitej masy ciała. Otyłości towarzyszy zjawisko nadwagi, czyli zbyt dużej masy ciała, powyżej wartości optymalnej. Znaczenie w otyłości ma również rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Jeśli tkanka tłuszczowa rozmieszczona jest równomiernie jest to zjawisko

mniej patologiczne, niż gdy rozmieszczenie tkanki tłuszczowej skupia się głównie w okolicy brzucha. Taki rodzaj otyłości określa się jako otyłość brzuszna. Otyłość wiąże się ze zwiększeniem ryzyka zapadalności na niektóre choroby, takie jak np. choroby układu krążenia, **cukrzycę typu drugiego**, obturacyjny bezdech senny. Wśród najczęstszych przyczyn powstawania otyłości wymienia się zbyt wysoką podaż pożywienia w stosunku do zapotrzebowania organizmu oraz brak aktywności fizycznej lub jej niewystarczający poziom. Spożywanie produktów wysoko przetworzonych, węglowodanych i cukrów, szczególnie dużej ilości fruktozy z glukozą lub sacharozą przyczynia się do stymulacji wydzielania insuliny przez trzustkę. Odpowiada ona za gromadzenie energii w tkance tłuszczowej. Również niekorzystny wpływ w diecie ma spożywanie takich produktów jak mięso przetworzone, w szczególności mięso czerwone. Przyjmowanie niektórych leków może również przyczyniać się do powstawania otyłości. Do takich leków zalicza się leki przeciwdepresyjne, kortykosteroidy a także insulinę, która podawana jest chorym na cukrzycę. Stres, dieta uboga w witaminy pochodzące ze świeżych warzyw i owoców, a także słaba kondycja psychiczna przyczyniają się do powstawania otyłości. Największy problem otyłości występuje w krajach wysokorozwiniętych ze względu na wstępującą powszechnie żywność wysokoprzetworzoną oraz siedzący tryb życia. Istnieje szereg chorób, które współistnieją z otyłością. Najczęściej są jej skutkiem, ale często choroby te w niewielkim stopniu przyczyniają się do jej powstawania. Do chorób takich zalicza się zespół metaboliczny, **cukrzycę typu drugiego**, nadciśnienie tętnicze, zawał serca i mózgu, wylew, zatorowość, miażdżycę i kamicy żółciową oraz zwiększoną tendencję do występowania nowotworów¹.

¹ J. Sieradzki, *Otyłość a cukrzyca*. Przewodnik Lekarza/Guide for GPs, 2000, 3.7: 90-97.

Typy cukrzycy

Wyróżnia się kilka typów cukrzycy. Najszerzej w literaturze została opisana cukrzyca typu pierwszego, cukrzyca typu drugiego oraz cukrzyca ciężarnych. Cukrzyca typu pierwszego, dawniej nazywana była insulinozależną. Jej przyczyną jest uszkodzenie wysp beta trzustki na skutek procesu autoimmunologicznego. Określa się ją jako chorobę autodestrukcyjną ponieważ organizm na skutek działania układu odpornościowego sam niszczy komórki beta trzustki. Wydzielanie insuliny u pacjentów z cukrzycą typu pierwszego jest całkowicie zahamowane lub znikome.

Cukrzyca typu drugiego określane dawniej mianem insulinoniezależnej jest najczęściej występującym typem cukrzycy. Szacuje się, że występuje aż u 80% wszystkich cukrzyków. W tym typie choroby zaburzone jest zarówno wydzielanie jak i działanie insuliny. Występuje zjawisko insulinooporności, które polega na zmniejszeniu wrażliwości na działanie insuliny. Zachorowanie na cukrzycę typu drugiego wynika głównie z niewłaściwego stylu życia oraz jest podyktowane czynnikami genetycznymi.

Cukrzyca ciężarnych jest zwykle przejściowym zaburzeniem, które pojawia się u zdrowych kobiet i po rozwiązaniu ciąży ustępuje. Stanowi zagrożenie dla życia kobiety oraz płodu. Kobieta ze zdiagnozowaną cukrzycą ciężarnych w ciągu piętnastu najbliższych lat od rozwiązania ciąży może spodziewać się zachorowania na cukrzycę typu drugiego. Za przyczynę powstawania cukrzycy ciążowej uznaje się zjawisko insulinooporności, która w tym przypadku powstaje na skutek działania hormonów produkowanych w trakcie ciąży, takich jak np. laktogen².

² K. Korzeniowska, A. Jabłecka, *Cukrzyca (Część I) Diabetes (Part I)*. Farmacja Współczesna, 2008, 1: s.231-235.

Zalecenia dietetyczne dotyczące diabetyków

Głównym celem w leczeniu dietetycznym jest osiągnięcie stanu tzw. normoglikemii, czyli prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Równie ważne jest utrzymanie optymalnych wartości ciśnienia tętniczego krwi oraz stężenia lipidów w surowicy. Zmiana złych nawyków żywieniowych ma wpłynąć na poprawę jakości życia z cukrzycą oraz na zapobieganie dalszym powikłaniom choroby. Leczenie dietetyczne obejmuje ustalenie kaloryczności posiłków i ich rozdziału w ciągu dnia oraz ustaleniu produktów, które pacjent musi unikać a także takich, które powinien spożywać jak najczęściej. Podstawowe zalecenia dietetyczne obejmują ograniczenie węglowodanów prostych, aż do ich całkowitego wyeliminowania, częste spożywanie posiłków oraz przyjmowanie jak największej ilości warzyw, a jak najmniejszej ilości tłuszczów nasyconych. Bardziej zaawansowane zalecenia stosuje się w przypadku chorych na cukrzycę typu drugiego.

Podstawowym zadaniem w jej leczeniu jest nie tylko dobre wyrównanie metaboliczne choroby ale również utrzymanie prawidłowej masy ciała lub redukcja w przypadku nadwagi. Zalecenia szczegółowo opisują znaczenie poszczególnych składników pożywienia, takich jak: węglowodany, białka, tłuszcze. Około 40-50% węglowodanów w diecie powinny stanowić węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Zaleca się całkowite wyeliminowanie z diety chorego węglowodanów prostych, ponieważ powodują wahania w poziomie glikemii. Zawartość błonnika w diecie powinna wynosić od 20 do 35 gram na dobę. Procent zalecanych tłuszczów obecnych w diecie ustalono na 30-35% całkowitej wartości energetycznej dziennej, z czego tłuszcze nasycone powinny stanowić mniej niż 10%. U chorych z wysokim poziomem cholesterolu frakcji LDL wartość tą zmniejsza się do mniej niż 7%. Odsetek spożycia tłuszczów jednonienasyconych powinien wynosić 10-15%, a tłuszcze wielonienasycone około 6-10%.

Ważne jest również dostarczenie odpowiednich ilości kwasów omega-3 w ilości 1-2%, które korzystnie wpływają na obniżenie poziomu trójglicerydów we krwi. Procentowy udział białek w diecie cukrzycowej powinien mieścić się w granicy 15-20%, przy czym ważne jest zachowanie odpowiedniego stosunku przyjmowanych białek zwierzęcych do białek roślinnych. Stosunek ten powinien wynosić 50/50%. Dieta wysokobiałkowa oraz niskowęglowodanowa sprzyjają zmniejszeniu masy ciała, co jest niezwykle ważnym aspektem w leczeniu cukrzycy typu drugiego. U wszystkich diabetyków istnieje zakaz spożywania alkoholu. Dozwolone są jedynie niewielkie jego ilości. Obowiązkiem lekarza prowadzącego jest poinformować pacjenta, że alkohol hamuje uwalnianie glukozy z wątroby, co może prowadzić do incydentów niedocukrzenia.

Szczególnie niebezpieczne jest przyjmowanie alkoholu bez uprzedniego spożycia pełnowartościowego posiłku. Istotną zmianą w nawykach żywieniowych jest ograniczenie ilości spożywania soli kuchennej, która niekorzystnie wpływa na poziom ciśnienia tętniczego krwi, powodując jego wzrost. Norma spożycia soli kuchennej wynosi u cukrzyków 5000-6000 mg na dobę a u osoby z nadciśnieniem tętniczym i współistniejącą cukrzycą poniżej 4000 mg na dobę³.

Zalecenia dotyczące przygotowania do wysiłku fizycznego

Istnieje wiele aspektów o których diabetyk musi pamiętać, rozpoczynając jakąkolwiek aktywność fizyczną. Ważnymi okazują się nawet pozornie błahe czynniki, takie jak np. ubiór czy odpowiednia godzina treningu. Duże znaczenie ma systematyczność w wykonywaniu treningów. Najkorzystniej, gdyby odbywały się one we wszystkie dni tygodnia, ale minimalną liczbą treningów są trzy treningi w tygodniu. Należy

³ Diabetologicznego, Stanowisko Polskiego Towarzystwa. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę. Diab Dośw I Klin, 2011, s.11.

pamiętać, aby czas poświęcony na jeden trening nie był krótszy niż trzydzieści minut, dlatego ważna jest dobra organizacja dnia i zaplanowanie dni treningowych. Nie wolno zapominać o rozgrzewce, gdyż chroni ona organizm przed kontuzjami i pomaga powoli przygotować organizm na zwiększenie intensywności ćwiczeń. Równie ważne jest zakończenie ćwiczeń, nie należy przerywać ich nagle. Powinny być zakończone 5-10 minutowymi ćwiczeniami wyciszającymi, rozciągającymi. W trakcie każdego wysiłku organizm wytwarza duże ilości ciepła a jednocześnie duże ilości potu, dlatego istotną kwestią przed rozpoczęciem treningów jest zadbanie o odpowiedni ubiór. Najkorzystniej jest ubrać się w kilka warstw, po to aby w razie potrzeby móc zjąć jedną z nich. Ważne jest także, aby odzież była dobrej jakości, dobrze odprowadzała wilgoć na zewnątrz. Obuwie treningowe powinno być wygodne, w odpowiednim rozmiarze, dobrze amortyzować oraz w miarę możliwości powinno być przewiewne. Nie należy podejmować wysiłku fizycznego w zbyt wysokiej temperaturze otoczenia oraz bez uprzedniego, odpowiedniego nawodnienia organizmu. Przed ćwiczeniami zaleca się wypić dwie dodatkowe szklanki płynu – najlepiej niegazowanej, czystej wody. Ważne jest aby woda nie była gazowana, gdyż może wywoływać podrażnienie żołądka, w tym jego rozdęcie, ani zbyt zimna, ponieważ picie zbyt zimnej wody stwarza ryzyko przeziębienia⁴.

Konieczność wykonywania wysiłku fizycznego oraz jego wpływ na organizm

We współczesnym świecie rozpowszechnienie samochodów oraz środków komunikacji publicznej sprawiło, że ludzie coraz mniej wysiłku wkładają w przemieszczanie się, co

⁴ K. Kurowska, M. Szomszor, *Wpływ zachowań zdrowotnych na jakość życia u osób z rozpoznaniem cukrzycy typu 2*. *Clinical Diabetology*, 2011, 12.4, s.142-150.

powoduje znaczne zmniejszenie aktywności fizycznej w ich życiu. W przeszłości w życiu każdego człowieka ruch był nieodłącznym elementem dnia codziennego. Ludzie przemieszczali się w celu dotarcia dokądkolwiek za pomocą siły własnych nóg, rowerem czy nawet konno. Także czynności domowe takie jak sprzątanie, czy pranie wykonywane były z użyciem siły własnych mięśni, a nie tak jak to jest teraz z pomocą urządzeń elektrycznych. Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzięki wykonywaniu aktywności fizycznej poprawia się wydolność serca, zwiększa się przepływ krwi przez organizm. Zyski jakie niesie aktywność fizyczna wiążą się również z normalizacją ciśnienia tętniczego krwi, zmniejszeniem poziomu „złego” cholesterolu, pozbyciem się nadmiernej tkanki tłuszczowej. Zwiększa się skuteczność działania insuliny u osób przyjmujących preparaty insuliny oraz poprawie ulega poziom glukozy we krwi. Na skutek aktywności fizycznej poziom glukozy ulega zmniejszeniu. Wysiłek ma również pozytywny wpływ na kondycję fizyczną, szczególnie u pacjentów, którzy chorują przewlekłe⁵.

Metabolizm w trakcie wysiłku fizycznego

Glukoza, która jest dostarczana wraz z pokarmem oraz ta pochodząca z procesów glikogenolizy i glukoneogenezy jest podstawowym materiałem energetycznym dla organizmu, szczególnie dla mięśni. Na równowagę energetyczną podczas wykonywania treningu wpływa działanie hormonów takich jak: insulina, katecholaminy oraz glukagon. W czasie wykonywania wysiłku fizycznego następuje przetworzenie energii chemicznej, która powstaje w czasie metabolizmu komórkowego w energię mechaniczną, która jest niezbędna do pracy

⁵ J. Scheen, P. I. Lefébvre, I. Pierre, *Leczenie chorych na cukrzycę z nadwagą*. Clinical Diabetology, 2000, 1.1, s.33-50.

mięśni. Człowiek w trakcie wykonywania ćwiczeń wykorzystuje do 30% energii, która zawarta jest w produktach żywnościowych dostarczanych organizmowi. Pozostała część jest przekształcana w ciepło⁶.

Wysiłek fizyczny jako jedna z metod leczenia cukrzycy

U chorych z cukrzycą typu drugiego, niewymagającą leczenia farmakologicznego, czyli podaży insuliny lub preparatów doustnych preferuje się leczenie nefarmakologiczne. Polega ono na zastosowaniu odpowiedniego planu żywieniowego oraz na regularnej, dostosowanej do możliwości pacjenta aktywności fizycznej. Leczenie nefarmakologiczne jest równie ważne w przypadku cukrzycy, w której pacjent przyjmuje insulinę lub doustne leki przeciwcukrzycowe. Regularny wysiłek fizyczny pozwala na zapobieganie przewlekłym powikłaniom cukrzycy lub opóźnieniu ich powstania oraz pozwala na zmniejszenie dawek przyjmowanej insuliny. Cukrzyca typu drugiego często towarzyszy nadwaga a wysiłek fizyczny pozwala na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Wysiłki fizyczne są głównie wysiłkami tlenowymi. Oznacza to, że energia, którą wykorzystują mięśnie pochodzi z przemian zużywających tlen oraz ze spalania tłuszczów. Zalicza się do nich marsze, jazdę na rowerze i pływanie. Tego rodzaju wysiłki są zalecane dla diabetyków. W przypadku, gdy pacjent planuje rozpocząć uprawianie sportu innego niż wyżej wymienione niezbędna jest konsultacja z lekarzem prowadzącym, który zleci badanie EKG oraz oceni czy u pacjenta występują powikłania cukrzycy. Pozwoli to na dobranie odpowiedniej formy aktywności fizycznej. W przypadku prowadzenia siedzącego trybu życia nigdy nie należy rozpoczynać intensywnych treningów. Organizm wymaga odpowiedniego przygotowania do rozpo-

⁶ A. Jaskólski, A. Jaskólska, Z. Adach, *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. AWF, 2002.

częcia aktywności fizycznej. Optymalnie jest zacząć od drobnych modyfikacji w stylu życia, takich jak np. wchodzenie po schodach zamiast jazdy windą, spacerowanie po mieszkaniu w trakcie rozmów telefonicznych. Warto zrezygnować z przemieszczania się samochodem i zamienić je na niespieszne, niezbyt długie spacerowanie. Stopniowo można zwiększać intensywność treningów, jednak najważniejsza jest ich systematyczność. Najkorzystniejsze dla pacjenta jest codzienne podejmowanie wysiłku fizycznego, jednak minimalna liczba treningów w tygodniu wynosi trzy⁷.

Konieczność kontrolowania intensywności wysiłku

Najskuteczniejszą metodą kontrolowania intensywności wysiłku jest ocena częstości pracy serca, czyli ocena tętna (pulsu). Tętno można mierzyć samemu po uprzednim szkoleniu np. przez lekarza prowadzącego lub za pomocą ogólnodostępnych przyrządów. Tętno można wyczuć jako pulsowanie na skroni lub nadgarstku. Metoda oceny tętna na nadgarstku jest wygodniejsza w przypadku osób uprawiających sport. Tętno ocenia się przykładając palec wskazujący, środkowy oraz serdeczny na tętnicy. Kiedy możliwe stanie się dobre wyczuwanie tętna, należy policzyć uderzenia przez 15 sekund, patrząc na zegarek. Wynik uzyskany w wyniku badania należy przemnożyć przez cztery. W ten sposób uzyskuje się prawidłowy odczyt tętna. Lekarz prowadzący ma za zadanie ustalić bezpieczny limit częstości pracy serca, czyli tętno podczas wykonywania treningów⁸.

⁷ A. Rubiec, M. Bernas, A. Czech, *Praktyczne aspekty niefarmakologicznego leczenia cukrzycy typu 2*. Przew Lek, 2003, 4, s.66-77.

⁸ M. Plewa, A. Markiewicz, *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, [w:]: Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii, 2006.

Zagrożenia związane z wysiłkiem fizycznym - hipoglikemia i hiperglikemia

Hipoglikemia jest to stan obniżonego poziomu glukozy we krwi poniżej 55 mg/dl. Jest to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Ze względu na niewystarczającą ilość glukozy dostarczanej do mózgu może wywołać znaczne zaburzenia jego pracy, a nawet obumieranie. Aby zapobiec ryzyku występowania incydentów hipoglikemii należy regularnie oznaczać poziom glukozy we krwi. Zalecane jest aby wykonywać je przed, w trakcie oraz po skończeniu wysiłku fizycznego. Przed planowanym wysiłkiem fizycznym po uzgodnieniu z lekarzem prowadzącym zalecane jest aby zredukować dawkę przyjmowanej insuliny, a w przypadku wysiłku nieplanowanego zaleca się przyjąć dodatkową porcję cukrów prostych w dawce około 20-30 g/30 minut wysiłku. Zalecane jest również unikanie podawania insuliny w kończynę, która może być szczególnie obciążona w trakcie treningu, np. nie należy wstrzykiwać insuliny w kończynę dolną, gdy planowana jest jazda na rowerze. Ważnym elementem w profilaktyce hipoglikemii jest unikanie podejmowania wysiłku w przypadku wystąpienia glikemii poniżej 100 mg/dl oraz poinformowanie osób towarzyszących o chorobie oraz poinstruowanie ich w kierunku udzielenia pomocy, gdy wystąpi epizod niedocukrzenia.

Stanem oddmiennym do hipoglikemii jest hiperglikemia. Określa się ją jako wzrost stężenia glukozy we krwi powyżej 200 mg/dl. Przyczyną hiperglikemii związaną z treningiem sportowym jest bardzo intensywny wysiłek fizyczny, który przyczynia się do wzrostu glikemii poprzez wyrzut adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu. Inną możliwą przyczyną jest błąd w postaci nieprzyjęcia insuliny lub leku hipoglikemizującego a także w nadmiernego dostarczenia cukrów prostych z pożywienia w obawie przed incydem hipoglikemii. Wyrównanie metaboliczne cukrzycy wpływa korzystnie na wydolność fizyczną organizmu, dlatego ważne jest aby odpo-

wiednio zadbać o profilaktykę hipo - i hiperglikemii, szczególnie poprzez regularną kontrolę stężenia poziomu cukru we krwi. Każdy pomiar glikemii dostarcza informacji pozwalających na odpowiednie dobranie dawek leków oraz ustalenie odpowiedniej kaloryczności posiłków a także intensywności treningów.

Nadmierny wysiłek w przypadku występowania powikłań współistniejących z cukrzycą może mieć wpływ na pogorszenie stanu zdrowia pacjenta. W przypadku stwierdzonej retinopatii cukrzycowej profilerycyjnej niewskazane są intensywne ćwiczenia, w których wstrzymywany jest oddech, dochodzi do nadmiernego wyężdzenia mięśni. Intensywne ćwiczenia zwiększają ryzyko wystąpienia krwawego wylewu do ciała szklanego oraz ryzyko odwarstwienia siatkówki. W przypadku zbyt intensywnych ćwiczeń u chorych z nefropatią cukrzycową może dojść do nasilenia wydalania albumin oraz do białkomoczu. Przy współistniejącej z cukrzycą zespołu stopy cukrzycowej niezalecaną formą aktywności fizycznej jest bieganie, ze względu na ryzyko wystąpienia lub pogłębienia urazów. Zwłaszcza twarde podłoże sprzyja powstawaniu uszkodzeń⁹.

Modyfikacje farmakoterapii u osób trenujących

Każdy wysiłek fizyczny powoduje zwiększenie zużycia glukozy oraz poprawę jej wykorzystania. Przed rozpoczęciem wysiłku należy skonsultować z lekarzem prowadzącym konieczność zmniejszenia dawek leków hipoglikemizujących. Przy przyjmowaniu leków, które nie obniżają stężenia glikemii we krwi, a jedynie zapobiegają jej wzrostowi, takich jak np. preparaty zawierające metforminę, nie jest zalecana zmiana dawki dotychczasowej. W przypadku przyjmowania innej

⁹ M. Krystoń-Serafin, et al. *Ocena wiedzy pacjentów na temat cukrzycy typu 2 jako niezbędny element terapii*. Clinical Diabetology, 2005, 6.1: s.7-14.

grupy leków, które obniżają poziom glukozy we krwi poprzez zwiększanie wydzielania insuliny takich jak np. pochodne sulfonylomocznika konieczna jest modyfikacja dawki dotychczasowej.¹⁰ Podczas stosowania terapii przy użyciu analogów insuliny lub klasycznymi insulinami ludzkimi konieczne jest zmniejszenie jednostek insuliny przy planowanym wysiłku fizycznym. Ilość jednostek, które należy zmniejszyć ustala lekarz na podstawie dobowej dawki dotychczasowej, ilości wstrzyknięć, rodzaju insuliny a także rodzaju wykonywanej aktywności fizycznej oraz stanu chorego. Najistotniejszą kwestią jest regularny pomiar poziomu glikemii we krwi, który zapobiega występowaniu incydentów zarówno hipoglikemicznych jak i hiperglikemicznych.

Podsumowanie

Od wielu lat wiadomo, że wysiłek fizyczny ma zbawienny wpływ na jakość życia oraz na poprawę stanu zdrowia ludzi. W przypadku osób chorujących na cukrzycę, szczególnie na cukrzycę typu drugiego oraz na cukrzycę u kobiet ciężarnych jest on ważnym elementem leczenia. Ma duży wpływ na poprawienie jakości życia w tej chorobie, działa korzystnie również w przypadku chorób często współistniejących z cukrzycą np. z nadciśnieniem tętniczym. Regularny wysiłek fizyczny pozwala na ograniczenie masy ciała, zmniejszenie stężenia hemoglobiny glikowanej oraz do zwiększenia insulinowrażliwości, a także korzystnie wpływa na ciśnienie tętnicze oraz poziom cholesterolu. U chorych na cukrzycę, którzy regularnie podejmują aktywność fizyczną stwierdza się również korzystny wpływ na kondycję psychiczną w tym mniejszą skłonność do depresji, stanów lękowych. Aktywny tryb życia, umiarkowany ale częsty wysiłek fizyczny oraz unikanie stresów oraz odpowiednia dieta mają duży wpływ na

¹⁰ G. Vandisel, E. Muls, *Wysiłek fizyczny a cukrzyca*. *Medicina Sportiva*, 2002, 6.2: s.41.

zapobieganie cukrzycy typu drugiego. Osoby, które już cierpią na tę chorobę stosując się do odpowiednich umożliwiają sobie lepszą kontrolę choroby, wyrównanie glikemii co w konsekwencji znacznie poprawia jakość ich życia.

Streszczenie:

Charakter cukrzycy a jednocześnie jej powszechność sprawiają, że cukrzyca zaliczana jest do grupy chorób cywilizacyjnych. Jest chorobą atakującą wiele narządów i układów. Pacjenci, którzy chorują na cukrzycę wymagają szczególnej edukacji oraz opieki lekarskiej. Kształtowanie się genomu ludzkiego na przestrzeni ostatnich tysięcy lat, w zupełnie innych warunkach oraz ciągle zmieniający się styl życia ludzkiego powoduje ciągły wzrost zachorowalności na cukrzycę. Wpływ na to mają również wciąż zbyt niska edukacja na temat powstawania cukrzycy, jej powikłań oraz metod jej zapobiegania. Aby prawidłowo przebiegało leczenie chorych na cukrzycę konieczna jest współpraca pacjenta z lekarzem prowadzącym a także z rodziną. Uświadamianie pacjentów, że to od nich samych zależy ich przyszłość z tą chorobą, jest bardzo istotną kwestią. Obecnie liczba Polaków zaatakowanych przez cukrzycę sięga aż 3,1 miliona. Około milion z nich pozostaje w nieświadomości co do swojej choroby. Nie ulega wątpliwości, że cukrzyca jest jednym z największych współczesnych zagrożeń dla ludzkości, a zarazem jednym z największym wyzwaniem dla medycyny dwudziestego pierwszego wieku.

Słowa kluczowe: cukrzyca, nadwaga, aktywność fizyczna, profilaktyka

Abstract:

The nature of diabetes and its prevalence make diabetes one of the diseases of the civilization. It is a disease that attacks many organs and systems. Patients with diabetes require special education and medical care. The evolution of the human

genome over the last thousand years, in completely different conditions, and the ever-changing human lifestyle, has resulted in a continuous rise in diabetes. The impact on this is still too little education about the origins of diabetes, its complications and how to prevent it. In order to properly treat patients with diabetes, it is necessary to cooperate with the doctor and also with the family. Educating patients that their future depends on them for their illness is a very important issue. Currently, the number of Poles affected by diabetes dates back to 3.1 million. About a million of them remain unconscious of their illness. There is no doubt that diabetes is one of the greatest contemporary threats to humanity, and one of the biggest challenges for the twenty-first century medicine.

Key words: diabetes, overweight, physical activity, prevention

Bibliografia:

1. Sieradzki J., *Otyłość a cukrzyca*. Przewodnik Lekarza/Guide for GPs, 2000, 3.7: s.90-97.
2. Korzeniowska K., Jabłecka A., *Cukrzyca (Część I) Diabetes (Part I)*. Farmacja Współczesna, 2008, 1: s.231-235.
3. Diabetologicznego Stanowisko Polskiego Towarzystwa. *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę*. Diab Dośw I Klin, 2011, s.11.
4. Kurowska K., Szomszor M., *Wpływ zachowań zdrowotnych na jakość życia u osób z rozpoznaniem cukrzycy typu 2*. Clinical Diabetology, 2011, 12.4: s.142-150.
5. Scheen A. J. Lefébvre P., *Leczenie chorych na cukrzycę z nadwagą*. Clinical Diabetology, 2000, 1.1: s.33-50.
6. Jaskólski A. Jaskólska A. Adach Z., *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. AWF, 2002.
7. Rubiec A. Bernas M. Czech A., *Praktyczne aspekty niefarmakologicznego leczenia cukrzycy typu 2*. Przew Lek, 2003, 4: s.66-77.

8. Plewa M. Markiewicz A., *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, [w:]. *Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 2006.

9. Krystoń-Serafin M., et al. *Ocena wiedzy pacjentów na temat cukrzycy typu 2 jako niezbędny element terapii*. *Clinical Diabetology*, 2005, 6.1: s.7-14.

10. Vandisel, G.; Muls, E. *Wysiłek fizyczny a cukrzyca*. *Medicina Sportiva*, 2002, 6.2: s.41.

Sport w cywilizacji technologii. Wykluczanie się czy współpraca?

Wstęp

Technologia i nieustanny rozwój nauki, dążenie do innowacji i nieustanne polepszanie jakości swojego życia jest wpisane w istotę cywilizacji oraz w naturę człowieka. Jest odpowiedzialnością na jego dążenie do doskonałości, chęci zmieniania i kształtowania swojego środowiska, chęci przekształcania rzeczywistości, przekraczania własnych ograniczeń. XXI wiek niesie takie właśnie rozwiązania, które przekraczają granice, do tej pory zdawałoby się nieprzekraczalne – czas i przestrzeń¹. Żyjemy w czasach wysoko rozwiniętej cywilizacji w której technicyzacja komunikacyjna i informacyjna eliminuje naturalne bariery geograficzne² – można być na drugiej półkuli w 6 godzin, codziennie dostajemy tysiące informacji o tym, co się dzieje na świecie. Mamy dostęp i możliwości być z całym światem na bieżąco, bo on jest – za pomocą technologii – blisko. Technika umożliwiła niezmiernie szybkie zachodzenie procesu globalizacji. Jesteśmy uczestnikami, powtarzając za McLuhanem (1962) „globalnej wioski”. Nieustannie są również tworzone następne nowinki i kolejne, jeszcze nowocześniejsze od poprzednich, rozwiązania. Jak zauważył Borkowski (1993) – żyjemy w cywilizacji innowacji, która nakłada na nas pewne zobowiązania³. Uważa on bowiem, że kultura Zachodu nakłada na nas wręcz obowiązek innowacyjności, wymyślenia i rozwijania, szukania coraz to nowych i nowszych

¹ Borkowski R., *Cywilizacja. Technika. Ekologia. Wybrane problemy rozwoju cywilizacyjnego u progu XXI wieku*. Kraków, 2001

² *ibidem*

³ R. Borkowski., *Eksplozja innowacji, Transformacje*, 1993-94, nr 3-4

patentów i nieustannej kreatywności⁴. Człowiek współczesny to *homo technologicus*⁵. Otwarte natomiast pozostaje pytanie, czy wraz z rozwojem technologii i cywilizacji – wzrastamy – jako społeczeństwo, także na płaszczyźnie etycznej, moralnej i czy wzrasta nasza świadomość siebie samych i świata w którym żyjemy⁶.

Technicyzacja społeczeństwa

Człowiek tworzy technologię, a technologia zmienia warunki życia człowieka, zmienia jego rzeczywistość i środowisko w sposób czasami trudny do przewidzenia. Kierunki, w których idzie rozwój technologii wyznaczają jednocześnie kierunki rozwoju społeczeństw⁷. Zmienia się społeczny ład w odniesieniu do technologii właśnie, która bierze udział w określaniu charakteru świata społecznego⁸. Człowiek wykorzystując technologiczne rozwiązania do swoich celów czyni z niej narzędzie do przekraczania możliwości własnego organizmu – choćby video-rozmowy z kimś, kto przebywa po drugiej stronie oceanu, tysiące kilometrów od rozmówcy⁹. Jak twierdzi P. Nosal, te dwa wymiary rzeczywistości – społeczny i technologiczny – spotykają się, krzyżują, posiadają wspólne przestrzenie pozwalające integrować zjawiska do tej pory niewyobrażalne, ale jednak również ze sobą rywalizują i pozostają ze sobą w konflikcie¹⁰.

Wpływanie na siebie technologii i społeczeństwa jest oczywistym odniesieniem – wszak bez społeczeństwa nie by-

⁴ *ibidem*

⁵ J. Bańka., *Cywilizacja – obawy i nadzieje*. Warszawa, 1979

⁶ P. Tobera., *Kilka myśli o postępie* [w:] *Spoleczeństwo i socjologia. Księga poświęcona profesorowi Janowi Szczepańskiemu*. Warszawa 1985

⁷ P. Nosal., *Technologia i sport*, Poznań 2014

⁸ *ibidem*

⁹ *ibidem*

¹⁰ *ibidem*

łoby technologii, to społeczeństwo wyznacza jej granice, funkcje i tworzy technologie względem swoich potrzeb. Można by nawet powiedzieć, że technologia odzwierciedla w jakiś sposób te najbardziej palące potrzeby ludzkie danego okresu w dziejach, i określa te dziedziny życia ludzkiego, które najbardziej wymagają wspomagania. W XXI wieku jest to niewątpliwie informacja i komunikacja.

Technologia obecna w społeczeństwie charakteryzuje się następującymi właściwościami w stosunku do niego:

- Jest emergentna – co oznacza, że efektów jej działania nie da się sprowadzić do prostej sumy wszystkich części, nie da się jej również zredukować – i wszechobecna. Przeniknęła wszystkie dziedziny życia społecznego: od komunikacji, poprzez pracę zawodową, hobby, konsumpcję, politykę i struktury demokracji, seksualność i życie intymne, związki, czas wolny i edukację, sztukę, kulturę wysoką i popkulturę, wreszcie obszar religijności i życia duchowego¹¹. Jak zauważył Burszta, ukształtowała się kultura technologiczna¹², którą charakteryzuje pojawianie się technologii w wielu różnorodnych kontekstach i obszarach.

- Jest zdolna redefiniować życie społeczne, w którym się pojawia, pomaga wyznaczać nowe obszary rzeczywistości¹³ i społecznego funkcjonowania. Jeszcze 10 lat temu nikt by nie pomyślał że media społecznościowe typu Facebook stworzą nowe zagrożenia uzależnieniami behawioralnymi¹⁴ oraz że staną się źródłem cyberprzemocy¹⁵. Ponadto technologia rozprzestrzenia się, obejmując coraz to nowe obszary wymaga

¹¹ *ibidem*

¹² W. Burszta, *Świat jako więzienie kultury. Pomyślenia*. Warszawa, 2008

¹³ P. Nosal, *Sport...* *ibidem*

¹⁴ M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*. Warszawa 2015

¹⁵ A. Szuster, J. Barlicka, *Cyberprzemoc. O zagrożeniach i szansach na ograniczanie zjawiska u adolescentów*. Warszawa 2017

utworzenia nowych zasad lub zmiany starych i wymusza na uczestnikach życia społecznego reakcje na nową rzeczywistość¹⁶.

• Jest zdolna do tego, aby wpływać na autodefiniowanie się jednostek. Wyznacza to, co ludzkie zarówno poprzez wyznaczanie granic (jak np. latanie – tylko za pośrednictwem urządzeń)¹⁷ jak i poprzez umożliwianie wglądu w obszary do tej pory niedostępne¹⁸ (jak np. wewnętrzna budowa narządów widziana za pomocą tomografu komputerowego czy możliwość obserwowania pod mikroskopem mikrobów niewidocznych „gołym,” okiem).

W wyniku obcowania z technologią powstają również zupełnie nowe przestrzenie obecności społecznej i życia społecznego, takie jak cyberprzestrzeń¹⁹, tworząca wirtualne społeczności²⁰. Uczestnictwo w społecznościach wirtualnych, tworzonych w cyberprzestrzeni różni się od uczestniczenia w życiu społecznym w realnym świecie. W literaturze tematu wyróżnia się następujące cechy cyberprzestrzeni (wg. Marka Smitha):

– aprzestrzenność – brak odniesienia do przestrzeni, interakcje nie są ograniczone terytorialnie (zazwyczaj do lokalnego obszaru) czy geograficznie,

¹⁶ Nosal., *Sport.... ibidem*

¹⁷ *ibidem*

¹⁸ E. Cassirer, *Forma a technika*, [w:] *Kultura techniki. Studia i szkice*, E. Schutz (red.), Poznań, 2001

¹⁹ K. Doktorowicz., *Spoleczności wirtualne – cyberprzestrzeń w poszukiwaniu utraconych więzi*, <http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/059-066.html> dostęp na dzień 7.06.2017

²⁰ M. Kondracka, *Samopomoc w Internecie – zjawisko społeczności wirtualnych skupionych wokół idei wzajemnego wsparcia i pomocy*, [w:] *Edukacja, wychowanie, poradnictwo w kulturze popularne*, red. Kondracka M., Łysak A., Wrocław, 2009

– asynchroniczność – nie musi zaistnieć synchronizacja rozmówców w tym samym czasie w sieci, aby komunikacja stała się możliwa;

– acielesność – brak pozawerbalnego kontekstu komunikacji, takich jak mowa ciała, mimika, intonacja, ubiór, gesty. Funkcję wyrażania uczuć i emocji przejęły emotikonki, można też wykorzystać kamerę internetową;

– astygmatyczność – w sieci nie ma znaczenia, kim naprawdę jest użytkownik, jak wygląda, jakiej jest rasy czy w jakim wieku, w sieci jest tym, za kogo się podaje. To użytkownik tworzy atrakcyjną, jego zdaniem, tożsamość wirtualną, co wyklucza lub znacznie ogranicza stygmatyzację²¹.

Przebywanie w cyberprzestrzeni i wirtualne kontakty stały się bardzo atrakcyjne. Badania wskazują bowiem, że przeciętny Polak spędza w sieci ok. 6 godzin dziennie²². Ponadto należy zaznaczyć, że społeczeństwo informacyjne w cywilizacji technologii promuje indywidualizm, decentralizację co przyniosło efekt w postaci osłabienia więzi społecznych. Nawet tradycyjne wspólnoty jak np. sąsiedztwo czy rodzina ulegają rozproszaniu, a tradycyjne, głębokie i stabilne więzi zastępuje powierzchowny kontakt, np. za pośrednictwem SMS²³. Czy zatem wirtualna aktywność z czasem zastąpi uprawianie sportu czy zajęcia fitness? I czy wartości promowane przez obydwa obszary nie są przeciwstawne?

Sport profesjonalny

Sport w samej swojej idei jest wytworem kultury, społeczeństwa, jest elementem i jednym z obszarów życia społecznego. Pełni ważne funkcje w wychowaniu i rozwoju, wspiera wymiar społeczny funkcjonowania człowieka, taki jak rozwi-

²¹ Za: *ibidem*

²² <http://www.benchmark.pl/aktualnosci/gadzety-ile-czasu-dziennie-polak-swiat.html> dostęp na dzień 7. 06.2017

²³ Doktorowicz., „*Spółeczności wirtualne ibidem*

janie komunikacji, współpracę, życzliwość międzyludzką, promuje zasady *fair play*²⁴. Zakłada wszechstronny rozwój jednostkowy, fizyczny, społeczny i duchowy, a także kierowanie się wartościami uniwersalnymi i nieprzemijającymi jak dobro drugiego człowieka, uczciwość, sprawiedliwość. Wychowawanie sportowe rozwija także poczucie i zamiłowanie estetyki, promuje zdrowy i higieniczny styl życia. Rozwija również poszanowanie zasad, gdyż uprawiając sport należy przestrzegać regulaminu gier czy zawodów. Opiera się na uczciwej rywalizacji, lecz wymaga poszanowania przeciwnika oraz umiejętności przegrywania, wytrwałości i przekraczania własnych granic²⁵.

Wydawałoby się więc że większość wartości nie jest spójna z tym, co promuje cywilizacja technologii. Jednak, jak zauważa P. Nosal, sport, przynajmniej ten zawodowy, jest współcześnie bardzo atrakcyjnym, wielowymiarowym konstruktem społecznym²⁶.

Definicja sportu jako konstruktu społecznego przedstawiona przez Jackson i wsp. (2004) opisuje zjawisko w następujący sposób: *„idea sportu pozostaje niezwykle atrakcyjna z wielu względów. Po pierwsze, przyciąga on szeroką i niezwykle zaangażowaną publiczność. Po drugie, jego wytworzenie jest tańsze niż wielu innych praktyk. Po trzecie, stanowi formę przedstawienia dostarczającego zainteresowanym jednostkom akceptowanej społecznie areny przeżywania wszystkich typów emocji. Po czwarte, odkrywa on granice ludzkiego ciała. Po piąte, ma on charakter erotyczny. Po szóste, zapewnia kunsztowne narracje o bohaterach i złoczyńcach. Po siódme, dostarcza pozytywnych wizerunków zdrowego trybu życia i tożsamości narodowej. Wreszcie istotne jest również, aby odnotować,*

²⁴ J. Czechowski, Sport szansą społecznego rozwoju człowieka, *Spółeczeństwo i Ekonomia*, 1(1), 2014

²⁵ *ibidem*

²⁶ P. Nosal, Społeczne ujęcie sportu. Trudne definiowanie zjawiska i jego dyskurs. *Przegląd Socjologii Jakościowej* tom XI, nr 2, 2015

że sport pozostaje także medium dominującej kultury, ponieważ w wielu przypadkach stanowi lustro kapitalizmu – opiera się na rywalizacji, osiągnięciach, skuteczności, technologii i merytokracji²⁷. W definicji tej widać podobieństwa konstruktowi społecznego „sport” do konstruktowi społecznego „technologia” - przekraczanie granic, dążenie do rozwoju i transgresji, pozwala przeżywać publicznie emocje, pomaga budować tożsamość, opiera się na technologii, rywalizacji i osiągnięciach. Ogniskuje wokół siebie emocje, integruje społeczeństwo zarówno w rzeczywistości jak i wirtualnie. Wiąże się również z prestiżem społecznym w przypadku osiągnięć oraz gratyfikacjami finansowymi.

Dodać należy, że sport zarówno zawodowy jak i amatorski w bardzo szerokim zakresie korzysta z osiągnięć i nowinek technologicznych, na każdym etapie przygotowania i realizacji wydarzenia sportowego. Przykładem może być technologia biofeedback, wykorzystywana głównie do podwyższenia efektywności i koncentracji na treningach poprzez monitorowanie fal mózgowych i wysyłanie do osoby trenującej informacji zwrotnej. Technologia ta pomaga wyeliminować nieskuteczne techniki radzenia sobie ze stresem, dobór odpowiedniej metody treningowej, uzyskanie najwyższego stopnia koncentracji²⁸.

Sport wykorzystuje technologię jako bardzo ważne narzędzie dla swoich celów. Korzystanie z urządzeń i innowacji pomaga nie tylko optymalnie przygotować zawodnika, ale również zaprojektować duże sportowe eventy, przeprowadzić je, zadbać o bezpieczeństwo uczestników, monitorować przebieg i kontrolować poprawność, wreszcie rozpowszechnić je

²⁷ S. Jackson, D. Andrews, J. Scherer, *The Introduction. The Contemporary Landscape of Sport* [w:] S. Jackson, D. Andrews, eds., *Sports, Culture, and Advertising: Identities, Commodities, and the Politics of Representation*. London, 2004, s. 1–23.

²⁸ <http://psychologsportu.pl/biofeedback-eeg-jako-narzedzie-oraz-metoda-ulatwiajaca-osiaganie-stanu-gotowosci-startowej/>

do użytku społecznego²⁹. Należy przyjąć, że sport w każdej postaci promuje postawy moralne, gdyż wszystkie działania niezgodne z zasadami uczciwości (np. branie wspomagających zakazanych substancji) zostaje nagłośnione i napiętnowane, a nieuczciwy uczestnik pozbawiony przywilejów, jakie sobie do tej pory wypracował. Zaobserwować można również rolę społecznej integracji i przywracania do przestrzeni publicznej osób częściowo z niej wykluczonych, np. niepełnosprawnych sportowców, którzy w tym obszarze społecznym mogą przeżywać sukces, radość z publicznej ekspozycji, dumę z możliwości reprezentowania swojego kraju. Technologia ułatwia niepełnosprawnym sportowcom przygotowanie się i uczestniczenie w zawodach sportowych, na przykład za pomocą protez kończyn dolnych, które pomagają im przekroczyć granice własnej niepełnosprawności i dokonać rzeczy bez tej pomocy niemożliwych³⁰.

Istnieje również taki rodzaj sportów, w których rywalizacja nie opiera się tylko o zasoby i cechy wysportowanego ciała, ale w których technologia jest partnerem dla człowieka-sportowca w drodze po sukces. Są to np. zawody Formuły 1 czy Żużel. W takim ujęciu technologia nie jest cooperantem czy narzędziem wspierającym ciało ludzkie czy przebieg samych zawodów. Jest uczestnikiem, a raczej należałoby powiedzieć: współuczestnikiem zawodów czy wydarzeń sportowych³¹ i razem z człowiekiem staje na podium, budując konkretną renomę i stanowiąc hierarchię niezawodności w swojej klasie, swoistych technologicznych liderów i pokonanych.

Kolejną kategorią współpracy na linii sport – technologia, wyróżnioną przez P. Nosalą, to obszar związany z wykorzystywaniem innowacji i nowinek technologicznych w produkcji strojów i przyborów sportowych. Doskonałym przykładem jest tu

²⁹ Nosal, *Sport i ibidem*

³⁰ *ibidem*

³¹ *ibidem*

tw. „skóra rekina” – strój do pływania w produkcji którego wykorzystano technologię NASA zmniejszającą opór wody. Stroje te umożliwiły sportowcom bicie rekordów, stały się pożądanym elementem wyposażenia kompletowanego na zawody, dowodem pewnej elitarności ale też płaszczyzną powstawania nierówności. Stały się również zarzewiem kontrowersji, gdyż część zaangażowanych sportowców i działacze domagała się wycofania strojów ułatwiających bicie rekordów. Przeprowadzone badania skłoniły autora do refleksji, że sport jest areną wypróbowywania i testowania transgresji, a nie miejscem ich dokonywania. Podstawowym zaś podłożem generowania nierówności jest niejednakowy dostęp do technologii. Aby zapobiec wpływowi technologii na szanse poszczególnych zawodników specjaliści tworzą zakres kryteriów, których zastosowanie ma zapewnić sprawiedliwy rozkład szans³².

Ważnym aspektem wspólnego funkcjonowania sportu i technologii są kłopoty z technologiami. Ludzie nie zawsze dobrze sobie z nimi radzą, technologiczne rozwiązania generują koszty nie tylko nabycia określonego urządzenia czy stroju, ale także jego dopasowania do indywidualnych potrzeb zawodnika oraz serwisowania. Trudność polega również na tym, żeby nauczyć się określonych procedur posługiwania się nowym narzędziem w stopniu tak dobrym, by być efektywnym na zawodach. Ponadto nie zawsze jest łatwo dopasować konkretne rozwiązanie do człowieka, a człowieka do rozwiązania. Występują również bardzo konkretne trudności w korzystaniu z technologii gdy użytkowanie jest bardzo czasochłonne lub nieprzyjemne, jak się rzecz miała w przypadku strojów ułatwiających bicie rekordów w pływaniu. P. Nosal wspomina jeszcze o niedopasowaniu konkretnego rozwiąza-

³² *ibidem*

nia nie tyle do samego sportowca, co do otoczenia, które w przypadku zawodów sportowych odgrywa dużą rolę³³.

Sędziowanie stało się obszarem w olbrzymim stopniu zagospodarowanym przez nowoczesne technologiczne rozwiązania. Obecnie – na przykład w zawodach tenisa – kamery i chipy w piłeczkach tenisowych (a ostatnio również drony) umożliwiające precyzyjne obejrzenie z wielu stron i w zwolnionym tempie każdego wykonanego ruchu. W przypadku wątpliwości opinia wydawana jest przez kilku niezależnych obserwujących. Nie ulega wątpliwości że oblicze sędziowania i warunki uległy olbrzymiej przemianie: *„Technologia hawk-eye polega natomiast na bardzo szczegółowym śledzeniu toru lotu piłki (wykorzystując telewizyjne mechanizmy: zwolnione tempo i przybliżenie) i wydawaniu decyzji przez sędziego właśnie na podstawie tej precyzyjnej powtórki. To rozwiązanie stosowane jest obecnie w tenisie: „To system, który za pomocą sześciu kamer na korcie umożliwia komputerową powtórkę. Na telebimie oglądają ją tenisiści, widzowie i sędzia. Położenie piłki jest określane z dokładnością do czterech milimetrów. Tenisiści mają prawo do dwóch powtórek w secie i jednej dodatkowej w ewentualnym tie-breaku. Jeśli jednak okaże się, że mieli rację (np. nie było autu), zachowują szansę na powtórkę, a stracą ją dopiero, gdy rację miał sędzia³⁴”*.

Rozważania powyższe skłaniają autora badań do następujących wniosków: po pierwsze, człowiek za technologią już nie nadąza. Nie wystarczyło samo rejestrowanie przebiegu meczu, aby sędzia mógł się zorientować w sytuacji, potrzebne było odtworzenie meczu w zwolnionym tempie. Po drugie, powstają coraz to nowe technologie i jedna kontroluje drugą. Potrzebne były chipy, kamery, zdjęcia. Oznacza to, że potrzebne są coraz to nowe rozwiązania w obszarze kontrolowania rozgrywek, bardziej zaawansowane. Po trzecie zyskujemy obraz tego, jak wielki jest obszar i zakres kontrolowanych da-

³³ *ibidem*

³⁴ Za: Nosal. *Sport i ibidem*

nych. Na przykładzie piłki nożnej – są to kamery, czujniki w piłce, pole magnetyczne w bramce, specjalny system fotokomórek. To olbrzymie przedsięwzięcie i olbrzymie finanse. Podane przykłady obrazują, na jak ogromną skalę wprowadzane są zmiany do tego konkretnego wycinka rzeczywistości społecznej. I wreszcie – wprowadzanie takiej ilości systemów kontrolujących spotyka się z oporem ludzi, którzy proponują bardziej „ludzkie” działania alternatywne w postaci dodatkowego sędziego na murawie³⁵.

Nie sposób pominąć roli mediów w tym olbrzymim przedsięwzięciu, jakim jest sport profesjonalny. Media pełnią ważną rolę jako pośrednicy pomiędzy sportowcami a publiką. Są w stanie zapewnić oglądalność i miliardową widownię. Nie są więc tylko narratorem i komentatorem wydarzeń sportowych, nagłaśniają je i promują. Ponieważ wszystkim zależy na jak największej popularności, media często mają głos w sprawie pory, w jakiej odbywają się konkretne wydarzenia sportowe³⁶.

Sport amatorski

Sport amatorski, oraz indywidualne uczestniczenie w masowych zawodach sportowych (np. takich jak maratony, półmaratony czy biegi miejskie) również należą do wydarzeń sportowych, różnica polega na tym, że odpowiedzialność za przygotowanie się do takiej imprezy spoczywa tylko i wyłącznie na osobie, która chce w niej uczestniczyć. Nie ma bowiem do dyspozycji sztabu specjalistów podpowiadających jakie treningi należy wykonywać, czego unikać a jakie zasoby w sobie wzmacniać. Jednak i w tym wypadku technologia przychodzi z pomocą. Pierwszym, zapewne najczęściej wykorzystywanym źródłem wiedzy o tym, jak się należy przygotować do takiego wysiłku jest internet i zasoby tam zgromadzone, oraz wirtualna społeczność ludzi dzielących zainteresowania i

³⁵ *ibidem*

³⁶ *ibidem*

wymieniających się radami i cennymi wskazówkami³⁷. Pojawiają się też porady od ludzi podających się za ekspertów. Podstawowym ograniczeniem w stosowaniu przez sportowców-amatorów nowoczesnych rozwiązań są względy finansowe i brak sponsorów ze względu na mniejszą widowiskowość tego rodzaju aktywności. Amatorskie kluby są po prostu biedne. Natomiast również przy sporcie amatorskim podstawową rolę w rozpowszechnieniu informacji o imprezie grają media – najczęściej lokalne – i jest miejsce (w Internecie lub lokalnej telewizji) gdzie można obejrzeć transmisję z wydarzenia, a przynajmniej obejrzeć galerię zdjęć).

Kolejnym rozwiązaniem wspierającym sportowców-amatorów oraz ćwiczenia fitness są rozmaite aplikacje na urządzenia cyfrowe. Jedną z najbardziej popularnych jest aplikacja Endomondo, która umożliwia organizację i monitorowanie postępów w przypadku 40 rodzajów aktywności sportowej jednak najpopularniejszymi z nich są bieganie i jazda na rowerze. Aplikacja monitoruje czas trwania treningu, dystans a także takie parametry jak tętno czy ilość spalanych kalorii. Pozwala również na zapisywanie własnych rekordów, rywalizowanie ze znajomymi, zapewnia kontakt w sieci, umie sprawdzić wydolność użytkownika³⁸. Po wpisaniu w Google wyjściowego hasła „aplikacje fitness” wyszukiwarka wskazuje około stu różnych aplikacji przeznaczonych na urządzenia typu tablety czy smartfony, pomagające przygotować treningi oraz monitorujące parametry ciała³⁹.

Dostępne są również krokomierze czy pulsometry, a także urządzenia wspomagające – według producentów – za pomocą najnowszych odkryć i dokonań nauki wydolność or-

³⁷ Analiza własna

³⁸ <https://www.endomondo.com/> dostęp na dzień 6.06.2017

³⁹

https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH_AND_FITNESS/collection/topselling_free?hl=pl dostęp na dzień 6.06.2017

ganizmu. Przykładem może tu być Platforma Shumana, którą producent reklamuje jako „Ćwiczenia na Platformie Schumann 3D Platte działają dobroczynnie zarówno na ciało jak i na umysł dzięki zastosowaniu unikatowej kombinacji :

- sinusoidalnych, prawoskrętnych, trójwymiarowych i harmonijnych drgań

- częstotliwości rezonansowej Schumanna wynoszącej 7,83 Hz

Ćwiczenia na Platformie Schumann 3D Platte przywracają naszemu ciału naturalny rytm, dotyczy to mikrowibracji układu mięśniowego, pobudzenia układu krążenia, układu limfatycznego oraz tkanki łącznej. Następuje dokrwienie układu nerwowego. Zostają odblokowane kanały energetyczne i ciało odzyskuje sprawność. Dodatkowo odstresowuje i odpręża⁴⁰”.

Zdaniem autora szczególnie interesujące jest odwołanie się do „sinusoidalnych, trójwymiarowych drgań”. Są urządzenia wykorzystujące w swym działaniu pole magnetyczne, elektryczne, ultradźwięki, wibracje lub promieniowanie podczerwone, a ich działanie jest stymulujące organizm do wysiłku i wzmacniające jego wydolność lub uśmierzające dolegliwości związane z kontuzjami.

Podsumowanie

Faktem jest, że technologia i sport współlistnieją w rzeczywistości społecznej, można tylko powtórzyć za Law, że rzeczywistość w jakiej przyszło współcześnie żyć jest socjotechniczna. Nie istnieje obecnie podział na część „społeczną” i część „techniczną”, to rzeczywistości, które się nawzajem przenikają i współtworzą, wyznaczając sobie nawzajem zupełnie nowe jakości⁴¹. Można natomiast koncentrować się na wzajemnych relacjach, w jakich te dwie płaszczyzny do siebie pozostają. Trzeba natomiast pogodzić się z faktem, że są one

⁴⁰ <http://biorezonans.multicare.pl/platforma-schumann-3d-platte/> dostęp na dzień 6.06.2017

⁴¹ za: Nosal, *Sport i ibidem*

nierozłączne i jako takie będą tworzyć rzeczywistość przyszłości. Rozważania na temat sportu i technologii muszą się zakończyć stwierdzeniem, że nie są to płaszczyzny które pozostają w antagonistycznych relacjach. Wręcz przeciwnie, wzajemnie się wspierają i budują, wpływają na swój rozwój i wzrost jednej zawsze będzie oznaczał również wzrost drugiej. Należy jednak pamiętać, że najważniejszy jest człowiek i to on będzie decydował o kierunku rozwoju i tworzył nowe jutro.

Streszczenie:

Technologia w życiu społecznym jest wszechobecna. Ma wpływ na każdy obszar życia społecznego i indywidualnego: komunikowanie się, pracę zawodową, styl życia, rozwój duchowy, seksualność. Technologia nie tylko zmienia życie społeczne, ale ma również zdolność jego redefiniowania. W cywilizacji technologii zarówno młodzież jak i dorośli zbyt dużo czasu poświęcają korzystając z komputera, smartfona czy tableta, a zbyt mało czasu spędzają na ruchu na świeżym powietrzu i na zajęciach sportowych. Jednak sport i technologia nie muszą się wykluczać, mogą współpracować i się uzupełniać. Współczesne nowoczesne rozwiązania technologiczne pełnią w sporcie, zwłaszcza zawodowy, bardzo ważną funkcję. Ułatwiają projektowanie, przeprowadzanie i monitorowanie działań związanych z uprawianiem sportu oraz wydarzeniami sportowymi. Umożliwiają również bardziej efektywne treningi.

Słowa kluczowe: cywilizacja technologii, sport, technicyzacja życia społecznego,

Abstract:

Sport in technology civilization - exclusion or cooperation?

In social life, technology is omnipresent. It affects every branch of social and individual life: communication, professional work, lifestyle, spiritual development, sexuality. Technology changes not only social life, but also has an ability to

redefine it. In technology of civilization, both teenagers and adults spend too much time using computer, smartphone and tablet, and too little time on spending outdoors and doing sport activities. However sport and technology do not have to be ruled out, they can cooperate and complement each other. Modern technological solutions play an important role in the sport, especially the professional one. It facilitates the creation, management and monitoring of activities related to sports and sports events. It also allows for more effective workouts. Various applications and devices help in practising of amateur sports too.

Words keys: civilization of the technology, sport, technologizing of the social life,

Literatura:

1. Borkowski R., *Cywilizacja. Technika. Ekologia. Wybrane problemy rozwoju cywilizacyjnego u progu XXI wieku*. Kraków, 2001
2. Borkowski R., *Eksplozja innowacji, Transformacje*, 1993-94, nr 3-4
3. Bańka J., *Cywilizacja – obawy i nadzieje*. Warszawa, 1979
4. Tobera P., *Kilka myśli o postępie* [w:] *Spółczesność i socjologia. Księga poświęcona profesorowi Janowi Szczepańskiemu*. Warszawa, 1985
5. Nosal P. *Technologia i sport*. Poznań, 2014
6. Burszta W. J. *Świat jako więzienie kultury. Pomyślenia*. Warszawa, 2008
7. Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*. Warszawa, 2015
8. Szuster A., Barlicka J., *Cyberprzemoc. O zagrożeniach i szansach na ograniczenie zjawiska u adolescentów*. Warszawa, 2017
9. Cassirer E., *Forma a technika*, [w:] *Kultura techniki. Studia i szkice*, E. Schutz (red.), Poznań, 2001
10. Kondracka M., *Samopomoc w Internecie – zjawisko społeczności wirtualnych skupionych wokół idei wzajemnego wsparcia i*

pomocy, [w:] *Edukacja, wychowanie, poradnictwo w kulturze popularne*, red. Kondracka M., Łysak A., Wrocław, 2009

11. Czechowski J., Sport szansą społecznego rozwoju człowieka, *Spółeczeństwo i Ekonomia*, 1(1), 2014

12. Nosal P., Społeczne ujęcie sportu. Trudne definiowanie zjawiska i jego dyskurs. *Przegląd Socjologii Jakościowej* tom XI, nr 2, 2015

13. Jackson S., Andrews D., Scherer J., *The Introduction. The Contemporary Landscape of Sport* [w:] S. Jackson, D. Andrews, eds., *Sports, Culture, and Advertising: Identities, Commodities, and the Politics of Representation*. London, 2004

Netografia:

<http://psychologsportu.pl/biofeedback-eeg-jako-narzedzie-oraz-metoda-ulatwiajaca-osiaganie-stanu-gotowosci-startowej/> dostęp na dzień 7.06.2017

<http://www.benchmark.pl/aktualnosci/gadzety-ile-czasu-dziennie-polak-swiat.html>

Doktorowicz K., *Spółeczności wirtualne – cyberprzestrzeń w poszukiwaniu utraconych więzi*, dostęp na dzień 7.06.2017
<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/059-066.html>
dostęp na dzień 7.06.2017

<https://www.endomondo.com/> dostęp na dzień 6.06.2017

https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH_AND_FITNESS/collection/topselling_free?hl=pl dostęp na dzień 6.06.2017

<http://biorezonans.multicare.pl/platforma-schumann-3d-platte/> dostęp na dzień 6.06.2017

Znaczenie sportu w przyszłości ratownictwa medycznego. Proponowane zmiany

Wstęp

Każdy człowiek wie że zdrowie jest rzeczą nadrzędną, trzeba o nie dbać każdego dnia. Aktywność fizyczna, kreowanie nawyków żywieniowych to tylko nieliczne sposoby dbania o zdrowie. Aspekt zdrowia jest szczególnie ważny jeżeli mówimy o pewnych instytucjach państwowych. Warto zauważyć że pewne instytucje działające w służbie obywatelom i całemu kraju są nierozłącznie związane z aktywnością fizyczną. Instytucje te to: Państwowa Straż Pożarna, Policja, Straż Graniczna.

Pośród wymienionych instytucji nie widnieje Państwowe Ratownictwo Medyczne. Pomimo iż ta organizacja również jak nazwa skazuje jest państwowa, również działa w służbie kraju oraz obywatela. I przede wszystkim aktywność fizyczna ma rzeczywiste znaczenie i wartość w tej instytucji. W sytuacji zagrożenia życie pacjenta działamy pod wpływem emocji w stresie, co bardzo często wiąże się z dużym obciążeniem fizycznym ratownika. Sytuacje gdy podejmowana jest resuscytacja krążeniowo oddechowa, obciążają bardzo mocno organizm ratownika. Aby ucisnąć klatkę piersiową osoby nieprzytomnej ważącej około 90 kg, tak aby uciśnięcie było efektywne (5-6 cm) trzeba włożyć dużą siłę. Gdy pod uwagę weźmiemy iż częstość uciśnień powinna oscylować w granicy 100-120 uciśnień a akcje ratowania życia mogą trwać nawet i kilka godzin. Jasno możemy zauważyć jaki to wysiłek dla ratownika. Przypadek kiedy to ratownik sam nie zadba o zwoją aktywność fizyczną, mogą mieć tragiczne skutki w przyszłości. A mianowicie odstępianie od czynności ratowania życia ze względu na swoje zdrowie.

Państwowe służby kładące duży nacisk na aktywność fizyczną

Jako pierwszy przykład służby w której aktywność fizyczna jest niezbędna w pracy zawodowej może być policja¹. Zaliczana do służb mundurowych instytucja zajmująca się dbaniem o porządek oraz bezpieczeństwo całego kraju. Początkowo osoba starająca się o przyjęcie do szeregów policji musi przejść kilkuetapowe egzaminy. Sprawdzana jest znajomość prawa takiej osoby, wiedza merytoryczna, oraz to jak bardzo wysportowaną osobą jest. I to właśnie aktywność fizyczna ma największy wpływ na rokowania takiej osoby. Sprawdzany jest czas który osoba potrzebuje na pokonanie toru przeszkód składający się z różnych odcinków sprawdzających między innymi szybkość, siłę, gibkość, czy szybkość reakcji. Test sprawnościowy ma normy czasowe w którym trzeba pokonać wszystkie przeszkody, za co można otrzymać odpowiednią ilość punktów. Normy czasowe są takie same zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn². Dodatkowo każdy czynny funkcjonariusz ma obowiązek raz do roku przejść test sprawnościowy, umożliwiający mu dalszą pracę w policji. Państwowa Straż Pożarna jest jednostką często współpracującą z pogotowiem ratunkowym. Praca strażaka jest niewątpliwie pracą dla osób aktywnych fizycznie. Często ryzykują życie, działając w ciężkich warunkach, będąc narażonym na czynniki takie jak ciepło czy trujące substancje. Jednak okazuje się aby zostać strażakiem również trzeba przejść wieloetapowy test, jedną ze składowych jest aktywność fizyczna. Stanowi ona aż pięćdziesiąt procent sumy maksymalnych punktów. Test sprawnościowy osoby chcącej uczyć się w szkole aspiranckiej państwowej straży pożarnej składa się:

- Test harwardzki

¹ K. Dojwa., *Kobiety w mundurze. wybrane aspekty służby kobiet w wojsku, policji i straży granicznej*. Polityka Społeczna nr 1/2009

² Tamże

- Bieg na 1000 metrów
- Bieg na 100 metrów
- Podciąganie na drążku
- Pływanie

Bardzo rygorystyczne kryteria sprawiają że do szkoły aspirantów dostają się tylko najlepsi. Początek szkoły stanowi 3 miesięczny poligon gdzie młodzi adepci uczą się, oraz ćwiczą, tak aby poznać prawdziwy smak zawodu strażaka. Nie jest to jeszcze koniec styczności ze sportem. Okazuje się że czynni strażacy każdego dnia, zobowiązani są ćwiczyć minimalnie 2 godzinny dziennie, nie zależnie od tego czy preferowaną aktywnością będzie gra w piłkę, siłownia, czy fitness. Należy jednak zwrócić uwagę że wspomniany czas ćwiczeń ma być wykonany w czasie służby. A więc osoba ma obowiązek dbania o swoje zdrowie w pracy³.

Trzecią wskazaną służbą są strażnicy graniczni, odpowiadają oni za bezpieczeństwo granic RP. Przeciwdziałają oni nielegalnym migracją, oraz przemytom nielegalnych substancji. Każdy funkcjonariusz straży granicznej uprawniony jest do kontroli granicznej, w tym kontroli osobistej, oraz przeglądu bagaży, kontroli bagaży w pociągach czy samolotach. Jest to zalednie część działań jakie w chodzą w zakres tej służby. Sprawność fizyczna okazuje się obligatoryjnym obowiązkiem osób pełniących służbę w straży granicznej. Można podzielić ją na trzy etapy;

- Pierwszy etap stanowi przygotowanie kandydata do służby, w które wchodzi przygotowanie teoretyczne oraz sprawnościowe. Jest to czas kiedy kandydaci dopiero starają się o przyjęcie do służby a wiec czas rozwoju umiejętności

³ M. Świętochowska, K. L. Sobolewski, K. Jenorowski, J. Pietnicki, *Ocena poziomu sprawności jaki osiągnęli w 2012 roku funkcjonariusze Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku*. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku – 2012

motorycznych wydolności oraz sprawności organizmu. Jest to również etap w którym kandydaci muszą się przygotować do rygorystycznych egzaminów wstępnych do straży granicznej

- Etap drugi a więc czas kiedy to kandydaci zostali zakwalifikowani do odbycia ośmiomiesięcznego szkolenia w warunkach polowych. Szkolenie może mieć dwa warianty, które dają zróżnicowany stopień w przyszłości. Wyróżniamy przygotowanie podstawowe, oraz oficerskie. Podczas ośmiomiesięcznego szkolenia adepci poddawani są licznym próbą wysiłkowym które mają przygotować ich do egzaminów końcowych oraz późniejszej służby granicznej.

- Trzeci etap rozpoczyna się gdy kandydat pozytywnie zaliczy szkolenie oraz zda egzaminy końcowe. Jest to czas słaby dla ojczyzny, oraz czuwania nad bezpieczeństwem granic naszego kraju. Jednak to nie koniec kontaktu tych funkcjonariuszy z aktywnością fizyczną. Każdy czynny funkcjonariusz, zobligowany jest przejść coroczne testy sprawnościowe, które to pozwalają mu zostać w czynnej służbie⁴.

Łatwo można wywnioskować że służba w straży granicznej jest również bardzo mocno związana z aktywnością fizyczną. Wydaje się to rzeczą oczywistą ponieważ strażnicy graniczni bronią granic naszego kraju, zapewniając bezpieczeństwo, oraz poczucie stabilności państwa⁵.

Sport w państwowym ratownictwie medycznym

To natomiast sprawa kreują się zupełnie odmiennie, pomimo iż aktywność fizyczna jest mocno kultywowana podczas nauki do zawodu. Podczas pierwszych dwóch lat studiów adepci ratownictwa medycznego muszą zdać następujące przedmioty⁶:

⁴ Dojwa., jw.

⁵ Świętochowska., jw.

⁶ P. Wołoszyn., *Ratownicy medyczni – nowa grupa interesu?* Wydawnictwo Adam marszałek, Toruń 2007

- Samoobrona, bardzo ważne w pracy ratownika medycznego jest dbanie o własne zdrowie oraz bezpieczeństwo. Coraz częściej zdarzające się sytuacje napaści na ratowników medycznych podczas wykonywania zawodu. Niepodważalnie niezbędne umiejętności dla ratowników.

- Basen, każdy ratownik medyczny zobowiązany jest również opanować sztukę pływania, nie test to może umiejętność niezbędna w codziennej pracy ale w długotrwałej perspektywie okazuje się przydatna

- Zajęcia W- F, pomimo wymienionych form aktywności fizycznej studenci zobowiązani są również uczestniczyć w klasycznych zajęciach wychowania fizycznego. Zajęcia opierają się głównie na szlifowaniu sprawności fizycznej, przeplatane z umiejętnością współpracy zespołowej, podczas różnych gier.

- Obozy sportowa, podczas trzech lat nauki studenci muszą zaliczyć dwa obozy, letni oraz zimowy. Letni odbywa się na mazurach, gdzie młodzież uczy się w jaki sposób prowadzić jacht, oraz jak zachowywać się nad wodą, podczas zajęć przewidziane są również spotkania z ratownikami wodnymi. Obóz zimowy natomiast odbywa się w górach gdzie studenci uczą się jazdy na nartach, oraz współpracy z GOPRem (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)⁷.

Na podstawie wymienionych czterech form aktywności w której studenci muszą uczestniczyć, można przyjąć że uczelnie wyższe kształcące ratowników medycznych mają świadomość jak pozytywny wpływ może mieć sport na inne umiejętności ratownika. Jednak młoda osoba kończąca studia szybko spotyka się z realnymi warunkami pracy, gdzie zaledwie niewielka część ratowników medycznych potrafi znieść czas na uprawianie sportu, a nawet jeżeli okaże się to możli-

⁷ S. Motylewski, E. Poziomska-Piątkowska., *Aktywność fizyczna w czasie wolnym studentów I roku nauki łódzkich uczelni*. Kwartalnik Ortopedyczny. Nr 4/2006, s. 280–283.

we, dowiadujemy się że są to raczej sporty ekstremalne uprawiane zaledwie kilka razy w roku. Stacje pogotowia ratunkowej często nie są wyposażone w żaden sprzęt pozwalający ćwiczyć podczas pracy. Pamiętajmy że ratownicy medyczni, za zadanie mają ratować życie, więc nadmierna aktywność może przynieść odwrotny skutek, ale 30 min spędzone na rowerku stacjonarnym czy na bieżni przyniesie wiele dobrego. Wymierne korzyści zauważą również pacjenci, każdy wie że podczas wysiłku wydzielane są endorfiny, które czynią człowieka szczęśliwszym. Jednak to nie wszystko, działają również pobudzając, przez co dużo łatwiej przypomnieć sobie pewne rzeczy, oraz działać w stresie. Ratownicy cały czas działają pod wpływem stresu, z jednej strony ograniczani przez czas, ponieważ każda sekunda jest wiele warta jeśli chodzi o życie człowieka, z drugiej strony kontrolowani przez akty prawne i przepisy do których muszą się stosować.

Zdrowe nawyki - aktywność fizyczna, oraz nawyki żywieniowe

Od bardzo dawna aktywność fizyczna uznawana jest za najlepszy sposób poprawy stanu zdrowia. Odkrycie również skutecznego leku, może okazać się niemożliwe ale również tak samo dobrej metody profilaktyki, właściwie w każdej dziedzinie medycyny. Łatwo zaobserwować duże polepszenie stanu zdrowia osób regularnie uprawiających aktywność fizyczną. Ale również osoby zdrowe, systematycznie uprawiające sport, czy to na poziomie rekreacyjnym czy też zawodowym mogą pochwalić się mniejszą zapadalnością na różnego rodzaju choroby. Sport wpływa pozytywnie na układ serowo naczyniowy poprawiając pracę naszego serca. Również układ krwiotwórczy, dużo zyskuje gdy regularnie uprawiamy sport co skutkuje poprawą odporności. Choroby nazywane cywilizacyjnymi znacznie rzadziej dotyczą osoby która dba o swoje zdrowie,

regularnie podejmując aktywność ruchową⁸. Zasady które warto przestrzegać w drodze do poprawy stanu zdrowia:

- Czas trwania jednego treningu powinien nie przekraczać 120 minut a najlepiej mieścić się w przedziale 20-60 min, jest to czas który pozawala człowiekowi przyśpieszyć tętno jednocześnie nie dopuszczając do przeciążeń organizmu. Właśnie taka aktywność fizyczna jest najlepsza dla naszego zdrowia. Należy jednak pamiętać że tkanka tłuszczowa zaczyna ulegać spalaniu dopiero po 35 minucie aktywności fizycznej.

- Podejmować wysiłek co najmniej 3 razy w tygodniu, co pozwoli nam utrzymać odpowiednie utlenienie krwi, poprawi nasze samopoczucie, oraz pozwoli dużo łatwiej osiągnąć skupienie. Może przynieść to same dobre efekty, nawet takie których się wcześniej nie spodziewaliśmy. Będziemy w stanie poświęcać mniej czasu na sen, wcześniej wstawać oraz dłużej pozostać pobudzonym bez środków takich jak kawa.

- Ćwiczenia powinny być wykonywane z umiarkowaną intensywnością 65-70 % tętna maksymalnego. Nie potrzebujemy specjalistycznego sprzętu do pomiaru tętna, 65-70% tętna możemy osiągnąć truchając z umiarkowaną szybkością, lub pływając. Oczywiście wartość tętna dla każdego z nas będzie inna, będzie zależeć od poziomu naszego wysportowania, poziomu tkanki tłuszczowej czy płci. Trzeba mieć świadomość że są to tylko wskazówki.

- Wydatek energetyczny podczas jednego treningu powinien być większy niż 300 kcl, co jest wartością którą z łatwością uzyskamy stosując się do wymienionych wyżej wskazówek. Spalenie takiej ilości kalorii pozwoli nam zrzucić zbędny balans, lub też pozwolić sobie na słodkie ciasto w ciągu dnia, nie przybierając na wadze.

⁸ E. Zadarko, Z. Barabas, E. Nizioł, *Ocena poziomu aktywności fizycznej studentek wybranych kierunków medycznych na tle badań populacyjnych*. Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie. Nr 2/2011, s. 188-194.

- Preferowany jest wysiłek wytrzymałościowy o umiarkowanej intensywności (do 60–75% maksymalnej częstotliwości rytmu serca), który należy uzupełnić o ćwiczenia mieszane (statyczne i dynamiczne), określane jako trening oporowy, które powinny stanowić około 10–15% objętości treningu. Zalecane są: marsze, marszobieg, jazda rowerem, pływanie, gry sportowe i taniec. Główną część treningu należy poprzedzić 5–10-minutową rozgrzewką, a zakończyć trwającymi 10–15 minut ćwiczeniami wyciszającymi o niewielkiej intensywności.

Gdy zauważymy jak wiele zyskujemy ćwicząc, powinniśmy zacząć przywiązywać wagę do tego co jemy. Dostarczenie odpowiedniej ilości witamin, kwasów tłuszczowych, czy błonnika, przyniesie równie dobre efekty dla naszego zdrowia. Nie chodzi tu jednak o bardzo restrykcyjną dietę sportową ale o wykreowanie pewnych nawyków żywieniowych, pozwalających cieszyć się zdrowym ciałem. Usystematyzowanie zawartości tłuszczów w naszych posiłkach, uświadomienie sobie jak ważną rolę pełnią białka, oraz kiedy najlepiej spożywać węglowodany. Najważniejsze wśród nawyków to:

- Regularność posiłków,
- Każdy posiłek poprzedzić wypiciem szklanki wody mineralnej,
- Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia, nie należy go zaniedbywać,
- Ograniczenie słodczy, oraz nie podjadanie między posiłkami,
- Zastąpienie napojów gazowanych oraz słodzonych wodą mineralną,
- Wprowadzenie owoców oraz warzyw do naszej diety.

Stosując wszystkie wskazówki zawarte powyżej możemy spodziewać się poprawy stanu zdrowia fizycznego oraz psychicznego. A wprowadzenie zaledwie kilku z nich przyniesie zauważalny efekt. Oczywiście może okazać się to trudne dla osoby która unikała aktywności dotychczas, jednak nie

należy się bać tylko kolejno sprawdzać jak kolejne wskazówki wpływają na nasze ciało, a w konsekwencji zdrowie. Umiejętność szybszego podejmowania decyzji, łatwiejsze i sprawniejsze poruszanie się, wzrost chęci do życia, oraz pozytywnego nastawienia, to zaledwie część długiej listy pozytywnego wpływu na nasz organizm.

