

**SPORT I TURYSTYKA**  
**T. I**

**NR 2**

## **RADA NAUKOWA**

Ryszard ASIENKIEWICZ (Uniwersytet Zielonogórski)  
Miroslav BOBRİK (Słowacki Uniwersytet Techniczny w Bratysławie)  
Valentin CONSTANTINOV (Uniwersytet Państwowy Tiraspol z siedzibą w Kiszyniowie)  
Tomáš DOHNAL (Uniwersytet Techniczny w Libercu)  
Elena GODINA (Rosyjski Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego, Sportu i Turystyki)  
Karol GÖRNER (Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy)  
Wiktor Władimirowicz GRIGORIEWICZ (Grodzieński Państwowy Uniwersytet Medyczny)  
Michal JIŘÍ (Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy)  
Tomasz JUREK (Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp.)  
Jerzy KOSIEWICZ (Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie)  
Jurij LIANNOJ (Sumski Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Antona Makarenki)  
Wojciech LIPONSKI (Uniwersytet Szczeciński)  
Andrzej MALINOWSKI (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu)  
Veaceslav MANOLACHI (Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu w Kiszyniowie)  
Josef OBORNÝ (Uniwersytet Komeńskiego w Bratysławie)  
Andrzej PAWLUCKI (Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu)  
Jurij PELEKH (Równieński Państwowy Humanistyczny Uniwersytet)  
Anatolij TSOS (Wschodnioeuropejski Narodowy Uniwersytet im. Łesi Ukrainki w Łucku)  
Marek WAIC (Uniwersytet Karola w Pradze)  
Barbara WOYNAROWSKA (Uniwersytet Warszawski)  
Kludia ZUSKOVÁ (Uniwersytet Pavla Jozefa Šafárika w Koszycach)

## **LISTA RECENZENTÓW**

dr hab. prof. UZ Ryszard ASIENKIEWICZ; dr hab. Katarzyna CHMIELEWSKA; dr hab. Agnieszka CHWAŁCZYŃSKA; prof. dr hab. Wojciech CYNARSKI; prof. dr hab. Zbigniew DZIUBIŃSKI; dr hab. prof. AWF Barbara FRĄCZEK; dr hab. Czesław GIEMZA; prof. dr hab. Lech JACZYŃOWSKI; prof. dr hab. Tomasz JUREK; dr hab. prof. AWF Marek KAZIMIERCZAK; dr hab. prof. US Katarzyna KOTARSKA; dr hab. prof. PO Cezary KUŚNIERZ; dr hab. prof. AWF Tomasz MICHALUK; dr hab. prof. AWF Bożena OSTROWSKA; prof. dr hab. Wiesław PILIS; dr hab. prof. UMCS Dariusz SŁAPEK; dr hab. prof. AWF Joanna SZCZEPAŃSKA-GIERACHA; dr hab. prof. AWF Urszula SZMATLAN-GABRYŚ; dr hab. prof. AWF Adam WILCZEWSKI; dr hab. prof. UP Ryszard WRYK; dr hab. prof. AWF Maria ZOWISŁO

Nadesłane do redakcji artykuły są oceniane anonimowo przez dwóch Recenzentów

UNIwersytet HUMANISTYCZNO-PRZYRODNICZY IM. JANA DŁUGOSZA  
W CZĘSTOCHOWIE

# **SPORT I TURYSTYKA**

**ŚRODKOWOEUROPEJSKIE  
CZASOPISMO NAUKOWE**

**TOM I**

**NR 2**

DAWNIEJ:  
PRACE NAUKOWE AKADEMII IM. JANA DŁUGOSZA  
W CZĘSTOCHOWIE. KULTURA FIZYCZNA



Częstochowa 2018

Redaktor Naczelny  
Eligiusz MAŁOLEPSZY

Redaktor Naczelna Wydawnictwa  
Paulina PIASECKA

Redaktor naukowy  
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA

Korekta  
Dariusz JAWORSKI

Sekretarz redakcji  
Arkadiusz PŁOMIŃSKI

Redakcja techniczna  
Piotr GOSPODAREK

Redaktor statystyczny  
Paulina UCIEKŁAK-JEŻ

Projekt okładki  
Sławomir SADOWSKI

Redaktorzy językowi  
Dariusz JAWORSKI, Andrzej  
WĄTROBA

#### PISMO RECENZOWANE

Pierwotną wersją periodyku jest publikacja papierowa

Strona internetowa czasopisma  
<http://www.wp.ujd.edu.pl/kultura-fizyczna>

Czasopismo indeksowane w bazach:  
Agro, BazHum (Baza Czasopism Humanistycznych i Społecznych),  
CEJSH (The Central European Journal of Social Sciences and Humanities),  
ERIH PLUS (The European Index for the Humanities and the Social Sciences),  
Index Copernicus (IC Journals Master List), PBN (Polska Bibliografia Naukowa)

© Copyright by  
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie  
Częstochowa 2018

**ISSN 2545-3211**

Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego  
Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego  
im. Jana Długosza w Częstochowie  
42-200 Częstochowa, ul. Waszyngtona 4/8  
tel. (34) 378-43-29, faks (34) 378-43-19  
[www.ujd.edu.pl](http://www.ujd.edu.pl)  
e-mail: [wydawnictwo@ujd.edu.pl](mailto:wydawnictwo@ujd.edu.pl)

# SPIS TREŚCI

## CONTENTS

Wstęp .....	7
<b>CZĘŚĆ I</b>	
DZIEJE KULTURY FIZYCZNEJ W POLSCE I NA ŚWIECIE	
Arkadiusz WŁODARCZYK, Mateusz ROZMIAREK	
Giovanni Mario Crescimbeni i poetyckie agony w rzymskiej Akademii Arkadyjskiej .....	11
Giovanni Mario Crescimbeni and poetic agons at the Academy of Arcadia (Abstract) ....	26
Renata URBAN	
Działalność Henryka Leliwy-Roycewicza w zakresie wojskowości, sportu i organizacji jeździectwa w Polsce .....	27
Activities of Henryk Leliwa-Roycewicz in the field of military, sports and horse riding organizations in Poland (Abstract) .....	48
Małgorzata JANUSZ, Dagmara SADECKA	
Historia rejsów wykorzystywanych jako środek rehabilitacji ruchowej i resocjalizacji osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie .....	49
Sailing as a way of physical rehabilitation and resocialization of disabled and socially maladjusted people (Abstract) .....	63
<b>CZĘŚĆ II</b>	
UWARUNKOWANIA ZDROWIA, POSTAWY PROZDROWOTNE, JAKOŚĆ ŻYCIA	
Magdalena ŻMUDA-PAŁKA, Matylda SIWEK	
Uczestnictwo w fitness klubach i siłowniach jako jeden z elementów zdrowego stylu życia mieszkańców Krakowa .....	67
Participation in fitness clubs and gyms as an element of the healthy lifestyle for the residents of Kraków (Abstract) .....	78
Marta CHOPTIANY	
Asymetria i symetria funkcjonalna u dzieci w wieku 11–13 lat .....	79
Asymmetry and functional symmetry in children aged 11–13. (Abstract) .....	91

<b>Maria GACEK, Adam POPEK</b>	
Analiza zachowań żywieniowych mężczyzn wyczynowo i amatorsko trenujących piłkę siatkową .....	93
Analysis of nutritional behaviors of males – competitive and recreational volleyball players (Abstract) .....	102
<b>Tomasz ŁOWIŃSKI, Anna GOMOŁYSEK, Adam PROKOPCZYK</b>	
Nawyki żywieniowe wybranych grup funkcjonariuszy policji w kontekście redukcji stresu .....	103
Dietary habits of selected groups of police officers in the context of stress reduction (Abstract) .....	116
<b>Błażej CIEŚLIK, Bożena OSTROWSKA</b>	
Związek zaburzeń poznawczych z ryzykiem upadku wśród osób starszych – doniesienia wstępne .....	117
The relation between cognitive impairment and the risk of falling among elderly people: preliminary reports (Abstract) .....	125

### **CZĘŚĆ III**

#### **TURYSTYKA I REKREACJA**

<b>Stanisław ZABORNIAK, Bogdan MYTSKAN, Tetiana MYTSKAN, Natalia PROTSYSHYN, Iryna IVANSHYN, Patrycja ŻEGLEŃ</b>	
Philosophical reflections on tourism .....	129
Filozoficzne refleksje nad turystyką (Streszczenie) .....	144
<b>Grzegorz GODLEWSKI, Sebastian SZYBISTY</b>	
Charakterystyka oferty wakeboardingowej przedsiębiorstwa Summer Wake Park Chełm w Żółtańcach – studium przypadku .....	147
Characteristics of the wakeboarding offer of the Summer Wake Park Chełm Company in Żółtańce – case study (Abstract) .....	159

#### **BIOGRAMY, Dyskusje, Polemiki, Recenzje, Przegląd Wydawnictw, Sprawozdania**

<b>Mateusz ROZMIAREK, Ewa MALCHROWICZ-MOŚKO</b>	
Zwycięstwo polityki czy sportu olimpijskiego? O historii Gretel Bergmann w kontekście Letnich Igrzysk Olimpijskich w Berlinie w 1936 roku [recenzja filmu <i>Berlin 36</i> (reż. Kaspar Heidelberg)] .....	163

## WSTĘP

W 2018 r. czasopismo „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” ukazuje się pierwszy rok. Obecne wydanie jest drugim numerem z rzędu. W niniejszym numerze zostały zaprezentowane prace Autorów z różnych ośrodków naukowych w Polsce i za granicą.

Część I – *Dzieje kultury fizycznej w Polsce i na świecie* – odnosi się do następującej tematyki:

- Giovanni Mario Crescimbeni i poetyckie agony w rzymskiej Akademii Arkadyjskiej,
- działalność Henryka Leliwy-Roycewicza w zakresie wojskowości, sportu i organizacji jeździectwa w Polsce,
- historia rejsów wykorzystywanych jako środek rehabilitacji ruchowej i resocjalizacji osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie.

W części II, zatytułowanej *Uwarunkowania zdrowia, postawy prozdrowotne, jakość życia*, przedstawiono następującą problematykę:

- uczestnictwo w fitness klubach i siłowniach jako jeden z elementów zdrowego stylu życia mieszkańców Krakowa,
- asymetria i symetria funkcjonalna u dzieci w wieku 11–13 lat,
- analiza zachowań żywieniowych mężczyzn wyczynowo i amatorsko trenujących piłkę siatkową,
- nawyki żywieniowe wybranych grup funkcjonariuszy policji w kontekście redukcji stresu,
- związek zaburzeń poznawczych z ryzykiem upadku wśród osób starszych – doniesienia wstępne.

Część III czasopisma dotyczy zagadnień *turystyki i rekreacji*. W części tej poruszono problematykę:

- filozoficzne refleksje nad turystyką,
- charakterystyka oferty wakeboardingowej przedsiębiorstwa Summer Wake Park Chełm w Żółtańcach – studium przypadku.

W końcowej części – pt. *Biogramy, dyskusje, polemiki, recenzje, przegląd wydawnictw, sprawozdania* – został ukazany materiał mgra Mateusza Rozmiaraka i dr Ewy Malchrowicz-Moško nt. *Zwycięstwo polityki czy sportu olimpijskie-*

*go? O historii Gretel Bergmann w kontekście Letnich Igrzysk Olimpijskich w Berlinie w 1936 roku.*

Pragnę złożyć serdeczne podziękowania Recenzentom za cenne i życzliwe uwagi, podnoszące wartość niniejszego periodyku. Dziękuję za współpracę Autorom publikacji zamieszczonych w czasopiśmie naukowym. Jednocześnie wyrażam nadzieję, że liczba Osób zainteresowanych publikowaniem własnych osiągnięć naukowych w kolejnych wydaniach czasopisma „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” się poszerzy.

Eligiusz Małolepszy



**CZEŚĆ I**  
**DZIEJE KULTURY FIZYCZNEJ W POLSCE**  
**I NA ŚWIECIE**



Arkadiusz WŁODARCZYK\*

<https://orcid.org/0000-0003-2263-2474>

Mateusz ROZMIAREK\*\*

<https://orcid.org/0000-0002-5955-0790>

## Giovanni Mario Crescimbeni i poetyckie agony w rzymskiej Akademii Arkadyjskiej

**Streszczenie:** Tematyka tzw. igrzysk pseudoolimpijskich jest polskiej literaturze naukowej stosunkowo mało znana, a o niektórych próbach wskrzeszenia olimpiad oraz ich twórcach słyszano jedynie fragmentarycznie lub wcale. Znalezienie i analiza materiałów dotyczących rzymskiej Akademii Arkadyjskiej przyniosło interesujące odkrycie, którego efektem jest niniejszy artykuł. Ma on na celu przybliżenie postaci Giovanniego Maria Crescimbeniego – jednego z założycieli Arkadii, jej pierwszego kustosa oraz głównego twórcy i organizatora specyficznego rodzaju zawodów – inspirowanych starożytnymi igrzyskami olimpijskimi – poetyckich gier olimpijskich, które były centralnym wydarzeniem kulturalnym akademii. Arkadyjskie poetyckie agony stanowią przykład dziedzictwa olimpijskiej idei pod koniec XVII i przez cały XVIII wiek.

**Słowa kluczowe:** Giovanni Mario Crescimbeni, Akademia Arkadyjska, igrzyska pseudoolimpijskie, igrzyska olimpijskie, historia sportu.

## Od starożytnych igrzysk panhelleńskich do igrzysk pseudoolimpijskich w XVII i XVIII wieku

Pod względem sportowym już w starożytności wysuwano na pierwszy plan wielkie imprezy sportowo-religijne, w których prawo do uczestnictwa mieli wszyscy zawodnicy – ze wszystkich polis na obszarze starożytnej Grecji. Najpopularniejsze z nich, starożytne igrzyska olimpijskie zaliczono do największych uroczystości i widowisk świata antycznego, dedykowanych różnym grec-

---

\* dr, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Katedra Nauk Humanistycznych i Społecznych, Zakład Organizacji i Historii Kultury Fizycznej

\*\* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Instytut Nauk Społecznych, Pracownia Olimpizmu

kim bogom, w szczególności Zeusowi<sup>1</sup>. W literaturze często podawaną datą pierwszych igrzysk w Olimpii jest rok 776 p.n.e., ze względu na znane nazwisko pierwszego zwycięzcy Koroibosa z Elidy w biegu na jeden stadion, aczkolwiek szereg innych hipotez wskazuje, iż nie były one historycznie pierwszymi<sup>2</sup>. Odbywały się do 393 roku naszej ery<sup>3</sup>. Pojawiają się różne teorie i przypuszczenia na temat rezygnacji z rozgrywek. Powodem mogło być między innymi zintensyfikowanie zainteresowania chrześcijaństwem, rezygnacja z rytuałów religijnych, a nawet katastrofy naturalne czy kryzys ekonomiczny górzystej krainy historycznej półwyspu peloponeskiego Elidy. Takie czynniki wskazywał jeden z badaczy historii igrzysk olimpijskich – prof. Ingomar Weiler, odwołując się do wielu archiwaliów oraz dzieł Pauzanasza, Denisa z Halikarnasu czy Plutarcha<sup>4</sup>.

Wspomniane igrzyska w Olimpii wraz z trzema innymi igrzyskami: w Delfach, Nemei i Istmii, były najważniejsze dla helleńskiej kultury fizycznej i nazywano je igrzyskami panhelleńskimi (ogólnogreckimi)<sup>5</sup> czy też „świętymi igrzyskami wieńczącymi”<sup>6</sup>. O ile w Olimpii i Nemei dominowały agony sportowe (choć należy podkreślić, że w Nemei z biegiem czasu dodano agon muzyczny), o tyle na igrzyskach istmijskich i delfickich ważnymi elementami programu były odpowiednio: w Istmii – konkursy kompozytorów muzyki i pieśniarzy, popisy poetów i recytacji oraz konkursy malarskie, w Delfach – konkursy gry na kitarze (lirze) oraz pieśni chwalcących Apollina, a w późniejszym okresie gry na aulosie (antycznym instrumencie dętym z dwiema piszczałkami)<sup>7</sup>.

Mit arkadyjski stał się popularny w społeczeństwie rzymskim w I wieku p.n.e. przede wszystkim za sprawą poety Wergiliusza, który w *Bukolikach* przedstawił Arkadię jako fikcyjną krainę wiecznego szczęścia, beztroski, spokoju, ładu, pozbawioną trosk i chorób. Utwory Wergiliusza miały charakter liryczny, tłem bukolik była często wieś italska oraz wyidealizowany obraz uroków życia wiejskiego<sup>8</sup>. Do mitu arkadyjskiego odwoływano się w szczególności w XVII i XVIII wieku i zbiegał się on wówczas z humanistycznym ideałem

<sup>1</sup> J. Łanowski, *Święte igrzyska olimpijskie*, Poznań 2000, s. 8.

<sup>2</sup> Przypuszcza się, że początki starożytnych igrzysk mogły mieć miejsce w 884 roku, a nawet 1333 roku przed naszą erą. Przyjęty powszechnie rok 776 p.n.e. uznaje się jako pierwszą datę igrzysk z uwagi na fakt ich udokumentowania.

<sup>3</sup> C. Sarracos, *The History of the Olympic Games from the Antiquity to the Present Times*, Ateny 1984, s. 131.

<sup>4</sup> Wykład oraz prezentacja prof. Ingomara Weilera w trakcie międzynarodowego seminarium studiów olimpijskich dla studentów podyplomowych, Międzynarodowa Akademia Olimpijska, Olimpia, wrzesień 2016.

<sup>5</sup> W.J. Ross, E. Malchrowicz-Moško, M. Rozmiarek, *The ancient and modern Nemean Games – the evolution of socio-cultural and political functions*, „Studies in Sport Humanities” 2016, nr 19, s. 44.

<sup>6</sup> S.G. Miller, *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa, 2006, s. 45.

<sup>7</sup> W. Lipoński, *Historia sportu*, Warszawa 2012, s. 90–91.

<sup>8</sup> Wergiliusz, *Bukoliki*, tł. Kajetan Koźmian, Warszawa 1988.

szcześliwego życia, inspiracjami Epikurejskimi, libertynizmem oraz ekskluzywną kulturą salonów. Jednym z pierwszych twórców odrodzeniowych poruszających motyw arkadyjski w swojej twórczości był Włoch Jacopo Sannazara, który napisał romans pasterski *Arkadia*, wydany w 1504 roku. Stał się on wzorem naśladowanym w wielu późniejszych dziełach. Kolejnymi znaczącymi pozycjami, które popularyzowały mit arkadyjski w odrodzeniowej Europie, były romans *Arkadia* Philipa Sidneya z 1590 roku, powieść pasterska *La Arcadia* Hiszpana Lope de Vegi z 1598 roku oraz powieść *Astrea* Honore d'Urfe, utrzymana w konwencji pasterskiej arkadii, wydawana w latach 1607–1627<sup>9</sup>.

Z upływem lat cnoty akademickie zaczęły zastępować sprawność fizyczną, a kultura grecka została doszczętnie zniszczona przez imperium rzymskie. Cesarz Teodozjusz Wielki uznał igrzyska olimpijskie za formę pogańskiego kultu, argumentując, że stadiony stały się miejscami rywalizacji o życie dla niewolników walczących z dzikimi zwierzętami<sup>10</sup>.

Dopiero od XVI wieku następowało odrodzenie antycznej kultury greckiej w postaci sportu i kultury fizycznej, ale też dzięki pracom włoskich humanistów i antykwarystów opisujących ćwiczenia fizyczne czy medycynę grecką (jednym z najsłynniejszych dzieł jest wydane w Wenecji w 1569 roku *De arte gymnastica libri sex* autorstwa Girolamo Mercurialego)<sup>11</sup>. Jednak by mogło ono faktycznie spełniać swoją zbieżną ze starożytnością rolę, w sferze politycznej, ekonomicznej, społecznej czy kulturalnej, musiały zostać zrealizowane liczne warunki. Jeśli zjawisko olimpijskie miało stać się czymś więcej niż pospolitym świętem czy wydarzeniem sportowym, należało podjąć racjonalne i przemyślane decyzje, przy dużej determinacji organizatorów.

Mit olimpijski bezpośrednio oddziaływał na wiele popularnych rozgrywek, które przez niektórych naukowców określane są jako pseudoolimpijskie (są to wszelkiego rodzaju igrzyska nawiązujące do starogreckich agonów, a które odbywały się przed wskrzeszeniem igrzysk przez Pierre'a de Coubertina)<sup>12</sup>. Pierwszymi amatorskimi rozgrywkami były Cotswold Olimpick Games, organizowane w Willesley, i Chipping Campden w Gloucestershire<sup>13</sup>. Ich twórcą był Robert Dover, angielski sportowiec, katolicki prawnik oraz zagorzały rojalista. Jego promocja tradycyjnego angielskiego sportu była próbą przeciwstawienia się rosnącemu wpływowi purytanizmu. W 1612 roku rosnące zainteresowanie klasycznymi greckimi i rzymskimi naukami zachęciło go do zorganizowania fe-

<sup>9</sup> *Pisarze świata – słownik encyklopedyczny*, Warszawa 1995, s. 481, 496, 555, 564.

<sup>10</sup> T. Janus, *Zjawisko agresji w widowiskach sportowych. Charakterystyka i ocena*, Warszawa 2014, s. 8.

<sup>11</sup> D. Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Kraków – Warszawa 2010, s. 14.

<sup>12</sup> D.C. Young, *Myths and Mist Surrounding the Revival of the Olympic Games: The Hidden Story*, [w:] F. Landry, M. Landry, M. Yerlès, *Sport. The third Millennium. Report on the International Symposium. Quebec, Kanada, 21st-25th May 1990*, Quebec 1991, s. 101–115.

<sup>13</sup> R. Woodcock, *A Year of Walks in the Cotswolds*, Wilmslow 1998, s. 63.

stiwalu kulturalnego, skierowanego do uczestników pochodzących ze wszystkich klas społecznych, który docelowo połączono ze sportowymi rozgrywkami<sup>14</sup>. Wśród nich dominowały takie dyscypliny sportowe, jak (między innymi): wyścigi konne, zapasy, quintain, piłka nożna, bieganie, skakanie, kręgle i tańce. To wydarzenie uchodzi za pierwsze oficjalne rozgrywki powstałej dzięki niemu cyklicznej imprezy, choć dr Timothy J.L. Chandler informuje o pierwszej próbie organizacji rozgrywek już osiem lat wcześniej, w 1604 roku<sup>15</sup>. Ostatnia edycja (z uwagi na zagrożenie porządku publicznego) odbyła się w 1852 roku<sup>16</sup>.

