Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. *Jędrzeja Śniadeckiego* w Gdańsku

ROCZNIK NAUKOWY

Tom XXVI
2016

Redaktor naczelny
Waldemar Moska

Redaktor prowadzący
Krzysztof Pniewski

Rada programowa
Włodzimierz S. Erdmann (*przewodniczący*)
Barbara Duda, Tomasz Frołowicz, Władysław Jagiełło, Małgorzata Resiak, Wiesław Ziółkowski, Tomasz Taraszkiewicz

Recenzenci tomu
Ryszard Bartoszewicz, Anna Bodasińska, Andrzej Buczyński, Dagmara Budnik-Przybylska, Henryk Duda, Marzena Grdeń, Igor Grigus, Halina Hanusz, Krzysztof Klauza, Stanisław Kowalik, Dariusz Kruczkowski, Magdalena Krzykała, Mariusz Lipowski, Józef Majewski, Eligiusz Małolepszy, Waldemar Moska, Radosław Muszkieta, Marek Napierała, Natalia Pobirchenko, Marzena Podgórska, Marek Popowczak, Jacek Przybylski, Łukasz Radzimiński, Aleksander Stuła, Dorota Szade, Andrzej Szwarc, Renata Urban, Marta Wieczorek, Weronika Wrona-Wolny, Mariusz Zasada, Monika Żmudzka-Brodnicka, Grzegorz Żurek

Sekretarz redakcji
Katarzyna Dzierżanowska

Redaktor językowy
Jan Miklas-Frankowski
Krzysztof Pniewski

Redaktor statystyczny
Paweł Skonieczny

Skład i łamanie
Katarzyna Dzierżanowska

Okładka
Maciej Klejnglas

Wersja drukowana periodyku jest wersją pierwotną.
Czasopismo jest dostępne w wersji elektronicznej na www.awfis.gda.pl

© Copyright by Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk 2016

WYDAWNICTWO UCZELNIANE
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu
ul. Kazimierza Górskiego 1
80-336 Gdańsk
wydawnictwo@awf.gda.pl

ISSN 1730-7953

nakład 100 egz.

Spis treści

K. Woźniak, M. Resiak	Aktywność fizyczna, zachowania sedenteryjne a nadwaga i otyłość u osób dorosłych – praca przeglądowa	5
K. Wierzbicka, Z. Czubek, T. Dudziak, M. Grabowski	Aktywność fizyczna i skład ciała dzieci w wieku 8–12 lat z nadwagą i otyłością	14
K. Kościcka, K. Czepczor, A. Brytek-Matera	Ocena aktywność fizycznej i diety w kontekście przeżywanych emocji oraz stresu	22
M. Stawicka, B. Przysiężna	Turystyka szkolna jako forma wychowania dzieci i młodzieży	35
A. Zabrocka, A. Supińska, J. Kania, M. Kuśmierczyk	Wpływ treningu przepony na ruchomość kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej u tancerzy tańca współczesnego	45
M. Kowza-Dzwonkowska, M. Kawa, A. Orlikowska	Masaż klasyczny jako element wspomagający gibkość w tańcu towarzyskim	55
A. Supińska, A. Zabrocka, Z. Klajman, J. Kania	Aerial dance jako forma przedłużenia kariery gimnastyczek artystycznych	61
D. Szalewska, P. Aschenbrenner, D. Skalski, P. Makar	Wydolność tlenowa a komponenty składu ciała ratowników wodnych Słupskiego WOPR	67
Z. Ossowski, S. Šukys, V. Juškelienė, T. Wiskulski, V. J. Česnaitienė	Zachowania zdrowotne studentów wychowania fizycznego w Polsce i Litwie: badania pilotażowe	78
M. Bierkus, P. Godlewski, E. Moska	Nordic walking jako nowoczesna forma rekreacji ruchowej wpływająca na zdrowie osobnicze i zachowania prozdrowotne	85
M. Kawa, M. Kajnat, K. Dzierżanowska	Zastosowanie wybranych technik Tajiquan w leczeniu objawów choroby Parkinsona	98
D. Wilczyńska, P. Bastian, A. Jagodzka, A. Owczarek, M. Graczyk	Samoocena ciała i płeć psychologiczna u zawodniczek uprawiających różne dyscypliny sportu	105
W. Szpakowski, E. Moska	Samorządy terytorialne w planowaniu rozwoju zagospodarowania turystycznego obszaru Pobrzeża Koszalińskiego	110
M. Żmudzka-Brodnicka	Rola dziennikarstwa sportowego w procesie budowania solidarności i braterskiego porozumienia między ludźmi w świetle przesłania Jana Pawła II do mediów	119
R. Stefanik	Sport robotników przymusowych na Pomorzu Zachodnim w okresie okupacji oraz dipisów w Lubece w 1946 roku	126
W. Wika	Piłka nożna na Pomorzu Gdańskim w okresie I i II wojny światowej	134
K. Nawrocki	NSZZ „Solidarność” w środowisku sportowym w latach 1980–1981	143
W. Łukaszun	W niewoli walczono także sportem i tradycją. Międzynarodowy sportowy bieg myśliwski w Oflagu IV C Colditz w 1941 roku	154
J. Klimczak	Od spacerniaka do stadionu. Sport w służbie i przeciwko ideologii	159

B. Gondek, A. Jendrzejewski	Sport a działalność wywiadowcza – sylwetki dwóch asów polskiego wywiadu okresu 1918–1943	170
T. Mizerski	Rozwój sportu w Elblągu z początkiem XX wieku	177
R. Dzięgielewski	Porady zdrowotne dla podróżników w europejskich traktatach apodemicznych w XVI–XVII w.	182

INSTRUKCJA DLA AUTORÓW 194

ARKUSZ RECENZJI 196

OŚWIADCZENIE AUTORA 197

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA PRZEGLĄDOWA

Aktywność fizyczna, zachowania sedenteryjne a nadwaga i otyłość u osób dorosłych – praca przeglądowa

Physical activity, sedentary behavior and adult's overweight and obesity – a review

KAMILA WOŹNIAK[1 BDEF], MAŁGORZATA RESIAK[2 ADE]

[1] Studia doktoranckie, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

[2] Wydział Rehabilitacji i Kinezjologii, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Celem dokonanej kwerendy prac było uporządkowanie wiedzy dotyczącej związku pomiędzy aktywnością fizyczną, zachowaniami sedenteryjnymi, a BMI u osób dorosłych.

Analizie poddano 19 materiałów źródłowych, w tym dwie prace przeglądowe, 10 prac opisujących badania kliniczne lub sondażowe oraz 6 badań przesiewowych lub epidemiologicznych. W analizowanym materiale znalazły się dwie prace opisujące eksperyment.

Aktywność fizyczna jest czynnikiem wyraźnie korelującym z BMI. Skuteczna AF prowadząca do utraty masy ciała powinna być stosowana w dawkach wyższych niż zalecane przez WHO, z ukierunkowaniem na trening aerobowy lub oporowo-wytrzymałościowy. Powinno się go łączyć z minimum 10 tys. kroków dziennie oraz zmniejszeniem czasu spędzonego siedząc.

Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne niezależnie korelują z BMI. Nie ma zgodności co do optymalnej wielkości i intensywności aktywności fizycznej. Brak obserwacji opisujących jednocześnie zaplanowaną aktywność fizyczną i pozostałe zachowania zdrowotne podejmowane równolegle.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, zachowania sedenteryjne, nadwaga, otyłość, dorośli.

Abstract

The aim of this study was to arrange the knowledge concerning the relationship between physical activity, sedentary behavior and BMI in adults.

Nineteen source materials has been analyzed, including two review papers, 10 clinical research or survey and 6 epidemiological studies. Material included two experiments.

Physical activity significantly correlate with BMI. The most effective weight loss programs should be based on higher physical activity doses than recommended by the WHO, especially aerobic training or resistance – endurance training. Those activities should be combined with a minimum of a 10,000 steps a day and reduction of sedentary time.

Physical activity and sedentary behavior independently correlate with BMI. There is no consensus to the optimal size and intensity of physical activity. There are no studies describing in one paper both planned physical activity and other health behaviors.

Key words: physical activity, sedentary behavior, overweight, obesity, adults.

Wstęp

Nadwaga i otyłość występują powszechnie we wszystkich grupach wiekowych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) otyłość jest określana jako nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu w organizmie prowadzące do pogorszenia stanu zdrowia [1, 2]. Najpowszechniej stosowanym wskaźnikiem pozwalającym na ocenę stopnia nadwagi i otyłości jest BMI (*body mass index*). WHO jako stan nadwagi określa wartość BMI ≥ 25 kg/m², a otyłości ≥ 30 kg/m² [3]. Wśród innych wskaźników do oceny stopnia nadwagi stosuje się pomocniczo obwód talii – WC (*waist circumference*) oraz wskaźnik obwodu talii do obwodu bioder WHR (*waist to hip ratio*) [4]. Zarówno WC, jak i WHR korelują z BMI i dostarczają informacji o sposobie rozmieszczenia tkanki tłuszczowej w organizmie [5].

Patologiczne zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej w organizmie prowadzi do upośledzenia czynności organizmu człowieka, w efekcie do powstawania wielu chorób, jak choroby układu krążenia, w tym choroba wieńcowa mogąca prowadzić do zawału serca [6], czy choroby naczyń krwionośnych, które mogą spowodować udar mózgu [6], nadciśnienia tętniczego, cukrzycy czy jej powikłań [7], nadciśnienia płucnego, chorób wątroby i pęcherzyka żółciowego, a nawet nowotworu [8]. Zaliczana jest do najważniejszych niezakaźnych chorób przewlekłych, które przybrały postać globalnej epidemii. Według danych z 2005 roku jedna trzecia populacji osób dorosłych miała prawidłową masę ciała, zaś problem nadwagi dotyczył 1,6 mld osób, sama otyłość natomiast dotknęła 400 mln osób [9].

Znaczącą rolę w występowaniu otyłości przypisuje się niewłaściwemu stylowi życia, którego składowymi są m.in. aktywność fizyczna [5], odżywianie się [10], stres [11], ilość snu [11, 12], zachowania bezpieczne [5, 13] lub niebezpieczne czy istnienie nałogów [5, 14], a także charakterystyka zatrudnienia [15, 16] czy wielkość wynagrodzenia [17]. Zasadniczymi elementami stylu życia, mającymi wpływ na nadwagę, są: zbyt mała aktywność fizyczna, zachowania sedenteryjne czy niewłaściwe odżywianie [10, 18, 19, 20].

Niektórzy autorzy właśnie aktywności fizycznej przypisują większe znaczenie [5, 21], mając na uwadze zwłaszcza tę podejmowaną w czasie wolnym [22, 23].

Związek pomiędzy aktywnością fizyczną i BMI jest niekwestionowany. Jednak skuteczne rozwiązywanie problemów skojarzonych z koniecznością ograniczania masy ciała u osób z nadwagą i otyłością wymaga precyzyjnego rozpoznania czynników doprowadzających do powstania tych nieprawidłowości, zwłaszcza tych poddających się modyfikacji. Należy do nich aktywność fizyczna, ale także niezależny czynnik, jakim są zachowania sedenteryjne. Charakterystyka aktywności fizycznej obejmuje jej wielkość (czas trwania, częstość, intensywność) [24, 25], rodzaj (wytrzymałościowa, siłowa, mieszana) [25] i charakter (zawodowa, pozazawodowa, podejmowana w czasie wolnym itp.) [26, 27, 28, 29].

Celem kwerendy było uporządkowanie wiedzy dotyczącej związku pomiędzy aktywnością fizyczną, z uwzględnieniem jej form, charakterystyki i wielkości, z BMI u osób dorosłych.

Materiał i metody

Zakładając, że podejmujący problematykę badacze uwzględniają wyniki badań z lat poprzednich, ograniczono kwerendę do lat 2011–2016. Przeanalizowano bazy danych Ebsco, PubMed i Scopus wykorzystując słowa klucze: „physical activity", „sedentary", „overweight", „obesity", „adult" ze spójnikiem „and". Piśmiennictwo jest bardzo liczne i niestosowanie spójnika powodowało pojawienie się wyników powyżej tysiąca publikacji. W dalszej kolejności odrzucono artykuły, w których związek aktywności fizycznej z otyłością był opisywany w szerokim kontekście współwystępujących chorób.

Ostatecznie wykorzystano 19 artykułów źródłowych. Poza słowami kluczami pojawiały się zmienne korelujące z BMI i masą ciała oraz aktywnością fizyczną w czasie wolnym, nałogami, ilością snu, a także czynnikami socjodemograficznymi i ekonomicznymi. Szczegółowy wykaz zmiennych wykorzystanych w poszczególnych badaniach umieszczono w tabeli 1.

Wyniki i ich omówienie

Przeanalizowano 19 artykułów naukowych dotyczących nadwagi lub otyłości w korelacji z aktywnością fizyczną zorganizowaną, niezorganizowaną, zachowaniami sedenteryjnymi, nałogami, ilością snu, sytuacją ekonomiczną (tabela 1).

Tabela 1. Zakres prowadzonych badań nad nadwagą i jej korelacja ze stylem życia

Autor/ nazwa badania	Płeć/wiek/ liczba badanych	Zakres prowadzonych badań (zmienne)	Metoda	Wnioski
Steeves JA, et al. Relationships of occupational and non-occupational physical activity to abdominal obesity	K + M > 20 r.ż. n = 3593	WC, NOA, OA	Analiza danych z NHANES (1999–2000), (2001–2002), (2003–2004)	Praca o wysokiej aktywności fizycznej HOA wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka wystąpienia otyłości brzusznej
Elder JC, et al. Impact of sleep, screen time, depression and stress on weight change in the intensive weight loss phase of the LIFE study	K + M > 30 r.ż. n = 472	BMI, sen, czas spędzony przed monitorem lub ekranem TV, depresja i stres	Badania kliniczne – analiza danych z 22 sesji odchudzających: pomiar BMI, badania ankietowe, skala PSS, kwestionariusz PHQ-8	PA i ograniczenie kaloryczności posiłków prowadzą do utraty wagi. Czas snu (6–8 h na dobę), obniżanie poziomu stresu i depresji są dodatnio skorelowane z obniżaniem masy ciała
Murillo R. et al. The role of physical activity and sedentary behaviors in explaining the association between acculturation and obesity among mexican-american adults	K + M > 20 r.ż. n = 1902	PA, siedzący tryb życia, akulturacja, BMI	Analiza danych z NHANES (2007–2010)	Zmniejszenie liczby godzin siedząc ma korzystny wpływ na zmniejszenie występowania otyłości wśród społeczności meksykańskiej (zmniejszenie negatywnych skutków adaptacji do stylu życia w USA)
Yoon J, So W. Association between leisure-time physical activities and obesity in a selected sample of Korean adults	K + M > 20 r.ż. n = 1566	PA, BMI, zachowania sedenteryjne	Kwestionariusz ankiety IPAQ, pomiary bezpośrednie BMI	PA podejmowana 5x w tygodniu, bez względu na jej poziom (niski, umiarkowany, wysoki) korzystnie wpływa na redukcję lub prewencję otyłości
Skrypnik D, et al. Effects of endurance and endurance strength training on body composition and physical capacity in women in abdominal obesity	K 18–65 r.ż. n = 44	PA, trening wytrzymałościowy, trening wytrzymałościowo-siłowy	Eksperyment – czas trwania 3 miesiące, ćw. 3 x tydz., po 60 min. Pomiary parametrów antropometrycznych i składu ciała (BMI, WC, WHR), TBFat (bodystat analyzer), DXA, GXT + cykloergometr, TBLean, ciśnienie krwi	Spadek WC, BMI, WHR przy treningu wytrzymałościowym i wytrzymałościowo-siłowym. Wzrost TBLean zaobserwowano przy treningu wytrzymałościowo-siłowym
Cheema BS, et al. The feasibility and effectiveness of high-intensity boxing training versus moderate-intensity brisk walking in adults with abdominal obesity: a pilot study	K + M > 18 r.ż. n = 19	PA (HIIT MICT), wydolność sercowo-naczyniowa i jakość życia HRQol	Trening 12-tyg. z pomiarami w obu grupach. Pomiary WC, BMI, pomiar fałdów skórnych, HR (Polar Heart Rate monitor), VO2max (Jaeger Metabolic Gas Analyser), jakość życia (Medical Outcomes Trust Short Form-36 Health Survey ver 1.0)	Trening bokserski jest możliwy do wykonania u osób z otyłością brzuszną i może mieć większy wpływ na zmienne niż porównywany trening marszowy
Pysarenko S, Yu W. The effects of demographic, socio-economic and lifestyle component on adult obesity in Canada: empirical study	K + M > 18 r.ż. n = 12123	PA, otyłość, płeć, wiek, status związku, zachowania sedenteryjne, konsumpcja owoców i warzyw, edukacja i przychody	Dane z badań państwowych CCHS cycle 2.2, badania ankietowe (ankieta własna) i badania bezpośrednie BMI	PA redukuje ryzyko otyłości, nadmierne spożycie alkoholu je wzmaga, mężczyźni mają nieznacznie większą tendencję do bycia otyłymi

Autor/ nazwa badania	Płeć/wiek/ liczba badanych	Zakres prowadzonych badań (zmienne)	Metoda	Wnioski
Clarc JE. Diet, exercise or diet with exercise: comparing the effectiveness of treatment options for weight-loss and changes in fitness for adults (18-65 years old) who are overfat, or obese: systematic review and meta-analysis	K + M > 18 r.ż. 66 badań populacyjnych + 125 badań grupowych	Dieta, osoby ćwiczące, osoby ćwiczące i na diecie, ES (wielkości utraty masy ciała)	Praca przeglądowa	Wyższa skuteczność łączenia diety z PA niż samej diety lub samej PA dla zmniejszenia BMI. Trening oporowy był skuteczniejszy niż trening wytrzymałościowy. Szczególnie korzystne dla parametrów zdrowotnych jest połączenie tych dwóch treningów. Ćwiczenia submaksymalne lub interwałowe są efektywniejsze niż średnio intensywne
Chin S-H, et al. Physical activity and obesity: what we know and what we need to know	K + M > 18 r.ż 47 publikacji	Dieta i PA, PA bez diety, PA i BMI	Praca przeglądowa	Długoterminowe efekty obniżenia masy ciała wymagają łaczenia aktywności fizycznej z dietą. PA powyżej zalecanej normy (150 min/tydz.) mogą przynosić pozytywne efekty w niektórych przypadkach. Najwyższy spadek masy ciała przy połączeniu 10 000 kroków dziennie z treningiem aerobowym lub oporowym
McGuire KA, Ross R. Incidental physical activity and sedentary behavior are not associated with abdominal adipose tissue in inactive adults	K+M 35-69 r.ż. n= 126	IPA, zachowania sedenteryjne, (VAT), (ASAT)	Badania kliniczne – pomiar akcelerometryczny (IPA), VAT i ASAT – MRI	Zarówno IPA, jak i zachowania sedenteryjne, nie miały wpływu na ilość tkanki tłuszczowej w obrębie brzucha
Du H, et al. Physical activity and sedentary leisure time and their associations with BMI, waist circumference, and percentage body fat in 0,5 million adults: the China Cadoorie Biobank study	K + M 30–79 r.ż. n = 466 605	Dzienna PA (MET), czas zachowań sedenteryjnych, BMI, obwód talii, VAT	Kwestionariusz ankiety – zgłaszana PA i zachowań sedenteryjnych, BMI, WC, VAT	PA i czas spędzany siedząc niezależnie korelują z otyłością
Leskinen T, Kujala UM. Health- related findings among twin pairs discordant for leisure- time physical activity for 32 years: The TWINACTIVE study synopsis	K + M 50–74 r.ż. n = 32	PA, brak PA, obecność tłuszczu otrzewnowego, wątrobowego i międzymięśniowego	Dane z badań państwowych – ankieta TWINACTIVE study, MRI	U bliźniąt aktywnych i nieaktywnych masa ciała, BMI i TBLean nie różniły się znacząco. Bliźnięta aktywne fizycznie miały 50% mniej tłuszczu trzewnego i wyższy pobór tlenu niż nieaktywne
JaKa MM, et al. Describing the relationship between occupational and non-occupational physical activity using objective measurement	K + M 18–60 r.ż. n = 233	OPA, non-OPA, płeć	Badania kliniczne - pomiary akcelerometryczne, podział na grupy OPA i non-OPA	Osoby z mniejszą PA podczas pracy są również mniej aktywne w czasie wolnym
Nicholas JA, et al. Leisure-time PA does not attenuate the association between occupational sedentary behavior and obesity: results from Alberta's Tomorrow Proj.	K + M 35–69 r.ż. n = 12 409	Zachowania sedenteryjne związane z pracą, WC, WHR, BMI	Dane z Alberta's Tommorow Project, HQL, C-DHQ I, PYTPAQ, WC, WHR, BMI, MET (na podstawie odp.PYTPAQ)	Zachowania sedenteryjne u M związane z pracą korelowały z ryzykiem otyłości, nie zmniejszało się ono przy LTPA. Nie zauważono takich zależności u K

Autor/ nazwa badania	Płeć/wiek/ liczba badanych	Zakres prowadzonych badań (zmienne)	Metoda	Wnioski
Banks E, et al. Relationship of obesity to physical activity, domestic activities, and sedentary behaviors: cross- sectional findings from a national cohort of over 70 000 Thai adults	K + M 20–50 r.ż. n = 74 981	BMI, PA, domowa PA, zachowania sedenteryjne	Kwestionariusz ankiety TCS (w tym BMI)	Suma domowej PA i zachowań sedenteryjnych mają wpływ na otyłość niezależnie od PA
Dyck Van D, et al. International study of objectively measured physical activity and sedentary time with body mass index and obesity: IPEN adult study	K + M 18–65 r.ż. n = 5712	BMI, PA, zachowania sedenteryjne	Dane ze studiów epidemiologicznych IPEN Adult, pomiar akcelerometryczny (modele 7164/71256, GT1M, ActiTrainer I GT3X)	Nie stwierdzono korelacji pomiędzy masą ciała a czasem siedząc. Pozytywna korelacja pomiędzy BMI a MPVA > 50 min dziennie. Możliwa korelacja pomiędzy PA a krajem i płcią
Liao Y, et al. Joint associations of physical activity and screen time with overweight among Japanese adults	K + M 30–59 r.ż. n = 2832	BMI, PA, zachowania sedenteryjne	Dane z badań internetowych, IPAQ- SV	Istotna korelacja w grupie M z niskim poziomem PA a czasem siedząc, nie zaobserwowano istotnej relacji u K
Duncan MJ, et al. Temporal trends in and relationships between screen time, physical activity, overweight and obesity	K + M 18–93 r.ż. n= 7908	BMI, MVPA, zachowania sedenteryjne	Badania przesiewowe CATI (komputerowe, telefoniczne)	Korelacja pomiędzy wzrostem zachowań sedenteryjnych a wzrostem BMI/ otyłości. Pozytywny wpływ PA na zmniejszenie zachowań sedenteryjnych i masy ciała.
Compernolle S, et al. Do sedentary behaviors mediate associations between sociodemographic characteristics and BMI in women living in socioeconomically disadvantaged neighborhoods?	K 18–46 r.ż. n = 3879	BMI, PA, zachowania sedenteryjne, czynniki socjodemograficzne	Dane badań kohortowych READI, Indeks socjo-ekonomicznych niekorzyści	Korelacja występuje między BMI a: wyższym wiekiem, średnim lub niższym wykształceniem, posiadaniem zatrudnienia, byciem w związku, posiadaniem większej liczby dzieci, zamieszkaniem w wiejskiej okolicy i urodzeniem w Australii. Podobna korelacja dotyczy wszystkich powyższych czynników demograficznych (z wyjątkiem miejsca urodzenia) i czasem zachowań sedenteryjnych

Skróty:
K – kobiety
M – mężczyźni
PA – aktywność fizyczna
OA/OPA – zawodowa aktywność fizyczna
LOA – niska aktywność fizyczna zawodowa
HOA – wysoka aktywność fizyczna zawodowa
NOA/non-OPA – pozazawodowa aktywność fizyczna (w tym czasu wolnego, transportu i obowiązki domowe)
LTPA – aktywność fizyczna w czasie wolnym
BMI – wskaźnik masy ciała
WC – obwód talii
WHR – stosunek obwodu bioder do obwodu talii
PSS- Perceived Stress Scale
PHQ-8 – Personal Health Questionaire – Depression Subscale
TBFat – całkowity tłuszcz w organizmie
TBLean – masa ciała beztłuszczowa
GXT – test wydolności fizycznej
HIIT – intensywny trening interwałowy
MICT – średniej intensywności trening marszowy
IPA – pojedyncza/incydentalna aktywność fizyczna
VAT – grubość trzewnej tk. tłuszczowej
ASAT – grubość podskórnej tk. tłuszczowej
HQL – Heath and Lifestyle Questionnaire
CDHQ I – National Cancer Institute – Diet History Questionnaire I, modified for Canada
PYTPAQ – The Past-Year Total Physical Activity Questionnaire
TCS – Thai Cohort Study questionnaire
MVPA – moderate-to-vigorous-intensity physical activity

Liczebność prób w przeprowadzanych badaniach zawierała się między 19 osób [30] a niemal pół miliona osób [24]. Dwie publikacje [25, 31] dotyczyły badań przeprowadzonych wyłącznie na kobietach, w pozostałych badano grupy mieszane. We wszystkich prezentowanych poniżej artykułach badani byli w wieku pomiędzy 18 r.ż. a 93 r.ż.

Najkrócej trwające badanie ograniczyło się do pomiarów wykonywanych w ciągu jednego tygodnia [32], natomiast dane zbierane najdłużej odnoszą się do okresu 32 i 33 lat [33, 34].

We wszystkich przedstawionych badaniach poszukiwano powiązań pomiędzy występowaniem otyłości u osób dorosłych a determinantami stylu życia, do których należą: aktywność fizyczna w czasie pracy i poza nim, zachowania sedenteryjne, istnienie nałogów, czas snu, warunki socjoekonomiczne i socjodemograficzne, a także wpływ uwarunkowań genetycznych.

Kwerenda zawiera dwie prace przeglądowe [34, 35], w których opisano programy mające na celu redukcję tkanki tłuszczowej u osób dorosłych. Programy takie powinny być oparte na łączeniu zbilansowanej diety z aktywnością fizyczną o wysokiej intensywności (≥ 70% VO_2max lub HRmax przez 30 minut, 3–4 razy w tygodniu) lub treningiem interwałowym. Takie postępowanie uznano za skuteczniejsze niż zastosowanie średniointensywnej aktywności fizycznej [34]. Na trwałość efektów spadku masy ciała pozytywnie wpływa nie tylko aktywność fizyczna dawkowana powyżej zalecanej normy (150 min/dzień), ale również połączenie treningu aerobowego lub oporowego z wymogiem osiągnięcia 10 tys. minimalnej liczby kroków dziennie [35]. Za skuteczniejszą uznano aktywność fizyczną o wysokiej intensywności niż aktywność fizyczną o niskiej intensywności, jak np. trening marszowy 4 razy w tygodniu po 50 minut [30] oraz trening oporowy (2–3 serie po 6–10 powtórzeń o wysiłku ≥ 75% lub interwałowy trwający 60–90 sekund) [34]. Szczególnie korzystne dla parametrów zdrowotnych uznano połączenie treningu oporowego z wytrzymałościowym [25, 34]. Prace te ograniczają się jedynie do zaplanowanej aktywności fizycznej. Nie uwzględniają aktywności fizycznej podejmowanej w związku z czynnościami dnia codziennego czy z wykonywaniem pracy zawodowej, a także związanej z innymi elementami stylu życia.

Z tego powodu wyodrębniono drugą grupę materiałów źródłowych, które opierają się na obserwacjach tychże korelacji. Znajdują się tu badania kliniczne [32, 36] i metody sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety [24, 37, 38] oraz obserwacje łączące obie te metody [11, 39, 40, 41]. Jak wynika z badań, osoby mniej aktywne fizycznie podczas pracy wykazują również mniejszą aktywność fizyczną poza pracą [36]. Zarówno wysoka aktywność fizyczna w trakcie pracy, jak i w czasie wolnym wpływają na redukcję tkanki tłuszczowej [11, 24, 36, 39, 40]. Pozytywny wpływ ma również zmiana zachowań związanych z siedzącym stylem życia [24, 37, 38, 42], choć można znaleźć badania stwierdzające brak wpływu zachowań sedenteryjnych na masę ciała [41]. Może to świadczyć o braku wpływu na ilość tkanki tłuszczowej w obrębie tułowia przy incydentalnej aktywności fizycznej towarzyszącej zachowaniom sedenteryjnym [32]. Aktywności fizycznej przydano także większe znaczenie niż czynnikowi genetycznemu [33, 43].

Trzecią grupę materiałów źródłowych stanowią te oparte na badaniach przesiewowych i epidemiologicznych [27, 31, 42, 44], uzupełnione dodatkowo o sondaż diagnostyczny [45] lub badania kliniczne [33]. Wyniki dowodzą korelacji pomiędzy stylem życia [27, 33, 42, 44, 45] i uwarunkowaniami socjodemograficznymi [31] a występowaniem nadwagi lub otyłości. W badaniach, w których obserwowano adaptację kulturową społeczności meksykańskiej stwierdzono, iż ograniczenie zachowań sedenteryjnych powoduje zmniejszenie odnotowywanej liczby przypadków otyłości, która stanowiła konsekwencję przejmowania wzorców stylu życia społeczności amerykańskiej [42].

Stan wiedzy wskazuje na niekwestionowany związek aktywności fizycznej z BMI, a więc także z nadwagą i otyłością. Zachowania sedenteryjne, badane rzadziej, są również niezależnym czynnikiem sprzyjającym gromadzeniu tkanki tłuszczowej [24]. Liczba badań potwierdzających ten efekt jest jednak niewielka i w przypadku niektórych obserwacji potwierdzono tę korelację wyłączanie u mężczyzn [44], a w innych tego związku w ogóle nie zaobserwowano [32]. Badacze sugerują konieczność sprawdzenia korelacji pomiędzy czynnikami behawioralnymi i środowiskowymi a aktywnością fizyczną i zachowaniami sedenteryjnymi w czasie pracy [36].

Odrębną grupę materiałów stanowiły badania eksperymentalne [25, 30] mające na celu ustalenie optymalnego postępowania doprowadzającego do utraty masy ciała i poprawy parametrów zdrowotnych. Trening bokserski, jako intensywna aktywność fizyczna, może być z powodzeniem zastosowany u osób z nadwagą i ma większy wpływ na utratę masy ciała niż

trening marszowy [30]. W eksperymencie prowadzonym pod kierunkiem Cheema intensywna aktywność fizyczna w postaci treningu bokserskiego była kontynuowana przez 12 tygodni w 50-minutowych, nadzorowanych przez instruktora, sesjach. Całkowite obciążenie jednej sesji treningowej wynosiło 30 min x 6 MET na minutę z 75% HRmax, natomiast trening marszowy, również w wymiarze 12 tygodni podzielony był na 50-minutowe sesje 4 razy w tygodniu o obciążeniu 45 min x 4 MET. W grupie o intensywnym wysiłku fizycznym zaobserwowano redukcję masy tłuszczowej ciała (znaczącą statystycznie) i zmniejszenie masy ciała, BMI oraz WC (bez istotności statystycznej). W grupie o niskiej aktywności fizycznej zaobserwowano jedynie redukcję masy tłuszczowej ciała, bez innych efektów [30].

Zastosowanie treningu wytrzymałościowego, jak i siłowego powoduje spadek masy ciała, jednak istotny wzrost beztłuszczowej masy ciała następuje jedynie przy połączeniu tych dwóch rodzajów treningu, co udokumentowano w badaniach prowadzonych pod kierunkiem Skrypnika [25]. Przeprowadzono trzymiesięczny program aktywności fizycznej zawierający 3 sesje treningowe tygodniowo, ćwiczących podzielono na dwie grupy. Pierwsza z grup uczestniczyła w treningu wytrzymałościowym prowadzonym na cykloergometrach z obciążeniem 50–80% HRmax. Druga grupa została poddana treningowi wytrzymałościowo-siłowemu o obciążeniu 50–60% HRmax. Oba rodzaje treningu dały znaczący spadek masy ciała, BMI oraz obwodów talii i bioder. Jednakże znaczący wzrost beztłuszczowej masy ciała zaobserwowano jedynie w grupie poddanej treningowi wytrzymałościowo-siłowemu. Badane były wyłącznie kobiety [25].

Wnioski

Aktywność fizyczna i czas spędzony siedząc są niezależnymi czynnikami korelującymi z otyłością. W przypadku zachowań sedenteryjnych nie wszyscy badacze ten efekt zaobserwowali. W niektórych badaniach korelacja ta wystąpiła wyłącznie u mężczyzn, w innych w ogóle jej nie stwierdzono.

W pracach brak jest zgodności pomiędzy proponowaną wielkością i intensywnością aktywności fizycznej mającą doprowadzić do obniżenia masy ciała.

Brak jest badań opisujących sposób postępowania w celu utraty masy ciała, w których obserwowano by równocześnie zaplanowaną, kierowaną aktywność fizyczną i pozostałe zachowania zdrowotne, w tym zachowania sedenteryjne, a także aktywność fizyczną związaną z wykonywaniem codziennych czynności, jak i z aktywnością zawodową.

BIBLIOGRAFIA

[1] DeLaet D, Schauer D. Obesity in adults. Systematic review. BMJ Clin Evid. 2011 March;2011:pii0614.
[2] Małecka-Tendera E, Mazur A. Definicja otyłości. Warszawa: Wyd. PZWL; 2010.
[3] Wąsowski M, Walicka M, Marcinowska-Suchowierska E. Otyłość – definicja, epidemiologia, patogeneza, Post Nauk Med. 2013;26(4):301.
[4] Neovius M, Lynne Y, Rosner S. BMI, waist-circumference and waist-hip-ratio as diagnostic tests for fatness in adolescents. Int J Obes. 2005;29:163-15.
[5] Drabik J, Resiak M, red. Styl życia w promocji zdrowia. Gdańsk: AWFiS; 2010.
[6] Thomson D, Edelsberg J, Graham A, et al. Lifetime health and economic consequences of obesity. Intern Med. 1999;159:2177-79.
[7] Shepherd A. Obesity: prevalence, causes and clinical consequences. Nursing Standard. 2009;23(52):53-55.
[8] Kopelman P. Heath risks associated with overweight and obesity. Obes Rev. 2007;8:13-17.
[9] Przybylska D, Kurowska M, Przybylski P. Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej. Hygeia Public Health. 2012;47(1): 28-35.
[10] Berg C, Forslund Bertéus H. The influence of portion size and timing of meals on weight balance and obesity. Curr Obes Rep. 2015; 4(1):1-8.
[11] Elder CL, Gullion CM, Funk KL, Debar LL, Lindberg NM, Stevens VJ. Impact of sleep, screen time, depression and stress on weight change in the intensive weight loss phase of the LIFE study. Int J Obes. 2012:36(1):86-82.
[12] Park SE, Kim MH, Kim DH, Kim J, Cha BS, Kim DJ. The association between sleep duration and general and abdominal obesity in Koreans: data from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey, 2001 and 2005. Obesity. 2009;17(4):767-783.

[13] Edwards MB, Jilcott SB, Floyd MF, Moore JB. County-level disparities in access to recreational resources and associations with adult Obesity. J Park Recr Adm. 2011;29(2):39-54.
[14] Wanabe T, Tsujino I, Konno S, et al. Association between smoking status and obesity in a nationwide survey of Japanese adults. PLoS ONE. 2016;11(3):1-14.
[15] Park S, Pan L, Lankford T. Relationship between employment characteristics and obesity among employed U.S. adults. Am J Health Promot. 2014;28(6):389-396.
[16] King GA, Fitzhugh EC, Bassett DR Jr, et al. Relationship of leisure-time physical activity and occupational activity to the prevalence of obesity. Int J Obes. 2001;25:606-612.
[17] Conklin AI, Ponce NA, Frank J, Nandi A, Heymann J. Minimum wage and overweight and obesity in adult women: A multilevel analysis of low and middle income countries. PLoS ONE. March 2016;11(3):e0150736.
[18] Robinson TN, Hammer LD, Killen JD, Kraemer HC, Wilson DM, Taylor CB. Does television viewing increase obesity and reduce physical activity? Cross-sectional and longitudinal analyses among adolescent girls. Pediatrics. 1993;91(2):273-280.
[19] Bertrais S, Beyeme-Ondoua JP, Czernichow S, Galan P, Hercberg S, Oppert JM. Sedentary behaviors, physical activity, and metabolic syndrome in middle-aged French subjects. Obes Res. 2005;13(5):936-945.
[20] Symonds ME. Nutrition and its contribution to obesity and diabetes: a life-course approach to disease prevention? Proceed Nutr Soc. 2009;68(1):71-77.
[21] Jurj AL, Wen W, Gao Y-T, et al. Patterns and correlates of physical activity: a cross-sectional study in urban Chinese woman. BMC Public Health. 2007;7:213.
[22] Charreire H, Casey R, Salze P, et al. Leisure-time physical activity and sedentary behavior clusters and their associations with overweight in middle-aged French adults. Int J Obes. 2010;34:1293-1301.
[23] Kaleta D, Makowiec-Dąbrowska T, Dziankowska-Zaborszczyk E, Jegier A. Physical activity and self-perceived health status, Int J Occup Med Environ Health. 2006;19(1):61-69.
[24] Du H, Benett D, Li L, Whitlock G, et al. Physical activity and sedentary leisure time and their associations with BMI, waist circumference, and percentage body fat in 0,5 million adults: the China Cadoorie Biobank study. Am Clin Nutr. 2013;97:487-96.
[25] Skrypnik D, Bogdański P, Mądry E, et al. Effects of endurance and endurance strength training on body composition and physical capacity in women in abdominal obesity. Obes Facts. 2015;8:175-187.
[26] Harari G, Green MS, Zelber-Sagi S. Combined association of occupational and leisure time physical activity with all-cause and coronary heart disease mortality among a cohort of men followed-up for 22 years. Occup Environ Med. 2015;72:617-624.
[27] Steeves JA, Bassett DR Jr, Thompson DL, Fitzhugh EC. Relationships of occupational and non-occupational physical activity to abdominal obesity. Int J Obes. 2012;36:100-106.
[28] Singer RH, Stoutenberg M, Gellman MD, et al. Occupational physical activity and body mass index: Results from the Hispanic Community Health Study/ Study of Latinos. PLoS ONE. 2016;11(3):e0152339 .
[29] Balboa-Castillo T, Leon-Munoz LM, Graciani A, et al. Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. Health and Quality of Life Outcomes. 2011;9:47.
[30] Cheema SB, Davies TB, Stewart M, Papalia S, Atlantis E. The feasibility and effectiveness of high-intensity boxing training versus moderate intensity brisk walking in adults with abdominal obesity: a pilot study. Med Rehab. 2015;7:3.
[31] Compernolle S, De Cocker K, Abott G, et al. Do sedentarny behaviors mediate associations between socio-demographic characteristics and BMI in women living in socio-economically disadvantaged neighborhoods? Int J Behav Nutr Phys Activ. 2015;12:48.
[32] McGuire, Ross R. Incidental physical activity and sedentary behavior are not associated with abdominal adipose tissue in inactive adults. Intervent Prevent. 2012;20(3):576-584.
[33] Letskinen T, Kujala UM. Health-related findings among twin pairs discordant for leisure- time physical activity for 32 years: The TWINACTIVE study synopsis. Twin Research and Human Genetics. 2015;18(3):266-272.
[34] Clarc JE. Diet, exercise or diet with exercise: comparing the effectiveness of treatment options for weight-loss and changes in fitness for adults (18-65 years old) who are overfat, or obese: systematic review and meta-analysis. J Diabet Metab Dis. 2015;14:31.
[35] Chin S-H, Kahathuduwa CN, Binks M. Physical activity and obesity: what we know and what we need to know. Obes Rev. 2016;17:1226-1244.
[36] JaKa MM, Haapala JL Wolfson J, et al. Describing the relationship between occupational and non-occupational physical activity using objective measurement. Prevent Med Rep. 2015;2:213-217.
[37] Banks E, Lim L, Seubsman S-A, Bain C, Sleigh A. Relationship of obesity to physical activity, domestic activities, and sedentary behaviors: cross- sectional findings from a national cohort of over 70 000 Thai adults. BMC Public Health. 2011;11:762.
[38] Liao Y, Harada K, Shibata A, et al. Joint associations of physical activity and screen time with overweight among Japanese adults. Int J Behav Nutr Phys Activ. 2011;8:131.
[39] Yoon Jin-Ho, So Wi-Young. Association between leisure-time physical activities and obesity in a selected sample of Korean adults. South African J Res Sport, Phys Educ Recr. 2015;37(1):165-171.
[40] Pysarenko S, Yu W. The effects of demographic, socio-economic and lifestyle component on adult obesity in Canada: empirical study. Int J Buisness Publ Adm. 2015;12(1):133-153.
[41] Dyck Van D,Cerin E, De Bourdeaudhuij I, et al. International study of objectively measured physical activity and sedentary time with body mass index and obesity: IPEN adult study. Int J Obes. 2015;39:199-207.

[42] Murillo R, Albrecht SS, Daviglus ML, Kershaw KN. The role of physical activity and sedentary behaviors in explaining the association between acculturation and obesity among mexican-american adults. Am J Health Promot. 2015;30(1): 50-59.
[43] Leskinen T, Sipilä S, Alen M, et al. Leisure-time physical activity and high-risk fat: a longitudinal population based twin study. Int J Obes. 2009;33:1211-1218.
[44] Nicholas JA. Lo Siou G, Lynch BM, et al. Leisure-time physical activity does not attenuate the association between occupational sedentary behavior and obesity: results from Alberta's Tomorrow Project. J Phys Activ Health. 2015;12:1589-1600.
[45] Duncan MJ, Vandelanotte C, Caperchione C. Temporal trends in and relationships between screen time, physical activity, overweight and obesity. BMC Public Health. 2012;12:1060.

Autor korespondencyjny:
Mgr Kamila Woźniak
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego w Gdańsku, Studia doktoranckie
Ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
tel. 663-258-484
e-mail: kam.wozniak@o2.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Aktywność fizyczna i skład ciała dzieci w wieku 8–12 lat z nadwagą i otyłością

Physical activity and body composition of overweight and obese children aged 8–2 years

KAMILA WIERZBICKA [BEF], ZBIGNIEW CZUBEK [A], TOMASZ DUDZIAK [C], MIROSŁAW GRABOWSKI [D]

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem życia człowieka wynikającym z wrodzonych potrzeb organizmu dziecka oraz prawidłowo ukształtowanych nawyków osób dorosłych. Właściwie dozowana sprzyja rozwojowi i utrzymaniu zdrowia, natomiast jej niedostatek ogranicza osiągnięcie potencjalnych możliwości organizmu i przyczynia się do zaburzeń funkcjonalnych. Jednym z przejawów małej aktywności fizycznej jest nadmiar masy ciała, który dotyka już nie tylko dorosłych, ale również dzieci. Niniejsza praca ma na celu zbadanie związków między czasem przeznaczanym na aktywność fizyczną przez dzieci z nadwagą lub otyłością w ciągu tygodnia a wybranymi wskaźnikami składu ciała.

W badaniach wzięło udział 92 dzieci w wieku 8–12 lat, charakteryzujących się nadmiarem masy ciała. Pomiar składu ciała wykonano za pomocą analizatora impedancji bioelektrycznej „InBody 720". Informacje dotyczące tygodniowej aktywności fizycznej zebrano za pomocą kwestionariusza ankiety. Do opracowania wyników badań wykorzystano pakiet Statistica 10.

Badane dzieci z nadwagą lub otyłością na aktywność fizyczną przeznaczają średnio 8,4 godziny w tygodniu, przy czym dziewczęta godzinę więcej niż chłopcy (odpowiednio 8,9 i 7,9 godziny). Pomimo to charakteryzuje je nadmiar masy ciała odpowiadający poziomowi 94,7 centyla wg wskaźnika OLAF. Analiza składu ciała wykazała potrzebę redukcji tkanki tłuszczowej średnio o 11,9 kg, a dodatkowo zwiększenia masy tkanki mięśniowej o 1,4 kg.

Tygodniowa aktywność fizyczna badanych dzieci z nadmiarem masy ciała jest większa od minimalnej zalecanej przez organizacje zdrowia. W wyodrębnionych do analizy grupach uwzględniających płeć oraz wielkość nadmiaru masy ciała kształtuje się ona na zbliżonym poziomie. U dzieci mniej aktywnych fizycznie obserwuje się wyższe wartości procentowej zawartości tkanki tłuszczowej oraz niedoboru tkanki mięśniowej, jednak różnice nie są istotne statystycznie.

Słowa kluczowe: dzieci, otyłość, aktywność fizyczna skład ciała.

Abstract

Physical activity is an integral part of human life that results from the natural needs of the child's body and later from correctly shaped habits of adults. It promotes the development and maintenance of health, while its deficiency contributes to functional disorders and limits our potential achievement of the body. One of the symptoms of low physical activity is an excess of body weight, which affects not only adults but also children. The aim of this paper is to investigate the relationship between the time devoted to physical activity during the week and selected indicators of body composition of children with overweight or obesity.

The study involved 92 children aged 8-12 years with excess body weight. To measure the body composition, we used bioelectrical impedance analyzer "InBody 720". Information about weekly physical activity were collected by a questionnaire. The test results were performed using Statistica 10 package.

Examined children spend on average 8.4 hours a week on physical activity, while girls spend one hour more than boys (respectively 8.9 and 7.9 hours). The excess body weight was at 94.7 percentile indicator by OLAF though. Body composition analysis showed the need to reduce body fat by an average of 11.9 kg and further increase muscle mass by 1.4 kg.

Weekly physical activity of the children with excess body weight was higher than the minimum recommended by health organizations and it was at a similar level for each analyzed group according to the gender and volume of excess body weight. In physically less active children we observed a higher percentage of body fat and deficiency in muscle tissue, but the differences are not statistically significant.

Key words: children, obesity, physical activity, body composition.

Wstęp

Regularna aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla organizmu człowieka. W dzieciństwie umożliwia jego właściwy rozwój, a w życiu dorosłym sprzyja utrzymaniu zdrowia. Prowadzone na przestrzeni wielu lat badania potwierdzają pozytywny jej wpływ na

funkcjonowanie naszego organizmu. Aktywność fizyczna przyczynia się nie tylko do zachowania zrównoważonego bilansu energetycznego, ale zmniejsza również ryzyko wystąpienia wielu chorób sercowo-naczyniowych [1], cukrzycy typu 2 [2], osteoporozy [3], depresji [4], otyłości [5], raka piersi [6] czy jelita grubego [7]. Mimo powszechnej wiedzy o jej zdrowotnych walorach coraz mniej osób systematycznie ćwiczy. Niekorzystne zmiany zachowań oraz trybu życia są wynikiem procesów cywilizacyjnych zachodzących w środowisku biogeograficznym oraz społeczno-ekonomicznym. Złe nawyki żywieniowe i brak poprawnych wzorców ze strony rodziców skutkuje otyłością nie tylko wśród dorosłych; problem ten dotyka również dzieci.

Wyniki badań pokazują, że w Polsce w bardzo szybkim tempie przybywa otyłych dzieci i nastolatków. W 1971 r. było zaledwie 9,2% chłopców i 8,2% dziewcząt z nadwagą i otyłością. W 2004 r. wartości te zwiększyły się odpowiednio do 22,6%i 16,9% [8]. Według raportu UNICEF z 2012 r. odsetek dzieci z nadmiarem masy ciała w ciągu dekady wzrósł w 17 z 21 krajów, a najwyższy progres zaobserwowano w Polsce, gdzie procent dzieci z nadwagą podwoił się [9]. Niepokojący jest fakt, że otyłość diagnozuje się u coraz młodszych dzieci. Zdaniem specjalistów dzieci tyją, ponieważ źle się odżywiają i są coraz mniej aktywne fizycznie. Spędzają coraz więcej czasu przed telewizorem i komputerem kosztem aktywności fizycznej. Takie zachowanie jest zarazem przyczyną i skutkiem otyłości [10]. Niska aktywność fizyczna przyczynia się do nadmiernego przyrostu masy ciała, który utrudnia poruszanie się i powoduje szybsze zmęczenie organizmu. Młody człowiek traci przez to możliwość spontanicznego rozwoju własnej sprawności fizycznej, która w normalnych warunkach rozwija się także poprzez codzienną, zwykłą aktywność ruchową. Otyłe dzieci unikają rywalizacji, a nauczyciele i trenerzy nie widząc w nich potencjału, kierują swoją uwagę na osoby posiadające lepsze predyspozycje do osiągania dobrych wyników sportowych [11]. W szkole, zwłaszcza podczas lekcji WF-u, otyłe dzieci są często wyśmiewane przez swoich rówieśników. Są to sytuacje stresujące, które zwiększają niechęć wobec wszelkich form aktywności fizycznej. W efekcie dzieci te unikają ćwiczeń, co prowadzi do dalszego pogorszenia sprawności i wydolności fizycznej, przy jednoczesnym wzroście masy ciała. Aby przerwać ten ciąg zależności potrzebne jest podjęcie odpowiednich działań. Ich efektywność zależy od prawidłowej diagnozy, czemu służą badania naukowe.

Celem niniejszych badań jest poszukiwanie związków między ilością czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną przez dzieci z nadwagą i otyłością w tygodniu a wybranymi wskaźnikami składu ciała.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w Laboratorium Wysiłku Fizycznego Gdańskiej AWFiS w grupie 92 dzieci (46 dziewcząt i 46 chłopców) z nadmiarem masy ciała. Wiek badanych wyliczany na podstawie różnicy między datą badania i datą urodzenia zawierał się między 8,00 a 12,00 lat. W badanej grupie 37 dzieci charakteryzowało się nadwagą, a 55 otyłością. Kryteria oceny nadmiaru masy ciała przyjęto według skali OLAF, zgodnie z którą nadwagę klasyfikowano od 85 do 95 centyla BMI, natomiast otyłość od 95 centyla [12].

Pomiary składu ciała wykonano za pomocą analizatora impedancji bioelektrycznej „InBody 720”. Zgodnie z przyjętą procedurą badanie wykonano w godzinach porannych, dzieci były na czczo, w stroju sportowym (koszulka, spodenki), bez obuwia i skarpet. W badaniach analizowano następujące wskaźniki: masę ciała, wskaźnik masy ciała (BMI), wskaźnik OLAF, zawartość tkanki tłuszczowej, powierzchnię trzewnej tkanki tłuszczowej, nadmiar masy ciała, nadmiar masy tkanki tłuszczowej, deficyt tkanki mięśniowej.

Informacje dotyczące ilości czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia zebrano za pomocą kwestionariusza ankiety, który przed wykonaniem pomiaru składu ciała wspólnie z dziećmi wypełniali rodzice. Zgromadzony materiał badawczy został poddany analizie statystycznej z wykorzystaniem programu STATISTICA 10. Wyliczono podstawowe statystyki opisowe: średnie arytmetyczne (m) i odchylenia standardowe (sd). Rozkład cech sprawdzano testem normalności K-S i Lillieforsa. Do porównania różnic między średnimi po-

służono się testem t dla zmiennych niezależnych. Jako poziom istotności poszczególnych testów przyjęto wartość $p \leq 0,05$. Ogólną charakterystykę badanych zaprezentowano w tabeli 1.

Tabela 1. Ogólna charakterystyka badanych

Wskaźnik	Dziewczęta n = 46		Chłopcy n = 46		Ogółem n = 92	
	m	sd	m	sd	m	sd
Wiek (lat)	10,1	1,1	10,2	1,0	10,2	1,0
Wysokość ciała (cm)	145,8	9,7	146,8	8,6	146,3	9,2
Masa ciała (kg)	52,0	11,0	53,4	9,7	52,7	10,4
BMI (kg/m²)	24,2	2,6	24,6	2,5	24,4	2,6
Wskaźnik OLAF (centyl)	95,2	3,3	94,2	3,6	94,7	3,5

Wyniki

W diagnozowaniu nadwagi i otyłości, oprócz pomiaru masy ciała, ważna jest również analiza jego składu, w tym procentowej zawartości tkanki tłuszczowej. W badanej grupie dzieci nadmiar masy ciała był znaczny i sytuował je na poziomie 94,7 centyla wg wskaźnika OLAF.

Analiza wyników pomiarów wybranych wskaźników składu ciała badanych uwzględniająca płeć wykazała, że średnie wartości procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, powierzchni tłuszczu trzewnego oraz nadmiaru masy ciała w obu grupach są na zbliżonym poziomie. Istotnie statystycznie różnią się natomiast średnie wartości nadmiaru masy tkanki tłuszczowej oraz niedoboru masy tkanki mięśniowej. U chłopców oba wskaźniki przyjmują wyższe wartości (odpowiednio 13,6 kg i 2,1 kg) niż u dziewcząt (10,4 kg i 0,8 kg). Przedstawiciele obojga płci średnio na aktywność fizyczną w tygodniu przeznaczają podobną ilość czasu, przy czym dziewczęta o jedną godzinę więcej niż chłopcy (8,9 godz. i 7,9 godz.). Różnica ta nie jest istotna statystycznie (tabela 2).

Tabela 2. Średnie wartości wybranych wskaźników składu ciała z uwzględnieniem płci oraz tygodniowej aktywności fizycznej badanych

Wskaźnik	Dziewczęta n = 46		Chłopcy n = 46		Δ	*p*
	m	sd	m	sd		
Masa ciała (kg)	52,0	11,1	53,4	9,7	1,4	0,51
Zawartość tkanki tłuszczowej (%)	36,3	5,3	36,9	4,7	0,6	0,59
Powierzchnia tłuszczu trzewnego (cm²)	78,1	28,5	82,8	24,7	4,7	0,39
Nadmiar masy ciała (kg)	9,7	4,4	11,4	5,0	1,7	0,07
Nadmiar masy tkanki tłuszczowej (kg)	10,4	4,4	13,6	4,6	3,2	**0,001**
Deficyt tkanki mięśniowej (kg)	0,8	1,1	2,1	2,0	1,3	**0,000**
Tygodniowa aktywność fizyczna (godz.)	8,9	4,1	7,9	4,1	-1,0	0,25

poziom istotności p ≤ 0,05

Wśród badanych dziewcząt 14 ma nadwagę, natomiast 32 są otyłe. Porównanie wybranych wskaźników składu ciała w obu tych grupach pozwoliła zauważyć, że u osób otyłych większość z nich przyjmowała istotnie wyższe wartości średnie. Wyjątek stanowi masa mięśni szkieletowych, której niedobór jest większy u dziewcząt z nadwagą, a różnica ta nie jest

istotna statystycznie. Tygodniowa aktywność fizyczna w wyodrębnionych grupach kształtuje się na zbliżonym poziomie. Dziewczęta z nadwagą przeznaczają w tygodniu niespełna godzinę więcej na zajęcia fizyczne od dziewcząt otyłych (średnio odpowiednio 9,3 godz. i 8,7 godz.). Wartości poszczególnych wskaźników w grupie dziewcząt prezentuje tabela nr 3.

Tabela 3. Średnie wartości wybranych wskaźników składu ciała w grupie dziewcząt

Wskaźnik	Dziewczęta n = 46				Δ	*p*
	nadwaga n = 14		otyłość n = 32			
	m	sd	m	sd		
Wiek (lat)	9,8	1,2	10,2	1,0	0,4	0,21
Masa ciała (kg)	43,6	7,4	55,7	10,5	12,1	**0,001**
Zawartość tkanki tłuszczowej (%)	32,3	3,2	38,1	5,2	5,8	**0,001**
Powierzchnia tłuszczu trzewnego (cm²)	55,7	15,7	87,9	27,8	32,2	**0,001**
Nadmiar masy ciała (kg)	5,8	1,9	11,4	4,2	5,6	**0,001**
Nadmiar masy tkanki tłuszczowej (kg)	6,8	1,9	12,0	4,3	5,2	**0,001**
Deficyt tkanki mięśniowej (kg)	1,0	1,0	0,7	1,2	0,3	0,46
Tygodniowa aktywność fizyczna (godz.)	9,3	3,9	8,7	4,3	-0,6	0,67

poziom istotności p ≤ 0,05

W badanej grupie chłopców liczba osób z nadwagą i otyłością była równa i wynosiła po 23 osoby. Chłopcy na aktywność fizyczną w tygodniu przeznaczają podobną ilość czasu co dziewczęta (odpowiednio w grupie z nadwagą 9,0 i otyłością 7,2 godziny) i chociaż różnica między wartościami średnimi w grupach jest większa, to nie jest istotna statystycznie. Wartości średnie wszystkich pozostałych, analizowanych wskaźników, różnią się w istotny statystycznie sposób i z wyjątkiem deficytu masy tkanki mięśniowej, są wyższe u osób otyłych. Wyniki pomiarów przeprowadzonych na grupie chłopców prezentuje tabela nr 4, zamieszczona poniżej.

Tabela 4. Średnie wartości wybranych wskaźników składu ciała w grupie chłopców

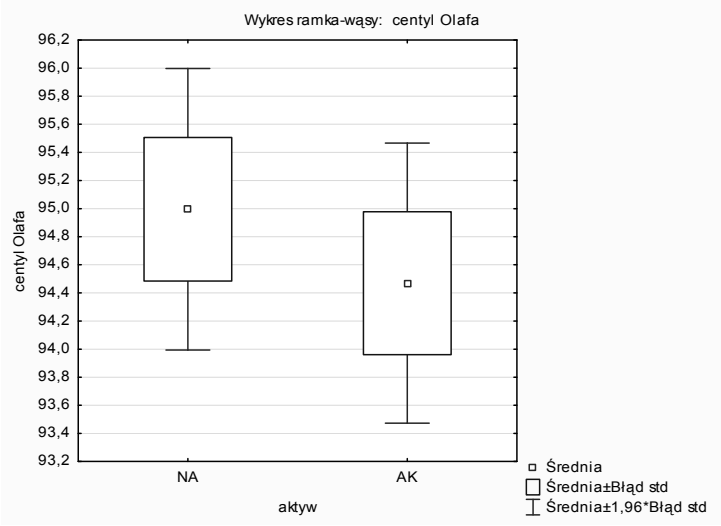
Wskaźnik	Chłopcy n = 46				Δ	*p*
	nadwaga n = 23		otyłość n = 23			
	m	sd	m	sd		
Wiek (lat)	10,1	1,0	10,3	1,1	0,2	0,40
Masa ciała (kg)	48,3	6,1	58,6	9,9	10,3	**0,001**
Zawartość tkanki tłuszczowej (%)	34,0	3,9	39,8	3,5	5,7	**0,001**
Powierzchnia tłuszczu trzewnego (cm²)	73,4	18,4	92,2	26,9	18,8	**0,01**
Nadmiar masy ciała (kg)	7,3	2,1	15,6	3,5	8,2	**0,001**
Nadmiar masy tkanki tłuszczowej (kg)	10,3	2,5	16,8	3,7	6,5	**0,001**
Deficyt tkanki mięśniowej (kg)	3,0	1,9	1,3	1,6	-1,7	**0,01**
Tygodniowa aktywność fizyczna (godz.)	9,0	4,3	7,2	3,1	-1,8	0,10

poziom istotności p ≤ 0,05

Poszukując związków między czasem przeznaczanym w tygodniu na aktywność fizyczną przez badanych i różnymi wskaźnikami składu ich ciała, wyodrębniono dwie grupy. Pierwszą stanowiły osoby podejmujące aktywność fizyczną do 7 godzin w tygodniu, tj. poniżej norm

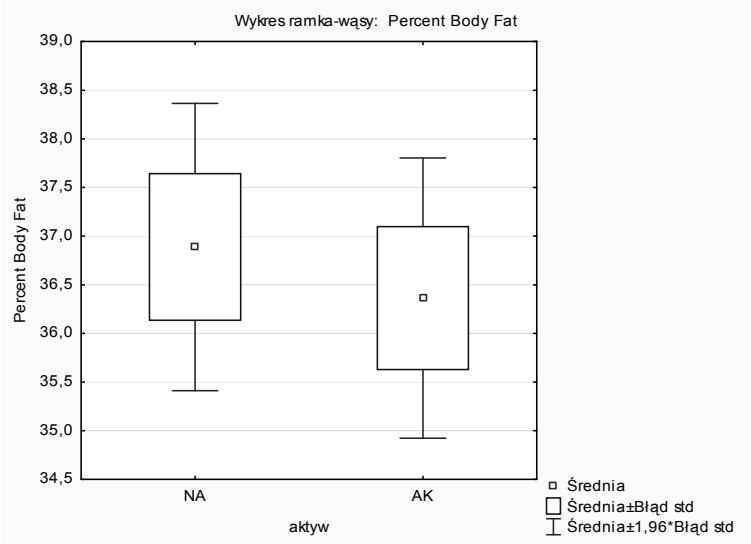
rekomendowanych w UE[1] (o niskiej aktywności – NA), drugą dzieci przeznaczające na zajęcia fizyczne więcej niż 7 godzin tygodniowo (aktywne – AK). Następnie porównano średnie wartości wybranych wskaźników.

W przypadku odniesienia wskaźnika masy ciała (BMI) do siatki centylowej OLAF, dzieci przeznaczające mniej czasu na aktywność fizyczną znalazły się na niej tylko nieznacznie wyżej (odpowiednio 95,0 centyl do 94,5 centyla). Omawianą zależność prezentuje ryc. 1.



Ryc. 1. Związek tygodniowej aktywności fizycznej dzieci z nadmiarem masy ciała

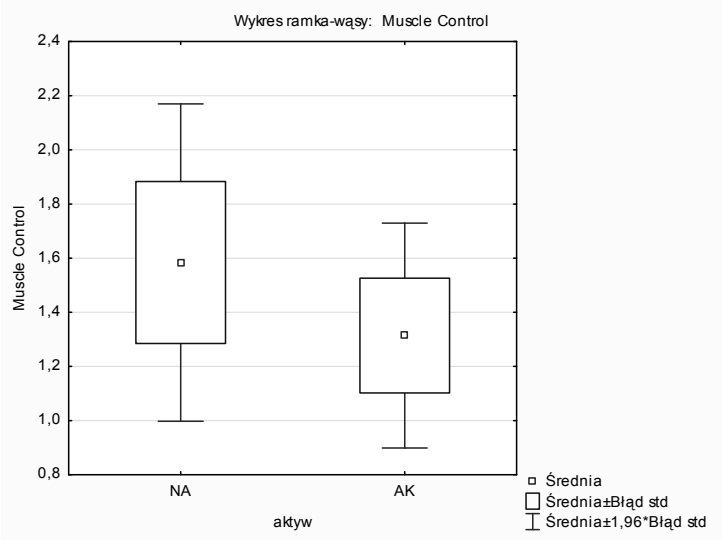
W ramach analizy zbadano również związek między tygodniową aktywnością fizyczną a procentową zawartością tkanki tłuszczowej (ryc. 2). Wartości średnie tego wskaźnika również były wyższe u dzieci mniej aktywnych fizycznie (odpowiednio NA – 36,9%, AK – 36,4%, p = 0,57), jednak różnice nie były duże i okazały się nieistotne statystycznie.



Ryc. 2. Związek tygodniowej aktywności fizycznej dzieci z procentową zawartością tkanki tłuszczowej

[1] Wg wytycznych UE dzieci powinny codziennie przez 60 minut podejmować wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności [14].

Porównanie średnich wartości masy mięśni szkieletowych, w grupach o różnej aktywności fizycznej w tygodniu, pozwoliło dostrzec, że dzieci poświęcające mniej czasu na zajęcia fizyczne posiadają większy jej niedobór (odpowiednio NA – 1,6 kg do AK – 1,3 kg). Różnica jest niewielka (0,3 kg) i nieistotna statystycznie (p = 0,40). Zależność przedstawia ryc. 3.



Ryc. 3. Związek tygodniowej aktywności fizycznej dzieci z niedoborem masy tkanki mięśniowej

Dyskusja

Otyłość jest jednym z najczęstszych zaburzeń rozwojowych u dzieci. W wielu krajach, zwłaszcza wysoko rozwiniętych, obserwuje się wzrost częstości jej występowania. W Polsce problem nadmiernej masy ciała wśród dzieci i młodzieży jest przedmiotem obserwacji oraz niepokojących raportów z różnych ośrodków badawczych. Aktywność fizyczna stanowi jeden z podstawowych elementów w leczeniu otyłości. Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych sprzyja obniżeniu masy ciała, ale także wywołuje inne korzystne zmiany w organizmie człowieka, na przykład przyrost masy mięśniowej [13].

Tego typu zależności nie wykazano jednoznacznie w badanej grupie, w której deklarowany czas poświęcany na aktywność fizyczną wynosił średnio 8,4 godz. w tygodniu. I chociaż najmniej czasu na aktywność fizyczną w ciągu całego tygodnia poświęcają chłopcy z otyłością (średnio 7,2 godz.), to wartości te są większe od zalecanych dzieciom w wieku szkolnym przez organizacje zdrowia [14].

Również w zestawieniu z wynikami uzyskanymi przez Agnieszkę Ćwirlej, Katarzynę Halicką-Cupryś i Halinę Gregorowicz-Cieślik, które ustaliły, że aktywność fizyczną na poziomie przynajmniej jednej godziny dziennie podejmuje jedna trzecia dziesięciolatków, badana grupa prezentuje się bardzo dobrze [15]. Pomimo to wszyscy charakteryzują się nadmiarem masy ciała, co u osób zdrowych świadczy o utrzymującym się w długim okresie dodatnim bilansie energetycznym. Prawidłowe proporcje składu ciała można przywrócić przez zmniejszenie podaży kalorii w pożywieniu, pamiętając jednak o zachowaniu wymaganych wartości odżywczych, oraz zwiększenie wydatku energetycznego przez dodatkowe ćwiczenia fizyczne. W większości doniesień do redukcji masy ciała zaleca się wysiłek długotrwały o umiarkowanej intensywności. Koszt energetyczny takiej pracy nie jest duży. Zwykle też nie odpowiada psychice dzieci, które trudno jest zachęcić do takiej aktywności. Z większym zapałem natomiast podchodzą do różnorodnych ćwiczeń trwających krócej. W ostatnim czasie wykazano, że wysiłki krótkie o dużej intensywności istotnie statystycznie zwiększają wydatek energetyczny w fazie wypoczynku przy jednoczesnym obniżeniu współczynnika oddechowego, w porównaniu do ćwiczeń o umiarkowanej intensywności. Świadczy to o powysiłkowym utlenianiu tłuszczów i zachęca do stosowania jako bardziej efektywnej metody redukcji tkanki tłuszczowej [16].

Badania składu ciała dzieci wykazały deficyt masy tkanki mięśniowej (średnio 1,4 kg). Niewątpliwie jest to efekt siedzącego trybu życia, któremu sprzyja wszechobecna automatyzacja charakterystyczna dla krajów rozwiniętych i rozwijających się. Na uwagę zasługuje fakt, że niedobór masy tkanki mięśniowej jest mniejszy u osób otyłych. Można przypuszczać, że dzieci z dużym nadmiarem masy ciała, wykonując czynności dnia codziennego, muszą pokonywać większy opór, co bardziej stymuluje rozwój ich mięśni niż osób z nadwagą. Jednocześnie można wyciągnąć wniosek, że jeśli codzienne ćwiczenia nie spełniają swojej roli, to są albo zbyt mało intensywne, albo badani błędnie ocenili czas, jaki poświęcają na aktywność fizyczną. Druga możliwość wydaje się prawdopodobna, ponieważ wykazano, że ludzie z nadwagą i otyłością mają skłonność do zawyżania w samoocenie swojej rzeczywistej aktywności fizycznej, a jednocześnie nadmiar masy ciała uważają za barierę ograniczającą ich aktywność fizyczną [17].

Pozytywny wpływ ćwiczeń fizycznych na skład ciała wykazało porównanie wybranych wskaźników w grupach dzieci poświęcających na aktywność fizyczną do 7 godz.(NA) oraz powyżej 7 godz. (AK) w tygodniu. Niższe wartości wskaźnika OLAF, procentowej zawartości tkanki tłuszczowej oraz niedoboru tkanki mięśniowej obserwuje się u dzieci, które więcej czasu przeznaczają na aktywność fizyczną. Z tego względu szczególną uwagę powinno się poświęcić na jej promowanie, ale przede wszystkim na stworzenie odpowiednich warunków do uprawiania różnych jej form. Równolegle konieczne jest podjęcie działań edukacyjnych, które zmotywowałyby rodziców oraz samych uczniów do wzmożonej dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną.

Otyłość wciąż pozostaje poważnym problemem społecznym, które wymaga prowadzenia dalszych intensywnych badań w poszukiwaniu sposobów jej zapobiegania i skutecznego leczenia.

Wnioski

Analiza wyników badań pozwoliła sformułować następujące spostrzeżenia i wnioski:

1. Badania wykazały, że deklarowana tygodniowa aktywność fizyczna dzieci z nadmiarem masy ciała kształtuje się średnio na poziomie zalecanym przez Unię Europejską, a jednocześnie pozwoliły dostrzec u badanych niedobór tkanki mięśniowej. Wyniki te wskazują na potrzebę kontynuowania badań z zastosowaniem technik i narzędzi umożliwiających monitorowanie aktywności fizycznej dzieci w dłuższym okresie.
2. Badania pozwoliły zauważyć w składzie ciała dzieci, deklarujących podejmowanie aktywności fizycznej w tygodniu, w łącznym czasie dłuższym niż 7 godzin, niższe wartości procentowej zawartości tkanki tłuszczowej oraz mniejszy deficyt tkanki mięśniowej w porównaniu do osób, które przeznaczają na nią mniej niż 7 godzin. Wyniki te potwierdzają pozytywny wpływ aktywności fizycznej na organizm dziecka.

BIBLIOGRAFIA

[1] Thompson PD, Buchner D, Pina IL, et al. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). Circulation. 2003;107:3109-3116.
[2] Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med. 2002;346:393-403.
[3] Vuori IM. Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet. Public Health Nutr. 2001;4:517-528.
[4] Brosse AL, Sheets ES, Lett HS, Blumenthal JA. Exercise and the treatment of clinical depression in adults: recent findings and future directions. Sports Med. 2002;32:741-760.
[5] Wing RR, Hill JO. Successful weight loss maintenance. Annu Rev Nutr. 2001;21:323-341.
[6] Breslow RA, Ballard-Barbash R, Munoz K, Graubard BI. Long-term recreational physical activity and breast cancer in the National Health and Nutrition Examination Survey I epidemiologic follow-up study. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2001;10:805-808.
[7] Slattery ML, Potter JD. Physical activity and colon cancer: confounding or interaction? Med Sci Sports Exerc. 2002;34:913-919.

[8] Mazur A, Małecka-Tendera E. Overweight and obesity in Polish school children established by the national and IOTF criteria. In: de Nicola G, editor. Childhood obesity – from basic sciences to public health. 2004, 101-108.
[9] UNICEF raport; Warunki i jakość życia dzieci w krajach rozwiniętych, analiza porównawcza; 2013, www.unicef.pl.
[10] Majcher A, Czerwonogradzka-Senczyna A, Bielecka-Jasiocha J, et al. Rozwój otyłości we wczesnym dzieciństwie – obserwacje wczesne. Prob Hig Epidemiol. 2011;92:241-246.
[11] Oblacińska A. Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji; 2013.
[12] Kułaga Z, Różdżyńska A, Parczewska I, et al. Siatki centylowe wysokości, masy ciała i wskaźnika masy ciała dzieci i młodzieży w Polsce – wyniki badania OLAF. Standardy Medyczne/Pediatria. 2010;7:690-700.
[13] Plewa M, Markiewicz A. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. Endokrynol Otył Zab Przem Mat. 2006;2(1):30-37.
[14] Wytyczne ue dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie. Czwarty projekt skonsolidowany Zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie" na zebraniu w dniu 25 września 2008 r. http://docplayer.pl/428434-Wytyczne-ue-dotyczace-aktywnosci-fizycznej.html.
[15] Ćwirlej A, Walicka-Cupryś K, Gregorowicz-Cieślik H. Aktywność ruchowa dzieci 10-letnich w czasie wolnym. Przegl Med. Uniw Rzesz. 2005;3:264.
[16] Paoli A, Moro T, Marcolin G, et al. High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resisting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals. J Transl Med. 2012 Nov 24;10:237.
[17] Ball K, Crawford D, Owen N. Too fat to exercise? Obesity as a barrier to physical activity. Aust NZ J Public Health. 2000;24:331-333.

Autor korespondencyjny:
Dr Zbigniew Czubek
Zakład Sportów Wodnych, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego
ul. K. Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
tel. 506 029 601
e-mail: zbigniew.czubek@awf.gda.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Ocena aktywność fizycznej i diety w kontekście przeżywanych emocji oraz stresu

Evaluation of physical activity and diet in the context of emotions and stress

KATARZYNA KOŚCICKA[1 ABCDEFG], KAMILA CZEPCZOR[2 ABCDEFG], ANNA BRYTEK-MATERA[1 ADE]

[1] SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Wydział Zamiejscowy w Katowicach

[2] Interdyscyplinarne Studia Doktoranckie, II Wydział Psychologii Filii Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Analiza (1) emocji i poziomu stresu u osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie oraz związku pomiędzy aktywnością fizyczną a poziomem odczuwanego stresu (2) analiza związku pomiędzy stosowaniem zbilansowanej diety a poziomem odczuwanego stresu.

Badaniem objęto 47 kobiet i 45 mężczyzn. Wśród badanych wyróżniono osoby aktywne fizycznie (*N* = 47) oraz nieaktywne fizycznie (*N* = 47). W badaniach wykorzystano *Kwestionariusz poczucia* stresu, Kwestionariusz SUPIN (Positive and Negative Affect Schedule) oraz narzędzia własne: *Ankietę aktywności fizycznej* (na podstawie *Międzynarodowego kwestionariusza aktywności fizycznej*), *Ankietę zbilansowanej diet*y (na podstawie Nutrition & Eating Habits Questionnaire) i ankietę osobową.

Badane grupy różniły się między sobą pod względem doświadczania ogólnego poziomu stresu (*p* = 0,001) oraz stresu intrapsychicznego (*p* = 0,01).Istniała ujemna zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a stresem intrapsychicznym (r = -0,28, *p* = 0,01) oraz ogólny poziomem stresu (r = -0,34, *p* = 0,001) w grupie osób aktywnych fizycznie. Ponadto stosowanie zbilansowanej diety korelowało ujemnie z ogólnym poziomem stresu (r = -0,24, *p* = 0,01).

Aktywność fizyczna oraz stosowanie zbilansowanej diety stanowią element wzmacniający redukcję stresu u osób o dużej aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: stres, emocje, aktywność fizyczna, zbilansowana dieta.

Abstract

The aim of the study was (1) to assess the level of emotion and stress among physically active and inactive people and the relationship between physical activity and the stress level and (2) to assess the level of stress in a group with a alanced diet.

Method: The study involved 47 women and 45 men. Among the respondents there were physically active people (*N* = 47) and physically inactive ones (*N* = 47). The Sense Stress Questionnaire and the Questionnaire SUPIN (The Positive and Negative Affect Schedule) were implemented along with tools designed by ourselves: a personal questionnaire, Physical Activity Questionnaire (based on the International Physical Activity Questionnaire) and the Balanced Diet Survey (based on the Nutrition & Eating Habits Questionnaire).

The compared groups significantly differed in terms of experiencing a general stress level (p = 0.001) and intrapsychical stress (*p* = 0.008). Moreover, the results indicate a negative correlation between physical activity and intrapsychical stress (r = -0.28, *p* = 0.01) and the general stress level (r = -0.35, p= 0.001) in the group of physically active people. We found negative correlations between balanced diet and the general level of stress (r = -0.24, *p* = 0.01).

Physical activity as well as balanced diet are important factors in reducing stress levels in the study group.

Key words: stress, emotions, physical activity, balanced diet.

Wstęp

Stres towarzyszy człowiekowi od początku jego istnienia i jest nieodłączną częścią jego życia. Psychologowie starają się ujmować go wieloaspektowo (holistycznie, relacyjnie, transakcyjnie). Koncepcje stresu stworzyli m.in. Seyle [1, 2], który definiował stres jako stan organizmu, na który działają określone bodźce (stresory) oraz wszystkie stawiane wymagania, oraz Lazarus i Folkman [3], którzy w swojej transakcyjnej teorii stresu uwzględnili zmienne pośredniczące wpływające na poziom odczuwanego stresu. Zmiennym pośredniczącym przypisuje się znaczącą rolę w ocenie sytuacji, której dokonuje człowiek (poznawczy osąd sytuacji – rozbieżność pomiędzy wymaganiami, jakie stawia środowisko, a własną oceną tego

zagrożenia wraz z oceną umiejętności poradzenia sobie). Współcześnie stres definiowany jest także jako całościowy proces oddziaływujący zarówno na funkcje poznawcze, emocjonalne, jak i biologiczne organizmu [4]. Na potrzeby badań własnych wykorzystano definicję określającą stres jako stan „napięcia emocjonalnego (na poziomie organicznym i psychicznym) wynikający z określonej transakcji jednostki z otoczeniem lub samym sobą, odczuwany jako przykry, obciążający jej zasoby, zagrażający dobrostanowi" [5, s. 16]. Jako że w badaniach wykorzystano *Kwestionariusz poczucia stresu* [5], wybrano definicję proponowaną przez autorów zastosowanej metody.

Kolejnym aspektem istotnym z punktu widzenia przeprowadzonych badań była koncepcja uczuć pozytywnych i negatywnych [6]. Autorzy odwołują się w niej do pojęcia afektu, które dotyczy następujących sfer przejawiania emocji: somatycznej, subiektywnej, pantomimicznej oraz całej gamy ekspresji mimicznych [7]. Koncepcja Watsona, Clarka i Tellegena [6, 7] zakłada istnienie dwóch przeciwstawnych wymiarów: uczuć negatywnych (NU) versus uczuć pozytywnych (PU). Każdy wymiar odpowiednio różnicuje afekty pod względem mocnego i słabego nasilenia. Zatem wyróżnia się następujące przeciwne krańce biegunów: silny afekt pozytywny versus słaby afekt pozytywny (PA) oraz silny afekt negatywny versus słaby afekt negatywny (NA). Bieguny te różnią się pod względem natężenia tego samego stanu afektywnego.

Liczne badania [8, 9, 10, 11] wskazują na dobroczynny wpływ aktywności fizycznej i odpowiednio dobranej diety na funkcjonowanie psychiczne człowieka. Zdrowa dobrze zbilansowana dieta ma ogromne znaczenie w przeciągu całego życia i w istotny sposób wpływa na jego rozwój i odpowiednie funkcjonowanie psychofizyczne [12]. Poprzez dobrze zbilansowaną dietę rozumie się dostarczenie do organizmu odpowiednich wartości energetycznych dla spełnienia wszystkich potrzeb organizmu w danym wieku [12]. Istotne z punktu widzenia zdrowego żywienia wydaje się także dostarczenie odpowiedniej ilości białek (12–14%), tłuszczów (25–30%) oraz węglowodanów (55–60%) [13]. Ponadto za podstawę prawidłowo zbilansowanej diety uważa się *Piramidę zdrowego żywienia* [14].

Dieta w sposób istotny może wpływać na samopoczucie, nastrój, a także redukować negatywne skutki stresu powiązane ze sposobem odżywiania się [15]. U pacjentów cierpiących na zaburzenia nastroju bardzo często obserwuje się między innymi niedobory kwasu foliowego, spowodowane spożywaniem zbyt małej ilości owoców i warzyw [16]. Kwas foliowy jest substancją istotną z punktu widzenia emocji, ponieważ bierze udział w syntezie serotoniny. Kolejną substancją biorącą udział w powstaniu tzn. hormonu szczęścia jest trypotofan zawarty w nabiale i bananach [17]. Jak pokazują wyniki badań [17, 18, 19], kwas omega-3 (zawarty w dużej części w rybach) oraz witamina B6 łagodzą liczne symptomy depresji.

Za pionierów badań nad wpływem żywienia na nastrój uznaje się Fernstorm i Wurtman [20], którzy skupili się na badaniu oddziaływania węglowodanów na stężenie serotoniny we krwi. Późniejsze badania [21] wskazują, że osoby posiadające dietę nisko węglowodanową reagują większym wzrostem negatywnego nastroju na stresory, spadkiem emocji pozytywnych oraz obniżeniem poczucia spokoju w porównaniu z osobami o zbilansowanej diecie.

Sposób żywienia zdaje się również związany z poziomem stresu, którego człowiek doświadcza na co dzień. Wskutek podważonego napięcia emocjonalnego wywołanego sytuacjami trudnymi poziom kortyzolu w organizmie znacząco wzrasta [22]. Hormon ten powoduje zwiększenie apetytu po przez wzbudzenia szlaku neuronalnego związanego z neuropeptydem Y [23]. Silny stres może zwiększać również zapotrzebowanie na serotoninę, która wpływa znacząco na przeżywane emocje [24]. Ponadto im większego stresu osoba doświadcza, tym więcej przejawia negatywnych nawyków żywieniowych [25].

Regularna aktywność fizyczna w sposób znaczący wpływa na funkcjonowanie fizyczne, psychiczne oraz społeczne. Osoby aktywne fizycznie w porównaniu z osobami nieaktywnymi są bardziej odporne na stres (wykazują mniej objawów sercowo-naczyniowych) oraz zgłaszają mniej objawów lękowych i depresyjnych [26, 27]. Także u osób starszych regularne ćwiczenia fizyczne pozwalają zmniejszyć poziom lęku [28].

Podczas aktywności fizycznej organizm uwalnia serotoninę oraz endorfiny, które pełnią istotną rolę w powstawaniu emocji pozytywnych [29]. Substancje te związane są także z tak zwaną euforią biegacza (*runner's high*), która polega na tym, że pod wpływem intensywnego

wysiłku (a co za tym idzie ograniczonego dotlenienia organizmu) uwalniane są w dużej ilości endorfiny oraz endokannabinoidy [30]. Największe natężenie tego efektu można zaobserwować u ludzi ćwiczących w sposób regularny oraz intensywny, o czym świadczą między innymi badania przeprowadzane na biegaczach pokonujących dystanse dużo większe aniżeli maraton [31]. U osób ćwiczących w mniej intensywny sposób efekt ten także występuje, ale ma on dużo mniejszy wpływ na przeżywane emocje oraz stres, ponieważ pełni nieco inną funkcję – przygotowuje do dalszego wysiłku [32].

Jak wynika z przedstawionych badań, aktywność fizyczna oraz zbilansowana dieta mogą znacząco modyfikować poziom poczucia stresu oraz rodzaj odczuwanych emocji. Celem prezentowanych badań była ocena emocji i poziomu stresu u osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie oraz związku pomiędzy aktywnością fizyczną a poziomem odczuwanego stresu.

Postawiono następujące hipotezy badawcze:

H1: U osób aktywnych fizycznie poziom nasilenia emocji pozytywnych jest wyższy w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie.

H2: Osoby aktywne fizycznie wykazują niższy ogólny poziom stresu w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie.

H3: Istnieje zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a ogólnym poziomem stresu.

H4: Istnieje zależność pomiędzy stosowaniem zbilansowanej diety a niskim poziomem ogólnego poczucia stresu.

Materiał i metody

Badaniem objęto 94 osoby w wieku od 18 do 29 roku życia (47 kobiet i 45 mężczyzn). Wśród badanych 47 osób stanowiły kobiety (*N* = 25) i mężczyźni (*N* = 22) aktywni fizycznie – regularnie uprawiający sporty drużynowe (m.in. piłka nożna, koszykówka) lub regularnie ćwiczący na siłowni.

Badani rekrutowani byli w instytucjach sportowych na terenie Śląska i Opolszczyzny (m.in. kluby piłkarskie, koszykarskie, siłownie) podczas wcześniej zaplanowanego spotkania poprzedzającego trening indywidualny bądź drużynowy. Podczas spotkania osoby zapoznawały się z informacją o badaniu naukowym oraz świadomą zgodą wzięcia w nim udziału. Po wyrażaniu akceptacji wypełniały kwestionariusze w obecności badacza. Średnia wieku w badanej grupie wyniosła 21,72 lat (SD = 2,80).

Kryterium włączenia do grupy był aktywny tryb życia, czyli taki, w którym osoba ćwiczy codziennie i spala dzięki temu około 150 kalorii, niezależnie czy ćwiczy umiarkowanie, czy intensywnie [33]. Grupa kontrolna składała się z 47 kobiet (*N* = 23) i mężczyzn (*N* = 24) nieaktywnych fizycznie będących pracownikami administracji publicznej oraz uczelni wyższych. Średnia wieku w tej grupie równa była 21,57 roku (SD = 2,29). Badane osoby nie spełniały minimum dziennej zalecanej dawki aktywności fizycznej [33]. Osoby te wprawdzie wykazywały aktywność typu: wolny spacer z psem, dojście pieszo do pracy itp. Jednak tego typu aktywność nie była na tyle regularna i intensywna, aby mogła mieć długotrwały wpływ na przeżywanie emocji oraz stres. Grupa osób nieaktywnych fizycznie obejmowała zatem zarówno osoby, które spełniały wymagania opisane jako aktywność umiarkowana, ale na poziomie niższym niż zalecany w literaturze przedmiotu, jak i osoby, które nie wykonywały aktywności fizycznej na poziomie intensywnym. Podziału tego dokonano także w oparciu o wyniki badań [32], które jednoznacznie wskazują, że aby zaobserwować efekt aerobowy wśród badanych osób, aktywność fizyczna musi być utrzymywana na możliwie najwyższym poziomie, zaś różnica pomiędzy osobami aktywnymi i nieaktywnymi musi być znacząca.

W badaniach wykorzystano *Kwestionariusz poczucia stresu* [4]. Narzędzie to mierzy ogólną strukturę doznań stresowych oraz pozwala na wyodrębnienie trzech wymiarów: (a) napięcia emocjonalnego – poczucia nadmiernej nerwowości, któremu towarzyszyć mogą trudności w odprężeniu się, niepokój oraz zbytnia wrażliwość w kontaktach interpersonalnych; (b) stresu intrapsychicznego – związanego z szeroko pojętym poczuciem sensu życia oraz posiadaniem i wykorzystywaniem zasobów psychicznych; stres intrapsychiczny połączony jest z chronicznym zamartwianiem się i postrzeganiem siebie jako osoby słabej, niera-

dzącej sobie z wymaganiami otoczenia oraz posiadającej problemy z funkcjonowaniem psychicznym, spowodowane przeżyciami z przeszłości, oraz (c) stresu zewnętrznego – poczucia bycia wykorzystywanym i niesłusznie ocenianym przez innych ludzi, nieumiejętności obrony swoich opinii i poglądów oraz poczucia nieumiejętności spełnienia wymagań stawianych przez otoczenie. Poza tym kwestionariusz posiada także skalę pomiaru kłamstwa.

Kolejnym użytym narzędziem była *Skala uczuć pozytywnych i negatywnych* (SUPIN) – polska adaptacja PANAS (Positive and Negative Affect Schedule). Autorami kwestionariusza są Watson i Clark [5], zaś polskiej adaptacji dokonał Brzozowski [34]. Narzędzie służy do pomiaru nasilenia emocji pozytywnych i negatywnych (analogicznie występują dwie podskale: pozytywne stany afektywne i negatywne stany afektywne). Do badań użyto wersji S20 mierzącej aktualne stany emocjonalne: *pozytywne stany afektywne* (PU-10) oraz *negatywne stany afektywne* (NU-10).

Na potrzebę badań własnych stworzono trzy ankiety. Autorska *Ankieta aktywności fizyczna* (załącznik nr 1) została skonstruowana w oparciu o wytyczne wydane przez Departament Zdrowia i Usług Społecznych Stanów Zjednoczonych [35] we współpracy z innymi organizacjami zajmującymi się tematyką aktywności fizycznej wśród dzieci i dorosłych (między innymi: Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom, Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Sportowej). Za wzór posłużył także *Międzynarodowy kwestionariusz aktywności fizycznej* [36], który bada pomiar aktywności fizycznej w związku z różnymi sytuacjami życiowymi. *Ankieta aktywności fizycznej* obejmuje dwa rodzaje aktywności – umiarkowaną i intensywną – zróżnicowane ze względu na tempo ruchu. Kategoria *aktywność umiarkowana* dotyczy następujących czynności: chód związany z lokomocją do pracy/szkoły/miejsca zamieszkania, wyprowadzanie psa, spacerowanie dla przyjemności, gimnastyka, siatkówka, rekreacyjne pływanie, jazda na stacjonarnym rowerze i inne czynności, które wykonywane są przez minimum 30 minut w tempie 5–7 km/godz. Kategoria *aktywność intensywna* zawiera: chodzenie sportowe/aerobowe, wspinaczkę górską, jogging, jazdę na rolkach, boks, karate, tenis, piłkę nożną, koszykówkę i inne czynności wykonywane przez minimum 20 minut w tempie powyżej ok. 8 km/godz.

Kolejnym narzędziem wykorzystanym w badaniach była autorska *Ankieta zbilansowanej diety* (załącznik nr 2), która powstała w oparciu o Nutrition & Eating Habits Questionnaire [37]. Autorzy zdecydowali się na stworzenie autorskiej ankiety ze względu na brak istniejącego narzędzia w języku polskim. Osoby badane miały za zadanie wypełnienie ankiety zgodnie z tym, jak zazwyczaj się odżywiają. Tabela obejmowała następujące posiłki: śniadanie, przekąskę, obiad, przekąskę, kolację, przekąskę, inne. Każdy z nich opisywany był pod kątem czterech aspektów: czasu, miejsca, ilości oraz rodzaju zjadanego pokarmu.

Zapotrzebowanie energetyczne (kaloryczne) w posiłkach musi być określane indywidualnie dla każdej osoby poprzez obliczenie całkowitej przemiany materii (CPM), którą wyraża iloczyn podstawowej przemiany materii (PPM) oraz współczynnika aktywności fizycznej, zgodnie ze wzorem: CPM = PPM x współczynnik aktywności fizycznej. Podstawową przemianę materii można obliczyć wykorzystując dwa warianty. Pierwszy z nich to analiza składu ciała, drugi to korzystanie ze wzoru Harrisa i Benedicta [38, 39], przystosowanego odpowiednio dla kobiet i mężczyzn. We wzorze tym stałe wartości mnoży się przez masę ciała osoby wyrażoną w kilogramach (M), wzrost wyrażony w centymetrach (W) oraz wiek wyrażony w latach (L). Wzór Harrisa i Benedicta przestawia się odpowiednio:

(a) dla kobiet: 665,1 + (9,567 x M) + (1,85 x W) – (4,68 x L).
(b) dla mężczyzn: 66,47 + (13,7 x M) + (5,0 x W) – (6,76 x L)

Drugi, a zarazem ostatni element wzoru na całkowitą przemianę materii, stanowi współczynnik aktywności fizycznej, który określony jest w zależności od nasilenia aktywności:

(a) współczynnik aktywności fizycznej równy 1,4 wskazuje na niską aktywność fizyczną;
(b) współczynnik aktywności fizycznej równy 1,7 świadczy o średniej aktywności fizycznej (osoby nieuprawiające zawodowo sportu)
(c) współczynnik aktywności fizycznej równy 2,0 informuje o wysokiej aktywności fizycznej (sportowcy, ludzie ciężko pracujący fizycznie) (ibidem).

Ostatnim narzędziem zastosowanym w badaniach była ankieta osobowa, dzięki której uzyskano podstawowe informacje o osobach badanych. Zawierała pytania dotyczące następujących danych socjodemograficznych: wiek, masa ciała, wzrost, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie oraz aktualna aktywność zawodowa. Ponadto osoby badane ustosunkowywały się na 4-stopniowej skali Likerta (1 = bardzo dobra, 2 = dobra, 3 = zadowalająca, 4 = niedostateczna) do następujących pytań:

1. Jak oceniasz swoją wiedzę na temat żywienia?
2. Jak oceniasz swoją aktywność fizyczną?

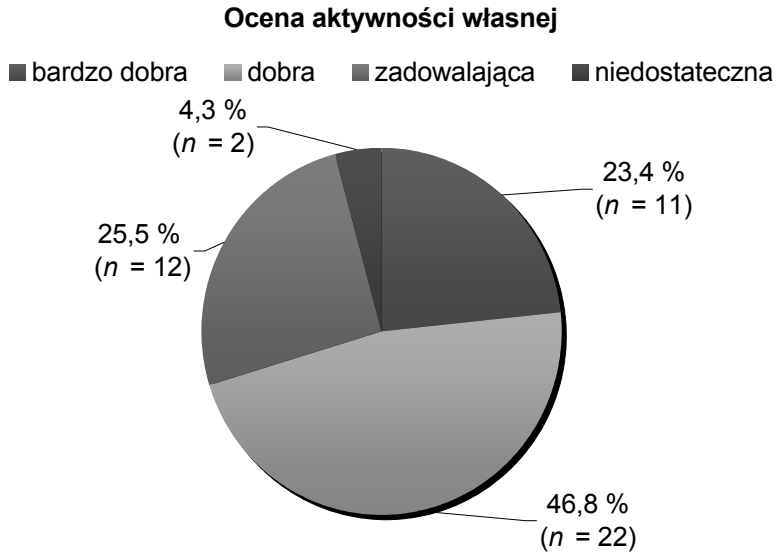
Do statystycznego opracowania wyników badań użyto programu SPSS wersji 20.0 dla oprogramowania komputerowego Windows. Wykorzystano dwie metody statystyczne. Test t-Studenta dla prób niezależnych dla zbadania różnic w zakresie stresu i przeżywanych emocji u osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie oraz współczynnika korelacji r Pearsona w celu oceny związku pomiędzy aktywnością fizyczną a podskalami *Kwestionariusza poczucia stresu* oraz podskalami *Skali uczuć pozytywnych i negatywnych*.

Wyniki

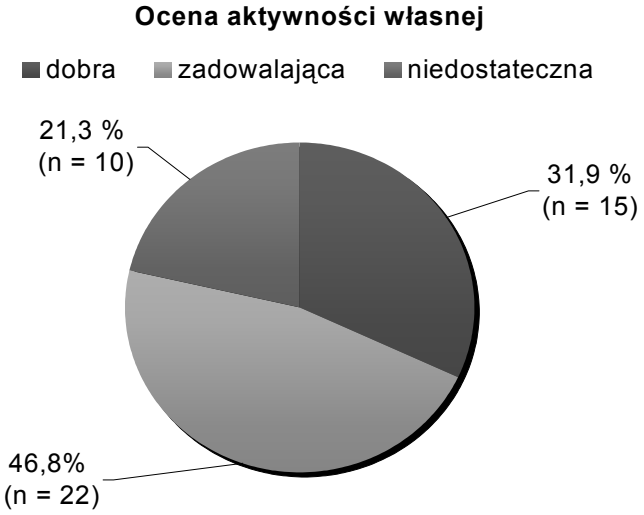
Statystyka opisowa

W grupie osób aktywnych fizycznie codzienne wykonywanie ćwiczeń deklaruje 55% badanych (N = 26), zaś 50% osób nieaktywnych fizyczne (N = 23) nigdy nie wykonuje ćwiczeń fizycznych. Ponadto, obie badane grupy wśród innych aktywności fizycznych najczęściej wybierają podnoszenie ciężarów (N = 18) oraz jogę (N = 14).

Ocenę poziomu zadowolenia z wykonywanej aktywności fizycznej w grupie badawczej zawiera ryc. 1, a w grupie kontrolnej ryc. 2.

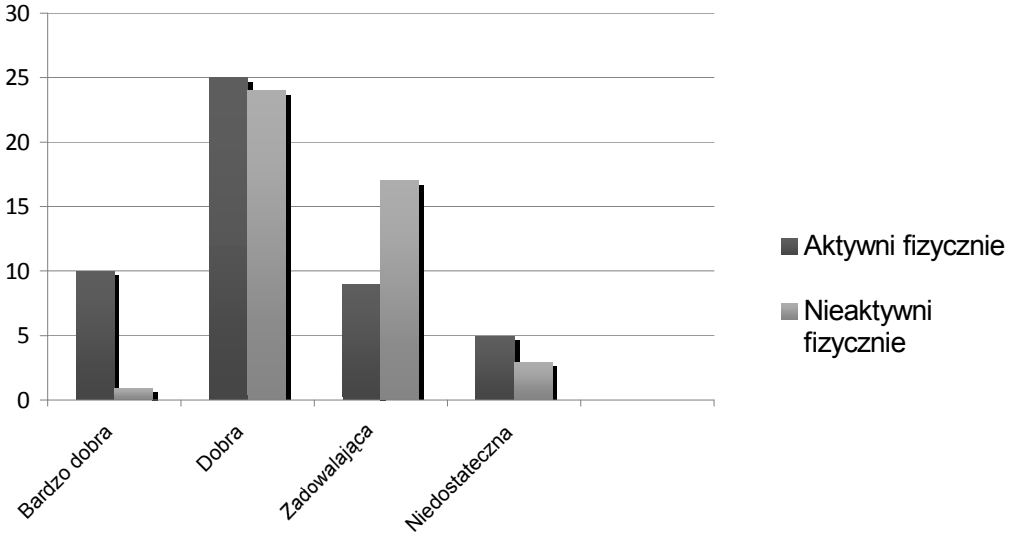


Ryc. 1. Ocena własna aktywności fizycznej u osób aktywnych fizycznie



Ryc. 2. Ocena własna aktywności fizycznej u osób nieaktywnych fizycznie

W grupie osób aktywnych fizycznie 81% (*N* = 38) stanowią osoby przestrzegające zbilansowanej diety, natomiast grupie osób nieaktywnych fizycznie 32% (*N* = 15). Co więcej, osoby aktywne fizycznie (M = 0,81, SD = 0,40) istotnie częściej posiadają zbilansowaną dietę w porównaniu z osobami nieaktywnymi fizycznie (M = 0,32, SD = 0,47) (t(92) = -5,44; $p < 0{,}001$). Ocenę własnej wiedzy na temat żywienia w badanych grupach przedstawia ryc. 3.



Ryc. 3. Ocena własna wiedzy na temat żywienia u osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie

56% (*N* = 53) wszystkich badanych deklaruje spożywanie posiłku 5 razy dziennie. W grupie tej 72% (*N* = 38) stanowią osoby aktywne fizycznie. 21% osób aktywnych fizycznie (n = 20) stosuje diety lub inne zabiegi redukujące masę ciała. Inne suplementy diety (m.in.: tran, zioła) zażywa 45% badanych (*N* = 42), zaś zamienniki posiłków (m.in. płynne posiłki, batoniki) 5% (*N* = 5).

Analiza testem t-Studenta dla prób niezależnych wykazała, że osoby aktywnie fizycznie i nieaktywne fizycznie różnią się istotnie pod względem ogólnego poziomu stresu ($t(92) = 3,54$; $p < 0,001$; d Cohena = 0,719) oraz pod względem stresu intrapsychicznego ($t(92) = 2,44$; $p < 0,05$; d Cohena = 0,510) (tabela 1).

Tabela 1. Średnia i odchylenie standardowe dla zmiennych mierzonych w grupie osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie

Metoda	Osoby aktywne fizycznie *M* ±*SD*	Osoby nieaktywne fizycznie *M* ±*SD*	*t*	*df*	*p*
POCZUCIE STRESU					
Napięcie emocjonalne	20,40 ±6,95	20,06 ±6,99	1,16	92	0,126
Stres zewnętrzny	18,40 ±5,46	19,36 ±5,37	0,86	92	0,197
Stres intrapsychiczny	15,43 ±4,97	18,26 ±6,17	2,45	92	**0,008**
Skala kłamstwa	17,26 ±4,18	17,64 ±4,49	0,43	92	0,335
Ogólny poziom stresu	55,36 ±14,57	66,19 ±15,08	3,54	92	**0,001**
AFEKT POZYTYWNY I NEGATYWNY					
Afekt pozytywny	34,19 ±7,07	32.15 ±7,54	-1,36	92	0,090
Afekt negatywny	14,92 ±4,58	15,80 ±5,51	0,86	92	0,428

Pogrubioną czcionką zaznaczono wartości istotne statystycznie. p = 0,05 (dla przedziału dwustronnego)

Współczynniki korelacji

Przeprowadzona analiza wykazała występowanie istotnej zależności między aktywnością fizyczną a badanymi zmiennymi (tabela 2).

Tabela 2. Korelacje pomiędzy aktywnością fizyczną a badanymi zmiennymi u osób intensywnie aktywnych fizycznie

	Napięcie emocjonalne	Stres zewnętrzny	Stres intrapsychiczny	Ogólny poziom stresu	Afekt pozytywny	Afekt negatywny
Aktywność fizyczna	-0,12	-0,09	-0,28**	-0,37***	0,14	-0,09

*** p < 0,01 , *** p < 0,001*

Wielkość efektu w przypadku korelacji pomiędzy aktywnością fizyczną a stresem intra---psychicznym wyniosła r = 0,46 (p = 0,016), natomiast w przypadku korelacji pomiędzy aktywnością fizyczną a ogólnym poziom stresu równa była 0,56 (p = 0,001). Wyniki te wskazują na dużą wielkość efektu.

Tabela 3. Związki pomiędzy badanymi zmiennymi a stosowaniem zbilansowanej diety

	Napięcie emocjonalne	Stres zewnętrzny	Stres intrapsychiczny	Ogólny poziom stresu	Afekt pozytywny	Afekt negatywny
Stosowanie zbilansowanej diety	-0,01	-0,03	-0,14	**-0,24****	0,15	-0,02

***p < 0,01*

Dyskusja

Celem badań była analiza emocji i poziomu stresu u osób aktywnych i nieaktywnych fizycznie oraz związku pomiędzy aktywnością fizyczną i stosowaniem zbilansowanej diety a poziomem odczuwanego stresu. Wyniki prezentowanych badań nie wskazały istotnej statystycznie różnicy w zakresie przeżywania emocji pozytywnych u osób aktywnych fizycznie w porównaniu z grupą nieaktywną.