Proponowane zmiany uwzględniające pozytywny wpływ sportu w Państwowym ratownictwie medycznym

Mając na uwadze pozytywny wpływ aktywności fizycznej, oraz wiedze na temat innych państwowych służb porządkowych, można zgodzić się że państwowe ratownictwo medyczne również powinno zwrócić większy nacisk na sport. Każdy ratownik powinien mieć obowiązek aktywności fizycznej w ciągu dnia pracy. Wygospodarowanie 30 minut czasu w ciągu dyżuru nie powinno sprawić tak wielkiego problemu. Biorąc pod uwagę statystykę wyjazdów, ilość zespołów ratownictwa medycznego, oraz czas podejmowany na czynności ratunkowe z jednym pacjentem. Można wygospodarować czas, w którym ratownicy będą mieli obowiązek ćwiczyć. Trzeba również mieć świadomość że w ratownictwie medycznym czas jest największym wrogiem ratowników, 30 minut w którym ratownicy będą ćwiczyć może okazać się czasem kiedy to pacjent będzie potrzebował ich najbardziej. Rozwiązaniem może okazać się zwiększenie liczby karetek w obrębie danego rejonu, Jest to rozwiązanie które będzie kosztować bardzo dużo, ponieważ dzienne koszty karetki są bardzo duże. Jednak warto się zastanowić czy ludzkie życie ma swoją cenę? Warto wziąć pod uwagę że zdrowy silny oraz wysportowany ratownik będzie miał większe predyspozycje do:

- Dłuższego podejmowania akcji resuscytacji krążeniowo oddechowej, z wyszczególnieniem uciskania Klatki piersiowej. Nie każdy zwraca na to uwagę ale uciskanie klatki piersiowej należy do podstawowych czynności ratujących ży-

cie, a jest bardzo wymagającą czynnością, powołując się na wytyczne rady resuscytacji zmiany osoby uciskającej klatki piersiowej powinny następować co 2 minuty. Gdy weźmiemy pod uwagę średnic czas resuscytacji, który kreuje się w granicy 40 minut, oraz fakt że część zespołów ratownictwa medycznego składa się z 2 osób, na jedną osobę przypada około 20 minut uciskania klatki piersiowej⁹. Gdy dołożymy do tego częstotliwość uciśnień w granicach 100-120 uciśnień na minutę, a więc około 2 uciśnięcia na sekundę, i siłę jaką potrzebujemy włożyć aby ucisnąć klatkę na 4-6 cm. Łatwo zauważamy jak dużo wysiłku kosztuje to ratownika.

- Szybszego dotarcia do poszkodowanego. Nie każdy pacjent znajduje się w miejscu łatwo dostępnym, czy też w miejscu gdy można dojechać karetką. Ratownik dbający o swoje zdrowie z łatwością dobiegnie do pacjenta, jednocześnie trzymając sprzęt niezbędny do ratowanie życia. Biorąc pod uwagę wagę plecaków, deski ortopedycznej, defibrylatora, okazuje się że potrzebne są co najmniej 2 osoby aby przenieść sprzęt, a najlepiej trzy. Sytuacja kiedy to pacjent urazowy znajduje się na czwartym piętrze, w bloku nieposiadającym windy, są codziennością w praktyce pogotowia. Gdy jego stan wymaga natychmiastowego transportu, a ratownicy zobowiązani są znieść go do karetki, jest to ogromny wysiłek dla ratowników. A należy pamiętać że pomimo takie wielkiego wysiłku trzeba też zachować zdrowy rozsądek, oraz umiejętności działania gdy stan pacjenta się pogorszy.

Podsumowanie

Każdy ratownik powinien dbać o swoje zdrowie, zarówno dla dobra swojego jak i pacjentów, a placówka medyczna w której podejmuje praktykę powinna mu to umożliwić. W przypadku

⁹ P. Wołoszyn, *Ratownicy medyczni – nowa grupa interesu?* Wydawnictwo Adam marszałek, Toruń 2007

kiedy to intensywna praca nie pozwala na wygospodarowanie kilku chwil na aktywność, pracodawca winien zapewnić dostęp pracownikom do siłowni, krytej pływalni, czy też uwzględnić dodatkowy koszt na zakup sprzętu do ćwiczeń. Przyniesie to rzeczywiste i zauważalne rezultaty, dla każdego pacjenta, co jest priorytetem, ale również dla ratowników, którzy będą czuć się wiele lepiej. Lepsze samopoczucie pracowników pogotowia, poprawi również kontakt tych osób z pacjentami. Co z kolei ułatwi ratownikom zbieranie wywiadu od pacjentów, a zarazem zwiększy zadowolenie pacjentów, co jest równie ważnym elementem. Propagowanie sportu, a nawet zobowiązanie tej grupy zawodowej do aktywności fizycznej może przynieść bardzo dobre efekty, co zostało przedstawione w tekście. Każdy powinien mieć tego świadomość.

Streszczenie:

Państwowe ratownictwo medyczne należy do jednostek dbających o bezpieczeństwo, zdrowie i życie obywateli państwa. Często współpracuje ze strażą pożarną oraz policją, służbami które bardzo duży nacisk kładą na odpowiedni poziom aktywności ruchowej swoich funkcjonariuszy. W ratownictwie medycznym jednak nie kładzie się tak dużego nacisku na aktywność fizyczną, pomijając okres studiów który rzeczywiście nasycony jest różnymi formami aktywności. Badania naukowe dowodzą że ludzie dbający o zdrowie fizyczne, uprawiające systematycznie sport zauważają efekty w poprawie wydolności organizmu ale i funkcjonowaniu mózgu. System państwowego ratownictwa medycznego powinien zwrócić większą uwagę na aktywność fizyczną pracowników. Ponieważ w walce o zdrowie pacjenta, liczy się każda sekunda, sekundy które można zyskać poprzez poprawę poziomu aktywności fizycznej u czynnych ratowników medycznych.

Bibliografia:

1. Dojwa K, *Kobiety w mundurze. wybrane aspekty służby kobiet w wojsku, policji i straży granicznej*. Polityka Społeczna nr 1/2009
2. Gacek M., *Motywy i poziom aktywności ruchowej wśród studentów I roku AWF w Krakowie*. Kultura Fizyczna. Nr 11-12/2002, s. 26–27.
3. Jeżewska-Zychowicz M., *Wpływ czynników społecznych na zachowania żywieniowe*. Żywnienie Człowieka. Metabolizm. Nr 1/2004, s. 78–85.
4. Kliszcz J., *Psychologia w ratownictwie*. Dyfin SA, Warszawa 2012,
5. Krzych Ł., *Analiza stylu życia studentów Śląskiej AM*. Zdrowie Publiczne. Nr 1/2004, s. 6770.
6. Markiewicz-Górka I., Korneluk J., Pirogowicz I., *Aktywność fizyczna oraz wiedza studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu na temat jej roli w profilaktyce chorób – badania ankietowe*. Family Medicine & Primary Care Review. Nr 13/2011, s. 436–439
7. Mędręła- Kuder E., *Ocena stylu życia studentów fizjoterapii i edukacji techniczno-informatycznej na podstawie żywienia i aktywności fizycznej*. Rocznik PZH. Nr 3/2011, s. 315–318.
8. Motylewski S., Poziomska-Piątkowska E., *Aktywność fizyczna w czasie wolnym studentów I roku nauki łódzkich uczelni*. Kwartalnik Ortopedyczny. Nr 4/2006, s. 280–283.
9. Pawlik I., *Zachowania zdrowotne studentek pedagogiki*. Wychowanie Fizyczne. Zdrowie. Nr 4/2003, s. 10–12.
10. Stasiołek D., Jagier A., *Aktywność ruchowa studentów medycyny*. Nowiny Lekarskie. Nr 2 (72)/2003, s. 140–142.
11. Świętochowska M., Sobolewski K L, Jenorowski K, Pietnicki J., *Ocena poziomu sprawności jaki osiągnęli w 2012 roku funkcjonariusze Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku*. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku – 2012

12. Winiarska-Mieczan A., Dymek T., *Ocena aktywności fizycznej wśród młodzieży akademickiej lubelskich uczelni*. Medycyna Sportowa. Nr 2(6)/2009, s. 125-131.

13. Wołoszyn P., *Ratownicy medyczni – nowa grupa interesu?* Wydawnictwo Adam marszałek, Toruń 2007

14. Zadarko E., Barabasz Z., Nizioł E., *Ocena poziomu aktywności fizycznej studentek wybranych kierunków medycznych na tle badań populacyjnych*. Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie. Nr 2/2011, s. 188-194.

CZĘŚĆ II

SPORT RODZAJE I FORMY

Chuligaństwo stadionowe zagrożeniem dla bezpieczeństwa w sporcie

Wstęp

Agresja i przemoc stadionowa jest jedną z najstarszych patologii życia społecznego. Pierwszych deskryptywnych wzmianek o naruszeniach ładu i porządku na arenach sportowych można doszukać się już w czasach antycznych. Prawdziwy jednak rozwój chuligaństwa stadionowego¹, za sprawą brytyjskich kibiców piłki nożnej nastąpił w XX wieku. Rozprzestrzeniające się niczym wirus zjawisko, nazywane „*angielską chorobą*”, w szybkim tempie zyskało wymiar międzykontynentalny, stając się plagą o zasięgu globalnym. W ślad za jego rozwojem pojawiły się ofiary i coraz częściej odnotowywano incydenty wymagające wzmożonej reakcji sił porządkowych.

Wzrost indeksu zachowań chuligańskich oraz ich skutków, a także nagłośnienie w środkach masowego przekazu sprawiło, że wiele państw w ramach wspólnotowego porozumienia, zdecydowało się prawnie przeciwstawić występującej dewiacji. Do najważniejszych aktów regulujących powyższą materię zaliczyć należy uchwałoną przez Radę Europy Euro-

¹ W literaturze przedmiotu brak jest jednolitej definicji tego pojęcia. Jedno z przytoczonych przez P. Chlebowicza znaczeń wskazuje, iż „zjawisko *football hooliganism*” będące swoistym ekwiwalentem chuligaństwa stadionowego jest postrzegane przede wszystkim jako rozruchy i niepokoje wywoływane przez kibiców piłki nożnej. Zachowania te mają miejsce w trakcie meczu, ale także obejmują okres bezpośrednio poprzedzający mecz i czas bezpośrednio po zakończeniu meczu. Patrz *Chuligaństwo stadionowe. Studium kryminologiczne*, Warszawa 2009, s. 26.

pejską Konwencję nr 120² w sprawie przemocy i ekscesów widzów w czasie imprez sportowych, a w szczególności meczów piłki nożnej oraz Decyzję Rady UE z dnia 25 kwietnia 2002 roku, dotyczącą bezpieczeństwa w związku z meczami piłki nożnej o charakterze międzynarodowym³. Do głównych postanowień Konwencji należy obowiązek zatrudniania odpowiednich służb porządkowych, które mają zapewnić spokój i bezpieczeństwo zarówno na terenie stadionu, jak i wzdłuż tras dojazdowych do obiektu, stały przepływ informacji pomiędzy służbami policji dla ułatwienia współpracy i zwalczania chuligańskich zachowań kibiców oraz tworzenie systemu administracyjnego i sądowego w celu wymierzenia kar osobom dopuszczającym się aktów przemocy. Natomiast na mocy Decyzji Rady UE każde państwo członkowskie zostało zobowiązane do utworzenia „narodowego punktu informacyjnego o charakterze policyjnym dla piłki nożnej” (ang. *national football information point of a police nature*). Celem tworzonych punktów jest gromadzenie i przekazywanie informacji odnoszących się do wydarzeń związanych z piłką nożną w tym o kibicach wysokiego ryzyka⁴.

² European Convention on Spectator Violence and Misbehaviour at Sports Events and in particular at Football Matches, CETS No.:120. Polska ratyfikowała Konwencję w 1995r., Europejska Konwencja w sprawie przemocy i ekscesów widzów w czasie imprez sportowych, a w szczególności meczów piłki nożnej, Dz. U. Nr 129, poz. 625 z dnia 17 listopada 1995r.

³ Z perspektywy krajowej (Polski) systemową regulacją mającą na celu ograniczenie chuligaństwa stadionowego jest ustawa o bezpieczeństwie imprez masowych z 2009 roku. Tekst jednolity brzmienie od 18 grudnia 2015 (Dz. U. z 2015, poz. 2139).

⁴ J. Sochacka, *Chuligaństwo stadionowe jako samodzielne zjawisko społeczne i przedmiot regulacji prawnych*, „Archiwum Kryminologii”, XXII(2010), s. 241.

W Polsce chuligańskie stadionowe zadymy zagościły na stałe pod koniec lat 70 ubiegłego stulecia wraz z pojawieniem się na trybunach zbiorowości szalikowców. Członkowie tych grup odróżniali się od reszty widowni posiadaniem swoistych insygniów kibicowskich (szalików, flag) oraz żywiołowym dopingowaniem swoich ulubieńców⁵. Ówczesne burdy i ekscesy wzniecane przez grupy szalikowców za sprawą politycznych decyzji PRL-owskich władz zwykle nie były relacjonowane przez środki masowego przekazu, nie były też ujmowane w kryminalnych statystykach⁶. Z upływem lat pseudokibice umocnili swoją pozycję na polskich stadionach. Stali się również siłą, z którą liczyć musiały się nie tylko służby porządkowe ale także kluby oraz rodzime organizacje piłkarskie⁷. W tym też czasie subkultura kibicowska zaczyna przybierać formę «ligi chuliganów». Równolegle do rywalizacji drużyn zaczęły odbywać się zmagania grup szalikowców, których terenem stały się trybuny, okolice stadionów i szlaki kolejowe⁸.

Dane pochodzące z kryminalnych raportów dowodzą, że pomimo podejmowanych w tym obszarze licznych starań jako kraj nie uzyskaliśmy odczuwanej poprawy bezpieczeństwa imprez masowych (patrz tabela nr 1 i 2). Wystarczy powiedzieć, że w roku 2016 w związku z imprezami masowymi zarejestrowano 1003 przestępstw i 7187 wykroczeń. W wyniku

⁵ M. Kolejwa, M. Olszewski, *Subkultura szalikowców*, [w:] *Socjodemograficzne uwarunkowania zachowań agresywnych subkultury szalikowców sekcji piłkarskich Radomika Radom i Legii Warszawa*, red. M. Kolejwa, Radom 2011, s. 17.

⁶ P. Piotrowski, *Chuligani a kultura futbolu w Polsce*, Warszawa 2012, s. 15.

⁷ J. Jurczak, *Chuligaństwo stadionowe. Symbole i gesty na polskich stadionach*. Szczytno 2011, s. 17.

⁸ P. Piotrowski, *Subkultury młodzieżowe. Aspekty psychospołeczne*, Warszawa 2003, s. 93-94.

zaistniałych zdarzeń zatrzymano 1171 dorosłych pseudokibiców i 50 nieletnich szalikowców oraz odnotowano w 2014 roku 277 ekscesów chuligańskich a w roku 2015 było ich 202 (patrz tabela nr 3)⁹.

Tabela 1 - Liczba przestępstw ujawnionych w związku imprezami masowymi w latach 2010–2016

Liczba ujawnionych przestępstw	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
W związku imprezami artystyczno-rozrywkowymi	138	207	360	416	503	441	484
W związku z innymi imprezami sportowymi	33	51	47	76	61	63	48
W związku z meczami piłki nożnej	530	643	873	837	516	492	471
Przestępstwa łącznie	701	901	1280	1329	1080	996	1003

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Raport KGP – Bezpieczeństwo imprez masowych za lata 2010-2016*, Warszawa 2017

Tabela 2 - Liczba wykroczeń ujawnionych w związku imprezami masowymi w latach 2010–2016

Liczba ujawnionych przestępstw	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
W związku imprezami artystyczno-rozrywkowymi	501	1629	2208	1616	3973	2884	2246
W związku z innymi imprezami sportowymi	124	246	216	206	440	443	288

⁹ Raport MSW o stanie bezpieczeństwa w Polsce w 2014 roku. Warszawa 2015, s. 269-274.

W związku z meczami piłki nożnej	1065	4916	4126	5685	8622	5782	4653
Wykroczenia łącznie	1690	6791	6544	7577	13035	9109	7187

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Raport KGP – Bezpieczeństwo imprez masowych za lata 2010-2016*, Warszawa 2017

Tabela 3 - Liczba ekscesów chuligańskich i zbiorowych naruszeń prawa w związku z masowymi imprezami sportowymi w latach 2008-2015

Rodzaj i liczba ujawnionych zdarzeń	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Liczba chuligańskich ekscesów	222	188	105	170	204	371	277	202
Liczba zbiorowych naruszeń prawa	55	49	58	23	39	20	5	11

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *Raport KGP – Bezpieczeństwo imprez masowych za lata 2010-2015*, Warszawa 2016

Problematyka i metodologia prowadzonych badań

Uwzględniając wagę zjawiska oraz ciągle aktualne zagrożenie ze strony pseudokibiców dla bezpieczeństwa i porządku publicznego za cel prowadzonych badań przyjęto diagnozę i opis czynników rzutujących na przebieg i efekty wszczynanych przez szalikowców burd stadionowych oraz w jaki sposób szalikowcy percypują i oceniają swoją rolę w tym procederze. W badaniach¹⁰ zastosowano metodę sondażu dia-

¹⁰ Badania przeprowadzono w 2015 roku wśród 179 zadeklarowanych pseudokibiców. W gronie ankietowanych respondentów najbardziej liczną zbiorowość stanowili fani piłki nożnej w wieku 21-29 lat (58,6%), w drugiej kolejności byli to kibice w wieku 15-20 lat (35,8%) oraz starsi szalikowcy po 30-tym roku życia (5,6%). Przeba-

gnostycznego i obserwacji. Wykorzystanym narzędziem badawczym w technice ankietowania był autorski kwestionariusz, który ze względu na specyfikę inferowanej grupy uznano za optymalny sposób zgromadzenia danych o charakterze ilościowym i jakościowym. Teren badań stanowiło województwo śląskie i małopolskie. Materiał empiryczny zebrano wśród kibiców ośmiu klubów: GKS Katowice, Zagłębie Sosnowiec, Ruch Chorzów, Polonia Bytom, Górnik Zabrze, Piast Gliwice, Wisła Kraków oraz Cracovia.

Zjawisko kibicowania i agresji stadionowej w opinii respondentów

„Ja kibol swojej drużyny, identyfikuje się z nią. Moim przeciwnikiem jest to wszystko i ci wszyscy, którzy robią cokolwiek, by mojemu zespołowi przeszkodzić. Kto nie jest ze mną, jest przeciwko mnie! A kto jest przeciwko mnie, musi zostać ukarany. (...) Świat jest zły i podły, gdyż dymbie na mnie, na mój klub. Ci, co myślą inaczej, są głupi i nienormalni”¹¹.

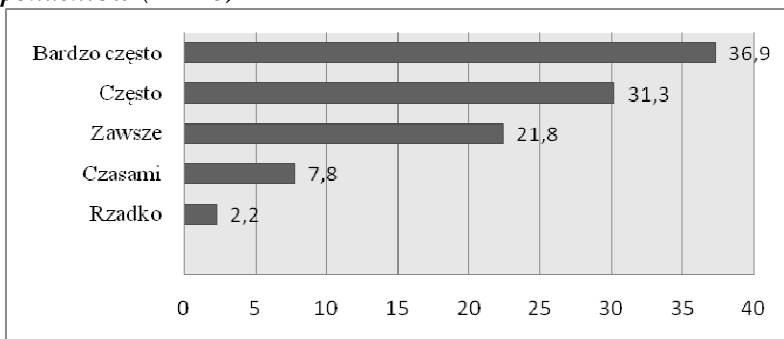
Mając w pamięci takie deklaracje i postrzeganie sposobu kibicowania i bycia kibicem przez szalikowców zapytano badanych, co według nich oznacza być prawdziwym kibicem. Z przeprowadzonej analizy zgromadzonego materiału wynika,

dani pseudokibice toż reguły tzw. ludzie z miasta. Na ogół (39,6%) są oni mieszkańcami miejscowości, o wielkości od 20 do 100 tysięcy mieszkańców lub aglomeracji powyżej 100 tysięcy mieszkańców (26,3%). Większość z badanych szalikowców to kawalerowie (65,4%). Co dziesiąty z ankietowanych respondentów stwierdził, że kontynuuje naukę (11,2%), a co trzeci (28,5%), że jest bez pracy. Ponadto z uzyskanych informacji wynika, że do sformalizowanego konfliktu z prawem (wyroku sądowego) przyznaje się 16,7% z przebadanych pseudokibiców, co wskazuje, że szalikowcy, choć cenią sobie flirt z niebezpieczeństwem to starają się unikać bezpośredniej rejestracji w kryminalnych kartotekach.

¹¹ R. Zieliński, *Pamiętnik kibica. Ludzie z piętnem Heysel*. Wrocław 1993, s. 47.

że wśród respondentów brak jest koherentnego stanowiska co oznacza być prawdziwym kibicem. Według części ankietowanych bycie kibicem to przede wszystkim dopingowanie swojej drużyny, za czym opowiedziało się 21,2% przebadanych. Wśród wymienianych stwierdzeń w tym względzie pojawiły się wypowiedzi wskazujące, że bycie prawdziwym kibicem, to noszenie szalików i barw klubowych (16,3%), to bycie z drużyną w sytuacjach dobrych i złych (18,9%). Dla znacznej części respondentów bycie kibicem kojarzy się jednak nie tyle z żywiołowym dopingiem, wiernością drużynie, znajomością zawodników, lecz niszczeniem barw i szalików drużyny przeciwnej (16,8%) oraz udziałem w zadymach (26,8%). Przebadani kibole uważają również, że bycie prawdziwym kibicem wiąże się z urzeczywistnianą aktywnością obejmującą formalne uczestnictwo w imprezach sportowych. Uzyskane wyniki (patrz rysunek 1) wskazują, że prawie 37% respondentów twierdzi, iż uczęszcza na mecze bardzo często. Co trzeci przebadany (31,3%) jest przekonany, że jego udział jest częsty. Zwrócić należy uwagę, że 21,8% osób z przebadanej populacji deklaruje, że na mecze swojej drużyny chodzi zawsze. Natomiast 10% z udzielających odpowiedzi przyznało się, że w zawodach swojej klubowej drużyny bierze udział rzadko lub czasami. Jednocześnie dla co trzeciego badanego (34,1%) obecność na stadionie to przede wszystkim okazja do wyładowania swojej agresji i nienawiści do innych ludzi. Co czwarty z ankietowanych mężczyzn (24,0%) uważa, że w jego przypadku stanowi to sposób odreagowania od problemów dnia codziennego. 14% respondentów przyznało natomiast, iż ich udział w widowisku sportowym podyktowany jest głównie chęcią okazania wierności swojej drużynie. Co dziesiąty pseudokibic stwierdził, że jest to dla niego okazja spotkania się ze znajomymi (10,1%) lub robi to dla własnej przyjemności (11,7%). W przypadku 6,1% badanych stanowi to formę spędzania czasu wolnego (rozkład zmiennej patrz tabela 4).

Rysunek 1 -Częstotliwością uczęszczasz na mecze wśród respondentów (N=179)



Źródło: Opracowanie własne

Tabela4-Opinia respondentów na temat przyczyny ich udziału w widowisku sportowym (N=179)

Kategoria odpowiedzi	%
Formą spędzenia czasu wolnego	6,1
Okazją do spotkania się z kolegami i przyjaciółmi	10,1
Okazaniem wierności drużynie	14,0
Okazją do wyładowania agresji i nienawiści do innych	34,1
To przyjemność	11,7
To sposób odreagowania problemów dnia codziennego	24,0
RAZEM	100

Źródło: Badania własne

Kierując się postawionym celem badań poproszono respondentów o odpowiedź na pytanie – kto lub co ich zdaniem przyczynia się do awantur i bójek na stadionie? Z wypowiedzi ankietowanych jednoznacznie wynika (patrz tabela 5), że największym zagrożeniem dla przeprowadzenia sportowej imprezy masowej są szalikowcy. Dla tych osób sam mecz nie jest formą rozrywki, lecz okazją do wyrażenia swojej nienawiści do innych kibiców i zdobycia respektu wobec siebie i grupy,

którą reprezentują. W opinii badanych głównym źródłem wszczynanych awantur oraz burd stadionowych jest rywalizacja w lidze chuliganów, a także chęć pokazania swojej siły oraz spoistości własnej falangi. Z wypowiedzi szalikowców wynika również, że ważnym katalizatorem chuligaństwa stadionowego ciągle pozostaje poczucie bezkarności pomimo funkcjonującego „surowego prawa” oraz ponoszonych ustawowo w tym względzie nakładów przez organizatorów masowych imprez sportowych. Stosunkowo nisko w rankingu ankietowani zakwalifikowali prezentowaną „postawę kibiców drużyny przeciwnej”. Wskazuje to, że przebieg stadionowej aktywności grup szalikowców jest z góry przesądzony zanim jeszcze rozpocznie się impreza masowa. To, że nie dochodzi tam sukcesywnie do zbiorowych naruszeń porządku publicznego jest zasługą coraz lepiej działających służb porządkowych oraz prowadzonego monitoringu, który pozwala na częstszą identyfikację osób biorących udział w burdach stadionowych.

Tabela5 - *Opinia respondentów na temat przyczyn występowania chuligaństwa stadionowego (N=179)*

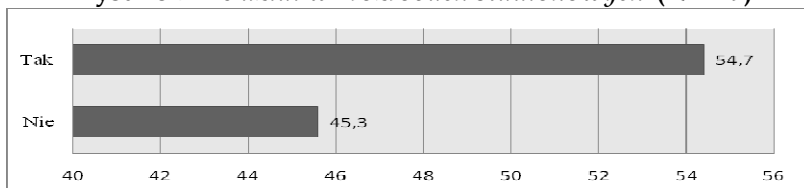
Kategoria odpowiedzi	%
Postawa kibiców drużyny przeciwnej	9,5
Słaba postawa zawodników	5,0
Stronnicze sędziowanie	5,6
Służby porządkowe	10,6
Media nagłaśniające takie sytuacje	7,3
Chęć zademonstrowania swojej siły	15,6
Poczucie bezkarności	11,7
Rywalizacja w lidze chuliganów	34,7
RAZEM	100

Źródło: Badania własne

Postępowanie ludzkie, także te dezaprobowane społecznie bywa determinowane zarówno czynnikami egzogennymi

(kontekst społeczny), jak i endogennymi (cechy człowieka i procesy psychiczne). Najłatwiej poddają się ocenie nie motyw i procesy psychiczne, lecz konkretne manifestacje zachowań i czyny jednostki. Ten aspekt behawioralny w sferze zachowań obejmuje dość szeroki wachlarz manifestacji czynności antagonistycznych społecznie – niezgodnych z normami współżycia społecznego. Najprościej manifestacje czynów niezgodnych z normami społecznymi można zawęzić do działań przestępczych i agresywnych. Biorąc powyższe pod uwagę zapytano respondentów czy byli aktywnymi uczestnikami rozrób stadionowych, Na tak postawione pytanie ponad połowa respondentów (54,7%) odpowiedziała twierdząco, a 45,3% ankietowanych stwierdziło, że w swojej karierze „kibicowskiej” nie miało do czynienia z tego rodzaju czynami (patrz rysunek 2). Uzyskany rozkład odpowiedzi sensu stricte oznacza, że tylko pewna część szalikowców dopuszcza się zachowań sprzecznych z obowiązującymi normami społecznymi. Zadane pytanie dotyczyło bowiem jedynie przejawów agresji fizycznej uskutecnianej w obrębie stadionu. Poza sferą odpowiedzi pozostała cała gama zachowań towarzyszących chuligaństwu stadionowemu takich jak: ustawki, wjazdy, akcje, wandalizm uliczny, itp.

Rysunek 2- Udział w "rozróżkach stadionowych"(N=179)

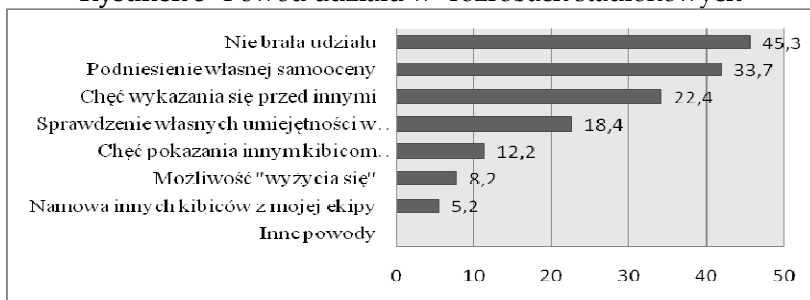


Źródło: Badania własne

Kibice deklarujący swój udział w zadymach stadionowych jako powód takiego zachowania wskazywali głównie motyw dotyczący podniesienia własnej samooceny (33,7% wskazań) oraz chęć wykazania się przed innymi (22,4% od-

powiedzi). Co piąty (18,4%) robił to aby sprawdzić własne umiejętności w realnej walce, a co dziesiąty (12,2%), by udowodnić przeciwnikom swoją wyższość. Dla 8,2% udział w burdach kojarzył się z możliwością wyzycia się czy też następowało to za namową innych kiboli (5,2%) - patrz rysunek 3.

Rysunek 3- Powód udziału w "rozbach stadionowych"



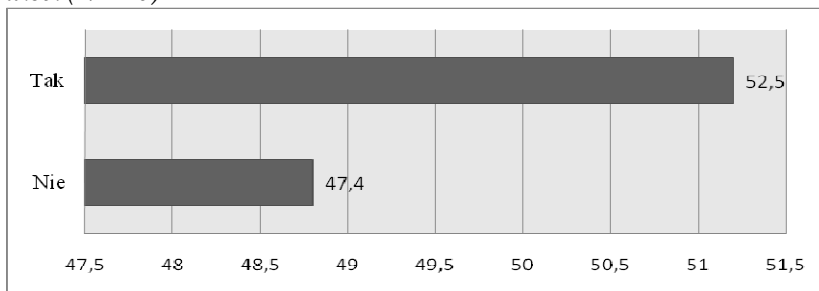
Źródło: Badania własne

Respondenci w trakcie badania określili również swój stosunek do burd i zbiorowych awantur stadionowych. Z uzyskanych wypowiedzi wynika, że 54,2% osób uważa, że jest to normalna rzecz, która podnosi jakość widowiska i ją popierają. Dla 32,4% badanych, tego typu przejawy są im obojętne a 13,4% twierdzi, że takich zachowań nie popiera.

Nie jest tajemnicą, że wśród kibiców widowni sportowych szerzą się także zachowania o charakterze dyskryminacyjnym. Z istniejących dokumentów i prowadzonych analiz wynioskować można, że najczęściej w tym obszarze dochodzi do incydentów polegających na zastosowaniu „mowy nienawiści” (*hate speech*). Diagnozując, powyższy problem zapytano respondentów – czy w trakcie widowisk sportowych uczestniczą w zachowaniach rasistowskich, używają wulgaryzmów, stosują wyzwiska oraz czy wykazują przejawy ksenofobii lub szerzą nietolerancję i nienawiść. Z uzyskanego materiału empirycznego (patrz rysunek 4 i tabela 6) wynika, że ponad połowa ankieterowanych (94 osoby) przyznała się do

takich praktyk. Z wypowiedzi szalikowców wynika także to, że podejmując zachowania dyskryminacyjne na ogół nie ograniczają się tylko do jednej jego formy, ale stosują równoległe kilka typów. Zwykle przejawia się to uskutecznianymi wyzwiskami i wulgaryzmami, do czego przyznaje się 51,9%, ankietowanych, albo ma to postać szerzenia nietolerancji (23,5%) bądź jest udziałem w zachowaniach rasistowskich (21,8%).

Rysunek 4 - Czy w trakcie widowisk sportowych uczestniczysz w zachowaniach rasistowskich, stosujesz wyzwiska, wulgaryzmy, wykazujesz przejawy ksenofobii i antysemityzmu oraz szerzysz nietolerancję i nienawiść?(N=179)



Źródło: Badania własne

Tabela 6 - Przejawy uskutecznianego dyskryminacyjnego zachowania przez respondentów (N=179)

Przejawy dyskryminacyjnego zachowania	Uczestniczy w zachowaniach rasistowskich	Stosuje wyzwiska i wulgaryzmy	Wykazuje przejawy ksenofobii i antysemityzmu	Szerzy nietolerancję i nienawiść
TAK	21,8	51,9	15,6	23,5
NIE	78,2	48,1	84,4	76,5
RAZEM	100	100	100	100

Źródło: Badania własne

W dalszej diagnozie poruszonego problemu poproszono badanych, aby określili swój stosunek do zachowań rasistowskich i dyskryminacyjnych w trakcie widowisk, których są

uczestnikami. W udzielanych wypowiedziach na ten temat, niezależnie od wieku, zdecydowanie wśród respondentów przeważał pogląd, że takie występki i incydenty nie przeszkadzają im (37,4%), lub raczej nie przeszkadzają (47,5%). Odmiennego zdania, co do tej kwestii było jedynie 27 szalikowców, to jest 15,1% przebadanych osób (patrz tabela 7).

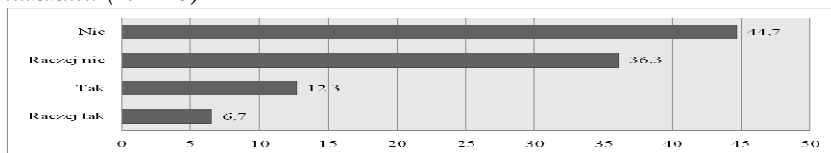
Tabela 7 – *Stosunek badanych kibiców do zachowań rasistowskich i dyskryminacyjnych w trakcie widowiska sportowego, a ich wiek*

Kategoria odpowiedzi	Wiek			Razem
	15-20 lat	21-29 lat	30 lat i więcej	
	%	%	%	
Raczej nie	17,9	26,8	2,8	47,5
Nie	9,5	26,2	1,7	37,4
Raczej tak	5,6	2,8	0,0	8,4
Tak	2,8	2,8	1,1	6,7
RAZEM	35,8	58,6	5,6	100

Źródło: Badania własne

Pomimo szeroko deklarowanego stanowiska o dopuszczalności na stadionach zachowań dyskryminacyjnych, respondenci równocześnie zdecydowanie twierdzili, że nie aprobują (44,7%), lub raczej nie aprobują (36,3%) wywieszania na obiektach sportowych transparentów z obraźliwymi hasłami, które wiążą się z rasizmem, nietolerancją i pochwałą nazizmu (patrz rysunek nr 5).

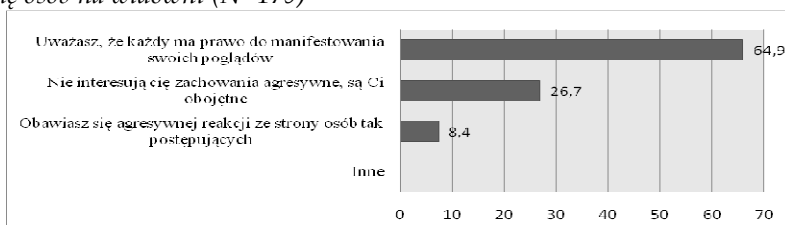
Rysunek 5– *Aprobata dla wywieszania na stadionie transparentów z obraźliwymi hasłami związanymi z rasizmem, nietolerancją i pochwałą nazizmu (N=179)*



Źródło: Badania własne

Równie interesująca jest wypowiedź ankietowanych na temat hipotetycznej ich reakcji wobec osób niewłaściwie zachowujących się na widowni. W przeważającej większości (73,2%), respondenci widząc tak postępujące jednostki pozostawiliby zaobserwowany stan rzeczy bez jakiegokolwiek reakcji ze swojej strony. Co dziesiąty badany (9,5%) uważa, że nie byłoby to mu obojętne i raczej podjąłby interwencję, a co szósty (17,2%) zadeklarował swoją gotowość zwrócenia uwagi takiej osobie. Swój brak reakcji na niestosowane zachowanie osób w trakcie imprezy sportowej 131 badanych tłumaczyło prawem uczestników widowiska do manifestowania własnych poglądów, obojętnością oraz strachem przed ewentualną agresywną reakcją ze strony napominanego (patrz rysunek nr 6).

Rysunek 6 - Przyczyny braku reakcji na niewłaściwe zachowanie się osób na widowni (N=179)



Źródło: Opracowanie własne

Wnioski

1. Zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom masowych imprez sportowych to przedsięwzięcie wymagające realizacji wielu zadań, które swoim zasięgiem wykraczają poza obszar tworzenie prawa oraz podejmowania doraźnych działań i interwencji w czasie trwania widowiska.

2. Stadionowe chuligaństwo jest wynikiem nie tyle złej organizacji masowej imprezy sportowej, czy zaistniałych wydarzeń na boisku a bardziej efektem swoistego stylu bycia członków subkultury szalikowców, którzy w ten sposób chcą

zamanifestować swoją niezależność i sprzeciw wobec powszechnie akceptowanych normom życia społecznego

3. Pseudokibice tworzą zintegrowane środowiskowe kręgi, których członkowie charakteryzują się silnym poczuciem identyfikacji grupowej spajanej duchem rywalizacji i rewanżyzmu. W sposób bezkompromisowy definiują siebie i innych, a nienależące do ich grupy jednostki zwykle traktują jako potencjalnego wroga.

4. Siłą napędową popychającą szalikowców do wybryków stadionowych jest prestiż grupowy, którego wyznacznikiem jest zajmowana pozycja w lidze chuliganów.

Streszczenie:

Stadionowe chuligaństwo od szeregu lat stanowi stały element współczesnych aren sportowych. Skutki dewiacyjnych zachowań pseudokibiców są coraz bardziej niebezpieczne zarówno dla nich samych jak również dla osób postronnych. W celu przeciwdziałania przemocy na obiektach sportowych ze strony państwa i podmiotów odpowiedzialnych za ład i porządek publiczny wprowadza się różne elementy i procedury prawne, które mają za zadanie zapobiegać eskalacji tego typu zachowaniom. Ważnym komponentem tego procesu jest diagnoza czynników rzutujących na przebieg wszczynanych przez szalikowców burd i awantur. Próbą odpowiedzi na zawartą powyżej kwestię stanowi niniejszy artykuł „*Chuligaństwo stadionowe zagrożeniem dla bezpieczeństwa w sporcie*”, w którym autor przedstawia obraz subkultury polskich szalikowców oraz opisuje w jaki sposób pseudokibice percypują i oceniają swoją rolę w tym procederze. Z zawartej do artykułu najistotniejszej konkluzji płynie wniosek, że stadionowe chuligaństwo jest wynikiem nie tyle złej organizacji masowej imprezy sportowej, czy zaistniałych wydarzeń na boisku a bardziej efektem swoistego stylu bycia członków subkultury szalikowców, którzy w ten sposób chcą zamanifestować swoją

niezależność. Pseudokibice dystansują się przy tym niejako od wyników sportowych osiąganych przez ich drużynę, podnosząc swoją samoocenę i prestiż zajmowanym miejscem w lidze chuliganów.

Słowa kluczowe: pseudokibic, chuligaństwo stadionowe, bezpieczeństwo.

Bibliografia:

1. Chlebowicz P., *Chuligaństwo stadionowe. Studium kryminologiczne*, Warszawa 2009

2. European Convention on Spectator Violence and Misbehaviour at Sports Events and in particular at Football Matches, CETS No.:120. Polska ratyfikowała Konwencję w 1995r., Europejska Konwencja w sprawie przemocy i ekscesów widzów w czasie imprez sportowych, a w szczególności meczów piłki nożnej, Dz. U. Nr 129, poz. 625 z dnia 17 listopada 1995r.

3. Ustawa o bezpieczeństwie imprez masowych z 2009 roku . Tekst jednolity brzmi od 18 grudnia 2015 (Dz. U .z 2015 , poz. 2139).

4. Sochacka J., *Chuligaństwo stadionowe jako samodzielne zjawisko społeczne i przedmiot regulacji prawnych*, „Archiwum Kryminologii”, XXII(2010)

5. Kolejwa M., Olszewski M., *Subkultura szalikowców*, [w:] *Socjodemograficzne uwarunkowania zachowań agresywnych subkultury szalikowców sekcji piłkarskich Radomika Radom i Legii Warszawa*, red. M. Kolejwa, Radom 2011

6. Piotrowski P., *Chuligani a kultura futbolu w Polsce*, Warszawa 2012

7. J. Jurczak, *Chuligaństwo stadionowe. Symbole i gesty na polskich stadionach*. Szczytno 2011

8. Piotrowski P., *Subkultury młodzieżowe. Aspekty psychospołeczne*, Warszawa 2003

9. *Raport MSW o stanie bezpieczeństwa w Polsce w 2014 roku.* Warszawa 2015
10. Zieliński R., *Pamiętnik kibica. Ludzie z piętnem Heysel.* Wrocław 1993

Nałogowe uprawianie ćwiczeń fizycznych jako zjawisko społeczne

Wstęp

We współczesnym społeczeństwie dążenie do doskonałości lansowane przez media jest codziennością. Takie wartości jak: zdrowie, uroda, młodość, szczęście, dobrobyt stanowią wyznacznik atrakcyjności i zadowolenia z życia jednostki. Współcześni młodzi ludzie chcą być coraz lepsi, ładniejsi, sprawniejsi – tacy jak kreowany ideał w przestrzeni społecznej. Media propagują kult ciała, jego pielęgnowanie, uwydatnianie seksualności, a w konsekwencji kreują wizerunek człowieka – niemożliwy do osiągnięcia¹. Trudno jest bowiem w modelu idealnym rozdzielić to co zdrowe, wartościowe od tego co sztuczne i wirtualne.

Tak dzieje się m.in. w aspekcie utrzymania dobrej sprawności fizycznej przez jednostkę ludzką. W edukacji zdrowotnej podkreśla się, że „systematyczna aktywność ruchowa jest obowiązkiem człowieka w stosunku do własnego zdrowia”², a wysiłek fizyczny adekwatny do wieku i sprawności człowieka ma umacniać jego zdrowie³. W literaturze

¹ Z. Melosik, *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Kraków 2010, s. 194- 196.

² A. Jegier, *Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu i leczeniu chorób przewlekłych*, w: *Medycyna sportowa*, red. A. Jegier, K. Nazar, A. Dziak, Warszawa 2005, s. 403.

³ Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecana dawka aktywności fizycznej dla zdrowej osoby dorosłej (18-64 lata) pozytywnie wpływająca na zdrowie jednostki powinna obejmować minimum około 150 minut tygodniowo wysiłku umiarkowanego lub 75 minut tygodniowo wysiłku intensywnego lub ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych. Przy czym określa

przedmiotu wprowadzono także pojęcie regularnych ćwiczeń, które określa się jako: zespół planowanych, uporządkowanych i powtarzających się ekspansywnych aktywności, przebiegających z wystarczającą częstością, intensywnością i wzrastającym ryzykiem rozwoju fizycznego, a jednocześnie odgrywających istotną rolę w zapobieganiu chorobom⁴. Ponadto zdefiniowano termin systematyczna aktywność fizyczna jako trening zdrowotny, jako: „świadome kierowane działanie, polegające na celowym wykorzystaniu ściśle określonych, co do formy, objętości, intensywności i częstotliwości ćwiczeń fizycznych dla uzyskania efektów fizycznych i psychicznych”⁵. Nie ma wątpliwości wśród badaczy, że wysiłek fizyczny wywołuje korzystne zmiany adaptacyjne we wszystkich układach organizmu - wpływa pozytywnie na metabolizm, zdrowie psychiczne, procesy starzenia i zapobiega rozwojowi chorób przewlekłych.

się, że niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w 10-minutowych seriach składających się z kombinacji wysiłku umiarkowanego i intensywnego [www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations18_64yearsold/en/]. Natomiast Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej wskazują na przynajmniej 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dla dzieci i młodzieży oraz przynajmniej 30 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dla osób dorosłych, w tym starszych [Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, Bruksela 2008, s.9].

⁴ C. J. Caspersen, K. E. Powell, G. M. Christenson, *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*, „Public Health Reports” 1985, nr 100 (2), s.126-131; I. Waddington, *Sport, Health and Drugs. A Critical Sociological Perspective*, London, New York 2000, s. 17-20.

⁵ H. Kuński, *Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Łódź 2000, s. 28-29.

Aktywność fizyczna jednostki może jednak przybrać formę centralnego elementu w życiu człowieka, powodując zaniedbywanie innych form aktywności w czasie wolnym i stając się nałogowym czy patologicznym zachowaniem. Wtedy to mamy do czynienia z aktywnością, która nie służy utrzymaniu zdrowia a wręcz przeciwnie jest szkodliwa dla niego⁶, a działania jednostki koncentrują się na utrzymaniu idealnego wyglądu przybierając charakter obsesyjny, na punkcie niedoskonałości własnego ciała. Dominacja aktywności fizycznej nad innymi aspektami funkcjonowania społecznego człowieka z czasem wywołuje negatywne konsekwencje w życiu zawodowym, rodzinnym czy w kontaktach ze znajomymi. Analizowany rodzaj nałogu behawioralnego łączy się z nadmiernym wysiłkiem związanym z ekstremalną troską o własny wygląd, zaniedbaniem czy wyczerpaniem organizmu, utrzymaniem aktywności fizycznej mimo odczuwanego bólu lub upośledzeń fizycznych, a także zaniedbywaniem obowiązków związanych z pracą i rodziną⁷.

W literaturze przedmiotu nałogowe uprawianie ćwiczeń fizycznych określane jest także mianem bigoreksji. Jednak termin ten odnosi się do zaburzonej percepcji własnego ciała, która może, ale nie musi prowadzić do nadmiernego angażowania się jednostki w ćwiczenia fizyczne. Uzależnienie od

⁶ M. Guskowska, *Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych- objawy i mechanizmy*, „Psychiatria Polska” 2012, nr 5, s. 845-856.

⁷ J. Adams, *Understanding exercise dependence*, „Journal of Contemporary Psychotherapy”, 2009, nr 39(4), s. 231-240; D. J. Bamber, I. M. Cockerill, S. Rodgers, D. Carroll, *Diagnostic criteria for exercise dependence in women*, „British Journal of Sports Medicine” 2003, nr 37(5), s. 393-400; K. Berczik, A. Szabó, M. D. Griffiths, T. Kurimay, B. Kun, R. Urbán, Z. Demetrovics, *Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology*, „Substance Use & Misuse” 2012, nr 47(4), s. 403-417.

ćwiczeń może także być następstwem innych zaburzeń, a w szczególności zaburzeń odżywiania⁸.

Celem artykułu jest przedstawienie kryteriów diagnostycznych nałogu, opisanie koncepcji teoretycznych wyjaśniających powstawanie przedmiotowego uzależnienia od czynności oraz określenie rozmiarów zjawiska.

1. Definicja i kryteria diagnostyczne

Wśród badań nad nałogowym uprawianiem ćwiczeń fizycznych stosuje się różne synonimy pojęcia. W literaturze przedmiotu zidentyfikowano następujące terminy:

- nawykowe zaangażowanie w regularne ćwiczenia⁹,
- nadmierne ćwiczenia¹⁰,
- nałóg uprawiania ćwiczeń¹¹,
- kompulsywne ćwiczenia¹²,
- uzależnienie od ćwiczeń¹³,
- uzależnienie od wysiłku fizycznego¹⁴,

⁸ M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*, Warszawa 2015, s. 57.

⁹ H. A. Hausenblas, L. Gauvin, D. Symons Downs, A. R. Duley, *Effects of abstinence from habitual involvement in regular exercise on feeling states: An ecological momentary assessment study*, „British Journal of Health Psychology” 2008, nr 13, s.237–255.

¹⁰ J. Adams, R. J. Kirkby, *Excessive exercise as an addiction: A review*, „Addiction Research and Theory” 2002, nr 10, s. 413–437.

¹¹ K. Berczik, A. Szabó, M. D. Griffiths, T. Kurimay, B. Kun, R. Urbán, Z. Demetrovics, *Exercise ...op. cit.*, s. 403–417.

¹² C. Meyer, L. Taranis, H. Goodwin, E. Haycraft, *Compulsive exercise and eating disorder*, „European Eating Disorders Review” 2011, nr 19, s.174–189.

¹³ M. Guskowska, *Uzależnienie...op. cit.*, s. 845-856; A. L. Murray, K. McKenzie, E. Newman, E. Brown, *Exercise identity as a risk factor for exercise dependence*, „British Journal of Health Psychology” 2013, nr 18, s.369–382.

- natręctwo ćwiczenia¹⁵,
- nadużywanie ćwiczeń¹⁶.

Zjawiskiem nadmiernego uprawiania ćwiczeń fizycznych zainteresowano się już pod koniec lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku, ale do dzisiaj nie ma jednoznacznego stanowiska, co do włączenia go lub nie do kanonu uzależnień behawioralnych¹⁷. Początkowo nałogowe ćwiczenie traktowano jako „uzależnienie pozytywne”¹⁸, wskazując na korzystne skutki ćwiczeń fizycznych oraz pozytywny związek pomiędzy dawką ćwiczeń a zdrowiem jednostki. Wiązano go z korzyściami psychologicznymi i fizjologicznymi dla organizmu człowieka, takimi jak: silne odczuwanie przyjemności, poczucie rośnięcia w siłę psychiczną i doświadczanie przekraczania granicy swoich możliwości¹⁹. Jednak szybko zauważono (na podstawie badań empirycznych), że nadmierne ćwiczenie może prowadzić nie tylko do obrażeń ciała, ale także do zaniedbania najważniejszych codziennych obowiązków, takich jak praca i życie rodzinne. W ekstremalnych przypadkach klinicznych, nadużywanie ćwiczeń identyfikowano jako nową formę uzależnienia²⁰. Łączono ją z przymusem i nałogowym realizowaniem aktywności, neuroadaptacją (objawami odsta-

¹⁴ M. Mędraś, B. Bidzińska, *Uzależnienie od wysiłku fizycznego*, w: *Medycyna Sportowa*, red. M. Mędraś, Warszawa 2004, s.119–121.

¹⁵ C. Meyer, L. Taranis, H. Goodwin, E. Haycraft, *Compulsive ...* op. cit., s.174–189.

¹⁶ C. Davis, *Exercise abuse*, „*International Journal of Sports Psychology*” 2000, nr 31, s.278–289.

¹⁷ M. Rowicka, *Uzależnienia ...* op. cit.,s. 57.

¹⁸ W. Glasser, *Positive addiction*, New York 1976.

¹⁹ Tamże.

²⁰ M. D. Griffiths, *Behavioral addiction: An issue for everybody?*, „*Journal of Workplace Learning*” 1996, nr 8, s. 19-25.

wienia i tolerancją) oraz niekorzystnymi następstwami (ćwiczenie pomimo przeciwwskazań medycznych)²¹.

Mimo przedstawiania przedmiotowej aktywności jako działania o nałogowym charakterze nie ma ono odzwierciedlenia ani w klasyfikacji ICD-10²², ani w klasyfikacji DSM-5²³. Taki stan rzeczy powoduje, że próbuje się na bazie symptomów uzależnień od czynności budować kryteria diagnostyczne nałogowego angażowania w uprawianie ćwiczeń fizycznych.

Dokonując przeglądu literatury, jako pierwszy, kryteria diagnostyczne nadmiernego uprawiania ćwiczeń fizycznych opracował D. De Coverley Veale²⁴, który określił następujące cechy „uzależnienia od ćwiczeń”:

(A) Ograniczenie repertuaru ćwiczeń prowadzące do stereotypowych wzorców treningu, odbywanych regularnie, co najmniej raz dziennie.

(B) Zaabsorbowanie ćwiczeniami polegające na skupieniu się na tej właśnie aktywności fizycznej kosztem innych w celu zachowania wzorca ćwiczeń.

(C) Zwiększająca się tolerancja – zwiększenie liczby ćwiczeń wykonywanych przez kolejne lata.

(D) Objawy odstawienia związane z zaburzeniem nastroju w przypadku przerywania ćwiczeń lub utrudnionym dostępie do nich.

²¹ B. Allegre, M. Souville, P. Therme, M Griffiths, *Definitions and measures of exercise dependence*, „Addiction. Research and Theory” 2006, nr 14, s.631–646.

²² WHO, *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. Kraków-Warszawa 2000.

²³ American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington 2013.

²⁴ D. M. W. De Coverley Veale, *Exercise dependence*, „British Journal of Addictions” 1987, nr 82, s. 735-740.

(E) Zwolnienie lub unikanie objawów odstawiennych poprzez dalsze ćwiczenia.

(F) Subiektywna świadomość przymusu do ćwiczeń.

(G) Gwałtowny nawrót do poprzedniego wzorca ćwiczeń po dłuższym okresie niećwiczenia.

Następnie w roku 1995²⁵ ww. autor zmodyfikował te kryteria ustalając cztery główne elementy rozpoznania nałogu, a mianowicie:

- zaabsorbowanie ćwiczeniami w sposób rutynowy i stereotypowy,

- wyraźne objawy odstawiennne takie jak: zaburzenia nastroju, drażliwość, bezsenność w sytuacji braku możliwości uprawiania ćwiczeń,

- zaabsorbowanie ćwiczeniami skutkujące występowaniem dystresu lub upośledzeniem funkcjonowania w obszarze somatycznym, społecznym, zawodowym itp.,

- występujące zaburzenia nie są spowodowane innymi zaburzeniami psychicznymi np. anoreksją²⁶.

Ustalając kryteria uzależnienia od ćwiczeń, badacze odwołują się także do definicji zachowania uzależniającego (addictive behavior). Stosując to podejście do nadużywania ćwiczeń fizycznych M. D. Griffiths określił następujące kryteria uzależnienia:

1. Ćwiczenie staje się priorytetowe względem innych zachowań, a to powoduje zaabsorbowanie myśli i zachowań jednostki ćwiczeniami.

²⁵ D. De Coverley Veale, *Does primary exercise dependence really exist?*, [w:] *Exercise addiction. Motivation and participation in sport and exercise*, red. J. Annett, B.H. Cripps, H. Steinerg, The British Psychological Society 1995, s. 1–5.

²⁶ Za B. Habrat, *Nałogowe uprawianie ćwiczeń fizycznych*, w: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, red. B. Habrat, Warszawa 2016, s.407-422.

2. Występuje modyfikacja nastroju poprzez wykonywane ćwiczenia fizyczne.

3. Pojawia się konieczność zwiększania ilości działań człowieka w celu osiągnięcia wcześniejszych efektów (tolerancja).

4. Występują nieprzyjemne stany emocjonalne lub doznania fizyczne w sytuacji przerwania ćwiczeń lub nagłej ich redukcji, takie jak drażliwość, zły humor (objawy odstawienia).

5. Występują konflikty interpersonalne między uzależnionym a otoczeniem, (konflikty z innymi formami aktywności, konflikty wewnętrzne).

6. Pojawia się tendencja do powracania do wcześniejszych wzorców zachowania nawet po wielu latach abstynencji lub sprawowania nad nim kontroli (nawroty)²⁷.

Dodatkowo biorąc pod uwagę powiązanie nadmiernego wykonywania ćwiczeń fizycznych z zaburzeniami odżywiania prezentując symptomy nałogu wprowadzono podział na uzależnienie pierwotne i wtórne. Pierwsze nie jest związane z zaburzeniami psychicznymi i rozpoznawane jest tylko przy ich wykluczeniu. Drugie identyfikuje się w przebiegu zaburzeń odżywiania. Podział ten uwzględnili m. in. J. Ogden i jego współpracownicy²⁸. Wskazali oni 7 symptomów omawianego uzależnienia pierwotnego, a mianowicie:

- zawężenie repertuaru zachowań, które prowadzi do stereotypowego uprawiania ćwiczeń, co najmniej raz dziennie (o tej samej porze),

- zwiększanie natężenia ćwiczeń fizycznych utrzymujący wzorec ćwiczeń z coraz częstszym dawaniem im pierwszeństwa przed innymi aktywnościami,

²⁷ M. D. Griffiths, *Behavioral ...op. cit.*, s. 19-25.

²⁸ J. Ogden, D. Veale, Z. Summers, *The development and validation of the Exercise Dependence Questionnaire*, „Addiction Research” 1997, nr 5, s. 343- 356.

- narastająca w ciągu lat liczba czasu przeznaczana na ćwiczenia,
- zmiana nastroju po zaprzestaniu wykonywania ćwiczeń (objawy odstawienne),
- zapobieganie objawom odstawiennym poprzez wcześniejsze uprawianie ćwiczeń,
- subiektywna gotowość do natręctw podejmowania ćwiczeń fizycznych,
- szybki powrót do poprzedniej intensywności ćwiczeń po okresie przerwania ćwiczeń oraz występowanie objawów abstynenckich²⁹.

Natomiast w zakresie uzależnienia wtórnego od ćwiczeń fizycznych określili, że są one współwystępujące z zaburzeniami odżywiania się. Dlatego też ważnym elementem diagnostyki analizowanego nałogowego zachowania jest określenie czy zachowanie to jest podstawowym problemem w życiu osoby uzależnionej, czy też pojawia się jako wtórny problem w następstwie innej psychologicznej dysfunkcji np. zaburzeń odżywiania. Nadmierne ćwiczenie jest formą ucieczki od niepokojących, trwałych i niekontrolowanych stresów i wykorzystywane jest jako środek do utraty wagi (poza bardzo ścisłą dietą). W związku z tym wtórne uzależnienie od ćwiczeń ma inną etiologię niż pierwotne uzależnienie od ćwiczeń. Dodatkowym czynnikiem różnicującym jest także cel ćwiczenia. W uzależnieniu pierwotnym celem jest pobudzające doznanie siły, a we wtórnym - utrata masy ciała (nadmierne ćwiczenia są jednym z głównych sposobów osiągnięcia tego celu)³⁰.

Zatem w literaturze przedmiotu wskazuje się na następujące kryteria uzależnienia od ćwiczeń:

²⁹ Za B. Habrat, *Nałogowe...* op. cit., s. 407-422.

³⁰ K. Berczik, A. Szabó, M. D. Griffiths, T. Kurimay, B. Kun, R. Urbán, Z. Demetrovics, *Exercise...* op. cit., s. 403-417.

1. Uwydatnienie –aktywność fizyczna staje się najważniejszą aktywnością w życiu człowieka, dominuje w jego myśleniu, odczuwaniu i zachowaniu, a to powoduje występowanie u jednostki zaburzeń w funkcjonowaniu społecznym).

2. Zmiana nastroju – angażowanie się w ćwiczenia powoduje zmianę nastroju (poczucie euforii, uspokojenia, oddalenia od problemów).

3. Tolerancja – zwiększa się aktywność fizyczną w celu doznania pożądanego skutku.

4. Objawy abstynencyjne – m. in. są to nieprzyjemne doznania (np. drażliwość), różne objawy wegetatywne, które pojawiają się, w przypadku przerwania lub gwałtownego zmniejszenia ich wykonywania.

5. Konflikty – są to konflikty interpersonalne pomiędzy innymi aktywnościami uzależnionej osoby (zawodowymi, społecznymi, zainteresowaniami) lub z indywidualnymi potrzebami (konflikt wewnątrz psychiczny), które są związane z konkretną aktywnością.

6. Nawrotowość – charakteryzuje ona powracanie do wcześniejszego nasilenia aktywności fizycznej nawet po wielu latach abstynencji³¹.

2. Etiologia uzależnień od ćwiczeń

Obecny stan wiedzy nie pozwala jednoznacznie wskazać na czynniki etiologiczne zjawiska nałogowego uprawiania ćwiczeń. Wymienia się wśród nich:

1. Czynniki psychologiczne, które stanowią wspólną płaszczyznę przyczynową dla zachowań problemowych i uzależnień behawioralnych. Z perspektywy poznawczo-behawioralnej, akcentuje się m.in. tezy dotyczące podejmowania ćwiczeń fizycznych celem likwidowania negatywnych

³¹ A. Terry, A. Szabo, M. Griffith, *The Exercise Addiction Inventory: A new brief screening tool* „Addiction Research and Theory” 2004, nr 12, s. 489-499.

stanów nastroju³², odwrócenia uwagi od codziennych problemów; czy podejmowania kontaktów społecznych podczas przedmiotowej aktywności³³. Zwraca się także uwagę na pozytywne wzmocnienie osoby ćwiczącej dla obrazu własnej osoby i zwiększania odczucia kompetencji czy nawet mistrzostwa w tym, co robi³⁴. U podłoża nałogowego ćwiczenia stoją przede wszystkim:

- Kompulsywne cechy osobowości. M. in. K. E. Elbourne i J.Chen³⁵ wysunęli koncepcję modelu przymusu ćwiczeń dotyczącą osób z kompulsywnymi cechami osobowości. Osoby te podejmując wysiłek fizyczny kontynuują go pomimo szkód somatycznych i psychologicznych. Często też nadmierne uprawianie ćwiczeń związane jest u nich z kontrolowaniem masy i kształtu ciała oraz zaburzeniami odżywiania.

- Motywacja do podejmowania aktywności fizycznej. M. in. K. Johnsguard³⁶ dowiódł, że jednym z głównych motywów wieloletnich, nawykowych biegaczy do biegania jest redukcja lęku i depresji³⁷. Z jego badań wynika, że badani ćwiczący mają wyższy poziom niepokoju i stresu przed ćwiczeniami

³² M. L. Sachs, D. Pargman, *Running addiction*, [w:] *Running as therapy: An integrated approach*, red. M. L. Sachs, G. W. Buffone, red. New Jersey 1997, s. 231-254.

³³ R. H. Cox, *Sport psychology. Concepts and applications*, New York 2012, s. 421-450.

³⁴ J. M. Robbins, P. Josephs, *Experiencing exercise withdrawal: possible Consequences of therapeutic and mastery running*, „Journal of Sport and Exercise Psychology” 1985, nr 7, s. 23-29.

³⁵ K. E. Elbourne, J. Chen, *The continuum model of obligatory exercise: A preliminary investigation*, „Journal of Psychosomatic Research” 2007, nr 62, s. 73-80.

³⁶ K. Johnsguard, *The motivation of the long distance runner*, „Journal of Sports Medicine” 1985, nr 25, s. 135-139.

³⁷ Zob. także: M. H. Anshel, *A psycho-behavioral analysis of addicted versus non-addicted male and female exercisers*, „The Journal of Sport Behavior” 1991, nr 14, s. 145-158.

oraz większe odczucie szczęścia po ćwiczeniach. Natomiast w sytuacji opuszczenia treningu pojawiały się u nich silniejsze stany przygnębienia, lęku i gniewu. Ponadto w grupie osób uzależnionych po jednorazowych ćwiczeniach obserwowano większą i dłużej utrzymującą się redukcję lęku i napięcia³⁸.

2. Czynniki fizjologiczne. W ramach tej grupy przyczyn postawiono następujące hipotezy wyjaśniające etiologię zjawiska:

- Hipotezę beta-endorfinową, która wskazuje, że podczas ćwiczeń o charakterze tlenowym występuje zwiększone wydzielanie beta-endorfin i innych opiatów endogennych, wywołujących efekt znieczulający oraz euforyzujący. Hipoteza ta została potwierdzona na zwierzętach³⁹. Natomiast u ludzi wyniki badań nie są spójne (np. zespół badaczy pod kierunkiem E. F. Pierce nie znalazł takich zależności. Natomiast Steinberg i współpracownicy⁴⁰ wykazali, że istnieją pośrednie dowody potwierdzające rolę beta-endorfin w uzależnieniu od ćwiczeń wykazując takie elementy jak: wzrost odczucia przyjemności po ćwiczeniach; obecność zachowań kompulsywnych; wzrost progu bólowego; objawy odstawienia; redukcja efektów ćwiczeń po podaniu antagonistów opiatów.

- Hipotezę wzrostu tolerancji na katecholaminy (tzn. adrenalinę i noradrenalinę) i spadku reaktywności autonomicznego układu nerwowego, co ma miejsce w sytuacji systema-

³⁸ D. A. Rosa, M. T. de Mello, A. B. Negrao, M. L. De Souza-Formigoni, *Mood changes after maximal exercise testing in subjects with symptoms of exercise dependence*, „Perceptual and Motor Skills” 2004, nr 99, s. 341–353.

³⁹ M. A. Smith, D. L. Yancey, *Sensitivity to the effects of opioids in rats with free access to exercise wheels: μ -opioid tolerance and physical dependence*, „Psychopharmacol” 2003, nr 168, s. 426–434.

⁴⁰ H. Steinberg, E. A. Sykes, N. Le Boutillier, *Exercise addiction: Indirect measures of „endorphins”?*, [w:] *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise*. Leicester, red. J. Annett, B. Cripps, H. Steinberg, The British Psychological Society 1996, s. 6–14.

tycznego treningu⁴¹. Konsekwencją tego stanu jest sytuacja, w której osoby podejmujące aktywność fizyczną ćwiczą intensywniej i (lub) dłużej, aby utrzymać preferowany poziom pobudzenia. Tego rodzaju hipotezę potwierdziły m.in. badania J. M. Glassa i współpracowników⁴². Ustalili oni, że osoby doświadczające symptomów odstawienia miały niższy wyjściowy poziom wskaźników funkcjonowania osi podwzgórze-przysadka-nadnercza oraz funkcji układu autonomicznego i odpornościowego.

- Hipotezę regulacji afektywnej, która zakłada, że aktywność fizyczna może być traktowana jako czynnik podwyższający poziom pozytywnego afektu i obniżający poziom afektu negatywnego. Ponieważ hipotezę tą wysnuto na podstawie aktywności biegania- mówi się w niej o dwóch typach biegaczy negatywnych (biegających w celu redukcji dystresu) i pozytywnych (biegających w celu dostarczenia sobie emocji pozytywnych). Zakłada się, że brak ćwiczeń powoduje afekt negatywny, który można zredukować jedynie poprzez dalsze ćwiczenia⁴³. Powyższe założenia potwierdzają również badania m.in. K. Johnsguard dotyczące redukcji lęku i depresji poprzez podejmowanie aktywności fizycznej⁴⁴.

Przedstawione hipotezy i wyniki badań wskazują na konieczność wyjaśnienia, w jaki sposób dochodzi do uzależnienia

⁴¹ J. K. Thompson, P. Blanton, *Energy conservation and exercise dependence: A sympathetic arousal hypothesis*, „Medicine and Science in Sports and Exercise” 1987, nr 19, s. 91–99.

⁴² J. M. Glass, A. K. Lyden, F. Petzke, P. Stein, G. Whalen, K. Ambrose, G. Chrousos, D. J. Clau, *The effect of brief exercise cessation on pain, fatigue, and mood symptom development in healthy, fit individuals*, „Journal of Psychosomatic Research” 2004, nr 57, s. 391–398.

⁴³ S. A. Tomkins, *A modified model of smoking behavior*, [w:] *Smoking, health and behavior*, red. E. F. Borgatta, R. R. Evans, Chicago: Aldine 1968, s. 165–186.

⁴⁴ Zob. także: M. H. Anshel, *A psycho-behavioral...* op. cit., s. 145–158.

od ćwiczeń fizycznych, gdyż dotychczasowe ustalenia nie są jednoznaczne i na ich podstawie nie jesteśmy w stanie wysublimować z grona osób aktywnie wykonujących ćwiczenia fizyczne, te, które przejawiają zachowania nałogowe i te, które realizują aktywność z poczuciem przyjemności i spełnienia.

3. Rozmiary zjawiska

Przedstawianie rozmiarów zjawiska nałogowego uprawiania ćwiczeń nie jest łatwe. Głównie ze względu na brak powszechnie akceptowanych kryteriów diagnostycznych, narzędzi pomiarowych do badań diagnostycznych czy przesiewowych oraz zróżnicowanych kryteriów kulturowych⁴⁵. Dlatego też posiadane dane są tylko szacunkowe i dotyczą wybranych środowisk np. osób regularnie ćwiczących fizycznie.

Określa się, że zjawisko nałogowego uprawiania ćwiczeń fizycznych dotyczy od 2%-3% do 20%- 30% osób, które regularnie ćwiczą⁴⁶. W populacji generalnej szacunek ten wynosi około 5%⁴⁷. Z badań prowadzonych przez A. Müllera i współpracowników⁴⁸ wynika, że mężczyźni częściej niż kobiety nałogowo ćwiczą. Np. w populacji niemieckiej osób uzależnionych było 3,5% w tym 4,4% mężczyzn i 2,7 % kobiet. Bada-

⁴⁵ B. Habrat, *Nałogowe...* op. cit., s. 417.

⁴⁶ S. Sussman, N. Lisha, M. D. Griffiths, *Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority?*, „Evaluation and the Health Professions” 2011, nr 34, s. 3–56; M. Rowicka, *Uzależnienia...* op. cit., s. 58.

⁴⁷ B. Allegre, M. Souville, P. Therme, M. Griffiths, ... op. cit., s. 631–646; A. Szabo, M. D. Griffiths, *Exercise addiction in British sport science students*, „International Journal of Mental Health and Addiction” 2007, nr 5, s. 25–28.

⁴⁸ L. Claes, D. Smits, O. Gefeller, A. Hilbert, A. Herberg, V. Mueller, D. Hofmeister, M. de Zwaan, *Psychometric properties of the German version of the Exercise Dependence Scale*, „European Journal of Psychological Assessment” 2013, nr 29(3), s. 213–219.

nia pokazują także rozpowszechnienie nałogu w konkretnych grupach np. wśród studentów kierunków sportowych - około 7% (w badaniach H. A. Hausenblas, D. Symons Downs)⁴⁹, wśród klientów centrów fitness 10,6% (badania zrealizowane w Niemczech przez A. Müllera i współpracowników). Niektóre badania wskazują tylko na szacunki dotyczące liczby osób zagrożonych przedmiotowym nałogiem. I tak pokazuje się wyższe wskaźniki analizowanego zjawiska w populacji sportowców niż w populacji generalnej. Z badań V. B. Modoio i współników oraz S. Grandiego i współników, wynika że zagrożenie zjawiskiem występuje u ponad 1/3 sportowców amatorów i u ponad 1/2 triathlonistów⁵⁰.

Wiadomo też, że nałogowe uprawianie ćwiczeń jest bardziej rozpowszechnione wśród osób z zaburzeniami odżywiania, które stosują nadmierne ćwiczenia kontrolujące wagę⁵¹. W takim przypadku uzależnienie jest wtórne do anoreksji lub bulimii i służy stabilizacji zachowania jednostki w celu rozwiązania problemów dotyczących jej wagi i kształtu. Badania prowadzone przez M. Lejoyeux i współników⁵² wśród uczęsz-

⁴⁹ H. A. Hausenblas, D. Symons Downs, *How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale*, „Psychology and Health” 2002, nr 17, s. 387-404.

⁵⁰ M. J. Blaydon, K. J. Lindner, *Eating disorders and exercise dependence in triathletes*, „Eating Disorders” 2002, nr 10(1), s. 49-60.

⁵¹ S. Bratland-Sanda, J. Sundgot Borgen, Ø. Rø, J. H. Rosenvinge, A. Hoffart, E. W. Martinsen, *“I’m not physically active I only go for walks”*: Physical activity in patients with longstanding eating disorders, „International Journal of Eating Disorders” 2010, nr 43(1), s. 88-92; B. Cook, H. Hausenblas, R. D. Crosby, L. Cao, S.A. Wonderlich, *Exercise dependence as a mediator of the exercise and eating disorders relationship: A pilot study*, „Eating Behaviors” 2015, nr 16, s.9-12.

⁵² M. Lejoyeux, M. Avril, C. Richoux, H. Embouazza, F. Nivoli, *Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room*, „Comprehensive Psychiatry” 2008, nr 49(4), s. 353-358.

czających do klubu fitness w Paryżu wykazały, że uzależnieni od ćwiczenia cierpieli częściej na bulimię niż osoby bez symptomów nałogu. Co więcej, w tej grupie częstsze były zachowania związane z patologicznymi zakupami (63% nałogowo ćwiczących wykazuje symptomy nałogowego kupowania, a tylko 38% osób, u których nie stwierdzono problemu nałogowego miało problem z zakupoholizmem).

Z kolei A. Müller i współpracownicy⁵³ zbadali próbkę klientów klubów fitness celem określenia ile osób z badanej grupy ma problemy z nałogowym uprawianiem ćwiczeń i czy ma to związek z innymi uzależnieniami behawioralnymi. Głównym rezultatem niniejszego badania było wskazanie na pozytywny związek między objawami uzależnienia od ćwiczeń fizycznych a patologią zaburzeń odżywiania oraz objawami patologicznych zakupów.

Zakończenie

Szybki rozwój cywilizacyjny społeczeństwa, konsumpcjonistyczny styl życia czy wreszcie nałogowe zachowania człowieka spowodowały zmianę oceny aktywności fizycznej jednostki z tylko i wyłącznie pozytywnej na taką, która może być oceniana jako uzależniająca. Nowe oblicza zjawiska pokazują, że uprawianie ćwiczeń fizycznych coraz częściej może rodzić szkody zarówno indywidualne jak i społeczne. Dlatego też ważnym jest z punktu widzenia trwania społeczeństwa i jego rozwoju, aby wyjaśnić i dogłębnie poznać zarówno predyktory nałogowego zachowania jak i rozmiary zjawiska. Taki stan rzeczy dałby możliwość wychowawcom, pedagogom czy rodzicom, skutecznego zapobiegania przeistoczenia się tego, co zdrowe i pożądane - w to, co negatywne i związane z chorobą.

⁵³ A. Müller, S. Loeber, J. Sochtig, B. the Wildt, M. de Zwaan, Risk for exercise dependence, eating disorder pathology, alcohol use disorder and addictive behaviors among clients of fitness centers, „Journal of Behavioral Addictions” 2015, nr 4(4), s. 273–280.

Dodatkowym elementem utrudniającym ten proces jest oddziaływanie nowych mediów na jednostkę, które lansują kult wysportowanego ciała. Działanie to przybiera wyidealizowaną formę - modeli posiadających nienaturalne proporcje czy umięśnienie. To także kreowanie wizerunku człowieka i jego potrzeb jako doskonałego tworu, któremu trzeba dorównać za wszelką cenę. Taki stan rzeczy powoduje, że przekaz rodzicielski czy wychowawczy nie zapobiega negatywnym zachowaniom (nałogowemu uprawianiu ćwiczeń). Przekaz ten, nie ma też racji bytu w środowisku społecznym, ze względu na bombardowanie młodej jednostki reklamami czy informacjami dotyczącymi wyglądu ciała, zabiegów ujędrniających, sprzętu sportowego czy zdrowej diety.

Zrealizowane badania naukowe w przedmiotowej tematyce nie dają odpowiedzi gdzie kończy się a gdzie zaczyna granica zdrowych zachowań dot. uprawiania ćwiczeń fizycznych. Obecna wiedza o zjawisku pozwala nam przypuszczać, że takie zachowania jak bieganie, uprawianie sportów wyczerpujących, chodzenie na siłownię czy do klubów fitness mogą rodzić zachowania nałogowe. A te z kolei prowadzą do zaniebdywania innych form aktywności oraz negatywnych konsekwencji w życiu zawodowym, rodzinnym czy przyjacielskim.

Streszczenie:

Artykuł pod tytułem *Nałogowe uprawianie ćwiczeń fizycznych jako zjawisko społeczne* przedstawia zjawisko uzależnienia od ćwiczeń fizycznych. Autorka skupia się w nim na wskazaniu podstawowych cech nałogu oraz różnic pomiędzy uzależnieniem pozytywnym a negatywnym od ćwiczeń fizycznych. W tekście znajduje się przegląd kryteriów diagnostycznych opisywanego nałogu. Ponadto wskazane są podstawy teoretyczne wyjaśniające jego powstawanie.

W końcowej części tekstu zawarto opis rozmiarów zjawiska i szacunki dotyczące populacji ludzi zagrożonych nadmier-

nym uprawianiem ćwiczeń fizycznych. Częściej uzależniają się od ćwiczeń kobiety niż mężczyźni. Ponadto problem częściej dotyczy sportowców (zawodowych i niezawodowych) niż reszty populacji. Charakteryzowane uzależnienie współwystępować może z zaburzeniami odżywiania i zakupoholizmem.

Słowa kluczowe: nałogowe ćwiczenie, uzależnienie behawioralne, pozytywne uzależnienie

Summary:

The Exercise addiction as a social phenomenon

Article entitled: "*The Exercise addiction as a social phenomenon*"; depicts the phenomenon of physical exercise addiction. The author focuses on indicating the basic characteristics of addiction and the difference between positive and negative addiction from physical exercises. The text contains an overview of the diagnostic criteria for the described addiction. In addition, theoretical foundations explaining its formation are indicated.