Symonds D'Ewes, student Uniwersytetu w Cambridge, który później stał się znanym angielskim antykwariuszem i politykiem, napisał w swoim pamiętniku w 1620 roku o istnieniu Gog Magog Olympic Games, aczkolwiek funkcjonowały one już w II połowie XVI wieku i mogły nie być jeszcze wtedy okrzyknięte „olimpijskimi”. Kolejne wzmianki o tym, że studenci nazywali w ten sposób niektóre zawody sportowe, znajdują się na Uniwersytecie w Oksfordzie i pochodzą z 1681 roku, zaś w 1712 roku lokalne gry w jednej z dzielnic Oksfordu – Cowley – były nazywane „olimpiadą kraju”<sup>17</sup>. W 1679 roku brytyjski dwór królewski zorganizował w Hampton Court nieopodal Londynu inne lokalne igrzyska olimpijskie<sup>18</sup>.

Na kolejne tego typu zawody sportowe należało poczekać do XIX wieku, choć już pod koniec XVIII wieku, w 1788 roku, brytyjski polityk Thomas Brand Hollis napisał list do Josepha Willarda z Uniwersytetu Harvarda z prośbą, by Stany Zjednoczone „działając zgodnie z greckimi zasadami” rozpoczęły organizację igrzysk olimpijskich na amerykańskiej ziemi<sup>19</sup>. Kilka lat wcześniej, w 1779 roku, miały także miejsce rozgrywki sportowe nazwane „igrzyskami olimpijskimi” w niemieckim Worlitz, a w 1790 roku odbyły się „proponowane gry” w Paryżu, które zaliczano również do olimpijskich<sup>20</sup>.

Większość z wymienionych form olimpijskich rozgrywek nie doszłaby do skutku, gdyby nie błyskotliwość, pasja i zaangażowanie poszczególnych jednostek. Odrodzenie olimpijskich idei, począwszy od XVII wieku, wiązało się głównie z inicjatywami pojedynczych osób. Oczywiście, nie można zapomnieć o wpływie innych czynników, jednak rola jednostki była zawsze kluczowa. Kolejnymi przykładami osób – inicjatorów igrzysk inspirowanych antycznymi olimpijskimi agonami – mogą być: prof. Gustaf Johan Schartau z Royal Charles

<sup>14</sup> J. Martin, *Dover, Robert*, [w:] T. Collins, J. Martin, W. Vamplew [red.], *Encyclopedia of Traditional British Rural Sports*, London – New York 2005, s. 103.

<sup>15</sup> T.J.L. Chandler, *Cotswold Games (England)*, [w:] J. Nauright, C. Parrish (red.), *Sports Around the World: History, Culture, and Practice*, vol. 1, Santa Barbara – Denver – Oxford 2012, s. 60.

<sup>16</sup> V. Girginov, J. Parry, *The Olympic Games Explained*, Londyn 2005, s. 37.

<sup>17</sup> F. Galligan, C. Maskery, J. Spence, D. Howe, T. Barry, A. Ruston, D. Crawford (red.), *Advanced PE for Edexcel*, Oxford 2000, s. 59.

<sup>18</sup> K. Toohey, A.J. Veal, *The Olympic Games: A Social Science Perspective*, Londyn 2007, s. 29.

<sup>19</sup> B. Mallon, J. Heijmans, *Historical Dictionary of the Olympic Movement*, Plymouth 2011, s. 40.

<sup>20</sup> K. Toohey, A.J. Veal, dz. cyt., s. 29.

Academy w Lund, który zorganizował „igrzyska olimpijskie” w Ramlösa w Szwecji<sup>21</sup>, Evangelis Zappas – sponsor greckich igrzysk sportowych<sup>22</sup>, czy w końcu Pierre de Coubertin – ojciec nowożytnego ruchu olimpijskiego. O niektórych osobach z racji odległej przeszłości zapomniano i często są pomijane w literaturze naukowej. Do takich osób można zaliczyć Giovaniego Maria Crescimbeniego – żyjącego na przełomie XVII i XVIII wieku kustosza Akademii Arkadyjskiej w Rzymie oraz twórcę specyficznego rodzaju igrzysk olimpijskich tam rozgrywanych, poświęconych poezji.

## Powstanie i rozwój Akademii Arkadyjskiej

Charakterystycznym elementem życia intelektualnego XVII- i XVIII-wiecznych Włoch była niezliczona ilość akademii<sup>23</sup>, które za cel stawiały sobie reformowanie włoskiej literatury oraz wyzbycie się z niej elementów ekstrawagancji, sztuczności i zarozumiałości, zaczerpniętych z barokowych tradycji. Większość akademii w tamtym czasie prowadziła działalność o zasięgu lokalnym, posiadając osobliwe nazwy, m.in. *Transformati* (Przemiana) w Mediolanie, *Gelidi* (Zamrożonych) w Bolonii, *Intronati* (Zwariowanych) w Sienie oraz Flegmatyków, Oziębłych, Płonących czy też Pijaków. Wyjątek stanowiła Akademia Arkadyjska, działająca na skalę krajową. Jej zasady i hegemonia szybko rozprzestrzeniły się na całe Włochy, wywierając trwały wpływ na życie intelektualne w Italii niemalże przez całe stulecie. Do jej grona należeli poeci, artyści, aktorzy, naukowcy, duchowieństwo i inni możni. Arkadyjczycy postanowili dokonać analizy tradycji i jakości włoskiej literatury oraz uzupełnić jej braki, zachowując jednocześnie klarowność, oryginalność i prostotę moralną. Sprzeciwiali się temu, co uważali za wypaczony gust marinizmu – „Secentismo”, i skłaniali się bardziej w stronę neoklasycyzmu, opowiadali za powrotem do prostszego i bardziej naturalnego stylu w poezji i prozie. Arkadyjskie reformy wykorzystali również twórcy ruchu operowego, czego końcowym rezultatem była opera seria (poważna) lub opera neapolitańska, poprzez którą sławę zdobył m.in. Pietro Metastasio – twórca *L'Olimpiade* – opery nawiązującej do elementów antycznych igrzysk olimpijskich, wystawionej po raz pierwszy w Wenecji 28 sierpnia 1733 roku<sup>24</sup>. O pozycji akademii może świadczyć również fakt, że

<sup>21</sup> G. Redmond, *Toward Modern Revival of the Olympic Games: The Various „Pseudo-Olympics” of the 19<sup>th</sup>-Century*, [w:] J. Sergave, D. Chu (red.), *The Olympic Games in Transition*, Champaign 1988, s. 76.

<sup>22</sup> D.C. Young, *Evangelis Zappas: Olympian Sponsor of Modern Olympic Games*, „Nikephoros. Zeitschrift für Sport und Kultur im Altertum” 2005, nr 18, s. 273–284.

<sup>23</sup> V. Lee, *Studies of the eighteenth century in Italy*, London 1887, s. 8.

<sup>24</sup> J.E. Segrave, *Pietro Metastasio's L'Olimpiade and the Survival of Olympic Idea in 18<sup>th</sup> Century Europe*, „Olympika: The International Journal of Olympic Studies” 2005, vol. XIV, s. 3–4, 7.

jej członkami byli m.in. Wolter (imię pasterskie Museo Pegaride), Johann Wolfgang Goethe (imię pasterskie Megalio Melpomenio) czy papież Klemens IX (imię pasterskie Arete Meleo)<sup>25</sup>.

Rzymska Akademia Arkadyjska została założona 5 października 1690 roku przez środowisko uczonych i literatów skupionych już wcześniej wokół szwedzkiej królowej Krystyny, dzięki czemu członkowie przyszłej Arkadii mogli organizować spotkania w jej rzymskich ogrodach. Po śmierci królowej (zmarła w 1689 roku) zaczęto poszukiwać nowego miejsca spotkań. Od wiosny 1692 roku organizowano spotkania na pastwiskach za zamkiem Świętego Anioła w Rzymie. W skład czternastoosobowej grupy poetów – założycieli akademii – wchodził m.in. Alessandro Guidi, Giambattista Felice Zappi, Silvio Stampiglia, Giovanni Vincenzo Gravina oraz Giovanni Mario Crescimbeni. Miejsce spotkań – pastwiska za zamkiem – kojarzyły się grupie poetów z mityczną pasterską Arkadią – krainą wiecznego szczęścia, beztrudki, sielanki i spokoju. Poeci nawiązywali do motywów pasterskich, zmieniając swoje imiona na pasterskie o greckim brzmieniu (imiona członków akademii posiadały zazwyczaj ukryte znaczenie, które dzisiaj niekiedy ciężko odczytać)<sup>26</sup> i nosząc czarne płaszcze, białe pasy oraz peruki z końskiego włosia. Na czele zgromadzenia stał kustosz (a ściślej rzecz ujmując – Wielki Kustosz – *Gran Custode*), wybierany co cztery lata, któremu w wykonywaniu obowiązków pomagało dwóch zastępców. W początkowych latach istnienia akademii (1690–1710) położono nacisk przede wszystkim na reformę literatury we Włoszech – ożywienie prostoty i niewinności złotego wieku, poprawienie reputacji pisarzy i wykorzenienie literackich wad i ignorancji. Wszystkie wydarzenia musiały być pompatyczne, uroczyste i nierozzerwalnie związane z literaturą. Wraz ze wzrostem znaczenia akademii, zaczęto wydawać okazjonalne tomy z twórczością członków Arkadii. Opisywano w nich spotkania arkadyjczyków i gry olimpijskie. Prawie wszystkie te wydarzenia były organizowane na cześć jakiegoś znamienitego gościa, który jednak nie zawsze interesował się poezją, za tołożył znaczne fundusze na działalność akademii, w zamian oczekując pochwalnych utworów literackich na swoją cześć. Tak było m.in. w przypadku króla Jana V Wielkodusznego<sup>27</sup>.

Podstawy teoretyczne Arkadii opracował i narzucił w 1696 roku profesor Gian Vincenzo Gravina z rzymskiej Sapienzy. Sztuka poezji forsowana przez Gravinę była niekiedy wręcz rygorystycznym hołdem dla hellenizmu, stała się też przyczyną odejścia Graviny z Arkadii w 1711 roku, kiedy doszło do schizmy w akademii. Trzy lata później, w 1714 roku, oponenti założyli nową akademię – Quirini. Antagonistą Graviny i pierwszym kustoszem Arkadii był

<sup>25</sup> Imiona członków akademii można znaleźć w opracowaniu A.M. Giorgetti Vichi, *Gli Arcadi dal 1690 al 1800. Onomasticon*, Rzym 1977.

<sup>26</sup> I. Carini, *Arcadia dal 1690 al 1890*, t. 1, Roma 1891.

<sup>27</sup> V. Lee, dz. cyt., s. 13–70; G.M. Crescimbeni, *Storia dell' Accademia Degli Arcadi*, Roma 1712, s. 5.



Giovanni Mario Crescimbeni. Urodził się 9 października 1663 roku w miejscowości Macerata, która w tamtym czasie należała do Państwa Kościelnego. Jego ojcem był profesor prawa Giovan Filippo, a matką Anna Virginia Barbel. Crescimbeni pobierał nauki w Rzymie u francuskiego księdza, następnie powrócił do Maceraty i wstąpił do kolegium jezuickiego, gdzie zainteresował się starożytnością (napisał tragedię w oparciu o historię Dariusza Wielkiego oraz przełożył na język włoski dwie pierwsze księgi *Farsali* – epepei historycznej rzymskiego poety Lukana. Jego ojciec już od najmłodszych lat skłaniał go do kariery sądowej. Być może między innymi z tego powodu w 1679 roku ukończył doktorat z prawa, a rok później przeprowadził się ponownie do Rzymu, do swojego wuja Antoniego Francesca, gdzie zamiast wykonywać zawód, wolał aktywnie uczestniczyć w intensywnym życiu kulturalnym. Mimo wykształcenia prawniczego skupił się więc na poezji i literaturze. Został członkiem Akademii Humorystów, do której wniósł swój wkład jako zwolennik klasycyzmu. W 1690 roku, jak już wspomniano, był jednym spośród czternastu intelektualistów reprezentujących krąg chrześcijan, którzy na pamiętkę królowej Szwecji Krystyny założyli Arkadię<sup>28</sup>. W Rzymie pod wpływem studiów nad dziełami i poglądami Vincenza da Filicaja i Niccoli Leonica postanowił przeprowadzić wspomnianą już reformę literatury. Za jego główne dzieło można uznać *Istoria della volgar poesia*, w którym dokonał opisu wszystkich poetów Włoch – przeszłych i jemu współczesnych<sup>29</sup>. Crescimbeni funkcję kustosza pełnił do śmierci w 1728 roku.

Arkadia Graviny i Crescimbeniego nawiązywała do antyku, przede wszystkim rzymskiego, chociaż sam Gravina chciał kłaść nacisk zwłaszcza na antyk grecki, nawiązywać do renesansu, żywych źródeł inspiracji nie tylko literackiej, co wyraziło się narodzinami wiedzy humanistycznej, a przede wszystkim historii, archeologii, historii literatury i piśmiennictwa, biografistyki oraz filologii. Arkadia wskazywała dziedzictwo przeszłości, dawała podstawy, że naród, który wydał na świat Dantego czy Petrarke, nie jest barbarzyński. Arkadia była więc akademią starożytników i erudytów. Różnorodność ludzkich czynów na przestrzeni wieków miała być szkołą wychowania i źródłem dumy obywatelskiej rodaków w rozbitej i zniewolonej ojczyźnie<sup>30</sup>. Po śmierci Crescimbeniego gro- no arkadyjskie rozpadło się. Można zatem stwierdzić, że osoba Wielkiego Kustosza zespalała całą arkadyjską społeczność. Dopiero 15 lat później, w 1743 roku, nowy przewodniczący, kustosz Michele Giuseppe Morei zjednoczył je ponownie, jednakże jego następcy Giuseppe Brogi i Gioacchino Pizzi nie byli

<sup>28</sup> N. Merola, *Crescimbeni, Giovan Mario*, pobrano ze strony internetowej: [http://www.treccani.it/enciclopedia/giovan-mario-crescimbeni\\_\(Dizionario-Biografico\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/giovan-mario-crescimbeni_(Dizionario-Biografico)/) [dostęp: 1.05.2018].

<sup>29</sup> J. Dunn, *Giovanni Mario Crescimbeni*, pobrano ze strony internetowej: <https://www.ecatholic2000.com/cathopedia/vol4/volfour431.shtml> [dostęp: 29.04.2018].

<sup>30</sup> G.L. Moncallero, *L'Arcadia*, t. 1: *La teorica d'Arcadia*, Firenze 1953; W. Roszkowska, *Polacy w rzymskiej Arkadii (1699–1766)*, „Pamiętnik Literacki. Czasopismo kwartalne poświęcone historii i krytyce literatury polskiej” 1965, 56(3), s. 39–41.

w stanie uchronić akademii od upadku w 1790 roku. Arkadia została wskrzeszona formalnie w 1925 roku, pod nazwą Accademia Letteraria Italiana Arcadia i stała się dziedziczką narodowego posłannictwa, kodeksu obyczajowego oraz archiwum pierwszych Arkadów<sup>31</sup>.

## Poetyckie agony w Arkadii

Organizowane od 1693 roku Gry Olimpijskie (I Giouchi Olimpici) były jednym z najważniejszych wydarzeń rzymskiej akademii<sup>32</sup>. W przeciwieństwie do starożytnych igrzysk olimpijskich, których ostatecznym efektem był prestiż i ukazanie sportowych mistrzów, w Arkadii igrzyska składały się głównie z konkursów literackich. Ich podstawowym celem było oddanie hołdu możliwym (duchownym oraz szlache) i chociaż prawdopodobnie od 1705 lub 1709 roku igrzyska organizowano również, by uczcić pamięć zmarłych członków akademii (jak podaje Crescimbeni, w ciągu 22 lat od założenia Arkadii liczyła ona około 1300 członków)<sup>33</sup>. Zastąpienie konkursów fizycznych rozgrywkami słowno-literackimi było próbą dostosowania starożytnych rytuałów do nowoczesności. Igrzyska w Arkadii pełniły funkcję polityczno-kulturową, ale także moralną. Crescimbeni uważał, że igrzyska w formie literackiej stoją wyżej od igrzysk atletycznych odbywających się w starożytności, posiadają pewne walory duchowe i są ulepszeniem antycznych agonów, co zresztą na każdym kroku starano się podkreślać<sup>34</sup>. Powodem takiego podejścia był kryzys w polityce papieskiej na początku XVIII wieku (Rzym, będący pod zwierzchnictwem władzy kościelnej, uważany był od początku epoki nowożytnej za dziedzica kultury starożytnej Grecji, przejmując w mniejszym lub większym stopniu niektóre jej elementy), spowodowany wojną o hiszpańską sukcesję. Crescimbeni przyjmując poetycką formę igrzysk, chciał niejako ukazać ich moralną wyższość nad – jego zdaniem – niedoskonałymi igrzyskami starożytnymi i sprawić, by stały się przykładem i odegrały aktywną rolę w przywróceniu politycznej równowagi w Europie.

Gry Olimpijskie miały podkreślać hegemonię Arkadii w kontekście twórczości literackiej i jej wiodącą rolę w reformowaniu włoskiej literatury<sup>35</sup>. Organizacyjnie igrzyska w Arkadii były zbliżone do igrzysk starożytnych: miały

<sup>31</sup> Historię Arkadii opisał m.in. Michelle Maylander w: *Storia delle accademie d'Italia*, t. 1. Bologna 1930.

<sup>32</sup> W. Roszkowska, *Polacy w rzymskiej „Arkadii”*; część II: *lata 1766–1800*, „Pamiętnik Literacki. Czasopismo kwartalne poświęcone historii i krytyce literatury polskiej” 85(3), s. 18.

<sup>33</sup> G.M. Crescimbeni, *Storia dell' Accademia...*, s. 6, 9.; *I Giouchi Olimpici celebrati in Arcadia nell'Olimpiade DCXXI, in lode degli arcadi defunti, e pubblicati da Gio. Mario Crescimbeni, custode della medesima Arcadia*, Roma, Antonio de' Rossi, 1705.

<sup>34</sup> Biblioteca Angelica, Archivio dell'Arcadia, *Atti arcadici*, 1, I (1690–1696), s. 186.

<sup>35</sup> S. Tatti, *I Giouchi Olimpici in Arcadia*, [w:] *Atti e Memorie dell' Arcadia*, 1, Edizioni di storia e letteratura, Roma 2012, s. 63–64.

swój oficjalny kalendarz olimpijski (w nawiązaniu do którego, co cztery lata, odbywały się też wspomniane wybory kustosza)<sup>36</sup>, uroczystą inaugurację, podział ról na sędziów i sportowców-poetów, interesujący przebieg zawodów czy też nagrody dla zwycięzców. Wszystkie te elementy stanowiły bezpośrednie nawiązanie do kultury klasycznej, poprzez którą miało nastąpić odrodzenie szeroko pojętej kultury włoskiej końca XVII wieku. Oprócz wymienionych powodów inspiracji Arkadów starożytnymi igrzyskami olimpijskimi, nawiązanie właśnie do antycznych greckich agonów należy łączyć z położeniem geograficznym starożytnej Olimpii – w Elidzie, krainie znajdującej się w bezpośrednim sąsiedztwie z grecką Arkadią, do której twórcy rzymskiej akademii również się odwoływali.

Organizatorzy igrzysk arkadyjskich kontynuowali numerację starożytnych olimpiad. Crescimbeni skrupulatnie wyliczył, ile minęło od pierwszych igrzysk w 776 roku p.n.e. do 1692 roku, tak że pierwsze igrzyska literackie w Arkadii miały przypadać na pierwszy rok czteroletniego cyklu 618 olimpiady (w 1693 roku) i odtąd odbywać się cyklicznie w tym samym czasie. Igrzyska odbywały się według kalendarza starogreckiego – ich rozpoczęcie miało miejsce w dziesiątym dniu pierwszego miesiąca, który nosił nazwę Hekatombaion. Nagradzanie zwycięzców odbywało się pięć dni później, zatem całe wydarzenie trwało tyle samo, ile starożytne igrzyska w Olimpii, w szczytowym okresie rozwoju. Rok grecki rozpoczynał się w dniu przesilenia letniego, zatem igrzyska w Arkadii rozpoczynały się z początkiem lipca<sup>37</sup>.

Postacią wiodącą dla początku igrzysk olimpijskich w Arkadii oprócz Crescimbeniego był Carlo Alessandro Guidi, jeden z jej głównych założycieli, nazywany reformatorem włoskiej poezji, która wcześniej przybierała kontrowersyjny kształt za sprawą szkół Giovanniego Filotea Achilliniego oraz Giambattisty Martiniego. To właśnie Guidi po przybyciu z Pawii do Rzymu w 1685 roku praktykował deklamowanie wierszy na otwartej przestrzeni. Jego twórczość na szczeblu lokalnym przyrównuje się do Pindara, autora peanów na cześć zwycięzców starożytnych igrzysk olimpijskich, pytyjskich, istmijskich i nemejskich. To jednak Rzym stał się pierwszym, bezpośrednim spadkobiercą kultury starożytnej Grecji, z której przejął mity i legendy o herosach. Bohaterów rzymskich opisywano jako lepszych od greckich, bardziej uduchowionych, moralnych, etycznych. Najczęściej przywołuje się przykład znanego z wielkiej siły, waleczności, męstwa oraz umiejętności wojennych Heraklesa, którego odpowiednikiem w mitologii rzymskiej był Herkules. Ten jednak utożsamiany był nie tylko z siłą fizyczną, ale i cnotą duchową czy aktywnością w sztuce. Niektórzy uważali go nawet za chrześcijańskiego bohatera<sup>38</sup>.

<sup>36</sup> Szczegółowy opis praw i obowiązków władz akademii oraz sposób ich wyboru przedstawił G.M. Crescimbeni w *Storia dell' Accademia Degli Arcadi*, Roma 1712.

<sup>37</sup> Tamże, s. 42–49.

<sup>38</sup> A. Quondam, *Ercole e il principe. Dal mito alla politica*, [w:] tegoż, *Cavallo e cavaliere: l'armatura come seconda pelle del gentiluomo moderno*, Roma 2003, s. 115–162.

Charakter ideologiczny i polityczny igrzyskom nadał z kolei Giovanni Mario Crescimbeni. To on ustanowił je głównym wydarzeniem kulturalnym akademii. Będąc kustoszem, dokumentował i wydawał poezje olimpijskie oraz opisywał przebieg igrzysk. To jemu zawdzięczamy praktycznie wszystkie zachowane informacje na temat arkadyjskich zawodów. Usytuowanie akademii w Rzymie sprawiło, że była ona w dużej mierze zależna pod kątem politycznym i kulturalnym od papieżstwa, dlatego tradycje antyczne, w tym olimpijskie, miały silne oddziaływanie w Arkadii. Crescimbeni wyciągnął to, co najważniejsze ze starożytnych igrzysk i dostosował do współczesnych jemu czasów. O tym, jak ważną był postacią dla arkadyjskich agonów poetyckich, stanowi fakt, że po jego śmierci w 1728 roku igrzyska przestały być organizowane, a ich wskrzeszenie nastąpiło dopiero w 1754 roku.