Wyniki te okazują się sprzeczne z wcześniejszymi doniesieniami [40], z których jednoznacznie wynika, że aktywności fizyczna przynosi korzyści w zakresie funkcjonowania emocjonalnego. Tezę o istotnej roli aktywności fizycznej w przeżywanych emocjach potwierdzają także inne badania [41, 42], które dowodzą, że intensywne ćwiczenia aerobowe wśród osób cierpiących na depresję dają podobne rezultaty w poprawienie stanu emocjonalnego co stosowanie leków przeciwdepresyjnych. Aktywność fizyczna może także zapobiegać powstawaniu zaburzeń depresyjnych i lękowych [43], zaś utrzymanie regularnej aktywności fizycznej w późnym okresie dorosłości może chronić przed pojawieniem się licznych objawów depresyjnych [44]. Zatem aktywność fizyczna wspomaga powrót do prawidłowego funkcjonowania emocjonalnego i zapobiega powrotom bądź pojawieniu się objawów depresyjnych, nie przekłada się jednak bezpośrednio na zwiększenie doświadczania emocji pozytywnych. Korzystne działanie aktywności fizycznej zdaje się silniej ujawniać się w grupie osób o podwyższonej podatności na zaburzenia lękowe i depresyjne [45]. Weryfikację tezy na temat wpływu aktywności fizycznej na przeżywane emocje dokonywali także Carels, Berger i Derby [33]. Okazało się, że w grupie nastolatków zwiększenie aktywności fizycznej powodowało spadek negatywnych emocji oraz zwiększenie zadowolenia z własnego wyglądu.

Kolejna z hipotez została potwierdzona. Osoby aktywne fizycznie wykazały niższy ogólny poziom stresu w porównaniu z osobami nieaktywnymi. Warto również zauważyć, że poziom istotności statystycznej stresu intrapsychicznego wyniósł poniżej 0,01.

Podobne rezultaty uzyskali inni badacze [42]. Grupę 37 mężczyzn wykazujących cechy osobowości typu A podzielono losowo na dwie podgrupy, w której jedna miała za zadanie przez dwanaście kolejnych tygodni (trzy razy w tygodniu) wykonywać intensywne ćwiczenia aerobowe, natomiast druga wykonywała ćwiczenia wzmacniające elastyczność i wytrzymałość. Zarówno przed, jak i po wykonaniu 12-tygodniowego programu ćwiczeń przeprowadzono kompleksową ocenę funkcjonowania fizjologicznego i behawioralnego osób badanych. Po zakończeniu fazy treningowej okazało się, że oprócz szeregu zmian fizjologicznych wskazujących na większą poprawę funkcjonowania organizmu, dzięki intensywnym ćwiczeniom aerobowym (mniejsze wydzielanie adrenaliny i mniejsza reaktywność układu krążenia niż w grupie wykonującej ćwiczenia na wytrzymałość i elastyczność), udało się wykazać, że intensywna aktywność fizyczna obniża poziom reakcji układu krążenia w czasie trwania i po zakończeniu sytuacji stresowej. Ponadto u osób z grupy aerobowej w sytuacji stresowej odnotowywano mniej symptomów stresu psychicznego. Aktywność fizyczna działa także, na zasadzie sprzężenia zwrotnego, na poziom hormonu stresu [46]. Utrzymanie aktywności fizycznej na regularnym i co najmniej umiarkowanym poziomie obniża poziom kortyzolu we krwi [47]. Natomiast zbyt intensywne ćwiczenia (co najmniej 1,5 godziny dziennie) połączone z dostarczaniem nieodpowiedniej ilości kalorii, skutkują obniżeniem działania systemu immunologicznego.

Tezę o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na funkcjonowanie w sytuacji stresu weryfikowali również Crews i Landers [48], dokonując metaanalizy 34 badań obejmujących ponad 1440 osób. Okazało się, że na poziomie istotności statystycznej poniżej 0,01 osoby badane wykonujące intensywną aktywność fizyczną wykazywały mniejszą psychospołeczną odpowiedź na stres, co potwierdzają także wyniki innych badań [49]. Regularna aktywność fizyczna wzmacnia mózg (dzięki czemu łatwiej neutralizuje on przyszłe stresory) i poprawia jakoś snu [50].

Uzupełnieniem powyższych doniesień naukowych są badania dotyczące roli zbilansowanej diety w przeżywanych emocjach i stresie. Zgodnie z wynikami badań holenderskich [51] zbilansowana dieta nie wpływa na nastrój oraz zachowanie studentów. Jednak podczas przeprowadzania tego samego eksperymentu udało się wykazać pewne różnice w sposobie

funkcjonowania pamięci pomiędzy grupą stosującą dietę a grupą kontrolną: proces skanowania (*memoryscanning*) w pierwszej grupie wykonywany był dużo wolniej w godzinach porannych aniżeli w grupie kontrolnej. Inne badania [52] także wykazały minimalny spadek funkcjonowania poznawczego oraz nastroju emocjonalnego u osób stosujących dietę. Negatywny bilans kaloryczny u osób stosujących dietę związany jest z nasileniem się głodu i emocji negatywnych [53]. Inne braki (w postaci niedoboru owoców, warzyw czy nabiału) także w sposób pośredni wpływają na odczuwany przez osobę nastrój [12]. Niedobór węglowodanów powoduje wzrost bliżej nieokreślonego niepokoju oraz spadek emocji pozytywnych [21].

Do podobnych wniosków w swoich badaniach doszedł Senninger [58], tworząc schemat obrazujący neurobiologiczne skutki restrykcji pokarmowych. Do substancji istotnych z punktu widzenia odczuwanych emocji zalicza on insulinę oraz pośrednio serotoninę (która wpływa na sposób funkcjonowania podwzgórza). Ograniczenie spożywania pokarmów doprowadza do spadku insuliny, która na zasadzie dodatniego sprzężenia zwrotnego wpływa na poziom serotoniny we krwi. Spadek tej ostatniej przejawia się między innymi poprzez fizjologiczne i psychiczne zmniejszenie odporności na ból. Ponadto pojawiają się również takie konsekwencji behawioralne, jak: bezsenność, wzmożona agresja, objadanie się. Jak zatem widać, nie można jednoznacznie stwierdzić, czy to całościowo niezbilansowana dieta, czy tylko brak bądź nadmiar określonym produktów prowadzi do zmian w sposobie funkcjonowania emocjonalnego i poznawczego badanych osób.

Inne z badań [23] wykazują, że napięcie emocjonalne pojawiające się w wyniku odczuwanego stresu wpływa zwrotnie na stężenie kortyzolu we krwi, który w sposób pośredni reguluje apetyt. Zwiększony poziom stresu oddziałuje także na pojawienie się negatywnych nawyków żywieniowych [54]. Wiązać się może to z jedną z funkcji jedzenia, jaką jest redukcja napięcia [55]. Spożywając określone produkty, człowiek obniża poziom odczuwanego stresu. Również wyniki badań przeprowadzonych na szczurach [55] dowodzą, że spożywanie niektórych produktów (zawierających witaminę C, kwas askorbinowy i beta-karoten) zmniejsza poziom odczuwanego przez gryzonie stresu.

Hipoteza trzecia została potwierdzona. Stwierdzono ujemną korelację pomiędzy aktywnością fizyczną a ogólnym poziomem stresu i stresem intrapsychicznym u osób o dużej intensywności fizycznej. Z otrzymanych rezultatów wynika, że regularnemu uprawianiu sportu może towarzyszyć niski poziom doznawanego stresu. Podobny wynik potwierdziły również inne doniesienia [27, 57].

Hipoteza czwarta została potwierdzona. Uzyskano negatywną korelację pomiędzy stosowaniem zbilansowanej diety a ogólnym poziomem stresu. Jak wynika z badań, napięcie emocjonalne, które pojawia się w wyniku odczuwanego stresu wpływa zwrotnie na stężenie kortyzolu we krwi, który w sposób pośredni reguluje apetyt [58]. Zwiększony poziom stresu wpływa także na pojawienie się negatywnych nawyków żywieniowych [59]. Ponadto, jak wynika z badań przeprowadzonych na szczurach [56], zawartość witaminy C, kwasu askorbinowego oraz beta-karotenu zmniejsza poziom odczuwanego przez gryzonie stresu.

Dalsze kierunki badań

Prezentowane badania dają możliwości replikacji otrzymanych wyników na większych próbach. W kolejnych badaniach można zróżnicować osoby aktywne fizycznie pod względem dyscyplin sportowych oraz długości treningów, jak i również ocenić, jaki rodzaj intensywności fizycznej oraz jakie produkty redukują poziom stresu. Należałoby również zbadać inne zmienne (np. intensywność treningu) i ich rolę w wykonywaniu ćwiczeń aerobowych. Dodatkowo warto także uwzględnić prawidłowo zbilansowane posiłki i odpowiednio dobraną dietę do podejmowanego trybu aktywności fizycznej.

Wnioski

Prezentowane badania pokazały, że istnieją powiązania pomiędzy aktywnością fizyczną a odczuwanym poziomem stresu. Można zatem stwierdzić, posiłkując się także wynikami wcześniejszych badań, że aktywność fizyczna wspiera lepsze funkcjonowanie psychiczne.

Przeprowadzone badania wpisują się w panujący obecnie trend propagujący zdrowe odżywianie się i wysiłek fizyczny, zatem ich wyniki mogą zostać wykorzystane w profilaktyce, poprzez stworzenie programu zwiększającego świadomość społeczną w zakresie roli aktywności fizycznej i zbilansowanej diety oraz ich związków z doświadczanymi emocjami i stresem.

BIBLIOGRAFIA

[1] Seyle, H. Stres życia. Warszawa: PZWL; 1977.
[2] Seyle H. History and present status of the stress concept. W: Monat A, Lazarus RS, red. Stres and coping, an anthology. Columbia University Press; 1985.
[3] Lazarus RS, Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity. W: Appley MH, Trumbull R, eds. Dynamics of stress. New York – London: Plenum Press; 1986.
[4] Esler M, Eikelis N, Schlaich M, et al. Presence of biological markers of stress. Clin Exp Pharm Physiol. 2008;35(4):498-502.
[5] Plopa M, Makarowski R. Kwestionariusz Poczucia Stresu. Warszawa: Wydawnictwo Vizja Press & IT; 2010.
[6] Watson D, Clark, LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. J Personal Soc Psychol. 1988;54(6):1063-1070.
[7] Watson D, Clark LA. Emocje, nastroje, cechy i temperament: rozważania pojęciowe i wyniki badań. W: Ekman P, Davidson JR, red. Natura emocji: podstawowe zagadnienia. Gdańsk: GWP; 1998, 83-87.
[8] Hyde AL, Maher JP, Elavsky S. Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. Int J Wellbeing. 2013;3(1):98-115.
[9] Johnston JL, Fanzo JC, Cogill B. Understanding sustainable diets: a descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. Am Soc Nutrition. 2014;5:418-429.
[10] Mang'eniOjiambo R. Physical activity and well-being: a review of the health benefits of physical activity on health outcomes. J Appl Med Sci. 2013;2(2):69-78.
[11] Hyde AL, Maher JP, Elavsky S. Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. Int J Wellbeing. 2013;3(1):98-115. doi:10.5502/ijw.v3i1.6
[12] Polska Federacja Producentów Żywnościowych. Referencyjne wartości wskazanego dziennego spożycia (GDA). 2015. http://www.pfpz.pl/index/?id=7d2a383e54274888b4b73b97e1aaa491#
[13] Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2014.
[14] Instytut Żywienia i Żywności. Piramida Zdrowego Żywienia. 2016. http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/555-naukowcy-zmodyfikowali-zalecenia-dotyczace-zdrowego-zywienia
[15] Osdoba KE, Mann T, Redden JP, Vickers, Z. Using food to reduce stress: effects of choosing meal components and preparing a meal. Food Quality and Preference. 2015;39:241-250.
[16] Gajewska D. Podstawy żywienia i dietoterapii. Wroclaw: Elsevier Urban & Partner; 2010.
[17] Gougeon L, Payette H, Morais JA, Gaudreau P, Shatenstein B, Gray-Donald K. Intakes of folate, vitamin B6 and B12 and risk of depression in community-dwelling older adults: the Quebec Longitudinal Study on Nutrition and Aging. Eur J Clin Nutr. 2015. doi: 10.1038/ejcn.2015.202.
[18] Grosso G, Pajak A, Marventano S, et al. Role of omega-3 fatty acids in the treatment of depressive disorders: a comprehensive meta-analysis of randomized clinical trials. PLoS ONE. 2014;9(5):e96905.
[19] Wani AL, Bhat SA, Ara A. Omega-3 fatty acids and the treatment of depression: a review of scientific evidence. Integr Med Res. 2015;4(3):132-141.
[20] Fernstorm JD, Wurtman RJ. Brain serotonin content: physiological dependence on plasma tryptophan levels. Science. 1971;173:149-152.
[21] Butki BD, Baumstark J, Driver S. Effects of a carbohydrate-restricted diet on affective responses to acute exercise among physically active participants. Percep Mot Skill. 2003;96(2):607-615.
[22] Wilson JL. Clinical perspective on stress, cortisol and adrenal fatigue. Adv Integr Med. 2014;1:93-96.
[23] Kuo LE, Kitlinska JB, Tilan JU, et al. Neuropeptide Y acts directly in the periphery on fat tissue and mediates stress-induced obesity and metabolic syndrome. Nature Med. 2007;13:803-811.
[24] Mahar I, Bambico FR, Mechawar N, Nobrega JN. Stress, serotonin, and hippocampal neurogenesis in relation to depression and antidepressant effects. Neurosci Biobehav Rev. 2014;38:173-192.
[25] Mouchacca J, Abbott GR, Ball K. Associations between psychological stress, eating, physical activity, sedentary behaviours and body weight among women: a longitudinal study. BMC Public Health. 2013;13:828.
[26] Lindwall M, Gerber M, Jonsdottir IH, Börjesson M, Ahlborg G, Jr. The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. Health Psychol. 2014;33(11):1309-1318.
[27] Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. Sport Med. 2014;44(1):81-121.
[28] Guszkowska M, Kozdroń A. Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku. Gerantol Pol. 2009;17(2):71-78.
[29] Meadows ChM. A psychological perspective on joy and emotional fulfillment. New York: Routledge; 2014.

[30] Fuss J, Steinle J, Bindila L, et al. A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice. PNAS. 2015;112(42):13105-13108.
[31] Pestell RG, Hurley DM, Vandongen R. Biochemical and hormonal changes during a 1000 km ultramarathon. Clin Exp Pharm Physiol. 1989;16(5):353-361.
[32] Klosterman L. Endorphins. The gift you give yourself. Chronogram Magazine. 2006. http://www.easybib.com/cite/view.
[33] Łuszczyńska A. Nadwaga i otyłość, Interwencje psychologiczne. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2007.
[34] Brzozowski P. Skala uczuć pozytywnych i negatywnych SUPIN. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; 2010.
[35] U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. Washington. 2008. http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf
[36] Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compedium of physical acttiviities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sport Exerc. 2000;32(9):498-516.
[37] Nutrition & Eating Habits Questionnaire. http://xn--essstrungen-aargau-h3b.ch/media/archive1/fachpersonen/diagnostik/diagnostiktools/Nutrition_and_Eating_Habits_Questionnaire.pdf
[38] Gawęcki J. Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Warszawa: Wydawnictwo PWN; 2010.
[39] Jarosz M, Bułhak-Jahymczyk B. Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób zakaźnych. Warszawa: Wydawnictwo PZWL: 2008.
[40] Hogan CL, Catalino LI, Mata J, Fredrickson BL. Beyond emotional benefits: physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. Psychology & Health. 2015;30(3):354-369.
[41] Hoffman BM, Babyak MA, Craighead WE, et al. Exercise and pharmacotherapy in patients with major depression: One-year follow-up of the SMILE Study. Psychosom Med. 2011;73(2):127-133.
[42] Blumenthal JA, Durham NC, Smith PJ, Hoffman BM. Is exercise a viable treatment for depression? ACSM's Health Fitness J. 2012;16(4):14-21.
[43] Asmundson GJ, Fetzner MG, Deboer LB, Powers MB, Otto MW, Smits JA. Let's get physical: a contemporary review of the anxiolytic effects of exercise for anxiety and its disorders. Depress Anxiety. 2013;30(4):362-373.
[44] Dishman RK, Sui X, Church TS, Hand GA, Trivedi MH, Blair SN. Decline of cardio respiratory fitness and odds of incident depression. Am J Prevent Med. 2012;43(4):361-368.
[45] Smits JAJ, Tart CD, Rosenfield D, Zwolensky MJ. The interplay between physical activity and anxiety sensitivity in fearful responding to carbon dioxide challenge. Psychosom Med. 2011;73(6):498-503.
[46] Sapolsky RM. Why zebras don't get ulcers. Third Edition. New York: Holt; 2004.
[47] Gleeson M. Can nutrition limit exercise-induced immunodepression. Nutr Rev. 2006;64:119-131.
[48] Crews DJ, Landers DM. A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. Med Sci Sport Exerc. 1987;(19):114-120.
[49] Hamer M, Endrighi R, Poole L. Physical activity, stress reduction, and mood: insight into immunological mechanisms. Methods Mol Biol. 2012;934:89-102.
[50] Weir K. The excercise effect. Monitor on Psychology. 2011;42(11):48.
[51] Deijen JB, Heemstra ML, Orlebeke JF. Dietary effects on mood and performance. J Psych Res. 1989;23(3-4):275-283.
[52] Bryan J, Tiggemann M. The effect of weight-loss dieting on cognitive performance and psychological well-being in overweight women. Appetite. 2011;36(2):147-156.
[53] Canty DJ. The effects of exercise, diet, and eating restraint factors on appetite, emotions, and dietary intake in reduced-obese women. ProQuest Inform Learn. 1998;58(10-B):5333.
[54] Potocka A, Mościcka A. Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących. Med Pracy. 2011;62(4):377-388.
[55] Brytek-Matera A, Rybicka-Klimczyk A. Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej. Warszawa: Wydawnictwo DIFIN; 2009.
[56] Wawrzyniak A, Hamułka J, Drywień M, et al. α-Tocopherol, ascorbic acid, and β-carotene protect against oxidative stress but reveal no direct influence on p53 expression in rats subjected to stress. Nutr Res. 2013;33(10):868-875.
[57] Wilcox S, Bopp M, Oberrecht L, Kammermann SK, McElmurray CT. Psychosocial and perceived environmental correlates of physical activity in rural and older africanamerican and white women. Psychol Sci Soc Sci. 2003;58(6):329-337.
[58] Kuo LE, Kitlinska J, Tilan J, et al. Neuropeptide Y acts directly in the periphery on fat tissue and mediates stress – induced obesity and metabolic syndrome. Nat Med. 2007;13:803-811.
[59] Potocka A, Mościcka A. Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących. Med Pracy. 2011;62(4):377-388.

ZAŁĄCZNIK 1. ANKIETA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Poniższa tabelka dotyczy aktywności fizycznej. Proszę krzyżykiem zaznaczyć **JAK CZĘSTO** wykonuje Pan/i daną aktywność fizyczna, a w wypadku użycia tabelki „inne" proszę wpisać częstotliwość.

	Nigdy	Codziennie	1 raz w tygodniu	3 razy w tygodniu	5 razy w tygodniu	Inne (wpisz częstotliwość)
Aktywność umiarkowana (chód związany z lokomocją do pracy/szkoły/miejsca zamieszkania, wyprowadzanie psa, spacerowanie dla przyjemności, jazda na rolkach, gimnastykę, siatkówkę rekreacyjne pływanie, jazda na stacjonarnym rowerze i inne czynności wykonywane przez minimum 30 minut w tempie umiarkowanym)						
Aktywność intensywna (chodzenie sportowe/aerobowe, wspinaczka górska, jogging, jada na rolkach, boks, karate, tenis, piłka nożna, koszykówka i inne czynności wykonywane przez minimum 20 minut)						
Inne (poniżej proszę wpisać jakie)						

ZAŁĄCZNIK 2. ANKIETA ZBILANSOWANEJ DIETY

Proszę wypełnić poniższą tabelę, zgodnie z tym **jak zazwyczaj się Pan/i odżywia**. Każda odpowiedź jest prawidłowa, nie ma ani złych ani dobrych odpowiedzi.

Ile posiłków dziennie jesz? : _____
Proszę podać co oraz jak często Pan/i **zazwyczaj jada w jednym, konkretnym dniu** na wskazane posiłki, w tym także napoje (woda, herbata, alkohol itp.) Jeżeli, zazwyczaj omija Pan/i któryś posiłek, proszę pozostawić pole puste.

Posiłki/przekąski	**Czas**	**Miejsce (gdzie?)**	**Co i jak dużo?**
Śniadanie			
Przekąska			
Obiad			
Przekąska			
Kolacja			
Przekąska			
Inne			
Jaki rodzaj diet bądź zabiegów stosujesz? (jeśli nie pozostaw pole puste)			
Czy zażywasz także regularnie inne suplementy diety? (przykładowo: zioła, tran)			
Czy spożywasz zamienniki posiłków w postaci: płynnych posiłków, batoników itp.? **Tak** **Nie**		Jeśli tak to jak często i jakie?	

Autor korespondencyjny:
Katarzyna Kościcka
ul. Techników 9
40-326 Katowice
tel. 32 750-60-80
e-mail: koscicka.katarzyna@gmail.com

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Turystyka szkolna jako forma wychowania dzieci i młodzieży

School tourism as a form of children and youth's education

MILENA STAWICKA [ABCDE], BOGUMIŁA PRZYSIĘŻNA [ADEF]

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Celem przeprowadzonych badań było poznanie opinii uczniów drugiego etapu wychowania szkoły Podstawowej Nr 40 w Gdyni na temat organizowanych przez wspomnianą placówkę wycieczek szkolnych. Do badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, dokonano także przeglądu literatury dotyczącej turystyki dzieci i młodzieży. Ankieta została przeprowadzona w roku szkolnym 2015/2016 wśród 109 uczniów, w tym 60 dziewczynek i 49 chłopców.

Założono, że wycieczki organizowane przez szkołę są odbierane przez uczniów jako uzupełnienie procesu kształcenia odbywającego się w klasach lekcyjnych, a treści i aktywności podejmowane przez uczniów w czasie ich trwania wzbogacają ich wiedzę oraz umiejętności.

Analiza wyników wykazała, że ponad połowa uczniów pozytywnie oceniła dotychczasowe wycieczki organizowane przez nauczycieli. Dzieci lubią wyjazdy turystyczne, ponieważ poprzez uczestnictwo w nich mogą zaspokoić potrzebę zabawy i przyjemności. Badani postulowali wprowadzenie zmian: zwiększenia liczby wycieczek w ciągu roku szkolnego oraz czasu trwania. Chcieliby także, aby programy wycieczek zawierały mniej obiektów, które trzeba zwiedzić w sposób tradycyjny. Niektórzy byliby bardziej zadowoleni, gdyby mieli większą możliwość wyboru kierunku wyjazdów oraz zawartości programów.

Największą atrakcję dla uczestników wycieczek stanowiły obiekty, których nie ma w miejscu zamieszkania dzieci (jaskinie, ruiny zamków). Dziewczęta, w przeciwności do chłopców, bardziej ceniły sobie walory przyrodnicze odwiedzanych terenów (parki narodowe, parki krajobrazowe), natomiast chłopcom dawało zadowolenie zwiedzanie obiektów sportowych (stadiony).

Z wypowiedzi dzieci wynika, że treści programu wycieczek klasowych nawiązują do tematyki przerabianej na lekcjach odbywających się w szkole (historia, przyroda, język polski, matematyka, muzyka).

Słowa kluczowe: turystyka szkolna, wycieczki szkolne, turystyka dzieci i młodzieży.

Abstract

The aim of the conducted research was to find out opinions of pupils at the second stage of education on school trips organized by Primary School No 40 in Gdynia. The diagnostic survey and review of literature concerning tourism of children and youth were used in the research. A questionnaire was distributed among 109 students, i.e. 60 girls and 49 boys, in the 2015/2016 school year.

It was assumed that trips organized by school are perceived by the students as complementary to the education process which takes place in the classroom when the contents and activities done by students during the trips enrich their knowledge and skills.

An analysis of the results showed that more than a half of the students positively evaluated the trips organized by the teachers so far. The children like tourist trips because they can satisfy their needs for fun and pleasure. The questioned children suggested introducing some changes: increasing the number of trips during the school year and extending their duration. They would also like the programs of the trips to be composed of less objects visited in traditional way. Some of the children would be satisfied if they had more possibility of choosing the trip destinations and their programs.

Objects which they cannot visit in the places where they live (for example: caves, ruins of castles) constituted the greatest attraction for the participants of the school trips. The girls, contrary to the boys, valued the natural values of the visited places (national parks, landscape parks); however, the boys were satisfied with visiting sports venues (stadiums, playing fields).

From the children's point of view, it appears that the programs of school trips are connected with subjects of school lessons (history, nature study, Polish, math, music).

Key words: school tourism, school trips, tourism of children and youth.

Wstęp

Turystyka[1] ma bardzo wiele definicji stworzonych przez wielu autorów. Łobożewicz [1] uważa, że „turystyka obejmuje wszelkie formy ruchu podróżniczego, jeśli nie jest on związany

[1] „Tornus" – łacińskie określenie turystyki, oznaczające ruch obrotowy, okrężny, odnoszący się do zmiany miejsca pobytu osób.

z wykorzystywaniem pracy zarobkowej, lub osiedlaniem się w nowym miejscu zamieszkania." Jest to zjawisko o szerokim zakresie polegające na dobrowolnym opuszczeniu miejsca swojego zamieszkania po to, aby realizować własne cele i zaspakajać swoje potrzeby, ale nie te, które wiążą się z zarobkiem.

W literaturze przedmiotu aż do XIX wieku brakowało informacji o zorganizowanych podróżach dzieci i młodzieży szkolnej, bowiem dopiero pod koniec XIX wieku rozpoczęły działalność organizacje stawiające sobie za cel upowszechnianie turystyki i aktywnego wypoczynku wśród tych grup wiekowych. Przykładem może być założona w 1896 r. w Niemczech szkolna organizacja turystyczna Schülerwandergruppe [2]. Na ziemiach polskich korzenie turystyki z udziałem młodego pokolenia sięgają drugiej połowy XVIII wieku, czyli okresu działalności Komisji Edukacji Narodowej (KEN) [3]. W opracowanym programie zwrócono uwagę na potrzebę poznawania przez uczniów własnego kraju. KEN zalecała stosowanie „wycieczkowania" jako formy nauczania, niezbędnej w kształceniu i wychowaniu Polaków. Obserwacja i poznawanie rzeczywistości w czasie wycieczek były lansowane jako sposób wzbogacania o większej sile oddziaływania na uczniów niż zdobywanie jej z podręczników [2]. W Polsce po roku 1918 wycieczki również znalazły uznanie jako ważny element edukacji dzieci i młodzieży [4].

Wyjazdy organizują dzieciom rodzice, biura podróży, ale również szkoły, w których dzieci spędzają większość czasu. To ta instytucja ma za zadanie przekazać jak najwięcej wiedzy swoim podopiecznym, pokazać wartości otaczającego ich świata, wdrożyć w dorosłe i samodzielne życie. Wszak to właśnie szkoła jest odpowiedzialna za edukację młodego pokolenia. Jest ona także podstawowym przedstawicielem intencjonalnego środowiska wychowawczego.

Podróże były zawsze znaczącym wydarzeniem w życiu każdego. Wiązały się one z czasowym przeniesieniem z miejsca znanego (domu rodzinnego) do świata nieznanego, pełnego tajemnic, czekającego na odkrycie [5]. W czasie wyjazdów turystycznych młody człowiek mógł dokonać konfrontacji nowej rzeczywistości z dotychczasowym wyobrażeniem o niej. Każdy kontakt dziecka z nowym elementem środowiska (zabytkiem, krajobrazem) w czasie wycieczki, powoduje poszerzenie jego wiedzy i poznanie nowych faktów w sposób niemal namacalny. Wraz z rozwojem dziecka wzrasta jego zainteresowanie otaczającym go środowiskiem i światem [2].

O dużej randze turystyki w edukacji uczniów świadczy sformułowanie konkretnych regulacji prawnych. Mowa tu o Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. (z późniejszymi zmianami) w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki.

Turystyka dzieci i młodzieży realizowana jest w różnych formach: wycieczki przedmiotowe, wycieczki turystyczno-krajoznawcze, wycieczki turystyki kwalifikowanej, obozy wędrowne, imprezy turystyczne jak rajdy, biwaki, zielone szkoły [6]. Najbardziej jednak popularną formą jest wycieczka. Może być ona związana z realizacją wąskich treści programowych w ramach jednego z przedmiotów szkolnych lub zawierać treści wykraczające poza jedną dziedzinę wiedzy [7].

Wycieczka według Okonia [8] to każde wyjście uczniów poza budynek szkoły, w czasie którego następuje realizacja wybranych przez nauczyciela treści edukacyjnych lub wychowawczych. Wycieczki szkolne umożliwiają uczniom bezpośrednie poznanie połączone z przeżywaniem środowiska lokalnego, regionu, kraju, Europy i świata. Uczeń ma możliwość pogłębienia wiedzy historycznej, geograficznej, społeczno-ekonomicznej i z zakresu szeroko rozumianej kultury [8]. Jest to jedna z atrakcyjniejszych form nauczania, dzięki której dzieci mogą zaspakajać swoją ciekawość świata. Poprzez swoją dociekliwość angażują się w wielorakie doświadczanie nowej rzeczywistości, co pomaga im łatwiej zrozumieć i przyswoić wiedzę z zakresu określonych obszarów kształcenia, z którymi mają kontakt między innymi poprzez naukę w szkolnych ławkach.

„Świat jest książką, a ci, którzy nie podróżują, czytają tylko jedną stronę" – mawiał św. Augustyn. Uczniowie najczęściej zdobywają wiedzę w ramach oddzielnych przedmiotów nauczania. Niejednokrotnie trudno im powiązać w jedną całość rozlokowane na różnych lekcjach treści edukacyjne. Wielu uczniów ma kłopoty z łączeniem faktów przekazywanych

przez nauczycieli poszczególnych przedmiotów. Ma to miejsce w przypadku, gdy nie występuje proces korelacji między przedmiotami szkolnymi lub jest on niewłaściwie realizowany. Wycieczka szkolna, zajęcia krajoznawczo-turystyczne mogą stanowić obszar, na którym fakty z zakresu różnych dziedzin wiedzy przenikają się, stwarzając okazję do całościowego poznania danego problemu, zagadnienia, tematu rozważań w ramach przedmiotów szkolnych [5, 8].

Przemyślane, dobrze zorganizowane wycieczki szkolne, nastawione na osiąganie konkretnych efektów edukacyjnych, pełnią różnorodne funkcje:

- zaspokajają potrzebę poznania oraz poszerzają wiedzę z zakresu różnych obszarów działalności człowieka,
- rozwijają poczucie więzi ze środowiskiem lokalnym, regionem, krajem, przyczyniając się do kształtowania postaw patriotycznych,
- promują aktywne spędzanie wolnego czasu,
- stwarzają okazję do rozwijania zainteresowań,
- stymulują prawidłowy rozwój, a dzięki aktywności fizycznej podejmowanej w czasie np. turystyki aktywnej, mogą podnosić poziom zdolności motorycznych czy wpływać na zdrowie,
- wspomagają działania różnych środowisk (w tym rodziny) w dziedzinie wychowania ukazując akceptowalne przez społeczeństwo wzorce zachowania w rozmaitych sytuacjach [10].

Podczas wycieczek uczniowie wchodzą w bezpośredni kontakt z otaczającym światem, dzięki czemu mogą go lepiej i pełniej pojąć. Wyjazdy sprzyjają w budowaniu własnych poglądów na wiele kwestii omawianych w szkole, w rodzinie czy z rówieśnikami. Turystyka wykazuje dużą przydatność w wychowaniu społecznym, patriotycznym, zdrowotnym, ekologicznym i estetycznym [11].

Dzieciństwo to ważny okres pierwszych wtajemniczeń turystycznych, tzw. połykania „bakcyla podróżowania" [8]. Ukształtowanie w dziecku zamiłowania do podróży, wdrażanie do bycia świadomym turystą powinno przybrać ramy zaplanowanego działania wychowawczego [12].

Wymienione zalety wycieczek powinny przekonać nauczycieli, aby w miarę możliwości organizowali dla swoich podopiecznych jak najwięcej wycieczek, ponieważ młodzi ludzie są ciekawi świata, a nauczanie w sposób tradycyjny w szkolnych ławkach nie zapewni przyswojenia wiedzy o otaczającej rzeczywistości w sposób pełny.

Celem przeprowadzonych badań było poznanie opinii uczniów drugiego etapu wychowania Szkoły Podstawowej nr 40 w Gdyni na temat organizowanych przez wspomnianą placówkę wycieczek szkolnych. Wyniki badań miały pomóc nauczycielkom w lepszym planowaniu przedsięwzięć turystycznych z uczniami tej szkoły.

Materiał i metody

Ankieta została przeprowadzona w roku szkolnym 2015/2016 wśród 109 uczniów, w tym 60 dziewczynek i 49 chłopców z klas IV, V i VI SP nr 40 w Gdyni. Wszystkie badane dzieci wzięły udział w przynajmniej jednej wycieczce szkolnej. Większość (85% dziewcząt i 86% chłopców) brało udział we wszystkich wyjazdach krajoznawczych oferowanych przez szkołę. Pozostali wyjeżdżali sporadycznie.

Do badań wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, dokonano także przeglądu literatury dotyczącej turystyki dzieci i młodzieży.

Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety składający się z 14 pytań. Większość z nich to pytania, pod którymi przedstawiono kilka wariantów odpowiedzi z opcją wpisania innej, niewskazanej przez autorki. W kwestionariuszu zamieszczono także jedno pytanie otwarte, w którym uczniowie mogli wypowiedzieć się w kwestii zmian, jakie chcieliby wprowadzić do wycieczek szkolnych.

Założono, że wycieczki organizowane przez szkołę są odbierane przez uczniów jako uzupełnienie procesu kształcenia odbywającego się w klasach lekcyjnych, a treści i aktywno-

ści podejmowane przez uczniów w czasie ich trwania wzbogacają ich wiedzę oraz umiejętności.

W toku badań starano się znaleźć odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

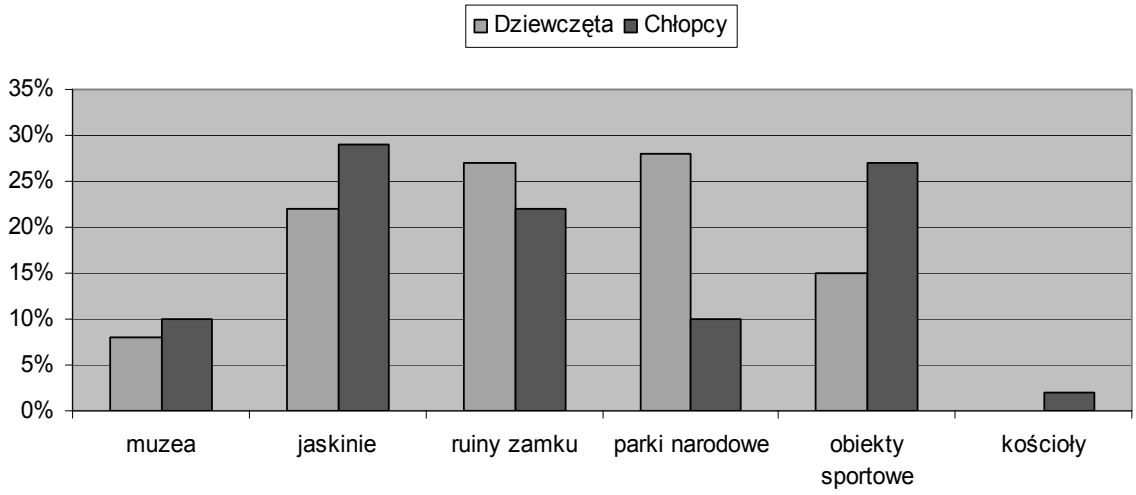
1. Jak uczniowie oceniają wycieczki szkolne, w których uczestniczyli?
2. Jakie atrakcje turystyczne cieszą się popularnością wśród dzieci, a jakich im brakuje?
3. Jakie korzyści wynoszą uczniowie z udziału w wycieczkach szkolnych?
4. Czy treści tematyczne, z którymi spotykają się w trakcie wycieczek szkolnych nawiązują do programu kształcenia realizowanego w murach szkoły?
5. Czy uczniowie mają wpływ na treści programu wycieczek?

Wyniki

Pośród 109 osób, które wypełniło kwestionariusz, wszystkie dziewczęta odpowiedziały twierdząco na pytanie: „Czy lubisz wyjazdy turystyczne?". Natomiast wśród 49 chłopców wycieczek nie lubiło aż 8 chłopców. Żaden z chłopców nie uzasadnił swojej negatywnej odpowiedzi.

Chłopców podczas wycieczek szkolnych najbardziej interesowało zwiedzanie jaskiń – 29%, obiektów sportowych – 27% oraz ruin zamku – 22%. Tylko 10% chłopców podobało się zwiedzanie muzeów i parków narodowych.

Dziewczęta bardziej satysfakcjonowały pobyty w parkach narodowych – 28%, oglądanie ruin zamku – 27%, a 22% z nich podobała się penetracja jaskiń. Najmniejszym zainteresowaniem wśród dziewcząt cieszyły się obiekty sportowe – 15% i muzea – 8%.



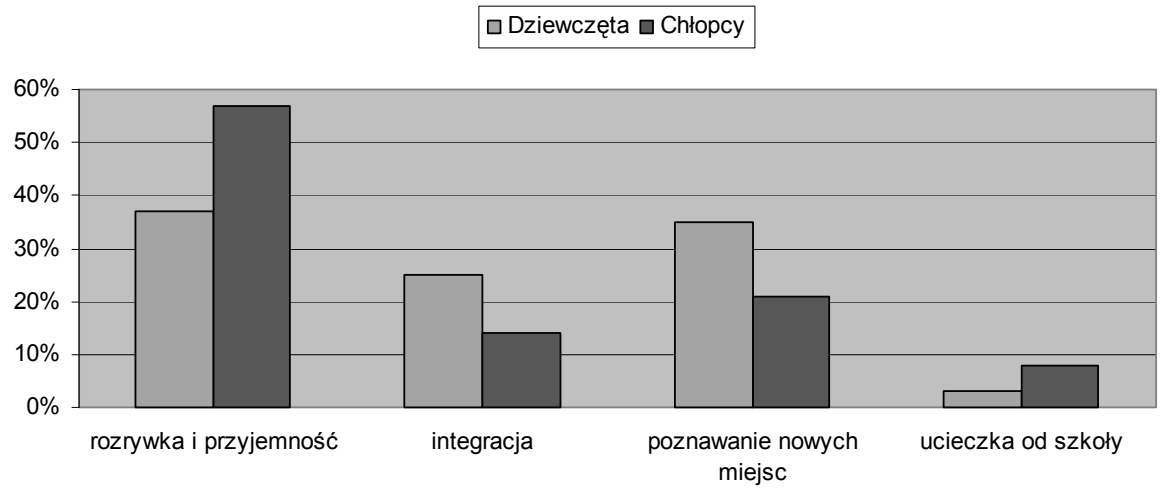
Ryc. 1. Najbardziej lubiane miejsca do zwiedzania na wycieczkach szkolnych

Analiza wyników badań własnych dowiodła, iż szkoła preferowała objazdowe wycieczki autokarowe. Organizowane były również wycieczki piesze i tzw. zielone szkoły. Dzieciom nie oferowano wyjazdów na biwaki.

Wycieczka szkolna powinna być organizowana przede wszystkim dla uczniów, żeby podczas takiego wyjazdu pokazać młodym ludziom piękno kraju, znajdujące się poza murami szkoły. Wyjazd taki nie powinien być przyjemnością tylko dla nauczyciela, ale w pierwszej kolejności liczą się wrażenia uczniów. Ważne jest, aby to właśnie oni mogli decydować, dokąd wyjadą i co zobaczą. Nauczyciele powinni rozmawiać na temat wyjazdu ze swoim podopiecznymi, aby mogli wyrażać oni swoje zdanie i opinię. Wychowawcy powinni słuchać uczniów i podejmować decyzje wraz z nimi. Ankietowani uczniowie mieli możliwość wyboru miejsca i formy wyjazdu szkolnego spośród różnych propozycji prezentowanych przez nauczycieli.

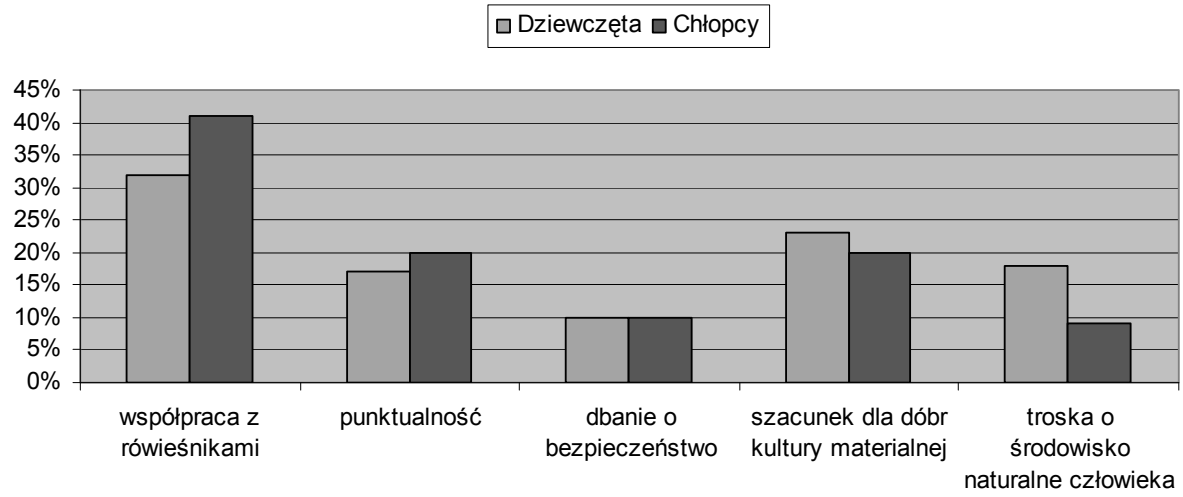
Każda osoba uczestnicząca w różnego rodzaju wyjazdach ma swój własny cel do zrealizowania, swój motyw udziału w wycieczce szkolnej. Będąc młodym człowiekiem, mało kto lubi siedzieć całymi dniami w ławce szkolnej i poznawać świat przez pryzmat podręczników. Dla badanych dziewcząt i chłopców głównym motywem wyjazdów szkolnych była rozrywka oraz przyjemność, którą można połączyć z poznawaniem nowych, nieznanych wcześniej miejsc. Poprzez pozytywne emocje, których uczeń doświadcza na wycieczce w jego pamięci na dłużej pozostanie wiedza zdobyta podczas wyjazdu. Utrwali się historia danego miejsca, kultura bądź obyczaje.

Kolejną najczęściej zaznaczaną odpowiedzią przez dziewczęta (35%) i chłopców (21%) było poznawanie nowych miejsc. Być może wyjazd zorganizowany przez szkołę dla niektórych dzieci jest jedyną możliwością, aby zobaczyć i poznać nieznane wcześniej miasto czy obiekty, ponieważ rodzice często są zapracowani i nie mają czasu, aby zabrać swoje pociechy na wycieczkę rodzinną. Wycieczka szkolna pomogła uczniom w integracji i wzajemnym poznaniu, tym samym w nawiązywaniu lepszych kontaktów z kolegami i koleżankami. Tak uważało 25% dziewcząt i 14% chłopców. Dla 3% dziewcząt i 8% chłopców głównym motywem uczestnictwa w wyciecze szkolnej była chęć niebrania udziału w zajęciach lekcyjnych.



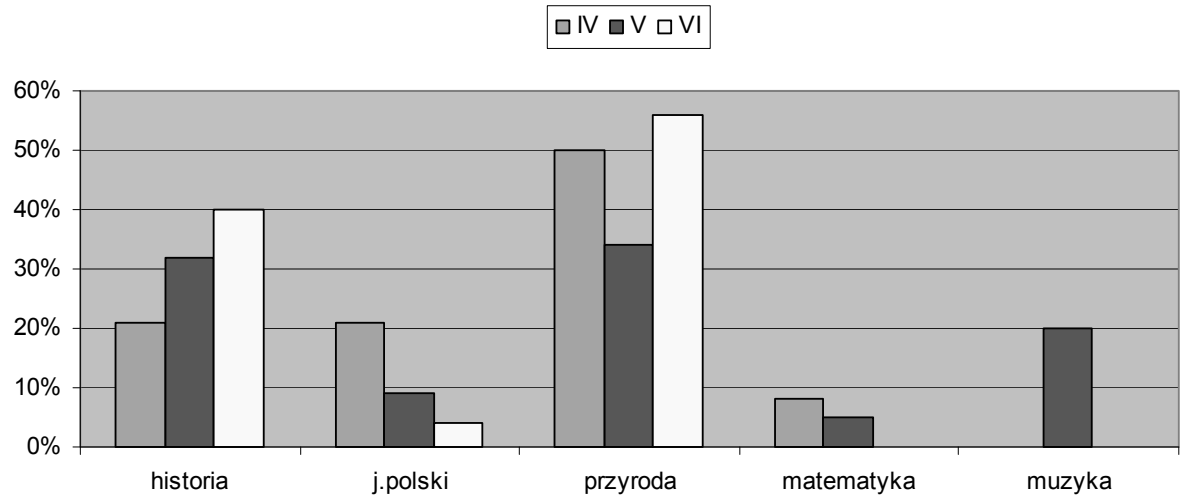
Ryc. 2. Najważniejsze motywy uczestnictwa w wycieczce szkolnej

Każdy kto w młodości brał udział w wycieczkach szkolnych wie, że taki wyjazd, oprócz zdobywania wiedzy z przedmiotów lekcyjnych, uczy uczniów wielu umiejętności przydatnych w codziennym życiu. W opinii badanych uczniów uczestnictwo w wycieczkach przede wszystkim wdraża ich do współpracy z rówieśnikami (odpowiedziało tak 32% dziewcząt oraz 41% chłopców). Na wyjazdach dzieci uczyły się obcowania z różnego rodzaju sztuką, a także jej odbioru. Młodzi ludzie poznawali zasady zachowania się w muzeach, miejscach kultu religijnego czy w środkach komunikacji miejskiej. Takie wyjazdy sprzyjały również poznawaniu dobrych manier. Na wycieczkach uczniowie poznawali też zasady dbania o środowisko naturalne człowieka, zachowania w parku, lesie lub w rezerwatach przyrody. Na te korzyści wskazało 14% dziewcząt oraz 10% chłopców ankietowanych. Dzieci dowiadywały się również o tym, jak należy dbać o bezpieczeństwo swoje oraz innych, co wskazało 10% dziewcząt oraz tyle samo chłopców.



Ryc. 3. Umiejętności nabywane podczas wycieczek szkolnych

Podczas wycieczek szkolnych uczniowie nie tylko czerpią radość z rozrywek i przyjemności. Często poznają nowe otoczenie oraz pogłębiają wiedzę z zakresu wielu przedmiotów szkolnych. Ankietowani najczęściej wskazywali, że swoją wiedzę na wyjazdach wzbogacają z zakresu przyrody (50% w klasie IV, 34% w klasie V, 56% w klasie VI), a także z historii i wiedzy o społeczeństwie (21% w klasie IV, 32% w klasie V, 40% w klasie VI). Wśród wymienionych przedmiotów szkolnych znalazły się także: język polski, matematyka i muzyka.

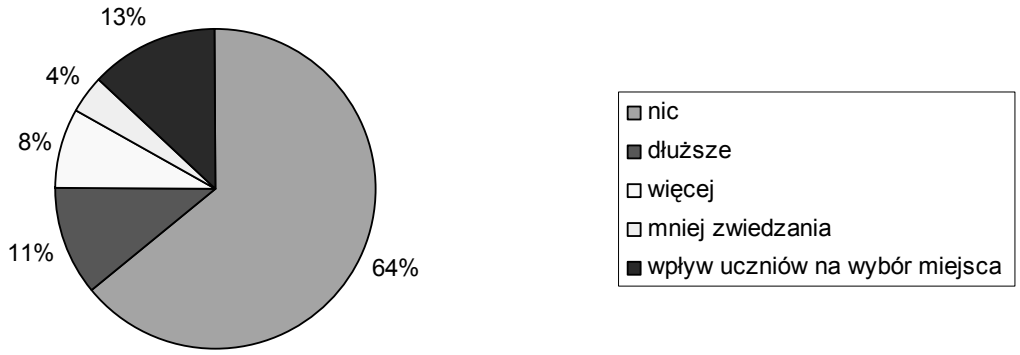


Ryc. 4. Przedmioty z zakresu, których uczniowie wzbogacali wiedzę na wycieczkach szkolnych

W polskim systemie oświaty najwięcej wiedzy można zdobyć z podręczników szkolnych lub od nauczycieli, słuchając ich na lekcji w klasie. Nauczyciele posiadają niezwykłą wiedzę, którą dzielą się ze swoimi uczniami. Często opowiadają różnego rodzaju ciekawostki lub anegdoty. Jednak od takiego modelu nauczania polegającego na słuchaniu, uczniowie bardziej lubią zdobywać wiedzę poprzez oglądanie filmów tematycznych lub uczestnicząc w wycieczkach szkolnych. To, że wyjazd taki uzupełnia wiadomości, potwierdziło 72% ankietowanych. Dlatego też warto organizować wyjazdy dla dzieci, ponieważ nie tylko utrwalają one wiedzę zdobytą podczas zajęć w szkole, ale również wzbogacają ją. To, co uczniowie zobaczą, łatwiej jest przez nich przyswajane oraz zapamiętywane.

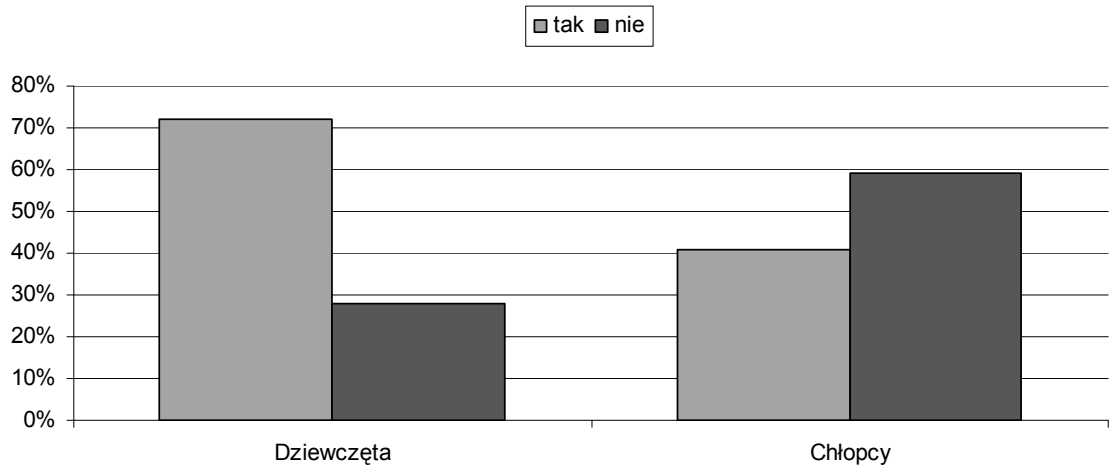
Ponad połowa ankietowanych (64% osób) nic nie zmieniłaby w programach wycieczek szkolnych, ponieważ uważała, że wyjazdy te są bardzo dobrze organizowane. Według 11%

respondentów wycieczki szkolne powinny dłużej trwać. Tylko 8% uczniów postulowało przeprowadzenie większej liczby wycieczek w ciągu roku szkolnego, a 4% ankietowanych wolałoby, aby podczas wyjazdu szkolnego było mniej zwiedzania. Aż 13% uczniów uważało, że mieli zbyt mały wpływ na kierunek wyjazdów oraz występujące treści.



Ryc. 5. Sugestie uczniów dotyczące wprowadzenia zmian do wycieczek szkolnych

Uczniów zapytano o to, czy chcieliby, aby szkoła organizowała wyjazdy turystyczne w ich czasie wolnym, np. w weekendy, wakacje letnie lub zimowe. Pomysł ten nie spodobał się 59% chłopcom i 28% dziewcząt.



Ryc. 6. Chęć uczestnictwa w wycieczkach szkolnych w wolnym czasie

Dyskusja

Dzieci stanowią specyficzny segment rynku turystycznego, który charakteryzuje się większą aktywnością w porównaniu z ruchem turystycznych dorosłych. Z drugiej zaś strony uzależniony jest od osób dorosłych, w tym rodziców i nauczycieli [5]. Zależność od rodziców dotyczy finansowania turystyki dzieci i młodzieży, natomiast nauczyciele zazwyczaj decydują o kierunkach wyjazdów i zawartości programu turystycznego.

Szkoła jest instytucją, której zadaniem jest kształtowanie i rozwijanie zainteresowań uczniów, zaspokajanie ich potrzeb intelektualnych i emocjonalnych. Szkoła powinna pobudzać do działania oraz inspirować do twórczych zachowań, winna stwarzać odpowiednie warunki do nabywania utylitarnych umiejętności, które umożliwiają sprawne funkcjonowanie

w zmieniającym się świecie [4]. Wszystkie te zadania można osiągnąć przez organizowanie wycieczek, które, jak pisze Denek [12], są przede wszystkim lekcjami, a więc okazją do wprowadzania, pogłębiania lub utrwalania wiedzy i umiejętności. Zdobywanie wiedzy w czasie wycieczek to nie tylko turystyczno-krajoznawcze przygody, ale przede wszystkim nauka poza ławką szkolną. Z uwagi na miejsce, jakie zajmuje szkoła w procesie wychowania młodego pokolenia, powinna ona stanowić podwaliny działalności krajoznawczej.

Wychowanie do turystyki realizowane w sposób przemyślany może przełożyć się w przyszłości na zainteresowanie tym obszarem aktywności w okresie samodzielnej dorosłości. Na zależność dzieci i młodzieży w dziedzinie turystyki zwróciła także uwagę Tomczykowska [13].

Badani uczniowie byli zadowoleni ze szkolnej oferty wycieczek. Wyniki uzyskane przez autorki są zbliżone w wielu aspektach do badań innych autorów zainteresowanych szkolną turystyką. Tarnowski [14] przeprowadził badania wśród uczniów szkół ponadpodstawowych w Szczecinie. Niespełna 11% uczniów uznało, że wycieczki nie przyniosły im żadnych korzyści. Wśród najczęściej wymienianych korzyści respondenci wymieniali: „znajomość kraju i okolicy", „zjednoczenie klasy", „umiejętność aktywnego wypoczynku", „wiadomości przydające się w nauce", a także „przyjemne wspomnienia". Te ostatnie częściej były podawane przez dziewczęta, które wydają się zwracać większą uwagę na emocje towarzyszące imprezom turystycznym. W badaniach własnych uczniowie drugiego etapu edukacji uznały, że dzięki wycieczce szkolnej uczą się współpracy z rówieśnikami.

Analizując katalogi biur podróży z ofertą turystyczną dla szkół można zauważyć, że programy są bardzo zróżnicowane, jednakże najwięcej czasu zaplanowano na zwiedzanie różnych obiektów stanowiących atrakcję turystyczną ze względu na swe unikatowe wartości. Nauczyciele również kładą duży nacisk na rozwój kulturalny uczniów. Świadczy o tym częsty wybór następujących kierunków: obiekty kulturowe (3,68 ±1,07), miejsca krajoznawcze (3,62 ±1,17) i zabytki historyczne (3,60 ±1,10) [15]. Drugi rodzaj produktu turystycznego charakteryzuje się zwiększoną aktywnością, która nie jest związana tylko ze zwiedzaniem. Dominuje w niej poznanie przez działanie. Jako przykład można tu podać udział w lekcjach z zakresu historii, przyrody, literatury, które odbywają się wśród muzealnych eksponatów czy w murach teatru. Do tej grupy zaliczyć można także wycieczki zawierające treści z turystyki kwalifikowanej.

Badania własne wykazały, że najbardziej widocznym motywem wyjazdów uczniów na szkolne wycieczki była potrzeba rozrywki i doznawania przyjemności w czasie aktywności turystycznej (prawie połowa wyborów). Ten motyw okazał się popularny także w badaniach młodzieży w wieku 16–26 lat przeprowadzonych w 2013 roku [16]. Podało go 38% respondentów. Na pierwszym miejscu uplasował się cel towarzyski (46%), a tuż za nim cele sportowe (44%). Cele kulturowe były ważne dla 37% badanych, natomiast cele edukacyjne wskazało 20%. Dla badanych dzieci z gdyńskiej szkoły, oprócz zaspokajania potrzeby rozrywki, istotne były także cele towarzyskie (około 25%) oraz cele edukacyjne (około 30%).

Wychowanie do bycia świadomym turystą odbywa się na wiele sposobów. Jednym z nich jest współudział dzieci i młodzieży w tworzeniu programu wycieczki czy chociażby dokonywanie wyborów kierunku wyjazdu. Ważna wydaje się umiejętność krytycznego spojrzenia na działania podejmowane w zakresie turystyki przez szkołę. Na ogół uczniowie są zadowoleni z uczestnictwa w szkolnych i klasowych wycieczkach. Dzieci z gdyńskiej szkoły w większości (około 90%) pozytywnie wypowiedziały się o odbytych wycieczkach z rówieśnikami. W badaniach uczniów szczecińskich szkół przeważały opinie o małej atrakcyjności programów wycieczek szkolnych [14]. Uczniowie szkół podstawowych częściej byli niezadowoleni niż uczniowie szkół ponadpodstawowych.

Krytyczna ocena to także wskazanie sposobów naprawy rzeczywistości. Uczniowie z Gdyni, poproszeni o wskazanie zmian w szkolnej turystyce na terenie swojej szkoły, wskazywali najczęściej potrzebę wydłużenia ich trwania (10%), zwiększenia liczby wycieczek (8%), a także uwzględniania ich zdania przy podejmowaniu decyzji o kierunku wyjazdu i programie (12%). Uczniowie ze Szczecina [14] także chcieliby częściej uczestniczyć w różnych formach turystyki (55,9% uczniów szkół podstawowych i 61,6% uczniów starszych). Ich zdaniem wycieczki powinny trwać dłużej (14,5% uczniów szkół podstawowych i 14% uczniów starszych). Zwrócili oni także uwagę na konieczność lepszego przygotowania nauczycieli,

zmianę zawartości programu oraz usprawnienia przebiegu wycieczek (34,9% uczniów szkół podstawowych i 22,4% uczniów starszych).

Nauczyciele na ogół doceniają rolę wycieczek szkolnych w procesie edukacji. Pedagodzy podkreślają, że dzięki wycieczkom dzieci poznają autentyczne zjawiska, przedmioty i lepiej przyswajają materiał z programu, czyli głównie łatwiej zapamiętują. Uczą się później wykorzystywać zdobytą wiedzę w praktyce. Wycieczka jest doskonałą okazją do przedstawienia uroków wielu dziedzin nauki. Sami nauczyciele dzięki szkolnej wycieczce mogą łatwiej rozważać zagadnienia na lekcjach [13].

Poprzez działalność krajoznawczo-turystyczną można kształtować określone postawy przekładające się na stosunek do ludzi i świata w dorosłym życiu. Dominują te z nich, które odnoszą się do przyrody i kultury [5]. Istnieje zatem potrzeba umożliwienia dzieciom i młodzieży realizacji takiego programu wycieczek, który będzie z jednej strony zaspokajał ich potrzebę zabawy, rozrywki, ale stworzy także okazję do kształtowania charakteru i wspomagania edukacji z perspektywy pulpitu szkolnej ławki.

W warunkach szkolnych turystyka ma niepodważalne wartości dydaktyczne, estetyczne, zdrowotne oraz hedonistyczne. Chociaż nie występuje jako samodzielny przedmiot nauczania, powinna zajmować ważne miejsce w każdej szkole bez względu na etap edukacji i miejsce usytuowania szkoły na mapie Polski [15].

Wnioski

Przeprowadzone badania sondażowe pozwoliły na uzyskanie odpowiedzi na postawione wcześniej pytania badawcze:

1. Ponad połowa uczniów Szkoły Podstawowej nr 40 w Gdyni pozytywnie oceniła dotychczasowe wycieczki organizowane przez nauczycieli. Dzieci lubią wyjazdy turystyczne, ponieważ poprzez uczestnictwo w nich mogą zaspokoić potrzebę zabawy i przyjemności. Badani postulowali wprowadzenie zmian, a dotyczyły one zwiększenia liczby wycieczek w ciągu roku szkolnego oraz czasu trwania. Chcieliby także, aby programy wycieczek zawierały mniej obiektów, które trzeba zwiedzić w sposób tradycyjny, co wydaje słuszne, zważywszy na wiek uczniów. Niektórzy byliby bardziej zadowoleni, gdyby mieli większą możliwość wyboru kierunku wyjazdów oraz zawartości programów.
2. Największą atrakcję dla uczestników wycieczek stanowiły obiekty, których nie ma w miejscu zamieszkania dzieci (jaskinie, ruiny zamków). Dziewczęta, w przeciwności do chłopców, bardziej ceniły sobie walory przyrodnicze odwiedzanych terenów (parki narodowe, parki krajobrazowe), natomiast chłopcom dawało zadowolenie zwiedzanie obiektów sportowych (stadiony). Stanowi to podpowiedź dla nauczycieli, aby programy wycieczek uwzględniały zróżnicowane zainteresowania dziewcząt i chłopców.
3. Zwiedzanie muzeów nie cieszyło się zainteresowaniem wśród dzieci drugiego etapu edukacji. Warto więc wybierać takie miejsca, w których możliwe jest przeprowadzenie ciekawych tzw. lekcji muzealnych lub warsztatów, w czasie których uczniowie wchodzą w bezpośredni kontakt z oglądanymi eksponatami, aktywnie włączając się w przebieg takich spotkań.
4. Respondenci dostrzegli korzyści wynikające z udziału w wycieczkach. W opinii dzieci najważniejsze z nich to: integracja z rówieśnikami, uczenie się pracy w zespole, przyjemne odprężenie od obowiązków poprzez zabawę i rozrywkę, a także, wskazywane zwłaszcza przez dziewczęta, walory edukacyjne turystyki. Dzieci uważały, że na wycieczkach mogą uczyć się pozytywnych wzorców zachowań przydatnych w obcowaniu z kulturą i przyrodą.
5. Z wypowiedzi dzieci wynika, że treści programu wycieczek klasowych nawiązują do tematyki przerabianej na lekcjach odbywających się w szkole. Wskazano następujące przedmioty: historia, przyroda, język polski, matematykę (klasa IV i V), muzykę (klasa VI). Zauważanie przez uczniów tej swoistej korelacji lekcji z wycieczkami po-

zwala przypuszczać, że nauczyciele w sposób właściwy wykorzystują wycieczki jako narzędzie wspomagające tradycyjna edukację.

6. Uczniowie nie zawsze mieli wpływ na wybór kierunku wyjazdu oraz zawartości programu wycieczki. Mając na uwadze rolę, jaka stoi przed wycieczkami, osobami w głównej mierze wybierającymi ofertę biur podróży lub turoperatorów winni być nauczyciele posiłkujący się sugestiami swoich uczniów. Im starszy uczeń, tym jego zaangażowanie w przebieg wycieczki lub innej formy turystyki powinno być większe. Zaledwie 12% uczniów uważających, że ich zdanie nie było uwzględniane, można interpretować jako świadectwo dobrej pracy nauczycieli w kwestii włączania dzieci do planowania wycieczek. Szkoła powinna organizować więcej wyjazdów na biwaki lub spływy kajakowe, dzięki którym uczestnicy będą w bezpośrednim kontakcie z przyrodą i nabiorą szacunku do otaczającego je środowiska.

BIBLIOGRAFIA

[1] Łobożewicz T. Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego; 1996.
[2] Kamel M. Turystyka kulturowa dzieci szkolnych. Poznań: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego; 2012.
[3] Podemski K. Od zakazu opuszczania Domu do nakazu dialogu z Innym. Ewolucja etyki podróżowania. W: Kazimierczak M, red. Turystyka i podróżowanie w aksjologicznej perspektywie. Poznań: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego; 2007, 20-40.
[4] Błaszczak I. Znaczenie wycieczek szkolnych w wychowaniu i kształceniu uczniów klas początkowych szkoły podstawowej. Zeszyty Naukowe Turystyka i Rekreacja. 2014;13(1):83-92.
[5] Denek K. Aktywność krajoznawczo-turystyczna dzieci i młodzieży w edukacji szkolnej. Krajoznawstwo i Turystyka. 2009;5:4-9.
[6] Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki. Dz.U. 2001 nr 135 poz. 1516.
[7] Janowski I. Krajoznawstwo i turystyka szkolna. Kielce: Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej im. Jana Kochanowskiego; 2003.
[8] Denek K. Krajoznawstwo i turystyka w wychowaniu dzieci i młodzieży szkolnej. Warszawa; 1989.
[9] Turos L. Turystyka i edukacja. Warszawa: Ypsylon; 1996.
[10] Bochenek M. Turystyka w edukacji dzieci i młodzieży. Biała Podlaska: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie; 2008.
[11] Podgórski Z, Mierzejewska A, Tychoniec A. Zachowania i preferencje turystyczne uczniów szkoły podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Więcborku. J Educ Health Sport. 2015;5(12):1-9.
[12] Denek K. W kręgu edukacji, krajoznawstwa i turystyki w szkole. Poznań: Eruditus; 2000.
[13] Tomczykowska P. Wpływ czynników organizacyjno-instytucjonalnych na kształtowanie aktywności turystycznej młodzieży. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki. 2013;9:56-62.
[14] Tarnowski M. Ocena szkolnej oferty turystycznej przez uczniów szczecińskich szkół średnich. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego nr 444, Prace Instytutu Kultury Fizycznej nr 23. 2006:121-139.
[15] Herman K, Naramski M, Szromek A. Potrzeby turystyczne szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich znaczenie w kreowaniu produktów turystycznych. Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej, Seria: Organizacja i Zarządzanie. 2015;82:73-87.
[16] Żmudzki G. Analiza czynników kształtujących zachowania turystyczne młodzieży w aspekcie ich wpływu na popyt turystyczny w Polsce. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Finansów i Biznesu Vistula; 2013.

Autor korespondencyjny:
Dr Bogumiła Przysiężna
Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego,
ul K. Górskiego 80-336 Gdańsk
tel. 58 554 72 06
e-mail: bogap@wp.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Wpływ treningu przepony na ruchomość kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej u tancerzy tańca współczesnego

The impact of training the diaphragm on the mobility of the spine in the sagittal plane among dancers of modern dance

AGNIESZKA ZABROCKA [CDE], AGNIESZKA SUPIŃSKA [ADE], JOANNA KANIA [CDE], MARTYNA KUŚMIERCZYK [BDEF]

Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Jednym z istotnych elementów sprawności fizycznej jest gibkość kręgosłupa. Przeprowadzono badanie mające na celu określenie, czy i w jaki sposób trening przepony metodą pilates wpływa na ruchomość kręgosłupa.

Wzięło w nim udział 30 tancerek tańca współczesnego na poziomie średnio zaawansowanym w wieku od 20 do 50 lat. Badane uczestniczyły w dodatkowym treningu przepony metodą pilates dwa razy w tygodniu po 60 min, po każdych zajęciach z tańca współczesnego. Pomiarów dokonano przy pomocy taśmy centymetrowej korzystając z testu autorstwa Andrzeja Zembatego mierzącego globalną ruchomość kręgosłupa w zgięciu w płaszczyźnie strzałkowej. Zakres ruchomości uczestniczek badania został określony dwukrotnie: przed przystąpieniem do dodatkowych treningów oraz po dwóch miesiącach jego stosowania. Po zakończeniu badania wyniki zestawiono.

Rezultatem przeprowadzonych ćwiczeń był wzrost ruchomości kręgosłupa do zgięcia o uśrednionej wartości 1,1 cm.

Na podstawie niniejszego badania można zatem stwierdzić, iż trening przepony metodą pilates działa korzystnie na ruchomość kręgosłupa do zgięcia w płaszczyźnie strzałkowej.

Słowa kluczowe: przepona, kręgosłup, gibkość, pilates.

Abstract

One of the essential elements of physical fitness is the spine flexibility. The study was conducted to determine whether and how training the diaphragm with the Pilates method affects the mobility of the spine.

30 dancers of modern dance at an intermediate level between the ages of 20 to 50 years participated in the study. The subjects participated in additional training of the diaphragm with the Pilates method twice a week for 60 minutes, after each contemporary dance class. Measurements were made using a tape centimetre based on the test by Andrzej Zembaty measuring the global mobility of the spine in flexion in the sagittal plane. The subjects' range of motion was determined twice: before additional training and after two months of its use. Afterwards the test results have been summarized.

The conducted exercises resulted in an increase in mobility of the spine to bend with the average of 1.1 cm.

On the basis of this study it can, therefore, be concluded that the diaphragm training with the Pilates method is beneficial for the mobility of the spine to bend in the sagittal plane.

Key words: diaphragm, spine, flexibility, Pilates.

Wstęp

Taniec współczesny powstał w konsekwencji połączenia wielu technik, pozwalał na poszukiwanie nowych, niczym nieskrępowanych ruchów, będących na skraju fizycznych możliwości ich realizacji. W tańcu współczesnym estetykę stanowią niekończące się granice poruszania się ludzkiego ciała oraz całkowitej świadomości tego ciała podczas poszczególnych ruchów, jak i całej kompozycji tanecznej. Dotyczy to nie tylko obszaru możliwości włączenia układu mięśniowo-ruchowego, ale także pokazania doskonałej wirtuozerii, jak i wewnętrznej konieczności uzewnętrzniania swojej osobowości, przeżyć, emocji i uczuć. Podobnie jak inne tańce neoklasyczne, taniec współczesny, powstał na podstawie tańca klasycznego [1, 2, 3].

W tańcu współczesnym na każdym poziomie zaawansowania prawidłowa ruchomość stawów obwodowych, jak i kręgosłupa jest bardzo istotna, nie tylko z uwagi na estetykę ruchu, ale również ze względu na profilaktykę i zapobieganie urazom sportowym. Niniejsza

praca podejmuje zagadnienie zmienności ruchomości kręgosłupa do zgięcia w płaszczyźnie strzałkowej pod wpływem dodatkowych treningów przepony u osób zajmujących się tańcem współczesnym na poziomie średnio zaawansowanym.

Metoda ćwiczeń opartych na koncepcji Josepha Pilatesa umożliwia kształtowanie gibkości, przepływu ruchu, koncentracji na własnym ciele i jego świadomości oraz precyzji w wykonywaniu poszczególnych zadań ruchowych, zachowując jednocześnie kontrolę nad realizacją założeń motorycznych [4,5].

Trening tą metodą angażuje do pracy stabilizatory lokalne oraz mięśnie głębokie tułowia, w tym przeponę. Przepona jest bardzo ważnym mięśniem w odniesieniu do kondycji zdrowotnej kręgosłupa. Poprzez swoje położenie oraz przyczepy, które łączą się bezpośrednio z kręgosłupem w okolicy przejścia piersiowo-lędźwiowego oraz w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, poziom elastyczności przepony ma wpływ na elastyczność kręgosłupa w odcinku piersiowo-lędźwiowym. Natomiast połączenia mięśniowo-powięziowe przepony z odległymi mięśniami i powięziami również tworzą istotną zależność, tym razem w obrębie całego tułowia. Sprawna, silna, a zarazem elastyczna przepona wpływa na funkcje tkanek miękkich położonych w okolicach kręgosłupa na całej jego długości [6, 7].

Ćwiczenia zastosowane w przeprowadzonym badaniu są dobrym rozwiązaniem nie tylko dla tancerzy. Ze względu na właściwości stabilizacyjne i uelastyczniające jednocześnie, mogą służyć również zawodnikom innych dyscyplin sportowych, jak również wszystkim, którzy chcą zadbać o zdrowie swojego kręgosłupa.

Gibkość jest jednym z parametrów określających kondycję motoryczną człowieka. Stanowi ona amplitudę ruchu podczas wykonywania określonej czynności.

Celem badania było sprawdzenie czy trening przepony wg koncepcji pilates wpłynie na ruchomość kręgosłupa u tancerzy tańca współczesnego. Przyjęto dwie hipotezy:

1. Hipoteza 1: Trening przepony powoduje zwiększenie elastyczności tego mięśnia oraz otaczających ją struktur poprzez powięziowe powiązania.
2. Hipoteza 2: Przepona przyczepia się bezpośrednio do niektórych kręgów w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, co również może wiązać się z poprawą ich elastyczności w wyniku zwiększenia mobilności samego mięśnia.

Postawiono 2 pytania badawcze:

1. Jaki był poziom ruchomości kręgosłupa przed podjęciem treningu przepony metodą pilates?
2. Czy i jak zmieniła się ruchomość kręgosłupa po dwóch miesiącach treningu przepony metodą pilates?

Materiał i metody

W badaniu wzięło udział trzydzieści tancerek tańca współczesnego, wieku od 20 do 50 lat. Wszystkie uczestniczki brały udział w zajęciach tanecznych dwa razy w tygodniu na poziomie średnio zaawansowanym.

Ruchomość kręgosłupa zmierzono za pomocą testu autorstwa Andrzeja Zembatego. Przy pomocy centymetra krawieckiego odmierzono odległość pomiędzy guzowatością potyliczną zewnętrzną a podstawą kości krzyżowej kręgosłupa. Pomiaru tego dokonano w dwóch pozycjach: staniu ze stopami ustawionymi na szerokość bioder, a następnie w maksymalnym zgięciu tułowia w przód. Wynik stanowiła różnica pomiędzy uzyskanymi wartościami. Test przeprowadzono dwukrotnie, przed rozpoczęciem dodatkowych treningów przepony oraz po ośmiu tygodniach jego trwania.

Przed rozpoczęciem treningu każda z osób badanych została poddana testowi ruchomości kręgosłupa. W tym celu został przeprowadzony test na całkowite zgięcie kręgosłupa wg Andrzeja Zembatego. Aby go wykonać, polecono osobie badanej przybranie swobodnie stojącej pozycji ze wzrokiem skierowanym prosto przed siebie. Następnie wyznaczono punkty topograficzne na ciele badanego odpowiadające guzowatości potylicznej zewnętrznej oraz grzebieniowi pośrodkowemu kości krzyżowej zaraz przy jej podstawie. Zmierzono odległość

pomiędzy tymi punktami przy pomocy centymetra krawieckiego, a następnie poproszono o wykonanie przez osobę badaną skłonu w przód przy ustabilizowanych i prostych stawach kolanowych. Powtórnie określono odległość pomiędzy dwoma wcześniej znalezionymi punktami topograficznymi na ciele. Różnica pomiędzy tymi dwoma pomiarami: w wyproście oraz skłonie, wyznacza poziom ruchomości całego kręgosłupa w zgięciu. Szacunkowo za normę u zdrowego młodego człowieka uznaje się różnicę około 11,5 cm [8].

Ten sam test został powtórzony po dwóch miesiącach treningu przepony wg koncepcji pilates. Celem tego było sprawdzenie, czy zaistniały wyraźne różnice ruchomości kręgosłupa w zgięciu pod wpływem dodatkowych ćwiczeń.

Trening przepony odbywał się bezpośrednio po regularnie odbywających się zajęciach tanecznych. Trwał on dodatkowo godzinę.

Podczas pierwszego treningu przepony uczestniczki zostały zapoznane z podstawowymi zasadami i nauczone sposobu oddechu, który jest niezmiernie ważny podczas ćwiczeń metodą pilates. Gdy badane opanowały sztukę oddechu żebrowego, włączono następujące ćwiczenia tułowia:

1) Pozycja wyjściowa – stanie z ramionami wzdłuż tułowia. Unoszenie kolana do klatki piersiowej, wyprost kończyny dolnej w tył z jednoczesnym przeniesieniem ramion w przód, kręgosłup z głową oraz kończyną dolną przeniesioną w tył tworzy jedną linię, powrót tą samą drogą;
2) Pozycja wyjściowa – stanie z ramionami wzdłuż tułowia, ruch początkowo identyczny jak w ćwiczeniu nr 1, na końcu sekwencji ruchowej następuje skręt tułowia w stronę kończyny dolnej zgiętej w kolanie przed klatką piersiową;
3) Pozycja wyjściowa – stanie z ramionami wzdłuż tułowia, wykonanie roll-down, a następnie przejście do klęku podpartego i w tej pozycji zrealizowanie 5 „pompek" z krótkimi wydechami powietrza;
4) Pozycja wyjściowa – klęk podparty, uniesienie do poziomu tułowia kończyny dolnej przeciwnej w stosunku do kończyny górnej, głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa, kręgosłup w neutralnym ustawieniu, ruch wykonywany z wydechem;
5) Pozycja wyjściowa – klęk podparty, kręgosłup w neutralnym ustawieniu, głowa w jego przedłużeniu, uniesienie obu kolan lekko nad podłoże, utrzymanie pozycji w czasie trzech cykli oddechowych zgodnie z tempem ćwiczącego;
6) Pozycja wyjściowa – klęk podparty z uniesionymi kolanami nieco nad podłoże, przyciąganie na przemian kończyny dolnej wraz z wydechem w stronę klatki piersiowej;
7) Pozycja wyjściowa – podpór przodem na kończynach górnych – pozycja deski. Wdech, wraz z wydechem następuje obrót tułowia z jednoczesnym uniesieniem kończyny górnej w górę, podczas wdechu następuje opuszczenie kończyny górnej do pozycji wyjściowej;
8) Pozycja wyjściowa – siad ze zgiętymi kolanami, ramiona przed sobą, kręgosłup wyprostowany, wdech, z wydechem następuje rolowanie kręgosłup do pozycji półleżącej, wdech, z wydechem powrót do pozycji wyjściowej;
9) Pozycja wyjściowa jak wyżej, wdech, z wydechem zejście przez rolowanie kręgosłupa do pozycji półleżącej, następnie wykonanie skrętu kręgosłupa w jedną stronę, wdech, z wydechem powrót do pozycji wyjściowej;
10) Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w kolanach, wdech, z wydechem uniesienie prawej nogi do góry do kąta prostego między udem a podudziem. Wdech z wydechem dołączenie lewej nogi. Wdech, z wydechem wyprost prawej nogi, wdech z wydechem wyprost lewej nogi. Wdech, z wydechem odstawienie prawej kończyny dolnej do pozycji wyjściowej, wdech z wydechem odstawienie lewej kończyny dolnej do pozycji wyjściowej.

Wyniki

W tabeli 1 przedstawiono wyniki badań ruchomości kręgosłupa tancerek tańca współczesnego przed ćwiczeniami przepony.

Przed rozpoczęciem treningu przepony za pomocą ćwiczeń wg metody pilates, zmierzono ruchomość kręgosłupa u tancerek tańca współczesnego. Test polegał na pomiarze kręgosłupa od punktów anatomicznych takich jak guzowatość potyliczna zewnętrzna oraz podstawa kości krzyżowej w pozycji wyprostowanej, ze stopami ustawionymi na szerokość bioder. Po wykonaniu pierwszego pomiaru polecono badanym zrobić skłon w przód. W tej pozycji ponownie określono długość kręgosłupa, mierząc od wyżej wymienionych struktur anatomicznych. Wynik stanowiła różnica pomiędzy tymi dwoma pomiarami.

Tabela 1. Pomiary ruchomości kręgosłupa przed podjęciem ćwiczeń przepony

Nr osoby	Pomiar w pozycji wyjściowej [cm]	Pomiar w skłonie [cm]	Różnica [cm]
1.	55	67	12
2.	55	63	8
3.	54	59	5
4.	58	69	11
5.	66	77	11
6.	55	68	13
7.	56	66	10
8.	57	70	13
9.	61	72	11
10.	64	75	11
11.	58	69	11
12.	56	63	7
13.	61	69	8
14.	58	69	11
15.	54	61	7
16.	57	66	9
17.	56	68	12
18.	58	68	10
19.	56	65	9
20.	60	68	8
21.	63	72	9
22.	56	66	10
23.	61	72	11
24.	59	70	11
25.	54	66	12
26.	60	70	10
27.	57	69	12
28.	59	70	11
29.	55	66	11
30.	56	67	11
Średnia	57,8	68	10,1
Odchylenie stand.	3,1	3,7	1,8
Wartość minimalna	54	59	5
Wartość maksymalna	66	77	13

Interpretując wyniki zawarte w tabeli 1, można zauważyć, iż średnią wartością zakresu ruchu badanych tancerek tańca współczesnego przed podjęciem dodatkowego treningu przepony w oparciu o metodę pilates jest w zaokrągleniu 10,17 cm. Jest to wynik nieznaczne poniżej normy. Według autora testu – Andrzeja Zembatego, normą tego zakresu ruchu w przedziale wiekowym od 18 do 40 lat jest wartość równa 11,5 cm.

Wartością minimalną uzyskanego zakresu ruchu kręgosłupa było 5 cm, natomiast wartość maksymalna wyniosła 13 cm. W tym przypadku wystąpiła znaczna rozpiętość między uzyska-

nymi wynikami pierwszego pomiaru. Uczestniczki badania były zróżnicowane pod względem stażu uczestnictwa w zajęciach tanecznych, niektóre z nich w przeszłości zmagały się również z dolegliwościami dolnego odcinka kręgosłupa, stąd też może wynikać ta różnica.

W tabeli 2 przedstawiono wyniki badań ruchomości kręgosłupa u tancerek tańca współczesnego, po dwóch miesiącach treningu przepony

Po dwóch miesiącach prowadzenia treningu przepony wg metody pilates po każdych zajęciach tanecznych, dwa razy w tygodniu przez godzinę, ponownie zmierzono ruchomość kręgosłupa. Określenie ruchomości odbyło się w identyczny sposób jak przed rozpoczęciem treningu.

Tabela 2. Pomiary ruchomości kręgosłupa po dwóch miesiącach ćwiczeń przepony

Nr osoby	Pomiar w pozycji wyjściowej [cm]	Pomiar w skłonie [cm]	Różnica [cm]
1.	55	69	14
2.	55	63	8
3.	54	63	9
4.	58	70	12
5.	66	77	11
6.	55	69	14
7.	56	64	8
8.	57	71	14
9.	61	73	12
10.	64	75	11
11.	58	70	12
12.	56	67	11
13.	61	72	11
14.	58	70	12
15.	54	62	8
16.	57	66	9
17.	56	69	13
18.	58	69	11
19.	56	66	10
20.	60	71	11
21.	63	74	11
22.	56	67	11
23.	61	74	13
24.	59	70	11
25.	54	67	13
26.	60	71	11
27	57	70	13
28	59	69	10
29.	55	67	12
30.	56	68	12
Średnia	57,8	69,1	11,2
Odchylenie stand.	3,1	3,5	1,7
Wartość minimalna	54	62	8
Wartość maksymalna	66	77	14

Po dwóch miesiącach dodatkowych treningów po każdych systematycznie prowadzonych zajęciach tańca współczesnego średnia wartość zakresu ruchu zgięcia kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej wyniosła w przybliżeniu 11,27 cm. Jest to wynik zbliżony do normy podanej przez autora wykonanego testu – Andrzeja Zembatego, który założył wartość optymalną dla kategorii wiekowej 18–40 lat równą 11,5 cm. Można więc stwierdzić, iż po ośmiu

tygodniach dodatkowych ćwiczeń uczestniczki badania znacznie przybliżyły się do odpowiedniego zakresu ruchomości kręgosłupa w zgięciu, zakładanej przez Zembatego.

W tabeli 3 i na rycinie 1 przedstawiono zmienność poziomu ruchomości kręgosłupa u tancerek tańca współczesnego.

W celu sprawdzenia słuszności hipotezy porównano wyniki ruchomości kręgosłupa przed i po dwóch miesiącach treningu przepony metodą pilates.

Zestawiając wyniki w tabeli 3, można zauważyć zróżnicowanie wyników badania poszczególnych uczestników.

Tabela 3. Zestawienie różnic ruchomości kręgosłupa przed i po ćwiczeniach przepony

Nr osoby	Pomiar w pozycji wyjściowej [cm]	Pomiar w skłonie [cm]	Różnica [cm]
1.	12	14	+2
2.	8	8	0
3.	5	9	+4
4.	11	12	+1
5.	11	11	0
6.	13	14	+1
7.	10	8	-2
8.	13	14	+1
9.	11	12	+1
10.	11	11	0
11.	11	12	+1
12.	7	11	+4
13.	8	11	+3
14.	11	12	+1
15.	7	8	+1
16.	9	9	0
17.	12	13	+1
18.	10	11	+1
19.	9	10	+1
20.	8	11	+3
21.	9	11	+2
22.	10	11	+1
23.	11	13	+2
24.	11	11	0
25.	12	13	+1
26.	10	11	+1
27	12	13	+1
28	11	10	-1
29.	11	12	+1
30.	11	12	+1
Średnia	10,1	11,2	1,1
Odchylenie stand.	1,8	1,7	1,2
Wartość minimalna	5	8	-2
Wartość maksymalna	13	14	+4

Ryc. 1. Różnica w ruchomości kręgosłupa przed i po dwóch miesiącach treningu przepony

Po dwóch miesiącach ćwiczeń przepony według koncepcji pilates, u pięciu uczestniczek badania nie stwierdzono żadnej różnicy w zakresie ruchomości kręgosłupa w zgięciu, w płaszczyźnie strzałkowej, u dwóch osób odnotowano spadek wartości średnio o 1,5 cm. Mogło to wynikać z problemów zdrowotnych kręgosłupa w przeszłości tancerek lub niedokładnego stosowania się do instrukcji podczas ćwiczeń. Najważniejszą informacją jednak jest fakt, iż 23 tancerki poprawiły swój wynik globalnej gibkości kręgosłupa, co stanowi w przybliżeniu 76,7% wszystkich badanych. Średnia wartość różnicy ruchomości kręgosłupa przed i po podjęciu ćwiczeń przepony wyniosła 1,1 cm.

Dyskusja

Zarówno taniec współczesny, jak i ćwiczenia według koncepcji Pilatesa mają wiele wspólnych celów treningowych, takich jak na przykład precyzja wykonywania ruchów, precyzja i płynność w ich wykonywaniu oraz kontrola i świadomość własnego ciała. Dlatego też metoda ta jest bardzo korzystna dla tancerzy na każdym poziomie zaawansowania [9].

Przedstawione badanie pokazuje korzystne działanie ćwiczeń przepony za pomocą ćwiczeń metodą pilates na gibkość kręgosłupa u tancerzy tańca współczesnego. Ważnym również aspektem w tym badaniu jest kształtowanie stabilizacji głębokiej kręgosłupa, dzięki której możliwy jest płynny, kontrolowany ruch oraz także zmniejszenie ryzyka pojawienia się dolegliwości bólowych w dolnym odcinku kręgosłupa. Ryzyko powstania urazu w obrębie stawów kręgosłupa również nie zwiększa się mimo zwiększonej ruchomości. Dzieję się tak za sprawą poprawy czucia głębokiego oraz wzmocnienia systemu mięśniowo-więzadłowego [10].

Uzyskane wyniki badań w kolejnych pomiarach gibkości kręgosłupa potwierdzają efekty badania z 2011 r., przedstawione przez Małeckiego i Linka z katowickiej AWF, którzy przeprowadzili badanie na 11 tancerzach i 11 tancerkach sportowego tańca towarzyskiego na poziomie zaawansowanym. Badani byli w wieku od 13 do 46 lat. Tancerze trenowali regularnie trzy razy w tygodniu. Między każdym dniem treningowym następowała jednodniowa przerwa. W weekendy natomiast badani uczestniczyli w turniejach i zawodach. Badana grupa poza regularnymi treningami uczestniczyła w gimnastyce opartej na ćwiczeniach wg koncepcji Josepha Pilatesa. Gibkość kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej zmierzono za pomocą dwóch testów: „palce podłoga” oraz „sit and reach”. Dokonano pomiaru przed rozpoczęciem dodatkowego treningu pilates oraz po ośmiu tygodniach jego stosowania. Wyniki zestawiono w celu uwidocznienia rezultatów [9].

W teście „palce podłoga" uśrednionym wynikiem wyjściowym były 3 cm, natomiast po ośmiu tygodniach średnia odległość wynosiła już 3,73 cm. Oznacza to, że dzięki dodatkowemu treningowi według metody pilates gibkość kręgosłupa poprawiła się. Natomiast w drugim teście „sit and reach" wyjściowym uśrednionym wynikiem było 3,18 cm, a po ośmiu tygodniach dodatkowych ćwiczeń wynik ten urósł do średniej wartości 5,55 cm. W tym przypadku w grupie badawczej różnice między badaniem wyjściowym i końcowym były istotne statystycznie (p = 0,022) [9].

Innym przykładem podobnych badań, które również wykazały poprawę gibkości kręgosłupa jest praca M. Grabary, J. Szopy i D. Grabary. Autorzy badali wpływ ćwiczeń hatha jogi na gibkość kręgosłupa oraz wybranych stawów obwodowych. Porównali oni gibkość kręgosłupa u kobiet dłużej ćwiczących hatha jogę oraz u pań, które preferowały inne formy aktywności fizycznej. Badania te przeprowadzono na 130 kobietach w przedziale wiekowym od 19 do 53 lat. Sześćdziesiąt pięć z nich uprawiało hatha jogę, natomiast drugie sześćdziesiąt pięć uczestniczyło regularnie w innych formach aktywności fizycznej w przybliżonym wymiarze czasowym do aktywności grupy eksperymentalnej [11].

Ruchomość kręgosłupa do zgięcia w płaszczyźnie strzałkowej zbadano za pomocą dwóch testów: Otto i Schobera, mierząc w centymetrach poziom wygięcia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym i piersiowym w pozycji wyjściowej oraz po wykonaniu skłonu w przód. Wynik stanowiła różnica pomiędzy tymi dwoma wartościami.

Biorąc pod uwagę ruchomość kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej, w tym badaniu istotne statystycznie okazały się wyniki z pomiaru wyprostu kręgosłupa. Uśredniona wartość różnicy wygięć kręgosłupa mierzonej w centymetrach u pań w przedziale wiekowym 19–22 lata ćwiczących hatha jogę wynosiła 3,85, a w przedziale wiekowym 30–39 lat 3,36. Natomiast u kobiet uprawiających inną aktywność ruchową wartości te wynosiły kolejno 2,42 oraz 2,00. Różnica jest widoczna [11].

W pomiarze skłonu w przód wyniki przedstawiały się następująco: w grupie kobiet ćwiczących hatha jogę w wieku od 19 do 22 lat uśredniona różnica między wygięciami kręgosłupa mierzona w centymetrach wynosiła 3,13, w przedziale wiekowym 30–39 lat 2,84, natomiast najstarsza grupa badanych 40–53 lata miała 3,02. Porównując do grupy kobiet uczestniczących w innych aktywnościach ruchowych, uśrednione wyniki przedstawiały się następująco: w najmłodszej grupie 2,29, w średniej wiekowo grupie 2,94, natomiast najstarsza grupa kobiet w teście skonu w przód uzyskała średnio 2,39. Wyniki te nie są istotne statystycznie i zależą od przedziału wiekowego, jednak zauważalna jest niewielka różnica między wynikami, działająca na korzyść ćwiczeń hatha jogi [11].

Efekty badań oraz uzyskane wyniki można wytłumaczyć specyfiką ćwiczeń stosowanych w hatha jodze. Dzięki nim uczestnik zajęć nie tylko poprawia swoją gibkość, ale również uczy się poprawnej techniki wykonywania pozycji asan. Przed wygięciem kręgosłupa ku tyłowi wykonuje się ruch miednicy w celu zmniejszenia jej przodopochylenia, co przyczynia się do wydłużenia odcinka lędźwiowego i zwiększenia zakresu wygięcia w tył kręgosłupa. Natomiast biorąc pod uwagę zgięcie w przód kręgosłupa, ćwiczący na początku fazy ruchu próbuje utrzymać kręgosłup prosto, poprzez przeniesienie tego działania na stawy biodrowe. Dopiero pod koniec całego ruchu następuje niewielkie zaokrąglenie kręgosłupa ku przodowi, które pogłębia zakres skłonu. Dlatego też mierząc wygięcie w przód testem Otto i Shobera u osób uprawiających czynnie hatha jogę, można zauważyć, że zakres tego ruchu jest zazwyczaj nie różni się spektakularnie [11].

Kolejnym badaniem gibkości kręgosłupa jest praca Ossowskiego, Kortasa i Prusika. Autorzy zbadali wpływ rekreacyjnego treningu zdrowotnego na gibkość kręgosłupa u kobiet w starszym wieku. W badaniu wzięło udział 50 kobiet w wieku od 60 do 69 lat. Panie zostały podzielona na pięć grup: cztery z nich były grupami badawczymi, natomiast jedna grupa stanowiła grupę kontrolną. Każda z czterech grup eksperymentalnych uczestniczyła w innym programie treningowym. Pierwsza z nich uczestniczyła w ogólnokondycyjnej gimnastyce na sali, druga trenowała nordic walking 4–5 km/h, trzecia z prędkością 3–4 km/h, natomiast ostatnia badawcza – czwarta również trenowała nordic walking, trzymając tempo między 2 a 3 km/h [12]. Zajęcia te prowadzono prze 15 tygodni, dla grupy pierwszej dwa razy w tygodniu po godzinie zegarowej, oraz dla pozostałych grup badawczych trzy razy w tygodniu

przez 60 min. W celu zbadania gibkości kręgosłupa zastosowano próbę EUROFIT dla dorosłych, która polegała na dwukrotnym skłonie kręgosłupa w przód w siadzie prostym. Test ten wykonano przy specjalnej skrzyni o wysokości 32 cm oraz 50 cm szerokości, której deska wierzchnia wystaje 25 cm ku przodowi. Po przeanalizowaniu wyników ustalono, że każdy z programów treningowych przyczynił się do poprawy ruchomości kręgosłupa u co najmniej 50% uczestników badania. Nie zauważono jednak istotnych różnic w efektach uzyskanych przez poszczególne grupy treningowe. Każdy z nich miał wpływ na poprawę końcowego wyniku [12].

Innym badaniem, które miało na celu zbadanie gibkości, między innymi kręgosłupa jest badanie Zająca i Nowaka z katowickiej AWF. Celem tej pracy było określenie efektywności metod kształtowania gibkości dzieci w wieku od 11 do 12 lat. W eksperymencie, który trwał 9 miesięcy, trzy grupy dziewcząt i chłopców poddawane były systematycznie innym gibkościowym bodźcom treningowym. Realizowano metody: statyczną, dynamiczną oraz metodę PNF. Wyniki badań wskazały zdecydowanie większą efektywność ćwiczeń bazujących na metodzie statycznej oraz PNF w odniesieniu do dynamicznych ćwiczeń gibkościowych. Przy próbie skłonu w tył przyrost ruchomości po ćwiczeniach statycznych wynosił 40%, po ćwiczeniach metodą PNF 51%, natomiast po ćwiczeniach rozciągających dynamicznych jedynie 16% [13].

Ćwiczenia metodą pilates opierają się również na czuciu głębokim własnego ciała oraz wykonywaniu ruchów świadomie, powoli z doskonałą precyzją. Dlatego też mogą być dobrym rozwiązaniem w celu przyrostu ruchomości poszczególnych stawów.

Wnioski

1. Przed podjęciem treningu metodą pilates, ruchomość kręgosłupa tancerek nieznacznie odbiegała od normy w kierunku niewystarczającego poziomu, biorąc pod uwagę normy, jakie założył autor testu Andrzej Zembaty. W związku z tym, iż badane reprezentują sprawną grupę ludzi, wynik poniżej normy można tłumaczyć tym, że skłon w przód wykonywany był przez nie nie tylko ze strony połączeń stawowych kręgosłupa, ale również stawów biodrowych. Tak powstała kompensacja, ograniczająca ruch w samym kręgosłupie.
2. Ruchomość kręgosłupa po dwóch miesiącach dodatkowych treningów metodą pilates zmieniła się. Powtórne pomiary wykazały poprawę gibkości w płaszczyźnie strzałkowej kręgosłupa do zgięcia u 76,7% badanych. Średnio na każdą uczestniczkę przypadło 1,1 cm większego zakresu ruchu na przebiegu całego kręgosłupa. Jest to bardzo zadawalający wynik. Świadczy o tym, że trening mięśni głębokich, w tym przepony ma bardzo duże znaczenie w kształtowaniu gibkości oraz profilaktyce dolegliwości ze strony kręgosłupa.
3. Zastosowanie tego rodzaju treningu znajdą nie tylko tancerze, ale również przedstawiciele innych dyscyplin sportowych oraz wszyscy ci, którzy w trosce o zdrowie swojego kręgosłupa będą chcieli podjąć aktywność fizyczną.
4. Trening prowadzony według koncepcji Josepha Pilatesa jest także świetnym rozwiązaniem dla pacjentów znajdujących się pod opieką fizjoterapeutyczną. Odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń są w stanie wykonać nawet osoby z problemami i dysfunkcjami kręgosłupa. Dzięki takiej terapii możliwe są bardzo dobre efekty dotyczące ruchomości i stabilizacji kręgosłupa jednocześnie. Wszystko to można osiągnąć w dość krótkim czasie. Dlatego też bardzo ważne jest, aby zachęcać i promować tę metodę nie tylko wśród sportowców, ale również wśród mniej aktywnych osób w ramach treningu i profilaktyki zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

[1] Kuźmińska O. Taniec w teorii i praktyce. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu; 2002.
[2] Łumiński J. Raport o tańcu współczesnym. Bytom; 2009.
[3] Szmajda J. Tendencje estetyczne we współczesnym współczesnym tańcu francuskim po 1990 roku. Kraków; 2009.
[4] Janik B. Pilates prawdziwa siła od środka. Szczecin: Asz – Artur Szuba; 2004.

[5] Rąglewska P, Sowa J, Stelmaszyk M. Stabilizacja głęboka kręgosłupa wg metody Pilates. Praktyczna Fizjoterapia & Rehabilitacja. 2011;23:39-41.
[6] Schleip R, Findley TW, Chaitow L, Huijing PA. Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej. Wrocław: Elsevier Urban & Partner; 2013.
[7] Schunke M, Schulte E, Schumacher U, Voll M, Wesker K. Prometeusz, tom I, Anatomia ogólna i układ mięśniowo-szkieletowy. Wrocław: MedPharm Polska; 2013.
[8] Zembaty A. Kinezyterapia. tom I. Kraków: Wydawnictwo Kasper; 2002.
[9] Małecki J, Linek P. Ocena wpływu treningu stabilizacji metodą Pilatesa na gibkość tancerzy towarzyskich. Zeszyty Medyczno-Naukowe AWF w Katowicach. 2011;30:45-55.
[10] Knapik A, Saulicz E, Plinta R, Miętkiewicz-Ciepły E. Wpływ systematycznej aktywnoúci ruchowej na sprawność funkcjonalną kręgosłupa – na podstawie trójpłaszczyznowego pomiaru zakresu gibkości. Ann Acad Med Siles. 2005;59:6.
[11] Grabara M, Szopa J, Grabara D. Gibkość kręgosłupa i wybranych stawów u kobiet ćwiczących Hatha Jogę. Med Sport. 2011;27(1):61-73.
[12] Ossowski Z, Kortas J, Prusik K. Wstępne badania nad wpływem rekreacyjnego treningu zdrowotnego u kobiet w starszym wieku. Logistyka – Nauka. 2012;3:1791-1796.
[13] Zając A, Nowak K. Efektywność metod kształtowania gibkości. Wych Fiz Sport. 1997;3:37-44.

Autor korespondencyjny:
Dr Agnieszka Zabrocka
Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego, ul. K. Górskiego 80-336 Gdańsk
tel. 502 083 502
e-mail: agazet1979@interia.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Masaż klasyczny jako element wspomagający gibkość w tańcu towarzyskim

Classical massage as an element supporting flexibility in ballroom dance

MAŁGORZATA KOWZA-DZWONKOWSKA[1 ABCDEFG], MAŁGORZATA KAWA[2 ABCDEFG], ALEKSANDRA ORLIKOWSKA[2 ABCDEFG]

[1] Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

[2] Wydział Rehabilitacji i Kinezjologii, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Masaż może być elementem optymalnej metody treningowej w celu poprawy gibkości. Usunięcie podwyższonego napięcia w obrębie mięśni szkieletowych zapobiega urazom, sprzyja płynności i dynamice ruchów. Celem pracy było zbadanie wpływu masażu klasycznego na zwiększenie poziomu gibkości, który mierzono sprawdzając głębokość skłonu tułowia w przód z pozycji stojącej.

W badaniach wzięło udział 18 zawodniczek towarzyskiego tańca sportowego w wieku 20–23 lata. Wszystkie osoby badane prezentowały mistrzowską klasę sportową na poziomie B i A i S. Osoby badane zostały przebadane dwukrotnie w próbie krzyżowej. Najpierw jako grupa kontrolna, mająca tylko trening, i w kolejnym tygodniu jako grupa mająca ten sam trening oraz dodatkowo serię 6 masaży taśmy tylnej.

Analiza wariancji Anova potwierdziła, że w obu grupach doszło do istotnej statystycznie poprawy gibkości. Jednak zdecydowanie wyższym poziom istotności, bo na poziomie $p = 0{,}00$ (poprawa o 9%) uzyskano po zastosowaniu dodatkowo serii 6 masaży. Po zastosowaniu samego treningu istotność była na poziomie $p = 0{,}015$ (poprawa o 1%).

Masaż okazał się istotnym elementem wpływającym na poprawę gibkości u tancerek na poziomie mistrzowskim.

Słowa kluczowe: masaż, gibkość, elastyczność, mięśnie, taniec towarzyski.

Abstract

Massage can be an element of the optimal training method in improving flexibility. Removing increased tonus in skeletal muscles prevents injuries and promotes fluency and the dynamics of movement. The aim of the study was to examine the impact of classical massage on increasing the level of flexibility measured by checking the depth of the forward bend from a standing position.

The study involved 18 female ballroom dancesport competitors aged 20–23 years. All of the subjects held a master class at the B and A and S level. The subjects were tested twice in a crossed trial. First as a control group, only training, and in the next week as a group with the same training and additionally a series of 6 massages of the back train.

The Anova analysis of variance confirmed that in both groups there was a statistically significant improvement in flexibility. However, by far a higher level of significance, at the level of $p = 0.00$ (improvement by 9%), was obtained after additionally applying a series of 6 massages. After the training alone, the significance was at the level of $p = 0.015$ (improvement by 1%).

Massage proved to be an essential component for improving flexibility in dancers at the championship level.

Key words: massage, flexibility, elasticity, muscle, ballroom dance.

Wstęp

Gibkość jest to właściwość narządu ruchu dająca możliwość wykonywania ruchów w obszernych zakresach. Jest miarą zakresu ruchomości w stawach. Odpowiednia elastyczność jest ważną cechą sprawności fizycznej. Gibkość jest cechą wrodzoną, jednak w pewnym stopniu, za pomocą specjalistycznego treningu można ją zwiększyć. Nadal poszukuje się optymalnej metody treningowej w celu poprawy gibkości. Gibkość spełnia wiele istotnych funkcji w sporcie wyczynowym. Wzrost zakresu ruchu w stawach sprzyja poprawie parametrów mechanicznych ruchu. Zwiększony zakres ruchu, a szczególnie równowaga gibkościowo-siłowa mięśni antagonistycznych, sprzyja płynności i dynamice ruchów, szczególnie tych o wysokiej zło-

żoności koordynacyjnej. W niektórych dyscyplinach sportu wysoki poziom gibkości, połączony z dobrym przygotowaniem zwinnościowym, powoduje rozwój sprawności specjalnej [1].