The final part of the text includes a description of the size of the phenomenon and estimates of the population of people at risk of over-exercising. Women are more often addicted than men. In addition, the problem more often concerns athletes (professional and non-professional) than the rest of the population. Characterized dependency can be associated with eating disorders and addiction to shopping..

Keywords: exercise addiction, behavioral addiction, positive addiction

Bibliografia:

Adams J., Kirkby R. J., *Excessive exercise as an addiction: A review*, „Addiction Research and Theory” 2002, nr 10, s. 413-437.

Adams J., *Understanding exercise dependence*, „Journal of Contemporary Psychotherapy, 2009, nr 39(4), s. 231-240.

Allegre B., Souville M., Therme P., Griffiths M., *Definitions and measures of exercise dependence*, „Addiction. Research and Theory” 2006, nr 14, s.631-646.

American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington 2013.

Anshel M. H., *A psycho-behavioral analysis of addicted versus non-addicted male and female exercisers*, „The Journal of Sport Behavior” 1991, nr 14, s. 145-158.

Bamber D. J., Cockerill I. M., Rodgers S., Carroll D., *Diagnostic criteria for exercise dependence in women*, „British Journal of Sports Medicine” 2003, nr 37(5), s. 393-400.

Berczik K., Szabó A., Griffiths M. D., Kurimay T., Kun B., Urbán R., Demetrovics Z., *Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology*, „Substance Use & Misuse” 2012, nr 47(4), s. 403-417.

Blaydon M. J., Lindner K. J., *Eating disorders and exercise dependence in triathletes*, „Eating Disorders” 2002, nr 10(1), s. 49-60.

Bratland-Sanda S., Sundgot Borgen J., Rø Ø., Rosenvinge J. H., Hoffart A., Martinsen E. W., *“I’m not physically active I only go for walks”: Physical activity in patients with longstanding eating disorders*, „International Journal of Eating Disorders” 2010, nr 43(1), s. 88-92.

Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M., *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*, „Public Health Reports” 1985, nr 100 (2), s.126-131.

Claes L., Smits D., Gefeller O., Hilbert A., Herberg A., Mueller V., Hofmeister D., De Zwaan M., *Psychometric properties of the German version of the Exercise Dependence Scale*, „European Journal of Psychological Assessment” 2013, nr 29(3), s. 213-219.

Cook B., Hausenblas H., Crosby R. D., Cao L., Wonderlich S. A., *Exercise dependence as a mediator of the exercise and eating disorders relationship: A pilot study*, „Eating Behaviors” 2015, nr 16, s.9-12.

Cox R. H., *Sport psychology. Concepts and applications*, New York 2012, s. 421-450.

Davis C., *Exercise abuse*, „International Journal of Sports Psychology” 2000, nr 31, s.278–289.

De Coverley Veale D., *Does primary exercise dependence really exist?*, w: *Exercise addiction. Motivation and participation in sport and exercise*, red. J. Annett, B. H. Cripps, H. Steinerg, The British Psychological Society 1995, s. 1–5.

De Coverley Veale D., *Exercise dependence*, „British Journal of Addictions” 1987, nr 82, s. 735-740.

Elbourne K. E., Chen J., *The continuum model of obligatory exercise: A preliminary investigation*, „Journal of Psychosomatic Research” 2007, nr 62, s. 73–80.

Glass J. M., Lyden A. K., Petzke F., Stein P., Whalen G., Ambrose K., Chrousos G., Clau D. J., *The effect of brief exercise cessation on pain, fatigue, and mood symptom development in healthy, fit individuals*, „Journal of Psychosomatic Research” 2004, nr 57, s. 391–398.

Glasser W., *Positive addiction*, New York 1976.

Grandi S., Clementi C., Guidi J., Benassi M., Tossani E., *Personality characteristics and psychological distress associated with primary exercise dependence: An exploratory study*, „Psychiatry Research” 2011, nr 189(2), s.270–275.

Griffiths M. D., *Behavioral addiction: An issue for everybody?*, „Journal of Workplace Learning” 1996, nr 8, s. 19-25.

Guszkowska M., *Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych- objawy i mechanizmy*, „Psychiatria Polska” 2012, nr 5, s. 845-856.

Habrat B., *Nałogowe uprawianie ćwiczeń fizycznych*, w: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, red. B. Habrat, Warszawa 2016.

Hausenblas H. A., Gauvin L., Symons D., A. R. Downs, *Duley Effects of abstinence from habitual involvement in regular exercise on feeling states: An ecological momentary assessment*

study, „British Journal of Health Psychology” 2008, nr 13, s.237–255.

Hausenblas H. A., Symons Downs D., *How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale*, „Psychology and Health” 2002, nr 17, s. 387–404.

Jegier A., *Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu i leczeniu chorób przewlekłych*, [w:] *Medycyna sportowa*, red. A. Jegier, K. Nazar, A. Dziak, Warszawa 2005.

Johnsguard K., *The motivation of the long distance runner*, „Journal of Sports Medicine” 1985, nr 25, s. 135–139.

Kuński H., *Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Łódź 2000.

Lejoyeux M., Avril M., Richoux C., Embouazza H., Nivoli F., *Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room*, „Comprehensive Psychiatry” 2008, nr 49(4), s. 353–358.

Melosik Z., *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Kraków 2010.

Meyer C., Taranis L., Goodwin H., Haycraft E., *Compulsive exercise and eating disorder*, „European Eating Disorders Review” 2011, nr 19, s.174–189.

Mędraś M., Bidzińska B., *Uzależnienie od wysiłku fizycznego*, w: *Medycyna Sportowa*, red. M. Mędraś, Warszawa 2004.

Modoio V. B., Antunes H. K. M., Gimenez P. R. B. D., Santiago M. L. D. M., Tufik S., Mello M. T. D., *Negative addiction to exercise: Are there differences between genders?* „Clinics” 2011, nr 66(2), s. 255–260.

Müller A., Claes L., Smits D., Gefeller O., Hilbert A., Herberg A., Mueller V., Hofmeister D., De Zwaan M., *Psychometric properties of the German version of the Exercise Dependence Scale*, „European Journal of Psychological Assessment” 2013, nr 29(3), s. 213–219.

Müller A., Loeber S., Sochtig J., the Wildt B., de Zwaan M., *Risk for exercise dependence, eating disorder pathology, alcohol*

use disorder and addictive behaviors among clients of fitness centers, „Journal of Behavioral Addictions” 2015, nr 4(4), s. 273–280.

Murray A. L., Mc Kenzie K., Newman E., Brown E., *Exercise identity as a risk factor for exercise dependence*, „British Journal of Health Psychology” 2013, nr 18, s.369–382.

Ogden J., Veale D., Summers Z., *The development and validation of the Exercise Dependence Questionnaire*, „Addiction Research” 1997, nr 5, s. 343- 356.

Pierce E. F., Eastman N. W., Tripathi H. L., Olson K. G., Dewey W. L., *Beta-endorphin response to endurance exercise: relationship to exercise dependence*, „Perceptual and Motor Skills” 1993, nr 77, s.767–770.

Robbins J. M., Josephs P., *Experiencing exercise withdrawal: possible Consequences of therapeutic and mastery running*, „Journal of Sport and Exercise Psychology” 1985, nr 7, s. 23–29.

Rosa D. A., De Mello M. T., Negrao A. B., de Souza-Formigoni M. L., *Mood changes after maximal exercise testing in subjects with symptoms of exercise dependence*, „Perceptual and Motor Skills” 2004, nr 99, s. 341–353.

Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*, Warszawa 2015.

Sachs M. L., Pargman D., *Running addiction*, w: *Running as therapy: An integrated approach*, red. M. L. Sachs, G. W. Bufone, red. New Jersey 1997, s. 231–254.

Smith M. A., Yancey D. L., *Sensitivity to the effects of opioids in rats with free access to exercise wheels: μ -opioid tolerance and physical dependence*, „Psychopharmacol” 2003, nr 168, s. 426–434.

Steinberg H., Sykes E. A., Le Boutillier N., *Exercise addiction: Indirect measures of „endorphins”?*, [w:] *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise*. Leicester, red. J. Annett, B. Cripps, H. Steinberg, The British Psychological Society 1996.

Sussman S., Lisha N., Griffiths M. D., *Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority?* „Evaluation and

the Health Professions" 2011, nr 34, s. 3-56; M. Rowicka, *Uzależnieniabehawioralne. Profilaktyka i terapia*, Warszawa 2015, s. 58.

Szabo A., Griffiths M. D., *Exercise addiction in British sport science students*, „International Journal of Mental Health and Addiction” 2007, nr 5, s. 25-28.

Terry A., Szabo A., Griffith M., *The Exercise Addiction Inventory: A new brief screening tool* „Addiction Research and Theory” 2004, nr 12, s. 489-499.

Thompson J. K., Blanton P., *Energy conservation and exercise dependence: A sympathetic arousal hypothesis*, „Medicine and Science in Sports and Exercise” 1987, nr 19, s. 91-99.

Tomkins S. A., *A modified model of smoking behavior*, [w:] *Smoking, health and behavior*, red. E. F. Borgatta, R. R. Evans, Chicago: Aldine 1968.

Waddington I., *Sport, Health and Drugs. A Critical Sociological Perspective*, London, New York 2000.

WHO, *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. Kraków-Warszawa 2000.

Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, Bruksela 2008.

Chuligaństwo stadionowe, a bezpieczeństwo imprez sportowych w działaniu służb porządkowych

Wstęp

Sport jako zjawisko społeczne jest dziedziną niezwykle różnorodną i wielowymiarową. Został stworzony przez człowieka i z myślą o nim. Podlega stałym systematycznym zmianom wynikającym z rozwoju cywilizacji oraz przeobrażeń społecznych, kulturowych, technologicznych, a także ekonomicznych. W socjologii podkreśla się jego wpływ na obowiązujące wzory i normy kulturowe. Na to, że stwarza możliwości awansu społecznego, uzyskania pozycji i prestiżu. Równocześnie współczesny sport stał się obowiązkowym składnikiem edukacji, ważnym elementem rekreacji, a przede wszystkim jako sport zawodowowyczynowy, przybrał postać masowego widowiska połączonego z biznesem. Organizowane imprezy sportowe przyciągają ogromną rzeszę zarówno kibiców, jak i sponsorów oraz przedstawicieli mediów pragnących stać się ważną częścią tych wydarzeń. Za sprawą herosów współczesnych aren zmagających sportowych w powszechnym odczuciu funkcjonuje pozytywny obraz sportu. Zwraca się przy tym uwagę na wielorakie funkcje jaki sport pełni w rozwoju społeczeństwa, kultur, a także w procesie globalizacji. Co więcej podkreśla się jego rolę w wychowaniu młodego pokolenia i znaczenie w procesie budowania zdrowia osobniczego i publicznego.

W dyskusji nad kondycją teraźniejszego sportu, coraz częściej wskazuje się również na pewne jego negatywne skutki. Wśród artykułowanych problemów społecznych generowanych przez nowożytny sport ciągle aktualną kwestią pozostaje zagadnienie bezpieczeństwa¹. Jednym z aktywnych produktów tego

¹ Bezpieczeństwo można określić jako stan niezagrożenia, spoko-

szeroko pojmowanego bezpieczeństwa jest organizacja widowisk sportowych i funkcjonująca wokół nich agresja i przemoc stadionowa. Istniejące dane pochodzące z policyjnych raportów dowodzą, że agresja kibiców w otoczeniu masowych imprez sportowych a zwłaszcza piłki nożnej stała się samodzielnym zjawiskiem cywilizacyjnym, w którym normalnością jest instynkt niszczenia i wszystko to, co sieje nienawiść, co odczłowiecza, w tym, przemoc, plugawy język, plugawe gesty, plugawe transparentry². W tym aspekcie wystarczy nadmienić, że mimo szeregu podejmowanych starań ciągle jako społeczeństwo nie uzyskaliśmy zadawalającej poprawy w zakresie bezpieczeństwa widowisk sportowych. Z kryminalnych statystyk wynika, że w związku z imprezami masowymi nieustannie ewidencjonowana jest

ju, który sprzyja możliwości istnienia i rozwoju ludzi. Stanowi ono jedną z podstawowych potrzeb człowieka, zaś w szerszym wymiarze grup społecznych, organizacji czy państw. Determinuje je zwłaszcza poczucie braku ryzyka utraty dobra szczególnie cennego, jakim może być mienie, zdrowie lub życie. Symptomatyczny jest także brak zagrożenia, postrzegany jako immanentna część procesu zapewniania ludziom bezpieczeństwa. Bezpieczeństwo może być różnie klasyfikowane, jednak najważniejsze wydaje się dokonywanie tego podziału ze względu na dziedzinę, do jakiej się ono odnosi. Definicją najbliższą poruszanej problematyki jest bezpieczeństwo publiczne, określane jako ogół warunków i instytucji chroniących życie, zdrowie i mienie obywateli oraz majątek ogólnonarodowy (...) przed zjawiskami groźnymi dla ładu prawnego". Jego istotną część stanowi również sfera bezpieczeństwa widowiska sportowego, wpisująca się we wszystkie wyżej wskazane obszary. Za: M. Zwartka, A. Szymański, *Rasizm, brak tolerancji, hate speech - zagrożeniem dla bezpieczeństwa w sporcie*, [w:] *Paradygmaty badań nad bezpieczeństwem. Społeczne aspekty bezpieczeństwa*, (red.) K. Rokiciński, S. Mikołajczak, O. Oszowska, Poznań 2016, s. 41.

² B. Karolczak-Biernacka, *Agresja w kulturze sportu i jego otoczeniu*, [w:] *Sport a agresja*, (red.) Z. Dziubiński, Warszawa 2007, s. 66.

znaczna liczba wszczynanych ekscesów chuligańskich oraz popełnianych przestępstw i wykroczeń (patrz tabela 1 i 2)

Tabela1 - Liczba przestępstw i wykroczeń ujawnionych w związku imprezami masowymi w latach 2014–2016

ROK	2014		2015		2016	
	Prze- stęp- stwa	Wykro- czenia	Prze- stęp- stwa	Wykro- czenia	Prze- stęp- stwa	Wykro- czenia
Łącznie	1080	13035	996	9109	1003	7187
Imprezy artystyczno-rozrywkowe	503	3973	441	2884	484	2246
Imprezy sportowe	61	440	63	443	48	288
Mecze piłki nożnej	516	8622	492	5782	471	4653

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *RaportyKGP – Bezpieczeństwo imprez masowych za lata 2014-2016*.

Tabela 2 - Liczba ekscesów chuligańskich i zbiorowych naruszeń prawa w związku z masowymi imprezami sportowymi w latach 2008–2015

Rodzaj i liczba ujawnionych zdarzeń	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Liczba chuligańskich ekscesów	222	188	105	170	204	371	277	202
Liczba zbiorowych naruszeń prawa	55	49	58	23	39	20	5	11

Źródło: Opracowanie własne na podstawie *RaportyKGP – Bezpieczeństwo imprez masowych za lata 2008-2015*.

Te negatywne zjawiska od strony naukowej wyjaśniają głównie psychologowie i socjologowie sportu w różnych teoriach opisujących zachowania zbiorowe. Do klasyki w tym obszarze zaliczyć należy teorię zarazy opartej na koncepcji

zachowania się tłumu G. Le Bona. W myśl tej teorii człowiek znajdujący się w anonimowym tłumie, podlega procesom wzajemnej stymulacji lub popada w stan hipnotycznego podniecenia. To z kolei wymusza określone odczucia, bodźce oraz działania. Uczestnicy tłumu doświadczają tym samym deindywiduacji - stanu ograniczonej świadomości i spadku troski o własny wizerunek w oczach innych. Tłum taki jest szczególnie podatny na zdarzenia nagłe, niejasne i niezrozumiałe. Jego reakcje w takich sytuacjach pozbawione są refleksji, analizy, przemyśleń. Z tego względu są to przeważnie zachowania prymitywne, takie jak gwizdy, wycie, tupot, jęki zachwyty lub rozczarowania. Anonimowość widza na stadionie stwarza warunki do eskalacji agresji a zachowanie innych jednostek pobudza osoby aktywne do jeszcze skrajniejszych poczynań. Co więcej, w swojej sile tłum czuje się zarówno bezkarny, jak też niezwyciężony. Skutkuje to utratą normalnej kontroli nad zachowaniem i wzrostem impulsywności oraz patologiczności popełnianych czynów. Inną teorią interpretującą zjawisko stadionowego chuligaństwa jest teoria konwergencji³. Według tej koncepcji, ludzie, którzy odznaczają się wspólnymi przekonaniami i odczuciami oraz znajdują się razem, mogą łatwo zostać pobudzeni do aktywności w określonym kierunku pod wpływem nieoczekiwanych wypadków. Teorię konwergencji często łączy się z teorią frustracji - agresji.

Powstawanie i utrwalanie się zachowań agresywnych w wyniku frustracji można wyjaśnić, opierając się na podstawowych twierdzeniach dotyczących zmian w zachowaniu osobnika pod wpływem uprzednich doświadczeń. Jednocześnie decydującą rolę w utrwalaniu pewnych sposobów zachowania się, jak również w zmianie tych sposobów, teoria przypisuje doznawanej satysfakcji⁴. Wiązać można więc występujące ne-

³ J. Dudała, *Fani-chuligani. Rzecz o polskich kibolach*. Warszawa 2004, s. 21.

⁴ J. Danielewska, *Agresja u dzieci*, Warszawa 2002, s. 13.

gatywne zachowania z tzw. reaktywnością osobniczą – inaczej uczuciem frustracji wywołanym pojawieniem się przeszkody na drodze uniemożliwiającej (ograniczającej) osiągnięcie celu. Zjawisko to udziela się ostro „oszałałym kibicom”, którzy kierowani pierwotnymi instynktami, bez umiaru i poczucia odpowiedzialności na stadionach i wokół nich oddają się przemocy oraz eksterminacji tych, którzy nie są im podobni. Zwraca się przy tym uwagę na aktywną postawę liderów, którzy stymulują określone grupy fanów. Silny wpływ przywódców zaznacza się zwłaszcza w przypadku charyzmatycznej osobowości liderów⁵. Ostatnią koncepcją, o której warto wspomnieć omawiając fenomen chuligaństwa stadionowego jest teoria „katharsis”. Teoria ta zakłada, że agresja musi znaleźć ujście w postaci rozładowania energii. Stadion jest właśnie takim szczególnym miejscem, gdzie można dać upust nagromadzonym emocjom i niepowodzeniom życia codziennego. Według orędowników tej koncepcji stadion stanowi swoisty „wentyle bezpieczeństwa”, gdzie ma miejsce „wypuszczenie pary”⁶. Jest również tym miejscem, w którym ludzie uczą się agresji⁷. Obserwują tam zachowania agresywne, co może prowadzić do ich powtarzalności w podobnych sytuacjach.

Szalikowcy a bezpieczeństwo imprez masowych

Chuligaństwo stadionowe nie jest nowym problemem, który pojawił się na przestrzeni ostatnich lat. Już wodległych czasach starożytni kibice nie czuli się bezpiecznie na stadionach. Zasadniczo początki stadionowego chuligaństwa datują się na ok. 1300 r. p.n.e. Według śladów, jakie zostały odnalezione przez archeologów Uniwersytetu Warszawskiego w Egipcie, agresję na stadionach zapoczątkował w tym okresie

⁵ P. Chlebowicz, *Chuligaństwo stadionowe. Studium kryminologiczne*, Warszawa 2009, s. 40.

⁶ G. Schelling, *Agresja i przemoc w sporcie*. Wrocław 1976, s. 34-35.

⁷ I. Eibl-Eibesfeldt, *Miłość i nienawiść*, Warszawa 1987, s.12.

bezimienny Egipcjanin. Z jego inicjatywy doszło do pierwszej w historii konfrontacji siłowej kibiców na trybunach. Od tego momentu podczas imprez sportowych dochodziło do bójek, rzezi i katastrof budowlanych, w których ginęły tysiące ludzi. Burdom chuligańskim w starożytności sprzyjały olbrzymie obiekty sportowo-rozrywkowe, mieszczące niekiedy ponad 100 tysięcy osób. Ponadto tej olbrzymiej liczby ludzi nikt nie był w stanie kontrolować, nie istniały też zorganizowane siły porządkowe i policyjne tak jak to ma miejsce w dzisiejszych czasach⁸. Nie inaczej było w „dzentelmeńskim” okresie sportu w XIX w. Również i wtedy nie brakowało agresji wśród sportowców, jak i kibiców. Do głosu dochodziły napięcia rasowe, narodowościowe czy religijne. Rzekomo spokojnych i kulturalnych przedstawicieli wyższych klas w melonikach, niejednokrotnie musiała uspokajać policja, a czasami rozpędzać bagnietami wojsko⁹.

Od starć i waśni kibiców nie było również wolne kolejne stulecie. Prawdziwy jednak rozkwit chuligaństwa stadionowego, za sprawą angielskich fanów piłki nożnej nastąpił w drugiej połowie XX wieku. O chuligaństwie i bandyckich ekscesach brytyjskich zadymiarzy stało się głośno nie tylko na wyspach, ale także w innych częściach Europy. Rozprzestrzeniające się niczym wirus zjawisko, nazywane „angielską chorobą”, w szybkim tempie zyskało wymiar międzykontynentalny, stając się plagą o zasięgu globalnym. W ślad za jego rozwojem pojawiły się ofiary, sukcesywnie przyrastała liczba osób pokrzywdzonych i rannych¹⁰. Coraz częstsze wybryki

⁸ M. Zawartka, *Edukacja dla bezpieczeństwa widowisk sportowych*, [w:] *Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, (red.) A. Kaźmierczak, J. E. Kowalska, A. Maszerek-Szymala, A. Makarczuk, Łódź 2016, s. 96.

⁹ T. Janus, *Zjawisko agresji w widowiskach sportowych. Charakterystyka i ocena*, Warszawa 2012, s. 7-8.

¹⁰ A. Szymański, M. Zawartka, *Zapobieganie chuligaństwu stadio-*

chuligańskie wkomponowane niejako w aspekt organizowanych imprez destabilizowały organizację wydarzeń sportowych oraz przyczyniały się do zwiększenia zagrożenia przestępczością. Dodatkowe zaniepokojenie budziły rasistowskie i nazistowskie symbole i hasła prezentowane przez niektóre grupy pseudofanów. Problem ten dość długo bagatelizowano aż do momentu, gdy zachowania szalikowców przybrały charakter zorganizowanej działalności nastawionej na dokonywanie regularnych zamachów na porządek i bezpieczeństwo publiczne¹¹. W efekcie powtarzających się negatywnych zdarzeń z udziałem kibiców oraz na skutek tragicznych wydarzeń z 1985 roku na stadionie Heysel¹² uchwalono Europejską Konwencję nr 120¹³ w sprawie przemocy i ekscesów widzów w czasie imprez sportowych, a w szczególności meczów piłki nożnej. Przedmiotowa Konwencja ze względu na upływ czasu i swoją częściową dezaktualizację, zastąpiona została Konwencją Rady Europy w sprawie zintegrowanego podejścia do bezpieczeństwa i obsługi podczas meczów piłki nożnej i in-

nowemu w profilaktyce programowej realizowanej na rzecz poprawy bezpieczeństwa imprez sportowych, [w:] Paradygmaty badań nad bezpieczeństwem. Społeczne aspekty bezpieczeństwa, (red.) K. Rokiciński, S. Mikołajczak, O. Oszowska, Poznań 2016, s. 315.

¹¹ K. Radwaniak, *Z zagadnień charakterystyki i zwalczania chuligaństwa oraz przestępczości stadionowej uwzględnieniem wykorzystania metody białego wywiadu*, „Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka” (3) 2011, s. 37–38.

¹² Zob. H. Mojet, *The European Union and Football Hooliganism*, „The International Sports Law Journal (ISLJ)” (1-2)2005, s. 69.

¹³ European Convention on Spectator Violence and Misbehaviour at Sports Events and in particular at Football Matches, CETS No.:120. Polska ratyfikowała Konwencję w 1995r., Europejska Konwencja w sprawie przemocy i ekscesów widzów w czasie imprez sportowych, a w szczególności meczów piłki nożnej, Dz. U. Nr 129, poz. 625 z dnia 17 listopada 1995r.

nych imprez sportowych. W nowej Konwencji¹⁴ podkreślono ważną rolę, jaką sport może odgrywać w promowaniu podstawowych wartości Rady Europy, takich jak spójność społeczna, tolerancja i walka z dyskryminacją. Równocześnie w kluczowym dla poruszanej problematyki art. 10 powyższego aktu wskazano, że strony umowy zobowiązują się do podjęcia wszelkich możliwych środków w celu zmniejszenia ryzyka organizacji i udziału osób lub grup w aktach przemocy i zakłóceniach porządku oraz zapewnienia skutecznych sposobów wykluczenia z udziału w wydarzeniach sportowych jedno-

¹⁴ Celem nadrzędnym wprowadzanej Konwencji jest zapobieganie incydentom i zakłóceniom porządku publicznego podczas meczów piłki nożnej i innych imprez sportowych w oparciu o trzy filary (bezpieczeństwo, zabezpieczenie i obsługa) oraz współpracę wszystkich instytucji i zainteresowanych stron. Umowa akcentuje potrzebę prowadzenia skutecznego i partnerskiego dialogu przez podmioty odpowiedzialne za bezpieczeństwo wydarzeń sportowych, zarówno na poziomie krajowym i międzynarodowym, jak i lokalnym. Katalog instytucji, biorących udział w postulowanej współpracy, zawiera m.in.: władze miejskie, policję, lokalne społeczności i przedsiębiorców, przedstawiciele kibiców, kluby piłkarskie oraz stowarzyszenia. Wspólne działania wskazanych podmiotów zmierzać mają do dokonania oceny ryzyka i opracowania odpowiednich środków zapobiegawczych, uspokojenia obaw lokalnej społeczności i przedsiębiorców oraz stworzenia bezpiecznego i przyjaznego otoczenia w przestrzeni publicznej, przeznaczonego do gromadzenia się kibiców przed, po i w trakcie imprezy, w tym na trasach dojazdu. Konwencja zobowiązuje również strony do realizacji krajowych i lokalnych inicjatyw i projektów, koncentrujących się na społeczności lokalnej i kibicach lub też inicjowanych przez same grupy kibicowskie, oraz wymiany dobrych praktyk i informacji o tego typu działaniach informacyjnych, profilaktycznych i edukacyjnych. Patrz uzasadnienie do ustawy o ratyfikacji Konwencji Rady Europy w sprawie zintegrowanego podejścia do bezpieczeństwa, zabezpieczenia i obsługi podczas meczów piłki nożnej i innych imprez sportowych, sporządzonej w Strasburgu dnia 4 maja 2016 r., podpisanej przez Ministra Sportu i Turystyki RP w dniu 29 listopada 2016r.

stek, które zagrażają bezpieczeństwu. Ponadto Konwencja zwraca uwagę na konieczność współpracy międzynarodowej w utrzymaniu bezpieczeństwa na imprezach sportowych. Podkreśla przy tym, że odpowiedzialność za zwalczanie aktów przemocy i zapewnienie bezpieczeństwa i prawidłowego przebiegu imprezy spoczywa na różnych podmiotach, których działania w tym zakresie powinny się wzajemnie uzupełniać.

Kwestia chuligaństwa stadionowego nie jest również obca Polsce. Rodzimi pseudokibice masowo pojawili się na stadionach w latach 80-tych XX wieku. W ciągu kolejnych dziesięcioleci subkultura ta rozrosła się, przekształciła wewnętrznie i okrzepła¹⁵. Jej stadionowe ekscesy urosły do rangi problemu społecznego, wymuszając podejmowanie prawnych i profilaktycznych kroków celem ograniczenia i opanowania groźnego zjawiska. Podkreślić przy tym wypada, że z uwagi na zaczepność orazilość i intensywność wywoływanych awantur i wybryków z udziałem szalikowców, obecnie uważani są oni za jedną z najniebezpieczniejszych subkultur¹⁶. Chcąc opisać subkulturę pseudokibiców czy też stadionowych chuliganów nie sposób jest nie nawiązać do zjawiska chuligaństwa. Jak twierdzi Cz. Czapów wyrazem chuligaństwa pojmowanego jako rola społeczna jest wspólne (grupowe) dokonywanie czynów agresywnych, bezinteresownych i traktowanych zabawowo działań przestępczych jako sposobu uzyskania prestiżu¹⁷. Ideologie omawianej subkultury najlepiej odzwierciedla wypowiedzi jednego z szalikowców, którą zamieścił w „Pamiętniku kibica” R. Zieliński- „Ja kibol swej drużyny, identyfikuję się z nią. Moim przeciwnikiem jest to wszystko i ci wszyscy, którzy robią cokolwiek, by mojemu klubowi prze-

¹⁵ P. Piotrowski, *Chuligani a kultura futbolu w Polsce*, Warszawa 2012, s. 11.

¹⁶ K. Radwaniak, *Z zagadnień...*, dz. cyt., s. 39.

¹⁷ Cz. Czapów, *Chuligaństwo jako rola społeczna*, „Prawo i Życie” (2)1969, s.2.

szkodzić. Kto nie jest ze mną, jest przeciwko mnie! A kto jest przeciwko mnie, musi zostać ukarany. (...) Świat jest zły i podły, gdyż dybie na mnie, na mój klub. Ci, co myślą inaczej, są głupi i nienormalni”¹⁸.

Subkultura szalikowców, nie obejmuje genetycznie wszystkich, którzy odwiedzają stadiony, lecz ludzi, dla których specyficzny sposób kibicowania określonej drużynie stanowi czynnik grupowej tożsamości. Owa tożsamość kibiców wynika z kultury kibicowskiej, kultury, w której zawierają się różnorodne treści: polityczne, społeczne, historyczne¹⁹. Podstawowe kryterium przynależności określa styl ubierania się i tryb zachowania nacechowany brutalnością i przemocą. Co przy tym ważne niezbędnym dodatkiem stroju jest wyposażenie bitewne (łańcuchy, maczety, noże, kastety, kije, rurki, brzytwy, itp.). Służy one kreacji sylwetki wojownika, pragnącego walczyć i zwyciężać przeciwnika²⁰. Futbolowi chuligani stanowią odłam subkultury przemocy zgrupowany w tzw. fanklubach piłkarskich. W tworzonych wewnątrz bojówkach znajdują źródło poczucia mocy, możliwość kierowania innymi, zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy. Łączy ich przy tym fanatyczna filozofia siły, dzięki której w jej praktykowaniu wyładowują swoje frustracje życiowe²¹. Struktura szalikowców nie jest jednorodna a przy tym funkcjonuje ona w szerszej grupie kibiców piłkarskich. Można tam doszukać się różnych osób, których udział zdeterminowany jest swoiście pełnią funkcję w tej strukturze.

¹⁸ R. Zieliński, *Pamiętnik kibica. Ludzie piętnem Heysel*, Wrocław 1993, s. 47.

¹⁹ J. Mosz, *Estetyczne i kulturowe aspekty działalności stadionowych grup ultras*, [w:] *Pogranicza współczesnego sportu. Ujęcie społeczne*, (red.) T. Sahaj, Poznań 2009, s. 153.

²⁰ R. Zieliński, *Liga chuliganów*, Wrocław 1996, s.246.

²¹ B. Gołębiowski, *Stadiony bezpieczne i niebezpieczne*, „Przegląd Naukowo-Medyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa” (4) 2013, s. 162.

Tabela nr 3-Podział oraz charakterystyka grup kibicowskich według R. Kowalskiego

Typ kibica	Przejawiane charakterystyka
Animals	Do tej grupy należą osoby, które nie wykazują żadnego zainteresowania sportem lub robią to w minimalnym zakresie. Często nie mają pojęcia jakie drużyny uczestniczyły w meczu oraz nie znają końcowego wyniku rozgrywki. Wydarzenie sportowe traktują jako okazję do wszczynania bójek. Bardzo rzadko uczestniczą w wyjazdach na mecze do innych miejscowości.
Zadymiarze	Osoby, które praktycznie charakteryzują się tymi samymi cechami co animals. Różnica jaka dzieli obie grupy, polega tym, że zadymiarze mniej więcej orientują się w pamiętaniu niektórych wyników końcowych rozgrywanych meczy, kojarzeniu niektórych drużyn oraz częściej uczestniczą w wyjazdach. Ich poziom zainteresowania wydarzeniami sportowymi jest minimalnie większy.
Official hooligans	To grupa ludzi, która znacznym stopniem identyfikują się ze swoim klubem, poprzez towarzyszenie swojej drużynie niezależnie od uzyskanych przez nią wyników oraz obnoszenia się z barwami klubowymi. Pobudzają kibiców przeciwnej drużyny do wywołania awantury oraz śledzą i uczestniczą wydarzenia sportowe.
Ultras	Grupa, która jest bardzo podobna do official hooligans. Wykazują oni o wiele mniejszą skłonność do wywoływania awantur oraz wszelkiego rodzaju „zadym”. Nie tylko oglądają mecz – przeżywają go, ponoszą wraz z zespołem porażki i sukcesy. Udział w zamieszkach tego środowiska jest najczęściej czymś sprowokowany. Interesują się życiem publicznym. Osoby te śledzą wydarzenia sportowe i fascynują się, urozmaicają je środkami pirotechnicznymi, mianowi-

	cie odpalaniem petard, fajerwerków, rac oraz innych przedmiotów.
Szalikowcy	Pasjonaci sportu. Śledzą wszystkie wydarzenia sportowe, które ukazują media, czytają prasę sportową. Osoby te wykazują się ogromnym szacunkiem dla klubowych barw, malują twarze oraz są wyposażeni w koszulki i szaliki. Należą do zdystansowanej grupy, nie biorącej udział w bójkach, jedynie w ostateczności, podczas obrony, są pozytywnie nastawieni do innych ludzi.
Kibice	Grono osób o rozległej wiedzy na temat sportu. Samodzielnie zdobywają wiedzę przekazywaną przez media oraz (to już rzadziej) pogłębiają, poprzez czytanie książek o problematyce sportowej. Na stadionie zasiadają w tak zwanym „młynie”, noszą przeważnie ze sobą szalik oraz flagę. Podczas rozgrywających się wydarzeń sportowych w miejscu ich zamieszkania są obecni na każdym rozgrywkach. Rzadko uczestniczą w wyjazdach po za ich miejsce zamieszkania, jeżeli już się na to decydują to najczęściej incognito. W żadnych zadymach nie są uczestnikami.
Fanatycy	Osoby, które mogą pochwalić się ogromną wiedzą na temat sportu, możemy śmiało ich nazwać chodzącą encyklopedią wiedzy. Za swoją drużyną są w stanie pojechać na najdalszy wyjazd, niezależnie od odległości i innych przeszkód. Wchodząc na stadion nie posiadają żadnych akcesoriów. Pseudokibice dla nich nie istnieją, obchodzą się z nimi z pogardą, sport traktują jako podstawową wartość w życiu, a nie tylko jako samo pójście na mecz, akceptują swoje działania.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie. Kowalski R., *Potomkowie Hooligana Szalikowcy. Społeczno-kulturowe źródła agresji widzów sportowych*, Toruń 2002.

Pod tym kątem pierwszej klasyfikacji kibiców dokonał R. Kowalski, który wyróżnił w tym specyficznym środowisku „zadymiarzy” „animalsów” „ultrasów” „szalikowców” „kibiców” „fanatyków” (patrz tabela nr 3). Inne klasyfikacje w bardziej lub w mniej rozbudowanym wymiarze dokonywały podobnego podziału, wskazując na różne kategorie uczestników imprez masowych, których ważnym elementem byli zawsze pseudokibice - chuligani.

Jak stwierdza P. Piotrowski²² największym uznaniem cieszą się wśród pseudokibiców te grupy, które często biorą udział w zwycięskich starciach, mają stałą gotowość do walki oraz wywołują spektakularne zadymy. W wyniku takiego myślenia, pseudofani wierzą, że agresja buduje pozycję klubu a przy tym poczucie własnej wartości. Dodatkowym paliwem, podsycającym agresję kiboli jest fakt medialnego zainteresowania ich poczynaniami. Bycie w centrum społecznej uwagi skutkuje przekonaniem szalikowców o ich sile i możliwości „twórczego” współkreowania najistotniejszych wydarzeń przekazywanych do publicznych wiadomości. Z zamieszczonoj charakterystyki szalikowców wyraźnie widać, że są oni nastawieni nie tylko na czerpanie pozytywnych doznań z dopingowania swojej drużynie, ale głównie cechuje ich chęć konfrontacji z obcymi im grupami. Co przy tym znamienne kibole walczą już nie tylko na stadionach i wkoło nich, lecz również na ulicach miast i poza nimi, nie tylko w trakcie, ale przed i po meczu. Szczególną formę ich chuligańskiej aktywności stanowią tzw. „wjazdy” i „ustawki”. Prowadzone statystyki dowodzą jednak że największe zagrożenie występuje bezpośrednio w czasie trwania imprezy. Wynika to z nastawienia samych szalikowców, którzy mimo grożących im sankcji i licznych nakazów zawartych w przepisach prawa, za wszelką cenę

²² P. Piotrowski, *Subkultury młodzieżowe. Aspekty psychospołeczne*, Warszawa 2003, s.8.

dążą do konfrontacji z kibicami przyjezdnymi, a jeśli się uda również z Policją.

Z perspektywy krajowej systemową regulacją mającą na celu ograniczenie chuligaństwa stadionowego jest ustawa o bezpieczeństwie imprez masowych²³ z 2009 roku. Określa ona zasady konieczne do zapewnienia bezpieczeństwa imprez masowych, warunki bezpieczeństwa takich imprez oraz zasady i tryb wydawania zezwoleń na ich przeprowadzanie. Jej dodatkowe uzupełnienie stanowią akty prawa wewnętrznego polskich związków sportowych i podmiotów zarządzających rozgrywkami profesjonalnych klas sportowych.

Bezpieczeństwo uczestników imprez sportowych

Cz. Matuszewicz w analizie psychospołecznej „Widowisko sportowe” pisze: „(...) tak, jak uwarunkowania biologiczne skłaniają nas do łączenia się w grupy, tak też skłaniają do uczestniczenia w widowiskach sportowych. Jednak siły te przechodzą przez filtr naszej świadomości, nawyków kulturowych, upodobań estetycznych i nie działają w czystej postaci, o czym warto pamiętać myśląc o widowiskach sportowych. Nie mniej warto też pamiętać o tym, że ładunek biologicznie uwarunkowanych emocji najpełniej wyzwala się w czasie widowisk sportowych, a nie teatralnych, operowych czy też estradowych”²⁴. Poczyniona w latach 90 ubiegłego wieku naukowa supozycja znalazła swoje odzwierciedlenie w prawnym podziale funkcjonujących imprez masowych²⁵ (patrz tabela nr 4).

²³ Tekst jednolity obwieszczenie Marszałka Sejmu RP z dnia 4 grudnia 2015r. (Dz. U. 2015, poz. 2139).

²⁴ Cz. Matuszewicz, *Widowisko sportowe. Analiza psychospołeczna*. Warszawa 1990, s. 30.

²⁵ Impreza masowa – należy przez to rozumieć imprezę masową artystyczno-rozrywkową, masową imprezę sportową, w tym mecz piłki nożnej, z wyjątkiem imprez: a) organizowanych w teatrach, operach, operetkach, filharmoniach, kinach, muzeach, bibliotekach, domach

Tabela nr 4 – Rodzaje imprez masowych

Rodzaj imprezy masowej	Charakterystyka prawna imprezy
<p>Impreza masowa artystyczno-rozrywkowa</p>	<p>Należy przez to rozumieć imprezę o charakterze artystycznym, rozrywkowym lub zorganizowane publiczne oglądanie przekazu telewizyjnego na ekranach lub urządzeniach umożliwiających uzyskanie obrazu o przekątnej przekraczającej 3 m, która ma się odbyć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a) na stadionie, w innym obiekcie niebędącym budynkiem lub na terenie umożliwiającym przeprowadzenie imprezy masowej, na których liczba udostępnionych przez organizatora miejsc dla osób, ustalona zgodnie z przepisami prawa budowlanego oraz przepisami dotyczącymi ochrony przeciwpożarowej, wynosi nie mniej niż 1000, • b) w hali sportowej lub w innym budynku umożliwiającym przeprowadzenie imprezy masowej, w których liczba udostępnionych przez organizatora miejsc dla osób, ustalona zgodnie z przepisami prawa budowlanego oraz przepisami dotyczącymi ochrony przeciwpożarowej,

kultury i galeriach sztuki lub w innych podobnych obiektach, b) organizowanych w szkołach i placówkach oświatowych przez zarządzających tymi szkołami i placówkami, c) organizowanych w ramach współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży, d) sportowych organizowanych dla sportowców niepełnosprawnych, e) sportu powszechnego o charakterze rekreacji ruchowej, ogólnodostępnym i nieodpłatnym, organizowanych na terenie otwartym, f) zamkniętych organizowanych przez pracodawców dla ich pracowników – jeżeli rodzaj imprezy odpowiada przeznaczeniu obiektu lub terenu, gdzie ma się ona odbyć. Patrz art. 3 ust 1 ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych (tj.Dz. U. 2015, poz. 2139).

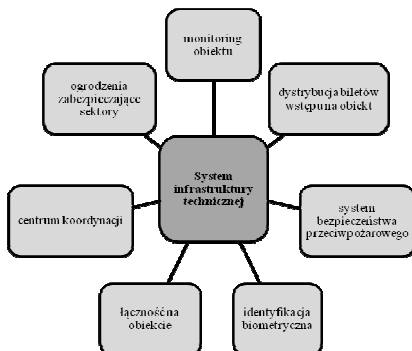
	wynosi nie mniej niż 500.
Masowa impreza sportowa	<p>Należy przez to rozumieć imprezę masową mającą na celu współzawodnictwo sportowe lub popularyzowanie kultury fizycznej, organizowaną na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a) stadionie lub w innym obiekcie niebędącym budynkiem, na którym liczba udostępnionych przez organizatora miejsc dla osób, ustalona zgodnie z przepisami prawa budowlanego oraz przepisami dotyczącymi ochrony przeciwpożarowej, wynosi nie mniej niż 1000, a w przypadku hali sportowej lub innego budynku umożliwiającego przeprowadzenie imprezy masowej – nie mniej niż 300, • b) terenie umożliwiającym przeprowadzenie imprezy masowej, na którym liczba udostępnionych przez organizatora miejsc dla osób wynosi nie mniej niż 1000.
Mecz piłki nożnej	Należy przez to rozumieć masową imprezę sportową mającą na celu współzawodnictwo w dyscyplinie piłki nożnej, organizowaną na stadionie lub w innym obiekcie sportowym, na którym liczba udostępnionych przez organizatora miejsc dla osób, ustalona zgodnie z przepisami prawa budowlanego oraz przepisami dotyczącymi ochrony przeciwpożarowej, wynosi nie mniej niż 1000.
Impreza masowa podwyższonego ryzyka	Należy przez to rozumieć imprezę masową, w czasie której, zgodnie z informacją o przewidywanych zagrożeniach lub dotychczasowymi doświadczeniami dotyczącymi zachowania osób uczestniczących, istnieje obawa wystąpienia aktów przemocy lub agresji.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych (Dz. U. 2015, poz. 2139).

Nie ulega wątpliwości, że podstawowym warunkiem bezpieczeństwa imprezy masowej jest przede wszystkim zapewnienie ochrony jej uczestnikom. W znaczeniu tym bezpieczeństwo oznacza taki stan, w którym uczestnik imprezy masowej ma poczucie pewności sprawnie działającego systemu organizacyjnego. Co do zasady, obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa imprezy masowej spoczywa na organizatorze²⁶. Obowiązek ten obejmuje spełnienie wymogów w zakresie: zapewnienia bezpieczeństwa osobom uczestniczącym w imprezie, ochronę porządku publicznego oraz zabezpieczenia pod względem medycznym. Organizator odpowiedzialny jest również za zagwarantowanie odpowiedniego stanu infrastruktury technicznej obiektów budowlanych wraz ze służącymi tym obiektom instalacjami i urządzeniami (patrz rysunek 1).

²⁶ W świetle definicji z art. 3 pkt. 16 ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych przez zabezpieczenie imprezy masowej (tj. Dz. U. 2015, poz. 2139), rozumie się ogół skoordynowanych przedsięwzięć podejmowanych w celu zapewnienia bezpieczeństwa i porządku publicznego w związku z imprezą masową. Natomiast organizator to: osoba prawna, osoba fizyczna lub jednostka organizacyjna nieposiadająca osobowości prawnej, przeprowadzająca imprezę masową.

Rysunek nr 1 - Komponenty systemu infrastruktury technicznej w obszarze bezpieczeństwa



Źródło: Opracowanie własne

Zabezpieczenie infrastrukturalne ma na celu nie tylko dbanie o bezpieczeństwo, ale także zaspokojenie potrzeb kwaterunkowych uczestników oraz organizatorów. W tym aspekcie dodatkowo obejmuje ono infrastrukturę: zaopatrzeniową, obsługowo - remontową, służby zdrowia, usługowo - bytową oraz komunikacyjną (w tym organizację ruchu samochodowego, pieszego, sieć punktów transportowych - parkingi, regulację ruchu)²⁷.

Przy organizacji każdej imprezy masowej w celu jej zabezpieczenia powoływane są przez organizatora²⁸ służby porządkowe i informacyjne. Liczebność służby porządkowej oraz służby informacyjnej określa ustawa zgodnie, z którą wymaga się, aby:

- w przypadku imprezy masowej niebędącej imprezą masową podwyższonego ryzyka - było co najmniej 10 członków służb: porządkowej i informacyjnej na 300 osób, które mogą być obecne na imprezie masowej, i co najmniej 1 członek

²⁷ E. Kulińska, J. Rut, A. Pytel, *Logistyka zapewnienia bezpieczeństwa imprezy masowej*, „Logistyka- Nauka” (4) 2014, s. 663.

²⁸ Podmiot organizujący imprezę masową odpowiada za bezpieczeństwo jej uczestników w miejscu i czasie trwania imprezy.

służby porządkowej lub służby informacyjnej na każde następne 100 osób, przy czym nie mniej niż 20% ogólnej liczby członków służb stanowią członkowie służby porządkowej,

- w przypadku imprezy masowej podwyższonego ryzyka – było co najmniej 15 członków służb: porządkowej i informacyjnej na 200 osób, które mogą być obecne na imprezie masowej, i co najmniej 2 członków służb: porządkowej lub informacyjnej na każde następne 100 osób, przy czym nie mniej niż 50% ogólnej liczby członków służb stanowią członkowie służby porządkowe²⁹.

Przyjmuje się, że członkowie służb są osobami działającymi na pierwszej linii, odpowiedzialnymi za sprawny przebieg danego wydarzenia. Do ich kompetencji należy przede wszystkim dbanie o przestrzeganie porządku, dyscypliny i kultury na widowni. Dodatkowo służą pomocą i podejmują natychmiastowe działania, zwłaszcza gdy dochodzi do przejawów agresji i przemocy³⁰. Członkowie służb działający na rzecz bezpieczeństwa i porządku publicznego w czasie i w miejscu trwania imprezy masowej posiadają stosowne uprawnienia na podstawie, których wobec uczestników mogą podejmować określone prawem działania. Kompetencje te obejmują prawo do legitymowania osób w celu ustalenia ich tożsamości oraz sprawdzania uprawnień osób do uczestniczenia w imprezie masowej, a w przypadku stwierdzenia braku takich uprawnień wezwania ich do opuszczenia imprezy masowej. Upoważnieni również są do przeglądania zawartości bagaży i odzieży osób w przypadku, gdy podejrzewają, że osoby te wnoszą lub posiadają broń lub inne niebezpieczne przedmioty, materiały wybuchowe, wyroby pirotechniczne,

²⁹ Patrz art. 6 pkt 2 ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych (tj. Dz. U. 2015, poz. 2139).

³⁰ J. Znajdek, *Służby porządkowe w polskim prawodawstwie*, [w:] *Ochrona fizyczna osób i mienia. II stopień licencji oraz ochrona imprez masowych*, (red.) J. Wojtala, M. Mielewicz, Toruń 2011, s. 480.

materiały pożarowo niebezpieczne, napoje alkoholowe³¹, środki odurzające lub substancji psychotropowych. Mają prawo także do wydawania poleceń porządkowych wobec jednostek zakłócających ład publiczny lub zachowujących się niezgodnie z regulaminem imprezy masowej, a w przypadku niewykonania tych poleceń wezwania ich do opuszczenia imprezy lub z niej ich usunięcie. Pracownicy służby porządkowej mogą dokonywać również ujęcia osób stwarzających bezpośrednie zagrożenie dla dóbr powierzonych ochronie oraz osób dopuszczających się czynów zabronionych.

W sytuacji, gdy uczestnicy imprezy masowej nie chcą podporządkować się wydanemu zgodnie z prawem poleceniu przez pracownika służby porządkowej lub gdy swoim zachowaniem stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla jego życia lub zdrowia bądź innych osób ma on możliwość zastosować środek przymusu bezpośredniego (ś.p.b.). Do tego celu pracownik służby porządkowej może użyć siły fizycznej w postaci chwytów transportowych i technik obrony, kajdanek zakładanych na ręce oraz ręcznego miotacza chemicznych substancji obездławniających. Użycie ś.p.b. powinno być poprzedzone uprzednim bezskutecznym wezwaniem osoby do zachowania się zgodnego z prawem oraz po ostrzeżeniu jej o zamiarze użycia tych środków. Jednoczesne ich zastosowanie powinno nastąpić w sposób zapewniający poszanowanie godności ludzkiej oraz innych dóbr osobistych osoby, w stosunku do której zostały działania te podjęte z zachowaniem wszelkich

³¹ Na imprezie masowej, z wyłączeniem imprezy masowej podwyższonego ryzyka, dozwolona jest sprzedaż, podawanie i spożywanie napojów alkoholowych zawierających nie więcej niż 3,5% alkoholu. Sprzedaż, podawanie i spożywanie napojów alkoholowych mogą odbywać się wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych.

reguł i zasad wynikających z ustawy o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej³².

Zakończenie

Zabezpieczenie imprezy masowej wymaga wdrożenia i zastosowania wielu procedur mających na celu zwiększenie bezpieczeństwa i zapewnienie ochrony jej uczestników. Taki obowiązek spoczywa nie tylko na organizatorze, ale także na innych podmiotach, jak wójt, burmistrz, prezydent miasta, wojewoda czy Państwowa Straż Pożarna³³. Nie można nie uwzględnić także tu działań realizowanych przez Policję³⁴. Do jej kompetencji związanych z bezpieczeństwem imprez masowych należą zadania o charakterze: opiniodawczym, rozpoznawczym, profilaktycznym, interwencyjnym i ewidencyjnym w zakresie gromadzenia i przetwarzania informacji dotyczących bezpieczeństwa imprez masowych³⁵. Co do zasady w zabezpieczeniu imprezy masowej zgodnie z wolą ustawodawcy w aktualnym stanie prawnym rola Policji ma charakter pomocniczy. Jednak w przypadku, gdy działania służby porządkowej stają się nieskuteczne, organizator lub kierownik do spraw bezpieczeństwa, może zawsze zwrócić się do wyższej formacji o udzielenie mu pomocy i wsparcia³⁶. Dlatego też

³² Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz.U. 2013, poz. 628 wraz z późn. Zm.).

³³ P. Suski, *Zgromadzenia i imprezy masowe*, Warszawa 2010, s. 317.

³⁴ A. Popławski, *Bezpieczeństwo imprez masowych – wybrane zagadnienia*, „Colloquium WNHIS” (3) 2016, s. 143.

³⁵ Zasady organizacji i tryb wykonywania przez Policję zadań w zakresie rozpoznania, zapobiegania oraz zwalczania przestępstw i wykroczeń związanych z imprezami sportowymi oraz w zakresie gromadzenia i przetwarzania informacji dotyczących bezpieczeństwa imprez masowych reguluje zarządzenie nr 982 Komendanta Głównego Policji z dnia 21 września 2007r.

³⁶ A. Kamiński, B. Majchrzak, *Bezpieczeństwo imprez masowych – odpowiedzialność organizatora*, „Policja 997” (8) 2012, s. 24-25

aby ograniczyć możliwość wystąpienia interwencji ze strony Policji, organizator imprezy powinien nie tylko interesować się zagadnieniem projektowania imprezy ale aktywnie winien włączyć się w zadaniowanie podległych mu służbby nie dopuścić one do powstania poważnego zakłócenia porządku publicznego³⁷. Wiąże się to z koniecznością nie tylko odpowiedniego wdrożenia systemu bezpieczeństwa³⁸, ale także zwrócenia uwagi w fazie wykonawczej na osobową obsługę imprezy, w tym szczególnie na kierownika do spraw bezpieczeństwa.

Aktualne dane i prowadzone statystyki dotyczące imprez masowych wydaje się, że potwierdzają fakt, iż katalog uprawnień przynależny służbom porządkowym jest wystarczający do sprawnej obsługi imprezy, pod kątem jej bezpieczeństwa. Istotnym tu wsparciem dla służb ochrony organizatora są także pozostałe przepisy, które w sposób szczególny traktują o bezpieczeństwie meczy piłki nożnej. Można tu zastanowić się jedynie czy od strony prawnej nie należałoby bardziej wzmocnić minimalnie wymaganej liczebności służb ochrony przewidywanej dla imprez masowych o podwyższonym ryzyku.

Streszczenie:

W artykule scharakteryzowano subkulturę chuliganów stadionowych oraz najważniejsze zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa imprez masowych. Ponadto opisano zakres kompetencji służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo. W podsumowaniu wskazano, że imprezy masowe wymagają wielu

³⁷ A. Marcinkowski, M. Owczarek, *Bezpieczeństwo środowiskowe i procesowe* [w:] *Zarządzanie ryzykiem operacyjnym*, (red.) I. Staniec, J. Zawila-Niedźwiecki, Warszawa 2008, s. 106-107.

³⁸ R. Wojciechowski, *Bezpieczeństwo uczestników imprez masowych* „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach” (97) 2013, s. 179.

skoordynowanych działań ze strony organizatora na rzecz bezpieczeństwa uczestników oraz że posiadane kompetencje i uprawnienia przez służb porządkowe są wystarczające do sprawnej obsługi tychże imprez.

Słowa kluczowe: Bezpieczeństwo, organizator, służby porządkowe, chuligaństwo stadionowe

Summary:

Stadium hooliganism and safety of sport events in the emergency services activity:

The article characterises the stadium hooligans subculture and the main aspects of mass events safety. Furthermore, describes the range of emergency services abilities. In conclusion points out that mass events demands a lot of coordinated activities by the organisator behalf participants safety and emergency services acquired abilities and eligibilities are enough to efficiently support of that kind of events.

Key words: Safety, organizer, emergency services, stadium hooliganism

Bibliografia:

Karolczak-Biernacka B., *Agresja w kulturze sportu i jego otoczeniu*, [w:] *Sport a agresja*, (red.) Z. Dziubiński, Warszawa 2007.

Chlebowicz P., *Chuligaństwo stadionowe. Studium kryminologiczne*, Warszawa 2009.

Czapów Cz., *Chuligaństwo jako rola społeczna*, „Prawo i Życie” (2) 196.

Danielewska J., *Agresja u dzieci*, Warszawa 2002.

Dudała J., *Fani-chuligani. Rzecz o polskich kibolach*. Warszawa 2004.

Eibl-Eibesfeldt I., *Miłość i nienawiść*, Warszawa 1987.

Gołębiowski B., *Stadiony bezpieczne i niebezpieczne*, „Przegląd Naukowo-Medyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa” (4) 2013.

Janus T., *Zjawisko agresji w widowiskach sportowych. Charakterystyka i ocena*, Warszawa 2012.

Kamiński A., Majchrzak B., *Bezpieczeństwo imprez masowych – odpowiedzialność organizatora*, „Policja 997” (8) 2012.

Kulińska E., Rut J., Pytel A., *Logistyka zapewnienia bezpieczeństwa imprezy masowej*, „Logistyka- Nauka” (4) 2014.

Marcinkowski A., Owczarek M., *Bezpieczeństwo środowiskowe i procesowe* [w:] *Zarządzanie ryzykiem operacyjnym*, (red.) I. Staniec, J. Zawila-Niedźwiecki, Warszawa 2008.

Matuszewicz Cz., *Widowisko sportowe. Analiza psychospołeczna*. Warszawa 1990.

Mojet H., *The European Union and Football Hooliganism*, „The International Sports Law Journal (ISLJ)” (1-2) 2005.

Mosz J., *Estetyczne i kulturowe aspekty działalności stadionowych grup ultras*, [w:] *Pogranicza współczesnego sportu. Ujęcie społeczne*, (red.) T. Sahaj, Poznań 2009.

Piotrowski P., *Chuligani a kultura futbolu w Polsce*, Warszawa 2012.

Piotrowski P., *Subkultury młodzieżowe. Aspekty psychospołeczne*, Warszawa 2003.

Popławski A., *Bezpieczeństwo imprez masowych – wybrane zagadnienia*, „Colloquium WNHIS” (3) 2016.

Radwaniak K., *Z zagadnień charakterystyki i zwalczania chuligaństwa oraz przestępczości stadionowej uwzględnieniem wykorzystania metody białego wywiadu*, „Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka” (3) 2011.

Schelling G., *Agresja i przemoc w sporcie*. Wrocław 1976.

Szymański A., Zawartka M., *Zapobieganie chuligaństwu stadionowemu w profilaktyce programowej realizowanej na rzecz poprawy bezpieczeństwa imprez sportowych*, [w:] *Paradygmaty badań nad bezpieczeństwem. Społeczne aspekty bezpieczeństwa*, (red.) K. Rokiciński, S. Mikołajczak, O. Osowska, Poznań 2016.

Suski P., *Zgromadzenia i imprezy masowe*, Warszawa 2010.

Wojciechowski R., *Bezpieczeństwo uczestników imprez masowych* „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach” (97) 2013.

Zawartka M., Szymański A., *Rasizm, brak tolerancji, hate speech – zagrożeniem dla bezpieczeństwa w sporcie*, [w:] *Paradygmaty badań nad bezpieczeństwem. Społeczne aspekty bezpieczeństwa*, (red.) K. Rokiciński, S. Mikołajczak, O. Oszowska, Poznań 2016.

Zawartka M., *Edukacja dla bezpieczeństwa widowisk sportowych*, [w:] *Pedagogiczny wymiar kultury fizycznej i zdrowotnej w życiu współczesnego człowieka*, (red.) A. Kaźmierczak, J. E. Kowalska, A. Maszorek-Szymala, A. Makarczuk, Łódź 2016.

Zieliński R., *Pamiętnik kibica. Ludzie piętnem Heysel*, Wrocław 1993.

Zieliński R., *Liga chuliganów*, Wrocław 1996.

Znajdek J., *St służby porządkowe w polskim prawodawstwie*, [w:] *Ochrona fizyczna osób i mienia. II stopień licencji oraz ochrona imprez masowych*, (red.) J. Wojtala, M. Mielewicz, Toruń 2011.

Sport, kultura, rekreacja i turystyka osób niepełnosprawnych jako formy rehabilitacji społecznej

Wstęp

Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań przeprowadzony w 2011 r. wykazał, że osoby niepełnosprawne w naszym kraju stanowią 12,20% ludności Polski. Oznacza to, iż niecałe 4,7 mln polskich obywateli to niepełnosprawni, którzy w oparciu o własne subiektywne odczucia uważają, że posiadają ograniczenia sprawności utrudniające bądź uniemożliwiające wykonywanie czynności uznawanych za podstawowe w danym wieku. Jednocześnie trzeba wspomnieć, że w 2011 r. nieco ponad 3,1 mln osób posiadało prawne potwierdzenie faktu niepełnosprawności¹ tj. orzeczenie wydane przez instytucje orzekające. Do tych instytucji zaliczają się powiatowe zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności (jako I instancja), wojewódzkie zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności (II instancja) oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Jednakże należy podkreślić, że także orzeczenia takich organów rentowych jak: KRUS, MSWiA i MON, wydane przed dniem 1 stycznia 1998 r., umożliwiają osobom uzyskanie pomocy ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych². Badania Aktywności Ekonomicznej Ludności (BAEL) wskazały, iż osoby z orzeczeniem o

¹ *Dane demograficzne*. Strona internetowa Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=page&id=78&pdf=1> [dostęp 30.04.2017].

² *Instytucje Orzekające – procedury orzekania, tryb i zasady*. Strona internetowa Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=article&id=13&pdf=1> [dostęp 30.04.2017].

znacznym stopniu niepełnosprawności w 2016 r. stanowiły 27,60% populacji niepełnosprawnych w Polsce, z umiarkowanym 45,20%, a lekkim 27,20%³.

Jednocześnie warto przytoczyć wyniki badania wykonanego w 2012 r. przez Główny Urząd Statystyczny pn. „*Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej*”, które wykazało, że 25,80% osób niepełnosprawnych posiadających orzeczenie brało udział w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej. Trzeba podkreślić, iż dla ogółu społeczeństwa odsetek ten wyniósł 45,90%, zatem dysproporcja jest dosyć wyraźna⁴. Także w zakresie turystyki aktywność niepełnosprawnych była znacząco mniejsza w porównaniu do całej populacji kraju. Wystarczy przywołać dane, mówiące o tym, że w 2015 r. polscy obywatele uczestniczyli w prawie 40 mln wyjazdów wewnątrz krajowych, ale w rzeczywistości jedynie co drugiemu Polakowi udało się gdzieś wyjechać, a w tej grupie 14% stanowiły osoby niepełnosprawne⁵.

W kwestii kultury osoby niepełnosprawne, szczególnie te poruszające się na wózkach inwalidzkich w 2015 r. miały najszerzy dostęp do kin. W przypadku tych instytucji 98,40% z nich deklorowało przystosowanie wejścia do budynku dla „wózkowiczów”. Jednak udogodnienia wewnątrz obiektu

³ *Dane...*, op. cit.

⁴ *Uczestnictwo osób niepełnosprawnych w sporcie i rekreacji (2012)*. Strona internetowa Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych <http://niepelnosprawni.gov.pl/container/niepelnosprawnosc-w-liczbach/kultura--turystyka--sport/uczestnictwo-niepelnosprawnych-w-sporcie-i-rekreacji-2012.xlsx> [dostęp 30.04.2017].

⁵ *Turystyka bez barier*. Strona internetowa magazynu społecznego „Pochodnia” http://pochodnia.pzn.org.pl/news/1517-turystyka_bez_barier.html [dostęp 30.04.2017].

kinowego posiadało 85,20%⁶. O wiele gorzej wyglądała sprawa dostępności centrów, domów, ośrodków kultury, klubów i świetlic. Tylko 46,60% z tych obiektów było przystosowanych dla osób niepełnosprawnych i to przede wszystkim w zakresie wejścia do budynku⁷. Podobnie sprawa prezentowała się w przypadku bibliotek. Do 41,90% z nich w 2015 r. osoby niepełnosprawne na wózkach mogły się dostać się bez problemu. Jednak udogodnieniami wewnątrz budynku mogło się pochwalić 26,90% bibliotek⁸.

Powyższe dane świadczą o tym, że jest jeszcze wiele do zrobienia w dziedzinie sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych. Te formy aktywności spełniają bowiem istotną rolę w życiu osób posiadających orzeczenie. Mają niebagatelne znaczenie w przebiegu rehabilitacji osób niepełnosprawnych oraz bez wątpienia przyczyniają się do pełniejszego ich zaangażowania w życie społeczne. Działania związane ze sportem, kulturą, rekreacją i turystyką przyczyniają się do zwiększenia aktywności osób niepełnosprawnych oraz przyspieszają ich integrację społeczną. Propagowanie sportu sprzyja podnoszeniu i osiągnięciu lepszej sprawności fizycznej przez osoby niepełnosprawne. Ponadto, sport jako przejaw zdrowego stylu życia chroni zdrowie oraz ogranicza negatywne skutki niepełnosprawności, nie tylko w sferze fizycznej, lecz również psychicznej.

Jest zatem sprawą oczywistą, iż należy podjąć działania, mające na celu przystosowywanie obiektów sportowych, rekreacyjnych, kulturalnych dla potrzeb wszystkich grup osób niepełnosprawnych, nie tylko tej poruszającej się na wózkach inwalidzkich. Niepełnosprawni powinni mieć bowiem umożliwiony pełniejszy niż obecnie udział w tych dziedzinach życia

⁶ *Kultura w 2015 r., Informacje i Opracowania Statystyczne*, Główny Urząd Statystyczny, Kraków 2016, s. 95.-96.

⁷ *Ibidem*, s. 79.

⁸ *Ibidem*, s. 76.

społecznego. Jednak wcześniej trzeba sobie odpowiedzieć na pytania – jaką rolę w rehabilitacji pełni sport, kultura, rekreacja i turystyka, jakie przeszkody napotykają niepełnosprawni, chcący skorzystać z tych form integracji społecznej oraz jakie wsparcie w tych dziedzinach przewidziało państwo ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Rehabilitacja społeczna

Zgodnie z koncepcją przyjętą w polskim ustawodawstwie rehabilitacja społeczna ma na celu umożliwianie osobom niepełnosprawnym uczestnictwa w życiu społecznym⁹ (rozumianym jako możliwość pełnienia ról społecznych oraz pokonywania barier, w szczególności psychologicznych, architektonicznych, urbanistycznych, transportowych i w komunikowaniu się)¹⁰. Forma rehabilitacji realizowana jest przede wszystkim przez wyrabianie zaradności osobistej i pobudzania aktywności społecznej osoby niepełnosprawnej, wyrabianie umiejętności samodzielnego wypełniania ról społecznych, likwidację barier (wspomnianych już wcześniej) i dostępie do informacji, kształtowanie w społeczeństwie właściwych postaw i zachowań sprzyjających integracji z osobami niepełnosprawnymi¹¹. W tym kontekście bardzo istotną rolę w rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych spełniają takie formy działalności człowieka jak sport, kultura, rekreacja oraz turystyka.

Sport jest definiowany jako wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osią-

⁹ Art. 9 ust. 1 *Ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych* (tekst jednolity Dz. U. z 2016 r., poz. 2046).

¹⁰ Art. 2 pkt 5, *Ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r....*, op. cit.

¹¹ Art. 9 ust. 2, *Ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r....*, op. cit.

gnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach¹². Warto wspomnieć, iż już pod koniec XIX w. w Szwecji po raz pierwszy zastosowano sport i gimnastykę jako metody leczenia niepełnosprawnych¹³. Obecnie nie ma wątpliwości, iż sport sprzyja integracji osób, posiadających orzeczenia. Przyczynia się on do zmiany myślenia oraz odczuć społeczeństwa dotyczących osób niepełnosprawnych. Dzięki sportowi jednostki, zmagające się z ograniczeniami, są w mniejszym stopniu narażone na stygmatyzację i dyskryminację związaną z ogólnym postrzeganiem niepełnosprawności. Ponadto sport ma pozytywny wpływ na samopoczucie osób niepełnosprawnych, które poprzez własną aktywność są w stanie ocenić potencjał w nich drzemący. Często w trakcie rywalizacji sportowej spotykają one po raz pierwszy w życiu ludzi podobnych do siebie i mają okazję do wymiany doświadczeń. Uczestnicy zawodów stają również przed szansą przełamania barier, które jeszcze do niedawna wydawały się nie do pokonania. W konsekwencji wzrasta samoocena osób niepełnosprawnych i niekiedy następuje w nich przemiana, dzięki której potrafią spojrzeć na swoje niedoskonałości w pozytywnym kontekście. Jednak co bardziej istotne sport sprzyja przełamywaniu stereotypów tkwiących w głowach ludzi. Zmiana postaw osób pełnosprawnych wobec osób niepełnosprawnych przyczynia się bez wątpienia do zwiększenia szans tych ostatnich na samorealizację w innych aspektach życia. Wpływ sportu jest nie do przecenienia, gdyż zmniejsza on poczucie izolacji osób nie-

¹² Art. 2 ust. 1 Ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (tekst jednolity Dz. U. z 2016 r., poz. 176).

¹³ *The Ability in Disability: Sports for Persons with Disabilities*. Strona internetowa Gauteng North Services to Peoplewith Disabilities http://www.disabilitygauteng.org/newsletters/may2015/07_NEWSLETTER_MAY.htm [dostęp 01.05.2017].

pełnosprawnych i sprawia, iż ich udział w życiu społecznym jest pełniejszy¹⁴.

Sport jest w stanie doprowadzić do głębszych zmian w psychice i postępowaniu osób niepełnosprawnych. Uprawianie sportu wymusza bowiem dokonywania wyborów, związanych także z ryzykiem. Ma to potem konsekwencje w zakresie podejmowania decyzji dotyczących zatrudnienia lub edukacji. Rywalizacja rozwija również umiejętności społeczne. Osoba niepełnosprawna dzięki sportowi nawiązuje często pierwsze poza rodziną przyjaźnie, czuje się odpowiedzialny nie tylko za siebie, ale też za innych (szczególnie w przypadku gier zespołowych), co sprzyja odkryciu w sobie zdolności przywódczych¹⁵.

Należy pamiętać, iż uprawianie sportu umożliwia i podnosi kondycję fizyczną osób niepełnosprawnych. Ma to istotne znaczenie w przypadku osób ze schorzeniami narządu ruchu. Dzięki aktywności sportowej mogą one doskonalić własną motorykę tj. ogólną sprawność ruchową np. poprzez zwiększenie wytrzymałości, poprawę koordynacji ruchów ciała i równowagi. Ponadto sport wpływa pozytywnie na ogólny stan zdrowia oraz ogranicza skutki niepełnosprawności. Zwiększa to szanse na udział w życiu społecznym, pokonywanie barier (w tym tych architektonicznych) i sprawia, iż osoby niepełnosprawne są w wielu sytuacjach zaradniejsze.

Ważną rolę w życiu każdego człowieka, powinna odgrywać kultura, przez którą należy rozumieć „działalność polegają-

¹⁴ *Sport and persons with disabilities: fostering inclusion and well-being*. Strona internetowa Australian Disability and Development Consortium (ADDC) http://www.addc.org.au/documents/resources/20080805-sport-and-persons-with-disability_547.pdf [dostęp 01.05.2017].

¹⁵ *Disability and Sports*. Strona internetowa Organizacji Narodów Zjednoczonych <https://www.un.org/development/desa/disabilities/issues/disability-and-sports.html> [dostęp 01.05.2017].

cją na wspieraniu i promocji twórczości, edukacji i oświaty kulturalnej oraz działań i inicjatyw kulturalnych oraz na ochronie dziedzictwa kultury”¹⁶. Kultura przyczynia się do ogólnego rozwoju osób niepełnosprawnych. Aktywny ich udział w kulturze trzeba traktować jako ważny wymiar kapitału społecznego. Pozwala bowiem budować wzajemne relacje społeczne oparte na zaufaniu jednostek. Aktywność osób niepełnosprawnych w sferze kultury jest jedną z form ich współuczestnictwa w życiu publicznym i potwierdza, iż są one pełnowartościowymi członkami społeczeństwa.

Jednak w procesie rehabilitacji społecznej nie można zapomnieć o rekreacji, która oznacza ruchową aktywność w czasie wolnym od pracy, mającą służyć zdrowiu i dobremu samopoczuciu¹⁷. Zgodnie ze słownikową definicją słowa „rekreacja” jest to aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu¹⁸. Ta forma aktywności bez wątpienia zwiększa jakość życia osób niepełnosprawnych. Wzrasta bowiem ich szansa na integrację społeczną. Rekreacja przyczynia się do większej częstotliwości interakcji społecznych (również osób chorych ze zdrowymi), tworząc często długotrwałe relacje. Zdaniem doktora A. Ronald Petersona z Florydy ludzie potrzebują interakcji, aby znaleźć harmonię oraz równowagę we własnym życiu, a jest to szczególnie ważne dla osób, które cierpią z powodu ograni-

¹⁶ *Sport, kultura, rekreacja i turystyka osób niepełnosprawnych*. Strona internetowa Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu <https://www.pcprsieradz.pl/niepełnosprawni/23-sport-kultura-rekreacja-i-turystyka-osob-niepełnosprawnych> [dostęp 01.05.2017].

¹⁷ *Wyrok Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Łodzi*, sygn. akt I SA/Łd 183/15. Strona internetowa Centralnej Bazy Orzeczeń Sądów Administracyjnych <http://orzeczenia.nsa.gov.pl/doc/EB45A1C69B> [dostęp 01.05.2017].

¹⁸ *Słownik języka polskiego PWN*. Strona internetowa Wydawnictwa Naukowego PWN <http://sjp.pwn.pl/szukaj/rekreacja.html> [dostęp 01.05.2017].

czeń narzuconych im przez niepełnosprawność¹⁹. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu sprzyja ponadto promocji zdrowego trybu życia, co ma wpływ na kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Rekreacja zapewnia też możliwość wyrażania siebie i samodoskonalenia, wspiera poczucie wolności i niezależności oraz poprawia ogólne samopoczucie. Ma to niebagatelne znaczenie w kwestii samooceny osób niepełnosprawnych²⁰. Rekreacja zmniejsza nasilenie objawów lęku oraz depresji. W przypadku osób z problemami psychicznymi w lekkim lub umiarkowanym stopniu ta forma aktywności ma takie same pozytywne skutki jak psychoterapia²¹. Warto w tym miejscu przytoczyć słowa Shay'a Dawsona z Uniwersytetu Indiana, który stwierdził, że osobom „zazwyczaj podoba się rekreacja i mają one wysoki poziom motywacji, gdyż ta forma terapii opiera się na samodoskonaleniu, pozytywnej psychologii i ogólnie oferuje perspektywę opartą na sile”²².

W rehabilitacji społecznej istotną rolę odgrywa także turystyka, która przyczynia się do przywracania sprawności psychofizycznej osób niepełnosprawnych. W prawie unijnym turystykę definiuje się jako czynności odwiedzających, którzy podejmują podróż do głównego miejsca docelowego położonego poza ich zwykłym otoczeniem, na okres krótszy niż rok, w dowolnym głównym celu, w tym w celu służbowym, wy-

¹⁹ D. Britt, *The Benefits of Therapeutic Outdoor Recreation*. Strona internetowa South University <http://source.southuniversity.edu/the-benefits-of-therapeutic-outdoor-recreation-102985.aspx> [dostęp 03.05.2017].

²⁰ A. Schwarzenegger, M. Chrisman, R. Coleman, *The health and social benefits of recreation: an element of the California Outdoor Recreation Planning Program*, California State Parks, Sacramento 2005, s. 28.

²¹ *Ibidem*, s. 18.

²² Cytat za: D. Britt, *The Benefits...*, op. cit. (tłumaczenie własne z języka angielskiego).

poczynkowym lub innym celu osobistym, innym niż zatrudnienie przez podmiot miejscowy dla odwiedzanego miejsca²³.

Korzyści wynikające z tej formy aktywności zależą od tego, na jakim etapie rehabilitacji znajduje się osoba niepełnosprawna. Turystyka, przede wszystkim objazdowa, pomaga w poprawie ogólnej sprawności fizycznej, co wpływa na stopień samodzielności jednostki w codziennym życiu. Dzięki tej formie aktywności niepełnosprawny jest w stanie lepiej funkcjonować i kontynuować naukę lub pracę. Zorganizowane, zbiorowe lub indywidualne wyjazdy poza miejsce stałego zamieszkania przyczyniają się bez wątpienia do zapomnienia o codziennych problemach, wynikających z różnego rodzaju schorzeń. Jednostka zmagająca się z niepełnosprawnością może na moment zapomnieć o bólu i przykrościach, które spotykają ją w trakcie codziennego funkcjonowania. Jest bowiem zaangażowana w poznawanie otoczenia, walorów krajoznawczych, które nie są jej znane. Nie ma wówczas czasu na rozczulanie się nad sobą i podkopywanie wiary we własne siły²⁴. Turystyka staje się również sposobem na wyjście ze społecznej izolacji oraz przełamywanie życiowej monotonii. Trzeba wspomnieć, iż ludzie z problemami zdrowotnymi poprzez turystykę niekiedy „wyrывают się” na jakiś czas z otoczenia, które niestety często utrwała bierne postawy. Bliscy lub znajomi osób niepełnosprawnych uważają nierzadko, iż stworzenie w ich rozumieniu „cieplarnianych warunków” w miejscu zamieszkania i niepodejmowanie ryzyka związanego z ak-

²³ Art. 2 ust. 1 lit. f *Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 692/2011 z dnia 6 lipca 2011 r. w sprawie europejskiej statystyki w dziedzinie turystyki i uchylające dyrektywę Rady 95/57/WE* (Dz. Urz. UE L 192/17 z 22.07.2011 r.