W olimpijskich rozgrywkach Arkadii szczególnie nacisk kładziono na manifestację aktywnych cnót, które idealnie komponowały się z doskonałością wynikającą ze spotkania starożytnej tradycji i nowoczesnych czynników, także kościelnych. Odpowiedni kształt przybierają one dopiero od 1697 roku, kiedy zostaną uznane za najbardziej optymalne i pozostaną w niezminionej formule przez kolejne dekady.

Pierwsze obszernie wydanie wszystkich tekstów gier Crescimbeni opublikował w 1701 roku, zaś dwie kolejne edycje z wszystkimi wyrecytowanymi kompozycjami – w 1705 oraz 1710 roku. Kryzys gier w 1713 oraz 1717 roku spowodował brak pełnej wersji publikacji<sup>39</sup>. Potem jeszcze kilkakrotnie wydawano drukiem materiały poetyckie: w 1726 roku, w 1754 roku<sup>40</sup> i w 1784 roku, kiedy to igrzyska zorganizowano celem uczczenia pamięci Pietra Metastasia<sup>41</sup>. Były to najprawdopodobniej ostatnie igrzyska przed upadkiem akademii w 1790 roku, chociaż niektórzy badacze podają, że odbywały się jeszcze do 1824 roku<sup>42</sup>.

Aby nadać znaczenia arkadyjskiemu wydarzeniu, niezmiernie istotnym elementem igrzysk olimpijskich była ceremonia. Opisana została między innymi w wydaniu tekstów z 1705 roku. Uznaje się to za szczególnie uroczyste wydarzenie, które odbywało się w ogrodzie pałacu Giustiniani przed Placem Wszystkich Ludzi. To tam powstał w 1705 roku okrągły teatr z siedzeniami „boscherecci”, który mógł pomieścić nawet pięćset osób. Łożę honorową mieli w nim kardynałowie<sup>43</sup>. Wokół siedzeń ustanowiono dziewięć piramid pełniących funkcję nagrobków poświęconych najbardziej wybitnym zmarłym, którzy uzyskiwali za życia najwyższe tytuły dzięki swojej poezji. Rozgrywki odbywały

<sup>39</sup> S. Tatti, *I Giuochi...*, s. 70.

<sup>40</sup> *I Giuochi olimpici celebrati in Arcadia nell'ingresso dell'Olimpiade 633. In onore degli arcadi defunti*, Roma, Generoso Salomon, 1754.

<sup>41</sup> *I Giuochi olimpici celebrati dagli Arcadi nel Bosco Parrasio per onorar la memoria dell'inclito Artino abate Pietro Metastasio*, Roma, Antonio Fulgoni, 1784.

<sup>42</sup> Taką datę podaje Bronisław Biliński.

<sup>43</sup> *I Giuochi Olimpici celebrati in Arcadia nell'Olimpiade DCXXI...*, s. 7–8.

się przy obecności kardynałów Rubiniego, Pignatelliego, Pamphiliego oraz Otoboniego, znacznej grupie prałatów i innych ważnych postaci<sup>44</sup>. Inscenizacja była więc niezbędna, by nadać obrzędowi formę uroczystości, a ceremonia gier stała się istotnym rytuałem podkreślającym publiczny wymiar Arkadii. Pośrednio kładła nacisk również na rytuał gier, które poprzez emocjonalne uczestnictwo mogły doprowadzić do uzyskania uznania oraz powagi.

W akademii za sprawą Crescimbeniego pamiętano również o tradycji sportowych igrzysk olimpijskich. Dowodem na to jest opublikowana po raz pierwszy w 1700 roku *L'Arcadia*, gdzie pod przykrywką romantycznej historii pierwszy kustosz opisuje początki i strukturę akademii, wplatając elementy fantastyczne. W VI księdze nimfy wędrujące po Peloponezie docierają do Elidy, gdzie leżała Olimpia, i tam organizują igrzyska sportowe na wzór starożytny, w których udział biorą członkowie Arkadii, podając w tekście fikcyjne, arkadyjskie imiona. Cały ten opis świadczy o żywej tradycji antycznych igrzysk olimpijskich we włoskich kręgach intelektualnych na początku XVIII wieku. Opis zawodów sportowych został oparty o stan ówczesnej wiedzy antycznej oraz o XVIII-wieczne zawody gimniczne. Crescimbeni z niezwykłą fantazją i dokładnością przedstawia antyczne igrzyska, opisując program zawodów, który składał się kolejno z biegów krótkich, wyścigów konnych, wyścigów rydwanów dwukonnych i czterokonnych (przedstawionych jako widowiskowa i niebezpieczna konkurencja, podczas której dochodziło do wielu wypadków), następnie odbywał się skok wzwyż do belki przywieszanej do gałęzi na wysokości półtora człowieka. Kolejną konkurencją był rzut dyskiem w trzech odmianach: na wysokość, na odległość oraz rzucanie i odrzucanie do siebie dysku – do upadłego. Dwie ostatnie konkurencje wymyślonych igrzysk to rodzaj boksu – *cesto*, który polegał na uderzeniu przeciwnika w lewe ramię, oraz zapasy, które trwały do późnego wieczora tak, że podjęto decyzję o ich zakończeniu i nagrodzeniu czterech najlepszych zapaśników. Całość kończyła się ceremonią nagradzaniem zwycięzców wieńcem oliwnym oraz uroczystą ucztą z różnego rodzaju przysmakami m.in. czekoladą, sorbetami, owocami, makaronami i napojami<sup>45</sup>.

Po igrzyskach sportowych odbywały się igrzyska literackie, które na wzór antycznego pentatlonu (*Quinquertium*) składały się z 5 konkurencji: wyroczni (*Oraculum*), agonu poetyckiego (*Contesa*), popisów intelektu (*Giuoco d'ingegno*), poetyckich metamorfoz (*Transformazioni*) i poetyckich girland z różnych kwiatów (*Ghirlande*)<sup>46</sup>. Mimo iż ich opis w dziele Crescimbeniego jest obleczony w płaszcz fantazji, to stanowi cenne źródło wiedzy, jak poszczególne konkurencje poetyckie wyglądały w rzeczywistości i jaki miały przebieg, oraz że były centralnym momentem w życiu akademii. Zresztą sam autor pod-

<sup>44</sup> S. Tatti, *I Giouchi...*, s. 73, G.M. Crescimbeni, *Storia dell' Accademia...*, s. 9.

<sup>45</sup> G.M. Crescimbeni, *L'Arcadia*, Rome 1708, s. 267–271; B. Biliński, *Pierre de Coubertin i antyk (Analogie, paralele, dysharmonie)*, „Kultura Fizyczna” 1990, 1–2, s. 3–10.

<sup>46</sup> G.M. Crescimbeni, *L'Arcadia...*, s. 293–319.

kreślił, że igrzyska literackie rozgrywane są według wzoru nowożytnych Arkadów, zatem można je odnieść do igrzysk odbywających się w akademii, co ma potwierdzenie w późniejszych poolimpijskich materiałach poetyckich wydanych drukiem.

Na czas trwania poetyckich agonów wybierano trzech sędziów, a igrzyska oficjalnie i uroczysto rozpoczynał kustosz akademii dziesiątego dnia pierwszego miesiąca Hekatombaion według kalendarza starożytnych Greków<sup>47</sup>. Sędziowie po każdej rozegranej konkurencji chwalili każdego uczestnika za elokwencję i sam udział w rozgrywkach, ogłaszając następnie laureatów poszczególnych zawodów. Nagrodami nie były gałęzie oliwne (jak to miało miejsce początkowo w Olimpii), lecz wieniec laurowy wraz z mirtem (symbol miłości, który oznacza w tym przypadku, że igrzyska miały charakter przyjazny i pouczający), zaś uroczystość nagradzania zwycięzców kończyła się odą na ich cześć, w której odwoływano się do nich jako spadkobierców starożytnych Greków, oraz uroczystym przejazdem ulicami Rzymu<sup>48</sup>.

Pierwsza z wymienionych konkurencji arkadyjskiego pentatlonu została wymyślona przez Domenica Trosiego. Polegała na wyborze jednej z osób, która pełniła rolę wyroczni i odpowiadała jednym słowem lub krótkim zdaniem na pytanie zadane przez obserwatora. Następnie słowo lub zdanie wypowiedziane przez wyrocznię było wyjaśniane przez dwóch interpretatorów tak, by jak najbardziej odpowiadało zadanemu pytaniu. Z czasem gra zyskała popularność pozaolimpijską, brały w niej udział damy i panowie z wyższych sfer, a niekiedy nawet osoby stojące wysoko w hierarchii kościelnej (kardynałowie). Interpretatorami byli zwykle uczeni, posiadający wiedzę w wielu dziedzinach i interpretujący dane słowo przede wszystkim pod względem filozoficznym, używając do tego rymów czy innych środków literackich. Następnie sędziowie ogłaszali, który z interpretatorów lepiej i szybciej poradził sobie ze słowami wyroczni zarówno pod względem literackim, jak i filozoficznym, dlatego też uznano, że wyrocznia metaforycznie odpowiadała olimpijskim wyścigom rydwanów, bądź biegom.

Kolejną konkurencją był agon poetycki. Uczestnicy wygłaszali utwory o tematyce obejmującej życie wiejskie (pasterzy, rolników, myśliwych, rybaków). Przedstawiali je w sposób wyidealizowany, opiewając uroki spokojnego, sielskiego i prostego bytowania w zgodzie z naturą, ale też odnosili się do aktualnej tematyki społeczno-obyczajowej. Ten gatunek literacki, zwany eklogą<sup>49</sup>, ukształtował się w literaturze greckiej, a jego twórcą był Teokryt. Natomiast w rzymskiej poezji sielankowej, której głównym przedstawicielem był Wergiliusz, przedmiotem stała się wyidealizowana sielska egzystencja – topos Arka-

<sup>47</sup> Tamże, s. 296–297.

<sup>48</sup> Tamże, s. 319.

<sup>49</sup> Stosuje się też inne nazwy: sielanka, bukolika, idylla, pastoralka.

dii. Alegorycznie odpowiadała rzutowi oszczepem, wskazując pojednanie umysłów wszystkich członków akademii i harmonię w poetyckiej republice.

Trzecia z konkurencji nosiła nazwę *Giuocho d'ingegno* (popisy intelektu, geniuszu), ukazywała doskonałość poetyki w celu wykazania „wartości podmiotów dążących do większej wzniosłości poezji”<sup>50</sup>. Choć skierowana była do inteligencji uczestnika, odwoływała się przede wszystkim do pomysłowości. Swoją praktykę i doświadczenie należało jednak zdobywać już w latach młodości, ufając swojemu umysłowi w pojmowaniu i wytwarzaniu ducha poezji, a także wierząc w szczęście. Popisy intelektu miały być manifestacją wartości szlachetnych talentów, znajdujących się we wnętrzu uczestnika. Konkurencję porównywano w związku z tym do rzutu dyskiem, gdzie dążono do uzyskania jak najdłuższego wyniku poprzez doskonały i harmonijny ruch ciała atlety.

Czwarta konkurencja polegała na przemianach podmiotów cielesnych (odpowiadających wadom i namiętnościom ludzkim), by pokazać i zapamiętać doskonałość ducha w porównaniu do pierwotnych aspektów i prymitywnych instynktów ludzkiej natury. Nawiązywano tu do starożytności oraz mitologii greckiej, w której Likaon – ówczesny król Arkadii – według mitu przeszedł boską metamorfozę po tym, jak został za karę zamieniony na osiem lat w wilka, co warunkowane było przejawem eksperymentów związanych z kanibalizmem. Został jednak przemieniony w szlachetny i delikatny sposób, odrzucono jego wewnętrzne negatywne uczucia i emocje. Sportowo dyscyplinę tę porównywano z olimpijskimi zapasami.

Ostatnia z konkurencji nosiła nazwę girlandów. Polegała na wywyższaniu cnót, które zapewniają człowiekowi mądre i szczęśliwe życie<sup>51</sup>. Rozwaga i mądrość życiowa była stałym zwyczajem starożytnej Arkadii, eksponowanym podczas najważniejszego dnia literackiego pentatlonu. Ze względu na dążenie do osiągnięcia tych cnót były one przyrównywane do skoku w dal.

## Podsumowanie

Igrzyska olimpijskie w rzymskiej Akademii Arkadyjskiej można z pewnością zaliczyć do tzw. igrzysk pseudoolimpijskich. Były mocno inspirowane, przede wszystkim pod względem organizacyjnym, igrzyskami sportowymi w antycznej Olimpii, jednocześnie ich organizatorzy wyraźnie podkreślali, że przyjęcie poetyckiej formy rozgrywek stoi wyżej nad rywalizacją sportową. Igrzyska w Arkadii nawet w czasach kryzysu, który przypadł na początek XVIII w., pełniły ważną funkcję neutralizacji oraz zapewnienia przestrzeni do widocznego dialogu i wzmocnienia więzi, także z miejskimi instytucjami. Stanowiły one

<sup>50</sup> *I Giuochi olimpici celebrati dagli Arcadi per l'Ingresso dell'Olimpiade DCXXVI. In lode della sacra maestà di Giovanni V re di Portogallo*, Antonio de' Rossi, Roma 1726, s. 19.

<sup>51</sup> Tamże.

centralną oś włoskiej kultury, były organizmem zdolnym do wchłonięcia i złagodzenia krytyki poprzez ponowne uchwalanie strategicznej roli kultury jako przyjemności i rozrywki. Rozgrywki arkadyjskie były nowoczesną formą, która generowała aktualną oraz problematyczną podstawę do konfrontacji kluczowych kwestii, takich jak odnowienie wiedzy i sztuki, chrześcijańska hegemonia czy dziedzictwo klasycyzmu. Z perspektywy czasu można uznać arkadyjskie igrzyska jako kolejny przykład inspiracji antycznymi agonami i jednocześnie nośnik olimpijskiej tradycji. Giovanniego Marię Crescimbeniego można z kolei z powodzeniem uznać, za Bronisławem Bilińskim, za „jednego z pierwszych nowożytnych piewców igrzysk sportowych i poetyckich, wskrzeszonych literacką fantazją na wzór olimpijski”<sup>52</sup>. Arkadyjskie igrzyska poetyckie świadczą o głębokim zakorzenieniu tradycji olimpijskiej wśród elit intelektualnych Włoch na przełomie XVII i XVIII wieku.

## Bibliografia

- I Giuochi olimpici celebrati dagli Arcadi nel Bosco Parrasio per onorar la memoria dell'inclito Artino abate Pietro Metastasio*, Antonio Fulgoni, Roma 1784.
- I Giuochi olimpici celebrati dagli Arcadi per l'Ingresso dell'Olimpiade DCXXVI. In lode della sacra maestà di Giovanni V re di Portogallo*, Antonio de' Rossi, Roma 1726.
- I Giuochi olimpici celebrati in Arcadia nell'ingresso dell'Olimpiade 633. In onore degli arcadi defunti*, Generoso Salomon, Roma 1754.
- I Giuochi Olimpici celebrati in Arcadia nell'Olimpiade DCXXI, in lode degli arcadi defunti, e pubblicati da Gio. Mario Crescimbeni, custode della medesima Arcadia*, Antonio de' Rossi, Roma 1705.
- Biblioteca Angelica, Archivio dell'Arcadia, *Atti arcadici*, 1, I (1690–1696).
- Biliński B., *Pierre de Coubertin i antyk (Analogie, paralele, dysharmonie)*, „Kultura Fizyczna” 1990, nr 1/2, s. 3–10.
- Carini I., *Arcadia dal 1690 al 1890*, t. 1, Roma 1891.
- Chandler T.J.L., *Cotswold Games (England)*, [w:] Nauright J., Parrish C. (red.), *Sports Around the World: History, Culture, and Practice*, vol. 1, Santa Barbara – Denver – Oxford 2012.
- Crescimbeni G.M., *L'Arcadia*, Roma 1708.
- Crescimbeni G.M., *Storia dell'Accademia Degli Arcadi*, Roma 1712.
- Dunn J., *Giovanni Mario Crescimbeni*, pobrano ze strony internetowej: <https://www.ecatholic2000.com/cathopedia/vol4/volfour431.shtml> [dostęp: 29.04.2018].

<sup>52</sup> B. Biliński, *Pierre de Coubertin i antyk...*, s. 3–10.



- Galligan F., Maskery C., Spence J., Howe D., Barry T., Ruston A., Crawford D. (red.), *Advanced PE for Edexcel*, Oxford 2000.
- Giorgetti Vichi A.M., *Gli Arcadi dal 1690 al 1800. Onomasticon*, Rzym 1977.
- Girginov V., Parry J., *The Olympic Games Explained*, Londyn 2005.
- Janus T., *Zjawisko agresji w widowiskach sportowych. Charakterystyka i ocena*, Warszawa 2014.
- Lee V., *Studies of the eighteenth century in Italy*, Londyn 1887.
- Lipoński W., *Historia sportu*, Warszawa 2012.
- Łanowski J., *Święte igrzyska olimpijskie*, Poznań 2000.
- Mallon B., Heijmans J., *Historical Dictionary of the Olympic Movement*, Plymouth 2011.
- Martin J., *Dover, Robert*, [w:] Collins T., Martin J., Vamplew W. (red.), *Encyclopedia of Traditional British Rural Sports*, Londyn – Nowy Jork 2005.
- Maylander M., *Storia delle accademie d'Italia*, t. 1, Bologna 1930.
- Merola N., *Crescimbeni, Giovan Mario*, pobrano ze strony internetowej: [http://www.treccani.it/enciclopedia/giovan-mario-crescimbeni\\_\(Dizionario-Biografico\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/giovan-mario-crescimbeni_(Dizionario-Biografico)/) [dostęp: 1.05.2018].
- Miller S.G., *Starożytni olimpijczycy*, Warszawa 2006.
- Moncallero G.L., *L'Arcadia*, t. 1: *La teorica d'Arcadia*, Firenze 1953.
- Pisarze świata – słownik encyklopedyczny*, Warszawa 1995.
- Quondam A., *Ercole e il principe. Dal mito alla politica*, [w:] tegoż., *Cavallo e cavaliere: l'armatura come seconda pelle del gentiluomo moderno*, Rzym 2003.
- Redmond G., *Toward Modern Revival of the Olympic Games: The Various „Pseudo-Olympics” of the 19<sup>th</sup>-Century*, [w:] J. Sergave, D. Chu (red.), *The Olympic Games in Transition*, Champaign 1988.
- Ross W.J., Malchrowicz-Moško E., Rozmiarek M., *The ancient and modern Nemean Games – the evolution of socio-cultural and political functions*, „Studies in Sport Humanities” 2016, nr 19, s. 42–48.
- Roszkowska W., *Polacy w rzymskiej Arkadii (1699–1766)*, „Pamiętnik Literacki. Czasopismo kwartalne poświęcone historii i krytyce literatury polskiej” 1965, 56/3, s. 33–78.
- Roszkowska W., *Polacy w rzymskiej „Arkadii”: część II: lata 1766–1800*, „Pamiętnik Literacki. Czasopismo kwartalne poświęcone historii i krytyce literatury polskiej” 85/3, s. 14–51.
- Segrave J.E., *Pietro Metastasio's L'Olimpiade and the Survival of Olympic Idea in 18<sup>th</sup> Century Europe*, „Olympika: The International Journal of Olympic Studies” 2005, vol. XIV, s. 1–28.
- Sirracos C., *The History of the Olympic Games from the Antiquity to the Present Times*, Ateny 1984.
- Słapek D., *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Kraków – Warszawa 2010.

- Tatti S., *I Giouchi Olimpici in Arcadia*, [w:] *Atti e Memorie dell' Arcadia*, 1, Edizioni di storia e letteratura, Roma 2012.
- Toohy K., Veal A.J., *The Olympic Games: A Social Science Prespective*, London 2007.
- Wergiliusz, *Bukoliki*, (tł. Kajetan Koźmian), Warszawa 1988.
- Woodcock R., *A Year of Walks in the Cotswolds*, Wilmslow 1998.
- Young D.C., *Myths and Mist Surrounding the Revival of the Olympic Games: The Hidden Story*, [w:] Landry F., Landry M., Yerlès M., *Sport. The third Millennium. Report on the International Symposium. Quebec, Kanada, 21st–25th May 1990*, Quebec 1991, s. 100–115.
- Young D.C., *Evangelis Zappas: Olympian Sponsor of Modern Olympic Games*, „Nikephoros. Zeitschrift für Sport und Kultur im Altertum” 2005, nr 18, s. 273–288.

## Giovanni Mario Crescimbeni and poetic agons at the Academy of Arcadia

### Abstract

Matters of the so-called the “pseudo-Olympic” games are relatively unknown in Polish scientific literature, and some attempts to revive the games and their creators were only heard fragmentarily or not at all. Finding and analyzing materials of the Roman Academy of Arcadia has brought an interesting discovery. This article aims to present the figure of Giovanni Mario Crescimbeni – one of the founders of Arcadia, its first Curator and the main creator and organizer of a specific type of competition – inspired by the ancient Olympic Games – poetic Olympic Games that were the central cultural event of the Academy. Arcadian poetic games are an example of the heritage of the Olympic idea at the end of the 17th century and throughout the 18th century.

**Keywords:** Giovanni Mario Crescimbeni, Academy of Arcadia, “pseudo-Olympic” games, Olympic Games, history of sport.

Renata URBAN\*

<https://orcid.org/0000.0001.7970.8076>

## Działalność Henryka Leliwy-Roycewicza w zakresie wojskowości, sportu i organizacji jeździectwa w Polsce

### Streszczenie

Henryk Roycewicz nie należy do postaci powszechnie znanych. Jego nazwisko trudno odnaleźć na kartach podręczników do historii Polski, nie ma go także w większości popularnych encyklopedii. Kim więc był? Polakiem, pochodzącym z rodziny o tradycjach patriotycznych, ale urodzonym w czasach prześladowań w zaborze rosyjskim. Żołnierzem pierwszej wojny światowej, kawalerzystą Drugiej Rzeczypospolitej, sportowcem, jeźdźcem niemal doskonałym, medalistą olimpijskim, trenerem jeździectwa. Roycewicz był także żołnierzem kampanii wrześnieowej, później Armii Krajowej, działaczem konspiracji, w końcu powstańcem warszawskim – dowódcą Batalionu „Kiliński”. Za dwa ostatnie „przewinienia” zapłacił wysoką cenę – oskarżeniem o zdradę ojczyzny, wyrokiem skazującym i sześcioletnim pobytem w stalinowskim więzieniu. Po zwolnieniu i rehabilitacji, wrócił do jeździectwa i pozostał mu wierny niemal do końca życia. Mimo że zmarł ponad ćwierć wieku temu, nadal żyje we wspomnieniach starszego pokolenia jeźdźców, a przede wszystkim swoich towarzyszy broni, ich rodzin, środowisk kombatanckich, dla których jeszcze za życia stał się legendą.