Mięsień poprzecznie prążkowany może kurczyć się do 70% lub rozciągać do 130% swojej długości. W miarę jak mięsień jest rozciągany ponad swoją normalną długość spoczynkową, jego siła kurczenia stopniowo maleje, spadając do zera przy 175% długości spoczynkowej. Malejąca siła kurczenia jest spowodowana zmniejszającą się ilością nakładających się powierzchni aktyny i miozyny [2]. Gibkość zależna jest od długości jednostki mięśniowo-ścięgnistej. Im dłuższa jednostka mięśniowo-ścięgnista, tym większa gibkość. Wskaźnikiem gibkości jest zakres ruchu w stawie, na który wpływają takie czynniki, jak rozciągliwość więzadeł i otaczających go mięśni oraz ścięgien. Mięśnie i ścięgna razem określane są jako jednostka mięśniowo-ścięgnista. Włókna mięśniowe są bardziej rozciągliwe i elastyczne od ścięgien, ale w czasie ruchu rozciągają się równocześnie [3].

Gibkość zapobiega urazom tkanek związanym z naciągnięciem, naderwaniem bądź zerwaniem podczas ruchu. Wpływa na napięcie mięśniowe, sprzyja kinestetycznemu wyczuciu własnego ciała, przez co zwiększa zdolność świadomej relaksacji. Rozciąganie jest podstawową techniką stosowaną dla poprawy gibkości i poprawy sprawności ruchowej. Ćwiczenia rozciągające powinny być nieodłączną częścią treningu sportowców [3]. Można je wykonywać w formie aktywnej lub pasywnej. W kształtowaniu gibkości stosuje się rozciąganie dynamiczne, statyczne, balistyczne, izometryczne, poizometryczną relaksacją tkanek i inne [2]. Wysoki poziom gibkości poprawia ekonomikę ruchu. Wiele dyscyplin sportowych wymaga wysokiego poziomu gibkości do wykonywania podstawowych technik i jest niezbędny w takich dziedzinach, jak gimnastyka, taniec, szermierka, rzut oszczepem i innych. Gibkość, w pewnym zakresie, podobnie jak siła i wytrzymałość, może być rozwijana przez każdego i w każdym okresie życia [2]. Gibkość sportowca jest dobrze rozwinięta, gdy maksymalny zakres ruchu przewyższa zasięg wymagany danej dyscyplinie sportu. Różnica pomiędzy gibkością sportowca a wymogami danej dyscypliny sportowej jest określana jako „rezerwa gibkości" lub „rezerwa rozciągliwości". Umożliwia ona wykonywanie ćwiczeń bez nadmiernych napięć, zapobiega urazom i spowolnia proces niekorzystnego obciążania aparatu narządu ruchu po dużym wysiłku [4, 5].

Intensywne treningi sportowe powodują mikroskopowe uszkodzenia mięśni, które gojąc się w ciągu jednego lub dwóch dni, wpływają na spadek gibkości. Bliznowacenie tkanek po urazach sportowych jest również przyczyną utraty gibkości. Można temu zapobiec poprzez systematycznie wykonywane ćwiczenia rozciągające, szczególnie po ciężkich obciążeniach i treningach siłowych [2].

Sportowy taniec towarzyski ze względu na swoją specyfikę i charakter jest porównywany do dyscyplin należących do grupy sportów technicznie złożonych, takich jak gimnastyka sportowa, artystyczna, akrobatyka czy łyżwiarstwo figurowe, gdzie wymagany jest wysoki poziom gibkości [6]. W tańcu towarzyskim uczestniczą dwie osoby, które poruszają się w specyficzny sposób, charakterystyczny dla danego utworu muzycznego. Gibkość w tańcu jest niezbędna do wykonania wielu ćwiczeń i figur tanecznych. Rywalizacja sportowa polega na prezentowaniu zdobytych technik z zachowaniem właściwego charakteru i stylu [7, 8]. Od pary tanecznej wymaga się ruchów różnych części ciała w zgodnym, wspólnym rytmie. Taniec składa się ze złożonej techniki, estetyki i układów choreograficznych zgodnych z rytmem muzycznym [6]. Zawodnik powinien mieć pewną rezerwę gibkości, ponad wymaganą w danych sekwencjach ruchu, co zabezpiecza go przed urazami [9].

Masaż klasyczny poprzez poprawę ukrwienia wpływa na lepsze utlenowanie mięśni, poprawia ich trofikę, jędrność, elastyczność, wytrzymałość i gotowość do pracy. Masaż podnosi temperaturę tkanek, przyspiesza metabolizm, dostarcza mięśniom substancji odżywczych i tlenu, równocześnie usuwa produkty przemiany materii [10]. Wpływa na istotne zmniejszenie dolegliwości bólowych [11, 12]. Wpływa na zwiększenie elastyczności oraz można uzyskać wydłużenie włókien mięśniowych i ścięgien. Masaż należy do środków odnowy biologicznej mających pozytywny wpływ na tkankę mięśniową, wpływa na rozluźnienie mięśni, zwiększenie poziomu elastyczności i gibkości mięśni, a co za tym idzie przyspiesza proces rozciągania. Pomaga w likwidacji przykurczów mięśniowych, regeneruje i wzmacnia tkankę

mięśniową, przywraca fizjologiczne napięcie mięśniowe, zmniejsza ból powysiłkowy i zabezpiecza przed urazami.

Materiał i metody

W badaniach wzięło udział 18 zawodniczek towarzyskiego tańca sportowego w wieku 20–23 lata (średnia wieku 21,3 roku ±1,1 roku), których staż taneczny to 9 lat ±1 rok. Wszystkie osoby badane prezentowały mistrzowską klasę sportową na poziomie B i A (klasa mistrzowska krajowa) i S (mistrzowska międzynarodowa). Osoby badane zostały przebadane dwukrotnie w próbie krzyżowej. Najpierw jako grupa kontrolna mająca tylko trening i w kolejnym tygodniu jako grupa mająca ten sam trening oraz dodatkowo serię 6 masaży. Wyniki testu gibkości przed rozpoczęciem badań w każdej grupie nie różniły się i prezentowały się na poziomie 15,33 cm ±1,46 cm w grupie kontrolnej, a w grupie z masażem na poziomie 15,33 cm ±1,48 cm.

Pomiar gibkości przeprowadzono za pomocą próby MTSF, mierząc głębokość skłonu tułowia w przód w pozycji stojącej. Próba ta jest najczęściej stosowaną w badaniach nad pomiarem gibkości, nie tylko w badaniach naukowych, ale także w testach sprawności fizycznej, takich jak np. Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) czy Europejski Test Sprawności Fizycznej (EUROFIT) [6].

Test gibkości został przeprowadzony dzień przed rozpoczęciem i dzień po zakończeniu 6-dniowego eksperymentu w całotygodniowym planie treningowym. W grupie poddanej eksperymentowi z dodatkowym masażem taśmy tylnej (masaż klasyczny grzbietu, pośladków i kończyn dolnych).

Masaż klasyczny wykonywano w pozycji leżenia przodem w ciągu 30 minut. W metodyce masażu uwzględniono:

- dwuminutowy masaż stopy wykonywany techniką głaskania i rozcierania,
- czterominutowy masaż mięśni podudzia wykonywany techniką głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania,
- dziesięciominutowy masaż uda wykonywany techniką głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania,
- czterominutowy masaż pośladka wykonywany techniką głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania,
- dziesięciominutowy masaż grzbietu wykonywany techniką głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania.

Treningi prowadzono w obu eksperymentach w ten sam sposób. Składały się z treningu kondycyjnego, dynamiki ruchu, zajęć grupowych, baletu, treningu solo i w parze. Każdego dnia treningi kończono tymi samymi ćwiczeniami rozciągającymi.

Analizę statystyczną przeprowadzono z zastosowaniem programu Statistica 12. Dokonano analizy wariancji Anova dla powtarzanych pomiarów oraz statystykę opisową. Dodatkowo przedstawiono procentowo zmiany pomiędzy pomiarami.

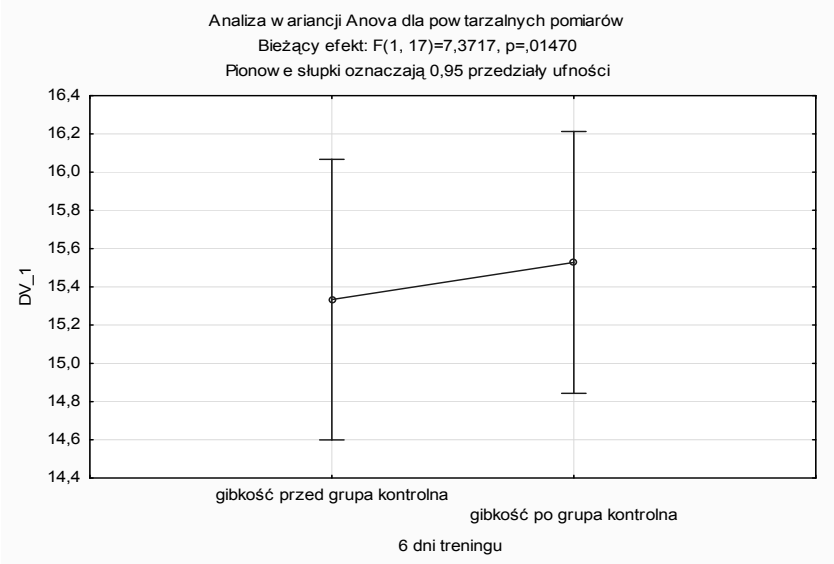
Wyniki badań

Analiza wariancji Anova potwierdziła, że w obu eksperymentach doszło do istotnej statystycznie poprawy gibkości. Jednak zdecydowanie wyższym poziom istotności, bo na poziomie $p = 0{,}00$ uzyskano po zastosowaniu dodatkowo 6 masaży. Przy zastosowaniu samego treningu istotność była na poziomie $p = 0{,}015$ (poprawa o 1%). Wyniki prezentuje tabela 1 i oraz ryc. 1–2.

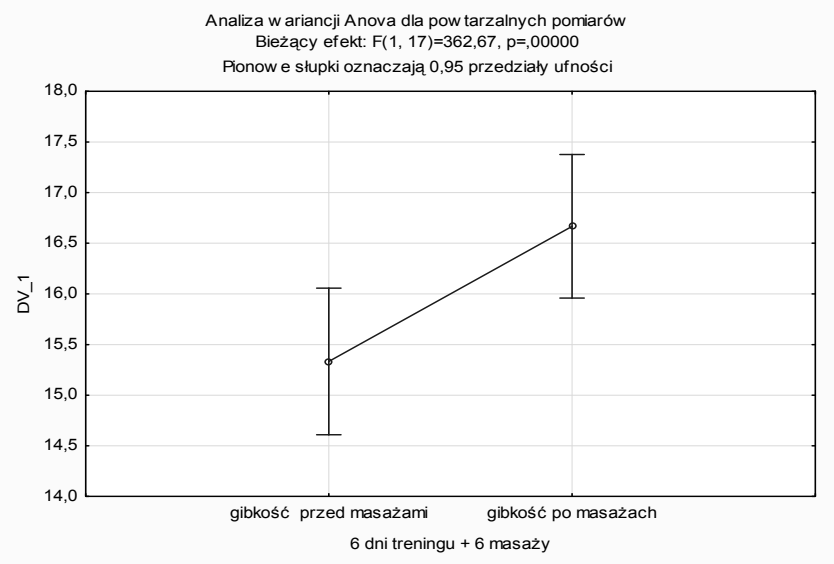
Tabela 1. Poziom gibkości wg Analizy wariancji dla powtarzanych pomiarów w przeprowadzonym eksperymencie

Efekt	Analiza wariancji dla powtarzanych pomiarów ANOVA				
	SS	stopnie swobody	MS	F	P
Pomiar gibkości przed i po 6 dniach treningu	0,340	1	0,340	7,372	0,015
Pomiar gibkość przed i po 6 dniach treningu + 6 masaży	16,000	1	16,000	362,667	0,000

Wyniki Analizy wariancji badanych zmiennych przedstawia tabela nr 1. Wyniki analizy wariancji Anova zostały przedstawione obrazowo na ryc. 1–2.



Ryc. 1. Poziom gibkości przed i po 6 dniach treningu w grupie badanej



Ryc. 2. Poziom gibkości przed i po 6 dniach treningu i masażu w grupie eksperymentalnej

W tabeli 2 przedstawiono średnie wyniki pomiarów gibkości z odchyleniami standardowymi i obliczeniami procentowymi. Po zastosowaniu dodatkowo masaży doszło do poprawy gibkości aż o 9%, gdy po zastosowaniu samych ćwiczeń poprawiła się ona tylko o 1%.

Tabela 2. Pomiary gibkości z odchyleniami standardowymi i obliczeniami procentowymi w grupie eksperymentalnej

Zmienna	Prezentacja wyników				
	średnia	odch.st.	zmiana w %	różnica	odch. st.
Pomiar gibkości przed treningiem(cm)	15,33	1,48			
Pomiar gibkość po treningu (cm)w grupie eksperymentalne	15,53	1,38	1%	0,19	0,30
Pomiar gibkości przed treningiem w grupie eksperymentalnej z masażem (cm)	15,33	1,46			
Pomiar gibkość po treningu w grupie eksperymentalnej z masażem (cm)	16,67	1,42	9%	1,33	0,30

Dyskusja

Wyniki uzyskane przez autorów niniejszego opracowania są spójne z wynikami badań innych autorów. Badanie Bartona i in. wykazało znaczący pozytywny efekt zastosowania masażu jako elementu metody treningowej w poprawie gibkości zawodników towarzyskiego tańca sportowego. Uzyskane wyniki są zgodne z celami badania i potwierdzają skuteczność i celowość zastosowania masażu klasycznego taśmy tylnej w zwiększaniu gibkości w większym zakresie niż przy zastosowaniu samych ćwiczeń [13]. Jak wykazał Lewis, nawet po 10 minutach masażu wybranych głównych grup mięśniowych dochodzi do poprawy gibkości [14]. Zastosowanie serii 5-minutowych masaży mięśni podudzia i stopy przed ćwiczeniami rozciągającymi było tak samo skuteczne jak zastosowanie w tym samym miejscu ciepłych okładów przez 15 min, również przed ćwiczeniami rozciągającymi.

Singh i Mehta z kolei wskazują, że dzięki zastosowaniu odpowiedniego masażu doszło do znacznej poprawy elastyczności podczas zgięcia podeszwowego w stawie skokowym, co zwiększa zakres ruchu [15].

Uzyskane wyniki potwierdza również rezultat uzyskany po wykonaniu masażu kończyn dolnych na poprawę gibkości mierzonej podczas skłonu tułowia w przód. Do podobnych wniosków doszedł Arazi i in. [16].

Wniosek

Masaż klasyczny taśmy tylnej w grupie eksperymentalnej jest skuteczną metodą poprawiającą gibkość u badanych zawodników sportowego tańca towarzyskiego.

BIBLIOGRAFIA

[1] Zając A, Waśkiewicz Z. Nauka w służbie sportu wyczynowego. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego; 2007:
[2] Kurz T. Stretching trening gibkości. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu; 1997.
[3] Corbin C, et al. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Warszawa: Wydawnictwo Zyska i s-ka; 2007.
[4] Nonn-Wasztan S, Wójcik M. Zastosowanie stretchingu i jego form u tancerzy. W: Majchrzycki M, Łańczak-Trzaskowska M, Gajewska E, red. Diagnostyka i usprawnianie pacjentów z dysfunkcjami narządu ruchu. Poznań: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego; 2013, 49.
[5] Ciechanowska K, et al. Metody odnowy biologicznej w sporcie= Biological recovery methods in sport. J Health Sci. 2014;4(7).

[6] Zabrocka A, Dancewicz T. Efektywność kształtowania gibkości u tancerek tańca sportowego na początkowym etapie szkolenia. Rocznik Naukowy/Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego/. 2013;1(23):40-44.
[7] Zabrocka A, Sawczyn S. Efektywność kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych u tancerzy tańca sportowego na początkowym etapie szkolenia. Rocznik Naukowy/Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego/. 2010;20:48-55.
[8] Kuźmińska O. Taniec w teorii i praktyce. Poznań: AWF; 2002.
[9] Jajor J, et al. Specyfika rehabilitacji ruchowej osób starszych. Now Lek. 2013;82(1):89-96.
[10] Kargarfard M, et al. Efficacy of massage on muscle soreness, perceived recovery, physiological restoration and physical performance in male bodybuilders. J Sport Sci. 2016;34(10):959-965.
[11] Kawa M, Orłowski K, Kowza-Dzwonkowska M. The role of myofascial massage in spinal pains in professionally active women. Balt J Health Phys Sci. 2015;7(4):85-92.
[12] Lee SH, Kim JY, Yeo S, Kim SH, Lim S. Meta-analysis of massage therapy on cancer pain. Integr Cancer Therap. 2015;14(4):297-304.
[13] Barton C, Pattison F, Morrisey D. Combining massage with stretching increases the short-term flexibility of the fascia lata complex: A repeated measures study. J Sci Med Sport. 2014;18:e74.
[14] Lewis CE. The effect of massage on hamstring flexibility in female hockey players. Cardiff Metropolitan University; 2016.
[15] Singh S, Mehta A. Effect of concomitant use of PNF stretching with thermotherapy and massage on plantar fexors flexibility in young females. Int J Health Rehab Sci (IJHRS). 2015;4(2):84-94.
[16] Arazi H, Asadi A, Hoseini K. Comparison of two different warm-ups (static-stretching and massage): Effects on flexibility and explosive power. Acta Kinesiologica. 2012;6(1):55-59.

Autor korespondencyjny:
Mgr Małgorzata Kowza-Dzwonkowska
Pracownia Medycyny Fizykalnej, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego
ul. K. Górskiego 80-336 Gdańsk
tel. 58 554 74 74
e-mail: mkdzwonkowska@gmail.com

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Aerial dance jako forma przedłużenia kariery gimnastyczek artystycznych

Aerial dance as a form of extending rhythmic gymnasts' careers

AGNIESZKA SUPIŃSKA [ADE], AGNIESZKA ZABROCKA [CDE], ZUZANNA KLAJMAN [BDEF], JOANNA KANIA [CDE]

Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Praca porusza zależności pomiędzy gimnastyką artystyczną a aerial dance – dynamicznie rozwijającą się w ostatnich latach formą ruchu. Gimnastyka artystyczna charakteryzuje się wczesnym doborem, ale też wczesną, jak na sport wyczynowy, specjalizacją. Statystycznie gimnastyczki artystyczne rozpoczynają ukierunkowane treningi już w wieku 4–5 lat, a kończą w wieku 20–22 lat. Pod wpływem wieloletnich treningów rozwijają u siebie specyficzne dla tej dyscypliny zdolności motoryczne. Po zakończeniu kariery sportowej, coraz częściej decydują się na rozpoczęcie nauki tańca w powietrzu jako możliwość wykorzystania nabytych umiejętności.

Narzędziem badań była ankieta, przeprowadzona wśród 13 gimnastyczek artystycznych, które zakończyły karierę sportową i aktualnie zajmują się akrobacjami powietrznymi (aerial dance). Formularz był wypełniany w formie cyfrowej, stworzonej za pomocą narzędzi oferowanych przez usługę survio.com. Do zestawienia wyników użyto również programu Microsoft Exel.

Nabyte pod wpływem długoletniego treningu specyficzne dla gimnastyki artystycznej umiejętności są w pełni przydatne w akrobacjach powietrznych. Do najczęściej wykorzystywanych zdolności motorycznych należą: gibkości, zdolność łączenia ruchów oraz siła mięśniowa. Chcąc wykonywać efektowne ewolucje wymienione zdolności muszą być na wysokim poziomie.

Można zatem uznać, że taniec w powietrzu, czyli aerial dance jest doskonałą formą przedłużania kariery zawodniczej gimnastyczek artystycznych.

Słowa kluczowe: gimnastyka artystyczna, aerial dance, gibkość.

Abstract

The paper deals with the relationship between rhythmic gymnastics and aerial dance, a rapidly developing in recent years form of movement. Rhythmic gymnastics is characterized by early selection, but also early specialization, as for competitive sport. Statistically, rhythmic gymnasts start targeted training at the age of 4–5 years and ends it at the age of 20–22 years. Uœyer the influence of many years of training they develop motor abilities specific to the discipline. After the end of their sporting career, more and more often they decide to start learn□øg to dance in the air as a possibility to use the acquired skills.

The research tool was a survey carried out among 13 rhythmic gymnasts who ended their sports career and are currently engaged in air acrobatics (Aerial Dance). The form was filled in in a digital form, created with a use of tools offered by the service survio.com. Also Microsoft Excel was used to compile the results.

Skills specific to rhythmic gymnastics which have been acquired under the influence of long-term training are fully useful in air acrobatics. The most commonly used motor skills include flexibility, the ability to combine movement and muscle strength. To perform spectacular stunts these capabilities must be at a high level.

It can, therefore, be concluded that dance in the air or Aerial Dance is an excellent way of extending rhythmic gymnasts' career.

Key words: rhythmic gymnastics, Aerial Dance, flexibility.

Wstęp

Gimnastyka artystyczna zaliczana jest do sportów gimnastycznych, gdzie głównym celem jest osiągnięcie jak najwyższego poziomu sprawności fizycznej prowadzącego do mistrzostwa sportowego. Według Brańskiej zadaniem gimnastyczki artystycznej jest osiągnięcie mistrzostwa sportowego poprzez wszechstronny rozwój fizyczny, a ponadto kształtowanie estetycznych ruchów gimnastyczno-tanecznych, umuzykalnienie, wyrobienie artystycznej wrażliwości i utanecznienie [1]. Gimnastyka artystyczna to dyscyplina, która łączy w sobie

elegancję i wyraz artystyczny, przy równoczesnej prezentacji wysokiej sprawności fizycznej. Podobnie jest w tańcu powietrznym, jakim jest aerial dance, czyli połączeniu akrobacji i tańca na przyrządach zawieszonych na wysokości. Sztuka, którą wykonują tancerze-akrobaci wymaga specjalistycznego przygotowania ruchowego, koordynacyjnego i siłowego, a także łączenia elementów choreograficznych z muzyką [2].

Szybko osiągany wysoki poziom sprawności fizycznej w gimnastyce, nakłada na młody organizm bardzo duże obciążenia, dlatego też zawodniczki zazwyczaj decydują się na przerwanie kariery w wieku 20–22 lat. „Kończenie kariery może być wydarzeniem przewidywanym, zaplanowanym, naturalną konsekwencją procesów starzenia się i obniżania kompetencji lub też rezultatem planowanego wyboru i angażowania się w inne priorytety. Ale może być również nieprzewidzianym i zazwyczaj niedobrowolnym skutkiem poważnego urazu lub wykluczenia" [3].

W tańcu powietrznym nie ma określonego wieku rozpoczęcia ani też zakończenia kariery, dlatego też z reguły są to gimnastyczki, akrobaci, tancerze którzy zakończyli swoją karierę zawodniczą.

Porównując aerial dance z gimnastyką artystyczną, znajdziemy wiele elementów wspólnych. Zaczynając od sprawności fizycznej, która w obu przypadkach musi być na wysokim poziomie, kończąc na umuzykalnieniu. Wiele zdolności motorycznych kształtowanych w gimnastyce artystycznej wykorzystywane są podczas ćwiczeń w powietrzu. Jest to przede wszystkim zdolność gibkości, równowagi, różnicowania ruchu, orientacji przestrzennej, łączenia ruchu i zwinności.

Celem pracy jest przedstawienie formy tanecznej aerial dance jako alternatywy przedłużania kariery sportowej gimnastyczek artystycznych. W opinii ankietowanych zawodniczek zdolności motoryczne nabyte podczas wieloletniej kariery sportowej, można wykorzystać podczas uprawiania tańca powietrznego, co jednocześnie kwalifikuje do brania udziału w zawodach sportowych, a zarazem wydłuża karierę byłych gimnastyczek artystycznych.

Materiał i metody

Narzędziem badań był kwestionariusz ankiety zastosowany wśród 13 gimnastyczek artystycznych, które zakończyły karierę sportową. Są to absolwentki Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Gdyni, obecnie zajmujące się akrobacjami powietrznymi (aerial dance). Kwestionariusz dotyczył przebiegu kariery, zakończenia, a także rozwoju zdolności motorycznych w jednej i w drugiej dyscyplinie sportowej. Obejmowała 12 pytań.

Formularz był wypełniany w formie cyfrowej, stworzonej za pomocą narzędzi oferowanych przez usługę survio.com. Do zestawienia wyników użyto programu Microsoft Exel.

Wyniki

Tabela 1 przedstawia wiek badanych i wiek, w jakim rozpoczęły uprawianie gimnastyki artystycznej. Wśród ankietowanych największą liczbę osób stanowiły dziewczęta w przedziale wiekowym 20–30 lat. Najmłodsza zawodniczka miała 17 lat, a najstarsza 37 lat.

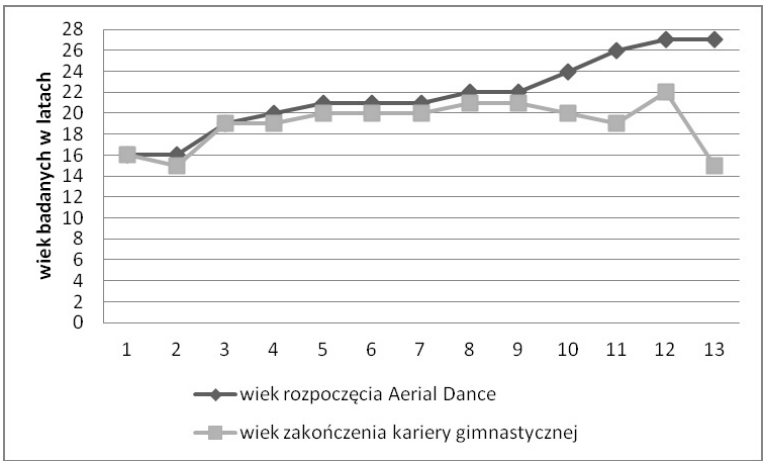
Większość z nich rozpoczęła gimnastykę jak w dyscyplinach wczesnej specjalizacji, czyli w wieku 5–6 lat, natomiast cztery osoby badane rozpoczęły treningi dość późno, mając 8–10 lat.

Analizując przebieg kariery zawodniczej ankietowanych, uzyskano informacje, że w momencie zakończenia uprawiania gimnastyki artystycznej większość dziewcząt miało ukończone 19-22 lata, natomiast tylko nieliczne osoby przerwały przygodę ze sportem w wieku 15 i 16 lat. Wszystkie, z wyjątkiem jednej, zawodniczki kończąc gimnastykę artystyczną miały zdobytą najwyższą klasę sportową mistrzowską.

Tabela 1. Zestawienie danych dotyczących wieku byłych zawodniczek gimnastyki artystycznej oraz wieku rozpoczynającego karierę gimnastyczną

Lp.	Wiek badanych byłych gimnastyczek artystycznych	Wiek podejmowania treningu sportowego
1	34 lat	5 lat
2	31 lat	10 lat
3	23 lat	8 lat
4	17 lat	6 lat
5	29 lat	9 lat
6	21 lat	7 lat
7	20 lat	5 lat
8	27 lat	5 lat
9	24 lat	5 lat
10	37 lat	8 lat
11	36 lat	6 lat
12	19 lat	6 lat
13	24 lat	6 lat

Na rycinie 1 zamieszczono dane dotyczące wieku zakończenia kariery gimnastycznej oraz wieku rozpoczęcia uprawiania aerial dance. Dziewięć osób z grupy badanych rozpoczęło ćwiczenie akrobacji powietrznych w krótszym czasie niż rok od ukończenia uprawiania gimnastyki. U pozostałych okres ten był dłuższy i wahał się w granicy od 4 do nawet 12 lat.

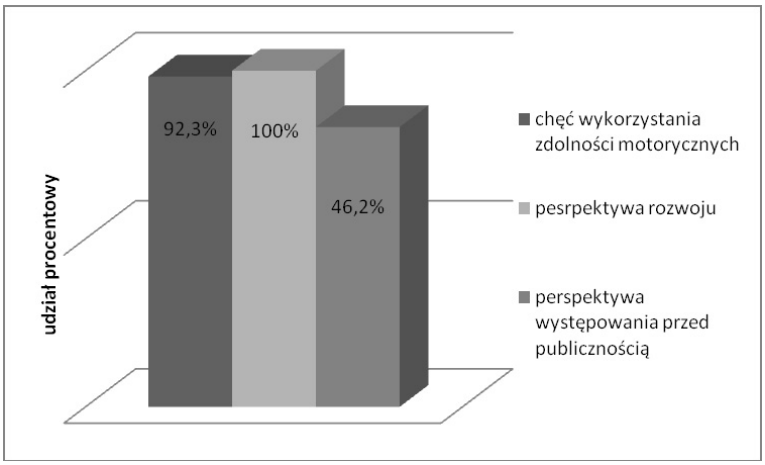


Ryc. 1. Porównanie wieku zakończenia gimnastyki artystycznej z wiekiem rozpoczęcia aerial dance

Następne pytanie dotyczyło przyczyny zakończenia kariery gimnastycznej. Odpowiedzi były udzielane w sposób otwarty, bez żadnych ograniczeń. Siedem badanych za jedną z przyczyn rezygnacji z gimnastyki podało, „pójście na studia", czy u dziewcząt młodszych „zmiana szkoły", co jak dalej pisały sprawiało „trudność w połączeniu z dużą liczbą godzin treningów". Kolejne pozyskane odpowiedzi to „problemy zdrowotne przy dalszym wyczynowym trenowaniu" czy „kontuzja uniemożliwiająca maksymalne zaangażowanie w trening".

Pięć osób badanych jako przyczynę odejścia od tego sportu wymieniło „brak perspektywy dalszego rozwoju" czy „osiągnięcie już wystarczająco satysfakcjonujących wyników". Trzy razy pojawiła się również „chęć spróbowania czegoś nowego i poświęcenia większej ilości czasu innym dziedzinom życia".

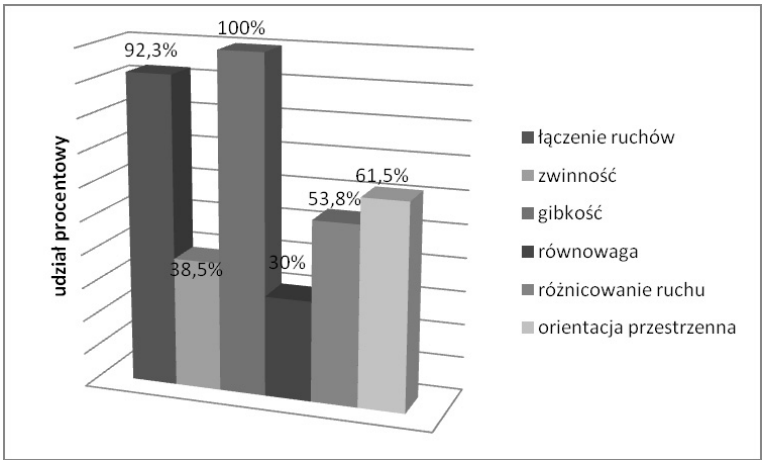
W ankiecie zostało umieszczone również pytanie dotyczące motywów rozpoczęcia ćwiczenia aerial dance (ryc. 2). Dla wszystkich respondentek głównym motywem była perspektywa dalszego rozwoju oraz chęć wykorzystania wypracowanych zdolności motorycznych. Mniej niż połowa kierowała się perspektywą dalszego występowania przed publicznością.



Ryc. 2. Motywy rozpoczęcia aerial dance

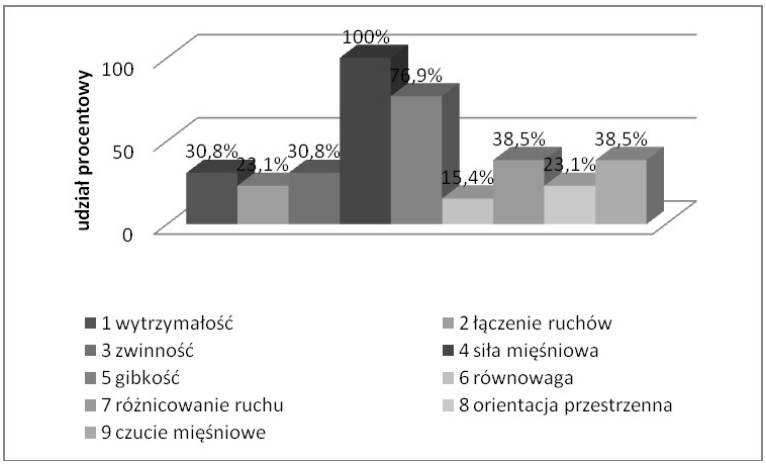
Według opinii ankietowanych zawodniczek w pytaniu dotyczącym, które zdolności motoryczne mogą wykorzystać w aerial dance, odpowiedzi były zróżnicowane. Najczęściej typowana była gibkość. Druga pod względem liczby wyboru była zdolność łączenia ruchów. Rzadziej dziewczęta wskazywały na: orientację przestrzenną, różnicowanie ruchu, równowagi czy zwinności.

Rycina 3 przedstawia wybrane zdolności motoryczne, które można wykorzystać w uprawianiu aerial dance. Każda z sześciu zdolności motorycznych wypracowywanych w gimnastyce artystycznej została wskazana jako przydatna w aerial dance. Wszystkie ankietowane zgodnie wybrały zdolność gibkości. Kolejną wybraną przez większość gimnastyczek zdolnością jest łączenie ruchów. Ponad połowa ankietowanych za przydatną uważa zdolność orientacji przestrzennej (53,8%) i różnicowania ruchu (61,5%). Zdolność motoryczna równowagi i zwinności okazały się według nietrenujących gimnastyczek najmniej przydatne.



Ryc. 3. Zdolności motoryczne wypracowane w gimnastyce artystycznej przydatne w aerial dance

Na rycinie 4 zobrazowano wyniki dotyczące zdolności motorycznych, które wg opinii ankietowanych wymagają dalszego i szczególnego doskonalenia. W tym przypadku dla jakości wykonywania akrobacji powietrznych za najważniejsze z nich uznano zdolności siłowe – 100% oraz gibkościowe – blisko 80% wskazań.



Ryc. 4. Zdolności motoryczne, których wymagają akrobacje powietrzne

Dyskusja

Trening w sportach gimnastycznych ukierunkowany jest na kształtowanie wszystkich zdolności motorycznych, zarówno tych kondycyjnych, jak też koordynacyjnych [4]. Zdolności motoryczne wg Olex-Mierzejewskiej są funkcją budowy ciała, sprawności, przemiany materii, sprawności procesów poznawczych, percepcyjnych, psychicznych i emocjonalnych. Część z nich jest determinowana genetycznie, a część można stymulować odpowiednio dobraną formą zajęć [5].

Zdaniem wielu autorów osiągnięcie sukcesu sportowego w gimnastyce artystycznej determinowane jest wysokim poziomem zdolności kondycyjnych, koordynacyjnych, gibkościowych i siły eksplozywnej [6, 7]. Wiele zawodniczek uzyskując poziom mistrzostwa sportowego, kończy karierę gimnastyczną z różnych powodów. Według opinii ankietowanych głównym powodem są: przewlekłe dolegliwości zdrowotne i dobrowolne zakończenie kariery. Czas poświęcany na treningi uniemożliwia wysokiej klasy zawodniczkom angażowanie się w inne sfery życia i pozyskiwanie godnych środków finansowych. To sprawia, że zawodniczki wkraczające w etap życia dorosłego dobrowolnie decydują się na zakończenie kariery gimnastyki artystycznej. Jednoznaczne jako perspektywę dalszego rozwoju i chęć wykorzystania wypracowanych zdolności motorycznych typują aerial dance jako alternatywną ścieżkę dalszej kariery sportowej i finansowej. Nabyte pod wpływem wieloletniego treningu specyficzne dla gimnastyki artystycznej umiejętności są w pełni przydatne w akrobacjach powietrznych. Umożliwia to byłym zawodniczkom przekwalifikowanie się na akrobatkę powietrzną, gdzie nie ma ograniczeń wiekowych, a przydatność ukształtowanej precyzji ruchu, techniki wykonywania elementów czy artyzmu przy jednoczesnej wysokiej sprawności fizycznej jest równie ważna jak w gimnastyce artystycznej [8, 9].

Gibkość, czyli ruchomość odcinków ciała w poszczególnych stawach, należy do predyspozycji z pogranicza cech strukturalnych i funkcjonalnych. Jest to właściwość układu ruchu, umożliwiająca osiąganie dużej amplitudy wykonywanych ćwiczeń zgodnie z możliwościami fizjologicznego zakresu ruchów w stawach podczas ćwiczeń fizycznych i czynności użytkowych [10, 11, 12]. Wykonując ewolucje akrobatyczne z przyborem, aby uzyskać doskonałość techniczną i osiągnąć mistrzostwo sportowe, zawodniczka musi charakteryzować się dużą ruchomością w stawach. A zatem odpowiednia „elastyczność ciała" jako atut gimnastyki artystycznej ma swoje uzasadnienie, co potwierdzają byłe zawodniczki gimnastyki artystycznej. Wykorzystując swoje umiejętności gibkościowe, z łatwością mogą wykonywać ewolucje na przyrządach w powietrzu. W gimnastyce ruch ciałem trzeba skoordynować z równoczesną

manipulacją przyborem, a w aerial dance pracę ciała trzeba zgrać z przyrządem. Dlatego też według opinii ankietowanych to gibkość i koordynacja są największym atutem w aerial dance, co potwierdzają badania naukowe [13, 14]. Istotą sukcesu w tańcu powietrznym prócz koordynacji, gibkości i łączenia ruchu jest również siła. Mianowanie siły mięśniowej jako głównej zdolności motorycznej do doskonalenia w akrobacjach powietrznych jest uzasadnione. Utrzymywanie ciała na podwieszeniu wymaga użycia siły zarówno kończyn górnych, jak i dolnych. W gimnastyce artystycznej siła mięśniowa kształtowana jest z umiarem, aby nie doszło do niepożądanego zbyt dużego rozrostu masy. W aerial dance przede wszystkim kształtuje się siłę mięśniową względną. Sport ten wymaga głównie statycznego utrzymania własnego ciała względem przyrządu. Gimnastyczki rozpoczynając ćwiczenia na przyrządach powietrznych, przede wszystkim muszą wzmocnić mięśnie kończyn górnych, które są angażowane w wielu elementach, np. wspinaniu po materiale, różnorodnych wiszeniach jednorącz, a także oburącz o prostych lub ugiętych ramionach.

Wnioski

Gimnastyka artystyczna i aerial dance to dyscypliny, które wymagają wysokiego poziomu gibkości u zawodniczek.

Według opinii ankietowanych wykonywanie akrobacji powietrznych nie zależy od wieku, tylko od poziomu gibkości, koordynacji i siły mięśniowej, a zatem u byłych zawodniczek gimnastyki artystycznej zajmujących się aerial dance należałoby uwzględnić trening siłowy.

Aerial dance może być alternatywną ścieżką do przedłużenia kariery sportowej ze względu na wykorzystanie nabytych umiejętności w gimnastyce artystycznej.

BIBLIOGRAFIA

[1] Brańska Ż. Wybrane zagadnienia z zakresu gimnastyki artystycznej. Warszawa: AWF; 1989.
[2] Bernasconi J, Smith N. Aerial Dance. Champaign Ill.: Human Kinetics; 2008.
[3] Taylor J, Ogilvie BC. Career transition among elite athletes: Is there life after sports? W: Williams JM, editor. Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 4th edition. Mountain View, CA: Mayfield; 2001, 480-496.
[4] Starosta W. Motoryczne zdolności koordynacyjne. Warszawa: Instytut Sportu; 2003.
[5] Olex-Mierzejewska D. Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. UkiP J & D Gębka Gliwice, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach; 2002.
[6] Cleassens A, Delbroek W, Lefevre J. The use of different prediction equation for the assessment of body composition in young female gymnasts – is the best equation. W: Jurimae T, Hills A, eds. Body composition assessment in children and adolescents. Med. Sport Sci. Basel. Karger, 44; 2007; 138-154.
[7] Kałwa M, Migasiewicz J. Zmiana wydolności tlenowej dziewcząt w wieku wczesnoszkolnym trenujących gimnastykę artystyczną. Family Medicine & Primary Care Review. 2009;11(4): 869-874.
[8] Aumiller R. Choreography for aerial dance. J Phys Educ, Recr & Dance. 2012;83(8):6-8.
[9] Bernasconi J, Smith N. Aerial dance. Champaign Ill.: Human Kinetics; 2008.
[10] Marciniak J. Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu; 1998.
[11] Osiński W. Antropomotoryka. Poznań: AWF; 2003.
[12] McKenzie B. The world sports science – training workbook. London: PEAK Performance; 2005.
[13] Kioumourtzoglou E, Derri V, Mertzanidou O, Tzetzis G. Experience with perceptual and motor skills in rhythmic gymnastics. Percept Mot Skill. 1997 Jun;84(3 Pt 2):1363-72.
[14] Douda HT, Toubekis AG, Avloniti AA, Tokmakidis SP. Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. Int J Sport Physiol Perform. 2008;3:41-54.

Autor korespondencyjny:
Dr Agnieszka Supińska
Zakład Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego, ul K. Górskiego 80-336 Gdańsk
Tel. 691 359 182
e-mail: agasupinska@wp.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Wydolność tlenowa a komponenty składu ciała ratowników wodnych Słupskiego WOPR

Aerobic efficiency and body components of lifeguards from Volunteer Water Rescue Service in Słupsk

DOMINIKA SZALEWSKA[1 ADF], PIOTR ASCHENBRENNER[2 ABCD], DARIUSZ SKALSKI[3 ABCEF], PIOTR MAKAR[3 ACDF]

[1] Katedra i Klinika Rehabilitacji, Gdański Uniwersytet Medyczny

[2] Zakład Biomechaniki i Inżynierii Sportowej, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

[3] Zakład Sportów Wodnych, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Celem badań była analiza składu ciała i wydolności tlenowej oraz ich wpływ na wynik sportowy u zawodników Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego.

Grupę badanych stanowiło dziesięcioro zawodników w wieku 13–17 lat i o masie ciała 58,7–86,4 kg, będących ratownikami wodnymi Słupskiego WOPR. Poziom sportowy oceniono na podstawie czasów holowania manekina na 50 m i 100 m stylem dowolnym z pokonaniem przeszkody. Pomiaru składu ciała dokonano urządzeniem InBody 720, a pomiaru wydolności ergospirometrem firmy Jaeger – Oxycon Pro. Próby zostały wykonane na bieżni z regulowanym obciążeniem. Zastosowano protokół testu Bruce'a.

W pomiarach składu ciała uzyskano następujące wyniki (procentowo do wartości referencyjnej): zawartość wody 103%, masa proteinowa i minerałów 104%, poziom tłuszczu 109%, BMI 99%. Stwierdzono wysoką korelację do wyniku sportowego dla wysokości i masy ciała oraz dla masy mięśni szkieletowych. Badani zawodnicy uzyskali bardzo dobre wyniki w teście wydolnościowym. VO_2max wyniósł 4023 (SD ±975,6) ml/min, 57,58 (SD ±7,9) ml/min/kg, max 71,5 ml/min/kg. HR 187–198 ud/min. Liczba oddechów na minutę od 41 do 70. Istotne korelacje z wynikiem na 50m okazały się dla O_2 pulse, O_2 uptake i O_2 uptake/kg w fazach osiągnięcia punktu AT i MaxVO_2 oraz podczas regeneracji po wysiłku.

Dzięki testom możliwa jest dokładna ocena czynnościowa układu sercowo-naczyniowego i płucnego oraz zaplanowanie optymalnych obciążeń treningowych. Uzyskane prawidłowe wyniki w składzie ciała i wysoka wydolność tlenowa badanych osób są dowodem odpowiedniej diety i planu treningowego.

Słowa kluczowe: testy wydolnościowe, aktywność fizyczna, pływanie, ratownictwo wodne, wychowanie fizyczne, zawody sportowe, sportowe ratownictwo wodne.

Abstract

The purpose of the study was to analyse the body composition and aerobic efficiency and their impact on the sports outcome of competitors from the Pomeranian Water Rescue League.

The study sample comprised ten competitors aged 13-17 years old and weighing 58.7-86.4 kg, who are lifeguards at Słupsk WOPR (Voluntary Water Rescue Emergency Service). The sports level was assessed on the basis of the time of towing a dummy over a distance of 50 m and 100 m freestyle with obstacles. Body composition was measured with a use of InBody 720 device and aerobic capacity with an ergospirometer by Jaeger-Oxycon Pro company. Trials were made on a treadmill with adjustable load. The protocol of the Bruce test was applied.

In the measurement of body composition the following results were obtained (as percentage of the reference value): water content 103%, protein and mineral weight 104%, fat level 109%, BMI 99%. High correlations with the sports result were found for body height and weight and for the skeletal muscle mass. The subjects achieved very good results in the endurance test. VO_{2max} amounted to 4023 (SD +/-975.6) ml/min, 57.58 (SD +/-7.9) ml/min/kg, max 71.5 ml/min/kg. HR was 187-198 bt/min. The number of breaths per minute was from 41 to 70. Correlations proved significant with the score for 50 m for O_2 pulse, O_2 uptake and O_2 uptake/kg in AT point and MaxVO_2 phases and during post-effort regeneration.

Owing to the tests, it is possible to assess precisely the function of the cardiovascular and pulmonary systems and to plan optimal training loads. The obtained valid results in the subjects' body composition and their high aerobic efficiency are proof of a proper diet and a training plan.

Key words: efficiency tests, physical activity, swimming, water rescue, physical education, sport competition, sport water rescue.

Wstęp

Wydolność fizyczna oznacza zdolność do wykonywania ciężkich lub długotrwałych wysiłków fizycznych bez szybko narastającego zmęczenia. Rzeczywistą miarą wydolności fizycznej jest czas wykonywania wysiłków o określonej stałej lub zwiększającej się intensywności do całkowitego wyczerpania. Wydolność fizyczną określają różne czynniki, w tym: wydolność krążeniowo-oddechowa, siła i wytrzymałość mięśniowa, skład ciała i inne. Miarą wydolności fizycznej jest wielkość maksymalnego pochłaniania tlenu (VO_2max), czyli pułap tlenowy. Innym wskaźnikiem jest PWC_{170}. PWC_{170} jest to obciążenie, przy którym częstość skurczów serca (HR) stabilizuje się na poziomie 170 sk./min. Wielkość tego obciążenia można zmierzyć lub wyznaczyć z liniowej zależności między częstością skurczów serca osiąganą w okresie równowagi a obciążeniem. Wielkość PWC_{170}odpowiada 80% obciążenia maksymalnego. Wielkość PWC_{170} i VO_2max są ze sobą wysoko skorelowane. Oznaczanie wielkości PWC_{170} i pośredni pomiar VO_2max oparte są na tym samym założeniu, czyli liniowej zależności między częstością skurczów serca w czasie wysiłków a wielkością obciążenia (pochłaniania tlenu). Różnica polega na tym, że w przypadku PWC_{170} wyznacza się wielkość obciążenia, przy którym częstość skurczów serca osiąga 170 na minutę, a w drugim wartość maksymalną dla danego wieku. Pomiar maksymalnego poboru tlenu wykorzystywany jest do ustalenia wielkości dopuszczalnych obciążeń w pracy zawodowej u ludzi zdrowych, dopuszczalnych obciążeń treningowych w kontroli treningu sportowego i rehabilitacyjnego. Wielkość VO_2max można zmierzyć bezpośrednio podczas wysiłku maksymalnego lub wyliczyć na podstawie częstości skurczów serca podczas wysiłków submaksymalnych. Zasada bezpośredniego pomiaru maksymalnego poboru tlenu polega na zbadaniu ilości tlenu pobieranego przez organizm podczas wysiłku o obciążeniu maksymalnym. Pomiary wykonywane są podczas wysiłku odbywającego się na cykloergometrze lub bieżni ruchomej. Z kolei test na bieżni rozpoczyna się zwykle od chodu z szybkością 4,8–5,0 km/h, po czym kąt nachylenia zwiększa się o 1,40 co 1–2 minuty (można też zwiększyć odpowiednio szybkość chodu lub biegu). Na tych samych zasadach wykonuje się test na stopniu, zwiększając szybkość wstępowania na stopień lub jego wysokość. Kryteria osiągnięcia pułapu tlenowego są takie same jak podczas testu na cykloergometrze.

Nie zawsze jest jednak możliwość przeprowadzenia testów bezpośrednich, ponieważ wymagają one właściwych urządzeń, do tego zajmują dużo czasu i wymagają dużego wkładu pracy. Dlatego istnieje druga grupa testów wydolnościowych opierająca się na pomiarach częstości skurczów serca podczas umiarkowanej pracy fizycznej. Są to próby pośrednie. Aby ustalić u badanego wielkość pułapu tlenowego, należy znać jego maksymalną częstość skurczów serca oraz poziom minutowego poboru tlenu [3].

Tolerancja wysiłku jest to zdolność do wykonywania wysiłków na określonym poziomie obciążenia bez głębszych zaburzeń homeostazy lub zaburzeń czynności narządów wewnętrznych. Miarą tolerancji wysiłku jest wartość najwyższego, tolerowanego obciążenia. Jest wyrażona za pomocą MET – wielokrotności wydatku energetycznego w trakcie maksymalnego obciążenia w porównaniu do podstawowej wartości spoczynkowej. Można wyrazić ją również w postaci wielkości mocy (wyrażonej w watach), ale wymaga odniesienia do masy ciała badanego. W badaniach spiroergometrycznych do oceny tolerancji wysiłku używa się wskaźnika VO_2peak – wartości zmierzonego bezpośrednio zużycia tlenu podczas szczytowego obciążenia. Testy wysiłkowe są nieinwazyjnymi badaniami oceniającymi zdolność organizmu do dynamicznego wysiłku. Stosowane są do oceny zdolności do wykonywania określonych wysiłków fizycznych, wydolności fizycznej i tolerancji wysiłkowej, jako jeden z rodzajów prób czynnościowych w diagnostyce klinicznej chorób głównie układu krążenia oraz oddechowego [4].

Testy wysiłkowe znajdują zastosowanie przy kwalifikacji do uprawiania różnych dyscyplin sportowych z jednoczesną oceną postępu treningu sportowego, wykonywania niektórych zawodów, w diagnostyce niektórych chorób, zwłaszcza układu krążenia (np. choroby niedokrwiennej serca) i oddechowego, gdyż dostarczają informacji diagnostycznych i prognostycznych. W testach wysiłkowych stosuje się różne formy wysiłków o dozowanej intensywności i określonym czasie trwania. Takimi wysiłkami spełniającymi powyższe kryteria są wy-

siłki dynamiczne, do których należy test na cykloergometrze rowerowym, chód lub bieg na bieżni elektrycznej o regulowanej prędkości ruchu i kącie nachylenia, wchodzenie na stopień o określonej wysokości (step test) lub na schody.

Wśród wysiłków statycznych najczęściej wykonuje się test polegający na zaciśnięciu ręki na uchwycie dynamometru ręcznego. Chodzenie stanowi naturalną formę aktywności ruchowej człowieka, stąd test wysiłkowy na bieżni ruchomej jest najczęściej wykonywanym badaniem, jakkolwiek samo urządzenie – bieżnia ruchoma jest kilkukrotnie droższym urządzeniem niż cykloergometr rowerowy, jednocześnie wytwarza większy hałas podczas badania. Trudniejsze jest też wykonywanie badań w czasie wysiłku (np. pomiar ciśnienia tętniczego, ocena EKG) ze względu na ruchy całego ciała. Przy dużej intensywności wysiłku natychmiastowe przerwanie badania może grozić urazem. Możliwość oceny wydatku energetycznego przy pomocy bieżni ruchomej jest niezależna od masy ciała badanego. Z drugiej strony testy wysiłkowe wykonywane na cykloergometrze są trudniejsze ze względu na samą formę ruchu zwłaszcza dla osób starszych lub takich, które nie jeżdżą na rowerze. Podczas wysiłku na cykloergometrze zaangażowana jest mniejsza masa mięśniowa, stąd zmęczenie mięśni pojawia się szybciej niż podczas chodzenia. Dlatego wydolność fizyczna mierzona takim testem zwykle jest mniejsza niż podczas badania na bieżni ruchomej. Istnieją trudności z utrzymaniem wymaganego obciążenia. Przy ocenie wydolności fizycznej oraz wydatku energetycznego jest konieczna korekcja wielkości maksymalnego tolerowanego obciążenia w stosunku do masy ciała badanego. Zaletą testów na ergometrze rowerowym jest niższy koszt urządzenia, mniejsze wymiary sprzętu, niższy poziom hałasu, lepsze techniczne możliwości uzyskania zapisu EKG – gdyż bardziej stabilna jest klatka piersiowa.

W testach wysiłkowych stosuje się różne sposoby obciążeń: testy ze stałym obciążeniem oraz testy ze wzrastającym obciążeniem Ze względu na intensywność prób wysiłkowych wykonuje się:

- testy maksymalne – stosowane głównie u osób zdrowych – polegają na systematycznym zwiększaniu obciążenia do całkowitego maksymalnego zmęczenia badanego i uzyskania maksymalnego zużycia tlenu,
- testy submaksymalne – polegające na stopniowym zwiększaniu obciążenia do określonego z góry przed badaniem momentu lub do momentu wystąpienia zaburzeń będących wskazaniem do przerwania próby. Najczęściej przyjmuje się kryterium docelowej częstotliwości skurczów serca 85–90% częstości maksymalnej. Maksymalną dla danego wieku częstotliwość skurczów serca oblicza się według wzoru 220 minus (-) wiek (w latach).

W testach wysiłkowych wykorzystuje się następujące ergometry:

- bieżnia ruchoma,
- cykloergometr do pracy kończyn dolnych (ergometr rowerowy),
- cykloergometr do pracy kończyn górnych – stosowany dla osób, które nie mogą we względu na ograniczenia ruchowe wykonywać standardowych testów wysiłkowych Do podstawowych metod oceny funkcji układu krążeniowo-oddechowego należy analiza EKG oraz analiza gazów oddechowych i parametrów wentylacji płuc [5].

Celem badań była analiza komponentów składu ciała i wydolności tlenowej oraz określenie ich wpływu na wynik sportowy u zawodników startujących w Pomorskiej Lidze Ratownictwa Wodnego.

Pomorską Ligę w Ratownictwie Wodnym zorganizowało Słupskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe przy współpracy Wejherowskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego oraz Miejskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Gdańsku. Pierwsza edycja Pomorskiej Ligi Ratownictwa Wodnego, pod nazwą „Otwarte Mistrzostwa w Ratownictwie Wodnym o puchar Prezydenta Miasta Słupska", odbyła się na pływalni SOSiR w Słupsku w dniu 15 maja 2016 roku. Wśród 107 uczestników znaleźli się zawodnicy z województwa pomorskiego (Słupska, Ustki, Kościerzyny, Wejherowa, Bytowa i Gdańska), a także reprezentanci z Wągrowca oraz drużyna Wasserfreunde TuRa Berkamen z Niemiec. Udział mogli brać zawodnicy, którzy w roku rozgrywania zawodów mieli ukończone 12 lat. Rywalizowali oni w 5 konkurencjach indywidualnych oraz jednej drużynowej.

Dobra umiejętność pływania pozwala na uzyskanie uprawnień w ratownictwie wodnym. Jednym z elementów doskonalenia pływackich umiejętności ratowniczych dla ratowników wodnych jest rywalizacja w ramach zawodów w ratownictwie wodnym [6].

Materiał i metody

Charakterystyka grupy badawczej

Grupę badawczą stanowiło dziesięcioro zawodników w wieku 13–17 lat i o masie ciała 58,7–86,4 kg, realizujących obciążenia treningowe w wodzie o objętości od 3 do 5 godzin tygodniowo. Staż treningowy 7 zawodników wynosił od 4 do 10 lat. Jeden z pływaków trenuje od półtora roku (tabela 1). Okres przygotowawczy do zawodów trwał 3 miesiące. Po jego zakończeniu, tuż przed startem, 10 maja 2016 roku zostały przeprowadzone badania w laboratorium Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Tabela 1. Ogólna charakterystyka grupy badawczej

Nr	Wiek	Wzrost [cm]	Waga [kg]	Płeć
1	13,7	167	63,3	M
2	16,3	188	77,1	M
3	15,9	185	86,4	M
4	16,3	178	70,1	M
5	17,3	171	60,6	K
6	16,4	177	61,8	M
7	16,9	178	64,7	M
8	16,9	171	58,7	M
9	17,4	181	74,6	M
10	16,2	182	77,9	M
x	**16,33**	**177,78**	**69,46**	
SD	1,11	7,01	9,72	
min	13,7	167	58,7	
max	17,4	188	86,4	

Oceny wydolności dokonano na podstawie wyników badań dwóch konkurencji: holowanie manekina na dystansie 50 metrów (wyniki życiowe i uzyskane podczas zawodów) i 100 m stylem dowolnym z pokonaniem przeszkody (wyniki życiowe i uzyskane podczas zawodów) – tabela 2.

Tabela 2. Rekordy życiowe i aktualne w sezonie badanych zawodników

Nr	50 m rat. manekina – ten sezon	50 m rat. manekina – rekord życiowy	100 ratownik – ten sezon	100 ratownik – rekord życiowy	Uwagi
1	49.28	49.28	1.33,04	1.33,04	były pływak
2	43.44	43.44	1.17,39	1.14,35	były pływak
3	45.61	45.48	1.23,21	1.19,40	
4	50.43	46.19	1.28,52	1.28,52	
5	46.41		1.25,50		
6	45.03	43.3	1.22,07		
7	54.59		NT		
8	43.98		NT		
9	39.21	39.21	1.16,75	1.16,75	były pływak

Metody badań (pomiaru)

Komponenty składu ciała zostały zmierzone metodą impedancji bioelektrycznej za pomocą analizatora składu ciała Biospace InBody 720. Przepływający przez organizm prąd o sześciu częstotliwościach i niskim natężeniu mierzy opór elektryczny tkanek organizmu. Korzystając ze zdolności przewodnictwa elektrycznego, jakie posiada tkanka mięśniowa, można określić komponenty składu ciała, natomiast za pośrednictwem analizy impedancji bioelektrycznej (ang. *bioelectrical impedance analysista*; BIA) dokonuje się pomiaru gęstości ciała, a na tej podstawie – objętości tkanki tłuszczowej. Błąd pomiaru wynikający z pracy urządzenia bądź też działalności człowieka, jest mniejszy niż 1% wyniku analizy.

Analizator Biospace InBody 720 zdobył uznanie na międzynarodowym rynku specjalistycznej wiedzy technicznej. Metoda jest bezpieczna, szybka, nie wymaga wysokich kwalifikacji od osoby wykonującej pomiar oraz jest nieinwazyjna. Urządzenie jest dostosowane do każdego typu ciała, wieku czy płci. Procedura użytkowania urządzenia podczas badań była zgodna z instrukcją. W badaniu komponentów składu ciała wyznaczono następujące składowe:

1) ilość wody wewnątrzkomórkowej [l],
2) ilość wody zewnątrzkomórkowej [l],
3) masa całkowitej wody w organizmie [l],
4) masa białka [kg],
5) masa minerałów [kg],
6) masa tkanki tłuszczowej [kg],
7) procent zawartości tkanki tłuszczowej [%],
8) beztłuszczową masę ciała [kg],
9) czysta masa mięśniowa [kg],
10) masa ciała [kg],
11) masa mięśni szkieletowych [kg],
12) BMI [kg/m^2],
13) WHR.

Pomiaru wydolności dokonano przy użyciu stacjonarnego ergospirometru firmy Jaeger – *Oxycon Pro*. Analizatory gazów wydechowych służą do badań wysiłkowych, zwłaszcza w dyscyplinach wytrzymałościowych, takich jak: bieganie, kolarstwo, wioślarstwo, triathlon. Urządzenie dokonuje za pomocą precyzyjnych analizatorów O_2 i CO_2 analizy każdego oddechu (Breath-by-Breath – 3B), dzięki czemu możliwa jest dokładna ocena czynnościowa układu sercowo-naczyniowego i płucnego. Podstawowe parametry ustalane podczas takiego badania to:

- maksymalny pułap tlenowy VO_2max, [ml/min/kg] i [ml],
- szczytowa wartość pochłanianego tlenu (VO_2peak),
- wysiłkowa odpowiedź wentylacyjna (VE/VCO_2slope),
- wskaźnik wymiany oddechowej podczas wysiłku (RER = VCO_2/VO_2); parametr użyteczny w ocenie stopnia wykorzystania przemian beztlenowych podczas wysiłku,
- maksymalna częstość skurczów serca [1/min]

Zawodnicy podczas badań wydolnościowych zostali obciążeni biegiem na bieżni *h/p/cosmos/saturn* z regulacją prędkości w zakresie 0–40 km/h i nachyleniem bieżni 0–25%. Zastosowano protokół testu Bruce'a.

Dane poddano standardowej analizie statystycznej w programie Statistica. Po sprawdzeniu rozkładu normalnego wyznaczono średnią arytmetyczną, SD, min, max. Dla sprawdzenia istotności wpływu danego czynnika na wynik sportowy obliczono współczynnik korelacji Pearsona z poziomem istotności $p \leq 0{,}05$.

Komponenty składu ciała zawodników

Tabele 3–5 przedstawiają podstawowe dane o składzie ciała zawodników uzyskanych na urządzeniu InBody 720. Wielkości te są procentowo porównane z wartością referencyjną (Target) obliczoną przez urządzenie na podstawie wprowadzonych danych.

U zawodników widać dobre nawodnienie organizmu, wszystkie średnie wartości są powyżej wartości referencyjnej, około 103% – tab. 3. Również minerały i białka są w odpowiednich wartościach – 104% (tab. 4), co jest dowodem odpowiedniej diety i planu treningowego. Potwierdzeniem tego jest dobra masa mięśni szkieletowych (średnio 34,4 kg ±5,7 kg) i wskaźnik BMI (średnio 21,9 ±1,8) w odpowiednim przedziale – tab. 5.

Tabela 3. Zawartość wody w organizmie

	Intracellular Water Mass		Extracellular Water Mass		Total Body Water Mass	
	ICW [kg]	ICW/Target	ECW [kg]	ECW/Target	TBW [kg]	TBW/Target
X	27,90	104%	16,90	103%	44,80	103%
SD	4,37	7%	2,44	7%	6,78	7%
min	21,20	94%	13,10	95%	34,30	94%
max	33,40	113%	20,00	110%	53,40	112%

**Target – wartość referencyjna wg InBody 720*

Tabela 4. Składniki mineralne i białkowe ciała

	Protein Mass		Mineral Mass	
	[kg]	%Target	[kg]	%Target
x	12,1	104%	4,2	104%
SD	1,9	7%	0,7	10%
min	9,2	95%	3,3	93%
max	14,4	113%	5,1	119%

**Target – wartość referencyjna wg InBody 720*

Tabela 5. Udział mięśni szkieletowych i tłuszczu w organizmie

	Skeletal Muscle Mass		Body Fat			Body Mass Index	
	SMM [kg]	%Target	[kg]	PBF [%]	PBF/Target	BMI	%Target
x	34,4	104%	8.4	12,1	109%	21,9	99%
SD	5,7	8%	4.5	6,0	46%	1,8	8%
min	25,7	94%	4.3	5,6	48%	19,7	89%
max	41,5	114%	17.4	23,0	177%	25,2	114%

**Target – wartość referencyjna wg InBody 720*

Wydolność tlenowa

Badani zawodnicy uzyskali bardzo dobre wyniki w teście wydolnościowym. Maksymalny pobór tlenu VO_2max wyniósł średnio 4023 ml/min (±975,6 ml/min) przy maksymalnej wartości 5505 ml/min. W przeliczeniu na kg masy ciała wartości te wynoszą odpowiednio od 57,58 ±7,9 ml/min/kg do 71,5 ml/min/kg – tab. 6.

Podczas testu zawodnicy osiągali maksymalną częstotliwość skurczu serca w wąskim przedziale 187–198 uderzeń na minutę. Liczba oddechów na minutę była bardziej zróżnicowana i wahała się w zakresie od 41 do 70 – tab. 7.

Tabela 6. Pobór tlenu podczas kolejnych faz testu

	Resting	*AT Vslope*	*MaxVO₂*	*Recov 60 s*	*Recov180 s*
			O₂ uptake ml/min		
x	*396,89*	*3339,00*	*4023,00*	*1503,56*	*657,89*
SD	*137,83*	*935,32*	*975,66*	*413,18*	*166,85*
min	*234*	*1751*	*2663*	*768*	*482*
max	*705*	*4277*	*5505*	*2201*	*949*
			O₂ uptake/kg ml/min/kg		
x	*5,69*	*47,64*	*57,58*	*21,73*	*9,40*
SD	*1,60*	*9,26*	*7,93*	*5,45*	*1,33*
min	*4*	*29,2*	*44,4*	*13*	*7,9*
max	*9*	*57,8*	*71,5*	*28,6*	*11,4*
			O₂ pulse ml		
x	*4,37*	*17,54*	*20,69*	*9,43*	*5,48*
SD	*1,62*	*7,24*	*5,24*	*2,66*	*1,55*
min	*2,5*	*9,9*	*14*	*5*	*3,6*
max	*7,5*	*22,5*	*29,4*	*14,2*	*8,3*

Tabela 7. Częstotliwość skurczu serca i oddechów podczas kolejnych faz testów.

	Resting	AT Vslope	MaxVO₂	Recov 60 s	Recov180 s
			Heart rate 1/min		
x	93,22	169,44	191,11	159,44	121,22
SD	15,63	42,73	3,52	9,02	6,91
min	73	60	187	150	113
max	123	196	198	176	133
			Breathing freq 1/min		
x	16,56	40,44	51,33	35,89	27,67
SD	5,79	9,37	9,64	11,65	7,94
min	8	28	41	23	21
max	23	58	70	56	45

Do oceny wpływu poszczególnych komponentów składu ciała na wynik sportowy obliczono współczynnik korelacji względem wyniku uzyskanego w konkurencji 50 m ratowanie manekina (tab. 8). Wysoka ujemna korelacja do wyniku okazała się dla wysokości ciała, masy całego ciała i dla masy mięśni szkieletowych. Brak jest korelacji z pozostałymi parametrami związanymi ze składem ciała. Widać pewną dodatnią tendencję (r = 0,35) dla procentowej masy tłuszczu.

Dla parametrów związanych z testem wydolności istotne korelacje z wynikiem na 50 m okazały się dla wielkości poboru tlenu w jednym oddechu (O_2 pulse ml), ilości pochłanianego tlenu na minutę (O_2 uptake ml/min) i w przeliczeniu na kg masy ciała (O_2 uptake/kg ml/min/kg) w fazach osiągnięcia punktu AT i $MaxVO_2$ oraz podczas regeneracji po wysiłku. W fazie przygotowawczej parametry nie wykazały korelacji na poziomie istotności statystycznej. Nie odnotowano również korelacji dla pozostałych parametrów, tj. częstotliwości pracy serca i oddechów we wszystkich fazach testu – tab.9.

Tabela 8. Współczynniki korelacji komponentów składu ciała do wyniku 50 m rat. manekina – ten sezon

Czynnik	r
Age	-0,02526
Height	**-0,74941***
Weight	**-0,70118***
Skeletal Muscle Mass	**-0,79098***
Body Fat Mass	0,14475
Percent Body Fat	0,35003
Body Mass Index	-0,48102
Intracellular Water Mass	-0,25189
Extracellular Water Mass	-0,22047
Total Body Water Mass	-0,24151

** Istotny statystycznie*

Tabela 9. Współczynnik korelacji parametrów poboru tlenu podczas testu do wyniku 50 m rat. manekina – ten sezon

Czynnik	r
02 pulse ml Resting	-0.447507
02 pulse ml MaxVO_2	-0.994032*
02 pulse ml Recov 60 s	-0.850525*
02 pulse ml Recov180 s	-0.841293*
02 uptake ml/min Resting	-0.371512
02 uptake ml/min AT Vslope	-0.899213*
02 uptake ml/min MaxVO_2	-0.990534*
02 uptake ml/min Recov 60 s	-0.868704*
02 uptake ml/min Recov180 s	-0.852735*
02 uptake/kg ml/min/kg Resting	-0.150156
02 uptake/kg ml/min/kg AT Vslope	-0.794658*
02 uptake/kg ml/min/kg MaxVO_2	-0.935498*
02 uptake/kg ml/min/kg Recov 60 s	-0.653853
02 uptake/kg ml/min/kg Recov180 s	-0.761062*

** Istotny statystycznie*

Dyskusja

W badaniach Medeiros i i in. [7] została przedstawiona ocena komponentów składu ciała i wyniku sportowego na brazylijskich paraolimpijskich zawodnikach pływania. Zmiany obserwowano pod wpływem 6-miesięcznego treningu. Wyniki badań wskazały wzrost beztłuszczowej masy ciała i znaczny spadek masy tkanki tłuszczowej. Ponadto zmniejszona zawartość tkanki tłuszczowej istotnie korelowała z lepszym wynikiem na mierzonym dystansie 50 metrów stylem dowolnym. W badaniach własnych, wykazano małe zmiany w składzie ciała pod wpływem zastosowanej objętości treningowej. Głównie za sprawą nawodnienia wynik pokazuje, że tkanki tłuszczowej w drugim badaniu jest więcej. Spadek objętości wody wewnątrzkomórkowej wskazuje na mały spadek masy mięśni szkieletowych. Można podejrzewać, że sposób odżywiania zawodników miał wpływ na brak zmian w składzie ciała. Ten aspekt nie został w badaniu uwzględniony. Nasuwa się zatem wniosek, że zapotrzebowanie na energię było adekwatne do jej dostarczania.

Jak podaje literatura, spadek nawodnienia o 1–2% powoduje spadek koordynacji, możliwości psychomotorycznych czy koncentracji uwagi [8], co jest ważne w dyscyplinie, jaką jest pływanie. Ponadto spadek nawodnienia o 1% powoduje również obniżenie wydolności o 10%. Maughan i Shirreffs [9] wskazują, że podczas wysiłku długotrwałego, któremu towarzyszy utrata 2% masy ciała (może być związana z ubytkiem wody w organizmie), następuje obniżenie możliwości wysiłkowych o 20% w warunkach klimatu umiarkowanego, zaś 40%

w warunkach klimatu gorącego. Wyniki badań własnych potwierdziły, że status nawodnienia decyduje o możliwościach wysiłkowych. Im większa była zawartość wody u badanych zawodników, tym wykazywali się oni lepszą wydolnością. Ponadto z wydolnością korelowały również procentowa zawartość oraz masa tkanki tłuszczowej, a także masa tkanki mięśniowej. U zawodników, którzy mieli mniejszą zawartość tkanki tłuszczowej oraz większą zawartość tkanki mięśniowej, stwierdzono lepszą wydolność. Należy jednak zaznaczyć, że u badanych wartości FAT oraz SMM były zgodne z wartościami referencyjnymi.

Analiza masy tkanki tłuszczowej jest niezmiernie ważna zarówno u sportowców, jak i u osób mało aktywnych fizycznie. Badanie może służyć do oceny zaburzeń metabolicznych, takich jak niedożywienie czy otyłość [10] bądź też zaburzeń hormonalnych [11]. Ocena składu ciała może zapobiec powstawaniu chorób związanych z otyłością: choroby układu sercowo-naczyniowego oraz cukrzycy. Escobar-Cardozo i in. [12] przeprowadzili przekrojowe badania u kolumbijskich dzieci i młodzieży. Naukowcy wykazali, iż pomiar tkanki tłuszczowej za pomocą impedancji bioelektrycznej, według wieku i płci, można wykorzystać jako punkt odniesienia do przewidywania ryzyka chorób sercowo-naczyniowych z powodu nadmiaru tłuszczu w młodym wieku. Drabik i in. przypominają [13] o potrzebie badań składu ciała i budowy fizycznej, które są wciąż bardzo aktualne. Wielokrotnie wykonywane są badania oceniające skład ciała za pomocą różnych metod [14]. Badania komponentów składu ciała stosowane są zarówno u młodzieży szkolnej [15], jak również podczas badań seniorów [16].

Badania naukowe potwierdzają, iż komponenty składu ciała oraz budowa fizyczna osób nietrenujących oraz zawodników różnych dyscyplin i konkurencji w znaczący sposób różnią się od siebie. Leake oraz Carter [17] w swoich badaniach porównali pod względem składu ciała zawodniczki uprawiające triathlon z olimpijskimi pływakami i biegaczami. Wyniki skazały, iż zawodniczki triathlonu mają bardziej zbliżony skład ciała i somatotyp do pływaków niż do biegaczy. Hagner-Derengowska i in. [18] zbadali i porównali skład oraz typ budowy ciała zawodników pływających na kanadyjkach i kajakarzy. Porównali również badaną grupę z zawodnikami Igrzysk Olimpijskich w Sydney w 2000 r. W obu analizach zaobserwowano różnice między zawodnikami. Celem badań było ukazanie różnic w budowie i składzie ciała zawodników oraz wskazanie kryteriów doboru osób w wyczynowym sporcie.

Wydolność aerobową wyznacza wartość pułapu tlenowego (VO_2max). Określa on maksymalną ilość tlenu, jaką organizm może pobrać podczas wysiłku maksymalnego w czasie jednej minuty [19]. Pułap tlenowy wyrażany jest zazwyczaj w jednostkach: litr O_2 na minutę (l/min) lub mililitr O_2 na minutę (ml/min). W celu wyeliminowania zależności całkowitej ilości pobieranego tlenu od masy ciała, wartość pułapu tlenowego wyrażana jest w mililitrach O_2 na kilogram masy ciała na minutę(ml/kg/min). Istnieją eksperymenty, w których wartość VO_2max wyrażana jest w mililitrach O_2 na kilogram beztłuszczowej masy ciała na minutę (ml/kg LBM/min) bądź w mililitrach O_2 na kilogram aktywnej masy mięśniowej na minutę (ml/kg m.m./min). Według Kozłowskiego i współautorów [3] jest to najlepszy ze znanych wskaźników wydolności fizycznej, pozwalający na obserwowanie zakresu zaburzeń homeostazy oraz zdolności organizmu do likwidowania skutków zmęczenia. W przypadku wysiłków, w którym dominuje energetyka tlenowa, np. u maratończyków, odpowiednimi wskaźnikami są: pułap tlenowy (VO_2max) oraz poziom progu mleczanowego (LT). Z kolei dla sprinterów lepszym wskaźnikiem wydolności fizycznej okazuje się poziom mocy maksymalnej (MPO). U sportowców, których wysiłek startowy trwa nawet do kilkudziesięciu minut, do pełnej oceny wydolności fizycznej przydatne będą pomiary VO_2max, LT oraz MPO [20].

Górski [5] twierdzi, iż trudno jest określić jeden uniwersalny wskaźnik wydolności fizycznej dla wszystkich sportowców. Pułap tlenowy ma szerokie zastosowanie. Ocena wydolności tlenowej dostarcza wielu ważnych informacji na temat układu krążenia oraz układu oddechowego. Informacje te są bardzo cenne szczególnie w przypadku pacjentów obciążonych chorobami układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Badanie wysiłkowe z analizą wentylacji minutowej oraz oceną stężenia tlenu i dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu stanowi „złoty standard" w ocenie wydolności tlenowej tych chorych, jest wskaźnikiem stopnia zaawansowania choroby, uniwersalnym wskaźnikiem rokowniczym oraz służy do oceny efektów leczenia i rehabilitacji [21]. Na podstawie wyników testów laboratoryjnych, VO_2max pozwala przewidzieć reakcje organizmu na wysiłek fizyczny nie tylko osób chorych, ale również

sportowców. Ma to szczególne znaczenie w przypadku sprawdzenia stanu wytrenowania zawodników, jak również do oceny efektywności treningów. Ponadto pomiar VO_2max wykorzystywany jest również w medycynie pracy oraz w badaniach klinicznych. Pułap tlenowy uwarunkowany jest od czynników, które Górski [5] ujmuje w czterech grupach, jakimi są: czynniki związane z funkcjonowaniem układu oddechowego, czynniki związane z krążeniem, czynniki związane z przepływem mięśniowym, czynniki związane z metabolizmem mięśniowym. Dotychczas nie określono jednoznacznie, który z tych czynników w największym stopniu determinuje VO_2max. Zarówno Górski [5], jak też Czarkowska-Pączek [19] twierdzą, iż najbardziej znaczącymi czynnikami dla wydolności fizycznej są czynniki związane z układem krążenia. Górski [22] jako najbardziej znaczące wymienia: objętość minutową serca, stężenie hemoglobiny we krwi, gęstość kapilar w mięśniach szkieletowych, typ włókien mięśniowych, liczbę mitochondriów, a także aktywność enzymów oksydacyjnych w mitochondriach.

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań sformułowano następujące wnioski i spostrzeżenia:

1. Wykazano przydatność testów wydolnościowych i składu ciała do oceny poziomu wytrenowania zawodników oraz do monitorowania procesu treningowego. Uzyskane prawidłowe wyniki w składzie ciała i wysoka wydolność tlenowa badanych osób są dowodem odpowiedniej diety i planu treningowego.
2. Ze względu na podobny skład ciała u osób w badanej grupie nie stwierdzono wpływu poziomu masy tłuszczu i wody w organizmie na wynik sportowy. Zaobserwowano jednak istotną statystycznie korelację wyniku sportowego z danymi takimi jak wzrost i masa mięśni szkieletowych. Potwierdza to znaną obserwację, że sport pływacki preferuje wysokich zawodników z silną muskulaturą.
3. Wyniki testów wydolności są wysoko skorelowane z wynikiem sportowym. Parametry takie jak: maksymalny pułap tlenowy VO_2max [ml/min/kg] i [ml/min], wysiłkowa odpowiedź wentylacyjna (VE/VCO_2slope), wskaźnik wymiany oddechowej podczas wysiłku ($RER = VCO_2/VO_2$) i maksymalna częstość skurczów serca [1/min] są kluczowe do oceny stopnia wytrenowania zawodnika w konkurencjach, gdzie przeważa wysiłek aerobowy. Dzięki temu możliwa jest dokładna ocena czynnościowa układu sercowo-naczyniowego i płucnego oraz zaplanowanie optymalnych obciążeń treningowych.

BIBLIOGRAFIA

[1] Woynarowska B, Wojciechowska A. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Kwalifikacja lekarska do wychowania fizycznego w szkole. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka; 1993.
[2] Drabik J. Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane AWF; 1997.
[3] Kozłowski S, Nazar K. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Warszawa: PZWL; 1999.
[4] Bromboszcz J, Dylewicz P. Rehabilitacja kardiologiczna. Warszawa: Elipsa-Jaim s.c.; 2005.
[5] Górski J, red. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, wyd. II. Warszawa: PZWL; 2008.
[6] Wiesner W, Kowalewski B, Skalski D. Podstawy metodyczne edukacji ratowniczej. Olsztyn: Matrix; 2007.
[7] Mederos RM, da Silva Alves E, de Aquino Lemos V, et al. Assessment of body composition and sport performance of Brazilian Paralympic Swimming Team athletes. J Sport Rehabil. 2016 Dec;25(4):364-370.
[8] Lieberman HR. Hydration and cognition: a critical review & recommendations for future research. J Am Coll Nutr. Oct; 2007;26(5):555-561.
[9] Maughan RJ, Shirreffs SM. Dehydration and rehydration in competitive sport. Scand J Med Sci Sports. 2010 Oct;20(3):40-47.
[10] Nanan DJ. The obesity pandemic-implications for Pakistan. J Pak Med Assoc. 2002 Aug;52(8):342-346.
[11] Bolanowski M, Zadrożna-Śliwka B, Zatońska K. Badanie składu ciała — metody i możliwości zastosowania w zaburzeniach hormonalnych. Body composition studies — methods and possible application in hormonal disorders, Endokr Otyłość Zab Przem Mat. 2005;1(1):20-25.
[12] Escobar-Cardozo GD, Correa-Bautista JE, González-Jiménez E, Schmidt-RioValle J, Ramírez-Vélez R. Percentiles of body fat measured by bioelectrical impedance in children and adolescents from Bogotá (Colombia): the FUPRECOL study. Arch Argent Pediatr; 2016;114(2):135-142.
[13] Drabik J, Ordyniec W, Dancewicz D. Charakterystyka rozmieszczenia podskórnej tkanki tłuszczowej u dzieci i młodzieży szkolnej. Gdańsk: AWF; 1993.

[14] Noradilah MJ, Ang YN, Kamaruddin NA, Deurenberg P, Ismail MN, Poh BK. Assessing body fat of children by skinfold thickness, bioelectrical impedance analysis, and dual-energy X-ray absorptiometry: A validation study among malay children aged 7 to 11 years. Asia-Pac J Public Health. 2016 Jul;28(5 Suppl):74S-84S.
[15] Catalani F, Fraire J, Pérez N, Mazzola M, Martínez AM, Mayer MA. Underweight, overweight and obesity prevalence among adolescent schoolchildren in the Province of La Pamp Argentina, Arch Argent Pediatr. 2016 Apr;114(2):154-158.
[16] São RomãoPreto L, Nogueiro Santos AL, Mendes ME, Pinto Novo A, Pimentel MH. Functional impairment, fear of falling and body composition in institutionalized elderly. Enferm Clin. 2015 Mar-Apr;25(2):81-86.
[17] Leake CN, Carter JE. Comparison of body composition and somatotype of trained female triathletes. J Sport Sci. 1991 Summer;9(2):125-135.
[18] Hagner-Derengowska M, Hagner W, Zubrzycki I, et al. Body structure and composition of canoeists and kayakers: analysis of junior and teenage polish national canoeing team. Biol Sport. 2014 Dec;31(4):323-326.
[19] Czarkowska-Pączek B, Przybylski J, red. Zarys fizjologii wysiłku fizycznego. Wrocław: Wyd. Med. Urban&Partner; 2006.
[20] Makar P, Pęczak-Graczyk A, Waade B, Maksim H. Wpływ objętości treningowej na wyniki uzyskane podczas Mistrzostw Polski Juniorów na przykładzie wybranych klubów pływackich. W: Moska W, Przybylski S, Skalski D, red. Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce. T. 2. Gdańsk: AWFiS; 2015.
[21] Szalewska D, Szalewski A, Niedoszytko P. Ergospirometria jako unikatowe narzędzie w diagnostyce różnicowej duszności pochodzenia sercowego u pacjentów poddawanych rehabilitacji kardiologicznej. Choroby Serca i Naczyń. 2013;(10)4:220-223.
[22] Górski J, red. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. wyd. I. Warszawa: PZWL; 2011.

Autor korespondencyjny:
Dr Dariusz Skalski
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego w Gdańsku, Zakład Sportów Wodnych
Ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
tel. 602-674-532
e-mail: dskalski@gmail.com

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Zachowania zdrowotne studentów wychowania fizycznego w Polsce i Litwie: badania pilotażowe

Health behaviours of students of Physical Education from Poland and Lithuania: A pilot study

ZBIGNIEW OSSOWSKI[1 ABCDEF], SAULIUS ŠUKYS[2 AF], VIDA JUŠKELIENĖ[3 AB], TOMASZ WISKULSKI[1 B], VIDA JANINA ČESNAITIENĖ[2 A]

[1] Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

[2] Lithuanian Sports University, Kowno, Litwa

[3] Lithuanian University of Educational Sciences, Wilno, Litwa

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Decydującym elementem poprawy zachowań służących zdrowiu jest edukacja zdrowotna. Ma ona szczególne znaczenie w kształtowaniu zachowań zdrowotnych u studentów wychowania fizycznego. Wpływ programów kształcenia na poziom zachowań zdrowotnych przyszłych nauczycieli WF w Polsce i na Litwie został w dużej mierze nierozpoznany. Celem niniejszych badań była charakterystyka zachowań zdrowotnych studentów kierunku wychowanie fizyczne w wybranych uczelniach w Polsce i na Litwie.

Badaniami objęto 178 studentów III roku studiów I stopnia z 3 wybranych uczelni w Polsce i na Litwie. Pierwsze dwie grupy stanowili studenci wychowania fizycznego kształcący się w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu (AWFiS) w Gdańsku oraz Litewskim Uniwersytecie Nauk Pedagogicznych (LUES) w Wilnie. Grupę kontrolną tworzyli studenci kierunku gospodarka przestrzenna z Uniwersytetu Gdańskiego (UG). W badaniach zastosowano sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety oraz *Inwentarz zachowań zdrowotnych*.

Ogólny wskaźnik zachowań zdrowotnych (WOZZ) u kobiet i mężczyzn studiujących w AWFiS i LUES był w przedziale wyników przeciętnych. Jednakże zauważono, że studenci AWFiS mieli istotnie wyższy WOZZ od swoich kolegów z LUES ($p < 0,00$) oraz UG ($p = 0,01$). Szczegółowa analiza pokazała, że u studentów AWFiS odnotowano istotnie wyższy poziom prawidłowych nawyków żywieniowych w stosunku do studentów z LUES ($p < 0,00$) oraz UG ($p = 0,03$). Zauważono także, że studenci AWFiS mieli istotnie lepsze wyniki w zakresie praktyk zdrowotnych ($p = 0,04$) od swoich kolegów z LUES. Analiza statystyczna nie wykazała istotnych różnic w zakresie zachowań zdrowotnych u studentów z wybranych uczelni z uwzględnieniem podziału na płeć.

Otrzymane wyniki ułatwiają opracowanie optymalnych programów nauczania przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego w celu poprawy ich kompetencji w zakresie edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży.

Słowa kluczowe: kluczowe: edukacja zdrowotna; świadomość zdrowotna; płeć; uczelnie.

Abstract

Health education is essential in improving health behaviours. It is especially important to shape health behaviours in students of Physical Education. The impact of the education programs on the level of health behaviour of future Physical Education teachers in Poland and Lithuania has been largely unrecognized. The aim of this study was to characterize the health behaviours of students studying Physical Education at selected universities in Poland and Lithuania.

The study involved 178 students of the third year, undergraduate degree, from 3 selected Universities in Poland and Lithuania. The first two groups were experimental groups and consisted of Physical Education students, learning at Gdansk University of Physical Education and Sport (AWFiS) and Lithuanian University of Educational Sciences (LUES) in Vilnius. The control group was formed of students of Land Management and Planning from Gdansk University (UG). In this study a diagnostic survey was applied with the use of two tools: a questionnaire form and the Inventory of Health Behaviour.

The overall rate of health behaviours (WOZZ) in men and women studying at AWFiS and LUES was within the range of average results. However, it was noted that the AWFiS students had significantly higher WOZZ than their colleagues from LUES ($p < 0.00$) and UG ($p = 0.01$). A detailed analysis showed that the students from AWFiS reported a significantly higher level of appropriate eating habits in comparison to students from LUES ($p < 0.00$) and UG ($p = 0.03$). It was also observed that AWFiS students had significantly better results in terms of health practices ($p = 0.04$) than their colleagues from LUES. Statistical analysis showed no significant differences in health behaviours among students from selected universities with reference to sex.

The results help to set up optimal teaching programs for future Physical Education teachers, aimed at improving their competence in the field of health education of children and teenagers.

Key words: health education, health literacy, sex, universities.

Wstęp

Świadomość zdrowotna i zachowania zdrowotne młodzieży i studentów stały się ważnym problemem zdrowia publicznego [1–4].

Według American College Health Association (ACHA) jeden na trzech amerykańskich studentów (34,3%) ma problem z nadwagą lub otyłością [5]. Inne badania wskazują, że jedna trzecia populacji studentów prowadzi siedzący tryb życia, chociaż większość realizuje wytyczne dotyczące udziału w aktywności fizycznej [6].

Ponadto studenci spożywają niedostateczne ilości owoców lub warzyw [7], 82,2% studentów spożywa alkohol [8], a 31,6% z nich pali papierosy [7]. Częste spożywanie alkoholu i wyrobów tytoniowych u uczniów szkół wyższych zostało powiązane z wieloma negatywnymi konsekwencjami, począwszy od problemów zdrowotnych i psychospołecznych, kończąc na ryzykownych zachowaniach prowadzących nawet do śmierci [8, 9].

Podniesienie świadomości zdrowotnej w młodym wieku może prowadzić do pozytywnych efektów zdrowotnych w późniejszym życiu.

Decydującym elementem poprawy zachowań służących zdrowiu jest edukacja zdrowotna, która powinna być realizowana na wszystkich etapach życia człowieka, tj. na poziomie rodziny, szkoły, grup rówieśników oraz środków masowego przekazu.

Szczególne znaczenie wydają się mieć programy nauczania studiów kształcących specjalistów z zakresu wychowania fizycznego, które powinny odgrywać szczególną rolę w indywidualnym, psychofizycznym rozwoju studentów oraz kształtowaniu u nich odpowiednich postaw w tym postaw prozdrowotnych. Zachowania zdrowotne przyszłych nauczycieli WF powinny sprzyjać ich późniejszym działaniom na rzecz szeroko pojętej promocji zdrowia wśród swoich wychowanków szczególnie w zakresie kształtowania prawidłowych nawyków i zachowań w zakresie ochrony zdrowia.

Wpływ programów kształcenia na poziom zachowań zdrowotnych przyszłych nauczycieli WF w Polsce i na Litwie został w dużej mierze nierozpoznany.

W związku z tym celem niniejszych badań była charakterystyka zachowań zdrowotnych studentów kierunku wychowanie fizyczne w wybranych uczelniach w Polsce i na Litwie.

Materiał i metody

Badaniami objęto łącznie 178 studentów III roku studiów I stopnia z trzech wybranych uczelni w Polsce i na Litwie. Pierwszą grupę stanowili studenci AWFiS w Gdańsku (52 mężczyzn i 52 kobiety) studiujący wychowanie fizyczne (grupa AWFiS). Do drugiej grupy zostali zrekrutowani studenci (52 mężczyzn i 52 kobiety) kierunku wychowanie fizyczne w Lithuanian University of Educational Science w Wilnie (Litewski Uniwersytet Nauk Pedagogicznych) – grupa LUES. W ostatniej grupie znaleźli się studenci Uniwersytetu Gdańskiego (52 mężczyzn i 22 kobiety) studiujący gospodarkę przestrzenną (grupa UG, nazywana zamiennie grupą kontrolną).

W badaniach zastosowano sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety oraz *Inwentarz zachowań zdrowotnych* (IZZ) [10]. IZZ zawierał 24 stwierdzenia opisujące różnego rodzaju zachowania związane ze zdrowiem. Studenci zaznaczali, jak często wykonują podane w IZZ czynności związane ze zdrowiem, oceniając każde z wymienionych w inwentarzu praktyk w skali pięciostopniowej. Zaznaczone przez nich wartości liczbowe były sumowane celem uzyskania ogólnego wskaźnika nasilenia zachowań zdrowotnych [OWZZ]. Im wyższy wynik, tym większe nasilenie deklarowanych zachowań zdrowotnych. Inwentarz ponadto pozwolił na oddzielne obliczenie nasilenia czterech kategorii zachowań zdrowotnych: prawidłowe nawyki żywieniowe [NŻ], zachowania profilaktyczne [ZP], pozytywne nastawienie psychiczne [NP] oraz praktyki zdrowotne [PZ].

W pracy użyto standardowych metod statystycznych do obliczenia wartości średnich i odchylenia standardowego (M ±SD). Celem weryfikacji normalności rozkładów analizowanych danych użyto testu Shapiro-Wilka. Poziom istotności różnic pomiędzy grupami został obliczony przy pomocy post-hoc Tukeya test (dla grup o równej liczebności) lub post-hoc Tukeya test dla różnych N (dla grup o różnej liczebności) zawartych w module ANOVA.

Wszystkie dane analizowano przy pomocy pakietu oprogramowania statystycznego Statistica 12 (StatSoft, 2012), a za poziom istotności przyjęto $p < 0,05$.

Wyniki

Tabela 1 przedstawia charakterystykę zachowań zdrowotnych studentów wybranych uczelni w Polsce i na Litwie.

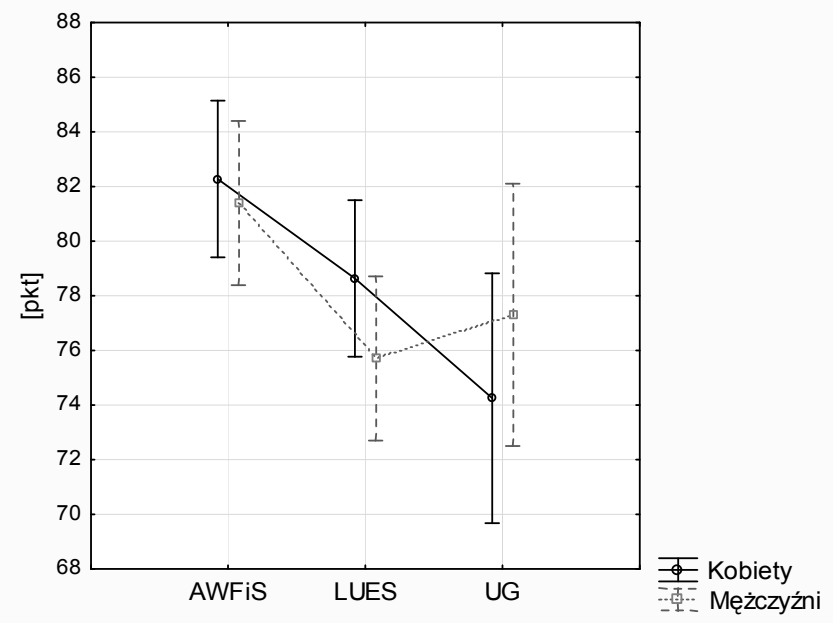
Tabela 1. Charakterystyka zachowań zdrowotnych studentów AWFiS, LUES oraz UG z podziałem na płeć

Zmienne	Płeć	AWFiS				LUES				UG			
		Mean	SD	Q1	Q3	Mean	SD	Q1	Q3	Mean	SD	Q1	Q3
Wiek	M	21,87	1,14	21	22,5	21,87	2,76	20	23	21,26	0,97	21	22
	F	21,98	1,29	21	22,5	21,06	1,54	20	22	21,58	1,47	21	22
	All	21,92	1,21	21	22,5	21,46	2,26	20	23	21,35	1,16	21	22
OWZZ	M	81,52	11,18	72	91,5	75,71	10,72	70	84	77,68	9,79	71	84
	F	82,27	11,18	76	89	78,72	9,06	72	84	75,09	10,8	68	83
	All	81,89	11,13	73	90	77,23	9,99	72	84	76,89	10,1	69,5	83,5
NŻ	M	3,49	0,77	2,83	4,08	3,13	0,66	2,83	3,5	3,25	0,66	2,83	3,67
	F	3,52	0,74	3	4	3,19	0,65	2,67	3,63	3,12	0,69	2,83	3,5
	All	3,5	0,75	2,83	4	3,16	0,65	2,67	3,5	3,21	0,67	2,83	3,58
ZP	M	3,25	0,72	2,67	3,83	2,99	0,73	2,67	3,33	3,13	0,57	2,83	3,5
	F	3,18	0,71	2,83	3,67	3,14	0,6	2,75	3,5	2,84	0,64	2,5	3,33
	All	3,21	0,71	2,67	3,83	3,06	0,67	2,67	3,5	3,04	0,6	2,67	3,5
NP	M	3,58	0,65	3,08	4	3,45	0,6	3,17	3,83	3,41	0,61	3	3,83
	F	3,66	0,6	3,33	4	3,69	0,59	3,33	4	3,41	0,69	3	4
	All	3,62	0,62	3,17	4	3,57	0,6	3,17	4	3,41	0,63	3	3,83
PZ	M	3,33	0,74	3,83	2,83	3,1	0,55	2,67	3,5	3,21	0,61	2,83	3,67
	F	3,36	0,56	2,83	3,83	3,19	2,76	2,83	3,5	3,18	0,57	2,67	3,83
	All	3,34	0,65	2,83	3,83	3,15	1,54	2,83	3,5	3,2	0,59	2,75	3,67

Legenda: Mean – średnia, SD – odchylenie standardowe, Q – kwartyl, M – mężczyźni, F – kobiety, All – mężczyźni i kobiety, OWZZ – ogólny wskaźnik nasilenia zachowań zdrowotnych, NŻ – wskaźnik nawyków żywieniowych, ZP – wskaźnik zachowań profilaktycznych, NP – wskaźnik pozytywnego nastawienia psychicznego, PZ – wskaźnik praktyk zdrowotnych, AWFiS – Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, LUES – Litewski Uniwersytet Nauk Pedagogicznych, UG – Uniwersytet Gdański.

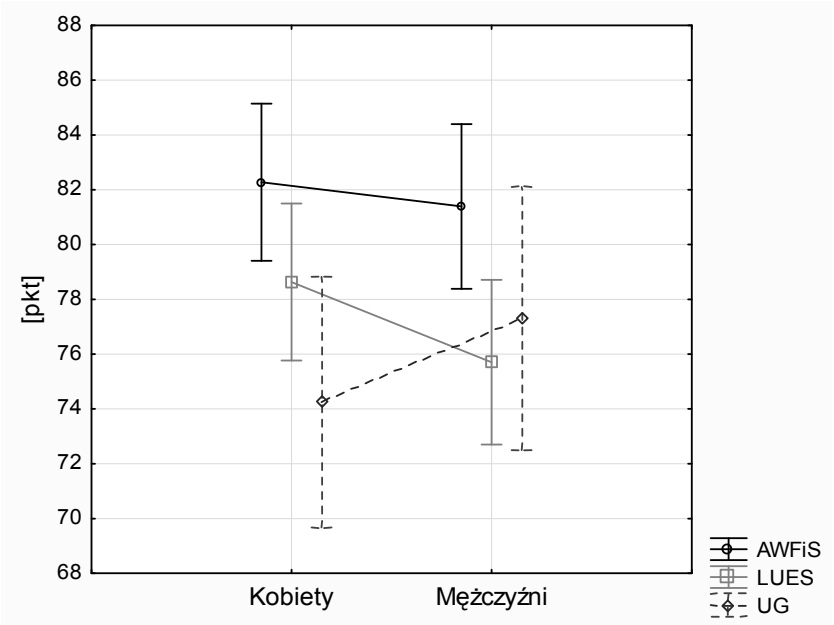
Odnosząc uzyskane wartości do dostępnych polskich norm [10], okazało się, że ogólny wskaźnik zachowań zdrowotnych u kobiet studiujących wychowanie fizyczne, zarówno w AWFiS, jak i LUES oscylował w przedziale wyników przeciętnych. Natomiast średni wskaźnik, który otrzymały studentki UG, informuje o ich niskim poziomie ogólnych zachowań zdrowotnych. We wszystkich grupach badanych mężczyzn OWZZ znajdował się na średnim poziomie.

Średnie wartości OWZZ w badanych grupach studentów z podziałem na rodzaj uczelni zostały przedstawione na rycinie 1.



Ryc. 1. Różnice średnich wartości ogólnego wskaźnika nasilenia zachowań zdrowotnych u studentów z podziałem na uczelnie

Zauważono ponadto ogólną tendencję wyższych wskaźników OWZZ w grupach kobiet studiujących wychowanie fizyczne w porównaniu z ich rówieśnikami płci męskiej. Wspomniany trend był odwrócony u studentów UG. Średnie wyniki OWZZ z podziałem na płeć zostały zobrazowane na rycinie 2.



Ryc. 2. Różnice średniego ogólnego wskaźnika nasilenia zachowań zdrowotnych w badanych grupach studentów z podziałem na płeć

W tabeli 2 przedstawiono porównanie zachowań zdrowotnych u badanych studentów.

Tabela 2. Porównanie średnich zachowań zdrowotnych badanych studentów

Zmienne	Płeć	AWFiS a LUES		LUES a UG		AWFiS a UG	
		Różnica (%)	p	Różnica (%)	p	Różnica (%)	p
OWZZ	M	7,13	0,05	-2,6	0,93	4,71	0,43
	F	4,32	0,51	4,61	0,75	8,73	0,08
	All	5,7	0,00*	0,44	0,98	6,11	0,01*
NŻ	M	10,32	0,09	-3,83	0,96	6,88	0,5
	F	9,38	0,16	2,19	1	11,36	0,41
	All	9,71	0,00*	-1,58	0,9	8,29	0,03*
ZP	M	8	0,35	-4,68	0,88	3,69	0,95
	F	1,26	1	9,55	0,67	10,69	0,54
	All	4,67	0,24	0,65	0,98	5,3	0,28
NP	M	3,63	0,89	1,16	1	4,75	0,71
	F	-0,82	1	7,59	0,64	6,83	0,76
	All	1,38	0,86	4,48	0,24	5,8	0,1
PZ	M	6,91	0,37	-3,55	0,93	3,6	0,93
	F	5,06	0,69	0,31	1	5,36	0,91
	All	5,69	0,04*	-1,59	0,82	4,19	0,33

Legenda: Mean – średnia, SD – odchylenie standardowe, Q – kwartyl, M – mężczyźni, F – kobiety, All – mężczyźni i kobiety, OWZZ – ogólny wskaźnik nasilenia zachowań zdrowotnych, NŻ – wskaźnik nawyków żywieniowych, ZP – wskaźnik zachowań profilaktycznych, NP – wskaźnik pozytywnego nastawienia psychicznego, PZ – wskaźnik praktyk zdrowotnych, AWFiS – Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, LUES – Litewski Uniwersytet Nauk Pedagogicznych, UG – Uniwersytet Gdański, *p<0,05.

Z analizy wynika, że studenci z pierwszej grupy (AWFiS) mieli istotnie statystycznie wyższy WOZZ od swoich kolegów z LUES (p = 0,00) oraz UG (p = 0,01). Szczegółowa analiza wskazuje że u studentów AWFiS odnotowano istotnie wyższy poziom NŻ w stosunku do studentów z LUES (p < 0,00) oraz UG (p = 0,03). Zauważono także, że studenci AWFiS mieli istotnie lepsze wyniki w zakresie PZ (p = 0,04) od swoich kolegów z LUES.

Analiza statystyczna nie wykazała istotnych różnic w zakresie zachowań zdrowotnych u studentów z wybranych uczelni z uwzględnieniem podziału na płeć.