²⁴ M. Napierała, J. Fortuna, [w:] *Zukow, Activity of people with disabilities in Grudziadz*, [w:] *Stress, management of leisure, rehabilitation and physical activity - key issues*. pod red. R. Muszkiety i in., University of Economy in Bydgoszcz, Bydgoszcz 2010, s. 138.

tywnością, chroni osoby niepełnosprawne przed niepowodzeniami. Istnieje obawa, że poznanie świata, poza zwykłym otoczeniem, rozbudzi w osobie pragnienia, które nie będą możliwe do zrealizowania. Tymczasem wskazuje się, że turystyka odgrywa ważną rolę wychowawczo-psychologiczną. Aktywność taka sprzyja przecież kształtowaniu się pozytywnych cech charakteru, szczególnie wśród dzieci i młodzieży niepełnosprawnej. W tych grupach obserwuje się bowiem przejawy agresji, obojętności oraz apatii. Szczególnie zbiorowe wyjazdy poza miejsce zamieszkania uczą funkcjonowania w grupie, sprzyjają aktywizacji. Sprawiają także, że osoby niepełnosprawne odważniej podejmują nowe wyzwania życiowe oraz są w stanie lepiej sobie poradzić z różnymi sprawami życia codziennego, gdyż czują się mocniejsze psychicznie²⁵.

Nie ma wątpliwości, iż sport, kultura, rekreacja i turystyka pełnią istotną rolę w rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Znaczenie tych form aktywności jest coraz częściej zauważane przez ludzi zmagających się z różnego typu schorzeniami. Jednak same chęci tych osób nie wystarczą do podjęcia działań w przedmiotowym zakresie. Zmagają się one często z wieloma barierami, nie tylko z tymi, które tkwią w ich własnej psychice.

Bariery uczestnictwa

Warto przeanalizować przeszkody, które uniemożliwiają osobom niepełnosprawnym udział w pełnym życiu społecznym, w tym sporcie, kulturze, rekreacji oraz turystyce. W przypadku aktywności sportowej ludzie posiadający orzeczenie mogą mieć:

²⁵ D. Walentynowicz, *Rola turystyki w życiu osób niepełnosprawnych w warunkach jednoczącej się Europy*, [w:] *Rola krajoznawstwa i turystyki w życiu osób niepełnosprawnych*, pod red. A. Stasiaka, J. Śledzińskiej, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 2008, s. 29.

- poczucie inności w stosunku do pozostałych osób uprawiających sport, co sprawia, że z powodu źle pojętego wstydu nie angażują się oni w tę formę działań (ten sam problem dotyczy rekreacji);

- przekonanie, iż obiekty sportowe nie są dostosowane do ich schorzeń, co po części jest prawdą. Jednak należy wspomnieć, iż nowobudowane kompleksy nie powinny mieć barier architektonicznych, a większa aktywność niepełnosprawnych byłaby swoistą formą nacisku i być może sprawiłaby, iż przestarzałe obiekty zostałyby szybciej zmodernizowane;

- obawy przed prośbą o pomoc ze strony innych osób (dotyczy to nie tylko sportu, ale również rekreacji np. w przypadku potrzeby wsparcia niepełnosprawnego, który nie jest w stanie sam opuścić mieszkania);

- lęk przed tym, że sport ujawni inne bariery, których osoba nie była do tej pory świadoma (problem ten pojawia się szczególnie w sytuacji gdy jednostka ma niską samoocenę bądź zмага się z niepełnosprawnością od niedawna)²⁶.

Osoby niepełnosprawne stawiają czoło również innym przeszkodom, które uniemożliwiają im udział w różnego rodzaju formach aktywności fizycznej (w tym sporcie i rekreacji). Przede wszystkim niepełnosprawni nie mają pełnej informacji o obiektach sportowo-rekreacyjnych przyjaznych dla osób zmagających się z różnego rodzaju ograniczeniami. Jednak w tym zakresie następuje pewna poprawa. W Polsce warto wspomnieć chociażby o stronie internetowej turystykadla wszystkich.pl, gdzie można odnaleźć opisy dostarczające dane o stopniu dostosowania obiektów (sportowych, rekre-

²⁶ J. Best, S. Porter, *Sport and People with a Disability: Aiming at Social Inclusion*, Sportsotland, Edinburgh 2001, s. 9-10.

acyjnych, hotelowych, gastronomicznych itd.) dla potrzeb osób niepełnosprawnych²⁷.

Chociaż na brak informacji skarżą się nie tylko niepełnosprawni. Niedawno przeprowadzone badania w Anglii wykazały, iż fizjoterapeuci nie posiadają wystarczającej wiedzy, w jaki sposób włączyć sport oraz aktywność fizyczną, do ogólnego planu leczenia osób niepełnosprawnych, choć przedstawiciele tego zawodu medycznego zdają sobie sprawę z korzyści tego typu działań. W tym przypadku okazało się, iż fizjoterapeuci potrzebują dodatkowych szkoleń, aby skutecznie wdrożyć sport i inne formy aktywności fizycznej jako elementy terapii²⁸.

Zdarza się często, iż niepełnosprawni potrzebują wsparcia innej osoby, aby móc wziąć udział w aktywności sportowej, rekreacyjnej lub turystycznej czy też przedsięwzięciu z zakresu kultury. Człowiek z określonymi schorzeniami wymaga wsparcia fizycznego, psychicznego lub pomocy w celu skutecznej komunikacji werbalnej, gdyż tylko w ten sposób może uczestniczyć w szeroko pojętym życiu społecznym. Jednak przełamanie wstydu przed prośbą o pomoc nie jest sprawą decydującą o sukcesie. W otoczeniu niepełnosprawnego musi być osoba lub grupa osób (w tym wolontariusze), które będą gotowe podać pomocną dłoń, gdy okaże się to konieczne²⁹.

Osoby niepełnosprawne w dalszym ciągu zmagają się także z barierami transportowymi, które uniemożliwiają im pełny dostęp do infrastruktury sportowej bądź też pełny

²⁷ Zob. *Projekt "Turystyka dla wszystkich"*, <http://turystykadlawszystkich.pl> [dostęp 01.05.2017].

²⁸ E. Spring, *Understanding sport and physical activity as a therapy choice for young disabled people*. Strona internetowa ogólnobrytyjskiej organizacji WheelPower http://www.wheelpower.org.uk/WPower/assets/File/Understanding_sport_as_a_therapy_choice_final_report.pdf [dostęp 26.04.2017].

²⁹ Zob. J. Best, S. Porter, *Sport...*, op. cit., s. 11.

udział w życiu kulturalnym i turystyce. W większych aglomeracjach sytuacja w tej kwestii prezentuje się o wiele lepiej niż w mniejszych miejscowościach. W Krakowie już od kilku lat wszystkie kursujące autobusy posiadają niską podłogę³⁰. Nastąpił też wyraźny wzrost tramwajowego taboru niskopodłogowego. W 2016 r. osiągnął on poziom 56,7%³¹, co oznacza, że nie we wszystkie rejonny Krakowa osoby na wózkach inwalidzkich mogą się dostać bez problemu. Warto również wspomnieć, że większość tramwajów oraz spora grupa autobusów kierowanych do ruchu na krakowskie ulice jest wyposażona w system głosowego zapowiadania przystanków.

Jednakże w dalszym ciągu jest jeszcze do zrobienia. Według Rzecznika Praw Obywatelskich w celu likwidacji barier transportowych w Polsce potrzebne jest przygotowanie i uchwalenie regulacji określających dokładnie obowiązki przewoźników dotyczące pasażerów z wszystkimi rodzajami niepełnosprawności. Jednocześnie zwrócił on uwagę, że osoby niepełnosprawne winny mieć dostęp do informacji na peronach i dworcach kolejowych oraz autobusowych, a także na lotniskach w formach dla nich dostępnych, w tym w polskim języku migowym³².

Niebagatelne znaczenie w wielu sferach życia osób niepełnosprawnych, w tym w sporcie, kulturze, rekreacji i turystyce, mają kwestie finansowe. Osoby te mają bowiem na ogół

³⁰ *Kolejne udogodnienia dla niepełnosprawnych*, 28.05.2012 r. Strona internetowa Biuletynu Informacji Publicznej Miasto Kraków https://www.bip.krakow.pl/?news_id=50867 [dostęp 03.05.2017].

³¹ P. Marczak, *Zmiany w taborze tramwajowym w Krakowie*. Strona internetowa http://www.kmk.krakow.pl/arttykul_zmiany_2011_2012.html [dostęp 03.05.2017].

³² *Realizacja przez Polskę zobowiązań wynikających z Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych: sprawozdanie Rzecznika Praw Obywatelskich 2012-2014* pod red. A. Błaszczak, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2015, s. 60-61.

niższe dochody od ogółu społeczeństwa, gdyż często utrzymują się ze świadczeń emerytalno-rentowych. Środki finansowe odgrywają istotną rolę szczególnie w przypadku sportu. Sprzęt produkowany specjalnie dla osób niepełnosprawnych jest zazwyczaj droższy, ponieważ nie jest on wytwarzany w procesie produkcji wielkoseryjnej (nierzadko musi być dostosowywany indywidualnie do schorzeń danej osoby).

Mają one także ogromne znaczenie w przypadku turystyki. Niepełnosprawni muszą się wszak liczyć ze zwiększonymi kosztami podróży. Przygotowując się do wyjazdu muszą one uwzględnić w bagażu dodatkowe rzeczy, które są im niezbędne do codziennego funkcjonowania (przedmioty ortopedyczne, leki, których przewiezienie przez granice może okazać się problemem). Często korzystają one ze wsparcia drugiej osoby, co wiąże się ze zwiększonymi kosztami transportu oraz zakwaterowania.

Pozostałe przeszkody w turystyce osób niepełnosprawnych wynikają nierzadko z indywidualnego poziomu fizycznego, poznawczego oraz psychologicznego funkcjonowania jednostki. Ten rodzaj barier może być bezpośrednio związany ze specyfiką niepełnosprawności, ale też wynikać z braku informacji na temat oferty turystycznej (np. w przewodnikach, które nie wskazują udogodnień dla niepełnosprawnych), niedostatecznych umiejętności społecznych, fizycznej oraz psychologicznej zależności od opiekunów. Ponadto zwraca się uwagę, iż problemy z turystyką osób niepełnosprawnych są efektem szerszych stosunków społecznych w danym kraju. Niepełnosprawność nie wynika wprost z samego faktu ograniczeń fizycznych, lecz powstaje ona raczej w wyniku niewłaściwych postaw osób w otoczeniu niepełnosprawnego oraz negatywnego postrzegania odmienności przez ogół społeczeństwa.

Jednak na samych chęciach się nie kończy. Wraz ze zmianą postaw musi nastąpić również poprawa ogólnej infrastruktury turystycznej. Niepełnosprawny chce mieć pewność,

że będzie w stanie dotrzeć transportem publicznym do miejsca docelowego. Jeżeli w tym zakresie napotyka na przeszkody, musi na własną rękę szukać alternatywnych środków transportu, co wiąże się zazwyczaj z dodatkowymi kosztami. W dalszym ciągu pojawiają się bariery w bazie noclegowej, nie tylko w kwestii dostępu do budynków, ale także dostosowania pokoi do potrzeb osób niepełnosprawnych³³.

Dofinansowanie ze środków PFRON

W Polsce powiaty mogą ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych udzielać dofinansowań do sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych. O pomoc mają prawo ubiegać się osoby prawne i jednostki organizacyjne nie posiadające osobowości prawnej, jeżeli:

- prowadzą działalność na rzecz osób niepełnosprawnych przez okres co najmniej 2 lat przed dniem złożenia wniosku;
- udokumentują zapewnienie odpowiednich do potrzeb osób niepełnosprawnych warunków technicznych i lokalowych do realizacji zadania;
- udokumentują posiadanie środków własnych lub pozyskanych z innych źródeł na sfinansowanie przedsięwzięcia w wysokości nieobjętej dofinansowaniem ze środków PFRON;
- nie mają zaległości wobec Funduszu;
- w ciągu trzech lat przed złożeniem wniosku nie były stroną umowy zawartej z Fundusze i rozwiązanej z ich przyczyn³⁴.

³³ *Barrier-free Tourism for People with Disabilities in the Asian and Pacific Region*, United Nations, New York 2003, s. 9-18.

³⁴ §4 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 czerwca 2002 r. w sprawie określenia rodzajów zadań powiatu, które mogą być finansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (tekst jednolity: Dz. U. z 2015 r., poz. 926).

Wniosek o pomoc ze środków Funduszu składa się w terminie do dnia 30 listopada roku poprzedzającego realizację przedmiotowego zadania³⁵. Wysokość dofinansowania organizacji sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych wynosi do 60% kosztów przedsięwzięcia³⁶. Trzeba wspomnieć, iż dofinansowanie nie może obejmować kosztów realizacji zadania poniesionych przed przyznaniem środków finansowych i zawarciem umowy o dofinansowanie ze środków PFRON³⁷.

Przyznanie dofinansowania może nastąpić nie wcześniej niż po otrzymaniu z Funduszu informacji o wysokości środków oraz po podjęciu przez radę powiatu uchwały w sprawie określenia rodzajów i wysokości środków PFRON przypadających według algorytmu w danym roku kalendarzowym na realizację zadań z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych w powiecie. W rzeczywistości oznacza to, że podmiot składający wniosek do 30 listopada, pomoc może uzyskać dopiero po kilku miesiącach. Najczęściej sprawa jest załatwiana w II kwartale roku następującego po złożeniu wniosku, a do czasu podpisania umowy wnioskodawca nie może ponieść kosztów objętych dofinansowaniem. Bez wątplenia utrudnia to planowanie działań z zakresu rehabilitacji społecznej poprzez sport, kulturę, rekreację i turystykę osób niepełnosprawnych.

Warto wspomnieć, iż w Gminie Miejskiej Kraków w 2012 r. w zorganizowanych przedsięwzięciach w ramach wspomnianego zadania wzięło udział 4 226 niepełnosprawnych mieszkańców Krakowa, osoby im towarzyszące i opiekunowie, a na ten cel wydatkowano kwotę w wysokości 426

³⁵ §12 ust. 1 *Rozporządzenia Ministra...*

³⁶ §13 ust. 1 *Rozporządzenia Ministra...*

³⁷ §9 ust. 4 *Rozporządzenia Ministra...*

561 zł³⁸. Natomiast w 2016 r. w imprezach z zakresu sportu, kultury, rekreacji i turystyki uczestniczyło 2361 niepełnosprawnych krakowian, osób im towarzyszących oraz opiekunów, a na ich organizację przekazano ze środków PFRON 196 853 zł³⁹. W ciągu kilku lat nastąpił zatem wyraźny spadek środków Funduszu wydatkowanych przez Gminę Miejską Kraków na sport, kulturę, rekreację i turystykę osób niepełnosprawnych. Jednakże trzeba wspomnieć, iż w 2016 r. w porównaniu do 2012 r. PFRON przekazał miastu Kraków prawie 3 mln złotych mniej na wszystkie zadania z zakresu rehabilitacji społecznej⁴⁰ (w tym także na uczestnictwo w turnusach rehabilitacyjnych, zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, likwidację barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, usługę tłumacza języka migowego lub tłumacza-przewodnika). W takiej sytuacji trudno się spodziewać, aby nastąpił dynamiczny rozwój sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych.

Podsumowanie

Osoby niepełnosprawne stanowią znaczny odsetek ogółu społeczeństwa w Polsce. Sport, kultura, rekreacja i turystyka powinna odgrywać istotną rolę w ich rehabilitacji społecznej.

³⁸ *Sprawozdanie z działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie za rok 2012*. Strona internetowa MOPS w Krakowie <https://www.mops.krakow.pl/sites/default/files/content/static/5894108/sprawozdaniemops2012.pdf> [dostęp 06.05.2017].

³⁹ *Sprawozdanie z działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie za rok 2016*. Strona internetowa MOPS w Krakowie <https://www.mops.krakow.pl/sites/default/files/content/static/1025944/sprawozdaniezdzialalnoscimiejskiegoosrodkapomocyspolecznejwkrakowiezarok2016.pdf> [dostęp 06.05.2017].

⁴⁰ *Ibidem; Sprawozdanie z działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie za rok 2012*, op. cit.

nej. Tymczasem napotyka ją one na wiele przeszkód, które uniemożliwiają im udział w tych formach aktywności. Bariery te są widoczne nawet w krajach wysoko rozwiniętych, więc w Polsce jeszcze trudniej je pokonać, biorąc pod uwagę stan możliwości społeczeństwa oraz ogólne postrzeganie niepełnosprawności.

Aktywność osób zmagających się z problemami zdrowotnymi realizuje się często obok bądź wręcz niezależnie od działalności jednostek lub grup pełnosprawnych. Rozwiązania przyjęte w Polsce (przede wszystkim z powodu niepewności wysokości dostępnych środków w perspektywie choćby kilku lat) nie sprzyjają długoterminowym programom, które mogłyby doprowadzić do trwałych zmian w sytuacji osób niepełnosprawnych. Natomiast sprzyjają wręcz „stygmatyzacji” sportu, kultury, rekreacji i turystyki niepełnosprawnych, którzy mogą często liczyć tylko na środki finansowe z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Dzieje się tak choć już w 2015 r. Rzecznik Praw Obywatelskich wyraził opinię, że sport, kultura, rekreacja i turystyka osób niepełnosprawnych powinny być finansowane z programów powszechnych, ale należałoby wówczas rozważyć zastosowanie dodatkowych punktów dla wnioskodawców z tej grupy⁴¹. Jak widać, aby doprowadzić do poważniejszych reform w tym zakresie musi nastąpić także zmiana w postrzeganiu niepełnosprawności.

Streszczenie:

Celem niniejszego artykułu jest wykazanie, że formy pomocy w zakresie sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych nie sprzyjają w Polsce rzeczywistej rehabilitacji społecznej. W tekście przedstawiono definicję legalną rehabilitacji społecznej, a ponadto podjęto próbę odpowiedze-

⁴¹ *Realizacja przez Polskę...*, op. cit., s. 84.

nia na pytanie, jaką w niej rolę odgrywają sport, kultura, rekreacja i turystyka. W artykule zwrócono uwagę także na bariery, z którymi zmagają się osoby niepełnosprawne, chcące skorzystać z tych form aktywności. Przedstawiono również formy wsparcia sportu, kultury, rekreacji i turystyki ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych.

Słowa kluczowe: osoby niepełnosprawne, rehabilitacja społeczna, sport, kultura, rekreacja, turystyka, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Summary:

Sport, culture, recreation and tourism of people with disabilities as a form of social rehabilitation

The purpose of this article is to demonstrate that the forms of support in the field of sport, culture, recreation and tourism of people with disabilities don't promote real social rehabilitation in Poland. The text mentions the legal definition of social rehabilitation. Moreover, an attempt was made to answer the question of how sport, culture, recreation and tourism play a role in social rehabilitation. In the article the *attention has also been paid to the barriers faced by people with disabilities who want to take advantage of these forms of activity. The text also shows support of sport, culture, recreation and tourism with funds from the State Fund for Rehabilitation of Disabled Persons.*

Keywords: disabled persons, social rehabilitation, sport, culture, recreation, tourism, the State Fund for Rehabilitation of Disabled Persons.

Bibliografia:

Barrier-free Tourism for People with Disabilities in the Asian and Pacific Region, United Nations, New York 2003.

Best J., Porter S., *Sport and People with a Disability: Aiming at Social Inclusion*, Sportscotland, Edinburgh 2001.

Britt D., *The Benefits of Therapeutic Outdoor Recreation*.

Strona internetowa South University

<http://source.southuniversity.edu/the-benefits-of-therapeutic-outdoor-recreation-102985.aspx> [03.05.2017].

Dane demograficzne. Strona internetowa Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych
<http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=page&id=78&pdf=1> [dostęp 30.04.2017].

Disability and Sports. Strona internetowa Organizacji Narodów Zjednoczonych
<https://www.un.org/development/desa/disabilities/issues/disability-and-sports.html> [dostęp 01.05.2017].

Instytucje Orzekające – procedury orzekania, tryb i zasady. Strona internetowa Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych
<http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=article&id=13&pdf=1> [dostęp 30.04.2017].

Kolejne udogodnienia dla niepełnosprawnych, 28.05.2012 r. Strona internetowa Biuletynu Informacji Publicznej Miasto Kraków https://www.bip.krakow.pl/?news_id=50867 [dostęp 03.05.2017].

Kultura w 2015 r., Informacje i Opracowania Statystyczne, Główny Urząd Statystyczny, Kraków 2016.

Marczak P., *Zmiany w taborze tramwajowym w Krakowie*. Strona internetowa
http://www.kmk.krakow.pl/arttykul_zmiany_2011_2012.html [dostęp 03.05.2017].

Napierała M., Fortuna J., Zukow W., *Activity of people with disabilities in Grudziadz*, [w:] *Stress, management of leisure, rehabilitation and physical activity – key issues*. pod red. R. Muszkiety i in., University of Economy in Bydgoszcz, Bydgoszcz 2010.

Projekt "Turystyka dla wszystkich",
<http://turystykadlawszystkich.pl> [dostęp 01.05.2017].

Realizacja przez Polskę zobowiązań wynikających z Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych : sprawozdanie Rzecznika Praw

Obywatelskich 2012-2014 pod red. A. Błaszczak, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2015.

Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 czerwca 2002 r. w sprawie określenia rodzajów zadań powiatu, które mogą być finansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (tekst jednolity: Dz. U. z 2015 r., poz. 926).

Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 692/2011 z dnia 6 lipca 2011 r. w sprawie europejskiej statystyki w dziedzinie turystyki i uchylające dyrektywę Rady 95/57/WE (Dz. Urz. UE L 192/17 z 22.07.2011 r.

Schwarzenegger A., Chrisman M., Coleman R., *The health and social benefits of recreation: an element of the California Outdoor Recreation Planning Program*, California State Parks, Sacramento 2005.

Słownik języka polskiego PWN. Strona internetowa Wydawnictwa Naukowego PWN

<http://sjp.pwn.pl/szukaj/rekreacja.html> [dostęp 01.05.2017].

Sport and persons with disabilities: fostering inclusion and well-being. Strona internetowa Australian Disability and Development Consortium (ADDC)

http://www.addc.org.au/documents/resources/20080805-sport-and-persons-with-disability_547.pdf [dostęp 01.05.2017].

Sport, kultura, rekreacja i turystyka osób niepełnosprawnych. Strona internetowa Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu

<https://www.pcp sieradz.pl/niepelnosprawni/23-sport-kultura-rekreacja-i-turystyka-osob-niepelnosprawnych> [dostęp 01.05.2017].

Sprawozdanie z działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie za rok 2012. Strona internetowa MOPS w Krakowie

<https://www.mops.krakow.pl/sites/default/files/content/static/5894108/sprawozdaniemops2012.pdf> [dostęp 06.05.2017].

Sprawozdanie z działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie za rok 2016. Strona internetowa MOPS w Krakowie

<https://www.mops.krakow.pl/sites/default/files/content/static/1025944/sprawozdaniezdzialalnoscimiejskiegoosrodkapomocypolecznejwkrakowiezarok2016.pdf> [dostęp 06.05.2017].

Spring E., *Understanding sport and physical activity as a therapy choice for young disabled people.* Strona internetowa ogólnobrytyjskiej organizacji WheelPower
http://www.wheelpower.org.uk/WPower/assets/File/Understanding_sport_as_a_therapy_choice_final_report.pdf [dostęp 26.04.2017].

The Ability in Disability: Sports for Persons with Disabilities. Strona internetowa Gauteng North Services to People with Disabilities

http://www.disabilitygauteng.org/newsletters/may2015/07_NEWSLETTER_MAY.htm [dostęp 01.05.2017].

Turystyka bez barier. Strona internetowa magazynu społecznego „Pochodnia” http://pochodnia.pzn.org.pl/news/1517-turystyka_bez_barier.html [dostęp 30.04.2017].

Uczestnictwo osób niepełnosprawnych w sporcie i rekreacji (2012). Strona internetowa Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych

<http://niepelnosprawni.gov.pl/container/niepelnosprawnosc-w-liczbach/kultura--turystyka--sport/uczestnictwo-niepelnosprawnych-w-sporcie-i-rekreacji-2012.xlsx> [dostęp 30.04.2017].

Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (tekst jednolity Dz.U. z 2016 r., poz. 2046).

Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (tekst jednolity Dz.U. z 2016 r., poz. 176).

Walentyłowicz D., *Rola turystyki w życiu osób niepełnosprawnych w warunkach jednoczącej się Europy, [w:] Rola krajo-*

znawstwa i turystyki w życiu osób niepełnosprawnych, pod red. A. Stasiaka, J. Śledzińskiej, Wydawnictwo PTTK „Kraj”, Warszawa 2008.

Wyrok Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Łodzi, sygn. akt I SA/Łd 183/15. Strona internetowa Centralnej Bazy Orzeczeń Sądów Administracyjnych <http://orzeczenia.nsa.gov.pl/doc/EB45A1C69B> [dostęp 01.05.2017].

Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia

Korzystne efekty zdrowotne systematycznej aktywności ruchowej

Aktywność fizyczna odgrywa w naszym życiu ogromną rolę, jednak tylko część z nas uprawia jakąś dyscyplinę sportu w sposób regularny. Większość z nas zapomina niestety, że tak zwany aktywny wypoczynek jest dla naszego organizmu korzystniejszy niż wypoczynek bierny. Każdy z nas jest w stanie znaleźć jakąś dyscyplinę sportu, którą lubi. Aktywny tryb życia niesie ze sobą szereg korzyści. Osoby w sposób systematyczny uprawiające sport są nie tylko szczuplejsze, lecz także, dzięki lepszemu dotlenieniu mózgu mają sprawniejszą pamięć i koncentrację. Szczególnie korzystny wpływ ma na nasze zdrowie ruch na świeżym powietrzu¹.

Systematyczna aktywność fizyczna to najskuteczniejszy i najtańszy sposób na uniknięcie wielu schorzeń. Siedzący tryb życia wpływa w sposób niekorzystny nie tylko na nasze samopoczucie, ale przede wszystkim na naszą kondycję. Dbając o aktywność fizyczną sprawiamy, że jakość naszego życia jest lepsza. Ruch ma szczególnie korzystny wpływ na układ oddechowy, krwionośny oraz układ ruchu. Ponadto ruch usprawnia systemy kontrolujące przebieg procesów metabolicznych. Dzięki regularnym treningom zwiększa się pojemność życiowa płuc, maksymalny stopień wentylacji oraz ilość krwi włączanej z płuc do krwioobiegu. Wiąże się z tym większa wytrzymałość organizmu. Podczas wysiłku, nasz organizm wol-

¹ A. Jegier, *Podstawy poradnictwa rekreacyjno-zdrowotnego w aspekcie choroby niedokrwiennej serca*. [w:] Kuński H, Jegier A, *Ruch doskonali i uzdrowia serce. Kompendium prewencji pierwotnej*. TKKF, Warszawa, 1999.

niej się męczy i dłużej zachowuje siły. Dzięki systematycznym ćwiczeniom, objętość krwi znajdującej się w krwiobiegu rośnie. Jednocześnie wzrasta pojemność wyrzutowa serca, dzięki czemu, zarówno podczas wysiłku, jak i spoczynku skurcze serca są rzadsze. Zapewnia to lepsze wykorzystanie, przez tkanki, dostarczanego wraz z krwią tlenu. Dzięki zwiększonemu przepływowi krwi przez tkanki, końcowe produkty przemian metabolicznych są sprawniej usuwane z organizmu. Dzięki regularnym treningom objętość naczyń krwionośnych wzrasta dwukrotnie, a niekiedy trzykrotnie. Wzrasta ponadto moc serca, a sieć naczyń wieńcowych rozrasta się. Zmiany te przystosowują serce do znoszenia większych obciążeń. Dzięki temu spada znacząco ryzyko wystąpienia zawału serca. Zmiany zachodzą także w mięśniach szkieletowych. Polegają one na wzroście liczby mitochondriów. Ponadto zwiększa się intensywność syntezy enzymów biorących udział w oddychaniu tlenowym. Dzięki temu tlen jest w lepszym stopniu przyswajany przez komórki mięśniowe, z czym wiąże się intensywniejszy przyrost masy mięśniowej. Ponadto lepiej natlenione mięśnie są silniejsze. Osoba wysportowana nie cierpi z powodu zakwasów, ponieważ w dobrze natlenionych komórkach mięśnia szkieletowego nie zachodzi oddychanie beztlenowe, w wyniku którego powstaje odpowiedzialny za zakwasy kwas mlekowy. U osób wysportowanych gospodarka węglowodanami jest sprawniejsza, co ma związek z ich większą wytrzymałością. Przy długotrwałym wysiłku komórki, jako paliwa, zużywają wolne kwasy tłuszczowe, dzięki czemu możemy pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Aktywność fizyczna sprzyja zatem walce z nadwagą. Uprawiając regularnie sport, możemy dłużej pozostać sprawni. Dzięki fizycznej aktywności spada zawartość cholesterolu we krwi, co w dużym stopniu eliminuje ryzyko wystąpienia miażdżycy oraz zawału. Wzmocnione systematycznym treningiem mięśnie skutecznie chronią kości i stawy przed kontuzjami. Z wiekiem sprawność

naszego organizmu wprowadzie maleje, lecz niekiedy wypor-towany emeryt ma lepszą kondycję, niż unikający ruchu czterdziestolatek. Każdy moment na zmianę trybu życia jest dobry. Aktywność fizyczna odgrywa ponadto dużą rolę w walce z uzależnieniami. Zdaniem terapeutów, pracujących z uzależnioną od narkotyków młodzieżą, młodzi, którzy w sposób wyczynowy zajmują się sportem rzadziej sięgają po wszelkiego rodzaju używki, w tym narkotyki².

Kwalifikacja lekarska do ćwiczeń, przeciwwskazania zdrowotne oraz najczęstsze powikłania

Co zatem powinien wiedzieć każdy lekarz o stosowaniu wysiłku fizycznego w zapobieganiu chorobom przewlekłym i promocji zdrowia? Oprócz niezbędnej wiedzy dotyczącej profilaktycznych efektów systematycznej aktywności fizycznej powinien umieć przedstawić pacjentom i zdrowym podopiecznym proste wskazówki dotyczące minimalnej skutecznej dawki wysiłku i sposobu ćwiczeń. Konieczna jest ocena zdolności do ćwiczeń sportowych, znajomość przeciwwskazań zdrowotnych a także potencjalnych zagrożeń jakie niesie niewłaściwy, nadmierny w stosunku do wieku i stanu zdrowia wysiłek fizyczny.

Osoba dorosła przed podjęciem systematycznych ćwiczeń fizycznych powinna być poddana lekarskim badaniom kwalifikacyjnym a następnie badaniom kontrolnym. Większość autorów zaleca przeprowadzenie badania podmiotowego i przedmiotowego z pomiarem ciśnienia krwi oraz wykonanie podstawowych badań diagnostycznych. W wywiadach należy zwrócić szczególną uwagę na pytania dotyczące odczuwania dyskomfortu lub bólu w klatce piersiowej, wywiad dotyczący występowania utraty przytomności w czasie lub po

² F. Bijnen, C. Caspersen, E. Feskens i wsp, *Aktywność fizyczna i umieralność w okresie 20 lat z powodu chorób sercowo-naczyniowych i wszystkich przyczyn*. JAMA PL, 1999, 1, s.251.

wysiłku czy innych objawów złej tolerancji wysiłku (nietypowe, nadmierne zmęczenie, nudności, wymioty, nadmierne i długotrwałe bóle mięśniowe) oraz obciążający wywiad rodzinny. Badania analityczne powinny umożliwić ocenę stanu zdrowia (morfologia krwi, OB, badanie moczu), oraz ocenę zagrożenia chorobą niedokrwienną serca (profil lipidowy, stężenie glukozy). Uzupełnieniem tych badań powinien być zapis elektrokardiogramu w spoczynku i wykonanie testu wysiłkowego z oceną wydolności fizycznej osoby badanej³.

Oczywiście zasadne jest w tym momencie pytanie czy każdy z naszych podopiecznych który zamierza codziennie spacerować przez 20-30 minut lub wybrać się raz w tygodniu na pływalnię powinien mieć wykonany test wysiłkowy oraz komplet badań analitycznych. Trudno o jednoznaczną odpowiedź na to pytanie, zapewne w większości przypadków doświadczony lekarz ograniczy się (ze względów praktycznych i ekonomicznych) do ukierunkowanego wywiadu i badania przedmiotowego. U osób zamierzających podjąć intensywny, wyczerpujący trening, u osób starszych obciążonych chorobami przewlekłymi lub czynnikami ryzyka CHNS wskazana jest z pewnością większa ostrożność. Większa ostrożność w naszym rozumieniu to wykonanie pełnego standardu badań (włącznie z testem wysiłkowym) oraz unikanie wysiłków o zbyt dużej intensywności i/lub nadmiernie długotrwałych. W uzasadnionych przypadkach warto skorzystać z konsultacji specjalisty lub skierować naszych podopiecznych na ćwiczenia prowadzone i nadzorowane przez odpowiednio przeszkolony personel trenerski i medyczny.

Do najczęściej spotykanych przeciwwskazań względnych do systematycznej aktywności ruchowej należą m.in. niewydolność krążenia wyrównana farmakologicznie, migotanie przed-

³ A. Jegier, D. Stasiołek, *Epidemiologiczne podstawy stosowania aktywności ruchowej w prewencji choroby niedokrwiennej serca*. Med. Sportiva 2001, 5, supl 2, s. 97.

sionków, wszczepiony rozrusznik serca, przewlekłe choroby układu oddechowego, choroba wrzodowa żołądka lub dwunastnicy, kamica nerkowa, wyrównana metabolicznie cukrzyca, choroby zapalne o charakterze przewlekłym. Decyzja o kwalifikacji do ewentualnych ćwiczeń u tych osób może być bardzo trudna i wymagać konsultacji lekarza specjalisty⁴. Chcemy wyraźnie podkreślić, że choć systematyczna aktywność ruchowa jest w większości przypadków wskazana i korzystna, to nie możemy zapominać, że wysiłek szczególnie intensywny może być także przyczyną pewnych powikłań zdrowotnych. Lista powikłań jest wprawdzie znacznie krótsza niż potencjalnych korzyści ale nie można ich absolutnie lekceważyć.

Tę „czarną listę „wypada zacząć od wydarzeń najbardziej dramatycznych – nagłego zgonu w czasie bądź bezpośrednio po wysiłku fizycznym. Nagła śmierć związana ze sportem jest wprawdzie zjawiskiem bardzo rzadkim, zdarza się bowiem średnio u 2 osób spośród 100 tys. uprawiających sport. W krajach wielkości Polski notuje się rocznie od kilkunastu do kilkudziesięciu zgonów związanych z wysiłkiem fizycznym. Część z nich ma tło urazowe i jest wynikiem trudnych do przewidzenia i uniknięcia nieszczęśliwych wypadków, np. w sportach samochodowych czy motocyklowych, jeździectwie, narciarstwie zjazdowym, w sportach walki, spadochroniarstwie itp. Spośród nieurazowych przyczyn zgonów dominują zdecydowanie przyczyny kardiologiczne. Większość przypadków nagłych zgonów, szczególnie u osób po 40 roku życia powoduje choroba niedokrwienna serca. Wśród młodych sportowców nagła śmierć zdarza się rzadziej i wywołana jest najczęściej kardiomiopatią przerostową, dysplazją prawej komory serca, wadą zastawkową serca (np. zwężenie

⁴ H. Kuński, A. Jegier, *Ruch doskonali i uzdrawia serce. Kompendium prewencji pierwotnej*. TKKF, Warszawa, 1999 Rekomendacje Komisji Profilaktyki Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Profilaktyka Choroby Niedokrwiennej Serca. *Kardiologia Polska* 2000, 53, supl 1.

lewego ujścia tętniczego) lub anomaliaми układu krążenia w zespole Marfana. W ogromnej większości przypadków nagłe zgony a także zatrzymanie czynności układu krążenia czy zawał serca w czasie wysiłku fizycznego dotyczą osób, u których występowały wcześniej zmiany patologiczne usposabiające do wystąpienia poważnych powikłań kardiologicznych. Często osoby te wykonywały intensywny a nawet ekstremalny wysiłek fizyczny wbrew wyraźnym zaleceniom lekarskim. Warto wszakże przypomnieć, że powikłania kardiologiczne mogą zdarzyć się także w czasie wysiłków o niewielkiej intensywności. W Polsce w wypadkach komunikacyjnych ginie więcej osób niż w wyniku urazów i nieszczęśliwych zdarzeń w sporcie w ciągu całego roku. Korzyści kardiologiczne wynikające z regularnej aktywności ruchowej są zdecydowanie większe niż potencjalne zagrożenia⁵.

Podstawowe zasady dawkowania ćwiczeń fizycznych

Preferowany jest wysiłek wytrzymałościowy o umiarkowanej intensywności (do 60–75% maksymalnej częstotliwości rytmu serca), który należy uzupełnić o ćwiczenia mieszane (statyczne i dynamiczne), określane jako trening oporowy, które powinny stanowić około 10–15% objętości treningu. Zalecane są: marsze, marszobieg, jazda rowerem, pływanie, gry sportowe i taniec. Główną część treningu należy poprzedzić 5–10-minutową rozgrzewką, a zakończyć trwającymi 10–15 minut ćwiczeniami wyciszającymi o niewielkiej intensywności.

Dla osób, które z różnych względów nie mogą wykonywać ćwiczeń w sposób ciągły przez 30 czy więcej minut, rozsądną alternatywą jest kilkakrotne w ciągu dnia wykonywanie

⁵ P. Oja, *Dose response between total volume of physical activity and health and fitness*. Med. Sci Sports Exerc 2001, 33, suppl, S428.

krótszych wysiłków, trwających 8–10 minut i o podobnej intensywności⁶.

Tygodniowy wydatek energetyczny nie powinien być mniejszy niż 1000 kcal, a najlepiej powinien osiągać 2000 kcal, np. marsz w tempie 5 km/h codziennie przez 30 minut lub jazda na rowerze ze średnią prędkością 20 km/h 3 razy w tygodniu przez 30 minut. Osoby otyłe bądź ze znaczną nadwagą, które pragną zredukować masę ciała, powinny wykonywać regularnie, najlepiej codziennie, wysiłek trwający 60–90 minut.

Bardzo dobrą metodą kontroli wielkości dobowego wysiłku fizycznego w przypadku spacerów (marszów) jest stosowanie krokomierzy. Zdrowa osoba dorosła powinna wykonywać codziennie nie mniej niż 8000–10 000 kroków. Osoby o siedzącym trybie życia „zaliczają” w ciągu doby jedynie 3000–5000 kroków.

W większości zaleceń propaguje się wysiłek o umiarkowanej intensywności. Jest to wysiłek, który powoduje nieznaczne przyspieszenie częstości oddechów i wykonując go, można swobodnie rozmawiać. Skóra może być pokryta niewielką ilością potu. Większość z nas ocenia tego typu wysiłek jako subiektywnie przyjemny i niezbyt uciążliwy. Wydatek energetyczny w czasie takiego wysiłku nie przekracza 4–6 MET. Najlepszą w praktyce miarą intensywności wysiłku fizycznego jest pomiar częstości skurczów serca w czasie wysiłku lub tuż po jego zakończeniu⁷.

⁶ W. Drygas, A. Jegier, T. Kostka, H. Kuński, *Long term effects of different physical activity levels on coronary risk factors in middle-aged men*. Int J Sports Med. 2000, 21, s.235.

⁷ A. Jegier, D. Stasiołek, *Skuteczna dawka aktywności fizycznej w prewencji pierwotnej chorób układu krążenia i promocji zdrowia*. Med. Sportiva 2001, 5 supl 2, s.109.

Zalecenia aktywności ruchowej w pierwotnej profilaktyce chorób układu krążenia

Korzystne kardioprotekcyjne oddziaływanie zdrowotne wysiłku fizycznego zależy od rodzaju treningu, całkowitej dawki ćwiczeń (określanej najczęściej jako wielkość wydatku energetycznego w okresie tygodnia), częstości i intensywności wykonywanych wysiłków. Zbyt mała dawka ćwiczeń nie przyniesie istotnych efektów fizjologicznych, nadmierny, niedostosowany do wieku, stanu zdrowia i możliwości może być potencjalnie szkodliwy. Wielu autorów podkreśla, że w strategii zdrowia publicznego największe korzyści zdrowotne przynosi nakłonienie osób prowadzących dotąd „siedzący” tryb życia do większej codziennej aktywności fizycznej (space-ry, chodzenie po schodach itp.) oraz do wykonywania regularnych ćwiczeń szczególnie tych prostych i najbardziej dostępnych. Bardzo dobrą opinią cieszy się zwłaszcza marsz w szybkim tempie, w wielu krajach popularną i lubianą formą wysiłku jest jazda na rowerze⁸.

Obszerne omówienie tych zaleceń amerykańskich i europejskich ekspertów przedstawiono w niedawno opublikowanej pracy naszego zespołu (Jegier i Stasiołek, 2001). Nie są to oczywiście jedyne rekomendacje grup ekspertów dostępne w międzynarodowym piśmiennictwie. W wielu krajach „rywalizują” ze sobą zalecenia formułowane przez środowiska kardiologów, lekarzy sportowych, specjalistów w dziedzinie medycyny zapobiegawczej czy lekarzy rodzinnych. Ta wielość rozmaitych rekomendacji i nie zawsze zgodne stanowiska zwłaszcza jeśli chodzi o intensywność i czas trwania ćwiczeń mogą niewątpliwie zdezorientować nie tylko opinię publiczną ale także lekarzy.

Zalecenia wyglądają następująco:

⁸ I. M. Lee, P. J. Skerret, *Physical activity and all-cause mortality; what is the dose-response relation?* Med. Sci Sports Exerc 2001, 33, suppl, s.459.

Podstawą treningu powinny być wysiłki wytrzymałościowe o umiarkowanej intensywności (do 60-75% maksymalnej częstości akcji serca) wykonywane co najmniej 3 razy tygodniowo po 20 do 60 minut. Wydatek energetyczny w czasie ćwiczeń powinien przekraczać 1000 kcal/tydz. a optymalnie być większy od 2000 kcal/tydz. Zaleca się rozmaite formy ćwiczeń (m.in. marsze, marszobiegi, jazdę rowerem, pływanie, gry sportowe) oraz jako uzupełnienie podstawowego treningu ćwiczenia oporowe (siłowe), które powinny stanowić ok. 10-15% objętości treningu. Główna część treningu powinna być poprzedzona 5-10 minutową rozgrzewką a zakończona trwającymi 10-15 minut ćwiczeniami wyciszającymi o niewielkiej intensywności. Wraz ze wzrostem stanu wytrenowania, przy dobrej tolerancji wysiłku, czas trwania ćwiczeń i intensywność wysiłku mogą być w rozsądny sposób zwiększane⁹.

Podsumowanie

Z wielu najnowszych publikacji wynika, że siedzący tryb życia stanowi jeden z najważniejszych problemów zdrowia publicznego w krajach uprzemysłowionych. Odsetek osób o zbyt małej aktywności fizycznej sięga w wielu krajach 60-70% populacji osób dorosłych i przynajmniej 30-50% dzieci i młodzieży. Skutki zdrowotne, społeczne i ekonomiczne tej masowej hipokinezji są wręcz dramatyczne. Oszacowano, że tylko w USA mała aktywność fizyczna przyczynia się do 200 000 zgonów rocznie. Pocięszającym zjawiskiem jest wszakże fakt, że coraz więcej środowisk medycznych zwraca uwagę na możliwość i konieczność wykorzystania systematycznego wysiłku fizycznego w profilaktyce i leczeniu wielu chorób, szczególnie chorób układu krążenia. Fachowej informacji i zachęty do ćwiczeń oczekują także nasi pacjenci którzy chcieliby usły-

⁹ W. Drygas, *Wysiłek fizyczny – panaceum, mit czy katastrofa?* Med. Sportiva 1997, 1, s.37.

szeć od swoich lekarzy nieco więcej niż oklepaną formułę: „Proszę więcej się ruszać„. Znacznie bardziej zachęcająco brzmią najnowsze zalecenia specjalistów australijskich:

- Traktuj wysiłek fizyczny jako przyjemność nie zaś uciążliwość.

- Bądź aktywny codziennie, w różny sposób, tak jak to tylko potrafisz.

- Staraj się wykonywać łącznie 30 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności przez większość dni tygodnia a najlepiej codziennie.

- Jeżeli możesz, czerp także przyjemność z systematycznego wykonywania bardziej intensywnych ćwiczeń, które przyniosą ci dodatkowe korzyści zdrowotne¹⁰.

Streszczenie:

Przekonanie o korzystnym wpływie aktywności ruchowej a zwłaszcza systematycznych ćwiczeń fizycznych na zdrowie nie jest koncepcją nową ani oryginalną. W istocie już 2500 lat przed naszą erą w starożytnych Chinach pojawiły się pierwsze informacje o stosowaniu zorganizowanych ćwiczeń fizycznych dla wzmocnienia zdrowia. Do zwolenników aktywnego trybu życia i stosowania wysiłku w leczeniu chorób należeli m.in. najwybitniejsi lekarze ery starożytnej Hipokrates i Galen. Na przełomie XIX i XX stulecia pojawiły się pierwsze publikacje naukowe analizujące zależność między wyczynowym uprawianiem sportu a długością życia ludzkiego lecz dopiero druga połowa minionego stulecia przyniosła prawdziwy przełom w tej dziedzinie.

¹⁰ S. Blair, Y. Cheng, J. Holder, *Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?* Med. Sci Sports Exerc 2001,33, supl, s. 379.

Abstract:

Recommendations for physical activity in the prevention of cardiovascular diseases

The belief in the positive impact of physical activity and especially on healthy physical exercise is not a new or original concept. In fact, 2500 years ago, in ancient China, the first information about the use of organized physical exercises to strengthen health appeared. Supporters of active lifestyle and use of effort in the treatment of diseases included, among others. The most eminent physicians of ancient Hippocrates and Galen. At the turn of the nineteenth and twentieth centuries, the first scientific publications were published analyzing the relationship between the sport of sport and the length of human life, but only the second half of the last century brought a real breakthrough in this field.

Bibliografia:

1. Bijnen F, Caspersen C, Feskens E i wsp., *Aktywność fizyczna i umieralność w okresie 20 lat z powodu chorób sercowo-naczyniowych i wszystkich przyczyn*. JAMA PL, 1999, 1, s.251.
2. Blair S, Cheng Y, Holder J., *Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits ?* Med. Sci Sports Exerc 2001,33, supl, s. 379.
3. Drygas W., *Wysiłek fizyczny – panaceum, mit czy katastrofa?* Med. Sportiva 1997, 1, s.37.
4. Drygas W, Jegier A, Kostka T, Kuński H., *Long term effects of different physical activity levels on coronary risk factors in middle-aged men* . Int J Sports Med. 2000, 21, s.235.
5. Jegier A., *Podstawy poradnictwa rekreacyjno-zdrowotnego w aspekcie choroby niedokrwiennej serca*. [w:] Kuński H, Jegier A., *Ruch doskonalili i uzdrawia serce. Kompendium prewencji pierwotnej*. TKKF, Warszawa 1999.
6. Jegier A, Stasiołek D., *Skuteczna dawka aktywności fizycznej w prewencji pierwotnej chorób układu krążenia i promocji zdrowia*. Med. Sportiva 2001, 5 supl 2, s.109.

7. Jegier A, Stasiołek D., *Epidemiologiczne podstawy stosowania aktywności ruchowej w prewencji choroby niedokrwiennej serca*. Med. Sportiva 2001, 5, supl 2, s.97.

8. Kuński H, Jegier A., *Ruch doskonali i uzdrawia serce. Kompendium prewencji pierwotnej*. TKKF, Warszawa, 1999 Rekomendacje Komisji Profilaktyki Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Profilaktyka Choroby Niedokrwiennej Serca. Kardiol Pol 2000, s.53, supl 1.

9. Lee IM, Skerret PJ., *Physical activity and all-cause mortality; what is the dose-response relation?* Med. Sci Sports Exerc 2001, 33,supl, s. 459.

10. Oja P., *Dose response between total volume of physical activity and health and fitness*. Med. Sci Sports Exerc 2001, 33, supl, s.428.

Zakres i warunki odpowiedzialności organizatora turystyki za niewłaściwe lub nienależyte wykonanie umowy o świadczenie usług turystycznych

Wstęp

Zgodnie z przepisem art. 3 pkt. 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych¹, do usług tych zalicza się usługi przewodnickie, usługi hotelarskie oraz wszystkie inne usługi świadczone turystom lub odwiedzającym. Dodać należy, że organizatorem turystyki określany jest przedsiębiorca organizujący imprezę turystyczną. Zgodnie natomiast z art. 3 pkt. 2 cytowanej ustawy, imprezą turystyczną są co najmniej dwie usługi turystyczne tworzące jednolity program i objęte wspólną ceną, które obejmują nocleg lub trwają ponad 24 godziny albo jeżeli program przewiduje zmianę miejsca pobytu.

W literaturze przedmiotu podkreśla się przy tym, iż szybki rozwój sektora usług turystycznych rodzi różnorodne problemy natury prawnej. Jest to o tyle istotne, że często ochrona prawna zaistniałych problemów związana jest z potrzebą ochrony konsumenta - turysty², będącego klientem usług turystycznych. Turysta jest słabszą stroną umowy o świadczenie usług turystycznych³, nie ma on możliwości usta-

¹ Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych (Dz. U. 2016, poz. 187, j.t.).

² W myśl art. 9 pkt. 9 wspomnianej ustawy za turystę uznaje się osobę, która podróżuje do innej miejscowości poza swoim stałym miejscem pobytu na okres nieprzekraczający 12 miesięcy, dla której celem podróży nie jest podjęcie stałej pracy w odwiedzanej miejscowości i która korzysta z noclegu przynajmniej przez jedną noc

³ Zakres normatywny pojęcia „turysta” pokrywa się z zakresem definicji konsumenta, o której mowa w art. 22(1) ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz. U. 2017, Nr 459, j.t.), zgodnie z

lenia w sposób pewny przed jej zawarciem, czy oferta, z której zamierza skorzystać przygotowana została w sposób rzetelny, nie naruszający jego praw podmiotowych. M. Gwoździcka-Piotrowska, odnosząc się do pojęcia turysty jako konsumenta wskazała, że konsumentem może być określona osoba, która nabywa towar lub przyjmuje usługę, z których korzysta sam (ewentualnie z rodziną). Zarazem autorka ta wskazała jednak na trudności interpretacyjne odnoszące się do pojęcia konsumenta na rynku usług turystycznych⁴.

Jako osoba korzystająca z usług profesjonalisty z rynku sektora branży turystycznej, wykazuje zaufanie do podmiotu, z którym zawiera umowę. Stąd, zakres ochrony klienta zawierającego umowę o świadczenie usług turystycznych powinien być wzmożony, uwzględniający specyfikę tego typu umów oraz uczestniczących w niej podmiotów.

Drugą stroną umowy o świadczenie usług turystycznych najczęściej są podmioty określane zbiorczą nazwą biur podróży. P. Piskozub zwraca uwagę, iż, „w praktyce obrotu mianem biura podróży określani są wszyscy przedsiębiorcy zajmujący się organizacją i sprzedażą imprez turystycznych oraz wycieczek turystycznych. Z prawnego punktu widzenia status tych podmiotów, podstawy działania czy zakres odpowiedzialności są znacząco zróżnicowane”⁵.

którym konsumentem jest osoba fizyczna dokonująca z przedsiębiorcą czynności prawnej niezwiązanej bezpośrednio z jej działalnością gospodarczą lub zawodową.

⁴ M. Gwoździcka-Piotrowska, *Pojęcie klienta w ustawie o usługach turystycznych w świetle definicji konsumenta w prawie wspólnotowym i krajowym*, [w:] P. Cybula (red.), J. Raciborski (red.), *Turystyka a prawo. Aktualne problemy legislacyjne i konstrukcyjne*, Sucha Beskidzka-Kraków 2008, s. 66 i n.

⁵ P. Piskozub, *Biuro podróży w polskim systemie prawnym*, Edukacja Prawnicza 2014, Nr 3, s. 23.

Źródła ochrona normatywnej turysty jako konsumenta

W doktrynie wskazuje się na trzy płaszczyzny normatywne ochrony prawnej turysty: krajowy, unijny i międzynarodowy⁶. Za kluczową w międzynarodowej ochronie prawnej konsumentów jest konwencja brukselska z dnia 23 kwietnia 1970 r. o umowach podróży (CCV)⁷.

Na gruncie prawa unijnego, do ochrony praw turysty jako konsumenta odnoszą się następujące akty normatywne: decyzja Rady 92/421/EWG z dnia 13 lipca 1992 r. dotycząca planu działania Wspólnoty w celu wspierania turystyki⁸, dyrektywa Rady 94/47/WE z dnia 26 października 1994 r. w sprawie ochrony nabywców w odniesieniu do niektórych aspektów umów odnoszących się do nabywania praw do korzystania z nieruchomości w oznaczonym czasie⁹, dyrektywa 84/450/EWG z dnia 10 września 1984 r. w sprawie zbliżenia przepisów ustawowych, wykonawczych i administracyjnych państw członkowskich dotyczących reklamy wprowadzającej w błąd¹⁰, zmieniona dyrektywą 97/55/WE z dnia 06 października 1997 r.¹¹, dyrektywa 98/27/WE z dnia 19 maja 1998 r. o nakazach zaprzestania szkodliwych praktyk w celu ochrony interesów konsumentów¹², zmieniona dyrektywą 2002/65/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 września 2002 r. dotyczącą sprzedaży konsumentom usług

⁶ M. Sitek, *Ochrona konsumenta na rynku usług turystycznych*, [w:] M. Królikowska-Olczak (red.), B. Pachuca-Smulska (red.), *Ochrona konsumenta w prawie polskim i Unii Europejskiej*, Warszawa 2013, monografia dostępna w wersji elektronicznej w SIP Legalis (dostęp 10.05.2017 r.).

⁷ *Ibidem*.

⁸ Dz. Urz. L 231 z 13.8.1992 r., s. 26.

⁹ Dz. Urz. L 280 z 29.10.1994 r., s. 83–87.

¹⁰ Dz. Urz. L 250 z 19.9.1984 r., s. 17–20.

¹¹ Dz. Urz. L 290 z 23.10.1997 r., s. 18.

¹² Dz. Urz. L 166 z 11.6.1998 r., s. 51.

finansowych na odległość¹³, rezolucja Rady z dnia 31 maja 2007 r. w sprawie strategii polityki konsumenckiej UE (2007–2013)¹⁴ oraz dyrektywa PE i Rady 2011/83/UE z dnia 25 listopada 2011 r. w sprawie praw konsumentów, zmieniająca dyrektywę Rady 93/13/EWG i dyrektywę PE i Rady 1999/44/WE oraz uchylająca dyrektywę Rady 85/577/EWG i dyrektywę PE i Rady 97/7/WE¹⁵.

Natomiast, w prawie krajowym, zagadnienie ochrony praw turysty jako konsumenta uregulowane zostało w ustawie z dnia 29 sierpnia 17 r. o usługach turystycznych. Wskazać jednak należy, że zgodnie z art. 11 tej ustawy, w zakresie nieuregulowanym ustawą do umów z klientami zawieranych przez organizatorów turystyki i pośredników turystycznych stosuje się przepisy Kodeksu cywilnego oraz inne regulacje odnoszące się do ochrony konsumenta.

Zakres odpowiedzialności organizatora turystyki za niewykonanie lub nienależyte wykonanie umowy o świadczenie usług turystycznych na gruncie prawa polskiego

Zagadnienie ochrony klienta usług turystycznych uregulowane zostało w Rozdziale 3 ustawy o usługach turystycznych. Kluczowe znaczenie w zakresie zasad odpowiedzialności organizatora turystyki ma art. 11a, który stanowi:

„1. Organizator turystyki odpowiada za niewykonanie lub nienależyte wykonanie umowy o świadczenie usług turystycznych, chyba że niewykonanie lub nienależyte wykonanie jest spowodowane wyłącznie:

- 1) działaniem lub zaniechaniem klienta;
- 2) działaniem lub zaniechaniem osób trzecich, nieuczestniczących w wykonywaniu usług przewidzianych w

¹³ Dz. Urz. L 271 z 9.10.2002 r., s. 16–24.

¹⁴ Dz. Urz. C 166 z 20.7.2007 r., s. 1–3.

¹⁵ Dz. Urz. L 304 z 22.11.2011 r., s. 64–83.

umowie, jeżeli tych działań lub zaniechań nie można było przewidzieć ani uniknąć, albo

3) siłą wyższą.

2. Wyłączenie odpowiedzialności za niewykonanie lub nienależyte wykonanie umowy, w przypadkach wymienionych w ust. 1, nie zwalnia organizatora turystyki od obowiązku udzielenia w czasie trwania imprezy turystycznej pomocy poszkodowanemu klientowi.”

Warto zaznaczyć w tym miejscu, iż odpowiedzialność określona w wyżej cytowanym przepisie nie może być ograniczona lub wyłączona, poza sytuacjami, gdy możliwość taką dopuszcza określa to umowa międzynarodowa, której stroną jest Rzeczpospolita Polska. Swoiste ograniczenie odpowiedzialności przewiduje jednak art. 11 b ust. 3 ustawy o usługach turystycznych przewidując, że odpowiedzialność organizatorów turystyki za niewykonanie lub nienależyte wykonanie usług w czasie imprezy turystycznej może zostać ograniczona do dwukrotności ceny imprezy widniejącej w umowie zawartej z klientem. Ochrona konsumenta na gruncie przepisów o usługach turystycznych wzmocniona została także przez dodatkowe wymogi informacyjne, które ciążyą na organizatorze turystyki, jak i na pośredniku w zawieraniu umów. Podmioty te, oferując klientom imprezy lub usługi turystyczne poprzez udostępnianie odpowiednich informacji pisemnych w postaci broszur, folderów, katalogów i innych form, zobowiązany jest do określenia w tych materiałach w sposób dokładny, czytelny i nie wprowadzający w błąd informacji dotyczących: ceny imprezy albo sposobu jej ustalenia; miejsca pobytu lub trasy imprezy; rodzaju, klasy, kategorii lub charakterystyki środka transportu; położenia, rodzaju i kategorii obiektu zakwaterowania, według przepisów kraju pobytu; ilość i rodzaju posiłków; programu zwiedzania i atrakcji turystycznych; kwoty lub procentowego udziału zaliczki w cenie imprezy turystycznej lub usługi turystycznej oraz terminu zapłaty całej

ceny; terminu powiadomienia klienta na piśmie o ewentualnym odwołaniu imprezy turystycznej lub usługi turystycznej z powodu niewystarczającej liczby zgłoszeń, jeżeli realizacja usług jest uzależniona od liczby zgłoszeń; podstawy prawnej umowy i konsekwencji prawnych wynikających z umowy; ogólnych informacji o obowiązujących przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych oraz o wymaganiach zdrowotnych dotyczących udziału w imprezie turystycznej.

Przed zawarciem umowy na organizatorze imprez turystycznych ciążyą liczne obowiązki informacyjne, przewidujące konieczność udzielenia klientowi danych takich jak:

1) ogólne informacje o obowiązujących przepisach paszportowych, wizowych i sanitarnych, w szczególności o terminach oczekiwania na wydanie paszportu i wize oraz o wymaganiach zdrowotnych dotyczących udziału w imprezie turystycznej;

2) informacje o możliwości zawarcia umowy ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z udziału w imprezie turystycznej oraz o zakresie ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia;

3) informacje o szczególnych zagrożeniach życia i zdrowia na odwiedzanych obszarach oraz o możliwości ubezpieczenia z tym związanego.

Organizator turystyki jeszcze przed rozpoczęciem imprezy turystycznej ma obowiązek wskazać klientom nazwisko lub nazwę lokalnego przedstawiciela organizatora turystyki (lub innej instytucji), do którego klient może zwracać się w razie trudności, a także jego adres i numer telefonu, planowany czas przejazdu, miejsca i czas trwania postojów, szczegółowe informacje dotyczące połączeń komunikacyjnych oraz miejsca, jakie klient będzie zajmował w środku transportu, w szczególności kabiny na statku lub przedziału sypialnego w pociągu, natomiast w odniesieniu do imprez turystycznych dla dzieci - informację o możliwości bezpośredniego kontaktu

z dzieckiem lub osobą odpowiedzialną w miejscu pobytu dziecka;

Uczynienie zadość obowiązkom informacyjnym nie zwalnia jednak organizatora turystyki od obowiązku opieki nad turystami.

Zgodnie z art. 14 analizowanej ustawy, umowa o świadczenie usług turystycznych polegających na organizowaniu imprez turystycznych wymaga formy pisemnej. Powinna ona przy tym zawierać dane dotyczące organizatora turystyki, miejsca pobytu lub trasy wycieczki, czasu trwania imprezy turystycznej, programu imprezy, ceny wraz z wyszczególnieniem wszelkich koniecznych należności, podatków i opłat, które nie są zwarte w cenie, sposobu uiszczenia ceny, rodzaju i zakresu ubezpieczenia wraz z danymi ubezpieczyciela, terminu powiadomienia klienta na piśmie o ewentualnym odwołaniu imprezy turystycznej lub usługi turystycznej z powodu niewystarczającej liczby zgłoszeń, jak również sposobu zgłaszania reklamacji dotyczących wykonywania usługi przez organizatora turystyki lub osobę z nim współpracującą wraz z podaniem terminu zgłaszania takich reklamacji. Klientowi należy niezwłocznie dostarczyć jeden egzemplarz umowy po jej zawarciu.

Dalszą ochronę konsumenta statuuje przepis art. 14 ust. 3 ustawy wyrażając obowiązek zawarcia przez organizatora turystyki, organizującego imprezy turystyczne za granicą, umów ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia.

Niedozwolone postanowienia umowne w umowach o świadczenie usług turystycznych

Zapisy umów, które zawężają zakres odpowiedzialności organizatora imprezy turystycznej ponad wskazany zakres, będą

mogły być uznane za niedozwolone postanowienia umowne¹⁶. E. Dębska zwraca uwagę, że praktyka przerzucania na konsumenta odpowiedzialności za uchybienia przy organizacji imprezy turystycznej skutkować może naruszeniem podstawowych założeń ochrony takich fundamentalnych wartości jak zdrowie i życie. Zdaniem tej autorki, nie znajduje uzasadnienia uzależnianie odpowiedzialności biura turystycznego od wartości ubezpieczenia, czy też powoływanie klauzuli „na własne ryzyko” w razie wystąpienia w toku imprezy turystycznej zdarzeń zagrażających bezpieczeństwu klienta¹⁷.

Licznych przykładów klauzul abuzywnych, stosowanych przez biura podróży w umowach z konsumentami dostarcza orzecznictwo Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumenta. W wyroku z dnia 17 listopada 2009 r. za niedozwolone postanowienie wzorca umowy Sąd ten uznał sformułowanie "Organizator zastrzega sobie prawo do rozwiązywania umo-

¹⁶ Kwestia niedozwolonych postanowień umownych uregulowana została w art. 385¹ i n. Kodeksu cywilnego, który stanowi, iż:

„§ 1. Postanowienia umowy zawieranej z konsumentem nieuzgodnione indywidualnie nie wiążą go, jeżeli kształtują jego prawa i obowiązki w sposób sprzeczny z dobrymi obyczajami, rażąco naruszając jego interesy (niedozwolone postanowienia umowne). Nie dotyczy to postanowień określających główne świadczenia stron, w tym cenę lub wynagrodzenie, jeżeli zostały sformułowane w sposób jednoznaczny.

§ 2. Jeżeli postanowienie umowy zgodnie z § 1 nie wiąże konsumenta, strony są związane umową w pozostałym zakresie.

§ 3. Nieuzgodnione indywidualnie są te postanowienia umowy, na których treść konsument nie miał rzeczywistego wpływu. W szczególności odnosi się to do postanowień umowy przejętych z wzorca umowy zaproponowanego konsumentowi przez kontrahenta.

§ 4. Ciężar dowodu, że postanowienie zostało uzgodnione indywidualnie, spoczywa na tym, kto się na to powołuje.”

¹⁷ E. Dębska, Klauzule abuzywne w umowach o świadczenie usług turystycznych, Edukacja Prawnicza 2012, Nr. 6, s. 33.

wy z Uczestnikiem, którego wpłaty nie zostaną przekazane terminowo przez (...) Agentów na rzecz Organizatora oraz wyłącza się od odpowiedzialności z tytułu niedotrzymania przez Agenta warunków umowy"¹⁸.

W innym wyroku, z dnia 2 lutego 2005 r. Sąd ten uznał za niedozwolone postanowienia wzorca umowy o następującej treści:

1. "Ceny przedstawione w ofercie są cenami stałymi. Organizator zastrzega sobie jednak prawo do zmiany cen w wyjątkowych przypadkach zwłaszcza w przypadkach wzrostu kursu walut, wzrostu kosztów transportu, zmiany przepisów celno-wizowych, zmiany ceł, podatków, opłat lotniskowych, działań kontrahentów krajowych i zagranicznych oraz działań sił wyższych".

2. "Reklamacje winny być wnoszone w formie pisemnej pod rygorem nieważności do 7 dnia od daty zakończenia imprezy".

3. "W przypadkach, gdy zgłoszenie przedstawicielowi organizatora na miejscu zaistnienia przedmiotu reklamacji nie jest możliwe, Uczestnik ma prawo do dostarczenia pisemnie reklamacji do 7 dni po zakończeniu imprezy".

4. "Organizator nie ponosi odpowiedzialności za koszty leczenia i następstwa wypadków przewyższających wartość polisy".

5. "Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zagubiony, skradziony lub zniszczony w czasie imprezy bagaż Uczestnika".

6. "Wszystkie spory wynikłe z umowy-zgłoszenia zawartej z Uczestnikiem podlegają rozpatrzeniu przez sąd właściwy dla organizatora"¹⁹.

¹⁸ Wyrok Sądu Okręgowego – Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 17 listopada 2009 r., XVII AmC 586/09, SIP Legalis.

¹⁹ Wyrok Sądu Okręgowego – Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 2 lutego 2005 r., XVII AmC 104/04, SIP Legalis.

Warto przytoczyć również tezę wyroku Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 17 maja 2006 r., w której za niedozwolone uznane zostały zapisy:

1. "Organizator nie odpowiada za bagaż Klienta skradziony, zniszczony lub zaginiony w czasie trwania imprezy".

2. "Wszelkie spory mogące wyniknąć z tytułu realizacji umowy będą rozstrzygane polubownie, a w razie braku porozumienia przez sąd właściwy dla siedziby Biura Turystyki Gala - Travel"²⁰.

Inne przykłady niedozwolonych postanowień umownych odnaleźć można w wyroku Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 17 stycznia 2007 r., w którym Sąd uznał za niedowolne treści:

"Wzrost cen o więcej niż 10% wartości imprezy upoważnia uczestnika do rezygnacji z imprezy pod warunkiem pisemnego powiadomienia o tym fakcie Sun&Fun nie później niż w ciągu 3 dni od daty otrzymania informacji o konieczności dopłaty. Uiszczenie dopłaty oznacza zgodę na proponowaną zmianę ceny".

2. "Wzrost cen do 10% wartości imprezy uzasadniony przyczynami (pkt 4.4) nie stanowi zmiany istotnych warunków Umowy i nie daje podstawy Klientowi do odstąpienia od umowy".

3. "Syn&Fun zastrzega sobie prawo do odwołania imprezy z przyczyn od niego niezależnych (decyzja władz państwowych, działanie siły wyższej, zamieszki, strajki, itp.). Uczestnik otrzymuje z tego tytułu zwrot pełnej wpłaty, natomiast nie przysługuje mu odszkodowanie".

4. " Sun&Fun zastrzega sobie możliwość zmiany: - miejsca odlotu i przylotu, - trasy lotu (międzylądowania), - rodzaju samolotu, przewoźnika i czasów lotów, na krótko przed odlotem".

²⁰ Wyrok Sądu Okręgowego – Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 17 maja 2006 r., XVII AmC5/05, SIP Legalis.

5. "W przypadku rezygnacji z przyczyn nie leżących po stronie Sun&Fun a to z powodu: - odmowy wydania paszportu lub wizy; - braku dokumentów uprawniających do przekroczenia granicy; - niedotrzymanie określonych w Umowie terminów płatności; - nieprzybycia na miejsce zbiórki; - choroby i innych przypadków losowych; - uniemożliwienia przekroczenia granicy poprzez służby graniczne itp. Osobie, która dokonała wpłaty zwraca się wpłaconą kwotę po potrąceniu kary umownej, w wysokości uzależnionej od daty rezygnacji i wynoszącej: - rezygnacja na więcej niż 30 dni przed dniem rozpoczęcia imprezy - 100 PLN od osoby, - od 30 do 22 dni - 25% ceny imprezy, - od 21 do 15 dni - 50% ceny imprezy, - od 14 do 4 dnia - 75% ceny imprezy, - rezygnacja poniżej 4 dni przed rozpoczęciem imprezy, w dniu rozpoczęcia imprezy lub niestawienie się na zbiórkę - 95% ceny imprezy".

6. "Sun&Fun nie ma obowiązku zwrotu wartości świadczeń, nie wykorzystanych z przyczyn leżących po stronie uczestnika".

7. "Roszczenia wobec Sun&Fun nie przysługują, jeżeli w miejsce wadliwego świadczenia zapewniono uczestnikowi inne świadczenie równej lub wyższej wartości".

8. "W przypadku wzrostu ceny baryłki ropy na rynkach światowych powyżej 5% od ceny z dnia zawarcia umowy, cena imprezy może ulec podwyższeniu. W takiej sytuacji różnicę powyżej 100 zł pokryje Sun&Fun".

9. "W przypadku rezygnacji z przyczyn nie leżących po stronie Sun&Fun a to z powodu: odmowy wydania paszportu lub wizy; braku dokumentów uprawniających do przekroczenia granicy; niedotrzymania określonych w umowie terminów płatności; nieprzybycia na miejsce zbiórki, choroby i innych przypadków losowych, uniemożliwienia przekroczenia granicy przez służby graniczne itp. Osobie, która dokonała wpłaty zwraca się wpłaconą kwotę po potrąceniu kary umownej, w wysokości uzależnionej od daty rezygnacji i wynoszącej: - re-

zygnacja na więcej niż 30 dni przed dniem rozpoczęcia imprezy - 100 PLN od osoby (koszty manipulacyjne związane z dokonaną rezerwacją), - od 30 do 22 dni - 25% ceny imprezy, - od 21 do 15 dni - 50% ceny imprezy, - od 14 do 4 dnia - 75% ceny imprezy, - rezygnacja poniżej 4 dni przed rozpoczęciem imprezy, w dniu rozpoczęcia imprezy lub niestawienie się na zbiórkę - 95% ceny imprezy. Wysokość kary umownej określona jest przez rzeczywiste koszty jakie poniósł organizator na skutek rezygnacji klienta z imprezy (nie obejmuje utraczonych korzyści nieuzyskanych przez Sun&Fun). Klient może na drodze sądowej wykazać, że organizator poniósł mniejsze koszty niż zaproponowany, jako kara umowna, ryczałt²¹.

Podsumowanie

W ostatnich latach wiele uwagi poświęca się funkcjonowaniu biur podróży. Podkreśla się również potrzebę wzmożonej ochrony pozycji konsumenta – turysty na rynku usług turystycznych, w szczególności w kontekście licznych przypadków upadłości ogłaszanych przez podmioty zajmujące się świadczeniem usług turystycznych. Na gruncie prawa polskiego, na które w znaczący sposób oddziałują regulacje Unii Europejskiej, ochrona konsumenta na rynku usług turystycznych jest zadowalająca. Przypadki nadużycia uprawnień przez biura podróży mogą również być korygowane przez orzecznictwo sądów. Szczególną rolę w omawianym zakresie pełni również Sąd Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Streszczenie:

W niniejszym artykule poruszono kwestię odpowiedzialności organizatora turystyki za niewłaściwe lub nienależyte wykonanie umowy o świadczenie usług turystycznych. Scharakteryzowane zostały strony przedmiotowej umowy.

²¹ Wyrok Sądu Okręgowego – Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 17 stycznia 2007 r., XVII AmC 31/06, SIP Legalis.

Wskazane zostały również regulacje odnoszące się do ochrony konsumenta na rynku usług turystycznych na gruncie prawa międzynarodowego, unijnego oraz krajowego. Końcowo, wskazane zostały praktyczne przykłady niedozwolonych postanowień umownych zawartych w umowach świadczenie usług turystycznych na przykładzie orzecznictwa Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Słowa kluczowe: usługa turystyczna, konsument, ochrona, odpowiedzialność, niedozwolone postanowienia umowne

Summary:

Scope and conditions of liability of the tour operator for improper performance of the contract for the provision of tourist services

This article discusses the responsibility of the tour operator for improper performance of a tourist service contract. The parties to the contract have been characterized. The regulations relating to consumer protection in the market of tourist services under international, EU and national law are also indicated. In the end, practical examples of illegal contract terms included in tourist service contracts are indicated on the example of the case law of the Court for the Protection of Competition and Consumers.

Keywords: tourist service, consumer, protection, liability, unfair terms of contract

Bibliografia:

Aktyprawne:

Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych (Dz. U. 2016, poz. 187, j.t.).

Druki zwarte:

1. Dębska E., *Klauzule abuzywne w umowach o świadczenie usług turystycznych*, Edukacja Prawnicza 2012, Nr. 6.

2. Gwoździcka-Piotrowska M., *Pojęcie klienta w ustawie o usługach turystycznych w świetle definicji konsumenta w prawie wspólnotowym i krajowym*, [w:] P. Cybula (red.), J. Raciborski (red.), *Turystyka a prawo. Aktualne problemy legislacyjne i konstrukcyjne*, Sucha Beskidzka-Kraków 2008.

3. Piskozub P., *Biuro podróży w polskim systemie prawnym*, Edukacja Prawnicza 2014, Nr 3.

4. Sitek M., *Ochrona konsumenta na rynku usług turystycznych*, [w:] M. Królikowska-Olczak (red.), B. Pachuca-Smulska (red.), *Ochrona konsumenta w prawie polskim i Unii Europejskiej*, Warszawa 2013.

Orzecznictwo:

1. Wyrok Sądu Okręgowego – Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 17 listopada 2009 r., XVII AmC 586/09, SIP Legalis.

2. Wyrok Sądu Okręgowego – Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 2 lutego 2005 r., XVII AmC 104/04, SIP Legalis.

3. Wyrok Sądu Okręgowego – Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 17 maja 2006 r., XVII AmC5/05, SIP Legalis.

4. Wyrok Sądu Okręgowego – Sądu Ochrony Konkurencji i Konsumentów z dnia 17 stycznia 2007 r., XVII AmC 31/06, SIP Legalis.