Celem artykułu było przedstawienie wybitnej postaci żołnierza-patrioty, sportowca-olimpijczyka, działacza sportowego.

**Słowa kluczowe:** kawaleria, jeździectwo, igrzyska olimpijskie, wojna.

Biografistyka sportowa stała się w ostatnim ćwierćwieczu bardzo popularną formą prezentacji wybitnych polskich sportowców. Opublikowane prace były poprzedzone dogłębną kwerendą zasobów archiwów państwowych, żmudną analizą materiałów źródłowych, czasochłonną eksploracją zbiorów bibliotek centralnych i regionalnych, poszukiwaniem informacji w relacjach ustnych i pi-

---

\* dr hab. prof. US, Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia;  
e-mail: renata.urban@usz.edu.pl

semnych świadków wydarzeń. Dociekliwa praca badaczy pozwoliła na rzetelne opracowanie kilkunastu leksykonów i słowników o charakterze naukowym, odnoszących się do przedstawicieli środowiska sportowego. Wśród licznych studiów biograficznych na szczególną uwagę zasługiwały z całą pewnością te, które ukazywały życiorysy grup sportowców, obejmujących określoną kategorię, np. olimpijczyków, przedstawicieli konkretnej dyscypliny sportu, reprezentujących wskazany obszar lub okres. Ukazało się także szereg publikacji poświęconych biografiami jednostkowym. Należą do nich, m.in. następujące pozycje: Z. Głuszka, *Leksykon polskich olimpijczyków 1924–1998*<sup>1</sup>, B. Tuszyńskiego i H. Kurzyńskiego, *Leksykon olimpijczyków polskich. Od Chamonix i Paryża do Soczi 1924–2014*<sup>2</sup>, B. Tuszyńskiego, *Księga sportowców polskich ofiar II wojny światowej 1939–1945*<sup>3</sup>, R. Wryka, *Sport olimpijski w Polsce 1919–1939. Biogramy olimpijczyków*<sup>4</sup>, tego samego autora *Olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*<sup>5</sup>, W. Duńskiego, *Konno po sławę. Leksykon jeździectwa polskiego*<sup>6</sup>, R. Urban, *Jeźdźcy-olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*<sup>7</sup>, L. Rafalskiego, *Olimpijczycy spod Tatr*<sup>8</sup> i wiele innych. Jednak z uwagi na to, że prezentowały one zwykle dużą grupę sportowców, biogramy poszczególnych sportowców nie były obszerne i wyczerpujące. Stąd też autorka podjęła próbę przedstawienia wybitnej – jej zdaniem – postaci kawalerzysty, sportowca-olimpijczyka, powstańca warszawskiego, więźnia politycznego i działacza sportowego – Henryka Roycewicza. Aby osiągnąć zamierzony cel, dokonała kwerendy zasobów Centralnego Archiwum Wojskowego w Rembertowie, przeglądu zawartości czasopism Biblioteki Narodowej w Warszawie, materiałów źródłowych udostępnionych przez Fundację Polskiego Państwa Podziemnego oraz analizy dotychczas opublikowanych haseł osobowych. Zgromadzony materiał pozwolił na opracowanie poniższego biogramu.

Henryk Roycewicz urodził się dnia 30 lipca 1898 r. w Janopolu w powiecie poniewierskim na Żmudzi (Litwa). Był synem Roberta i Eugenii z Likiewi-

<sup>1</sup> Z. Głuszek, *Leksykon polskich olimpijczyków 1924–1998*, Polskie Wydawnictwo Sportowe „Sprint”, Warszawa 1999, ss. 384.

<sup>2</sup> B. Tuszyński i H. Kurzyński, *Leksykon olimpijczyków polskich. Od Chamonix i Paryża do Soczi 1924–2014*, PKOl, Warszawa 2014, ss. 1235.

<sup>3</sup> B. Tuszyński, *Księga sportowców polskich ofiar II wojny światowej 1939–1945*, Wydawnictwo J.M. Miedzianowskiego i K.A. Wasilewskiego, Warszawa 1999, ss. 360.

<sup>4</sup> R. Wryk, *Sport olimpijski w Polsce 1919–1939. Biogramy olimpijczyków*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2006, ss. 462.

<sup>5</sup> Tenże, *Olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*, Wydawnictwo Nauka i Innowacje, Poznań 2015, ss. 687.

<sup>6</sup> W. Duński, *Konno po sławę. Leksykon jeździectwa polskiego*, Polski Związek Jeździecki, Warszawa 2012, t. 1 – ss. 824, t. 2 – ss. 864.

<sup>7</sup> R. Urban, *Jeźdźcy-olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Gorzów Wlkp. 2012, ss. 230.

<sup>8</sup> L. Rafalski, *Olimpijczycy spod Tatr*, Powiatowe Centrum Kultury w Nowym Targu, Nowy Targ 2013, ss. 215.

czów. Wychowywany był – razem z sześciorgiem rodzeństwa – w duchu katolickiej świadomości narodowej. Jego rodzina pieczętowała się herbem Leliwa, który w późniejszych czasach stał się konspiracyjnym pseudonimem Henryka Roycewicza. Roycewiczowie posiadali rodzinny majątek w ziemi kowieńskiej, która była tłem dla wielu zdarzeń, opisanych przez Henryka Sienkiewicza w *Potopie*. Janopol sąsiedował z Wodoktami, których właścicielką w powieści Sienkiewicza była Aleksandra Billewiczówna. Dorastał w atmosferze polskości, uczestniczył w tajnych zebraniach młodzieży polskiej, w czasie których zdobywał wiedzę, m.in. z zakresu historii Polski. Mimo niesprzyjających okoliczności, prób rusyfikacji i represji ze strony władz carskich, kultywowanie tradycji narodowych i fascynacja *Trylogią* niewątpliwie miały wpływ na zainteresowania młodego Henryka. Od najmłodszych lat pasjonowały go konie i wojsko. Po raz pierwszy siedział na koniu, mając zaledwie pięć lat. Jako kilkuletni chłopak już dobrze jeździł konno. Zanim jednak zrealizował drugą pasję – wojsko, ukończył sześć klas Szkoły Handlowej w Kownie<sup>9</sup>.



**Fot. 1.** Henryk Roycewicz (Zbiory Fundacji Polskiego Państwa Podziemnego)

Jako szesnastoletni młodzieniec, w 1914 r. wstąpił do Polskiej Organizacji Wojskowej (dalej: POW), która dla Roycewicza stała się nadzieją na spełnienie patriotycznego obowiązku zbrojnej walki z Rosją o odzyskanie niepodległości Polski. Oddziały POW prowadziły działalność wywiadowczą, organizowały akcje dywersyjne, niszczyły linie kolejowe, mosty, utrudniały pobór mężczyzn do wojska rosyjskiego. W Wilnie, dokąd zmuszony był wyjechać ze względu na represje wywołane aktywnością w POW, zgłosił się do oddziałów Samoobrony. Na początku listopada 1918 r. Henryk Roycewicz uczestniczył w rozbrajaniu

<sup>9</sup> A. Bieniaszewski, *Na pogrzeb pułkownika Henryka Leliwy-Roycewicza*, „Koń Polski” 1990, nr 6, s. 31; B. Tuszyński i H. Kurzyński, dz. cyt., s. 214.

Niemców w tym mieście. Służbę wojskową w Wojsku Polskim rozpoczął 5 grudnia 1918 r., wstępując ochotniczo do Wileńskiego Pułku Ułanów, zorganizowanego przez braci – mjra Władysława oraz rtm. Jerzego Dąbrowskich. W dwudziestym roku życia po raz pierwszy założył polski mundur. Do 7 kwietnia 1920 r. był szeregowym żołnierzem, walczącym w ofensywie na froncie wschodnim i północnym, brał udział w obronie Wilna przed bolszewikami oraz w bojach o ziemię wileńską, uczestnicząc w walkach o Baranowicze, Mołodeczno, Słuck. Jeszcze w 1919 r. Roycewicz został skierowany do Szkoły Żandarmerii Polowej Frontu Litewsko-Białoruskiego, a następnie oddelegowany do Szkoły Podchorążych Piechoty w Warszawie, którą ukończył 16 sierpnia 1920 r. jako podchorąży, i przydzielony do 27 Pułku Piechoty w Częstochowie; 15 grudnia otrzymał awans na podporucznika, podpisany przez Naczelnego Wodza<sup>10</sup>.

W odpowiedzi na prośbę, skierowaną przez Henryka Roycewicza do Departamentu I Piechoty Ministerstwa Spraw Wojskowych (dalej: MSWojsk.), został oddelegowany do Szkoły Podchorążych Jazdy w Grudziądzu, a po jej ukończeniu, 4 lutego 1921 r. otrzymał przydział do 25 Pułku Ułanów Wielkopolskich (dalej: puw), stacjonującego wówczas w Nowogrodku. Był to pułk utworzony w 1920 r. w Poznaniu, jako 115 puw, zasłużony w czasie wojny polsko-sowieckiej, później przemianowany na 25 puw. Jako podporucznik, Henryk Roycewicz objął w pułku dowództwo plutonu, wykazując się dużymi zdolnościami wychowawczo-instruktorskimi. Był wysoko oceniany przez przełożonych jako człowiek prawy, inteligentny, ambitny, pilny, koleżeński, bardzo dobry oficer. Dowódca pułku, płk Jan Tyszkiewicz, stwierdził: „Pod każdym względem wzorowy oficer”, a dowódca 9 Brygady Kawalerii, gen. Adolf Waraksiewicz – „Wybitny oficer, jeździec i instruktor. Zasługuje na specjalną uwagę”<sup>11</sup>.

Następnie ponownie skierowano go do Centralnej Szkoły Jazdy (dalej: CSJ) w Grudziądzu na sześciomiesięczny kurs jazdy konnej, podczas którego odkrył swoje wybitne zdolności jeździeckie, predestynujące go do rozwijającego się w Polsce sportu jeździeckiego. Od początku sierpnia 1921 r. służył w macierzystym pułku; 1 stycznia 1923 r. został mianowany porucznikiem i powtórnie oddelegowany na roczny Kurs Instruktorów Jazdy Konnej do CSK w Grudziądzu (25.10.1923–9.10.1924). Cieszył się bardzo dobrą opinią kolegów i przełożonych, którzy podkreślali nie tylko jego zalety charakteru, ale także umiejętności jeździeckie. Po ukończonym kursie, ppłk Piotr Skuratowicz w swojej opinii napisał:

Poczucie honoru bardzo duże, wyrobienie charakteru bardzo dobre, siła woli wybitna, stosunek do kolegów wzorowy, [...] bystrość umysłu bardzo duża. Jeździec zupełnie dobry [...], wyszkolenie fachowe bardzo dobre, osiągnięte postępy bardzo duże, obycie towarzyskie wzorowe, zachowanie się w służbie i poza nią wzorowe. Ocena ogólna

<sup>10</sup> S. Radomyski, *Wspomnienie o Henryku Leliwie-Roycewiczu*, „Przegląd Kawalerii i Broni Pancernej” 1990, t. 18, nr 136, s. 613–616; W. Domański (jr.), *Herbu Leliwa*, „Przegląd Sportowy” 1989, nr 117 z dn. 18.06., s. 3; R. Wryk, *Sport olimpijski w Polsce 1919–1939...*, s. 222.

<sup>11</sup> W. Zegar, *Pułkownik Henryk Roycewicz (1898–1990)*, maszynopis w posiadaniu autorki, s. 25, 31.

na: bardzo dobry oficer, wybitnie zamiłowany w sporcie, bardzo taktowny i zdyscyplinowany<sup>12</sup>.

W latach 1924–1930 por. Roycewicz przebywał w Próżanach na Polesiu, gdzie stacjonował jego pułk, ale pobyt ten był przerywany wyjazdami na kursy sportu konnego w Grudziądzu (w 1928 i 1929 r.). Od 1 kwietnia 1930 r. został zatrudniony na stanowisku instruktora sportu konnego w Centrum Wyszkolenia Kawalerii w Grudziądzu. Cały czas pozostał jednak wierny barwom swojego macierzystego 25 puw. W tym okresie był odznaczony Medalem Pamiątkowym za Wojnę 1918–1921 oraz Medalem Dziesięciolecia Odzyskania Niepodległości; wielokrotnie uzyskiwał pochwały od przełożonych za wzorowo wypełniane obowiązki służbowe, cechy osobowości, a zwłaszcza za umiejętności jeździeckie.

Dnia 22 października 1927 r. w parafii rzymskokatolickiej św. Zbawiciela w Warszawie Henryk Roycewicz zawarł związek małżeński z Wandą Marią z Wołowiczów Strawińską<sup>13</sup>. Panna młoda była bardzo atrakcyjną kobietą.

Każdy, kto ją poznał, wyniósł piękne wspomnienie. Śniada cera, ciemne włosy potwierdzały jej słowa, że z tatarskiego jest rodu, osadzonego w grodzie Gedymina przez Wielkiego Księcia Litewskiego, Witolda<sup>14</sup>.

Był to wyjątkowy dzień nie tylko w życiu osobistym por. Roycewicza, ale – jak się później okazało – także sportowym. Małżonka, w prezencie ślubnym, ofiarowała mu dwa niezwyklej urody i wyjątkowych zdolności konie – siwą The Hoop i karego Black Boya, na których w następnych latach odnosił znaczące sukcesy sportowe<sup>15</sup>.

Henryk Roycewicz miał bardzo wszechstronne zainteresowania sportowe. Uprawiał różne formy sportu konnego (ujeżdżenie, konkursy hipiczne, Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego – WKKW, rajdy konne, skjöring i skiskjöring, polo, polowania par force), a także kilka innych dyscyplin sportu – tenis i narciarstwo (zdobył nawet kwalifikacje dowódcy plutonu Narciarskiego). Jazdą konną jako sportem zainteresował się podczas pobytu w Szkole Podchorążych w Grudziądzu, gdzie w 1921 r. uczestniczył w swoich pierwszych konkursach hipicznych. Dzięki zdobytym tam umiejętnościom i kwalifikacjom uczył jazdy konnej innych, równocześnie doskonalił własne umiejętności jeździeckie i zdobywał coraz większe doświadczenie sportowe. W latach trzydziestych XX w. stał się jednym z najlepszych polskich jeźdźców, co potwierdziły czołowe miejsca w zawodach konnych i zdobywane przez Roycewicza nagrody. Najbardziej pociągał go Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego, ponieważ – jak twierdził –

<sup>12</sup> Centralne Archiwum Wojskowe (dalej: CAW), Akta Personalne (dalej: AP), sygn. 3834; S. Radomyski, dz. cyt., s. 613–616.

<sup>13</sup> CAW, AP, sygn. 3834.

<sup>14</sup> J. Błasiński, *Z dziejów kawalerii II Rzeczypospolitej. Losy 25 Pułku Ułanów Wielkopolskich*, Warszawa 1999, s. 25–26.

<sup>15</sup> W. Zegar, dz. cyt., s. 34.

[...] można w nim było połączyć własne zdolności w ujeżdżeniu konia, naskakaniu go i wytrenowaniu do biegów w terenie, a w czasie zawodów umiejętnie wykorzystać zalety swoje i konia do osiągnięcia najlepszych wyników<sup>16</sup>.

Jako wybitny jeździec reprezentował 25 puw w Mistrzostwach Armii Polskiej, tzw. Militari, które były organizowane od 1923 r. W okresie międzywojennym pięciokrotnie jego pułk wywalczył tytuły w klasyfikacji drużynowej. W 1924 r. (Warszawa), 1936 r. (Łuck) i 1937 r. (Białystok) – Henryk Roycewicz zdobył zespołowo III m., w 1935 r. (Suwałki) – tytuł wicemistrza, a w 1933 r. (Białystok) – tytuł mistrza Armii Polskiej dla swojego pułku. Dośiadał wówczas różnych koni: Hetmana (1924 r.), Turczynkę (1933 r.), Tulipana (1935 r.), Batiara (1936 r.) i Batiara II (1937 r.). Jednak największym sukcesem było zdobycie tytułu indywidualnego Mistrza Wojska Polskiego w 1935 r. na Tulipanie. Udział w tych zawodach wymagał dużej wszechstronności zarówno od jeźdźcy, jak i konia, był sprawdzianem nie tylko umiejętności sportowych zawodnika i konia, ale przede wszystkim sprawności bojowej kawalerzysty. Były to typowe zawody wojskowe<sup>17</sup>.

W okresie międzywojennym rzadko zdarzało się w polskiej kawalerii, aby jeździec mógł sam wybrać konia, na którym chciał jeździć. W 1935 r. por. Henryk Roycewicz po zdobyciu tytułu indywidualnego Mistrza Armii jako jedną z nagród uzyskał zgodę od Ministra Spraw Wojskowych na wybór konia i zapewnienie, że MSWojsk. pokryje koszt jego zakupu. Roycewicz znalazł Arlekinę III przypadkiem, podczas polowania par force w Łańcucie u hr. Potockiego. Koń pochodził ze stadniny w Łańcucie, ale był trudny, nieposłuszny i sprawiał właścicielowi dużo kłopotu, więc ten chętnie się go pozbył. Roycewicz dostrzegł nieprzeciętne, wszechstronne zdolności sportowe konia, a jego trudny charakter okazał się w późniejszym okresie zaletą w walce sportowej. Chociaż nie od razu jeździec i koń doszli do porozumienia, to jednak z czasem Arlekin III okazał się koniem, na którym rtm. Roycewicz odnosił największe sukcesy sportowe<sup>18</sup>.

W połowie lat dwudziestych dużą popularność w Polsce zyskała gra w piłkę konno – polo. Istniało kilka ośrodków polo, głównie jednak w Wielkopolsce, gdzie propagował tę grę gen. Stanisław Sochaczewski. Roycewicz grał w polo w CWK w Grudziądzu. Mimo że nie było tam stałej drużyny, uczestniczącej w rozgrywkach, to jednak polo zyskało zainteresowanie zwłaszcza wśród instruktorów jazdy konnej, którzy traktowali je jako sposób doskonalenia umiejętności jeździeckich i grali dla przyjemności. Ze względu na ogólnościatowy

<sup>16</sup> R. Urban, *Jeźdźcy – olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*, Gorzów Wlkp. 2012, s. 153.

<sup>17</sup> *Taż*, *Rozwój sportu jeździeckiego w Polsce w latach 1918–1939*, maszynopis pracy doktorskiej, AWF Poznań, 2003, s. 286–287.

<sup>18</sup> W. Domański, *Henryk Leliwa-Roycewicz ma 90 lat*, „Przegląd Sportowy” 1988, z dn. 28.06.; W. Domański (jr.), *Herbu Leliwa...*, s. 3.



kryzys gospodarczy końca lat dwudziestych XX w. i wysokie koszty uprawiania tej konkurencji, po kilku latach zaprzestano jej uprawiania<sup>19</sup>.

Na początku lat trzydziestych Henryk Roycewicz wielokrotnie uczestniczył także w zawodach konnych na śniegu, organizowanych przez Małopolski Klub Jazdy w Zakopanem. W programie zawodów, oprócz konkursów hippicznych, były również narciarskie konkursy skjöringowe i skiskjöringowe, które cieszyły się dużym zainteresowaniem jeźdźców. Zawody organizowane zimą, choć znacznie różniły się warunkami rozgrywania od letnich, stanowiły dla jeźdźców sprawdzian przed rozpoczęciem kolejnego sezonu, a z punktu widzenia wojskowego, skjöring i skiskjöring były bardzo przydatne w wyszkoleniu kawalerskim, co niejednokrotnie potwierdziły manewry zimowe, np. w Białymstoku<sup>20</sup>.



**Fot. 2.** Por. Henryk Roycewicz na zimowych zawodach w Zakopanem w 1932 r. (Zbiory Narodowego Archiwum Cyfrowego)

Henryk Roycewicz uczestniczył także w (cywilnych) Jeździeckich Mistrzostwach Polski, rozgrywanych od 1931 r. w trzech konkurencjach sportu konnego. Do drugiej wojny światowej były one zorganizowane osiem razy, a Roycewiczowi tylko jeden raz nie udało się wywalczyć żadnego tytułu. W gronie posiadaczy tytułów mistrzowskich znalazło się 31 zawodników, a czternastu z nich zdobyło tytuły kilkakrotnie. Mimo że najwięcej tytułów Mistrza Polski zdobył mjr Wilhelm Lewicki (4 – 3 w ujeżdżeniu i 1 w skokach), to jednak najwszechstronniejszym okazał się Henryk Roycewicz, który wywalczył łącznie 9 tytułów we wszystkich konkurencjach sportu konnego, objętych programem mistrzostw. Co prawda, tylko raz wywalczył tytuł Mistrza Polski (w 1934 r. na Wiśle II w Warszawie), ale za to w konkurencji, którą sobie szczególnie upodo-

<sup>19</sup> R. Urban, *Rozwój gry w polo w Polsce w środowisku wojskowym w okresie międzywojennym*, [w:] K. Zalańska, P. Zalański, *Polo w Polsce 1911–2011*, Letra-Graphic, Kraków 2011, s. 69.

<sup>20</sup> Tamże, *Jeźdźcy – olimpijczycy...*, s. 155.

bał – we Wszechstronnym Konkursie Konia Wierzchowego. Ponadto Roycewicz 6 razy zdobył tytuł wicemistrzowski: 3 razy w ujeżdżeniu (w 1933, 1935 i 1938 r.), 2 razy w WKKW (w 1933 i 1936 r.) i 1 raz w konkursie skoków przez przeszkody (w 1931 r.). Tytuł II wicemistrza Polski wywalczył 2 razy: w konkursie ujeżdżenia (w 1932 r.) oraz w WKKW (w 1935 r.). Były to niezwykle cenne osiągnięcia, ponieważ w zawodach o mistrzostwo Polski w jeździectwie rywalizowali najwybitniejsi polscy jeźdźcy, niezależnie od formacji wojskowej, którą reprezentowali, a także jeźdźcy cywilni<sup>21</sup>.