Dyskusja

Wyniki badania wskazują, że studenci AWFiS mieli istotnie statystycznie wyższy WOZZ od swoich kolegów z UG (6,11%) oraz LUES (5,7%). W pierwszym przypadku różnica wyników pomiędzy studentami AWFiS a UG wydaje się uzasadniona. Uczelnie specjalistyczne kształcąc przyszłych nauczycieli WF posiadają znacznie wyższe standardy w zakresie edukacji zdrowotnej, co z kolei podnosi świadomość zdrowotną studentów.

Badania wskazują, że świadomość zdrowotna jest związana z zachowaniami zdrowotnymi [11] oraz poziomem zdrowia [12] w populacji. Česnaitienė i in. informują, że studenci z wysokim poziomem świadomości zdrowotnej mają także istotnie statystycznie większą motywację do ćwiczeń w celu poprawy swojego zdrowia i sprawności fizycznej w porównaniu ze studentami u których świadomość zdrowotna była niewystarczająca [13].

Trudno jest jednak wytłumaczyć różnicę poziomu OWZZ pomiędzy studentami z Polski i Litwy, studiującymi na tym samym kierunku studiów. Prawdopodobnie może mieć to związek z różnicami w zakresie programów kształcenia realizowanych na obu uczelniach. AWFiS, z uwagi, że jest uczelnią specjalistyczną z zakresu kultury fizycznej, oferuje swoim studentom więcej przedmiotów praktycznych, co może tłumaczyć występujący u nich wyższy wskaźnik praktyk zdrowotnych i nawyków żywieniowych. Ponadto gdańska akademia posia-

da lepiej rozwiniętą bazę sportowo-rekreacyjną w stosunku do LUES, który jest uczelnią wielowydziałową i kształci studentów na wielu różnych kierunkach studiów. Hipotezę tę częściowo potwierdzają inne badania, w których badacze odnotowali bardzo zbliżony poziom zachowań zdrowotnych studentek AWFiS równy 80,6 pkt w porównaniu ze studentkami kształcącymi się w Lithuanian Sports University (80 pkt) w Kownie, tj. specjalistycznej uczelni wyższej ukierunkowanej na kulturę fizyczną [14].

W naszych badaniach stwierdziliśmy również, że OWZZ jest na średnim poziomie wśród polskich i litewskich studentów wychowania fizycznego, podobnie jak u ich kolegów z grupy kontrolnej. Wyniki sugerują, że należy zwrócić większą uwagę na poziom kształcenia przyszłych nauczycieli WF.

Obecnie rośnie zainteresowanie umiejętnościami korzystania z internetowych portali e-zdrowie [15, 16], które znacznie poszerzają wiadomości na temat m.in. zachowań zdrowotnych. Kształtowanie tego typu umiejętności w toku studiów może służyć podniesieniu kompetencji w zakresie ochrony zdrowia u przyszłych nauczycieli WF. Takie postępowanie jest uzasadnione, ponieważ badania wskazują, że umiejętności korzystania e-zdrowia u studentów są na ogół na poziomie niższym niż przeciętny. W związku z tym autorzy sugerują konieczność podwyższenia tego typu umiejętności, zwłaszcza u studentów nauk związanych ze zdrowiem i medycyną [17].

W prezentowanych badaniach stwierdzono także ogólną tendencję wyższych OWZZ oraz NŻ, NP i PZ w grupach kobiet studiujących wychowanie fizyczne w porównaniu z mężczyznami (różnice nie były jednak istotne statystycznie). Nasze obserwacje są spójne z wynikami innych naukowców, badającymi związek pomiędzy świadomością zdrowotną a płcią [18]. Harper wyjaśnia, że wyższa świadomość zdrowotna u kobiet może mieć związek z ich wyższym poziomem wiedzy na temat zdrowia [19].

Wyniki naszych badań są istotne, ponieważ ułatwiają opracowanie programów nauczania przyszłych kadr odpowiedzialnych za edukację zdrowotną dzieci i młodzieży w szkołach. Wczesna interwencja i profilaktyka są istotne z punktu widzenia zdrowia publicznego, ponieważ stwierdzono, że występowanie chorób przewlekłych, takich jak astma, cukrzyca, zespół metaboliczny i choroby psychiczne u dzieci i młodzieży w wieku 0–17 ma tendencję wzrostową [20, 21].

Podwyższenie świadomości zdrowotnej w młodym wieku może pomóc w rozwoju własnej zdolności do rozumienia informacji zdrowotnych i poprawy interakcji z systemem opieki zdrowotnej, co z kolei zaprocentuje poprawą zachowań zdrowotnych w późniejszym życiu [22].

Przeprowadzone badania posiadają ograniczenia. Wynikają one z małej liczby osób w badanych grupach, co mogło wpłynąć na niedoszacowanie wyników. Prezentowane studia stanowią jedynie badania pilotażowe, które będą pomocne w przeprowadzeniu dalszych, szerszych badań z udziałem większej populacji.

Wnioski

Przeprowadzone badania sugerują, że studenci AWFiS mieli istotnie statystycznie wyższy ogólny wskaźnik nasilenia zachowań zdrowotnych od swoich kolegów z LUES oraz UG, zwłaszcza w zakresie wskaźnika nawyków żywieniowych oraz wskaźnika praktyk zdrowotnych.

Otrzymane wyniki ułatwiają opracowanie optymalnych programów nauczania przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego w celu poprawy ich kompetencji w zakresie edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży.

Podziękowania

Autorzy pracy składają podziękowania prof. nadzw. dr. hab. Mariuszowi Lipowskiemu za wskazówki merytoryczne i etyczne pomocne podczas pisania niniejszego artykułu. Dziękujemy również dr. Tomaszowi Taraszkiewiczowi i mgr. Maksymilianowi Paśko za pomoc w przeprowadzeniu badań, dr. Jakubowi Antoniemu Kortasowi za pomoc w opracowaniu statystyki oraz wszystkim studentom, którzy uczestniczyli w niniejszych badaniach.

BIBLIOGRAFIA

[1] Cardinal B, Jacques K, Levy S. Evaluation of a university course aimed at promoting exercise behavior. J Sport Med Phys Fit. 2002;42(1):113-119.
[2] Quartiroli A, Maeda H. The effects of a lifetime physical fitness (LPF) course on college students' health behaviors. Int J Exerc Sci. 2016;9(2):136-148.
[3] Parry EL. Health literacy in adolescents: an integrative review. J Spec Pediatr Nurs 2014;19:210-218, doi:10.1111/jspn.12072.
[4] Sitnik-Warchulska K. Self-image and suicidal and violent behaviours of adolescent girls. Health Psychol Rep. 2016;4(4):1-12, DOI: 10.5114/hpr.2016.59911.
[5] American College Health Association. Healthy campus 2012. http://www.acha.org/HealthyCampus/studentobj (dostęp 27.09.2013)
[6] Quartiroli A, Maeda H. Self-determined engagement in physical activity and sedentary behaviors of US college students. Int J Exerc Sci. 2014;7(1):87-97.
[7] American College Health Association National College Health Assessment. Spring. 2014. http://www.achancha.org/docs/NCHA-II_WEB-PAPER_SPRING2014_UNDERGRAD_REFERENCEGROUP_EXECUTIVESUMMARY.pdf (dostęp 17.06.2015)
[8] Core Institute. Core Alcohol and Drug Survey Long Form – Form 194. Executive Summary. 2012. http://core.siu.edu/results/index.html (dostęp 20.09.2014)
[9] VanKim N, Laska M, Ehlinger E, Lust K, Story M. Understanding young adult physical activity, alcohol and tobacco use in community colleges and 4-year post-secondary institutions: A cross-sectional analysis of epidemiological surveillance data. BMC Public Health. 2010;10:208-216.
[10] Juczyński Z. Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Wydanie drugie. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych; 2009, 110-116.
[11] Sørensen K, Van den Broucke S, Fullam J, et al. Health Literacy Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health. 2012;12:80, doi: 10.1186/1471-2458-12-80.
[12] Lee SYD, Tsai TI, Tsai YW, Kuo KN. Health literacy, health status, and healthcare utilization of Taiwanese adults: Results from a national survey. BMC Public Health. 2010;10:614, doi: 10.1186/1471-2458-10-614.
[13] Česnaitienė VJ, Valantinė I, Ossowsky Z. Health literacy, physical activity and motivation to exercise for students in sports science study programmes. W: European network of sport science, education & employment, Conference book, Rome; 2015, 56.
[14] Ossowski ZM, Juškelienė V, Česnaitienė VJ. Health behaviors of female students of Physical Education from Poland and Lithuania. W: 6-th Baltic Scientific Conference, Sport Science for Sustainable Society, Abstracts, Riga; 2013, 155.
[15] Pagliari C, Sloan D, Gregor P, et al. What is eHealth (4): a scoping exercise to map the field. J Med Internet Res. 2005;7(1):e9, doi: 10.2196/jmir.7.1.e9.
[16] Oh H, Rizo C, Enkin M, Jadad A. What is eHealth (3): a systematic review of published definitions. J Med Internet Res. 2005;7(1):e1, doi: 10.2196/jmir.7.1.e1.
[17] Stellefson M, Hanik B, Chaney B, Chaney D, Tennant B, Chavarria EA. eHealth literacy among college students: a systematic review with implications for eHealth education. J Med Internet Res. 2011;13(4):e102, doi: 10.2196/jmir.1703.
[18] Van der Heide J, Rademakers J, Schipper M, Droomers M, Sorensen K, Uiters E. Health literacy of Dutch adults: a cross sectional survey. BMC Public Health. 2013;13:179, doi:10.1186/1471-2458-13-179.
[19] Harper R. Development of a health literacy assessment for young adult college students: a pilot study. J Am Coll Health. 2014;62:125-32. doi:10.1080/07448481.2013.865625.
[20] WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser. 2000;894:i-xii: 1-253, doi:10.1017/S0021932003245508.
[21] Boice M. Chronic illness in adolescence. Adolescence. 1998; 33: 927-34.
[22] Manganello JA. Health literacy and adolescents: a framework and agenda for future research. Health Educ Res. 2008;23(5):840-7.

Autor korespondencyjny:
Dr Zbigniew Ossowski
Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego, ul. K. Górskiego, 80-336 Gdańsk
Tel. 58 554 71 21
e-mail: zbigniew.ossowski@awf.gda.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Nordic walking jako nowoczesna forma rekreacji ruchowej wpływająca na zdrowie osobnicze i zachowania prozdrowotne

Nordic walking as a modern form of movement recreation affecting an individual's health and pro-health behaviours

MIROSŁAW BIERKUS[1 ABCDEF], PIOTR GODLEWSKI[2 ABCDEF], ELEONORA MOSKA[3 ABCDEF]

[1] Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

[2] Katedra Nauk Społecznych, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

[3] Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Celem pracy jest stwierdzenie pozytywnego wpływu uprawiania nordic walking na poprawę zdrowia, samopoczucia, zmniejszenie masy ciała, poprawę i utrzymanie zdolności motorycznych oraz polepszenie kondycji.

W badaniach zastosowano test wytrzymałości ogólnej: marsz nordic walking na dystansie 3000 metrów. Dokonano dwukrotnego pomiaru masy ciała, pierwszy kontrolny przed wysiłkiem, drugi po 14-dniowym cyklu treningowym o małej i umiarkowanej intensywności. Badanych poddano wysiłkowi od 1 do 2 godzin marszu nordic walking dziennie. Badania wytrzymałości obejmowały grupę 44 osób. Wyniki badań przedstawiono w tabelach i na wykresach.

Jako technikę wykorzystano anonimowa ankietę własnej konstrukcji. W ankiecie wzięło udział N = 179 osób, ochotników wczasów wypoczynkowych, rehabilitacyjnych i odchudzających w kompleksie wypoczynkowym „Róża Wiatrów" w Darłówku Zachodnim.

Wyniki badań wskazują, że uprawianie nordic walking wpływa na poprawę zdrowia, zmniejszenie masy ciała, poprawę i utrzymanie zdolności motorycznych oraz polepszenie kondycji.

Słowa kluczowe: nordic walking, redukcja masy ciała, wytrzymałość, marsz, aktywność fizyczna, trening zdrowotny.

Abstract

The aim of the study is to confirm the positive impact of Nordic walking on improving health, mood, weight loss, improving and maintaining motor skills and improving fitness.

The study used a general endurance test: Nordic walking march over a distance of 3000 metres. Weight measurement was taken twice: the first – control one – before the experiment, the second one after 14-day training cycle with low to moderate intensity. The subjects were exposed from 1 to 2 hours of Nordic walking a day. Endurance tests involved a group of 44 people.

Test results are presented in tables and figures. An original anonymous survey was used as a technique. 179 people taking part in relaxation, rehabilitation and slimming package holidays in the holiday park "Róża Wiatrów" in Darłówko volunteered for the research.

Results suggest that practising Nordic walking improves health, helps lose weight, improves and maintains motor skills and improves fitness.

Key words: Nordic walking, weight reduction, endurance, march, physical activity, health training.

Wstęp

Jak stwierdził żyjący w IV w p.n.e. Arystoteles: „Nic tak nie niszczy organizmu, jak długotrwała bezczynność" [1]. Dzisiejszy styl życia zupełnie odbiega od uwarunkowań genetycznych człowieka, stąd następuje coraz większy rozłam pomiędzy ludzką fizjologią a tym, w jaki sposób traktujemy swoje ciało [2]. Genetycznie nasz organizm przyzwyczajony jest do ciągłego ruchu i stopniowanego wysiłku. Nie jest tak łatwo przestawić go na hipokinezję [3]. Potrzeba kilku pokoleń, by ruch zamienić w bezruch. Do szkodliwych aspektów współczesnego stylu

życia należy postępująca hipokinezja, czyli niedostatek ruchu i wysiłku fizycznego [4]. Brak ruchu i wysiłku fizycznego wpływa negatywnie nie tylko na zdrowie osobnicze, także na życie społeczne.

Podstawowymi czynnikami warunkującymi dobre zdrowie jest aktywność ruchowa, dobre i racjonalne odżywianie. Aktywność fizyczna jest głównym czynnikiem wpływającym na poprawę zdrowia, prozdrowotny styl życia i zapobieganie chorobom cywilizacyjnym. Braku czasu na aktywność fizyczną, złe odżywianie i stres są głównym powodem postępującej hipokinezji. Rozwój cywilizacji doprowadził do ograniczenia aktywności fizycznej. Drastyczne ograniczenie ruchu może spowodować zmiany we wskaźnikach fizjologicznych. Jeżeli ruch zamienimy w bezruch i odżywiamy się zdrowo, to nie wystarczy. Nawet najcudowniejsza dieta nie zastąpi ruchu. W stanie postępującej hipokinezji czujemy się zmęczeni, zestresowani, jesteśmy w złym nastroju. Bezruch ogranicza coraz bardziej ciało, staje się ono mniej sprawne, a mięśnie ulegają zwiotczeniu. Bez względu na stosowanie diet przy braku aktywności fizycznej nie zapobiegniemy chorobom cywilizacyjnym. Wysiłek fizyczny towarzyszył człowiekowi przez tysiące lat, wyeliminowanie go z życia codziennego stało się przyczyną występowania między innymi otyłości, choroby wieńcowej, cukrzycy i innych chorób zwanych cywilizacyjnymi. Ruch jest naturalną potrzebą ludzkiego organizmu. Według Światowej Organizacji Zdrowia [5, 6] hipokinezja jest obecnie główną przyczyną zgonów z powodu choroby wieńcowej i otyłości. Według Ashtona i Nanchahala zagrożenie to dotyczy głównie kobiet związanych z chorobami układu krążenia i otyłością, w 50% jest przyczyną wszystkich zgonów [7].

Niska świadomość o aktywności i jej pozytywnych efektach mogą być przyczyną zniechęcania się do wysiłku fizycznego. Zmiana stylu życia, zwiększenie aktywności fizycznej, higieniczny tryb życia zapobiegają tym chorobom. Wysiłek fizyczny powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości ćwiczącego, ze szczególnym uwzględnieniem płci, wieku, masy ciała, przebytych i bieżących chorób, zaleceń lekarza. Według Stanisława Kozłowskiego [8] wysiłki fizyczne mające usprawniać czynność narządów odpowiedzialnych za transport tlenu, powinny powodować przyspieszenie tętna do poziomu 130–150 uderzeń na minutę. U starszych ludzi intensywność wysiłku fizycznego powinna kształtować się na poziomie 50% HR max i trwać około 30 minut. Autor przyjmuje skuteczną liczbę zajęć na poziomie 3–5 razy w tygodniu. W innym przypadku zamiast pozytywnych zmian fizjologicznych, można się spodziewać pogorszenia stanów psychologicznych. Nie można oczekiwać poprawy zdrowia, samopoczucia, podniesienia wydolności fizycznej tylko po spacerach i porannej gimnastyce.

Zalew informacji, szybki tryb życia, brak aktywności fizycznej zaburzają równowagę osobowości i zmieniają stany emocjonalne. Ciągły stres, przepływ niepotrzebnych informacji angażowanie się emocjonalne obniża nastrój człowieka. Stany depresyjne i sama depresja są składnikiem chorób cywilizacyjnych, stanowiących problem ludzkiej populacji, wynikiem czego jest często spotykana psychonerwica, zwana krążeniowo-sercową.

Wzmożona aktywność fizyczna, jak i umiarkowany ruch, są podstawową metodą prewencji wtórnej nerwicy serca. Bierność fizyczna zaburza mechanizmy adaptacyjne i odpornościowe układu krążenia. Przy ustalaniu zajęć ruchowych powinno się przestrzegać następujących zasad: aktywność fizyczna nie powinna dopuszczać nadmiernych obciążeń tak powszechnych jak silne zmęczenia czy bóle mięśniowe. Ćwiczenia powinny zawierać pozytywne sygnały i bodźce oddziaływujące na psychikę, co skutkuje odwróceniem uwagi od wysiłku fizycznego. Wysiłek fizyczny należy stopniować pod względem obciążeń w miarę poprawy kondycji fizycznej; najlepszym miejscem oddziaływania na układ nerwowy jest las i otoczenie przyrody. Zajęcia powinny być prowadzone w miarę możliwości w grupach, zespołowo.

Aktywność to umiejętność organizowania i spędzenia czasu z największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego [8], jest jednym ze składników zdrowia i profilaktyki zdrowotnej. Błędnie traktowana jest przez polskie społeczeństwo jako forma rehabilitacji zdrowotnej po przebytych chorobach. Część społeczeństwa nie traktuje aktywności fizycznej jak formy prozdrowotnej, zapobiegawczej.

Otyłość jest najbardziej powszechną chorobą cywilizacyjną występującą w uprzemysłowionych społeczeństwach. Spożywanie zwiększonej ilości węglowodanów i tłuszczów jest przyczyną w powstawaniu otyłości. Aktywność ruchowa powinna zwiększyć wydatek energetyczny przy jednoczesnym ograniczeniu spożywania pokarmów zawierających wysoki indeks glikemiczny. Forma rekreacji ruchowej, jakim jest marsz nordic walking, pozytywnie wpływa na zmniejszenie masy ciała i jest zupełnie bezpiecznym sportem. Nordic walking zalecany jest osobom starszym i otyłym, wiąże się to z uznaniem go przez specjalistów za sport przyjazny zdrowiu.

Nordic walking został wymyślony przez grupę fińskich lekarzy i wybitnych sportowców. Marsz z wykorzystaniem specjalnie do tego zaprojektowanych kijów to nowy i prosty sposób na zwiększenie poziomu aktywności. Całość przypomina narciarstwo biegowe w połączeniu z chodem sportowym. Podobno nordic walking powstał już w latach dwudziestych, jednakże dynamiczny rozwój przeżywa od 1997 roku, kiedy to fińska firma „Exel" wyprodukowała pierwsze specjalistyczne kije do nordic walking.

Podczas zachowania prawidłowej techniki marszu z kijami odciążamy stawy i kręgosłup, a chód jest 46% efektywniejszy niż chodzenie bez kijów. Podczas godzinnego marszu na poziomie średniej intensywności spalamy od 300–400 kalorii. Marsz z kijkami poprawia wytrzymałość, siłę i wzmacnia wszystkie mięśnie, które podczas marszu pracują w 90%. To wspaniały trening pośladków, ramion, barków, pleców bioder. Trening już na poziomie średniej intensywności obniża poziom stresu i wzmacnia system immunologiczny, zmniejsza także ryzyko zachorowania na osteoporozę. Poprzez regularne treningi można osiągnąć wspaniałą sprawność sercowo-naczyniową, zredukować nadciśnienie, uregulować poziom cukru i cholesterolu we krwi.

Oprócz relaksu czy satysfakcji najczęściej oczekujemy od sportu spalenia kalorii. Długie marsze są w tej kwestii wyjątkowo skuteczne. Spalanie tkanki tłuszczowej i zmniejszenie masy ciała jest intensywniejsze podczas marszu z kijami od normalnego chodzenia.

Można też wspomnieć o efektach zdrowotnych przy rehabilitacjach (korygowanie nieprawidłowej postawy, przy urazach ortopedycznych). Codzienny marsz to rewelacyjny sposób na usunięcie sztywność wokół szyi i barków u osób siedzących godzinami przed komputerem.

Nordic walking jest sportem nad wyraz łagodnym i nieagresywnym, oszczędza stawy, więzadła, ścięgna, mięśnie Nie stawia zbyt wielkich wymagań, nie trzeba uczyć się żadnych skomplikowanych ćwiczeń. Jest stosunkowo prosty od opanowania, obowiązuje zasada naprzemienności marszu lewa ręka – prawa noga, prawa ręka – lewa noga, z jednoczesnym wysunięciem ręki do tyłu i osadzaniem kijka w podłoże. Kijki dają poczucie bezpieczeństwa podczas marszu, pomagając w zachowaniu równowagi.

To sport dla wszystkich. Nordic walking łączy w sobie najlepsze cechy aktywności ruchowej, a przede wszystkim buduje sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając niemal wszystkie partie mięśni, efektywnie pożera kalorie, rozluźnia napięcie mięśniowe. Stwarza także okazje do niesamowitych doznań w trakcie treningu, jak i po jego zakończeniu, powodując stan euforii. Uprawiany w zaprzyjaźnionej grupie motywuje i umożliwia nawiązanie kontaktów towarzyskich podczas wspólnej dobrej zabawy podczas marszu [10].

Celem niniejszej pracy było zebranie i uzyskanie odpowiedzi na postawione pytania badawcze. Możliwość uzyskania odpowiedzi wymaga sformułowanie prawidłowych hipotez. Według H. Muszyńskiego hipotezy skierowują uwagę badacza na zjawiska, w których obrębie należy szukać rozstrzygnięcia problemu [11]. Postawiono następującą hipotezę badawczą: uprawianie nordic walking wpływa na zmniejszenie masy ciała.

Materiał i metody

Badania ankietowe przeprowadzono w 2015 i 2016 roku w lipcu i sierpniu. W ankiecie wzięło udział 137 kobiet i 42 mężczyzn [N = 179], ochotników – uczestników wczasów aktywnych, wypoczynkowych, odchudzających i rehabilitacyjnych w Kompleksie Wypoczynkowym „Róża Wiatrów" w Darłówku Zachodnim.

Badaniom poddano dwie grupy. Pierwsza to grupa osób będąca na pełnokalorycznym wyżywieniu – badanych poddano wysiłkowi: dwa razy dziennie po około godziny marszu nordic walking. Druga grupa osób to osoby będące na diecie dla odchudzających 800–1200 kcal – grupę poddano wysiłkowi raz dziennie 60 min marszu nordic walking.

Przed rozpoczęciem 14-dniowego cyklu treningowego dokonano pomiaru ciała, który powtórzono po 14 dniach wysiłku fizycznego (nordic walking).

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Jako technikę wykorzystano ankietę własnej konstrukcji, zatytułowaną „Badania statystyczne dotyczące różnych form aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem nordic walking". Ankieta składała się z 28 pytań i metryczki. Część pierwsza odnosiła się do płaszczyzny powiązanej z zakresem uprawiania sportu: czasem poświęconym na aktywność fizyczną w miejscu zamieszkania, preferowanymi dyscyplinami, regularnością uprawiania sportu, ulubionymi miejscami uprawiania sportu, wpływu diety i aktywności fizycznej na zmniejszenie masy ciała. Część druga dotyczyła wpływu uprawiania nordic walking na zdrowie, trzecia część to metryczka.

By uzyskać odpowiedzi, postawiono badanym zasadnicze pytania:

- Czy uprawianie nordic walking jest sportem bezpiecznym?
- Czy uprawiania nordic walking wpływa na zmniejszenie masy ciała?
- Czy badani uczestniczą w aktywności fizycznej w miejscu zamieszkania i ile czasu poświęcają na aktywność?
- Jakie jest miejsce zamieszkania badanych?
- Jaka jest sytuacja zawodowa badanych?
- Jakie są korzyści zdrowotne z uprawiania nordic walking?
- Czy badani stosują diety odchudzające?

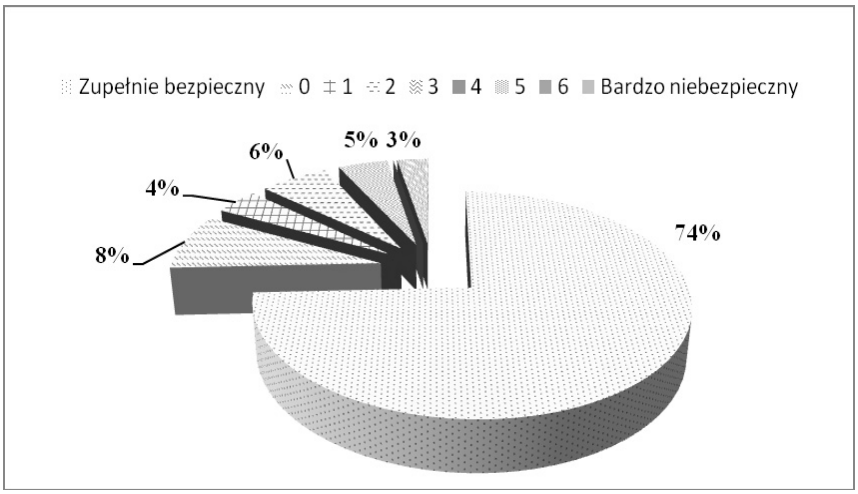
W badaniach zastosowano test wytrzymałościowy – marsz nordic walking na dystansie 3000 m. Dokonano również pomiaru masy ciała. Pomiary przeprowadzono dwukrotnie, pierwszy pomiar kontrolny przed wysiłkiem, drugi po 14-dniowym cyklu treningowym. Poddano badanych wysiłkowi: marsz nordic walking 60 minut dziennie – osoby będące na diecie dla odchudzających i dwa razy dziennie po 60 minut – osoby będące na pełnokalorycznym wyżywieniu.

Badania wytrzymałości i pomiar masy ciała obejmowały grupę 44 osób (33 kobiety i 11 mężczyzn), badanie ankietowe objęły 179 osób (137 kobiet, 42 mężczyzn).

Wyniki

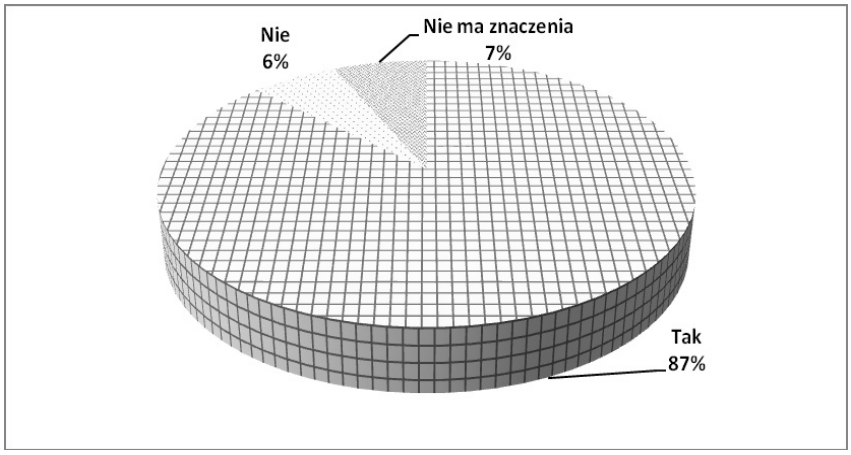
Nordic walking należy do sportów uprawianych masowo i jest najmniej urazowym sportem na świecie. Bezpieczeństwo zapewniają głównie kije, które oprócz technicznej roli marszu, stanowią podporę w przypadku przeszkód terenowych i niespodziewanych potknięć [12].

Zdecydowana większość ankietowanych 74% (133 osoby) stwierdziły, że uprawianie nordic walking jest zupełnie bezpieczne, 8% (15 osób) przyjęło poziom bezpieczeństwa 0 (najniższy) w skali do 6 (najwyższy). Żadna z ankietowanych osób nie uznała uprawiania nordic walking za sport bardzo niebezpieczny.



Ryc. 1. Poziom bezpieczeństwa uprawiania nordic walking wg badanych

Według badanych (ryc. 2) uprawianie nordic walking wpływa na zmniejszenie masy ciała – 87% (156 osób) odpowiedziało „tak", 6% (11 osób) odpowiedziało „nie", a 7% (12 osób) uznało, że uprawianie nordic walking nie wpływa na zmniejszenie masy ciała.



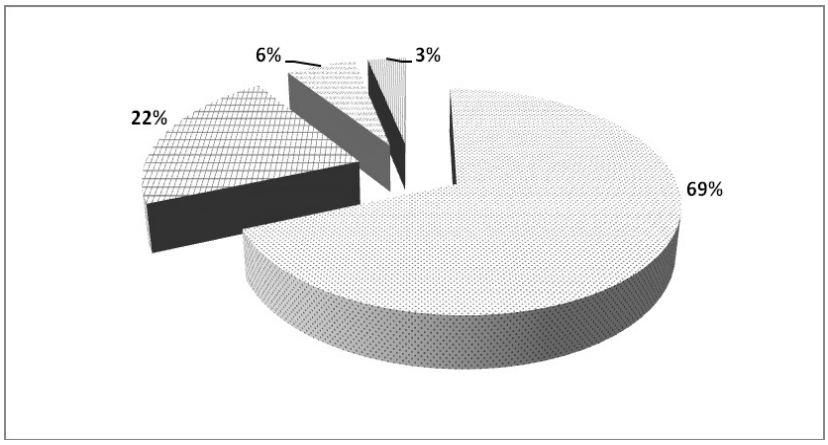
Ryc. 2. Wpływ uprawiania nordic walking [N = 179] na zmniejszenie masy ciała

Według ankietowanej grupy kobiet i mężczyzn 69% (123 osoby) nie uczestniczy w żadnej formie rekreacji ruchowej w miejscu zamieszkania, 22% (39 osób) uczestniczy w zajęciach do 3 godzin tygodniowo, 6% (11 osób) uczestniczy od 3–5 godzin tygodniowo, 3% (6 osób) systematycznie uczestniczy w zajęciach ruchowych ponad 5 godzin tygodniowo (ryc. 3).

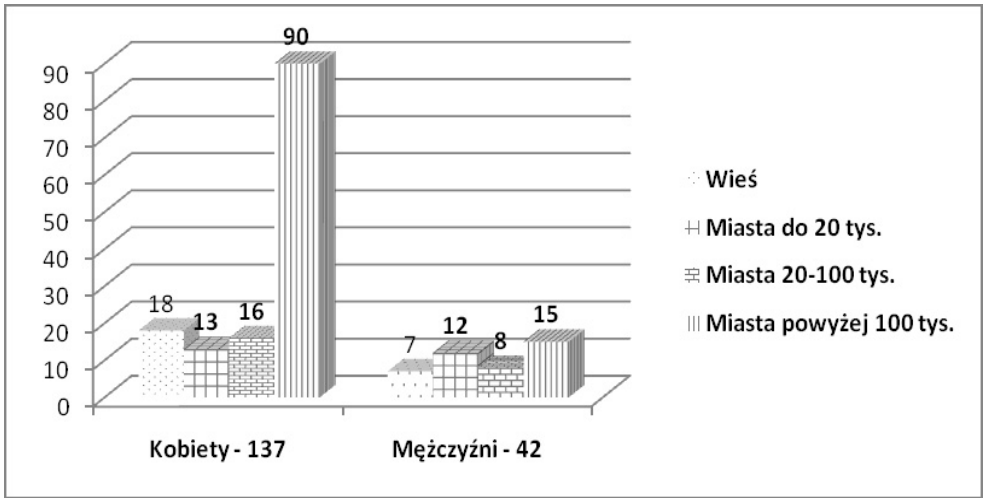
Spośród badanej grupy większość osób to osoby z problemami zdrowotnymi i chorobami takimi, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu, zwyrodnienie stawów, problemy z krążeniem. Największą grupę stanowiły osoby ze znacznym stopniem otyłości zamieszkującym miasta powyżej 100 tysięcy mieszkańców.

Wyniki ankiety wskazują, że miejscem zamieszkania 90 kobiet i 15 mężczyzn są miasta powyżej 100 tysięcy mieszkańców. W miastach od 20–100 tysięcy mieszka 16 kobiet i 8 mężczyzna w miastach do 20 tysięcy – 13 kobiet i 12 mężczyzn. Na wsi zamieszkuje 18 kobiet i 7 mężczyzn (ryc. 4).

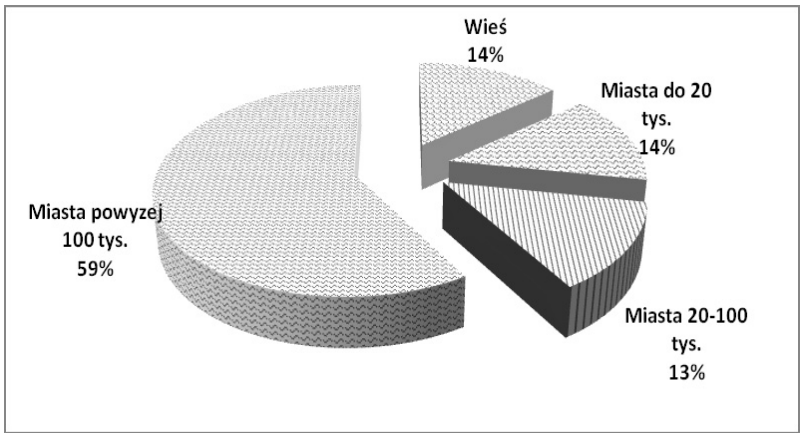
Wyniki badań ankietowych wskazują, iż 59% (105 osoby) mieszka w miastach powyżej 100 tysięcy mieszkańców. W miastach od 20–100 tysięcy mieszka 13% (24 osoby). Miasta do 20 tysięcy zamieszkuje 14% (25 osób), na wsi mieszka 14% (25 osób) (ryc. 5).



Ryc. 3. Procentowy rozkład osób [N = 179] uczestniczących w zajęciach ruchowych w miejscu zamieszkania

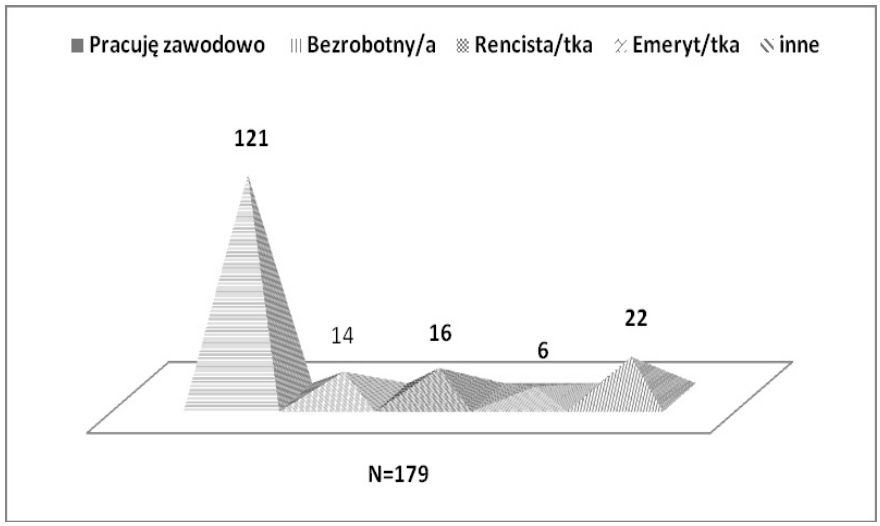


Ryc. 4. Rozkład osób [N = 179] uczestniczących w zajęciach ruchowych w miejscu zamieszkania [%] w podziale na płeć



Ryc. 5. Miejsce zamieszkania ankietowanych

Analiza aktywności zawodowej ankietowanych wykazała, że 121 osób pracuje zawodowo, 16 osób to renciści, 22 osoby inne (umowa zlecenie, umowa o dzieło, praca w domu, prace twórcze), 14 osób jest bezrobotnych i 6 osób to emeryci (ryc. 6).

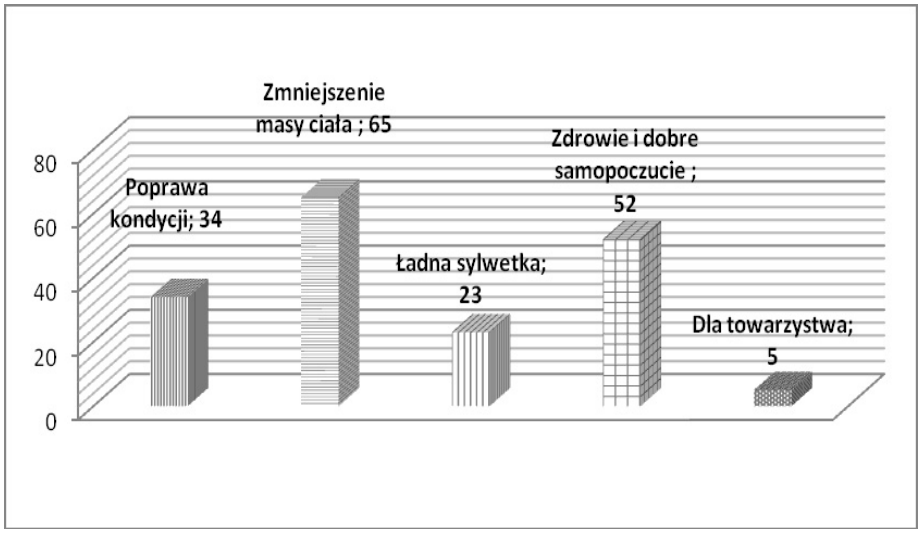


Ryc. 6. Sytuacja zawodowa ankietowanych

Każda osoba uczestnicząca w zajęciach ma inne cele: poprawę kondycji, polepszenie zdrowia, samopoczucia, dla towarzystwa, dla ładnej sylwetki, zmniejszenie masy ciała.

Wiele badań wskazuje także na pozytywną rolę ćwiczeń nordic walking w walce z nadwagą oraz przy zwalczaniu nadciśnienia tętniczego krwi. Regularny trening nordic walking przynosi przede wszystkim dobre efekty zdrowotne, a co za tym idzie – ma wpływ na psychikę i życie społeczne [12]. Można samodzielnie wybrać rodzaj treningu, dostosować intensywność do swoich możliwości i kondycji fizycznej lub skorzystać z doświadczenia trenerów.

65 badanych osób stwierdziła, że uprawianie nordic walking wpływa na zmniejszenie masy ciała, 52 osoby uważają, że uprawianie tej dyscypliny sportu wpływa na zdrowie i dobre samopoczucie, 34 osoby uważają, że następuje poprawa kondycji, 23 osoby uprawiają ten sport dla ładnej sylwetki, zaś 5 osób – dla towarzystwa (ryc. 7).



Ryc. 7. Korzyści płynące z uprawiania nordic walking [N = 179]

Dla potwierdzenia hipotezy, że uprawianie nordic walking wpływa na zmniejszenie masy ciała, poddano badaniom dwie grupy osób. Pierwsza to osoby będące na diecie dla odchudzających 800–1200 kalorii, którą poddano wysiłkowi 60 minut marszu dziennie. Druga grupa to osoby będące na pełnokalorycznym wyżywieniu, którą poddano wysiłkowi dwa razy dziennie po 60 minut marszu W obu grupach dokonano pomiaru masy ciała, pierwszy pomiar kontrolny, drugi po 14 dniach. Pomiaru dokonano w lipcu i sierpniu 2015 i 2016 r.

Tabela 1. Wyniki pomiaru masy ciała osób będących na diecie dla odchudzających wykonanego w lipcu 2015 r.

Badany	Wysokość ciała [cm]	Wiek [lata]	Pomiar 1 [kg]	Pomiar 2 po 14 dniach [kg]	Różnica (+ ; -) [kg]
A.G.	168	52	61,8	58,2	-3,6
J.G.	186	54	122,1	112,5	-9,6
M.K.	164	50	86,7	77,4	-9,1
R.M.	166	56	104,6	99,2	-5,4
B.D.	156	59	84,9	79,1	-5,8
R.M.	161	51	68,4	68,9	+0,5
K.M.	163	59	92,4	94,7	+2,1
B.W.	174	63	99,4	93,1	-6,3
A.D.	170	64	84,5	79,8	-4,7
A.S.	178	67	114,6	108,7	-6,9

Tabela 2. Wyniki pomiaru masy ciała osób będących na diecie dla odchudzających wykonanego w sierpniu 2016 r.

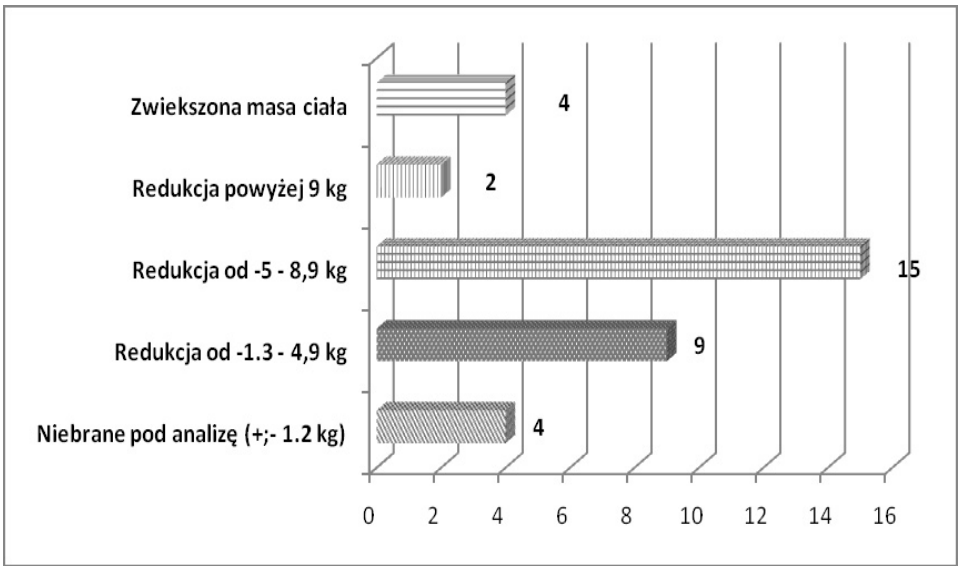
Badany	Wysokość ciała [cm]	Wiek [lata]	Pomiar 1 [kg]	Pomiar 2 po 14 dniach [kg]	Różnica (+ ; -) [kg]
T.H.	164	56	112	105,6	-6,4
S.B.	178	53	99,6	92,3	-7,3
C.B.	179	54	92,8	87,6	-5,2
P.Z.	172	50	93,6	89,4	-4,2
J.P.	174	51	96,6	98,2	+1,6
A.S.	162	59	79,4	76,1	-3,3
T.W.	186	62	143,8	136,3	-7,5
B.K.	177	51	79,1	79,2	+0,1
M.G	170	54	58,4	56,3	-2,1
A.W.	168	55	59,4	55,6	-3,8
J.B.	160	62	80	76,4	-3,6
E.N.	169	67	86,3	85,4	-0,9

Tabela 3. Wyniki pomiaru masy ciała osób będących na diecie dla odchudzających wykonanego w lipcu 2016 r.

Badany	Wysokość ciała [cm]	Wiek [lata]	Pomiar 1 [kg]	Pomiar 2 po 14 dniach [kg]	Różnica (+ ; -) [kg]
A.Ż.	170	60	110,2	101,4	-8,8
P.D.	164	50	60,4	58,3	-2,1
S.K.	170	55	86,6	79,6	-7,0
J.C.	168	55	122,6	114,9	-7,7
M.R.	169	51	78,6	73,1	-5,5
A.K.	170	52	80	82,2	+2,2
A.C	156	59	83,6	78,4	-5,2
B.J.	166	66	92,4	94,8	+2,4
E.J.	162	63	86,6	81,1	-5,5
K.R.	163	66	96,4	97,3	+0,9
E.Z.	173	68	106	104,5	-1,5
R.M.	166	69	117,1	109,9	-7,2

Uzyskane wyniki dwukrotnego pomiaru (pierwszy kontrolny, drugi po 14 dniach) masy ciała (tab.1–3) wykonane w lipcu, sierpniu 2015 i 2016 roku wykazują maksymalne zmniejszenie masy ciała o 9,6 kg. Natomiast maksymalne zwiększenie masy ciała wyniosło 2,4 kg. Średnie zmniejszenie masy ciała badanej grupy osób będących na diecie dla odchudzających w 14-dniowym cyklu treningowym, wykonujących pracę o małej intensywności (marsz nordic walking 60 minut dziennie) wyniosło 4,06 kg.

Analiza wyników wykazała zmniejszenie masy ciała od 1,3–4,9 kg u 9 osób, od 5,0–8,9 kg u 15 osób. Redukcję masy ciała powyżej 9 kg stwierdzono u 2 osób. Zwiększenie masy ciało wystąpiło u 4 osób. Średnie zmniejszenie masy ciała badanej grupy wyniosło 3,83 kg. Różnica (+;-) 1,2 kg nie była brana pod analizę z uwagi na fizjologiczne uwarunkowania (4 osoby) (ryc. 8).

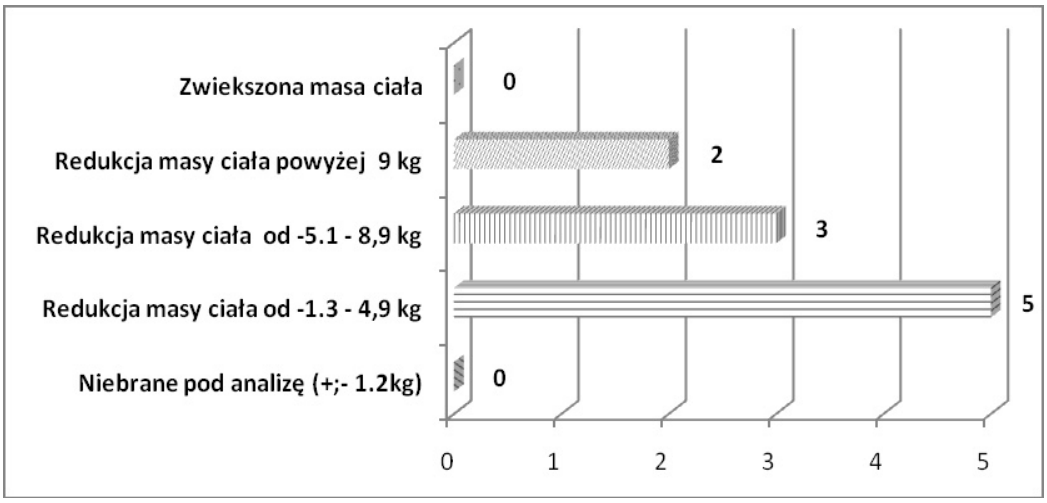


Ryc. 8. Graficzny obraz zmiany masy ciała osób będących na diecie dla odchudzających

Wyniki z dwukrotnego pomiaru masy ciała (pierwszy kontrolny drugi po 14 dniach) wykonanego w lipcu 2015 roku wykazują maksymalną redukcję masy ciała o 10,2 kg. Nie nastąpiło natomiast zwiększenie masy ciała u żadnej osoby. Średnie zmniejszenie masy ciała badanej grupy osób niebędących na diecie dla odchudzających w 14-dniowym cyklu treningowym wykonujących pracę o średniej intensywności (marsz nordic walking 1,3 godziny dziennie) wyniosło 5,72 kg (tab. 4 i ryc. 9).

Tabela 4. Wyniki pomiaru masy ciała osób niebędących na diecie dla odchudzających wykonanego w lipcu 2015 r.

Badany	Wysokość ciała [cm]	Wiek [lata]	Pomiar 1 [kg]	Pomiar 2 po 14 dniach [kg]	Różnica (+ ; -) [kg]
T.G.	161	51	81,6	79,1	-2,5
B.J.	162	63	99,1	92,3	-6,8
B.R.	176	66	119,4	110,2	-9,2
H.P.	172	64	88,9	85,2	-3,7
S.D.	165	59	127,1	123	-4,1
K.K.	158	54	94,4	89,6	-4,8
J.H.	164	53	88,0	86,4	-1,6
K.M.	178	62	156,8	146,6	-10,2
J.A.	173	50	119,7	112,2	-7,5
G.A.	156	56	82,9	76,1	-6,8



Ryc. 9. Graficzny obraz zmiany masy ciała osób niebędących na diecie dla odchudzających

Średnia redukcja masy ciała u osób niebędących na diecie wyniosła 5,72 kg i jest wyższa od średniej redukcji masy ciała osób będących na diecie o 1,89 kg (ryc. 10).

Ryc. 10. Średnie wartości zmniejszenia masy ciała badanych grup

Fizjologiczną podstawą ogólnej wytrzymałości są głównie tlenowe możliwości człowieka, które prawie nie zależą od zewnętrznej formy ruchu. Możliwości te są na tyle duże, że wytrzymałość osiąga ogólny, niesprecyzowany charakter, pozwalający na podejście i realizacje programu treningowego o różnym stopniu trudności i obciążeniu, niezależnie od specjalizacji ruchowej [13].

Przy prowadzonym teście (tab. 5–7) zastosowano kwalifikacje wytrzymałości ogólnej, dotyczy ona wykonywania przez dłuższy czas dowolnej pracy fizycznej angażującej liczne grupy mięśniowe.

Trening (marsz nordic walking) na poziomie małej i średniej intensywności wpływa na poprawę wytrzymałości i szybkości.

Wytrzymałość jest jedną ze zdolności motorycznych sprawdzających poziom wytrenowania badanych osób. Jest ona właściwością złożoną, trudną do określenia i wchodząca w związki z innymi zdolnościami motorycznymi. Pozwala na wykonanie wysiłku w różnych warunkach środowiskowych i klimatycznych [13]. Po 14-dniowym cyklu treningowym jednoznacznie można stwierdzić, że obie badane grupy poprawiły swoje wyniki czasowe.

Tabela 5. Test wytrzymałościowy marsz nordic walking na dystansie 3 km (lipiec 2015 r.)

Badany	Próba 1 (czas) [min/sec]	Średnia szybkość 1 km [min ; sec]	Próba 2 po 14 dniach (czas) [min ; sec]	Średnia szybkość 1 km/[mim ; sec]	Różnica pomiarów (+;-) [min ; sec]
A.G.	25,54	8,38	20,49	6,56	-5,05
J.G.	27,03	9,01	24,07	8,02	-2,56
M.K.	27,16	9,05	24,18	8,06	-2,58
R.M.	32,27	10,49	29,32	9,51	-3,55
B.D.	28,00	9,20	27,26	9,09	-0,34
R.M.	30,38	10,13	31,14	10,25	+0,36
K.M.	36,14	12,05	37,05	12,22	+0,51
B.W.	32,27	10,49	29,41	9,54	-2,47
A.D.	32,27	10,49	28,43	9,34	-3,44
A.S.	32,07	10,42	29,41	9,54	-2,26
E.S.	32,27	10,49	31,16	10,25	-1,11
J.W.	32,20	10,47	29,10	9,43	-3,10

Tabela 6. Test wytrzymałościowy marsz nordic walking na dystansie 3 km (sierpień 2015 r.)

Badany	Próba 1 (czas) [min ; sec]	Średnia szybkość 1 km/[min ; sec]	Próba 2 po 14 dniach (czas) [min ; sec]	Średnia szybkość 1 km/[min ; sec]	Różnica pomiarów (+; -) [min ; sec]
T.H.	39.42	13,14	35,41	11,47	-4,21
S.B.	30,29	10,10	27,36	9,12	-2,53
C.D.	31,16	10,25	26,42	8,54	-4,34
P.Z.	26,17	8,64	24,16	8,05	-2,01
J.R.	26,52	8,57	26,46	8,55	-0,6
A.S.	32,27	10,47	32,04	10,41	-0,23
T.W.	29,45	9,55	29,06	9,42	-0,39
B.K.	29,47	9,56	29,14	9,45	-0,33
M.G.	28,49	9,36	28,16	9,25	-0,33
A.W.	29,38	9,56	29,16	9,06	-2,26
J.B.	34,51	11,37	31,36	10,32	-3,15
E.N.	33,56	11,19	31,36	10,32	-2,20

Tabela 7. Test wytrzymałościowy marsz nordic walking na dystansie 3 km (lipiec 2016 r.)

Badany	Próba 1 (czas) [min ; sec]	Średnia szybkość 1 km/ [min ; sec]	Próba 2 po 14 dniach (czas) [min ; sec]	Średnia szybkość 1 km/[min ; sec]	Różnica pomiarów (+; -) [min ; sec]
G.Ż.	27,18	9,06	26,50	8,57	-0,28
D.D.	27,06	9,02	25,41	8,34	-1,25
S.K.	28,10	9,23	26,50	8,57	-1,20
J.G.	39,46	13,15	36,30	12,10	-3,16
M.R.	34,18	11,26	30,26	10,09	-3,52
A.K.	34,54	11,38	35,38	11,53	+0,44
A.C.	28,09	9,23	26,36	8,52	-1,33
B.J.	36,40	12,13	35,10	11,34	-1,30
E.J.	31,51	11,37	34,06	11,22	-0,41
K.R.	36,44	11,35	36,52	11,37	+0,08
E.Z.	32,27	10,49	30,14	10,05	-2,13
R.M.	40,16	13,25	38,26	12,49	-1,50

Dyskusja

Nordic walking jest młodą dyscypliną sportu, jednak istnieje wiele opracowań naukowych na ten temat. Badane są różne aspekty zdrowotne wynikające z uprawiania nordic walking. Wiele z wyników badań innych autorów jest spójnych z rezultatami badań w niniejszej pracy.

Chęcińska-Hyra przeprowadziła badania wskaźnika BMI i częstotliwości skurczu serca u osób starszych przed i po cyklu treningowym. Po dziesięciotygodniowym stosowaniu marszu nordic walking o zaplanowanej intensywności i określonym czasie nastąpiło zmniejszenie wskaźników BMI. Średnia częstotliwość skurczu serca zmniejszyła się w stosunku do pierwszego treningu o 2 ud./min [14].

Moska dokonał analizy regulaminu Pucharu Polski Nordic Walking, jednoznacznie wskazując, że nordic walking jest sportem uprawianym masowo, skierowanym do wszystkich grup wiekowych o różnym stopniu sprawności fizycznej, przy czym dopuszcza się również start w zawodach osób niepełnosprawnych [15].

Danielewicz i Bytniewski stwierdzili w swoich badaniach, że największą grupę badanych 40% stanowiły osoby, które prawdopodobnie nie miały kontaktów z nordic walking i nie uprawiały tej dyscypliny [16]. Według badań autorów niniejszej pracy 69% badanych nie uczestniczy w zajęciach ruchowych w miejscu zamieszkania; wyniki badań są wyższe w odniesieniu do badań Danilewicz i Bytniewski z uwagi na miejsce i termin przeprowadzonych badań.

Danielewicz i Bytniewski stwierdzili także, że najczęściej podejmowaną aktywnością fizyczną są marsze, w dalszej kolejności gimnastyka i jazda na rowerze. Co trzecia osoba stwierdziła, że aktywność fizyczna jest istotnym elementem jej stylu życia [16]. Natomiast według autorów niniejszej pracy korzyści płynące z uprawiania nordic walking to zmniejszenie masy ciała, poprawę zdrowia i samopoczucia. Takiego samego zdania są Kortas [17] i Wiech [18], stwierdzając, że uprawianie nordic walking wpływa na zmniejszenie masy ciała i poprawia zdrowie.

Kortas w swoich badaniach stwierdził na podstawie testu wytrzymałościowego, że zwiększyła się wytrzymałość badanych, a osiągnięte czasy były lepsze na końcu cyklu od czasów na początku cyklu treningowego. Poprawiły się wskaźniki PCW 130, wartość współczynnika zmienności był dość wysoki i wyniósł we wszystkich grupach testowych około 25%. Kortas stwierdził, że kobiety uzyskały istotną poprawę wskaźników po zakończeniu programu treningowego nordic walking [17].

Wiech w swoich badania stwierdziła, że pod wpływem zrealizowanego treningu nordic walking nastąpiło zmniejszenie masy ciała w grupie GE 1 o 2%; grupa nietrenujaca GE 2 utrzymała masę ciała na poziomie wyjściowym. Analizując wartości FAT%, autorka stwierdziła istotny spadek wskaźnika w badanej grupie GE 1. Badania wykazały znaczący spadek zawartości tkanki tłuszczowej u osób trenujących, natomiast grupa nietrenująca charakteryzowała się istotnym wzrostem tkanki tłuszczowej. W badaniach FAT Mas nastąpił spadek wskaźników i zmiany wielkości tkanki beztłuszczowej. Pod wpływem treningu zmniejszyła grubość fałd skórno-tłuszczowych i zmniejszył się wskaźnik BMI. Podczas badań postawy ciała wystąpiła poprawa u 43,3% wśród trenujących wobec 20% nietrenujących. Według autorki pod wpływem treningu nastąpiło zmniejszenie obwodów talii [18].

Antosiewicz w swoich badaniach stwierdziła, że uprawianie nordic walking jest skuteczne w rehabilitacji i bardzo bezpieczne, a badani odczuwają poprawę zdrowia i samopoczucia [19]. Do podobnych wniosków doszli autorzy niniejszego opracowania.

Z wyników badań przeprowadzonych przez Niemczyk, Ossowskiego i Trąbkę wynika, że osoby trenujące nordic walking rzadziej odczuwały stany lękowe i depresyjne niż osoby trenujące w salach rehabilitacyjnych. Stwierdzono, że poziom depresji u kobiet był wyższy niż u mężczyzn i wyniósł 41% wobec 27% [20].

Według Bierkusa, Skalskiego, Lizakowskiego uprawianie nordic walking na różnych poziomach intensywności powoduje zmęczenie tym samym podwyższenie tętna, zwiększenie pojemności płuc, wzmocnienie więzadeł, stawów mięśni, redukuje masę ciała, także poprawia i podtrzymuje zdolności motoryczne u osób starszych i otyłych. Poprzez prawidłową

technikę marszu poprawia się zakres ruchomości stawów w obrębie obręczy barkowej i biodrowej [21].

Wnioski

Wyniki badań pozwalają sformułować następujące wnioski:
1. Uprawianie nordic walking wpływa na zmniejszenie masy ciała,
2. Nordic walking jest sportem bezpiecznym,
3. Można go uprawiać każdy bez ograniczeń wiekowych i stopnia sprawności fizycznej,
4. Pod wpływem uprawiania nordic walking, następuje poprawa zdrowia i samopoczucia,
5. Znacząca grupa osób nie uprawia żadnej aktywności fizycznej w miejscu zamieszkania.

BIBLIOGRAFIA

[1] Biegiem po zdrowie http://rebelianci.org/487401 (dostęp 15.03.2017).
[2] Bierkus M. Nordic walking jako środek aktywności fizycznej osób w wieku 50 plus. Praca licencjacka. Koszalin: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa; 2015.
[3] Hipokinezja: negatywne dla zdrowia osobniczego i społecznego zjawisko http://portalwiedzy.onet.pl/56403,,,,hipokinezja,haslo.html (dostęp 1.10.2011).
[4] Bierkus M, Godlewski P. Nordic walking jako środek rekreacji ruchowej osób 50+. W: Godlewski P, Kuriata J, Sajek A, red. Sport heterogeniczny, kultura-nauka. Koszalin; Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa; 2015, 227.
[5] World Health Organization. Move for Health. Geneve; 2002. Available at: http://www.who.int/moveforhealth/en dostęp 17.04.2010.
[6] U.S Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. 2008. Available at: http://www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf dostęp 15.01.2012.
[7] Ashton WD, Nanchahal K, Wood DA. Body mass index and metabolic risk factors for coronary heart disease in women. Eur Heart J. 2001;22:46-55.
[8] Kozłowski S. Znaczenia aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka. W: Wolański N, red. Czynniki rozwoju człowieka. Warszawa: PWN; 1987.
[9] Minge N, Minge K. Gry i zabawy ruchowe. Ponad 100 energetycznych zabaw. Warszawa: Damidos; 2015.
[10] Nordic walking. Polska Federacja Nordic Walking http://pfnw.eu/index.php?page=onw (dostęp 5.02.2014).
[11] Muszyński M. Wstęp do metodologii. Warszawa: PWN; 1970.
[12] Figurscy M, T. Nordic Walking dla ciebie. Wydawnictwo Interspar; 2008.
[13] Ryguła I. Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. Wyd 3. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach; 2005.
[14] Chęcińska-Hyra O. Ocena efektów uprawiania nordic walking u osób starszych. Zeszyty Metodyczno-Naukowe AWF Katowice. 2010;26:17-32.
[15] Moska O. Nordic walking jako forma aktywności fizycznej i rywalizacji sportowej. W: Moska W, Ossowski Z, red. Aktywność fizyczna i zdrowie w badaniach naukowych. Gdańsk: AWFiS; 2014, 68-75.
[16] Danielewicz J, Bytniewski M. Nordic walking jako forma aktywności ruchowej w opinii bialskich seniorów. W: Moska W, Ossowski Z, red. Aktywność fizyczna i zdrowie w badaniach naukowych. Gdańsk: AWFiS; 2014, 20-34.
[17] Kortas J. Zróżnicowany trening zdrowotny a poziom wytrzymałości kobiet w wieku 60-78 lat. Rozprawa doktorska. Gdańsk: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu; 2014, 103, 124-127, 128-129, 142.
[18] Wiech M. Zróżnicowany trening zdrowotny realizowany w formie nordic walking a wybrane wskaźniki morfofunkcjonalne kobiet w wieku 60-74 lat. Rozprawa doktorska. Gdańsk: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu; 2015, 116, 119-121, 126, 137, 148, 155.
[19] Antosiewicz E. Subiektywna ocena treningu nordic walking jako elementu kompleksowej rehabilitacji. Medycyna Sportowa. 2010;26(6):339-341.
[20] Niemczyk M, Osowski Z, Trąbka B. Wpływ treningu nordic walking na stres i depresję. W: Moska W, Ossowski Z, red. Aktywność fizyczna i zdrowie w badaniach naukowych. Gdańsk: AWFiS; 2014, 35-44.
[21] Bierkus M, Skalski D, Lizakowski P. Efekty poprawy zdrowia po pobycie rehabilitacyjnym w Kompleksie Wypoczynkowym „Róża Wiatrów" w Darłówku Zachodnim (Polska). W: Borkowska A, Grobelska K, Zieliński E. Medycyna, bezpieczeństwo i zdrowie. Bydgoszcz: Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Collegium Medicum; 2016.

Autor korespondencyjny:
Mirosław Bierkus
Ul. Orla 13b/3
75-727 Koszalin
tel. 508-253-259
e-mail: miriano@wp.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA POGLĄDOWA

Zastosowanie wybranych technik Tajiquan w leczeniu objawów choroby Parkinsona

The use of selected Tajiquan techniques in treating the symptoms of Parkinson's disease

MAŁGORZATA KAWA [ABDEF], MATEUSZ KAJNAT [ABDEF], KATARZYNA DZIERŻANOWSKA [F]

Wydział Rehabilitacji i Kinezjologii, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Chorobę Parkinsona zalicza się, tuż po chorobie Alzheimera, do najczęstszych chorób zwyrodnieniowych ośrodkowego układu nerwowego, które pozostają w związku z procesem starzenia się organizmu.

Trening zdrowotny jest bardzo ważnym elementem w rehabilitacji osób dotkniętych chorobą Parkinsona. Należy jednak pamiętać, że ważna jest również jego różnorodność. Wielu autorów udowodniło skuteczność treningu zdrowotnego z elementami Tai-Chi we wspomaganiu leczenia osób dotkniętych tą chorobą.

Dokonany przegląd literatury pozwala wnioskować, że aktywność fizyczna w chorobie Parkinsona zwiększa siłę mięśniową, poprawiając koordynację ruchową i równowagę, zmniejsza liczbę upadków chorego. Wpływa to pozytywnie na poprawę jakości życia chorego, a prawidłowo zaprogramowane ćwiczenia działają neuroprotekcyjnie, obniżając ryzyko postępu choroby.

Zatem uzasadnione wydaje się wykorzystanie technik sztuk walki we wspomaganiu leczenia objawów choroby Parkinsona.

Słowa kluczowe: choroba Parkinsona, osoby starsze, aktywność fizyczna, techniki tai-chi.

Abstract

Parkinson's disease is included, just after Alzheimer's disease, among the most common degenerative diseases of the central nervous system which are connected with the aging process.

Training health is a very important part in the rehabilitation of people affected by Parkinson's disease. However, one should be aware that its diversity is also important. Many authors have demonstrated the effectiveness of health training with elements of Tai-Chi in assisting treatment of people affected by this disease.

The reviewed literature allows concluding that physical activity in Parkinson's disease increases muscle strength, improves motor coordination and balance, and reduces the number of falls. This positively affects improving the patient's quality of life, and properly programmed exercises act neuroprotetively, lowering the risk of progression of the disease.

It seems, therefore, justified to use martial arts techniques to help treat the symptoms of Parkinson's disease.

Key words: Parkinson's disease, senior citizens, physical activity, tai-chi techniques.

Wstęp

Chorobę Parkinsona (*Parkinson's disease* – PD) zalicza się, tuż po chorobie Alzheimera, do najczęstszych chorób zwyrodnieniowych ośrodkowego układu nerwowego, które pozostają w związku z procesem starzenia się organizmu. Zależnie od kraju, częstość występowania choroby wynosi około 100–200 przypadków na 100 tysięcy osób ogólnej populacji [1]. Choroba Parkinsona jest przewlekłą, powoli postępującą, zwyrodnieniową chorobą ośrodkowego układu nerwowego o nieznanej etiologii. W patogenezie uwzględnia się szereg czynników endogennych (genetycznych), jak też egzogennych (środowiskowych) – coraz częściej wskazuje się na działanie wolnych rodników oraz stresu oksydacyjnego [2]. Parkinsonizm najczęściej występuje w wieku podeszłym, a jego pierwszymi objawiami są między innymi charakterystycznie pochylona postawa, a także zaburzenia chodu oraz równowagi [3].

Choroba Parkinsona nieodwołalnie prowadzi do postępującego upośledzenia w zakresie czynności ruchowych, a także funkcji poznawczych. Sprawia szereg trudności w sprawnym,

a jednocześnie wczesnym jej rozpoznaniu, a zwłaszcza leczeniu. Dotychczas nie ustalono ścisłego standardu postępowania diagnostycznego. W leczeniu pacjentów, oprócz systematycznej farmakoterapii, należy bezwzględnie stosować kompleksową fizjoterapię oraz zapewnić jej ciągłość, aż do końca życia pacjenta. Jedną ze składowych fizjoterapii jest trening zdrowotny [4]. Do najważniejszych jego celów należą: podtrzymywanie i poprawa funkcji ruchowych, zmniejszenie objawów choroby Parkinsona – głównie sztywności mięśni, bradykinezji i drżenia, poprawa sprawności w zakresie dowolnych czynności ruchowych, jak: siła, szybkość i czas reakcji, wygaszenie ruchów mimowolnych, profilaktyka przykurczów. Pacjenci z chorobą Parkinsona wykazują zwiększony lęk przed upadkiem, należy włączać zatem ćwiczenia, które będą wpływać na postawę i równowagę podczas poruszania się, aby przezwyciężać obawę przed upadkami [5].

Odsetek chorych na parkinsonizm zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn w różnych grupach wiekowych jest zróżnicowany. Badania wykazały, iż kobiety chorują dwukrotnie rzadziej niż mężczyźni [6]. Szacuje się, że w Polsce żyje około 50–70 tysięcy chorych z chorobą Parkinsona, z których większość to osoby mające więcej niż 65 lat.

Postępowanie rehabilitacyjne powinno być ustalane indywidualnie dla każdego chorego w zależności od stopnia nasilenia zaburzeń ruchowych i stanu psychicznego. Ćwiczenia mogą być prowadzone według różnych schematów. Zastosowanie mają: metoda PNF, metoda NDT Bobath, metoda Petö, muzykoterapia i taniec, gry i zabawy ruchowe prowadzone w grupach, terapia zajęciowa, terapia z zastosowaniem zewnętrznych bodźców czuciowych, ćwiczenia relaksacyjne, a także yoga.

Trening zdrowotny jest bardzo ważnym elementem w rehabilitacji osób dotkniętych chorobą Parkinsona. Należy jednak pamiętać, że ważna jest również jego różnorodność. Wielu autorów udowodniło skuteczność treningu zdrowotnego z elementami Tai-Chi we wspomaganiu leczenia osób dotkniętych tą chorobą [7, 8, 9]. Li i in. [9] zauważyli znaczną poprawę w jakości i prędkości chodu u pacjentów poddanych interwencji. W aspekcie psychologicznym, pacjenci mieli lepsze samopoczucie i większą pewność siebie po badaniach przeprowadzonych przez Kluding i McGinnis [8].

Zastosowanie wybranych technik Tai-Chi w treningu zdrowotnym chorych na parkinsonizm

W przypadku choroby Parkinsona, praca z pacjentami jest ukierunkowana przede wszystkim na przeciwdziałanie upadkom, jak też na doskonaleniu chodu w jego poszczególnych fazach. Ważne jest utrzymanie pewnych zachowanych schematów ruchowych, między innymi poprzez wielokrotne powtarzanie ruchów, zmieniając ich częstotliwość i łącząc z krokiem. W treningu podejmowanym w przypadku choroby Parkinsona nieodzowne jest stosowanie rozmaitych bodźców, w tym wzrokowych, a także dotykowych oraz dźwiękowych [10].

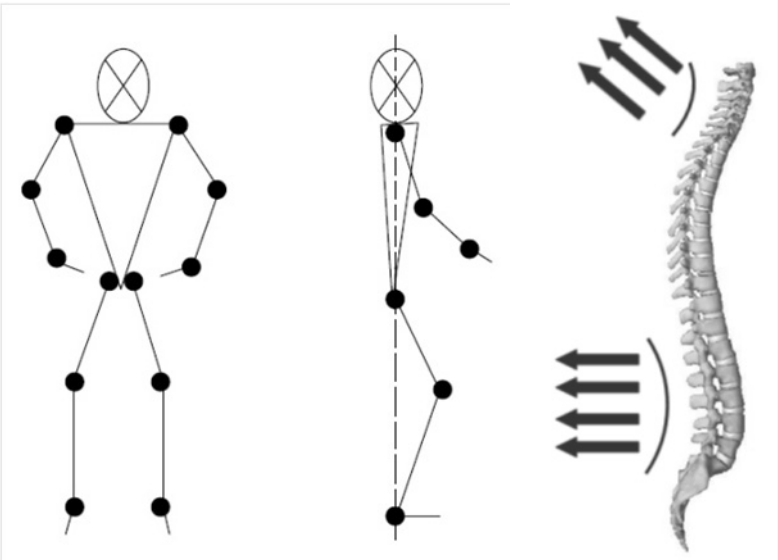
Taijiquan jest chińską sztuką walki i poruszania się [11]. W treningu Taijiquan stosuje się zdolności motoryczne człowieka, które można podzielić na kondycyjne i koordynacyjne [12]. Do pierwszych zaliczają siłę, wytrzymałość i szybkość. Do koordynacyjnych należą takie zdolności, jak równowaga, reakcja, orientacja, różnicowanie parametrów ruchu, rytmizacja, stabilność i sprzężenie. Dodatkowo do zdolności kondycyjnych przypisuje się gibkość, jednak przez wielu autorów traktowana jest ona jako zdolność koordynacyjna lub rozpatrywana jest jako osobna zdolność motoryczna, nieprzypisana do wyżej wymienionych grup [12].

Tak jak w treningu sztuk walki, tak samo w chorobie Parkinsona upadki są bardzo częste i niebezpieczne. Bardzo ważną rolę zarówno w Taijiquan, jak i w chorobie Parkinsona, odgrywa zdolność równowagi i jej kształtowanie. Zarówno w rehabilitacji, jak i w treningu Taijiquan, równolegle do ćwiczeń równoważnych prowadzi się ćwiczenia kształtujące reakcje obronne [13]. Bardzo często nauka opiera się na kształtowaniu odpowiednich reakcji w odpowiedzi na wytrącający z równowagi bodziec, np. pchnięcie. Biorąc pod uwagę częstość występowania upadków wśród osób chorych na Parkinsona jest to bardzo istotny aspekt treningowy. Na uwagę zasługuje również fakt, że trening Tai-Chi jest w głównej mierze treningiem z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.

Wszystkie ćwiczenia i pozycje opisane poniżej pochodzą ze stylu Tai-Chi Chuan rodziny Chen. Mimo iż każdy styl Tai-Chi posiada zestaw odrębnych technik należy pamiętać, że styl Chen jest stylem pierwotnym i to na jego przykładzie budowano pozostałe. Na uwagę zasługuje fakt, iż sposób wykonania danego ćwiczenia nigdy nie będzie dokładnie taki sam dla każdego praktykującego tę sztukę walki.

Podstawową pozycją treningu Tai-Chi jest *ZhanZhuang*. W dosłownym tłumaczeniu nazwa tej pozycji to „stój jak pal wbity w ziemię", czy też „stanie jak słup" [14]. Jest to pozycja statyczna, ale opanowanie zasad, którymi należy się kierować w jej utrzymaniu, jest niezbędne do wykonywania bardziej zaawansowanych form w ruchu.

Chen Ziqiang uważa, że człowiek składa się z trzech segmentów: górnego (głowa), środkowego (kończyny górne i tułów) i dolnego (kończyny dolne) (ryc. 1). Głowa powinna być ustawiona w linii środkowej ciała. Aby spłycić lordozę szyjną kręgosłupa, należy delikatnie przesunąć podbródek ku tyłowi i nieznacznie unieść potylicę (ryc. 1). Jest to pozycja symetryczna. Barki, łokcie i nadgarstki są ustawione na tej samej wysokości. Pierwsze dwa segmenty ciała powinny być rozluźnione. Kończyny górne delikatnie zgięte w stawach łokciowych, ręce nieznacznie w zgięciu dłoniowym. Palec środkowy i kciuk zbliżone ku sobie jednak nie powinny się dotykać. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa cofnięty ku tyłowi, podobnie jak w odcinku szyjnym – należy spłycić lordozę (ryc. 1). Aby do tego doprowadzić, osoba ćwicząca powinna w nieznacznym stopniu napiąć mięśnie brzucha i zmniejszyć przodopochylenie miednicy. Kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych. Ciężar ciała w znacznym stopniu pada na pięty, jednak stopy całą swoją podeszwową częścią dotykają podłoża. Nie można dopuścić do unoszenia palców. Ustawione są one na szerokość barków. Przestrzeń między prawym i lewym stawem kolanowym powinna być taka sama jak między prawą i lewą stopą. Stojąc w takiej pozycji, ćwiczący powinien pamiętać, aby ucho, bark i biodro tworzyły jedną linię prostopadłą do podłoża (ryc. 1).



Ryc. 1. Schemat poprawnie wykonanej pozycji *ZhanZhuang* (płaszczyzna czołowa i strzałkowa) oraz prawidłowego ustawienia kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej. Źródło: opr. własne

ZhanZhuang jest pozycją, która może mieć duże znaczenie w usprawnianiu chorych z chorobą Parkinsona. W sposób statyczny i bezpieczny ćwiczy propriocepcję i siłę mięśniową. Od ćwiczącego zależy stopień trudności ćwiczenia, gdyż to on decyduje o kącie zgięcia stawów kolanowych i o wielkości czworoboku podparcia.

Kolejną pozycją, jaką można zaproponować osobom cierpiącym na chorobę Parkinsona, jest *Chan Si Gong*, czyli Rozwijanie Jedwabnego Kokonu. Jest to ćwiczenie przygotowujące do *Chan Si Gong* oburącz, jednak kierując się zasadą stopniowania trudności ćwiczeń jest ono niezbędne. Osoby cierpiące na chorobę Parkinsona uczą się w nim synchronizacji ruchu kończyny górnej z kończynami dolnymi, co jest nieodzownym elementem wielu czynności

życia codziennego. Dodatkowo w ćwiczeniu znajduje się element rotacji bioder, który jest równie ważny, np. w czasie chodu.

Pozycja wyjściowa: *ZhanZhuang*, ale z większym rozstawieniem kończyn dolnych, tzn. stopy powinny znajdować się w odległości około dwóch szerokości barków od siebie. Sześćdziesiąt procent ciężaru ciała spoczywa na prawej kończynie dolnej. Ręka lewa oparta jest na biodrze i nie uczestniczy w ćwiczeniu. Z kolei ręka prawa ustawiona jest stroną dłoniową na zewnątrz na wysokości barku. Jest zgięta w stawie ramiennym, łokciowym i nadgarstkowym, ustawiając się w kształt łuku.
Ruch pierwszy: opuszczenie prawej ręki, aż znajdzie się ona nad linią prawego uda na wysokości pasa. Jest zwrócona stroną dłoniową do przodu. W tym samym czasie ma miejsce rotacja bioder o około trzydzieści stopni w prawą stronę.
Ruch drugi: ustawienie bioder w pozycji frontalnej. Aby tego dokonać, należy przenieść ciężar ciała na nogę lewą i w tę też stronę zrotować biodra. Prawa kończyna górna podążając za ruchem całego ciała, powinna znajdować się naprzeciw klatki piersiowej, na wysokości brzucha. Jest lekko zgięta w łokciu, ustawiona stroną dłoniową ku górze.
Ruch trzeci: rotacja bioder w lewą stronę o około trzydzieści stopni i zwiększenie obciążenia na lewej kończynie dolnej. Prawa ręka unosi się na wysokość barków zwrócona stroną dłoniową do osoby ćwiczącej. Palce skierowane są ku górze.
Ruch czwarty: powrót do pozycji wyjściowej poprzez przeniesienie ciężaru ciała na kończynę prawą. Kończyna górna przesuwa się razem z całym ciałem i rotuje się, aby zakończyć ruch, będąc odwróconą stroną grzbietową do ćwiczącego.

W celu zwiększenia stopnia trudności ćwiczenia można zaangażować do treningu drugą kończynę górną. Ruch prawej kończyny górnej, bioder i sposób obciążania ciała jest identyczny jak w ćwiczeniu Rozwijania Jedwabnego Kokonu jednorącz.
Pozycja wyjściowa: taka sama jak w krążeniu jedną kończyną górną z tą różnicą, że lewa ręka nie jest bierna, a usytuowana naprzeciwko klatki piersiowej. Jest lekko zgięta w łokciu i zwrócona stroną dłoniową do góry.
Ruch pierwszy: dla lewej kończyny górnej to opuszczenie ręki stroną dłoniową ku dołowi tak, aby obie ręce znajdowały się blisko siebie z prawej strony.
Ruch drugi: ustawienie ręki stroną grzbietową do ćwiczącego z lewej strony ciała.
Ruch trzeci: uniesienie lewej kończyny górnej na wysokość barków i zrotowanie jej stroną dłoniową w kierunku klatki piersiowej.
Ruch czwarty: powrót do pozycji wyjściowej.

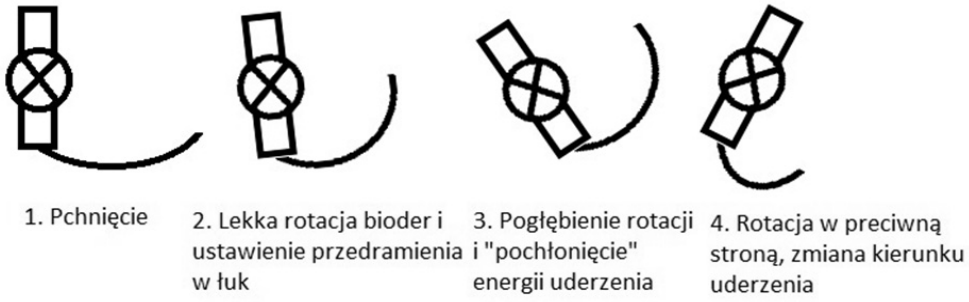
Kiedy ćwiczący opanował wcześniejsze ćwiczenia, można przejść do ćwiczeń bardziej złożonych, takich jak *Chan Si Gong z krokami.* Ruch wynikający z pozycji będzie ruchem w lewo bokiem.
Pozycja wyjściowa: identyczna jak w poprzednim ćwiczeniu.
Ruch pierwszy: wykonywany jest bez zmiany ustawienia kończyn dolnych. Następuje jedynie opuszczenie kończyn górnych ku dołowi po prawej stronie ciała ćwiczącego.
Ruch drugi: w momencie przesunięcia kończyn górnych w lewą stronę ma miejsce osadzenie ciężaru ciała na lewą kończynę dolną i przysunięcie prawej kończyny dolnej do niej (ryc. 2). Osoba ćwicząca dotyka podłoża całą lewą stopą i tylko palcami prawej.
Ruch trzeci: ma miejsce rotacja bioder i uniesienie kończyn górnych, następuje zmiana ciężaru ciała. Teraz stopa prawa jest stopą podporową, a stopa lewa dotyka podłoża jedynie palcami (ryc. 2).
Ruch czwarty: wysunięcie lewej kończyny dolnej do boku. W tym czasie następuje przesunięcie rąk w stronę przeciwną. W ten sposób osoba ćwicząca powinna znaleźć się w pozycji identycznej od wyjściowej, stojąc o jeden krok w lewą stronę (ryc. 2).

Ryc. 2. Schemat ruchu stóp w Chan Si Gong oburącz w ruchu dobocznym. Źródło: opr. własne

Osoba ćwicząca uczy się poruszać w sposób płynny. Należy zwrócić uwagę, że powyższe ćwiczenie jest ćwiczeniem bardzo złożonym. Aby wykonać je poprawnie, należy pamiętać o wielu elementach, takich jak odpowiedni ruch bioder, dokładne ruchy kończynami górnymi – inny ruch prawą i lewą kończyną, zmiany środka ciężkości ciała. Należy zwrócić uwagę na odpowiednią synchronizację czasową ruchu kończyn górnych i dolnych. *Chan Si Gong* w ruchu jest doskonałym ćwiczeniem wzmacniającym mięśnie kończyn dolnych oraz poprawiającym propriocepcję w związku ze zmieniającym się czworobokiem podparcia.

Kolejnym ćwiczeniem z kategorii ćwiczeń wykorzystywanych w nauce Tai-Chi, które może mieć wpływ na usprawnianie chorych z chorobą Parkinsona, wydaje się ćwiczenie poprawiające umiejętności w *tui shou*, mianowicie *Dan Shou Tui Shou* (Pchające Dłonie na jedną rękę) [11]. Ogromną zaletą tego ćwiczenia jest to, że wykonywane jest w parach. Osoby ćwiczące mogą zarówno sobie pomagać, jak i utrudniać wykonanie zadania. Omawiana sekwencja ruchów dla pierwszego partnera składa się z następujących technik: *An* (pchnięcie), *Peng* (napuchnięcie), *Lu* (ustępowanie), *Ji* (przeciskanie się) (ryc. 3). Osoba druga reaguje na te techniki następującą sekwencją ruchów: *Peng*, *Lu*, *Ji*, *An*.

Pozycja wyjściowa: partnerzy stoją naprzeciw siebie z prawą kończyną dolną wysuniętą do przodu, dotykając się prawymi brzegami wewnętrznymi stóp. Lewe kończyny górne nie biorą czynnego udziału w ćwiczeniu i spoczywają oparte na biodrach. Prawe kończyny górne stykają się nadgarstkami, ręce zwrócone stroną grzbietową ku sobie.
Ruch pierwszy dla pierwszej osoby: pchnięcie otwartą ręką w stronę partnera, z przejściem ciężaru ciała nieznacznie do przodu (ryc. 3).
Ruch drugi dla pierwszej osoby: ustawienie kończyny górnej w łuk i rotacja bioder nieznacznie w lewą stronę, z pozostawieniem ciężaru ciała na prawej nodze (ryc. 3).
Ruch trzeci dla pierwszej osoby: technika *Lu*, czyli ustępowanie. Osoba ćwicząca pogłębia rotacje w lewo, nieznacznie przesuwając środek ciężkości w kierunku nogi lewej.
Ruch czwarty dla pierwszej osoby: przeniesienie ciężaru ciała na nogę lewą i rotacja w stronę prawą (ryc. 3).



Ryc. 3. Schemat ruchu w technice *Peng*, *Lu*, *Ji*, *An* dla jednej osoby, rozpoczynając od *An*. Źródło: opr. własne.

Ruch pierwszy dla drugiej osoby: reakcja na pchnięcie poprzez ustawienie kończyny górnej w łuk (*Peng*), cofnięcie ciężaru ciała. Każdy następny ruch jest powtórzeniem technik wymienionych wyżej. Partner reaguje na ruchy przeciwnika. Należy pamiętać, aby kończyny górne osób ćwiczących przez cały czas trwania opisanych sekwencji ruchów miały ze sobą kontakt.

Opisane ćwiczenie zostało stworzone w drugiej połowie ostatniego stulecia [11]. Mimo że pierwotnie służyło rozwijaniu zdolności walki, ma ono wiele ukrytych walorów związanych z rehabilitacją. Osoba ćwicząca nie zdając sobie z tego sprawy, uczy się podstaw prawidłowego chodu, takich jak skracanie i wydłużanie odpowiednich stron ciała czy też rotacja bioder w stronę odciążonej kończyny. Jak każde ćwiczenie w Tai-Chi ma ono również kilka odmian, np. w chodzie, z wykorzystaniem dźwigni. Opisany wariant jest wersją podstawową kierowaną dla osób początkujących.

Dyskusja

Badania kliniczne i prowadzone doświadczenia dostarczają dowodów, które wskazują, że aktywność fizyczna opóźnia narastanie zaburzeń ruchowych w PD i wydłuża funkcjonalną niezależność chorego [15, 16, 17, 18].

Badania Li i in. [19] przeprowadzone w latach 2001–2002 wykazały, że regularne uczestnictwo osób starszych w programie Tai-Chi wpływa na zmniejszenie ryzyka upadku, zarówno poprzez poprawę równowagi funkcjonalnej i sprawności fizycznej, a także poprzez zmniejszenie lęku przed upadkiem. Inne badania Li i in. [20] wykazały, że odpowiednio dopasowany program ćwiczeń Tai-Chi wpływa pozytywnie na kontrolę posturalną, wydaje się zmniejszać zaburzenia równowagi i ryzyko upadku u pacjentów z łagodną do umiarkowanej postacią choroby. Do podobnych wniosków doszli Voukelatos i in. [21] w swoich badaniach, których wyniki opublikowali w 2007 r.

Badania Kleina [22] wykazały, że powolne i powtarzalne ćwiczenia (do takich należą Tai-Chi) stymulują organy wewnętrzne, poprawiają elastyczność i gibkość, koordynację ruchową i równowagę, co w rezultacie wpływa na poprawę ogólnej kondycji pacjentów z PD.

Także Hackney i Earhart [23] zajmowali się zastosowaniem Tai-Chi u pacjentów z chorobą Parkinsona. Ich badanie pilotażowe obejmujące 33 osoby ćwiczące w 20 godzinnych sesjach w okresie 10–13 tygodni, pozwoliło stwierdzić poprawę równowagi i koordynację ruchową. Ponadto wszyscy uczestnicy badania zgłosili subiektywne odczucie poprawy swojego stanu.

Wnioski

Dokonany przegląd literatury pozwala wnioskować, że aktywność fizyczna w chorobie Parkinsona zwiększa siłę mięśniową, poprawiając koordynację ruchową i równowagę i zmniejszaj liczbę upadków chorego. Wpływa to pozytywnie na poprawę jakości życia chorego, a prawidłowo zaprogramowane ćwiczenia działają neuroprotekcyjnie, obniżając ryzyko postępu choroby.

Uzasadnione zatem wydaje się wykorzystanie technik sztuk walki we wspomaganiu leczenia objawów choroby Parkinsona.

BIBLIOGRAFIA

[1] Kwolek A. Rehabilitacja osób z chorobą Parkinsona. Neurologia i Neurochirurgia Polska. 2003;5:211-220.
[2] Gaweł M, Potulska-Chromik A, Choroby neurodegeneracyjne: choroba Alzheimera i Parkinsona. Postępy Nauk Medycznych. 2015;7:468-476.
[3] Rycerski W, Grabarczyk B, Żygawska-Biedal M, Kos A. Wyniki rehabilitacji chorych z parkinsonizmem z dodatkowym zastosowaniem choreoterapii. Rehabilitacja Praktyczna. 2010;5:15-18.
[4] Zawistowska A, Cytowicz-Karpiłowska W, Karpiłowski B. Ocena postępowania usprawniającego osób z chorobą Parkinsona. Fizjoterapia Polska. 2006;2:133-137.
[5] Struensse M, Idzikowski M, Przytalska L, Bułatowicz I. Ocena wpływu kinezyterapii na sprawność motoryczną pacjentów z chorobą Parkinsona. Nowiny Lekarskie. 2010;79(3):191-198.
[6] Fiszer U. Choroba Parkinsona u kobiet. Przewodnik lekarza. Warszawa: PZWL; 2008, 42.
[7] Venglar M. Case report: Tai Chi and parkinsonism. Physiotherap Res Int. 2005;10(2):116-121.
[8] Kluding P, McGinnis PQ. Multidimensional exercise for people with Parkinson's disease: a case report. Physiotherapy Theory and Practice. 2006;22(3):153-162.
[9] Li F, Harmer P, Fisher KJ, Xu JH, Fitzgerald K, Vongjaturapat N. Tai Chi – based exercise for older adults with Parkinson's disease: a pilot – program evaluation. J Aging Phys Activ. 2007;15(2):139-151.
[10] Bator A, Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. Kraków: AWF; 2000, s. 119.
[11] Silberstorff J. Pchające Dłonie Bojowa strona Tajiquan. Zabrze: Alfaton; 2012.
[12] Raczek J, Mynarski W, Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów. Katowice: AWF; 2002.
[13] Nowotny J. Kształcenie umiejętności ruchowych. Katowice: ŚAM; 2002.
[14] Chen Z. Spring and autumn falchion of Chen family Taiji. Petrel Publishing House: Zhengzhou; 2009.
[15] Fox SH, Katzenschlager R, Lim SY, et al. The Movement Disorder Society Evidence-Based Medicine Review Update: Treatments for the motor symptoms of Parkinson's disease. Mov Disord. 2011;26(supl. 3):S2-S41.
[16] Burini D, Farabollini B, Iacucci S, et al. A randomized controlled cross-over trial of aerobic training versus Qigong in advanced Parkinson's disease. Eura Medicophys. 2006;42(3):231-238.
[17] Schmitz-Hübsch T, Pyfer D, Kielwein K, et al. Qigong exercise for the symptoms of Parkinson's disease: a randomized, controlled pilot study. Mov Disord. 2006;21(4):543-548.
[18] Hirsch MA, Toole T, Maitland CG, Rider RA. The effects of balance training and high-intensity resistance training on persons with idiopathic Parkinson's disease. Arch Phys Med Rehabil. 2003;84:1109-1117.
[19] Li F, Harmer P, Fisher KJ, et al. Tai Chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2005;60:187-194.
[20] Li F, Harmer Pr, Fitzgerald K, et al. Tai Chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. N Engl J Med. 2012;366:511-519.
[21] Voukelatos A, Cumming RG, Lord SR, Rissel C. A randomized, controlled trial of Tai Chi for the prevention of falls: the Central Sydney Tai Chi Trial. J Am Geriatr Soc. 2007;55:1185-1191.
[22] Klein PJ. Tai Chi Chuan in the management of Parkinson's disease and Alzheimer's disease. Med Sport Sci. 2008;52:173-81.
[23] Hackney ME, Earhart GM. Tai Chi improves balance and mobility in people with Parkinson disease. Gait Posture. 2008;28:456-460.

Autor korespondencyjny:
Dr Małgorzata Kawa
Zakład Fizykoterapii i Odnowy Biologicznej, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego
ul. K. Górskiego 80-336 Gdańsk
Tel. 58 554 72 51
e-mail: kawusia@awf.gda.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Samoocena ciała i płeć psychologiczna u zawodniczek uprawiających różne dyscypliny sportu

Body image self-assessment and psychological gender among female athletes competing in different sports

DOMINIKA WILCZYŃSKA[1 ABCDEFG], PAULINA BASTIAN[2 ABCDEFG], ALEKSANDRA JAGODZKA[3 DEF], ANNA OWCZAREK[1 DE], MAREK GRACZYK[1 DE]

[1] Zakład Psychologii, Katedra Nauk Społecznych, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

[2] Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

[3] Studia doktoranckie, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Celem niniejszej pracy było określenie różnic między zawodniczkami uprawiającymi dyscypliny o charakterze estetycznym i dyscypliny o charakterze męskim w zakresie samooceny ciała i płci psychologicznej.

W badaniu udział wzięło 60 kobiet, reprezentantek dyscyplin estetycznych (N = 30) i reprezentantek dyscyplin męskich (N = 30). Przy ocenie płci psychologicznej użyto Inwentarza Płci Psychologicznej IPP autorstwa S. Bem. Do charakterystyki samooceny ciała badanych kobiet posłużono się *Skalą oceny ciała* SOC autorstwa S.L. Franzoi i S.A. Shields.

Wyniki badań wykazały, że nie ma istotnych statystycznie różnic między kobietami trenującymi sporty estetyczne oraz zawodniczkami trenującymi sporty o charakterze męskim w obszarze płci psychologicznej i samooceny ciała.

Kobiety w sporcie mają podobny stosunek do swojego ciała, być może wynikający z ciągłej pracy nad nim oraz wielu innych czynników, np. osobowościowych.

Słowa kluczowe: płeć psychologiczna, samoocena ciała, sport kobiet.

Abstract

The main purpose of the study was to investigate correlations between female athletes competing in different sport disciplines (aesthetic sports vs men's sports) and psychological gender and body image.

The research involved 60 females: representatives of aesthetic sports N = 30 and representatives of men's sports N = 30. The study used the following methods: Sex Role Inventory by S. L. Bem and the Body Esteem Scale by S.L. Franzoi and S.A. Shields.

Results of this study show that the differences between females athletes of aesthetic sports and female athletes of men's sports within the fields of body image and psychological gender were insignificant.

Women in sport have a similar attitude toward their bodies, perhaps as a result of training to keep their bodies fit and other factors, such as for example personality.

Key words: psychological gender, body image, female athletes.

Wstęp

W obliczu rozwoju kultury masowej, która promuje dbałość o swój wygląd na wielu płaszczyznach, coraz więcej kobiet decyduje się na podejmowanie aktywności fizycznej w celu poprawy swojego wyglądu zewnętrznego i zdrowia.

W ostatnich latach za piękną uznaje się kobietę o szczupłej, smukłej, lekko umięśnionej sylwetce. Jak zatem to wygląda w przypadku kobiet uprawiających sport profesjonalnie? „Cielesność kobiet w sporcie jest tak różnorodna jak ilość uprawianych przez nie dyscyplin sportowych, natomiast stosunek do własnej cielesności jest zbliżony, bardzo rygorystyczny, bezkompromisowy i często mało pozytywny u większości sportsmenek, niezależnie od uprawianego sportu" [1]. Tyle ile jest dyscyplin sportowych tyle różnych form przybierają ciała kobiet, jest to związane ze specyfiką uprawianej dyscypliny. W obliczu współczesnego kano-

nu piękna interesującym jest jak oceniają swoje ciała kobiety, które aby móc rywalizować na wysokim poziomie rozgrywek, musiały poddać się rygorystycznemu treningowi, który wywarł duży wpływ na ukształtowanie sylwetki. Zawodniczki sportów o charakterze estetycznym codziennie zmagają się z ostrą krytyką ze strony trenerów, sędziów i widzów, co sprawia, że one same zaczynają poddawać się coraz ostrzejszej samokrytyce. Widać to doskonale podczas zawodów, kiedy to perfekcyjnymi fryzurami, mocnym makijażem i pięknymi strojami podkreślają swoje walory i maskują niedoskonałości [2]. Reprezentantki sportów o męskim charakterze zdecydowanie nie przykładają tyle samo uwagi do wyglądu zewnętrznego z prostej przyczyny, ponieważ nie ma on wpływu na wynik końcowy. Wymagania, jakie mają wobec siebie zawodniczki, dotyczą głównie cech motorycznych, do których zaliczamy siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację ruchową [3, 4]. Jak zatem, tak naprawdę, będą się oceniać kobiety, które uprawiają sporty o męskich charakterystykach? Przecież poza pragnieniem osiągania sukcesów sportowych kobiety chcą, aby ich fizyczność była akceptowana w życiu codziennym, w którym pełnią inne role, np. partnerki, matki, co może powodować konflikty ról i emocjonalny dysonans [5, 6]. W świecie sportu wygląd może być odkładany na drugi plan, jednak pozytywna samoocena ciała pomaga kreować pozytywny wizerunek własnej osoby jako sportowca [7, 8].

Rozważania nad poziomem samooceny ciała zawodniczek uprawiających sporty estetyczne i sporty męskie zostaną uzupełnione badaniami wzorców płci psychologicznej, które pomogą zidentyfikować dominujące wśród osób badanych wzorce kulturowe płci. Płeć psychologiczna jest względnie niezależna od płci biologicznej jednostki. Kobiety i mężczyźni mogą charakteryzować się psychiczną kobiecością, męskością, androgynią lub tożsamością niezróżnicowaną [9]. Jest to cecha praktycznie nieulegająca zmianom, ponadto jednostka jest świadoma swojej płciowości [10]. Zgodnie z wynikami badań Bem i in. osoby androgyniczne powinny być szczególnie predysponowane do przełamywania różnego rodzaju barier społecznych związanych ze stereotypami płciowymi oraz charakteryzować się wyższą samooceną globalną, a więc można byłoby przypuszczać, iż zawodniczki sportów męskich będą się charakteryzowały istotnie wyższym poziomem androgyniczności niż zawodniczki sportów estetycznych [11, 12, 9].

Niniejsza praca jest próbą określenia różnic w zakresie zmiennych psychicznych, takich jak samoocena ciała oraz płeć psychologiczna wśród zawodniczek uprawiających sporty estetyczne (gimnastyka artystyczna, łyżwiarstwo figurowe, taniec towarzyski) oraz zawodniczek uprawiających sporty o charakterze męskim (boks, futsal, kick boxing, podnoszenie ciężarów).

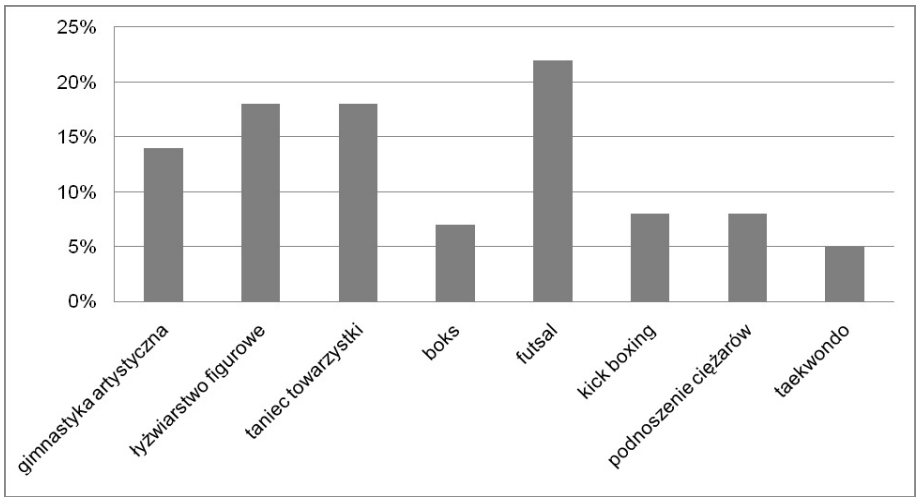
Materiał i metody

Przebadano dwie 30-osobowe grupy kobiet N = 60. Znalazły się wśród nich reprezentantki dyscyplin sportowych, takich jak: boks, futsal, gimnastyka artystyczna, kick boxing, łyżwiarstwo figurowe, podnoszenie ciężarów, taekwondo i taniec towarzyski.

W celu określenia płci psychologicznej badanych kobiet wykorzystano *Inwentarz płci psychologicznej (*IPP), oparty na założeniach teoretycznych opracowanych przez S. Bem (Bem-Sex Role Inventory), a zaadaptowany na warunki polskie przez A. Kuczyńską.

Zadanie badanej zawodniczki polegało na określeniu, z wykorzystaniem 5-punktowej skali ocen, stopnia, w jakim charakteryzuje ją każda z 35 cech składających się na IPP, tym samym oceniając, w jakim stopniu koncepcja własnej osoby badanej jednostki pozostaje pod wpływem kulturowych definicji męskości i kobiecości [13].

W celu scharakteryzowania zawodniczek pod względem samooceny ciała wykorzystano *Skalę oceny ciała* (The Body Esteem Scale) autorstwa S.L. Franzoi i S.A. Shieldsa. Zawodniczka określa 35 cech związanych z fizycznością własnego ciała na 5-punktowej skali. Wyniki rozpatrywane są według następujących czynników: atrakcyjność seksualna, postrzeganie wagi i kondycja fizyczna.



Ryc. 1. Procentowy rozkład poszczególnych dyscyplin sportowych o charakterze estetycznym i męskim w badanej grupie kobiet (N = 60)

Analizę statystyczną przeprowadzono na podstawie oprogramowania komputerowego STATISTICA v. 10.0 (StatSoft Polska). Dla cech ilościowych wyniki przedstawiono w postaci procentowej, jak również średniej arytmetycznej i odchylenia standardowego.

Wyniki

Analizę materiału rozpoczęto od przeanalizowania różnic w zakresie samooceny własnego ciała u zawodniczek badanych grup dyscyplin estetycznych i męskich. Wyniki zostały przedstawione w tabeli 1.

Badanie nie wykazało istotnych różnic w samoocenie ciała zawodniczek sportów estetycznych w porównaniu do zawodniczek sportów o charakterze męskim.