Spacerownik teatralny - nowa forma zwiedzania miasta

1. Chodźmy: spacer jako odkrywanie

Spacer po mieście nie może być rozpatrywany wyłącznie jako forma fizycznej aktywności. Wg współczesnej wiedzy korzystny wpływ na pracę serca i naczyń krwionośnych mają spacerowane na znaczną odległość i w dość szybkim tempie. Takich warunków spacer miejski spełniać nie może już choćby ze względu na specyfikę ukształtowania miasta (inni przechodnie, zabudowanie terenu, konieczność postojów wymuszanych np. przez przejścia dla pieszych itp.). Wartość takiej przechadzki leży zatem gdzie indziej: w warstwie poznawczej, w odkrywaniu przestrzeni miejskiej, w spędzaniu czasu wolnego z korzyścią dla wielopłaszczyznowego rozwoju osobistego. W sukurs takiemu pojmowaniu spaceru przychodzi zresztą język polski: słownikowa definicja spaceru to „chodzenie, przechadzanie się, przejście się dla przyjemności, dla zdrowia itp.” – przyjemność czerpana ze spaceru jest w słownikowej definicji wartością pierwszoplanową. Egzemplaryczni dla takiego myślenia mogą być np. dyskutujący podczas spaceru (lub spacerujący podczas dyskusji) perypatetycy czy niespieszni francuscy flâneurzy.

Dzisiejszymi spadkobiercami takich tradycji stali się w pewien sposób przewodnicy miejscy. Przedstawiciele tej profesji kojarzyć się mogą z wielogodzinnymi przechadzkami miejskimi szlakiem budowli, placów i ulic – przechadzkami nie zawsze interesującymi, bo odbywanymi z konieczności (zapewne wiele osób ma w pamięci nie zawsze interesujące zwiedzania miast z przewodnikiem z okresów szkolnych wy-cieczek). Współczesne, wciąż rozwijające się i nieustabilizowane formy spacerowe starają się uciekać od tego skojarzenia

również przez zmianę charakteru zwiedzania i przełamywanie stereotypowego obrazu przewodnika miejskiego.

Rozwój pozainstytucjonalnych, nie zawsze sformalizowanych, oddolnie organizowanych spacerów miejskich w Polsce zbiegł się w czasie z wprowadzeniem ustawy deregulującej dostęp do zawodu przewodnika miejskiego. Wcześniej do oprowadzania po miastach konieczne było ukończenie długiego kursu i wniesienie szeregu opłat (opłaty obowiązywały zarówno za kurs jak i za egzamin; zaledwie około 25% podchodzących do egzaminu osób zdawało go). Zniesienie tych obostrzeń w sposób widoczny zaowocowało: dostęp do oprowadzania miejskiego zyskali niezrzeszeni pasjonaci lokalnej historii czy profesjonalści z zakresu danej dziedziny (architektura, estetyka miejska, murale, historia konkretnego zagadnienia etc.). Ich autorskie propozycje sprawiły, że idea spaceru miejskiego przestała kojarzyć się wyłącznie ze szkolnymi wycieczkami. Przeciwnie: liczne propozycje spacerów, zarówno z mniejszych jak i z większych ośrodków, każą się domyślać niesłabnącego popytu na rynku turystycznym.

Nie sposób wymienić wszystkich propozycji spacerowych, jakie w ostatnich latach pojawiły się w Polsce – ich oszalałająca różnorodność i bogactwo tematów wydają się nie mieć końca. Krakowska grupa Crazy Guides proponuje zannurzoną w zrekonstruowanej rzeczywistości wycieczkę krakowskimi śladami PRL-u, widocznymi zarówno w architekturze, jak i w zrekonstruowanych/zachowanych wnętrzach mieszkań czy zwyczajach. W większych miastach (m.in. w Warszawie, Krakowie, Gdańsku i Poznaniu) uruchomione zostały Free Walking Tours, ogólnohistoryczne lub tematyczne kilkugodzinne, bezpłatne trasy spacerowe w języku polskim i w innych językach, pod koniec których uczestnicy płacą według zasady *pay what you want* – nie są jednak do płacenia zobowiązani. Rosnącą popularnością cieszą się teatralizowane gry miejskie splecione w jedno z wycieczkami tematycznymi: ich

uczestnicy rozwiązując zagadki i przemieszczając się z miejsca na miejsce niejako „niechcąc” dowiadują się faktów z historii miasta. Fashion Tours, Szlak Kulinaryny w Gdyni, Małopolska wieś pachnąca ziołami – to tylko kilka z licznych specjalistycznych tytułów tras, często wkomponowanych w większe wydarzenia (np. w dni miasta, festiwale, jubileusze miast czy instytucji). Co istotne, olbrzymia większość miejskich pomysłów spacerowych to inicjatywy oddolne, stworzone bez wsparcia miejskich funduszy i prowadzone przez osoby niezatrudniane przez miasto. Organizacją i koordynacją tras spacerowych zajmują się zwykle organizacje pozarządowe i grupy nieformalne.

2. Spacerowniki teatralne – ogólny zarys koncepcji

Na tle takich i im podobnych propozycji „Spacerownik Teatralny” jest propozycją innowacyjną i jednocześnie wpisującą się w nurt poszukiwań w zakresie nowej turystyki w Polsce.

Pomysł tras miejskich spacerów teatralnych narodził się kolektywnie w 2014 w gronie pracowników i współpracowników Instytutu Teatralnego im. Z. Raszewskiego w Warszawie. Głównymi inicjatorami przedsięwzięcia byli Lilianna Uczkiewicz i Paweł Płoski, którzy postanowili twórczo wykorzystać rosnącą modę i popularność na spacerowanie. Przyświecały im też cele poznawcze: zmapowanie obecnych i historycznych miejsc w całym kraju, uaktywnienie lokalnych jednostek (samorządów, przewodników, grup pozarządowych), uświadczenie uczestnikom spacerów, że teatr jest i był mocno wpisany w tkankę miejską, symbiotycznie i nierozzerwalnie z nią złączony funkcjonuje przede wszystkim w lokalnym, a dopiero później w ogólnopolskim czy międzynarodowym kontekście. Z inspiracji obchodami 250-lecia teatru publicznego w Polsce (2015) uruchomiono przedsięwzięcie proponując na początek kilka tras po większych miastach w Polsce. Szybko wzbogacono je również o trasy przeznaczone dla dzieci – te

spacery mają inną dynamikę, są nie tyle trasą wycieczki miejskiej, ile zadaniami do wykonania w obrębie konkretnego obiektu lub obiektów teatralnych. Nie wszystkie zamierzenia pomysłodawców doszły do skutku – zabrakło przede wszystkim inicjatywy oddolnej, pomysłów płynących od mieszkańców miast. Aktywizowali się oni dopiero na wyraźne zaproszenie ze strony Instytutu Teatralnego. Jak się okazało, idea spacerów teatralnych, choć nośna i posiadająca sporty potencjał, nie stała się obiektem oddolnego zainteresowania. Być może wpływ na to ma brak prawidłowo prowadzonej komunikacji ze strony organizatora (Instytut nie informuje o możliwości stworzenia własnej trasy, jedynie proponuje te już istniejące), być może niechęć do zmierzania się ze specjalistycznym, wąskim zakresem wiedzy historyczno-teatralnej (przygotowanie merytoryczne spaceru wymaga zapoznania się z często bardzo dużą ilością materiałów archiwalnych).

Zawężona do kontekstu teatralnego tematyka może odstraszać osoby, które na co dzień nie są w żaden sposób związane z teatrem. Organizator przedsięwzięcia stara się jednak uprzystępniać treści teatralne i odchodzić od stricte historycznej narracji. Pozorna ekskluzywność spaceru bierze się być może (badania nie zostały nigdy przeprowadzone) z tych samych powodów, dla których w potocznym mniemaniu ekskluzywny jest współczesny teatr; potencjalni uczestnicy mogą obawiać się, że do wzięcia pełnego udziału w takim spacerze niezbędna będzie wstępna ogólnoteatralna wiedza, znajomość historii teatru, jego współczesnego języka, estetyki, problematyki przedstawień, innymi słowy: szeroko rozumiane teatralne *know-how* i specjalistyczne kompetencje. Instytut Teatralny stara się jednak, by spacerowniki były działaniami inkluzywnymi: propozycje i kompetencje prowadzących są weryfikowane, same trasy zaś opracowywane w taki sposób, by na poziomie treści dostępne były również dla osób, które z historią teatru nie mają wiele wspólnego.

Trasy spacerów nie mają funkcji naukowej czy badawczej (ten etap pracy prowadzący wykonać musi samodzielnie). Ich podstawowym zadaniem jest popularyzacja wiedzy o historycznym teatrze w danym mieście (lub, w przypadku spacerowników dla dzieci – poznawcze opracowanie podstawowych elementów życia teatralnego i uprzyśtępnienie ich w przyjaznej młodemu odbiorcy formie). Prowadzący swoją pracę wykonać muszą z myślą o uczestnikach, którzy nie są na co dzień związani z teatrem, uczestnicy spaceru zaś starają się nadążać za myślą prowadzącego wytwarzając chwilową wspólną performatywną pracującą na wspólny efekt.

Jak twierdzi organizator, spacerowniki mają stanowić „oryginalną propozycję aktywnego spędzenia czasu, umożliwiające jednocześnie poszerzenie wiedzy o dziejach polskiego teatru i odniesienie ich do lokalnej historii”. Tego rodzaju łączenie różnych obszarów aktywności (spacer, elementy wykładu, gry w spacerach przeznaczonych dla dzieci, odwoływanie się do wyobraźni uczestników w przypadku nieistniejących lokalizacji) oraz udostępnianie wiedzy w niezobowiązującej formule sytuuje cały projekt na niezwykle modnym obecnie i owocnym poznawczo rozdrożu metodologicznym. Każdorazowo spacer rozpięty jest pomiędzy działalnością artystyczną (prowadzący wykonuje swoisty performans), badaniami naukowymi (niezbędnych do właściwego przygotowania treści merytorycznej) i popularyzacją wiedzy (zachodzi ona podczas interakcji między prowadzącym a uczestnikami).

Szukając precyzyjnej metodologii, która formalnie pozwalałaby wpisać tę propozycję spędzania wolnego czasu w konkretny nurt humanistyki, należałoby powiązać ideę spacerownika z wernakularyzmem, szeroko rozumianą propedeutyką historyczną i/lub pedagogiczno-teatralną (to ostatnie w przypadku spacerów dla dzieci), teatrolologicznymi badaniami historycznymi i performansem. Z drugiej jednak strony definiowanie spaceru w trybie wyłącznie naukowym i wpisywa-

nie go w nurty współczesnej humanistyki mogłoby go zubożyć, stanowiłoby również zagrożenie dla popularyzacyjnego trybu funkcjonowania całego przedsięwzięcia. Dająca się wyczytać z powszechnie dostępnych materiałów myśl twórców poszczególnych spacerów jest nieco inna: bez względu na to, czy trasa przygotowywana jest przez teoretyków czy praktyków teatru, wszyscy oni odchodzą od ściśle naukowego trybu myślenia na rzecz upowszechniania treści, uczynienia z teatru materii powszechnie dostępnej, przyjaznej i wartej bliższego poznania poprzez swobodną, bliską storytellingowi narrację i odchodzenie od treści ściśle intelektualnych na rzecz swojskiej opowieści o mieście.

3. Treść, dostępność, organizacja i formy uczestnictwa

Nieustannie rozwijana baza pieszych miejskich wędrówek zawiera obecnie 33 spacerów ulokowanych w 18 miastach. Pojawiają się wśród nich trasy bardziej i mniej oczywiste. Niektóre miasta mają po kilka tras (przoduje Warszawa z ośmioma trasami, kolejne są Łódź i Szczecin – po trzy spacery), w wielu jest tylko jedna, zwykle poświęcona ogólnej historii teatru w mieście (np. w Lublinie).

Teatralne spacerory skupiają się przede wszystkim na zagadnieniu historii teatru w danym miejscu (tak jest na przykład we wszystkich trzech spacerach wytyczonych po Łodzi, także np. w Elblągu czy Opolu). Liczne związane z teatrem instytucje czy budynki przestały istnieć lub zmieniły swoje przeznaczenie – na takich obiektach przede wszystkim skupiają swoją uwagę twórcy historycznie zorientowanych spacerowników. Zdecydowanie mniej jest autorskich tras tematycznych (trzy dla dzieci – w Szczecinie, Wrocławiu i w Warszawie, spacer śladami Heleny Modrzejewskiej w Krakowie, szlak warszawskich kawiarni artystycznych, toruńska trasa Witkacowska). Taka proporcja precyzyjnie ukazuje intencję organizatora spacerów, którą jest przede wszystkim zaznajo-

mienie potencjalnych uczestników z ogólnym rysem historycznym teatru w danym mieście.

Zaznaczyć warto, że projekt Instytutu Teatralnego jest pod wieloma względami pionierski. Co prawda w krajach anglosaskich pojawiają się trasy spacerowe poświęcone przestrzeniom teatralnym, np. na nowojorskim Broadwayu, w Los Angeles albo w Londynie. Nie ma jednak (a przynajmniej nie udało mi się znaleźć) przestrzeni czy instytucji, która takie trasy by zbierała i udostępniała w celach poznawczych lub edukacyjnych, jak dzieje się to w Instytucie Teatralnym. Ponadto Spacerownik Teatralny jest dużo powszechniejszy (materiały merytoryczne udostępnione zostały w Internecie) i bezpłatny dla uczestników, w przeciwieństwie do wyżej wspomnianych. Ta inkluzywność jest autentycznym pokłosiem źródłowej inspiracji, obchodów 250-lecia teatru publicznego w Polsce.

Data i miejsce rozpoczęcia spaceru zawsze podawane są ze sporym wyprzedzeniem. Odbiorcy są informowani o wydarzeniu przede wszystkim za pomocą mediów elektronicznych (witryna internetowa Instytutu Teatralnego, newsletter, fanpejdż, lokalne media) z okółomiesięcznym wyprzedzeniem i ponownie na kilka dni przed planowanym rozpoczęciem spaceru. Sam spacer wg wytycznych organizatora powinien trwać 60-90 minut – i tak się zwykle dzieje. Zaslужującym na osobne rozpatrzenie walorem przedsięwzięcia jest również i to, że istnieje kilka sposobów na wzięcie w nim udziału.

Podstawową i najbardziej oczywistą formą uczestnictwa jest, oczywiście, samodzielne uczestnictwo w spacerze.

Inną metodą jest uważna lektura ulotki towarzyszącej przedsięwzięciu. Z jej pomocą można samodzielnie przespacerować się wyznaczoną trasą. Każda ulotka zawiera mapę trasy spaceru i skrótowe opisy poszczególnych jego punktów, jest więc rodzajem kieszonkowego przewodnika. Ulotki pojawiają się zwykle na kilka-kilkanaście dni przed spacerem w wybra-

nych miejscach miasta (tych, które znajdują się na trasie spaceru i mają możliwości ekspozycyjne). Mają ustandaryzowaną, poręczną formę kartki składanej na czworo, są też rozpoznawalne dzięki ujednoczonej szacie graficznej i uwspólnionemu liternictwu.

Materiały pozwalające odbyć spacer samodzielnie dostępne są w całości i bezpłatnie również na stronie internetowej poświęconej projektowi. Inspirując się nimi również można samodzielnie pokonać trasę spaceru w dowolnie wybranym czasie. W dobie płatnych treści internetowych otwarcie dostępu do tras spacerowych jest z jednej strony nieoczywistym ruchem (bo skoro bezpłatne to może mniej wartościowe?), z drugim – kolejnym podkreśleniem inkluzywności całego projektu.

Kolejnym udogodnieniem i sposobem na odbycie trasy spaceru dla potencjalnych użytkowników jest aplikacja mobilna dostępna w trzech najpopularniejszych sklepach z aplikacjami (Google Play, App Store oraz Windows Store), współpracująca z trzema najbardziej rozpowszechnionymi mobilnymi systemami operacyjnymi (odpowiednio: Android, iOS, Windows). Bezpłatna, pozbawiona treści reklamowych aplikacja pozwala wybrać miasto, trasę tematyczną lub konkretne miejsce związane z teatrem, po czym prowadzi użytkownika do początku trasy lub bezpośrednio do wskazanego obiektu. Pozwala również zapisać trasę (lub dane miejsce) w pamięci konta użytkownika oraz udostępnić zapisane dane poprzez Facebooka.

Cztery warianty pozwalające odbyć spacer wedle własnych możliwości i upodobań to wyrazisty gest ze strony organizatora ku współczesnemu odbiorcy kultury. Gest ten oznajmia, że propozycja jest otwarta zarówno dla odbiorców posługujących się biegle współczesną technologią (aplikacja mobilna), tych „zawieszonych” między współczesną technologią a tradycją (informacje na stronie, wg których można sa-

modzielnie skomponować spacer) oraz „analogowymi” użytkownikami kultury (ulotka i spacer z przewodnikiem). To kolejne oblicze demokratycznego podejścia do potencjalnych spacerowiczów.

4. Powstawanie i „produkcja” spaceru

Osoba prowadząca spacer, zwykle tożsama z twórcą trasy, jest zazwyczaj badaczem, historykiem i/lub pasjonatem teatru, rzadziej – praktykiem.

Organizator (z odpowiednim, kilkumiesięcznym wyprzedzeniem) zwraca się do potencjonalnego prowadzącego z propozycją przygotowania trasy. Możliwe jest również samodzielne zaproponowanie tematu i trasy spaceru, jednak, jak to zostało powiedziane, inicjatywy oddolne nie pojawiają się. Ramowe założenia są bardzo ogólne: czas trwania to 60-90 minut, spacer powinien być w całości pieszy i możliwie kompletnie opowiadać założony temat. Dodatkowym atutem spaceru jest możliwość wejścia do środka odwiedzanych miejsc, jeśli jest to możliwe.

W tak nakreślony porządek wpisać należy wymyśloną trasę. Chronologia, faktografia i wszelkie inne porządki organizacyjne ustąpić muszą jednak przed podstawową strukturą, jaką jest konstrukcja spaceru.

Do zbudowania dramaturgii i narracji spaceru teatralnego niezbędna jest zarówno podstawowa wiedza historyczno-teatralna lub pedagogiczno-teatralna (pozwala ona nadać kontekst spacerowi historycznemu lub uruchomić dynamikę na trasie przeznaczonej dla dzieci), możliwie szczegółowa wiedza dotycząca konkretnych miejsc, w których spacer będzie się zatrzymywać oraz kompetencje interpersonalne osoby prowadzącej. Miarą jakości spaceru jest umiejętne połączenie wszystkich tych obszarów, które pozwala w efekcie na skupienie uwagi.

Pracę intelektualną i faktograficzną prowadzący wykonuje przygotowując trasę. Opisy poszczególnych punktów powinny być raczej ciekawostkami rozpostartymi na rusztowaniu z faktów historycznych, niż historią rozumianą jako narracja oparta na zasadach przyczynowo-skutkowych. Naukowa nisza, jaką jest historia teatru, może, jak to już zostało zaznaczone, odpychać uczestników i sprawiać, że poziom ich uwagi będzie spadać. Sposobem na podtrzymanie uwagi jest płynne poruszanie się pomiędzy wiedzą a zapadającymi w pamięć skojarzeniami czy ciekawostkami. Taktyka prowadzenia spaceru to umiejętny balans pomiędzy fachową wiedzą a przystępnym opowiadaniem historii, performatywna opowieść rozwijająca się w czasie i przestrzeni. Ponieważ spacer jest tematyczny i wąskowyspecjalizowany, ambicją prowadzącego powinno być również takie przekazanie informacji, by nawet słabo zorientowani w historii teatru uczestnicy nie czuli się wykluczeni z dostępu do informacji. Osiągnięcie tego celu jest możliwe przy założeniu, że spacerowicze po zakończeniu trasy powinni mieć w głowie ogólny rys historyczny teatralnej rzeczywistości sprzed lat – nie zaś szczegółowe daty czy pojęcia.

Po opracowaniu materiałów źródłowych, wybraniu miejsc i zweryfikowaniu doniesień historycznych ze stanem faktycznym prowadzący zobowiązany jest przygotować materiały do publikacji na ulotkach, stronie internetowej oraz w aplikacji mobilnej. Kolejnym etapem jest przygotowanie i kolportaż ulotek oraz ewentualnych innych materiałów promocyjnych jak również promocja wydarzenia.

Ostatnim elementem jest, oczywiście, sam spacer. Ten może odbyć się jeden lub więcej razy, w zależności od zapotrzebowania. Nadzór nad liczbą spacerów sprawuje każdorazowo Instytut Teatralny, który jest właścicielem praw do trasy, na mocy umów zawartych z twórcą.

6. Rzut oka w przyszłość

Instytut Teatralny jest placówką o wielkiej wewnętrznej dynamice. Rozwija i prowadzi jednocześnie liczne projekty artystyczne, teatrologiczne, multidyscyplinarne oraz łączące wszystkie te przestrzenie. Organizuje wystawy, konferencje naukowe i spotkania z artystami, wydaje publikacje naukowe i artystyczne, współorganizuje festiwale teatralne, produkuje przedstawienia, zajmuje się działalnością pedagogiczną, prowadzi największą w Polsce teatralną bazę danych, rozpisuje konkursy grantowe. Korzysta przy tym ze współczesnej technologii: uruchamia transmisje na żywo, rejestruje i publikuje w Internecie spotkania z twórcami, aktywnie korzysta z mediów społecznościowych, komunikuje się z odbiorcami na wiele sposobów. Różnicując swoje propozycje dywersyfikuje potencjalnych odbiorców. Jako nowoczesna placówka artystyczno-badawcza jest w Polsce pionierem myślenia o współczesnym teatrze jako multidyscyplinarnej przestrzeni dynamicznych zmian zarówno w kontekście jego twórców jak i odbiorców.

Choć pomysł na oddolne inicjatywy kolejnych spacerowników nie do końca udało się wcielić w życie, organizator nie planuje zamknięcia projektu. Bogate życie teatralne w historycznej i współczesnej Polsce wydaje się potencjalnie nieskończonym źródłem kolejnych tematów tras. Liczne miasta o wielowiekowej tradycji teatralnej nie doczekały się jeszcze swoich tras (np. Kalisz, Legnica, Wałbrzych). Są też wciąż nieopisane a potencjalnie bardzo atrakcyjne tematy tras, które wciąż nie mają swoich autorów (np. historia instytucjonalnego teatru w Krakowie albo tradycje teatru ulicznego w Jeleniej Górze – mieście, które jako pierwsze w Polsce zaczęło doceniać i prezentować taką formę teatralną). Niegasnąca moda na spacerowanie i powszechna dostępność takiej formy spędzania wolnego czasu zaś pozwalają się domyślać, że niejedna

trasa jeszcze powstanie, szczególnie że w wielu miejscach może to być nowy rodzaj propozycji dla publiczności teatralnej. Nowatorska formuła spaceru wraz z nieoczekiwanym i podanym w lekki sposób tematem trasy to niewątpliwe atuty propozycji Instytutu Teatralnego. Ich dalsze funkcjonowanie wydaje się być zabezpieczone – raz na jakiś czas bowiem zbierze się grupka śmiałków gotowych, by zagłębić się w nieistniejącą teatralną czasoprzestrzeń.

Streszczenie:

Artykuł przybliży ideę i koncepcje wykonawcze tzw. Spacerowników Teatralnych, miejskich tras spacerowych organizowanych i finansowanych przez Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie. Spacerowniki te są oryginalną formą rekreacji wpisującą się w nurt poszukiwań nowej turystyki oraz profesjonalną odpowiedzią ze strony teoretyków, historyków i twórców teatralnych na istniejącą modę na spacerowanie.

Treść artykułu została oparta przede wszystkim o rozmowę z koordynatorką projektu oraz o indywidualną praktykę autora, który stworzył opolską odsłonę projektu. Analizując miejsce Spacerownika Teatralnego we współczesności życia teatralnego miasta artykuł wskazuje jego istotny wkład w popularyzację lokalnej historii teatru, podkreśla inkluzywność przedsięwzięcia i zarysowuje potencjał rozwojowy projektu.

Summary:

Article briefs the concept and descripts *know-how* of Theatre Walking Tours (Polish: 'Spacerownik Teatralny'), theatre subjected routes in many cities in Poland. Tours are organised and financed by Zbigniew Raszewski Theatre Institute in Warsaw. These originally created walks follow by re-designed ideas of new touristic, also bring professional answer (deigned by theatre historians, theoreticians and practicians)

to it's challenges as well as to contemporary popularity of walking. Article was written based on conversation with current coordinator of the entire project and on individual work of the author, who has created Theatre Walking Tour in Opole. By analysing how is Theatre Walking Tour situated in contemporary co-existence of the theatre and the city where it's located, article indicates how important is it to popularise the history of local theatre, also stresses inclusiveness of it and tries to sketch the ways of the development of the project.

Bibliografia:

1. Barankiewicz J., Zuchora K. (red.), *Leksykon wychowania fizycznego i sportu szkolnego*,

2. Stanisław Dubisz (red.), *Uniwersalny słownik języka polskiego*, tom 4.

3. Bartłomiej Kuraś, *Deregulacja zawodów. Przewodnik miejski otwarty, górski nie*, „Gazeta Wyborcza”, 17 marca 2012

4. Ustawa z 13 czerwca 2013 roku, Dz. U., poz. 829.

Netografia

5. <http://www.crazyguides.com/pl/>

6. <https://freewalkingtour.com/>

7. b.a., *Pierwsza polska trasa shoppingowa powstała w Krakowie*, [http://www.tur-](http://www.tur-in-fo.pl/p/ak_id,20267,,krakow,zakupy,turystyka_shoppingowa,zwiedzanie,osa_osobista_stylistka,monika.html)

[in-fo.pl/p/ak_id,20267,,krakow,zakupy,turystyka_shoppingowa,zwiedzanie,osa_osobista_stylistka,monika.html](http://www.tur-in-fo.pl/p/ak_id,20267,,krakow,zakupy,turystyka_shoppingowa,zwiedzanie,osa_osobista_stylistka,monika.html)

8. <http://www.kulinarnagdynia.pl/>

9. http://www.sot.org.pl/index.php?p=1_9

10. <http://www.spacerownikteatralny.pl> – tam podstrony:

a. b.a., b.t., <http://www.spacerownikteatralny.pl/o-projekcie/>

b. Małgorzata Leyko: *Leon Schiller w Łodzi*, <http://www.spacerownikteatralny.pl/spacery/inst/lodz-leon-schiller-w-lodzi/>,

c. Małgorzata Leyko, *Śladami nieistniejących tearów łódzkich*,
<http://www.spacerownikteatralny.pl/spacery/inst/lodz-sladami-nieistniejacych-teatrow-lodzskich/>,

d. b.a.: *Teatry łódzkie za kurtyną historii*,
<http://www.spacerownikteatralny.pl/spacery/inst/lodz-teatry-lodzkie-za-kurtyna-historii/>

e. Paweł Płoski (konsultacja merytoryczna: Wiesława Rynkiewicz-Domino): *Istniejące i nieistniejące miejsca teatralne*,
<http://www.spacerownikteatralny.pl/spacery/inst/istniejace-i-nieistniejace-miejsca-teatralne/>

f. Hubert Michalak, *Był i jest: historia i współczesność teatralnego Opola*,
[http://www.spacerownikteatralny.pl/spacery/inst/byl-i-jest-historia-i-wspolczesnosc-teatralnego-opola/b.a., b.t.](http://www.spacerownikteatralny.pl/spacery/inst/byl-i-jest-historia-i-wspolczesnosc-teatralnego-opola/b.a.,b.t.),
<http://www.spacerownikteatralny.pl/aktualnosci/wakacyjny-spacerownik-teatralny/>

Rola aktywności fizycznej w resocjalizacji osób pozbawionych wolności

*„Sport sam w sobie jest piękny, niczego nie trzeba dodawać.
Pozbawiony bezinteresowności przestanie być sportem,
a nie stanie się cyrkiem.
Powtarzam do znudzenia,
że istotą sportu jest rywalizacja, wola walki.
Sport jest demokratyczny i sprawiedliwy.
Jest zaprzeczeniem fałszu, przemocy i hipokryzji.
Jest aktem dzielności i poświęcenia”*

Bohdan Tomaszewski

Wstęp

Szybkie tempo rozwoju gospodarczego, politycznego i społecznego oraz postęp cywilizacyjny i kulturowy to główne cechy, które opisują współczesny świat. Powyższe elementy mogą prowadzić nie tylko do wspaniałych odkryć medycyny czy projektowania i dybowania coraz bardziej zaangażowanych technologicznie budynków, ale mogą również stanowić przyczynek do mocniejszego odczuwania negatywnego zjawiska, jakim jest na pewno niedostosowanie społeczne, brak poprawnej socjalizacji. Osoby, które z różnych przyczyn, nie potrafią w prawidłowy sposób funkcjonować w społeczeństwie, mogą być zaburzone, również w strefie zachowania. Niedostosowanie społeczne jest jednym z najistotniejszych problemów związanych z wychowaniem dzieci i młodzieży. Jako definicja, powyższy termin jest złożony i przedstawiany przez przedstawicieli wielu nauk, między innymi: pedagogiki, socjologii, psychologii czy psychiatrii. Prekursorka pedagogiki specjalnej w Polsce, M. Grzegorzewska określa niedostosowanie społeczne jako odwrócenie się jednostki od pozytywnych wartości i skupienie się na relacjach społecznych, które są destruk-

cyjne¹. Ważne jest profilaktyka i gdy już jest to konieczne, wprowadzanie oddziaływań resocjalizacyjnych wobec osób, które w nieodpowiedni sposób pokierowały swoim życiem. Istnieje wiele metod ponownej socjalizacji, a jednym z nich jest resocjalizacja przez sport.

Aktywność fizyczna jest istotnym elementem wchodzącym w skład wielostronnego rozwoju osobowości jednostki. Sport i ruch wpływają na dynamikę rozwoju oraz kształtują osobowość. Poprzez systematyczne ćwiczenia i uprawianie się w nie, człowiek lepiej adaptuje się do życia oraz zdobywa wiarę we własne możliwości, pokonuje strach oraz jest zadowolony z własnych osiągnięć. W trakcie rywalizacji, uczestnik może ocenić swoje siły i porównać je z innymi. Wysiłek fizyczny przynosi radość, pozytywne emocje oraz satysfakcje².

Korzyści wynikające z uprawiania sportu

Aby przybliżyć korzyści i pozytywne aspekty uprawiania sportu najpierw zostanie przedstawiona jego definicja. Skomplikowana natura sportu sprawia, że nie poddaje się on zrozumiałej i jasnej interpretacji. Źródłem tego stanu rzeczy jest fakt, że nie ma on jednoznacznej genezy. Przyczyn jego powstania naukowcy doszukują się w pracy, zabawie i kulturze. Wskazują również na jego powiązania ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, higieną, sprawnością i wydolnością, urodą i pięknem, hedonizmem, a także z edukacją i wychowaniem dzieci i młodzieży. Istotnym faktem jest również łącznie sportu z mitami, religią, sztuką, polityką, zabawą, relaksem, rekreacją, rozrywką, wypoczynkiem, czasem wolnym,

¹ M. Grzegorzewska, *Pedagogika specjalna*, Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 1964, s. 122.

² D. Wojtaś-Ślubowska, *Tryb życia młodzieży szkół średnich*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2/1993, s. 10.

ale także z pracą³. Sport jest wielowymiarowy i posiada różnorodne odmiany. Może występować w następujących postaciach: profesjonalnej, wyczynowej, powszechnej, rekreacyjnej, amatorskiej, zdrowotnej, rehabilitacyjnej i innych. Wyodrębnia się również sport dla: dzieci i młodzieży, osób starszych, studentów, profesjonalistów oraz sport dla wszystkich.

Termin *sportu* podany w Małej encyklopedii sportu określa go jako „świadomą, dobrowolną działalność człowieka, podejmowaną głównie dla zaspokojenia potrzeby zabawy, popisu, walki, a także wewnętrznego doskonalenia się w drodze systematycznego rozwoju cech fizycznych, umysłowych i wolicjonalnych. Sport przyjmuje różne postacie i funkcje. Jest swobodną formą zabawy i walki, wyimaginowanej gry ruchowej lub intelektualnej, angażującej wyobraźnię ruchową oraz intelektualną, stanowiących podłoże emocjonalnego zaangażowania jej uczestników”⁴. M. Demel przedstawia siedem zasadniczych cech sportu: niezależność bezpośrednich motywów od podstawowych potrzeb życiowych; pozytywne emocje towarzyszące postanowieniom i działaniom; brak materialnego efektu, który zawsze jest wynikiem pracy produkcyjnej; ruchowy charakter działania z akcentem specjalistycznym; systematyczność w dążeniu do osiągnięcia maksymalnych wyników; jaskrawy moment współzawodnictwa jako jeden z zasadniczych bodźców doskonalenia; ściśle stosowanie się do przepisów określających normy sprzętu, warunki i formy ruchowe, co umożliwi wytrzymałość i porównywalność wyników⁵.

³ Z. Krawczyk, *Sport*. [w:] Krawczyk Z. (red.), *Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna, sport*. Instytut Kultury, Warszawa 1997, s. 61-81.

⁴ *Mała encyklopedia sportu*, tom 2, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1986, s. 439.

⁵ Por. M. Demel, A. Skład, *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1970, s. 18-19.

Pozytywne efekty uprawiania sportu dotyczą trzech grup. Pierwsza wiąże się z cechami, które są istotne dla jednostki w trakcie realizowania różnorodnych zadań i celów. Są to elementy niezbędne do efektywnego uprawiania każdej dyscypliny sportowej, a w strefie społecznej, zawodowej czy szkolnej, również pełnią istotną rolę. Zalicza się do nich: odwaga, wytrwałość, samokontrola, wytrwałość, samodyscyplina, systematyczność, umiejętność podejmowania szybkich decyzji oraz prawidłowe funkcjonowanie pod presją⁶. Kolejny zespół cech wiąże się z właściwym funkcjonowaniem w grupie, a kształtują je zespołowe dyscypliny sportu. J. M. Beller wymienia między innymi: zdolność do pracy zespołowej, lojalność oraz podporządkowanie osobistych korzyści wobec korzyści drużyny⁷. Trzeci aspekt dotyczy wprowadzania i umacniania zdolności i gotowości do działań na rzecz społeczeństwa. Według K. Heinemanna reguły panujące w sporcie, ściśle określone działania w danych sytuacjach oraz sankcje za działania poza regułami są analogiczne do życia w społeczeństwie.⁸ Sport jest bardzo cennym wkładem w profilaktykę i terapię społeczną niedostosowania. M. Zobek sformułował stwierdzenie, że sport „jest jedną z najważniejszych form wpływających na proces resocjalizacji młodzieży społecznie niedostosowanej”⁹.

⁶ K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie poprzez sport – między nadzieją a wątpliwością* (II), „Sport Wyczynowy” 2004, nr 7–8.

⁷ J. M. Beller za K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie poprzez sport – między nadzieją a wątpliwością* (II), „Sport Wyczynowy” 2004, nr 7–8.

⁸ K. Heinemann, *Wprowadzenie do socjologii sportu*, Centralny Ośrodek Metodyczny Studiów Nauk Politycznych, Warszawa 2000, s. 123.

⁹ M. Zobek, *Kształtowanie cech wolicjonalnych wśród młodzieży trudnej w oparciu o gry zespołowe (piłka siatkowa)*, [w:] *Rola wychowania fizycznego, sportu i turystyki w procesie resocjalizacji młodzieży. Materiały konferencji*, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2002, s. 19.

Metody oddziaływań resocjalizacyjnych

Aby w pełni przedstawić zagadnienia związane z tematyką resocjalizacji poprzez sport zasadnym jest wyjaśnienie podstawowych definicji. Resocjalizacja jest terminem złożonym. Osadzony jest on w pedagogice jednak korzysta z wielu innych nauk, między innymi z psychologii, socjologii czy medycyny. W jej założeniach zawiera się pomoc osobom, które są niedostosowane społecznie. Pedagodzy resocjalizacyjni oferują wiele metod, form oddziaływań i narzędzi osobie, która bardzo często nie potrafi poradzić sobie z najprostszymi problemami. Powyższe oddziaływania mają na celu wzmocnienie jednostki i pokazaniu jej mocnych stron, potencjału i możliwości. Resocjalizacja może odbywać się na wielu płaszczyznach i z zastosowaniem różnorodnych metod. Wobec osób pozbawionych wolności trzeba odnieść się do metod resocjalizacji penitencjarnych. Według H. Machel'a takie sposoby resocjalizacji to oddziaływania penitencjarne, za pomocą których można dokonywać pewny zmian w osobowości osadzonych i uzyskać pożądane zmiany w ich zachowaniu.

Podstawową zasadą dotarcia do osób pozbawionych wolności jest uzyskanie z nimi prawidłowej i dobrej interakcji z zachowaniem zasady indywidualizacji oraz otwartości wychowawcy na drugiego człowieka¹⁰. Wychowawca penitencjarny kontakt z osadzonym ma prawie od razu po jego przybyciu do jednostki. Aby stworzyć podstawy do poprawnych relacji potrzebna jest swobodna rozmowa oraz życzliwość. Wychowawcy powinny być obce takie uczucia jak: obojętność, uprzedzenia czy wrogość. W trakcie wywiadu należałoby również unikać przestroż, nieprzemyślanych rad i tzw. mentorstwa. Zaufanie pomiędzy jednostką resocjalizującą a resocjalizowanym powinno być podstawą do rozwiązywania jego

¹⁰ H. Machel, *Więzenie jako instytucja karna i resocjalizacyjna*. Wydawnictwo „Arche”, Gdańsk 2006, s. 250.

problemów, zarówno tych więziennych, jak również życiowych¹¹. Powyższy badacz wyróżnił wiele metod resocjalizacyjnych, między innymi: metody oparte na wpływie osobistym, przykład własny, doradzenie wychowawcze, przekonywanie, metody oparte na wpływie sytuacyjnym, organizowanie doświadczeń, nagradzanie i karanie dyscyplinarne, karanie dyscyplinarne, uświadamianie skutków zachowań, trening, metoda tworzenia małych grup społecznych jako teren resocjalizacji, metoda samorządu, grupy zajęciowe, metody psychokorekcyjne¹² oraz metody zorganizowane, a w nich: nauka, praca i sport¹³. Według H. Machel'a zajęcia sportowe zagospodarowują skazanym wolny czas, pozwalają na relaks i odprężenie oraz wyładowanie nadmiaru energii, wyzwalają aktywność i utrzymują higienę psychiczną¹⁴.

Sport w resocjalizacji

Sport poprzez bogactwo form jest skutecznym środkiem oddziaływania na osoby niedostosowane społecznie¹⁵. Wartość kultury fizycznej jest bardzo cenna ponieważ zaspokaja ona nie tylko potrzeby aktywności fizycznej, ale również kontaktów społecznych. Dodatkowym jej atutem jest możliwość

¹¹ *Ibidem.* s. 250.

¹² *Ibidem.* s. 251-264.

¹³ *Ibidem.* s. 260; B. Hołyst, *Oddziaływania penitencjarne jako sposób zapobiegania przestępczości*. W: W. Ambrozik, H. Machel i P. Stępiak (red.): *Misja Służby Więziennej a jej zadania wobec aktualnej polityki karnej i oczekiwań społecznych*. IV Polski Kongres Penitencjarny. Wyd. UAM, UG, Pedagogium, WSPR i CZSW, Poznań-Gdańsk-Warszawa-Kalisz 2008, s. 135-148. B. Hołyst, *Kryminologia*. wyd. IX LexisNexis, Warszawa 2007, cz. VII, rozdz. LKXXIV, s. 1477- 1480 i rozdz. LKXXV, s. 1480- 1500.

¹⁴ *Ibidem.* s. 264.

¹⁵ K. Sas-Nowosielski, *O możliwościach wykorzystania kultury fizycznej w resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 2002, s. 22.

objęcia terapią wielu osób w jednym czasie. Dla osadzonych jest to również uatrakcyjnienie monotonii życia więziennego¹⁶. Rozgrywki sportowe przypominają również osadzonym to co jest tak dla nich istotne w momencie popełnianego przestępstwa: adrenalinę, napięcie emocjonalne, szybka orientacja. Zwycięstwo w trakcie rywalizacji może wywoływać podobne uczucia jak te towarzyszące przestępcy w trakcie występu: poczucie satysfakcji i przewagi nad innymi¹⁷.

Według C. Czapów i S. Jedlewskiego, sport jest jedną z kulturotechnicznych procedur, obok nauki i pracy. Powyżsi badacze zwracają uwagę na walory terapeutyczne, takie jak: rozładowanie napięcia, wzmacnianie kontroli wewnętrznej oraz rozwój antycypacji konsekwencji swoich czynów¹⁸. Istotnym również aspektem związanym z uprawianiem sportu jest rozładowanie agresji. Istnieje uzasadnione przypuszczenie, że aktywność fizyczna może przyczynić się do zredukowania zachowań agresywnych¹⁹.

¹⁶ R. Poklek, *Wartość resocjalizacyjna kultury fizycznej jako środka redukującego lęk i agresję u osób pozbawionych wolności*, [w:] *Młodociani więźniowie. Problemy współczesnej rzeczywistości penitencjarnej*, pod red. L. Lubickiego, Włocławek 2001, s. 29.

¹⁷ H. Świda, W. Świda, *Młodociani przestępcy w więzieniu*, Warszawa 1961, s. 127.

¹⁸ B. Czajkowska, M. Golema, W. Popieluch, *Znaczenie zajęć wychowania fizycznego w procesie leczniczo – wychowawczym więźniów z odchyleniami od normy psychicznej oraz ich stosunek do tych zajęć*, „Przegląd Penitencjarny” 1967, nr 3; R. Fiutko, *Stan fizyczny młodocianych przestępców w zakładzie karnym w Iławie*, „Przegląd Penitencjarny” 1966, nr 2; *Wychowanie fizyczne i sport istotnym czynnikiem reedukacji młodocianych przestępców*, „Kultura Fizyczna” 1967, nr 5; W. Skoczylas, *Sport w profilaktyce resocjalizacyjnej*, „Kultura Fizyczna” 1992, nr 5 – 6.

¹⁹ Por. D. S. Butt, *Psychology of Sport*, New York 1976; M. Jarvis, *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003; R. M. Kalina, *Przeciwdziałanie agresji, wykorzystanie sportu do zmniejszania agresywności*, Warszawa 1991; K. Pospiszyl, *Resocjalizacja. Teoretyczne podstawy oraz przykłady progra-*

Według T. Collingwood'a profilaktyczne i terapeutyczne walory sportu wpływają na deficyty behawioralne. Jednym z nich jest brak umiejętności wytyczania sobie celów, zarówno tych dotyczących codziennych obowiązków oraz tych długoterminowych dotyczących realizacji się w strefie zawodowej czy osobistej. Kolejny z deficytów dotyczy braku zdolności do nawiązywania kontaktów interpersonalnych. Następny wiąże się z niewykształconymi wartościami, takich jak: szacunek do innych ludzi, dyscyplina i samodyscyplina czy ponoszenie odpowiedzialności za swoje czyny. Deficyty behawioralne to również niedostatki uspołecznienia, które wyróżniają się brakiem świadomości obowiązków obywatelskich czy niepoczuciwaniem się do bycia częścią społeczeństwa²⁰.

Istotnym elementem procesu resocjalizacji przez sport jest autorytet wychowawcy, który prowadzi zajęcia. Bezpośredni kontakt oparty na wzajemnych i serdecznych stosunkach jest podstawą do prawidłowego wdrażania procesu resocjalizacji. Osobisty przykład wychowawcy może prowadzić do uznania go za autorytet, a w ten sposób przekazane wartości mogą być utrwalone i przestrzegane już poza jednostką penitencjarną.

W 2015 roku zostały przeprowadzone badania ankietowe w Zakładzie Karnym w Garbalinie. Osoby objęte badaniami to funkcjonariusze działu ochrony (oddziałowi) oraz działu penitencjarnego, razem 30 osób. Z powyższych badań wynika, że aktywność fizyczna organizowana na terenie jednostki korzystnie wpływa pozytywnie na przestrzeganie ustalonego

mów oddziaływań, Warszawa 1998; A. Rejzner, *Rekreacja psychomotoryczna w resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 1981; T. Sankowski, *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań 2001.

²⁰ K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie poprzez sport [w]: Edukacja poprzez sport*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2004, s. 34.

porządku wewnętrznego więzienia, poprawia atmosferę oraz zmniejsza odsetek sytuacji agresywnych²¹.

Podsumowanie

Resocjalizacja jest bardzo trudnym i długim procesem, a prowadzona w warunkach penitencjarnych, może natrafiać na opór ze strony osadzonych. Sport i aktywność fizyczna to obok pracy i sztuki, podstawowe filary oddziaływań resocjalizacyjnych. Zapewnienie osobom pozbawionym wolności odpowiedniej aktywności fizycznej może przyczynić się do rozładowania napięcia i być kluczowe w niwelowaniu zachowań agresywnych na terenie jednostki. Sport wykształca również wiele pozytywnych cech, które mogą pomóc osadzonemu w readaptacji społecznej. Należą do nich: prawidłowe nawiązywanie relacji z innymi, kształtowanie wartości prospołecznych, wdrażanie do działania zespołowego, kreowanie motywacji i stawiania sobie długofalowych celów.

Rola wychowawcy jest bardzo istotna w procesie resocjalizacji, w którym podstawowym elementem jest sport. Poprzez swoje zaangażowanie i bezpośredni kontakt z osadzonymi, może on pozytywnie wpływać na ich postawy i zachowania. Takie relacje wpływają na prawidłowe odczytywanie potrzeb osób pozbawionych wolności oraz w miarę możliwości ich zaspokajanie.

Sport jest istotnym czynnikiem nie tylko w procesie resocjalizacji, ale również, a nawet przede wszystkim w profilaktyce niedostosowania społecznego. Aktywny styl życia i duch sportowej rywalizacji są elementami, które zawsze pozytywnie wpływają na jakość życia jednostki.

²¹ W. Woźniak, *Oddziaływania kulturotechniczne w procesie resocjalizacji*, 4(24)2015 Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Naukowego Fides Et Ratio , s. 192.

Streszczenie:

Sport jest ważnym elementem w życiu każdego człowieka. Jest on postrzegany w kategoriach dobra społecznego, fenomenu kulturowego oraz jego istotnej wartości względem procesów wychowawczych człowieka ku pełnemu rozwojowi. Systematyczne uprawianie aktywności fizycznej wykształca w jednostce wiele pozytywnych cech, między innymi: samodyscyplinę, odpowiedzialność, kontrolę swoich zachowań, wyznaczanie sobie celów, zasady fair-play czy współdziałanie z innymi. Zdrowy i aktywny wypoczynek może przyczynić się do zredukowania stresu i zminimalizowania zachowań agresywnych. Wszystkie powyższe elementy kreują sport jako czynnik, który umożliwia zapobieganie niedostosowaniu społecznego, a jeżeli ono już nastąpi - sprawną i prawidłową resocjalizację w warunkach penitencjarnych. Wprowadzenie w monotonię życia więziennego elementów sportu może pomóc osadzonym w nawiązywaniu prawidłowych relacji interpersonalnych, nauczyć zasad zdrowej rywalizacji i pokazać pozytywne aspekty aktywnego stylu życia. Ponadto ta metoda może objąć w jednym czasie wiele osób i przyczynić się do zmniejszenia liczby zachowań agresywnych.

Summary:

Sport is an important element in every person's life. It is perceived in terms of social welfare, cultural phenomena and its importance in relation to human developmental processes towards full development. Systematic physical activity develops many positive qualities in the body, including self-discipline, responsibility, control of behavior, goal setting, fair play, or interaction with others. Healthy and active leisure can help reduce stress and minimize aggressive behavior. All of the above elements create sport as a factor that prevents social maladjustment, and if it is already - effective and proper rehabilitation under penitentiary conditions. Introducing in the

monotonous life of the prison element of sport can help the seduced in making good interpersonal relationships, learn the principles of healthy competition and show the positive aspects of an active lifestyle. In addition, this method can involve multiple people at one time and help reduce the number of aggressive behaviors.

Bibliografia:

Ambrozik W., Machel H., Stępnia P., *Misja Służby Więziennej a jej zadania wobec aktualnej polityki karnej i oczekiwań społecznych*. IV Polski Kongres Penitencjarny. Poznań- Gdańsk- Warszawa- Kalisz 2008.

Butt D. S., *Psychology of Sport*, New York, 1976.

Czajkowska B., Golema M., Popieluch W., *Znaczenie zajęć wychowania fizycznego w procesie leczniczo – wychowawczym więźniów z odchyleniami od normy psychicznej oraz ich stosunek do tych zajęć*, „Przegląd Penitencjarny” 1967, nr 3.

Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1970.

Dziubiński Z. *Edukacja poprzez sport*, Warszawa 2004.

Encyklopedia kultury polskiej XX wieku. Kultura fizyczna, sport. Instytut Kultury, Warszawa.

Fiutko R., *Stan fizyczny młodocianych przestępców w zakładzie karnym w Itawie*, „Przegląd Penitencjarny” 1966, nr 2; *Wychowanie fizyczne i sport istotnym czynnikiem reedukacji młodocianych przestępców*, „Kultura Fizyczna” 1967, nr 5.

Grzegorzewska M., *Pedagogika specjalna*, Wyższa Szkoła Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 1964.

Heinemann K. , *Wprowadzenie do socjologii sportu*, Warszawa 2000.

Hołyst B., *Kryminologia*. Warszawa 2007.

Jarvis M., *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003.

Kalina R. M., *Przeciwdziałanie agresji, wykorzystanie sportu do zmniejszania agresywności*, Warszawa 1991.

Lubicki L., *Młodociani więźniowie. Problemy współczesnej rzeczywistości penitencjarnej*, Włocławek 2001.

Machel H., *Więzienie jako instytucja karna i resocjalizacyjna*, Gdańsk 2006.

Mała encyklopedia sportu, tom 2, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1986.

Pospiszyl K., *Resocjalizacja. Teoretyczne podstawy oraz przykłady programów oddziaływań*, Warszawa 1998.

Rejzner A., *Rekreacja psychomotoryczna w resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 1981.

Sankowski T., *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*, Poznań 2001.

Sas - Nowosielski K., *O możliwościach wykorzystania kultury fizycznej w resocjalizacji nieletnich*, Warszawa 2002.

Sas-Nowosielski K., *Wychowanie poprzez sport – między nadzieją a zwątpieniem (II)*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 7-8.

Skoczylas W., *Sport w profilaktyce resocjalizacyjnej*, „Kultura Fizyczna” 1992, nr 5 - 6.

Świda H., Świda W., *Młodociani przestępcy w więzieniu*, Warszawa 1961.

Wojtaś-Ślubowska D., *Tryb życia młodzieży szkół średnich. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne* 2/1993.

Woźniak W., *Oddziaływania kulturotechniczne w procesie resocjalizacji*, 4(24)2015 *Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Naukowego Fides Et Ratio*.

Zobek M., *Kształtowanie cech wolicjonalnych wśród młodzieży trudnej w oparciu o gry zespołowe (piłka siatkowa)*, [w:] *Rola wychowania fizycznego, sportu i turystyki w procesie resocjalizacji młodzieży. Materiały konferencji, Akademia Wychowania Fizycznego*, Poznań 2002.

Znaczenie sportu w służbie OSP

Wstęp

Sport towarzyszy człowiekowi od niepamiętnych czasów. Już w starożytności organizowano przeróżne zawody i turnieje, choć znacznie różniły się one od dzisiejszych dyscyplin. Rywalizacja sportowa jest bardzo istotną częścią życia ludzkiego. Nie tylko rozwija nasze ciało, które staje się silniejsze i wytrzymalsze, dzięki czemu praca naszych mięśni staje się dużo bardziej wydajniejsza, ale również rozwija nasz umysł, jesteśmy mniej podatni na stres, szybciej podejmujemy decyzję i wiemy do czego zdolne jest nasze ciało.

Sport nie tylko rozwija organizm, poprawia kondycję, pozytywnie wpływa na jego pracę, ale pomaga w spalaniu niepotrzebnych kalorii, zapobiegając tym samym otyłości i rozwojowi groźnych chorób. Z drugiej strony sport, szczególnie rywalizacja znacznie wpływa na eliminację złych emocji, pozwala rozładować nagromadzony stres, uczy nas reagowania na porażki i zwycięstwa, a to umiejętności bardzo przydatne w życiu. Nic więc dziwnego, że tak wielu specjalistów przywiązuje ogromną wagę do tego, by najmłodszy byli jak najczęściej w ruchu. Nie zapominajmy również o sportach drużynowych, gdzie najważniejszymi rzeczami jest wzajemne zaufanie i współpraca, które przekładają się na wspólne sukcesy, to wszystko wpływa na budowanie relacji międzyludzkich, tworzy się szczególna więź, która jest bardzo ważna w życiu każdego człowieka. A jeszcze większą wartość nabiera jeśli łączy ona grupę ludzi, którzy odpowiadają za nasze bezpieczeństwo.

1. Sport w dziejach człowieka

Już u ludzi pierwotnych sprawność fizyczna człowieka miała ogromne znaczenie w życiu, w walce o zdobywanie pożywienia i w obliczu ciągłych zagrożeń. Człowiek pierwotny musiał być silny, sprawny, zdrowy, zahartowany na choroby i zmienny klimat, czujny i orientujący się w terenie oraz współpracujący z resztą podczas polowań. Sprawność ta była ważna w życiu, tym bardziej, iż narzędzia, którymi posługiwał się człowiek były bardzo prymitywne. Dopiero dużo później człowiek oswoił niektóre zwierzęta i nauczył się posługiwać nimi na polowaniu.

Młody człowiek w społeczeństwach prymitywnych był wychowywany i uczonego poprzez naśladowanie starszych. Uczył się tych czynności, które były niezbędne w twardych warunkach życia. Sprawność fizyczna była także kluczowa w tworzeniu się hierarchii w plamieniu, tworząc później grupy w społeczeństwie, zależne od siły fizycznej i zdolności manualnych, a także pracy w grupie.

Okres średniowiecza datujący się od upadku Cesarstwa Rzymskiego tj. roku 476 do końca XV wieku jest okresem rozkwitu chrześcijaństwa, a zarazem upadku kultury fizycznej. Kościół głosił, że dbałość o rozwój fizyczny ciała i o jego piękno jest rzeczą grzeszną. Zdrowie duszy, a nie ciała było w surowej ideologii chrześcijańskiej rzeczą najważniejszą.

Człowiek posiada jednak naturalną potrzebę ruchu i ta potrzeba nie była kwestionowana. Młodzi i starsi uprawiali biegi, pływanie i polowanie. Popularna była gra w piłkę, kości, żeglarstwo i rybołówstwo. Rycerze na dworach pana średniowiecznego zaprawiali się w ćwiczeniach w bieganiu, mocowaniu, w skakaniu i pływaniu, a przede wszystkim uczyli się jeździć konno. Rycerze lubili popisywać się swoimi umiejętnościami, sprawnością i siłą, a przez to zaczęli rywalizować ze sobą nawzajem. Stąd popularność w tym czasie turnie-

jów rycerskich, dzięki którym zwiększali swoją sprawność fizyczną i umiejętności przydatne w walce.

W XV i XVI wieku w Europie następuje pewien zwrot do dawnej kultury antycznej, a więc i do dawnych uprawianych w starożytności sportów. Renesans przeżywa gimnastykę ciała, na temat ćwiczeń fizycznych i ich znaczenia dla zdrowia wypowiadają się lekarze. Odnowa myśli pedagogicznej, a co za tym idzie i kultury fizycznej rozpoczęła się we Włoszech i wkrótce rozprzestrzeniła się w całej Europie. Myśliciele i humaniści z tego okresu szczególnie podkreślają znaczenie gimnastyki jako środka leczniczego oraz kształtującego i rzeźbiącego ciało ludzkie. Nie negowano jednocześnie znaczenia innych starożytnych dyscyplin sportowych.

W wieku XVII i XVIII szczególnie w Europie następuje szybki rozwój nauki, tak szybki, że okres ten zaczęto nazywać okresem Oświecenia. Powstają szkoły i nawet podręczniki do ćwiczeń fizycznych i specjalne place do uprawiania sportu zwane boiskami. Zajęcia sportowe prowadzą przygotowani do tego nauczyciele.

W Polsce reforma szkolnictwa dokonana została w 1773 r przez Komisję Edukacji Narodowej, która to sprawować miała nadzór nad wszystkimi szkołami. Jednak lekcje sportu na specjalnych placach pod okiem nauczycieli dopiero zaczynają być prowadzone w XIX wieku.

Od początku XIX wieku sport i rekreacja fizyczna zaczyna się intensywnie rozwijać, głównie, dlatego iż zaczął rozwijać się wielki przemysł, który niósł za sobą zmęczenie ciężko pracujących w nim ludzi. Ludziesi potrzebowali ruchu, jako naturalnego czynnika czynnego odpoczynku po ciężkiej pracy¹.

W Europie zachodniej zaczynają powstawać tereny gier, zabaw i rekreacji a później kluby i zrzeszenia sportowe. Roz-

¹ R. Wroczyński, *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu.*

wija się także ideologia upatrująca w ćwiczeniach fizycznych czynnika wzmacniającego strukturę fizyczną organizmu jak i psychikę człowieka. Od XIX wieku obserwujemy rozwój nowych dyscyplin sportowych. Powstają stowarzyszenia i kluby sportowe, najpierw o charakterze lokalnym, a później także międzynarodowym. Amatorzy ćwiczący w klubach sportowych pragnęli popisać się swoimi umiejętnościami przed szerszą publicznością, stąd powstała idea organizowania zawodów sportowych, a szczytem tej tendencji było reaktywowanie w 1896 roku z inicjatywy Francuza Pierra de Coubertina pierwszych Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich w Atenach. Intensywny rozwój sportu i Igrzysk doprowadziły do powstawania pod koniec XIX i na początku XX wieku wielu Międzynarodowych Federacji Sportowych².

2. Sport we współczesnym społeczeństwie

Po II Wojnie Światowej problem sportu i rekreacji stał się problemem międzynarodowym. Sport i rekreacja weszły na stałe do systemu nauczania i wychowania. Do prowadzenia zajęć sportowych i rekreacyjnych są specjaliści szkoleni na Akademiach i Wyższych szkołach Wychowania Fizycznego.

W programach edukacji sportowej odchodzi się od XIX wiecznych systemów gimnastycznych na rzecz ćwiczeń naturalnych, spontanicznych, wszechstronnie rozwijających młody organizm. W wieku bardziej dojrzałym tworzą zamiłowanie do uprawiania różnych dziedzin sportowych w formie rekreacyjnej.

Ruch sportowy rozwija się szczególnie mocno poza nauczaniem w szkołach. Powstaje mnóstwo klubów sportowych i turystycznych oraz najróżniejszych związków i organizacji sportowych. Dowiedziono, że tylko wysiłki fizyczne o znacznej intensywności mają istotny wpływ na wydolność fizyczną

² Wikipedia, wolna encyklopedia /Internet/ - „Letnie i zimowe igrzyska olimpijskie”

człowieka a więc jego zdrowie i siły. Uprawianie jakiegokolwiek sportu staje się niejako „stylem” życia współczesnego człowieka.

Urządzenia sportowe stają się dostępne i powszechne, buduje się baseny, lodowiska, na każdym osiedlu znajduje się przynajmniej jedno boisko, można też powszechnie korzystać z boisk przyszkolnych, które są otwarte, tworzone są nowoczesne obiekty sportowe, tak zwane „orliki”. Zawody sportowe organizowane są w szkołach, klubach, przez zakłady pracy i samorządy gminne.

Dzisiejszy sport oparty na wszechstronnych badaniach naukowych, nie tylko medycznych, pozwala na osiągnięcie wyników, jakie dotąd wydawały się nie do osiągnięcia przez ludzki organizm. Sport wyczynowy osiąga triumfy we wszystkich dyscyplinach. Także nikt już nie kwestionuje znaczenia aktywności ruchowej dzieci i młodzieży oraz profilaktycznej i rekreacyjnej roli ruchu dla ludzi w wieku średnim i podeszłym.

3. Sport w służbach mundurowych

Bezpieczeństwo państwa polskiego jest nadrzędnym celem, do którego powinni dążyć wszyscy obywatele Rzeczypospolitej Polskiej. Z tej przyczyny ważnym elementem jest dbanie o poziom wyszkolenia pracowników służb mundurowych, którzy dbają o bezpieczeństwo nasze, jak również o całego kraju. Aby ta ochrona była jak najskuteczniejsza prowadzi się liczne szkolenia z zakresu obronności państwa, mienia i dobytku, jak i samych osób cywilnych.

Istotne jest również stałe utrzymywanie wysokiej sprawności fizycznej w służbach mundurowych, a także znajomość i obsługa sprzętów ratowniczych, a w przypadku służb militarynych – broni. Z tego powodu w dzisiejszych państwowych placówkach służb są wydzielone pomieszczenia przystosowane do utrzymywania sprawności fizycznej. Niektóre z nich mają wła-

sne sale gimnastyczne, inne posługują się z hal sportowych przy szkołach publicznych. Dzięki temu pracownicy służb mundurowych mogą swobodnie ćwiczyć na siłowni, zwiększając siłę fizyczną, jak również uprawiać różne sporty zespołowe, mające na celu redukcję stresu i budowanie więzi między pracownikami, przekładające się na lepszą pracę w grupie, a co za tym idzie skuteczniejszą pomoc i działania ratownicze. Niestety takie miejsca są wydzielone jedynie w Państwowych jednostkach służb, cierpią na tym przede wszystkim jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych, które samodzielnie muszą dbać o sprawność fizyczną strażaków – ratowników. A przecież celem prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego jest przygotowanie do realizacji zadań podczas akcji ratowniczo – gaśniczych. Prawidłowe wykonanie zadań stawianych przed ratownikiem, możliwe jest tylko wówczas, gdy jest on sprawny fizycznie, odważny, zdyscyplinowany, wytrzymały na zmęczenie, zahartowany i odporny psychicznie³.

Wiedza i umiejętności funkcjonariuszy, żołnierzy czy strażaków są ważne podczas codziennej służby, jednak, by podejmowane przez nich działania były efektywniejsze konieczne jest wyposażanie ich w możliwie najnowocześniejsze wyposażenie techniczne. Nowoczesne technologie wykorzystywane w pracy służb przekładają się na bezpieczeństwo pracowników służb, a co za tym idzie – bezpieczeństwo obywateli.

Systematycznie prowadzone są wyspecjalizowane szkolenia dla poszczególnych służb mundurowych. Najczęściej służą one do odnowienia i powtarzania wiedzy, ale również do uzyskiwania nowych informacji na temat nowych taktyk ratunkowych, nowoczesnego sprzętu i zmian w przepisach.

Istotnym elementem są organizowane zawody dla poszczególnych służb mundurowych. Jednymi z najlepiej zorganizowanych są zawody sportowe – pożarnicze. Są one organizowane dla jednostek Państwowej Straży Pożarnej jak rów-

³ A. Pankowicz., *W służbie bliźniemu*, Herausgeber, Kraków 2009

no dla Ochotniczych Straży Pożarnej. Dzięki nim strażacy – ratownicy zawodowi i ochotnicy z całej kraju dbają o swoją sprawność fizyczną, wiedzę o sprzęcie i przenoszą je na działania podczas specjalnych ćwiczeń.

Jednak to strażacy ochotnicy stanowią największą grupę osób przygotowanych i przeszkolonych do niesienia pomocy innym. Co najważniejsze, to oni w większości przypadków są pierwsi na miejscach wypadków i tragedii, niosąc nieopisaną pomoc bliźnim. Dlatego tak istotne jest przeprowadzanie szkoleń i zawodów, nie ważne czy to pożar, powódź czy inne zagrożenie, zawsze na pomoc ruszają strażacy ochotnicy. Utrzymując w ten sposób sprawność fizyczną i wiedzę na wysokim poziomie pomoc ta jest efektywna i skuteczna.

4. Zawody Sportowo – Pożarnicze Ochotniczych Straży Pożarnych

Zawody sportowo-pożarnicze są formą intensywnego szkolenia pożarniczego niezbędnego w przygotowaniu do działań ratowniczych. Celem organizacji zawodów sportowo-pożarniczych jest w szczególności:

- mobilizowanie do stałego doskonalenia umiejętności obsługi sprzętu,
- ocena stanu wyszkolenia pożarniczego,
- popularyzacja wśród społeczeństwa zagadnień ochrony przeciwpożarowej,
- przygotowanie do startu w zawodach wyższego szczebla.

Zawody sportowo-pożarnicze organizowane są jako zawody:

- gminne, gminne eliminacyjne,
- powiatowe, powiatowe eliminacyjne,
- wojewódzkie,
- krajowe,
- pucharowe, memoriałowe i inne.

Zalecana jest następująca częstotliwość przeprowadzania zawodów:

- gminne – co roku – organizatorem jest Zarząd Oddziału Gminnego ZOSP RP i Komenda Powiatowa (Miejska) PSP przy współdziałaniu samorządu gminnego,

- powiatowe – co 2 lata – organizatorem jest Zarząd Oddziału Powiatowego ZOSP RP i Komenda Powiatowa (Miejska) PSP przy współdziałaniu Starostwa Powiatowego oraz samorządów gminnych,

- wojewódzkie – co 4 lata – organizatorem jest Zarząd Oddziału Wojewódzkiego ZOSP RP i Komenda Wojewódzka PSP,

- krajowe – co 4 lata – organizatorem jest Zarząd Główny ZOSP RP i Komenda Główna PSP.

Terminy przeprowadzania zawodów gminnych, powiatowych i wojewódzkich ustalają organizatorzy w swoich planach działalności. Zawody wojewódzkie powinny odbyć się nie później niż jeden miesiąc przed zawodami krajowymi. Organizatorzy zawodów na kwartał przed planowanym terminem powiadamiają komendy PSP i Zarządy Oddziałów ZOSP RP wyższego szczebla o ich terminie i miejscu rozgrywania.

Sprzęt używany podczas zawodów sportowo-pożarniczych musi być znormalizowany (typowy), stosowany w ochronie przeciwpożarowej. Startujące w zawodach drużyny powinny być wyposażone we własny sprzęt zgodnie z wymogami danej konkurencji. Drużyny wykonują ćwiczenia na sprzęcie o jednakowych parametrach, określonych przez organizatora zawodów. Organizator może dla zabezpieczenia tych parametrów dostarczyć własny sprzęt⁴.

5. Konkurencje zawodów sportowo – pożarniczych

Startujące w zawodach drużyny występują w 2 grupach:

- Grupa "A" – męskie drużyny pożarnicze – wiek powyżej 16 lat, za wyjątkiem funkcji mechanika, rozdzielaczowego i dowódcy - wszyscy wiek powyżej 18 lat.

⁴ Regulamin Zawodów Sportowo – Pożarniczych Ochotniczych Straży Pożarnych, OSP-1/2011, Warszawa 2011,

• Grupa "C" - kobiece drużyny pożarnicze - wiek powyżej 16 lat, za wyjątkiem funkcji mechanika (może być mężczyzna), rozdzielaczowego i dowódcy - wszyscy wiek powyżej 18 lat.

Zawody na wszystkich szczeblach rozgrywane są w 2 konkurencjach:

I. ćwiczenie bojowe,

II. sztafeta pożarnicza 7 x 50 m z przeszkodami.

Start w sztafecie pożarniczej następuje bezpośrednio po ćwiczeniu bojowym.

Konkurencja ćwiczenie bojowe obejmuje:

a) dobiegnięcie do miejsca ułożenia sprzętu (podestu),

b) zbudowanie linii ssawnej,

c) zbudowanie linii głównej z 2 odcinków W-75,

d) zbudowanie 2 linii gaśniczych (po 2 odcinki W-52 każda),

e) uruchomienie motopompy i zassanie wody,

f) podanie 2 prądów wody ze stanowisk gaśniczych,

g) obrócenie lub złamanie tarczy prądem wody, przewrócenie pachółków.

Tor do sztafety pożarniczej:

- Długość toru 91 m, szerokość 20 m.

- Podest ustawiony jest na torze w taki sposób, aby boczne krawędzie podestu znajdowały się w odległości 9 m od linii bocznych toru i linii wyznaczającej początek toru.

- Zbiornik wodny ustawiony w jednej linii (bliższej linii startu) z podestem w odległości 3 m od lewej jego krawędzi.

• Na 47 m znajduje się linia orientacyjnego ustawienia rozdzielacza.

• Na 85 m toru znajduje się linia stanowisk prądowników, wyznaczona linią o szerokości 5 cm, poprzecznie do osi toru (załącznik nr 7).

- Na 90 m toru ustawione są:
 - w odległości 5 m od lewej linii bocznej – tarcza obrotowa lub łamana,
 - w odległości 3,5 m od prawej linii bocznej – pacholek na podstawie nr 4,
 - w odległości 6,5 m od prawej linii bocznej – pacholek na podstawie nr 1,
- Na 91 m toru ustawione są:
 - w odległości 4,5 m od prawej linii bocznej – pacholek na podstawie nr 3,
 - w odległości 5,5 m od prawej linii bocznej – pacholek na podstawie nr 2.

Linie startu w konkurencji wyznaczają: linia początkowa i prawa boczna linia toru. Liczba torów do ćwiczenia bojowego ustalana jest przez organizatora zawodów, stosownie do liczby uczestniczących drużyn.

Podstawowe zadania dla oddziałów Związku OSP RP oraz komend PSP to sprawy organizacyjno - kwatermistrzowskie, sprawy przygotowania sprzętu i przeszkód oraz całość spraw związanych z powołaniem członków komisji sędziowskiej. Obowiązkiem organizatora jest:

- przygotowanie obiektu, urządzeń oraz sprzętu do zawodów,
- zabezpieczenie jednakowych warunków uczestnictwa dla zawodników i drużyn biorących udział w zawodach,
- opracowanie szczegółowego programu zawodów – harmonogram minutowy,
- zapewnienie pomocy medyczno-sanitarnej,
- utrzymanie ładu i porządku na placu zawodów oraz w miejscach zakwaterowania i żywienia,
- zapewnienie odpowiedniej propagandy zawodów, a także oprawy wizualnej oraz nagłośnienia i informacji spikerskiej na obiekcie.

W celu sprawnego przeprowadzenia zawodów organizator powołuje kierownictwo zawodów, w skład którego wchodzi:

- komendant zawodów (na szczeblu gminnym – komendant gminny Związku OSP RP),
- zastępca komendanta zawodów,
- kierownik i grupa techniczna,
- kierownik i grupa porządkowa,
- kierownik i grupa kwatermistrzowska.

Komendant zawodów, jako przewodniczący kierownictwa zawodów jest odpowiedzialny za sprawny i zgodny z programem przebieg zawodów. Komendant zawodów jest przełożonym wszystkich uczestników zawodów od przyjazdu do momentu opuszczenia terenu zawodów. Komendantowi zawodów nie podlega komisja sędziowska. Obowiązki komendanta zawodów:

- przygotowanie placu ćwiczeń, parkingów i dojazdów zgodnie z wymogami odpowiednich regulaminów,
- przeprowadzenie odpraw z dowódcami drużyn i kierownikami reprezentacji⁵.

6. Młodzieżowe drużyny pożarnicze i ich znaczenie.

Młodzieżowe drużyny w Ochotniczych Strażach Pożarnych można nazwać potocznie „wylęgarnią” młodych talentów strażackich lub też „przedszkolem” przed późniejszą, pełną i dorosłą służbą pożarniczą. Oczywiście używając określenia „dorosły”, mam na myśli służbę w jednostkach operacyjno-technicznych, które obecnie wchodzi w skład Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego.

Za kilka lat ci młodzi chłopcy wymienią lub też zasilą szeregi starszego pokolenia strażaków, służących w danej jed-

⁵ Regulamin Zawodów Sportowo – Pożarniczych Ochotniczych Straży Pożarnych, OSP-1/2011, Warszawa 2011,

nostce. Tym samym mogą stać się kandydatami na strażaków zawodowych, zdobywających swoje wykształcenie w szkołach aspirantów czy też Wyższej Szkole Pożarnictwa.

Analogicznie ma się sprawa z żeńskimi drużynami pożarniczymi, do których także nie brakuje kandydatek na przyszłe druhny w służbie czynnej.

Odnosząc się do chłopców, którzy w swoim przedziale wiekowym trenują wszystkie czynności, które będą im niezbędne do wypełniania w przyszłości profesjonalnych obowiązków strażaka, trzeba przyznać, iż robią to z pełnym zaangażowaniem, biorąc co roku udział w młodzieżowych gminnych zawodach sportowo-pożarniczych.

Wszędzie tam, gdzie przy jednostkach operacyjno-technicznych powstają młodzieżowe drużyny pożarnicze, nie będą pojawiały się obawy o brak chętnych do obsadzenia stanowisk w pododdziałach bojowych. Jednym słowem młodzi chłopcy i dziewczęta cały czas uczą się przy swych starszych kolegach, jak w przyszłości wykonywać swoje obowiązki, by spełniać postawione przed nimi zadania w służbie ratowniczo-gaśniczej.⁶

Zakończenie

Jak powszechnie wiadomo sport to zdrowie. Ludzie, którzy nie mają choć trochę ruchu w swoim życiu są wolniejsi, bardziej zmęczeni, mają kłopoty z koncentracją w przeciwieństwie do osób aktywnych. Codzienna gimnastyka lub regularne ćwiczenia znacznie wpływają na poprawę ogólnej sprawności i samopoczucia.

Ale sport to nie tylko gimnastyka i ćwiczenia indywidualne – to także sporty zespołowe, które są jeszcze bardziej rozwijające. Uczą szybkiego podejmowania decyzji i pracy w drużynie, w której tworzy się specjalna więź pomiędzy za-

⁶ materiały z Komendy PSP Brzesko

wodnikami. Na boisku, podczas gry nie ma czasu żeby zastanawiać się nad każdym swoim ruchem, ale zawsze trzeba brać odpowiedzialność za to co się robi. Sporty drużynowe wymagają zdecydowania i dynamiki, bo bez nich nigdy nie osiągnie się sukcesu. Tym samym uczą, że jedynie poprzez współpracę można osiągnąć sukces.

Dlatego sport jest tak ważny w służbie w Ochotniczej Straży Pożarnej, ale i nie tylko w niej, również w innych służbach mundurowych. Bezpieczeństwo państwa polskiego jest nadrzędnym celem, do którego powinni dążyć wszyscy obywatele Rzeczypospolitej Polskiej. Ważnym elementem jest dbanie o poziom wyszkolenia pracowników służb mundurowych, którzy chronią nasz dobytek, mienie i nas samych. Aby ta ochrona była jak najskuteczniejsza prowadzi się liczne szkolenia, organizuje zawody i dba o sprawność fizyczną funkcjonariuszy służb mundurowych. Dzięki tym działaniom są oni przygotowani w każdej chwili, aby w razie nieszczęśliwego wypadku nieść skuteczną i profesjonalną pomoc innym.

Słowa kluczowe: sport, służba, ratownictwo, straż, pomoc, zawody

Summary:

As is well known sport is health. People who do not have at least some movement in their lives are slower, more tired, have trouble concentrating as opposed to active people. Daily gymnastics or regular exercise significantly improve overall fitness and well-being.

But sport is not just gymnastics and individual drills - it's also team sports that are even more evolving. They teach you quick decision making and work in a team that creates a special bond between players. There is no time to play around on the pitch, but you always have to take responsibility for what you do. Team sports require decisiveness and dynamics, because

without them they will never succeed. In the same way, they learn that only through cooperation can one succeed.

That is why sport is so important in the Volunteer Fire Service, and not only in it, but also in other uniformed services. The security of the Polish state is the overriding objective that all citizens of the Republic of Poland should strive for. It is important to take care of the level of training of uniformed workers who protect our possessions, property and ourselves. For this protection to be the most effective, numerous trainings are conducted, organizes occupations and takes care of the physical fitness of uniformed officers. Thanks to these activities, they are prepared at all times to bring effective and professional help to others in the event of an accident.