**Fot. 3.** Rtm. Henryk Roycewicz i The Hoop (Zbiory Narodowego Archiwum Cyfrowego)

W 1927 r. por. Henryk Roycewicz zadebiutował w rywalizacji międzynarodowej, uczestnicząc w zawodach w Warszawie. W kolejnych latach startował w Budapeszcie, Nicei, Rydze, Rzymie, Tallinie<sup>22</sup>. Znaczące sukcesy zaczął odnosić już w swoim pierwszym starciu w międzynarodowym konkursie parami o Nagrodę Łazienek, rozgrywanym w Warszawie 18 września (1928 r.). Zwyciężył na koniu The Hoop, partnerując Zofii Chodkiewiczównie na Prosiaku. Kilka dni później (23 września) był w składzie zespołu (razem z rtm. M. Antoniewiczem na Banzaju, por. K. Gzowskim na Mylordzie i por. W. Zgorzelskim na Ładnej), który wywalczył Puchar Narodów, pokonując w rywalizacji reprezentacje Francji (II m.), Czechosłowacji (III m.), Włoch i Finlandii<sup>23</sup>. W tym prestiżowym konkursie Henryk Roycewicz uczestniczył kilkakrotnie: w 1928 r. – w Warszawie (I m.), w 1929 r. – w Budapeszcie (II m.), Nicei (dalsze) i Warszawie (II m.), w 1931 i 1932 r. – w Rydze (I m.). Trzykrotnie razem z zespołem reprezentacyjnym zdobył Puchar Narodów – w 1928 r. w Warszawie, do-

<sup>21</sup> Taż, *Rozwój sportu jeździeckiego w Polsce...*, s. 288.

<sup>22</sup> S. Łoza (red.), *Czy wiesz, kto to jest?*, Warszawa 1938, s. 632.

<sup>23</sup> W. Pruski, *Dzieje konkursów hipicznych w Polsce*, Warszawa 1982, s. 95–96.

siadając Black Boya, i dwukrotnie w Rydze – w 1931 r. i 1932 r. na The Hoop, koniach подарowanych przez małżonkę<sup>24</sup>. W 1931 r. Roycewicz, oprócz Pucharu Narodów, wywalczył także Puchar Miasta Rygi<sup>25</sup>.

Sukcesy osiągnięte przez Henryka Roycewicza w latach trzydziestych, zwłaszcza tytuły zdobywane w mistrzostwach Wojska Polskiego (Militari) i Jeździeckich Mistrzostwach Polski, spowodowały, że w 1935 r. został on włączony do grupy olimpijskiej, zorganizowanej w CWK w Grudziądzu przed zbliżającymi się igrzyskami w 1936 r. Z licznej ekipy ostatecznie wyłoniono jeźdźców i konie, które reprezentowały Polskę w Berlinie. Rtm. Henryk Roycewicz ze względu na swoje wysokie wszechstronne umiejętności jeździeckie zakwalifikowany został do grupy WKKW razem z koniem Arlekin III oraz zawodnikami rtm. Zdzisławem Kaweckim na Bambino i rtm. Sewerynem Kuleszą na Ben Hurze, którego ostatecznie zastąpiła Tośka<sup>26</sup>.

Zawody w WKKW na igrzyskach w Berlinie rozgrywane były od 13 do 16 sierpnia 1936 r.; rozpoczęły się próbą ujeżdżenia na czworoboku w Mainfeld (13–14 sierpnia), następnie odbyła się próba wytrzymałości w terenie w Döberitz (15 sierpnia), a na koniec konkurs skoków przez przeszkody o Puchar Narodów na głównym stadionie olimpijskim (16 sierpnia). Po pierwszej próbie rtm. Roycewicz zajął XIII lokatę – najwyższą wśród Polaków (rtm. Kaweckie był XV, rtm. Kulesza – XXVI), natomiast cały zespół był na V m., przed reprezentacją Niemiec. Druga próba sprawiła ogromne trudności wszystkim uczestnikom rywalizacji, a wielu z nich wyeliminowała ze współzawodnictwa. Roycewicz w próbie terenowej wypadł najlepiej z polskich jeźdźców, jednak doświadczył przy tym niesprawiedliwej oceny ze strony niemieckiego oficera zarządzającego odcinkiem trasy, który wykluczył Polaka za rzekomo nieprawidłowo pokonaną przeszkodę. Roycewicz, żeby naprawić błąd, a jednocześnie ustrzec drużynę przed dyskwalifikacją, wrócił na wskazaną przeszkodę, gdzie okazało się, że było to... nieporozumienie. Stracony czas oraz zmęczenie jeźdźca i konia nie zostały niestety zrekomensowane. Próba terenowa okazała się jednak trudna również dla pozostałych reprezentacji, z których większość została zdekompletowana. Szansę na klasyfikację drużynową zachowali Anglicy, Bułgarzy, Czechosłowacy, Niemcy i Polacy. Trzecia próba – konkurs skoków przez przeszkody – odbyła się przy udziale 90 000 widzów zgromadzonych na stadionie. Rtm. Roycewicz na Arlekinie III pokonał parcours z błędami, uzyskując 20 punktów karnych. Łącznie po trzech próbach WKKW rtm. H. Roycewicz zajął indywidualnie XV m. na 53 startujących zawodników i był najlepszy spośród Polaków (Kaweckie – XVIII m., Kulesza – XXI m.). Polska repre-

<sup>24</sup> R. Urban, *Rozwój sportu jeździeckiego w Polsce...*, s. 216–217; W. Pruski, dz. cyt., s. 116, 120, 123, 151, 160.

<sup>25</sup> R. Urban, *Jeźdźcy – olimpijczycy...*, s. 155–156.

<sup>26</sup> CAW, Dziennik Rozkazów, sygn. I.340.40/8, Rozkaz dzienny nr 168 na dzień 29 lipca 1936 r.; dotyczy: Wyjazdu polskiej ekipy jeździeckiej na igrzyska olimpijskie do Berlina.

zентация w klasyfikacji drużynowej zajęła II m. i zdobyła srebrny medal olimpijski, ustępując jedynie reprezentacji niemieckiej<sup>27</sup>.



**Fot. 4.** Rtm. Henryk Roycewicz na Arlekinie III w próbie ujeżdżenia olimpijskiego WKKW na igrzyskach w Berlinie w 1936 r. (Zbiory Fundacji Polskiego Państwa Podziemnego)

Niemiecki hipolog Gustaw Rau w swojej książce o igrzyskach w Berlinie pt. *Die Reitkunst der Welt an den Olympischen Spielen 1936*, wydanej w Berlinie w 1937 r., ocenił również jazdę polskich jeźdźców. Rtm. Roycewicza scharakteryzował następująco:

Jeździec prowadzi rozważnie i ostrożnie. Lekki, elegancki dosiad, oddziałujący dobrze na konia. Jeździec lekko prowadząc konia, pozostawia mu pełną swobodę.

Natomiast polskiego konia Arlekina III opisał:

Wybitny, potężny kasztan, dobrze i smacznie jeżdżony. Porusza się pięknym, zrównoważonym klusem. Koń wykazał wysmienity sposób pokrywania przestrzeni i pokonywania przeszkód<sup>28</sup>.

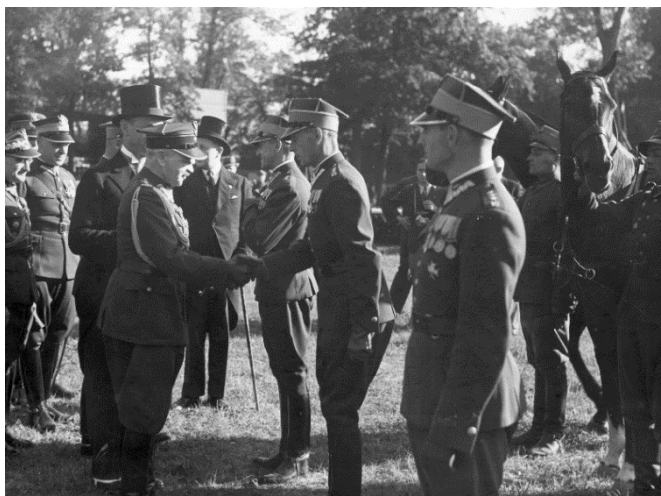
W 1936 r. rtm. Henryk Roycewicz za zdobycie srebrnego medalu w WKKW na igrzyskach olimpijskich w Berlinie został odznaczony Honorową Odznaką Jeździecką, która była najwyższym odznaczeniem Polskiego Związku Jeździeckiego. W okresie międzywojennym PZJ przyznał tylko 19 takich odznak; o pozostałe – złotą, srebrną i brązową – jeźdźcy ubiegali się w drodze konkursów<sup>29</sup>. Otrzymał także pochwałę od Ministra Spraw Wojskowych, a przed frontem macierzystej jednostki – 25 puw został odznaczony Srebrnym

<sup>27</sup> B. Tuszyński i H. Kurzyński, dz. cyt., s. 214; H. Łysakowska, *Jeźdźcy olimpijscy*, Warszawa 2000, s. 35–36; W. Pruski, dz. cyt., s. 248–255.

<sup>28</sup> W. Pruski, dz. cyt., s. 256.

<sup>29</sup> R. Urban, *Rozwój sportu jeździeckiego w Polsce...*, s. 292.

Krzyżem Zasługi, który przypiął mu dowódca pułku, płk Witold Morawski, zamordowany w 1944 r. przez Niemców<sup>30</sup>.



**Fot. 5.** Międzynarodowe Zawody Hippyckie w Warszawie w 1937 r. Gen. Juliusz Rómmel wręcza Honorowe Odznaki Jeździeckie. Od lewej na pierwszym planie: gen. J. Rómmel, rtm. Seweryn Kulesza, rtm. Henryk Roycewicz, rtm. Zdzisław Kawecki (Zbiory Narodowego Archiwum Cyfrowego)

W 1936 r., po 13 latach od uzyskania stopnia porucznika, Roycewicz otrzymał awans na rotmistrza. Był to raczej rzadki przypadek, aby awans na wyższy stopień oficerski nastąpił po tak długim czasie, ale Henryk Roycewicz w tym okresie poświęcił się praktycznie wyłącznie jeździectwu. Wielokrotnie był delegowany na różnego rodzaju kursy i szkolenia – najpierw jako uczeń, a następnie nauczyciel i instruktor, np. w okresie od kwietnia 1923 r. do października 1930 r. w macierzystym pułku był czterokrotnie, łącznie przez 16 miesięcy. Poza pułkiem przebywał przez 66 miesięcy – 46 miesięcy spędził na kursach jazdy konnej, 10 – instruktora jazdy konnej, przez 7 miesięcy (łącznie) przebywał w szpitalach w wyniku kontuzji odniesionych w czasie jazdy konnej, 3 miesiące był na urlopie. W związku z tym jego przełożeni, którzy nie znali Roycewicza z okresu walk 1918–1921, mieli problem z wystawieniem mu opinii. Nigdy nie było żadnych wątpliwości co do zalet jego charakteru, kwalifikacji i kompetencji jeździeckich, ale trudno było ocenić jego stosunek do podwładnych, troskę o żołnierza, zdolności organizacyjne, kierownicze czy wychowawcze. Dopiero płk Witold Morawski, dowódca pułku, w sprawozdaniu rocznym za 1933 r. wydał opinię, która z pewnością miała wpływ na awans Roycewicza na rotmistrza.

<sup>30</sup> W. Zegar, dz. cyt., s. 52.

Inteligentny, ambitny, zrównoważony oficer o świetnym wychowaniu i niezwykłym takcie. Jest równie dobry jako oficer liniowy, jak i adiutant, na którym stanowisku wykazuje wielką dozę dyskrecji wobec kolegów i sumiennosc w wykonaniu swych obowiązków. Jeden z czołowych jeźdźców polskich został według mego głębokiego przekonania niesłusznie kwalifikowany z racji niechęci wielu oficerów do zbyt intensywnie uprawianego sportu konnego. Stwierdzam, że służba za czasów mego dowodzenia na tem nigdy nie ucierpiała i że wszystkie postawione mu zadania porucznik Roycewicz wykonywał każdorazowo wybitnie. Zasluguje na opinie WYBITNY. Powinien awansować na rotmistrza i będzie wybitnym dowódcą szwadronu. Poznałem go w ciągu roku dokładnie i przekonałem się, że ma wszystkie ważne zalety wojskowe<sup>31</sup>.

Opinia dowódcy pułku została potwierdzona kilka lat później we wrześniu 1939 r. oraz w służbie w Armii Krajowej.

W końcu sierpnia 1939 r. rtm. Roycewicz został powołany na dowódcę 2 szwadronu w swoim macierzystym 25 puw i stawiał się pod Lidzbarkiem Welskim, gdzie pułk stacjonował. Pułk należał do Nowogródzkiej Brygady Kawalerii, dowodzonej przez gen. Władysława Andersa. Brygada wchodziła w skład Armii Modlin gen. Emila Przedzrymirskiego-Krukowicza i ostaniała lewe skrzydło armii. Rtm. Roycewicz walczył w kampanii wrześniowej, najpierw ubezpieczając przeprawy przez Wisłę od Płocka po Modlin, później pod Mińskiem Mazowieckim, Tomaszowem Lubelskim, aż po szarżę pod Krasnobrodem, w wyniku której Nowogródzka Brygada Kawalerii przebiła się na tyły wojsk niemieckich. Decydującą rolę w tej legendarnej szarży odegrał 25 puw. Odznaczono go za nią Krzyżem *Virtuti Militari*<sup>32</sup>.

Drugi szwadron rtm. Roycewicza, jako szwadron rozpoznawczy, otrzymał rozkaz dotarcia do wsi Koniuchy, skąd miał dalej prowadzić brygadę gen. Władysława Andersa w kierunku granicy węgierskiej. Wyczerpani wielodniowymi walkami i nocnymi marszami ułani bronili się przed otaczającą wieś kawalerią sowiecką. Dnia 27 września Roycewicz, po zaciętej walce z oddziałami sowieckimi, został ciężko ranny (w lewe kolano) i przygnieciony ciałem zabitego pod nim konia. Wspominał:

Nie chciałem się poddać. Byłem na koniu. Miałem karabin maszynowy. Strzelałem. Otoczony, dostałem kulę w kolano. Koń został zabity. Leżę pod nim w hełmie, z bronią, i widzę, jak zbliżają się Rosjanie. Ranny ułan krzyczy, że to dowódca szwadronu. Natychmiast wzywają komandira pułku. Przylatuje galopem. Staje. Ja wciąż tkwię pod koniem. Proszę, żeby go ze mnie ściągnęli<sup>33</sup>.

Rtm. Henryk Roycewicz dostał się do niewoli sowieckiej. Przez kilka miesięcy przebywał w prymitywnych lazaretach i szpitalach (m.in. w Stryju), ukrywając swój stopień oficerski, dzięki czemu najprawdopodobniej uniknął śmierci z rąk NKWD. Polski lekarz, opiekujący się rannym, zatrzymał go

<sup>31</sup> Tamże, s. 33, 35–36.

<sup>32</sup> R. Urban, *Jeźdźcy – olimpijczycy...*, s. 159–160.

<sup>33</sup> W. Zegar, dz. cyt., s. 66–67.

w szpitalu i nie dopuścił w ten sposób do wywiezienia Roycewicza w głąb Rosji, jak to uczyniono z innymi polskimi oficerami. W okresie kilku miesięcy leczenia, po niezbyt fachowo przeprowadzonej operacji, Roycewicza poddawano niustannym przesłuchiwaniami. Udało mu się uciec ze szpitala, korzystając z zamieszania, jakie powstało w trakcie ewakuacji lazaretu po wybuchu wojny z Finlandią. W kwietniu 1940 r. dotarł do Lwowa, gdzie w wyniku wymiany jeńców, w przebraniu szeregowca, nie przyznając się do stopnia wojskowego, został przekazany Niemcom. Komisja ds. wymiany jeńców uznała go za inwalidę i skierowała do wywiezienia do Generalnej Guberni. Dzięki pomocy zaprzyjaźnionych Polaków, w cywilnym ubraniu, udało mu się przekroczyć granicę w Przemyślu i dotrzeć do Krakowa. Tam, dzięki staraniom siostry, umieszczony został na dalsze leczenie w szpitalu. Po blisko rocznym pobycie w szpitalu, lekarzom – mimo początków gangreny – udało się uratować zmiążdżoną nogę, ale pozostała ona sztywna, a Roycewicz już nigdy nie odzyskał sprawności. Musiał pogodzić się z inwalidztwem. Odtąd już zawsze poruszał się przy pomocy laski<sup>34</sup>.

Za kampanię wrześniową został odznaczony Krzyżem Orderu Virtuti Militari V klasy oraz trzykrotnie Krzyżem Walecznych.

W kwietniu 1941 r. Henryk Roycewicz przyjechał do okupowanej Warszawy, gdzie początkowo zamieszkał w kawalerskim pokoju przy ul. Mazowieckiej 4. Jego pierwsze małżeństwo rozpadło się kilka lat przed rozpoczęciem wojny. W Warszawie rtm. Roycewicz nawiązał kontakty z kolegami z 25 puw działającymi w ruchu oporu. Rtm. Ludwik Rojkiewicz oraz rtm. Romuald Górski pomogli mu włączyć się do dalszej walki z Niemcami, wprowadzając go w struktury Państwa Podziemnego. W działalności konspiracyjnej rtm. Roycewicz przyjął pseudonim „Leliwa”, nawiązujący do rodzinnego herbu szlacheckiego. Był członkiem Związku Walki Zbrojnej (ZWZ), który decyzją Naczelnego Wodza gen. Władysława Sikorskiego z dnia 14 lutego 1942 r. przyjął nazwę Armia Krajowa (dalej: AK), w ten sposób formacja ta stała się kontynuatorem Wojska Polskiego, utworzonego pod koniec 1918 r. W lutym 1942 r. rtm. „Leliwa” przyjął obowiązki oficera broni w IV Rejonie Obwodu I (Śródmieście) Okręgu Warszawskiego AK<sup>35</sup>. Jego zadaniem było m.in. gromadzenie uzbrojenia w odpowiednio zakonspirowanych magazynach w różnych częściach miasta. Jednostkami bojowymi w poszczególnych rejonach były plutony, tworzące kompanie i bataliony (np. „Zośka”, „Parasol”, „Kiliński”). W październiku 1943 r. rtm. Henryk Roycewicz „Leliwa” został mianowany dowódcą Batalionu

<sup>34</sup> W. Duński, *Konno po sławę...*, s. 368; W. Duński, *Od Paryża 1924 do Sydney 2000. Polscy medaliści olimpijscy i paraolimpijcy. Encyklopedia ilustrowana*, [b.m.r.w.], s. 735–736; W. Domański, *Henryk Leliwa-Roycewicz ma 90 lat...*

<sup>35</sup> W 1940 r. Warszawa została podzielona na siedem Obwodów: I – Śródmieście, Stare Miasto i Powiśle, II – Żoliborz, III – Wola, IV – Ochota, V – Mokotów, VI – Praga, VII – powiat warszawski. I Obwód – Śródmieście składał się z czterech rejonów, a IV Rejon, w którym działał rtm. Roycewicz, był największy spośród centralnych rejonów dzielnicy.

im. Jana Kilińskiego, który powstał na początku stycznia 1940 r. i do marca 1943 r. nosił nazwę „Vistula”. W jego skład wchodziło ok. 800 żołnierzy, w tym ok. 60 kobiet<sup>36</sup>.

Od 1940 r. władze wojskowe Państwa Podziemnego przygotowywały zbrojne wystąpienie przeciwko okupantowi – powstanie narodowe. W tym kierunku prowadzone było szkolenie i prace organizacyjne wszystkich oddziałów. Od momentu przyjęcia dowództwa batalionu „Kiliński”, za tę działalność odpowiedzialny był rtm. „Leliwa”. Objęła ona podstawowe wyszkolenie strzeleckie i saperskie, naukę o broni i ćwiczenia praktyczne w zakresie budowy i posługiwania się niemiecką bronią maszynową, przygotowanie do walk ulicznych i taktykę opanowania konkretnych obiektów, szkolenie służb sanitarnych i łączności, kształcenie kierowców samochodowych, motocyklowych i pojazdów gąsienicowych. Rtm. Roycewicz bardzo często uczestniczył w zajęciach różnego rodzaju kursów, motywując swoich podwładnych do zdobywania wiedzy i umiejętności. W działalność konspiracyjną włączyła się także druga żona „Leliwy”, Felicja Jaranowska, która jako łączniczka „Luta” przewoziła w dziecięcym wózku ich córeczki Grażyny rozkazy do poszczególnych oddziałów oraz broń do wyznaczonych punktów magazynowania<sup>37</sup>.

Batalion „Kiliński” przed wybuchem powstania warszawskiego, ze względów operacyjnych, został podzielony na dwa zgrupowania bojowe: IX – działające w Śródmieściu Północ, oraz X – na pobliskiej Woli. Zgrupowanie IX, którym dowodził rtm. „Leliwa”, obejmowało zakresem swojego działania obszar obramowany ulicami Świętokrzyską, Nowym Światem, Alejami Jerozolimskimi, Marszałkowską do Świętokrzyskiej, dalej Świętokrzyską do ulicy Bagno, placem Grzybowski, Królewską i Marszałkowską. Na tym terenie znajdowało się dziewięć obiektów, które stały się celem powstańców. Były to, m.in.: budynek PAST-y<sup>38</sup>, gmach Prudentialu<sup>39</sup>, Poczta Główna, Miejskie Zakłady Komunikacyjne, gmach PKO oraz Radio, a także koszary własowców, kompanii Sonderdienst i komisariat Policji Granatowej. Batalion „Kiliński” był jednym z nie-

<sup>36</sup> W. Zegar, dz. cyt., 75–77, 86–88.

<sup>37</sup> H. Leliwa-Roycewicz, *Batalion AK „Kiliński” w Powstaniu Warszawskim*, Londyn 1978, s. 10.

<sup>38</sup> PAST – pierwszy warszawski wysokościanowiec, zbudowany przy ul. Zielnej w latach 1906–1908. W 1922 r. budynek przejęła Polska Akcyjna Spółka Telefoniczna. W czasie wojny budynek PAST-y zasłynął z zaciętych walk, jakie toczyły się o niego podczas powstania warszawskiego. Był bardzo silnie broniony przez Niemców. Walki powstańcze zostały zakończone sukcesem, jednak sam budynek został bardzo poważnie zniszczony. Zob. B. Petrozolin-Skowrońska, *Encyklopedia Warszawy*, Warszawa 1994, s. 622.