Kolejny etapem analizy było poszukiwanie różnic w zakresie rodzaju płci psychologicznej pomiędzy reprezentantkami odmiennych dyscyplin sportu. Wyniki zostały przedstawione w tabeli 2.

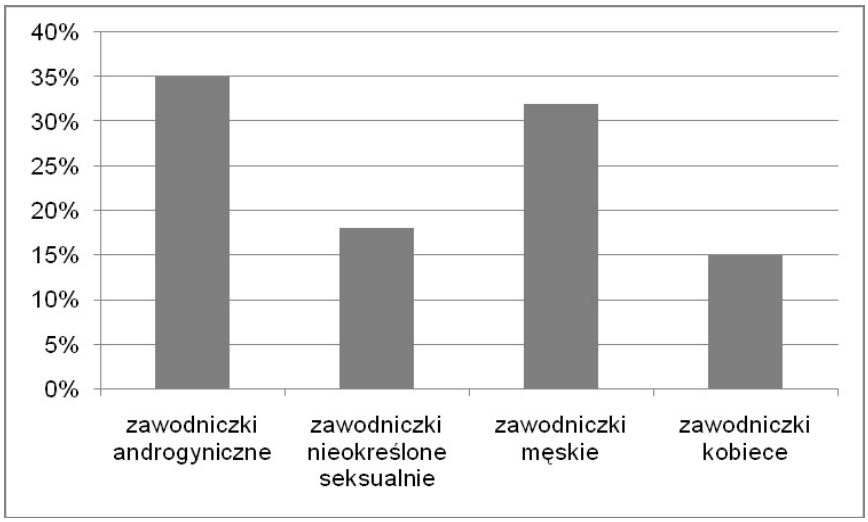
Tabela 1. Różnice wyników zawodniczek sportów estetycznych (N = 30) i zawodniczek sportów o charakterze męskim (N = 30) w zakresie 3 czynników, takich jak atrakcyjność seksualna, postrzeganie wagi, kondycja fizyczna *Skali oceny ciała*

Czynniki *Skali oceny ciała*	Zawodniczki				Istotność różnic $p < 0,05$
	dyscypliny estetyczne		dyscypliny męskie		
	M	SD	M	SD	
Atrakcyjność seksualna	54,90	7,78	55,43	7,53	n.i
Postrzeganie wagi	37,66	11,70	38,53	6,56	n.i
Kondycja fizyczna	33,53	5,61	35,53	5,06	n.i

Tabela 2. Różnice wyników pomiędzy zawodniczkami sportów estetycznych (N = 30) i zawodniczkami sportów o charakterze męskim (N = 30) w zakresie 3 skal *Inwentarza płci psychologicznej*: kobiecość, androgyniczność, męskość

Skale *Inwentarza płci psychologicznej*	Zawodniczki				Istotność różnic $p < 0,05$
	dyscypliny estetyczne		dyscypliny męskie		
	M	SD	M	SD	
Kobiecość	52,06	3,61	51,93	8,22	n.i
Androgyniczność	19,76	1,81	18,53	3,97	n.i
Męskość	50,56	7,37	54,46	9,80	n.i

Badanie pokazało, że nie ma istotnych statystycznie różnic w zakresie rodzajów płci psychologicznej u zawodniczek sportów estetycznych i sportów o charakterze męskim. Zawodniczki, niezależnie od dyscypliny, charakteryzowały się w większości androgyniczną płcią psychologiczną a następnie męską płcią psychologiczną. Wyniki procentowe przedstawia ryc. 2.



Ryc. 2. Płeć psychologiczna badanych zawodniczek (N = 60)

Dyskusja

Autorzy niniejszego opracowania przewidywali, iż w zakresie samooceny ciała mogą istnieć istotne różnice pomiędzy przedstawicielkami sportów o charakterze estetycznym a przedstawicielkami sportów o charakterze męskim, gdyż badania opublikowane w innych opracowaniach skłaniają do postawienia takiej hipotezy [14, 15]. Niemniej analiza wyników wykazała, że pomiędzy zawodniczkami badanych grup dyscyplin nie ma istotnych różnic.

Zdarzają się natomiast opracowania, które pokazują, iż różnice w zakresie poszczególnych części ciała lub cech motorycznych istnieją i są prawdopodobnie spowodowane charakterem uprawianej dyscypliny. Zawodniczki oceniają wtedy istotnie wyżej te aspekty cielesności i motoryki, które są istotne dla wyników w uprawianej przez nie dyscyplinie sportowej [16]. Co ciekawe, z wyników badań Cox i Thompson wynika, iż zawodniczki uprawiające dyscyplinę sportu uważaną za męską, mianowicie piłkarki nożne, podkreślały swoje kobiece atrybuty przy każdej sposobności, aby unikać krytyki i podejrzeń [4]. Zatem widzenie siebie, swojego ciała jako kobiecego i podkreślanie tego faktu ma przypuszczalnie bardzo istotne znaczenie dla zawodniczek i jest to dzisiaj w wysokim stopniu medialnie zauważalne.

Autorzy niniejszego opracowania koncentrowali się również na ocenie różnic pomiędzy badanymi grupami zawodniczek w zakresie rodzaju płci psychologicznej. Dawniejsze badania pokazują, że rodzaj płci psychologicznej może być zależny od rodzaju dyscypliny sportowej uprawianej przez zawodniczki. Niektóre badania nad płcią psychologiczną wykazały, że wśród kobiet uprawiających typowo męskie dyscypliny sportu powinny przeważać osoby androgyniczne i/lub męskie [17, 18].

Wyniki niniejszego opracowania pokazały, iż zawodniczki charakteryzują się w większości androgynicznym rodzajem płci psychologicznej, a w następnej kolejności męskim, lecz rodzaj płci jest niezależny od dyscypliny. Podobne wyniki można znaleźć u innych autorów, którzy w dawniejszych opracowaniach wykazali, że w odniesieniu do przeciętnej populacji zarówno wśród kobiet, jak i wśród mężczyzn uprawiających sport profesjonalnie przeważają typy androgyniczne i męskie [19].

Wnioski

Zawodniczki uprawiające odmienne dyscypliny sportu wydają się podobne do siebie pod względem wybranych zmiennych psychicznych, jak samoocena ciała oraz płeć psychologiczna. Dalsze badania w tym zakresie powinny dotyczyć większej liczby przedstawicielek różnych dyscyplin sportowych, jak również powinny mieć charakter longituidalny, gdyż umożliwiłoby to, w pewnym stopniu, analizę wpływu sportu na zmiany w zakresie samooceny ciała i płci psychologicznej.

Pozwoli to na próbę odpowiedzi na odwieczne pytanie, czy to sport podwyższa obraz ciała zawodniczek oraz wpływa na występowanie u nich płci psychologicznej androgynicznej, czy też dziewczęta i kobiety z takimi cechami włączają się do uczestnictwa w sporcie.

BIBLIOGRAFIA

[1] Antosiak-Cyrak K. Przyczyny redukowania masy ciała u zawodniczek uprawiających gimnastykę artystyczną i pływanie. Wychowanie Fizyczne i Sport 2002;46:86-95.
[2] Ostrowska A. Obraz siebie i obraz własnego ciała u osób uprawiających sportowy taniec towarzyski. Studia i monografie nr 54. Kraków: AWF 2001.
[3] Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS; 1999.
[4] Cox B, Thompson S. Multiple bodies. Sportswomen, soccer and sexuality. Int Rev Soc Sport. 2000;35:5-20.
[5] Daltry R. The impact of gender role conflict on the quality of life in female athletes. Int J Sport & Societ. 2012;3(2):49-66.
[6] Ae M. Psychological issues in women competitive sports. Jap J Clin Sport Med. 2002;10(2):236
[7] Krawczyński M, Lipowski M. Aktywność fizyczna a samoocena własnego ciała u kobiet w różnym wieku. Gdańsk: Jubileuszowa Konferencja Naukowa Instytutu Psychologii w Uniwersytecie Gdańskim; 2005.
[8] Krawczyński M, Tłokiński W. Ocena własnego ciała studentów AWF w Gdańsku: różnice rodzajowe. W: Wlazło E, red. Studenci wychowania fizycznego w ocenie psychopedagogicznej. Wrocław: AWF; 2001, 23-26.
[9] Szmajke A, Adamczuk A. Samoocena, poziom agresywności i tożsamość płciowa. Trening. 1993;4(20):117-126.
[10] Dakowicz A. Płeć psychologiczna, a poziom samo aktualizacji. Białystok: TRANS-HUMAN. 2000;21- 22.
[11] Bem S, Martyna W, Watson C. Sex-typing and androgyny: Futher exploration of the expressive domain. J Pers Soc Psychol. 1976;34: 1016-1023.
[12] Strykowska M. Tożsamość płciowa kobiet a ich funkcjonowanie zawodowe. Przegl Psychol. 1991;1:123-135.
[13] Kuczyńska A. Inwentarz do oceny płci psychologicznej. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego 1992; 5-11.
[14] Mosur-Kałuża S, Guszkowska M. Physical activity and body image of women: A literature review. Balt J Health Phys Activ. 2015;7(3):29-37.
[15] Kosteli MC, Van Raalte J, Brewer B, Cornelius A. Relationship between sport type and body image of female athletes. Trends Sport Sci. 2014;21(2):65-72.
[16] Wilczyńska D. Samoocena ciała u tenisistek i siatkarek. Rocznik Naukowy, AWFiS. 2002;12: 141-146
[17] Rutkowska K, Bergier J. Psychological gender and emotional intelligence in youth female soccer players. J Hum Kinet. 2015;47(1):285-291.
[18] Brudzicka-Wołowik J, Góral-Radziszewska K. Selected personality traits of women training combat sports. Pol J Sport Tourism. 2014; 21(1):3.
[19] Harris DV, Jennings SE. Sex-role orientation and self- perceptions of female athletes (summary). Int J Sport Psychol. 1977;8:230.

Autor korespondencyjny:
Dr Dominika Wilczyńska
Zakład Psychologii, Katedra Nauk Społecznych, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego, ul K. Górskiego 80-336 Gdańsk
Tel. 58 554 72 69
e-mail: domiwilczynska@gmail.com

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Samorządy terytorialne w planowaniu rozwoju zagospodarowania turystycznego obszaru Pobrzeża Koszalińskiego

Local governments in planning tourist development of the Koszalin Coastland area

WALDEMAR SZPAKOWSKI[1 ABDEFG], ELEONORA MOSKA[2 ABDEFG]

[1] Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koszalinie

[2] Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Obecnie turystyka jest jedną z najbardziej dynamicznie rozwijających się dziedzin gospodarki, jest ważnym czynnikiem wpływającym na rozwój gospodarczy miejscowości i regionów. Pobrzeże Koszalińskie to część wybrzeża o bardzo dobrych warunkach do odpoczynku, pozbawiona dużych miast, portów i uciążliwego przemysłu. Rozciągają się tu najszersze plaże obrzeżone wysokimi wałami wydmowymi stanowiącymi nieraz mierzeje między morzem i jeziorami przybrzeżnymi.

Celem pracy jest analiza roli samorządu terytorialnego w planowaniu działań, tworzeniu programów i strategii na rzecz rozwoju zagospodarowania turystycznego w pasie Pobrzeża Koszalińskiego m.in. przez Urząd Marszałkowski woj. Zachodniopomorskiego, Urząd Starostwa Powiatu w Koszalinie, Urzędy Miasta w Kołobrzegu i Słupsku oraz Urzędy Gmin.

Słowa kluczowe: zagospodarowanie turystyczne, samorząd, Pobrzeże Koszalińskie.

Abstract

Tourism nowadays is one of the most dynamically developing branches of economy and an important factor influencing economic growth of towns and regions. The Koszalin Coastland is part of the coast with very good conditions for relaxation, without big cities, busy harbours and disruptive industry. There lie the widest beaches surrounded by high dune banks, which are often sand bars between the Baltic sea and the coastal lakes.

The aim of this paper is to analyse the role of local government in planning tourist development in the Koszalin Coastland, namely the Marshall Office of the Zachodniopomorskie Voivodeship, the District Governor's Office in Koszalin, the Town Halls in Kołobrzeg and Słupsk and Municipal Offices.

Key words: tourist development, local government, Koszalin Coastland.

Wstęp

Przemiany społeczno-polityczne, jakie nastąpiły po transformacji na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych oraz nowy podział administracyjny obowiązujący od 1 stycznia 1999 r. spowodowały wzrost znaczenia samorządów terytorialnych w kształtowaniu elementów związanych z zarządzaniem gospodarką lokalną.

Władze urzędów stały się gospodarzami regionów, które na spotkaniach wspólnie z mieszkańcami tworzą nowe kierunki rozwoju gospodarczego. Przemiany te powodują zmiany w zarządzaniu i organizacją turystyki. Zmiany te dotyczą szczebla centralnego i terenowego. Od 2001 r. turystyka w urzędach stała się zadaniem ustawowym. Jednocześnie na gminy nałożony jest obowiązek opracowania materiałów planistycznych, w których turystyka, jako działalność planowa, znajduje swoje miejsce. Wymienić należy tu takie dokumenty jak „Studium uwarunkowań i kierunków rozwoju" czy też „Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego". Założeniem tych dokumentów jest wskazanie priorytetów rozwoju turystyki w gminach oraz wskazanie na cele strategiczne i powiązane z nimi kierunki działań.

Województwo zachodniopomorskie położone jest w północno-zachodniej części Polski, obejmując swym zasięgiem 114 gmin i 21 powiatów. Charakteryzuje się klimatem umiarkowanym o dużej wilgotności powietrza. W regionie występują torfy borowinowe, wody termalne i solanki. Charakterystyczna cechą województwa są krainy pojezierne z bogatą florą i fau-

ną, czystymi wodami, a przede wszystkim 185-kilometrowym pasem wybrzeża Bałtyku. Samorządy, które dostrzegają w swej przestrzeni geograficznej możliwości rozwoju funkcji turystycznej, bardzo często wybierają gospodarkę turystyczną jako możliwość rozwoju i aktywizacji społeczno-gospodarczej.

Materiał i metoda

Praca posiada charakter opracowania komparatystycznego. W opracowaniu wykorzystano metodę analizy publikacji, dokumentów, stron internetowych wydanych przez Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego, Urząd Starostwa Powiatowego w Koszalinie, urzędy miast w Kołobrzegu („Strategia rozwoju turystyki w mieście Kołobrzeg 2006") i Słupsku („Diagnoza i uwarunkowania rozwoju"), urzędy gmin w Mielnie („Strategia rozwoju gminy Mielno do roku 2013") i Darłowie („Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Darłowo").

Głównym celem artykułu jest analiza roli urzędów w zakresie planowania, rozwoju i zagospodarowania turystycznego obszaru Pobrzeża Koszalińskiego. Dla potrzeb analizy wykorzystano różnorodne materiały, w tym: dokumenty, projekty, strony internetowe promujące atrakcje turystyczne województwa zachodniopomorskiego, szczególnie rejon Pobrzeża Koszalińskiego. Z analizy artykułu wynika, że niezależnie od szczebla urzędu począwszy od urzędu marszałkowskiego, kończąc na urzędach gminnych, prowadzona jest przemyślana działalność i decyzyjność, których celem nadrzędnym działań jest podniesienie atrakcyjności terenów i wykreowanie ich jako miejsc turystycznie atrakcyjnych. Wymienione w artykule jednostki organizacyjne prowadzą odrębną działalność związaną z rozwojem turystyki, wydając katalogi, broszury także w językach angielskim, niemieckim. Oprócz wymienionych zajmują się również produkcją spotów reklamowych nierzadko emitowanych w telewizji regionalnej. Urzędy zajmują się również organizacją imprez turystycznych i krajoznawczych w wymiarze wojewódzkim, ogólnopolskim, a także międzynarodowym. Analiza pozwala na stwierdzenie, że poprzez projekty i ich realizację obserwuje się wzrost konkurencyjności regionu w krajowym i zagranicznym ruchu turystycznym, a zadania ujęte w projektach są skierowane na wykorzystanie wszystkich dostępnych instrumentów promocyjnych w celu skutecznej promocji atrakcji turystycznych. Projekty mają za cel również podniesienie stanu gospodarki wiejskiej poprzez integrację lokalnej społeczności.

Rozwój turystyki w zadaniach samorządu terytorialnego

Turystyka jako ważna dziedzina gospodarki narodowej objęta jest polityką turystyczną państwa, która konstruowana jest zarówno na poziomie centralnym, jak i lokalnym. Ważna w tym rola przypada jednostkom samorządu terytorialnego. Jednocześnie o sile i zasięgu oddziaływania organów samorządu terytorialnego na rozwój lokalnej gospodarki turystycznej decyduje wiele różnych aspektów. Do najważniejszych można zaliczyć: przekonanie samorządów terytorialnych o znaczeniu turystyki w gospodarce gminy, a więc o korzyściach płynących z tego rozwoju, istniejące powiązania między samorządem terytorialnym i organami administracji rządowej, możliwości finansowe samorządów, wyznaczające bezpośrednio ich możliwości inwestycyjne, będący w dyspozycji organów samorządowych zbiór narzędzi oddziaływania na podmioty gospodarcze, współpracę samorządów terytorialnych z samorządami gospodarczymi i inne.

Regionalna polityka turystyczna to określanie celów i realizacji celów ekonomicznych, w tym m.in.: społecznych, ekologicznych, kulturalnych i innych związanych z rozwojem turystyki, przy pomocy instrumentów prawnych, ekonomiczno-finansowych, administracyjno-organizacyjnych, jak również wynikających z ogólnej polityki państwa [1]. Istotne znaczenie dla polityki regionalnej w zakresie turystyki miała ustawa o samorządzie terytorialnym z dnia z dnia 8 marca 1990 r. [2]. Z dniem 29 grudnia 1998 r. tytuł ustawy otrzymał brzmienie – ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (na podst. Dz.U. z 1998 nr 162 poz. 1126); niniejsza ustawa została zmieniona ustawą z dnia 8 lipca 2005 r. o zmianie ustawy

o samorządzie gminnym oraz niektórych innych ustaw Dz.U. z 2005 r. nr 175, poz. 1457 z dniem rozpoczęcia kadencji wójtów (burmistrzów, prezydentów miast) następującej po kadencji, w czasie której ustawa zmieniająca została ogłoszona. W rozdziale drugim ustawy określony została zakres działania i zadania gminy. W art. 7.1 istnieje zapis o zadaniu gminy w zakresie zaspakajania zbiorowych potrzeb wspólnoty jako zadań własnych gminy. Wśród 20 zadań głównych ustawodawca wymienia także zadanie zaspokojenia potrzeb związanych z kulturą fizyczną i turystyką, w tym także w zakresie terenów rekreacyjnych i urządzeń sportowych. Wymienione zadania powinny się przekładać na proces kreowania przestrzeni turystycznej określonej jednostki terytorialnej w zakresie planów zagospodarowania przestrzennego z uwzględnieniem rozwoju infrastruktury turystycznej i paraturystycznej. Formy zaangażowania samorządów w turystykę są różne. Głównie jest to budowanie i utrzymywanie infrastruktury turystycznej, a także działania służące wspieraniu segmentów rynku turystycznego. Wśród instrumentów, jakimi dysponuje samorząd, wymienić można: miejscowe plan zagospodarowania przestrzennego i strategia rozwoju społeczno-gospodarczego gminy. Niektóre gminy uwzględniają w swojej strategii także zapisy dotyczące turystyki.

Rola Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego w rozwoju zagospodarowania turystycznego obszaru Pobrzeża Koszalińskiego

Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego stanowi wyodrębniony organizacyjnie zespół ludzi i środków, powołany do realizacji kompetencji Zarządu, w tym w szczególności Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego. Siedzibą urzędu jest miasto Szczecin. Urząd działa na podstawie ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie województwa (t. jedn. Dz.U. z 2001 r. nr 142, poz. 1590, ze zm.) oraz Statutu województwa zachodniopomorskiego, natomiast szczegółową organizację i zasady funkcjonowania Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego i zadania jego poszczególnych komórek organizacyjnych ustala regulamin organizacyjny.

W strukturach Urzędu Marszałkowskiego znajduje się komórka organizacyjna Wydziału Turystyki, Gospodarki i Promocji, która poprzez Biuro Turystyki zajmuje się sprawami związanymi z rozwojem turystyki, realizacją ustawy o usługach turystycznych, organizatorach, pośrednikach turystycznych, przewodnikach i pilotach wycieczek oraz usługach hotelarskich (wg § 29a pkt. 2 Regulaminu organizacyjnego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego w Szczecinie) [3].

Ważną rolą Urzędu w planowaniu rozwoju i zagospodarowania turystycznego związanego z bezpośrednim rozwojem turystyki jest: 1. inicjowanie, opracowywanie i realizacja programów operacyjnych i koncepcji rozwoju w zakresie turystyki w województwie, 2. promocja województwa jako regionu atrakcyjnego turystycznie, 3. planowanie i wykonywanie budżetu województwa w zakresie turystyki, 4. przygotowanie i realizacja projektów w ramach środków pomocowych w dziedzinie turystyki, 5. inicjowanie i koordynowanie projektów w zakresie rozwoju turystyki w województwie w ramach współpracy międzyregionalnej w kraju i za granicą, 6. współpraca z Polską Organizacją Turystyczną (POT) w Warszawie, ośrodkami zagranicznymi POT oraz innymi jednostkami działającymi w sferze rozwoju i promocji turystyki, 7. współpraca z ministerstwem właściwym ds. turystyki, współpraca z Zachodniopomorską Regionalną Organizacją Turystyczną w Szczecinie w zakresie jej działań statutowych, 8. współdziałanie z gminami, organizacjami i stowarzyszeniami turystycznymi na rzecz kreowania i rozwoju produktów turystycznych województwa, 9. inicjowanie i kreowanie działań społecznych i gospodarczych na rzecz rozwoju turystyki, 10. wspieranie działań na rzecz rozwoju turystyki w różnych środowiskach, w tym młodzieży szkolnej, wiejskiej i osób niepełnosprawnych, 11. inspirowanie działań na rzecz kształtowania etycznych postaw wśród kadry obsługującej ruch turystyczny i zarządzającej turystyką, we współpracy z organizacjami pozarządowymi działającymi w sferze turystyki, 12. upowszechnianie wiedzy krajoznawczej o województwie, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska dzieci i młodzieży, 13. kształtowanie postaw proturystycznych, 14. inicjowanie i wspieranie przedsięwzięć w zakresie wydawnictw turystycznych w sferze krajoznawczo-edukacyjnej dotyczącej obszaru wojewódz-

twa, 15. wspieranie działań na rzecz gromadzenia informacji w zakresie atrakcji i produktów turystycznych regionu.

Biuro Turystyki zajmuje się prowadzeniem rejestrów organizatorów turystyki i pośredników turystycznych, w tym przyjmowanie i weryfikacja wniosków o dokonanie wpisu do rejestru, wniosków o zmianę danych objętych wpisem w rejestrze, wydawaniem zaświadczeń o dokonanych wpisach w rejestrze organizatorów turystyki i pośredników turystycznych, udzielaniem informacji o danych zawartych w rejestrze organizatorów turystyki i pośredników turystycznych, prowadzeniem postępowań w sprawie wydania decyzji o zakazie wykonywania przez przedsiębiorcę działalności objętej wpisem w rejestrze organizatorów turystyki i pośredników turystycznych lub o wykreśleniu przedsiębiorcy z rejestru oraz decyzji o odmowie wpisu przedsiębiorcy do rejestru, monitorowaniem posiadania przez organizatora turystyki i pośrednika turystycznego określonego w ustawie o usługach turystycznych zabezpieczenia finansowego wykonywanej działalności w postaci umowy gwarancji bankowej lub ubezpieczeniowej albo umowy ubezpieczenia na rzecz klientów, przygotowywaniem dokumentacji dotyczącej wypłaty środków z tytułu zawartej przez organizatora turystyki i pośrednika turystycznego umowy gwarancji bankowej lub ubezpieczeniowej albo umowy ubezpieczenia na rzecz klientów, w tym dokumentacji dotyczącej dyspozycji wypłaty zaliczki na pokrycie kosztów powrotu klienta do kraju, kontrolą organizatorów turystyki, pośredników turystycznych oraz agentów turystycznych w zakresie określonym ustawą o usługach turystycznych, przyjmowaniem i rozpatrywaniem skarg związanych z działalnością organizatorów turystyki, pośredników turystycznych oraz agentów turystycznych.

Urząd Marszałkowski świadczy usługi związane z wydawaniem i cofaniem upoważnień osobom i jednostkom organizacyjnym, do szkolenia praktycznego i teoretycznego kandydatów na pilotów wycieczek i przewodników turystycznych. Wydaje wnioski w sprawie zakresu terytorialnego regionów oraz przebiegu tras turystycznych.

W zakresie usług hotelarskich zajmuje się między innymi powoływaniem zespołów oceniających obiekty hotelarskie. Powiadomieniem wójta, burmistrza, prezydenta o nieprzestrzeganiu wymagań w obiektach pozostających w jego ewidencji, współpraca z ministrem właściwym ds. turystyki w zakresie zadań określonych w ustawie o usługach turystycznych. Także współpracuje z instytucjami, organami administracji publicznej, stowarzyszeniami i organizacjami w zakresie dotyczącym podmiotów branży turystycznej, przewodników turystycznych, pilotów wycieczek oraz ochrony konsumenta [4].

Urząd Marszałkowski w zakresie planowania rozwoju zagospodarowania turystycznego realizuje konkursy, których celem jest realizacja zadań województwa związana z upowszechnianiem krajoznawstwa i turystyki kwalifikowanej oraz promocją produktów turystycznych regionu. Konkursy te realizowane są poprzez organizowanie imprez turystycznych w formie m.in. turystyki pieszej, rowerowej, kajakowej, imprez na orientację, rajdów i zlotów turystyczno-krajoznawczych o zasięgu międzynarodowym, ogólnopolskim, regionalnym. Urząd Marszałkowski wspiera organizację imprez o charakterze turystyczno-edukacyjnym typu: konkursy krajoznawczo-turystyczne, szkolenia kadr społecznych dla dorosłych, dzieci, młodzieży i nauczycieli w zakresie turystyki kwalifikowanej. Urząd Marszałkowski wspiera działania zadania publiczne na rzecz zagospodarowanie szlaków i atrakcji turystycznych województwa, a także inicjatywy z zakresu turystyki i krajoznawstwa. Z tego też powodu ogłasza otwarte konkursy ofert, realizując zadania z zakresu: kreowania i rozwoju produktów turystycznych województwa, kształtowania przestrzeni turystycznej, opracowania i wydania niekomercyjnych i niskonakładowych wydawnictw promujących walory turystyczne województwa zachodniopomorskiego. Na realizację wyżej wymienionych zadań w 2012 roku przeznaczono kwotę 170 000 zł. [5].

Ogłaszane są także konkursy marszałka na wydarzenie turystyczne promujące region. Celem konkursu jest nagrodzenie najbardziej wyjątkowych wydarzeń, wyróżniających się ciekawą formułą, uatrakcyjniających pobyt w województwie oraz będących motywem przyjazdu turystów do naszego regionu. Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego oraz Prezes Zachodniopomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej, zachęcając do aktywności społeczności wiejskie, corocznie organizują konkurs o certyfikat „Zachodniopomorska Wieś Turystyczna". Celem konkursu jest promocja zachodniopomorskiej wsi jako

miejsca wypoczynku, poprzez szeroko rozumiany rozwój usług tworzących produkty turystyki wiejskiej oraz agroturystyki[1].

W dniu 8 stycznia 2014 roku Zarząd Województwa Zachodniopomorskiego podjął uchwałę w sprawie przyjęcia dokumentu: „Audyt turystyczny województwa zachodniopomorskiego". Opracowany dokument jest pierwszym etapem stworzenia: „Strategii rozwoju turystyki w województwie zachodniopomorskim do roku 2020". Celem prezentowanego dokumentu jest szczegółowa diagnoza województwa zachodniopomorskiego w kontekście rozwoju turystyki. Diagnoza stanowi w miarę pełną wiedzę na temat możliwości turystycznego regionu oraz jest podstawą do opracowania strategii rozwoju turystyki województwa zachodniopomorskiego.

Celem przeprowadzonej analizy jest poznanie potencjału i ograniczeń Pomorza Zachodniego w dziedzinie turystyki. Składa się na to inwentaryzacja zasobów i ocena potencjału w zakresie rozwoju turystyki oraz wybranie spośród wszystkich walorów i zasobów tych, które mogą przyciągnąć w największym stopniu potencjalnego turystę do regionu. Audyt, jako analiza turystyczna regionu, jest podstawą do rozpoczęcia prac nad „Strategią rozwoju turystyki województwa zachodniopomorskiego" oraz rozwoju produktów i pakietów turystycznych. Obecnie rozstrzygnięto przetarg nieograniczony o wartości poniżej 207 000 euro na sporządzenie dokumentu „Strategia rozwoju turystyki w województwie zachodniopomorskim do roku 2020" [6].

W skład Starostwa Powiatowego w Koszalinie wchodzi komórka organizacyjna Wydziału Rozwoju i Promocji, która realizuje zadania związane z rozwojem, promocją powiatu, współpracą z organizacjami pozarządowymi, promocją i ochroną zdrowia, kulturą. Spośród wielu zadań wydziału należy gromadzenie, opracowywanie i rozpowszechnianie informacji o atrakcjach turystycznych powiatu. Na stronie internetowej (http://www.powiat.koszalin.pl/pl/turystyka) zamieszczono informacje na temat zagospodarowania turystycznego miejscowości których rozwój podporządkowany jest konkretnemu pomysłowi, stanowiący swoisty produkt turystyczny. Ponadto na terenie powiatu wyznaczonych jest wiele szlaków: pieszych (5), rowerowych (19), kajakowych (2), konnych (2). Dostępna jest również informacja na temat Regionalnego Centrum Informacji Turystycznej w Koszalinie, funkcjonującym od lipca 2005 roku w strukturach Stowarzyszenia Gmin i Powiatów Pomorza Środkowego. Głównym celem działalności jest informacja turystyczna o regionie, w szczególności o gminach, członkach Stowarzyszenia (miasto Koszalin, gmina Będzino, gmina Manowo, gmina Mielno, gmina Polanów, gmina Sianów oraz powiat koszaliński). Informacja turystyczna udzielana jest bezpłatnie. Z usług RCIT korzystają zarówno mieszkańcy regionu, jak i licznie odwiedzający Pomorze Środkowe turyści. Materiały promocyjne i informacje poszczególnych gmin dystrybuowane są bezpłatnie. Można również skorzystać ze skrótów internetowych, poprzez które mamy dostęp do instytucji związanych z działalnością turystyczną. Zachodniopomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej, Polskiej Organizacji Turystycznej, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego[2].

W „Strategii rozwoju turystyki w mieście Kołobrzeg" po opracowaniu audytu i analizie SWOT oraz dyskusjach społecznych określono misję turystyki kołobrzeskiej. Stwierdzono, że turystyka stanowi najważniejszą funkcję gospodarczą Kołobrzegu. Postanowiono, że Kołobrzeg będzie miastem atrakcyjnym turystycznie dla gości z kraju i z zagranicy. Interesującym, atrakcyjnym i na wysokim poziomie produktem turystycznym. Przyczyni się to do rozwoju gospodarczego, ekonomicznego, społecznego i kulturalnego miasta. Spowoduje, że Kołobrzeg będzie bardziej atrakcyjny dla turystów. Określając misję, przyjęto charakter gospodarczy – wskazując na turystykę jako najważniejszy element rozwoju miasta – oraz społeczny – wskazując na turystykę jako czynnik umożliwiający zaspokojenie turystycznych i rekreacyjnych potrzeb turystów i mieszkańców miasta.

Na podstawie szeregu szczegółowych analiz przyjęto następującą misję turystyki kołobrzeskiej w 2015 r.: Kołobrzeg jest najważniejszym centrum turystycznym i największym uzdrowiskiem w Polsce. Wysoką pozycję Kołobrzegu na krajowym i zagranicznym rynku tu-

[1] http://www.turystyka.wzp.pl/zachodniopomorska-wies-turystyczna
[2] http://www.powiat.koszalin.pl/pl/turystyka

rystycznym można osiągnąć dzięki właściwie realizowanej polityce turystycznej opartej na wykreowaniu i rozwoju markowych produktów turystycznych, a także realizacji właściwych inwestycji w zakresie infrastruktury turystycznej i paraturystycznej. Bardzo istotne jest również zarządzanie potencjałem ludzkim w sektorze turystycznym regionu i przygotowanie dobrze wykształconej kadry obsługi ruchu turystycznego. Cel ożywienia zagospodarowania turystycznego w obecnych uwarunkowaniach ekonomicznych dokonać się może jedynie w oparciu o kreatywne współdziałanie sektora publicznego i prywatnego. Dużą rolę przypisać należy także efektywnemu kształtowaniu wizerunku miasta. Zakłada się, że poza wykreowaną pozycją Kołobrzeg jako największego uzdrowiska w Polsce, miasto i region umocni pozycję najważniejszego centrum turystycznego w kraju. Wszystkie te dokonania muszą uwzględniać zasadę zrównoważonego rozwoju.

W opracowanej strategii wyznaczono pięć czynników odpowiedzialnych za osiągnięcie wizji: 1. rozwój produktu turystycznego, 2. rozwój infrastruktury i usług turystycznych; przedsięwzięcia inwestycyjne, 3. kształtowanie właściwego wizerunku miasta, 4. rozwój zasobów ludzkich; kształcenie i doskonalenie kadr turystycznych, 5. partnerstwo na rzecz rozwoju turystyki; działania organizacyjne.

Rozwój infrastruktury i usług turystycznych jest najważniejszym priorytetem rozwoju Kołobrzegu, także jego funkcji gospodarczej, tj. turystyki. Przyjęto tezę, że Kołobrzeg jest bardzo zaawansowany w rozwoju infrastruktury technicznej, przede wszystkim komunalnej. Miasto zabezpiecza jakość podstawowych walorów turystycznych środowiska przyrodniczego. Celem nadrzędnym jest więc stworzenie podstawowej infrastruktury technicznej (turystycznej i paraturystycznej) pozwalającej na właściwe funkcjonowanie miasta, a także na rozwój nowych form turystyki aktywnej, kongresowej i kulturowej. Najważniejszym elementem przyjętej strategii jest etapowanie zadań w ramach wyznaczonych pięciu priorytetów w trzech przedziałach czasowych: 1. natychmiastowe, które winny być zrealizowane w latach 2007–2009, 2. w bliższej perspektywie (2010–2012), 3. w dalszej perspektywie (2013–2015) [7].

Powołane przez Prezydenta Miasta Słupska Biuro Promocji i Integracji Europejskiej realizuje skutecznie strategie promocyjną miasta. W turystyce i rekreacji wykorzystuje się głównie zasoby środowiska naturalnego i kulturowego gminy. Ważnym czynnikiem warunkującym rozwój turystyki są zasoby społeczno-ekonomiczne gminy, głównie jej zagospodarowanie turystyczne, którego elementami są: baza recepcyjna turystyki i szlaki turystyczne. W ostatnich latach rozwijana jest idea dwumiasta pomiędzy Słupskiem a Ustką – jedyna koncepcja tego typu w Europie. Łącząc walory turystyczne Ustki oraz potencjał Słupska jako centrum gospodarczo-kulturalnego, tworzy wyjątkowy zespół miejski, przyczyniając się do wzrostu dobrobytu mieszkańców obu miast oraz rozwoju współpracy gospodarczej społecznej i kulturalnej.

W dokumencie „Diagnoza i uwarunkowania rozwoju" bardziej zwraca się uwagę na to, co jest, a nie na to, co będzie. Na terenie gminy Słupsk znajdują się liczne szlaki turystyczne o charakterze lokalnym, regionalnym oraz fragmenty szlaków ponadregionalnych. Są to szlaki rowerowe, piesze, kajakowy oraz ścieżki przyrodnicze.

Najważniejsze walory środowiska gminy Słupsk wykorzystane dla rozwoju turystyki to: 1. walory przyrodnicze z lokalnie zróżnicowaną rzeźbą terenu, charakteryzująca się rozległymi otwartymi krajobrazami; różnorodność krajobrazów w obrębie niewielkich obszarów, trasy i punkty widokowe; bogata sieć hydrograficzna; czystość powietrza; występowanie zróżnicowanych elementów środowiska przyrodniczego jak zwierzyna, łowna, ostoje ptactwa wodnego, możliwości wędkarskie, występowanie roślin niespotykanych na innych terenach, 2. walory kulturowe, do których zaliczymy wsie o układzie ulicówek lub owalnic, z zachowanym budownictwem, typowym dla regionu, określającym jego tożsamość kulturową. 3. walory społeczno-ekonomiczne, do których należą istniejące szlaki turystyczne, stosunkowo gęsta sieć dróg lokalnych, zainteresowanie samorządu lokalnego rozwojem turystyki, duże zapotrzebowanie na rekreację podmiejską – popołudniową lub weekendową.

Zagrożenia wpływające na rozwój turystyki na obszarze gminy są istotne. Uwzględnić należy ryzyko degradacji gruntów o dobrej przydatności rolniczej, a także względy związane z zanieczyszczeniem większości wód poniżej klasy czystości już poza granicami gminy.

Wśród ekonomicznych ograniczeń w zagospodarowaniu turystycznym regionu wymienić należy m.in. brak inwestycji turystycznych (wyjątek stanowi Swołowo), a także bliskie sąsiedztwo obszarów o dużej, tradycyjnej atrakcyjności turystycznej [8].

W „Strategii rozwoju gminy Mielno do roku 2013" wyznaczono misję i cele strategiczne gminy Mielno. Misja przejawia się w aspektach wzrostu gospodarczego, postrzegania gminy Mielno jako ośrodka turystyczno-sanatoryjnego, jako terenu ekologicznego, jako gminy otwartej, bezpiecznej i wygodnej. Na szczególną uwagę zasługuje aspekt „Gmina Mielno ośrodkiem turystyczno-sanatoryjnym", który osiąga się poprzez realizację celów polegających na wspieraniu rozwoju poszczególnych sołectw w zakresie obsługi ruchu turystycznego, wspieraniu rozwoju nowoczesnej, całorocznej bazy hotelowej, pensjonatowej i sanatoryjnej, rozwoju infrastruktury turystycznej, rozwoju bazy rekreacyjno-sportowej, uzyskaniu statusu uzdrowiska, dostosowaniu organizowanych imprez i przedsięwzięć na terenie gminy do potrzeb rozwoju turystyki. Podmiotami odpowiedzialnymi za realizację są Rada Gminy, Urząd Gminy, rady sołeckie, Mieleńska Lokalna Organizacja Turystyczna, organizacje pozarządowe.

Gmina Mielno w ubiegłych latach rozpoczęła starania o nadanie gminie statusu gminy uzdrowiskowej. Rada Gminy Mielno podjęła uchwałę w sprawie podjęcia działań zmierzających do uzyskania przez gminę Mielno statusu uzdrowiska. Uzyskanie przez gminę Mielno statusu uzdrowiska będzie miało wpływ na standard bazy noclegowej i turystycznej, funkcjonującej przez cały rok, a więc także poza sezonem letnim. Rozwój taki będzie miał wpływ na unowocześnienie i modernizację zaplecza bazy noclegowej i infrastruktury turystycznej w gminie, umożliwi to powstanie nowych miejsc pracy dla jej mieszkańców. Dla potrzeb rozwoju turystyki, zadaniem gminy Mielno jest dostosowywanie istniejącej na jej terenie infrastruktury do coraz wyższych wymagań stawianych przez wczasowiczów i turystów odwiedzających gminę. A także zachęcanie do odwiedzania gminy Mielno poprzez organizowanie imprez kulturalnych, sportowych i rozrywkowych na wysokim poziomie. Rejon Mielna jest odwiedzany przez wielu turystów krajowych i zagranicznych. W związku z tym zadania inwestycyjne z zakresu infrastruktury podstawowej są realizowane na wysokim poziomie. Gmina Mielno jako gmina turystyczna musi zapewniać turystom i gościom wysokie standardy.

Zadania inwestycyjne wynikające z celów strategicznych zostały ujęte w „Wieloletnim planie inwestycyjnym gminy Mielno na lata 2007–2013", będącym załącznikiem do „Strategii rozwoju gminy Mielno do roku 2013" [9].

Urząd Gminny w Darłowie w oparciu o diagnozę stanu i funkcjonowania środowisk przyrodniczego i kulturowego oraz stanu zagospodarowania przestrzennego gminy, przyjmując za podstawę ład przestrzenny i zrównoważony rozwój, określono zasady i kierunki kształtowania polityki przestrzennej gminy Darłowo. Poprzez ustalenie celów strategicznych ustalono kierunki rozwoju gminy. Dokument „Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Darłowo" stanowi syntezę prac analitycznych, obejmujących zagadnienia ze szczególnym uwzględnieniem środowiska przyrodniczego. Dla potrzeb studium opracowano studium turystyki, które ocenia przydatność środowiska do funkcji rekreacji oraz wyznacza tereny predysponowane do różnych form rekreacji. W strukturze zainwestowania największy udział mają ośrodki wczasowo-kolonijne, które w związku z utworzeniem uzdrowiska „Dąbki" przekształcają się w obiekty sanatoryjno-wczasowe, głównie w Dąbkach i Bobolinie.

W planowaniu rozwoju zagospodarowania turystycznego przyjęto, że rejon pasa nadmorskiego, obejmujący obszar wzdłuż morza Bałtyckiego wraz z jeziorami o szerokości 3 km, to rejon posiadający predyspozycję rozwoju turystycznego. Możliwości rozwoju turystyki w gminie są bardzo rozległe. Należy wymienić chociażby korzystny klimat wzbogacony o mikroelementy w postaci aerozolu i jodu, szeroką i piaszczystą plażą, rozciągająca się na całej długości wybrzeża morskiego, lesistość terenów, zasoby wód powierzchniowych, w tym dwa jeziora przybrzeżne Bukowo i Kopań, wzbogacające krajobraz nadmorski i zwiększające atrakcyjność wybrzeża, atrakcyjny krajobraz, występowanie ekosystemów o unikatowych wartościach cennych dla rozwoju funkcji poznawczej, istniejące zainwestowanie w postaci bazy turystycznej i paraturystycznej, zasoby siły roboczej z tradycjami w zakresie obsługi turystyki, występowanie wód zmineralizowanych dających możliwość zwiększenia całoroczn-

nej bazy noclegowej i rozwój przyrodolecznictwa. Zakłada się rozwój wszystkich form turystyki w gminie.

Turystyka pełni funkcję gospodarczą o znaczeniu egzogenicznym. Przyjęto zasady rozwoju turystyki polegające na przekształceniu istniejącego zainwestowania turystycznego poprzez likwidację lub modernizację obiektów tymczasowych w złym stanie technicznym i niskich standardach wyposażenia, uatrakcyjnienie i „przebudowanie" środowiska przyrodniczego dla potrzeb rekreacji, głównie w pasie wybrzeża, co pozwoli na zwiększenie pojemności rekreacyjnej, dążenie do całorocznego użytkowania obiektów turystycznych oraz usprawnienie układu komunikacyjnego i ograniczenie jego uciążliwości (modernizacja dróg, parkingi strategiczne). Do zasad rozwoju turystyki należą również nietworzenie nowego osadnictwa turystycznego i zachowanie powszechnej dostępności walorów rekreacyjnych. Osiąga się to przez udostępnienie pasa przywodnego (zakaz grodzenia), zakaz zabudowy w paśmie Urzędu Morskiego obiektami kubaturowymi trwałymi, lokalizację obiektów kubaturowych poza strefę przybrzeżną o cennych walorach przyrodniczych (zalecana odległość od brzegów akwenów 100 m), ochronę terenów wartościowych pod względem rolniczym (gleby o dobrej jakości) wreszcie poprzez zagospodarowanie turystyczne w nowych ośrodkach w formie stref funkcjonalnych: baza noclegowa – zaplecze usługowe – strefa plażowa – kąpieliskowa. Urząd gminny wyznacza obszary funkcjonalne predysponowane dla obsługi ruchu turystycznego. Przykładowo rejon pasa nadmorskiego – o intensywnym rozwoju turystyki z preferencją otwartej bazy noclegowej (obszar położony wzdłuż wybrzeża morskiego – 3 km od brzegu), pozostały obszar gminy o ekstensywnym rozwoju funkcji turystycznej z preferencją agroturystyki, turystyki poznawczej i kwalifikowanej.

Urząd proponuje również kierunki i zasady rozwoju miejscowości o funkcji turystycznej dla wsi takich jak Dąbki, Dąbkowice, Bobolin, Żukowo Morskie i Wicie. W mniejszych miejscowościach nie wyznacza się terenów funkcji turystycznej, zakłada się wykorzystanie istniejących obiektów mieszkalnych oraz obiektów gospodarczych, po zmianie sposobu użytkowania, jako bazy noclegowej (wynajem kwater) [10].

Wnioski

Na podstawie analizy publikacji i dokumentów można stwierdzić duże zaangażowanie samorządu terytorialnego w planowaniu rozwoju zagospodarowania turystycznego polegających na:

1. prowadzeniu aktywnej polityki urzędów w zakresie działalności i zarządzaniu turystyką,
2. promocji i informacji; współpracy z organizacjami turystycznymi, ośrodkami zagranicznymi oraz innymi jednostkami działającymi w sferze rozwoju i promocji turystyki,
3. inicjowaniu, opracowywaniu i realizacji programów operacyjnych i koncepcji rozwoju w zakresie turystyki (szczególną rolę w instrumentach planistycznych pełni „Strategia rozwoju turystyki"), kształtowaniu przestrzeni turystycznej, w myśl zaplanowanych i udokumentowanych kierunków rozwoju,
4. ogłaszaniu konkursów realizujących zadania z zakresu kreowania i rozwoju produktów turystycznych, kształtowania przestrzeni turystycznej,
5. opracowywaniu i rozpowszechnianiu informacji o atrakcjach turystycznych,
6. wykreowaniu i rozwoju markowych produktów turystycznych,
7. realizacji właściwych inwestycji w zakresie infrastruktury turystycznej i paraturystycznej.

BIBLIOGRAFIA

[1] Milewski D. Uwarunkowania rozwoju turystyki na przykładzie województwa zachodniopomorskiego. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego; 2005, 265.
[2] Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (na podst. Dz.U. z 1998 Nr 162 poz. 1126).
[3] http://bip.rbip.wzp.pl/artykul/urzad-marszalkowski-0; http://bip.rbip.wzp.pl/artykul/wydzialy-i-inne-wewnetrzne-komorki-organizacyjne-1
[4] Regulamin organizacyjny Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego w Szczecinie wg § 29a pkt.

[5] Uchwała Zarządu Województwa Zachodniopomorskiego nr 546/12 z dnia 05 kwietnia 2012 roku na otwarty konkurs na wspieranie realizacji zadań publicznych Województwa Zachodniopomorskiego w zakresie turystyki i krajoznawstwa w roku 2012; http://www.turystyka.wzp.pl/aktualnosci/wyniki-oko-212
[6] Kępka Mo, Kępka Ma, Kępka B. Audyt turystyczny województwa zachodniopomorskiego. http://www.turystyka.wzp.pl/programy-strategie-fundusze/audyt-turystyczny-wojewodztwa-zachodniopomorskiego; http://eregion.wzp.pl/sites/default/files/audyt_turystyczny_wojewodztwa_zachodniopomorskiego2.pdf
[7] Bieńkowski H, Borzyszkowski J, Grzymkowski W, Suchodolska K, Szwichtenberg A, Woźniak R. Strategia Rozwoju Turystyki w Mieście Kołobrzeg 2006; Uchwała nr XV/166/07 Rady Miasta Kołobrzeg z dnia 28 listopada 2007 r. ws. uchwalenia „Strategii rozwoju turystyki w mieście Kołobrzeg"; http://umkolobrzeg.esp.parseta.pl/index.php?id=2292
[8] Diagnoza i Uwarunkowania Rozwoju wraz ze zmianami Załącznik Nr 2 do Uchwały Rady Gminy Słupsk 2011r. http://bip.um.slupsk.pl/
[9] Strategia Rozwoju Gminy Mielno do roku 2013. Załącznik do Uchwały Nr VII/48/2007 Rady Gminy Mielno z dnia 29 marca 2007r.http://www.mielno.bip.net.pl/?c=544
[10] Wójt Gminy Darłowo. Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Darłowo; http://www.ugdarlowo.pl/499-4a1bdb688c108.htm

Autor korespondencyjny:
Mgr Waldemar Szpakowski
Państwowa Wyższa Szkoła zawodowa w Koszalinie
Ul. Na Skarpie 13 B/13 75-343 Koszalin
Tel. 94-342-67-66
e-mail: pwsz-koszalin@wp.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Rola dziennikarstwa sportowego w procesie budowania solidarności i braterskiego porozumienia między ludźmi w świetle przesłania Jana Pawła II do mediów

The role of sports journalism in the process of building solidarity and brotherly understanding between people in the light of John Paul II's message to the media

MONIKA ŻMUDZKA-BRODNICKA

Katedra Nauk Społecznych, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Streszczenie

W artykule omówiono wybrane zagadnienia przesłania Jana Pawła II do dziennikarzy w świetle dziennikarstwa sportowego. Dla papieża jednym z najważniejszych zadań mass-mediów jest budowanie solidarności i braterskiej więzi między jednostkami, społecznościami oraz narodami. Niestety, misja ta nie zawsze jest wypełniania, gdyż przedstawiciele mediów w mniejszym lub większym stopniu ulegają wpływom silnych grup nacisku kulturalnego, ekonomicznego i politycznego. Autorka artykułu zastanawia się nad tymi aspektami, przyglądając się ze szczególną uwagą dziennikarstwu sportowemu.

Materiał badawczy stanowią wybrane orędzia i przemówienia Jana Pawła II skierowane do przedstawicieli mediów.

Jako metodę badawczą wykorzystano metodę krytycznej analizy źródeł.

Media odgrywają istotną rolę w budowaniu i podtrzymywaniu braterstwa i pokoju między narodami, ale pod warunkiem, że odrzucone zostaną uprzedzenia i przezwyciężone bariery polityczne i ideologiczne. Niestety, za sprawą polityków i często samych mediów, wydarzenia sportowe, w których głównymi aktorami są przedstawiciele krajów o trudnej historii, stają się „sprawą polityczną", eskalując wzajemną niechęć, a nawet nienawiść.

Słowa kluczowe: Jan Paweł II, mass-media, dziennikarstwo sportowe, etyka dziennikarska.

Abstract

The article discusses selected issues from John Paul II's message to sports journalists. For the Pope, one of the most important tasks of the mass media is to build solidarity and brotherly ties between individuals, communities and nations. Unfortunately, this mission is not always carried out, as media representatives, to a greater or lesser extent, are influenced by strong cultural, economic and political pressure groups. The author of the article reflects on these aspects, particularly focusing on sports journalism.

Research material are selected messages and speeches by Pope John Paul II addressed to representatives of the media.

Critical analysis of sources has been used as the research method.

Media play an important role in building and sustaining brotherhood and peace among nations, but on the condition that prejudices will be rejected and political and ideological barriers will be overcome. Unfortunately, owing to politicians and often the media themselves, sporting events, in which representatives of countries with a difficult history are the main actors, become "a political issue" thus escalating mutual dislike and even hatred.

Key words: John Paul II, mass-media, sports journalism, journalistic ethics.

Wstęp

„Media stanowią ogromne bogactwo,
jeśli służą porozumieniu między narodami;
ale stają się niszczącą »bronią«,
jeśli służą utrzymywaniu sytuacji niesprawiedliwości
i podsycaniu konfliktów" [1].

Jan Paweł II podczas swojego długiego pontyfikatu niejednokrotnie odnosił się do dziennikarzy, akcentując ogromny wpływ mass-mediów na współczesnego człowieka. „Niewątpliwie środki masowego przekazu – mówił papież – stanowią dzisiaj jedną z tych wielkich sił, które modelują świat […]" [2]. Owo modelowanie świata odbywa się poprzez ukazywanie konkretnej wizji człowieka i świata, w którym jest on wraz z innymi zanurzony. Jak czytamy w orę-

dziu *Komunikacja społeczna pomostem pomiędzy wiarą a kulturą*: „Środki masowego przekazu odwołują się zawsze do określonej koncepcji człowieka i są oceniane właśnie na podstawie słuszności i kompletności owej koncepcji" [3]. Przekazywana przez media koncepcja człowieka i świata jawi się w słowach papieża jako powstała na drodze wyboru, nieobiektywna ze swej natury narracja: „Informowanie nigdy nie jest neutralne, […] zawsze, przynajmniej implicite i intencjonalnie, odpowiada zasadniczym wyborom" [4]. Mimo braku obiektywizmu, należy jednak dążyć, aby była ona, jako efekt dokonywanych wyborów, słuszna i najbardziej jak to możliwe, kompletna.

Mass-media, podkreślał Jan Paweł II w *Liście apostolskim Szybki rozwój*, przypominając *Dekret o środkach społecznego przekazywania myśli Inter mirifica* papieża Pawła VI, „[…] odsłoniły nowe drogi do przekazywania z największą łatwością wszelkiego rodzaju wiadomości, myśli i wskazań [podkreśl. – MŻB]" [5 za: 1]. Ich wpływ na człowieka jest – można by rzec – uniwersalny, bo przekazując takie, a nie inne wiadomości, w taki, a nie inny sposób, wpływają na poglądy ludzi; przekazując myśli, będące w pewnym sensie interpretacją zdarzeń, wpływają na ludzkie uczucia i emocje; dając zaś wskazania, wpływają na postępowanie człowieka. Słusznie więc świat komunikacji nazywał Jan Paweł II „pierwszym areopagiem współczesnego świata" i przestrzegał, że: „Środki społecznego przekazu nabrały takiego znaczenia, że są dla wielu głównym narzędziem kierującym i inspirującym postawy indywidualne, rodzinne, społeczne" [1].

Jednocześnie pod wpływem procesów medialnych pozostaje wiele momentów ludzkiej egzystencji, takich choćby jak: wychowanie oraz formacja osobowości i sumienia, interpretacja i strukturyzacja więzi uczuciowych, wypracowanie i szerzenie zjawisk kulturowych, rozwój życia społecznego, politycznego i gospodarczego [1]; i nie jest to wpływ ograniczający się tylko i wyłącznie do jednostki, ani nawet do grupy ludzi[1], lecz taki, który odciska się w kulturze, w owym świecie idei, które leżą u podłoża życia ludzkiego w jego wszystkich wymiarach, na co Jan Paweł II zwracał uwagę w orędziu *Komunikacja społeczna w służbie chrześcijańskiej promocji młodzieży*, pisząc o rewolucji, która „[…] ogarnia cały świat kulturalny, społeczny i duchowy osoby ludzkiej" [6].

Dostrzegając ogromny wpływ mass-mediów na rzeczywistość, papież formułował w odniesieniu do nich poważne postulaty, pisząc: „W organicznej i prawidłowej wizji rozwoju istoty ludzkiej media mogą i powinny promować sprawiedliwość i solidarność, przekazując w sposób skrupulatny i prawdomówny wydarzenia, analizując w sposób wyczerpujący sytuacje i problemy, dopuszczając do głosu odmienne opinie. Najwyższe kryteria prawdy i sprawiedliwości w dojrzałym korzystaniu z wolności i odpowiedzialności, stanowią horyzont, na którym sytuuje się autentyczna deontologia w korzystaniu z nowoczesnych potężnych środków społecznego przekazu" [podkreśl. – MŻB] [1].

W tym momencie nasuwa się pytanie, czy dziennikarstwo sportowe powinno się wywiązywać i czy się wywiązuje z nałożonej nań misji formowania współczesnego człowieka? Czy jako areopag współczesnego świata, jednoczy ludzi i buduje między nimi więź, czy też sprzyja utrwalaniu nierówności; czy opowiada o sporcie przenikniętym humanistycznymi ideami i najważniejszymi wartościami, czy jednak skłania się ku sportowi „zgladiatoryzowanemu", w którym najważniejszą wartość stanowi zwycięstwo i idący za nim zysk ekonomiczny?

Sport a fenomen bycia razem

Jan Paweł II jedno z głębokich pragnień rodzaju ludzkiego widział w pragnieniu braterstwa i solidarności [7]; i właśnie tutaj, w szerzeniu braterstwa i solidarności upatrywał wielką rolę, wręcz misję mediów, o czym wspominał w niemal każdym przemówieniu do ich przedstawicieli, a także w corocznych orędziach z okazji Światowych Dni Komunikacji Społecznej: „W nieustannym rozszerzaniu się i postępie mass mediów można dostrzec »znak czasu«, który stanowi ogromny potencjał powszechnego zrozumienia oraz wzmocnienia przesłanek

[1] Środki masowego przekazu „[…] zdolne są dosięgnąć i poruszyć nie tylko jednostki, lecz także całe zbiorowości i całą społeczność ludzką" [8].

pokoju i braterstwa między narodami" [8]; „Jeśli przekaz społeczny pragnie być narzędziem pokoju, musi zrezygnować z partykularnych i jednostkowych roztrząsań, odrzucić uprzedzenia, wprowadzając na ich miejsce ducha wzajemnego zrozumienia i solidarności" [4]; „Jako czynniki więzi i postępu środki społecznego przekazu muszą przezwyciężyć bariery ideologiczne i polityczne, towarzysząc ludzkości w jej drodze do pokoju, ułatwiając proces integracji i braterskiej solidarności między narodami […]" [6]; „Dzień, w którym będzie można stwierdzić, że »przekazywanie informacji« jest prawdziwie tym samym, co budowanie braterskiej więzi, a sama »informacja« oznacza »solidarność«, stanie się dniem osiągnięcia przez środki społecznego przekazu najpiękniejszego celu" [7]; „Te nowe dary [środki masowego przekazu – MŻB] mają służyć temu samemu celowi, co bardziej tradycyjne środki przekazu, a więc zacieśniać między nami więzy braterstwa i wzajemnego zrozumienia […]" [9]; „Zadaniem przekazu społecznego jest jednoczenie ludzi i wzbogacanie ich życia, a nie izolowanie i wykorzystywanie" [10]. W rozszerzaniu się i postępie mass-mediów Jan Paweł II widział znak czasu, który stanowi ogromny potencjał powszechnego zrozumienia oraz wzmocnienia przesłanek pokoju i braterstwa między narodami [8]. Uczulał, że nowoczesne techniki w imponujący sposób zwiększają tempo, rozmiar i zasięg przekazu społecznego, ale nie przyczyniają się w takiej samej mierze do wsparcia owego delikatnego dialogu między sercami i umysłami, który winien charakteryzować wszelki przekaz służący solidarności i miłości [1].

Szczególnie uprzywilejowane w realizacji tego zadania wydaje się dziennikarstwo sportowe, bo przecież sport ze swej natury jednoczy ludzi, o czym już wiele lat temu pisał filozof Józef Lipiec, wyjaśniając popularność sportu tym, że: „[…] trafia w pewną pustkę kulturową, w której musiał zastąpić dawne małomiasteczkowe i wiejskie zgromadzenia sąsiedzkie, procesje religijne i świeckie oraz wszelkie inne formy częstego świętowania, które człowiek po to wymyślił, aby czuć się razem, wespół z innymi, w gromadzie" [11]. Widowisko sportowe spełnia więc istotną rolę i zaspokaja jedną z najważniejszych potrzeb człowieka. Szczególne miejsce zajmuje tu natomiast piłka nożna, najpopularniejsza – patrząc z perspektywy globalnej – dyscyplina sportowa, która w niektórych krajach, zwłaszcza Ameryki Łacińskiej [12], stała się nawet rodzajem świętego rytuału, a piłkarze przedmiotem religijnego wręcz kultu, na co zwracał uwagę Tomasz Sahaj, opisując zjawisko kibicowania: „Szczególną postać chuligaństwo stadionowe powiązane z futbolem przybiera w krajach Ameryki Południowej, w której piłka nożna mocno wymieszana jest z polityką, religią i ekonomią, tworząc wiele specyficznych koneksji" [13]. W Europie związki sportu z religią nie są aż tak wyraźne, nie oznacza to jednak, że futbol jest na Starym Kontynencie mniej atrakcyjny, a jedynie to, że kibicowanie przybiera tu inną formę. Niemniej i u nas nie brakuje niepokojących, a nawet niebezpiecznych incydentów, bo obok radosnego, gromadnego kibicowania pojawia się zjawisko „ksenofobii wtórnej", spowodowane – jak pisze Lipiec – ucieczką słabej jednostki w mocną zbiorowość. Sport bowiem: „Umacniając poczucie szlachetnej w istocie, wspólnotowej tożsamości grupowej, wyrażonej w jedności »my«, dopuścił bowiem do pojawienia się w swym wnętrzu negatywnego tła w postaci »nie-my«, które przekształciło się stopniowo w »inny«, to zaś w radykalnie »obcy«, a następnie we »wrogi«. A wróg obdarzany jest nie tylko nieufnością, strachem, podejrzliwością i niechęcią, ale niekiedy także autentyczną i spontaniczną nienawiścią, zdolną do zwolnienia nas z normalnych powinności moralnych, usprawiedliwiającą zatem czyny obiektywnie niegodne lub wręcz haniebne niby-wyższą, bo »naszą« racją, skierowaną ku niebezpiecznemu *ex definitione* rywalowi" [14].

Dla nas Polaków doskonałym przykładem owej jednoczącej siły sportu było „Euro 2012". Gościnność, z jaką przyjęliśmy wówczas tłumy zagranicznych kibiców, odbiła się głośnym echem w całej Europie, przyjezdni zaś wychwalali Polskę jako piękny, otwarty i wyjątkowo przyjazny kraj. Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej w 2012 roku bez wątpienia były wspaniałą lekcją tolerancji, solidarności i braterstwa, choć oczywiście nie obyło się bez incydentów, spośród których najbardziej wstydliwym okazały się zamieszki przed i w trakcie meczu Polska – Rosja pomiędzy kibicami reprezentującymi oba kraje. Wówczas pojawiło się wiele opinii częściowo obarczających odpowiedzialnością za bójki mass-media, które eskalowały emocje, przypominając katastrofę smoleńską i Katyń, a przede wszystkim zwycięskie dla Polski bitwy z Rosją (np. cud nad Wisłą z 1920 roku), czyniąc z wygranej w meczu sprawę równie poważną i honorową, jak potyczka na bitewnym polu: „Obudźcie się! Czy chcecie

Euro bez Polski? Rosja albo śmierć" (okładka „Wprost"); „Wiara Nadzieja Smuda. Polacy! Zróbcie Rosji drugi cud nad Wisłą" i „Na Moskala! Wszyscy wierzą, że Rosjan można dzisiaj pokonać" (okładka „Super Expressu"). O meczach z Rosją jako „sprawie politycznej" mówili także niektórzy politycy, jak np. Aleksander Kwaśniewski na łamach „Super Expressu" („Ostra atmosfera z boiska przeniesie się na trybuny. Wtedy będzie bardzo energetycznie i to może być mecz wysokiego ryzyka" [za: 26]). Najwyższy poziom wojennej mobilizacji zdawali się przejawiać i sami piłkarze, np. Kamil Grosicki mówił „Dziennikowi Gazeta Prawna": „Myślę, że ich zmiażdżymy" i „wiadomo, jak ważne są dla kibiców mecze z Rosjanami i Niemcami". „Dla piłkarzy też ma to znaczenie – w takich momentach trzeba zostawić zdrowie na boisku i na pewno wszystkich nas zjednoczy wspólny cel" [za: 26].

Taka wojenna retoryka, nawet jeśli nie można jej uznać za jedną z bezpośrednich przyczyn zamieszek na ulicach Warszawy (zatrzymano ponad 100 osób), spowodowała, że ze zdwojoną siłą w niektórych ożyły głęboko skrywane uprzedzenia i stereotypy narodowe, a może i wzajemna niechęć czy nawet wrogość[2]. W tym sensie dziennikarze powinni postępować bardzo ostrożnie – nie przypominać w sposób nadmierny i w zasadzie zupełnie niepotrzebny o historycznych zaszłościach, bo co ma wspólnego np. „cud nad Wisłą" z meczem rozgrywanym w 2012 roku; nie eskalować negatywnych emocji i nie skupiać się na incydentach, urastających nierzadko do rangi reguły we wzajemnych kontaktach, bo owszem przy stadionie narodowym doszło do zamieszek, ale czy powinny one być ukazywane jako egzemplifikacja faktycznych relacji Polski i Rosji oraz Polaków i Rosjan?

Oczywiście ujmowanie futbolu w kategoriach wojny jest w dziennikarstwie sportowym na tyle częste, że właściwie nie budzi u odbiorców żadnych wątpliwości, wręcz przeciwnie, traktowane jest jako coś oczywistego, a nawet niezbędnego, bo przecież sport w jego wymiarze agonistycznym to właśnie walka, tyle że zastępcza, dozwolona i społecznie pożądana jako skuteczny sposób kanalizacji agresji. Czy w takim razie słuszna jest obawa przed potencjalnymi negatywnymi skutkami stosowania tej retoryki, a ze sportu czynienia sprawy narodowej, gdzie idzie o honor, a może nawet o życie?

Jan Paweł II, zwracając się do sportowców, podkreślał, że sport „wnosi […] wiele do formacji ludzkiej" [16] i uczulał ich, że spoczywa na nich obowiązek prezentowania uczciwej postawy w grze i traktowania przeciwnika nie jak rywala czy wroga, ale jak bliźniego. Przestrzegał też, że porażka drużyny przeciwnej nie może być głównym celem i sukcesem zawodów sportowych, ale braterskie przebywanie razem, przyjazne współzawodnictwo, solidarna gra bez zakłamania i nienawiści [17 za: 18].

Jan Paweł II rozumiał, że sportowcy poprzez swoje zachowanie moralne wpływają na postawę tysięcy kibiców i wiedział, że to od nich w dużej mierze również zależy budowanie cywilizacji miłości, lecz nie tylko. Budowanie cywilizacji miłości zależy także od mediów. Tworzą one bowiem, na podstawie wydarzeń na stadionie, własną narrację, jedne rzeczy uwypuklając i komentując w konkretny sposób, a inne pomijając milczeniem. Tymczasem futbol przyciąga na stadiony oraz przed telewizory rzesze kibiców [zob. 19], którzy w czasie, kiedy nie ma meczu, czytają w gazetach sportowe rubryki i śledzą doniesienia portali internetowych, pozostając pod mniej lub bardziej subtelnym i z pewnością nieuświadomionym wpływem tego, co i jak się mówi oraz pisze o piłce nożnej. Jak czytamy w orędziu *Komunikacja społeczna w służbie pokoju*: „Bliski związek łączy przekaz społeczny z wychowaniem w dziedzinie wartości. Zręczne podkreślenia, uwypuklenia, jak również odpowiednio dawkowane milczenie mają w przekazie ogromne znaczenie. Formy i sposoby […] pośrednio lub

[2] Nawet polscy chuligani potrafili się zjednoczyć przeciwko wspólnemu wrogowi – Rosji: „Skoro kibole gardzą Euro, to dlaczego przed meczem Polska – Rosja do Warszawy przyjechali zadymiarze Pogoni Szczecin, Lecha Poznań czy Arki Gdynia? – pyta reporterka „Newsweeka" kibica Legii, na co ten odpowiada – Teraz mamy zgodę, wszyscy jesteśmy razem, stanowimy jedną reprezentację Polski" [15]. Wszakże nie od dziś wiadomo, że nic tak nie jednoczy, jak wspólny wróg i że jest on niezbędny do umacniania poczucia tożsamości grupowej.

Na temat okładek gazet ukazujących się przy okazji meczu Polska – Rosja, reprodukujących stereotypy narodowe zob. 25.

wprost wpływają na kształtowanie opinii publicznej i na formowanie sposobu myślenia pokojowego lub nastawionego na rozwiązania przy pomocy siły" [4].

Oczywiście zastanawiając się nad naturą sportu, uświadamiamy sobie, że jest on ze swej istoty – jak zresztą cała ludzka egzystencja – oparty na rywalizacji. Czy zatem retoryka wojenna jest co najwyżej kolejną konwencją stosowaną w medialnych wypowiedziach, czy jest tylko i wyłącznie niewinną, odpowiadającą rywalizacyjnej naturze sportu, *licentia poetica* piszących o sporcie dziennikarzy, czy też należy stosować ją ostrożnie, z pełną świadomością wypaczeń, które powoduje? Ks. Jan Niewęgłowski w artykule *Wychowawcza funkcja sportu w nauczaniu Jana Pawła II* dokonał podziału na rywalizację moralną oraz niemoralną; i zastanawiając się, gdzie leży ta cienka linia oddzielająca szlachetną i uczciwą rywalizację, od rywalizacji nieuczciwej, niezdrowej i bezwzględnej, stwierdził: „Niewłaściwie rozumiana rywalizacja kształtuje postawę walki, zwycięstwa za wszelką cenę, zacietrzewienia, egoizmu, upokorzenia drugiego zawodnika, a nawet podeptania jego godności" [18]. Podział ten zdaje się funkcjonować także na płaszczyźnie przekazu medialnego. I nie chodzi tu nawet o to, że kibice, podlegając wpływowi wojennej retoryki, zapomną w pewnym momencie o symbolicznym wymiarze rozgrywających się na murawie quasi-wojennych wydarzeń i zaczną je traktować jak wojnę prawdziwą, z prawdziwymi wrogami oraz z wygraną i przegraną, gdzie nie idzie już tylko o punkty, ale o honor, a nawet o życie, lecz o to, że retoryka wojenna kształtuje w umysłach odbiorców obraz piłki nożnej (i sportu w ogóle) jako walki, nie zaś pokojowej rywalizacji, w której piłkarze są wrogami, a nie konkurentami. Problem ten bardzo wyraźnie podkreśliła Jadwiga Puzynina, pisząc: „Problem etyki języka jest jednak ważny nie tylko z punktu widzenia aktualnych wypowiedzi wszelkiego rodzaju, ale też tego, co »odkłada się« w systemie danego języka i w masie tekstów, które poświadczają jakość kultury ludzi posługujących się w danej epoce tym językiem" [20].

W tym świetle stosowanie retoryki wojennej w odniesieniu do sportu nie wydaje się w pełni neutralnym i co najwyżej ubarwiającym przekaz zabiegiem, ale wręcz przeciwnie. Poszczególne sportowe wydarzenia opisywane są tu w kategoriach wojny. Zatem mecz – tak jak bitwę – wygrywa się lub przegrywa, zdobywa punkty (gole) lub traci – jak miasta czy inne cele strategiczne, walczy się do końca lub poddaje bez walki, a drużyna, która pokonuje drużynę przeciwną dużą liczbą bramek – rozstrzeliwuje ją [21]. Wojenne role otrzymują także zawodnicy: piłkarz to wojownik, napastnik to snajper, oraz całe drużyny: drużyna to armia. Wojennej retoryce sprzyja także forma przekazu, która przybiera postać scenariusza pełnego zwrotów akcji i nieoczekiwanych zdarzeń, a budowane powoli napięcie znajduje swój punkt kulminacyjny w końcówce wypowiedzi, poświęconej opisowi spektakularnego zwycięstwa.

Celem przekazów nadmiernie wykorzystujących retorykę wojenną jest przykucie i „przytrzymanie" przyzwyczajonej do agresywności, apatycznej uwagi odbiorcy, stąd zazwyczaj bardziej liczy się zwycięstwo jednej drużyny i porażka drugiej, sama zaś wypowiedź koncentruje się na tych elementach meczu, które do nich prowadzą. Mało zaś miejsca poświęca się na przykład opisowi ciekawych akcji, czy sportowym i niesportowym zachowaniom.

Jak widać na powyższych przykładach, media również mogą łatwo przekraczać tę cienką linię, zapominając o owej formacyjnej roli sportu, opisując rzeczywistość sportową zbrutalizowaną i przyczyniając się powoli, z biegiem czasu, do utrwalania zbrutalizowanej wizji sportu w kulturze. „W świecie, który dzięki spektakularnemu postępowi i gwałtownej ekspresji środków przekazu jest coraz bardziej powiązany wzajemnymi zależnościami – pisał Jan Paweł II – komunikacja i informacja stanowią siłę, która może skutecznie służyć wielkiej i wzniosłej sprawie pokoju, ale też może zwiększać napięcia i sprzyjać nowym formom niesprawiedliwości oraz łamaniu praw człowieka" [4]. Mówiąc bowiem o etyce języka w dziennikarskich przekazach sportowych, mamy na myśli nie tylko zgodność z normami moralnej komunikacji, ale także stosunek do samego języka jako wartości naszej kultury. Język bowiem to nie tylko środek komunikacji, to również element naszej tożsamości, od którego bezpośrednio zależy, jak myślimy o sobie, o innych oraz o otaczającym nas świecie. W tym świetle nie tylko treść przekazów medialnych, ale i sposób pisania o sporcie staje się sprawą poważną i wymagającą wzmożonej refleksji, gdyż – jak pisał ks. Niewęgłowski – rozgrywki sportowe „wpływają […] na kształtowanie i rodzaj relacji nie tylko pomiędzy kibicami, zawodnikami i działaczami sportowymi, ale także pomiędzy poszczególnymi narodami" [18], a:

„Każdy rodzaj sportu niesie ze sobą bogaty skarbiec wartości, które zawsze trzeba sobie uświadamiać, aby móc je urzeczywistnić. Ćwiczenie uwagi, wychowanie woli, wytrwałość, odpowiedzialność, znoszenie trudów i niewygód, duch wyrzeczenia i solidarności, wierność obowiązkom – to wszystko należy do cnót sportowca" [22 za: 18]. Dodajmy: cnót, które dzięki pracy dziennikarza mogą się stać także cnotami odbiorców, bo przecież uczymy się cnót poprzez przebywanie w środowisku, w którym one są praktykowane.

Podsumowanie

Wypowiedzi, które do nas docierają, oderwane od swoich nadawców, nie pozostają etycznie neutralne, ale jako działania językowe mogą być albo dobre, albo złe, w zależności od ich aksjologicznej wartości i jako takie, swoją treścią i formą, bez wątpienia mogą oddziaływać na nasze postawy [20 i 23]. Wiedział o tym doskonale Jan Paweł II i przypominał, że media mają ogromny potencjał w zakresie umożliwiania dialogu, dzięki czemu stają się środkami służącymi poznaniu, solidarności i pokojowi, ale przestrzegał również, że te same media mogą się stać niszczącą bronią, jeśli zostaną wykorzystane do podsycania konfliktów i eskalowania negatywnych emocji.

Przestrogi te dotyczą także dziennikarstwa sportowego, którego misją jest budowanie solidarności i braterskiego porozumienia między jednostkami, grupami społecznymi oraz narodami poprzez ukazywanie sportowej rywalizacji jako rywalizacji pokojowej, przenikniętej wzajemnym szacunkiem i wrażliwej na nieusuwalną godność każdego człowieka, bo – jak podkreślił bp Jan Chrapek – komunikowanie służy budowaniu międzyludzkich więzi i taka jest też rola mediów jako narzędzia komunikowania się [24].

BIBLIOGRAFIA

[1] Jan Paweł II. List apostolski „Szybki rozwój" Ojca Świętego Jana Pawła II o szybkim rozwoju środków społecznego przekazu. W: Listy Apostolskie Ojca Świętego Jana Pawła II. Kraków: Wydawnictwo Znak; 2005: 770, 761–762, 763, 772.
[2] Jan Paweł II. Rola komunikacji społecznej wobec zadań rodziny. 1980. W: Lis M, oprac. i red. (bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002: 95.
[3] Jan Paweł II. Komunikacja społeczna pomostem pomiędzy wiarą a kulturą. 1984. W: Lis M, oprac. i red. (bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002: 124.
[4] Jan Paweł II. Komunikacja społeczna w służbie pokoju. 1983. W: Lis M, oprac. i red. (bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002: 116–117, 114.
[5] Paweł VI. Dekret Inter mirifica, Sobór Watykański II. W: http://www.zaufaj.com/sobor-vaticanum-ii-/348.html (15.10.2016).
[6] Jan Paweł II. Komunikacja społeczna w służbie odpowiedzialnej wolności człowieka. 1985. W: Lis M, oprac. i red. (bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002: 130, 131.
[7] Jan Paweł II. Komunikacja społeczna w służbie chrześcijańskiej promocji młodzieży. 1988. W: Lis M, oprac. i red. (bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002: 161, 156.
[8] Jan Paweł II. Komunikacja społeczna w służbie braterstwa i solidarności wśród ludzi i narodów. 1981. W: Lis M, oprac. i red. (bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002: 97, 98.
[9] Jan Paweł II. Środki komunikacji w służbie jedności i postępu rodziny ludzkiej. 1991. W: Lis M, oprac. i red. (bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002: 177.
[10] Jan Paweł II. Z pomocą Ducha Świętego głosimy nadzieję. 1998. W: Lis M, oprac. i red. (bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002: 222.
[11] Lipiec J. Sport i świat współczesny, czyli o usprawiedliwieniu sportu. W: Lipiec J, red. Duch sportu. Kraków: Krajowa Agencja Wydawnicza; 1980, 40.
[12] Mason T. Pasja milionów. Piłka nożna w Ameryce Łacińskiej. Gdańsk: Marabut; 2002.
[13] Sahaj T. Fani futbolowi. Historyczno-społeczne studium zjawiska kibicowania. Poznań: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego; 2007: 176.

[14] Lipiec J. Przeciw sportowemu rasizmowi. W: Lipiec J, red. Pożagnanie z Olimpią. Fall: Kraków; 2007, 178.
[15] Krasnowska-Sałustowicz V. Mecz Polska – Rosja. Jak było naprawdę. http://euro2012.newsweek.pl/mecz-polska-rosja--jak-bylo-naprawde,93082,1,1.html (z dnia 10.08.2014).
[16] Jan Paweł II. Sportowa dyscyplina dla integralnej formacji ludzkiej. Przemówienie do włoskich i argentyńskich sportowców. 1979. W: Jan Paweł II. Nauczanie Papieskie. T II. Cz. 1. (Ks. E. W. Sac, ks. A. J. Sac przygot. do druku). Poznań: Pallottinum; 1990, 532.
[17] Jan Paweł II. Przemówienie do włoskiej narodowej drużyny piłki nożnej. W: Jan Paweł II. Nauczanie Papieskie. T. V. Cz. 2. (Ks. E. W. Sac, ks. A. J. Sac przygot. do druku). Poznań: Pallottinum; 1996: 592.
[18] Niewęgłowski J. Ks. SDB. Wychowawcza funkcja sportu w nauczaniu Jana Pawła II. W: Dziubiński Z, Lenartowicz M, red. Kultura fizyczna a kultura masowa. Warszawa: Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej; 2011: 354–355, 358, 353.
[19] Sobierajski H. Telewizja a sport. W: Dziubiński Z, red. Antropologia sportu. Warszawa: Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej; 2002.
[20] Puzynina J. Jeszcze raz o kulturze języka. www.etykasłowa.pl (dostęp 12.03.2013).
[21] Zygmunt AE. Klagenfurt die Grunwald. Media o meczu Polska – Niemcy na Mistrzostwach Europy 2008. W: Rogowski Ł, Skrobacki R, red. Społeczne zmagania ze sportem. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza; 2011, 93.
[22] Jan Paweł II. Elbląg. 6 czerwca 1999. Nabożeństwo czerwcowe – przemówienie. W: Kuźnik K, red. Polska 1999. Przemówienia i homilie. Warszawa: KAI Michalineum; 1999: 39.
[23] Puzynina J. Pajdzińska A. Etyka słowa. W: Miodek J, red. O zagrożeniach i bogactwie polszczyzny. Wrocław: Towarzystwo Przyjaciół Polonistyki Wrocławskiej; 1996.
[24] Chrapek J. Słowo wstępne Biskupa Jana Chrapka, Przewodniczącego Rady ds. Środków Komunikacji Społecznej Konferencji Episkopatu Polski. W: Lis M, oprac i red. (Bp J. Chrapek sł. wstępne). Orędzia Papieskie na Światowe Dni Komunikacji Społecznej 1967–2002. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła; 2002, 6.
[25] Żmudzka-Brodnicka M. Polski patriotyzm a globalny sport. Rocznik Naukowy AWFiS. 2012;20:76-81.
[26] Wielkie emocje przed meczem Polska – Rosja i marszem Rosjan. http://wiadomosci.onet.pl/tylko-w-onecie/wielkie-emocje-przed-meczem-polska-rosja-i-marszem-rosjan/wzjsj (dostęp 10.06.2016).

Autor korespondencyjny:
Dr n. hum. Monika Żmudzka-Brodnicka
Zakład Socjologii, Filozofii i Etyki Sportu, Katedra Nauk Społecznych
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. J. Śniadeckiego, ul. K. Górskiego, 80-336 Gdańsk
e-mail: monikazmudzkabrodnicka@gmail.com

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Sport robotników przymusowych na Pomorzu Zachodnim w okresie okupacji oraz dipisów w Lubece w 1946 roku

Sport among forced labour workers in West Pomerania during the period of German invasion and DPs in Lubeck in 1946

RYSZARD STEFANIK

Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin

Streszczenie

Druga wojna światowa, przynosząc zniewolenie narodu polskiego, niszczyła międzyludzkie więzi i wprowadzał stan permanentnego niepokoju. Pomimo trudnej sytuacji, w jakiej znaleźli się m.in. robotnicy przymusowi, podejmowano próby organizacji życia sportowego, co uzależnione było w głównej mierze od polityki faszystowskich Niemiec oraz stopnia restrykcji wobec polskich pracowników zmuszanych do niewolniczej pracy.

Opracowanie „Sport robotników przymusowych na Pomorzu Zachodnim w okresie okupacji raz dipisów w Lubece w 1946 roku" przedstawia aktywność piłkarską robotników przymusowych w tym regionie oraz życie sportowe dipisów w Lubece po zakończeniu wojny. Autor ukazał uwarunkowania oraz możliwości aktywności fizycznej w tym czasie. Zostały podkreślone pozytywne aspekty działalności sportowej robotników przymusowych, która to integrowała Polaków, poprawiała nastrój, a dla jeńców wojennych była sposobem na utrzymanie sprawności bojowej.

Słowa kluczowe: historia, sport, robotnicy przymusowi w III Rzeszy.

Abstract

World War II, which brought enslavement to the Polish nation, destroyed mutual relations among people and created a state of permanent anxiety. Despite the difficult situation in which, among others, forced labour workers found themselves, attempts of sports life organisation were undertaken that were mainly dependent on Nazi Germany policy and degree of restriction towards Polish workers made to work like slaves.

The study "Sport among forced labour workers in West Pomerania during the period of German invasion and DPs in Lubeck in 1946" shows ball playing activity of forced labour workers in this region and sports life of DPs in Lubeck after the end of the war. The Author has shown conditions and possibilities of physical activity during that period. Positive aspects of sports activity of forced labour workers, which integrated Polish people, improved mood, and for prisoners of war was a method of keeping their soldier proficiency, were emphasised.

Key words: history, sport, forced laborers in Nazi Germany.

Wstęp

Od września 1939 r. Polska znalazła się pod okupacją hitlerowską i radziecką. Do III Rzeszy zostały włączone bezpośrednio ziemie północne i zachodnie (województwa: poznańskie, pomorskie, katowickie, większość łódzkiego, część kieleckiego, krakowskiego, warszawskiego i Suwalszczyzna). Utworzono Generalne Gubernatorstwo, które dzieliło się z kolei na dystrykty.

Wśród pierwszych ofiar nazizmu w Polsce znalazło się wielu działaczy ruchu sportowego, Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół" i Związku Harcerstwa Polskiego. Rozwiązano wszystkie organizacje i stowarzyszenia [1]. Sprzęt, urządzenia i trofea sportowe były rabowane, a obiekty przejmowane przez niemieckie władze okupacyjne. Zakazywano młodzieży zajęć wychowania fizycznego, wstępu na boiska i sale sportowe [2]. Pomimo prześladowań, ale także wobec niepełnej kontroli władz niemieckich odnośnie do aktywności sportowej, samorzutnie tworzyły się, zwykle w większych ośrodkach miejskich, drużyny, przeprowadzano rozgrywki piłki nożnej i siatkówki. Próbowano także organizować działalność w innych dyscyplinach sportu [3].

Zgoła odmiennie przedstawiała się sytuacja na Górnym Śląsku, gdzie tworzono niemiecką listę narodowościową (volkslistę). Do trzeciej grupy włączono Ślązaków, Kaszubów i Mazurów, co jednocześnie umożliwiało wcielanie mężczyzn do niemieckiego wojska. Zorganizowano niemieckie kluby sportowe, w których znalazło się wielu Ślązaków [4].

Osobno należy też omówić sytuację w obozach jenieckich. W obozach oficerskich (oflagach) zezwalano na organizację życia kulturalnego oraz przeprowadzano zajęcia wychowania fizycznego. Uprawiano różne dyscypliny sportowe [5].

Nawet w obozach koncentracyjnych, choć wydaje się to nie do pomyślenia, odnajdujemy ślady sportowej aktywności. W obozie koncentracyjnym Gross-Rosen więźniowie rozgrywali pojedynki bokserskie i mecze piłki nożnej z więźniami funkcyjnymi. Należy jednak w tym miejscu podkreślić, że podobne widowiska stawały się często jeszcze jedną z form znęcania się nad znajdującymi się w obozie osobami[1]. W obozie w Auschwitz systematycznie organizowane były walki bokserskie[2].

Także wśród robotników przymusowych na terenie III Rzeszy zdarzały się przypadki sportowej aktywności. Niestety wobec braku odpowiednich śladów w zbiorach archiwalnych oraz wspomnień trudno znaleźć odpowiednie opracowania.

Celem autora było zatem przedstawienie zbadanych epizodów życia sportowego omawianych grup w czasie okupacji w Szczecinie oraz dipisów na terenie Lubeki tuż po wojnie w 1946 roku.

Materiał i metody

W pracy wykorzystano zbiory archiwalne zgromadzone w Archiwum Państwowym w Szczecinie, wspomnienia osób, które zetknęły się aktywnością sportową podczas okupacji i tuż po zakończeniu II wojny światowej, opracowania naukowe i popularne oraz materiały ikonograficzne zgromadzone na Wydziale Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego. Przeanalizowane zostały także powojenne artykuły prasowe „Kuriera Szczecińskiego".

W procesie badawczym zastosowano metodę dedukcyjno-indukcyjną, analizę materiałów archiwalnych, prasowych, opracowań naukowych oraz literatury przedmiotu.

Wyniki badań

Jeszcze przed wybuchem drugiej wojny światowej w momencie przestawienia gospodarki na przemysł zbrojeniowy wzrosło zapotrzebowanie w Niemczech na siłę roboczą, w tym o kwalifikacjach specjalistycznych. Po wkroczeniu do Polski nazistów Urząd Pracy Rzeszy (Reicharbeitamt) stosując przymus fizyczny, zajął się dostarczaniem niezbędnych sił ludzkich. „Rekrutacja" przyjęła stopniowo charakter masowy i odznaczała się brutalnym traktowaniem ludności, w szczególności na terenie krajów Europy Wschodniej. Robotników przymusowych kierowano do pracy w przemyśle, rzemiośle, rolnictwie, komunikacji oraz innych gałęziach gospodarki. Na Pomorzu Zachodnim już w pierwszej połowie września 1939 r. wysłano przymusowo kilkaset osób z Bydgoszczy. Z okręgu Gdańsk-Prusy Zachodnie przed dniem 30 września 1939 r. wywieziono 3900 osób do budowy autostrad na Pomorzu Zachodnim [7].

Robotnicy przymusowi lokowani byli często w większych skupiskach, w obozach o charakterze międzynarodowym, w pobliżu zakładów pracy. Mogli się zazwyczaj przemieszczać w dni wolne od pracy (niedziele) za okazaniem specjalnych przepustek i przebywać na zewnątrz obozu do określonej godziny. Kontakty towarzyskie, w tym i sportowe, poza godzinami pracy były zatem, przynajmniej teoretycznie, możliwe. Ze względu jednak na maksymalne wykorzystywanie robotników (od 12 do 14 godzin dziennie) trudno można było sobie wyobrazić podobną aktywność. Do tego dochodziły głodowe racje żywieniowe, złe warunki sanitarne, higieniczne, ograniczenia w przemieszczaniu się i godzina policyjna [8].

Na Pomorzu Zachodnim na dzień 5 kwietnia 1941 r. zatrudnionych było 82417 Polaków. Ich liczba we wrześniu 1944 r. wzrosła do 116330, w tym 78751 mężczyzn i 37579 kobiet. Polscy robotnicy pracowali na tym obszarze w rolnictwie, przemyśle zbrojeniowym (zakładach chemicznych i metalowych), budowlanym, konfekcyjnym, rolno-spożywczym, elektrotechnicznym, w przedsiębiorstwach portowych, zakładach gospodarki komunalnej, warszta-

[1] *eurosport.onet.pl, dostęp: 14.01.2014.*
[2] *sport.wp.pl, dostęp: 14.01.2014.*

tach stolarskich i w transporcie kolejowym. Ze względu na bardzo złe warunki sanitarno-higieniczne w samym Szczecinie szerzyły się choroby zakaźne oraz plaga insektów. W 1943 r. władze policyjne w Szczecinie zezwoliły robotnikom polskim i francuskim na uprawianie sportu oraz rozgrywanie meczów pomiędzy drużynami poszczególnych obozów. Francuzi, którzy stworzyli zespół piłkarski, wyjeżdżali nawet na pojedynki do innych miast pomorskich [9].

Na terenie Szczecina pod koniec 1942 r. rozlokowano 65 obozów dla robotników przymusowych, a w 1944 r. ich liczba wzrosła do około 100. W 1940 r. znajdowało się w samym mieście 25 tysięcy robotników, w tym 15 tysięcy narodowości polskiej. Przed zakończeniem wojny wykorzystywano do pracy w tym mieście około 40 tysięcy osób [10].

Pierwsza informacja, będąca wspomnieniem o aktywności sportowej robotników przymusowych w Szczecinie, pojawiła się w „Kurierze Szczecińskim" w 1946 roku. W artykule prasowym opisywano m.in. utworzenie zespołu piłkarskiego w 1942 roku. W świetle późniejszych relacji i niemieckich materiałów archiwalnych wskazana chronologia wydarzeń okazała się błędna. Opisywane fakty, owszem, miały miejsce, ale dopiero w 1943 roku. Autor artykułu, opierając się na wspomnieniach, wymienił zespoły Polaków, Francuzów, Czechów, Holendrów i Włochów oraz wymienił nazwiska grających wówczas dwóch zawodników: Ziółkowskiego i Kostkę, którzy po wojnie zdecydowali się na pozostanie w Szczecinie[3].

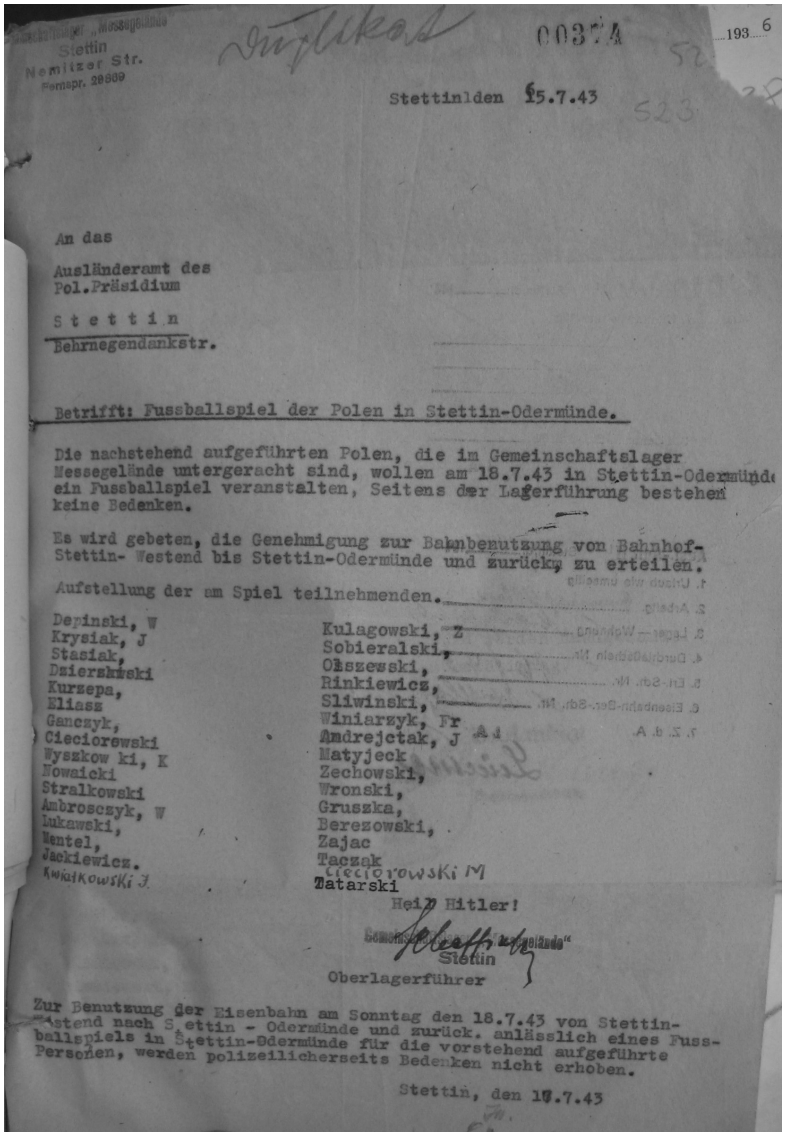
Kolejna, tym razem obszerna, relacja ukazała się w IV tomie wydawnictwa „Sport robotniczy" w 1968 roku. Były to wspomnienia Kazimierza Gołaskiego, grającego przed wojną w III zespole „Warty" Poznań. Kazimierz Gołaski znalazł się w 1940 r. na robotach przymusowych w szczecińskiej fabryce samochodów Stoewer-Werke przy ul. Falkenwalderstrasse 186, obecnie ul. Wojska Polskiego, obok zajezdni tramwajowej. W 1943 r., za zgodą Lagerfürera, robotnicy uporządkowali, przylegający do baraków obozu Messegelände przy ul. Nemitzerstrasse (obecnie ul. Arkońska), plac z przeznaczeniem do gry w piłkę nożną. Bramki zostały wykonane ze zwiezionego z pobliskiego Lasku Arkońskiego drewna. Na pierwszym, zorganizowanym pod koniec maja, meczu zespół złożony z Poznaniaków spotkał się z drużyną robotników pochodzących z Łodzi. Podobne zespoły, wg wspomnień K. Gołaskiego, powstały także w innych obozach, przyjmując od nich nazwy. Utworzono zespół „Pommerensdorf" (obecnie w szczecińskiej dzielnicy Pomorzany), robotników pracujących w stoczni „Vulkan-Werke", „Odermünde", „Golnowwerke" przy papierni, a także w podszczecińskim Greifenhagen (obecnie Gryfino). Niewykluczone, że zdekompletowanie niemieckich drużyn piłkarskich, z uwagi na pogarszającą sytuację na froncie wschodnim i konieczność uzupełniania powiększających się strat osobowych, sprawiło, że nazistowskie władze postanowiły dostarczyć rozrywki narodowymi zespołami robotników przymusowych. Mógł zaważyć też fakt uprzywilejowanej pozycji pracowników francuskich, którym chciano umożliwić kontakty sportowe z innymi drużynami.

Polscy robotnicy zaczęli przygotowania od skupowania od Niemców po niskich cenach, zbędnego dla nich w tym czasie, sprzętu piłkarskiego oraz kompletowania koszulek z naszytą w kole literą M, od pierwszej litery obozu Messegelände. Według przedstawionej relacji, po zgodzie miejscowego Gestapo, zorganizowano rozgrywki piłki nożnej, w których brało udział 12 zespołów, a mecze odbywały się na terenie poszczególnych obozów. Wśród kibiców znajdowali się także sami Niemcy [11].

Powyższe wspomnienia zostały potwierdzone w niemieckich źródłach archiwalnych.

W zespole akt Polizeipräsident Stettin w Archiwum Państwowym w Szczecinie znajduje się pismo z dnia 15 lipca 1943 r. do władz policyjnych o zezwolenie na wyjazd drużyny piłkarskiej polskich robotników przymusowych z obozu Messegelände ze stacji Stettin-Westend do Stettin-Odermünde w celu rozegrania meczu w dniu 18 lipca 1943 roku [12, k. 139]. Co ciekawe, na liście znajdują się 32 osoby. Tak jakby zezwolono na wyjazd dwóch zespołów wraz z rezerwowymi lub kibicami. Znając ówczesne realia, wydaje się to wręcz nieprawdopodobne (fot. 1).

[3] *„Kurier Szczeciński" nr 82, 13 IV 1946.*



Stettin
Nemitzer Str.
Fernspr. 28909

00374 193 6

Stettinlden 15.7.43

An das
Ausländeramt des
Pol.Präsidium
S t e t t i n
Behrnegendankstr.

Betrifft: Fussballspiel der Polen in Stettin-Odermünde.

Die nachstehend aufgeführten Polen, die im Gemeinschaftslager Messegelände untergeracht sind, wollen am 18.7.43 in Stettin-Odermünde ein Fussballspiel veranstalten, Seitens der Lagerführung bestehen keine Bedenken.

Es wird gebeten, die Genehmigung zur Bahnbenutzung von Bahnhof-Stettin- Westend bis Stettin-Odermünde und zurück zu erteilen.

Aufstellung der am Spiel teilnehmenden.

Depinski, W
Krysiak, J
Stasiak,
Dzierskwski
Kurzepa,
Eliasz
Ganczyk,
Cieciorewski
Wyszkow ki, K
Nowaicki
Stralkowski
Ambrosczyk, W
Lukawski,
Mentel,
Jackiewicz.
Kwiatkowski J

Kulagowski, Z
Sobieralski,
Olszewski,
Rinkiewicz,
Sliwinski,
Winiarzyk, Fr
Andrejetak, J
Matyjeck
Zechowski,
Wronski,
Gruszka,
Berezowski,
Zajac
Taczak
Cieciorowski M
Zatarski

Heil Hitler!

Stettin
Oberlagerführer

Zur Benutzung der Eisenbahn am Sonntag den 18.7.43 von Stettin-Westend nach Stettin - Odermünde und zurück. anlässlich eines Fussballspiels in Stettin-Odermünde für die vorstehend aufgeführte Personen, werden polizeilicherseits Bedenken nicht erhoben.

Stettin, den 15.7.43

Fot. 1. Pismo do Polizei Präsidium-Ausländeramt o zezwolenie na wyjazd drużyny piłkarskiej Polaków [12, k. 139]

Wspomniane rozgrywki były kontynuowane także w 1944 r., a zespoły złożone z polskich robotników były nawet uzupełniane Francuzami i Czechami, których z uwagi na brak innych miejsc do zamieszkania, lokowano w polskich lagrach. W Szczecinie też zorganizowano mecze z przebywającymi na robotach Holendrami i Francuzami. Najbardziej zapadł w pamięci obecnych spotkanie piłkarskie z drużyną francuską, które odbyło się w dzielnicy Pogodno, przy asyście kilkunastu policjantów na koniach. Pojedynek zakończył się wynikiem 2:2, pomimo zdecydowanej przewagi Polaków w pierwszej połowie [11].

Zachowała się jeszcze jedna relacja, Jana Czabońki[4], opisująca aktywność sportową na Pomorzu Zachodnim podczas drugiej wojny światowej. Dotyczyła mianowicie znajdujących się na tym obszarze jeńców wojennych z obozu Stammlager für kriegsgefangene Mannschaften und Unteroffiziere – Stalag II D Stargard in Pommern, którzy przyjęli propozycję niemieckiego komendanta, aby zrezygnować z praw jeńca wojennego i zostać robotnikiem rol-

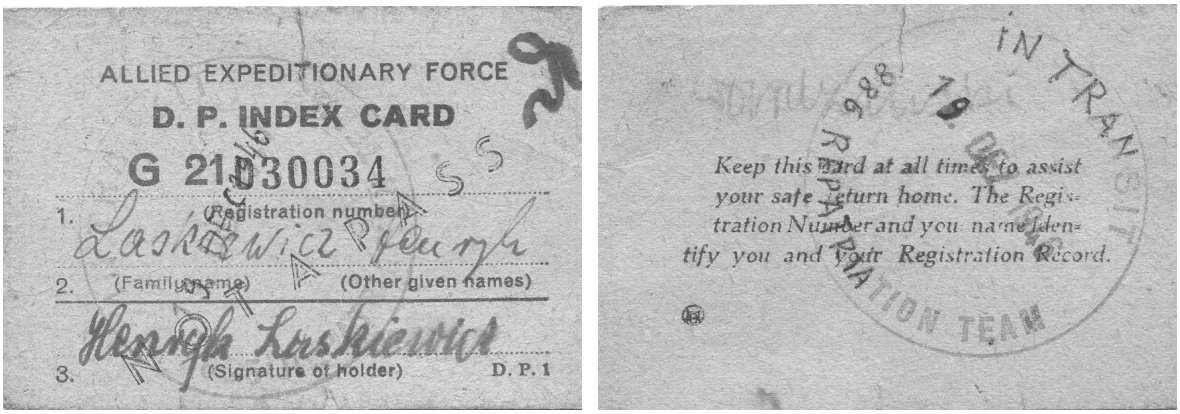
[4] Jan Czaboćko, syn Józefa, ur. 8 września 1916 r. w Krucziłowicach (gm. Nowojelnia, pow. Nowogródek, woj. nowogródzkie) w rodzinie małorolnej. We wrześniu 1937 r. został powołany do odbycia zasadniczej służby wojskowej w 3 Batalionie Morskim na Oksywiu w Gdyni. Brał udział, w stopniu kaprala, w walkach w obronie Oksywia, aż do kapitulacji placówki 19 września 1939 roku. Wzięty do niewoli znalazł się w obozie jenieckim II D Stargard in Pommern. Po zajęciu Pomorza przez Armię Czerwoną, nie mogąc wrócić w rodzinne strony, które zostały włączone do Białoruskiej Republiki Radzieckiej, zgłosił się w Polskim Urzędzie Repatriacyjnym w Szczecinie i otrzymał kilkunastohektarowe gospodarstwo rolne w Sosnówce, niewielkiej wsi koło Lipian.

nym u wskazanego bauera. W zamian za pracę na farmie żołnierze mieli zapewnione zakwaterowanie oraz wyżywienie. Jan Czabećko wraz z kilkoma kolegami został skierowany do miejscowości Grünhof (dziś Święciechowo w gm. Resko). Polacy obsługiwali farmę hodowli krów mlecznych we wsi o wysokiej kulturze rolnej, która należała do jednej z najbogatszych w rejencji szczecińskiej. Właściciel gospodarstwa był człowiekiem wymagającym solidnej pracy, ale starał się też zapewnić swoim robotnikom korzystne warunki egzystencji. Młodzi mężczyźni, odczuwając wyniesioną z wojska potrzebę dbania o kondycję fizyczną, w wolnym czasie organizowali sobie różne ćwiczenia siłowe oraz zawody. Atrakcyjnym celem niedzielnych spacerów był klasztor „Aloyssiusstift", w którym mieszkały siostry boromeuszki, prowadzące zakład sierocy i szkołę gospodarstwa wiejskiego dla dziewcząt. Wśród przymusowo pracujących tam kobiet były także Polki. Coniedzielne spotkania przed kościołem katolickim i po mszy były dobrą okazją do kontaktów między Polakami, także tych o sportowym charakterze. Dopiero w późniejszych latach wojny (1943–1945) łobeskie gestapo spowodowało zwiększenie rygoru wobec Polaków i ograniczenie im swobody przez pracodawców [12].