Keywords: sport, service, rescue, fire fighters, help, competition

Bibliografia:

1. Wroczyński R., *Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu*.
2. Regulamin Zawodów Sportowo - Pożarniczych Ochotniczych Straży Pożarnych, OSP-1/2011, Warszawa 2011,
3. Pankowicz A., *W służbie bliźniemu*, Herausgeber, Kraków 2009,
4. materiały z Komendy PSP Brzesko
5. „Przegląd Pożarniczy”,
6. Wikipedia, wolna encyklopedia /Internet/ - „Letnie i zimowe igrzyska olimpijskie”

E-sport, czyli sport XXI wieku

1. E-sport – wprowadzenie

Od dawien dawna ludzie uprawiali sport. W dobie XXI wieku pojawił się nawet e-sport, który jest przeznaczony dla każdego, niezależnie od kondycji sportowej.

Artykuł, zatytułowany *E-sport, czyli sport XXI wieku* chciałbym poświęcić tematowi sportu elektronicznego. Omówię czym jest e-sport, jakie są jego zasady, historia, oraz szanse na rozwój. W *Nowym słowniku języka polskiego* pod redakcją Bogusława Dunaja termin sport wytłumaczony został następująco: Ćwiczenia i gry mające na celu podnoszenie sprawności fizycznej i jej demonstrowanie; sprzyjające zachowaniu zdrowia i rozwijające cenne cechy osobowości (wytrwałość, silną wolę, zdyscyplinowanie itp.)¹. Z kolei *Słownik języka polskiego PWN* podaje, że sport to: Ćwiczenia i gry mające na celu rozwijanie sprawności fizycznej i dążenie we współzawodnictwie do uzyskania jak najlepszych wyników².

Sport od początku dziejów ludzkości odgrywał znaczącą rolę w ich życiu i funkcjonowaniu. Człowiek silny, wysportowany był w stanie zadbać o siebie i rodzinę. Dzięki odpowiedniej kondycji mógł zdobyć pożywienie, czy ochronić swoją siedzibę przed wrogami. Z czasem sport nabrał nowego wymiaru, zaczęto organizować rywalizacje sportowe, Igrzyska olimpijskie, czy konkursy z nagrodami dla zwycięzcy. Obecnie, w XXI wieku sport uprawiany jest w dużej mierze rekreacyjnie i z przyczyn zdrowotnych. Ludzie posiadają bowiem

¹ *Nowy słownik języka polskiego*, pod red. B. Dunaja, Wydawnictwo Wilga, [b.m.] 2005, s. 654.

² *Słownik języka polskiego PWN*, (online) [www: http://sjp.pwn.pl/szukaj/sport.html](http://sjp.pwn.pl/szukaj/sport.html) (dostęp 15.02.2017).

odpowiednią wiedzę, która mówi, że należy zachować aktywność fizyczną, jeśli chce się żyć jak najdłużej w zdrowiu i szczęściu.

W XXI wieku pojawił się również e-sport, który przeznaczony jest tak naprawdę dla każdego. Nie ważne, czy ktoś ma nadwagę, czy jest na coś chory, lub czy ma odpowiedni sprzęt do uprawiania danej dyscypliny sportowej. Aby uprawiać e-sport wystarczą chęci i komputer. Dlatego też, sport elektroniczny przyciąga coraz większe rzesze graczy w każdym wieku. E-sport niweluje bariery fizyczne przy jednoczesnym zachowaniu poczucia rywalizacji sportowej.

Sport elektroniczny, czyli e-sport (ang. *electronicsports*) jest to forma rywalizacji, w której przedmiotem działań zawodników (graczy) są gry komputerowe. Rywalizacja między zawodnikami odbywa się zarówno na turniejach gier komputerowych (tzw. „pro gaming”), jak i w formie rekreacyjnej. Historia e-sportu sięga, aż do lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy to:

W 1972 roku, na amerykańskim Uniwersytecie Stanforda, odbyły się zawody w grze Spacewar. Dziewięć lat później słynna firma Atari zorganizowała The Space Invaders Championship - ogólnokrajowy (10 tysięcy uczestników) **e-sportowy turniej**, w którym celem było uzyskanie jak najwyższego wyniku. E-sport i jego prawdziwy rozkwit nastąpił dopiero na początku XXI wieku, kiedy to podłączenie do Internetu stało się powszechne, a prędkości transferu znacznie wzrosły. Zanim jednak **elektroniczny sport** przeniósł się w cyberprzestrzeń, wielką popularnością cieszyły się tak zwane LAN party, czyli organizowane spontanicznie po domach i kafejkach internetowych wieloosobowe zmagania, w których komputery były podłączone ze sobą za pomocą kablowej sieci lokalnej (LAN). W tamtym okresie triumfy święciły takie gry jak

Quake III Arena, *Counterstrike* (popularny zresztą do dzisiaj), *Starcraft* czy *UnrealTournament*³.

Popularność gry *Quake*, przyczyniła się do powstania w 1997 roku w Stanach Zjednoczonych ligi zawodowych graczy o nazwie *Cyberathlete Professional League*. Z biegiem lat powstawały nowe ligi. Jeśli mówić o profesjonalnych ligach to warto wymienić następujące:

- E-Sports Entertainment League (międzynarodowa)
- Electronic Sports World Cup (międzynarodowa)
- ESL Extreme Masters (międzynarodowa)
- CyberEvolution (międzynarodowa)
- Poznań Game Arena (europejska)
- World Cyber Games (międzynarodowa)
- ESL Major Series (europejska)
- NGL One (europejska)
- World e-Sports Games (międzynarodowa)
- ClanBaseEuroCup (europejska)
- Total Gaming League (międzynarodowa)
- ESL Pro Series (w poszczególnych krajach Europy)
- UKeSA Dell XPS Premiership (brytyjska)
- Athens Gaming League (grecka)
- Pro Gaming League (północnoamerykańska)
- Global Gaming League (koreańska/międzynarodowa)
- masterleague.eu (europejska)
- National Professional Cybersport League (rosyjska)
- Liga Cybersport (polska)
- DreamHack (europejska)
- The League of Legends Championship Series (NA LCS)
(północnoamerykańska)

³ Oficjalna strona internetowa *Poradnik Przedsiębiorcy, E-sport, czyli czym jest sport elektroniczny?*, (online) www.poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-e-sport (26.05.2017).

- The League of Legends Championship Series (LCS) (europejska)
- The Tencent League of Legends Pro League (LPL) (chińska)
- League of Legends Champions Korea (LCK) (koreańska)
- Intel Extreme Masters

Rozgrywki zawodników można oglądać na żywo. Publiczność ma możliwość śledzić graczy siedzących przed komputerami, na specjalnych, dużych telebimach. Mecze odbywające się w internecie wykorzystywane są częściej przy samych eliminacjach. Gracze e-sportowi uczestniczą w turniejach takich jak, np. *Electronic Sports World Cup* (ESWC), czy *World Cyber Games* (WCG).

Najpopularniejszym wydarzeniem w historii e-sportu były Mistrzostwa Świata Sezonu 3 w *League of Legends*. Natomiast największa pieniężna pula nagród została zgromadzona w grze komputerowej *Dota 2* w turnieju The International 2016 i wynosiła, aż 20 770 460 dolarów. Obecnie e-sport dorobił się bardzo wielu eventów, kilkunastu o kontynentalnym, a nawet globalnym zasięgu. Od 2003 w Paryżu organizowany jest mundial w elektronicznym sporcie – The Electronic Sports World Cup. Prawo do występu na tak dużej imprezie ma zawodnik lub zespół, który przejdzie wcześniejsze eliminacje. Wtedy to setki graczy z całego świata rywalizuje w 6 tytułach na PC, oraz konsole⁴.

Sport elektroniczny rozwija się w bardzo szybkim tempie, firma Newzoow 2016 roku oszacowała, że w 2019 roku e-sportem będzie interesować się około 345 milionów osób. W Polsce również sport elektroniczny ma coraz więcej zwolenników. Z każdym rokiem przybywa Polaków, i to nie tylko

⁴ Oficjalna strona internetowa Poradnik Przedsiębiorcy, *E-sport, czyli czym jest sport elektroniczny?*, (online) [www: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-e-sport](https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-e-sport) (26.05.2017).

młodych, którzy zaczynają interesować się takim rodzajem sportu i być może już niedługo stanie się on tak popularny jak np. w Stanach Zjednoczonych. Chociaż Polska jest jednym z krajów, gdzie sport elektroniczny dopiero się rozwija, to jednak imprezy typu Intel Extreme Masters, pokazują ogromne zainteresowanie profesjonalnym graniem w gry⁵.

W Polsce najbardziej znanym turniejem e-sportowym jest *Poznań Game Arena*. Turniej jest wydarzeniem towarzyszącym Międzynarodowych Targów Poznańskich. Warto odnotować, że w marcu w 2017 roku w Katowicach odbyły się światowe rozgrywki e-sportu. Katowice przez dwa weekendy z rzędu za sprawą Intel Extreme Masters były stolicą sportu elektronicznego. Najlepsi gracze, oraz same turnieje przyciągnęły tysiące fanów. Podczas tego wydarzenia mistrzami 11. sezonu Intel Extreme Masters w *Counter-Strike: Global Offensive* została duńska drużyna Astralis, wygrywając z FaZe Clan 3 do 1⁶.

Maximilian Kieturakis z Kin-guin Team, polskiej drużyny grającej w *Counter Strike: Global Offensive* tłumaczy, że IEM jest jedną z pierwszych imprez e-sportowych. Wcześniej rozgrywki i turnieje zawodników odbywały się na targach gamingowych, gdzie ludzie kupowali głównie gry i sprzęt. Polska wydarzeniem, jakim była organizacja IEM rozpoczęła trend wielkich imprez na „stadionach”⁷.

⁵ Oficjalna strona internetowa Polscy gracze, *E-sport*, (online) WWW: <https://polscygracze.pl/esport/> (dostęp 27.05.2017).

⁶ J. Przybytek, B. Wortolec, *Astralis Mistrzami Świata CS: GO. Puchar IEM Katowice 2017 jedzie do Danii*, (online) WWW: <http://www.dziennikzachodni.pl/wiadomosci/katowice/a/astralis-mistrzami-swiata-csgo-puchar-iem-katowice-2017-jedzie-do-danii,11853276/> (dostęp 27.05.2017).

⁷ *Ibidem*.

2. Rodzaje gier

Iwona Ulfik-Jaworska⁸ pisze, że wraz z rozwojem gier komputerowych, producenci tworzyli coraz to nowsze rodzaje gier, charakteryzujące się odmiennymi sposobami prowadzenia fabuły, techniki gry, czy trybu. Ciężko wyodrębnić konkretny podział gier, ponieważ w literaturze przedmiotu nie istnieje jakiś uporządkowany podział gier ze względu na gatunek. Najogólniej jednak gry można podzielić na następujące kategorie:

- gry tekstowe
- strategiczne
- edukacyjne
- zręcznościowe
- przygodowe
- logiczne
- sportowe
- fantasy – RPG
- fabularne
- symulatory
- MMOG i MMORPG (ang. *Massively multiplayer online role-playing game*)⁹.

Gry można podzielić również bardziej szczegółowo, dzieląc je na gatunki i podgrupy. Główne gatunki obejmują:

- **Bijatyki/mordobicia**, z ang. *beat'em up*, które kładą nacisk na walkę „jeden na jednego” pomiędzy dwoma zawodnikami-graczami albo graczem i oponentem sterowanym przez komputer. Gry z tego gatunku pozwalają oglądać różne sztuki walki bez oręża, inne pozwalają na używanie broni białej (noże, miecze, itp.), a niektóre pozwalają na wyzwolenie wewnętrznej energii i atakowanie nią przeciwnika (fireballe).

⁸ I. Ulfik-Jaworska, *Komputerowi mordercy. Tendencje konstruktywne i destruktywne u graczy komputerowych*, Lublin 2005, s. 41.

⁹ S. Kozak, *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2011, s. 119-121.

Gatunek ten powstał w latach osiemdziesiątych i jest popularny po dziś dzień. Przykłady tego typu gier to: *King of Fighters*, *Street Fighter*, *Soul Calibur*, czy *Virtua Fighter*.

- **First-person perspective** (FPP) to gry, w których świat widziany jest oczami bohatera. Ten rodzaj gry prawie zawsze połączony jest z innym, np. z *First-person shooter*.

- **First-person shooter** (FPS) są „strzelankami” widzianymi z perspektywy pierwszej osoby. W praktyce oznacza to, że gra pokazuje „rękę” postaci, którą jest dany gracz-zawodnik. Za przykład można podać następujące serie gier: *Call of Duty*, *Counter-Strike*, *Doom*, *Medal of Honor*, *Halo*, *Half-Life*, *Unreal* i *Quake*.

- **Third-person perspective** (TPP) – gra ta wykorzystuje perspektywę trzeciej osoby, co oznacza, że widać bohatera gry. Niektóre gry tego rodzaju pozwalają na zmianę widoku perspektywy z pierwszej na trzecią i odwrotnie. Do gatunku zalicza się seria gier: *Grand TheftAuto*, *Gothic*, *Tomb Raider*, a także *Heretic II*, *Jet Force Gemini*, *Mafia*, *Max Payne*, *Magic Carpet*, *Oni*, czy *Thief*⁰.

- **MMOG-i i MMORPG-i** - *massively-multiplayer online games* (masowe wieloosobowe gry online) i *massively-multiplayer online role-playing games* (masowe internetowe wieloosobowe gry fabularne online) są wirtualnymi światami, w których tyśiące graczy mogą sprawdzić swoje umiejętności oraz wejść w interakcje z innymi graczami poprzez Internet. MMORPG-i wyłoniły się w środku lat 90. jako graficzny rodzaj tekstowych MUD-ów, które istniały do około 1979 roku. Pomysł wieloosobowej gry został szybko połączony z innymi gatunkami gier. Fantastyczne MMORPG-i są najpopularniejszym typem gier

⁰ Oficjalna strona internetowa www.szkolnictwo.pl, *Lista gatunków gier komputerowych*, (online) [www: http://www.szkolnictwo.pl/szukaj,Lista_gatunk%C3%B3w_gier_komputerowych#G.C5.82.C3.B3wne_gatunki](http://www.szkolnictwo.pl/szukaj,Lista_gatunk%C3%B3w_gier_komputerowych#G.C5.82.C3.B3wne_gatunki) (dostęp 29.05.2017).

MMOG. *CABAL Online, Ultima Online, Maple Story, MU Online, Last Chaos, Conquer Online, Runescape, Tibia, Ever Quest, Final Fantasy XI, Lineage II, czy World of Warcraft, Guild Wars, Fiesta Online*. A to tylko niektóre z popularnych gier MMORPG¹¹.

- **Wyścigi** (nazywane też *wyścigówkami*) są jednymi z najbardziej znanych i popularnych gatunków gier. Zawodnicy-gracze są tutaj kierowcami wydajnych pojazdów, którymi ścigają się z innymi zawodnikami lub oponentami kierowanymi przez komputer. Popularnym podgatunkiem tego rodzaju gry są wyścigi gokartów. Znanymi grami tego typu są m.in.: *Need for Speed, Colin McRae, Mario Kart, OutRun, Gran Turismo*¹².

- **Komputerowa gra fabularna** - gry RPG często umieszczają gracza w świecie science fiction bądź fantastycznym i prowadzą go przez historię bohatera. Większość tych gier nakazuje graczowi wcielenie się w rolę "poszukiwacza przygód". „Poszukiwacz przygód” musi specjalizować się w pewnych umiejętnościach (zwykle dzielonych na magię, walkę i spryt). Gry RPG dzielą się na kilka gatunków:

- *Standard RPG* – czyli te które różni się od poniższych.
- *jRPG* – Japońskie, a raczej azjatyckie. Wyróżnia je staranne tło fabularne i mangowy klimat.
- *Tactics RPG* – RPG, w którym walka przedstawiona jest jako plansza, zaś naszym zadaniem jest odpowiednie działanie i obmyślanie planów.
- *Action RPG* – RPG w którym poruszając się po planszy atakujemy przeciwników. Czyli innymi słowy mamy pełną kontrolę nad naszym bohaterem zarówno w terenie jak i w czasie walki przez cały czas.
- *Roguelike* – RPG w którym rozgrywka przedstawiona jest w znakach ASCII.

¹¹ *Ibidem.*

¹² *Ibidem.*

- *Hack and slash* – RPG, w której praktycznie przez cały skupia się na walce.

- *MMORPG* – RPG, w którym rozgrywka prowadzona jest przez Internet. Często sam wybierasz swojego bohatera i walczysz nim z innymi zalogowanymi graczami. Gra może odbywać się zarówno w przeglądarce jak i w aplikacji.

- *Karciane RPG* – RPG, w której podczas walki atak lub inna czynność bohatera zależy od tego jaką kartę się wybrało.

- *Dungeon Crawl* – RPG, w którym podczas rozgrywki poruszamy się przede wszystkim po lochach, podziemiach i zamkach. Fabuła jest w nich zazwyczaj uproszczona ale zdarzają się chlubne wyjątki.

- *Tekstowe RPG* – RPG, w której rozgrywka polega przede wszystkim na wybieraniu odpowiednich opcji tekstowych.

- *Tamagochi RPG* – nazwane tak od popularnych niegdyś elektronicznych zwierzątek jako, że sam możesz wybrać jaką drużyną masz sterować.

- *Hentai RPG* – czyli RPG dla niegrzecznych chłopców. W tym gatunku występuje dużo elementów erotycznych¹³.

Znaneseriegier z tego gatunku to: *Baldur's Gate*, *Gothic*, *Final Fantasy*, *Ultima*, *Star Wars: Knights of the Old Republic*, *The Elder Scrolls*, *The Witcher (Wiedźmin)*.

- **Symulacje** – gry tego typu próbują symulować rzeczywiste zdarzenia i warunki, tak dokładnie, jak to tylko możliwe, np. latanie samolotem (*Flight Simulator*). Niektóre z tych gier mają określone ograniczenia typu przejście iluś poziomów, czy zniszczenie danej liczby samolotów, a inne, takie jak *The Sims* pozwalają na grę, aż do znudzenia.

¹³ Oficjalna strona internetowa www.szkolnictwo.pl, *Lista gatunków gier komputerowych*, (online) WWW: http://www.szkolnictwo.pl/szukaj,Lista_gatunk%C3%B3w_gier_komputerowych#G.C5.82.C3.B3wne_gatunki (dostęp 29.05.2017).

- **Sportowe** - są to gry na komputerze, które naśladują tradycyjne sporty, np. baseball, boks, piłka nożna, golf, hokej na lodzie, koszykówka, tenis, rugby, itp.

- **Gry strategiczne** - skupiają się na planowaniu i wprawnym zarządzaniu surowcami, aby osiągnąć zwycięstwo - militarne bądź ekonomiczne. Gatunek ten powstawał w latach osiemdziesiątych. Ogromną część gier strategicznych można nazwać "wojennymi grami strategicznymi", ponieważ sposobem konfrontacji z przeciwnikiem jest odpowiednia taktyka i walka militarna. Przykładowe gry to: *Star Craft*, *Warcraft*, *Command and Conquer*, *Age of Empires (I, II, III)*, *Total Annihilation*, *Rise of Nations*, seria *Earth* i seria *Company of Heroes (Kompania Braci)*, *Warhammer 40.000 Dawn of War*, *Empire Earth*, seria *Heroes of Might and Magic*, *Civilization*, seria *Fire Emblem*¹⁴.

Internetowe gry strategiczne są mniej popularnym podgatunkiem. Gracz nie potrzebuje żadnego oprogramowania na swoim komputerze, ponieważ gra używa interfejsu strony internetowej. Takie gry często kończą się po paru miesiącach, przed końcem rundy i restartem gry. Jednakże niektóre z tych gier są ogromnie popularne i mają setki tysięcy graczy¹⁵. Przykładami takich gier są: *Terra Incognita*, *Laventhar*, *Planetarion*, *Dawn of Myth*, *OGame*.

Znanymi gatunkami, które można jeszcze wymienić są następujące gry:

- **Edukacyjne** - uczą gracza, np. pisania lub matematyki, przykład takiej gry to *Ortotris*.

- **Poważne** - adresowane dla osób pełnoletnich, wymagają one od gracza dużego zaangażowania, zamierzeniem tego

¹⁴ Oficjalna strona internetowa www.szkolnictwo.pl, *Lista gatunków gier komputerowych*, (online) WWW: http://www.szkolnictwo.pl/szukaj,Lista_gatunk%C3%B3w_gier_komputerowych#G.C5.82.C3.B3wne_gatunki (dostęp 29.05.2017).

¹⁵ *Ibidem*.

gatunku jest konkurowanie i zabawa, przykład takich gier to: *Rainbow Six*, oraz *America's Army*.

- **Muzyczne** - narzucają graczowi powtarzanie sekwencji danych ruchów za pomocą klawiatury lub poprzez naciskanie odpowiednich przycisków na kontrolerze.

- **Party** - to gry wideo tworzone na potrzeby wieloosobowych rozgrywek, wygrywa się poprzez zdobycie najlepszego czasu w jakiejś konkurencji lub uzbieranie większej ilości przedmiotów od innych uczestników. Popularnymi grami party są, np.: seria *Mario Party* i *Fusion Frenzy*.

- **Platformowa** - gracz prowadzi bohatera przez poziome powierzchnie, zwane *platformami*. Tradycyjnymi elementami platformówek jest skakanie, bieganie, oraz chodzenie po drabinach. Znanymi grami platformowymi są: *Manic Miner*, *Donkey Kong*, *Superfrog*, *Super Mario Bros*.

- **Logiczne** - gry wymagające rozwiązywania różnych łamigłówek lub przejścia labiryntów, np. *Lemmings*, *Saper*, *Boulder Dash*, *Ballance*.

- **Shoot 'em up** - kładą nacisk na strzelanie, gatunek shoot 'em upów pojawił się w latach 80.

- **Stealth** - w tej grze chodzi o ukrywanie się i skradanie przed wzrokiem przeciwnika, np. *Metal Gear Solid*, *Splinter*, *Beyond Good & Evil*, *Thief*, *Cel*, *Hitman*.

- **Survival horror** - gry te próbują wystraszyć gracza poprzez tradycyjną fikcję horrorów. Pojawia się tu np. krew, przemoc itd. Znanymi grami z tego gatunku są serie gier: *Fatal Frame (Project Zero)* i *Silent Hill*.

- **Przygodowe** - odgracza wymagane jest rozwiązywanie różnych zagadek przy pomocy jakiś narzędzi. Gry te pojawiły się już w latach 70. i ciągle się rozwijają. Znane tytuły to m. in.: seria *King's Quest*, *Day of the Tentacle* i *Monkey Island*.

- *Tradycyjne* - to gry planszowe i karciane, które doczekały się swoich wersji komputerowych, np. *Szachy*, *Warcaby*, *Backgammon*, czy *Othello* (znane jako *Reversi*)¹⁶.

Można także wymienić gatunki wymierające, które w tej chwili już nie cieszą się dużym zainteresowaniem i są to:

- *Interaktywne filmy*, które przyszły wraz z CD-ROMami. Gry te to wstępnie nagrane sekwencje filmowe, w których gracz kontrolował tylko niektóre ruchy głównego bohatera. Na przykład, gdy bohater był w niebezpieczeństwie, gracz decydował, gdzie się poruszyć, zadziałać lub zaatakować. W tych grach, jedyną działalnością gracza był wybór lub zgadnięcie ruchu, który był odgórnie wybrany przez projektantów gry. Wraz z rozwojem grafiki 3D, interaktywne filmy szybko zaczęły zanikać. Znane gry z tej kategorii: *Dragon's Lair*, *Space Ace*.

- *Retro* - to gry, które miały bardzo prosty interfejs, czterokierunkowe możliwości ruchu i jedną podstawową operację. "Retro" nie musi oznaczać rodzaju. Wiele gier arcade i gier na konsolę sprzedające Nintendo Entertainment System mogą być sklasyfikowane jako "retro". Pong i Pac-Man to prawdopodobnie dwa najbardziej znane przykłady z tego gatunku¹⁷.

Warto odnotować w co szczególnie grają profesjonalni e-sportowcy. Dyscyplin, podobnie, jak w tradycyjnym sporcie jest wiele. W ostatnim czasie ogromną popularnością cieszą się takie tytuły jak: *DOTA*, czy *League of Legends* (w skrócie *LOL*). Są to gry strategiczne nastawione na dynamiczną i szybką rozgrywkę. W Korei Południowej króluje słynna seria *Starcraft* (dwie części i trzy dodatki do nich), która zyskała status narodowego e-sportu.

¹⁶ Oficjalna strona internetowa www.szkolnictwo.pl, *Lista gatunków gier komputerowych*, (online) [www: http://www.szkolnictwo.pl/szukajLista_gatunk%C3%B3w_gier_komputerowych#G.C5.82.C3.B3wne_gatunki](http://www.szkolnictwo.pl/szukajLista_gatunk%C3%B3w_gier_komputerowych#G.C5.82.C3.B3wne_gatunki) (dostęp 29.05.2017).

¹⁷ *Ibidem*.

W kategorii tak zwanych "strzelanek" prym wiedzie *Counterstrike*. Kilka lat temu na areny tego rodzaju sportu wszedł *World of Tanks*. Jest to gra, w której zawodnik kieruje czołgiem, oraz uczestniczy w internetowych bitwach pancernych. Dużą popularnością cieszą się również gry sportowe, np. symulacje piłki nożnej - *Pro Evolution Soccer*, oraz *FIFA*¹⁸.

3. Wady i zalety uprawiania e-sportu

W dobie XXI wieku, w tak skomputeryzowanym świecie ludzie coraz częściej sięgają po takie formy rozrywki, jak np. e-sport. Jak wiadomo każde „nowinki” mają wiele plusów, ale mają również minusy.

Zaletami uprawiania sportu elektrycznego jest z pewnością to, że każdy może „zająć” się takim sportem. Nie ma tu ograniczeń wiekowych, płciowych, ani wagowych. Naprawdę każdy może stać się zawodnikiem-graczem i brać udział w konkursach, turniejach i różnych wydarzeniach e-sportowych. Dużą zaletą uprawiania sportu elektrycznego jest bogata oferta dyscyplin, w których można wybierać do woli. Różnorodność rodzajów i typów gier budzi wśród zainteresowanych radość, co wpływa na wzrost popularności tej formy rozrywki. Podkreślić również trzeba, że wiele gier przynosi korzyści edukacyjne, a także poprawia sprawność i refleks, a są nimi oczywiście: gry edukacyjne, symulatory, oraz część gier przygodowych. Przeciwnikom gier trzeba uświadomić, że niektóre gry:

Rozwijają określone zdolności i pomagają w ogólnym rozwoju psychicznym graczy; wzbogacają one wiedzę i poma-

¹⁸ Oficjalna strona internetowa Poradnik Przedsiębiorcy, *E-sport, czyli czym jest sport elektroniczny?*, (online) [www: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-e-sport](https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-e-sport) (dostęp 26.05.2017).

gają w kształtowaniu konkretnych i aprobowanych umiejętności czy postaw ludzi młodych i dorosłych¹⁹.

Z drugiej jednak strony należy pamiętać, że spora część gier może powodować wzrost agresji u najmłodszych zawodników-graczy, szczególnie nastolatków. Gry, które budzą negatywne emocje, uczą przemocy i brutalności to przede wszystkim gry strategiczne, zręcznościowe, z elementami fantazy, oraz niektóre gry sportowe. Oprócz niekorzystnego wpływu na psychikę, zbyt częste granie wpływa również negatywnie na nasze zdrowie i sprawność fizyczną²⁰.

Uprawiając e-sport, gracz wiele godzin spędza przed komputerem, co w konsekwencji skutkuje różnymi problemami zdrowotnymi, szczególnie dopiero, co rozwijającego się młodego organizmu. Zbyt długie siedzenie przed komputerem zwiększa ryzyko zachorowalności na choroby cywilizacyjne typu: miażdżyca, cukrzyca, choroba wieńcowa, oraz może doprowadzić do otyłości, chorób oczu, kręgosłupa, obniżonej koncentracji, problemów z pamięcią, oraz wiele innych.

Przed podjęciem decyzji, czy chcemy zacząć profesjonalnie uprawiać sport elektroniczny, należy rozważyć wszystkie plusy i minusy, oraz odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jest to zajęcie dla nas. Zarówno zalet, jak i wad e-sportu jest wiele, ale trzeba przyznać, że jest to ciekawa alternatywa dla osób, które uwielbiają grać na komputerze.

Streszczenie:

Od dawien dawna ludzie uprawiali sport. W dobie XXI wieku pojawił się nawet e-sport, który jest przeznaczony dla każdego, niezależnie od kondycji sportowej. Artykuł, zatytu-

¹⁹ Oficjalna strona internetowa *Badania gier, Charakterystyka i rodzaje gier komputerowych*, (online) [www: http://badaniagier.pl/charakterystyka-rodzaje-gier-komputerowych](http://badaniagier.pl/charakterystyka-rodzaje-gier-komputerowych) (dostęp 28.05.2017).

²⁰ *Ibidem*.

łowany *E-sport, czyli sport XXI wieku* chciałbym poświęcić tematowi sportu elektronicznego. Omówię czym jest e-sport, jakie są jego zasady, historia, oraz szanse na rozwój.

Słowa kluczowe:e-sport, gry, komputer

Summary:

E-sport, or sport of the 21st century

People have been practicing sports since ancient times. In the 21st century, the e-sport even appeared. It is designed for everyone, regardless of the athletic condition. The article, titled *E-sport, or sport of the 21st century*, I would like to devote to the topic of electronic sport. I will discuss what is an e-sport, what are its principles, history, and development opportunities.

Key words: e-sport, games computer

Bibliografia:

Kozak S., *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2011.

Nowy słownik języka polskiego, pod red. Bogusława Dunaja, [b.m.] 2005.

Ulfik-Jaworska I., *Komputerowi mordercy. Tendencje konstruktywne i destruktywne u graczy komputerowych*, Lublin 2005.

Netografia

Oficjalna strona internetowa *Badania gier, Charakterystyka i rodzaje gier komputerowych*, (online) [www: http://badaniagier.pl/charakterystyka-rodzaje-gier-komputerowych](http://badaniagier.pl/charakterystyka-rodzaje-gier-komputerowych) (dostęp 28.05.2017).

Oficjalna strona internetowa *Poradnik Przedsiębiorcy, E-sport, czyli czym jest sport elektroniczny?*, (online) [www: https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-e-sport](https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-e-sport) (dostęp 26.05.2017).

Oficjalna strona internetowa www.szkolnictwo.pl, *Lista gatunków gier komputerowych*, (online) [www:http://www.szkolnictwo.pl/szukaj,lista_gatunk%c3%B](http://www.szkolnictwo.pl/szukaj,lista_gatunk%c3%B)

3-w_gier_komputerowych#G.C5.82.C3.B3wne_gatunki (dostęp 29.05.2017).

Przybytek Justyna, Wortolec Bartłomiej, *Astralis Mistrzami Świata CS: GO. Puchar IEM Katowice 2017 jedzie do Danii*, (online) www: <http://www.dziennikzachodni.pl/wiadomosci/katowice/a/astralis-mistrzami-swiata-csgo-puchar-iem-katowice-2017-jedzie-do-danii,11853276/> (dostęp 27.05.2017).

Słownik języka polskiego PWN, (online) www: <http://sjp.pwn.pl/szukaj/sport.html> (dostęp 26.05.2017).

Rola aktywności fizycznej w leczeniu otyłości

Wstęp

Jednym z największych zagrożeń dla społeczeństwa XXI wieku jest otyłość. Dynamiczny rozwój technologii sprawił, że ludzie spędzają większość czasu nieaktywnie, zarówno w pracy jak i czasie wolnym. Światowa organizacja zdrowia szacuje, że z roku na rok plaga otyłości będzie wzrastać. Obecnie na świecie wg. Światowej organizacji zdrowia (WHO- World Health Organisation) żyje około 1,6 mld ludzi zmagających się z nadwagą z czego ok 0,5 mld stanowią osoby dotknięte otyłością. Otyłość jest czynnikiem ryzyka wielu schorzeń do których zaliczamy cukrzycę, ostre zespoły wieńcowe, nadciśnienie, miażdżycę, zapalenia kostno-stawowe, choroby skóry, choroba pęcherzyka żółciowego, niepłodność¹.

Nadwaga jest również zagrożeniem dla zdrowia psychicznego ponieważ powoduje zaniżoną samoocenę, stany lękowe jak i depresję. Osoby otyłe spotykają się również z dyskryminacją ze strony społeczeństwa. Otyłość ma również negatywne ekonomiczne skutki ze względu na koszty, które generuje. Bezpośrednie koszty leczenia otyłości szacuje się na 3 miliardy złotych. Walka z otyłością jest jednym z głównych programów zdrowotnych w ramach Narodowego Programu Zdrowia (NLP) w Polsce. Projekt NLP za cel postawił sobie zmniejszenie liczby osób dotkniętych nadwagą i otyłością. Realizacja tego projektu w założeniach ma sprawić, że nastąpi zmniejszenie poziomu umieralności u osób dotkniętych chorobami układu krążenia, nowotworami oraz chorobami metabolicznymi.

¹ D. Pupek-Musialik, M. Kujawska-Łuczak, P. Bogdański, *Otyłość-nadwaga-epidemia XXI wieku*. Przew. Lek, 2008, 1, s.117-123.

Definicja otyłości

Otyłość definiuje się jako stan w którym to występuje znaczny wzrost masy ciała poprzez wzrost ilości tkanki tłuszczowej. U mężczyzn otyłość występuje gdy poziom tkanki tłuszczowej przekracza 25%, a u kobiet 30% masy ciała, poprzez rozrost komórek tłuszczowych. Otyłość definiuje się oraz klasyfikuje na podstawie pomiarów wagi, wzrostu i poziomu tkanki tłuszczowej². Waga jest najprostszym wskaźnikiem antropometrycznym. Na wagę składają się: masa mięśni, kości wody pozakomórkowej oraz tkanki tłuszczowej. Do klasyfikacji wagi ciała stosuje się wskaźniki antropometryczne takie jak BMI (Body Mass Index) oraz WHR (Weist to Hip Ratio).

Wskaźniki antropometryczne

„Kalkulator BMI jest jedynym z najpopularniejszych kalkulatorów stosowanych przez dietetyków. BMI to inaczej wskaźnik masy ciała, który dotyczy zależności między masą i wzrostem. Wzór na obliczenie BMI nie jest skomplikowany - masę ciała w kilogramach dzielimy przez kwadrat wysokości podany w metrach. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje wartość od 30 (kg/m²) jako otyłość. Wskaźnik BMI poniżej 18,5 kg/m² oznacza niedowagę, wskaźnik od 18,5 do 24,9 (kg/m²) oznacza masę ciała w normie, wynik od 25,0 do 29,9 (kg/m²) oznaczony został jako nadwaga. W wyniku powyżej 30,0 do 34,9 (kg/m²) mamy do czynienia z otyłością pierwszego stopnia, wynik od 35 do 39,9 (kg/m²) oznacza otyłość drugiego stopnia, wynik powyżej 40 (kg/m²) oznacza otyłość trzeciego stopnia określaną mianem otyłości olbrzymiej. Nieprawidłowe BMI to sygnał, by lepiej przyjrzeć się swojej diecie i nawykom żywieniowym. Dzięki temu kalkulatorowi łatwo sprawdzisz czy zagraża Ci nadwaga lub otyłość. BMI to pożyteczne narzędzie, jednak istnieją przypadki, gdy przestaje być

² W. Bryl, et al., *Otyłość w młodym wieku – epidemiologia, konsekwencje zdrowotne, konieczność prewencji*. Przew. Lek, 2006, 9, s.91-95.

wiarygodne - należą do nich: ciąża, umięśnione ciało, dojrzewanie z którym wiąże się wzrost.

Wskaźnik WHR (Waist To Hip Ratio - stosunek obwodu talii do obwodu bioder) to jeden ze sposobów określania otyłości i nadwagi, a także narzędzie do opisu rozmieszczenia tkanki tłuszczowej w organizmie. Polega on na określaniu proporcji obwodu talii do obwodu bioder, przy czym wskaźnik ten przybiera różne wartości u kobiet i mężczyzn. Kobiety powinny mierzyć obwód talii w połowie odległości między dolnym brzegiem łuku żebrowego a górnym brzegiem talerza kości biodrowej, natomiast biodra kobiet mierzy się w miejscu ich najszerszego obwodu - wskaźnik WHR powinien wynieść ok. 0,8.³ Mężczyźni mierzą obwód talii na wysokości pępka, biodra na poziomie górnego końca kości biodrowej, a kalkulator WHR powinien być na poziomie 1 lub zbliżonym do niego. Kalkulator WHR służy do określenia stopnia nadwagi lub otyłości oraz ryzyka wystąpienia towarzyszących im schorzeń (np. cukrzyca, choroby wieńcowe itp.). Kalkulator WHR pozwala również na określenie typu otyłości: brzusznej, zwanej też androidalną, lub pośladkowo-udowej (ginoidalnej). Otyłość brzuszna występuje przy nadmiernym nagromadzeniu tkanki tłuszczowej w okolicach talii, a pośladkowo-udowa w okolicach bioder - a właśnie w tych obszarach mierzy się wskaźniki WHR. Dla precyzyjnego określenia poziomu tkanki tłuszczowej stosuje się bardziej zaawansowane metody. Do metod tych zaliczamy rezonans jądrowy, tomografię komputerową, bioimpedencję elektryczną oraz pomiar przewodnictwa elektrycznego ustroju.”

³ W. Drygas, et al., *Aktywność fizyczna u osób zdrowych*. In: Forum Profilaktyki. 2008. p. 1.

Powstawanie otyłości

Na powstawanie otyłości wpływa wiele czynników, na które składają się czynniki genetyczne, czynniki środowiskowe, stan hormonalny, czynniki społeczne, kulturowe oraz dieta i aktywność fizyczna. Działanie czynników środowiskowych na powstawanie otyłości dzieli się na makrośrodowiskowe jak i mikrośrodowiskowe. Makrośrodowiskowe czynniki dotyczą całej populacji, a mikrośrodowiskowe dotyczą jednostek. Masa i skład ciała jednostek w określonym środowisku podlega niewielkim wahaniom ponieważ organizm posiada mechanizmy regulujące równowagę energetyczną. Bilans energetyczny określa redukcję masy ciała jak i jej wzrost. Bilans energetyczny wyraża się równaniem: Energia zgromadzona = energia dostarczona - energia zużyta. Dodatni bilans wynika zarówno z przyjmowania zbyt dużej ilości kalorii w pożywieniu jak i zbyt małej aktywności fizycznej. W czasach współczesnych postęp cywilizacyjny spowodował szeroki dostęp do pożywienia jak również umożliwił dłuższe jej przechowywanie. Łatwy dostęp do pożywienia poskutkował zmniejszeniem aktywności fizycznej związanej z pozyskiwaniem go. Poziom aktywności współczesnego człowieka jest o wiele niższy od poziomu aktywności jaki posiadali jego przodkowie. Szacuje się, że utrata energii u przodków współczesnego człowieka wynosiła ok. 1000 kcal dziennie przy dziennym bilansie kalorycznym na poziomie 3000 kcal. Współczesny człowiek na aktywność fizyczną wydatkuje około 300 kcal dziennie, co sprawia, że ma dodatni bilans energetyczny. Do rozpowszechnienia otyłości przyczynił się również szeroki dostęp do wysoko przetworzonej żywności oraz szerokie zastosowanie tłuszczu w produktach żywnościowych. Istotną rolę dla rozwoju otyłości mają nawyki żywieniowe.⁴

⁴ D. Przybylska, M. Kurowska, P. Przybylski, *Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej*. Hygeia Public Health, 2012, 47.1, s.28-35.

Na nawyki żywieniowe wpływ wywierają czynniki neurosensoryczne, emocjonalne oraz społeczne. Jak dowodzą badania istotną rolę na zachowania żywieniowe mają czynniki społeczno-kulturowe. U dzieci wpływ na zwyczaje żywieniowe mają zachowania rodziców. Wśród dorosłych nawyki żywieniowe zależą najczęściej od ceny produktu oraz jego reklamy. Powszechne reklamowanie niezdrowej żywności wpływa negatywnie na nawyki żywieniowe danej populacji. Na konsumpcję żywności wpływają również uwarunkowania kulturowe, które to sprawiają, że konsumowane są duże ilości niezdrowych produktów. Do takich uwarunkowań można zaliczyć wszelkiego rodzaju święta. Otyłość jest również uwarunkowana genetycznie. Otyłość uwarunkowaną genetycznie klasyfikuje się na jednogenową, wielogenową oraz wchodzącą w skład zespołu genetycznego.

Wpływ aktywności fizycznej na otyłość

Na redukcję tkanki tłuszczowej u osób otyłych wpływ ma zarówno dieta jak i aktywność fizyczna. Zarówno dieta redukcyjna jak i wzmożona aktywność fizyczna gwarantuje spadek masy ciała, ale tylko zestawienie ze sobą tych dwóch czynników gwarantuje największe korzystne dla zdrowia efekty. Wysiłek fizyczny zwiększa wydatek energetyczny organizmu co sprzyja zmniejszeniu masy ciała, redukcji tkanki tłuszczowej, wzrostu masy mięśniowej, przyspieszenie spowolnionego przez dietę metabolizmu spoczynkowego, obniżenie wysokiego stężenia insuliny oraz poprawa tolerancji glukozy, obniżenie spoczynkowego ciśnienia tętniczego krwi, poprawa stanu psychicznego oraz emocjonalnego, poprawa samopoczucia, wzrost samooceny, oraz ogólna poprawa tężyzny fizycznej.

Organizowanie aktywności fizycznej

Rozpoczęcie programu treningowego osoby otyłej powinno być poprzedzone konsultacją lekarską, aby wykluczyć przeciwwskazania do ćwiczeń. Konsultacja lekarska dotyczy w głównym stopniu osób po 50 roku życia oraz osób planujących aktywność fizyczną na wysokim poziomie intensywności⁵. Na przeciwwskazania do aktywności fizycznej składają się niewydolność układu krążenia, okresy zaostrzenia choroby wieńcowej, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, ostre infekcje, stany zapalne oraz zmiany zwyrodnieniowe układu kostnowstawowego. W przypadku występowania wymienionych schorzeń rozpoczęcie programu treningowego należy poprzedzić próbą wysiłkową. Ponadto podczas planowania aktywności fizycznej należy uwzględnić składowe dobowego wydatku energetycznego. Na wydatek energetyczny składa się: spoczynkowa przemiana materii, wysiłek fizyczny oraz termogeneza pokarmowa. Przemiana materii stanowi około 65% dobowego wydatku energetycznego, wysiłek fizyczny stanowi od 10% do 25% dobowego wydatku energetycznego, a termogeneza stanowi około 10% wydatku energetycznego. Aktywność fizyczną u osób otyłych dzieli się na planowaną oraz codzienną.

Codzienna aktywność fizyczna

Pod pojęciem codziennej aktywności fizycznej kryją się wszelkie formy ruchu związane z codzienną aktywnością fizyczną. Na aktywność tego typu składają się czynności takie jak np. sprzątanie, mycie samochodu, wybieranie schodów zamiast windy, wybieranie spacerów zamiast samochodu, wysiadanie przystanek dalej lub bliżej niż docelowy⁶. Zmiana

⁵ L. Kłosiewicz-Latoszek, *Otyłość jako problem społeczny, zdrowotny i leczniczy*. Probl Hig Epidemiol, 2010, 91.3, s. 339-343.

⁶ M. Jarosz, *Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. Diagnoza stanu odżywienia, aktywności fizycznej i żywieniowych czynni-*
326

takich drobnych nawyków jest pierwszym krokiem w walce z otyłością. Zwiększanie dobowego wydatku energetycznego wymienionymi metodami pozwoli cieszyć się po pewnym czasie pozytywnymi dla zdrowia efektami.

Planowana aktywność fizyczna

Planowana aktywność fizyczna powinna uwzględniać aspekty takie jak rodzaj aktywności fizycznej, intensywność treningu, czas trwania treningu oraz częstotliwość wykonywania ćwiczeń. Zalecany treningiem w leczeniu otyłości są ćwiczenia ogólnorozwojowe które cechuje średnia bądź niska intensywność określania w oparciu o tętno treningowe. (target heartrate), efektywne zużywanie tlenu przez mięśnie, regularnością i wykonywaniem treningu przez długi okres czasu, angażowanie dużych grup mięśniowych pracujących podczas wysiłku. Podczas planowania aktywności fizycznej u osób otyłych należy pamiętać o tzw. wtórnego ograniczenia aktywności ruchowej. Wynika to z faktu, iż osoby otyłe często posiadają problemy z poruszaniem się ze względu na duże obciążenia powierzchni stawowych kończyn dolnych i kręgosłupa⁷. Ze względu na wspomniany fakt u osób otyłych zaleca się aktywność fizyczną pozwalającą odciążyć stawy. Do aktywności tego typu zaliczamy jazdę na rowerze oraz pływanie na basenie. Osoby otyłe mogą również pozwolić sobie na marsz po miękkim podłożu ponieważ występująca tam amortyzacja odciąża stawy i nie pogłębia zmian zwyrodnieniowych. Osoby otyłe mogą również uprawiać marszobiegi co jest zdecydowanie łagodniejszą formą biegania. Do aktywności zalecanej osobą zmagającym się z otyłością zaliczyć można również aerobik, gimnastykę wszelkiego rodzaju gry zespołowe i wiele

ków ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960–2005). Prace IŻŻ, Warszawa, 2006, s. 149-218.

⁷ Z. Suchocka, *Otyłość-przyczyny i leczenie*. Biul. Wydz. Farm. AMW, 2003, 1, s. 1-17.

innych. Dobór wymienionych form aktywności musi być zindywidualizowany względem osoby otyłej ze względu na kondycję organizmu, stopień otyłości, subiektywnych upodobań pacjenta, a także możliwości rozwoju w formach aktywności. Poleca się wykonywanie ćwiczeń, które nie są wysoce wymagające oraz sprawiają przyjemność osobie otyłej. Ćwiczenia ogólnorozwojowe cechuje fakt, iż oferują szeroki wachlarz możliwości dzięki czemu wybranie właściwej dla pacjenta formy ćwiczeń nie powinno sprawiać problemów. Aktywność fizyczna wykonywana w zespole osób o podobnych celach podnosi poziom motywacji i zwiększa silną wolę dzięki czemu efekty kuracji są zdecydowanie większe. Korzystanie z komfortu cywilizacyjnego podczas wykonywania treningu dodatkowo korzystnie wpływa na efekty leczenia. Przez komfort cywilizacyjny rozumiane są możliwości jakie daje oglądanie telewizji oraz słuchanie muzyki podczas wykonywania ćwiczeń. Korzystanie z urządzeń stacjonarnych takich jak bieżnia, rower, orbitrek, wioślarz i wiele innych, daje możliwość prowadzenia skutecznego treningu niezależnie od warunków pogodowych.

Osoby otyłe posiadające wskaźnik BMI na poziomie wyższym niż 35 kg/m², powinny rozpocząć aktywność fizyczną od treningów które nie obciążają znacznie stawów. Do aktywności takich zaliczamy np. basen i jazdę na rowerze. Aktywność tego rodzaju zabezpiecza stawy przed obciążeniami. Zdarza się jednak, że osoby zmagające się od wielu lat z otyłością doświadczyły choroby zwyrodnieniowej stawów na tak zaawansowanym poziomie, że jakakolwiek aktywność fizyczna jest wykluczona. Do zalecanych form aktywności fizycznej należy zaliczyć również szybki marsz, trucht, wchodzenie po schodach, bieganie, skoki na skakance itp. Pod warunkiem, że nie wiążą się z ryzykiem pogłębienia zmian zwyrodnieniowych narządów ruchu. Marsz jest najprostszą formą ruchu niewymagającą żadnego zaawansowanego sprzętu.

Marsz umożliwiła ćwiczącemu pełną kontrolę nad treningiem tak, żeby był on bezpieczny dla ćwiczącego. Nie jest ona jednak rutynowo zalecana ze względu na osoby u których zmiany zwyrodnieniowe stawów nie pozwalają na wykonywanie ćwiczeń. Kolejną formą łagodnej aktywności fizycznej jest jazda na rowerze. Podczas jazdy na rowerze ciężar ciała pacjenta utrzymywany jest przez rower dzięki czemu aparat narządu ruchu osoby otyłej jest zabezpieczony i nie narażony na zbytne przeciążenia⁸.

Rower umożliwia również regulację składających się na niego części takich jak np. siodełko. Regulacja siedzenia pozwala na dobranie komfortowej pozycji dla kończyn dzięki czemu ograniczony jest rozmiar zgięcia stanu skokowego. Odpowiedni dobór wysokości siodełka oraz kierownicy pozwala zmniejszyć obciążenie stawów. Pływanie jest kolejną zalecaną formą aktywności dla osób otyłych. Wykonywanie aktywności fizycznej w wodzie pozwala znacznie odciążyć stawy osoby otyłej i zapewnia opór podczas wykonywania ćwiczeń. Ćwiczenia w wodzie angażują wiele grup mięśniowych dzięki czemu zwiększone jest spalanie kalorii, zapewniony jest proporcjonalny rozwój sylwetki, a także zmniejszone jest odczuwanie dolegliwości związanych z treningiem. Zarówno ból mięśniowy jak i dyskomfort podczas ćwiczeń jest zminimalizowany. Pływanie jest najczęściej wybieraną formą aktywności przez osoby otyłe. Podczas sesji treningowych prowadzonych w wodzie niezwykle istotny jest dobór odpowiedniej temperatury wody. Zalecana temperatura wynosi 31-32 stopnie Celsjusza⁹.

Zbyt niska temperatura wody wymaga zwiększonej intensywności ćwiczeń ze względu na nadmierną utratę ciepła, a

⁸ G. Sikorska-Wiśniewska, *Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży*. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2007, 6.55, s. 71-80.

⁹ M. Plewa, A. Markiewicz, *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, [w:]. *Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 2006.

zbyt wysoka wymaga zmniejszenia ze względu na upośledzone oddawanie ciepła. Podczas pływania należy zachować ostrożność i pamiętać, że zasłabnięcie lub omdlenie grozi utonięciem.

Dobór Intensywności ćwiczeń

Intensywnością ćwiczeń określa się odsetek maksymalnego poboru tlenu (VO_{2max}),

Próg mleczanowy (LT-lactate treshold) lub próg wentylacyjny (VT- ventilation treshold). Zbadanie za pomocą powyższych metod jest możliwe jedynie w warunkach laboratoryjnych, z tego względu zastosowanie praktyczne znalazła metoda polegająca na określaniu intensywności ćwiczeń za pomocą częstości tętna maksymalnego oznaczanego HR (heart rate). Aby obliczyć tętno maksymalne powszechnie stosuje się wzór, w którym: $\text{tętno maksymalne} = 220 - \text{wiek badanego}$ ($HR_{max} = 220 - \text{wiek}$). Z obliczonego wzoru wylicza się tętno w przedziale od 60% do 70% co jest docelowym tętnem podczas treningu. Taki przedział tętna podczas treningu gwarantuje efektywne spalanie tkanki tłuszczowej. Dla przykładu zastosujemy powyższy wzór u 24 letniego otyłego mężczyzny ważącego 115 kg. $HR_{max} = 220 - 24$, $HR_{max} = 196$, $196 * 0,6 = 117,6$, $196 * 0,7 = 137,2$. Zalecane tętno maksymalne podczas wykonywania treningu powinno graniczyć w przedziale o 117 do 137 uderzeń na minutę, aby zapewnić efektywne spalanie tkanki tłuszczowej i zbytnio nie przeciążać organizmu osoby otyłej. Powyższy wzór można stosować jedynie u osób zdrowych bez współistniejących z otyłością chorób układu krążenia. U osób ze schorzeniami układu krwionośnego należy wykonać próbę wysiłkową, aby ocenić możliwości osoby otyłej i ustalić najwyższe dopuszczalne tętno. Wartość procentowa tętna maksymalnego w takim przypadku również powinna wynosić 60%-70%. Dla kobiet wzór na wyliczenie tętna maksymalnego jest delikatnie zmodyfikowany: $HR_{max} = 226 -$

wiek. Istnieje również dokładniejszy wzór pozwalający wyliczyć zalecane tętno maksymalne: $HR_{max} = 205,8 - 0,685 \times \text{wiek}$. Do obliczenia zakresu tętna treningowego można użyć również tzw. formuły Karvonena. W formule tej oblicza się tzw. tętno rezerwowe, od tętna maksymalnego odejmujemy tętno spoczynkowe. Z uzyskanego wyniku otrzymujemy tętno rezerwowe, z którego wyliczamy 40% - 70% co pomnożone przez tętno spoczynkowe pozwala nam uzyskać zakres tętna treningowego. Wzór przedstawia się następująco: $40\%-70\% \times \text{tętno rezerwowe} + \text{tętno spoczynkowe}$. Jeśli dochodzi do sytuacji, w której powyższe metody zawodzą to należy skorzystać z punktowej klasyfikacji odczuwania wysiłku. Trening w warunkach tlenowych zapewnia wysiłek na poziomie 3 - 4 punktów w skali, charakteryzującej się możliwością prowadzenia rozmowy podczas wysiłku.

Trening aerobowy trwający dłużej niż 30 minut powoduje, że organizm zaczyna czerpać energię z tłuszczu zgromadzonego w organizmie. Jest to bardzo skuteczna metoda spalania tkanki tłuszczowej. Inną odmianą treningu tlenowego są treningi interwałowe, które to pozwalają spalić jeszcze większe ilości tłuszczu zgromadzonego w organizmie. Trening interwałowy nie jest zalecany w początkowym stadium leczenia otyłości ze względu na niską wydolność osoby chorej oraz obciążenia, które generuje dla organizmu.

Czas trwania treningu

Badania dowiodły, że już 30 minutowy codzienny wysiłek jest wystarczającą dawką aktywności pozwalającą zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia oraz cukrzycy. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadwagi i cukrzycy wymaga średnio około godziny dziennie przeznaczonej na ak-

tywność fizyczną¹⁰. Trening godzinny należy rozłożyć na mniejsze sesje treningowe np. po 10 minut ze względu na złą kondycję osoby otyłej. Wraz z postępującym czasem prowadzenia redukcji masy ciała sesje treningowe powinny być wydłużane i zwiększana powinna być intensywność treningów. Początkowy okres leczenia otyłości wymaga od osoby chorej dużej motywacji, a dla zachowania jej niezbędna odpowiednia częstotliwość treningów oraz strategia postępowania przystosowana do konkretnego pacjenta.

Trening siłowy

W leczeniu otyłości skuteczny jest trening z ciężarami. Podczas redukcji masy ciała osoba otyła traci również tkankę mięśniową przez występujący katabolizm¹¹. W celu uchronienia tkanki mięśniowej podczas kuracji odchudzającej zalecane jest stosowanie treningu z ciężarami. Prawidłowo wykonywany trening z ciężarami zabezpiecza osobę otyłą przed nabyciem wad postawy jak również przyspiesza tempo metabolizmu co skutkuje zwiększoną ilością spalonych kalorii. Podczas redukcji wagi zalecany jest trening obwodowy FBW (Full Body Workout) ze względu na zróżnicowanie ćwiczeń jak i angaż wielu grup mięśniowych podczas treningu. Zalecane są 2 - 3 sesje treningowe tygodniowo z uwagi na przetrenowanie. Podczas jednej sesji zaleca się wykonywanie od 8 do 12 rodzajów ćwiczeń w 3 seriach po 10-15 powtórzeń w każdej. Przerwy między kolejnymi seriami powinny oscylować w granicach od 30 do 60 sekund. Każdy trening powinna poprzedzać 10-15 minutowa rozgrzewka, a po treningu powinno się prze-

¹⁰ A. Marchewka, M. Jungiewicz, *Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku*. Gerontologia Polska, 2008, 16.2, s.127-130.

¹¹ A. Leszczyńska, , et al. *Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków*. Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica, 2013, 45, s.179-189.

znaczać ok 20 minut na wyciszenie, relaksację oraz rozciąganie ciała w celu przyśpieszenia regeneracji po treningowej.

Podsumowanie

Otyłość jest jednym z największych zagrożeń dla współczesnego społeczeństwa. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że na świecie żyje około 1,6 mld ludzi z nadwagą z czego około 35% stanowią ludzie otyli. Otyłość definiuje się jako stan w którym to występuje znaczny wzrost masy ciała poprzez wzrost ilości tkanki tłuszczowej¹². Do stwierdzenia otyłości stosuje się wskaźniki antropometryczne takie jak BMI (Body Mass Index) oraz WHR (Waist to Hip Ratio). Na powstawanie otyłości wpływa wiele czynników, na które składają się czynniki genetyczne, czynniki środowiskowe, stan hormonalny, czynniki społeczne, kulturowe oraz dieta i aktywność fizyczna. Na redukcję tkanki tłuszczowej u osób otyłych wpływ ma zarówno dieta jak i aktywność fizyczna. Zarówno dieta redukcyjna jak i wzmożona aktywność fizyczna gwarantuje spadek masy ciała, ale tylko zestawienie ze sobą tych dwóch czynników gwarantuje największe korzystne dla zdrowia efekty. Rozpoczęcie programu treningowego osoby otyłej powinno być poprzedzone konsultacją lekarską, aby wykluczyć przeciwwskazania do ćwiczeń. Pod pojęciem codziennej aktywności fizycznej kryją się wszelkie formy ruchu związane z codzienną aktywnością fizyczną. Planowana aktywność fizyczna powinna uwzględniać aspekty takie jak rodzaj aktywności fizycznej, intensywność treningu, czas trwania treningu oraz częstotliwość wykonywania ćwiczeń. Przy planowaniu treningu istotna jest odpowiednia intensywność ćwiczeń. Badania dowiodły, że już 30 minutowy codzienny wysiłek jest wystarczającą dawką aktywności pozwalającą zmniejszyć ryzyko

¹² J. Bergier, *Aktywność fizyczna społeczeństwa-współczesny problem (przeгляд badań)*. Człowiek i zdrowie, 2012, 6.1.

wystąpienia chorób układu krążenia oraz cukrzycy. W leczeniu otyłości skuteczny jest trening z ciężarami.

Streszczenie:

Otyłość jest poważnym zagrożeniem dla społeczeństwa XXI wieku. Światowa Organizacja zdrowia szacuje, że na świecie około 1,6 miliarda ludzi cierpi na nadwagę z czego około 35% stanowią ludzie otyli, a liczba ta ma z roku na rok wzrastać. W prezentowanej pracy przedstawiony został problem otyłości. W pracy zawarta została definicja otyłości, narzędzia pozwalające klasyfikować poziom wagi ciała, przedstawiony został również proces powstawania otyłości oraz czynniki wpływające na jej powstawanie. W dalszej części pracy ukazany został wpływ aktywności fizycznej na otyłość. Omówione zostały także zagadnienia dotyczące rodzaju treningu polecanego osobom otyłym, czas trwania wysiłku jak również jego intensywność. W pracy przedstawiono również trudności jakie można napotkać podczas leczenia osoby otyłej.

Słowa kluczowe: promocja zdrowia, otyłość, aktywność fizyczna

Abstract:

Obesity is a serious threat to the society of the 21st century. The World Health Organization estimates that around 1.6 billion people in the world suffer from overweight, of which about 35% are obese, and that number is growing year by year. The present paper presents the problem of obesity. The work includes the definition of obesity, tools to classify body weight, the process of obesity and the factors that influence its development. The impact of physical activity on obesity is shown in the rest of the paper. Also discussed are the types of training recommended for obese people, the duration of the workout as well as its intensity. The work presents also

the difficulties that can be encountered during the treatment of an obese person.

Key words: health promotion, obesity, physical activity

Bibliografia:

1. Pupek-Musialik D. Kujawska-Łuczak M.; Bogdański P. *Otyłość i nadwaga-epidemia XXI wieku*. Przew. Lek, 2008, 1, s.117-123.

2. Bryl W., et al. *Otyłość w młodym wieku-epidemiologia, konsekwencje zdrowotne, konieczność prewencji*. Przew. Lek, 2006, 9, s.91-95.

3. Drygas W., et al. *Aktywność fizyczna u osób zdrowych*. In: Forum Profilaktyki. 2008. p. 1.

4. Przybylska D. Kurowska M. Przybylski P., *Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej*. Hygeia Public Health, 2012, 47.1, s.28-35.

5. Kłosiewicz-Latoszek L., *Otyłość jako problem społeczny, zdrowotny i leczniczy*. Probl Hig Epidemiol, 2010, 91.3, s.339-343.

6. Jarosz M., *Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. Diagnoza stanu odżywienia, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960-2005)*. Prace IŻŻ, Warszawa, 2006, s. 149-218.

7. Suchocka Z., *Otyłość-przyczyny i leczenie*. Biul. Wydz. Farm. AMW, 2003, 1, s. 1-17.

8. Sikorska-Wiśniewska G., *Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży*. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2007, 6.55, s.71-80.

9. Plewa M. Markiewicz A., *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości*, [w:]. *Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 2006.

10. Marchewka A. Jungiewicz M., *Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku*. Gerontologia Polska, 2008, 16.2, s.127-130.

11. Leszczyńska A., al. *Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków*. Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica, 2013, 45, s.179-189.

12. Bergier J., *Aktywność fizyczna społeczeństwa-współczesny problem (przegląd badań)*. Człowiek i zdrowie, 2012, 6.1.

CZEŚĆ III

SPORT W NAUCE I LITERATURZE

Siła fizyczna i pasja walki jako narzędzia kontestowania konsumpcjonizmu w „Fight Club” (1999) Davida Finchera

*Fight Club*¹ (*Podziemny krąg*) Davida Finchera spotkał się z ciepłym przyjęciem odbiorców, pomimo swojego niewątpliwie brutalnego przekazu – film prezentuje liczne obrazy skrajnej agresji oraz rozmaite przejawy ludzkiej skłonności do destrukcji (scena oparzenia dłoni środkiem żrącym czy widok zmasakrowanej twarzy Angel Face to tylko niektóre z ujęć niewątpliwie zapadających w pamięć widza). W entuzjastycznych recenzjach z filmu Finchera można było przeczytać między innymi, „fabuła jest mocną stroną filmu, zaskakująca, szybka i niezwykle „pokręcona”. Jednak nie przeszkadza to w odbiorze „Fight Clubu”, bo wszystko wraz z rozwojem akcji zaczyna układać się w logiczną całość. Widz otrzymuje odpowiedzi na dręczące go pytania, dzięki czemu obraz staje się dla niego jasny, a zarazem przejmujący i fascynujący. Ta zagadkowość i nieprzewidywalność jest bardzo urzekająca i daje widzowi sporą satysfakcję z oglądania”² oraz „David Fincher, jeden z najlepszych twórców filmu w historii, podarował nam

¹ D. Fincher (reż.), *Podziemny krąg*, Imperial CinePix, Warszawa 1999. Prezentowany tu tekst jest rozszerzonym, uzupełnionym i zmienionym fragmentem artykułu *Podziemia w twórczości Davida Finchera* przesłanego do publikacji w tomie *Podziemia w kulturze współczesnej*, będącej owocem konferencji poświęconej podziemiom we współczesnej kulturze, która odbyła się w dniach 18-19 maja 2016 roku na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

² Mateusz, *Black Dog’ Wolny*, *Podziemny krąg / Fight Club (1999)*, <http://filmowo.net/recenzja-filmu/podziemny-krag-fight-club-1999/>, dostęp: 13.05.2017 r.

coś innego, coś zupełnie oderwanego od rzeczywistości, coś pięknego - jednym słowem”³.

W recepcji dzieła amerykańskiego reżysera zwracano uwagę na skumulowane w nim niejednoznaczności. Ewa Mazierska w tekście *Chłopięcy świat* zauważała, że w "Podziemnym kręgu" mamy do czynienia z brutalnymi szaleńcami, którzy najpierw okładają się gołymi pięściami, że aż tryska krew, a potem próbują wysadzić w powietrze pół Ameryki. Z drugiej jednak strony - ich działanie wydaje się racjonalne. Pojedynki na gołe pięści rozładują bowiem stłumione emocje, odprężają, może także dają poczucie przynależności do wspólnoty, ocalają więc przed samotnością, alienacją, schizofrenią, czyli wszystkimi głównymi plagami nowoczesnej i ponowoczesnej egzystencji”⁴. Niewątpliwie jedną z przyczyn tajemniczości, ale i paradoksalności filmowego dzieła Finchera jest sposób, w jaki ukazuje ono problem siły fizycznej. Ta została sportretowana w nim w niezwykle ambiwalentny sposób. Aktywność fizyczna służy u Finchera wszak nie tylko samodoskonaleniu czy rekreacji, lecz również celom ideologicznym. W swoim artykule postaram się przekonać, że siła fizyczna oraz pasja walki stają się w życiu bohaterów formą rozrachunku z konsumpcjonizmem, narzędziem szerzenia opresji, a także przyczynkiem do budowania wspólnotowej więzi.

³ Pan Nawrocki, *Bezkonkurencyjne, psychologiczne arcydzieło*
<http://www.filmweb.pl/reviews/Ch%C5%82opi%C4%99cy+%C5%9Bwiat-49>

⁴ E. Mazierska, *Chłopięcy świat*,
<http://www.filmweb.pl/reviews/Ch%C5%82opi%C4%99cy+%C5%9Bwiat-49>, dostęp: 18.05.2017 r.

Walka z konsumpcją. Siła fizyczna i pasja walki jako priorytety głównego bohatera

Zarówno siła fizyczna, jak i pasja walki są priorytetami jednego z bohaterów filmu –Tylera Durdena. Mężczyzna wykorzystuje je, by walczyć z konsumpcją⁵ i kapitalistycznym porządkiem w ogóle. Tyler jest zagorzałym przeciwnikiem obsesji nabywania coraz to nowych produktów. Swoim światopoglądem szybko zaraża głównego i zarazem bezimiennego bohatera filmu. Jest nim trzydziestoletni mężczyzna, pracownik firmy ubezpieczeniowej. Z kolejnych scen filmu dowiadujemy się, że wychowywała go matka – ojciec bohatera porzucił go, gdy ten miał sześć lat.

Mężczyzna określa siebie mianem „trzydziestoletniego chłopca”. Doskwiera mu poczucie samotności, które tłumi ciągłymi zakupami. Jak przyznaje, jest „niewolnikiem instynktu gniazdowania *a la* Ikea”⁶. Jego światopogląd ulega jednak radykalnej zmianie pod wpływem Durdena, który mobilizuje go do aktywności fizycznej i wznieca w nim pasję walki. Gdy mężczyzna, po tym jak stracił mieszkanie, nieśmiało prosi Tylera o nocleg, ten chce, by towarzysz wyświadczył mu przysługę. Prosi, by z całej siły go uderzył. Trzydziestolatek początkowo uważa to za niedorzeczny pomysł i opiera się naleganiom Tylera. Wkrótce jednak mu ulega i zadaje towarzyszowi cios w ucho. Po chwili Tyler domaga się, by przyjaciel uderzył go ponownie. W ten sposób dochodzi między nimi do walki. Nie jest to jednak walka wrogów, lecz sport – pożądana przez nich forma aktywności fizycznej, pozwalająca zapomnieć bohaterom o otaczającej ich rzeczywistości i doskwierających im problemach.

⁵ O konsumpcjonizmie w innym kontekście pisałem w artykule *O polemice z cywilizacją konsumpcyjną w twórczości Marka Kaleva Kostabiego*, "Maska" 2013, nr 13, s. 43-55.

⁶ Wszystkie cytaty podają za: D. Fincher, *Podziemny krąg*, dz. cyt.

Zarażony pasją walki trzydziestolatek zostaje członkiem podziemnego kręgu dowodzonego przez Durdena. Podziemny krąg to nieformalna grupa składająca się z mężczyzn walczących ze sobą w piwnicach jednego z amerykańskich pubów. Mężczyźni-zawodnicy biją się ze sobą nie po to, by się upokarzać. Bójki stanowią dla nich coś, co ich jednoczy, zbliża do siebie i dodaje im odwagi, o czym świadczą następujące wypowiedzi postaci: „Po porządnej bójce życie traciło impet. Człowiek niczego się nie bał”, „Koniec walki niczego nie rozwiązywał, ale też nic nie było już istotne. Wszyscy czuliśmy się zbawieni”.

Dzięki opracowanym przez Tylera zasadom, podziemia mogą pełnić funkcję integrującą członków i zarazem wykluczającą ich z otoczenia. Warto przypomnieć, że reguły autorstwa Durdena brzmią następująco:

1. O kręgu się nie mówi
2. O kręgu się nie mówi
3. Ktoś ma dość, słabnie, pęka koniec walki
4. Bije się tylko dwóch
5. Tylko jedna walka naraz
6. Bez koszul i butów
7. Walka trwa tyle, ile musi
8. Jeśli przychodzisz tu po raz pierwszy, musisz walczyć.

Funkcja podziemnego kręgu nie ogranicza się jedynie do ekspresji agresji oraz rozładowywania negatywnych uczuć. Założycielowi kręgu zależy przede wszystkim na kontestowaniu społeczeństwa konsumpcji. Zgodnie z jego filozofią, „stajemy się własnością tego, co posiadamy” i jesteśmy „produktem ubocznym obsesyjnej dążności do narzuconego stylu życia”. Rozpoznanie Durdena jest oczywiście zbieżne z rozpoznaniem współczesnych socjologów i badaczy kultury. Grzegorz Dziamski analizując mechanizm działania społeczeństwa konsumpcyjnego zauważa, że „w społeczeństwie konsump-

cyjnym następuje odwrócenie naturalnej wydawałoby się sekwencji zdarzeń – to nie konsumenci poprzez rynek kształtują popyt i w ten sposób wpływają na producentów, jak głosi klasyczna ekonomia, lecz producenci poprzez badania rynku, sondaże, reklamę, marketing manipulują potrzebami konsumentów⁷. Zdaniem Dziamskiego, „trudno w tej sytuacji oddzielić potrzeby prawdziwe od fałszywych, ponieważ potrzeby są wytwarzane przez producentów, a rynek ma je zaspakajać, w jakimś zatem sensie wszystkie potrzeby są sztuczne”⁸. Właśnie przeciwko tej sztuczności występuje Durden, który brzydzi się wszelką manipulacją ze strony reprezentantów rynku. Jest on zagorzałym przeciwnikiem dobrobytu – sam żyje w domu nadającym się do rozbiórki. Fakt, że krąg zawiązuje się w podziemiach ma w tym kontekście znaczącą rolę. Podziemia są bowiem przestrzenią opustoszałą, stanowiącą zaprzeczenie miejskich ulic i budynków pokrytych reklamami. Jako takie korespondują z przekonaniami znajdujących się w nich osób i zachęcają je do zerwania ze światem konsumpcyjnych uciech. Oferują coś lepszego od konsumpcji, czyli wolność i możliwość czerpania przyjemności z ekspresji własnej siły fizycznej.

Krąg niewątpliwie spełnia funkcję formacyjną zrzeszając ludzi gotowych wyrzec się konsumpcji w imię takich wartości jak solidarność, empatia, skrytość czy aktywność fizyczna właśnie. Z drugiej strony przebywanie we wspólnocie walczących mężczyzn niesie ze sobą określone zagrożenia (pułapki). Mężczyźni ci żywią bowiem nienawiść do świata wygody i nadmiaru, której towarzyszy pogarda dla ludzkiego istnienia i zdolność do okrucieństwa: Durden robi wszystko, by uczestnicy kręgu odbierali otaczającą ich rzeczywistość jako wroga, którego należy zniszczyć. Podziemia nie są więc wyłącznie

⁷ G. Dziamski, *Kulturoznawstwo, czyli wprowadzenie do kultury nowoczesnej*, Gdańsk 2016, s. 91.

⁸ Tamże.

alternatywą dla społeczeństwa konsumpcji, lecz również miejscem zrzeszającym ludzi gotowych za wszelką cenę zgładzić to społeczeństwo dzięki swojej sile fizycznej i uległości wobec „wodza” – Durdena.

Początkowo Durden skupia się na formowaniu trzydziestolatka, usiłując nakłonić go do zerwania więzi ze swoim dotychczasowym życiem. Mężczyzna uświadamia mu, że uzależnienie od nabywania przedmiotów zafałszowuje jego świadomość. Celem konsumpcji jest bowiem samowystarczalność i egoizm. Jeśli wszystko, czego potrzebujemy można kupić, drugi człowiek staje się zbędny. Podziemny krąg odwraca tę zasadę. Do jego funkcjonowania niezbędni są ludzie, którzy wchodzić ze sobą w interakcję⁹. Krąg daje im poczucie przynależności do ekskluzywnej wspólnoty, poza którą mężczyźni pozostają dla siebie obcy – efekt reguły „o kręgu się nie mówi”. Sprawia, że walczący uczestnicy doświadczają własnej siły i poczucia wyższości – „Ricky mój kumpel z pracy nie umiał zapamiętać, jakiego koloru tusz kupić, ale przez dziesięć minut w tygodniu był bogiem, gdy spuszczał komuś łomot” – powie jeden z bohaterów. Źródłem spełnienia nie są więc produkty, lecz emocje, stany ekscytacji towarzyszące bądź oglądaniu bójek bądź uczestnictwu w nich.

Podziemny krąg pozwala doświadczyć czystego życia – wyłącznie w jego biologicznym, instynktownym i nieraz wstrętnym wymiarze. To życie odarte ze słów, sprowadzone

⁹ Interakcja ta polega na zadawaniu sobie bólu, który nie prowadzi jednak do destrukcji, lecz niesie przyjemność. Bijąc się, półnaczy uczestnicy doświadczają ulgi i spełnienia. Jest to paradoksalnie przemoc podszyta empatią. Uczestnicy nie mogą przekraczać pewnym granic w stosowaniu siły fizycznej (oczywiście empatia ma swoje ograniczenia i nie zawsze sprawdza się w swojej funkcji – zdarza się, że wypiera ją zazdrość. W jednej ze scen trzydziestolatek masakruje twarz innemu członkowi klubu, ponieważ zauważa, że zyskuje on coraz większe względy u Tylera).

do niosącego ból i wyzwolenie dotyku. Niebagatelną rolę w praktykowaniu życia niezdeterminowanego kulturowymi zapośredniczeniami odgrywa podziemna przestrzeń klubu. Mężczyźni znajdujący się w tej przestrzeni siłą rzeczy muszą skupiać się wyłącznie na sobie, ponieważ nie mają innych punktów odniesienia. Przestrzeń ta, paradoksalnie, daje bijącym się bohaterom poczucie bezpieczeństwa. Przychodząc tutaj wiedzą, czego mogą się spodziewać – scenariusz jest z góry zaplanowany.

Jedną z funkcji podziemnego kręgu staje się negacja dotychczasowych stylów życia jego uczestników. W ujęciu Anthony'ego Giddensa „ze stylem życia wiąże się zespół nawyków i orientacji, dzięki którym tworzy on pewną – ważną dla zachowania poczucia bezpieczeństwa ontologicznego – całość, w obrębie której różne opcje tworzą mniej lub bardziej uporządkowany wzór”¹⁰. Według Giddensa „osoba o jakimś określonym stylu życia doskonale widzi, że «nie przystają» do niej pewne opcje i niektórzy ludzie, z którymi ma styczność. Co więcej, na wybór lub tworzenie stylów życia wpływa nacisk grupy i powszechność wzorów ról, jak również warunki socjoekonomiczne”¹¹. Praktykowanie danego stylu życia wiąże się z zewnętrzną presją, jakiej podlega jednostka. Ta presja przejawia się chociażby w przymusie dokonywania konsumpcyjnych wyborów i przymusie pracy, która zapewnia warunki ekonomiczne do praktykowania danego stylu życia. Kierujący podziemnym kręgiem Durden unieważnia tak pojęty styl życia. Spotkania w podziemiach przeorientowują cele bohaterów w ten sposób, że ich główną potrzebą staje się bycie w grupie i zyskiwanie akceptacji przywódcy. W imię zyskania akceptacji są oni gotowi niweczyć porządek moralny oraz pogardzać ludzkim życiem. W efekcie mężczyźni stają się bezkształtną

¹⁰ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość*, przeł. A. Szulżycka, Warszawa 2010, s. 116

¹¹ Tamże, s. 117.

masą, którą można dowolnie kierować i wykorzystywać do nikczemnych celów.