<sup>39</sup> Prudential – warszawski wieżowiec, wybudowany w latach 1931–1934 jako siedziba angielskiego „Towarzystwa Ubezpieczeń Prudential” (Przezorność). W momencie powstania był drugim w Europie drapaczem chmur. Prudential został mocno uszkodzony w czasie II wojny światowej, m.in. w czasie powstania warszawskiego został ostrzelany ok. 1000 pocisków. Trafiony został także pociskiem o masie 2 ton, co poważnie odchyliło go od pionu. Zob. B. Petrozolin-Skowrońska, *Encyklopedia Warszawy*, s. 266.



licznych oddziałów, który w pierwszych kilkunastu dniach powstania warszawskiego zdobył wszystkie obiekty istotne strategicznie, znajdujące się dotąd we władaniu Niemców. Oddział pod osobistym dowództwem rtm. „Leliwy” zdobył gmach Prudentialu – już 1 sierpnia o godz. 17.15 zatknęto na nim biało-czerwoną flagę, Poczty Głównej – 2 sierpnia o godz. 17.15, budynki MZK i PKO oraz Radia przy ul. Zielnej, a także kino Colloseum. W swoich wspomnieniach z powstania Roycewicz napisał, że

[...] trzeciego dnia powstania już nudziłem się, nie miałem co robić. Zgłosiłem swojemu zwierzchnikowi, że wokół placu Napoleona wszystkie punkty oporu zajęto<sup>40</sup>.

Najbardziej bohaterskie i tragiczne walki powstańcy z batalionu „Kiliński” stoczyli o gmach PAST-y, czyli budynek przedwojennej Polskiej Akcyjnej Spółki Telefonicznej. W czasie okupacji i powstania warszawskiego pełnił on bardzo ważną funkcję dla Niemców – był centralą wojskową gen. Reinera Stahela (komendanta wojennego stolicy), dlatego był on bardzo silnie broniony przez Niemców. Jednak walki powstańców po kilkunastodniowym oblężeniu, kilku szturmach na budynek i ostatecznym, kierowanym przez dowódcę batalionu, rtm. „Leliwę”, zostały ostatecznie zakończone sukcesem, a 20 sierpnia na szczycie PAST-y żołnierze zatknęli polską flagę. Sam budynek został bardzo poważnie zniszczony. Batalion „Kiliński” rtm. Roycewicza wziął do niewoli 115 SS-manów; straty niemieckie wynosiły 38 zabitych i 6 rannych, a polskie – 38 poległych oraz 63 rannych (w ciągu 20 dni walk o budynek). Zmęczenie, ale i szczęście zdobywców PAST-y, warszawiacy mogli oglądać już następnego dnia w kinie Palladium, gdzie wyświetlano film ze zdobycia gmachu – „przeklętego gniazda”, nakręcony przez operatorów AK. Zdobycie PAST-y odbiło się szerokim echem w prasie powstańczej i polskiej na emigracji<sup>41</sup>.

Mimo kilku ran odniesionych w czasie walk powstańczych, dowódca batalionu „Kiliński” nie opuścił swoich żołnierzy. Dopiero 8 września podczas niemieckiego natarcia na ruiny kina Colosseum na tyłach Nowego Świata, bronionego przez powstańców, Roycewicz został ciężko ranny (ponownie w kolano z przebieciem tętnicy oraz w ramię i głowę), co wyeliminowało go z dalszych walk. Nieprzytomnego dowódcę wyciągnął spod ostrzału jeden z żołnierzy. Po założeniu opatrunku przeniesiono go do prowizorycznego szpitala, a następnie do piwnicy domu przy ul. Żelaznej, gdzie leczył rany pod opieką drugiej żony, łączniczki „Luty”<sup>42</sup>. W tym czasie dotknęła go także osobista tragedia. W wyniku zatrucia pokarmowego zmarła jego mała córka – Grażyna.

Rozkazem Komendanta Sił Zbrojnych w Kraju z dnia 20 września 1944 r. otrzymał awans do stopnia majora (ze starszeństwem od 17 września), a 27

<sup>40</sup> R. Wryk, *Olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*, Wydawnictwo Nauka i Innowacje, Poznań 2015, s. 375; W. Zegar, dz. cyt., s. 116–117.

<sup>41</sup> W. Zegar, dz. cyt., s. 123.

<sup>42</sup> H. Leliwa-Roycewicz, dz. cyt., s. 67.

września – podpułkownika. Za udział w powstaniu warszawskim został odznaczony Krzyżem Orderu Virtuti Militari po raz drugi<sup>43</sup>.

W opinii jednego ze swoich podwładnych, Roycewicz:

[...] dowodząc Batalionem podczas Powstania Warszawskiego sprawdził się jako dzielny, odważny, lecz zarazem rozważny dowódca liniowy. Wielokrotnie osobiście prowadził swych żołnierzy do ataku, dając przykład męstwa i poświęcenia. Pod jego dowództwem Batalion rozrósł się do wielkości niemal pułku, licząc 9 kompanii liniowych plus służby, łącznie ponad 2500 żołnierzy<sup>44</sup>.

Po kapitulacji powstania ppłk „Leliwa” znalazł się w szpitalu przy ul. Płockiej na Woli, skąd, wobec szczególnego zainteresowania nim Gestapo, w ubraniu cywilnym zdołał uciec, dołączając do grupy cywilów. Z kościoła przy ul. Wolskiej Henryk Roycewicz, razem z innymi jeńcami, przewieziony został do obozu przejściowego w Pruszkowie. W zatłoczonych, brudnych halach warsztatów kolejowych, na terenie których utworzony był Duląg 121 Pruszków, rannego i wycieńczonego ppłka Roycewicza dostrzegła córka znajomego ziemianina. Pomogła mu w ucieczce i ulokowała w majątku Kośmin w okolicach Grójca, gdzie ukrywał się do połowy stycznia 1945 r.; 20 lutego 1945 r. ujawnił się w Rejonowej Komendzie Uzupełnień w Skierniewicach. Wrócił do „wyzwolonej” Warszawy i w marcu podjął pracę w Wojewódzkim Urzędzie Ziemskim w Warszawie jako inspektor hodowli koni, a w 1946 r. – po ukończeniu Wyższego Kursu Administracyjnego przy Prezydium Rady Ministrów – został zatrudniony na stanowisku naczelnika Wydziału Administracyjnego. Będąc specjalistą z zakresu jeździectwa i niekwestionowanym autorytetem w tej dziedzinie, w latach 1947–1948 kilkakrotnie wyjeżdżał służbowo do Danii, Norwegii i Szwecji, gdzie dokonywał zakupu koni szlachetnych ras w celu odbudowy i ulepszenia polskiej hodowli koni. W tym okresie ustabilizowała się także jego sytuacja rodzinna – zamieszkał wraz z żoną w tzw. domku fińskim przy ul. Wawelskiej (ich wojenne mieszkanie zostało zburzone w czasie powstania), a w 1946 r. urodził się syn Henryka Roycewicza – Olgierd<sup>45</sup>.

Po zakończeniu wojny nie zapomniał o swoich towarzyszach broni, którzy zginęli w czasie powstania warszawskiego. Jak sam wspominał:

[...] myślałem o tych wszystkich żołnierzach..., tych, co życie swe bohatersko oddali z wiarą w zwycięstwo, tych, co ucierpieli, niosąc do końca życia ślady swoich poświęceń, tych, których los uchował, pozwalając na utrwalenie ich wojskowych czynów. Wreszcie o tych wszystkich, którzy bezimiennie ginęli i cierpieli – o żołnierzach i cywilnej ludności z naszej płonącej Warszawy, o dzieciach i kobietach bezmiernego poświęcenia i odwagi<sup>46</sup>.

<sup>43</sup> W. Zegar, dz. cyt., s. 129.

<sup>44</sup> A. Bieniaszewski, dz. cyt., s. 31.

<sup>45</sup> W. Zegar, dz. cyt., s. 131–133.

<sup>46</sup> H. Leliwa-Roycewicz, dz. cyt., s. 71–72.

Na początku 1946 r. ppłk Henryk Leliwa-Roycewicz zorganizował Komitet Ekshumacyjny Poległych Żołnierzy Armii Krajowej Batalionu „Kiliński”. Dzięki prowadzonej przez siebie liście oraz materialnej pomocy rodzin żołnierzy, którzy zginęli w czasie powstania warszawskiego, w okresie niespełna trzech lat doprowadził do ekshumacji 103 poległych żołnierzy batalionu „Kiliński” i pochowania ich w specjalnej kwaterze na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach. Na nagrobkach zostały upamiętnione nazwiska i pseudonimy wszystkich 506 poległych żołnierzy tego batalionu<sup>47</sup>.

Ppłk Henryk Leliwa-Roycewicz, podobnie jak wielu innych żołnierzy AK, powstańców warszawskich, nie uniknął powojennych prześladowań i represji władz stalinowskich. Został aresztowany 13 stycznia 1949 r. przez funkcjonariusza Urzędu Bezpieczeństwa Czesława Krupowicza, który po rewizji mieszkania Roycewiczów zabezpieczył dowody „zbrodni” w postaci trzech znaczków batalionu „Kiliński”, notatek i dokumentów batalionu, listu z Ameryki, pięciu pocztówek, legitymacji orderu *Virtuti Militari* i innych odznaczeń oraz osobistych drobiazgów, oraz doprowadził do przewiezienia skutego kajdankami Henryka Roycewicza do Aresztu Śledczego na ul. Rakowieckiej 37. Podpułkownik był więziony w okrytym niechlubną sławą mokotowskim X Pawilonie razem z pospolitymi kryminalistami. Proces odbył się po ponad roku, w czasie którego Roycewicz był wielokrotnie i przez wiele godzin przesłuchiwany, przeszedł wszystkie z możliwych brutalnych metod śledczych. Jak sam wspominał:

W najcięższych chwilach śledztwa, kiedy byłem trzymany w celi śmierci, ratowałem się przed utratą świadomości i przytomności wspomnieniami walk z Niemcami, a szczególnie szaleńczą szarżą naszego Pułku w bitwie pod Krasnobrodem<sup>48</sup>.

Ppłka Henryka Leliwę-Roycewicza – bohatera olimpijskiego hipodromu, żołnierza września, powstańca warszawskiego – oskarżono o

[...] działanie zmierzające do usunięcia przemocą Krajowej Rady Narodowej, Rządu Jedności Narodowej i Rządu Rzeczypospolitej Polskiej, zagarnięcia ich władzy i zmiany ustroju Państwa Polskiego [...] zorganizowanie [...] tzw. Komitetu Ekshumacyjnego, wydawanie i rozpowszechnianie znaczków pamiątkowych Batalionu „Kiliński” [...], czym prowadził działalność zmierzającą do osiągnięcia opisanych we wstępie celów<sup>49</sup>.

Dnia 25 kwietnia 1950 r. Wojskowy Sąd Rejonowy w Warszawie ogłosił wyrok, uznając Henryka Roycewicza winnym zarzucanych mu czynów. Został skazany na 6 lat więzienia, 4 lata pozbawienia praw publicznych i obywatelskich praw honorowych oraz przepadek całego mienia. Dnia 17 listopada 1950 r., sąd wojskowy odrzucił skargę rewizyjną Roycewicza. Na początku 1951 r. został on więźniem Zakładu Karnego we Wronkach, który – ze względu na rygoryzm, represyjność, rekordową śmiertelność wśród więźniów, sadyzm i bezkarność

<sup>47</sup> R. Urban, *Jeźdźcy – olimpijczycy...*, s. 161.

<sup>48</sup> W. Zegar, dz. cyt., s. 136.

<sup>49</sup> K. Rudowska, *Wywiad z płk. Henrykiem Roycewiczem*, „Koł Polski” 1990 nr 6, s. 31–32.

pracowników Straży Więziennej – słynął jako najstraszniejsze miejsce odosobnienia w Polsce. Regulamin tego więzienia przewidywał w nim miejsce dla 586 osadzonych. W czasie, kiedy odbywał w nim wyrok Roycewicz, było tam 3769 więźniów. W celach o powierzchni 6–8 m<sup>2</sup> przebywało od 5 do 10 więźniów. Byli surowo karani nawet za najdrobniejsze przewinienia (złe sprzątnięcie celi). Więzień Roycewicz wykorzystywał „czas wolny” na dokształcanie – pogadanki i słuchanie wykładów prowadzonych przez współwięźniów – naukowców, pisarzy, poetów, polityków i dziennikarzy. Po śmierci Stalina w 1953 r. część kary anulowano i w kwietniu tego roku płk Roycewicz odzyskał wolność. Wyrokiem Sądu Wojewódzkiego dla Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 20 lutego 1957 r. płka Henryka Leliwę-Roycewicza uniewinniono od popełnienia przestępstwa i zarzucanych mu czynów<sup>50</sup>. W tragedii, która dotknęła wielu „żołnierzy wyklętych”, miał jednak to szczęście, że przeżył i nie znalazł się wśród bezimiennych, których szczątki skrywa tzw. Łączka na Cmentarzu Wojskowym na warszawskich Powązkach.

Aby utrzymać rodzinę, w latach 1953–1956 Henryk Roycewicz pracował w Państwowych Zakładach Piwowarsko-Słodowniczych w Warszawie, na stanowisku magazyniera. Jego żona, Felicja, była wówczas księgową w Zjednoczonych Zespołach Gospodarczych INCO. Po latach wrócił do jeździectwa. W grudniu 1956 r. został trenerem Klubu Jeździeckiego przy Państwowych Torach Wyścigów Konnych na Służewcu, gdzie pracował głównie z młodzieżą. Ze względów ekonomicznych, w 1960 r. podjął pracę w firmie Polcargo, na stanowisku inspektora – rzeczoznawcy w specjalności konie. Rodzina Roycewiczów przeprowadziła się wówczas do mieszkania przy ul. Hübnera. Po ustabilizowaniu się sytuacji materialnej, w 1968 r. rozpoczął działalność trenerską w Sekcji Jeździeckiej Centralnego Klubu Sportowego Legia w Starej Miłosnej, gdzie pracował do momentu przejścia na emeryturę w 1973 r. Honorowym członkiem Sekcji pozostał do końca życia. Był osobą niezwykle aktywną, szkolił zawodników, kształcił trenerów, pomagał hodowcom. Był trenerem klasy specjalnej, sędzią Polskiego Związku Jeździeckiego, rzeczoznawcą w zakresie jeździectwa<sup>51</sup>.

Najważniejsza jednak stała się dla niego działalność w środowiskach kombatanckich. Mimo wcześniejszych dramatycznych doświadczeń, w 1957 r. powołał Komisję Środowiskową Żołnierzy Batalionu Armii Krajowej „Kiliński”, której honorowym przewodniczącym pozostał do końca życia. W ramach działalności Środowiska, płk Roycewicz dbał o kwatery na warszawskich Powązkach, weryfikował odznaczenia bojowe żołnierzy Batalionu, prowadził indeks pseudonimów i nazwisk oraz księgę poległych żołnierzy. Dzięki staraniom Środowiska i osobistym zabiegom płka Roycewicza odsłonięto tablice i płyty pamiątkowe w miejscach walk batalionu „Kiliński” – na gmachu PAST-y

<sup>50</sup> Tamże, s. 32.

<sup>51</sup> R. Wryk, *Olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej...*, s. 373; W. Zegar, dz. cyt., s. 142.

(20 sierpnia 1978 r.), na placu Powstańców Warszawy (1 sierpnia 1978 r.), w kościołach pw. Wszystkich Świętych oraz św. Augustyna. Henryk Roycewicz był współzałożycielem, powołanego w Warszawie w 1975 r., Duszpasterstwa Weteranów Kawalerii i Artylerii Konnej, jedyne­go możliwego w komunistycznym państwie, niezależnego środowiska kawalerzystów Drugiej Rzeczypospolitej. Był też inicjatorem i członkiem komitetu honorowego, zorganizowanego przez to Środowisko we wrześniu 1989 r. w Warszawie i Grudziądzu, Światowego Zjazdu Oficerów Służby Stałej Kawalerii Drugiej Rzeczypospolitej. Było to pierwsze, od ostatniej promocji w sierpniu 1939 r., spotkanie absolwentów Centrum Wysz­kolenia Kawalerii, na które przyjechali kawalerzyści z całego świata. W tym dniu Grudziądz – po 50 latach – stał się ponownie „stolicą polskiej kawalerii”<sup>52</sup>.

Mimo wyjazdu jedyne­go syna, Olgierda, do Stanów Zjednoczonych oraz śmierci 14 września 1986 r. ukochanej żony Felicji, ppłk Henryk Leliwa-Roycewicz ostatnie lata swojego życia spędził bardzo aktywnie. Otoczony był „chłopcami” i „dziewczętami” z batalionu „Kiliński”, w większości osobami już po sześćdziesiątym roku życia, dla których 63 dni wspólnych walk i przeżyć powstańczych sprzed blisko pięćdziesięciu lat stworzyło wyjątkowe więzi nie do rozerwania. W czerwcu 1989 r. Roycewicz został laureatem Honorowej Nagrody im. Janusza Kusocińskiego, która była przyznawana przez Redakcję „Przeglądu Sportowego”. Dnia 15 lutego 1990 r., rozkazem Ministra Obrony Narodowej, ppłk Henryk Leliwa-Roycewicz otrzymał awans do stopnia pułkownika ze starszeństwem od dnia 27 września 1944 r.<sup>53</sup>

Za zasługi wojenne uhonorowany był dwukrotnie Srebrnym Krzyżem Virtuti Militari, trzykrotnie Krzyżem Walecznych, Krzyżem Armii Krajowej, Warszawskim Krzyżem Powstańczym, za działalność na rzecz kombatan­tów Krzyżem Komandorskim Orderu Polonia Restituta i innymi. Natomiast za osiągnięcia sportowe i aktywność w upowszechnianiu sportu jeździeckiego – wieloma medalami i odznaczeniami, m.in. Złotą Odznaką Polskiego Związku Jeździeckiego, Odznakami Zasłużonego Mistrza Sportu i Zasłużonego Działacza Kultury Fizycznej. Płk Henryk Leliwa-Roycewicz zmarł 16 czerwca 1990 r. w wieku 92 lat. Pochowany został na Cmentarzu Wojskowym na warszawskich Powązkach, w kwaterze batalionu „Kiliński” (B2 rząd 3, grób 10) obok żony, łączniczki „Luty”<sup>54</sup>.

Fundacja Polskiego Państwa Podziemnego, której siedziba mieści się w budynku PAST-y, dla uczczenia pamięci swojego bohatera ogłosiła rok 2015 rokiem Henryka Roycewicza i podjęła z tej okazji kilka inicjatyw, m.in. 16 maja zorganizowała wieczór poświęcony pamięci płka Henryka Leliwy-Roycewicza podczas „Nocy Muzeów”, 25 lipca odbył się II Bieg po Schodach – Zdobądź

<sup>52</sup> R. Urban, *Jeźdźcy-olimpijczycy...*, s. 162.

<sup>53</sup> W. Zegar, dz. cyt., s. 143–144.

<sup>54</sup> A. Bieniaszewski, dz. cyt., s. 31.

PAST-ę, 8 sierpnia – Memoriał Jeździecki im. Henryka Roycewicza, a 20 sierpnia – uroczystości z okazji 71. rocznicy zdobycia PAST-y przez Batalion „Kiliński” pod dowództwem rtm. Henryka Leliwy-Roycewicza.



**Fot. 6.** Kwaterna żołnierzy batalionu „Kiliński” na warszawskich Powązkach; grób Henryka Leliwy-Roycewicza (fot. Renata Urban)

## Bibliografia

### A. Źródła

#### I. Źródła archiwalne

Centralne Archiwum Wojskowe  
Akta Personalne, sygn. 3834  
Dziennik Rozkazów, sygn. I.340.40/8

#### II. Prasa i czasopisma

„Przegląd Sportowy”, Warszawa 1988–1989.  
„Koń Polski”, Warszawa 1990.  
„Przegląd Kawalerii i Broni Pancernej”, Londyn 1990.

### B. Literatura

#### I. Prace zwarte

Błasiński J., *Z dziejów kawalerii II Rzeczypospolitej. Losy 25 Pułku Ułanów Wielkopolskich*, Bellona, Warszawa 1999.

- Chmielewski Z., *Rotmistrz Henryk Leliwa-Roycewicz i jego żołnierze*, Klub Media, Warszawa 2018.
- Duński W., *Konno po sławę. Leksykon jeździectwa polskiego*, Polski Związek Jeździecki, Warszawa 2012.
- Duński W., *Od Paryża 1924 do Sydney 2000. Polscy medaliści olimpijscy i paraolimpijcy. Encyklopedia ilustrowana*, [b.m.r.w.].
- Głuszek Z., *Leksykon polskich olimpijczyków 1924–1998*, Polskie Wydawnictwo Sportowe „Sprint”, Warszawa 1999.
- Leliwa-Roycewicz H., *Batalion AK „Kiliński” w Powstaniu Warszawskim*, nakładem Polskiej Fundacji Kulturalnej, Londyn 1978.
- Łoza S. (red.), *Czy wiesz, kto to jest?*, Wydawnictwo Głównej Księgarni Wojskowej, Warszawa 1938.
- Petrozolin-Skowrońska B., *Encyklopedia Warszawy*, PWN, Warszawa 1994.
- Rafalski L., *Olimpijczycy spod Tatr*, Powiatowe Centrum Kultury w Nowym Targu, Nowy Targ 2013.
- Tuszyński B. i Kurzyński H., *Leksykon olimpijczyków polskich. Od Chamonix i Paryża do Soczi 1924–2014*, PKOl, Warszawa 2014.
- Tuszyński B., *Księga sportowców polskich ofiar II wojny światowej 1939–1945*, Wydawnictwo J.M. Miedzianowskiego i K.A. Wasilewskiego, Warszawa 1999.
- Urban R., *Jeźdźcy-olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Gorzów Wlkp. 2012.
- Urban R., *Rozwój gry w polo w Polsce w środowisku wojskowym w okresie międzywojennym*, [w:] K. Zalaśńska, P. Zalaśński, *Polo w Polsce 1911–2011*, Lettra-Graphic, Kraków 2011.
- Wryk R., *Olimpijczycy Drugiej Rzeczypospolitej*, Wydawnictwo Nauka i Innowacje, Poznań 2015.
- Wryk R., *Sport olimpijski w Polsce 1919–1939. Biogramy olimpijczyków*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2006.

## II. Maszynopisy

- Urban R., *Rozwój sportu jeździeckiego w Polsce w latach 1918–1939*, maszynopis pracy doktorskiej, AWF Poznań, 2003.
- Zegar W., *Pułkownik Henryk Roycewicz (1898–1990)*, maszynopis w posiadaniu autorki.
- Chmielewski Z., *Rotmistrz Henryk Leliwa-Roycewicz i jego żołnierze*, Stowarzyszenie Tenisowo-Narciarski Klub Dziennikarzy MEDIA, Warszawa 2018.

## **Activities of Henryk Leliwa-Roycewicz in the field of military, sports and horse riding organizations in Poland**

### **Abstract**

Henryk Roycewicz was not a well-known figure. His name would be difficult to find on the pages of textbooks for the history of Poland, he was also not included in the most popular encyclopedias. Who was he then? A Pole coming from a family with patriotic traditions, but born in times of persecution in the Russian partition. A soldier of the First World War, a cavalryman of the Second Republic, an athlete, an almost perfect rider, an Olympic medalist, a riding coach. Roycewicz was also a soldier of the September Campaign, then the Home Army, an activist of the underground, and finally a Warsaw insurgent – commander of the “Kiliński” Battalion. For the last two “offenses” he paid a high price – accusations of treason, sentence and a six-year stay in the Stalinist prison. After his release and rehabilitation, he returned to horse riding and remained faithful to it almost until the end of his life. Although he died more than a quarter of a century ago, he still lives in the memories of the older generation of riders, and above all his comrades-in-arms, their families, war veterans, for whom he has become a legend during his lifetime.