Robotnicy przymusowi od czasu do czasu grali w piłkę nożną, którą dostali prawdopodobnie od bauera w nagrodę za wydajną pracę. „Bramki" zaznaczano kamieniami lub kołkami i były to pojedynki zwykle „dwóch na dwóch" czy „trzech na trzech", często „na jedną bramkę". W wolne dni od pracy udawało się organizować mecze na wiejskim boisku z udziałem Polaków pracujących w innych gospodarstwach i w miejscowej cukrowni.

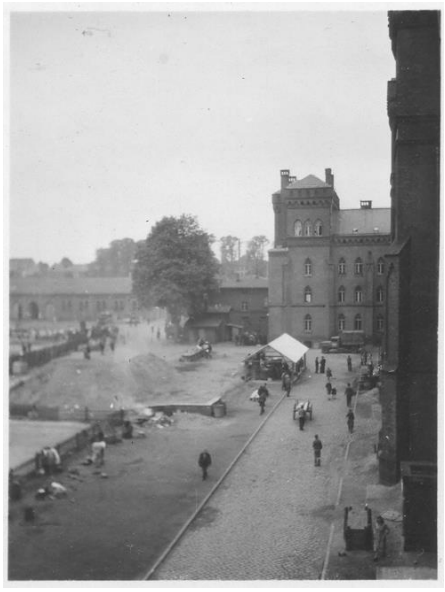
Po zakończeniu drugiej wojny światowej znajdujący się na terenie Niemiec więźniowie obozów koncentracyjnych, jeńcy wojenni, zdemobilizowani żołnierze i robotnicy przymusowi zostali umieszczeni w obozach dla tzw. dipisów (od ang. *displaced persons*, w skrócie DPs), gdzie czekali na powrót do kraju lub szykowali się do dalszej wędrówki na Zachód. Jednym z takich miejsc była Lubeka, leżąca w północno-zachodnich Niemczech, w strefie brytyjskiej, oraz jej okolice. Znalazło się tu około 30 tysięcy polskich wysiedleńców. Wśród ulokowanych w mieście osób znalazł się m.in. Henryk Laskiewicz, którego koniec wojny zastał na robotach przymusowych we wsi Pokrent koło Schwerina w gospodarstwie rolnym (fot. 2).

Zamieszkał on wraz z innymi Polakami w obozie DPs o nazwie „Wisła" przy ul. Fackenburger Alle, na terenie dawnych koszarów policyjnych, wcześniej im. Adolfa Hitlera: Adolf-Hitler Kaserne [14] (fot. 3). Obok budynków koszarowych znajdowała się hala sportowa, a za nią boisko piłkarskie. Wcześniej podłużny budynek służył jako maneż do ujeżdżania koni (fot. 4). W obozie dipisów hala zmieniła swoje przeznaczenie. Na jednym końcu umieszczono ołtarz dla potrzeb liturgicznych w zimne i deszczowe dni, a na drugim ustawiono scenę dla orkiestry lub występów artystycznych. Wieczorami urządzano też zabawy, zwane potocznie potańcówkami.



Fot. 2. Awers i rewers DP Index Card – karty identyfikacyjnej Henryka Laskiewicza, wystawionej 19 XII 1946 r. Zbiory WKF i PZ

Fot. 3. Budynki zburzonych w 1949 r. koszarów policyjnych, w których mieszkali dipisi. Zbiory WKF i PZ



Fot. 4. Budynki koszarów w 1945 r. z widoczną po prawej stronie halą sportową. Za nią znajdowało się boisko z barakiem klubowym. Zbiory WKF i PZ

Obok hali sportowej znajdowało się boisko piłkarskie oraz barak klubowy (fot. 5). Wiosną i latem było to miejsce spotkań i wspólnego wypoczynku. Na jego uboczu odbywały się nabożeństwa przy ustawionym prowizorycznie ołtarzu. Na przeciw wspomnianego baraku klubowego rozlokowane były tereny ogrodów działkowych niemieckich mieszkańców Lubeki. W okresie zbiorów warzyw i owoców były też często „odwiedzane" przez polskich mieszkańców obozu. Tereny znajdujące się w najbliższym otoczeniu boiska przy hali sportowej były miejscem gromadzenia zniszczonego uzbrojenia, części karabinów, dział, samochodów i innych pozostałości po działaniach militarnych. Pomimo powtarzających się próśb kierownictwa obozu do władz wojskowych nie udało się doprowadzić do usunięcia wojennego złomu, co okazało się w końcu brzemienne w skutkach [15].

Na opisywanym wyżej boisku, którego gospodarzem był oficjalnie Polski Klub Sportowy „Wisła", w soboty i niedziele rozgrywany były mecze piłki nożnej z udziałem różnych drużyn. Na jego członków spadał też obowiązek zapewnienia porządku i ochrony podczas imprez sportowych. Wśród zaproszonych gości znalazły się zespoły angielskich żołnierzy, Litwinów, Łotyszy, Polaków z pobliskich miast, Włochów, nawet i Niemców.

Fot. 5. Część boiska sportowego przy obozie "Wisła" w Lubece w 1945 roku. Zbiory WKF i PZ

Na ogół wszystkie zaplanowane spotkania przebiegały w sposób spokojny i bez incydentów. W odróżnieniu od tych wspomnianych wcześniej, jeden z meczów, rozegrany latem 1945 roku z drużyną włoską, okazał się krwawym dramatem. Początek spotkania nie zwiastował jeszcze brutalnych zamieszek. Polacy górowali nad Włochami wyszkoleniem technicznym i stylem gry. Kiedy jednak strzelili pierwszą bramkę, można było wyczuć zarówno wśród przeciwników, jak i kibiców gości rosnące napięcie. W momencie zdobycia drugiego gola przez zespół „Wisły" włoskim piłkarzom zaczęły puszczać nerwy. Nie mogli się zapewne pogodzić z nieuchronną porażką Doszło do nie niewymuszonych ostrych starć na boisku. Jeden z Włochów kopnął umyślnie interweniującego bramkarza, w którego obronie stanęli piłkarze „Wisły", i tak zaczęła się zwyczajna bijatyka. Na boisko wbiegli włoscy kibice i dosłownie rzucili się na polskich zawodników. Zgromadzeni na obiekcie Polacy natychmiast ruszyli na pomoc zawodnikom „Wisły", a że stanowili przytłaczającą większość zgromadzonych na meczu osób, dość szybko zepchnęli Włochów do rozpaczliwej obrony. Rozgorzałą bijatykę obserwował z pobliskiego murka Henryk Laskiewicz. W ruch poszły metalowe części broni, różne wojenne akcesoria, ale także „sztachety" wyrwane z działkowych płotów. Spokój zaprowadził dopiero oddział angielskiej żandarmerii stacjonującej nieopodal polskiego obozu, a dokładnie oddawane w powietrze wystrzały z broni palnej.

W wyniku zamieszek, nazwanej przez obecnych, niejako żartobliwie, trzecią wojną światową: polsko-włoską wojną, wiele osób doznało poważnych ran i uszkodzeń ciała. Wśród dipisów chodziły też słuchy o znalezieniu w pobliskim basenie przeciwpożarowym kilku zabitych Włochów. Po tym dramacie żaden z Polaków oraz Włochów nie ośmielił się zapuszczać w okolice obozu zwaśnionej strony, aż do wyjazdu z Lubeki.

Wnioski

Sport robotników przymusowych, w tym jeńców wojennych pracujących w gospodarstwach rolnych, stanowił ważny i pozytywny element okupacyjnego życia, łagodzący skutki niewoli, zrywanych międzyludzkich relacji, braku bezpieczeństwa oraz rozłąki z najbliższymi. Pomimo licznych ograniczeń i represyjnej polityki okupanta udawało się niejednokrotnie organizować różne sportowe aktywności, szczególnie grę w piłkę nożną. Wobec braku zachowanych źródeł oraz relacji świadków trudno jednak dziś przedstawić je w pełnym wymiarze. Dla polskich robotników przymusowych, pracujących w różnych sektorach niemieckiego przemysłu i przedsiębiorstwach rolniczych, wspólna rekreacja była też istotnym czynnikiem integrującym oraz mobilizującym do przetrwania okupacji. Dla jeńców wojennych aktywność sportowa była również wypełnianiem wojskowych obowiązków krzewienia sprawności fizycznej, utrzymywania sprawności bojowej i stałej gotowości do oddania swoich sił ojczyźnie.

BIBLIOGRAFIA

[1] Bogusz A. Sport łódzki w okresie okupacji hitlerowskiej. Wychowanie Fizyczne i Sport. 1980;1:125-134.
[2] Gaj J, Hądzelek K. Dzieje kultury fizycznej w Polsce. Poznań: AWF; 1997.
[3] Jastrzębski W. Działalność sportowa- oficjalna i podziemna na terenach polskich ziem okupowanych w latach 1939–1945. W: Dudek D, red. Polska kultura fizyczna i turystyka w czasach zaborów i II Rzeczypospolitej. Kraków: AWF; 2009, 265-273.
[4] Waloszek J. Piłka nożna w okupowanej części Górnego Śląska w latach 1939–1945. W: Szymański L, Schwarzer Z, red. Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce, T. II. Wrocław: AWF; 1996, 147-153.
[5] Urban R. Organizacja wychowania fizycznego i sportu żołnierzy polskich w niemieckich obozach jenieckich w czasie II wojny światowej. W: Wotaszyn D, Stępiński W, Eider J, red. Historia polskiego i niemieckiego sportu w XIX i XX wieku. Idee, ludzie, polityka i kultura. Poznań: Wydawnictwo Nauka i Innowacje; 2016, 221-244.
[6] Młodzianowska H. Wychowanie fizyczne i sport w obozach jenieckich oficerów w III Rzeszy. Kultura Fizyczna. 1970;6:246-249.
[7] Łuczak C. Polscy robotnicy przymusowi w Trzeciej Rzeszy podczas II wojny światowej. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie; 1974.
[8] Bartosz J. Ludzie ze znakiem P. Wrocław–Warszaw–Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich; 1969.
[9] Frankiewicz B. Praca przymusowa na Pomorzu Zachodnim w latach II wojny światowej. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie; 1969.

[10] Lambert M. Warunki sanitarno-higieniczne w obozach pracy przymusowej w rejonie Szczecina w latach II wojny światowej. Przegląd Zachodniopomorski. 1972;XVI(3):143-156.
[11] Gołaski K. Poznaniacy pionierami sportu polskiego w Szczecinie podczas okupacji. W: Sport robotniczy, T. IV. Warszawa: Sport i Turystyka; 1960, 219-229.
[12] Archiwum Państwowe w Szczecinie, Polizei Präsidium Stettin, sygn. 83, Polen – Allgemeine Korespondenz, 1940–1943, k. 139.
[13] Wspomnienia Józefa B. Czabećki, syna Jana Czabećki, 10.11.2016, maszynopis w zbiorach WKFiPZ US.
[14] Laskiewicz H. Księga życia, cz. 1. Szczecin; 2008.
[15] Bilska-Homowa W, Błahut K, red. Szkoła życia i charakterów. Lubeka–Lubomierz. Księga pamiątkowa 1946–1951. Gorzów Wlkp.: Wojewódzki Ośrodek Metodyczny; 2000.

Autor korespondencyjny:
Dr Ryszard Stefanik
Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia, Uniwersytet Szczeciński
ul. Wiosny Ludów 24/67, 71-471 Szczecin
tel. 510057490
e-mail: ryszard.stefanik@univ.szczecin.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Piłka nożna na Pomorzu Gdańskim w okresie I i II wojny światowej

Football in the Gdańsk Pomerania District during the first and the second world war

WIESŁAW WIKA

Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim

Streszczenie

W opracowaniu przedstawiono stan i funkcjonowanie sportu piłkarskiego na obszarze ziemi pomorskiej w czasach I i II wojny światowej. Zaprezentowano sytuację piłkarstwa tuż przed wybuchem dwóch wielkich kataklizmów dziejowych, omówiono futbol w warunkach wojennych oraz nakreślono skutki działań wojennych dla piłki nożnej. Dokonano próby prezentacji piłkarstwa klubowego, piłki nożnej w środowiskach mundurowych oraz piłki rekreacyjnej. Scharakteryzowano system współzawodnictwa regionalnego oraz podano skrótowe wyniki rywalizacji piłkarskiej. Pokazano epizody związane z działalnością Polaków w mocno zdominowanym przez Niemców ruchu piłkarskim. W zakończeniu pracy zaprezentowano syntetyczne konkluzje związane z wojennym futbolem na badanym obszarze.

Słowa kluczowe: wojna i polityka, futbol wojenny, reperkusje wojenne dla piłki nożnej.

Abstract

The study shows the status and functioning of football in the area Pomerania during World War I and II. The situation of football just before the outbreak of two great cataclysms of history have been presented, football in conditions of war has been discussed, and the effects of warfar on football have been outlined. An attempt was made to present club football, football in uniformed services and recreational football. The system of regional competition has been described, and summaries of the competition results has been provided. Episodes related to the activities of the Poles in "strongly-Germanized" football movement have been shown. Finally, synthetic conclusions connected with wartime football in the studied area have been presented.

Key words: war and politics, war, war repercussions for football.

Wstęp

Wojna jest rozumiana bardzo rozlegle. W Wielkiej Encyklopedii PWN czytamy, że jest to zjawisko społeczno-polityczne, stanowiące integralną część dziejów ludzkości od początku organizacji społecznej, o zasięgu rosnącym wraz z rozwojem technologii… We współczesnym języku polskim określana jest jako zorganizowana walka zbrojna między państwami, narodami lub grupami społecznymi [1].

Na nieco inne aspekty przy definiowaniu wojny zwracają autorzy słownika polityki, stwierdzając, iż wojna to sytuacja agresywnego i gwałtownie przebiegającego konfliktu między zorganizowanymi społecznościami [2]. Najbardziej rozbudowana definicja wojny została nakreślona w słowniku socjologicznym, gdzie wojnę przedstawiono jako zorganizowaną agresję, której towarzyszą działania zbrojne pomiędzy państwami, narodami czy innymi grupami społecznymi, stosowanie na wielką skalę przemocy, a także znaczne zaangażowanie potencjału gospodarczego i moralno-politycznego. Celem wojny jest z zasady regulowanie sporów lub osiąganie zdobyczy politycznych; cel polityczny wywiera znaczący wpływ na charakter wojny [3].

Prawie sto lat temu wyodrębnił się dział nauki o wojnie – zwany polemologią (łac. *polemos* – wojna, *logos* – nauka). Początkowo nauka ta oscylowała wokół neomaltuzjanizmu, później pojawiły się wątki terytorialne, dzisiaj dominują elementy historyczne i modelowe. Analizując pojęcie wojny, musimy w tym momencie przyznać rację klasykowi – Carlowi von

Clausewitzowi, który trafnie już w roku 1827 pouczał, że wojna to akt przemocy, mający na celu zmuszenie przeciwnika do spełnienia naszej woli, jest ona zarazem „dalszym ciągiem polityki prowadzonej innymi środkami" [4].

W teorii wojny pojawiły się różne podziały wojen. Najczęściej wyróżnia się kryteria zasięgu terytorialnego, celu politycznego oraz metody prowadzenia. W ramach pierwszego podziału możemy wyróżnić: wojny lokalne, wojny domowe i wojny światowe (te ostatnie to międzynarodowe konflikty zbrojne wykraczające zasięgiem poza terytorium jednego kontynentu).

Na pograniczu wojny i sportu już w starożytności pojawiło się pojęcie „ekecheirii" – olimpijskiego zawieszenia broni zwyczajowo ogłaszanego w Elidzie, a zapoczątkowanego przez władców starogreckich [5]. Zasada ekecheirii (świętego miesiąca) obowiązywała już od pierwszych igrzysk starożytnej Grecji (776 r. p. n. e.). Zasady tej przestrzegano bardzo rygorystycznie, a pogwałcenie idei zdarzało się bardzo rzadko. Ów olimpijski pokój był respektowany przez prawie sto państw, a ponadto obejmował rozbójników i wszystkich tych, którzy zagradzali drogę do Olimpii. Kary za zlekceważenie świętego pokoju były różne: od chłosty do wykluczenia z igrzysk [6].

Warto zwrócić uwagę na pewne wątki piłkarskie pojawiające się w historii związane z wykorzystaniem sportów piłkarskich (quasi piłki nożnej) do celów wojennych. W starożytnych Chinach powszechnie wykorzystywana była w szkoleniu żołnierzy gra tsuh-kin (2000 tys. lat p. n. e.). Była ona doskonałym ćwiczeniem o charakterze zespołowym. W regulaminie wojskowym armii chińskiej znajdujemy dokładny opis gry, co można uznać za paraprzepisy piłkarskie. W tej antycznej grze występowały dwa zespoły, a wygrywał ten, który umieścił więcej razy piłkę w bramce przeciwnika. Głównym zadaniem gry było „usprawnienie żołnierzy" i wpajanie im ducha zespołowego działania [7]. Potrzeba było bez mała trzech tysięcy lat, by temat ukazujący związki przygotowania wojennego i sportu piłkarskiego pojawił się w nieco innej formule. Jeden z najsławniejszych bon motów, który pojawił się w XIX wieku było stwierdzenie „Bitwa pod Waterloo została wygrana na boiskach w Eton" [8]. Inni poszli jeszcze dalej w swoich wywodach, twierdząc że „wielkość" Brytanii została zbudowana na boiskach Public School w Harow, Winchester, Rugby i innych. Sporty piłkarskie uprawiane w szkołach prywatnych dały Imperium Brytyjskiemu sprawną, wytrzymałą na trudy kolonizacji kadrę administracyjną i wojskową. Muskularna elita mogła później z powodzeniem sprawować kontrolę nad olbrzymimi terytoriami w Afryce i Azji [9].

Patrząc współcześnie na związki teorii wojny i teorii piłki nożnej nożna zauważyć szereg podobnych kategorii. Należą do nich m.in.: strategia, taktyka, działania operacyjne, atak, obrona, oskrzydlanie, zmasowanie, szybki atak, kontratak, manewr, kombinacja, wariant, kontrwariant, maskowanie, pułapki, wywiad, rekonesans, działania zwodnicze i inne [10]. W literaturze z zakresu wojskowości oraz taktyki piłki nożnej bardzo istotne są współcześnie pojęcia: wojny totalnej i futbolu totalnego.

Analizując relacje wojna – piłka nożna, skoncentrujemy się na faktach i procesach z XIX i XX wieku. Wszak historia z instytucjonalizowanej piłki nożnej rozpoczyna się od roku 1863, z chwilą założenia The Football Association (Angielski Związek Futbolowy) [11]. Jak wiadomo, wojny światowe przypadały na lata 1914–1918 (pierwsza) i 1939–1945 (druga), warto jednak zaznaczyć, że temat jest o wiele szerszy; na niezwykle ważne związki wojny z futbolem możemy się natknąć, przybliżając także inne konflikty zbrojne, np. wojnę polsko-ukraińską (1918–1919), wojnę polsko-bolszewicką (1919–1920), wojnę domową w Hiszpanii (1936–1939), wojnę futbolową (1969) czy wojnę o Falklandy (1982).

Wielka wojna (tak często nazywa się I wojnę światową) rozpoczęła się 28 lipca 1914 roku. Do wojny stanęły dwa bloki państw: państwa centralne (Niemcy, Austrio-Węgry, Bułgaria, Turcja), państwa ententy (Francja, Rosja, Wielka Brytania, Serbia, Czarnogóra, Belgia). Teatr wojenny objął prawie całą Europę. W okresie wieloletniego konfliktu powołano pod broń 66 milionów osób. Życie straciło 8,7 miliona żołnierzy oraz 3,5 miliona osób cywilnych. Polska, jako państwo nieistniejące, nie mogła uczestniczyć w wojnie. Jednak po obu stronach walczyło około 2 milionów obywateli narodowości polskiej. Poległo łącznie 385 tysięcy polskich żołnierzy (55 tys. w armii rosyjskiej, 110 tys. w armii niemieckiej oraz 220 tys. w armii austriackiej) [12]. Jak podają źródła amerykańskie, w roku 1915 dziewięć milionów Polaków

przymierało głodem [13]. Wojna ostatecznie zakończyła się traktatem pokojowym podpisanym na Wersalu 28 czerwca 1919 roku. Warto odnotować odrodzenie bądź powstanie nowych państw (Polska, Czechosłowacja, Litwa, Łotwa, Estonia czy Finlandia).

Druga wojna światowa była konfliktem zbrojnym o charakterze globalnym, toczyła się od 1.09.1939 r. do 2.09.1945 (na Pacyfiku). Rozpoczęła się od konfrontacji w Europie, obejmując następnie północną Afrykę, Indochiny, Daleki Wschód oraz rozległe obszary morskie. Skład walczących „zespołów" zmieniał się na przestrzeni lat. Początkowo stroną atakującą były „państwa osi" (Niemcy, Włochy, Japonia, Słowacja, Bułgaria, Finlandia, Rumunia, Węgry). W przeciwnym obozie zgromadziły się następujące państwa: Polska, Wielka Brytania, Francja, Czechosłowacja, Dania, Norwegia, Belgia, Holandia, Luksemburg, Jugosławia, Grecja, ZSRR, USA i Chiny. W końcowej fazie wojny doszło do częściowego odwrócenia sojuszy, gdy Włochy, Rumunia oraz Bułgaria przeszły na stronę aliantów [14].

Totalny charakter II wojny światowej powodował, że uczestniczyło w niej aż 61 państw i 1,7 miliarda ludności. Pod broń powołano ponad 110 milionów żołnierzy. Olbrzymie były straty ludzkie tego konfliktu międzynarodowego. Zginęło około 60 milionów ludzi, w tym aż 27 milionów osób cywilnych (6 milionów to ofiary Holokaustu). Wojna była szczególnie zbrodnicza dla ludności cywilnej. Dokonywano masowych mordów ludności, następowały liczne deportacje i przesiedlenia. Panował wzmożony terror. Niszczono na okupowanych terenach miejscową kulturę naukę i sport.

W następstwie II wojny światowej doszło do rozpadu systemu kolonialnego, nastąpiła szeroka emancypacja kobiet oraz ludności kolorowej, a także nastąpił wzrost nastrojów lewicowych w państwach Europy Zachodniej oraz Azji. Po wojnie na długie lata ukształtował się nowy ład międzynarodowy, w postaci dwóch bloków militarno-politycznych, przedzielonych tzw. żelazną kurtyną. Ten stan rzeczy trwał aż do lat dziewięćdziesiątych XX wieku [15].

Pierwsza wojna światowa w dziejach pomorskiego fussballu

Zinstytucjonalizowane piłkarstwo na ziemi gdańskiej pojawiło się w początkach XX wieku. Powstanie pierwszego klubu piłkarskiego datowane jest na 13 kwietnia 1903 roku, występował on pod nazwą Fussballklub Danzig. Inicjatorem jego powołania był dziennikarz gdański Robert Sander. Od 1905 roku klub przyjął nazwę BuEV. W kwietniu 1904 roku powołano klub Fussball Club Zoppot. W pierwszym dziesięcioleciu XX wieku powstały także inne kluby piłkarskie: Akademischer SC, Seminar Wrzeszcz, SV Ostmark, Hansa, SC Preussen, FC Komet, Elblinger SV, Victoria Elbląg, Hansa Elbląg, SV Marienwerter, Hohnzolleren Lębork, Rasen SV Tczew, SV Germania Słupsk, Victoria Słupsk oraz SC Grudziądz. Funkcjonowało ponadto kilka drużyn przy jednostkach wojskowych [16].

W 1908 roku powołano Baltischer Rasensport Verband – stowarzyszenie grupujące kluby z Pomorza. Od tego czasu datują się na badanym obszarze zorganizowane rozgrywki piłkarskie [17]. Kluby regularnie uczestniczyły w rozgrywkach. Do roku 1914 w okręgu gdańskim sześć razy zwyciężył BuEV, a raz SV Ostmark. W mistrzostwach kraju Bałtów (region) najczęściej triumfowały zespoły z Królewca – 5 razy, raz wygrała drużyna Tilsitu i raz wygrał zespół z Gdańska (rok rozgrywkowy 1911/12). W finałach na szczeblu krajowym zespoły bałtyckie nie odgrywały większej roli. Kluby rozgrywały także liczne mecze towarzyskie (również o charakterze międzynarodowym), turnieje (np. bardzo popularne były zmagania piłkarskie rozgrywane w ramach tygodnia sportu w Sopocie). Godnym odnotowania był fakt, w roku 1912 przy gnieździe TG Sokół powołano w Toruniu pierwszą polską drużynę piłkarską [18].

Wybuch I wojny światowej dość brutalnie wpłynął na rozwój pomorskiego piłkarstwa. Zawieszono na okres 1914/15–1918/19 rozgrywki krajowe o mistrzostwo Niemiec, tym samym zaniechano systemu pomorskiej rywalizacji. Niemieccy sportowcy (szczególnie turnerzy) początkowo dość entuzjastycznie wypowiadali się o zaciąganiu się do wojska, twierdzili wręcz, że sport przygotować miał ich do wojny. Piłkarze także nie uciekali od służby wojskowej, powodując tym samym liczne luki w składach drużyn piłkarskich [19].

Przez cały okres wojny rozgrywano wiele spotkań towarzyskich, grały również między sobą reprezentacje różnych miast [20]. Wśród meczów towarzyskich, które toczono na Pomorzu, warto odnotować następujące spotkania: w 1915 roku rozegrano mecz reprezentacji Gdańska z drużyną Danziger S.C.; w 1916 roku zorganizowano w Gdańsku wojenne mistrzostwa Gdańska, w których uczestniczyły cztery gdańskie jedenastki; jesienią 1916 roku gościły w mieście Neptuna utytułowane jedenastki ze stolicy Niemiec Union Berlin, Królewca – VfB oraz ze Szczecina – Stettiner SC. Mecze towarzyskie rozgrywały także drużyny z mniejszych miast: Kwidzyna, Elbląga i Tczewa. Przykładowo w Kwidzynie rozegrano 2.09.1917 roku w ramach obchodów dnia zwycięstwa w bitwie pod Sedanem mecz miejscowej drużyny z piłkarzami sopockiego klubu. Mecz zakończył się wynikiem remisowym, a dochód z niego przeznaczono (co uznano wówczas za obowiązek patriotyczny) na rzecz wspierania wojny [21].

Ciekawostką był fakt, że próbowano rozgrywać mecze piłkarskie w bliskości okopów wojskowych. Potyczki futbolowe toczyły regularnie oddziały i pododdziały wojskowe między sobą. Wojenna piłka nożna dawała umęczonym żołnierzom możliwość odreagowanie emocji z pola walki, pomagała utrzymać morale i wydolność fizyczną, dawała możliwość zapomnienia o horrorze wojny i śmierci, upowszechniała sport (który przed rokiem 1914 był domeną elit), a także zapewniała rozrywkę, o którą trudno było na terenach przyfrontowych [22].

Wielce symptomatyczne było tzw. pojednanie wojsk niemieckich i brytyjskich, które miało miejsce w okresie świąt Bożego Narodzenia w roku 1914. Za inicjatorów rozejmu uważa się szeregowych żołnierzy niemieckich, którzy ozdobili swoje okopy na odcinku frontu w bliskości Ypres i zaczęli śpiewać kolędy. Świąteczny nastrój udzielił się również stacjonującym po drugiej stronie pola walki wojskowym brytyjskim. Wstępnie ustalono, że obie armie przerwą walkę do drugiego dnia świąt i pogrzebią poległych we wspólnym grobie. Wymieniono także symboliczne prezenty (Niemcy obdarowali Anglików beczką piwa, a Anglicy zrewanżowali się puddingiem śliwkowym), a nawet rozegrano mecz piłkarski. W pierwszy dzień świąt na boisku usytuowanym w pobliżu linii frontowej Niemcy pokonały Anglię 3:2, choć niektóre źródła twierdzą, że wyniku nie było można uznać za ostateczny, gdyż piłka rozerwała się na drucie kolczastym i zawodów nie ukończono. Zarówno niemieckie, jak i brytyjskie dowództwo było bardzo niezadowolone z bożonarodzeniowego rozejmu. Jednak ten wojenny epizod piłkarski wszedł na stałe do annałów historii piłki nożnej [23].

W piłkę nożną grano także w obozach jenieckich. Była ona tam odskocznią od trudów niewoli. Piłki do gry dostarczane były przez Holendrów – w paczkach dla jeńców. W niektórych niemieckich obozach jenieckich prowadzono regularne rozgrywki piłkarskie.

Wojna była czasem, kiedy to zlikwidowano bądź uszkodzono wiele obiektów piłkarskich. Mocą edyktu cesarskiego, na skutek powszechnie panującego głodu, wydano przepisy nakazujące, by wszelkie otwarte przestrzenie publiczne przeznaczono do sadzenia ziemniaków (wiele boisk piłkarskich zamieniono na grunty uprawne). Czas wojenny spowodował także liczne perturbacje w szkoleniu przyszłych kadr piłkarskich. Kluby piłkarskie spowolniły działalność na tym polu, a szkoła niemiecka, z dość dobrze prowadzonym wychowaniem fizycznym przekształciła się na okres wojny w szkołę militarną. Szkoły militarne charakteryzowały się tym, że wdrożono w nich nowe programy i plany nauki (w związku z powołaniem nauczycieli na front), wprowadzono do programów zajęć sportowych nowe treści (ćwiczenia wojskowe, omawianie meldunków, analizę przebiegu działań wojennych), czytano codziennie prasę wojenną oraz tzw. literaturę żołnierską, zwiększono zatrudnienie nauczycielek oraz wielokrotnie przerywano naukę szkolną [24].

Przestawienie gospodarki na tory wojenne powodowało, że kultura i sport musiały przejść na dalszy plan. W warunkach niemieckich pojawiły się dodatkowo: głód, epidemie, wymuszone migracje czy wrzenie rewolucyjne. To wszystko powodowało, że znacznie spowolniony został rozwój sportu piłkarskiego także na obszarze Pomorza.

Analizując dzieje sportu w czasie wielkiej wojny, możemy już dzisiaj stwierdzić, iż okres ten odegrał istotne miejsce w historii sportu. Żołnierze w bliskości okopów uprawiali liczne sporty indywidualne i gry zespołowe. Wśród walczących najbardziej popularne były: rugby, baseball, piłka nożna i koszykówka (tę ostatnią przywieźli do Europy żołnierze z USA w końcu wojny). Gorzej było wśród ludności cywilnej. Kluby piłkarskie – w większości – zmuszone

zostały do zawieszenia swojej działalności. Zaniechano prowadzenia regularnych rozgrywek, zaprzestano szkolić piłkarski narybek, zniszczono znaczną część bazy piłkarskiej (co spowodowało, że wyludniły się także trybuny na meczach futbolowych).

II wojna światowa w historii pomorskiego futbolu

Sytuacja sportu, w tym także piłki nożnej, była podczas II wojny światowej wielce zróżnicowana. Wojna, jako zjawisko globalne, wykluczyła nieomal w całości odbywanie wielkich imprez międzynarodowych (mistrzostwa świata, igrzyska olimpijskie, turnieje międzynarodowe itp.). Działania wojenne generalnie osłabiły, jednak nie zahamowały uprawniania sportu piłkarskiego. Początkowo udawało się w kilku państwach prowadzić regularne rozgrywki piłkarskie, później w miarę eskalacji działań wojennych, musiano zaprzestać piłkarskiej rywalizacji. Przykładowo w Niemczech w latach 1939–45 rozegrano sporo meczów międzypaństwowych, głównie z sojusznikami III Rzeszy (Rumunia, Węgry, Włochy, Słowacja) bądź państwami neutralnymi (Szwecja, Szwajcaria). W Niemczech prowadzono także regularne rozgrywki krajowe celem zdobycia klubowego mistrza Niemiec (ostatni mistrz został wyłoniony w sezonie 1943/44), rozgrywano także rozgrywki o puchar Niemiec (do 1943 r.) [25]. W Anglii na czas wojny zawieszono rozgrywki ligowe, zmagania o puchar Anglii oraz puchar dobroczynności, a wprowadzono zamiennie kolejne trzy edycje wojennego pucharu Anglii (1939/40–1941/42). Niemieccy kibice i dziennikarze często szydzili z Anglików nazywając ich nację bojaźliwą i słabą, między innymi za to, że z dniem 2 września 1939 roku zawiesili rozgrywki piłkarskie.

Po wcieleniu Pomorza do III Rzeszy polskie organizacje społeczne – także kluby i związki sportowe – zgodnie dyrektywami władz hitlerowskich zostały zlikwidowane, a nowych zakładać nie było wolno [26]. W ten sposób generalnie rozprawiono się z polskim piłkarstwem na obszarze Pomorza. Jeżeli do tego dodamy politykę eksterminacyjną wobec piłkarzy, trenerów, sędziów piłkarskich oraz działaczy futbolowych, to można wyobrazić sobie warunki, w jakich przyszło żyć ludziom polskie piłki nożnej w latach okupacji hitlerowskiej. Polskie straty gdańskiego sportu w okresie okupacji szacuje się na ponad 400 istnień ludzkich [27]. Polski ruch piłkarski na prezentowanym obszarze praktycznie przestał funkcjonować. Nie było prób tworzenia konspiracyjnych rozgrywek, jak to miało miejsce w Krakowie, Warszawie czy Poznaniu. Na Pomorzu w latach hitlerowskiej niewoli w środowiskach polskich uprawniano jedynie małe gry piłkarskie, rywalizowano sporadycznie w relacji dzielnica – dzielnica, bądź ulica – ulica, incydentalnie rozgrywano mecze na pełnowymiarowych boiskach w układzie: drużyna złożona z piłkarzy miejscowych z teamem złożonym z przyjezdnych Niemców (wywodzących się najczęściej z służb mundurowych).

Pewną ciągłość na Pomorzu zachowało piłkarstwo niemieckie. Pierwsza edycja Gauligi Prusy Wschodnie (w warunkach wojennych sezon 1939/40) została wznowiona w październiku 1939 roku i po kadłubowym sezonie zakończyła rozgrywki wiosną 1940 roku. Mistrzem został VfB z Królewca, a na drugim miejscu uplasowali się piłkarze Preussen Gdańsk. Sezon 1940/41 to początek powołania nowej Gauligi Danzig-Westpreussen. Wśród sześciu zespołów (cztery z Gdańska i dwa z Elbląga) tytuł wywalczył klub Preussen Gdańsk. Za rok w gdańskiej Gaulidze występowało już dziesięć drużyn. Mistrzem został zespół HUS z Kwidzyna, wyprzedzając jedenastki z Gdańska: SV 19 Nowy Port i BuEV. W sezonie 1942/43 w GL (Gdańsk – Prusy Zachodnie) pojawiły się drużyny z Torunia i Bydgoszczy. Wśród dziesięciu jedenastek najlepsi okazali się futboliści SV 19 Nowy Port. Ostatnim pełnym sezonem były zmagania w roku 1943/44. Wśród dziesięciu drużyn (Gdańsk – 6, Gdynia – 1, Toruń – 1, Elbląg – 1 i Bydgoszcz – 1) mistrzem został zespół lotników z Gdańska – Luftwaffen SV. Sezon 1944/45 rozpoczęto jesienią 1944 roku z udziałem dziesięciu drużyn. Rozgrywek jednak nie ukończono z uwagi na zbliżający się front. Łącznie na przestrzeni sezonów 1940/41 – 1943/44 w GL występowało piętnaście drużyn, reprezentowały one wszystkie większe miasta z nowopowstałego okręgu Rzeszy Gdańsk – Prusy Zachodnie. Zwycięscy rozgrywek gdańskich niezbyt dobrze radzili sobie na szczeblu krajowym. Zazwyczaj eliminowano już je w rundach wstępnych.

Obok klubów niemieckich reprezentujących już pewien poziom sportowy (rywalizujących w ramach gauligi) funkcjonowało w okresie II wojny światowej wiele drużyn o niższym statucie sportowym. Tworzono je najczęściej przy siłach zbrojnych, policji, organizacjach paramilitarnych oraz zakładach pracy. Najlepsze z tych jedenastek grały w tzw. pierwszej lidze piłkarskiej XIX Okręgu Sportowego. Rywalizowano w grupach terytorialnych (trzech bądź w czterech), a najlepszy zespół uzyskiwał awans do gauligi. W latach 1940–1944 grano w trzech grupach I ligi, a liczba współzawodniczących drużyn wahała się w granicach 30–40 w każdorocznym cyklu rozgrywkowym. Przykładowo w sezonie 1943/44 w grupie gdańskiej występowało dziewięć drużyn, a w grupie gdyńskiej dziesięć jedenastek. Od sezonu 1944/45 rozpoczęto rywalizację w czterech grupach terytorialnych, z czego: w grupie gdańskiej walczyło sześć drużyn (wszystkie z Gdańska), w grupie gdyńskiej pięć drużyn (cztery z Gdyni i jedna z Wejherowa) w grupie elbląskiej cztery drużyny (trzy z Elbląga i jedna z Grudziądza) oraz w grupie bydgoskiej cztery drużyny (dwie z Bydgoszczy, jedna z Torunia i jedna z Chełmna) [28].

Obok drużyn uczestniczących regularnie w rozgrywkach tworzono także zespoły piłkarskie rywalizujące głównie na obszarze powiatu. Rozgrywały one ponadto sporo meczów okazjonalnych z zespołami reprezentującym środowisko lokalne. Były to najczęściej drużyny reprezentujące środowiska miejskie, mundurowe bądź zakładowe. W okupowanym Tczewie na przykład najwyższy poziom sportowy osiągnęły jedenastki TSV Tczew, Polizei SV Tczew, BSG Reichsbahn Tczew, BSG Reichspost Tczew. W Pruszczu w latach 1940–44 drużyny piłkarskie posiadali miejscowi cukrownicy, żołnierze z jednostki lotniczej, młodzież niemiecka z miasta i okolic oraz jeńcy angielscy [29].

Należałoby również chociażby w kilkunastu zdaniach opisać piłkarstwo uprawiane w pozaniemieckich środowiskach. Sport piłkarski w latach okupacji na Pomorzu był zdominowany przez Niemców. Władze niemieckie niekiedy umożliwiały próby wskrzeszenia polskiego futbolu na ziemiach wcielonych do Rzeszy. Działo się to głównie wtedy, kiedy w rywalizacji polsko-niemieckiej drużyna złożona z Niemców miała zdecydowanie większe szanse na finalny sukces. Tak było na przykład w Chojnicach, gdzie „zmontowany naprędce team polskiej młodzieży uległ dwucyfrowo zespołowi złożonemu z Niemców" żołnierzy i SS-manów (słuchaczy szkoły SS w Brusach) [30]. Charakterystyczny przypadek miał miejsce w Rypinie. Rozgrywano tam mecz pomiędzy grupą młodych Polaków a drużyną żołnierzy niemieckich (głownie Austriaków). Pierwszy mecz wygrali Polacy 5:3. Tuż przed rozegraniem meczu rewanżowego „zjawiło się" kilka samochodów niemiecką policją, która dokonała aresztowań wśród zawodników i widzów. Tan ten fakt wspominał Bogdan Animucki: „…Zaprowadzono nas na noc do żandarmerii. Sześciu wpakowano do jednej celi wąskiej, ciasnej, także tylko dwóch mogło spać. Pytali, co my za organizacja, kogo reprezentujemy. Za politycznych nas brali, dwa tygodnie nas trzymali. Po tym trzy miesiące w Brodnicy, w areszcie i za zhańbienie armii niemieckiej, jak nam potem odczytano na roboty. Wysłali nas do Gdańska, gdzie niewolniczo pracowaliśmy w jednej z firm niemieckiej, aż do wyzwolenia…" [31].

Pomorscy Polacy licznie uprawiali sport piłkarski w polskich siłach zbrojnych za zachodzie. Przykładem był J. Czernecki z Grudziądza, grał na pozycji bramkarza w drużynie II korpusu na boiskach Rumunii, Węgier, Palestyny, Włoch oraz Anglii [32]. Wielu Polaków wcielonych do armii niemieckiej starało się jak najszybciej zdezerterować do wojsk alianckich i wstąpić do wojska polskiego na Zachodzie. Zanotowano liczne przypadki dezercji wśród przedwojennych zawodników SKS Starogard i Unii Tczew. Później występowali oni często na zachodzie w polskich żołnierskich drużynach piłkarskich.

Próby uprawiania piłki nożnej pojawiły się także w licznych obozach jenieckich rozsianych na południe od morza Bałtyckiego. W oflagu Waldenberg rozgrywano nawet regularne rozgrywki piłkarskie. Jednym z ich organizatorów był Zygmunt Kochański – przedwojenny prezes Pomorskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej w Bydgoszczy [33]. Jeńcy narodowości francuskiej i angielskiej często uprawiali piłkę nożną (w samym Gdańsku w latach 1939–45 funkcjonowało 8 obozów i podobozów jenieckich). Znamienną sytuację przypomniał Jan Ejankowski, który obserwował, jak piłkę nożną uprawiali jeńcy angielscy w obozie jenieckim zlokalizowanym w Ostrowitym koło Gniewa. W niedzielne popołudnia Anglicy rozgrywali regularnie mecze w futbol, którym za drutów przyglądali się młodzi chłopcy [34]. Pró-

by uprawiania sportu piłkarskiego wśród Polaków były czynione nawet w obozach koncentracyjnych. W KL Sachsenhausen działała drużyna wywodząca się z więźniów z Wolnego Miasta Gdańska, która pod nazwą „Gedania" wygrała rozgrywki obozowe [35].

Niepowetowane spustoszenie lata okupacji pozostawiły w świadomości młodych pokoleń. Pisał o tym wymownie W. Buchholz: „…Najwięcej jednak ucierpiała młodzież, która pozbawiona nauki i rodzicielskiej opieki w obozach pracy lub u niemieckich bambrów na rolnych robotach schodziła na manowce, rozpijała się, podupadała w bagno rozpusty, tracąc zdrowie pod względem fizycznym i moralnym…", „…Złamane życie niejednego chłopca lub dziewczyny oderwanych siłą lub przymusem od rodzinnego domu oskarża potworny system hitlerowski. Tych strat nie można ująć cyframi, nie można wynagrodzić pieniędzmi…" [36].

Wnioski

Tuż przed I wojną światową futbol pomorski był jeszcze w powijakach (początki jego insytucjonalizacji przypadały na rok 1903) i ograniczał się praktycznie do środowisk niemieckich. Natomiast przed wybuchem II wojny światowej zasięg pomorskiego futbolu był już o wiele szerszy. Dobry poziom sportowy osiągnęły w latach 1920–1939 liczne zespoły piłkarskie reprezentowały głownie ośrodki miejskie z: województwa pomorskiego – polskiego (Tczew, Gdynia, Starogard, Wejherowo, Chojnice, Pelplin, Kościerzyna, Kartuzy, Skarszewy), Wolnego Miasta Gdańska (Gdańsk, Sopot, Nowy Dwór, Nowy Staw), Prus Wschodnich – zachodnie rubieże (Malbork, Kwidzyn, Elbląg, Prabuty, Sztum), Pomorza – wschodnich ziem tej prowincji (Słupsk, Lębork, Bytów Ustka). Na ich tradycjach często buduje się dzisiaj historię pomorskiej piłki nożnej.

Najważniejsze konkluzje z dotychczas przeprowadzonych badań nożna przedstawić w postaci kilkunastu punktów. Pokazują one najistotniejsze kwestie związane z pomorską wojenną piłką nożną.

1. W okresie dwóch największych konfliktów zbrojnych w XX wieku kultura i sport musiały przejść na drugi plan. Realia życia wojennego nie sprzyjały ich rozwojowi. Kultura fizyczna została w całości podporządkowana celom militarnym. Wojna określiła warunki egzystencji także dla futbolu.
2. W okresie I i II wojny światowej na obszarze Pomorza Gdańskiego można było zauważyć pewne spowolnienie w funkcjonowaniu ruchu piłkarskiego.
3. W czasie I wojny światowej pomorskie piłkarstwo ograniczało się do rozgrywania jedynie meczów i turniejów towarzyskich.
4. Piłkarstwo w okresie „wielkiej wojny" było mocno osadzone w środowiskach wojskowych, dawało uczestniczącym w konflikcie zbrojnym żołnierzom: odreagowanie emocji z pola walki, utrzymanie morale i wydolności fizycznej oraz rozrywkę.
5. W okresie II wojny światowej sport piłkarski na Pomorzu funkcjonował generalnie w środowiskach niemieckich. Współzawodniczono w gaulidze, I lidze i klasach powiatowych.
6. System rozgrywek piłkarskich w czasie II wojny światowej na Pomorzu Gdańskim funkcjonował dość sprawnie, jednak wraz z eskalacją działań wojennych początkowo wytracał swój dynamizm, by praktycznie w sezonie 1944/45 przestać funkcjonować.
7. Niemiecki sport piłkarski działał głównie w oparciu o drużyny zakładowe, wojskowe, pozostałych służb mundurowych, organizacji paramilitarnych, a nie w zorganizowanych klubach sportowych (futbolowych).
8. Polskie kluby sportowe zgodnie z dyrektywami władz hitlerowskich zostały zlikwidowane, a nowych nie wolno było zakładać. Piłkarstwo uprawiane w polskich środowiskach pomorskich ograniczało się do małych gier i incydentalnych meczów z drużynami złożonymi z niemieckich żołnierzy i policjantów. Grano także w piłkę nożną w obozach jenieckich zorganizowanych na obszarze Pomorza.
9. Czas okupacji hitlerowskiej był okresem, który zahamował rozwój polskiego ruchu piłkarskiego na obszarze Gdańska i okolic. Nastąpiła wyrwa w szkoleniu i współzawodnictwie, brutalnie przerwano funkcjonowanie polskich klubów i związków piłkarskich, a polskie elity sportowe poddano eksterminacji.

10. Obok licznych strat ludzkich odnotowano spory uszczerbek w infrastrukturze piłkarskiej (stadiony, boiska, hale i sale sportowe, sprzęt piłkarski i pomocniczy). Z niemiecką precyzją niszczono wszystko to, co mogło przypomnieć o funkcjonującym tutaj piłkarstwie polskim: sztandary, proporczyki, puchary, patery, dyplomy, kroniki klubowe, dokumentację klubową.
11. Wiosną 1945 roku rozpoczęto budowę polskiego ruchu piłkarskiego na obszarze Pomorza Gdańskiego. Do pionierów życia piłkarskiego już w polskim Gdańsku należeli działacze, trenerzy i piłkarze z klubów funkcjonujących tutaj w okresie międzywojnia: Gedanii Gdańsk, Unii Tczew, Wisły Tczew, SKS-u Starogard, Bałtyku Gdynia, Kotwicy Gdynia oraz Floty Gdynia.

Badania przeprowadzone nad historią futbolu wojennego na obszarze Pomorza Gdańskiego – zaprezentowane w niniejszym opracowaniu – mają jedynie charakter wstępny. Rysuje się potrzeba gruntowniejszej penetracji badawczej tego problemu, w kierunku opracowania monografii pomorskiej piłki nożnej w okresach 1914–1918 oraz 1939–1945.

BIBLIOGRAFIA

[1] Kaczorowski B, red. Wielka Encyklopedia PWN. Warszawa: PWN; 2005, t. XXIX.
[2] Bankowicz M, red. Słownik polityki. Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna; 1996.
[3] Olechnicki K, Załęcki P. Słownik socjologiczny. Toruń: Wydawnictwo Graffiti; 1997.
[4] Ryszka F. Nauka o polityce. Rozważania metodologiczne. Warszawa: PWN; 1984.
[5] Wroczyński R. Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu. Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Łódź: Ossolineum; 1985.
[6] Lipoński W. Humanistyczna encyklopedia sportu. Warszawa; SiT; 1987.
[7] Abraham M, Wika W. Piłka nożna. Materiały pomocnicze do nauczania gry w piłkę nożną. Gdańsk: AWF; 1985.
[8] Młodzikowski G. Polityka i sport. Warszawa: SiT; 1979.
[9] Lipoński W. Historia sportu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2012.
[10] Naglak Z. Trening sportowy. Teoria i praktyka. Warszawa, Wrocław: PWN; 1974.
[11] Kukulski J. Światowa piłka nożna. Warszawa: SiT; 1974.
[12] Kieniewicz S. Historia polski 1795-1918. Warszawa: PWN; 1997.
[13] Drans J, Terlecki R. Historia wychowania. Wiek XIX i XX. Kraków: Wydawnictwo WAM WSFP Ignatianum; 2010.
[14] Majewski PM, red. Słownik najnowszej historii świata 1900-2007. Warszawa: Rzeczpospolita, Prószyński i S-ska; 2008, t. IV.
[15] Bankowicz B, Bankowicz M, Dudek A. Słownik historii XX wieku. Kraków: Krakowski Instytut Wydawniczy; 1993.
[16] Wika W. Pierwsze dekady piłki nożnej na Pomorzu Gdańskim. W: Moska M, Brodnicki M, Tylewska – Ostrowska Z. Moda na sport. Gdańsk: Wydawnictwo Athenae Gedanenses; 2013, 131-144.
[17] Chomicki P, Nawrocki K, Wika W. Szkice z dziejów pomorskiej piłki nożnej (1903-2015). 70 lat Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. Chylice: Wydawca Edgar Kreb Anna Manowska; 2015.
[18] Wika W. Zarys 75-letniej historii Toruńskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej. Toruń: Toruński Okręgowy Związek Piłki Nożnej; 1998.
[19] Hesse U. Historia niemieckiej piłki nożnej. Otwock: Wydawnictwo Kopalnia; 2014.
[20] Wika W. Z dziejów pomorskiej piłki nożnej. Gdańsk: Pomorski Związek Piłki Nożnej; 2005.
[21] Wojciechowski M. Kwidzyn w latach I wojny światowej i rewolucji listopadowej 1914-1919. W: Mikulski Z, Liguz J. Dzieje miasta Kwidzyn. Kwidzyn: Kwidzyńskie Centrum Kultury; 2004.
[22] Film „Sport i wojna" reżyser Duchiron Ch, Betenfeld A. Francja 2015, min 52.
[23] Wojciechowski M. Zakopani w okopach. Gazeta Wyborcza 2012 z 20.03.2012 (dodatek historyczny).
[24] Salmonowicz S, red. Historia Pomorza (1850-1918), część II. Polityka i Kultura. Toruń: Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego w Toruniu; 2002.
[25] Rohr B, Simon G. Fussball Lexikon. Die grosse Fussball-Enzyklopedia. Monachium; Wydawnictwo Copres Sport; 2002.
[26] Milewski J. Kociewie w latach okupacji hitlerowskiej 1939-1945. Warszawa: Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza; 1977.
[27] Moska W. Polskie straty gdańskiego sportu w okresie II wojny światowej. Elbląg: Elbląska Uczelnia Humanistyczno-Ekonomiczna; 2004.
[28] Gazeta niemiecka „Thorner Freiheit" z dnia 01.09.1944 r.
[29] Informacje dotyczące piłkarstwa wojennego w Pruszczu Gdańskim przekazał Bartosz Gondek (rzecznik prasowy Urzędu Miejskiego w Pruszczu Gdańskim) na konferencji w dniu 12.05.2016 r. w AWFiS Gdańsk.

[30] Wika W, Łasicki Z, Sargol M. Piłka nożna w MKS Chojniczanka 1930 (1930-2010). Pelplin: Bernardinum; 2010.
[31] Jarzębowski R. Włocławski sport. Włocławek: Włocławskie Towarzystwo Naukowe; 1992.
[32] Sylwestrzak Z. Wika W. Piłka nożna na ziemi bydgoskiej. Bydgoszcz: Bydgoski Okręgowy Związek Piłki Nożnej; 1998.
[33] Wika W. Ludzie pomorskiej piłki nożnej. Gdańsk: Pomorski Związek Piłki Nożnej; 2004.
[34] Ejankowski J. Pieniążkowska parafia w latach II wojny światowej. Kociewski Magazyn Regionalny. 2013;1:17-20.
[35] Wika W. Piłka nożna na Wybrzeżu Gdańskim. 50 lat Gdańskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej. Gdańsk: Gdański Okręgowy Związek Piłki Nożnej; 1995.
[36] Buchholz W, red. Chojnice w latach 1939-1945. Chojnice: bez oznaczenia wydawnictwa; 1947.

Autor korespondencyjny:
Dr Wiesław Wika
Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim
tel. 604 052 532
e-mail: rw.wika@wp.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

NSZZ „Solidarność” w środowisku sportowym w latach 1980–1982

Independent Self-Governing Trade Union “Solidarity” in the sports environment in years 1980–1981

KAROL NAWROCKI

Oddziałowe Biuro Edukacji Narodowej IPN w Gdańsku

Streszczenie

Tekst ukazuje reakcję środowiska sportowego na falę sierpniowych strajków robotniczych w sierpniu 1980 roku w PRL. Autor przygląda się także procesowi tworzenia struktur NSZZ „Solidarność” Pracowników Kultury Fizycznej oraz towarzyszących tym wydarzeniom problemom personalno-organizacyjnym wewnątrz związku. W artykule poddano także analizie relacje niezależnego środowiska sportowego z organami władzy państwowej PRL.

Artykuł powstał na podstawie dokumentów zgromadzonych w archiwach Instytutu Pamięci Narodowej, Archiwum Państwowym w Gdańsku, szczegółowej kwerendy „Przeglądu Sportowego” oraz – co szczególnie wartościowe – przy wykorzystaniu nieznanych dotąd dokumentów z Archiwum Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność”. Materiał badawczy uzupełniono o zebrane przez autora relacje świadków historii.

Słowa kluczowe: sport, kultura fizyczna, NSZZ „Solidarność”.

Abstract

The text shows the reaction of the sports circles to the wave of workers’ strikes in August 1980 in the Polish People’s Republic. The author also looks at the process of creating structures of “Solidarity” of Physical Culture Workers and the accompanying these events personal and organizational problems within the union. In the article the relationships between the independent sports environment and state authorities were also analysed.

The article was created on the basis of documents collected in the archives of the Institute of National Remembrance, the State Archive in Gdansk, a detailed query of the *Sports Review*, and, which is particularly valuable, with a use of previously unknown documents from the archives of the National Commission of Solidarity. The research material has been complemented with witnesses’ testimonies collected by the author.

Key words: sport, physical culture, Independent Self-Governing Trade Union “Solidarity”.

Wstęp

Pierwszy strajkowy postulat dotyczący organizacji życia sportowego wśród załóg pracowniczych pojawił się w PRL w lipcu 1980 r. Podczas trwających wówczas strajków w Świdniku załoga Wytwórni Sprzętu Komunikacyjnego [dalej: WSK] domagała się „zaniechania administracyjnego nacisku na pozyskiwanie członków wspierających Fabryczny Klub Sportowy „Avia” [1]. Dotychczas pracownicy – jak widać, nie w pełni dobrowolnie – przekazywali na klub od 0,5 do 1 proc. swoich miesięcznych dochodów. Świdnicki postulat nie wróżył dobrze zakładowemu sportowi w obliczu tego, co wydarzyło się w sierpniu 1980 r. Dla klubów, powiązanych finansowo i organizacyjnie z fabrykami, kopalniami czy hutami, Sierpień ’80 i jego konsekwencje stały się najtrudniejszym momentem w całej historii PRL.

Jak można przeczytać w jednym z tytułów prasowych „[…] w dniach trudnych sport pozornie został odizolowany od reszty zagadnień. Poza wyjątkami – zresztą nielicznymi – odbywały się normalne zawody, walczono o ligowe punkty, bito rekordy. Na trybunach nie brakowało widzów, nawet wtedy, gdy w związku z kłopotami komunikacyjnymi na stadion trzeba było podążać pieszo” [2]. Brak udziału w strajkach przedstawicieli świata sportowego nie oznaczał porzucenia możliwości poprawienia własnego bytu dzięki fali protestów społecznych. Stąd jeszcze w sierpniu w całym kraju pojawiały się postulaty dotyczące sportu. Dalekie były jednak one w swojej większości od idei rodzącej się solidarności społecznej. Dotyczyły raczej spraw finansowych, personalnych lub, w najlepszym wypadku, pracowniczo-

-socjalnych[1]. Wśród nich nie brakowało także postulatów wręcz kuriozalnych. Jako przykłady można tu podać m.in. żądanie umożliwienia bezpłatnego korzystania z obiektów sportowych, postulat przydziału jednego mieszkania rocznie dla pracowników administracji sportowej czy domaganie się zwrotu kosztów kształcenia w przypadku niepodjęcia pracy zgodnej z kierunkiem wykształcenia przez absolwentów uczelni sportowych. Do zupełnych absurdów należy zaliczyć postulat wprowadzenia dodatku za pracę na świeżym powietrzu (lodowiska, kuligi itd.)[2].

Od samego początku powstał ponadto problem z jednomyślnością w środowisku „reformatorów" sportu. Trudno dziś odpowiedzieć na pytanie, kim byli właściwie ludzie pragnący podjąć się reformy mechanizmów działania polskiego sportu. Nie byli to na pewno zawodnicy, tym bowiem w PRL żyło się generalnie dobrze. Każda próba reform istniejącej rzeczywiści wywoływała w większości sportowców bardziej trwogę niż nadzieję. Nie byli to naturalnie prezesi poszczególnych klubów, którzy często pełnili jednocześnie eksponowane funkcje w patronujących klubowi zakładach pracy bądź w PZPR. W nurt sportowej odnowy włączyli się wobec tego głównie trenerzy oraz pracownicy szeroko rozumianej administracji sportu niższego szczebla. I to też nie solidarnie – oba wymienione środowiska działały w celu zapewnienia korzystnych reform wyłącznie w swoim interesie[3]. Brak współpracy między administracją i kadrą trenersko-zawodniczą powracał przez cały okres legalnego działania „Solidarności". W wielu regionach Polski doprowadził nawet do wyraźnego odcięcia się trenerów od reform postulowanych przez sportową administrację. Sytuację komplikował ponadto fakt, że w całym okresie 1980–1981 reformy w sporcie – mimo wielu przychylnych deklaracji – były traktowane jako „melodia przyszłości". W obliczu ogromu spraw, jakimi zajmował się Związek, sport – co nie może dziwić – wciąż czekał na swoją kolej[4].

Struktury i postulaty

Pierwszy w Polsce komitet założycielski niezależnego związku zawodowego w środowisku sportowym powstał 1 października 1980 r. w Elblągu. Komitet tworzyło pięciu trenerów: Kazimierz Kalbarczyk (łyżwiarstwo szybkie), Andrzej Drużkowski (piłka ręczna), Jan Macioszek (piłka ręczna), Lech Strembski (piłka nożna) oraz Jerzy Szalecki (podnoszenie ciężarów). Początkowo sekcja skupiała 17 trenerów i instruktorów, z czasem jednak liczba ta urosła do około 70 osób z całego województwa [6] (więcej zob. [7]).

Elbląg nie stał się jednak ogólnopolskim centrum solidarnościowych środowisk sportowych. „To był bowiem taki czas, kiedy poparcie zyskiwała każda inicjatywa z Wybrzeża" [8]. Nie może wobec tego dziwić, że to powołany dopiero dwa tygodnie później – 15 października 1980 r. – komitet gdański stał się centralą reformatorskiego ruchu sportowego. W zebraniu założycielskim wzięło udział około 100 przedstawicieli środowiska gdańskiego sportu, a także trzech delegatów Międzyzakładowego Komitetu Założycielskiego [dalej: MKZ] NSZZ „Solidarność" w Gdańsku – Marian Błoniarczyk, Florian Wiśniewski oraz Ryszard Załucki. Wśród

[1] Zob. np. listy postulatów gdańskiego środowiska sportowego: Archiwum Państwowe w Gdańsku [dalej: APG], Urząd Wojewódzki w Gdańsku [dalej: UWG], 2375/545, Postulaty, VIII – X 1980 r., k. 17-21, 31-32.

[2] APG, UWG, 2375/651, Wnioski organizacji społecznych kultury fizycznej do Urzędu Wojewódzkiego w Gdańsku, VIII – X 1980 r., k. 18, 19, 124, 126.

[3] Działo się tak, gdyż trenerzy chcieli poszerzyć swoje kompetencje właśnie kosztem administracji sportowej. Pisano o tym m.in. w piśmie trenerów Polskiego Związku Piłki Nożnej [dalej: PZPN], powołującym niezależny związek zawodowy: „Chcemy mieć wpływ na funkcjonowanie sportu, a nie mamy, bo żadne decyzje nie są z nami konsultowane. Chcemy czystości sportu w «socjalistycznej Polsce» oraz żądamy dbałości o rangę naszego zawodu, którego nie chronią żadne prawa ani statuty. Żadne zmiany w polskim sporcie nie były z nami konsultowane, a na powstanie związku nie uzyskaliśmy nigdy zgody administracyjnej. Chcemy głosu w dyskusji nt. polskiego sportu. Nie chcemy być też sterowani przez urzędników, nie mających często nic wspólnego ze sportem". Zob. [3].

[4] Otwarcie mówili o tym m.in. działacze „Solidarności" z Łodzi i Mazowsza. Bardzo bezpośrednio o sporcie wypowiadali się przedstawiciele Niezależnego Zrzeszenia Studentów, przekonując, że jeśli postulaty sportowe na uczelni się nie pojawiły, to znaczy, że sport ludzi nie interesuje (zob. m.in. [4, 5]).

uczestników zebrania nie było niestety zawodników sportowych[5]. Salę wypełnili wyłącznie trenerzy, przedstawiciele administracji klubowej, w tym delegaci Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej] [dalej: TKKF], nauczyciele wychowania fizycznego, pracownicy Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego [dalej: WSWF] w Gdańsku oraz dziennikarze sportowi.

Podczas spotkania wyłoniono Komitet Założycielski Związku Zawodowego Kultury Fizycznej przy NSZZ „Solidarność", na którego czele stanął znany szkoleniowiec lekkoatletyki, doktor Sławomir Zieleniewski. Powstanie Komitetu ośmieliło związkowców z innych regionów kraju – od października do końca grudnia 1980 r. przedstawicielstwa sportowej „Solidarności" powstawały w całej PRL[6]. Ostatecznie na Ogólnopolskiej Konferencji Związków Zawodowych Kultury Fizycznej „Solidarność" (Gdańsk, 25 listopada 1980 r.) powołano Tymczasową Krajową Komisję Koordynacyjną Pracowników Kultury Fizycznej (TKKK PKF)[7], na czele z Ryszardem Załuckim („Start" Gdynia)[8]. Była to pierwsza w historii PRL organizacja związkowa zrzeszająca pracowników kultury fizycznej.

Na konferencji wypracowano także stanowisko ogólnopolskiej „Solidarności" w sprawie kultury fizycznej[9]. Wedle wypracowanych założeń „Solidarność" traktowała kulturę fizyczną, sport i turystykę na równi z zagadnieniami ochrony zdrowia oraz oświaty. W programie zadekretowano chęć kontynuowania działalności klubów sportowych w ścisłym powiązaniu z zakładami pracy, przy jednoczesnej konieczności likwidacji tzw. lewych etatów (o czym dalej). Zaapelowano jednocześnie, aby do czasu ostatecznych rozstrzygnięć nie podejmować żadnych pochopnych ruchów, naruszających obecną strukturę sportu. Jak zaznaczono, „nie akceptujemy fikcji i kamuflażu w działalności sportowej, sobiepaństwa i rugowania działaczy z ruchu sportowego, pustki na obiektach sportowo-rekreacyjnych, kaperownictwa i pseudosukcesów za wszelką cenę, dyrygowania kulturą fizyczną przez rozbudowaną administrację"[10] [9]. „Solidarność" podała także kilka sugestii mających zreformować polski sport[11]. Wszystkie uregulowania miały zostać wprowadzone do 31 stycznia 1981 r. Podane punkty były próbą rozpoczęcia dyskusji nad mechanizmami zarządzania polskim sportem, a nie go-

[5] Zawodnicy nie byli nawet przewidziani do składu powstającej struktury) Archiwum Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność" [dalej: AKK], Krajowa Komisja Porozumiewawcza NSZZ „Solidarność" [dalej: KKP], Sprawozdanie z działalności MKZ Pracowników Kultury Fizycznej [PKF], bez sygn., 15 X 1980 r., b.p.; AKK, KKP, bez sygn., Komunikat nr 2 MKZ PKF Gdańsk, 28 X 1980 r., b.p.

[6] W grudniu 1980 r. powstały np. komitety założycielskie w Łodzi (15), Tarnowie (9) czy w Częstochowie (23). Archiwum Instytutu Pamięci Narodowej Oddział w Katowicach [dalej: AIPN Ka], 473/178, Protokół zebrania wyborczego NSZZ Trenerów, Instruktorów i Pracowników Kultury Fizycznej „Solidarności", 23 XII 1980 r., k. 27.

[7] Przemianowaną następnie jesienią 1981 r. na Krajową Sekcję Kultury Fizycznej NSZZ „Solidarność".

[8] W jej skład weszli ponadto: Marek Petrusewicz (Wrocław), Jacek Głowacz (Kartuzy), Józef Janik (wiceprzewodniczący, Warszawa), Kazimierz Kalbarczyk (Elbląg), Alojzy Chylmański (Grudziądz), Zbigniew Jędrzejczyk (Kielce), Stanisław Chomski (Gorzów Wielkopolski), Zygmunt Malinowski (Radom), Eugeniusz Zapolski (Elbląg), Leszek Fuss (Toruń). 6 grudnia 1980 r. Marka Petrusewicza zastąpił Józef Stec (Gdańsk). Dołączyli także: Cezary Kuleszyński (Kraków), Henryk Witczak (Poznań), Sławomir Zieleniewski (Gdańsk), Zbigniew Mizio (Wrocław). W zebraniu wzięło udział 56 osób delegowanych przez MKZ z całej Polski. Mandaty otrzymały jednak tylko 22 osoby – po dwie na województwo. Zob. AKK, KKP, 3, Skład TKKK PKF, b.d., b.p.

[9] Najważniejszy dokument sportowej „Solidarności" nosił nazwę „Stanowisko NSZZ Solidarność wobec węzłowych problemów kultury fizycznej, sportu i turystyki" (20 XI 1980 r.).

[10] AKK, KKP, 32, Stanowisko NSZZ „Solidarność" wobec węzłowych problemów Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki, b.d., b.p.

[11] Niestety polegały one na planach tworzenia kolejnych ciał administracyjnych, które miały zastąpić lub nadzorować struktury działające dotychczas. Domagano się: 1) Powołania na drodze demokratycznej Niezależnej Samorządnej Organizacji Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki, 2) Rada Pracownicza wyłoni Zakładową Radę Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki, która będzie jej integralną częścią, 3) W ramach organizacji działać będą piony branżowe, 4) Organizacja będzie współpracować ze związkami sportowymi, 5) Działalność sportowa finansowana będzie z funduszów zakładowych (poza funduszem socjalnym), 6) Pozostała część budżetu pochodzić będzie z budżetu państwa, funduszu związków zawodowych, środków resortowych, 7) Gestorem ww. środków będzie Organizacja. Sugerowano także wprowadzenie tzw. karty trenera. Zob. AKK, KKP, 32, Stanowisko NSZZ „Solidarność" wobec węzłowych problemów Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki, b.d., b.p.

tową receptą. Grupa najważniejszych postulatów, które zostaną omówione poniżej, była bowiem wspólnym planem działania wszystkich instytucji związanych ze sportem (w tym Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu [dalej: GKKFiS], zjednoczeń sportowych etc.)[12], a nie scenariuszem rodzącego się niezależnego związku zawodowego. „Solidarności" nie można natomiast odmówić, że to dzięki jej powstaniu dyskusja nad kształtem polskiego sportu stała się w ogóle możliwa[13].

Najważniejsze do rozwiązania problemy polskiego sportu dotykały spraw finansowych. Lata 1980–1981 stworzyły możliwość rzeczywistego rozwiązania problemu tzw. lewych etatów. W założeniu komunistycznego państwa sport mógł być wyłącznie amatorski. Władze robiły więc wszystko, by de facto zawodowi sportowcy figurowali oficjalnie jako amatorzy, trudniący się jakimkolwiek zawodem. Dlatego też oficjalni amatorzy, a w rzeczywistości zawodowi sportowcy zatrudniani byli na tzw. lewych etatach. Oznaczało to, że zawodnik „Górnika" Zabrze był oficjalnie górnikiem, a swoją wypłatę odbierał na warunkach panujących w konkretnej kopalni. W klubach górniczych więc „[…] wielu zawodników, oglądając węgiel tylko w telewizji, korzystało ze wszelkich uprawnień wynikających z *Karty górnika*" [2]. Podobnie było z zawodnikami innych branż – zawodnicy „Legii" byli wojskowymi, „Lechii" Gdańsk budowlańcami, a klubów gwardyjskich – milicjantami. Tak naprawdę jednak ich zajęciem był trening i mecz w klubowych barwach. Powszechna w tym względzie praktyka sprawiła, że w 1981 r. na fikcyjnych, sportowych etatach zatrudniano w PRL ponad 10 tys. ludzi z funduszem płac przekraczającym miliard złotych [10]. Opisany mechanizm obciążał załogi zakładów pracy, z których funduszu socjalnego utrzymywano klub. Pobieranie pensji według tych zasad nie było obojętne również dla samych sportowców. Jak pisał jeden z nich, zapaśnik „Budowlanych" Łódź Michał Busse: „Do czego to podobne, żebyśmy musieli chyłkiem iść do kasy każdego pierwszego dnia miesiąca. Dla mnie taka data jest najmniej przyjemnym dniem w miesiącu. Czy muszę ze wstydem pobierać pieniądze?" [13]. Jak widać, system „lewych etatów" był wadliwy i niemoralny z dwóch powodów. Po pierwsze, tolerowało się w nim pobieranie pieniędzy za pracę, której się nie wykonało, czy nawet o której nie miało się najmniejszego pojęcia. Po drugie, pensje nie były regulowane poziomem sportowym zawodnika, a jego afiliacją do bardziej lub mniej zamożnej branży.

Problem „lewych etatów" stać się miał częścią reformy dotyczącej ogólnie kwestii dotowania polskiego sportu. W całym okresie 1944–1989 nie wypracowano bowiem w PRL efektywnego systemu finansowania sportu. Trudność stanowił już fakt, że w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych w bardzo dwuznacznej sytuacji znajdował się GKKFiS, pełniący funkcję ministerstwa sportu. Nie był on bowiem samodzielny – wszystkie decyzje finansowe dotyczące sportu podejmowało Ministerstwo Finansów. O finansach w terenie decydowały natomiast urzędy wojewódzkie i – by tego było mało – poszczególne piony sportowe, w ramach swoich ministerstw czy zjednoczeń (budowlani, stoczniowcy, milicjanci czy wojskowi). Plany GKKFiS z reguły pozostawały wobec tego uzależnione od innych podmiotów. W tej sytuacji – o czym pisano już wyżej – główny ciężar utrzymania drużyny sportowej spoczywał na zakładach pracy. Pisał o tym ceniony sportowy publicysta Andrzej Ziemilski: „Jak dotąd patron (przemysłowy) nie musiał się przed społeczeństwem tłumaczyć, skąd miał pieniądze na transfery, mieszkania, etaty itp. Jakoś np. nie kojarzono sprytnych podwyżek cen dokonywanych przez niejednego przemysłowego patrona – z jego kosztownymi prestiżowymi zachciankami, także i w sporcie wyczynowym" [14]. Ten złożony problem nie doczekał się rozsądnego rozwiązania w latach 1980–1981. Inaczej było jednak z kwestią „lewych etatów".

[12] Postulatami sportowców zajmowały się również inne branże. Tak np. o los klubów kolejowych (KKS „Gedania" Gdańsk, KKS „Lech" Poznań) upomniała się struktura kolejowej „Solidarności". Postulat nr 14 podpisany między Międzyokręgową Komisję Porozumiewawczą Kolejarzy NSZZ „Solidarność" a Komisją Rządową brzmiał: „«Solidarność» kolejarzy domaga się by rząd do 31 grudnia 1980 roku uregulował zasady zatrudniania i opłacania sportowców i działaczy sportowych oraz innych osób, zajmujących fikcyjne etaty, będących na etatach przedsiębiorstw PKP". Zob. [10], por. [11, 12].

[13] Bardzo konkretne plany reform polskiego sportu powstały natomiast w wielu regionach Polski, w lokalnych komitetach założycielskich NSZZ „Solidarność". W tym m.in. w Warszawie oraz Krakowie.

Najbardziej doniosły głos w kwestii „lewych etatów" zabrali w 1980 r. sportowcy górnicy. W resorcie górnictwa powołano nawet specjalny zespół fachowców zobowiązany do opracowania nowego systemu wspierania sportu. Pierwszą receptę stanowić miało powołanie Komisji ds. Górnictwa przy MKZ NSZZ „Solidarność" w Wałbrzychu, odpowiadającej także za sprawy sportowe. Pomysł zaakceptowali górnicy z wałbrzyskich Kopalni Węgla Kamiennego [dalej: KWK] „Thorez", „Wałbrzych" i „Victoria" oraz KWK „Nowa Ruda" w Nowej Rudzie. W dalszej kolejności należało wyodrębnić zakładowe Ośrodki Sportu i Rekreacji [dalej: OSiR], mające świadczyć usługi sportowo-rekreacyjne na rzecz załogi. Pracownicy OSiR (zawodnicy, trenerzy, instruktorzy) zostaliby zatrudnieni oficjalnie jako sportowcy. Wszystkie natomiast generowane przez nich koszty byłyby księgowane jako wydatki jednego z wydziałów kopalni. Przy okazji reformy planowano zmniejszyć sportowcom podstawy płac, kładąc większy nacisk na promujące najlepszych sportowców odpowiednie premie uznaniowe [15].

Proponowane wyżej założenie MKZ w Wałbrzychu dotyczyło tylko jednego pionu sportowego – górnictwa. Kompleksowym rozwiązaniem kwestii „lewych etatów" stało się wprowadzenie stypendiów sportowych. Stypendia wprowadzono na wniosek GKKFiS (po serii konsultacji) zgodnie z uchwałą Rady Ministrów z 28 stycznia 1981 r. Stypendium było przeznaczone dla zawodników posiadających zawód, ale uprawiających sport wyczynowy (w tym dla studentów, zawodników odbywających zasadniczą służbę wojskową oraz zawodowców, którzy dobrowolnie podjęli pracę). Zawodnicy objęci stypendium musieli legitymować się klasą mistrzowską międzynarodową, mistrzowską lub być zawodnikami zespołów I ligi konkretnych dyscyplin sportowych (piłka ręczna, siatkówka, koszykówka, hokej na lodzie i na trawie)[14]. Stypendium wynosiło maksymalnie 13 tys. zł miesięcznie, wypłacał je klub sportowy po zatwierdzeniu przez terenowy organ administracji państwowej. Na pokrycie kosztów stypendiów kluby otrzymywały dotację ze środków budżetu państwa [16]. Ostatecznie stypendia otrzymało 5,7 tys. osób. Zawodnicy nie objęci stypendium zmuszeni zostali do łączenia sportu z pracą zawodową.

Wprowadzenie stypendiów było największym sukcesem reform 1980/1981 w dziedzinie sportu. Pozwoliło odciążyć budżety wielu zakładów pracy oraz uregulować funkcjonowanie sportu wyczynowego w PRL. Wprowadzone regulacje nie były jednak, jak czasem błędnie się uznaje, próbą „oderwania" klubów od zakładów pracy. Przedsiębiorstwa mogły nadal – w sposób dobrowolny – dotować miejscowe kluby sportowe. Decyzja Rady Ministrów pozwoliła także uzależnić poziom pobieranych przez sportowców pensji od ich poziomu sportowego. Co bardzo ważne, uregulowano listę wymagań wobec sportowców, w tym warunki, jakie muszą spełniać, aby otrzymywać regularnie pieniądze [17]. W sferze symbolicznej i semantycznej wprowadzenie stypendiów de facto sprawiło, że od 1981 r. w PRL można mówić o sportowcach zawodowych.

Najbardziej powszechnym hasłem „Solidarności" była niezależność i samorządność. Realizacja obu haseł dotarła również do środowisk sportowych, gdzie domagano się przywrócenia do pracy działaczy społecznych, których miejsce zajęli niezwiązani ze sportem „technokraci i menażerowie". Wraz z tym postulatem żądano rozwiązania scentralizowanych struktur sportowych z lat siedemdziesiątych – pozostałych po Polskiej Federacji Sportu (rozwiązana w 1978 r.) Wojewódzkich Federacji Sportu [dalej: WFS][15]. Reformą uspołecznienia objęto także GKKFiS, którego skład został zmieniony w styczniu 1981 r. Postulowano ponadto, aby rozwiązać Wydziały Kultury Fizycznej Urzędów Wojewódzkich i w ich miejsce proponowano powołać Społeczne Komitety Kultury Fizycznej. Uzupełnieniem postulatów przywracających sportowi „ludzką twarz" był powrót do rzeczywistego, a nie iluzorycznego związania

[14] Liczba dyscyplin oraz klas rozgrywkowych objętych stypendiami ulegała modyfikacjom. Zmiany projektu systemu stypendialnego zaszły jeszcze 8 XII 1981 r. Zestawienia aktów normatywnych dotyczących nowych uregulowań prawnych zob. APG, UWG, 2375/545, Projekty Uchwały Rady Ministrów ws. stypendiów sportowych, k. 57–62; APG, UWG, 2375/545, Projekt GKKFiS ws. stypendiów sportowych (zasady szczegółowe), k. 63-71; zob. także zbiór aktów normatywnych (zarządzenia, przepisu, rejestry (1980–1987) przechowywane w APG, UWG, 2375/552.

[15] Część Wojewódzkich Federacji Sportu rozwiązano na przełomie lat 1981/1982. Reszta jednak nadal funkcjonowała. Więcej zob. http://histmag.org/Sportowy-akcent-dekady-Gierka-na-przykladzie-Wojewodzkiej-Federacji-Sportu-w-Gdansku-4288 (dostęp 12 VIII 2013 r.). Zob. też [18].

klubów z zakładami pracy, w których powstać miały zakładowe fundusze kultury fizycznej. Fundusze miały działać na zasadzie wolnego opodatkowania się pracowników [19]. Sportowa „samorządność" wiązała się także z żądaniami przywrócenia działalności dzielnicowych czy zakładowych klubów sportowych, w miejsce klubów wyczynowych. „Sportowe molochy" oskarżono o „zaduszenie" placówek z powodzeniem upowszechniających kulturę fizyczną w środowiskach lokalnych. Ten ostatni postulat ściśle wiązał się z oczekiwaniami „Solidarności" co do ograniczenia zjawiska tzw. medalomanii, czyli przeinwestowania sportu wyczynowego kosztem sportu powszechnego oraz rekreacji. Medale z rozgrywek międzynarodowych miały rzecz jasna przynieść splendor PRL i rozsławiać skuteczność amatorskiego sportu komunistycznego. Niestety walka o medal za wszelką cenę przynosiła często wiele błędów szkoleniowych, ograniczając jednocześnie możliwości upowszechniania kultury fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Jako przykład zupełnie absurdalnego nastawienia na osiąganie wyników kosztem wychowania przez sport podawano sytuację ze Szkolnego Związku Sportowego. Na Związek nałożono karę w wysokości 300 tys. zł, gdyż jego nieletni zawodnicy w pływaniu nie osiągnęli wymaganych wyników. Zapomniano jednak o tym, że obowiązkiem adeptów była na tym etapie nauka, a nie zdobywanie medali [20].

Autorskim pomysłem „Solidarności" było stworzenie Miejskich Związkowych Klubów Sportowych [dalej: MZKS]. Finanse klubu miały pochodzić z trzech źródeł – 75 proc. dowolne opodatkowanie się załóg, 15 proc. odpis od funduszu socjalnego, 10 proc. od innych zysków przedsiębiorstwa. Sportowa „Solidarność" dopuściła ponadto możliwość prowadzenia przez kluby działalności gospodarczej oraz „dorabianie" poprzez organizację turniejów i obozów sportowych. Poligonem doświadczalnym powstawania MZKS była Rumia. Na bazie obiektów sportowych klubu „Orzeł", formalnie od 8 maja 1981 r., powołano tam pierwszy w Polsce MZKS. W klubie powstały trzy sekcje: piłki nożnej, piłki ręcznej oraz tenisa ziemnego. Na rzeczywisty rozruch potrzeba jednak było 2–3 mln. Klub w Rumi, ale też na jego wzór kluby w innych częściach Polski, miał działać przy miejskiej delegaturze związku. MKZ NSZZ „Solidarność" pełnił więc rolę organizatora oraz kontrolera pracy klubu, dbał także o interes komisji zakładowych w tym zakresie. Na czele MZKS stała Rada Nadzorcza, pracą kierował prezes wybierany przez Zarząd Regionu NSZZ „Solidarność" w Gdańsku. MZKS miał kłaść nacisk na upowszechnianie kultury fizycznej w mieście. Planowano, aby od stycznia 1982 r. zespoły z logiem „Solidarności" pojawiły się na ligowych boiskach. Swój akces do „pionu" związkowego w 1981 r. zgłosiły „Unia" Tczew oraz „Spójnia" Warszawa [21].

„Solidarność" a GKFFiS

Na poruszenie społeczne jesienią 1980 r. zareagował pełniący rolę ministerstwa sportu GKKFiS. 13 listopada 1980 r. GKKFiS spotkał się z przedstawicielami stu klubów sportowych z całej Polski. W inauguracyjnym przemówieniu zastępca szefa Komitetu Janusz Pawluk przedstawił stanowisko resortu w sprawie zachodzących zmian. Pawluk odniósł się także do zgłaszanych w świecie sportu postulatów. Podobne spotkania GKKFiS odbył z trenerami (17 listopada) oraz zawodnikami (19 listopada). 26 listopada 1980 r. doszło natomiast do pierwszego spotkania między resortem a reprezentacją NSZZ „Solidarność" [9]. Od początku spotkania zdziwienie ministerstwa reprezentowanego przez przewodniczącego Mariana Renke budził fakt, że wraz z Ryszardem Załuckim nie przybył żaden bezpośredni przedstawiciel Krajowej Komisji Porozumiewawczej [dalej: KKP] NSZZ „Solidarność". Jak się mimo to okazało, stanowisko Związku oraz ministerstwa w kwestii reformy polskiego sportu było niemal identyczne. Dlatego bez większych wątpliwości ustalono, że od 1 stycznia 1981 r. związki sportowe uniezależnią się od Centralnego Ośrodka Sportu [dalej: COS], osiągając samodzielność budżetową. Kontrolę nad nimi sprawować miała odtąd uspołeczniona zgodnie z postulatami „Solidarności" Wojewódzka Federacja Sportu. Kluby miały otrzymać także możliwość prowadzenia działalności gospodarczej, a trenerom zaproponowano wprowadzenie *Karty trenera* oraz nowego systemu wynagrodzeń. Jak donosiła prasa sportowa – projekt GKKFiS był bardziej korzystny dla środowiska sportowego niż propozycje „Solidarności". Ostateczna konkluzja ze spotkania brzmiała więc następująco: „[…] Choć delegacje dzielił

stół, nie dzieliły ich poglądy na najistotniejsze sprawy kultury fizycznej" [22]. Między obiema reprezentacjami nie doszło jednak do podpisania żadnego oficjalnego porozumienia. Dlatego też gdy branżowe komisje „Solidarności" dyskutowały nad porozumieniami resortowymi z komisjami sejmowymi, GKKFiS nie miał się czym pochwalić. Oficjalnie winę za brak ogólnopolskiego porozumienia na piśmie ponosić miała „Solidarność", która dopiero na 20 lipca 1981 r. zaplanowała naradę na temat wniosków z ważnego wydarzenia sportowego, jakim był sejmik kultury fizycznej [23].

Zgrabny kompromis między sportową „Solidarnością" a GKKFiS okazał się jednak nie do zaakceptowania dla… „Solidarności". Jak się okazało Ryszard Załucki nie posiadał pełnomocnictw KKP do rozmów z GKKFiS[16]. Ustalenia uznano więc w „Solidarności" za nieaktualne, a Załuckiego pozbawiono prawa do reprezentowania Krajowej Komisji Koordynacyjnej Pracowników Kultury Fizycznej [dalej: KKK PKF] (9 marca 1981 r.). Prezydium gdańskiego MKZ postawiło mu zarzut „niepilnowania spraw kultury fizycznej, przy jednoczesnym włączaniu się do innej działalności (zebrania z gdańską Sekcją Taksówkarzy i Rzemieślników)" [24]. Struktury kultury fizycznej „Solidarności" nie zaakceptowały początkowo sugerowanych przez MKZ w Gdańsku nowych kierowników związkowego sportu – Mariana Błoniarczyka i Grzegorza Perskiego. W związku z tym całą strukturę KKK PKF NSZZ „Solidarność" pozbawiono patronatu gdańskiego MKZ[17]. Decyzję o odwołaniu Załuckiego oraz rozwiązaniu struktur kultury fizycznej podpisali Bogdan Lis (w imieniu MKZ w Gdańsku) oraz wiceprzewodniczący KKP Ryszard Kalinowski. Przy KKP powołano jednocześnie specjalną podkomisję ds. rozwiązania problemu pod przewodnictwem Andrzeja Słowika[18].

Odtąd oficjalnym reprezentantem „Solidarności" ds. kultury fizycznej (zarówno KKP, jak i potem Komisji Krajowej [dalej: KK] NSZZ „Solidarność") był członek prezydium gdańskiego MKZ Marian Błoniarczyk. Doradcą Związku w sprawach kultury fizycznej mianowano Grzegorza Perskiego[19]. Objęcie funkcji przez Błoniarczyka nie przyniosło już żadnych nowych

[16] Ryszard Załucki zgodził się m.in. na finansowanie sportu z funduszów obrotowych i socjalnych przedsiębiorstw, na co nie godziła się KKP.

[17] Cały konflikt między Załuckim a Błoniarczykiem i Perskim (reprezentującymi MKZ Gdańsk) miał – jak wynika z dokumentów – kilka przyczyn. Dotyczył m.in. etatów związkowych, na których zatrudnione były 3 osoby: przewodniczący Ryszard Załucki (9 tys. zł./msc), sekretarka Jadwiga Foppke (5 tys.) oraz referentka Anna Święcicka (5 tys.). Problemem było to, że nie zabezpieczono jeszcze pieniędzy na ten cel, a rozdano już etaty i ustalono zarobki. Było to nie do zaakceptowania dla reprezentantów MKZ. Drugi problem stanowiła forma w jakiej Błoniarczyk i Perski realizowali plan przejęcia kontroli nad KKK PKF. Otóż samowolnie odbierali pocztę sportowej „Solidarności" czy bez konsultacji brali udział w spotkaniach jako reprezentanci PKF. Wygląda jednak na to, że walka Błoniarczyka i Perskiego dotyczyła jednej zasadniczej i słusznej sprawy – przywrócenia głosu o reformach trenerom, a odebranie go działaczom administracji sportowej. Potwierdza to pośrednio jeden z dokumentów, w którym o działaniach Błoniarczyka i Perskiego czytamy: „[…] Podszywanie się postronnych osób oraz zawieszenie działalności Krajowej Sekcji Kultury Fizycznej spowodowało inspirowane założenie konkurencyjnej organizacji NSZZ Trenerów i Instruktorów Kultury Fizycznej o zasięgu ogólnokrajowym". Całość zob.: AKK, KKP, 181, Do członków MKZ Gdańsk, b.d., b.p. [po 10 III 1981 r.]; AKK, KKP, 187, Protokół ze spotkania Komisji Zakładowej PKF z Andrzejem Słowikiem, 15 IV 1981 r., b.p; AKK, KKP, 167, Protokół ze spotkania, 6 III 1981, b.p.; AKK, KKP, brak sygn., Uchwała w sprawie zatrudnienia pracowników etatowych, b.d., b.p.

[18] AKK, KKP, 175, Decyzja prezydium MKZ Gdańsk i KKP, 10 III 1981 r., b.p. Mimo rozwiązania struktur Ryszard Załucki wciąż prowadził aktywną działalność na rzecz zmian w kulturze fizycznej.

[19] Objęcie funkcji przez Błoniarczyka i Perskiego spotkało się ze sprzeciwem działaczy sportowej „Solidarność". W uchwale z 11 V 1981 r. „Solidarności" Pracowników Kultury Fizycznej Region Gdańsk można przeczytać: „Komisja zrzesza 400 członków i nie wyraża zgody na reprezentowanie naszych interesów przez Mariana Błoniarczyka i Grzegorza Perskiego. […] Posunięcia ww. nie były konsultowane ani z członkami KZ ani Związku. Wystąpienia obu Panów są […] przejawem malkontenctwa, torpedowania dotychczasowych naszych osiągnięć i zaprzeczeniem statutu «Solidarności». […] Wobec powyższego KZ wyraża *votum* nieufności do pana Mariana Błoniarczyka i nie życzy sobie aby Pan Grzegorz Perski, który nie jest członkiem «Solidarności» reprezentował związek wobec władz państwowych i związkowych". Za komitet założycielski pod pismem podpisał się Sławomir Zieleniewski. Zob. AKK, NSZZ „Solidarność" Region Gdańsk [dalej: NSZZ „S" RGd.], 7/5, Pismo Komitetu Założycielskiego Pracowników Kultury Fizycznej NSZZ „Solidarność" Regionu Gdańskiego, b.p. Ponadto

rozwiązań przy próbach reformy polskiego sportu. Wpłynęło jednak jeszcze bardziej na pogorszenie się wizerunku „Solidarności" w świecie sportowym. Nowy pełnomocnik był bowiem zaprzeczeniem postulowanych przez „Solidarność" reform, co sam przyznał w jednym z wywiadów. Błoniarczyk, trener płetwonurków w Szkole Marynarki Wojennej w Gdyni, powiedział: „Rzeczywiście nie zetknąłem się z wielkim sportem, z jego kuchnią. Ale przecież nie działam sam. Od tego są przecież i będą fachowcy. Poza tym jako jeden z pionów [sic!] musimy się podporządkować GKKFiS [sic!], bo działać będziemy w określonej rzeczywistości [sic!]" [24]. Człowiek odpowiedzialny za zreformowanie polskiego sportu wypowiada się więc w tonie krytykowanych przez „Solidarność" zarządców-technokratów. Gotowy jest podporządkować się ministerstwu reformowanego kraju, przy czym nie ukrywa, że do skompromitowanej struktury rodzimego sportu zamierza „dorzucić" jeszcze jeden pion – tym razem związkowy. Takie stanowisko „Solidarności" w kwestii sportu wydawało się zapewne wówczas bardziej dogmatyczne niż ruchy działającego „po nowemu" GKFFiS. By tego było mało, w kolejnym zdaniu wywiadu dla „Przeglądu Sportowego" Błoniarczyk, akcentując swoją zupełną ignorancję dla spraw sportu, przekonywał: „Na jaki sport nas właściwie stać? Bo jeśli w sklepach jest pusto, jeśli dzieci żyją poniżej biologicznej granicy, jeśli brakuje lekarstw, to nie wiem, czy na jakiś czas nie trzeba w ogóle sportu zawiesić lub przynajmniej ograniczyć" [24].

Efekty

Z daleka od toczonych rozmów, powstających struktur regionalnych i centralnych oraz niezależnie od zawartych kompromisów, w zakładach patronujących sportowi, jeszcze we wrześniu 1980 r. podjęto próby wdrożenia radykalnych reform. Doprowadziły one do ogromnego chaosu w rozgrywkach sportowych niemal wszystkich dyscyplin. Jak mówi ówczesny dyrektor Budowlanego Klubu Sportowego „Lechia" Gdańsk Zbigniew Golemski: „Z dnia na dzień cofnięto nam wszystkie środki na funkcjonowanie ze Zjednoczenia Budownictwa Komunalnego. Piłkarzom zaczęto zapowiadać zwolnienia z tych fikcyjnych etatów, a nasz klub – podobnie jak te w innych częściach Polski – utrzymywał się teraz wyłącznie dzięki woli dobroczyńców" [25]. Słowa Golemskiego potwierdza przebieg obrad jednego z zebrań gdańskiego MKZ PKF. Zwrócono uwagę, że „z dniem 31 grudnia 1980 r. prawie 90 proc. zawodników i trenerów zostanie zwolnionych z etatów zakładowych"[20]. To co „Solidarność" przyniosła sportowi w pierwszych miesiącach swojego istnienia, śmiało można nazwać rewolucją, której „ofiarami" padli głównie wmanewrowani w przykrą sytuację sportowcy, a nie odpowiedzialni za reżyserię polskiej kultury fizycznej działacze i administratorzy. Brak rozwagi przy podejmowaniu w zakładach decyzji dotyczących sportu, został w sportowej prasie słusznie nazwany „przerzuceniem wajchy na drugą stronę" [26].

Należy jednak jasno podkreślić, że zwolnienia sportowców nie zawsze – choć często – odbywały się z inicjatywy działaczy „Solidarności". Zdarzało się bowiem, że to właśnie związkowcy bronili bytu zakładowego klubu sportowego, którego finansowania odmówił dyrektor. Często także – o czym będzie mowa dalej – alternatywą dla bezrefleksyjnego dewastowania klubu sportowego, była propozycja reformy jego finansowania. Mimo wszystko nie ma wątpliwości, że to właśnie reformatorskie, słuszne przecież postulaty „Solidarności", dotyczące rozsądnego gospodarowania zakładami pracy, w sposób pośredni wpłynęły na ciężką sytuację klubów sportowych po sierpniu 1980 r. Od tego momentu polski sport w dawnym wymiarze przestał praktycznie istnieć. W kraju powszechne było hasło: „Komitety robotnicze nie będą tolerować fikcji – im szybciej zostanie ona zastąpiona realnym programem, tym dla sportu lepiej" [27]. Konkretnego programu jednak nie było, dlatego do poczynań wielu robotniczych samorządów wkradł się prosty błąd „rozprawiania się" ze sportowcami w imię refor-

Marian Błoniarczyk decyzją komisji zakładowej „Solidarności" Stoczni Marynarki Wojennej w Gdyni z 21 V 1981 r. został pozbawiony legitymacji „Solidarności" oraz odwołany z funkcji delegata stoczni do MKZ w Gdańsku (zob. AKK, NSZZ „S" RGd., brak sygn., Uchwała komisji zakładowej, 21 V 1981 r., b.p.).

[20] AKK, NSZZ „S" RGd., brak sygn., Protokół MKZ PKF nr 4, 4 XI 1980 r., b.p.

my systemu. Jeden niekorzystny wynik lub zakończony właśnie gorszy sezon potrafiły zadecydować o tym, że klub stanął nad przepaścią.

Zdecydowanie sportowcami zajęli się górnicy z KWK „XXX-lecia PRL" w Jastrzębiu Zdroju. W trakcie sierpniowych strajków uznali, że „praca na drugą osobę jest niemoralna", więc nie zamierzali płacić na reprezentujących ich kopalnię sportowców. Zaproponowali, aby sport amatorski połączyć z pracą zawodową w skróconym wymiarze godzin. Efekt był natychmiastowy – rozpadły się drużyna hokejowa oraz tenisa stołowego. Akurat w Jastrzębiu Zdroju nie wróżyło to dobrze, gdyż „po pracy można tu [było – K.N.] obejrzeć telewizor albo się upić". Przed jastrzębskim sportem stanęły więc poważne zadania w sferze wychowania i organizacji czasu wolnego [28]. Do podobnych sytuacji dochodziło w całym kraju. W „Budowlanych" Kielce 33 zawodników otrzymało z dnia na dzień wezwania do swojej pracy. Kilka zakładów pracy wypowiedziało też kieleckim drużynom dotacje na cele sportowe. Zawodnicy Klubu Sportowego Zakładów Ostrowieckich Ostrowiec Świętokrzyski od jesieni 1980 r. podjęli więc pracę po cztery godziny dziennie, Gwardyjski Klub Sportowy „Błękitni" Kielce stracił 35 sportowych etatów. Sekcji „Błękitnych" nie udało się utrzymać mimo interwencji zakładowej „Solidarności". Cierpiały także mniejsze kluby – Klub Sportowy „Naprzód" Jędrzejów pozbawiony został wszystkich sportowych etatów, w LZS „Pomowiec" Rudniki zwolniono trenera ciężarowców, a siłownię zmieniono na świetlicę dla dzieci. Zawodników z etatów pozwalniały również tak znane zespoły, jak Robotniczy Klub Sportowy „Raków" Częstochowa, Kolejowy Klub Sportowy „Lech" Poznań, „Jagiellonia" Białystok czy Opolski Klub Sportowy „Odra" Opole. Boks porzuciło natomiast czterech bokserów Białostockiego Klubu Sportowego „Gwardia", zwolnionych z etatów jesienią 1980 r. Jak labilny był proces decyzyjny w sprawie lokalnego sportu po sierpniu 1980 r., pokazuje przykład sekcji podnoszenia ciężarów „Światowit", działającej przy Myszkowskich Zakładach Naczyń Emaliowanych. Sekcję szczęśliwie utrzymano gdyż: „Raz, że dyrekcja popiera sportowców, dwa ciężarowcy zaskarbili sobie sympatię «Solidarności» uczestnicząc w wykopkach ziemniaków przeznaczonych dla załogi" [10]. „Reformy" – jak już wspomniano – dotknęły również trenerów. W najgorszej sytuacji znajdowali się ci zbyt starzy na podjęcie studiów na Akademiach Wychowania Fizycznego, a jednocześnie dobrze wykonujący swój zawód. Planowali oni „dopracować 2–3 lata w kopalni do emerytury, a dopiero potem «bawić się» dalej w sport". Problem stanowiła jednak odpowiedź na pytanie kto zastąpi fachowców na te 2–3 lata, aby długotrwały proces szkoleniowy mógł trwać nadal? [2] Powstanie „Solidarności" oraz treść postulatów związku wpływały negatywnie na kondycję polskiego sportu, budząc często społeczną niechęć. Trafnie wyraził to Michał Listkiewicz: „Wielu ludzi polskiego sportu nie lubi «Solidarności». Mówią o tym wprost, winiąc niezależne związki zawodowe za upadek wielu klubów, za zagrożenie egzystencji całej naszej kultury fizycznej" [29].

Skomplikowaną sytuację próbowały ratować pojedyncze komisje zakładowe, lokalni liderzy NSZZ „Solidarność", a nawet nieco później KKP. Nieprzyjemnych sytuacji w sferze sportu udało się uniknąć w Robotniczym Towarzystwie Sportowym „Widzew" Łódź, co było zasługą dobrych wyników sportowych piłkarzy tego klubu w Pucharze UEFA. Z „lewych etatów" do momentu rozstrzygnięcia sprawy pozwolono korzystać także zawodnikom BKS „Lechia" Gdańsk i Olsztyńskiego Klubu Sportowego „Stomil" Olsztyn. Wzorowo sprawę zakładowego sportu rozwiązano w „Hutniku" Kraków, powołując Ośrodek Sportu i Rekreacji [dalej: OSiR] przy Hucie im. Lenina [dalej: HiL] w Krakowie. OSiR stanowił odtąd jeden z wydziałów zakładu i oficjalnie zajmował się organizacją życia sportowego w Hucie. W nim zatrudnieni byli na oficjalnych – sportowych etatach reprezentanci HiL. Rozwiązanie takie w pełni satysfakcjonowało zakładową „Solidarność" [10]. Rozsądnie do sprawy podchodzono także w KWK „Murcki" w Katowicach, gdzie postulowano utrzymanie etatów, przy zmianie trybu jej wypłacania. Odtąd należało bowiem zmniejszyć pensję podstawową, w zamian za zwiększenie premii sportowców. Podobnie potraktowano żużlowców z Grudziądza czy sportowców z klubu „Stal" Rzeszów. Patronująca „Stali" Wytwórnia Sprzętu Komunikacyjnego [dalej: WSK] „PZL" w Rzeszowie nie wstrzymała ani na moment dotacji na klub, ale zakomunikowała jednak, że pilnie należy uregulować i ujednolicić zarobki zawodników i trenerów w całym kraju [5]. Bardzo innowacyjny sposób wyjścia z problemu „lewych etatów" znaleziono w „Stali" Mielec. Gdy po sierpniu 1980 r. wpłat na rzecz klubu odmówiło 2 tys. robotników, w kasie „Stali"

zabrakło miesięcznie 120 tys. zł. W tej sytuacji wiceprezes klubu Manfred Sieroń wpadł na pomysł, aby w porozumieniu z zakładową „Solidarnością" powołać przy WSK specjalny wydział, w którym zatrudnieni będą sportowcy pracujący w skróconym wymiarze godzinowym. Zawodników wspierać mieli wykwalifikowani mistrzowie. Wydział miał produkować poszukiwane w PRL „Atlasy" do ćwiczeń ogólnorozwojowych[21] [30].

Głos rozsądku w kwestiach sportowych wyraził były kolarz (do 1971 r.), członek prezydium MKZ Łódź Andrzej Słowik. Przyznał, że Związek nie miał jeszcze stanowiska w kwestii sportu. Mimo to wyraził przekonanie, że „sport musi i będzie istnieć", a jego kształt należało opracować podczas rozmów z GKKFiS. Ponadto zastrzeżenia i zwolnienia powinny dotyczyć głównie działaczy, a nie zawodników, ponieważ to „nie zawodnicy są przecież winni, że stworzono taki system, jaki dziś funkcjonuje". Na koniec Słowik zaapelował, aby wstrzymać zwolnienia z „lewych etatów" i pomyśleć, co dalej. Stwierdził: „Nie wyobrażam sobie, by pozbawić teraz np. etatów piłkarzy «Widzewa» Łódź. Oczekujemy ujednolicenia pozycji zawodnika w całym kraju, ale jednocześnie sport nie może zostać oderwany od zakładów pracy. Nie możemy dopuścić do obniżenia wyników, ale musimy oczyścić atmosferę" [31]. Stanowisko Słowika znalazło odbicie w uchwale KKP z 3 grudnia 1980 r. Uznano w niej kulturę fizyczną za równą z zagadnieniami ochrony zdrowia, oświaty i kultury. Wypowiedziano się również za utrzymaniem na obecnym poziomie środków i świadczeń na rzecz kultury fizycznej, zwracając się do komisji zakładowych o zapewnienie odpowiednich warunków dla działalności klubów sportowych. Apelowano również o utrzymanie sportowców i trenerów na obecnych etatach (do 31 stycznia 1981 r.)[22]. 8 stycznia 1981 r. stanowisko zostało zatwierdzone przez Lecha Wałęsę. Przewodniczący „Solidarności" w swoim oświadczeniu napisał: „KKP apeluje do instancji i organizacji związkowych, aby otaczały uwagą i troską rozwój kultury fizycznej, zapewniając kontrolę i inicjatywę społeczną nad realizacją przez władze państwowe obowiązków w tym zakresie"[23]. Związek robił więc wszystko, aby okiełznać sportową rewolucję. Niemniej, już w tym czasie, dla większości sportowców słowo „Solidarność" kojarzyło się głównie z utratą poczucia zawodowego bezpieczeństwa.