Wpływ Durdena na członków podziemnego kręgu

Tym, co niewątpliwie zapewnia spójność grupy jest figura Tylora Durdena, urastającego w oczach członków wspólnoty do rangi autorytetu. Mężczyzna potrafi tak manipulować pięściarzami, by byli mu w zupełności posłuszni. Widać to na przykładzie jego relacji z trzydziestolatkiem. Ten godzi się praktycznie ze wszystkim, co powie Durden, byle nie stracić z nim więzi. Mieszka w obskurnym, przeznaczonym do rozbiórki domu i wyraża zgodę na ekstrawaganckie pomysły przyjaciela. Posłuszeństwo to najpewniej wynika ze świadomości własnego wybrakowania i poczucia beznadziejności swojego życia, które Durden neguje za pomocą antykonsumpcjonistycznej retoryki. Warto też zauważyć, że przywódca podziemnego kręgu ucieleśnia cechy pożądane przez trzydziestolatka – jest silny, męski, niezależny i stanowczy¹².

¹² Rozwiązanie filmu, jak również wybrane sceny dzieła wskazują, że Durden to w istocie projekcja mówiącego, który tworzy w swoim umyśle tego, kogo potrzebuje, zatracając jednocześnie zdolność odróżniania jawy od wyobraźni czy snu (Zob. M. Fedorowicz, *5 rzeczy, których nie zauważyliście oglądając „Podziemny krąg”*, <http://kulturawplot.pl/2014/10/15/fight-club-ciekawostki-podziemny-krag/>, dostęp 6.09.16). W kontekście całego filmu trudno jednak zgodzić się z tezą, że mamy w nim do czynienia jedynie ze światem wymyślonym przez trzydziestolatka. Dialogi bohaterów, ich aktywność, nieustanna potrzeba komunikowania i podejmowania wspólnotowych przedsięwzięć sprawiają, że nie sposób traktować wykreowanej w filmie rzeczywistości wyłącznie jako owocu choroby bohatera zatracającego całkowicie zdolność odróżniania jawy od snu. Niezależnie jednak od przyjętego stanowiska, warto badać *Fight Club* w kontekście podziemi – podziemnego kręgu oraz siły fizycznej jego członków, tak by lepiej poznać zarówno problemy

Podobnie jak trzydziestolatek, tak inni członkowie klubu są podporządkowani woli Tylera. Ich uległość wypływa z emocjonalnej zależności od Durdena oraz posłuszeństwa wobec autorytetu. Co ciekawe, autorytet bohatera nie jest umocowany instytucjonalnie. Wynika on z jednej strony z jego siły fizycznej i pasji walki, z drugiej strony z mechanizmu niedostępności¹³. Dla wielu uczestników podziemnego kręgu Tyler jawi się jako ktoś tajemniczy i nieznany. Gdy Bob (członek podziemnego kręgu) spotyka trzydziestolatka, pyta go, czy wie, kim jest założyciel klubu, a następnie stwierdza: „podobno urodził się u czubków, a w nocy śpi tylko godzinę. To wielki człowiek”. Fakt, że Durden nie ujawnia informacji o sobie i pozostaje dla wielu członków kimś anonimowym, ułatwia mu manipulowanie otoczeniem. Nie musi się wszak obawiać, że ktoś zdemaskuje jego prawdziwe „ja”. Podziemia skutecznie pomagają mu w tuszowaniu informacji na temat swojej tożsamości: człowiek przebywający w podziemiach lub domu-ruderze to przecież człowiek bez adresu, którego trudno zidentyfikować.

Tylor jest nie tylko kimś, kogo członkowie podziemi chcieliby naśladować. To także osobowość, która stwarza wa-

głównego bohatera, jak i mechanizmy sterujące przebywającymi w nim ludźmi.

¹³ Marek Tokarz zauważa, że „niedostępność lub ograniczona dostępność jakiegoś dobra krępuje naszą wolność decyzji – po to właśnie dobro nie możemy sięgać równie swobodnie, jak po inne. Odczuwamy to jako irytujący dyskomfort, a jego rozładowanie osiąga się poprzez zdobycie – wbrew trudnościom – tej niedostępnej rzeczy, którą ponadto w takiej sytuacji zaczyna się postrzegać, często zupełnie bezpodstawnie, jako szczególnie wartościową (...)”. M. Tokarz, *Argumentacja, perswazja, manipulacja. Wykłady z teorii komunikacji*, Gdańsk 2006, s. 317. Dokładnie z takim mechanizmem mamy do czynienia w *Podziemnym kręgu*. Durden to symbol niedostępnej „rzeczy”, w którą członkowie klubu zdają się bezkrytycznie wpatrzeni.

runki realizacji ich potrzeb, szczególnie tych skrywanych, takich jak skłonność do nieskrępowanego manifestowania siły i emocji czy potrzeba uznania ze strony otoczenia. Pragnący uchodzić za autorytet Durden chce, by mężczyźni postrzegali go jako człowieka zdolnego do niebywałych poświęceń dla dobra wspólnoty. Gdy w jednej ze scen do podziemi wkracza Lou, właściciel klubu oburzony obecnością mężczyzn na swoim terytorium, Tyler zuchwale proponuje mu wstąpienie do wspólnoty. Lou zaczyna go bić. Durden, zamiast ustąpić, podjudza mężczyznę, który uderza go tym silniej. W ten sposób daje do zrozumienia innym, że jest gotowy do niebywałych poświęceń w imię trwania grupy. Mało tego, uświadamia mężczyznom, że ceni wyżej podziemny krąg nad własne zdrowie czy życie.

O tym, że Durden zręcznie manipuluje reprezentantami klubu, przekonują również jego wypowiedzi. Bohater stosuje w nich zarazem retorykę nagany i pochwały, by zjednać sobie bywalców podziemnego kręgu i móc sterować ich myśleniem oraz działaniem:

Widzę tu silnych i mądrych facetów. Widzę potencjał i widzę marnotrawstwo. Całe pokolenie nalewa benzynę, obsługuje stoliki w niewoli u białych kołnierzyków. Reklama wciska nam auta i ubrania. Harujemy, by zarobić na niepotrzebne nam gówna. Jesteśmy średniakami historii. Bez celu, bez miejsca. Nie przeżyliśmy wielkiej wojny ani wielkiego kryzysu. Nasza wielka wojna to wojna duchowa. Nasz wielki kryzys to całe nasze życie. Telewizja wychowała nas w wierze, że będziemy kiedyś milionerami, gwiazdami, idolami. Nie prawda. Powoli to do nas dociera. Jesteśmy bardzo wkurwieni.

Durden uświadamia uczestnikom klubu, że winę za ich nieudane życie ponosi społeczeństwo konsumpcyjne i propagowany w nim mit obsesji nadmiaru. Tym samym zwalnia ich

z obowiązku brania odpowiedzialności za własną egzystencję. Zamiast zachęcać mężczyzn do samonaprawy i troski o samodoskonalenie, sugeruje im szukanie winnych i podsyca ich bunt wobec świata, w jakim przyszło im żyć. W ten sposób Durden formułuje zbiorowość, którą można by określić mianem wspólnoty emocjonalnej. Jak pisze Barbara H. Rosenwein, „wspólnota emocjonalna to grupa, w której ludzie mają wspólne interesy, wartości i cele”¹⁴. Zdaniem badaczki, „wspólnoty emocjonalne nie opierają się na jednej bądź dwóch emocjach, ale na całych ich konstelacjach albo zestawach”¹⁵. Wstręt do konsumpcji, zachwyty przemocą, podziw dla przywódcy, lęk przed wykluczeniem to emocje, które najsilniej rzeźbią osobowość członków kręgu i zapewniają mu spistość i trwanie.

Zależność emocjonalna pomiędzy uczestnikami wspólnoty a Tylorem jest tak silna, że może on dowolnie manipulować swoimi ofiarami, co też czyni wymyślając program chaos. Jego celem jest niszczenie ważnych obiektów publicznych, w tym siedzib operatorów kart kredytowych. Realizacja programu rozpoczyna się w podziemiach domu Durdena. Członkowie projektu rekrutują się spośród uczestników podziemnego kręgu. Aby wejść do grupy należy trzy dni nieruchomości stać przed budynkiem oraz znosić obelgi i niewygody. Procedura ta sprawia, że podziemia domu nabierają szczególnego znaczenia. Wstęp do nich mają tylko najlepsi i najbardziej posłuszni wodzowi osobnicy.

System stworzony przez Durdena wydaje się perfekcyjny. Niejako broni sam siebie - uczestnicy programu chaos nie mają imion i całkowicie podporządkowują się danym im

¹⁴ B. H. Rosenwein, *Wspólnoty emocjonalne we wczesnym średniowieczu (wprowadzenie)*, przeł. J. Szafranowski, [w:] *Historie afektywne i polityki pamięci*, red. E. Wichrowska, A. Szczepan-Wojnarska, R. Sendyka i R. Nycz, Warszawa 2015, s. 195.

¹⁵ Tamże, s. 196.

wskazówkom. Kluczową rolę w realizacji powziętej przez mężczyznę taktyki odgrywają z kolei podziemia. To one wszak zdają się wzmacniać w bohaterach poczucie anonimowości i bezpieczeństwa.

Wnioski

Potrzeba walki i fizycznego doskonalenia, jaką wpaja Durden bohaterom jest w istocie maską dla wyrażenia ludzkiej słabości i wrogości względem opresyjnego systemu. Nieustanne walki dają uczestnikom kręgu mylne wyobrażenie o własnej sile i rozbudzają ich popęd niszczenia tego, co przedstawia się im jako wrogi – czyli cywilizacji konsumpcji i nadmiaru właśnie. Warto zauważyć jednakowoż, że podziemny krąg służy nie tylko kontestowaniu konsumpcyjnego stylu życia, lecz również pozwala „leczyć” jego skutki. Jak zauważa Jean Baudrillard, „człowiek epoki dostatku nie egzystuje już, jak uprzednio i odwiecznie, w środowisku innych ludzi, lecz otoczony jest przez PRZEDMIOTY. Jego codzienne funkcjonowanie nie spełnia się już w stosunkach z bliźnimi, lecz w coraz większym stopniu, co wykazuje statystyczna tendencja wzrostowa, sprowadza się do odbioru dóbr i informacji oraz manipulacji nimi (...)”¹⁶. Podziemny krąg pozwala odwrócić zasadę wymuszaną przez nieposkromioną konsumpcję, zmuszając bohaterów do bycia ze sobą razem – swego rodzaju zrzeszania się w walce o „słuszną sprawę”. Niestety, jednocześnie sprawia on, że bohaterowie tracą zdolność do autorefleksji i są gotowi krzywdzić innych w imię wyznawanych przez siebie poglądów.

Streszczenie:

Siła fizyczna i pasja walki to priorytety jednego z bohaterów filmu „Fight Club” Tylera Durdena, które pozwalają mu

¹⁶ J. Baudrillard, *Spółeczeństwo konsumpcyjne: jego mity i struktury*, przeł. S. Królak, Warszawa 2006, s. 7.

walczyć ze społeczeństwem konsumpcyjnym. Tyler jest zago-
rzałym przeciwnikiem obsesji nabywania coraz to nowych
produktów. Swoim światopoglądem szybko zaraza głównego
i zarazem bezimiennego bohatera filmu. Mężczyzna tworzy
podziemny krąg, będący nieformalną grupą składającą się z
walczących ze sobą mężczyzn. W swoim szkicu analizuję fe-
nomen podziemnego kręgu zwracając między innymi uwagę
na jego formacyjny i ideologiczny wymiar. Podkreślam rów-
nież, że podziemia nie są wyłącznie alternatywą dla społec-
zeństwa konsumpcji, lecz również miejscem zrzeszającym
ludzi gotowych za wszelką cenę zgładzić to społeczeństwo.
Chociaż artykuł ma charakter studium przypadku, stanowi
 przyczynek do analizy współczesnego społeczeństwa kon-
sumpcji. Prowokuje również refleksję nad mechanizmami,
którym podlega jednostka żyjąca w takim społeczeństwie.

Słowa kluczowe: siła fizyczna, walka, podziemny krąg,
konsumpcja, manipulacja

Summary:

*Physical strength and a passion of fight as a form of contesta-
tion of consumerism in „Fight Club” by David Fincher*

Physical strength and passion of fight are priorities for
Tyler Durden who is the protagonist in *Fight Club* by David
Fincher. The protagonist uses both physical strength and pas-
sion of fight to contest consumerist society. Tyler establish
fight club that is an informal group of men who fight each
other. In my paper I analyse a phenomenon of fight club. I
describe its formative and ideological aspect. I notice that fight
club is not only an alternative to consumerist society but also a
space that consociate a people who want to destroy this socie-
ty unremorseful. However, this paper is an example of case
study, it also refers to contemporary consumerist society. Con-
sequently, this paper helps to uderstand mechanisms that
condition human existence in this society.

Keywords: physical strength, fight, fight club, consumerism, manipulation

Bibliografia:

Baudrillard J., *Spółczesność konsumpcyjna: jego mity i struktury*, przeł. S. Królak, Warszawa 2006.

Dziamiński D., *Kulturoznawstwo, czyli wprowadzenie do kultury ponowoczesnej*, Gdańsk 2016.

Wolny Mateusz, 'Black Dog', *Podziemny krąg / Fight Club (1999)*, <http://filmowo.net/recenzja-filmu/podziemny-krag-fight-club-1999/>, dostęp: 13.05.2017.

Fedorowicz M., *5 rzeczy, których nie zauważyliście oglądając „Podziemny krąg”*, <http://kulturawplot.pl/2014/10/15/fight-club-ciekawostki-podziemny-krag/>, dostęp 6.09.16.

Fincher D. (reż.), *Podziemny krąg*, Imperial CinePix, Warszawa 1999.

Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość*, przeł. A. Szulzycska, Warszawa 2010.

Mazierska E., *Chłopięcy świat*, <http://www.filmweb.pl/reviews/Ch%C5%82opi%C4%99cy+%C5%9Bwiat-49>, dostęp: 18.05.2017 r.

Pan_Nawrocki, *Bezkonkurencyjne*, psychologiczne arcydzieło, <http://www.filmweb.pl/reviews/Bezkonkurencyjne,+psychologiczne+arcydzie%C5%82o-6836>, dostęp: 13.05.2017.

Rosenwein B. H., *Wspólnoty emocjonalne we wczesnym średniowieczu (wprowadzenie)*, przeł. J. Szafranowski, [w:] *Historie afektywne i polityki pamięci*, red. E. Wichrowska, A. Szczepan-Wojnarska, R. Sendyka i R. Nycz, Warszawa 2015.

Tokarz M., *Argumentacja, perswazja, manipulacja. Wykłady z teorii komunikacji*, Gdańsk 2006.

Ewolucja definicji obiektu budowlanego na przestrzeni ostatnich lat i jej potencjalny wpływ na wysokość podatku od nieruchomości

Wstęp

W dniu 16 marca 2015 r. Prezydent RP podpisał ustawę z dnia 20 lutego 2015 r., o zmianie ustawy Prawo budowlane¹. Ustawa weszła w życie po upływie trzech miesięcy od ogłoszenia, tj. z dniem 28 czerwca 2015 roku. W związku z tym, definicja obiektu budowlanego, zawarta w ustawie Prawo budowlane,² została zmieniona w wyniku nowelizacji. Definicja obiektu budowlanego z tej ustawy, jest przywoływana w ustawie o podatkach i opłatach lokalnych. Według ekspertów, zmiana tej definicji może wpłynąć w przyszłości na zmianę zasad opodatkowania przedsiębiorstw podatkiem od nieruchomości. Ustawa obowiązuje już od jakiegoś czasu i jak do tej pory nie zaobserwowano zmian w naliczaniu podatku.

Stanowisko ministerstwa w przedmiocie zmian

Według stanowiska Ministerstwa Finansów, w odpowiedzi na interpelację nr 32355 z 15 maja 2015 roku, nowelizacja ustawy Prawo budowlane nie przyczyni się do zmiany w naliczaniu podatku od nieruchomości. W odpowiedzi na tę interpelację podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury i Rozwoju, przytacza, iż zgodnie z poprzednim brzmieniem artykułu 3 pkt. 1 ustawy, „przez obiekt budowlany należy rozumieć budynek wraz z instalacjami i urządzeniami tech-

¹ Ustawa z dnia 20 lutego 2015 r. o zmianie ustawy – Prawo budowlane oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2015 r., poz. 443).

² Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (Dz. U. z 2013 r., poz. 1409 ze zm.), dalej jako: „p.b.”.

nicznymi, budowlę stanowiącą całość techniczno-użytkową wraz z instalacjami i urządzeniami oraz obiekty małej architektury. Natomiast w wyniku zmiany przepisu, wprowadzonej nowelizacją, ustawą z dnia 20 lutego 2015 roku o zmianie ustawy - Prawo budowlane oraz niektórych innych ustaw, która weszła w życie w dniu 28 czerwca 2015 roku, obiektem budowlanym jest budynek, budowla bądź obiekt małej architektury wraz z instalacjami zapewniającymi możliwość użytkowania obiektu budowlanego zgodnie z jego przeznaczeniem, wzniesiony z użyciem wyrobów budowlanych”³.

Należy zaznaczyć, że „zmiana definicji wskazanej w art. 3 pkt. 1 ustawy Prawo budowlane nie zawęży tego pojęcia, a doprecyzowuje znaczenie terminu obiekt budowlany. Usunięcie z obowiązującej definicji obiektu budowlanego pojęcia urządzenia techniczne, wynika z faktu, że urządzenia techniczne nie podlegają regulacjom ustawy Prawo budowlane, (z wyjątkiem sytuacji instalowania na obiektach budowlanych urządzeń o wysokości powyżej 3 metrów) i nie mogą być uznawane za części obiektu budowlanego. Pod tym względem nowelizacja jedynie uporządkowała istniejącą definicję obiektu budowlanego i zapewniła jej zgodność z innymi przepisami ustawy. Między innymi z definicją budowli wskazaną w art. 3 pkt. 3 ustawy Prawo budowlane. Zgodnie z nowym przepisem za budowlę nie uznaje się urządzeń technicznych (kotłów, pieców przemysłowych, elektrowni wiatrowych i innych urządzeń), a jedynie ich części budowlane oraz fundamenty pod maszyny i urządzenia”. Należy zauważyć, „że nowelizacja nie wpłynęła na zmianę charakteru urządzeń budowlanych, urządzeń technicznych, związanych z obiektem, zapewniających możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem. W poprzednim, jak i zmienionym stanie

prawnym, urządzenia budowlane, w rozumieniu art. 3 pkt. 9 ustawy Prawo budowlane, to urządzenia techniczne związane z obiektem budowlanym, zapewniające możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem, to na przykład przyłącza i urządzenia instalacyjne oraz urządzenia służące oczyszczaniu lub gromadzeniu ścieków, przejazdu, ogrodzenia, place postojowe, czy na przykład place pod śmietniki”⁴.

Nie zmienił się także charakter instalacji znajdujących się wewnątrz obiektów budowlanych. „Instalacje zapewniające możliwość użytkowania obiektu budowlanego zgodnie z przeznaczeniem były i są traktowane jak części obiektu budowlanego. Instalacje, które nie będą zapewniały możliwości użytkowania obiektu zgodnie z przeznaczeniem, np. instalacje przemysłowe wewnątrz obiektu, nie powinny podlegać, tak jak w dotychczasowym stanie prawnym, reglamentacji przepisów ustawy Prawo budowlane”. Należy zauważyć, że zakres przedmiotowy i cel ustawy Prawo budowlane nie jest tożsamy z zakresem i celem ustawy o podatkach i opłatach lokalnych⁵. Zadaniem ustawy Prawo budowlane jest uregulowanie procesu inwestycyjnego w części dotyczącej prowadzenia robót budowlanych, zawarte w niej definicje obiektu budowlanego, budynku, budowli oraz urządzenia budowlanego służą celom tej ustawy. Definicje te nie były formułowane w celu ich użycia w prawie podatkowym. Odwołania do tych definicji po raz pierwszy pojawiły się w ustawie o podatkach i opłatach lokalnych dopiero 1 stycznia 2003 roku, w związku z wejściem w życie ustawy z dnia 30 października 2002 roku, o zmianie ustawy o podatkach i opłatach lokalnych⁶. Po ośmiu latach od

⁴ *Ibidem*.

⁵ Ustawa z dnia 12 stycznia 1991 roku o podatkach i opłatach lokalnych (Dz. U. z 2014, poz. 849 ze zm.), dalej jako: „u.p.o.l.”.

⁶ Ustawa z dnia 30 października 2002 roku o zmianie ustawy o podatkach i opłatach lokalnych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2002 r. Nr 200, poz. 1683).

wejścia w życie ustawy Prawo budowlane. Ministerstwo Infrastruktury i Rozwoju na końcu odpowiedzi na interpelacje stwierdziło, iż ocena skutków jakie zmiana ustawy Prawo budowlane wywoła w stosunku do ustawy o podatkach i opłatach lokalnych, pozostaje poza zakresem właściwości Ministra Infrastruktury i Rozwoju⁷.

Natomiast w odpowiedzi na interpelację nr 32306 posła Macieja Orzechowskiego z dnia 22 kwietnia 2015 roku, skierowanej konkretnie do Ministra Finansów, przedstawiono stanowisko z którego wynika, iż nowelizacja ustawy Prawo budowlane nie spowoduje zmiany sposobu ustalania zakresu opodatkowania budynków i budowli podatkiem od nieruchomości. W przedmiotowej odpowiedzi na interpelację Ministerstwo Finansów stwierdziło, iż „opodatkowaniu będzie podlegał budynek zdefiniowany w art. 1a ust. 1 pkt. 1 ustawy o podatkach i opłatach lokalnych, jako obiekt budowlany (wraz z instalacjami zapewniającymi możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem, wzniesiony z użyciem wyrobów budowlanych), który jest trwale związany z gruntem, wydzielony z przestrzeni za pomocą przegród budowlanych oraz posiada fundamenty i dach. Jednocześnie oddzielnym przedmiotem opodatkowania będzie stosownie do art. 1a ust. 1 pkt. 2 ustawy o podatkach i opłatach lokalnych, budowla stanowiąca obiekt budowlany (wraz z instalacjami zapewniającymi możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem, wzniesiony z użyciem wyrobów budowlanych) niebędący budynkiem lub obiektem małej architektury, a także urządzenie budowlane w rozumieniu przepisów Prawa budowlanego związane z obiektem budowlanym, które zapewnia możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem. Instalacje, takie jak instalacja elektroenergetyczna, wodociągowa, kanalizacyjna, ciepła, telekomunika-

⁷ *Ibidem.*

cyjna, gazowa znajdujące się wewnątrz budynku nie będą stanowiły odrębnego przedmiotu opodatkowania. Natomiast inne instalacje i urządzenia zlokalizowane wewnątrz obiektu budowlanego, co jest ważne, nie będą stanowiły odrębnego obiektu budowlanego, jeżeli nie zostały wzniesione z użyciem wyrobów budowlanych lub zapewniają możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem⁸.

Ponadto, opodatkowaniu podatkiem od nieruchomości, będą nadal podlegały inne urządzenia techniczne związane z obiektem budowlanym, zapewniające możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem, jak przyłącza i urządzenia instalacyjne, w tym place postojowe czy place pod śmietniki, jako urządzenia budowlane stanowiące budowle w rozumieniu ustawy o podatkach i opłatach lokalnych. Odnosnie do działań legislacyjnych wyjaśniających wątpliwości w zakresie powiązań między ustawą podatkową, a Prawem budowlanym należy wskazać, że zgodnie z zaleceniami Trybunału Konstytucyjnego zawartymi w wyroku z dnia 13 września 2011 roku (sygn. akt 33/09)⁹, podjęte zostały prace legislacyjne nad zmianą definicji budowli. W dniu 11 czerwca 2013 r. Rada Ministrów przyjęła założenia projektu ustawy o poprawie funkcjonowania i organizacji wykonywania zadań publicznych przez jednostki samorządu terytorialnego. Przewidziano w nim doprecyzowanie definicji budowli, w celu nadania tej definicji charakteru zamkniętego i niezależnego od definicji obiektu budowlanego z ustawy Prawo budowlane. Na podstawie tych założeń Rządowe Centrum Legislacji przygotowało projekt ustawy o zmianie ustawy o samorządzie

8

<http://www.sejm.gov.pl/Sejm7.nsf/InterpelacjaTresc.xsp?key=39B9AC6F>, (15.01.2016r.).

⁹ <http://trybunal.gov.pl/rozprawy-i-ogloszenia-orzeczen/wyroki/art/4780-podatek-od-nieruchomosci-sluzacych-dowydobywania-kopalin/>, (15.01.2016r.).

gminnym oraz o zmianie niektórych innych ustaw. Zaproponowano m.in. doprecyzowanie pojęcia budowli z wykorzystaniem Klasyfikacji Środków Trwałych. Niemniej, projekt ten w wersji skierowanej w dniu 24 kwietnia 2014 roku pod obrady Stałego Komitetu Rady Ministrów, nie zawierał wyżej opisanej zmiany. Z uwagi na istnienie wielu poważnych wątpliwości prawnych i finansowych, uznano, iż istnieje konieczność prowadzenia dalszej analizy przedmiotowej tej kwestii. Konsultacje społeczne i uzgodnienia resortowe ujawniły zasadnicze rozbieżności, co do oceny proponowanych rozwiązań, w odniesieniu do ich wpływu na zakres opodatkowania podatkiem od nieruchomości, na przewidywane skutki finansowe ich wprowadzenia dla podatników i gmin, korzystających z dochodów płynących z podatku od nieruchomości.

Opinie ekspertów co do wprowadzonych zmian

W okresie *vacatio legis*, wchodzenia w życie nowelizacji ustawy Prawo budowlane, Dziennik Gazeta Prawna poruszał temat zmiany definicji obiektu budowlanego i przytaczał opinie ekspertów z dziedziny podatków. Twierdzili oni, iż zmiana może wywołać spory o opodatkowanie obiektów – instalacji i urządzeń – wewnątrz budynków. Pisano, iż skutki nowelizacji mogą odczuć w szczególności właściciele dużych obiektów przemysłowych, np. budynków, w których zlokalizowane są instalacje i urządzenia o znacznej wartości. Według artykułów prasowych nowelizacja może stanowić argument do opodatkowania, jako budowli, urządzeń i instalacji znajdujących się wewnątrz budynków, które nie są konieczne dla zapewnienia możliwości użytkowania obiektu zgodnie z przeznaczeniem¹⁰.

10

<http://serwisy.gazetaprawna.pl/nieruchomosci/artykuly/909208,zmiany-definicji-objektu-budowlanego-podatek-od-nieruchomosci.html>;
(15.01.2016r.);

Także według „Instytut Studiów Podatkowych Modzelewski i Wspólnicy” nowa definicja obiektu budowlanego może powodować ryzyko u przedsiębiorców, którzy są w sporze z organami podatkowymi o opodatkowanie wewnętrznych instalacji. Organy podatkowe w niektórych przypadkach uznawały takie instalacje za budowle. W innych przypadkach za budowlę także uznawano np. wewnętrzne instalacje czy okablowanie. Przedmiotowa ustawa ma służyć w szczególności uproszczeniu i skróceniu procedur budowlanych, przede wszystkim przez zniesienie obowiązku uzyskania decyzji o pozwoleniu na budowę w stosunku do obiektów niebędących obiektami budowlanymi. Nowelizacja zmienia brzmienie art. 3 pkt. 1, wyłącza z definicji obiektu budowlanego urządzenia, wprowadza zawężającą przesłankę zapewnienia przez instalacje możliwości użytkowania budynku zgodnie z jego przeznaczeniem, rezygnuje z przesłanki całości techniczno-użytkowej budowli, tworzonej z instalacjami i urządzeniami na rzecz przesłanki zapewnienia przez instalacje możliwości użytkowania budowli zgodnie z jej przeznaczeniem, a także wprowadza wymóg wzniesienia obiektu budowlanego z użyciem wyrobów budowlanych. W związku z tym, zmiany mogą okazać się niekorzystne dla podatników podatku od nieruchomości, którzy są w sporze z organami podatkowymi o opodatkowanie budowli, takich jak wewnętrzne instalacje. Instalacje związane z utrzymaniem budynku, nadal nie będą

<http://podatki.gazetaprawna.pl/artykuly/886353,prawo-budowlane-istnieje-ryzyko-nowych-obciazen.html>; (15.01.2016r.);
http://www.podatki.biz/sn_autoryzacja/logowanie.php5/artykuly/podatek-od-urzaden-i-instalacji-nowa-definicja-objektu-budowlanego-budzi-watpliwosci_14_27706.htm?idDzialu=14&idArtykulu=27706;
(15.01.2016r.).

opodatkowane osobno, ale inaczej mogą zostać potraktowane instalacje produkcyjne, znajdujące się w budynku¹¹.

Według opracowania doradcy podatkowego Tomasza Krywana z dnia 8 kwietnia 2015 r., pt. „Zmiany w przepisach o podatku od nieruchomości”, podkreśla się, że nowelizacja może wpłynąć na wysokość podatku od nieruchomości, ponieważ może on objąć także urządzenia budowlane, które znajdują się wewnątrz budynków i budowli. Zmiany te mogą okazać się o tyle istotne z punktu widzenia opodatkowania podatkiem od nieruchomości, że opodatkowaniu tym podatkiem podlegają, jako budowle również urządzenia budowlane w rozumieniu przepisów Prawa budowlanego związane z obiektem budowlanym, które zapewniają możliwość użytkowania obiektu zgodnie z przeznaczeniem. W świetle tych przepisów obecnie opodatkowaniu podatkiem od nieruchomości podlegają, jako urządzenia budowlane tylko takie urządzenia budowlane, które nie stanowią części budynku lub budowli w rozumieniu Prawa budowlanego, a więc tylko urządzenia budowlane znajdujące się na zewnątrz budynków. W świetle nowej definicji urządzenia budowlane w żadnych okolicznościach nie będą stanowić części budynków lub budowli, co może prowadzić do wniosku, że będą one podlegać opodatkowaniu podatkiem od nieruchomości także, jeżeli znajdują się wewnątrz budynków i budowli, oczywiście o ile związane są z prowadzoną działalnością gospodarczą. Może dotyczyć to na przykład znajdujących się wewnątrz budynków, kotłów czy pieców przemysłowych lub na przykład linii

11

<http://www.isp-modzelewski.pl/component/content/article?id=714&start=16;>

(15.01.2016r.); <http://www.isp-modzelewski.pl/component/content/article?id=686&start=23;>

(15.01.2016r.); <http://www.isp-modzelewski.pl/component/content/article?id=749&start=16;>

(15.01.2016r.).

produkcyjnych. Podobnie będzie w przypadku znajdujących się wewnątrz budynków instalacji, które nie należą do instalacji zapewniających możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli instalacje takie stanowią urządzenia budowlane w rozumieniu art. 3 pkt. 9 Prawa budowlanego, w grę wchodzi uznanie, że będą one, jako budowle podlegać opodatkowaniu podatkiem od nieruchomości, mimo że znajdują się w środku innej budowli. Jest to jednak zależne od indywidualnej decyzji organów podatkowych¹².

Zmiana przepisów powinna mieć korzystny wpływ na zakres, (jego zawężenie) opodatkowania podatkiem od nieruchomości przede wszystkim, dlatego iż nastąpiło odejście w definicji obiektu budowlanego od urządzeń technicznych i ich związku techniczno-użytkowego z budowlą. Powinno to skutkować wyłączeniem takich urządzeń spod podatku od nieruchomości. Część instalacji związanych z budynkiem, budowlą powinna pozostawać poza zakresem podatku od nieruchomości. Podatek od nieruchomości powinien dotyczyć wyłącznie takich instalacji, które zapewniają możliwość użytkowania obiektu budowlanego (budynku, budowli) zgodnie z jego z przeznaczeniem a urządzenia w budynkach, jeśli nie służą celom budynku, powinny pozostawać poza podatkiem. Część budowli wprost wymienionych w art. 3 pkt. 3 Prawa budowlanego powinna pozostawać poza zakresem podatku od nieruchomości, to znaczy obiekty, które nie zostały wzniesione, gotowe obiekty powstałe poza procesem budowlanym i montowane, instalowane w miejscu inwestycji (np. zbiorniki). Obiekty, które nie powstają z użyciem wyrobów budowlanych

¹² <http://www.podatki.abc.com.pl/czytaj/-/artykul/nowa-definicja-obiektu-budowlanego-to-zmiany-w-podatku-od-nieruchomosci;> (15.01.2016r.); <http://www.podatki.abc.com.pl/czytaj/-/artykul/zmiana-definicji-obiektu-budowlanego-wplynie-na-podatek-od-nieruchomosci;> (15.01.2016r.).

nych, nie będą opodatkowane¹³. Należy także zauważyć, że przesłanka „zapewnienia możliwości użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem” ma charakter uznaniowy, co oznacza, że stwierdzenie jej spełnienia w danym stanie faktycznym będzie zależało wyłącznie od organu podatkowego. Jest zatem możliwa sytuacja, w której opodatkowaniu będą podlegać te urządzenia i instalacje, co do których organ uzna, że nie zapewniają możliwości użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem. Wówczas będą one opodatkowane odrębnie, przy czym wysokość podatku od nieruchomości może sięgnąć tutaj 2 procent, zgodnie z przepisem, art. 2 w związku z art. 5 ust. 1 pkt. 3 Ustawy o podatkach i opłatach lokalnych.

Natomiast z orzecznictwa Naczelnego Sądu Administracyjnego, dotyczącego problematyki opodatkowania nieruchomości, w których prowadzona jest działalność gospodarcza nie wynika, iż związanie tylko części budynku z prowadzoną działalnością gospodarczą wywołuje obowiązek podatkowy jego opodatkowania najwyższą stawką podatkową na całości tego budynku. Oznacza to, iż tylko część budynku, w której powadzi się działalność, będzie opodatkowana najwyższą stawką¹⁴.

Jednak trudno jest przyjąć interpretację, zgodnie z którą niektóre instalacje i urządzenia znajdujące się wewnątrz budynku (np. wodociągowa lub elektryczna) nie przyczyniają się do użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem (i w rezultacie winny być opodatkowane odrębnie). Mimo wszystko w obliczu zmiany przepisów eksperci zalecają, aby podatnicy gromadzili argumenty za „użytkowaniem obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem”, czyli potwierdzające wskazaną w

¹³ *Ibidem*.

¹⁴ <http://orzeczenia.nsa.gov.pl/doc/C64664DA7C>; (15.01.2016r.).

przepisie funkcję, jaką instalacji pełni w budynku¹⁵. Może okazać się konieczne opodatkowanie podatkiem od nieruchomości urządzeń i instalacji znajdujących się wewnątrz budynków, które nie są konieczne dla zapewnienia możliwości użytkowania obiektu zgodnie z przeznaczeniem, ponieważ taką możliwość otwiera nowelizacja, przy odpowiedniej interpretacji. Zakres zmian w definicji obiektu budowlanego ilustruje tabela 1¹⁶.

Tabela 1; Definicja obiektu budowlanego sprzed i po nowelizacji

	Stara definicja	Nowa definicja
Obiekt budowlany to:	<ul style="list-style-type: none"> a budynek wraz z instalacjami i urządzeniami technicznymi, b budowla stanowiąca całość techniczno-użytkową wraz z instalacjami i urządzeniami, c obiekt małej architektury 	budynek, budowla bądź obiekt małej architektury, wraz z instalacjami zapewniającymi możliwość użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem, wzniesiony z użyciem wyrobów budowlanych

Jak wynika z powyższej tabeli, definicja obiektu budowlanego została zsyntezowana i scharakteryzowana w sposób bardziej ogólny. Do chwili obecnej nowelizacja nie wpłynęła na zmianę sposobu naliczania podatku od nieruchomości.

15

http://www.stonefeather.pl/aktualnosc/items/Zmiany_w_podatku_od_nieruchomosci_od_28_czerwca_2015_r..html; (15.01.2016r.).

¹⁶ Gazeta Podatkowa nr 49 (1194) z dnia 18 czerwca 2015 r.

Trzeba jednak podkreślić, iż praktyka organów podatkowych w związku ze zmianami będzie dopiero kształtowana.

Zakończenie

Trudno na chwilę obecną jednoznacznie określić, w jakim kierunku zmierzać będzie interpretacja nowego przepisu przez organy podatkowe. Przy obecnej interpretacji przepisów można przypuszczać, iż nie będzie zmiany co do podatników już istniejących. Nie można natomiast stwierdzić tego jednoznacznie, jeśli chodzi o podmioty które staną się podatnikami w przyszłości. Jest zatem możliwa sytuacja, w której opodatkowaniu podatkiem od nieruchomości będą podlegać te urządzenia i instalacje, co do których organ uzna, że nie zapewniają możliwości użytkowania obiektu zgodnie z jego przeznaczeniem. Wszak instytucje państwowe, zajmujące się pozyskiwaniem przychodów budżetowych, dążą do maksymalizacji tychże przychodów, poprzez różne możliwe sposoby.

Streszczenie:

Z dniem 28 czerwca 2015 roku definicja obiektu budowlanego, zawarta w ustawie z 1994 r. - Prawo budowlane została zmieniona w wyniku nowelizacji. Definicja obiektu budowlanego przywoływana jest w ustawie o podatkach i opłatach lokalnych. Według niektórych zmiana tej definicji wpłynie na zmianę zasad opodatkowania przedsiębiorstw podatkiem od nieruchomości. Według stanowiska Ministerstwa Finansów należy przyjąć, iż zmiana definicji nie zmienia w sposób istotny pojęcia obiekt budowlany, a tylko doprecyzowuje znaczenie tego terminu i nie wpłynie ona w żaden sposób na interpretacje przepisów i wysokość podatku. Jednak nowa definicja obiektu budowlanego może powodować ryzyko u przedsiębiorców, którzy dopiero zaczną swoją działalność lub tych którzy są w sporze z organami podatkowymi o opodatkowanie wewnętrznych instalacji.

Słowa kluczowe: Prawo budowlane, działalność gospodarcza, definicja budynku, podatek od nieruchomości, obowiązek podatkowy;

Summary:

The new definition of a building and its potential impact on the amount of property tax

On 28 June 2015. The definition of a building contained in the Polish Act of 1994. – “Construction Law” was changed as a result of the amendment. The definition of a building is invoked in the law on local taxes and fees. According to some change in this definition will change the rules for the taxation of corporate real estate tax. According to the position of the Ministry of Finance should be assumed that the change of definition does not significantly change the notion of building object, and only clarifies the meaning of this term, and it will not affect in any way the interpretations of the regulations and the amount of tax. The new definition of a building may cause risks for entrepreneurs who are in dispute with the tax authorities on the taxation of internal installation.

Key words: Construction law, business activity, self-employment, the definition of a building in Polish law, property tax, tax obligation, using of building in Poland in business activity;

Bibliografia:

1. „Gazeta Podatkowa”, nr 49 (1194) z dnia 18.06.2015; (15.01.2016r.).

Akty Prawne:

2. Ustawa o zmianie ustawy – Prawo budowlane oraz niektórych innych ustaw z dnia 20 lutego 2015 roku (Dz.U.2015 poz. 443 ze zm.)

3. Ustawa Prawo budowlane z dnia 7 lipca 1994 roku (Dz.U.1994 nr 89 poz. 414 ze zm.)

Orzecznictwo:

4. Wyrok Trybunału Konstytucyjnego z dnia 13 września 2011 r. Sygn. akt P 33/09; <http://trybunal.gov.pl/rozprawy-i-ogloszenia-orzeczen/wyroki/art/4780-podatek-od-nieruchomosci-sluzacych-do-wydobywania-kopalin/>; (15.01.2016r.).

Literatura Pomocnicza:

5. Smoleń P. [w:] *Prawo podatkowe – część ogólna i szczegółowa Prawo finansowe*, red. P. Smoleń; Wyd. CH Beck, Warszawa 2015.

6. Litwińczuk H., *Prawo podatkowe przedsiębiorców*, Wolters Kluwer, 2008.

7. Mastalski, *Prawo podatkowe*, C.H. Beck, 2009.

8. Brzeziński, *Podstawy wykładni prawa podatkowego*, ODDK, 2008.

Netografia:

9. <http://orzeczenia.nsa.gov.pl/doc/C64664DA7C>; (15.01.2016r.).

10. <http://podatki.gazetaprawna.pl/artykuly/886353,prawo-budowlane-istnieje-ryzyko-nowych-obciazen.html>; (15.01.2016r.).

11. <http://serwisy.gazetaprawna.pl/nieruchomosci/artykuly/909208,zmiany-definicji-obiektu-budowlanego-podatek-od-nieruchomosci.html>; (15.01.2016r.).

12. <http://www.gazetapodatkowa.pl/opodatkowanie-instalacji-wewnatrz-budynkow-2015-49,archiwum,artykul,143085,1194.html>; (15.01.2016r.).

13. <http://www.isp-modzelewski.pl/component/content/article?id=686&start=23>; (15.01.2016r.).

14. <http://www.isp-modzelewski.pl/component/content/article?id=686&start=23>

ski.pl/component/content/article?id=714&start=16;
(15.01.2016r.).

15. <http://www.isp-modzelewski.pl/component/content/article?id=749&start=16>;
(15.01.2016r.).

16. <http://www.podatki.abc.com.pl/czytaj/-/artykul/nowa-definicja-obiektu-budowlanego-to-zmiany-w-podatku-od-nieruchomosci>; (15.01.2016r.).

17. <http://www.podatki.abc.com.pl/czytaj/-/artykul/zmiana-definicji-obiektu-budowlanego-wplynie-na-podatek-od-nieruchomosci>; (15.01.2016r.).

18. http://www.podatki.biz/sn_autoryzacja/logowanie.php5/artykuly/podatek-od-urzadzen-i-instalacji-nowa-definicja-obiektu-budowlanego-budziwatpliwosci_14_27706.htm?idDzialu=14&idArtykulu=27706;
(15.01.2016r.).

19. http://www.stonefeather.pl/aktualnosc/items/Zmiany_w_podatku_od_nieruchomo%C5%9Bci_od_28_czerwca_2015_r..html; (15.01.2016r.).

20. Interpelacja nr 32306 do Ministra Finansów w sprawie wpływu zmiany ustawy Prawo budowlane na podatek od nieruchomości;
<http://www.sejm.gov.pl/Sejm7.nsf/InterpelacjaTresc.xsp?key=39B9AC6F>; (15.01.2016r.).

21. Odpowiedź na interpelację nr 32355 w sprawie nowelizacji ustawy Prawo budowlane i związanej z nią definicji obiektu budowlanego;
<http://www.sejm.gov.pl/Sejm7.nsf/InterpelacjaTresc.xsp?key=568AC194>; (15.01.2016r.).

Motyw walki w autobiografiach i wspomnieniach sportowców

Od wielu już lat sport obecny jest nie tylko na boisku, stoku narciarskim czy stadionie. Czytamy o nim w prasie, w Internecie, słuchamy w radiu, oglądamy w telewizji... Sport stał się elementem kultury. Stał się widowiskiem. Jego obecność dostrzegalna jest także w literaturze. O różnych jego aspektach, jak i własnych fascynacjach sportem piszą w swych książkach autorzy tacy jak Nick Hornby, Cass Pannat, czy Martin Knight. Spośród polskich autorów wymienić można chociażby Jerzego Pilcha czy Wojciecha Kuczoka. Jednak przeszukując pułki w księgarniach możemy niejednokrotnie natrafić na książki pisane także przez samych sportowców. Są to najczęściej autobiografie lub poradniki. W swojej pracy skupię się na tych pierwszych. Ponadto, zaprezentowane zostaną również także inne utwory zaliczane do literatury dokumentu osobistego. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie oraz analiza tematów podejmowanych w autobiografiach polskich i zagranicznych sportowców oraz refleksja nad szeroko pojętym motywem walki, który to wydaje się być styczną wszystkich tekstów. Zaczniemy jednak od kilku uwag wprowadzających.

Badanie autobiografii

Autobiografia, jak podaje Grzegorz Leszczyński, jest to „opowieść autora o jego życiu, kolejach losu, doświadczeniach, wydarzeniach, w których uczestniczył lub których był świadkiem”¹. Słownikowa definicja autobiografii, to „własny,

¹ G. Leszczyński, *Elementarz Literacki. Terminy, pojęcia, charakterystyki*, Warszawa 2001.

pełny lub cząstkowy życiorys; wypowiedź o sobie czyli taka, której przedmiotem są losy, doświadczenia, przemyślenia i przeżycia jednostki przez nią samą przedstawione w większym lub mniejszym powiązaniu z rzeczywistością zewnętrzną². Według znawcy gatunku, Philippe Lejeune'a, autobiografia to „retrospektywna opowieść prozą, gdzie rzeczywista osoba przedstawia swoje życie, akcentując swoje jednostkowe losy, a zwłaszcza dzieje swej osobowości”³. Definicja ta dotyczy elementów należących do czterech różnych kategorii: formy językowej (opowieść prozą), tematu (losy jednostki, dzieje osobowości), sytuacji autora (tożsamość autora z narratorem, którego nazwisko odsyła do rzeczywistej osoby) oraz statusu narratora (tożsamość narratora z głównym bohaterem oraz retrospektywna wizja opowiadania)⁴. Autobiografią jest zatem każdy utwór, który spełnia łącznie warunki należące do tychże czterech kategorii. Gatunki pokrewne łącznie ich nie spełniają⁵.

Według Lejeune'a sygnały autentyczności relacji autor-bohater mogą być niejawne, a ukazywać się przez odpowiednie sformułowanie tytułu, np. „Historia mojego życia”, czy początkowe partie tekstu, w których narratorskie ja można identyfikować z nazwiskiem na okładce. Mogą być także jawne – wówczas narrator-bohater ma to samo nazwisko, co autor na okładce książki⁶.

Zdarza się jednak, iż książka mająca stanowić autobiografię (często także w ten sposób zatytułowana) tworzona jest niesamodzielnie. W tym przypadku, na okładce widnieje nie

² *Słownik rodzajów i gatunków literackich*, red. Grzegorza Gazda i Słowina Tynecka-Makowska, Kraków 2006.

³ P. Lejeune, *Wariacje na temat pewnego paktu: o autobiografii*, red. R. Lubas-Bartoszyńska, przeł. W. Grajewski i in., Kraków 2001.

⁴ Tamże.

⁵ Tamże.

⁶ Tamże.

tylko nazwisko autora, ale także współautora, który nie jest tożsamy z narratorem, a co za tym idzie z głównym bohaterem opowieści. Warto zwrócić uwagę także na zjawisko tzw. ghostwritingu, kiedy to – wbrew polskiemu prawu – piszący żręka się osobistych praw autorskich na rzecz kogoś innego. Stwierdzenie, czy książka mająca stanowić autobiografię była pisana przez jej głównego bohatera, czy też przez ghostwritera bywa trudne, a niekiedy wręcz niemożliwe.

Autobiografia, ale także wspomnienia, dziennik oraz pamiętnik to gatunki zaliczane do literatury dokumentu osobistego. Cechą wspólną tychże form, jest intencja autora wyrażająca się poprzez przyjęcie postaw autobiograficznych: świadectwa, wyznania, wyzwania. Pierwsza z wymienionych to postawa zdecydowanie ekstrawertyczna. Szczególnie istotną rolę odgrywa ona w opisach skupiających się na przedstawieniu spotykanych przez narratora osobach, odwiedzanych miejscach, czy dokumentowaniu wydarzeń. Autor w centrum tekstu umieszcza to, co przedstawia – natomiast zarówno on sam, jak i odbiorca odsuwani są na plan dalszy⁷.

Postawą introwertyczną jest wyznanie. W tym przypadku autor skupia się na przedstawianiu własnych odczuć, przemyśleń, wewnętrznych przeżyć. Natomiast postawa wyzwania charakteryzuje się zwróceniem w stronę czytelnika, który to zostaje umiejscowiony w utworze na pierwszym planie, wciągnięty w tok tworzącego się tekstu. Związane jest to z traktowaniem utworu jako otwartej całości⁸.

Przyjęcie jednej określonej postawy nie sprawia, iż pozostałe przestają uobecniać się w tekście, nawet jeśli nie są one dostrzegane przez czytelnika lub nie mają znaczącego wpływu na charakter przekazu⁹. Dlatego też, jak podkreśla to w swych

⁷ M. Czermińska, *Autobiograficzny trójkąt: świadectwo, wyznanie i wyzwanie*, Kraków 2000.

⁸ Tamże.

⁹ Tamże.

pracach Małgorzata Czermińska, badaczka gatunku, każdy autobiograficzny zapis sytuuje się gdzieś pomiędzy abstrakcyjnymi biegunami wyznaczanymi przez trzy postawy, to znaczy gdzieś w polu autobiograficznego trójkąta. Stąd, możemy mówić wyłącznie o dominacji jednej z postaw, nigdy natomiast o wykluczeniu którejkolwiek z nich.

Powyższe informacje posłużą nam w analizie autobiografii sportowców, którzy to opisując własne życie, skupiają się na różnych jego aspektach (jak np. dzieciństwo i relacje z otoczeniem, droga do sukcesu, czy syndrom wypalenia) i przedstawiają je na różne sposoby.

Podobieństwa i różnice

Na polskim rynku, jedną z „najmłodszych” autobiografii sportowców jest wydana w marcu bieżącego roku książka pod tytułem *Joanna Jędrzejczyk. Wojowniczką. Jak stałam się niezwyciężona*¹⁰. Autorka (współautorem, którego nazwisko widnieje na okładce, jest Przemysław Osiak)¹¹ to trzydziestoletnia polska zawodniczka muay thai, kick-boxingu oraz MMA. Nie są to dyscypliny popularne w Polsce, szczególnie dla kobiety. W książce autorka opowiada o tym, jak wielkiego trudu musiała się podjąć, by osiągnąć sukces – który nierzadko nie był doceniany w sportowym środowisku, a niejednokrotnie nie był nawet dostrzegany. Opisuje swoje dzieciństwo, nieróżniące się wiele od dzieciństwa pozostałych rówieśników, perypetie szkolne. Autorka wyznaje, iż oparcie w trudnych sytuacjach znajdowała zawsze w rodzinie. To dzięki niej, zakorzeniła swoje życie w wierze oraz wypracowała zasady, którymi się

¹⁰ J. Jędrzejczyk, P. Osiak, *Joanna Jędrzejczyk. Wojowniczką. Jak stałam się niezwyciężona*, Warszawa 2017.

¹¹ Treść książki przedstawia wydarzenia z życia Jędrzejczyk, a narracja pierwszoosobowa sugeruje, iż to sportsmenka jest autorką tekstu. Analogiczna sytuacja występuje w większości tekstów analizowanych w niniejszym opracowaniu.

kieruje i które pomogły jej w osiągnięciu sukcesów. Jędrzejczyk wciąga czytelnika także w wir podróźniczych przygód. Japonia, Tajlandia, Stany Zjednoczone to tylko niektóre z miejsc odwiedzonych przez autorkę. Nie jest to jednak – jak mogłoby się momentami wydawać – książka podróźnicza. Autorka, przyjmując postawę wyzwania, zwraca się w stronę czytelnika. Chodzi o to, by przykładem własnego życia, zaszczerpić w odbiorcy wiarę w to, iż nie ma rzeczy niemożliwych, a ciężka praca i upór prowadzą do sukcesu. Ta uniwersalna zasada stanowi jednocześnie wyzwanie, które Jędrzejczyk rzuca czytelnikowi, przekonując przy tym, iż warto być wojownikiem dobrej sprawy.

W podobnym tonie utrzymane są wspomnienia Czesława Langa spisane w książce pt. *Zawodowiec*¹². Książka powstała we współpracy z Grzegorzem Kalinowskim. Autor wspomnień – kolarz torowy i szosowy – znany jest obecnie przede wszystkim jako organizator imprez kolarskich, w tym wyścigu Tour de Pologne. Lang podobnie jak Jędrzejczyk podkreśla znaczenie pracy nad sobą, wiary w podejmowane działania i konsekwentnej walki z przeciwnościami – jako czynników warunkujących sukces w życiu zawodowym i prywatnym. Autor porusza także problem tzw. zdrowej rywalizacji i gry fair play. Wiele miejsca poświęcone jest również zagadnieniom około sportowym, tj. działalności organizacyjnej i biznesowej, a także budowie marki Tour de Pologne.

*Życie to mecz*¹³ autorstwa Pawła Zagumnego, złotego medalisty Mistrzostw Świata w piłce siatkowej, to utrzymana w pamiętnikarskim tonie opowieść o sporcie. Książka powstała we współpracy z Cezarym Kubaszewskim. Przedstawia dzieciństwo i młodość zawodnika oraz blaski i cienie drogi do sukcesu, na którą składają się: wysiłek, wyrzeczenia, ciężka

¹² Cz. Lang, *Zawodowiec*, współpraca G. Kalinowski, Warszawa 2016.

¹³ P. Zagumny, *Życie to mecz*, współpraca C. Kubaszewski, Warszawa 2015.

praca, przewyciężanie samego siebie, ale także niesamowita satysfakcja z własnych działań. Autor prezentuje niejako od kulis wydarzenia o których kibice dowiadują się za pośrednictwem środków masowego przekazu. Opowiada o znanych postaciach polskiego sportu. Przyjmując ekstrawertyczną postawę relacjonuje przebieg swego życia, postrzegając je z perspektywy siatkarza, dla którego – co podkreśla w zakończeniu – „życie to mecz”¹⁴. Całość jest świadectwem fascynacji piłką siatkową i sportem w ogóle – jako formą aktywności, dzięki której człowiek przelamuje własne słabości. Dopelnienie książki stanowią wypowiedzi bliskich siatkarza, a także trenerów i innych sportowców.

Perspektywę znacznie różniącą się od przedstawionych poprzednio, odsłania książka Radosława Kałużnego, polskiego piłkarza o pseudonimie „tata”. Język utworu jest prosty i niepozabawiony określeń potocznych, a nawet wulgaryzmów. Mimo, iż tytuł sugeruje, że czytelnik ma do czynienia z autobiografią, to jednak na okładce widnieje nazwisko drugiego autora – Mateusza Karonia. Całość dopełniona jest też Epilogiem autorstwa żony piłkarza – Ewy Kałużny. Co więcej, ze względu na swą fragmentaryczność i otwartą kompozycję, książka przypomina bardziej wspomnienia niż autobiografię. Podmiot mówiący eksponuje przede wszystkim wydarzenia w których brał udział oraz ludzi których spotkał przyjmując przy tym postawę świadka. Narrator opowiada czytelnikowi o znanym sobie świecie, chcąc przedstawić go takim, jakim niegdyś go postrzegał. Jest to historia o nienależących do łatwych relacjach rodzinnych, o trudnościach w budowaniu relacji interpersonalnych, o nieumiejętności stworzenia trwałego i satysfakcjonującego związku. Jest to także historia walki o podźwignięcie się z życiowego impasu. Przesuwając następnie punkt ciężkości w stronę postawy wyznania, autor dokonuje

¹⁴ Tamże, s. 371.

swoistego rozliczenia z przeszłością. *Radosław Kałużny: powrót taty: autobiografia*¹⁵ jest więc niejako sposobem autora na uporządkowanie swojego życia, spojrzeniem na nie z pewnego dystansu po to, by zaakceptować siebie takim, jakim się jest i bez lęku i uprzedzeń ruszyć w dalszą życiową drogę.

*Moja prawda*¹⁶ to także rodzaj rozliczenia z przeszłością jej autora. Jak sugeruje tytuł, jest to subiektywna wizja samego siebie i otaczającego świata. Mike Tyson, słynny amerykański bokser wagi ciężkiej, znany ze swych licznych sportowych sukcesów, jak również z brutalnego sposobu walki, opowiada o trudnym dzieciństwie w dzielnicy przestępców i niełatwym dorastaniu bez ojca. Podobnie jak to było w przypadku uprzednio omawianej książki, język utworu, jakkolwiek doskonale oddający specyficzny klimat opisywanych miejsc, nie stroni od wulgaryzmów, dialektyzmów, czy wyrażań potocznych. Tyson opisuje swoją walkę o zdobycie pozycji pięściarza światowej sławy, jak również życiowe niepowodzenia, lekomyślność, rozwiązłość, złe wybory, które sprawiły, że jego życie prywatne sytuowało się w opozycji do sportowych sukcesów. Jak dowiadujemy się z utworu, walka jednak się nie zakończyła. Autor stara się nadać swojemu życiu odpowiedni bieg, a napisanie autobiografii ma pomóc mu uświadomić sobie przyczyny i skutki niepowodzeń.

Jeszcze inny problem porusza główny bohater i współautor książki *Triumf. Upadek. Powrót do życia*¹⁷. Sven Hannawald - skoczek narciarski, niegdyś jeden z głównych rywali Adama Małysza, zwycięzca wszystkich konkursów pięćdziesiątego Turnieju Czterech Skoczni - mówi o cenie, jaką zapłacić musiał za swe sukcesy. Mając przed sobą niemalże świe-

¹⁵ R. Kałużny, M. Karoń, *Radosław Kałużny: powrót taty: autobiografia*, Otwock 2016.

¹⁶ M. Tyson, L. Sloman, *Moja prawda*, tłum. J. Małecki, Kraków 2015.

¹⁷ S. Hannawald, U. Pramann, *Triumf, upadek, powrót do życia*, tłum. R. Pol, Kraków 2014.

flaną sportową przyszłość nie wytrzymał psychicznej presji. Hannavald porusza problem sportowego wypalenia. Opisując swe przeżycia, oraz analizując mechanizmy kierujące psychiką zawodnika w sytuacji długotrwałego stresu, dystansuje się do swojej przeszłości. Podkreśla także, iż prawdziwa walka toczy się zawsze przede wszystkim na poziomie własnych lęków i ograniczeń. Jest to pozytywne świadectwo, dzięki któremu czytelnik dowiaduje się, iż nie ma sytuacji bez wyjścia, a każdą słabość można przezwyciężyć. Hannavald udowadnia, iż warto podejmować starania o nadanie swojemu życiu celu i sensu, a bycie „najlepszym” nie musi być priorytetem.

Inny skoczek narciarski, Thomas Morgenstern, w swej książce zatytułowanej *Moja walka o każdy metr*¹⁸, analizuje swoje sportowe dokonania w kontekście tragicznego w skutkach wypadku jakiego uległ podczas zawodów. Wspomnienia koncentrują się wokół spraw związanych z rehabilitacją i powrotem do formy. Autor opisuje także – przyjmując postawę wyznania – swoje zmagania z lękiem przed dalszym skakaniem. Nie brak tu także nawiązań do życia osobistego zawodnika. Stanowią one jednak przede wszystkim swego rodzaju tło do opowieści o sportowych zmaganiach. Autor dzieli się z czytelnikiem spostrzeżeniami i przemyśleniami związanymi z życiem sportowca oraz zjawiskami społecznymi, które mają na niego wpływ. Język utworu jest prosty, dominują wyrażenia potoczne. Inaczej niż miało to miejsce w przypadku tekstów przedstawionych powyżej, książka napisana została jedynie przez jej głównego bohatera – brak jest informacji o współautorze, bądź osobie z autorem współpracującej. Należy jedynie zaznaczyć, iż polskie wydanie opatrzone jest wstępem Łukasza Kruczka oraz posłowiem Apoloniusza Tajnera.

¹⁸ T. Morgenstern, *Moja walka o każdy metr*, tłum. B. Toczek, Kraków 2016.

Jak wynika z analizy przedstawionych powyżej publikacji, mimo wielu różnic związanych ze sposobem pisania oraz podejmowanymi w książkach tematami, możemy wyróżnić kilka wspólnych motywów, dla których autor podjął się napisania tego rodzaju tekstu autobiograficznego. Może być to chęć zaprezentowania siebie, własnych sukcesów, podzielenia się własną pasją. Jest to czerpanie satysfakcji z opowiadania o swoim życiu, dzielenia się historią, która dla autora wydaje się być tego godna. Z tego miejsca już tylko krok do odkrycia pewnych uniwersalnych wartości, jakie niesie współzawodnictwo i aktywność fizyczna. Kształcenie cech takich jak upór czy niezłomność w dążeniu do celu, przewyższanie własnych ograniczeń to nieodłączne elementy sportowej rywalizacji. Ale nie tylko. Są to wartości dzięki którym wielu z zaprezentowanych autorów zapewniło sobie sukcesy w życiu prywatnym. Pisząc tekst autobiograficzny, sportowcy podejmują się zadania przekazywania owych wartości, kształtowania postaw. Trzecim rodzajem motywacji jest chęć zdystansowania się do własnej przeszłości, dokonania rozrachunku, bilansu życiowych zysków i strat. Jest to forma autoterapii, jak również – w symboliczny sposób – oddzielenie tego, czego sportowiec doświadczał w przeszłości od tego, co stanowi o jego obecnym życiu; punkt wyjścia do zmiany na lepsze.

Pozostaje jeszcze rozważenie kwestii pisania autobiografii we współpracy. W kontekście poglądów Lejeune'a status takiego pisarstwa nie jest jednoznaczny. Być może warto odwołać się w tym miejscu do poglądów Paula de Manna. Nawiązując do jego koncepcji, możemy stwierdzić – opierając się na przykładach zaprezentowanych powyżej tekstów – iż autobiografia jest pewną figurą odczytywania lub rozumienia tekstu. Polega ona na złączeniu podmiotów uczestniczących w procesie lektury. Ów podmioty zastępując się wzajemnie, jednocześnie wzajemnie siebie określają. Powstaje w ten sposób pewna zwierciadlana struktura, która zostaje zinterioryzowa-

na w tekście, w którym autor oznajmia, że przedmiotem jego rozumienia jest on sam. W tym przypadku domaganie się uznania, iż główny bohater utworu jest jego autorem jest szczególnie wyraźne. Jednakże, zdaniem de Mana, podobny postulat należałoby podnieść w stosunku do każdego tekstu, który odczytywany ma być przez pryzmat tego, iż napisany został przez konkretną osobę. Tego rodzaju podejście sprawia, iż w istocie każda książka z czytelną stroną tytułową jest w pewnym stopniu autobiograficzna. Odwróciwszy to twierdzenie, dochodzimy do wniosku, że żaden tekst nie może być w pełni autobiograficzny¹⁹.

Poglądy de Mana, nawiązujące do dekonstruktywizmu, zmierzają także w stronę braku widocznego rozróżnienia między prawdą a fikcją literacką. W związku z tym, iż niejednokrotnie trudno rozróżnić, czy coś jest jednym, czy drugim, należy – za autorem – stwierdzić, iż autobiografia nie jest obiektywnym źródłem wiedzy, ale pewną umową pomiędzy autorem a odbiorcą²⁰.

Podobnie w przypadku utworów autobiograficznych przedstawionych powyżej, nie jesteśmy w stanie jednoznacznie stwierdzić, na ile przedstawione wydarzenia odpowiadają autentycznym sytuacjom. Autobiografia (a także formy pokrewne) nie stanowi obiektywnej relacji ani precyzyjnego zapisu minionych wydarzeń. Jest to bowiem przywołanie wspomnień naznaczonych błędami wynikającymi z myślenia heurystycznego oraz poddanych interpretacji przez samego autora. Co więcej, nadanie wspomnieniom formy literackiej także wiązać się może z ich zniekształcaniem. Inaczej bowiem odczuwamy, a inaczej o odczuciach mówimy.

¹⁹ Por. P. De Man, *Autobiografia jako odtwarzanie*, przeł. M.B. Fedewicz „Pamiętnik literacki” 1986, z. 2.

²⁰ Tamże.

Motyw walki

Przejdźmy teraz do innego rodzaju zagadnień, mianowicie tych, które wiążą się z motywem walki. Według tzw. agonistycznej interpretacji (gr. agon – walka), sport to inaczej ćwiczenia i praktyki polegające na walce z czasem, przestrzenią, niebezpieczeństwami przyrody czy rywalami. W odróżnieniu od walki charakterystycznej dla działań wojennych, ta sportowa nie zakłada zniszczenia, unicestwienia przeciwnika, gdyż odbywać się musi według ściśle określonych reguł. Podkreśla się też wagę szacunku dla konkurenta, bez względu na jego, jak i swój sukces czy porażkę. Jak pisze profesor Andrzej Wach „(...) można przyjmować, iż każda dyscyplina sportu jest rodzajem zinstytucjonalizowanej rywalizacji: posiada swoją historię, obrzędowość, tradycję, nowoczesną technikę, często symbolikę, i przede wszystkim obowiązujące reguły”²¹.

Taka koncepcja (w przeciwieństwie do ludycznej i pedagogicznej, które także – chociaż w mniejszym stopniu – znajdują swoje odzwierciedlenie w analizowanych powyżej publikacjach) sugeruje, iż sport nie jest wyłącznie przyjemnym sposobem spędzania czasu, ale przede wszystkim walką toczoną nie tylko ze współzawodnikami, ale także z własnymi ograniczeniami.

Zacznijmy od książki autorstwa Thomasa Morgensterna. Już sam tytuł - *Moja walka o każdy metr* - sugeruje, iż wspomnienia koncentrują się wokół motywu walki. Tytułowy „każdy metr” to niejako każdy kolejny punkt zwrotny w życiu młodego sportowca. Wysiłek podejmowany, by maksymalnie wydłużyć pojedynczy skok, zestawiony jest z wysiłkiem, który zawodnik podejmował by stać się członkiem reprezentacji kraju, by uporządkować swoje życie osobiste, by po wypadku wrócić do formy. Najtrudniej jednak – jak dowiadujemy się z

²¹ A. Wach, *Ewolucja pojęcia sport w polskim ustawodawstwie w kontekście terminu kultura fizyczna*, [w:] *Kultura fizyczna a kultura masowa*, red. Z. Dziubiński, M. Lenartowicz, Warszawa 2011.

tekstu – pokonać bariery psychiczne. Autor pisze o tym w sposób niezwykle szczery, prosty, ale jednocześnie sugestywny, posługując się stwierdzeniami, takimi jak np.: „(...) uświadomiłem sobie, ile energii wysysa ze mnie spełnianie tego dodatkowego kryterium, jakim jest pokonywanie strachu przy każdym skoku. (...) byłem zmęczony i wypalony. Nagle skakanie stało się znacznie bardziej wyczerpujące niż najtrudniejszy trening kondycyjny. Cały czas musiałem się przełamywać i pokonywać strach. Nie byłem wystarczająco wolny, żeby zwyczajnie skupić się na technice i robieniu postępów. To było wycieńczające”²². Morgernstern w prostych zdaniach szkicuje obraz psychicznego cierpienia z którym metodycznie musi się mierzyć. Czasami walka kończy się porażką. Jednak, jak zaznacza, nie jest osobą, która „pragnie przez własne słabości odnieść porażkę”²³. Kończąc swoje wspomnienia stwierdza, że chce żyć w inny sposób. Jest to zwycięstwo, które w pierwszej kolejności prowadzi go do stałego zacieśniania więzi z córką, a następnie do podejmowania dalszej walki z własnymi lękami. I chociaż nie jest to zwycięstwo ostateczne, to jednak – odwołując się do tytułu książki – stanowi kolejny metr, o który zawodnik wydłużył swój skok.

W książce Pawła Zagumnego motyw walki pojawia się w kontekście starań o zwycięstwo w kolejnych opisywanych rozgrywkach. Siatkarz analizuje mecze w których brał udział, pisze o mocnych i słabych stronach drużyny, formułuje wnioski na przyszłość.

Walka związana jest z kategorią sukcesu, ale także porażki. Jędrzejczyk czy Lang walczą przede wszystkim o własne ja, o lepszą przyszłość, o możliwość realizacji marzeń i pasji, kształtują charakter, wypracowują postawy. Mimo trudności osiągają sukces. Na przeciwnym biegunie sytuują się

²² T. Morgernstern, *Moja walka...*, dz. cyt., s. 224.

²³ Tamże, s. 235.

Tyson czy Kałużny, którzy walcząc na polu zawodowym, sportowym, odnoszą spektakularne wręcz sukcesy. Jednakże brak walki ze słabościami własnego charakteru doprowadza ostatecznie do porażki. Ostatni z wymienionych w swej książce pisze, iż niejednokrotnie postrzegał swoje życie jako ciąg niefortunnych zdarzeń i błędnych decyzji. Jego walka uobecnia się w samym akcie pisania. Jak już zostało to zasygnalizowane powyżej, opisywanie własnego życia sprawia, że autor wspomnień ma możliwość przeanalizowania swojej przeszłości, poukładania wydarzeń w których uczestniczył – a które często postrzegał jako przypadkowe – w ciągu przyczynowo-skutkowe. Takie podejście ułatwia zdystansowanie się do własnej przeszłości oraz wyciągnięcie wniosków. Tak właśnie jest w przypadku Kałużnego. Mimo, iż książka ma nieco melancholijny wydźwięk – autor sam o sobie pisze: „Może wyszedłem na strasznego smutasa, ale taki już jestem (...)”²⁴ – wyraźnie widać, iż piłkarz dokonuje w niej rozliczenia z własną przeszłością, której nieodłącznym elementem jest sport. Pisanie stanowi więc jedno z narzędzi walki o lepszą przyszłość.

Analizując autobiografie sportowców, dochodzi się do wniosku, iż istota walki związana jest ściśle z jej przedmiotem. Człowiek podejmujący wysiłek jedynie na polu sportowym, buduje fasadę zakrywającą pustą przestrzeń swego wnętrza. Wszelkie porażki, brak akceptacji ze strony kibiców, ale także sukcesy nieokupione pracą nad charakterem, a więc dające wizję łatwego życia sprawiają, iż ów fasada zaczyna pękać.

W tym miejscu dochodzimy do problemu wypalenia. Za amerykańską psycholog Christiny Maslach, możemy wyróżnić trzy elementy wypalania, tj.: emocjonalne wyczerpanie, depersonalizacja, obniżenie oceny własnych dokonań²⁵.

²⁴ R. Kałużny, M. Karoń, *Radosław Kałużny: powrót...*, dz. cyt., s. 271.

²⁵ S. Tucholska, *Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju „Przegląd psychologiczny”*, 2001, t. 44., nr 3, s. 301-317.

Tak było w przypadku Hannavalda. Jak sam przyznaje, długotrwały stres, dążenie (z sukcesem) do perfekcjonizmu, egocentryzm sprawiły, iż ten światowej klasy zawodnik przestał radzić sobie z własnymi emocjami, atakami złości i paniki, anoreksją. Skoczek zaznacza, iż nie pozwalał sobie na słabość, nie chciał być dobry w tym co robił, on chciał być najlepszym. Po latach uświadomił sobie, że to pułapka. Dopiero, gdy zrozumiał, że poza sportem może wieść zwyczajne życie, budować relacje, mieć hobby – chociażby tak prozaiczne jak pieczenie ciast, jego życie zaczęło wracać do normy. Nielatwa walka o jakość życia przyniosła pozytywny rezultat.

Podsumowanie

Analizując biografie sportowców poznajemy życie osób, którym kibicujemy. Analizując ich autobiografie – pomijając kwestie genologiczne – mamy możliwość spotkania z realnym człowiekiem, doświadczania świata, w którym żył. Język utworu wskazuje na sposób postrzegania rzeczywistości i werbalizacji spostrzeżeń. Forma, pozwala wierzyć, iż opisane wydarzenia, sytuacje, a także odczucia osoby są prawdziwe i rzetelnie przedstawione. Nie ma tu mowy o niedyskrecji, gdyż to autor decyduje, na ile odsłoni siebie i swoje życie przed czytelnikiem. W przypadku byłych lub obecnych sportowców, pisanie o współzawodnictwie, treningach czy turniejach stanowi nieodłączny element przedstawiania własnego życia. Bez opowiedzenia o tychże doświadczeniach prezentowany obraz byłby niepełny. Jednocześnie, w omawianych tekstach pojawia się motyw walki, który także wydaje się być nieodłącznym elementem autobiograficznego pisarstwa sportowców. Walka może być związana z przezwyciężaniem słabości, kształtowaniem charakteru, budowaniem własnej pozycji czy dążeniem do osiągnięcia sportowych zwycięstw. Może być zarówno wewnętrzna, jak i połączona stricte ze współzawodnictwem. Niejednokrotnie związana jest z agonistyczną koncepcją sportu.

Może także odnosić się jedynie do charakteru samego pisarstwa. Jednakże, wydaje się, że prezentowane teksty posiadają jeszcze jedną wyraźnie wspólną cechę: to uniwersalne zasady sportu, które mniej, lub bardziej świadomie prezentuje autor autobiografii, a które to mogą sprawiać, iż jego życie stanie się lustrem dla naszego własnego.

Streszczenie:

Autobiografia jest opowieścią autora o jego własnych doświadczeniach, przeżyciach i przemyśleniach. Sportowcy piszący o własnym życiu, często we współpracy, skupiają się na różnych jego aspektach. Utwory różnią się od siebie językiem, kompozycją, czy przyjętą przez autora postawą. Różne są także motywy spisywania wspomnień. Elementem wspólnym wydaje się być natomiast motyw walki, która przedstawiana jest nie tylko jako nieodłączna część sportowej aktywności i dążenia do sukcesu, ale także, niejednokrotnie, jako zmaganie się z przeciwnościami losu. Autorzy wspomnień zaznaczają również, że ich walka toczy się na poziomie psychiki i związana jest z pokonywaniem własnych lęków i ograniczeń oraz zmienianiem swego życia na lepsze.

Słowa kluczowe

autobiografia, wspomnienia, sport, sportowcy, walka

Summary:

The motif of fight as presented in autobiographies and memories of sportsmen

An autobiography is a story about its author's experiences and thoughts. The sportsmen who write about their own life, often with cooperation, focus on different aspects. Their works differ from each other. These differences are connected with the language, composition or the autobiographical attitude of the author. The motifs of writing down the memories are also different. However, the motif of fight seem to be

the common element of all the analyzed books. The fight is presented not only as an inherent part of sports activity and pursuing for goals but also as a struggle with different adversities. The authors point out that their fight is also going on the field of their psychics and it is connected with overcoming of fears or limitations and changing life for the better.

Key words: autobiography, memories, sport, sportsmen, fight

Bibliografia:

1. Czermińska M., *Autobiograficzny trójkąt : świadectwo, wyznanie i wyzwanie*, Kraków 2000.
2. De Man P., *Autobiografia jako od-twarzanie rzeczywistości*, przeł. M. B. Fedewicz, „Pamiętnik literacki” 1986, z.2.
3. Lejeune P., *Wariacje na temat pewnego paktu : o autobiografii*, red. R. Lubas-Bartoszyńska, przeł. W. Grajewski i in., Kraków 2001.
4. Leszczyński G., *Elementarz Literacki. Terminy, pojęcia, charakterystyki*, Warszawa 2001.
5. *Słownik rodzajów i gatunków literackich*, red. Grzegorza Gazda i Słowina Tynecka-Makowska, Kraków 2006.
6. Tucholska S., *Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju „Przegląd psychologiczny”*, 2001, t. 44., nr 3.
7. Wach A., *Ewolucja pojęcia sport w polskim ustawodawstwie w kontekście terminu kultura fizyczna*, [w:] *Kultura fizyczna a kultura masowa*, red. Z. Dziubiński, M. Lenartowicz, Warszawa 2011.

Literatura źródłowa

1. Hannawald S., Pramann U., *Triumf, upadek, powrót do życia*, tłum. R. Pol, Kraków 2014.
2. Jędrzejczyk J., Osiak P., *Joanna Jędrzejczyk. Wojowniczka. Jak stałam się niezwykłą*, Warszawa 2017.
3. Kałużny R., Karoń M., *Radosław Kałużny: powrót taty: autobiografia*, Otwock 2016.