The aim of the article was to present an outstanding figure of a soldier-patriot, sportsman-Olympian, sports activist.

**Keywords:** cavalry, equestrian, Olympic Games, war.



Małgorzata JANUSZ\*

<https://orcid.org/0000-0001-9868-1171>

Dagmara SADECKA\*\*

<https://orcid.org/0000-0002-0720-6410>

## Historia rejsów wykorzystywanych jako środek rehabilitacji ruchowej i resocjalizacji osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie

### Streszczenie

W artykule przedstawiono historię rejsów żeglarskich jako środka wspomagającego rehabilitację i resocjalizację osób niepełnosprawnych. Przedmiotem zainteresowań oraz celem rozważań w głównej mierze było oddziaływanie żeglarstwa na organizm człowieka, jego wpływ na podniesienie samooceny i relacje międzyludzkie osób z niepełnosprawnością. Uczestnikami rejsów były osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, m.in. z wadami wzroku, słuchu, z dysfunkcją aparatu ruchowego, jak i upośledzeni umysłowo. Ponadto uczestnikami rejsów były osoby ze specyficznych grup społecznych – młodzież uzależniona od leków psychotropowych, ze środowisk zagrożonych ekologicznie, nieprzystosowani społecznie, a także wychowankowie domów dziecka.

W artykule zastosowano analizę materiałów źródłowych, stanowiącą podstawowy zasób informacji podlegającej procesowi badawczemu.

**Słowa kluczowe:** historia, turystyka żeglarska, niepełnosprawność, rewalidacja, resocjalizacja.

### Wprowadzenie

Rozwojowi współczesnego społeczeństwa towarzyszy wzrost ilości czasu wolnego, pozostającego do dyspozycji jednostki. Czas ten racjonalnie spożytkowany powinien służyć regeneracji sił fizycznych i psychicznych, wypoczynkowi, rozrywce i rozwijaniu zainteresowań. Powyższe cele można osiągnąć po-

---

\* dr, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Wychowania Fizycznego; e-mail: majanusz@ur.edu.pl

\*\* dr, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Wychowania Fizycznego; e-mail: dsadecka@ur.edu.pl

przez różnorodną aktywność fizyczną: sportową, rekreacyjną i turystyczną. Żeglarstwo, które jako forma aktywności ruchowej jest zarówno dyscypliną sportu, formą rekreacji i turystyki, jak i środkiem rehabilitacji ruchowej oraz resocjalizacji, stwarza możliwość zaspokajania różnorodnych potrzeb, a także jest swego rodzaju psychoterapią<sup>1</sup>.

Podstawowym problemem życiowym osób niepełnosprawnych jest znalezienie miejsca w społeczeństwie, które pozwalałoby im korzystać z wszelkich możliwości kariery zawodowej i ułożenia sobie życia prywatnego oraz umożliwiło funkcjonowanie w sposób maksymalnie zbliżony do powszechnie przyjętych standardów społecznych. Osoby niepełnosprawne muszą przezwyciężyć wiele barier wynikających z własnych ograniczeń, ułomności fizycznych czy psychicznych. Zmuszeni są również do pokonywania różnego typu przeszkód stawianych im przez społeczeństwo<sup>2</sup>. Aktywność żeglarska pozwala ludziom niepełnosprawnym i nieprzystosowanym społecznie na przywrócenie utraczonych funkcji psychomotorycznych oraz na adaptację społeczną.

Badania nad historią żeglarstwa osób niepełnosprawnych w Polsce znajdowały się dotychczas poza zainteresowaniem historyków kultury fizycznej, w tym badaczy historii. Głównym celem artykułu było przedstawienie specyficznych założeń składających się z osób niepełnosprawnych i uzależnionych, dla których żeglarstwo stało się jedną z form resocjalizacji, aktywnej wielostronnej rehabilitacji oraz integracji ze środowiskiem osób pełnosprawnych. Celem było również ukazanie organizacji zajmujących się przygotowaniem pionierskich rejsów dla osób wykluczonych społecznie i niepełnosprawnych w Polsce.

W niniejszej pracy sformułowano następujący problem główny:

Jak kształtowała się działalność żeglarska w aspekcie turystyczno-rekreacyjnym, rehabilitacyjnym oraz resocjalizacyjnym? W oparciu o problem główny wysunięto następujące problemy szczegółowe: 1. Jaki wpływ na usprawnianie funkcji ruchowych człowieka ma żeglarstwo? 2. Jaki wpływ na resocjalizację ma żeglarstwo?

W niniejszej pracy zastosowano metodę analizy tekstów źródłowych oraz dokumentów stanowiącą podstawowy zasób informacji podlegającej procesowi badawczemu. Zgromadzone źródła poddane zostały szczegółowej analizie, a także została przeprowadzona indukcja i synteza zebranych materiałów. Podstawę źródłową pracy stanowiły źródła drukowane, w tym prasa sportowa. W artykule wykorzystana została również istniejąca literatura przedmiotu.

<sup>1</sup> M. Nowacki, *Uwarunkowania aktywności żeglarskiej*, AWF Poznań 2002, s. 5.

<sup>2</sup> B. Gąciarz, *Wprowadzenie. Wykształcenie i przygotowanie zawodowe jako sposób na niepełnosprawność*, [w:] B. Gąciarz (red.), *Niepełnosprawni studenci w społeczności akademickiej*, Wyd. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 2010, s. 7.

## Historia rejsów żeglarskich

Turystyka żeglarska jest jedną z najatrakcyjniejszych form żeglarstwa, łączącą w sobie elementy rekreacji, a także walory poznawcze i wychowawcze. Przy jej uprawianiu wymagane są jednak określone umiejętności, jak również specjalistyczny sprzęt i wyposażenie. Uprawianie żeglarstwa daje możliwości poznania nowych kultur i społeczeństw, uczy zachowania w środowisku naturalnym, rozwija umiejętności techniczne i orientacyjne. Jest formą turystyki, którą można uprawiać indywidualnie lub zespołowo. Jednocześnie staje się swoistą psychoterapią, pozwalając człowiekowi oddalić się od problemów, które w metaforyczny sposób pozostawia na lądzie. Specyficzne warunki, w jakich znajduje się człowiek podczas rejsu żeglarskiego, tj. kolektywizm, wyraźny podział ról, niemal wojskowa dyscyplina, sytuacja ciągłego zagrożenia, zależność od sił przyrody, oddalenie od domu i rodziny – wpływają na kształtowanie się swoistych cech osobowości i określonych postaw. Podczas aktywności żeglarskiej mamy do czynienia z wieloma rodzajami oddziaływań wychowawczych:

- poprzez naukę – nauka teorii i praktyki żeglowania, nawigacji, locji, meteorologii, itp.,
- poprzez pracę – przygotowanie jachtów do sezonu, konserwacja i naprawa sprzętu w razie awarii, szycie żagli,
- poprzez dostarczanie przeżyć natury estetycznej, odczuwanie piękna otaczającej natury,
- poprzez kolektyw – życie i praca w małej grupie społecznej, jaką jest załoga, na małej i ograniczonej przestrzeni; nieustanna kontrola i ocena przez kolegów<sup>3</sup>.

Turystyczne rejsy żeglarskie umożliwiają pełnienie funkcji załoganta każdej zainteresowanej osobie, niezależnie od wieku, umiejętności i kwalifikacji. Jedyną barierą niedopuszczającą do żeglowania jest zły stan zdrowia. Większość organizatorów rejsów, a także armatorów polskich żaglowców, wymaga zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do udziału w rejsie morskim.

Jedną z pierwszych organizacji, która zainteresowała się wykorzystaniem żeglarstwa w terapii osób niepełnosprawnych, był Międzyspółdzielczy Ośrodek Kultury Fizycznej Inwalidów w Warszawie. W latach 1968–1971 organizował na Pojezierzu Mazurskim obozy żeglarskie na patent żeglarza. Tego typu kursy organizował również dla dzieci niepełnosprawnych Ośrodek Rehabilitacyjny Dzieci i Młodzieży w Mielnicy, Ośrodek Szkoleniowo-Wychowawczy dla Dzieci Kalekich w Busku Zdroju oraz Centralny Ośrodek Żeglarstwa Polskiego Związku Żeglarskiego w Trzebieży<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> K. Wróblewska, B. Mazurkiewicz, *Wychowawcze wartości żeglarstwa*, „Zeszyty Naukowe AWF w Gdańsku” 1991, nr 12, cz. 1, s. 59–72.

<sup>4</sup> Cz. Piskorz, *Rehabilitacja pod żaglami*, [w:] W.R. Dąbrowski (red.), *Szkolenie i wychowanie w żeglarstwie turystycznym*, AWF Kraków 1989, s. 71–76.

W 1975 r. zorganizowano obóz rehabilitacyjno-żeglarski w Międzynarodowym Centrum Żeglarstwa i Turystyki Wodnej w Giżycku. Ośrodek ten w okresie swojej działalności organizował kursy szkoleniowe, rejsy i różnorodne obozy, w których uczestniczyli również żeglarze niepełnosprawni z zagranicy (głównie z Holandii). Placówka ta jest siedzibą Polskiego Związku Żeglarzy Niepełnosprawnych, który jest w Polsce główną instytucją organizującą zajęcia żeglarskie dla osób niepełnosprawnych. Rokrocznie organizowano nieodpłatne szkoleniowe warsztaty żeglarskie, których celem była nauka żeglowania dla osób niepełnosprawnych. Warunkiem zakwalifikowania na warsztaty było ukończenie 18 roku życia oraz posiadanie aktualnego orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym. Dwutygodniowe szkolenie kończyło się egzaminem państwowym na podstawowe uprawnienia żeglarskie – patent żeglarza jachtowego<sup>5</sup>.

Końcowe lata 80. XX w. w żeglarstwie polskim charakteryzowały się wzrostem zainteresowania żeglarstwem klubowym. W tym okresie powstało szereg organizacji i stowarzyszeń zajmujących się promocją żeglarstwa dla osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznych. Celem ich była aktywizacja osób niepełnosprawnych do uprawiania tej dyscypliny.



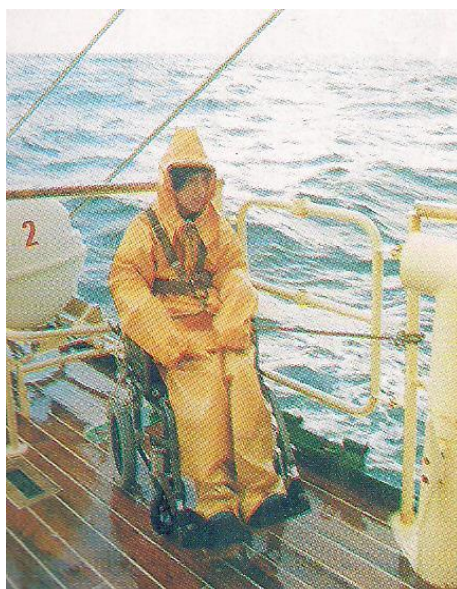
**Fot. 1.** Rejs osób niepełnosprawnych z dysfunkcją narządów ruchu na żaglowcu General Zaruski 1989 r.

Źródło: „Żagle” 1993, nr 6, s. 11.

<sup>5</sup> J. Czajewski, *Nietypowe załogi*, „Żagle” 1993, nr 6–8.

Żeglarstwo osób niepełnosprawnych wymagało przystosowania łodzi, narbrzeża kei, jak i przeszkolenia kadry instruktorskiej, jednakże walory rehabilitacyjne w znaczący sposób przewyższały poniesione nakłady. Rejsy dla osób niepełnosprawnych ruchowo odbywały się, począwszy od 1986 r., na żaglowcach Henryk Rutkowski i Generał Zaruski. Pomysłodawcą i sponsorem pierwszego rejsu dla osób niepełnosprawnych była redakcja miesięcznika „Morze”. Na przełomie lat 80./90. podobne rejsy organizowała warszawska Spółdzielnia Inwalidów Świt<sup>6</sup>.

W 1986 r. odbył się – pierwszy z cyklu – rejs dla osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie, na żaglowcu Henryk Rutkowski. Cykl ten zainaugurował rejs zorganizowany dla osób uzależnionych od środków psychotropowych, jak i narkotyków. Jego organizatorem było Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii. Zadaniem tych rejsów było odseparowanie uzależnionych osób od środowiska dostarczającego narkotyki, czyli tzw. kontrolowany odwyk połączony z ciężką, jednakże dającą satysfakcję, pracą na pokładzie żaglowca oraz turystyką zagraniczną. Rejsy te były formą terapii wykorzystującej walory żeglarstwa do współdziałania i uczestniczenia w życiu grupy. Stanowiły one nośnik dodatkowych wartości kulturalnych w postaci literatury żeglarskiej, piosenki, etyki i etykiety, uczyły zaradności, organizacji, mogły być sposobem na życie<sup>7</sup>.



**Fot. 2.** Uczestnik rejsu podczas pełnienia wachty

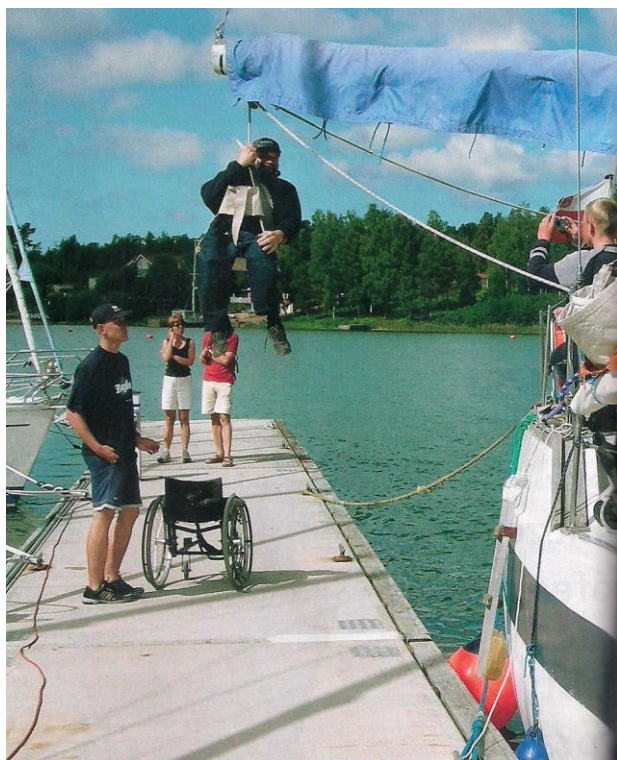
Źródło: „Żagle” 1997, nr 10, s. 32.

<sup>6</sup> Tenże, *Z niepełnosprawnymi*, „Żagle” 1993, nr 6, s.11.

<sup>7</sup> J. Czajewski, *Z narkomanami*, „Żagle” 1993, nr 8, s. 13.

Główną ideą rejsów dla osób niepełnosprawnych było umożliwienie im bezpośredniego kontaktu z żeglarstwem morskim. Rodzaj dysfunkcji nie miał znaczenia, takim samym wyzwaniem na morzu musiały stawiać czoła zarówno osoby niewidome, jak jeżdżące na wózkach inwalidzkich. Poprzez żeglarstwo istnieje możliwość rozbudzania zainteresowań, nabywania nowych umiejętności, przyzwyczajania do pracy w zespole i do konfrontacji z żywiołem, która na lądzie zmienia się po prostu w życie.

Ogólnopolska Rada Studentów Niepełnosprawnych przy Radzie Naczelnej ZSP w Warszawie zorganizowała w 1989 r. dla osób niepełnosprawnych wyprawę. W rejsie uczestniczyło 12 Holendrów i 23 polskich żeglarzy; w liczbie 35 uczestników jedna trzecia stanowili żeglarze na wózkach inwalidzkich<sup>8</sup>.



**Fot. 3.** Wykorzystanie bomu do transportu osób niepełnosprawnych na pokład

Źródło: „Żagle” 2006, nr 1, s. 80.

W kolejnych latach miało miejsce kilka rejsów przeznaczonych dla osób z dysfunkcjami ruchu. W czerwcu 2006 r. odbył się rejs na Alandy na jachcie Warszawska Nike. Był to rejs odbiegający od utartych schematów, nie tylko

<sup>8</sup> A. Rybczyńska, *Rewalidacja i żagle*, „Żagle” 1989, nr 7, s. 12.

dlatego, że był rejsiem integracyjnym (w którym połowę załogi stanowiły osoby niepełnosprawne z dysfunkcją ruchu i narządu słuchu), lecz także dlatego, że uczestnicy postawili przed sobą zadanie dostarczenia odpowiedzi na kilka istotnych pytań. Dotyczyły one między innymi funkcjonowania w długim rejsie morskim tak skonfigurowanych załóg, jak również praktyczne zbadanie możliwości choć prowizorycznego przystosowania jachtu dla potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo. Uczestnicy w trakcie rejsu dokonywali wielu modyfikacji jachtu, dostosowując go do potrzeb osób niepełnosprawnych, między innymi wykorzystując bom i talię grotu do transportu części załogi na keję i pokład.

Trasa rejsu wiodła z Gdańska przez Mariehamn, Hanko, Tallin, Kemi (najbardziej wysunięty na północ port Bałtyku), Sztokholm, Visby – do Gdańska. Żegluga w zróżnicowanych warunkach pogodowych trwała miesiąc i jeden dzień, w trakcie których przepłynięto 2300 Mm<sup>9</sup>.

Organizatorem dwóch dwutygodniowych rejsów na jachcie Warszawa Nike dla osób niepełnosprawnych w 2011 r. był Klub Sportowy Niepełnosprawnych Start z Warszawy. W wyprawach tych wzięło udział 5 osób niepełnosprawnych – głównie z dysfunkcją ruchu lub słuchu – i 5 osób pełnosprawnych. W pierwszym etapie rejsu załogi odwiedziły porty Bornholmu, Christianso i Kalskrone. Rejs zakończył się we Władysławowie, skąd rozpoczął się następny etap wyprawy – do Marienhaminy, Sztokholmu i Ventspils. Ogółem w trakcie rejsów przepłynięto łącznie ponad 1200 Mm i odwiedzone 10 portów położonych na terytorium 5 państw<sup>10</sup>.



**Fot. 4.** Niepełnosprawna część załogi jachtu Warszawa Nike

Źródło: „Żagle” 2011, nr 5, s. 85.

<sup>9</sup> K. Kwapiszewski, *Morze jest dla wszystkich*, „Żagle” 2006, nr 1, s. 80–83.

<sup>10</sup> „Żagle” 2011, nr 5, s. 80.

Polskie fundacje organizowały również rejsy dla osób wykluczonych społecznie. Celem tych działań profilaktycznych było powstrzymanie lub ograniczanie zachowań niekorzystnych społecznie, zwiększanie zdolności do podejmowania przez człowieka konstruktywnych decyzji, usuwanie lub ograniczanie zewnętrznych zagrożeń podnoszących ryzyko powstania zachowań dewiacyjnych oraz doskonalenie zasobów radzenia sobie z zagrożeniami.

Szczególną grupę programów profilaktycznych adresowanych do młodzieży stanowiły programy wczesnej interwencji realizowane z dziećmi i młodzieżą z tzw. grupy wysokiego ryzyka (narażenia na oddziaływania patologiczne). Przykładem takiego programu był zrealizowany w latach 1993–2003 projekt „Program Edukacji Marynistycznej” (z szerokim wykorzystaniem edukacji żeglarskiej). Realizowano go w oparciu o Klub Środowiskowy „Cebulka” w Gdańsku-Brzeźnie oraz bazę żeglarską i kadrową Polskiego Klubu Morskiego w Gdańsku.

Realizowano również projekt Diennej Placówki Interwencyjnej „Trap” kierowany do wychowanków Pogotowia Opiekuńczego w Gdańsku – „Eksploracja – wyprawa po skarb”. Był to program zintensyfikowanego oddziaływania wychowawczego, między innymi poprzez żeglarstwo. Eksploracja – w znaczeniu poszukiwań w środowisku zewnętrznym oraz w samym sobie skarbu, tj. wartości i celów życiowych. W tym projekcie przewidziano udział wychowanków w szeroko rozumianej edukacji regionalnej, w tym żeglarskiej (morskiej). Była to formuła wychowawcza realizowana np. w Polskim Klubie Morskim w WM Gdańsku (a więc jeszcze przed wojną) i w „Szkołe pod Żaglami”.

Z powyższych doświadczeń w zakresie wykorzystania żeglarstwa (w tym żeglarstwa morskiego) do kształtowania osobowości wychowanków wynika, że morze może być środowiskiem wspianiale nadającym się do tego celu. Morze jest surowym wychowawcą, wymaga i karze, oferuje i nagradza. Ludzie morza przystosowują się do konsekwentnej organizacji życia, hartują swoje charaktery, przewidują następstwa działań, przygotowują się na trudy. Nagroda – w postaci poczucia spełnionego obowiązku wobec siebie i innych, poczucia bezpieczeństwa, dotarcia do celu, bogactwa przeżyć – jest sprawdzianem własnej skuteczności, drogą do osiągania satysfakcji ze swoich wyborów i dokonań. Jest drogą do poczucia własnej wartości<sup>11</sup>.

W 2013 r. powstała Fundacja „Rejs Odkrywców”, która, organizując rejsy na żaglowcach, podejmuje i wspiera działania na rzecz propagowania zagadnień morskich oraz rozwoju żeglarstwa wśród dzieci i młodzieży ze środowisk patologicznych, zagrożonych wykluczeniem społecznym lub znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> R.J. Krause, *Edukacja żeglarska jako element wychowania morskiego*, materiały konferencyjne uczestników II Kursokonferencji Instruktorów Pomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego – Puck 24–25.04.2004 [br.m.w.].

<sup>12</sup> Biuletyn Informacyjny Fundacji „Rejs Odkrywców”, [b.pag.] [br.m.r.w.].



Żeglarstwo oprócz funkcji rekreacyjnej, turystycznej czy sportowej było także elementem systemu penitencjarnego. Pomagało nie tylko readaptować byłych narkomanów, ale pełniło także funkcje resocjalizacji młodzieży z domów poprawczych. Pierwszym Polakiem, który zdecydował się pomagać trudnej młodzieży poprzez udział w rejsach morskich, był kapitan Krzysztof Baranowski. Fundacja „Szkoła pod Żaglami” utworzona przez K. Baranowskiego na bazie „Bractwa Żelaznej Szekli” dała młodzieży możliwość poznania zasad współżycia międzyludzkiego, kształtowania zasad sprawiedliwości i równości wobec prawa. Tak w wychowaniu, jak i w resocjalizacji celem pobytu na żagłowcu było oddanie społeczeństwu wartościowego, zdrowego psychicznie i moralnie człowieka<sup>13</sup>.