Wnioski

Najbardziej trwałym efektem działania „Solidarności" w sferze kultury fizycznej była zmiana systemu finansowania zawodników, czyli wprowadzenie stypendiów sportowych. Mimo to w kolejnych latach funkcjonowania PRL żaden z liczących się klubów sportowych nie mógł działać bez wsparcia z zakładów pracy. Na przeprowadzenie gruntownych reform nie pozwoliło wiele czynników, wśród nich niestety większość znajdowała się po stronie NSZZ „Solidarność". Sekcja Kultury Fizycznej Związku była bowiem wewnętrznie podzielona na trenerów i pracowników administracji sportowej, niezdolna do przedstawienia spójnego programu naprawy polskiego sportu oraz – przede wszystkim – powtarzała błędy systemu, który zamierzała naprawić. „Rozdrobnienie" wewnątrz środowiska sportowego powodowała również mnogość, a czasem nawet sprzeczność składanych postulatów. Poza tym rozsądne propozycje postulatów reform polskiego sportu pojawiały się z wielu stron, w tym ze strony GKKFiS. Swoje postulaty przesyłały także Ludowe Zrzeszenia Sportowe czy poszczególne „branże", dlatego też w całym okresie 1980–1981 „Solidarność" sportowa nie była głównym motorem i inicjatorem przemian, a zaledwie jednym z wielu podmiotów, chcącym „ugrać" coś dzięki wielkiemu społecznemu poruszeniu. W środowisku sportowym była więc społecznym gwarantem przemian, żandarmem wymuszającym reformy, lecz nie ich projektantem.

O fiasku sportowej „Solidarności" zadecydował w końcu fakt, że główną w niej rolę – wyłączając znakomitego trenera Sławomira Zieleniewskiego – odgrywali reprezentanci sztandarowych instytucji sportowych komunistycznego państwa – WFS, Miejskich OSiR czy Towarzystw Krzewienia Kultury Fizycznej. Wszystko to sprawia, że – choć ciężko pisać te słowa historykowi znającemu dorobek „Solidarności" na rzecz demokracji i samorządności w Pol-

[21] Klub „Stal" miał produkować 6–8 sztuk atlasów miesięcznie. Jeden wart był ponad 180 tys. zł.
[22] Zob. Uchwała KKP z 3 XII 1980 r., „Solidarność Słupska" 1980, nr 2.
[23] AKK, KKP, 128, Pismo sekretariatu KKP, 31 I 1981 r., b.p.

sce – bardzo trudno jest odpowiedzieć dziś na pytanie, czy PRL nie był czasem dla polskiego sportu państwem przyjaznym? Jeśli odpowiemy na to pytanie „tak", to okazuje się, że kuriozalnie wprowadzenie stanu wojennego wśród sportowców, administracji sportowej i wielu trenerów przyjęto z ulgą.

BIBLIOGRAFIA

[1] Komorowski P. Zaglądanie do kieszeni. Przegląd Sportowy. 19 IX 1980;184.
[2] Maciąg K. Alternatywa. Przegląd Sportowy. 11 IX 1980; 178.
[3] Trenerzy jednoczą się we własnym związku. Przegląd Sportowy. 26 IX 1980; 189.
[4] Szwed K. W kącie. Przegląd Sportowy. 31 X 1980;213.
[5] Maciąg K. Czyżby wstydliwy temat? Przegląd Sportowy. 31 X 1980;213.
[6] Relacja Lecha Strembskiego, 21 IX 2009 r. (w zbiorach autora).
[7] Nawrocki K. Zarys historii NSZZ „Solidarność" regionu elbląskiego (1980–1989). Gdańsk; 2010, 56–58.
[8] Gochniewski A. Sport? Tak, ale w innym kształcie. Przegląd Sportowy. 8 IV 1981; 69.
[9] Szwed K. Solidarność o sporcie. Przegląd Sportowy. 26 XI 1980;232;
[10] Szwed K. Czyszczenie w sporcie. Przegląd Sportowy. 19 XI 1980;227;
[11] Niezależne Samorządne Związki Zawodowe „Solidarność" W: Sobolewski Z, red. NSZZ „Solidarność" w przedsiębiorstwie Polskie Koleje Państwowe 1980-2000, t. 2: Dokumenty, Gdańsk-Katowice-Kraków-Lublin-Poznań-Szczecin-Warszawa-Wrocław; 2000, 14.
[12] Porozumienie zawarte w dniu 29 X 1980 r. w Lokomotywowni Wrocław Główny między Międzyokręgową Komisją Porozumiewawczą Kolejarzy NSZZ „Solidarność" z siedzibą w Gdańsku i Komisją Rządową PRL w sprawie realizacji postulatów przedstawionych przez MKPK w dniu 17 X 1980 r. w Gdańsku Komisji Rządowej W: Sobolewski Z, red. NSZZ „Solidarność" w przedsiębiorstwie Polskie Koleje Państwowe 1980-2000, t. 2: Dokumenty, Gdańsk-Katowice-Kraków-Lublin-Poznań-Szczecin-Warszawa-Wrocław; 2000, 96.
[13] Mówią sportowcy i działacze. Przegląd Sportowy. 7 X 1980;196.
[14] Ziemilski A. Erozja. Przegląd Sportowy. 29 VIII 1980;169.
[15] Drapiński L. Sport górniczy w poszukiwaniu nowego modelu. Sport. 7 X 1980.
[16] Stypendia w projektach. Przegląd Sportowy. 17 XI 1980;225.
[17] Otwarcie i sprawiedliwie – RM podjęła decyzję ws. stypendiów dla sportowców. Przegląd Sportowy. 3 II 1981;23.
[18] Moska W. Metodyczno-szkoleniowe i organizacyjne aspekty. Rozwoju sportu w Polsce 1945–2005; Gdańsk; 2006.
[19] Jedlewski Ł. Uczciwie! Przegląd Sportowy. 10 IX 1980;177.
[20] Bilski M. Niech decydują siły społeczne. Przegląd Sportowy. 9 IX 1980;176.
[21] Zaczęli od Rumi, Janusz Michałek rozmawia z Grzegorzem Perskim i Marianem Błoniarczykiem. Przegląd Sportowy. 2 XI 1981;212.
[22] Szwed K. „Solidarność" i GKKFiS zgodnym głosem. Przegląd Sportowy. 28 XI 1980;233.
[23] Szwed K. Pytań więcej niż odpowiedzi. Przegląd Sportowy. 9 VII 1981;131.
[24] Maciąg K. Czy „Solidarność" nie lubi sportu? Przegląd Sportowy. 11 VI 1981;112.
[25] Relacja Zbigniewa Golemskiego, 7 III 2011 r. (w zbiorach autora).
[26] Ziemilski A. Przerzucanie wajchy. Przegląd Sportowy. 3 X 1980;194.
[27] Maciąg K. Górniczy program do powszechnej akceptacji. Przegląd Sportowy. 16 X 1980;203.
[28] Suchy M. Odbicie piłeczki. Przegląd Sportowy. 22 X 1980;207.
[29] Listkiewicz M. Solidarność i sport. Sport. 20 V 1981;87.
[30] Sportowcy i „Atlasy". Przegląd Sportowy. 13 XI 1980;223.
[31] Musi istnieć i będzie istniał. Z Andrzejem Słowikiem rozmawia Krzysztof Maciąg. Przegląd Sportowy. 11 XI 1980;221.

Autor korespondencyjny:
Dr Karol Nawrocki
Oddziałowe Biuro Edukacji Narodowej IPN w Gdańsku
al. Grunwaldzka 216, 80-266 Gdańsk
tel. 58 669 40 24
e-mail: karol.nawrocki@ipn.*gov.pl.*

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

W niewoli walczono także sportem i tradycją. Międzynarodowy sportowy bieg myśliwski w Oflagu IV C Colditz w 1941 roku

In captivity, they also fought using sport and tradition. International sports hunting race in Oflag IVC Colditz in 1941

WOJCIECH ŁUKASZUN

Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku

Streszczenie

W opracowaniu zaprezentowano genezę zorganizowania przez polskich jeńców wojennych międzynarodowego sportowego biegu myśliwskiego w Oflagu IV C w Colditz.

Zwrócono szczególną uwagę na organizację biegów myśliwskich (biegów św. Huberta) w Wojsku Polskim w okresie międzywojennym oraz zaprezentowano ich przebieg. Zwrócono także szczególna uwagę na rolę tego rodzaju aktywności w szkoleniu oficerów Wojska Polskiego. Omówiono kulisy organizacji przez jeńców wydarzeń kulturalnych i sportowych oraz ich rolę w życiu codziennym jeńców.

Zaprezentowano także sylwetkę organizatora biegu, oficera kawalerii mjr. Stefana Sołtysika.

Najcenniejszy materiał źródłowy stanowią relacja z biegu opublikowana w wydawanym w Londynie „Przeglądzie Kawalerii i Broni Pancernej" oraz niemieckie dokumenty dotyczące jeńców z Colditz przechowywane w Bundesarchiv we Freiburgu.

Słowa kluczowe: jeńcy wojenni, bieg myśliwski, polscy jeńcy, sport w niewoli, Colditz.

Abstract

The following article presents the origins of organizing an international hunting sports run in Oflag IV C Colditz by Polish captives.

Special attention has been paid to the organization of hunting runs (St. Hubertus's runs) in the Polish Army in the interwar period, and also their course has been presented. The important role of such activities in training of Polish Army soldiers has also been evaluated. Elaboration includes the making of cultural and sports events as well as their role in everyday life of captives.

Cavalry officer major Stefan Sołtysik's figure – the convenor of the run – has been portrayed.

The most valuable source material comprise a coverage of the run published in London "Przegląd Kawalerii i Broni Pancernej" [Cavalry and Armoured Weaponry Review] as well as German documents regarding captives of Colditz found in Freiburg's Bundesarchiv.

Key words: prisoners of war, hunting gear, Polish prisoners, sport in captivity, Colditz.

Wstęp

W czasie II wojny światowej polscy oficerowie, podobnie jak inni jeńcy znajdujący się w niewoli niemieckiej, organizowali w miarę możliwości wydarzenia kulturalne, edukacyjne, religijne i sportowe. Szczególne znaczenie miała działalność sportowa umożliwiająca zachowanie dobrej formy fizycznej, jak i wpływająca na zdrowie psychiczne jeńców wojennych [1, 2]. Jedną z wyjątkowych form aktywności sportowej, nawiązującej do tradycji myśliwskiej, jaką był bieg św. Huberta, zorganizowali polscy oficerowie znajdujący się w obozie jenieckim IV C Colditz.

Materiał i metoda

Podstawowym materiałem, który został wykorzystany przy opracowaniu tego tematu są wspomnienia i relacje jeńców, z których najważniejsze jest świadectwo pomysłodawcy biegu mjr. Stefana Sołtysika, opublikowane w wydawanym w Londynie „Przeglądzie Kawalerii i Broni Pancernej". Bardzo cenne były także archiwalia dotyczące dotyczące jeńców w Oflagu IV C Colditz znajdujące się w Niemczech. Obok zagadnień poświęconych kwestii sportowych w oflagach, zwracam szczególną uwagę na aspekt socjologiczny omawianego zagadnienia,

pokazując sport jako istotny czynnik kształtowania się społecznej dynamiki w ramach omawianej grupy, mający wpływ na morale jeńców. Niniejsza praca powstała na podstawie metody socjologicznej oraz analizy i krytyki piśmiennictwa.

Czym jest bieg myśliwski?

Bieg myśliwski świętego Huberta jest tradycyjnym elementem kultu patrona myśliwych, jeźdźców oraz koni. Święto obchodzone jest w dzień św. Huberta, 3 listopada. Tradycja ta wywodząca się z terenu Niemiec przyjęła się w XVIII wieku także w Polsce [3].

W okresie międzywojennym konne biegi św. Huberta były także organizowane przez jednostki Wojska Polskiego. Odbywały się one we wszystkich oddziałach kawalerii oraz artylerii konnej, także w tych pułkach, które zostały pod koniec lat 30. zmotoryzowane. Własne biegi organizowano również w kawaleryjskich szkołach wojskowych, np. w Centrum Wyszkolenia Kawalerii w Grudziądzu [3, 4, 5].

Organizowanie biegów św. Huberta, mimo że było tradycją czysto myśliwską, wpisywało się w zasady szkolenia oraz sposób działania kawalerii i było elementem propagowania sportów konnych. Hubertusy wymagały bowiem od uczestników znakomitej kondycji fizycznej, sprawnej jazdy konnej, orientacji w terenie oraz umiejętności szybkiego podejmowania decyzji.

W biegach myśliwskich brali oficerowie lub żołnierze, a także zaproszone przez organizatorów osoby cywilne, w tym i kobiety. Uczestnicy musieli być odświętnie ubrani, ich konie odpowiednio zadbane i czyste, a całość biegu musiała przebiegać zgodnie z zasadami dżentelmeńskimi – fair play [4]. Biegi św. Huberta odbywał się poza garnizonem, na obszarach zalesionych, na których wyznaczano trasę obejmującą niejednokrotnie liczne przeszkody terenowe [6]. Hubertusy różniły się trasą, oraz skalą trudności, wszystkie jednak bez wyjątku kończyły się, gdy jeden z uczestników zdobył lisią kitę przyczepioną do ramienia jednego z jeźdźców lub ukrytą na polanie, gdzie znajdowała się meta biegu.

Jak wyglądał bieg myśliwski w klasycznej formie, możemy dowiedzieć się ze wspomnień Stanisława Radomyskiego, przedwojennego kawalerzysty: Trasa biegu wynosiła od 3 do 5 kilometrów, a niekiedy i więcej. Wiodła przez starannie wybrany, pagórkowaty teren, często zalesiony, urozmaicony różnymi naturalnymi i sztucznymi przeszkodami. (…) Bieg myśliwski „za lisem" prowadził jako „master" dowódca pułku albo jego zastępca lub też jeden z rotmistrzów. Na trasie nikt z jeźdźców nie mógł go wyminąć. Kierował on całym biegiem i regulował tempo jazdy. „Lisem" był jeden z najmłodszych, wysportowanych oficerów, z przypiętym do lewego ramienia lisim ogonem, który wyprzedziwszy niepostrzeżenie ścigających go jeźdźców, krył się i co pewien czas i ukazywał. Trasa biegu kończyła się przeważnie na leśnej polanie, na której oczekiwali zaproszeni goście. Gdy jeźdźcy zbliżali się do polany „master" wydawał, powtarzany na trąbkach przez trębaczy pułkowych, sygnał myśliwski. Dopiero po tym sygnale można było wyminąć „mastra". Wtedy wszyscy jeźdźcy rzucali się, by dopaść lisa, który w tym czasie harcował po polanie, i zerwać lisi ogon, przyczepiony do jego ramienia. Ten, który go wreszcie dopadł, zostawał zwycięzcą [3].

Ostatnie przedwojenne Hubertusy miały miejsce jesienią 1938 roku, a po wybuchu wojny wydawało się, że kolejne z nich będą mogły się odbyć dopiero po jej zakończeniu. Tradycja biegów św. Huberta była jednak kontynuowana przez oficerów polskich, którzy znajdowali się w niewoli niemieckiej i byli przetrzymywani w obozie w Colditz.

Oflag IV C Colditz

Oflag IV C Colditz mieścił się w średniowiecznym, przebudowanym na przełomie XVIII i XIX wieku zamku, położonym na stromym wzgórzu w pobliżu miejscowości Colditz, nad rzeką Muldą w Saksonii [7, 8, 10]. Przed 1939 rokiem mieścił się w nim szpital, szkoła dla działaczy NSDAP oraz więzienie. W czasie II wojny światowej zorganizowano w nim oficerski obóz dla jeńców wojennych, zwany oflagiem specjalnym albo karnym, przeznaczony przede wszystkim dla osób szczególnie wrogo ustosunkowanych do III Rzeszy, niepoddających się rygorom niewoli i próbujących ucieczek, a także więźniów posiadających wysokie stopnie wojskowe oraz ważne powiązania polityczne i rodzinne [7, 8, 9].

Zamek, położony na stromym wzgórzu, obsadzony był liczną załogą, która dysponowała zasiekami z drutu kolczastego, posterunkami wartowniczymi oraz reflektorami, w zamierzeniu miał być miejscem, z którego nie da się wydostać. W praktyce jednak okazało się, że jego konstrukcja z licznymi poddaszami, klatkami schodowymi i nieużywanymi pomieszczeniami sprzyjała organizowaniu ucieczek. Z tego też powodu z czasem zrezygnowano z jego specjalnego statusu, przekształcając go w 1943 roku w obóz przeznaczony wyłącznie dla jeńców brytyjskich i amerykańskich [7, 8].

Zamek w jednej trzeciej składał się z kwater jenieckich, reszta pomieszczeń była przeznaczona na koszary, mieszkania oficerów, kasyno oraz magazyny. Oprócz zamku w skład obozu wchodziły także budynki, gdzie kontrolowano przywożonych jeńców, sprawdzano ich kartoteki i dokonywano rewizji, park, a także strzelnica przeznaczona dla załogi obozu [7].

Warunki zakwaterowania w Colditz w porównaniu do innych oflagów były bardzo dobre. W zamku było sucho i przestronnie, a system sanitariatów był dobrze rozbudowany [7].

W latach 1940–1942 w oflagu IV C przebywało średnio około 500 jeńców sformowanych w kompanie oznaczane literami: P – polska, F – francuska, E – angielska, H – holenderska. W drugiej połowie 1941 roku w obozie znajdowało się ponad 250 oficerów francuskich, 150 polskich, 50 brytyjskich, 64 holenderskich i 2 jugosłowiańskich [7, 9, 10].

Możliwości i zalety prowadzenia przez jeńców aktywności sportowej

Przebywający w oflagach oficerowie, zgodnie z międzynarodowymi przepisami dotyczącymi jeńców wojennych, nie byli zmuszani do pracy, a ich podstawowym zajęciem była działalność kulturalna, edukacyjna, religijna i sportowa [1, 2]. Możliwość prowadzenia takiej aktywności wynikała z przepisów międzynarodowych dotyczących jeńców. Zgodnie z art. 17 Konwencji genewskiej strony walczące miały popierać rozrywki umysłowe i sportowe, organizowane przez jeńców wojennych [11]. Jedynym ograniczeniem było to, aby uprawiane dyscypliny były bezpieczne i nie paraliżowały pracy strażników i władz obozowych [2]. Niemieckie władze obozowe w Colditz także popierały większość inicjatyw jeńców związanych z działalnością kulturalną i sportową, widząc w nich sposób na zmniejszenie aktywności poświęconej organizowaniu ucieczek. Także wewnętrzne władze jenieckie popierały aktywność sportową. Powszechnie uznawano bowiem, że uprawianie sportu przez jeńców jest podstawą utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Duże znaczenie miało szczególnie zdrowie mentalne, gdyż wielu oficerów w wyniku przeżyć wojennych znajdowało się w złym stanie psychicznym [2, 7].

Pomysłodawca i powody zorganizowania biegu myśliwskiego

Autorem pomysłu zorganizowania tradycyjnego biegu myśliwskiego, który z uwagi na warunki niewoli, nie mógł być przeprowadzony konno, a jedynie pieszo, był więzień oflagu Colditz, oficer 3 pułku ułanów śląskich, uczestnik kampanii Polskiej 1939 roku, mjr Stefan Sołtysik. Do niewoli niemieckiej dostał się 20 września 1939 roku, a w sierpniu 1941 roku został przeniesiony do Oflagu IV C Colditz [12].

Bieg myśliwski miał za zadanie zająć czas jeńców, pozytywnie wpłynąć na ich zdrowie psychiczne, a także zintegrować różne zgromadzone w obozie narodowości [9]. Miało to szczególnie znaczenie w związku z prowadzeniem aktywnej walki z niemiecką propagandą. Od początku istnienia Oflagu IV C władze obozowe czyniły bowiem wiele starań, aby skłócić między sobą oficerów różnych narodowości. W tym celu rozprowadzali wśród jeńców prasę propagandową w różnych językach. W tych skierowanych do Brytyjczyków i Francuzów przedstawiano Polaków jako podludzi, za których nie warto prowadzić wojnę czy udzielać pomocy w niewoli. Dodatkowo niemieckie władze obozowe nie uznawały państwa polskiego, twierdząc, że zostało zlikwidowane, zakazywali używania polskiego godła i flag narodowych czy śpiewania hymnu narodowego. Jednocześnie w prasie polskojęzycznej szkalowano oficerów alianckich, wytykając im zdradę Polski.

Próby władz obozowych odniosły jednak skutek odwrotny od zamierzonego i zamiast skłócenia oficerów wytworzyły przyjazne relacje, które mimo drobnych antagonizmów wynikających z przebywania w ciągłym zamknięciu, były jednolicie skierowane przeciwko Niemcom. Jednym z widocznych efektów wspólnego frontu oficerów różnych narodowości było prześciganie się w okazywaniu pogardy Niemcom w postaci kawałów czy afrontów [7].

Bieg myśliwski w obozie jenieckim

Bieg został zorganizowany dokładnie w dzień św. Huberta – 3 listopada 1941 roku. Pomysłodawca zorganizowania biegu uzyskał zgodę na jego przeprowadzenie od najstarszych stopniem polskich oficerów w Colditz: adm. Unruga i gen. Piskora oraz otrzymał wsparcie innych jeńców, choć niektórzy oficerowie nie-kawalerzyści mieli sceptyczne podejście: „Przedyskutowałem pomysł z kolegami-kawalerzystami (było nas tam kilku) i zgłosiłem się z tym do płk. dypl. Trzaska-Durskiego, byłego d-cy 1. P[pułku] Szwoleżerów, który zapalił się do niego od razu, gdyż posiadał wiele poczucia humoru. Zaprosiliśmy na naradę przedstawicieli innych narodowości i ustalono, kto i co ma przygotować wsparcie innych jeńców, choć niektórzy oficerowie nie-kawalerzyści mieli sceptyczne podejście. Przedyskutowałem pomysł z kolegami-kawalerzystami (było nas tam kilku) i zgłosiłem się z tym do płk. dypl. Trzaska-Durskiego, byłego d-cy 1. P[pułku] Szwoleżerów, który zapalił się do niego od razu, gdyż posiadał wiele poczucia humoru. Zaprosiliśmy na naradę przedstawicieli innych narodowości (…) Niektórzy jeńcy, oczywiście nie kawalerzyści, ale za to Polacy. Komentowali bardzo krytycznie sam pomysł biegu” [9].

Na mastera wyznaczono por. Alberta Wojciechowskiego oraz wyjątkowo dla Hubertusów ustanowiono kontramastera dbającego prawidłowy przebieg zawodów, którym został mjr Stefan Sołtysik [9].

Bieg prowadził przez wszystkie cztery piętra zamku, pomieszczeniami, do których mieli dostęp jeńcy. Każda z czterech kompanii w swoich kwaterach przygotowała po kilka przeszkód do pokonania, których rodzaj, wysokość i szerokość były dowolne. Polscy oficerowie przygotowali pięć przeszkód, z których najtrudniejszą była ustawiona w drzwiach wanna wypełniona wodą, którą trzeba było przeskoczyć [9].

Organizatorom biegu udało się zorganizować prawdziwy lisi ogon. Nie był on jednak, tak jak podczas tradycyjnego biegu św. Huberta, przyczepiony do ramienia jednego z uczestników, lecz ukryty w sali balowej zamku, gdzie zaplanowano metę [9].

Szczegóły samego biegu, opisał w swoich wspomnieniach jego pomysłodawca: „W biegu brało udział 100 »jeźdźców«. Najwięcej – rzecz jasna – młodych, ale byli i pułkownicy. Szczególnie licznie obsadzili bieg Francuzi, wystawiając nawet ekipę »Indian«. z piórami na głowach. Był nawet jeden [jeniec przebrany jak] rycerz (…). W dniu 3 listopada 1941 r. (…) rozpoczął się oficerski bieg. Master ruszył jak piorun (…). Ubraliśmy się jak najlepiej, nawet założyliśmy ostrogi. »Galopowałem« jako kontrmaster po wąskich klatkach schodów, skakałem przez liczne i dowcipne przeszkody, nawet rzeki z wymalowaną wodą. Małych przeszkód nie było. Szkopy przyglądali się, rozdziawiając pyski ze zdziwienia. (…) Zamek miał cztery piętra i bieg prowadził wszędzie po schodach. To był wysiłek nielada i niektórzy odpadli. (...) Bardzo trudną do pokonania przeszkodą okazała się przygotowana przez polskich oficerów przeszkoda z wanną: (…) w wannie leżał nago w cylindrze, z monoklem i cygarem, ppor. rez. Jerzy Wojciechowski (…) zwany przez nas Łajzą. [W czasie biegu, podczas pokonywania przeszkody] Należało przeskoczyć Łajzę, przy czym większość rąbnęła głową w futrynę drzwi i wielu wylądowało w wannie, skąd wyrzucał ich Łajza. Zaraz po tym skoku trzeba było się wyczołgać z łazienki przez małe okno, umieszczone na wysokości 1,80 [m] w murze” [9].

Bieg kończył się na sali balowej zamku, gdzie na uczestników wyścigu oczekiwali pozostali jeńcy pełniący funkcję widowni. Z uwagi na to, że Polacy umówili się, że żaden z nich nie znajdzie „lisa”, zwycięstwo przypadło jednemu z oficerowi kawalerii armii francuskiej. Po zakończonym biegu wszystkim uczestnikom rozdano pamiątkowe żetony (flosy), wykonane z tektury i kolorowego papieru oraz zorganizowano skromny poczęstunek [9].

Tego samego dnia odbył się także drugi osobny bieg myśliwski dla szeregowych i podoficerów, którzy także przebywali w Oflagu IV C Colditz służąc jako ordynansi [9].

Wnioski

Organizacja i przeprowadzenie biegu myśliwskiego w Colditz było wydarzeniem wyjątkowym i w ciągu wojny nie zostało powtórzone w żadnym innym obozie jenieckim. Inicjatywa ta w znacznym stopniu pozwoliła wzmocnić kontakty między poszczególnymi grupami narodowymi oraz pozytywnie wpłynęła na morale jeńców. Jak wspominał mjr Stefan Sołtysik: „Bieg ożywił jenieckie bractwo i przez szereg dni było o czym pogadać i pośmiać się. Kto wie, czy bieg ten nie dał impulsu do urządzenia Sylwestra w noc 31.12.1941 r. Krótko mówiąc, dokładnie o północy wszyscy wyszli na plac zamkowy z flagami państwowymi i odśpiewaliśmy po kolei hymny państwowe. Załoga niemiecka była bezsilna, a oficer służbowy (…) stał na baczność i salutował…To zapewne jedyny wypadek by wojsko niemieckie podczas wojny stało na baczność i salutowało polski hymn narodowy i polską flagę” [9].

Mimo że bieg myśliwski św. Huberta był jednym z elementów istniejącej w okresie przedwojennym tendencji wskazującej na odrębność i elitarności oficerów kawalerii i artylerii konnej wśród kadry oficerskiej, jego przeprowadzenie w obozie jenieckim w Colditz stało się czynnikiem jednoczącym zgromadzonych jeńców. Pozwoliło podbudować morale, poprawić lub utrzymać kondycję fizyczną i psychiczną oraz zmotywować do intensyfikacji własnej aktywności. Uczestnictwo w wydarzeniach tego typu było jednym ze sposobów na przetrwanie warunków niewoli oraz znakomitą zaprawą fizyczną dla tych jeńców, którzy chcieli podjąć próbę ucieczki.

BIBLIOGRAFIA

[1] Kobylarz R, Sznotala K. Wykaz niemieckich obozów jenieckich 1939-1945. Opole: Centralne Muzeum Jeńców Wojennych w Łambinowicach-Opolu; 2010.
[2] Półchłopek W. Wychowanie fizyczne i sport żołnierzy polskich w obozach jenieckich Wehrmachtu i NKWD (1939-1945). Opole: Centralne Muzeum Jeńców Wojennych w Łambinowicach-Opolu; 2002.
[3] Radomyski S. Wspomnienia o odrębnościach, zwyczajach i obyczajach kawaleryjskich II Rzeczypospolitej. Pruszków: Ajaks; 1994.
[4] Radomyski S. Zarys historii Szkoły Podchorążych Rezerwy Kawalerii w Grudziądzu 1926-1929. Pruszków: Ajaks; 1992.
[5] Kukawski L, Tym JS, Wójcik T. Kawaleryjska Alma Mater w Grudziądzu 1920-1939. Zarys dziejów. Grudziądz: Fundacja na Rzecz Tradycji Jazdy Polskiej; 2008.
[6] Walewski W. Bieg myśliwski w Bydgoszczy. Przegląd Kawalerii i Broni Pancernej. Kwartalnik Historyczny. 1964;V(35):279-281.
[7] Sławiński K. Jeniecki obóz specjalny Colditz. Warszawa: Książka i Wiedza; 1973.
[8] Kołakowski Z. Kriegsgefangenenlager. Oflagi i Stalagi, t. II. Bydgoszcz, [s.n.]; 2010.
[9] Sołtysik S. Międzynarodowy bieg myśliwski w oflagu IV C w Colditz w dniu 3 listopada 1941 roku. Przegląd Kawalerii i Broni Pancernej. Kwartalnik Historyczny. 1966;VI(44):250-252.
[10] Bundesarchiv-Militararchiv RW 6/450, Bestand an Kriegsgefangenen 1.09.1941-01.12.1942.
[11] Konwencja dotycząca traktowania jeńców wojennych, podpisana w Genewie dnia 27 lipca 1929 roku. Dz. U. RP 1932, nr 103, poz. 866.
[12] Sołtysik S. Wspomnienia wojenne z września 1939 r. Przegląd Kawalerii i Broni Pancernej. Kwartalnik Historyczny. 1967;IV(46):359-364.

Autor korespondencyjny:
mgr Wojciech Łukaszun
Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku
ul. Długa 81-83, 80-831 Gdańsk
tel. 58 3237543
e-mail w.lukaszun@muzeum1939.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Od spacerniaka do stadionu. Sport w służbie i przeciwko ideologii

From prison yard to playing field. Sport for and against ideology

JERZY KLIMCZAK

Europejskie Centrum Solidarności, Gdańsk

Streszczenie

Artykuł przedstawia analizy trzech wydarzeń sportowych (Maraton „Sierpień ’80”, Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej z 1982 r., Spartakiada Strzebielińska) w interdyscyplinarnym ujęciu łączącym elementy perspektyw historii i socjologii. Tekst prezentuje metody walki działaczy prodemokratycznej opozycji z wszechwładzą Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, którzy wykorzystywali symboliczne przeformułowanie przestrzeni w celu odebrania jej panującej ideologii. Wydarzenia sportowe stawały się pretekstem do politycznych manifestacji, których główną bronią były symbole i hasła opozycyjne. Wyżej wspomniane wydarzenia łączy wpisanie ich w konflikt pomiędzy NSZZ „Solidarność” i PZPR oraz skuteczność transformacji symbolicznej przestrzeni pomimo zmian politycznych (np. wprowadzenie stanu wojennego). Artykuł odwołuje się do wcześniejszych ustaleń badaczy oraz materiałów archiwalnych.

Słowa kluczowe: Maraton „Sierpień ‘80”, Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej 1982, Spartakiada Strzebielińska, przestrzeń, ideologia, sport.

Abstract

The aim of the article is to present analysis of three sport events (Marathon „Sierpień ‘80”, FIFA World Cup in 1982, Spartakiada Strzebielińska) in an interdisciplinary way, which links elements of history and sociology. The article presents ways of fighting by prodemocratic activists with omnipotence of the Polish United Workers’ Party (PZPR). Prodemocratic activists used symbolic transformation of space to take it back from the ruling ideology. Sport events were an occasion for political manifestation, in which symbols and slogans were the main weapon. The above-mentioned sport events are connected by inscribing them in a conflict between the Independent Self-governing Trade Union “Solidarity” and PZPR and effective symbolic transformation of space despite political changes (for example: martial law). The article appeals to the previous results of other researchers’ investigations and archival materials.

Key words: Marathon “Sierpień ‘80”, FIFA World Cup 1982, Spartakiada Strzebielińska, space, ideology, sport.

Wstęp

Początek lat osiemdziesiątych dwudziestego wieku w Polsce to czas przełomów. Przełomów nie tylko politycznych, ale także mentalnych, ekonomicznych i społecznych, niosących ze sobą nie zawsze zmiany na lepsze. Lata 1980–1981 należały do opozycji demokratycznej. Od sierpnia 1980 r. do połowy grudnia 1981 r. to ona nadawała ton ówczesnej polityce. Jednak wraz z wprowadzeniem stanu wojennego PZPR odzyskuje przewagę. Krótkotrwałe zwycięstwo opozycji ustanowiło precedens, którego konsekwencji nie sposób było przewidzieć, a tym bardziej wyeliminować. Na okres tych burzliwych lat przypadają trzy wydarzenia, które pomimo różnic w skali czy też znaczenia, dużo mówią o nastrojach społecznych. Maraton „Sierpień ’80”, manifestacje prosolidarnościowe w trakcie Mundialu ’82 oraz Spartakiada Strzebielińska – te wydarzenia stanowią kanwę, na bazie której zostanie przedstawiony mechanizm symbolicznego zawłaszczania przestrzeni. Owe przeformułowanie znaczenia przestrzeni służyło wyrwaniu jej z ram nadanych przez totalitarny reżim i wpisaniu w nowe, opozycyjne względem niego.

Sport, o czym się często zapomina, jest wytworzonym przez kulturę konstruktem. Pomijanie aktywności sportowej społeczeństwa stanowi istotne zaniedbanie nauk społecznych. Obecnie socjologia sportu w Polsce koncentruje się głównie na badaniu jednej dyscypliny – piłki nożnej. Komercjalizacja, grupy kibicowskie, zachowania stadionowe stanowią główne pola działań badawczych [1, 2]. Wielopłaszczyznowo temat powiązań sportu z życiem społecznym przedstawia praca zbiorowa „Futbol i cała reszta. Sport w perspektywie nauk spo-

łecznych", w której możemy znaleźć analizy nie tylko piłki nożnej, ale także dyscypliny tak od niej odległe jak taniec towarzyski czy też żeglarstwo lodowe [3].

Historyczne powiązania sportu z kolejnym kulturowym konstruktem, jakim jest polityka, cieszą się większym zainteresowaniem. W okresie PRL sport przedstawiany jest jako służebny wobec polityki/władzy [4, 5, 6], ale także jako zjawisko częściowo odporne na jej wpływ [7]. Powstają również prace popularyzujące wiedzę o sporcie w PRL, które są istotnym wskaźnikiem wzrostu zainteresowania tą tematyką. Niniejszy tekst ma na celu przedstawienie sportu jako metody walki z opresyjną władzą państwową – nierównej walki dwóch światopoglądów reprezentowanych przez rząd PZPR oraz prodemokratycznych opozycjonistów.

Przedmiot zainteresowania w niniejszym tekście nie jest jednak tylko sport uwikłany w politykę. Równie ważnym elementem analiz są ideologie, a raczej ideologia, w służbie której był wykorzystywany. Jan Sowa analizując tekst „Uchwały programowej I Krajowego Zjazdu Delegatów Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Solidarność" z 7 października 1981 r. dochodzi do bardzo interesujących wniosków, których wymowa stoi w sprzeczności z mitem, mówiącym o walce „Solidarności" o wprowadzenie w Polsce kapitalistycznej gospodarki utożsamianej z demokracją [8, s. 171]. Nie odrzucając możliwości istnienia wśród związkowców takich zamysłów, program, który uchwalili miał na celu uspołecznienie zakładów pracy, co oznaczało oddanie ich w ręce samych robotników. Idąc tokiem rozumowania J. Sowy, należy uwzględnić kilka założeń. Po pierwsze PZPR sprawowało władzę tymczasowo do momentu, kiedy robotnicy sami będą gotowi przejąć władzę. Po drugie PZPR dopuszczało się ideologicznych odstępstw, które skutkowały oderwaniem elit od robotników. Po trzecie „Solidarność", jako masowy ruch robotniczy, podważyła legitymizację władzy PZPR poprzez spełnienie pierwszego założenia – była faktycznym reprezentantem klasy robotniczej i o jej interesy walczyła. I po czwarte represje, które spotkały opozycjonistów stanowią skutek walki o władzę w ramach jednej ideologii. Według takiego rozumowania głównym suwerenem są robotnicy i o ich względy (oczywiście w ramach istniejącego paradygmatu ideologicznego) toczyła się walka. Nie zmienia to faktu, że propozycje zmian działaczy Solidarności stanowiły istotną jakościowo zmianę, która sytuowała ją w opozycji do linii partii.

Społeczeństwo polskie na przełomie lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku

Społeczeństwo polskie w dekadę lat osiemdziesiątych XX wieku wchodziło w znacznie gorszych nastrojach w porównaniu z latami poprzednimi. Według raportu Ośrodka Badania Opinii Publicznej i Studiów Programowych z marca 1980 r. zatytułowanego „Ocena roku 1979 i prognozy na rok następny" procent wskazań „rok był dobry" pod względem pomyślności dla kraju, zmalał w porównaniu z rokiem poprzednim aż o 14 punktów procentowych (odpowiednio 1978: 46%, 1979: 32%). Wzrosła natomiast częstotliwość wskazań „niedobry" z 13% (1978 r.) do 21% (1979 r.) [9, s. 2]. Respondenci, jako wydarzenia pomyślne dla kraju w 1979 r., wskazywali najczęściej wizytę Jana Pawła II w Polsce, ogólny rozwój przemysłowy kraju oraz lot Polaka w kosmos, natomiast najwięcej negatywnych wskazań uzyskały katastrofy, wypadki i klęski żywiołowe (wypadki w kopalniach, „klęska zimy") oraz złe zaopatrzenie [9, s. 3]. Według tych samych badań ankietowani uznali, że dla Polski rok 1980 będzie lepszy niż poprzedni w 28% wskazań, „taki sam" w 42%, „gorszy" w 13%, a nie miało zdania 17% [9, s. 4]. Wyniki te wskazują na postępujące zniecierpliwienie społeczeństwa problemami aprowizacyjnymi oraz stopniową zmianę optyki, skupieniu na jednostkowych sukcesach.

W 1979 r. Stefan Nowak w oparciu o własne badania ankietowe zaproponował tezę o próżni socjologicznej jako elemencie charakteryzującym polskie społeczeństwo w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku [10]. Próżnia ta powstaje w wyniku atrofii więzi społecznych. Charakteryzują ją silne, subiektywne identyfikacje z instytucjami na poziomach mikro (rodzina, grupa przyjacielska) i makro (wspólnota narodowa) przy jednoczesnym niskim

utożsamianiem się z instytucjami mezopoziomu. Teza ta stała się jedną z najpowszechniej stosowanych w diagnozowaniu stanu społeczeństwa przed ukształtowaniem się ruchu społecznego „Solidarność" oraz podstawą do określenia jego genezy. Mikołaj Pawlak, analizując 179 prac naukowych, w których znajdują się odniesienia do tezy Nowaka, wskazuje zróżnicowanie czasowe przypisywane adekwatności jej stosowania, są to kolejno: albo lata siedemdziesiąte XX wieku (próżnię wypełniła „Solidarność"), albo ciągła aktualność (próżnia nadal istnieje) [11, s. 5]. Żaden z analizowanych tekstów nie daje jednak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o sposób, w jaki „Solidarność" miałaby zapełnić tę próżnię.

Podobny obraz Polaków jako jednostek o silnych identyfikacjach rodzinnych i narodowych przedstawia Janine R. Wedel w pracy „Prywatna Polska", której bazą są badania z lat 1982–1984 [12]. Antropologiczne ujęcie, w jakim utrzymana jest praca Wedel, stanowi żywy opis pomijania instytucji pośrednich między jednostką a państwem przy osiąganiu przez Polaków konkretnych celów – dokładnie opisane strategie życia codziennego, między innymi „załatwianie" towarów deficytowych przez wykorzystanie kanałów nieformalnych. Zgodnie z analizami J. Wedel w okresie poddanym badaniu funkcjonowały dwie Polski: prywatna, związana z życiem codziennym i instytucjonalna związana z funkcjonowaniem w ramach systemu państwa socjalistycznego. Pesymizm w odniesieniu do przyszłości, pogarszający się stan gospodarki, zanik więzi społecznych oraz ucieczka od państwa w życie prywatne – tak przedstawiała się kondycja społeczeństwa w interesującym nas okresie.

Zawłaszczanie przestrzeni

Przywołana wcześniej teza Stefana Nowaka o próżni socjologicznej stanowi stałe źródło dociekań naukowych nie tylko wśród socjologów. W ramach analiz współczesnego uzurpatorskiego zawłaszczania przestrzeni publicznej tezę tę wykorzystał architekt Krzysztof Kwiatkowski [13]. Według niego postępującej atrofii więzi społecznych (a tym samym wspólnot społecznych) towarzyszy uzurpatorskie zawłaszczanie przestrzeni przez inwestorów prywatnych, subkultury pseudokibiców oraz grupy przestępcze. Zawłaszczenie takie może jednak nastąpić tylko w przypadku braku skutecznych działań zaradczych, dążących do odtworzenia poczucia wspólnoty [13, s. 278]. Kategoryzacja zaproponowana przez Kwiatkowskiego przedstawia wymiar zorganizowanych grup społecznych lub grup interesu, jednak nie możemy zapominać, że rozpad więzi społecznych oznacza przede wszystkim nieufność do współobywateli, czego przykładem jest rozpowszechnione w Polsce grodzenie posesji nie tylko domków czy działek prywatnych, ale także wydzielanie osiedli strzeżonych, czy proces gettoizacji przestrzeni miejskiej. Zjawiska opisane powyżej odnoszą się do współczesnej Polski. W interesującym nas obszarze ograniczonym do trzech wydarzeń sportowych z lat 1981–1982 zawłaszczenie przestrzeni stanowi zmianę jej symboliki, co więcej jest to zmiana krótkookresowa nastawiona na efekt celebracji sukcesu (w przypadku Maratonu „Sierpień '80"), przypomnieniu wartości, o które walczyła „Solidarność" (manifestacje w trakcie Mundialu '82) lub utrzymaniu identyfikacji tożsamościowych (Spartakiada Strzebielińska).

Kondycja polskiego sportu w latach 1976–1983: zarys problematyki

Inaczej wyglądała kondycja polskiego sportu przynajmniej, jeżeli pod uwagę weźmiemy liczbę medali olimpijskich zdobytych w latach poprzedzających powstanie pierwszej „Solidarności". Letnie Igrzyska Olimpijskie w Montrealu (1976) i Moskwie (1980) stały pod znakiem bojkotów. Pierwsze z nich bojkotowała większość krajów afrykańskich sprzeciwiając się apartheidowi i kontaktom Nowej Zelandii z rasistowską Republiką Południowej Afryki, drugie większość krajów tak zwanego bloku zachodniego w ramach sprzeciwu wobec agresji ZSRR na Afganistan. Pomimo zawirowań politycznych reprezentacja Polski przywiozła z Montrealu 26 medali, w tym aż 7 złotych [14]. W trakcie Letnich Igrzysk Olimpijskich w Moskwie Polskę reprezentowało 321 osób zdobywając w sumie 32 medale, jednak tylko 3 z najcenniejszego kruszcu [15].

Analizując wydarzenia sportowe z tego okresu, trzeba pamiętać o propagandowej roli przypisywanej wszelkim zawodom sportowym przez władze PRL. Sport w propagandzie Polski Ludowej był nośnikiem wartości i zarazem sposobem ich reprodukcji. Sukcesy sportowe stanowiły nie tylko potwierdzenie znakomitej dyspozycji sportowca, ale także były postrzegane jako dowód wyższości rozwiązań stosowanych w ustroju socjalistycznym nad kapitalistyczną częścią świata. W ten sposób prowadzona gra polityczna pomiędzy blokiem wschodnim i zachodnim zaostrzyła sportową rywalizację, skutkując silną profesjonalizacją dyscyplin sportowych. Głód sukcesów naszych reprezentantów był również jednym z czynników, które doprowadziły do udziału kobiet w wielkich imprezach sportowych [16, s. 57]. Sport stanowił także szczególny sposób indoktrynacji młodzieży.

Opisując lata 1980–1983 w sporcie Polski Ludowej Piotr Godlewski wskazuje na dwa zachodzące w tym czasie procesy: pierwszym z nich jest dążenie do demokratyzacji sportu w czasie legalnego działania „Solidarności" (1980–1981) [5, s. 22], drugim regres po wprowadzeniu stanu wojennego (grudzień 1981 r. – lipiec 1983 r.) [5, s. 72].

Pierwszy proces rozpoczął się formalnie już 15 października 1980 r., kiedy został powołany Komitet Założycielski Niezależnych Samorządnych Związków Zawodowych „Solidarność" Pracowników Kultury Fizycznej w Gdańsku ze Sławomirem Zieleniewskim, Ryszardem Załuckim i Tadeuszem Kowalczykiem na czele [17, s. 2]. Kowalczyk w artykule wstępnym do organu prasowego Komitetu, którym był „Biuletyn Informacyjny Pracowników Kultury Fizycznej", wskazuje trudności organizacyjne wynikające z braku analogicznego związku w przeszłości oraz następująco charakteryzuje cele Komitetu: „Będziemy domagać się jednego taryfikatora płac dla całego resortu, stworzenia we wszystkich organizacjach sportowych funduszy socjalnych, poprawy warunków pracy, a przede wszystkim skończenia z szeregiem fikcji w sporcie. Jesteśmy za samorządnością Związków Sportowych, gdyż pozwoli to na prawidłowy rozdział funduszy, politykę szkoleniową oraz, miejmy nadzieję, unormuje sprawy wyjazdów zagranicznych sportowców, a przede wszystkim »działaczy«" [17, s. 1]. Przytoczone słowa w sposób pośredni odnoszą się do późniejszej koncepcji Samorządnej Rzeczypospolitej Związku, która zakładała uspołecznienie wszystkich dóbr.

Odmienną w szczegółach, ale również odnoszącą się do naprawy kondycji polskiego sportu koncepcję możemy znaleźć w wywiadzie zatytułowany „Sportowa Solidarność" z 1981 r., w którym Jerzy Gierszewski przepytał Mariana Błoniarczyka, Grzegorza Perskiego oraz Kazimierza Dobrzyńskiego na temat planów NSZZ „Solidarność" względem kultury fizycznej i sportu. Wszyscy trzej punktują kolejno słabości upaństwowionej kultury fizycznej i sportu: koncentracja na sporcie wyczynowym przy jednoczesnym pomijaniu kultury fizycznej robotników, zakłamanie dotyczące rozliczeń finansowych, korupcję, oderwanie realiów sportu zakładowego od jego ideowych podstaw. Jednocześnie przedstawiają swoją receptę na złą sytuację w sporcie, a jest nią powołanie klubów opartych o struktury związkowe NSZZ „Solidarność", ich demokratyzacja rozumiana jako dbałość o rekreację i zdrowie ludzi pracy oraz dobrowolne opodatkowanie w celu jego finansowania [18]. Należy mieć na uwadze zarzuty ze strony działaczy „Solidarności", zważywszy, że to ich związkowi koledzy będą głównymi bohaterami wydarzeń sportowych, o których traktuje niniejszy tekst. Warto zwrócić uwagę, że Marian Błoniarczyk w okresie od 1 kwietnia do 11 czerwca 1982 r. był internowany w ośrodku odosobnienia w Strzebielinku [19, s. 271], o którym więcej poniżej.

Regres po wprowadzeniu stanu wojennego stał się następstwem izolacji politycznej Polski Ludowej oraz pogarszającej się kondycji gospodarczej państwa. Odpowiedzialny za kształtowanie kultury fizycznej narodu Główny Komitet Kultury Fizycznej i Sportu PRL z perspektywy rządu nie spełniał pokładanych w nim nadziei, a jego indoktrynująca rola była znikoma. Oficjalni reprezentanci PRL na międzynarodowych imprezach sportowych stronili od politycznych deklaracji lub wykorzystywali ideologie państwową instrumentalnie, aby pozyskać środki finansowe bądź inne dobra.

Interesujące nas wydarzenia sportowe sytuują się w różnych kontekstach, co przekłada się na znaczenie działań podejmowanych w ich trakcie. Maraton „Sierpień '80" z 1981 r. wpisuje się w tak zwany „karnawał Solidarności", czyli czas świętowania zdobytych ustępstw oraz ciągłego negocjowania przyszłości. Manifestacje w trakcie Mundialu '82 to z kolei czas brutalnie zmiażdżonych nadziei i prób wymazania dorobku wcześniejszego okresu, to rów-

nież międzynarodowe wydarzenie sportowe o bardzo dużej sile oddziaływania. Z kolei Spartakiada Strzebielińska to kontekst uwięzienia, którego totalność zostaje zakwestionowana przez „odczarowanie" zamknięcia przez internowanych. Wspólnym mianownikiem dla tych wydarzeń są ich organizatorzy – ludzie ideowo zaangażowani w walkę z wypaczoną wersją ideologii komunistycznej obowiązującej w PRL.

Maraton „Sierpień '80"

Chronologicznie pierwszym i jedynym spośród analizowanych wydarzeń odbywającym się w trakcie legalnego działania „Solidarności" jest Maraton „Sierpień '80". Pomysłodawcą biegu był Józef Kuczma, którego odręcznie zapisane słowa znalazły się na pierwszej stronie kroniki maratonu: „Mam pomysł i chce go sprzedać Komitetowi. W sierpniu będziemy obchodzić pierwszą rocznicę wybuchu strajków w Stoczniach Gdańska i Gdyni. W związku z tym proponuję uczcić tę rocznicę. Można by zorganizować bieg maratoński…" [20]. Pomysł zorganizowania masowego biegu stanowił modyfikację wcześniejszych zamiarów zorganizowania marszu z drewnianym krzyżem wzdłuż trasy późniejszego maratonu [21]. Bieg o długości 24 kilometrów nie spełniał oczywiście warunków formalnych stawianych maratonom, jednak nazwa została zaakceptowana.

Organizatorami biegu były Społeczny Komitet Budowy Pomników Ofiar Grudnia 1970 oraz Stocznia im. Komuny Paryskiej w Gdyni. Zgodę na organizację maratonu wydał 20 czerwca 1981 r. wojewoda gdański Jerzy Kołodziejski [21]. Formalności dopełniła zgoda na mocy decyzji Krzysztofa Koczurowskiego, kierownika Wydziału Spraw Społeczno-Administracyjnych Urzędu Miasta Gdańska, z upoważnienia prezydenta Gdańska Jerzego Młynarczyka, z dnia 22 czerwca 1981 r.

Zgłoszenia udziału na kartach pocztowych można było przesyłać do dnia 30 lipca 1981 r. na adres Społecznego Komitetu Budowy Pomników Ofiar Grudnia 1970 w Gdyni. Sam bieg został wyznaczony na godzinę 10:00 w sobotę,15 sierpnia 1981 r. Uczestnikiem biegu mógł zostać każdy bez względu na wiek, kondycję fizyczną, płeć czy status amatora lub zawodowca. Jedynymi warunkami wstępnymi były dowód wpłaty 100 zł na konto Komitetu oraz aktualne badania lekarskie [22]. Na trasie maratonu uczestnicy mieli możliwość uzupełnienia płynów w czterech punktach odżywczych [23]. Początek trasy wyznaczono spod gdańskiego Pomnika Poległych Stoczniowców 1970 potem przez al. Zwycięstwa i al. Grunwaldzką w Gdańsku, dalej al. Niepodległości w Sopocie, aż do mety usytuowanej przy Pomniku Ofiar Grudnia 1970 w Gdyni (ówcześnie ul. Czechosłowacka) [22].

Zróżnicowanie uczestników maratonu znalazło swój wyraz w trakcie nagradzania zwycięzców. Wyszczególniono cztery kategorie biegaczy uwzględniając płeć (kobiety/mężczyźni) oraz przynależność do klubów sportowych (zrzeszeni/niezrzeszeni). W kategorii mężczyzn zrzeszonych wygrał z czasem 1 godzina 14 minut 27 sekund Ryszard Kopijasz (Górnik Brzeszcze) przed Antonim Niemczakiem (Śląsk Wrocław) i Henrykiem Nogalą (Oleśniczanka Oleśnica). Wśród zawodników niezrzeszonych wygrał z czasem 1 godzina 17 minut 7 sekund Tadeusz Rutkowski z Poznania przed Januszem Wąsowskim ze Skierniewic. Najwyżej sklasyfikowaną zawodniczką w trakcie biegu została Anna Król-Bełtowska z Hutnika Kraków (miejsce 78) i to ona zwyciężyła w kategorii kobiet zrzeszonych z czasem 1 godzina 32 minuty 6 sekund. Z kolei z Leżajska przyjechała zwyciężczyni w kategorii zawodniczek niezrzeszonych, czyli Zofia Turosz, która swe zwycięstwo odniosła czasem 1 godziny 43 minut 42 sekund. Oprócz nagród dla najlepszych wszyscy uczestnicy, którzy ukończyli bieg mogli liczyć na pamiątkową plakietkę [24].

W oficjalnych statystykach zamieszczonych na stronie internetowej Stowarzyszenia Maratonu „Solidarność" w Gdańsku pierwszy bieg z 1981 r. przyciągnął 537 zawodników i zawodniczek [25], z czego 464 ukończyło trasę [24]. Maraton zakończył się sukcesem frekwencyjnym i organizacyjnym.

Historia biegu z 15 sierpnia 1981 r. nie sprowadza się jedynie do suchych dat, nazwisk i wyników. Maraton „Sierpień '80", to także mnogość symbolicznych odniesień do konkretnych norm i wartości. Już w nazwie mamy nawiązania do dwóch tradycji: sportowo-militarnej (maraton) i społeczno-politycznej (wydarzenia z sierpnia 1980 r.). Pierwszy bieg maratoński

związany ze zwycięstwem sił ateńskich nad Persami w 490 r. p.n.e. symbolizuje skuteczną walkę z obcym kulturowo i militarnie silniejszym najeźdźcą. W zestawieniu z odwołaniem do robotniczych wystąpień z sierpnia 1980 r. zakończonych politycznym i prestiżowym zwycięstwem silnie akcentuje wartości, które mu przyświecały. Nietrudno odnaleźć tu analogię do narzuconego przez ZSRR systemu politycznego traktowanego jako kulturowo obcego oraz „Solidarności" jako wyraziciela tego, co naturalne i polskie. Zestawienie to, to także połączenie odwiecznej tradycji zawodów sportowych z aktualnością politycznych i społecznych przemian zachodzących w polskim społeczeństwie.

Interpretacja na polu symboliki znajduje swe uzasadnienie w szerszym kontekście wydarzeń z sierpnia 1981 r. Był to miesiąc rocznicowy, gdy celebrowano zdobyte ustępstwa i walczono o kolejne. Wprowadzenie do kin filmu Andrzeja Wajdy „Człowiek z żelaza" (27 lipca), Maraton „Sierpień '80" (15 sierpnia), tak zwane „Dni bez prasy", czyli inspirowany przez NSZZ „Solidarność" strajk drukarzy i kolporterów prasy reżimowej (19–20 sierpnia), I Przegląd Piosenki Prawdziwej „Zakazane piosenki" (20–22 sierpnia), uroczyste warty robotników przy pomnikach upamiętniających ofiary z grudnia 1970 r. oraz msze rocznicowe – te wszystkie wydarzenia oddziaływały wzajemnie tworząc jeden symboliczny front skierowany przeciwko propagandzie władz.

Kolejny symboliczny aspekt przemawiający do świadomości społecznej to podmiotowość organizatorów biegu. Społeczny Komitet Budowy Pomników Ofiar Grudnia 1970 swoją wiarygodność jako organizacja niezależna od władzy zyskał wcześniejszymi działaniami, których ukoronowaniem było odsłonięcia Pomnika Poległych Stoczniowców w Gdańsku 16 grudnia 1980 r. Uroczystość ta stanowiła publiczne uznanie zabitych w trakcie wydarzeń z grudnia 1970 r. za niewinne ofiary reżimu. Drugi z organizatorów, czyli robotnicy ze Stoczni im. Komuny Paryskiej w Gdyni stanowili naturalne uzupełnienie, jednocześnie świadcząc o związku Komitetu z klasą robotniczą.

Brak ograniczeń uczestnictwa w Maratonie „Sierpień '80" również wiele mówi o wartościach mu przyświecających. Pełna otwartość dla wszystkich chętnych sprawiła, że wśród biegaczy znalazł się siedmioletni Tomasz Panow, uczeń Szkoły Podstawowej nr 31 w Gdańsku oraz ponad siedemdziesięcioletni Leszek Mirski z Bytomia [26]. Możliwość wzięcia udziału bez względu na wiek, płeć czy przygotowanie sportowe, działała jako czynnik integrujący różne środowiska, dawała poczucie współuczestnictwa, zarówno w tym jednym wydarzeniu, jak i zmianach zachodzących w kraju.

Najbardziej widocznym dowodem zawłaszczenia przestrzeni miejskiej przez symbolikę oporu wobec władzy jest sama trasa maratonu. Wyznaczenie linii startu pod jednym z pomników upamiętniających ofiary Grudnia 1970 r., natomiast metę pod drugim w najoczywistszy sposób świadczy o motywacjach organizatorów. Skierowanie maratończyków przez główne ulice trzech miast, w trakcie biegu upamiętniającego przegraną władzy z robotnikami, symbolicznie wyłączyło ten teren spod panowania jej systemu aksjonormatywnego. Co więcej, potwierdzeniem utrzymującej się silnej pozycji tych robotników, teraz zorganizowanych w NSZZ „Solidarność", stał się sam bieg i jego masowość. Wykorzystanie dwóch pomników jednoznacznie kojarzonych z opresyjnością i brutalnością władzy PRL umożliwiało odniesienie do zbiorowej pamięci Polaków, w której szczególnie na Pomorzu, pamięć wydarzeń grudniowych była silnie ugruntowana.

Stan wojenny

Tłem historycznym dla dwóch pozostałych imprez sportowych jest wprowadzony dekretem Rady Państwa 13 grudnia 1981 r. stan wojenny. Działania podjęte na jego mocy zakładały umieszczenie działaczy NSZZ „Solidarność" oraz wszystkich innych osób opozycyjnie nastawionych względem wytyczonej linii PZPR, w eufemistycznie nazywanych „ośrodkami odosobnienia", więzieniach. Działania te podjęto w ramach operacji o kryptonimie „Jodła". Główni działacze „Solidarności" zostali uwięzieni, jednak ich miejsce zajęli inni, często szeregowi członkowie, których podstawowym zajęciem po fali strajków, było organizowanie opozycji w warunkach ukrycia.

Według statystyk w okresie od wprowadzenia stanu wojennego do czasu jego zawieszenia 31 grudnia 1982 r. internowanych zostało 9 736 osób na mocy 10 132 decyzji o internowaniu (niektórzy byli zatrzymani kilkukrotnie). Statystyczna osoba umieszczona w ośrodkach odosobnienia była mężczyzną (8 728), w wieku pomiędzy 26. a 40. rokiem życia (57,89%) i legitymowała się wykształceniem średnim (35,47%). Prawie 43% internowanych było pracownikami fizycznymi i aż 80,57% było członkami NSZZ „Solidarność" w strukturach zakładowych, regionalnych lub krajowych [27].

Internowanie było głównym sposobem represji względem nieposłusznych, jednak nie jedynym. Zwolnienia z pracy, nocne przeszukania, bezpodstawne zatrzymania przez milicję stanowiły metody mające zmiękczyć opór społeczny. Na szeroką skalę stosowano kary pieniężne oraz areszty za łamanie przepisów stanu wojennego – kolegia do spraw wykroczeń do czerwca 1982 r. skazały 140 tysięcy osób [28, s. 104]. Sami internowani byli poddawani przesłuchaniom, proponowano im wolność w zamian za podpisanie zobowiązania do współpracy ze Służbą Bezpieczeństwa lub możliwość opuszczenia kraju z jednorazowym paszportem w ręku. Wprowadzona godzina policyjna, brak jednoznacznej wykładni nowych praw oraz przyzwolenie władz na brutalność służb mundurowych sterroryzowały społeczeństwo.

Mundial 1982

Rok 1982 to czas wielkiego, międzynarodowego święta piłki nożnej, czyli Mistrzostw Świata, których gospodarzem była Hiszpania. Zanim jednak polska reprezentacja mogła w nim wziąć udział musiała przejść fazę eliminacji. W Grupie 7 na Polaków czekały dwie drużyny: NRD i Malty. Przed pierwszym meczem z Maltą reprezentacja PRL miała zaplanowaną na 30 listopada 1980 r. audiencję u papieża, Jana Pawła II. Audiencja zakończyła się podarowaniem przez piłkarzy pamiątkowej koszulki i piłki papieżowi. Rozegrane dwumecze jednoznacznie udowodniły formę polskiej drużyny, która wygrała wszystkie cztery spotkania, a ostatnim z 15 listopada 1981 r. zagwarantowała sobie awans do Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej 1982 w Hiszpanii [29].

Krótko po upragnionym awansie w Polsce wprowadzono stan wojenny, który diametralnie zmienił sytuację reprezentacji. Początkowe obawy o to, czy nowa sytuacja w kraju pozwoli na udział w tak wielkiej międzynarodowej imprezie, zastąpiły obawy o formę reprezentacji, z którą żadne inne państwo nie chciało rozgrywać meczy sparingowych w ramach izolacji PRL za wprowadzenie stanu wojennego i delegalizację „Solidarności".

Mundial '82 rozegrał się między 13 czerwca a 11 lipca i zapadł w pamięci Polaków z dwóch powodów: po pierwsze zajęcia trzeciego miejsca, po drugie meczu z ZSRR. Drużyna pod wodzą Antoniego Piechniczka powtórzyła największy sukces polskiej reprezentacji w piłce nożnej z 1974 r. i zdobyła brązowy medal Mistrzostw.

Pierwsza runda finałów Mistrzostw Świata nie rozpoczęła się optymistycznie dla Polaków. Dwa remisy, z Włochami i Kamerunem, zapowiadały powrót do domu. Jednak w trakcie meczu z drużyną peruwiańską (22 czerwca 1982 r.) sytuacja zmieniła się diametralnie, a wysokie zwycięstwo (5:1) nad reprezentacją z Ameryki Południowej przyniosło Polakom awans do rundy drugiej z pierwszego miejsca [29].

W drugiej rundzie rozgrywek reprezentacja Polski spotkała się w grupie A z Belgią i ZSRR. Po wysokim zwycięstwie Polaków nad Belgami (3:0) i skromniejszym drużyny z ZSRR (1:0), to one miały szansę przejść do kolejnej fazy Mistrzostw. Różnica polegała na tym, że Polakom w konfrontacji z ZSRR wystarczył remis, a radziecka reprezentacja potrzebowała zwycięstwa [29].

Mecz, który do dziś budzi wiele emocji, został rozegrany 4 lipca 1982 r. w Barcelonie. Polskie flagi z napisem „Solidarność" zobaczyć można już było w trakcie meczu z Belgami, jednak dopiero manifestacja w trakcie meczu z ZSRR nabrała wymiaru konfrontacji dwóch ideologii. Główny organizator, współpracownik „Solidarności" we Francji, Pascal Rossi-Grześkowiak, następująco opisał całe zdarzenie: „Powstały dwa transparenty – 15 metrów na 3 metry szerokości, przygotowano też ponad 5 tysięcy małych flag Solidarności. (…) Ustawiłem się z transparentem po prawej stronie, Polacy grali na lewo. Inny, pionowy transparent miał zawisnąć tam, gdzie byli polscy kibice, ale oni musieli popierać komunistów i Ja-

ruzelskiego, bo nie było mowy o zostawieniu im transparentu (…) Dziesięć minut po rozpoczęciu drugiej połowy zjawił się kapitan Guardii Civil, żądając usunięcia transparentu. Podniosłem ramiona i zawołałem: Katalończycy pomóżcie! Nagle 80 tysięcy ludzi zaczęło skandować: Solidaridat! Polonia! Coś takiego… przez 5 minut naprawdę rozgrzewa serce. (…) Następnego dnia w gazetach pojawiło się duże zdjęcie ekipy sowieckiej z flagą Solidarności za plecami. Wydawało się, że świat stanął na głowie" [30]. Mecz zakończył się zwycięskim remisem Polaków.

Konfrontacje sportowe często nazywane są bezkrwawym substytutem wojny, a język sportu nasycony jest wojennymi metaforami. W przypadku meczu Polska kontra ZSRR analogia konfliktu stała się wszechobecna. Mecz ten odbierany był jako metafora sytuacji politycznej Polski pod niechcianym zwierzchnictwem ZSRR. Antypatie polityczne względem radzieckich działań wzmacniała silna sympatia i identyfikacja z wartościami głoszonymi przez „Solidarność", której zdelegalizowanie postrzegano jako skutek nacisków Moskwy na Warszawę. Często powtarzane wyrażenie „gra o wszystko" w kontekście tego meczu oznaczało nie tylko grę na boisku w Barcelonie, ale także, a może przede wszystkim, grę z narzuconym zwierzchnictwem.

Usiłowania realizatorów telewizyjnych w Polsce, aby usunąć pojawiające się na trybunach napisy „Solidarność" skutkowały kuriozalnym wklejaniem w transmisje tak zwanych przebitek z innych meczów. Strategia ta została jednak szybko porzucona. „Solidarność" za sprawą swej symboliki znowu pojawiła się w głównych mediach PRL, a polska reprezentacja choć na jeden mecz zyskała poparcie międzynarodowej opinii publicznej.

Transmisje meczów reprezentacji Polski przekładały się także na stosunki panujące w ośrodkach odosobnienia. W ośrodku w Białołęce stosunek do wspierania drużyny narodowej dzielił internowanych na tych, którzy ją bojkotowali jako reprezentację wrogiego reżimu i tych, którzy widzieli w niej reprezentanta narodu. Maciej Jarosław Goliszewski, internowany w Białołęce, następująco opisał wpływ Mistrzostw Świata w Hiszpanii na życie w ośrodku: „Mundial Białołęce dał pewien impuls do działań, nazwijmy to, sportowych. Trochę zaczęliśmy się bardziej chyba sportem interesować. Tym bardziej, że był okres wakacyjny" [30]. Wtóruje mu Wiktor Mikusiński mówiąc: „I grupa takich właśnie aktywnych, tutaj, trochę sportowców, do której ja się zaliczałem, wpadła na pomysł, że można zorganizować, przecież, olimpiadę, tutaj, obozową. Cele zostały podzielone na zespoły, różne nazwy: Zwyczajni zabójcy wrony. Były tam Czerwone Okonie, Kotwice… To bardzo ludzi wciągnęło…" [30].

Mundial w Hiszpanii w świadomości Polaków łączy się nierozerwalnie z meczem z ZSRR, a ten z kolei z symboliką oporu, nadziei i zwycięstwa, jaka została mu nadana. Drużyna reprezentacji stała się na czas trwania meczu uosobieniem pragnienia Polaków pokonania Związku Radzieckiego i wyrwania się spod jego dominacji. Pragnienia te współgrały z postrzeganiem „Solidarności", jako pokojowego i nieproporcjonalnie słabszego ruchu robotniczego walczącego z wszechwładzą PZPR. Sukcesy drużyny piłkarzy starały się także wykorzystać władze Polski Ludowej. Oficjalne spotkanie Wojciecha Jaruzelskiego z zawodnikami po powrocie do kraju miało ocieplić wizerunek generała. Mundial stanowił również doskonały temat zastępczy dla reżimowych mediów, które starały się odwrócić uwagę opinii publicznej od sytuacji w kraju. „Solidarność" w trakcie Mistrzostw Świata nie tylko przejęła stadion, ale także medialny przekaz, który zwielokrotnił jej oddziaływanie.

Spartakiada Strzebielińska

Ostatnim chronologicznie z rozważanych w niniejszym tekście wydarzeń jest Spartakiada Strzebielińska. Jak wspomniano powyżej różni się ona znacznie od dwóch pozostałych, a w jej kontekście najwyraźniej ujawnia się opresyjność i brutalność władz PRL. Początkowy szok, niewiedza i obawa o życie internowanych zaczęły ustępować miejsca tęsknocie za rodziną, niepewności swojego losu oraz rutynie życia obozowego.

Warunki panujące w ośrodkach odosobnienia były bardzo zróżnicowane. Przygotowywanie miejsca dla internowanych nie mogło wzbudzać zainteresowania postronnych obserwatorów, stąd częstym rozwiązaniem było umieszczanie opozycyjnych działaczy w zakładach karnych wraz z więźniami kryminalnymi. Spartakiada przypada na końcowy okres obowiązy-

wania stanu wojennego, dlatego warunki panujące w ośrodku w Strzebielinku były swobodniejsze od tych z początkowej fazy internowania. Służby więzienne nie znały konkretnych metod postępowania z tym nowym, dopiero co powstałym rodzajem więźnia. Nadzór penitencjarny przybierał więc różne formy, od zastraszania, szantaży po ścieżki zdrowia i pokazowe bicie. Internowanym towarzyszyła obawa o własne życie oraz niepewność, które szczególnie były odczuwane w pierwszych godzinach po aresztowaniu.

Jan Krezymon w liście do żony z dnia 14 maja 1982 r. w następujący sposób opisuje warunki panujące w ośrodku odosobnienia w Strzebielinku: „Tu jest trochę luźniej niż w Potulicach, tzn. cele w ramach bloku są otwarte, zamykane na czas tzw. apelu i na noc. Kraty w korytarzu między blokami są pozamykane, ale są możliwości przechodzenia do innego bloku. Spacery są 2-godzinne, tzn. otwierają drzwi bloku i można sobie połazić po terenie obozu bez ograniczeń. (…) jest boisko do siatkówki, tak że można w ramach spaceru pograć w siatkę. Teraz przy ładnej pogodzie ludzie się opalają. Jedzenie lepsze niż w Potulicach, takie, że właściwie paczki z domów nie są koniecznością (naprawdę). (…) brak jedynie wolności" [31]. Opis ten przedstawia sytuację dość niezwykłą, gdy według propagandy najgroźniejsi przestępcy zagrażający bezpieczeństwu państwa w ramach kary mogą swobodnie spędzać i organizować sobie czas, a ich wolność ograniczają jedynie zewnętrzne mury zakładu karnego. Ośrodek odosobnienia w Strzebielinku zapewniał zdecydowanie lepsze warunki pobytu w porównaniu z wieloma innymi tego typu instytucjami.

Spartakiada Strzebielińska trwała od 6 września do 6 października 1982 r. [32, s. 77] i obejmowała czternaście konkurencji. Internowani sportowcy-amatorzy mogli się zmierzyć w następujących konkurencjach: siatkówka, ping pong, szachy, warcaby, brydż, skok w dal, pchnięcie kulą, przeciąganie liny, trzy rodzaje biegów na zróżnicowanych dystansach oraz dwa rodzaje sztafety. Internowani podzieleni zostali na cztery regiony: Gdańsk, Pomorze (obejmujący Toruń i Bydgoszcz), Pomorze Zachodnie i Warszawę [19, s. 221]. W rozgrywkach siatkówki chęć uczestniczenia wyrazili również przedstawiciele służby więziennej, jednak ich propozycja zostało odrzucona jako obliczona na efekt propagandowy [19, s. 227].

Głównym organizatorem zawodów był Jerzy Grzeszkiewicz z Torunia [32, s. 77]. Wszyscy zwycięzcy otrzymali pamiątkowe dyplomy, a dla uczczenia wydarzenia zaprojektowano i wykonano pieczęcie obozowe między innymi w postaci czwórki znaczków opatrzonych napisem „Spartakiada za kratami 4–26 IX 1982" [33]. Wśród zwycięzców znalazł się Robert Górski, z reprezentacji Pomorza Zachodniego, który był w zwycięskiej drużynie w konkurencji sztafeta (4 x spacerniak) [34] oraz trzeciej na dystansie 16 x spacerniak [35] wraz z między innymi Wojciechem Soińskim [36]. Uroczyste wręczenie dyplomów zwycięzcom odbyło się 15 października w trakcie oficjalnego zakończenia Spartakiady [19, s. 233].

Zrozumienia sensu przeformułowania symbolicznego wymiaru Spartakiady należy szukać na polu konfrontacji oficjalnego znaczenia imprez tego typu z jej umiejscowieniem w ośrodku odosobnienia. Spartakiady rozgrywane początkowo tylko w ZSRR, po II wojnie światowej zaczęły pojawiać się również w innych krajach bloku wschodniego. Nawiązując w swej nazwie do imienia Spartakusa, niewolnika i gladiatora, który powiódł tysiące ludzi do walki o wolność przeciwko potędze Imperium Rzymskiego, spartakiady miały być alternatywą dla burżuazyjnych olimpiad. Oczywiście metaforycznym Spartakusem w takim ujęciu są kraje bloku wschodniego, które pod wodzą ZSRR wyzwolą swych braci robotników spod władzy okrutnych kapitalistów na zachodzie.

Pierwsza spartakiada w Polsce odbyła się w 1951 r. w Warszawie. Widzowie przed telewizorami, oglądając otwarcie imprezy na stadionie Wojska Polskiego mogli usłyszeć następujące słowa lektora: „Pierwsza ogólnopolska Spartakiada – przegląd dorobku naszego ludowego sportu (…) W Polsce Ludowej sport wychowuje pokolenie ludzi radosnych, odważnych, zdrowych, oddanych sprawie socjalizmu i pokoju" [37]. Ten prosty komunikat ujmuje podstawowe ideologiczne zadania nie tylko spartakiady, ale całego sportu w dobie socjalizmu. Podkreślana powszechność sportu („naszego", „ludowego", „pokolenia"), w zestawieniu z wartościami moralnymi i fizycznymi („radosnych", „zdrowych", „odważnych", „pokoju") ma legitymować ideologię.

Spartakiada Strzebielińska kwestionuje podstawowe założenia ideologiczne swej socjalistycznej odpowiedniczki samym swym istnieniem. Walczący o realizację postulatów oficjalnie

głoszonych przez władze PRL działacze zostają odseparowani od społeczeństwa i uznani za zagrożenie dla systemu socjalistycznego. Paradoks pogłębia się wraz z niejasnym statusem uwięzionych. Państwo nie chce uznać ich za więźniów politycznych, jednocześnie nie precyzując ich roli w ośrodkach odosobnienia. Nieokreśloność roli internowanych w ośrodkach dała podłoże do negocjowania przez nich swej pozycji, oczywiście w ramach dobrej lub złej woli służb mundurowych ich pilnujących.

Podważenie ideologicznych ram uwięzienia nie wykorzystuje repertuaru symbolicznych transformacji. W trakcie spartakiady internowani łamią narzucony porządek podziału według cel i narzucają podział bazujący na regionach NSZZ „Solidarność" z czasu jej legalnej działalności. „Oswojeniu" przestrzeni uwięzienia służyły również inne działania strzebielinkowców, transparenty z napisem „Solidarność", drewniane krzyże i flagi obok pamiątek rodzinnych służyły podtrzymaniu tożsamościowych identyfikacji osadzonych. Sama możliwość jawnego posiadania symboli zakazanej organizacji świadczy o silnej pozycji internowanych, która częściowa była efektem zainteresowania ich losem organizacji międzynarodowych. Internowani obudowali swoją więzienną rzeczywistość nie tylko symbolami, ale także działaniami, które służyły podtrzymaniu obrazu samego siebie oraz dawały poczucie uczestniczenia w życiu za murami ośrodka. W takim celu urządzano obchody rocznic państwowych oraz dat związanych z NSZZ „Solidarność".

Wnioski

Przedstawione powyżej analizy miały na celu pokazanie sposobów przekształcania przestrzeni w celu walki o przekonania. Wspólnym mianownikiem przywołanych przykładów jest ich wpisanie w konflikt pomiędzy NSZZ „Solidarność" i Polską Zjednoczoną Partią Robotniczą. Konflikt ten w różnych okresach przybierał odmienne nasilenie, stąd także różnorodność możliwości stawiania oporu przez słabszą stronę, jaką była Solidarność. W trakcie największych sukcesów przekształceniu został poddany obszar całego Trójmiasta, wykorzystując międzynarodową imprezę sportową przekształcono stadion w polityczny manifest poparcia dla „Solidarności", uwięzieni działacze związkowi reorganizowali swoją więzienną rzeczywistość w celu utrzymania i ciągłego potwierdzania słuszności swych racji. Główną bronią pozostały symbole, których znaczenie, często wielopłaszczyznowe, nie było do końca rozpoznane przez ich użytkowników.

BIBLIOGRAFIA

[1] Antonowicz D, Wrzesiński Ł. Kibice jako wspólnota niewidzialnej religii. Studia Socjologiczne. 2009;1(192):115-149.
[2] Antonowicz D, Kossakowski R, Szlendak T. Aborygeni i konsumenci. O kibicowskiej wspólnocie, komercjalizacji futbolu i stadionowym apartheidzie. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk; 2015.
[3] Kossakowski R, Stachura K, Strzałkowska A, Żadkowska M, red. Futbol i cała reszta. Sport w perspektywie nauk społecznych. Pszczółki: Wydawnictwo Orbis Exterior; 2013.
[4] Ferenc J. Sport w służbie polityki: Wyścig Pokoju 1949-1989. Warszawa: Wydawnictwo TRIO; 2008.
[5] Godlewski P. Sport w służbie PRL. W: Gąsowski T, Bielański S, red. Sport i polityka w dwudziestowiecznych państwach totalitarnych i autorytarnych. Kraków: Towarzystwo Wydawnicze „Historia Iagellonica"; 2009: 21-73.
[6] Przynoga A. Propaganda w sporcie w okresie PRL na przykładzie Wyścigu Pokoju 1948-1989. Refleksje. Pismo naukowe studentów i doktorantów WNPiD UAM 2012; wyd. spec.: 73-89.
[7] Stasiak M. Między „homo faber a homo ludens". Wzorzec bohatera sportowego w polskich mediach w latach 1949-1955. W: Gąsowski T, Bielański S, red. Sport i polityka w dwudziestowiecznych państwach totalitarnych i autorytarnych. Kraków: Towarzystwo Wydawnicze „Historia Iagellonica"; 2009: 75-86.
[8] Sowa J. Inna Rzeczpospolita jest możliwa! Widma przeszłości, wizje przyszłości. Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal; 2015.
[9] Ośrodek Badania Opinii Publicznej i Studiów Programowych. Komunikat z badań: Ocena roku 1979 i prognozy na rok następny 1980; 4/166. http://tnsglobal.pl/archiv_files/04_166_80.pdf (dostęp: 3.05.2016).
[10] Nowak S. System wartości społeczeństwa polskiego. Studia Socjologiczne. 1979;4(75):155-173.
[11] Pawlak M. Czy Solidarność wypełniła „próżnię socjologiczna"?; 2014. http://solidarnosc.collegium.edu.pl/wp-content/uploads/2014/11/PAWLAK-Czy-Solidarnosc-wypelnila-proznie-socjologiczna.pdf (dostęp: 4.05.2016)
[12] Wedel J. R. Prywatna Polska. Warszawa: Wydawnictwo TRIO; 2007.

[13] Kwiatkowski K. Przestrzeń publiczna i jej uzurpatorskie zawłaszczanie. Czasopismo Techniczne. Architektura 2010;107(2-A): 277-284.
[14] Montreal 1976; 2013. http://www.olimpijski.pl/pl/239,montreal-1976.html (dostęp: 3.05.2016).
[15] Moskwa 1980; 2013. http://www.olimpijski.pl/pl/241,moskwa-1980.html(dostęp: 3.05.2016).
[16] Sahaj T. Kobiety we współczesnym sporcie. Sport Wyczynowy. 2004;1-2:55-63.
[17] Biuletyn Informacyjny Pracowników Kultury Fizycznej 1980; 1. Syg. ECS/AS/1/I/266/1/1.
[18] Gierszewski J. Sportowa Solidarność. 1981. Syg.: ECS/AS/NZ/14501.
[19] Mur J, Drzycimski A, Kinaszewski A. Dziennik internowanego: grudzień 1980 – grudzień 1982. Gdańsk: Oficyna Gdańska; 2014.
[20] Stowarzyszenie Maratonu „Solidarność". Maraton Solidarności – unikalne materiały z lat 80-tych. http://www.maratongdansk.home.pl/26-aktualnosci/44-maraton-solidarnosci-unikalne-materialy-z-lat-80-tych (dostęp: 4.05.2016).
[21] Nawrocki K, Kujawski J. Bieg ku zwycięstwu wszystkich. Maraton Solidarności. 2010. https://histmag.org/Bieg-ku-zwyciestwu-wszystkich.-Maraton-Solidarnosci-3839 (dostęp: 4.05.2016).
[22] (st). Już w najbliższą sobotę: Maraton – Sierpień 80. Dziennik Bałtycki. 1981;159(11257):2.
[23] (jot). Już 600 zawodników zgłoszonych do biegu Maraton – Sierpień 80. Wieczór Wybrzeża. 1981; 156(7571):5.
[24] Begg M. Ryszard Kopijasz zwycięzcą Maratonu – Sierpień '80. Dziennik Bałtycki.1981;161(11277):6.
[25] Stowarzyszenie Maratonu „Solidarność". Półmaraton. http://www.maratongdansk.home.pl/historia (dostęp: 4.05.2016)
[26] (rh). Maraton Sierpień '80. Głos Stoczniowca. 1981;34(1695):13.
[27] Kozłowski T, Olaszek J. Internowani w stanie wojennym. Dane statystyczne. Pamięć i Sprawiedliwość. 2010;9,2(16):507-510.
[28] Skórzyński J. Krótka historia Solidarności 1980-1989. Gdańsk: Europejskie Centrum Solidarności; 2014.
[29] Finały Mistrzostw Świata – Hiszpania 1982. http://www.archiwumfutbolu.pl/ms/ms1982/ms1982f.php (dostęp: 8.05.2016).
[30] Bielawski M, reż. Mundial Gra o wszystko. Canal+, Telewizja Polska S.A., Europejskie Centrum Solidarności, Wytwórnia Filmów Dokumentalnych i Fabularnych; 2012.
[31] Krezymon J. List prywatny do żony. Strzebielinek; 1982. Syg. ECS_ZS_JK_037b
[32] Polak W. Czas ludzi niepokornych. Niezależny Samorządny Związek Zawodowy „Solidarność" i inne ugrupowania niezależne w Toruniu i Regionie Toruńskim (13 XII 1981-4 VI 1989). Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernia; 2003.
[33] Spartakiada za kratami 4-26 IX 1982. Europejskie Centrum Solidarności; 1982. Syg.: ECS/ZS/RG/004.
[34] [Dyplom zwycięzcy Roberta Górskiego. Europejskie Centrum Solidarności; 1982. Syg.: ECS/ZS/RG/002A.
[35] Dyplom zwycięzcy Roberta Górskiego. Europejskie Centrum Solidarności; 1982. Syg.: ECS/ZS/RG/003A.
[36] Dyplom zwycięzcy Wojciecha Soińskiego. Europejskie Centrum Solidarności; 1982. Syg.: ECS/ZS/WS/007A.
[37] Spartakiada 1951 Otwarcie Spartakiady, Wytwórnia Filmów Dokumentalnych Warszawa: Filmoteka Narodowa. http://repozytorium.fn.org.pl:81/?q=en/node/6845 (dostęp: 10.05.2016)

Autor korespondencyjny:
Mgr Jerzy Klimczak
ul. Na Stoku 40B/8B, 80-811 Gdańsk
Nr tel.: 783-798-990
Adres e-mail: klimczak_jerzy@wp.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Sport a działalność wywiadowcza – sylwetki dwóch asów polskiego wywiadu okresu 1918–1943

Sport and intelligence activity – profiles of two Polish secret agents from 1918–1943

BARTOSZ GONDEK[1 ABDEF], ARTUR JENDRZEJEWSKI[2 ABDEF]

[1] Wydział Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego

[2] Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania

Streszczenie

Polski wywiad, nie mając własnych odpowiednich zasobów kadrowych, często rekrutował do pracy informacyjnej sportowców lub ludzi związanych z działalnością okołosportową. Jednym z atutów takich działań była sprawność fizyczna kandydatów, a z drugiej strony rozpoznawalność i znajomość w wielu kręgach towarzyskich. Właśnie takie korzyści spowodowały podjęcie współpracy z mjr. Jerzym Sosnowskim, który uprawiając jeździectwo i jednocześnie służąc w polskiej armii, wysłany został w 1925 r. do Berlina z misją wywiadowczą. W okresie wojennym podobny los spotkał Jerzego Iwanowa Szajnowicza, znanego pływaka. Pracując dla wywiadu angielskiego, podejmował się również misji sabotażowych, niszcząc wrogie okręty.

Opracowanie oparte zostało głównie na analizie fachowej literatury, zarówno traktującej tematykę ogólnej historii okresu międzywojennego i II wojny światowej, jak również organizacji i działalności polskich służb specjalnych.

Podsumowując należy stwierdzić, że działalność sportowa i wywiadowcza do dziś mają ze sobą wiele wspólnego. Przede wszystkim sportowców, jak również wywiadowców, charakteryzuje potrzeba rywalizacji, ale również dążenie do celu. Różnicą z kolei jest to, że w sporcie należy przestrzegać zasad i regulaminów, a walka na tajnym froncie nie ma żadnych reguł.

Słowa kluczowe: wywiad, Szajnowicz, Sosnowski, szpiegostwo, sport, rywalizacja, tajny front.

Abstract

Polish Intelligence, devoid of its own suitable cadre, would frequently recruit sportspeople or those who were at least connected with sports to do the intelligence job. It was mainly due to their physical fitness but also their recognizability and contacts in numerous social circles. Those were also the reasons why cooperation with Major Jerzy Sosnowski was undertaken. A horse rider, serving at the same time in the Polish army, was sent with an intelligence mission to Berlin in 1925. A similar fate was shared by Jerzy Iwanow Szajnowicz, a well-known swimmer, during the Second World War. While working for British Intelligence, he was entrusted with a sabotage mission of destroying enemy warships.

The study was mainly based on the analysis of the professional literature covering the general history of both the interwar and the World War II periods. The literature describing Polish intelligence organization and activity was also carefully examined.

To sum up, it must be said that sports and intelligence activities may have a lot in common. What is very characteristic of sportspeople in particular, but intelligence agents as well, is their competitiveness and the need for pursuing their goals. On the other hand, there is a very significant difference between both worlds; sport is the area full of rules and regulations which should be followed, whereas the secret front seems to be the game played with no rules at all.

Key words: intelligence, Szajnowicz, Sosnowski, espionage, sports, competitiveness, secret front.

Wstęp

Europejskie międzywojenne doktryny wywiadowcze nie zawierały w swoich programach szkoleń dla kadr informacyjno-obserwacyjnych specjalnego i praktycznego przygotowania fizycznego. Wszelkie zajęcia sportowe ograniczały się głównie do zapewnienia ogólnej sprawności fizycznej u młodych adeptów wywiadu. Stąd też utarł się wzór międzywojennego funkcjonariusza wywiadu, jako człowieka biegle znającego obce języki, pracującego za biurkiem, wszechstronnie wyszkolonego w technikach wywiadowczych, ale bez nacisku na aspekty związane z wychowaniem fizycznym i sportem. Dopiero okres II wojny światowej

wymusił utworzenie specjalnego programu sportowego dla przygotowania kadr wywiadowczych. Warto wspomnieć chociażby o elitarnych polskich oddziałach „cichociemnych" szkolonych na wzór brytyjskich komandosów. W programach wyszkolenia znajdowało się, oprócz zagadnień ściśle tematycznych, w tym wywiadowczych czy dywersyjnych, również specjalistyczne przygotowanie fizyczne [1, 2].

Dwaj bohaterowie niniejszego artykułu już wcześniej wykorzystywali do swojej pracy narzędzia związane ze sportem. W przypadku kawalerzysty mjr. Jerzego Sosnowskiego chodziło głównie o jego udaną przeszłość sportowca rozpoznawalnego na europejskich salonach. Pozwoliło to zbudować wygodną legendę umożliwiającą polskiemu oficerowi skuteczną pracę wywiadowczą. Jerzy Szajnowicz z kolei wykorzystał wprost własne walory fizyczne wypracowane przez lata treningów.

Prezentowany artykuł powstał w wyniku wnikliwej analizy materiałów zgromadzonych w licznych publikacjach książkowych, artykułów naukowych, prasowych i internetowych. Informacje pochodzące z nich pozwoliły na opracowanie sylwetek i opisanie losów dwóch pracowników polskiego wywiadu.

Główną metodą pracy autorów była analiza zgromadzonych wiadomości oraz krytyczna weryfikacja dostępnych źródeł, a następnie opisanie założonych problemów badawczych. Konsekwencją tego jest przygotowanie kompletnego i zgodnego z warsztatem historycznym artykułu naukowego zaopatrzonego w przypisy, zarówno uzupełniające, jak również zawierające adresy bibliograficzne.

Dwóch mistrzów sportu – asów polskiego wywiadu

Jerzy Nałęcz Sosnowski

Jednym z najbardziej znanych polskich szpiegów i zarazem sportowców okresu międzywojennego był mjr Jerzy Nałęcz Sosnowski [3, 4, 5, 6]. Specjalizował się w jeździectwie, w którym odnosił międzynarodowe sukcesy. To właśnie sport spowodował u niego umiejętność odnalezienia się w tak ryzykownej grze, jaką była praca wywiadowcza. Po latach wspominał, że „szpiegostwo to pasja jak sport – takie swoiste zawody, w których walczy się mózgiem" [7]. Miał szczęście wychowywać się w niezwykłym domu. Jego ojciec Józef Sosnowski, znany i ceniony inżynier, wraz z Lewińskim wybudowali wspólnie teatr we Lwowie, a później z Alfredem Zacharewiczem – pierwszy dworzec kolejowy w tym mieście. Z kolei matka Jerzego, Ada z domu Czarnowska dbała o rodzinę i wykształcenie swoich synów. Przyszły rezydent polskiego wywiadu w Berlinie miał młodszego o dziesięć lat brata – Janusza. Jerzy ukończył w 1914 r. gimnazjum humanistyczne we Lwowie, uzyskując na maturze wynik celujący [3]. Przyszłość jednak związał z wojskiem, na co wpływ miał wybuch I wojny światowej. Po jej zakończeniu kontynuował karierę wojskową jako kawalerzysta, liczne opinie głosiły, że był to „oficer o wykwintnych formach towarzyskich, poważny, towarzyski, bardzo dobry kolega" [3].

Oprócz życia koszarowego spełniał się też w sporcie. Uprawiał jeździectwo, a w wojsku zajmował się szkoleniem młodych adeptów kawalerii. „Lubił konie, wyścigi i był doskonałym jeźdźcem – sportsmenem, posiadaczem licznych nagród. Człowiekiem był śmiałym i zdecydowanym, opanowanym, nie bardzo wybrednym w wyborze środków dla osiągania swych zamierzeń" [8]. To właśnie takie cechy jego charakteru, jak chęć rywalizacji, stanowczość oraz łatwość zjednywania sobie ludzi przyczyniły się, między innymi do wyboru jego osoby przez polską „dwójkę"[1] do niebezpiecznego zadania, jakim było uplasowanie go w roli rezydenta polskiego wywiadu w Berlinie.

Na początku 1925 r., w ramach przygotowywanej przez Oddział II Sztabu Generalnego (od 1928 r. Głównego) Wojska Polskiego (dalej: SGWP) legendy, wówczas jeszcze rotmistrz Jerzy Sosnowski brał udział w licznych zawodach jeździeckich, a przy okazji zjednywał sobie

[1] Przedwojenna wojskowa służba wywiadu i kontrwywiadu – Oddział II Sztabu Generalnego (od 1928 r. Główny) WP.

kręgi wpływowych osób mieszkających w Niemczech. W ten sposób poznał na sopockim hipodromie Benitę von Falkenhayn, która stała się później jego kochanką i zarazem główną agentką. Dla uwiarygodnienia jego działalności sportowej podróżował z żoną oraz własnymi końmi. Odwiedził też Francję, a później udał się do Berlina, który stał się miejscem docelowym dla działań wywiadowczych. Pod przykrywką bogatego barona, przeciwnego polityce Józefa Piłsudskiego, a zwolennika zbliżenia polsko-niemieckiego, zaskarbił sobie sympatię bywalców berlińskich salonów. Szczególnie lubiany był przez kobiety, które w krótkim czasie utworzyły główny rdzeń jego sieci wywiadowczej. Ułatwieniem w zbliżeniu z kobietami było odesłanie jego żony do Polski, co było zaplanowane jeszcze przed podjęciem misji berlińskiej [9].

Występując w roli hojnego Polaka, a przy tym czarującego amanta, dość szybko pozyskał do pracy dla polskiego wywiadu wspomnianą Benitę von Falkenhayn. To był początek budowy prężnie działającej placówki wywiadowczej określanej kryptonimem „In-3" [3]. Von Falkenhayn oceniała potencjalne osobowe źródła informacji i przygotowywała je do werbunku [10]. Kolejnym cennym agentem był oficer Abwehry Günther Rudloff, który prowadząc hulaszczy i rozrzutny tryb życia, wpadł w pułapkę zastawioną przez polskiego rezydenta. Uwielbiał hazard, choć nie miał w nim szczęścia. Zapożyczał się, między innymi u Sosnowskiego, który jak przystało na przyjaciela pomagał. Pewnego razu poprosił o pokwitowanie odbioru pewnej sumy, które wkrótce okazało się cyrografem dla młodego niemieckiego oficera. Będąc przypartym do muru, podjął współpracę z polskim wywiadem. Przekazał Sosnowskiemu wiele informacji, na przykład zdradził nazwiska niemieckich agentów działających w Polsce. Mimo że informacje te nie miały większej wartości, bowiem były już znane polskim służbom, to pozwoliły uwiarygodnić pobyt Sosnowskiego w Berlinie [3].

Kolejną kobietą, zwerbowaną przez przystojnego polskiego barona była urzędniczka Ministerstwa Wojny Irena von Jena. To od niej płynęły wiadomości dotyczące wydatków Reichswery oraz budżetu Niemiec i jego rozdziału. Cenną informatorką była również Renate von Natzmer, także pracownica Ministerstwa Wojny. Wynosiła ona z budynku tajne dokumenty, które w nocy fotografowano, aby następnego dnia znalazły się we właściwym dla nich miejscu. Wykradała też te, które przeznaczone były do zniszczenia. Dzięki niej udało się Sosnowskiemu sporządzić odcisk klucza do szafy pancernej mieszczącej się w jednym z inspektoratów Reichswehry. Zdobycz ta nie miała większego znaczenia strategicznego, ale dla Sosnowskiego, wciąż aktywnego sportowca, stała się ona niczym trofeum wygranym na ważnych zawodach. Od niej w 1929 r. polski rezydent pozyskał również plan gry wojennej przeciwko Polsce, zawierający zagadnienia mobilizacji oraz prowadzenia wojny. Był to tak zwany Organisation Kriegsspiel zastępujący powstały 30 czerwca 1927 r. Plan „A". Ten dokument był jednym z najważniejszych, które mógł przejąć polski wywiad. Po latach Sosnowski wspominał: „kiedy usłyszałem o istnieniu Planu A, odezwała się moja ambicja". Zdobyty dokument zamierzał sprzedać centrali polskiego wywiadu w Warszawie za kwotę 40 tysięcy marek, jednak kwota ta dla Oddziału II była zbyt wygórowana. Dodatkowo stwierdzono, że dokument ten nie jest prawdziwy, a także, że za pomysłem sprzedania go Polakom stoi Abwehra. Po pewnym czasie dotarła do Warszawy kolejna informacja, że taki sam plan gry wojennej oferowany był do kupienia Francuzom. Nadszarpnęło to autorytet polskiego rezydenta w oczach jego mocodawców, a także błędnie utwierdzono się w przekonaniu, że był inspirowany przez stronę niemiecką. W ostateczności ten dokument Sosnowski przekazał do Warszawy za darmo. W odpowiedzi, podejrzewając obcą inspirację, Centrala chciała go ściągnąć do Polski, co się ostatecznie nie udało [5].

Można się zastanowić i zapytać, dlaczego oficer polskiego wywiadu prowadził ze swoimi przełożonymi taką grę? Odpowiedź wydaje się prosta, potrzebował pieniędzy na utrzymanie swojej agentury, a te pod koniec lat dwudziestych poprzedniego stulecia już nie płynęły tak obficie jak wcześniej.

Mimo tego zdarzenia Sosnowski dalej pracował w Berlinie i przekazywał materiał informacyjny. Dbał również o swoje bezpieczeństwo, treść rozmów prowadzonych przez oficerów Abwehry na jego temat przekazywała mu kolejna kochanka: baronowa von Ronhay. Mimo że wiedziała o dość kochliwej naturze Sosnowskiego, to darzyła go wielkim uczuciem. Miłość do kobiet, ale z czasem również nieostrożność, doprowadziła Sosnowskiego do zguby. Zako-

chał się on w tancerce Marii Krause znanej pod pseudonimem Leo Niako, która, podobnie jak poprzednie kobiety, zasiliła jego sieć wywiadowczą. Z tym że tancerka współpracowała jednocześnie z oficerem kontrwywiadowczej komórki Abwehry Richardem Protze. Sosnowski zdawał sobie sprawę, że znajdował się na celowniku niemieckiego kontrwywiadu, o czym donosiły mu również inne kobiety utrzymujące z nim kontakty, zarówno służbowe, jak i intymne. Mimo ostrzeżeń 27 lutego 1934 r., podczas zorganizowanej przez siebie uroczystości dla wpływowych osobistości berlińskich, został aresztowany przez funkcjonariuszy Gestapo. Wraz z nim ujęto jego agentki: Benitę von Falkenhayn, Renate von Natzemer oraz Irene von Jena. Nie podjęto dochodzenia przeciwko Rudolffowi, który tłumaczył bliskie kontakty ze szpiegiem potrzebą jego rozpracowania [3].

Proces sądowy rozpoczął się 5 lutego 1935 r. przed Trybunałem Ludowym w Berlinie. Wyrok ogłoszono 16 lutego tego samego roku, von Falkenhayn i von Natzmer zostały skazane na karę śmierci, a Sosnowskiego i von Jena na dożywotnie więzienie [5]. Dwa dni później, w obecności polskiego oficera, obie jego agentki ścięto toporem w więzieniu Berlin-Plötzensee [3].

Ostatecznie, w kwietniu 1936 r., Sosnowski został wymieniony na kilku szpiegów niemieckich i wrócił do Polski. Nie doświadczył jednak wolności, został oskarżony o zdradę i współpracę z Niemcami. Trzeba zaznaczyć, że powodem większości zarzutów była zazdrość oficerów pracujących na kierunku wschodnim, zabrakło twardych dowodów, które wskazywałyby na zdradę. Ponadto krótkowzroczność szefostwa Oddziału II i prywatne animozje względem osoby Sosnowskiego doprowadziły do tragedii, jaką było postawienie go przed polskim wymiarem sprawiedliwości. 17 czerwca 1939 r. sąd skazał go na 15 lat pozbawienia wolności i 200 tysięcy złotych grzywny. Co prawda wyrok był nieprawomocny, jednak wybuch wojny przeszkodził w rozpatrzeniu sprawy w kolejnej instancji.

Nie zostały wyjaśnione losy Jerzego Sosnowskiego po agresji niemieckiej na Polskę. Jedna z wersji mówi o zastrzeleniu go 17 września 1939 r. przez konwojenta więziennego w okolicach Brześcia nad Bugiem [3], a inna o tym, że dostał się w ręce NKWD. Tam miał być brutalnie przesłuchiwany, a w konsekwencji 26 maja 1942 r. zmarł [3, 4, 5].

Jerzy Iwanow Szajnowicz

Pływak sportowy Jerzy Iwanow Szajnowicz[2] uważany jest za bohatera narodowego Grecji – w uznaniu za zasługi w walce o niepodległość tego kraju [11, 12]. Szajnowicz urodził się 14 grudnia 1911 r. w Warszawie. Jego ojcem był rosyjski oficer, a matką Polka. Ten związek nie trwał długo, bowiem gdy Jerzy miał kilka lat jego matka Leonarda odeszła od ojca. Wyjechała wraz z drugim mężem, greckim kupcem Jannisem Lambrianidisem, do Salonik. Syn pozostał w Polsce pod opieką rodziny. Podjął naukę w szkole ojców opatów marianów, gdzie nabył solidnej lekcji patriotyzmu [11]. Te pierwsze lata życia miały wpływ na ukształtowanie w nim postaw moralnych, w tym przede wszystkim miłości do ojczyzny. Mimo że miał za złe matce pozostawienie go w kraju, mocno za nią tęsknił. Dopiero w wieku 14 lat wyjechał z Polski do Salonik [13, 14]. Leonarda urodziła greckiemu mężowi dwóch synów, z którymi Jerzy, po przyjeździe do matki, miał bardzo dobre kontakty. Byli od niego dużo młodsi, a Jerzy stał się dla nich wzorem do naśladowania [11].

Ojczym Jerzego nie szczędził pieniędzy na naukę swego pasierba. Starał się, by był dobrze wykształcony i znał języki obce. Po przyjeździe do Grecji podjął edukację w Liceum Francuskiej Misji Świeckiej. Tam też rozpoczął treningi pływania. Od tego czasu sport wpisał się na stałe w jego życie. Zapisał się do klubu sportowego, aby pod okiem fachowców rozwijać swą pasję. Od 1927 r. w barwach salonickiego klubu KS „Iraklis" Jerzy rozpoczął treningi piłki wodnej i nożnej. Nie porzucił jednak pływania, w pierwszej połowie lat trzydziestych ubiegłego wieku brał udział we wszystkich greckich zawodach pływackich. Udało mu się m.in. zdobyć najwyższe europejskie trofea, najpierw w 1933 r. w konkurencji 50 m stylem wolnym na akademickich mistrzostwach Belgii i rok później, podczas mistrzostw Grecji, w tej samej konkurencji na odcinku 100 m. Chęć rywalizowania wpisana była w jego charakter, to

[2] https://grecja.home.pl/szajnowicz.htm (dostęp: 04 maja 2016 r.);
http://www.istorikathemata.com/2010/04/1911-1943_10.html (dostęp: 04 maja 2016 r.)

dawało mu siły do życia. Realizować je mógł przede wszystkim w sporcie. Ambicją Jerzego było również posiadanie polskiego obywatelstwa, które otrzymał w 1935 r. [14]. Istnieje prawdopodobieństwo, że już wtedy polski wywiad zainteresował się młodym Iwanowem [13].