4. Lang, *Zawodowiec*, współpraca G. Kalinowski, Warszawa 2016.
5. Morgenstern T., *Moja walka o każdy metr*, tłum. B. Tozczek, Kraków 2016.
6. Tyson M., Sloman L., *Moja prawda*, tłum. J. Małecki, Kraków 2015.
7. Zagumny P., *Życie to mecz*, współpraca C. Kubaszewski, Warszawa 2015.

„Muzyczny bełkot” w twórczości Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego

Każdy urywek językowy jako rozwijający się strumień foniczny jest zjawiskiem złożonym¹. Słowo skazane jest na żywot pełen bolesnego i tragicznego rozdwojenia, mające do spełnienia aż dwa biegunowo różne zadania. Z jednej strony ma być sobą – słowem dla słowa. Z drugiej jednak, na terenie życia bieżącego krąży w mowie potocznej jako bezbarwne i bezdźwięczne pojęcie². Paul Ricoeur twierdzi, że „w czasach, kiedy nasz język staje się coraz bardziej językiem ścisłym i jednoznacznym, słowem – technicznym, coraz bardziej podatnym na owe całkowicie sformalizowane zabiegi zwane logiką symboliczną – właśnie w tych czasach, jakie nastąpiły dla słowa, pragniemy znów wypełnić mowę jej własnym bogactwem, chcemy ponownie wesprzeć się na jej pełni”³. Nie dziwi zatem coraz częściej obecny w dyskusjach badaczy problem możliwości języka oraz muzyczności słowa. Raptem kilkanaście lat temu Nicholas Cook pisał: „słowa nie są zwykłym odbiciem rzeczy – używamy ich, aby zmieniać i utrwalać obraz świata. Wyrażając to nieco bardziej abstrakcyjnie, język nie tyle odzwierciedla, ile tworzy rzeczywistość. Oznacza to, że kome-

¹ S. Furmanik, *Wstęp*, [w:] K. Wóycicki, *Forma dźwiękowa prozy polskiej i wiersza polskiego*, Warszawa 1960, s. 10.

² B. Leśmian, *Rytm jako światopogląd*, [w:] *Pisarze Awangardy Dwudziestolecia Międzywojennego. Autokomentarze*, wyb. T. Wójcik, Warszawa 1995, s. 49.

³ P. Ricoeur, *Symbol daje do myślenia*, przeł. S. Ciechowicz, „Res Facta” 1973, nr 7, s. 8.

tarz słowny pomaga określić, czym jest muzyka, co wyraża i co dla nas znaczy”⁴.

W utworze poetyckim wszystkie czynniki jednoczą się harmonijnie dla uwydatnienia treści. Pod wpływem „samorzutnej zdolności twórczej i rozmysłu artystycznego niewyraźna, porozrywana na drobne części melodia mowy pospolitej przybiera kształt pełny i wykończony, rozcłonkowanie akcentacyjne zmienia się w gibki, wyrazisty rytm, tempo otrzymuje muzyczne ustopniowanie, a dźwięczność wypowiedzenia nabiera subtelnych odcieni”⁵.

Andrzej Hejmej stwierdza, iż wyszukanie reminiscencji czy też śladów tekstu wokalnego w tekście literackim wymaga jego skrupulatnego oglądu⁶. Podstawą zespolenia muzyki z tekstem lirycznym jest głos ludzki⁷. Mowa, zwłaszcza wiązana składa się z elementów akustycznych, rozwijających się w czasie, bardzo licznych i różnorodnych, uporządkowanych w zespoły dźwiękowo-szmerowe, zrytmizowanych, ułożonych w wyraźne systemy dźwiękowe, nieraz bardzo urozmaicone, dające pole do gry wielu elementów pozwalających się ująć ściśle, a dających w rezultacie wrażenia estetyczne, często słuchowe⁸.

Analizując wiersze Gałczyńskiego deklamowane przez niego samego, umieszczone na płycie *Gałczyński mówi swoje wiersze*⁹, warto zwrócić uwagę na relacje zachodzące między fonemem a rezonującym z nim w momentach sonantycznego szczytu dźwiękiem, tj. rozpatrując współdzielenie sylaby ze

⁴ N. Cook, *Muzyka*, Warszawa 2000, s. 23-24.

⁵ S. Furmanik, *Wstęp...*, op. cit., s. 12.

⁶ A. Hejmej, *Słuchać i czytać. Dwa źródła jednej strategii interpretacyjnej*, „Pamiętnik Literacki” 1999, z. 2, s. 70.

⁷ W. Wirpsza, *Poezja a muzyka*, [w:] *Ruchome granice. Szkice i studia*, red. M. Grzeszczak, Gdynia 1968, s. 177.

⁸ T. Makowiecki, *Poezja a muzyka*, [w:] *Muzyka w literaturze: antologia polskich studiów powojennych*, red. A. Hejmej, Kraków 2002, s. 7.

⁹ *Płyta CD. Gałczyński mówi swoje wiersze*, Polskie Radio 2003.

współbrzmieniem, słowa z motywem czy figurą meliczną, dochodząc stopniowo do coraz wyższych postaci dźwiękowych wokalnie-instrumentalnej wypowiedzi, w rezultacie do ujęcia formy brzmieniowej utworu, czyli przekazu samego w sobie¹⁰.

Jak słusznie zaznacza M. Kotlarczyk¹¹, „przez deklamację należy rozumieć formę interpretacji tekstu zbliżoną do śpiewu. Zespół środków wyrazu stanowią tu głównie środki muzyczne. Artysta tekst przede wszystkim rytmizuje, umelodyjnia różnymi intonacjami z zachowaniem interwałów analogicznych jak w muzyce.” Aby powstało to rzadkie zjawisko, kiedy muzyka wdziera się w język, potrzebna jest określona kondycja głosu. Należy przez to rozumieć sposób, w jaki głos zawiera się w ciele – lub w jaki ciało zawiera się w głosie¹².

Spośród najślawniejszych kompozytorów, na kartach poezji Gałczyńskiego najczęściej pojawia się nazwisko Jana Sebastiana Bacha. Był on ulubionym kompozytorem Gałczyńskiego. Stąd też, jak słusznie zauważa Krenz¹³, „skrzypce, flety, fugi Jana Sebastiana Bacha, chór i orkiestra, uwertury i wariacje – wszystkie one żyją i grają w wielkim oratorium poetyckim, najczystsze i najwierniejsze swej Muzie poety, Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego.”

Poeta poświęcił osobny utwór Bachowi. Wiersz *Wielkanoc Jana Sebastiana Bacha* to arcydzieło poetyckie zawierające mistrzowską charakterystykę twórczości kompozytora oraz realiów jego życia. Jest to jednocześnie utwór będący wyrazem kultu poety dla wielkiej muzyki, dla jej potęgi, siły, jędrności,

¹⁰ M. Tomaszewski, *Muzyka w dialogu ze słowem*, Kraków 2003, s. 129.

¹¹ M. Kotlarczyk, *Sztuka żywego słowa*, Lublin 2010, s. 221.

¹² R. Barthes, *Muzyka, głos, język*, przeł. K. Kłosiński, „Pamiętnik Literacki” 1999, z. 2, s. 8.

¹³ J. Krenz, *Tyś jest wiatr i symetria*, [w:] *Wspomnienia o K. I. Gałczyńskim*, red. A. Kamińska, J. Śpiewak, Warszawa 1961, s. 509.

kształtu i doskonałej konstrukcji¹⁴. Podmiotem lirycznym wiersza jest Jan Sebastian Bach. Przechadza się on po swym *ogromnym domu*, ogląda znajdujące się na ścianach *złocenia*, które go *bardzo śmieszą*. Zagląda do okiem, na niebie dostrzega chmury, które porównuje ze swoimi *fugami poczwórnymi*. Kompozytor jest w dobrym nastroju, co podkreśla wykrzyknienie: *O, wesole jest serce moje!* Przeżywa prawdziwą radość, jest przecież *Wielkanoc*, *dzwon rozmawia z dzwonem*. Bach, oczekując przyjazdu rodziny z Hagen, odrywa się na chwilę od swoich fug, sonat, koncertów i wariacji, słowem od swojego warsztatu twórczego. Oczarowany jest pięknem wiosennej przyrody, wygląda przez *altany szparę*, dostrzega *rzecz niezwykłą, zawrotną, szaloną nadmiarem: Wiosenne, gwiaździste niebo*. Wielki muzyk żyje nie tylko chwilą uszczęśliwiającego jego serce wytchnienia, ale swoją uwagę koncentruje również na utworach, które do tej pory skomponował. Wprawdzie docenia wartość swoich kantat, ale sceptycznie odnosi się do faktu, że niektórzy nazwali go *mistrzem*. Jest on bowiem przekonany, że prawdziwie piękną i mistrzowską muzykę znaleźć można w naturze, której on wiele zawdzięcza¹⁵.

Analizując liryk „ze słuchu” można wywnioskować, iż Gałczyński bardzo precyzyjnie przemienił rytm poetycki na kompozycję muzyczną. Można wysnuć następujące cechy deklamatora jako kompozytora swojej melodii: operowanie różnorodną dynamiką, mam tutaj na myśli zarówno *crescendo*¹⁶ jak i *morendo*¹⁷. Charakterystyczne jest także operowanie różnorodnymi wartościami tempa. Pojawia się *largetto*¹⁸, ale i wy-

¹⁴ T. Zawadzki, *O muzyczności poezji Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego*, „Polonistyka” 1980, nr 1 (183), s. 37.

¹⁵ *Ibidem*.

¹⁶ Coraz głośniej.

¹⁷ Coraz ciszej.

¹⁸ Powoli, lecz nie rozwlekle.

rażne *grandisonante*¹⁹. Mamy nagromadzenie niejednorodnych wartości rytmicznych. Spokojny, lecz zdecydowany tembr głosu poety wprowadza nas w nastrój *misteriozo*²⁰. Z niecierpliwością czekamy na kolejne zdania deklamatora, wsłuchując się w melodię jego słów. Akcentowanie tekstu pokrywa się z naciskiem muzycznym, jednak linia melodyczna nie jest skandowana. Poeta zachowuje określone metrum poetyckie, lecz lekko je modyfikuje w momentach rozszerzania, czy też skracania wartości zgłosek. Warto także zwrócić uwagę na interpretowanie rymów przez Gałczyńskiego. Wpływają one u poety na wykształcanie się formy muzycznej. Deklamator jest konsekwentny w swojej opowieści: nie akcentuje zgłoski posiadającej wagę ze względu na treść. Odpowiednie uwypuklenie słów zaznacza jednak w momentach silnie ekspresywnych, m. in. w wykrzyknieniach.

Gałczyński w trakcie deklamacji swoich wierszy przekazuje odbiorcy emocje, w związku z czym słuchacz, odbierając utwór, sam wnika w jego świat ekspresji. Bardzo wyraźnie widać to podczas słuchania *Niobe*. Muzyczność tego poematu była już wielokrotnie omawiana²¹. Ja postaram się spojrzeć na *Niobe* jak na utwór melorecytowany.

Jeśli chodzi o samą konstrukcję poematu, składa się on z następujących części: *Dedykacja*, *Eutyfron* (*Uwertura*, *Bizancjum*, *Mała Fuga*), *Chacona* (*Kustosz*, *Ostinato*, *Mały koncert skrzypcowy*, *Nenia Niobe*), *Nieborów* (*Duży koncert skrzypcowy*, *Spotkanie z Chopinem*, *Koncertu skrzypcowego ciąg dalszy*), *O, radości, iskro bogów*. Nie mamy wątpliwości, iż Gałczyński, stosując taki

¹⁹ Dźwięcznie.

²⁰ Tajemniczo.

²¹ Pisali o tym m. in.: T. Zawadzki, *o muzyczności...*, op. cit.; A. Cieński, *Poezja i minidramat Gałczyńskiego*, Opole 2004, A. Kulawik, *Uwertura Gałczyńskiego do poematu „Niobe”*, „Ruch Literacki” 1968, z 1; J. Skarbowski, *Poezjo-muzyka Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego* [w:] *Idem, Literatura – muzyka. Zbliżenia i dialogi*, Warszawa 1981.

podział utworu, nawiązuje do konstrukcji muzycznych. We wstępie do radiowego prawykonania *Niobe* Gałczyński stwierdza:

Mówią mi koledzy: *Niobe* to rzecz trudna. Mylą się, *Niobe* to rzecz bardzo trudna [...]. A czy twój poemat jest czymś nowym? Sądzę, że tak. Dlatego tak niesłychanie trudny. Zastosowano w nim nową metodę poematowego budownictwa. Na czym ta metoda polega? Na użyciu różnych materiałów i na próbie zbudowania z tego całości stylistycznie jednorodnej²².

Te „różne materiały” to nie tylko różnaitość środków wersyfikacyjnych, stylistycznych oraz tematycznych, ale próba zbudowania struktur polifonii w liryce²³.

Poemat rozpoczyna się *Dedykacją*. Część I z kolei składa się z trzech utworów, zatytułowanych na przemian terminami literackimi i muzycznymi. *Uwertura* skomponowana jest z dziesięciu tercyn, z których dwie początkowe nadają nastrój narracji i wprowadzają główną tematykę utworu²⁴. *Bizancjum*, mimo iż poprzedza *Małą fugę*, skonstruowane jest już według jej kanonu²⁵. Fuga to ewolucyjna forma imitacyjna, w której występują wszystkie środki techniki polifonicznej, podporządkowane określonym założeniom tonalnym. Podstawowymi jej współczynnikami są temat, środki polifoniczne i harmoniczne, łączniki i epizody²⁶. *Bizancjum* jest fugą trójtematową: pierwszy temat to poeta Taliarch, drugi – dzwony, trzeci natomiast – *Niobe*²⁷. Rozpoczyna się wykrzyknieniami:

²² J. Żurawska, *Gałczyński i muzyka. Od struktury melicznej poprzez libretta do kompozytorskiej inspiracji*, Kraków-Napoli 2009, s. 18.

²³ *Ibidem*.

²⁴ *Ibidem*.

²⁵ *Ibidem*, s. 19.

²⁶ *Encyklopedia muzyki*, red. A. Chodkowski, Warszawa 1995, s. 291–294.

²⁷ J. Żurawska, *Gałczyński i muzyka...*, op. cit., s. 20.

Alme
Caesar
Vatis
Tui
Miserere
Domine

Gałczyński bardzo wyraźnie akcentuje każde wykrzyknienie. Jego głos przycicha dopiero podczas wypowiedzania kolejnych słów wiersza:

Taką antyfonę napisał poeta Taliarch, syn bednarza, w smutku się pogrążywszy i rozpisał ją na pięć najślawniejszych dzwonów miasta Bizancjum.

Mała fuga to inaczej *fugato*,²⁸ czyli fragment utworu homofonicznego wyzyskujący środki konstrukcyjne fugi, głównie imitację tematu w poszczególnych głosach²⁹.

Cześć II zatytułowana jest *Chacone*. W terminologii muzycznej *chaconne*³⁰ to taniec pochodzenia prawdopodobnie meksykańskiego lub indiańskiego. Pierwsza część *Ostinato* utrzymana jest w tonacji majorowej, lecz wkrótce zmienia się na minorową. Słowa zaczynają nabierać rytmu przyśpieszonego, aby nieco złagodzić dramatyczne napięcie, lecz oto znów następuje niespodziewane zwolnienie, które w muzyce stosowanie jest zwykle dla podkreślenia wymiaru tragicznego³¹.

Konsonasowe rozwiązanie ma na celu stworzenie uczucia odprężenia, przygotowującego pogodny nastrój *Allegro* *Małego koncertu skrzypcowego*³².

²⁸ *Ibidem*.

²⁹ *Encyklopedia muzyki...*, op. cit., s. 294.

³⁰ *Ibidem*, s. 145–146.

³¹ J. Żurawska, *Gałczyński i muzyka...*, op. cit., s. 21.

³² *Ibidem*.

Mały koncert jest utworem jednocześnie, a nie trzyczęściowym jak koncert. Formę taką wybrał poeta celowo, by odróżnić go od *Dużego koncertu skrzypcowego*.

Jolanta Żurawska słusznie zauważa, iż w *Neni Niobe* Gałczyński stosuje zarówno anapest, jak i melizmat³³. Anapest to stopa trzysylabowa z akcentem na ostatniej, występująca bardzo rzadko w polskiej wersyfikacji, ponieważ trudno jest o czysty tok anapestyczny, gdyż w warunkach naszej prozodii łatwo pojawia się akcent inicjalny³⁴. Z kolei *melizmat*³⁵ to figura melodyczna śpiewana na jednej sylabie, obejmująca od dwóch do kilkunastu, a nawet więcej dźwięków. Jerzy Kierst pisze, iż „po usłyszeniu fragmentu *Co za no-o-c* wyraził się, iż brzmi to pięknie i zapytał: *jak to zrobione?* Poeta odpowiedział: *zjawia się najpierw anapest, potem anapest wydłużony, potem jeszcze coś...*”³⁶.

Słuchając Gałczyńskiego nietrudno wychwycić szereg zmian dynamicznych i agogicznych w recytowanych przezeń tekstach. Właśnie dzięki temu skupiają one uwagę słuchacza. Poezja Gałczyńskiego nie jest nudna. Poeta wprowadza różne techniki deklamacyjne, zmienia tembr głosu, dostosowując go do „instrumentu”, który w danej chwili reprezentuje. I tak na przykład *Ostinato* i *Nenia Niobe* zawdzięczają swój urok rozciąganiu wyrazów aż po granice wersyfikacyjne³⁷. Dzięki impostacji głosu poeta uzyskuje naturalną jego emisję, niejednokrotnie (np. podczas wykrzyknień) rozszerzenie skali głosowej, zwiększenie siły, czy też odpowiednie dostosowanie barwy.

³³ *Ibidem*.

³⁴ A. Kulawik, *Poetyka. Wstęp do teorii dzieła literackiego*, Kraków 1994, s. 217–218.

³⁵ *Encyklopedia muzyki...*, op. cit., s. 537.

³⁶ J. Kierst, *Żeby forma nie przeszkadzała*, [w:] *Wspomnienia o K. I. Gałczyńskim...*, op. cit., s. 547–548.

³⁷ A. Cieński, *Poezja i mini dramat Gałczyńskiego*, Opole 2004, s. 132.

Część III – *Nieborów* – rozpoczyna się *Dużym koncertem skrzypcowym*, czyli *Concerto grosso*³⁸. Jest to typ koncertu barokowego przeznaczonego na grupę instrumentów solowych, zwaną *concertino* lub *principiale* i orkiestrę, zwaną *tutti*, *concerto*, *concerto grosso* lub *ripirni*. Klasyczną formę nadał jej Vivaldi, ustanawiając trzyczęściowy schemat: *allegro-adagio-allegro* i przyjmując dla szybkiej części zasadę stałego powrotu odcinka *tutti*, tj. *ritornelu*, który przeplata epizody grupy koncertującej³⁹. Gałczyński jednak schemat ten odwraca, zmieniając go na *adagio-allegro-adagio*. Zbudowany jest z trzech części, z których na pierwszą i trzecią składają się dystychy w majestatycznym rytmie trzynastozgłoskowca.

Spotkanie z Chopinem powstało w Praniu. „Była jesień 1950 roku, robiło się wcześniej ciemno, chmiel zawieszony na rogach jelenich rzucał cień i wtedy poeta przerywał pracę. Wychodził na spacer, najczęściej do lasu wokół leśniczówki. Podczas jednej takiej wędrowki jasną nocą, gdy księżyc zawisł nad puszcza, miał – jak powiedział po powrocie do domu – spotkanie z Chopinem. W ten sposób znalazł się w poemacie liryczny wierszyk, zaczynający się od słów”⁴⁰:

Dobry wieczór, monsieur Chopin.
Jak pan tutaj dostał się?
Ja przelotem z gwiazdki tej.
Być na ziemi to mi lżej:

Spotkanie z Chopinem, utwór w tonacji C-dur, to lekki i zwiewny mazurek, zbudowany z izosylabicznych i izorytmicznych trzech strof, z których pierwsza i ostatnia, zgodnie z kanonem muzycznym, są czterowersowe.

³⁸ J. Żurawska, *Gałczyński i muzyka...*, op. cit., s. 22.

³⁹ *Encyklopedia muzyki...*, op. cit., s. 164.

⁴⁰ T. Ławecki, *Szlakami sławnych Polaków*, Warszawa 1994, s. 148–149.

Całość *Niobe* kończy się nawiązaniem do Schillera i Beethovena, pieśnią *O radości, iskro bogów*.⁴¹ Poeta pragnie przez to wzmocnić swój poetycki głos, apelujący do wyższej mądrości świata o dobro, piękno, harmonię i symetrię. Pragnie, podobnie jak Beethoven, w swoim symfonicznym finale zespolić głos ludzki z dźwiękami instrumentalnej muzyki i stworzyć hymniczną pochwałę wieku, dać wielką pieśń ziemi⁴².

Muzyka funkcjonuje w *Niobe* w jeszcze innych kontekstach. Szereg wersów finału ujęty został przez deklamatora w sposób eufoniczny, użyte zaś poszczególne słowa i sylaby, nie posiadając żadnych znaczeń, mają oddziaływać jedynie swoim walorem dźwiękowym⁴³:

Nie ma śnieg ba śnieg śnieg sylaba ośnieży
mama śnieg baba śnieg sylaba ba (...)

(...) Kto mówi? mówi sylaba mama sylaba wysłowi
słońce mama słońce baba w abecadle słowik.

Artysta żywego słowa interpretuje tekst przy pomocy najrozmaitszych środków wyrazu takich jak: iloczasa, siła, wysokość, barwa, wyrazistość słowa i frazy czy pauza artystyczna⁴⁴. Tę muzykę Gałczyńskiego są niewymowne, a jednak pełne znaczenia, porywają za sobą: „nie płaczą ani się nie śmieją, a jednak cała rdzeń duszy w nich się rozplynęła i rozrzewniły lub też rozweseliły nas. I ta niejednoznaczność uczuciowa sprawiła zapewne, że muzykę wzięto za wyraz samego uczucia”⁴⁵.

⁴¹ A. Cieński, *Poezja i minidramat...*, op. cit., s. 132.

⁴² J. Skarbowski, *Literatura – muzyka. Zbliżenia i dialogi*, Warszawa 1981, s. 148.

⁴³ *Ibidem*, s. 147.

⁴⁴ M. Kotlarczyk, *Sztuka...*, op. cit., s. 164.

⁴⁵ K. Liebert, *Estetyka, czyli umnictwo piękne*, Petersburg 1954, s. 110-111.

Na płycie Gałczyńskiego umieszczona jest też *Zaczarowana dorożka*. Dzieło dostarcza wielu przemyśleń co do ścisłego związku poezji z muzyką. W uroczystej podróży poetyckiej zogniskowały się wszystkie niemal chwytły, jakimi poeta posługiwał się w przepajaniu wiersza elementami muzycznymi, dając w efekcie mieniającą się różnymi barwami, żywą i fantazyjną całość⁴⁶.

Utwór składa się z sześciu części, z których każda kolejna (tak jak w przypadku zapisu nutowego) oznaczona jest muzycznym terminem dotyczącym tempa: *Allegro*, *Allegro sostenuto*, *Allegretto*, *Allegro ma non troppo*, *Allegro cantabile*, *Allegro furioso alla polacca*.

Pierwsza część, tak jak sugeruje nam tempo *Allegro* utrzymana jest w szybkim wesołym rytmie. Gałczyński osiągnął to poprzez wprowadzenie jednakowej ilości sylab we wszystkich wersach (z wyjątkiem: ZACZAROWANA DOROŻKA/ ZACZAROWANY DOROŻKARZ/ ZACZAROWANY KOŃ). Co więcej, deklamator, w momentach, gdy przytacza rozmowę:

(...) Więc dzwonię:

- Serwus, to pan Ben Ali?

Czy to możliwe z koniem?

- Nie, pana nabujali.

imituje ją, wcielając się w postaci dialogu.

Druga część powinna mieć charakter *Allegro sostenuto*, czyli poważny, spokojny, ale jednocześnie wesoły i ruchliwy. Deklamator wprowadza nas w „klimat” spaceru. Zwraca się do odbiorców:

bo trzeba, proszę państwa, przez cały nocny Kraków.

⁴⁶ J. Skarbowski, *Literatura – muzyka...*, op. cit., s. 134.

Jest to zapowiedź trzeciej części, utrzymanej w tempie *Allegretto*, czyli ruchliwie. Właśnie w takim charakterze wypowiedzane są kolejne wyliczenia, rozpoczynające się anaforą *nocne*. Deklamator stosuje agogikę *poco un poco mosso*, czyli przyspieszając. Zwalnia dopiero w momencie:

słowem, nocni przyjaciele,
wieczny wiatr i wieczna noc

Czwarta część utrzymana jest w tempie *Allegro ma non troppo*, czyli umiarkowanie szybko. Porównując ten fragment z wcześniejszą częścią bardzo wyraźnie widać zmianę tempa na wolniejsze. Kolejna część ma charakter śpiewny. Prawie wszystkie wersy mają po 10 sylab (poza pierwszym, który ma dziewięć oraz ostatnimi wersami rozpoczynającymi się od słów *noc szumi*). Ostatnia część utrzymana jest na wzór poloneza, jednakże z zaznaczeniem, iż ma to być gwałtowne i żywe, co jest niejako zaprzeczeniem wspomnianej muzycznej formy tanecznej.

W całej *Zaczarowanej dorożce* widać zróżnicowanie agogiki – każda część utrzymana jest w różnym tempie oraz w zróżnicowanej dynamice. Niejednorodność osiągnął poeta także poprzez nierównomiernej budowy rytmicznej, wszakże każda część ma swoją charakterystyczną budowę. Gałczyński jako deklamator bardzo dobrze oddał emocje wypływające z utworu. Można nawet powiedzieć, iż stworzony przez niego klimat nie jest porównywany tylko do tego, który towarzyszy słuchaniu, ale raczej, poprzez oddziaływanie na różne zmysły, Gałczyński stworzył coś w rodzaju miniteatru, przedstawienia, dzięki temu, iż „wciela” się w różne role, zmieniając barwę oraz natężenie głosu.

Całą *Zaczarowaną dorożkę* scalają przewijające się co jakiś czas słowa:

ZACZAROWANA DOROŻKA
ZACZAROWANY DOROŻKARZ
ZACZAROWANY KOŃ.

Warto zwrócić uwagę, iż niemalże za każdym razem są one wypowiedziane w ten sam sposób. Po *zaczarowany(a)* następuje chwilowa przerwa na trzysylabowe, podobnie brzmiące słowa *dorożkarz*, *dorożka* oraz jednosylabowe – *koń*.

Gałczyński w *Zaczarowanej dorożce* zastosował podział na szereg części, różniących się metryką i strofiką, przeprowadzeniem tematu, tempem wypowiedzania, charakterem i nastrojami prezentowanych treści. Zasadniczy temat wiersza – nocna podróż poety dorożką przez Kraków – uzyskał rozmaite oświetlenia przechodzące z tonacji dur do moll⁴⁷. Dzięki temu właśnie J. Reiss⁴⁸ określił utwór jako suitę instrumentalną, cykliczną formę muzyczną, prezentującą w swych kolejnych tańcach – częściach rozmaite nastroje, „obgadywanych” treści utworu.

Najważniejszy w utworach Gałczyńskiego jest rytm. To on stwarza nastrój, wpływa na zmianę tempa oraz melodii. Z rytmem związane są rozmaite możliwości twórcze wiersza. Pozwala on gromadzić coś, co albo zastępuje istotę czasu albo jest samym czasem. Wpływa to na kształt powtarzalnej melodii, która koduje się w naszej pamięci. Dlatego też przekład wiersza na głos jest doskonałym przekładem dopiero wówczas, jeżeli słuchacz poznaje oryginał po bezsłownej melodii, na którą się składa rytm, stopa metryczna, następność dźwiękowa wyrazów, ich powtarzalność i wiązanie się w zdania, spadki tych zdań, intonacja, czyli wszystko, co jest wierszem

⁴⁷ Zob. *ibidem*, s. 134–135.

⁴⁸ J. W. Reiss, *Poezja zaczarowana muzyką*, „Dziennik Literacki” 1950, nr 29, s. 2.

prócz wiersza widomego i namacalnego⁴⁹. Czy nie dzieje się tak w przypadku Gałczyńskiego? Odbiorca może rozpoznać styl poety nie tylko dzięki jego utworom, ale także dzięki melodii, która się z nich wydobywa, a którą tak doskonale potrafi „odegrać” sam deklamator.

Streszczenie:

Tematem mojego artykułu jest ukazanie związków pomiędzy literaturą i muzyką. Głównym jego celem jest przeanalizowanie, jak z elementów obrazowego opisu wyłania się motyw muzyczny i wyzwala skojarzenia wizualne, współgrające z tekstem. Analizie poddałam zarówno utwory, do których elementy muzyczne wprowadza sam poeta oraz te, w których linia melodyczna wynika z warstwy brzmieniowej tekstu (z rytmiki, dynamiki, agogiki, artykulacji, harmoniki oraz kolorystyki).

Słowa kluczowe: Gałczyński, poezja, muzyka

Summary:

The subject of my article is to show relationship between poetry and music. Its main objective is to present how a musical theme emerges from the elements of a picturesque description and triggers visual associations harmonizing with the text. I have analyzed both the poems with musical elements introduced by the poet and those where the melodic line results from the tonal layer of the text (from its rhythmic, dynamics, agogics, articulation, harmonica and the colour scheme).

Keywords: Gałczyński, poetry, music

⁴⁹ B. Leśmian, *Z rozmyślań o poezji*, [w:] *Pisarze Awangardy Dwudziestolecia Międzywojennego. Autokomentarze*, wyb. T. Wójcik, Warszawa 1995, s. 56.

Bibliografia:

Barthes R., *Muzyka, głos, język*, przeł. K. Kłosiński, „Pamiętnik Literacki” 1999, z. 2, s. 8.

Cieński A., *Poezja i minidramat Gałczyńskiego*, Opole 2004.

Cook N., *Muzyka*, Warszawa 2000.

Encyklopedia muzyki, red. A. Chodkowski, Warszawa 1995.

Furmanik S., *Wstęp*, [w:] K. Wóycicki, *Forma dźwiękowa prozy polskiej i wiersza polskiego*, Warszawa 1960.

Hejmej A., *Słuchać i czytać. Dwa źródła jednej strategii interpretacyjnej*, „Pamiętnik Literacki” 1999, z. 2, s. 70.

Kotlarczyk M., *Sztuka żywego słowa*, Lublin 2010.

Kulawik A., *Poetyka. Wstęp do teorii dzieła literackiego*, Kraków 1994.

Kulawik A., *Uwertura Gałczyńskiego do poematu „Niobe”*, „Ruch Literacki” 1968, z 1.

Leśmian B., *Rytm jako światopogląd*, [w:] *Pisarze Awangardy Dwudziestolecia Międzywojennego. Autokomentarze*, wyb. T. Wójcik, Warszawa 1995.

Leśmian B., *Z rozmyślań o poezji*, [w:] *Pisarze Awangardy Dwudziestolecia Międzywojennego. Autokomentarze*, wyb. T. Wójcik, Warszawa 1995.

Liebert K., *Estetyka, czyli umnictwo piękne*, Petersburg 1954.

Ławecki T., *Szlakami sławnych Polaków*, Warszawa 1994.

Makowiecki T., *Poezja a muzyka*, [w:] *Muzyka w literaturze: antologia polskich studiów powojennych*, red. A. Hejmej, Kraków 2002.

Płyta CD. Gałczyński mówi swoje wiersze, Polskie Radio 2003.

Reiss J.W., *Poezja zaczarowana muzyką*, „Dziennik Literacki” 1950, nr 29, s. 2.

Ricoeur P., *Symbol daje do myślenia*, przeł. S. Ciechowicz, „Res Facta” 1973, nr 7, s. 8.

Skarbowski J., *Poezjo-muzyka Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego* [w:] *Idem, Literatura – muzyka. Zbliżenia i dialogi*, Warszawa 1981.

Tomaszewski M., *Muzyka w dialogu ze słowem*, Kraków 2003.

Wirpsza W., *Poezja a muzyka*, [w:] *Ruchome granice. Szkice i studia*, red. M. Grzeszczak, Gdynia 1968.

Wspomnienia o K. I. Gałczyńskim, red. A. Kamieńska, J. Śpiewak, Warszawa 1961.

Zawadzki T., *O muzyczności poezji Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego*, „*Polonistyka*” 1980, nr 1 (183), s. 37.

Żurawska J., *Gałczyński i muzyka. Od struktury melicznej poprzez libretta do kompozytorskiej inspiracji*, Kraków-Napoli 2009.

Paweł Podolski

Uwarunkowania integracji międzynarodowej jako kierunku rozwoju współczesnych społeczeństw.

Analiza na przykładzie Rzeczypospolitej Obojga Narodów

Wstęp

Stan i perspektywy sektora turystycznego są uwarunkowane wieloma czynnikami, które można zakwalifikować do pięciu nadrzędnych kategorii: ekonomicznych, społecznych, politycznych, technicznych oraz ekologicznych¹. W niniejszej pracy zdecydowano się dokonać analizy czynników społeczno-ekonomicznych w kontekście postępującej globalizacji i integracji międzynarodowej.

1. Czynniki społeczno-ekonomiczne kształtujące ruch turystyczny

Od lat 80. i 90. XX wieku możliwe do zaobserwowania jest zachodzenie zmian społeczno-gospodarczych na skalę niespotykaną od czasów rewolucji przemysłowej. Postępującej globalizacji, definiowanej jako ogół procesów prowadzących do coraz większej współzależności i integracji: państw, społeczeństw, kultur i gospodarek, towarzyszy narastanie problemów między innymi w sferze gospodarczej, politycznej, ekologicznej czy bezpieczeństwa, które mają bezpośredni wpływ na stan i perspektywy sektora turystyki.

Do czynników o charakterze społecznym zalicza się: stabilność zatrudnienia, regulacje prawa pracy, realizowaną przez państwo politykę turystyczną, a przede wszystkim styl życia, przemiany kulturowe i poczucie bezpieczeństwa, które warunkują zainteresowanie wypoczynkiem w określonych

¹ W. W. Gaworecki, *Turystyka*, PWE, Warszawa 2003.

destynacjach². Od zamachu z 11 września 2001 roku zagrożenie terrorystyczne stało się jedną z głównych barier rozwoju turystyki międzynarodowej³, szczególnie w odniesieniu do miejsc wypoczynku, które były ocenione jako bardziej zagrożone atakami. Zagrożenie terrorystyczne warunkuje powstawanie kosztów, które można podzielić na bezpośrednie i pośrednie. Do kosztów bezpośrednich można zaliczyć: spadek liczby turystów, zmniejszenie poziomu inwestycji w turystykę, spadek przychodów przewoźników (lotniczych, drogowych), spadek PKB – widoczny szczególnie w przypadku gospodarek opartych na turystyce. Za koszty pośrednie można uznać natomiast: konieczność podniesienia poziomu wydatków na promocję, wzrost wydatków na ochronę przed zamachami, wzrost kosztów ubezpieczeń osobowych i majątkowych, długotrwałe spowolnienie wzrostu gospodarczego.

Pomimo istotnego znaczenia czynników o charakterze społecznym wskazuje się, że czynniki ekonomiczne wywierają obecnie największy wpływ na rozwój turystyki⁴. Uprawianie turystyki zaliczane jest do potrzeb wyższego rzędu, w związku z tym dopóki społeczeństwo nie posiada poziomu dochodów zabezpieczających realizację potrzeb niższego rzędu, rozwój turystyki jest w istotny sposób ograniczony. Z zagadnieniem tym powiązany jest problem właściwego podziału dochodów, pozwalającego na efektywne zagospodarowanie w obrębie całego społeczeństwa wypracowywanego PKB, oraz stabilności finansowej, umożliwiającej racjonalne inwestowanie i konsumpcję.

² W. Alejziak, *Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku*, ALBIS, Kraków 1999.

³ M. Marczak, *Wpływ terroryzmu na rozwój turystyki międzynarodowej*, „*Ekonomiczne problemy turystyki*” 4(20), s. 89-102.

⁴ A. Kaczmarska, *Wybrane czynniki rozwoju turystyki*, „*Studia Ekonomiczne*” 176, s. 202-215.

2. Sektor turystyczny w okresie globalnego kryzysu 2007-2009

Wpływ czynników ekonomicznych na sektor turystyczny stał się wyraźnie widoczny w czasie globalnego kryzysu, który rozpoczął się w 2007 roku. Skutki kryzysu były widoczne w sektorze przede wszystkim w postaci: spadku liczby wyjazdów turystycznych, zmniejszeniu ruchu turystycznego, ograniczeniu liczby wyjazdów turystycznych do jednego rocznie, skróceniu długości wypoczynku. Kryzys przełożył się także na spadek przychodów podmiotów związanych z turystyką, ograniczenie inwestycji w infrastrukturę turystyczną oraz obniżenie rentowności świadczenia usług turystycznych⁵.

W zdecydowanej większości krajów, zwłaszcza europejskich, nastąpił spadek zainteresowania turystyką, najbardziej odczuwalny w Grecji i Hiszpanii. Odnotowano spowolnienie w realizacji nowych inwestycji infrastrukturalnych, a nawet bankructwa obiektów noclegowych dotychczas funkcjonujących. Opisane zjawiska widoczne były przede wszystkim w 2008 roku, jednakże wraz z poprawą globalnej sytuacji finansowo-gospodarczej ponownie odnotowano wzrost inwestycji w odnowę, rozwój i rozbudowę bazy noclegowej. W Polsce najniższa dynamika ruchu turystycznego została odnotowana w 2009 roku, po czym w roku następnym nastąpiła wyraźna poprawa sytuacji⁶.

⁵ S. Nowak, *Ekonomiczno-organizacyjne problemy działalności turystycznej w regionach*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice 2013.

⁶ tamże

3. Kryzys 2007-2009 jako kryzys dotychczasowego modelu globalizacji i integracji międzynarodowej

Wśród przyczyn kryzysu wskazuje się proces niekompletnej globalizacji⁷, związany ze zmianami makroekonomicznymi i instytucjonalnymi – w szczególności z: problematycznym przechodzeniem od gospodarki narodowej do globalnej⁸, finansyzacją⁹, liberalizacją finansową¹¹ połączoną z istnieniem dysfunkcyjnych struktur instytucjonalnych¹², a także zmianą rozkładu sił gospodarczych na świecie i towarzyszącą im narastającą nierównowagą globalną^{13,14}.

Niekompletność globalizacji jest przede wszystkim związana z niejednakowym poziomem zglobalizowania poszczególnych rynków, jakie można wyróżnić na podstawie przedmiotu obrotu¹⁵. W przypadku rynku finansowego, po-

⁷ W. Szymański, *Kryzys globalny. Pierwsze przybliżenie*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2009.

⁸ E. Stiglitz, *Making Globalization Work*, W. W. Norton & Company, New York 2007.

⁹ D. Rodrik, *One Economics, Many Recipes: Globalization, Institutions and Economic Growth*, Princeton University Press, 2008.

¹⁰ J. Żyżyński, *Neoliberalizm – ślepa uliczka globalizacji*. [w:] A. Gołyńska (red.), *Globalizacja, kryzys i co dalej?* POLTEXT, Warszawa 2010, s. 17-44.

¹¹ M. Wolf, *Fixing global Finance*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2008

¹² J. Kay, *Unfettered Finance Has Been the Cause of All Our Crises*, "Financial Times" January (6)2010.

¹³ A. Brender, F. Pisani, *Global Finance and Its Collapse*, Dexia, Belgium 2009.

¹⁴ M. A. Dąbrowski, *Rola oszczędności i inwestycji w powstawaniu i rozprzestrzenianiu się zaburzeń gospodarczych*. [w:] A. Wojtyła, *Kryzys finansowy i jego skutki dla krajów na średnim poziomie rozwoju*. PWE, Warszawa 2011.

¹⁵ Rynek finansowy jest uważany za najbardziej zglobalizowany (Rymarczyk, 2013, s. 181-185), czego przeciwieństwem jest rynek pracy.

przez postępujące procesy liberalizacji i deregulacji, doprowadzono do swobody przepływu kapitału w skali globalnej, przy braku zapewnienia instytucjonalnych podstaw tworzenia i egzekucji ogólnoświatowych regulacji oraz narzucenia rynkowi warunków brzegowych i standardów¹⁶.

W efekcie prowadzenia polityki gospodarczej w duchu neoliberalizmu następował natomiast proces stopniowego przechodzenia władzy od państwa w kierunku kapitału zarządzanego przez rynkowo zorientowane instytucje¹⁷, ze względu na uzależnienie państw od przepływów kapitału. Prowadzi to między innymi do ograniczania redystrybucyjnej funkcji polityki fiskalnej państwa i uelastyczniania rynku pracy, co stanowi jedną z istotnych przyczyn wzrostu polaryzacji dochodów, którą należy uznać za jedną ze strukturalnych przyczyn kryzysu. Wzrost zróżnicowania majątkowego i polaryzacji dochodów w państwach wysoko rozwiniętych¹⁸ sprzyja bowiem spadkowi popytu na rynku globalnym¹⁹ i narastaniu bariery popytu, gdyż krańcowa skłonność do oszczędzania osób bardziej zamożnych jest wyższa niż osób mniej zamożnych. Ponadto w efekcie tych zjawisk postępuje rozwarstwianie społeczeństwa na grupę potrzebującą wsparcia kredytowego w celu utrzymania konsumpcji na dotychczasowym poziomie oraz grupy gromadzącej zasoby fi-

¹⁶ Zdaniem E. Radomskiej (2013, s. 8) „rynek globalny przypomina grę bez reguł i arbitra, nie ma też mechanizmu i sposobów wymuszających działania służące celom globalnym”.

¹⁷ M. Wolf, *Fixing global Finance*, Johns Hopkins University Press, Baltimore 2008.

¹⁸ W Stanach Zjednoczonych w latach 1970-1999 przeciętna płaca wzrosła średnio o 10%, natomiast wynagrodzenie 100 prezesów największych korporacji wzrosło średnio o 2900% (Kowalik, 2009, s. 82). Majątek 10% najbogatszych gospodarstw domowych jest warty 106 razy więcej niż majątek 20% najbiedniejszych (Thurow, 2006, s. 130).

¹⁹ 11,5% ludności Stanów Zjednoczonych, Kanady i Europy Zachodniej generuje 60% wydatków w skali globalnej (Barber, 2008, s. 20).

nansowe naznaczone dużą preferencją płynności²⁰, które nie są przeznaczane na inwestycje w sferę realną, ale lokowane na rynku finansowym.

Sytuacja podobna do przedstawionego zjawiska rozwarstwiania społeczeństwa zachodzi od lat 90. XX wieku na szczeblu międzynarodowym, gdzie coraz wyraźniej rysuje się podział na kraje konsumujące na kredyt - kraje wysoko rozwinięte na czele ze Stanami Zjednoczonymi oraz kraje finansujące tę konsumpcję - kraje azjatyckie, przede wszystkim Chiny. Proces ten, uwarunkowany zróżnicowaną dynamiką rozwoju rynków, stanowi istotną przyczynę strukturalną kryzysu²¹, gdyż prowadzi do narastania nierównowagi handlowej i płatniczej.

Za ważną przesłankę narastania dysfunkcji w systemie finansowym można także uznać niektóre kroki podejmowane przez krajowe i międzynarodowe organizacje (przede wszystkim przez Międzynarodowy Fundusz Walutowy) prowadzące do uspołeczniania strat niektórych inwestorów²². W związku z tym ryzyko działalności w rzeczywistości jest przejmowane przez społeczeństwo. J. Stiglitz²³ (2004, s. 28-36) przytacza w swojej książce przykład udzielania kredytów przez MFW w celu podtrzymania kursu waluty kraju wchodzącego w stan kryzysu, aby umożliwić wycofanie kapitału krajów wysoko rozwiniętych. Cenę za to ponosi społeczeństwo tego kraju, które musi spłacić zaciągnięte długi.

Wydaje się, że kryzys 2007-2009 bezsprzecznie dowiódł, iż w efekcie postępującej globalizacji, gospodarki i społeczeństwa osiągnęły tak zaawansowany poziom współzależności,

²⁰ W. Szymański, *Kryzys globalny...*

²¹ J. Węclawski, *Wielkie banki i ich rola w kryzysie finansowym*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin - Polonia” 47(2013), s.219-228.

²² W. Szymański, *Kryzys globalny...*

²³ J. E. Stiglitz, *Globalizacja*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

że konieczna jest efektywniejsza międzynarodowa integracja na szczeblu państw, aby w sposób uregulowany kierować przebiegiem zachodzących zmian. Dotychczas, zgodnie z ideologią neoliberalizmu, w bardzo ograniczonym zakresie podejmowano ze strony instytucji państwowych czy międzynarodowych jakiegokolwiek ingerencje w takich sferach jak funkcjonowanie rynku, ekologia czy bezpieczeństwo. Wydaje się, że w skali globalnej większa integracja państw mogłaby przynieść bardzo pozytywne efekty dla jakości życia ludzi. Istotne jest jednak właściwe zdefiniowanie integracji i odrzucenie takich jej form, które wydają się być na tyle nieefektywne i problematyczne, iż przynoszą więcej strat niż korzyści. Przykładem właściwej drogi integracji pomiędzy państwami może być Rzeczpospolita Obojga Narodów.

4. Integracja międzynarodowa na przykładzie Rzeczpospolitej Obojga Narodów

Związek Polski i Litwy od lat fascynuje historyków i socjologów. Rzeczpospolita Obojga Narodów jest przykładem wyjątkowym na skalę światową dobrowolnego połączenia dwóch narodów w jedną strukturę państwową, a następnie w jeden naród. Unia polsko-litewska bywa w literaturze historycznej porównywana do Unii Kalmarskiej oraz do unii personalnej Anglii i Szkocji, przekształconej w 1703r. w unię realną. Jednakże, gdy unia polsko-litewska ulegała wzmocnieniu, to Unia Kalmarska rozpadła się pod wpływem m.in. „krwawej łaźni sztokholmskiej”. Unia Anglii i Szkocji, choć przetrwała po dziś dzień, nosiła w sobie wiele znamion przymusu i nierówności. Istotne wydaje się zatem dokonanie analizy historii Rzeczpospolitej Obojga Narodów, w celu wskazania czynników, dzięki którym doszło do pokojowej i dobrowolnej integracji Polski i Litwy.

4.1. Przebieg integracji Polski i Litwy

Litwa będąca od XIII w. w ciągłym zagrożeniu ze strony Krzyżaków, zacieśniała współpracę z Polską. Wyrazem sojuszu z Łokietkiem był dywersyjny najazd na Polskę w 1305r. przeciwko Przemyślidom. Kolejnym krokiem zbliżającym oba państwa było małżeństwo w 1325r. Kazimierza, syna Władysława z córką Gedymina Aldoną. Łokietek skorzystał również z militarnej pomocy Litwy w 1326r. podczas wyprawy do Brandenburgii. Z kolei w 1328 roku Władysław najechał ziemie Zakonu, aby wspomóc Litwinów atakowanych przez Jana Luksemburczyka i Krzyżaków. Można zatem dostrzec, iż za panowania Władysława Łokietka stosunki polsko-litewskie układały się bardzo dobrze, a naruszyć je miał dopiero spór o Ruś Halicką za czasów rządów Kazimierza Wielkiego, jednak pomimo pewnych incydentów można stwierdzić, że za panowania ostatniego Piasta stosunki polsko-litewskie układały się co najmniej poprawnie. Kontakty Korony i Litwy stopniowo zacieśniały się pod koniec życia Ludwika Węgierskiego, a szczególnie w okresie bezkrólewia. Przyczyną zainteresowania panów polskich Litwą była chęć odzyskania ziem wcześniej utraconych, posiadania sprzymierzeńca do walki z Zakonem oraz zainteresowanie ziemiami Wołynia i Podola. Możliwi polscy liczyli ponadto na dalszą ekspansję gospodarczą na Ruś oraz uzyskanie kontroli nad szlakami handlowymi ze wschodem. Jagiełło z kolei pragnął umocnić swoją pozycję na Litwie wobec braci przyrodnych. Oprócz tego śmierć Ludwika Węgierskiego, pozostającego w przyjaźni z Krzyżakami pozwalała myśleć o Polsce jako o przyszłym sojuszniku przeciwko Zakonowi. Przyjęcie chrztu odebrałoby Krzyżakom pretekst do najazdów na ziemie litewskie pod hasłem chrystianizacji. Współpraca pozwoliłaby również korzystać z polskich szlaków handlowych, dzięki czemu litewskie towary, mimo blokowania dróg handlowych przez Zakon, mogłyby być sprzedawane do zachodnich i północnych krajów Europy.

Prócz tego prawa, jakie posiadało polskie rycerstwo były atrakcyjne dla litewskich bojarów. Koriatowiczom, władającym Podolem, a zaprzyjaźnionym z Polską, zależało natomiast na obronie przed Tatarami. Politycznym gestem w stronę Korony był przywilej wolnego handlu na Litwie dla lubelskich kupców z 1383r. Zbieżność interesów powodowała, że układy w sprawie mariażu toczyły się bardzo intensywnie, a koronacja Jadwigi 15 października 1384r. dodatkowo je przyspieszyła. Poczyniono następnie pierwsze ustalenia co do przyszłego związku Polski i Litwy. Po podpisaniu dokumentu w Krewie 14 sierpnia 1385r., w dniu 11 stycznia 1386r. w Wołkowysku nastąpiło podpisanie przez panów polskich dokumentu stwierdzającego, iż Jagiełło został obrany „królem i panem” oraz potwierdzającego rękę Jadwigi. Jednak właściwy akt unii dokonał się 2 lutego 1386r. w Lublinie.

Kolejnym ważnym wydarzeniem w dziejach stosunków polsko-litewskich była unia w Horodle nad Bugiem zawarta w 1413r. Unia w Horodle zapewniła związek obu krajów nawet w przypadku wygaśnięcia rodu Jagiellonów, choć w znacznej mierze odpowiadała przede wszystkim litewskim interesom. Rozpoczęła ona także przenoszenie polskich wzorców ustrojowych na grunt litewski. Jagiełło, który nie wykorzystał możliwości zapewnienia tronu Władysławowi zwanemu później Warneńczykiem w 1425r. w Brześciu Kujawskim, gdzie szlachta domagała się tylko uznania wcześniej przyznanych przywilejów stanowych, musiał wydać przywilej w Jedlni w 1430r. Postanowiono w zamian za potwierdzenie praw uznać w przyszłości za króla tego z synów Jagiełły, który okaże się „sposobniejszy”. Jedlnia czyniła tron polski w zasadzie obieralnym, co w ówczesnej sytuacji można uznać za sukces panów i szlachty, ale przede wszystkim za skuteczną obronę pozycji Polski w stosunku do Litwy. Dzieje sąsiednich Czech i Węgier dowodzą, że elekcyjność tronu, wobec wymarcia własnych dynastii, stanowiła najskuteczniejszy środek obrony niepodległości i podmiotowości w polityce mię-

dzynarodowej. W 1499r. zawarta została tzw. unia wileńska, przewidująca na przyszłość wspólną elekcję jednego dla obu państw władcy oraz ustalająca obowiązek wzajemnej pomocy wojskowej: polskiej przeciwko Moskwie, litewskiej przeciw Turkom i Tatarom.

Po wyniesieniu Aleksandra na tron Polski w 1501r. podpisano akt unii w Mielniku. Przewidywał on, że Korona i Wielkie Księstwo „*mają się połączyć i zespolić w jedno nierozdzielne i nieróżne ciało*”²⁴, wspólnego dla obu państw monarchę, wybieranego na sejmie elekcyjnym, likwidację tytułu i władzy wielkksiążęcej (Aleksander zrzekł się swoich praw dziedzicznych na Litwie), ujednoczenie systemu monetarnego oraz ustalał obowiązek wzajemnej pomocy wojskowej. Gdyby unia w Mielniku weszła w życie, obierany król stałby się tylko przewodniczącym senatu zwanym *princepssem*, a rzeczywista władza przeszłaby w ręce magnatów. Odpowiedzią na Mielnik był sejm radomski w 1505r., który nadał kształt dwuizbowemu parlamentowi, składającemu się z trzech stanów sejmujących: króla, senatu, izby poselskiej, uchwalając konstytucję „*Nihil novi*” (tj. „*nic nowego*”), która de facto ograniczała władzę króla i poszerzała prawa szlachty. Z posłów ziemskich stopniowo wyodrębniło się stałe, ogólnopaństwowe przedstawicielstwo sejmików ziemskich, przekształcone później w izbę poselską. Rada królewska przeistoczyła się w senat, a król stał się osobnym stanem sejmującym. W ten sposób narodził się, obradujący po raz pierwszy w 1493r., sejm walny.

Unia polsko-litewska pozostała czysto personalną, aż do 1569 r. Litwa za rządów Zygmunta I (1506-1548), jak i Zygmunta Augusta (1544-1548) stanowiła suwerenne państwo. Przełom stanowił sejm piotrkowski z 1562r., na którym uchwalono m.in. egzekucję dóbr oraz wcielenie księstwa

²⁴ cyt. za: J. Ochmański, *Historia Litwy*, Wrocław-Warszawa-Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1990.

oświęcimsko-zatorskiego do Korony - król zaczął współpracować ze szlachtą, czego wynikiem była stopniowa realizacja postulatów ruchu egzekucyjnego. Przyczyną zmiany stanowiska władcy był ciągły wzrost zagrożenia Litwy ze strony Moskwy, na wojnę z którą Zygmunt potrzebował pomocy polskiej. Król dostrzegał także potrzebę zabezpieczenia jedności obu krajów na wypadek bezpotomnej śmierci. Następowaly także reformy podjęte przez Zygmunta Augusta w dziedzinie gospodarczej, sądowniczej, kodyfikacji prawa (III Statut litewski obowiązujący aż do 1840r.) i wojskowe, które upodabniały Litwę do Korony. W 1564r. Zygmunt August przeniósł na Koronę swoje prawa dziedziczne do Litwy, dzięki czemu wybrany król polski stawałby się od razu Wielkim Księciem Litewskim. W 1569r., aby przemóc opór litewskich możnych, Zygmunt August włączył do Korony Podole, Wołyń i Ukrainę.

Dużo bardziej ugodowe nastawienie panów litewskich, wola szlachty i króla pozwoliły uchwalić 1 lipca 1569r. unię w Lublinie, która nosząc wszelkie znamiona kompromisu ustaliła stosunki polsko-litewskie aż do uchwalenia Konstytucji Trzeciego Maja. Powstała wielonarodowościowa Rzeczpospolita szlachecka ze wspólnym sejmem²⁵, elekcją wspólnego władcy, wspólną monetą (ale bitą pod osobnym stemplem), prowadzeniem wspólnej polityki zagranicznej i wojen, ale z odrębnym skarbem, wojskiem, sądownictwem i urzędami centralnymi - nazywana jest unią realną albo federalną. Pozostały dwie stolice, ośrodki władzy - Kraków i Wilno. Szlachta litewska przejęła przywileje, korzyści ze wspólnego handlu,

²⁵ Unia lubelska wyznaczyła Warszawę na zwykłe miejsce obrad, a od 1673 co trzeci sejm miał odbywać się na terenie Wielkiego Księstwa Litewskiego - w Grodnie. Miejscem sejmów koronacyjnych był natomiast Kraków.

język polski (litewskim posługiwało się chłopstwo), przyspieszył się rozwój społeczny, gospodarczy i kulturowy Litwy²⁶.

4.2. Powstanie systemu demokracji szlacheckiej jako ustroju

Do unii lubelskiej nie mogło by dojść bez stopniowej ewolucji ustroju polskiego pod wpływem nadawania szlachcie przez władców przywilejów powszechnych. Ogólnie rzecz ujmując, rycerstwo najpierw zapewniło sobie przywileje gospodarcze podnoszące jego pozycję w państwie, następnie wymogło ono gwarancję sprawowania urzędów. Odgrywając stopniowo coraz większą polityczną rolę w państwie, zapewniło sobie bezpieczeństwo głoszenia poglądów. Posiadłszy takie uprawnienia szlachta przeniosła główne prerogatywy króla na swoją reprezentację stanową. Poprzez uzyskane przywileje rycerstwo, a późniejsza szlachta zaczęła stopniowo przekształcać się w suwerena i tworzyć system demokracji szlacheckiej, którego świetność przypada na koniec XV i XVI wiek – okres największego rozwoju społeczno-gospodarczego I Rzeczypospolitej.

Do najważniejszych przywilejów można zaliczyć: przywileje Ludwika Węgierskiego w Budzie z 1355r., w którym zapewniał niepobieranie zwiększanych podatków, wynagrodzenie strat z wypraw poza granice kraju oraz w 1374r. w Koszycach, gdzie dał początek uprzywilejowania szlachty przez ugruntowanie publicznoprawnego charakteru władzy króla, krępowaniego wolą stanu szlacheckiego, przez zwolnienie szlachty z podatku na rzecz państwa (za wyjątkiem zmniejszonego poradlnego) oraz możliwość obsadzania starostwa tylko przez Polaków.

²⁶ J. Bardach, *Rzeczpospolita szlachecka*, [w:] J. Bardach, B. Leńnodorski, M. Pietrzak (red.), *Historia ustroju i prawa polskiego*, Warszawa: Wolters Kluwer, 2010.

Przywileje nadane przez Władysława Jagiełłę: z 1388r. piotrkowski, zapewniający płacenie żołdu przez króla oraz rozdzielenie władzy wykonawczej od sędowniczej (rozdzielność urzędu starosty i sędziego); z 1422r. czerwiński (przed wyprawą krzyżacką) zapewniający nietykalność majątkową szlachty bez wyroku sądowego oraz zakaz łączenia stanowisk starosty i sędziego; z 1423r. warcki, wprowadzający możliwość wykupu sołectwa od nieużytecznego sołtysa oraz kontrolę miar, wag, cen w mieście przez urzędników ziemskich; z 1424r. wieluński, wprowadzający zakaz wyznawania husytyzmu oraz z 1430-1433r. jedlneńsko-krakowskie zapewniające zakaz aresztowania szlachcica bez wyroku sądowego.

Przywileje cerkwicko-nieszawskie Kazimierza Jagiellończyka z 1454r. (przed wojną z Krzyżakami) zapewniały, że bez zgody sejmików ziemskich król nie może powoływać pospolitego ruszenia, stanowić nowych praw, nakładać podatków. Na urząd pisarza ziemskiego król miał powoływać 1 z 4 kandydatów szlachty danej ziemi, a urzędu starosty nie mieli prawa piastować wyżsi urzędnicy i dostojnicy.

Przywilej piotrkowski II z 1496r. Jana Olbrachta wprowadzał pozbawienie mieszczan prawa nabycia i posiadania dóbr ziemskich, wyłączność wyższych urzędów dla szlachty, zwolnienie szlachty z niektórych ceł, wprowadzenie swobody żeglugi na rzekach, wprowadzenie taksy wojewodzińskiej w miastach.

Uwieńczeniem była wspomniana Konstytucja „Nihil novi” Aleksandra Jagiellończyka, wydana przez sejm w Radomiu w 1505r. Rozwój polityczno-społeczny szlachty pozwolił na sprawne przeprowadzenie elekcji nie ograniczonej już względami na dynastię oraz wypracowanie drogą precedensu sposobu zarządzania państwem w czasie bezkrólewia. Przyjęto zasadę elekcji viritim, pozwalającej całej szlachcie na wybór króla. Wolna elekcja stanowiła nowy rozdział w dziejach Rzeczypospolitej, tron stał się elekcyjny, a królami polskimi

stawiali się przedstawiciele różnych dynastii europejskich. Była ona niezaprzeczalnym sukcesem demokracji szlacheckiej, pozwoliła na wykształcenie się narodu, obejmującego jednak do końca XIX w. tylko szlachtę.

Największą reformę Rzeczypospolitej Obojga Narodów stanowi Konstytucja 3 Maja. Powstała ona w wyniku obrad Sejmu Czteroletniego, zwanego Wielkim (1788-1792) - podjęto reformy ustrojowe i społeczne, wytyczano kierunki polityki zagranicznej. Dziełem sejmu była ustawa zasadnicza, pierwsza w Europie, a druga na świecie, po konstytucji amerykańskiej z 1787r. Konstytucja ta miała wprowadzić system monarchii parlamentarnej, wzmocnić pozycję tronu i rządu. W ustawie zasadniczej zacięśniono unię polsko-litewską, przy jednoczesnym zachowaniu federacyjnego charakteru Rzeczypospolitej. Wprowadzono zasadę zwierzchności narodu oraz podziału władzy zgodnie z zasadą Monteskiusza na ustawodawczą, wykonawczą i sądowniczą. Zreformowano sejm, który stał się dwuizbowym organem władzy ustawodawczej. Istotną zmianą wprowadzoną przez konstytucję była kadencyjność parlamentu, uchwalanie wszystkich ustaw i uchwał zwykłą lub kwalifikowaną większością głosów. Oznaczało to całkowitą likwidację, tak szkodliwego dla Rzeczypospolitej *liberum veto*. Konstytucja znosiła również wolną elekcję, jako jedno ze źródeł anarchii w Rzeczypospolitej. Wprowadzono zasadę dziedziczności tronu, który po śmierci Stanisława Augusta miała objąć dynastia Wettinów. Jedynie w razie wygaśnięcia dynastii miała się odbywać elekcja na specjalnym sejmie.

Dążenie twórców konstytucji do centralizacji władzy znalazło swój wyraz również w ustaleniu charakteru związku Polski i Litwy. Jesienią 1791 r. zawarto tzw. Akt Zareczenia Wzajemnego Obojga Narodów, który stał się integralną częścią Konstytucji 3 Maja. Przewidywał on scalenie Korony i Wielkiego Księstwa Litewskiego. Jednolite miało stać się państwo i w przyszłości jego organy. Konstytucja przez współczesnych była uważana za akt wręcz rewolucyjny ze względu na

wyjątkową jak na warunki europejskie postępowość w kierunku federalizacji i demokratyzacji państwa.

4.3. Społeczeństwo Rzeczypospolitej Obojga Narodów

O sile i potrzebie unii polsko-litewskiej najlepiej świadczy jej trwałość w porównaniu z innymi europejskimi aktami. Rzeczpospolita istniała, mimo niekończących się siedemnastowiecznych wojen, układu w Radnot oraz kryzysu ustroju – nasilania się oligarchii maganckiej. Dopiero nałożenie się w XVIII w. niekorzystnej sytuacji wewnętrznej – na co kładła nacisk szkoła krakowska i zewnętrznej – co akcentowała szkoła warszawska, doprowadziła do jej upadku. Ostatnią próbę ratowania I Rzeczypospolitej podjął Tadeusz Kościuszko w czasie Insurekcji. Jest on również autorem Uniwersału Połanieckiego. Po raz pierwszy władza państwowa wkraczała w stosunki między dziedzicem a wsią. Zniesiono m.in. przywiązanie chłopca do ziemi, poddaństwo osobiste oraz sądownictwo dominialne pana. Ten pierwszy, oddolny zryw, co jest znaczące dla niniejszych rozważań, rozwijał się równoległe na ziemiach polskich i litewskich. Świadczy to o zrośnięciu się szlachty i przedstawicieli innych stanów Polski i Litwy w jeden naród. O sile wzajemnych powiązań świadczy fakt, iż pomimo życia w trzech różnych organizmach państwowych, w powstaniach narodowych wezmą udział patrioci ze wszystkich ziem dawnej Rzeczypospolitej. Wspólna walka wytworzyła uniwersalny dla Polaków i Litwinów obraz państwa i patrioty. Najpiękniej świadczą o tym dzieła literatury powstającej pod jarzmem zaborów. Mickiewicz pisząc „*Litwo, ojczyzna moja...*” nie będzie miał na myśli osobnego państwa, lecz swoją małą ojczyznę – „kraj lat dziecinnych”. Potwierdzi to bardzo dramatycznie w „*Dziadach*”. Osądzając po owocach, jakie wydał jeden naród Rzeczypospolitej, należy uznać unię za wyjątkowy na skalę światową akt dobrowolnego zjednoczenia dwóch narodów.

Podsumowanie

Integracja Polski i Litwy stanowiła proces, który stopniowo przebiegał przez kilka wieków pod wpływem działań zarówno odgórnym – władców, jak i oddolnym – społeczeństwa. Zawierane za porozumieniem stron unie były wyrazem osiągniętych kompromisów, w ramach których każda ze stron zyskiwała wymierne korzyści za cenę rezygnacji ze wspierania jedynie swoich partykularnych interesów. Taki sposób integracji wydaje się być właściwym kierunkiem w rozwoju Wspólnoty Europejskiej - jako rzeczywistej wspólnoty interesów równych sobie społeczeństw, zorganizowanych w formie państw.

Integracja nie może opierać się na żadnej formie przymusu - ani politycznego, ani ekonomicznego. Musi wynikać z potrzeb każdej z zainteresowanych stron, ale z poszanowaniem interesów pozostałych członków. Z historii powszechnej wyraźnie wynika, iż stosowanie jakichkolwiek nacisków czy nierówne traktowanie stron stawało się przyczyną rozpadu wielu istniejących dłużej bądź krócej unii czy związków między państwami.

W obecnej sytuacji - narastających problemów ekonomicznych, społecznych, politycznych i ekologicznych - konieczne wydaje się podjęcie rzeczywistego dialogu, wsłuchanie się z potrzeby społeczeństw i podjęcie na nowo, w wypracowanej na podstawie osiągniętego kompromisu formie, pracy w kierunku integracji międzynarodowej, której jedynym celem powinna być troska o człowieka jako podmiotu.

Osiągnięcie tego celu przyczyniłoby się do poprawy jakości życia, z czym związany byłby zrównoważony rozwój gospodarczy, ochrona środowiska oraz rozwój społeczno-kulturalny. Efektem z pewnością byłaby nie tylko koniunktura sektora turystycznego - zaspokajającego potrzeby wyższego rzędu, ale także pozostałych sektorów gospodarki.

Streszczenie:

W artykule podjęto zagadnienie uwarunkowań integracji międzynarodowej jako kierunku rozwoju współczesnych społeczeństw. Na podstawie przeprowadzonej konceptualnej analizy literatury przedmiotu w pierwszej części pracy wskazano najważniejsze czynniki społeczno-ekonomiczne kształtujące ruch turystyczny. Postawiono hipotezę, iż w obliczu narastających problemów w sferze gospodarczej, politycznej, ekologicznej czy bezpieczeństwa związanych z dotychczasowym procesem globalizacji dla poprawy jakości życia oraz optymalnego rozwoju turystyki konieczne jest przyjęcie alternatywnego modelu integracji międzynarodowej. W drugiej części pracy przedstawiono na przykładzie Rzeczypospolitej Obojga Narodów, że priorytetem integracji międzynarodowej powinno być dobro suwerena demokratycznego państwa – społeczeństwa, a sam proces, aby był efektywny musi opierać się na kompromisie i poszanowaniu równości stron.

Słowa kluczowe: turystyka, czynniki rozwoju turystyki, integracja międzynarodowa, Rzeczpospolita Obojga Narodów

Abstract:

The determinants of transnational integration as the direction of the modern society development: the example of the Polish-Lithuanian Commonwealth

This paper attempts to outline the most important determinants of transnational integration. Based on a conceptual analysis of the literature on the subject, the study has pointed out that in the view of global crisis 2007-2009, transnational integration is a key factor of the tourism sector development. The hypothesis has been proven by the analysis of socio-economic determinants of tourism dynamics and trends. In the second part of the study the Polish-Lithuanian Commonwealth has been analyzed as an example of the effective and valuable transnational integration.

Keywords: tourism, factors of the tourism sector development, transnational integration, the Polish-Lithuanian Commonwealth

Bibliografia:

Aleziak W., *Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku*, Kraków: ALBIS, 1999.

Barber B.R., *Skonsumowani-Jak rynek psuje dzieci, infantylizuje dorosłych i połyka obywateli*, Warszawa: Muza, 2008.

Bardach J., *Rzeczpospolita szlachecka*, [w:] J. Bardach, B. Leśnodorski, M. Pietrzak (red.), *Historia ustroju i prawa polskiego*, Warszawa: Wolters Kluwer, 2010.

Brender A., Pisani F., *Global Finance and Its Collapse*, Belgium: Dexia, 2009.

Dąbrowski M.A., *Rola oszczędności i inwestycji w powstawaniu i rozprzestrzenianiu się zaburzeń gospodarczych*. [w:] A. Wojtyna, *Kryzys finansowy i jego skutki dla krajów na średnim poziomie rozwoju*. Warszawa: PWE, 2011.

Gaworecki W.W., *Turystyka*, Warszawa: PWE 2003.

Kaczmarska A., *Wybrane czynniki rozwoju turystyki*, „Studia Ekonomiczne” 176, s. 202-215.

Kay J., *Unfettered Finance Has Been the Cause of All Our Crises*, „Financial Times” January (6)2010.

Kowalik T., *Kapitalizm kasyna*, Warszawa: Wyd. Krytyki Politycznej, 2009.

Marczak M., *Wpływ terroryzmu na rozwój turystyki międzynarodowej*, „Ekonomiczne problemy turystyki” 4(20), s. 89-102.

Nowak S., *Ekonomiczno-organizacyjne problemy działalności turystycznej w regionach*, Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013.

Ochmański J., *Historia Litwy*, Wrocław-Warszawa-Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1990.

Radomska E., *Globalny kryzys finansowy – przyczyny, przebieg, skutki*, „Zarządzanie Zmianami Zeszyty Naukowe” 59(2013), s. 1-21.

Rodik D., *One Economics, Many Recipes: Globalization, Institutions and Economic Growth*, Princeton University Press, 2008.

Rymarczyk J., *Internacjonalizacja i globalizacja giełd papierów wartościowych*, „Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu” 315(2013), s. 181-199.

Stiglitz J.E., *Globalizacja*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004.

Stiglitz J.E., *Making Globalization Work*, New York: W. W. Norton & Company, 2007.

Szymański W., *Kryzys globalny. Pierwsze przybliżenie*, Warszawa: Wydawnictwo Difin, 2009.

Thurow L.C., *Powiększenie bogactwa*, Gliwice: Helios, 2006.

Węclawski J., *Wielkie banki i ich rola w kryzysie finansowym*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia” 47(2013), 219-228.

Wolf M., *Fixing global Finance*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2008

Żyżyński J., *Neoliberalizm – ślepa uliczka globalizacji*. [w:] A. Goryńska (red.), *Globalizacja, kryzys i co dalej?* Warszawa: POLTEXT, 2010, s. 17-44.

Nota o autorach

Barabasová Bibiána – Katolicki Uniwersytet w Rużomberku

Benecová Nikola – Katolicki Uniwersytet w Rużomberku

Berdzik Jowita – mgr, Wyższa Szkoła Gospodarki Euroregionalnej w Józefowie

Dulewicz Joanna – mgr, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Fortunka Kamila – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Habik Natalia – mgr, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Jamrógiewicz Beata – mgr, Uniwersytet Rzeszowski w Rzeszowie

Kledyńska Anna – mgr, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Krzyżak-Szymańska Ewa – dr, Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach

Michalak Hubert – mgr, Uniwersytet Opolski w Opolu

Mysiewicz Leszek – mgr. lic. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Mytkowska Karolina – mgr, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Olchawa Krzysztof – mgr, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Podolski Paweł – mgr, Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie

Skolimowska Magdalena – mgr, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Słapczyński Tomasz – mgr, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Słoniewska Paulina – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Sobczyk-Kubiak Aleksandra – mgr, Uniwersytet Łódzki w Łodzi

Solewicz Kinga – mgr, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Solewicz Michał – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Szymański Andrzej – dr, Akademia Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach

Święch Wojciech – mgr, Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie

Tepličancová Mária – Katolicki Uniwersytet w Rużomberku

Witkowski Grzegorz – Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Wołoszyn Krzysztof - Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Wróblewski Łukasz - mgr, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Zawartka Marek - dr, Akademia Wychowania Fizycznego im.

J. Kukuczki w Katowicach

Zimny Jan - ks. prof. dr hab., Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana

Pawła II w Lublinie

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	
Ks. Jan Zimny	5
Część I	
Sport - jego wartość i znaczenie	
<i>Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju wśród dzieci -</i>	
Kinga Solewicz	11
<i>Využitie voľnočasových aktivít v dennom režime detí z detských domovov -</i>	
Bibiána Barabasová, Nikola Benecová, Mária Tepličancová	26
<i>Ojciec - sportowiec na emigracji - negatywne skutki wyjazdu dla funkcjonowania rodziny -</i>	
Jowita Berdzik	36
<i>Znaczenie adaptowanej aktywności ruchowej w rozwoju psychomotorycznym osób z zaburzeniami rozwojowymi -</i>	
Natalia Habik	52
<i>Rola sportu i turystyki w życiu osób z niepełnosprawnością ruchową -</i>	
Beata Jamrógiewicz	70
<i>Znaczenie sportu w działalności duszpasterskiej -</i>	
Magdalena Skolimowska	91
<i>Znaczenie aktywności fizycznej oraz diety w profilaktyce i leczeniu cukrzycy -</i>	
Paulina Słoniewska	104
<i>Sport w cywilizacji technologii - wykluczanie się czy współpraca? -</i>	
Aleksandra Sobczyk-Kubiak	119
<i>Znaczenie sportu w przyszłości ratownictwa medycznego. Proponowane zmiany -</i>	
Grzegorz Witkowski	135

Część II

Sport – rodzaje i patologie w nim

<i>Chuligaństwo stadionowe zagrożeniem dla bezpieczeństwa w sporcie -</i> Marek Zawartka	151
<i>Natogowe uprawianie ćwiczeń fizycznych jako zjawisko społeczne -</i> Ewa Krzyżak-Szymańska	168
<i>Chuligaństwo stadionowe, a bezpieczeństwo imprez sportowych</i> <i>w działaniu służb porządkowych -</i> Andrzej Szymański	191
<i>Sport, kultura, rekreacja i turystyka osób niepełnosprawnych</i> <i>jako formy rehabilitacji społecznej -</i> Wojciech Święch	216
<i>Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób</i> <i>układu krążenia -</i> Kamila Fortunka	239
<i>Zakres i warunki odpowiedzialności organizatora turystyki za</i> <i>niewłaściwe lub nienależyte wykonanie umowy o świadczenie</i> <i>usług turystycznych -</i> Anna Kledyńska	251
<i>Spacerownik teatralny - nowa forma zwiedzania miasta -</i> Hubert Michałak	265
<i>Rola aktywności fizycznej w resocjalizacji osób pozbawionych wolności -</i> Leszek Mysiewicz	279
<i>Znaczenie sportu w służbie OSP -</i> Krzysztof Olchawa	291
<i>E-sport, czyli sport XXI wieku -</i> Michał Solewicz	305
<i>Rola aktywności fizycznej w leczeniu otyłości -</i> Krzysztof Wołoszyn	321

Część III

Sport w nauce i literaturze

<i>Siła fizyczna i pasja walki jako narzędzia kontestowania konsumpcjonizmu w „Fight Club” (1999) Davida Finchera -</i> Łukasz Wróblewski	339
<i>Ewolucja definicji obiektu budowlanego na przestrzeni ostatnich lat i jej potencjalny wpływ na wysokość podatku od nieruchomości -</i> Tomasz Słapczyński	353
<i>Motyw walki w autobiografiach i wspomnieniach sportowców -</i> Joanna Dulewicz	368
<i>„Muzyczny bełkot” w twórczości Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego -</i> Karolina Mytkowska	385
<i>Uwarunkowania integracji międzynarodowej jako kierunku rozwoju współczesnych społeczeństw. Analiza na przykładzie Rzeczypospolitej Obojga Narodów -</i> Paweł Podolski	401
Nota o autorach.....	421