Po zdobyciu dyplomu ukończenia liceum w 1933 r. ojczym w dalszym ciągu finansował naukę Jerzego. Mimo że namawiał go do studiowania nauk ekonomicznych, by w przyszłości mógł przejąć rodziny interes, Jerzy wybrał studia przyrodnicze na belgijskim Uniwersytecie Katolickim w Louvain. Ukończył je w 1938 r., uzyskując dyplom magistra nauk rolniczych. Warunki materialne, których podczas studiów doświadczył Szajnowicz, były dość trudne. Pieniądze, które otrzymywał od ojczyma, nie wystarczały na wszystkie przyjemności, jednak nie brakowało mu na podstawowe produkty i podróże po Europie. Odkładał i oszczędzał pieniądze, by móc poznawać zakątki Europy i ich mieszkańców. Dbał też o swoich znajomych w Polsce, których przynajmniej raz w roku starał się odwiedzać [11].

Wyjazdy do Warszawy podyktowane były również potrzebami ambicjonalnymi, bowiem marzył o trenowaniu piłki wodnej w barwach Akademickiego Związku Sportowego. Spełniły się one w połowie lat trzydziestych. Podczas wspólnych treningów szybko okazało się, że stał się liderem drużyny. Głównie za przyczyną jego talentu, ale na wyniki wpłynęła też muskularna budowa ciała. To wszystko pozwalało mu na zdobywanie punktów bez różnicy, na której pozycji grał. Bolączką Jerzego była gra zespołowa, musiał szybko się nauczyć, że wokół niego są inni współzawodnicy i należy współpracować w grupie. Mimo początkowych trudności ostatecznie pozyskał tę umiejętność, chociaż to zdolność do pracy w pojedynkę stała się atutem przyszłego wywiadowcy i dywersanta.

Razem z drużyną udało mu się odnieść liczne zwycięstwa, w tym w 1937 r. mistrzostwo Polski. Zauważony został również przez polski związek pływacki, który w 1935 r. powołał go do polskiej kadry narodowej w piłce wodnej[3]. W międzyczasie próbował też sił w koszykówce, gdzie nawet miał swoją studencką drużynę. Nie było mu też obce żeglarstwo, w którym odniósł poważny sukces, wygrywając w 1936 r. wraz z bratem Antonisem Lambrianidisem zawody w Zatoce Termijskiej[4].

Mimo życia z dala od ojczyzny, Iwanow czuł się przede wszystkim Polakiem. Podczas przesłuchania przez Niemców, tuż przed skazaniem go na śmierć, powtarzał, że pierwszą ojczyzną była Polska, a drugą Grecja. Wyraz swojego przywiązania do kraju dał m.in. podczas pobytu w Belgii. Gdy jeden z rosyjskich studentów źle wyraził się o Polsce, Iwanow zareagował gwałtownie – według relacji jego matki: „nie bacząc na nic, rzucił się na oszczercę i, zastosowawszy specjalny chwyt, cisnął go aż pod sufit"[5].

Wybuch wojny, a co za tym idzie okupacja Polski, a potem Grecji, były dla Iwanowa drugocące. Próbował zaciągnąć się do polskiej armii, jednak nie miał wówczas takiej możliwości [11]. W maju 1940 r. poselstwo RP w Atenach wezwało go do Konsulatu w Salonikach w celu rejestracji i uregulowania stosunku do służby wojskowej. Wkrótce otrzymał decyzję o przydzieleniu go do pracy w konsulacie. Podejmując współpracę z polską placówką wojskową w Salonikach, głównie udzielał pomocy Polakom uciekającym przed okupantem. Zajmował się tłumaczeniem, pomagał w zdobyciu dokumentów potrzebnych do przedostania się do Francji lub Anglii, organizował dla nich żywność oraz mieszkania[6]. Jeszcze w tym samym roku został zwerbowany przez kpt. Tadeusza Szefera z ateńskiej placówki Oddziału II do pracy kontrwywiadowczej. Podczas wykonywania swoich obowiązków utrzymywał kontakt z personelem konsulatu brytyjskiego. Istnieje prawdopodobieństwo, że już wtedy Anglicy poczynili plany wykorzystania Szajnowicza w przyszłej pracy wywiadowczej [13].

W kwietniu 1941 r., po zajęciu Salonik przez Niemców, Szajnowicz wyjechał do Palestyny, gdzie oczekiwał rekrutacji do stacjonującej tam polskiej Brygady Karpackiej. Uznano go wówczas za mało wiarygodnego rekruta, a nawet szpiega, bowiem znał kilka języków i nie miał przy sobie paszportu. Ostatecznie, po weryfikacji, przydzielony został do Polskich Sił Zbrojnych, w których służył od 8 maja do 25 czerwca 1941. Potem, dzięki staraniom Brytyj-

[3] http://plywalniawitomino.pl/?q=Jerzy_Iwanow_Szajnowicz (dostęp: 29 kwietnia 2016 r.)
[4] http://mirekkabala.pl/?p=4420 (dostęp: 22 kwietnia 2016 r.)
[5] [http://dzieje.pl/postacie/jerzy-iwanow-szajnowicz-1911-1943 (dostęp: 04 sierpnia 2016 r.)
[6] http://mirekkabala.pl/?p=4420 (dostęp: 22 kwietnia 2016 r.)

czyków, został przeniesiony do specjalnego ośrodka szkoleniowego dla agentów wywiadu w Aleksandrii. Przygotowywany był do wykonania specjalnej misji w Grecji. Polacy ustalili wówczas, że „Iwanow przejmie kontakty bazy »Muł« w Kairze znajdującej się na terenie Grecji i będzie łącznikiem między bazą Oddziału VI w Stambule (»Bey«) a bazą w Kairze. Iwanow miał być zaopatrzony w specjalny szyfr przystosowany do pracy w sieci łączności Oddziału II. […] Zostało również ustalone, że placówka utworzona w Grecji przez Iwanowa będzie podlegała formalnie bazie Oddziału VI w Stambule (»Bey«), a baza w Kairze (»Muł«) będzie jedynie pośredniczyć w łączności współpracując ściśle z Ekspozyturą »T«" [13]. Jednak Brytyjczycy mieli inne nadzieje związane z Szajnowiczem. Chodziło im o wysłanie Iwanowa do Grecji z „zadaniem likwidacji źródeł zaopatrzenia aprowizacyjnego i wojskowego dla Afrika Korps"[7]. Trzeba zaznaczyć, że plany brytyjskie nie były wówczas znane polskiemu wywiadowi.

Po trzymiesięcznym szkoleniu, w październiku 1941 r. Iwanow przedostał się na pokładzie okrętu podwodnego „Thunderbolt" do Grecji. Oddział II, przygotowując go do tej misji, nadał mu pseudonim „Athos" oraz numer ewidencyjny 2882. Iwanow zerwał kontakt z Polakami zaraz po przybyciu do Grecji. Powodem były zapewne wcześniejsze ustalenia z British Special Operations Executive (dalej: SOE), który zwerbował Szajnowicza we własne szeregi. Jego nowa placówka kontaktowa mieściła się w Kairze, a nosiła kryptonim „004". Głównymi zadaniami agenta o pseudonimie „033 B" była dywersja w zakładach zbrojeniowych oraz wysadzanie wrogich okrętów i innego sprzętu wojskowego na terenie Grecji. Poza tym miał informować kairską centralę o ruchu wojsk okupantów, przemyśle oraz ogólnej sytuacji wojskowej. Szczególnie ważne informacje dotyczyły wypływających z greckich portów transportów wojennych zasilających niemiecką armię walczącą w północnej Afryce [13].

Pracował głównie w Atenach, gdzie szybko dał się poznać jako skuteczny dywersant. Mimo że okupanci wyznaczyli za niego wysoką nagrodę, to nie spotkały go z tego powodu poważniejsze nieprzyjemności ze strony społeczeństwa greckiego. Otoczenie znało jego prawdziwą działalność i popierało ją. W ten sposób powstała, trwająca do dziś, legenda Szajnowicza.

W pracy dywersyjnej popularnym środkiem, którym posługiwał się Iwanow były „fasolki". Te małe ziarenka wrzucane do silników lub kotłów pod wpływem wysokiej temperatury zwiększały ciśnienie w zbiorniku, a to powodowało rozszczelnienia, a nawet eksplozje. W ten sposób Iwanow, jak również współpracujący z nim konspiratorzy, unieszkodliwili poważną liczbę wrogich maszyn. Ponadto Iwanow podkładał miny magnetyczne, zwane potocznie „żółwiami". Wystarczyło przyczepić ładunek do kadłuba okrętu i ustawić odpowiednio zapalnik. Eksplozja następowała w określonym czasie. Dla znakomitego pływaka podpłynięcie do celu nie było wielkim wyzwaniem, zadania te wykonywał wzorowo [11].

Kres jego działalności nastąpił w 8 września 1942 r. Został wówczas zdradzony przez bliskich współpracowników. Ujęto go w domu przy ul. Kioutachias 3, w którym „Agent nr 1" i jego współpracownicy mieli kryjówkę. Iwanowa wydano najpierw Włochom, a potem Niemcom. Z trzema wyrokami został skazany na karę śmierci, wyrok wykonano 4 stycznia 1943 r. Do końca zachował powagę i patriotyczną postawę. Podczas przesłuchań dumnie powtarzał, że walczył z okupantem i robiłby to również po wyjściu z więzienia, aż do całkowitego unicestwienia wroga. Podczas egzekucji ośmielił się po raz kolejny ośmieszyć okupantów, uciekając im. Przebiegł kilkadziesiąt metrów, gdy został postrzelony. Rannego, po odczytaniu wyroku rozstrzelano, wykonując w ten sposób wyrok [11, 13].

Wnioski

Sport ma szczególne znaczenie społeczne. Nie tylko poprawia ogólną kondycję fizyczną, ale też wychowuje i uczy. Ponadto zapewnia odpowiedni prestiż i pozycję społeczną. Szczególnie te walory, a ponadto samodyscyplina, chęć rywalizacji oraz dobór odpowiedniej taktyki

[7] facet.wp.pl/100-lat-temu-urodzil-sie-jerzy-iwanow-szajnowicz-polski-super-agent-6002893053592193a (dostęp: 12 kwietnia 2016 r.)

w celu zaskoczenia przeciwnika, pożądane były u adeptów służby wywiadu. I mimo że „dwójka" nie posiadała własnego programu szkolenia przyszłych wywiadowców, to często sięgała po ludzi mających związki, czy to pośrednie, czy bezpośrednie ze sportem. Tak właśnie było z Jerzym Sosnowskim, który niesiony ambicjami i chęcią rywalizacji zbudował prężnie działającą sieć informacyjną. Warto przypomnieć, że jego działalność przyniosła polskiemu wywiadowi ogromne korzyści. Również Szajnowicz, do dziś grecki bohater, dał się poznać jako skuteczny agent i doskonały sportowiec.

Działalność sportowa i wywiadowcza mają ze sobą wiele wspólnego, ale jest też spora różnica. Polega ona na tym, że w sporcie należy przestrzegać zasad i regulaminów, a walka na tajnym froncie nie ma żadnych reguł, liczy się ostateczny sukces.

BIBLIOGRAFIA

[1] Tucholski J. Cichociemni. Warszawa: PAX; 1985.
[2] Śledzinski K. Cichociemni: Elita polskiej dywersji. Kraków: Znak; 2012.
[3] Ćwięk H. Rotmistrz Sosnowski. As wywiadu II Rzeczypospolitej, Kraków: Avalon; 2010: 83-127, 168-179.
[4] Zacharski M. Rotmistrz. Warszawa: Wydawnictwo Literackie, 2011: 48-61, 379-385.
[5] Kołakowski P, Krzak A. Sprawa majora Jerzego Sosnowskiego w świetle dokumentów analitycznych Oddziału II SGWP i zeznań Franza Heinricha Pfeifera.Warszawa: Demart; 2015: 65-67, 83.
[6] Ulatowski Ł. Berlińska placówka wywiadowcza "In.3" (1926-1934). Oddział II i działalność majora Jerzego Sosnowskiego w Niemczech. Warszawa: (w druku); 2016.
[7] Piekałkiewicz J. Dzieje szpiegostwa. Warszawa: Czytelnik; 1999.
[8] Ponarski Z. Rotmistrz Jerzy Sosnowski – agent trzech wywiadów? Kobiety, konie i kasa. http://hjagro.smarthost.pl/jerzysosnowski.info/index.php?option=com_content&view=article&id=31:zenowiusz-ponarski-o-jerzym-sosnowskim-cz-iv&catid=6:czytelnia&Itemid=6 (dostęp: 12 kwietnia 2016 r.)
[9] Gajownik T. Oficer, agent, kochanek. O Jerzym Sosnowskim kilka zdań na kanwie książki M. Zacharskiego. http://www.konflikty.pl/historia/1918-1939/oficer-agent-kochanek-o-jerzym-sosnowskim-kilka-zdan-na-kanwie-ksiazki-mariana-zacharskiego (dostęp: 12 kwietnia 2016 r.)
[10] Krzak A. Jerzy Sosnowski – obraz życia i działalności wywiadowczej w opracowaniu pt. „Afera Sosnowskiego" (Synopsis). W: Kołakowski P, Pepłoński A, red. Za kulisami wywiadu i dyplomacji. Polski wywiad wojskowy 1918-1945. Kraków: Avalon; 2014: 126.
[11] Strumph Wojtkiewicz S. Agent nr 1. Warszawa: Iskry;1988.
[12] Przymanowscy M i J. Leonarda i jej synowie. Kraków: Wydawnictwo Literackie; 1980.
[13] Pepłoński A. Wywiad Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie 1939-1945. Warszawa: Agencja Wydawnicza Morex;1995: 145-148
[14] Leszkowicz T. Jerzy Iwanow-Szajnowicz: bohater Grecji, bohater Polski. Portal historyczny https://histmag.org/Jerzy-Iwanow-Szajnowicz-bohater-Grecji-bohater-Polski-6767 (dostęp 12.04.2016).

Autor korespondencyjny:
Bartosz Gondek
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
tel. 507 093 862
e-mail: bartgond@wp.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Rozwój sportu w Elblągu z początkiem XX wieku

The development of sport in Elbląg at the beginning of the 20th century

TOMASZ MIZERSKI

Studia Doktoranckie Historii, Historii Sztuki i Archeologii, Uniwersytet Gdański, Gdańsk

Streszczenie

Wzrost zainteresowania sportem w Elblągu datuje się na koniec XIX wieku. Po zakończeniu pierwszej wojny światowej nie osłabł, a wręcz rozwinął się. Do wprowadzenia w Niemczech w 1935 roku obowiązku powszechnej służby wojskowej, w wyniku postanowień traktatu wersalskiego, sport stanowił w pewnej mierze dla wielu młodych mężczyzn jej namiastkę.

Stawał się on masową rozrywką i coraz bardziej popularną formą spędzania wolnego czasu. Dlatego też obiekty sportowe w mieście, m.in. dziesięć sal gimnastycznych, zawsze były zapełnione przez elblążan. Obok typowych dyscyplin sportowych, jak pływanie, wioślarstwo czy kolarstwo, sporty zespołowe, można było spotkać w Elblągu także stowarzyszenia grupujące hodowców gołębi pocztowych i strzelectwa. Tradycyjnie dużą popularnością wśród elbląskiej młodzieży cieszyła się gimnastyka. Ciekawostką jest, że fabryka samochodów Franza Komnicka, a później zakłady Büssing NAG przyczyniły się do popularyzacji sportu automobilowego, organizowania rajdów, zawodów oraz pokazów, w których uczestniczyły towarzystwa automobilowe. Kolejną dyscypliną, choć elitarną był tenis. Założony w 1925 r. klub tenisowy „Elbinger Tennisklub" e. VT liczył 75 członków, w tym 15 juniorów. Konkurował z nim powstały w 1922 r. „Tennisfreunde Elbing" e. VT oraz założony pod koniec lat dwudziestych klub „Rot-Weifi". Tenisiści korzystali m.in. z kortów tenisowych przy dworcu kolejowym, gdzie dzisiaj znajduje się dworzec PKS.

Niniejsze opracowanie ma na celu przedstawienie rozwoju sportu w przedwojennym Elblągu z wyszczególnieniem konkretnych dyscyplin, a także wpływ sytuacji geopolitycznej na kulturę fizyczną. Na przykładzie klubów i stowarzyszeń sportowych wywodzących się ze środowisk robotniczych i wojskowych oraz szkolnych przedstawiono model kształtowania się wspólnot ideowych. Skoncentrowano się głównie na opisie początków funkcjonowania i działalności organizacji propagujących sport w Elblągu.

Słowa kluczowe: historia sportu, dyscypliny sportowe, I i II wojna światowa.

Abstract

The increase in interest in sport in Elblag has its beginning at the end of the 19th century. Even the fact that the First World War ended did not decline the sport interest; quite the contrary, it made it develop. Till the moment, when Germany introduced obligatory military service to its law in 1935, according to the Treaty of Versailles assumptions, sport had been the substitute for the army for the young Germans.

Sport used to be common entertainment for many people and a great way to spend their spare time. That is why, all the local sport facilities, e.g. 10 gyms, were always crowded with the Elblag citizens. There were different types of sport interests in Elblag, starting with the most common, such as: swimming, cycling, rowing and some team sports, ending with such disciplines as shooting. There were even groups of people eager to breed pigeons. Gymnastics, as a discipline, was also very popular among the youth in the city of Elblag. Another popular, although slightly exclusive sport discipline, was tennis. Established in 1925, tennis club "Elbinger Tennisklube VT" had 75 members (with 15 junior players). The opponents of this association were: "Tennisfreunde Elbinge VT" (established in 1922) and "Rot-Weiss" (established at the end of the 1920s).

All the tennis players trained their skills on tennis courts located near the local railway station, which is nowadays known as a place where a bus station is situated.

The above-mentioned sports interests were not the only disciplines that the citizens were keen on, they were also fond of automotive sport. This was caused by the car factory of Franz Komnick (Biissing NAG factory afterwards), which made this kind of sport very famous. They started to organize car racings, car shows and various competitions, which led to the creation of automotive clubs in Elblag and made them encourage to participate in such events.

Key words: history of sport, sports, World War I and World War II.

Wstęp

Wzrost zainteresowania sportem w Elblągu datuje się na koniec XIX wieku. Po zakończeniu pierwszej wojny światowej nie osłabł, a wręcz rozwinął się [1]. Do wprowadzenia w Niemczech w 1935 roku obowiązku powszechnej służby wojskowej, w wyniku postanowień traktatu wersalskiego, sport stanowił w pewnej mierze dla wielu młodych mężczyzn jej namiastkę. Stawał się on masową rozrywką i coraz bardziej popularną formą spędzania wolnego czasu. Dlatego też obiekty sportowe w mieście, m.in. dziesięć sal gimnastycznych, zawsze były zapełnione przez elblążan. Obok typowych dyscyplin sportowych, jak pływanie, wioślarstwo czy kolarstwo, sporty zespołowe, można było spotkać w Elblągu także stowarzyszenia hodow-

ców gołębi pocztowych i strzelectwa. Tradycyjnie dużą popularnością wśród elbląskiej młodzieży cieszyła się gimnastyka. Ciekawostką jest, że fabryka samochodów Franza Komnicka, a później zakłady Büssing NAG, przyczyniły się do popularyzacji sportu automobilowego, organizowania rajdów, zawodów oraz pokazów, w których uczestniczyły towarzystwa automobilowe.

Kolejną dyscypliną, choć elitarną, był tenis. Założony w 1925 r. klub tenisowy „Elbinger Tennisklub" e. VT liczył 75 członków, w tym 15 juniorów [1]. Konkurował z nim powstały w 1922 r. „Tennisfreunde Elbing" e. VT oraz założony pod koniec lat dwudziestych klub „Rot--Weiss". Tenisiści korzystali m.in. z kortów tenisowych przy dworcu kolejowym, gdzie dzisiaj znajduje się dworzec PKS.

Swoje kluby mieli kolejarze, pocztowcy, policjanci, a po 1935 r. – żołnierze Wehrmachtu (Wehrmacht SV Elbing i Militar Sport Verein Hermann-Balk Elbing (MSV)) oraz miejscowi piloci Luftwaffe i obsługa naziemna lotniska (Der Luftwaffen SV Elbing). Było też wiele klubów zakładowych. Dużą popularnością cieszyły się robotnicze stowarzyszenia sportowe, a zwłaszcza Robotniczy Związek Sportowy (Arbeiter-Tbm-, und Sportbund). Obok takich dyscyplin jak lekkoatletyka, piłka nożna, gimnastyka czy też pływanie, szczególnie propagowane było kolarstwo [1].

Władze prowincji wschodniopruskiej, do której Elbląg został włączony w 1922 roku przywiązywały duże znaczenie do podtrzymywania kontaktów sportowych z klubami z głębi Rzeszy. Nie było to jednak łatwe z uwagi na tzw. polski korytarz oraz związane z tym koszty [1].

Na wyróżnienie zasługuje robotniczy klub kulturystyczny założony w 1916 r. przez dwóch młodych czeladników z Berlina. Kierownictwo w tym związku przejął w 1918 r. Robert Janzen i kierował nim do 1933 r. Klub ten skupiał zapaśników, atletów trenujących podnoszenie ciężarów, boks, jiu-jitsu, a nawet żonglerkę i ćwiczenia na linie. Trenowano początkowo w jednej z piwiarni, a później w szkole im. F. Schichaua (po wojnie SP 7 przy ul. Browarnej). Kulturystyka cieszyła się dużym powodzeniem, a szczególnie oklaskiwano popisy atletyczne, sztuczki z hantlami oraz podnoszenie ciężarów występującego w wadze ciężkiej Gustawa Pahnke. Popularni i lubiani byli też zapaśnicy – bliźniacy Emil i Otto Dohring [8].

W swej karierze zaliczyli mistrzowskie tytuły nie tylko w Niemczech, ale i w Europie. Publiczność zachwycała się popisami atlety o nazwisku Pohl, który potrafił zaprząc się i ciągnąć samochód z meblami przez miasto. Z tego powodu nazywano go „żelaznym Pohlem". Po 1933 roku świadomi popularności sportu działacze NSDAP starali się wykorzystać go do wzmacniania nazistowskich wpływów w mieście. Dlatego też dążyli do sprawowania mniej lub bardziej dyskretnej kontroli nad klubami sportowymi i wszelkimi sportowymi inicjatywami w mieście. Dla mającego powiązania z socjaldemokracją sportu robotniczego w Elblągu nie mogło być już miejsca [8].

W 1915 roku zbudowano w Elblągu lotnisko, gdzie istnieje do dnia dzisiejszego. W czasie wojny elbląskie lotnictwo wojskowe przeżywało rozkwit, ale po traktacie wersalskim Niemcy musieli zniszczyć samoloty. Z upływem czasu restrykcje stawały się łagodniejsze, a elbląskie lotnisko ponownie zaczęło tętnić życiem. Wtedy właśnie zaczęło rozwijać się lotnictwo sportowe, komunikacyjne i pocztowe. Zaczęto organizować pokazy lotnicze, a raz do roku odbywał się bal lotnika. To właśnie z elbląskiego lotniska wczesnym rankiem 1 września 1939 roku wystartowały bombowce, które miały zbombardować most w Tczewie. W roku 1945 na lotnisku w Elblągu wylądował słynny francusko-rosyjski Pułk Lotniczy Normandie – Niemen, który właśnie tutaj został rozformowany [9].

Niniejsze opracowanie ma na celu przedstawienie rozwoju sportu w przedwojennym Elblągu z wyszczególnieniem konkretnych dyscyplin, a także wpływ sytuacji geopolitycznej na kulturę fizyczną. Na przykładzie klubów i stowarzyszeń sportowych wywodzących się ze środowisk robotniczych i wojskowych oraz szkolnych przedstawiono model kształtowania się wspólnot ideowych. Skoncentrowano się głównie na opisie początków funkcjonowania i działalności organizacji propagujących sport w Elblągu.

Organizacje sportowe w międzywojennym Elblągu, rozwój dyscyplin indywidualnych jako namiastka wojskowej służby czynnej

Wioślarstwo

Wioślarstwo i sporty wodne należały do ulubionych dyscyplin sportowych mieszkańców Elbląga. Sięgające jeszcze połowy XIX wieku tradycje były kontynuowane po I wojnie światowej. Największym klubem wioślarskim był w przedwojennym Elblągu „Nautilus" (dzisiejsze Ognisko Sportów Wodnych „FALA") Ten klub już w roku 1927 dysponował trzema hangarami na łodzie. Jego lokalnym konkurentem był klub „Vorwarts". W roku 1937 do wioślarskiego klubu „Nautilus" należało 380 osób. Po dawnej przystani pozostały schody prowadzące do rzeki Elbląg i znajdujący się na terenie przystani głaz upamiętniający żołnierzy-członków klubu, poległych w czasie I wojny światowej [7].

Pływanie

Pływalnia miejska „Deutsche Bad" została oddana do użytku 19 lutego 1910 r., dzięki zaangażowaniu Franza Falkenberga. W roku 1915 basen został zamknięty z powodu braku węgla. Po wojnie i okresie inflacji oraz ogólnego kryzysu finansowego nie został już otwarty. Budynek został wynajęty i przestał być wykorzystywany zgodnie z przeznaczeniem. Gdy władze miasta zdecydowały się 9 grudnia 1925 r. na ponowne otwarcie kąpieliska, konieczne były znaczne i kosztowne prace remontowe. Szczególnie dbano o czystość wody, której próbki w ściśle określonym czasie wysyłano do badań w Królewcu. „Deutsche Bad" cieszyła się dużym powodzeniem wśród elblążan – np. w 1932 r. skorzystało z niej prawie 53 tys. osób. Niecka basenu mieściła prawie 400 m^3 wody, a największa głębokość wynosiła 2,80 m. Pływalnia miała wydzielony obszar dla pływających i niepływających [6].

Były tu również oddziały balneologiczne. Korzystanie z pływalni kosztowało 50 fenigów, a członkowie klubów pływackich i uczniowie starszych klas mogli nabyć miesięczny – abonamentowy bilet wstępu za 25 marek. Uprawniał on do 100 wejść na teren pływalni. Natomiast uczniowie biorący udział w zajęciach nauki pływania mieli wstęp bezpłatny. Naturalną konsekwencją powstania „Deutsche Bad" był wzrost związków pływackich. W godzinach popołudniowych i wieczornych na pływalni panował ogromny ruch i rosła konieczność powiększenia basenu, jeśli nie wręcz budowy drugiego. Na razie nie pozwalały na to finanse miasta [2].

Olimpijka trenująca w Elblągu

W związku z awarią pływalni w Gdańsku w okresie zimowym w 1943 roku na treningi do Elbląga przyjeżdżała znana po wojnie niemiecka złota medalista olimpijska Ursula Happe-Krey. Ursula zdobyła kartę pływacką w wieku 4,5 roku i jako dziecko brała udział w wielu zawodach. Po wojnie wyszła za mąż za swojego trenera i pływała odnosząc sukces za sukcesem. W 1954 była już mistrzynią Europy na 100 metrów kraulem oraz sportowcem roku Niemiec w 1954 i 1956 roku. W 1956 roku pobiła rekord świata i zdobyła pierwszy złoty medal w pływaniu dla Niemiec – na dystansie 200 m stylem klasycznym na olimpiadzie w Melbourne, z czasem 2:53,1 minuty, przed Węgierką i Niemką [2].

Piłka nożna

W Elblągu w 1930 r. działały 4 kluby sportowe piłki nożnej: Arbeiter-Sportverein, „Vorwärts", Sportverein „Victoria" i SV Elbinger 05 [4].

Klub Hansa Elbing został założony w 1900 roku jako SV Hansa w Elblągu i później przemianowany na VFR Hansa Elbing. Miejscem występów VFR Hansa Elbing było miejskie boisko sportowe mogące pomieścić 8000 widzów. W sezonie 1936/37 VfR Hansa wziął po raz pierwszy w rozgrywkach Gauligi Danzig-Westpreußen; tam klub zakończył rozgrywki na siódmym miejscu.

W Elblągu działały także Stowarzyszenie SV Elbinger 05 (powstałe 8 listopada 1905 r.) noszące barwy czerwoną i białą [3] oraz Polizei SV Elbing (kolory – zielony, sukienka: biało-zielone założenia) założone w 1924 roku jako SV Polizei w Elblągu (działał do 1945 r.) [4].

Odwiecznym rywalem ESV 05 był SV Victoria, a derby piłkarskie tych drużyn były zawsze wielkim wydarzeniem sportowym w mieście. Jednak najstarszym klubem elbląskim był ETG 59 (Elbinger-Turn-Gesellschaft) – po 1933 r. ETV (Elbinger Turnverein) [3].

SV Viktoria Elbing powstała 1910. W sezonie 1919/20 Victoria Elbing była zwycięzcą grup powiatu Elbląg i grała przeciwko VfL Gdańsk o mistrzostwo Bezirksklasse Prus Zachodnich. Viktoria Elbing był 1920/21 i 1922/23 w grupie zwycięzców, ale nie udało się osiągnąć czołowego miejsca w finałach piłkarskich Prus Wschodnich. Barwami Victorii Elbing były czerń i biel [3].

Na początku sezonu Klub Hansa Elbing 1939/40 połączył siły z Viktoria Elbląg oraz Elbląg SV 05 SG Elbing, tworząc syndykat Elbing SG. Barwami klubu były czarny i żółty [3].

Sport i rekreacja

Duży nacisk kładziono na wychowanie fizyczne, nie tylko w szkołach wszystkich szczebli, ale także i w akademii pedagogicznej. Po przejęciu władzy przez NSDAP uczelnia stawiała sobie za cel wykształcenia sprawnych i wytrzymałych fizycznie absolwentów. Jednym z propagatorów sportu w akademii pedagogicznej był „docent sportu" (Sportdozent), Kurt Schwerdtfeger, przybliżający też młodzieży ideę ruchu olimpijskiego; pamiętać trzeba, iż właśnie w 1936 roku Berlin był miejscem igrzysk olimpijskich, które goebbelsowska propaganda usiłowała zdyskontować. Popularnością wśród studentów cieszyły się, obok lekkoatletyki i piłki nożnej – sporty wodne. Zwłaszcza wioślarstwo i pływanie miało wielu miłośników. Ważnym dniem w roku akademickim był dzień pokazów pływackich, na których obok kadry pedagogicznej zapraszano także rodziny i znajomych [11].

Wydaje się również celowe wspomnienie o wzroście sportowej aktywności policji. Najprawdopodobniej w czerwcu 1937 roku zostało utworzone Policyjne Stowarzyszenie Sportowe, które zrzeszało wówczas 235 osób. Podnoszenie sprawności fizycznej policjantów miało wyraźny związek ze zbliżającym się konfliktem zbrojnym i, co się z tym wiąże, z tendencją do zwiększania wartości bojowej elbląskiej policji. Dodajemy jeszcze, że swój klub sportowy Militarsportverein Hermann Balk, Elbing mieli stacjonujący od połowy lat trzydziestych w Elblągu żołnierze Wehrmachtu. Obok piłki nożnej poborowi mogli uprawiać piłkę ręczną, lekkoatletykę i hokej [10].

W latach 1940/43 elbląskie kluby, jako należące do okręgu Gdańsk-Prusy Zachodnie, uczestniczyły w rozgrywkach o piłkarski puchar Niemiec. Grały one ze zmiennym szczęściem z drużynami piłkarskimi z Gdańska, Torunia, Bydgoszczy. Pewne sukcesy odnosił zespół SV. Victorii, choć piłkarzom elbląskim nie udało się zaistnieć poza granicami regionu Gdańsk-Prusy Zachodnie. Pogarszająca się sytuacja na frontach musiała siłą rzeczy odbić się negatywnie na częstotliwości imprez sportowych. Ostatni mecz pucharowy w Elblągu rozegrano 22 sierpnia 1943 r. na stadionie „Jahn" w obecności trzech tysięcy widzów, była to liczba jak na elbląskie warunki wysoka; SV. Victoria Elbląg uległa renomowanej drużynie lotników LSV Putnitz 0:7 [1].

Wnioski

Celem artykułu było przedstawienie rozwoju sportu w przedwojennym Elblągu z wyszczególnieniem konkretnych dyscyplin, a także wpływ sytuacji geopolitycznej na kulturę fizyczną. Na

przykładzie klubów i stowarzyszeń sportowych wywodzących się ze środowisk robotniczych i wojskowych oraz szkolnych przedstawiono model kształtowania się wspólnot ideowych, a także opisano działalność organizacji propagujących sport w Elblągu.

Historia klubów sportowych, prężnie rozwijające się dyscypliny, takie jak: piłka nożna, wioślarstwo, tenis, pływanie oraz kulturystyka, świadczą o wysokim poziomie rozwoju kultury fizycznej i dbałości o jej powszechność. Narodziny faszyzmu spowodowały podporządkowanie się organizacji sportowych polityce i stopniowy rozkład klubów o rodowodzie robotniczym, które stanowiły większość w mieście. W czasie wojny działały tylko te organizacje, które podlegały nowym władzom i zgadzały się z jej doktrynami.

BIBLIOGRAFIA

[1] Groth A, red. Historia Elbląga. Tom IV. wyd. I. Gdańsk: Marpress; 2002.
[2] Na podstawie materiałów: Hans Joachim Pfau. http://www.elblag-moje-miasto.pl [dostęp od 2010 – aktualnie].
[3] Grüne H. Das große Buch der deutschen Fußballvereine. Kassel; 2009.
[4] Grüne H. Enzyklopädie des deutschen Ligafußballs 7. Vereinslexikon. Kassel; 2001.
[5] Grüne H. Enzyklopädie des deutschen Ligafußballs 1. Vom Kronprinzen bis zur Bundesliga 1890 bis 1963. Kassel: Agon-Sportverlag; 1996.
[6] Elbląskie Towarzystwo Pływackie – Monattschrift. Elbinger Schwimmverein Jg. 2-6: Elbing; 1937.
[7] Otto Siede Liederbuch des Ruderers – kronika Elbląskiego Klubu Wioślarskiego; 1938.
[8] Elbinger Zeitung und Elbinger Anzeigen – elbląska prasa; maj 1918.
[9] Jaremczuk E. Elbląski Wielki Gołąb. Elbląg: Wydawnictwo URAN; 2013.
[10] Andrzejewski M. Elbląg w okresie drugiej wojny światowej. W: Andrzejewski M, red. Historia Elbląga, t. IV (1918–1945). Gdańsk; 2002.
[11] Andrzejewski M. Oświata i kultura. W: Andrzejewski M, red. Historia Elbląga, t. 4: 1918–1945. Gdańsk; 2002,

Autor korespondencyjny:
Tomasz Mizerski
82-300 Elbląg, ul. Beniowskiego 64/1
tel. 607121300
e-mail: plywanie@wp.pl

Rocznik Naukowy, AWFiS w Gdańsku, 2016 r., t. XXVI

PRACA ORYGINALNA

Porady zdrowotne dla podróżników w europejskich traktatach apodemicznych w XVI-XVII w.

Health advice for travellers in European apodemic treaties in the 16th and the 17th centuries

ROMAN DZIĘGIELEWSKI

Biblioteka Gdańska Polskiej Akademii Nauk

Streszczenie

Celem pisania traktatów apodemicznych było przygotowanie młodych podróżników do długich peregrynacji na studia zagraniczne. Zdecydowana większość apodemików zawierała rozdział poświęcony poradom zdrowotnym. Na przykładzie wybranych autorów prześledzimy rady dotyczące ochrony zdrowia, diety i higieny w trakcie podróży po Europie w XVI i XVII wieku.

Każdy podróżnik opuszczający dom rodzinny na długie miesiące, a nawet lata, musiał sobie radzić w nieznanym sobie środowisku. Było to tym trudniejsze, że z każdym etapem podróży w mijanych regionach zmieniały się warunki życia związane z warunkami przyrodniczymi i klimatem. W apodemikach spotykamy szereg szczegółowych porad będących w ścisłym związku z warunkami spotykanymi w trakcie podróży. Szczególnie interesujące wydają się porady na temat właściwej diety, radzenia sobie z głodem i pragnieniem, także z alkoholem oraz z pospolitymi chorobami i epidemiami. Przekazywano precyzyjne wskazówki odnośnie higieny, snu i odpoczynku oraz właściwego ubioru na wypadek podróży podczas upałów i mrozów. Traktaty apodemiczne przygotowywały podróżników do należytej troski o zdrowie w podróży, a w razie wpadnięcia w kłopoty uczyły samodzielnego podejmowania pierwszych kroków zaradczych.

Słowa kluczowe: traktaty apodemiczne, apodemiki, zdrowie, higiena, podróże edukacyjne, dieta, XVI wiek, XVII wiek.

Abstract

The purpose of writing apodemic treaties was to prepare young travellers to a long peregrination to study abroad. The vast majority of apodemics contained a chapter with health advise. By following some authors we will trace the advice on health, diet and hygiene during a trip to Europe in the sixteenth and seventeenth centuries.

Every traveller leaving home for months or even years had to deal with an unfamiliar environment. This was even more difficult because with each stage of the journey the conditions of life in the covered areas related to environmental conditions and climate were changing. In apodemics we meet a series of specific tips that are closely related to the conditions encountered during the trip. Of particular interest seems to be advice on proper diet, coping with hunger and thirst, also with alcohol and common diseases and epidemics. We meet precise guidance on hygiene, sleep and rest, and proper dressing manner in case of travel accidents during hot weather and cold. Apodemic treaties prepared travellers to care about the health during the journey, and in the event of falling into trouble, they taught how to make first remedies.

Key words: apodemic treaties, educational travels, hygiene, diet, health, 16th century, 17th century.

Wstęp

Na historię medycyny nowożytnej składają zarówno naukowe dzieła medyczne, jak i poradniki popularyzujące wiedzę medyczną wśród ludzi dbających o własne zdrowie. Specyficzną część nurtu poradnikowego stanowią XVI i XVII wieczne traktaty apodemiczne, czyli na temat sztuki podróżowania. Peregrynacje zagraniczne rozumiano w tym czasie jako celową formę zdobywania wiedzy o świecie i poszerzania horyzontów umysłowych, toteż musiały być zawczasu dobrze przygotowane, precyzyjnie zaplanowane i roztropnie realizowane. Zasadniczy wywód w klasycznych apodemikach był prowadzony według naturalnego porządku podróży: podróż, pobyt w docelowym miejscu i powrót. Autorzy tych traktatów chętnie stosowali klasyfikacje rzeczowe, aby czytelnik bez trudu odnalazł potrzebną informację. Zdecydowana większość apodemików zawierała mniej lub bardziej rozbudowany rozdział poświęcony poradom zdrowotnym. Przekazywano zarówno szczegółowe zalecenia i sugestie, także receptury, ale też kategoryczne przestrogi, które odnosiły się przede wszystkim do zagadnień higienicznych i dietetycznych występujących w trakcie długich peregrynacji zagranicznych po Europie.

W polskiej literaturze naukowej istnieje już kilka interesujących opracowań na temat ochrony zdrowia, higieny i dietetyki w odniesieniu do podróżnych w XVI–XVIII wieku. Podstawową pomoc przynoszą ciągle prace Antoniego Mączaka „Życie codzienne w podróżach po Europie w XVI i XVII wieku" oraz „Peregrynacje – Wojaże – Turystyka" [1]. Wiele szczegółowych informacji zawiera jego artykuł „Quanta patimur. Z badań nad turystyką czasów renesansu i baroku" [2]. Z nowszych prac należy wyróżnić artykuł Michała Pluty „Zagrożenie dla zdrowia podczas podróży w świetle relacji osiemnastowiecznych peregrynantów" [3]. Istotną pomoc w zakresie poznania osiągnięć medycyny i higieny na ziemiach I Rzeczypospolitej stanowi dwuczęściowy zbiór studiów zatytułowany „Wśród córek Eskulapa. Szkice z dziejów medycyny i higieny w Rzeczpospolitej w XI–XVIII wieku" [4]. Na szczególną uwagę zasługuje artykuł Ewy Kulak „Troska o zdrowie w podróży na przełomie XVIII i XIX wieku na podstawie 'Guide des voyageurs en Europe' H.A.O. Reicharda", albowiem informacje o poradach medycznych opierają się na analizie obszernego traktatu apodemicznego powstałego pod koniec XVIII wieku [5].

W niniejszym artykule prześledzimy rady dotyczące ochrony zdrowia, diety i higieny w traktatach apodemicznych wybranych autorów z XVI i XVII wieku. Nie ma tu miejsca na charakterystykę tego piśmiennictwa oraz przedstawienie dzieł i autorów, o których będzie dalej mowa. Zainteresowanych muszę zatem odesłać do mojej książki „Przygotowanie młodzieży do podróży akademickiej w XVI–XVIII wieku. Na przykładzie traktatów apodemicznych, w szczególności 'Brewiarza apodemicznego' gdańszczanina Samuela Zwickera" [6]. Ponieważ kwestie zdrowia i higieny w czasie rejsu na morzu zostały szeroko potraktowane w tejże książce w rozdziale „Przygotowanie do podróży morskiej" [6, s. 309–334], toteż zostały tutaj pominięte. Porady odnoszące się do licznych kwestii blisko związanych z tematem zachowania zdrowia, jak łagodzenie trudów podróży, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, rozmaite aspekty pobytu w przydrożnych gospodach czy też postępowanie w zależności od wybranego środka transportu zasługują na odrębne przedstawienie.

Istotna wartość poznawcza traktatów apodemicznych wynika z faktu, że rozpatrywały aspekty zdrowotne młodego podróżnika, który przez bardzo długi czas musiał żyć w oderwaniu od znanych i stabilnych warunków życia w domu rodzinnym. Twórcy apodemików pragnęli zadbać o zachowanie dobrej kondycji fizycznej w długotrwałych podróżach po Europie, które dzisiaj kojarzą się z przyjemnością, a wówczas były bliższe szkołom przetrwania. Niezależnie od dotychczasowego standardu życia, każdy podróżnik opuszczający domowe pielesze przez długie miesiące, a nawet lata, musiał sobie radzić w nieznanym sobie środowisku. Było to tym trudniejsze, że z każdym etapem podróży zmieniały się warunki życia w mijanych regionach związane z warunkami przyrodniczymi i klimatem. Istotną okolicznością był utrudniony podczas podróży dostęp do opieki medycznej i środków farmaceutycznych.

Przygotowanie organizmu

Włoski medyk Guilielmo Grataroli na początku swojego dzieła „De regimine iter agentium", (1563) omówił działania wzmacniające i oczyszczające organizm przed wyruszeniem w długą drogę. Na kilka dni przed rozpoczęciem podróży zalecał modne wówczas puszczanie krwi, podał również przepisy na napoje i syropy, które wzmacniają działanie oczyszczające. Poradził zaczynać dłuższy wyjazd w terminie wiosennym uznawanym przez medyków za najzdrowszy. Dalej zamieścił zupełnie podstawowe zalecenia dietetyczne. Cytował np. rady Hipokratesa: „wszelka przesada jest wrogiem natury" i „co przebiega powoli jest bezpieczne" oraz Awicenny „jedzenie dobrej jakości i w małej ilości". Wybierający się w podróż powinien zawczasu przeprowadzić ważny etap przygotowawczy, czyli „jeszcze w domu przyzwyczajać się do pożywienia, jakie będzie musiał spożywać w drodze, bo wówczas łatwiej zniesie tę zmianę i uniknie cierpienia" (De regimine, s. 9). Również szwajcarski medyk Isaac Cujacius, autor traktatu „Medicina peregrinantium" (1651), w ramach przygotowań do drogi zalecał picie nalewek oczyszczających krew, jednak dostosowanych do różnych temperamentów: inne dla choleryków, inne dla melancholików. Popierał też stopniowe odzwyczajanie się od domowego jedzenia, zwłaszcza unikanie ciężkostrawnych pokarmów powodujących wzdęcia

(Medicina peregrinantium, s. 15). Duński medyk Tomasz Bartolin w dziele „De peregrinatione medica" (1674) poszerzył ten kanon o puszczanie krwi oraz „kąpiele i abstynencję, bo inaczej podróżnik będzie się obawiał gorączki, wrzodów, biegunek i krwotoków" (De peregrinatione medica, s. 51).

Dieta

Podstawowa ochrona zdrowia w podróży odnosiła się przede wszystkim do rozsądnego sposobu odżywiania. Węgierski polihistor Dawid Frölich, autor monumentalnego dzieła „Bibliotheca seu cynosura peregrinantium, hoc est viatorium" (1643–1644), kwestię dbania o zdrowie rozpoczął od uwagi: „Należy stosować poniższe zasady, aby ciało było zdrowe i nietknięte. Bowiem zmiany powietrza, pożywienia i przyzwyczajeń łatwo mogą wywołać jakąś chorobę, aczkolwiek trudy podróży i związane z nią uciążliwości nie stanowią powodu do jakiegoś nieszczęścia" (Viatorium, ks. II, 7). Codziennym źródłem kłopotów były trudności z zaopatrywaniem się w produkty spożywcze dobrej jakości i należytej ilości. Frölich nie ukrywał przed podróżnikami wystąpienia sytuacji, kiedy nieroztropnym podróżnym może zagrozić głód. Zarazem przedstawił sposób zapobiegawczy: „podróżnicy, którzy muszą wędrować przez lasy, góry, pustkowia, gdzie rzadko zdarzają się gospody lub wcale ich się nie znajdzie, oraz ci, którzy muszą płynąć przez rozhuśtane morza i rzeki, powinni dość znacznym kosztem przygotować prowiant i rozdysponować go proporcjonalnie według ilości podróży" (Viatorium, ks. II, 6). [por. 6, s. 408]. Gdański prawnik Samuel Zwicker w traktacie „Breviarium apodemicum" (1638), ostrzegał, że pewne kłopoty ze zdrowiem są skutkiem postępowania samych podróżnych: „Często też zdarza się, że żołądek doznaje rozstroju wskutek łapczywości w spożywaniu owoców tropikalnych" [6, s. 398]. Nawet zwykle bujający w obłokach zamożny student z Elbląga Gotfried Zamehl, przekazał w swoim traktacie „Studiosus apodemicus" (1651) całkiem rozsądną uwagę: „Trzeba oszczędnie i umiarkowanie próbować egzotycznych potraw" (II, 105).

Szczególnie ważne dla podróżnika śniadanie miało być przede wszystkim lekkie i niezbyt obfite. Grataroli uczył, że „na śniadanie lepiej jeść mało i pić mało, bo inaczej późniejszy ruch może wywołać obstrukcję, niestrawność i gorączkę. Strzeż się łatwo psujących się towarów" (De regimine, s. 10). Niemiecki polihistor Martin Zeiller, autor traktatu „Fidus Achates" (1658), aprobował spożywanie nabiału: „Szczególnie we Francji, także w gospodach, przyjęła się moda na spożywanie na śniadanie jajek na twardo z masłem i z białym winem, co doskonale zaspokaja głód do obiadu" (Fidus Achates, s. 23). Grataroli ponadto przestrzegł przed niebezpieczeństwem zatruć pokarmowych: „w oberżach strzeż się ryb przyrządzonych na zimno lub odgrzewanych, które mogą okazać się trucizną (to samo odnosi się do źle przyrządzonych potraw mięsnych); lepsze już są jaja na miękko lub kogel-mogel, byle były świeże, których nigdy nie brak" (De regimine, s. 11). Frölich namawiał przy śniadaniu do zachowania jeszcze większej skromności: „zanim rano wyruszysz w drogę napij się wina lub polewki z piwa". Niektóre jego porady dietetyczne były uzależnione wprost od sytuacji finansowej podróżnych: „zamiast śniadania ubogi peregrynant może pożywić się serem lub jedynie chlebem z masłem, zwłaszcza gdy spodziewa się na wieczór dotrzeć do wygodnej gospody" (Viatorium, ks. II, 6, 5 i 6). Z kolei duński polityk i uczony Heinrich Rantzau, autor poradnika „De conservanda valetudine" (1580), uważał, że posiłki należy jeść tylko dwa razy dziennie. Śniadanie i obiad radził zaczynać od pokarmów bardziej płynnych, ale nigdy od napojów. Latem należy szukać miejsc bardziej chłodnych, a zimą bliżej ognia, byle nie siedzieć w dymie (De conservanda, s. 83). Zwracano uwagę na szybkość spożywania posiłków. Grataroli przekazał takie zalecenie: „wędrowiec, a zwłaszcza piechur, nie może natychmiast po wejściu do gospody jeść lub pić, ale winien poczekać, aż opadnie wewnętrzne rozgrzanie wywołane ruchem, a w tym czasie niech przyrządzają zamówiony posiłek. Ale też nie należy od razu zjeść wszystkiego, lecz zrobić pół godziny przerwy w jedzeniu i ponownie wrócić do stołu. Dla dobrego trawienia pół godziny przed śniadaniem dobrze jest wypić kielich wina" (De regimine, s. 11). Troska o zdrowie kazała mu też określić postępowanie po odejściu od stołu: „Po posiłku nie wolno od razu kontynuować podróży, ale odpoczywać około dwóch

godzin i zrobić mały spacerek, chyba że korzysta się z powolnego konia lub jedzie wolniutko" (De regimine, s. 12). Pochodzący z Kwidzyna prawnik i historyk Salomon Neugebauer, autor dzieła „Tractatus de peregrinatione" (1605), specjalne wskazówki przekazał wybierającym się w długą podróż na wozie: „Nie należy rano dużo jeść, bo jazda na wozie grozi wywołaniem nudności. Sposobem na to jest przerywanie jazdy w pozycji siedzącej, aby odbyć przechadzki poboczem drogi" (Tractatus de peregrinatione, s. 212–213). W trakcie pokonywania wytyczonej na dany dzień drogi zalecano bardzo wstrzemięźliwe odżywianie, jak czytamy u Frölicha: „nie jeść lub nie pić byle czego o dowolnych porach dnia" (Viatorium, ks. II, 6, 7). Dość dużo uwagi sprawie ścisłego przestrzegania diety poświęcił Samuel Zwicker [6, s. 398].

Głód

Już w pismach włoskiego humanisty Gerolamo Cardano (1501–1576) znajdujemy niezmiernie ważną przestrogę, aby wyruszając w codzienną drogę, pamiętać o zabraniu trzech podstawowych produktów, które pozwalały na przygotowanie nawet najprostszych posiłków: „Ty sam, albo ktoś zaufany z twojego otoczenia, miej zawsze chleb i naczynia pełne oleju, soli i octu" [6, s. 181]. Niestety, podróżujący po drogach XVI-wiecznej Europy musieli się liczyć z możliwością zaznania głodu. Grataroli przestrzegał, że „czasami zdarza się podróżować przez tereny nieznane lub pustkowia, gdzie brak jedzenia lub picia, co może grozić silnym osłabieniem ciała z głodu i pragnienia; można w takim stanie wytrwać sześć lub siedem dni, ale w stanie spoczynku, a nie podczas wysiłku w trakcie podróży" (De regimine, s. 18). Dlatego podał kilka przepisów na wykonanie pastylek opartych na ziołach, oliwie i orzechach służących bardziej do oszukiwania niż realnego zaspokajania głodu. Zalecał też ratowanie się chlebem marcepanowym, sucharami i plackami. Zresztą wielu autorów zalecało noszenie sucharów, ponieważ zajmują mało miejsca i długo się nie psują. Frölich przytoczył rady Awicenny na uśmierzenie poczucia głodu:„ należy mieć ze sobą jeden funt oleju fiołkowego, co wystarczy na dziesięć dni unikania głodu. Dobrze służy też olejek migdałowy i tłuszcz wołowy" (Viatorium, ks. II, 6, 2).

Pragnienie

Autorzy apodemików opisywali dwa podstawowe problemy: trudności z zaopatrywaniem się w zdrową wodę pitną i utrzymanie jej długiej przydatności do spożycia. Gaszenie pragnienia wodą z napotkanych akwenów wodnych często wywoływało zasadnicze obawy. Pierwsza dotyczyła jej jakości. Grataroli uważał, że „trzeba strzec się łatwo psującej się wody. Jeśli nie potrafisz być wstrzemięźliwy, to przegotuj ją z dodatkiem cynamonu lub z 6 ziarnami pieprzu. Bardzo źle czynią wędrowcy, piesi czy jeźdźcy, którzy piją wodę ze wszelkich napotkanych źródeł, a potem cierpią na żołądek lub śledzionę, kiedy często wystarczy tylko przepłukać usta" (De regimine, s. 10). Odruch picia wody z napotkanego źródła każe Frölichowi apelować o zachowanie najwyższej czujności: „nie zabraniam picia czystej wody źródlanej, ale lepiej ją sprawdzić w ten sposób: zanurza się w wodzie lnianą chustkę i jeśli po godzinie nie wystąpią na niej żadne plamy, to można ją pić bez żadnego podejrzenia, że została skażona" (Viatorium, ks. II, 6, 12–13). Stanowczo odradzano picie zimnej wody. Grataroli upominał, że „picie wody na pusty żołądek wywołuje efekt fałszywego pragnienia" (De regimine, s. 23). Z kolei „ciepła woda wywołuje mdłości, ale zimna osłabia żołądek" (De regimine, s. 26). Rada Frölicha już nie brzmi w tak kategoryczny sposób: „jeśli potrafisz, to powstrzymuj się od gwałtownego zaspokajania pragnienia zimnym napojem" (Viatorium, ks. II, 6, 15).

Wielu autorów apeluje, żeby zaspokajanie pragnienia odbywało się w sposób kontrolowany. Grataroli radził, że „jeśli ktoś odczuwa ogromne pragnienie, bo wiele musiał się nachodzić, to niech nie pije dużo na raz, ale na początku jedynie przepłucze usta i obmyje twarz". Nawet w przypadku znacznego odwodnienia nie należy od razu pić aż do uczucia nasycenia, ale powoli i stopniowo. Jego zdaniem „najlepiej pragnienie gasi czysta woda i wino rozcieńczone wodą" (De regimine, s. 35). Również Bartolin uważał, że „wodę można mieszać z winem, bo czysta woda może szkodzić na żołądek, a nadto zmieszana szybciej

usuwa pragnienie" (De peregrinatione medica, s. 53). Dla złagodzenia uczucia pragnienia doradzał trzymanie pod językiem suszonej śliwki. Swoistym sposobem osłabiania pragnienia była rada, którą przekazał Grataroli: „Ponieważ pełny żołądek utrudnia podróżowanie, więc dla zmniejszenia pragnienia do wody należy dodać nieco octu" (De regimine, s. 35). Potwierdzeniem może też być zalecenie Rantzaua: „aby żołądek nie był ściśnięty, należy pić syrop octowy albo też mleko owcze do śniadania" (De conservanda, s. 104).

Najbardziej dostępną metodę polepszania lub ratowania nieświeżej wody podał Frölich: „nawet niezdrowa woda spożyta z czosnkiem lub odtrutką wcale nie szkodzi. Dlatego też Węgrzy nigdy nie wybierają się w drogę bez czosnku. Natomiast wodę mulistą można uzdatnić przez posypanie solą i można ją wyklarować ałunem" (Viatorium, ks. II, 6, 13–14). Bartolin radził, żeby w razie braku czystej wody używać dostępnej, ale dopiero po przegotowaniu (De peregrinatione medica, s. 55). Polecał sposoby uzdatniania wody stosowane na statkach: „W podróżach zarówno lądowych, jak i morskich pojawia się problem braku słodkiej wody przy dostępie do zepsutej. Na obydwie sytuacje jest gotowe lekarstwo. Zepsuta woda może być poprawiona poprzez gotowanie z dodatkiem octu, aromatów, liści laurowych. Gordonius doradzał dodawać do nieświeżej wody wino, ocet i czosnek i sałatę. Natomiast można też filtrować wodę morską poprzez piasek" (De peregrinatione medica, s. 67).

Alkohol

Wielu autorów zalecało traktować wino jako ożywczy napój, zwłaszcza kiedy było rozcieńczane wodą. Szwajcarski medyk Isaac Cujacius w traktacie „Medicina peregrinantium" (1651) warunkował wybór określonych gatunków wina od czynników klimatycznych. Zalecał więc „latem pić wino szlachetne i ciemne bez aromatycznych dodatków. Zimą wino z absyntem, z dodatkiem ziół, np. z rozmarynem" (Medicina peregrinantium, s. 16). Grataroli zamiast win zalecał podróżnikom bardziej zdrowy absynt, który lepiej odnawia siły (De regimine, s. 13). Dla ludzi związanych z kulturą świata śródziemnomorskiego pewien problem stwarzało picie popularnego w krajach północnych piwa. Grataroli musiał uświadomić części europejskich podróżników, że „są okolice, gdzie brakuje wina i używa się piwa, wtedy chroń się wędrowcze, by nie było zbyt gorzkie (bo jest mało pożywne), ani kwaśne (bo szkodzi na żołądek), musi być przeźroczyste i niezmącone" (De regimine, s. 19). Zdaniem Cujaciusa wędrowiec powinien wiedzieć, że „aby piwo nie działało szkodliwie na żołądek, powinno być klarowne, ale nie gęste, bo takie jest tuczące. Powinno być uwarzone z dobrego zboża, a nie z zepsutego, bo tylko wówczas dobrze smakuje" (Medicina peregrinantium, s. 75).

Autorzy apodemików doskonale wiedzieli, że podróżnikom mogło się zdarzyć nadużywanie dobroczynnych właściwości wina lub piwa, choćby z potrzeby neutralizowania ciągłego stresu. Grataroli starał się wpłynąć na świadomość podróżnika, żeby „unikał obarczania się troskami i złymi myślami, które wpływają na zmęczenie, poczucie samotności i smutek (który Germanie, choć nie tylko oni, odpędzają winem), strach i desperację" (De regimine, s. 12). Szczególnie przestrzegał przed upodobaniem do raczenia się piwem: „wiedz o złych skutkach nadmiernego picia piwa, które jeszcze bardziej niż wino wprawia w stan nietrzeźwości" (De regimine, s. 19). Rozumiał też towarzyskie potrzeby podróżników: „Kto spodziewa się sporo wypić na raz podczas biesiady, to niech spożywa niewiele lekkiego pożywienia, bo jak wiele zje i wypije, to ucierpi jego wątroba. Gorsze jest napychanie się jedzeniem niż tylko opicie płynami, ale najgorsze jest połączenie jednego z drugim" (De regimine, s. 26). Chyba najbardziej wnikliwie temat ten opracował Heinrich Rantzau. Autor rozumiejąc, że podróże dają okazję do nawiązywania cennych znajomości przy stole, podał następujące rady. Po pierwsze, należy pić w sposób oszczędny i nie więcej, niż wymagają okoliczności. Po drugie, trzeba unikać mocnych napojów, mieszać słabsze piwa i pić w wolnym tempie, a nie wychylać wszystkiego do dna. Po trzecie, między haustami lepiej mało jeść, gdyż pokarm przetrzymuje napoje w żołądku. I wreszcie po czwarte, jeszcze przed biesiadą, warto napić się wina z absyntem, zjeść 8–9 migdałów i wypić trochę mleka. Już bez przekonania dodał, że niektórzy wąchają liście laurowe, aczkolwiek niektórzy zalecają jeszcze inne liście. Dodał na końcu informację rzymskiego historyka i podróżnika Sextusa Iuliusa Africanusa z III w., który

wspomniał o potrawie z kozich płucek, która ma eliminować stan upicia się. Ponoć też wszelkie słodkości smakowane podczas picia wstrzymują stan nietrzeźwości. Cujacius szczególny problem widział w spożywaniu piwa: „Piwo należy pić w sposób umiarkowany, aby się nie upić. Nietrzeźwość po piciu piwa jest groźniejsza niż po winie, bo trudniej i dłużej się trawi, więc stan upicia trwa dłużej. Jeżeli się zdarzy, że na uczcie podawane jest zarówno wino, jak piwo, to należy zacząć od picia piwa, bo posiada ono właściwości oczyszczające, a zatem usuwa zalegające w żołądku złogi" (Medicina peregrinantium, s. 76–77). Zupełnie oryginalne metody przeciwdziałania skutkom picia podał Grataroli. Jego zdaniem „przed snem mężczyzna powinien owinąć jądra chustką lnianą zmoczoną w zimnym occie, zaś kobieta powinna owinąć piersi" (De regimine, s. 75).

Jeśliby jednak wspomniane rady nie pomogły, konieczne było przekazanie metod na łagodzenie porannych dolegliwości. Większość autorów radziła, żeby doprowadzić do oczyszczenia żołądka poprzez wywołanie wymiotów. Grataroli uważał wręcz, że „jedynym środkiem pomocnym po upiciu się jest doprowadzenie do wymiotów poprzez wypicie ciepłej wody z olejem oraz długi sen" (De regimine, s. 75). Polecał to również Rantzau, ale postawił dodatkowe wymagania: „Doskonałym lekarstwem jest sen, jednak przed pójściem do łóżka należy pochodzić godzinę po pokoju" (De conservanda, s. 123). Po tych zabiegach i długim śnie przychodził czas na zmuszenie się do spożycia śniadania. Grataroli polecał „skromny posiłek z soczewicy, sałaty i mięsa jagnięcego, krótko gotowanego, albo galaretę z nóżek wieprzowych" (De regimine, s. 75). Z kolei Cujacius z entuzjazmem wyrażał się o uzdrawiającym działaniu pewnej potrawy: „jeśli już przydarzy się wypić ponad miarę, to rano trzeba zjeść potrawę z płucek jagnięcych lub innych. Ale kto wcześniej zje tę potrawę, ten może wiele wypić bez większego zagrożenia". Podobnie skuteczne działanie przypisał sokowi z kapusty, ewentualnie mieszance soku z kapusty i granatów z dodatkiem octu (Medicina peregrinantium, s. 69). Powołał się dalej na autorytety starożytnych medyków i filozofów: Awicenny, Arystotelesa, Columelli, Hipokratesa i Plutarcha, którzy generalnie zalecali odtrutki roślinne, jak kapusta czy czosnek oraz pastylki z migdałów. Dowiadujemy się też, że XVI-wieczny medyk z Werony, Aleksander Benedictus, proponował bardziej egzotyczne potrawy, jak jaja sowy z winem lub wodą wypijane przez 3 dni z rzędu (Medicina peregrinantium, s. 71). Bartolin nie wierzył w żadne cudowne środki: „jeśli ktoś przesadził z ucztowaniem, niech nazajutrz rusza się pomału i niech nic nie je, dopóki stan upicia nie minie, a jeśli także rano popijał, niech wywoła wymioty i niech długo śpi" (De peregrinatione medica, s. 63).

Higiena

Szczególnie wiele uwag na temat higieny podróżników przekazał Rantzau. Udogodnienia sanitarne dla podróżników były nadzwyczaj skromne, musiało wystarczyć wiadro wody i miska. Dlatego też pierwszą czynnością po przebudzeniu nie było szukanie „łazienki", lecz nałożenie stosownego na daną pogodę ubrania. Dopiero wówczas należało starannie uczesać głowę rogowym grzebieniem (De conservanda, s. 77). W ramach porannych ablucji nad miską należało przemyć zimną wodą przede wszystkim narządy zmysłowe: czyli oczy, uszy, nos, usta, język, zęby i całą twarz. Jeżeli chodzi o oczy, to nie wystarczyło ochlapać wodą tylko powieki, ale też otwarte oczy. Zachętą dla leniwych podróżników była uwaga, że „poranne mycie wzmacnia całe ciało i ożywia umysł" (De conservanda, s. 78). Toaleta wieczorna sprowadzała się do umycia twarzy, ust i zębów, po czym należało przez jedną lub dwie godziny porozmawiać lub pospacerować. Kilka uwag Rantzau odniósł do troski o garderobę. Zimową porą siedzenie przy kominku należało wykorzystać na wysuszenie ubrania, a zarazem wykorzystać ten czas na zadbanie o zawilgocone nogi (De conservanda, s. 84).

Specyficznym rodzajem zachowywania higieny podczas podróży było też pozbywanie się pasożytów. Na temat okoliczności tych zabiegów higienicznych czytamy u Frölicha, że „jeśli nabawisz się świerzbu lub wszy (co jest wspólną chorobą wszystkich podróżników), to oczyszczaj się poza gospodą, aby nie wywoływać mdłości u mieszkańców" (Viatorium, ks. II 4, 22).

Ubiór podróżnego

Właściwy ubiór miał zwłaszcza ochronić podróżnych przed wpływem czynników atmosferycznych. Samuel Zwicker opracował zestaw podstawowych części garderoby dla podróżników: „do ubioru potrzebnego podczas dnia należy: kapelusz, czapka skórzana, płaszcz od deszczu, sandały, spodnie, rękawiczki, koszula, chustki i obuwie. Odzież na noc to głównie koszula lniana wdziewana z góry i bielizna, konieczna zwłaszcza tam, gdzie czystość łóżek budzi uzasadnione podejrzenia [6, s. 409]. Z kolei Frölich zalecał dla ochrony przed deszczem zabrać kapelusz z szerokim rondem oraz płaszcz przeciwdeszczowy; dla ochrony przed mrozem ubrania z podwójnego sukna i skórzane buty. Ponadto trzy lub cztery porządne koszule, tyleż kołnierzyków, chustek, ręczników, pończoch, dwie pary butów: jedną starą, a drugą nową, czepek nocny, rękawiczki, skarpety i sandały (Viatorium, ks. II, 1, 17). Niektóre elementy galanterii, jak chusteczki, miały różnorodną przydatność. Zwicker doradzał, że „jeśli powietrze jest mgliste, zadymione lub zakurzone, to należy zasłaniać twarz chustką, a zwłaszcza chronić oczy [6, s. 397]. Natomiast Frölich dla chustek widział jeszcze inne zastosowanie: „Przed upałem chronić się chustami i od czasu do czasu zmieniać ubranie" (Viatorium, ks. II, 21). Cujaciusz zwracał uwagę na umiejętne dostosowywanie ubioru do aktualnej pogody: „przy zmianie klimatu trzeba stopniowo się z nim oswajać, a zwłaszcza dopasowywać odzież latem na przewiewną, a zimą na wełnianą" (Medicina peregrinantium, s. 14). Najwięcej szczegółowych uwag przekazał Frölich. Niezależnie od środka transportu zawsze należało dbać o nogi i buty: „nie owijaj zbyt ciasno nóg w okolicy kolan; nie używaj ani nowych, ani ciasnych butów; buty często smaruj, bowiem wtedy zużyjesz i tak mniej mazidła niż zużyjesz butów, a poza tym łatwiej się w takich butach chodzi; do butów używaj onuc, bo wtedy jest miękko i nie nabawisz się obtarć; podczas przemierzania piasków można buty zdejmować" (Viatorium, ks. II, 26). W innym miejscu zajął się odwiecznym problemem korzystania z nowych butów: „nowe obuwie kilka dni przed podróżą należy rozchodzić, bo inaczej spowoduje otarcie stóp; to samo dotyczy ubrań, lepiej wypróbować, czy okażą się przydatne w drodze […]. Najlepsze i prawie niezniszczalne są buty z oślej skóry, zwłaszcza ze skóry pochodzącej z okolicy karku" (Viatorium, ks. II, 1, 20).Ciekawą uwagę, odnosząca się także do spraw zachowania higieny, przekazał Grataroli: „W nocy swoje rzeczy trzeba obwiązać linką, aby komuś nie spodobało się czegoś pożyczyć, przez co można nabawić się choroby zakaźnej" (De regimine, s. 75).

Sen

Niektórzy autorzy apodemików przestrzegali, że wskutek licznych trosk i ogromnego zmęczenia podróżnicy mogą miewać kłopoty z zasypianiem. Zapewne dlatego Rantzau radził szykować się do spania dopiero dwie godziny po kolacji (De conservanda, s. 84). Grataroli przekazał dość prostą poradę, jak uniknąć zmory bezsenności: „Przed snem należy umyć ręce i nogi oraz zażyć środek nasenny z syropu nenufara, fiołka i maku" (De regimine, s. 38). Cujacius udzielił bardziej skomplikowanej rady podróżnikowi, który nie może usnąć po trzech godzinach od zakończenia kolacji: „musisz przygotować miskę wody do umycia nóg z dodatkiem wywaru z ziół, np. fiołka, rumianku, maku, wierzby czy liści winorośli. Po kwadransie trzeba napić się napoju według podanej recepty na syrop z maku i fiołka z dodatkiem 3 łyżek mleka i nasion białego maku" (Medicina peregrinantium, s. 26).

Bardzo szeroko problem nocnego wypoczynku potraktował w swoim apodemiku Rantzau. Doradzał, żeby dwie godziny po kolacji poświęcić na zupełne wyciszenie i nie zajmować się wówczas żadnymi pracami. Długość snu powinna ograniczać się do 7–8 godzin, a wyjątkowo do 9 godzin (De conservanda, s. 52). Następnie przedstawił warunki sprzyjające dobremu spaniu: „łóżko powinno być szerokie i miękkie, zewsząd osłonięte zasłoną, także okna trzeba zasłaniać. Czasem w sypialni pali się ogień, aby płomienie oczyszczały powietrze. Jeśli palą się świece to tylko z czystego wosku, bo takie nie szkodzą dymem. Kloaka winna znajdować z dala od sypialni, zaś nocnik trzeba zakrywać pokrywką, aby nie szkodził fetor" (De conservanda, s. 53). Zdaniem Rantzaua na kłopoty z zaśnięciem pomaga taka oryginalna recepta: „olejek różany z dodatkiem kamfory, to zmieszać z mlekiem kobiecym i posma-

rować górną część głowy" (De conservanda, s. 54). Do popularnych środków sprowadzających uczucie senności zaliczano też wino. Grataroli potwierdził, że „ludzie pospolici nadużywają wina w myśl zasady: „kto dobrze popija, ten dobrze śpi, a kto dobrze śpi, ten nie grzeszy". Jednak od razu przestrzegł podróżnych, że „nasenne działanie wina potwierdza się, ale stosowane tylko w małych dawkach" (De regimine, s. 38).

Szczególne przestrogi dotyczyły sytuacji, kiedy podróżnik musiał zorganizować spanie pod gołym niebem. Odradzano szykowanie się do snu na pachnących ziołami łąkach oraz na sianie, a już zwłaszcza świeżo skoszonym. W takiej sytuacji Frölich ostrzegał, że można narazić się na „ukąszenie węży, ropuch, pająków, jaszczurek i innych pełzających stworzeń" (Viatorium, ks. II, 8). Z kolei Neugebauer zwracał uwagę, żeby szybko reagować na narastającą senność w podróży zimowej: „na dużym mrozie sen grozi zamarznięciem, więc dla uniknięcia senności trzeba przechadzać się" (Tractatus de peregrinatione, s. 63).

Odpoczynek

Trudy długotrwałego podróżowania wymagały nie tylko właściwego odżywiania się. Podróżnik musiał zapamiętać, że codzienna walka z czasem i przestrzenią osłabia siły, toteż trzeba umiejętnie organizować przerwy w ciągu dnia i przeznaczać je na wypoczynek. Grataroli kazał zarządzać postoje niezależnie od kondycji podróżujących: „po dłuższym podróżowaniu należy zrobić odpoczynek, choćby nie czuło się znużenia" (De regimine, s. 17). Czas przeznaczany na przerwy w dużej mierze powinien zależeć o tego, czy podróż była bliżej fazy początkowej, czy też końcowej. W tej kwestii Zwicker radził: „W miarę trwania podróży należy wydłużać czas przeznaczony na odpoczynek" [6, s. 400]. Ogromny wpływ na zachowanie sił i zdrowia miało wyznaczanie właściwego tempa podróżowania. Neugebauer przedstawił następującą teorię: „Przez pierwsze dni podróży nie należy przyspieszać jej tempa. Niech będzie umiarkowane i jak najbardziej stałe, bowiem wtedy nie nastąpi zbyt szybkie zmęczenie. I pod koniec podróży nie należy przyspieszać, aby człowiek mógł powrócić do pierwotnej kondycji" (Tractatus de peregrinatione, s. 64). Jego zdaniem odpoczynek w trakcie podróży winien być wydłużany stosownie do utraty sił ludzi i zwierząt. Odpoczynek miał służyć nie tylko regeneracji sił samych podróżnych, ale także używanych do transportu zwierząt. Zwi–cker przypominał istotę organizowania postojów: „chodzi bowiem o to, żeby podróżnik, konie lub muły, z których korzysta, do pokonywania kolejnych odcinków drogi wstawali chętnie, rześko i w dobrej formie" [6, s. 400].

Upał

Niedogodnością każdej formy podróżowania, czy to pieszej, konnej lub na wozie, był fakt, że podróżnik był narażony na bezpośredni wpływ czynników atmosferycznych. W krajach południowej Europy ogromną dolegliwość stanowiły długotrwałe upały. Dlatego też wielu autorów udzielało rad, w jaki sposób można się zabezpieczyć przed żarem słonecznym, jak przeciwdziałać odwodnieniu organizmu lub neutralizować jego skutki. Na upały zalecano lekkie i przewiewne tkaniny z lnu. Cujacius zwrócił też uwagę na strukturę tkanin: „trzeba zakryć ciało przed żarem słońca gęstym okryciem, a zwłaszcza osłonić i zacienić głowę" (Medicina peregrinantium, s. 11). Frölich przypominał, ażeby podróżni nieopatrznie się nie opalali: „trzeba ocierać pot z twarzy i szyi i nie wystawiać na słońce nieosłoniętego ciała" (Viatorium, ks. II, 7. 2). Obawiający się nabrania niechcianej opalenizny mogli znaleźć rozwiązanie w traktacie Bartolina, który udzielił takiej rady: „studenci dbający o piękną i delikatną skórę obawiają się słońca, gdy podróżują drogą pozbawioną cienia. Jeśli boją się opalenizny, niechaj smarują skórę twarzy kurzym białkiem rozcieńczonym wodą różaną lub kleikiem z różnych nasion" (De peregrinatione medica, s. 56). Rantzau dodał jeszcze inną sugestię: „Niektórzy nakładają na głowę wieńce z rozmaitych kwiatów lub pędów winorośli" (De conservanda, s. 115). Cujacius upominał podróżników, aby pamiętali o równoważeniu ciepłoty ciała: „podczas upałów należy jechać nieco wolniej, aby nie przegrzać organizmu, a zimą by nie tracić ciepłoty" (Medicina peregrinantium, s. 11). Zarazem uświadamiał, jak bardzo letnią

porą może im zaszkodzić spożycie potraw z nieświeżego mięsa: „latem należy unikać jedzenia mięsa, zwłaszcza cielęciny, chyba że macerowanego w soku z niedojrzałych winogron lub innym kwaśnym płynie" (Medicina peregrinantium, s. 16). Zgodnie z wyznawaną zasadą: „jedzenie dobrej jakości i w małej ilości" Grataroli uważał, że „podczas upału wystarczy pożywić się zieleniną, na właściwy posiłek przyjdzie czas po dotarciu do gospody" (De regimine, s. 14). Jeśli jednak koniecznie trzeba wyruszyć w drogę podczas skwaru, to na śniadanie „wystarczy zjeść skromną polentę z odrobiną soli" (De regimine, s. 16).

Podstawowym problemem wędrowców w miesiącach letnich było zaopatrzenie w wodę pitną. Dlatego też doradzano, w jaki sposób pośrednio zaspokajać pragnienie. Polecano wykorzystywanie szeregu owoców, artykułów spożywczych lub minerałów, które uśmierzały i łagodziły pragnienie. Najlepsze efekty, zdaniem Frölicha, dawało ssanie kryształów, korali, srebra, czystej sacharyny, korzenia lukrecji oraz gryzienie owoców poziomki, gruszki, śliwki, czereśni, świeżych fig oraz pestek sałaty czy ogórka. Autor twierdził też, że pomaga szczypta soli, która usuwa zarazem uczucie głodu. Skutki upału ma też łagodzić skropiony zimną wodą chleb spożywany z winem (ks. II, 7.2). Do tej ostatniej porady Rantzau dodał wskazówkę techniczną, że chleb: „popijamy winem, jeśli dzbanek z winem stał wcześniej w zimnej wodzie" (De conservanda, s. 115).

Naturalną pokusą dla podróżnika, który w kurzu i upale dotarł do jakiegoś akwenu wodnego, była chęć zażycia kąpieli. W tej kwestii zdania autorów apodemików były podzielone. Frölich z ostrożnością stwierdził, że „podczas upału można ciało obmywać zimną wodą, ale tylko w niezbyt głębokiej rzece. Trzeba obawiać się nieznanych rzek, zwłaszcza gdy dno nie jest piaszczyste i gdzie widać wiry wodne" (Viatorium, ks. II, 7. 2.8). Rantzau nie zgłaszał tu najmniejszych zastrzeżeń: „dla złagodzenia skwaru pomaga kąpiel w zimnej wodzie" (De conservanda, s. 115). Inne stanowisko zajął Bartolin. Rozpoczął od polemiki z zacytowaną opinią Gordoniusa: „Jeśli silny młodzieniec prosto z drogi, zmęczony i rozgrzany upałem letnim napotka czystą i przejrzystą wodę, niech wejdzie do niej i niech popływa, ochłodzi się i złagodzi pragnienie, a przy tym wzmocni siły i usunie zmęczenie". Zdaniem Bartolina chłodna woda wzmacnia oczyszczone ciało, ale czyni skórę stwardniałą. Dalej ostrzegał przed kąpielą w wodach bagiennych, gdzie są insekty niebezpieczne dla nóg (De peregrinatione medica, s. 57).

W przypadku znacznego odwodnienia organizmu Frölich zalecał szybką reakcję: „jeśli ktoś osłabnie od upału i pragnienia, to brak płynu trzeba szybko zaspokoić" (Viatorium, II, 7.2.2). Jednakże zawsze miała obowiązywać zasada złotego środka, toteż nieco dalej radził: „pragnienia wywołanego upałem nie należy natychmiast gasić czymś zimnym, ale lepiej wycierać się chusteczką i zmieniać odzież"(ks. II. 17). Na zatamowanie krwotoku z nosa spowodowanego upałem Cujacius zalecał poszukać takich warzyw, jak szpinak, ogórecznik i sałata. Należy w tym stanie powstrzymywać się od spożywania aromatycznych potraw z użyciem czosnku, cebuli i chrzanu. Pomaga natomiast wąchanie kamfory i kuminu rzymskiego macerowanych w occie. Jeśli te środki nie pomagają, to trzeba zmoczyć chustkę w occie i przykładać do karku (Medicina peregrinantium, s. 42–43).

Mróz

O ile podróżowanie podczas letniego skwaru było uciążliwe i odbierało wiele energii, to podróżnik pokonujący zamrożone i zaśnieżone drogi narażał wręcz swoje życie. Dlatego wyruszenie w zimową podróż było uważane za wielce ryzykowne. Jednak w przypadku wyższej konieczności należało wcześniej zadbać o ochronę organizmu przed wychłodzeniem. Podstawowym zabezpieczeniem było przygotowanie ubrania odpowiedniej jakości. Frölich polecał: „podczas mrozu wkładaj więcej ubrań i skórzane buty, a same stopy dobrze jest natrzeć delikatnym winem" (Viatorium, ks. II. 6). Bartolin zalecał szczególnie dokładne osłonięcie piersi, a zdecydowane pierwszeństwo w ochronie przed mrozem przypisał futrom z wilka (De peregrinatione medica, s. 58). Szeroko ten temat przedstawił Frölich. Twierdził, że „podczas silnych mrozów trzeba zadbać o głowę, ręce i nogi, bo gdy one ucierpią to cały organizm jest osłabiony". Radził w takich warunkach używanie ubrań z wełny lub futer. Tak jak wielu innych

autorów sądził, że szczególnie korzystne skutki dawało noszenie wilczych futer. Uważał jednak, że „skóra zwierząt nie jest dobrą ochroną dla głowy, gdyż o wiele lepiej chroni nakrycie wełniane lub bawełniane". Ze szczególną troską podróżnik powinien zadbać o nogi. Wszelkie szpary w butach zimowych należało zalepić woskiem. Z kolei przestrzenie pomiędzy butem a nogą należało wypełnić „ciepłymi otrębami". Dodatkowa ochrona nóg wymagała ruszania się: „podczas silnego mrozu często zsiadaj z wozu lub konia i rozgrzewaj się szybkim marszem, by nie doznać szkód" (Viatorium, ks. II, rozdz. 6 i 7). Frölich kazał też profilaktycznie stosować masaż nóg i rąk. Jako zewnętrzne środki rozgrzewające zalecił nacieranie skóry winem, olejkami i maściami, na które podał recepty. Natomiast „jeśli ktoś chce ochronić ręce lub nogi przed zimnem, niech natrze się wilczym sadłem". Inny prosty zabieg dotyczył zabezpieczenia rąk „jeśli ktoś rano umyje twarz i ręce zimną wodą, a następnie dobrze otuli się rękawiczkami, to najpierw nieco odczuje zimno, ale wkrótce rozgrzeje się" (Viatorium, ks. II, 7.1).

Istotna rada Frölicha dotyczyła odżywiania się w tych warunkach: „Zimą nigdy nie wolno wyruszać w drogę na czczo" (Viatorium, ks. II, 7.12). Grataroli namawiał do bardziej kalorycznych posiłków: „w czasie mrozów należy skórę namaścić tłuszczem, porządnie się najeść pożywnego jedzenia i mniej pić" (De regimine, s. 16). Bartolin zalecał spożywanie w tym czasie: „czosnku z czystym winem i aromatycznymi przyprawami i codziennie rano trzech ziaren pieprzu z kadzidłem" (De peregrinatione medica, s. 58). Frölich podczas ekstremalnie niskich temperatur przestrzegał: „broń się przed zaśnięciem, bo sen jest wtedy przedsionkiem śmierci" (Viatorium, ks. II, 6.9). Wyruszającym w podróż w porze zimowej Grataroli udzielił generalnej przestrogi: „groźne dla podróżnego są dwie rzeczy: wystawianie rozgrzanego ciała na zimne powietrze oraz zimne i spocone nogi" (De regimine, s. 17).

Zwracano też uwagę podróżników na sposób postępowania po dotarciu do ciepłego pomieszczenia. Zalecenie Bartolina wyglądało następująco: „Jeśli ktoś wędrował przez śniegi i poczuł przemarznięcie w kończynach, to niechaj uważa, żeby nie wkładać ich od razu do ciepłej wody lub trzymać nad ogniskiem, ponieważ może poczuć ogromny ból u nasady paznokci. Lepiej uczyni, jeśli włoży je do chłodnej, a potem letniej wody, ale z dala od ognia, aby nie wywoływać nagłych zmian" (De peregrinatione medica, s. 60). Frölich podał podobne metody postępowania, kiedy środki ochronne zawiodły: „gdy jednak już członki zmarzły, to należy je rozcierać, ale nie rozgrzewać gorącą wodą, lecz najwyżej chłodną". Z pewnym dystansem wspomniał o sposobach mniej konwencjonalnych: „niektórzy zalecają moczenie pół godziny w wodzie z dodatkiem nawozu końskiego" (Viatorium, ks. II, 7.1). Kiedy przemarznięci podróżnicy docierali w końcu do przydrożnej gospody musieli też pamiętać o stopniowym oswajaniu się z ciepłym powietrzem. Zdaniem Cujaciusa: „zimą po wejściu do gospody nie wolno od razu podchodzić do ognia, ale najpierw wejść do umiarkowanie ciepłego pomieszczenia, a kiedy już wróci ciepłota ciała, można spożyć posiłek i napić się nierozcieńczonego wina" (Medicina peregrinantium, s. 12).

Epidemie

Omówione wyżej zagrożenia dla zdrowia mają bezpośredni związek z podjęciem decyzji o wyruszeniu w długą podróż zagraniczną. Specyficzne ryzyko wiązało się ze zbliżeniem się do terenów, które były objęte zarazą. W przeciwieństwie do stałych mieszkańców podróżnik mógł natychmiast podjąć środki zaradcze. Podstawowa rada w tych czasach kazała natychmiast oddalić się pospiesznie od feralnego miejsca [7, s. 26]. Neugebauer określił ten rodzaj przymusowej ucieczki jako podróż podejmowaną dla uniknięcia zagrożeń dla zdrowia. W przypadku chorób zakaźnych zalecał stosowanie się do znanej od czasów starożytnych zasady, ażeby „na wieść o zarazie zawczasu wyruszyć w drogę, trzymać się z daleka od terenów zagrożonych i nie śpieszyć się z powrotem" (Tractatus de peregrinatione, s. 15). W innym miejscu zacytował stosowny do takiej okoliczności wierszyk: „Wyjedź od razu, uchodź daleko, wracaj niespiesznie" (Tractatus de peregrinatione, s. 139), który przypominało wielu innych autorów. Natrafiającym na teren ogarnięty zarazą Frölich polecił cztery remedia:

1) Kto zamierza przejechać przez miejsca objęte pomorem niech się pilnuje, aby w porę używać odtrutki („theriaca"). Zanim rano wyruszy w drogę powinien przyjąć różne środki przeciwko chorobom zakaźnym.
2) Może też ustrzec się przed zarazą wąchając macerowane korzenie omanu wielkiego (Enulae Campanae) albo arcydzięgla (Angelicae), lub też owoce jałowca albo lauru.
3) Przed wyruszeniem w drogę należy zjeść pierwsze śniadanie, ponieważ na czczo łatwiej nabawić się choroby.
4) Podczas zagrożenia zarazą najlepszym środkiem jest jednak ucieczka, szybka zmiana miejsca pobytu. Uciekać z miejsc zagrożonych trzeba bez zwłoki, ale wracać tan należy ospale zgodnie z przysłowiem: Te trzy rady pozwalają uniknąć zarazy: uciekaj od razu, wycofaj się daleko, wracaj bez pośpiechu" (Viatorium, ks. II, 14).

Wnioski

Przedstawione rady i przestrogi uświadamiają nam, jak realne niebezpieczeństwa dla zdrowia i życia groziły niedoświadczonym peregrynantom. Traktaty apodemiczne dają nam wyobrażenie, jakie rodzaje zagrożeń w XVI i XVII wieku budziły u podróżników największe obawy. Trzeba pamiętać, że apodemiki budowały bardzo szeroki, wręcz uniwersalny obraz czekających podróżnych problemów, gdyż uwzględniały wszelkie warunki spotykane w różnych krajach europejskich. Dlatego też zachęcały do przezorności i budowały świadomość, że stosowanie się do podstawowych zaleceń dietetycznych i higienicznych przyczynia się do zachowania zdrowia i dobrej kondycji, bez których sprawne podróżowanie byłoby niemożliwe. Kolejnym celem było wpojenie u podróżnych przekonania, jak opłacalne jest podejmowanie choćby prostych i podstawowych środków zapobiegawczych. Należy podkreślić, że autorzy apodemików popularyzowali zalecenia ówczesnej wiedzy medycznej oraz praktyki znane z życia codziennego. W razie wpadnięcia w kłopoty ze zdrowiem podróżnicy mogli więc samodzielnie podjąć pierwsze kroki zaradcze.

Można oczywiście powątpiewać, czy przytoczone zalecenia były stosowane w całej rozciągłości. Odpowiedź na pytanie, które z nich i w jakim stopniu były akceptowane i realizowane przez indywidualnych podróżników może przynieść konfrontacja z rzeczywistością, jaka wyłania się z lektury relacji podróżniczych. W bogatej literaturze podróżniczej należy szukać odniesień, które zaprzeczają lub potwierdzają stosowanie przytoczonych rad w życiu codziennym peregrynantów. Przydatność i skuteczność niektórych zaleceń może dzisiaj wydawać się znikoma. Trzeba jednak pamiętać, że ich odbiorca w momencie zagrożenia zdrowia na obcym terenie, w odmiennym klimacie, wśród ludzi innej kultury wiedział, jak reagować, nie musiał biernie czekać na fachową pomoc. Najistotniejsza wartość apodemików polegała na tym, że podróżnik w obliczu strachu i choroby nie był całkowicie zszokowany i bezradny, a jeśli czasami musiał liczyć wyłącznie na siebie, to mógł więcej sobie pomóc, aniżeli zaszkodzić.

BIBLIOGRAFIA

[1] Mączak A. Życie codzienne w podróżach po Europie w XVI i XVII wieku. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy; 1980.
[2] Mączak A. „Quanta patimur". Z badań nad turystyką czasów renesansu i baroku. Odrodzenie i Reformacja w Polsce. 1977;XXII:93-121.
[3] Pluta M. Zagrożenie dla zdrowia podczas podróży w świetle relacji osiemnastowiecznych peregrynantów. W: Płonka-Syroka B, Syroka A, red. „Życie codzienne w XVIII-XX wieku i jego wpływ na stan zdrowia ludności". Wrocław: Oficyna Wydawnicza Arboretum; 2003.
[4] Karpiński A, red. Wśród córek Eskulapa. Szkice z dziejów medycyny i higieny w Rzeczpospolitej w XI-XVIII wieku. Warszawa: Wydawnictwo DiG, Seria Fasciculi Historici Novi; cz.1, tom X (2009) i cz. 2, tom XV 2015.
[5] Kulak E. Troska o zdrowie w podróży na przełomie XVIII i XIX wieku na podstawie „Guide des voyageurs en Europe" H.A.O. Reicharda. W: Płonka-Syroka B, Syroka A, red. Życie codzienne w XVIII-XX wieku i jego wpływ na stan zdrowia ludności. Wrocław: Oficyna Wydawnicza Arboretum; 2003, s. 446-456.
[6] Dzięgielewski R. Przygotowanie młodzieży do podróży akademickiej w XVI-XVIII wieku. Na przykładzie traktatów apodemicznych, w szczególności „Brewiarza apodemicznego" gdańszczanina Samuela Zwickera, Gdańsk: Athenae Gedanenses; 2015.

[7] Starczynowska K. „Pomiędzy nadzieją a trwogą". Życie codzienne w czasie ucieczek przed epidemiami w Rzeczypospolitej od połowy XVI do początku XVIII wieku. W: Karpiński A, red. Wśród córek Eskulapa. Szkice z dziejów medycyny i higieny w Rzeczpospolitej w XI-XVIII wieku, cz. 2. Warszawa: Wydawnictwo DiG, Seria Fasciculi Historici Novi, 2015Tom XV, s. 9-92.

Autor korespondencyjny:
Roman Dzięgielewski
Biblioteka Gdańska Polskiej Akademii Nauk
tel. 695-936-025
e-mail: r.j.dziegielewski@gmail.com

Rocznik Naukowy AWFiS w Gdańsku jest recenzowanym czasopismem naukowym ukazującym się od 1991 roku. Publikujemy prace naukowe – oryginalne, powstałe w wyniku badań własnych, poglądowe i przeglądowe – dotyczące nauk o sporcie, w szczególności technologii treningu sportowego i pedagogiki sportu, nauk o zdrowiu, a zwłaszcza teorii aktywności fizycznej i zdrowia, nauk o turystyce z perspektywą teorii i pedagogiki turystyki aktywnej, kulturowej i regionalnej oraz sportu i zdrowia w naukach społecznych.

Regulamin recenzowania i przyjmowania prac

Przyjmujemy prace, które są zgodne z naszą tematyką. Nadsyłane teksty są wstępnie oceniane przez redakcję RN i te z nich, które nie spełniają podstawowych warunków publikacji odsyłamy Autorom bez oceny merytorycznej. Do wydruku należy załączyć oświadczenie, że tekst nie był nigdzie publikowany. W pracy zespołowej oświadczenie może złożyć autor główny w imieniu pozostałych współautorów. Praca jest recenzowana przez dwóch recenzentów, których wybiera redakcja. Personalia Autorów i Recenzentów do chwili publikacji drukiem pozostają do wiadomości redakcji (tzw. *double-blind review*).

W przypadku pracy zespołowej konieczne jest załączenie informacji nt. wkładu poszczególnych współautorów w powstanie pracy wg następującego kodu literowego: A – projekt badania; B – zebranie danych; C – analiza statystyczna; D – interpretacja danych; E – przygotowanie maszynopisu; F – przegląd piśmiennictwa; G – zapewnienie finansowania.

Niedopuszczalne jest wymienianie jako autorów osób, których udział w powstanie pracy jest znikomy lub w ogóle nie miał miejsca (tzw. *guest authorship*). Niewłaściwe jest też pomijanie informacji na temat udziału w powstaniu publikacji osób, które faktycznie się przyczyniły do powstania publikacji. Powinno to znaleźć wyraz czy to w formie podziękowań na końcu tekstu, czy umieszczenia tej osoby w gronie autorów. Zjawiska *ghostwriting* oraz *guest authorship* są przejawem nierzetelności naukowej. Autorzy są zobowiązani przedstawić informację o źródłach finansowania publikacji, wkładzie instytucji naukowo-badawczych, stowarzyszeń i innych podmiotów oraz przedstawić deklarację, że w trakcie powstawania pracy lub publikowania jej wyników nie zachodził konflikt interesów z innymi podmiotami.

Tabele mają swoją numerację w kolejności występowania oraz krótki tytuł. W nagłówkach kolumn należy stosować krótkie hasła i skróty. Wskazany jest najprostszy układ tabel bez zbędnych linii poziomych i pionowych. Wyjaśnienia skrótów należy umieszczać tylko pod tabelą. Dolne przypisy pod tabelą należy ponumerować odrębnie zaczynając od 1 dla każdej tabeli. Tabele należy wydrukować (nie fotografować) na odrębnej stronicy.

Rysunki i zdjęcia – przyjmujemy ostre, czarno-białe zdjęcia wykonane na błyszczącym papierze najlepiej w formacie 127 x 173 mm. Litery, cyfry i symbole muszą być jasne i mieć taki rozmiar, aby po zmniejszeniu pozostały czytelne. Tytuły i wyjaśnienia należy umieścić w podpisach, nie na rysunkach. Redakcja drukuje zdjęcia w postaci czarno-białej. Legendy pod rycinami należy wydrukować na odrębnej kartce.

Maszynopis (wydruk komputerowy)

Warunkiem rozpoczęcia prac redakcyjnych nad artykułem jest dostarczenie do redakcji wydruku komputerowego przygotowanego zgodnie z niniejszym regulaminem oraz płyty CD-ROM (DVD), zawierających komplet materiałów. Na etykiecie płyty należy podać tytuł pracy oraz numery wersji użytych edytorów i programów graficznych. Praca może być wysłana pocztą elektroniczną. Wydawnictwo przyjmuje teksty przygotowane za pomocą edytora tekstu MS Word. Zaleca się stosowanie standardowych 11-punktowych czcionek Arial. W przygotowaniu rycin, rysunków i zdjęć można używać standardowych formatów graficznych (najlepiej ‘.tif, ‘.jpg, ‘.bmp). Wydruk komputerowy powinien być jednostronny na papierze formatu A-4 i nie przekraczać 20 stron, pisany z odstępem 1,5 między wierszami, marginesami 2,5 cm z każdej ze stron. Niedopuszczalne są wszelkie wyróżnienia tekstu (pogrubienia i pochylenia). Akapity należy zaznaczyć wyraźnymi wcięciami (tabulatorem). Cyfry używane na początku zdania należy pisać słownie.

Strona tytułowa: należy podać:

- tytuł pracy w języku polskim i angielskim;
- nazwisko/a autora/ów wraz z afiliacją i adresem do korespondencji i numerem telefonu i adresem e-mail.

Streszczenie Przed tekstem głównym należy umieścić streszczenie w języku polskim i angielskim, (nie więcej niż 250 słów), a pod nim 3 – 6 słów kluczowych (wg stylu MeSH). Streszczenie prac badawczych ma następującą strukturę: wstęp, materiał i metody, wyniki, wnioski.

Układ tekstu Tekst należy podzielić na podane niżej działy.

Wprowadzenie (wstęp) obejmuje naukowe uzasadnienie tematu, wyjaśnienie celu badań i głównej tezy badawczej.

Materiał i metody: podać materiał badawczy, czas i metody prowadzenia badań oraz wykorzystane narzędzia badawcze i aparaturę. Metodę zastosowaną pierwszy raz należy opisać precyzyjnie, zaś sposób wykonywania pomiarów przedstawić tak, aby inne osoby mogły je powtórzyć. Autorzy powinni uzasadnić stosowanie nowych, nieznanych metod i ocenić je. Należy opisać szczegółowo zastosowane metody statystyczne, aby można było stwierdzić, czy są one poprawne.

Wyniki powinny się wiązać z danymi zamieszczonymi w tabelach i na rycinach. Liczbę tabel i rysunków należy ograniczyć do niezbędnych, zaś dane w nich zawarte nie powinny być ponownie omawiane w tekście.

Dyskusja wyników: powinna dotyczyć tylko nowych i/lub ważnych aspektów bez powtarzania w szczegółach informacji przedstawionych wcześniej we Wprowadzeniu lub Wynikach. Dyskusja powinna koncentrować się na implikacjach teoretycznych i/lub praktycznych wyników, w tym propozycjach dalszych badań. W Dyskusji należy porównać wyniki przedstawionego badania z wynikami uzyskanymi przez innych badaczy.

Wnioski powinny uwzględniać cel badań i postawione hipotezy. Należy unikać ogólników i stwierdzeń niepopartych wynikami badań.

Bibliografia na końcu pracy wykazuje pozycje z literatury ponumerowane, w kolejności ich występowania w tekście, w którym dla oznaczenia odwołania należy posługiwać się numerami ujętymi w nawiasy kwadratowe, np. [1], zgodnie z bibliograficznym systemem „Vancouver". Bibliografia powinna zawierać nie więcej niż 30 pozycji, zastrzeżenie to nie dotyczy prac poglądowych. Opis bibliograficzny powinien zawierać nazwisko i inicjał imienia autora/autorów lub redaktora (gdy autorów jest sześciu lub mniej, należy wymienić wszystkich, jeżeli jest siedmiu lub więcej, podać trzech pierwszych oraz zastosować skrót „et al."), pełen tytuł, miejsce wydania, wydawnictwo, rok wydania. Tytuły czasopism powinny być wymienione pełną nazwą lub – w przypadku istnienia takowego – międzynarodowym skrótem wraz z numerem czasopisma, rocznikiem, numerem stron.

Przykłady opisów bibliograficznych:

[1] Ziemann E, Garsztka T. Wydolność i sprawność fizyczna tenisistów w wieku rozwojowym. Gdańsk: AWFiS; 2010.
[2] Sozański H, Siewierski M, Adamczyk J. Indywidualizacja treningu, specyfika treningu indywidualnego. *Rocznik Naukowy* 2010; 20: 5-23.
[3] Osiński W. Starzenie się osobnika i populacji a aktywność fizyczna. W: Kubińska Z, Bergier B, red. *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*. Biała Podlaska: PWSZ; 2005, 89-99.
[4] Nikolaïdis PT, Fragkiadiakis G, Papadopoulos VE, Karydis NV. Differences in force-velocity characteristics of upper and lower limbs of male kickboxers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 2011; 3(3): 147-153.

Praca wraz z załącznikami powinna być dostarczona do na adres:

Wydawnictwo AWFiS
Redakcja Rocznika Naukowego
Katarzyna Dzierżanowska – sekretarz redakcji
ul. K. Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
tel. +4858/ 554-71-61
fax. +4858 554-73-87

lub pocztą elektroniczną na adres e-mail: wydawnictwo@awf.gda.pl

Prawa autorskie

Autor (Autorzy) cedują prawa wydawnicze do publikacji na wszystkich polach eksploatacji (także w formie cyfrowej) na wyłączność Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku. Autorzy nie otrzymują honorarium za publikacje w periodyku RN. Każdy Autor otrzymuje nieodpłatnie 1 egzemplarz RN ze swoją pracą. Redakcja zastrzega sobie prawo poprawiania usterek językowych, stylistycznych oraz dokonywania skrótów. Prace publikowane w Roczniku Naukowym są upubliczniane bezpłatnie w celach niekomercyjnych.

ARKUSZ RECENZJI

Redakcja *Rocznika Naukowego* AWFiS w Gdańsku zwraca się z uprzejmą prośbą o recenzję załączonej pracy z uwzględnieniem przedstawionych niżej kryteriów:

Kryteria	Ocena				
	1*	2	3	4	5
1. Oryginalność problemu					
2. Dobór materiału					
3. Wartość metody badawczej					
4. Wartość metody statystycznej					
5. Przedstawienie wyników					
6. Jasność i dojrzałość dyskusji					
7. Dobór piśmiennictwa					

** ocena najniższa*

Syntetyczna ocena na tle innych publikacji z tego obszaru przez oznaczenie jednej z możliwości:	**znakomita**	**bardzo dobra**	**średnia**

Akceptuję	Akceptuję po uwzględnieniu uwag	Nie akceptuję
☐	☐	☐

(podpis recenzenta)

Część opisową recenzji prosimy załączyć na oddzielnych kartkach.

.....

Imię i nazwisko (tytuł, stopień naukowy)*

.....

Afiliacja

E-mail: .....

Tel. .....

.....

.....

adres korespondencyjny

....., ...

miejscowość, data

OŚWIADCZENIE AUTORA*

Niniejszym oświadczam i potwierdzam własnoręcznym podpisem, że tekst pt. .... złożony w redakcji czasopisma „Rocznik Naukowy" jest mojego (współ-)autorstwa, nie był wcześniej publikowany i nie podlega obecnie ocenie w innym czasopiśmie.

Oświadczam, że w trakcie prowadzenia badań nie zostały naruszone interesy osób trzecich ani też publikowane wyniki nie naruszają interesów osób trzecich.

Oświadczam, że zapoznałem się z „Informacją dla Autorów" oraz że akceptuję prawo Redakcji do poprawiania usterek językowych, stylistycznych oraz dokonywania skrótów.

Oświadczam, iż jestem świadomy, że zgoda na publikację w „Roczniku Naukowym" oznacza scedowanie praw wydawniczych do przedmiotowego tekstu na wszystkich polach eksploatacji (także w formie cyfrowej) na wyłączność Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku.

Oświadczam, iż jestem świadomy, że za publikację w periodyku „Rocznik Naukowy" nie otrzymam wynagrodzenia (każdy Autor otrzymuje nieodpłatnie jeden egzemplarz autorski periodyku).

Oświadczam, że pozostali Współautorzy (w przypadku kilku autorów) zapoznali się z niniejszym oświadczeniem i również je akceptują.

/...../

czytelny podpis Autora*

* W przypadku zespołu autorów – Autora korespondującego