Rejsy żeglarskie organizowane były również dla dzieci z domów dziecka i młodzieży ze środowisk zagrożonych ekologicznie. Cykl takich rejsów odbył się w 1997 r. na pokładzie żagłowca Pogoria. Od połowy czerwca do końca lipca w rejsach brała udział młodzież szkolna z całej Polski<sup>14</sup>.

Niecodzienny rejs odbył się w połowie lutego 2003 r. na żagłowcu Fryderyk Chopin. Europejska Szkoła Prawa i Administracji wraz z Ministerstwem Pracy i Opieki Społecznej zorganizowała wyprawę dla wychowanków domów dziecka, uczniów pierwszych klas licealnych. Identycznie jak w założeniach programowych dla uczniów żeglujących w „zwykłych” rejsach „Szkoły pod Żaglami”, tak i w omawianej wyprawie na pokładzie żagłowca odbywały się zajęcia lekcyjne, podczas których realizowany był proces dydaktyczny. Rejs wychowanków domów dziecka przez Atlantyk był rejssem zamykającym 20-lecie pracy „Szkoły pod Żaglami”<sup>15</sup>.

Od 1987 r. Warszawski Instytut Głuchoniemych organizował rejsy dla osób z deficytem słuchu. Była to pierwsza placówka surdopedagogiczna w Polsce, która potraktowała żeglarstwo jako skuteczną metodę terapii. W ramach opartego na niej systemu wychowawczo-rewalidacyjnego organizowane były rejsy morskie dla młodzieży niesłyszącej. Rejsy te były dla uczestników nie tylko przygodą, lecz przede wszystkim stanowiły formę rehabilitacji psychicznej, poznawczej i społecznej. Wyprawy pomagały przezwyciężyć ograniczenia związane z poznawaniem otaczającego świata i trudności w zrozumieniu zależności pomiędzy ludźmi i zjawiskami. Z jednej strony stwarzały możliwość poznania świata przy pomocy innych zmysłów (poza słuchem), z drugiej kształtowały te cechy, które umożliwiały wyrobienie woli walki, w tym z własną słabością. Dzięki takiej formie spędzania czasu i jednocześnie aktywnej, wielostronnej rehabilitacji niesłyszący mieli okazję przekonać się i zrozumieć, iż mimo swojego inwalidztwa mogą podolać trudom, niebezpieczeństwom i z powodzeniem po-

<sup>13</sup> Biuletyn promujący Fundację „Szkoła Pod Żaglami” Krzysztofa Baranowskiego, [b.pag.] [br.m.r.w.].

<sup>14</sup> A. Szlemiński, *Co z Pogorią, „Żagle”* 1997, nr 4, s. 25.

<sup>15</sup> K. Baranowski, *Domy Dziecka na „Chopinie”*, „Żagle” 2003, nr 2, s. 71.

dejmować w późniejszym, dorosłym życiu zadania tylko pozornie dostępne dla osób pełnosprawnych<sup>16</sup>.

Dzięki staraniom Polskiego Związku Żeglarskiego w grudniu 1989 r. ukazało się zarządzenie Ministra Komunikacji i Głównego Inspektoratu Żeglugi Śródlądowej w sprawie uprawiania żeglarstwa przez osoby niesłyszące. Zostały one uprawnione do zdobywania patentu żeglarza i samodzielnego prowadzenia jachtów żaglowych, pod warunkiem obecności w składzie załogi co najmniej jednej osoby słyszącej i specjalnego oznakowania jachtu<sup>17</sup>.

Na trzytygodniowy rejs żaglowcem Henryk Rutkowski wyruszyło na przełomie maja i czerwca 1991 r. 15 głuchoniemych dziewcząt i chłopców. Rejs organizowany był przez Instytut Głuchoniemych przy pomocy Komisji Wychowania Morskiego Polskiego Związku Żeglarskiego. Przedsięwzięcie to miało nowatorski charakter ze względu na czas trwania wyprawy. Wszystkie organizowane w latach wcześniejszych (od 1987 r.) rejsy z udziałem młodzieży niesłyszącej trwały maksymalnie kilka dni<sup>18</sup>.

W 1993 r. odbył się drugi zagraniczny rejs dla osób głuchoniemych na żaglowcu Henryk Rutkowski. Załogę stanowiła grupa 19 osób, wychowanków Instytutu Głuchoniemych z Warszawy. Trasa rejsu wiodła do Visby, Marienhamin, Helsinek i Tallina<sup>19</sup>.

W dniach 17–27 maja 2001 r. odbył się kolejny, dziewiąty już, Żeglarski Rejs Rehabilitacyjny dla młodzieży niesłyszącej – uczniów warszawskiego Instytutu Głuchoniemych. W rejsie na żaglowcu Generał Zaruski udział wzięło 18 młodych inwalidów słuchu. Odwiedzono porty w Helu, Nekso, Christianio, Kalskronie, wyprawa została zakończona w Gdańsku, po przepłynięciu 400 Mm<sup>20</sup>.

Rejs zasługujący również na uwagę odbył się w 2002 r. z Górek Zachodnich na Bornholm. Jego nietypowość polegała na tym, iż załogę stanowiło siedmiu niesłyszących gimnazjalistów z warszawskiego Instytutu Głuchoniemych, inwalida narządów ruchu z całkowitym porażeniem nóg i osoba niesłysząca – żeglująca na stanowisku oficera. Po raz pierwszy rejs dla osób niepełnosprawnych nie odbył się na żaglowcu, lecz na znanym z okrażeń globu jachcie Lady B. Żegluga na dużo mniejszej, nieprzystosowanej dla osób niepełnosprawnych, jednostce stawiała przed załogą znacznie większe wymagania dotyczące samodzielności, odpowiedzialności oraz żeglarskich kwalifikacji. Rejs zorganizowało Stowarzyszenie Rehabilitacji przez Żeglarstwo „Navigare pro Humanum”<sup>21</sup>.

W 2002 r. na Zawiszy Czarnym odbył się tygodniowy rejs po Bałtyku, zorganizowany dla 43 osób, połowę załogi stanowiła młodzież niepełnosprawna,

<sup>16</sup> W. Tomaszewski, *W ciszy*, „Żagle” 1993 nr 4, s. 10.

<sup>17</sup> T. Partyka, *Rewalidacja głuchoniemych w dziedzinie żeglarstwa*, [w:] W.R. Dąbrowski (red.), *Szkolenie i wychowanie w żeglarstwie turystycznym*, AWF Kraków 1989, s. 77–82.

<sup>18</sup> W. Tomaszewski, *Nietypowe załogi*. *W ciszy*, „Żagle” 1993, nr 3, s. 10.

<sup>19</sup> K. Witkowski, *Można, ale jak długo jeszcze*, „Żagle” 1994, nr 2, s. 18.

<sup>20</sup> „Zwykły, niezwykły rejs”, „Żagle” 2001, nr 8, s. 21.

<sup>21</sup> W. Tomaszewski, *Pod żaglami przyjaznej „Lady B.”*, „Żagle” 2002, nr 9, s. 82–83.

w większości z upośledzeniem umysłowym. W ramach różnorodnej specyfiki tej niepełnosprawności rejsy odbywały się pod rygorystycznym nadzorem, przy zachowaniu wszelkich środków bezpieczeństwa<sup>22</sup>. Młodzież rekrutowana była z Harcerskich Integracyjnych Drużyn Trójmiasta. Trasa rejsu wiodła z Gdyni do Ustki, Nexo, Karlskrony, Helu i zakończyła się ponownie w Gdyni, pokonaniem 413 Mm<sup>23</sup>.

Centrum Wychowania Morskiego ZHP w Gdyni było organizatorem dwutygodniowego rejsu pełnomorskiego na Zawiszy Czarnym, zorganizowanego dla „Klubu Aktywności”, prowadzonego przez Krajowe Towarzystwo Autyzmu. Osoby niepełnosprawne wzięły udział w rejsie dzięki pomocy licznych sponsorów. Celem wyprawy była odległa o 1311 Mm Kilonia, kapitanem był Jan Trammer<sup>24</sup>.

W 2005 r. powstał projekt „Zobaczyć Morze”, którego celem było organizowanie rejsów żaglowcem Zawisza Czarny dla osób niewidomych i słabo widzących oraz promowanie zagadnień integracji osób niewidomych poprzez żeglarstwo. Projekt zabierania na pokład jachtu pełnomorskiego załogi w połowie składającej się z osób z dysfunkcją wzroku, był/jest pierwszym takim pomysłem zaplanowanym w Polsce, niemającym odpowiedników w innych krajach Europy. Realizacja projektu jest unikatowym przedsięwzięciem na skalę europejską. W państwach europejskich organizowane były rejsy dla niepełnosprawnych, ale nikt do tej pory nie zrealizował rejsu skierowanego tylko do osób niewidomych. Projekt „Zobaczyć Morze” łączył w sobie kilka podstawowych elementów:

- rehabilitację niewidomych przez konieczność zmagania się z trudami dotąd niepoznanymi,
- rozpowszechnianie informacji o niewidomych w społeczeństwie i prezentowanie ich prawdziwych możliwości,
- walory szkoleniowe i ogólnospołeczne dla osób zdrowych biorących udział w projekcie, możliwość przeżycia wspólnej, pięknej przygody na morzu,
- umożliwienie osobom niewidomym bezpośredniego kontaktu z otwartym morzem i żeglarstwem poprzez uczestnictwo w rejsie pełnomorskim,
- wpływanie na integrację międzygrupową osób pełnosprawnych z osobami niewidomymi oraz środowisk osób z dysfunkcjami wzroku z Polski i zagranicy,
- wpływanie na wzrost wiedzy osób pełnosprawnych o zakresie możliwości wykonywania czynności w życiu codziennym lub w specyficznych warunkach przez osoby niewidome i słabo widzące,
- upowszechnienie w środowisku osób zawodowo związanych z żegluga pełnomorską wiedzy i umiejętności pracy z osobami niewidomymi i słabowidzącymi na otwartym morzu,

<sup>22</sup> S. Klupś, *Specjalny rejs*, „Żagle” 2002, nr 2, s. 17.

<sup>23</sup> Tamże.

<sup>24</sup> Z. Moszkowicz, *Kilka spełnionych życzeń*, „Żagle” 1997, nr 10, s. 32.

— udostępnienie osobom niewidomym polskiego i europejskiego dorobku kultury i sztuki morskiej materialnej i niematerialnej oraz wiedzy o tradycjach i historii żeglarstwa<sup>25</sup>.

Podczas pierwszego rejsu w 2006 r. załoga odwiedziła porty Bałtyku z zatoką Kattegat i Skagerrak. Podczas drugiej edycji rejsu, w 2007 r., odwiedzono porty Morza Bałtyckiego, jak i Północnego. W 2008 r. załoga wzięła udział w międzynarodowych regatach żeglarskich Tall Ships'Races na Morzu Północnym. Rejs poprowadził kapitan Janusz Zbierajewski. W przedsięwzięciu udział wzięły 54 osoby<sup>26</sup>.

W celu umożliwienia osobom niepełnosprawnym uprawiania żeglarstwa powstały również m.in. fundacje: Pomorska Fundacja Sportu i Turystyki Osób Niepełnosprawnych „Keja” i Fundacja Imago Maris.

## Podsumowanie

Począwszy od roku 1968, w Polsce dostrzeżono możliwość wykorzystania żeglarstwa w celu usprawniania funkcji aparatu ruchowego osób niepełnosprawnych. Rokrocznie zwiększała się liczba organizowanych szkoleń, obozów żeglarskich i rejsów. W 1986 r. rozpoczęto prace z osobami wykluczonymi społecznie. Żeglarstwo, oprócz funkcji rekreacyjnej, turystycznej i sportowej było również elementem systemu penitencjarnego, nie tylko pomagało readaptować byłych narkomanów, ale pełniło także funkcje resocjalizacji młodzieży z domów poprawczych<sup>27</sup>.

Organizowane w Polsce od lat 70. ubiegłego wieku, a nieco później na zachodzie Europy i w USA, pionierskie rejsy, w których około połowy składu załogi stanowiły osoby niepełnosprawne, wykazały, że żeglarstwo jest niezwykle skuteczną metodą rewalidacji<sup>28</sup>.

Żeglowanie dla przyjemności przyjmowało różne formy i wynikało z różnych motywacji. Odkrywano nowe możliwości doznawania, zadowolenia i satysfakcji. Żeglowanie motywowane potrzebą indywidualnego odreagowania od codzienności ulega wzmożeniu, gdy w odczuwaniu tej przyjemności uczestniczą inni ludzie z takimi samymi pasjami poznawczymi. Warunki żeglowania dla przyjemności przeobrażają i wychowują w określony sposób człowieka i czynią to z korzyścią dla kultury i postępu cywilizacji. Żeglarstwo daje możliwość obcowania z przyrodą, jakiej dzisiejszy człowiek pozbawiony jest przez zmechanizowaną i zurbanizowaną cywilizację.

<sup>25</sup> P. Socha-Jakubowska, *Wychowują, rehabilitują i integrują pod żaglami*, www.tvp.info. publikacja 9.08.2012.

<sup>26</sup> <https://www.zobaczycmorze.pl>.

<sup>27</sup> K. Kołodziej, *Morska terapia*, „Żagle. Magazyn Sportów Wodnych” 1996, nr 5.

<sup>28</sup> Tamże.

Żeglarstwo przyciąga ludzi nie tylko pełnosprawnych, ale i tych, którzy mają jakieś ograniczenia i bariery, przez które na co dzień są określane mianem niepełnosprawnych. Na wodzie podział ten zanika, wszyscy ramię w ramię stają wobec żywiołu. Każdy próbuje go okiełznać w sposób jemu najlepiej dostępny. Ludzie sprawni często zapominają, że na wodzie liczy się nie tylko siła i odwaga, bo o wiele istotniejsza jest rozwaga i wiedza. To one pomagają zapewnić bezpieczeństwo załodze na żaglówce i z przyjemnością korzystać z uroków żeglarstwa.

Żeglarstwo jako pewna atrakcja, przyjemność, nadaje się dla każdego człowieka i stwarza możliwość rozwijania cech psychicznych, intelektualnych i fizycznych. Jest to odpowiedź na wyzwanie, jakie stawia żywioł – woda, technika – jacht, sprzęt i człowiek – współzałogant. Dzięki uprawianiu żeglarstwa zauważa się pozytywne zmiany w kształtowaniu takich cech osobowości, jak: zdecydowanie, punktualność, aktywność, współdziałanie w grupie, wyrobienie niezależności, samodzielności i odwagi. Nauka i doskonalenie umiejętności żeglowania rozwija pamięć, umiejętność kojarzenia, a nade wszystko przewidywania.

W artykule przedstawiono wyprawy, których założeniem była edukacja młodzieży w niecodziennych warunkach, pomoc osobom niepełnosprawnym, a także pokonanie własnych słabości. Na przestrzeni lat powstało wiele organizacji („Bractwo Żelaznej Szekli”, „Instytut Głuchoniemych”, „Ogólnopolska Rada Studentów Niepełnosprawnych” czy „Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii”), które zajmowały się promocją żeglarstwa dla osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie. Założeniem rejsów była stymulacja zachowań sprzyjających treningowi usprawniającemu i kompensującemu wady fizyczne, a także zwiększeniu poczucia własnej wartości. Rejsy te miały również za zadanie integrację społeczną osób niepełnosprawnych, były formą terapii, wykorzystującej walory żeglarstwa do współdziałania i uczestniczenia w życiu grupy. Stanowiły one nośnik dodatkowych wartości kulturalnych w postaci literatury żeglarskiej, piosenki, etyki i etykiety, uczyły zaradności, organizacji, były sposobem na życie.

Należy stwierdzić, że żeglarstwo ma korzystny wpływ na poprawę samopoczucia, funkcjonowanie, a także poprawę samooceny osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Świadczy o tym ciągłość i systematyczność organizowanych rejsów, jak również rosnąca liczba organizacji zajmujących się żeglarstwem osób niepełnosprawnych.

## **Bibliografia**

### **A. Źródła**

#### **I. Prasa i czasopisma**

„Żagle” 1989–2011

## II. Biuletyny

Biuletyn informacyjny Fundacji „Rejs Odkrywców”.

Biuletyn promujący Fundację „Szkoła Pod Żaglami” Krzysztofa Baranowskiego.

## III. Źródła internetowe

www.tvp.info. publikacja 9.08.2012. Socha-Jakubowska P., *Wychowują, rehabilitują i integrują pod żaglami*.

<https://www.zobaczycmorze.pl>

## B. Literatura

### I. Publikacje

#### Prace zwarte

Gąciarz B. (red.), *Niepełnosprawni studenci w społeczności akademickiej*, Warszawa 2010.

Nowacki M., *Uwarunkowania aktywności żeglarskiej*, AWF Poznań 2002.

#### Artykuły

Gąciarz B., *Wprowadzenie. Wychowanie i przygotowanie zawodowe jako sposób na niepełnosprawność*, [w:] B. Gąciarz (red.), *Niepełnosprawni studenci w społeczności akademickiej*, Wyd. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 2010, s. 7–32.

Partyka T., *Rewalidacja głuchoniemych w dziedzinie żeglarstwa*, [w:] W.R. Dąbrowski (red.), AWF Kraków 1989, s. 77–82.

Piskorz Cz., *Rehabilitacja pod żaglami*, [w:] W.R. Dąbrowski (red.), *Szkolenie i wychowanie w żeglarstwie turystycznym*, AWF Kraków 1989, s. 71–76.

Wróblewska K., Mazurkiewicz B., *Wychowawcze wartości żeglarstwa*, „Zeszyty Naukowe AWF Gdańsk” 1991, nr 12, cz. 1, s. 59–72.

### II. Prace niepublikowane

#### Materiały pokonferencyjne

Krause R.J., *Edukacja żeglarska jako element wychowania morskiego*, materiały konferencyjne uczestników II Kursokonferencji Instruktorów Pomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego – Puck 24–25.04.2004.

## **Sailing as a way of physical rehabilitation and resocialization of disabled and socially maladjusted people**

### **Abstract**

The article presents sailing as a method of rehabilitation and re-socialization of disabled people. The object of interest and purpose of the considerations is mainly the impact of sailing on the human body, its impact on raising self-esteem and interpersonal relations of people with disabilities. Participants in the cruises were people with various disabilities, including those with impaired vision, impaired hearing, dysfunction of the motor apparatus, as well as mentally handicapped. In addition, the participants of the cruises were people from specific social groups: teenagers addicted to psychotropic drugs, from environmentally threatened communities, socially maladjusted, as well as children from orphanages. Analysis of source materials analysis, which constitute the basic information resource subject to the research process is used in the paper.

**Keywords:** history, sailing, disabled, rehabilitation, re-socialization.





**CZEŚĆ II**  
**UWARUNKOWANIA ZDROWIA, POSTAWY**  
**PROZDROWOTNE, JAKOŚĆ ŻYCIA**



Magdalena ŻMUDA-PALKA\*

<https://orcid.org/0000-0002-5344-8998>

Matylda SIWEK\*\*

<https://orcid.org/0000-0002-0487-1263>

## Uczestnictwo w fitness klubach i siłowniach jako jeden z elementów zdrowego stylu życia mieszkańców Krakowa

### Streszczenie

XXI wiek to epoka dbania o wygląd, starania o zdrowy tryb życia i poprawę jakości życia. „Kult ciała” stał się globalnym trendem, a zachowania prozdrowotne zaczęto traktować jako nowy styl życia, który polega na odchodzeniu od tradycyjnych form spędzania czasu wolnego ze znajomymi, na rzecz odosobnionego i zindywidualizowanego gospodarowania czasem poza pracą. Współczesny prozdrowotny styl życia powoduje, że rynek związany z branżą sportową i rekreacyjną rozwija się, pojawiają się nowe obiekty, w tym fitness kluby i siłownie. Celem pracy była diagnoza krakowskich fitness klubów i siłowni na terenie miasta Krakowa. W pierwszej części opisano „przemysł zdrowotny”. Następnie scharakteryzowano styl życia. W trzeciej przybliżono Kraków jako miasto rozwijające się. W czwartej natomiast ukazano ofertę usług dostępnych dla mieszkańców Krakowa w wybranych fitness klubach i siłowniach.

**Słowa kluczowe:** fitness, fitness klub, Kraków, „przemysł zdrowotny”, siłownia, styl życia, prozdrowotny styl życia.

### Wstęp

Nowoczesny globalny trend dbania o zdrowy tryb życia i poprawę jakości życia coraz częściej wpływa na zmiany w zachowaniu społecznym. „Przemysł

---

\* dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Instytut Nauk Społecznych, Zakład Pedagogiki, Kraków, Polska; e-mail: magdalena.zmuda@awf.krakow.pl

\*\* dr, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Wydział Geograficzno-Biologiczny, Zakład Turystyki i Badań Regionalnych

zdrowotny” rozwijający się intensywnie od lat 90. XX wieku ma wpływ na wiele dziedzin życia społecznego [16]. W wyniku mody na poprawę zdrowia, urody i jakości życia rozwinęło się wiele branż związanych z tym trendem. Wzrasta zainteresowanie turystyką wellness, urlopami połączonymi z zabiegami odnowy biologicznej. Życie w zgodzie z naturą czy zdrowe odżywianie stało się przesłaniem wielu w XXI wieku. Duże znaczenie nabiera dbanie o wygląd, w związku z czym powstają liczne gabinety kosmetyczne, kosmologiczne, medycyny estetycznej czy chirurgii plastycznej. Mocno zaznacza się także trend dbania o kondycję fizyczną, pojawiają się wyjazdy wzmacniające wydolność, tworzą się także ośrodki sportowe dostępne nie tylko dla profesjonalnych sportowców, ale zachęcające do udziału w aktywności fizycznej osoby rekreacyjnie uprawiające sport i ćwiczenia fizyczne. Ta charakterystyczna i ciągle rozwijająca się moda w dążeniu do materialnej doskonałości wynika z wielu procesów, jakie dokonały się w społeczeństwie, nie tylko tym lokalnym – polskim, ale także globalnym. Istotnymi czynnikami wpływającymi na rozwój branży wellness są przede wszystkim zwiększona prozdrowotna świadomość ogółu oraz wydłużające się dalsze trwanie życia, szczególnie społeczeństw wysoko rozwiniętych i rozwijających się. Wzrosła wiedza medyczna na skutek medykalizacji życia społecznego, podniósł się także ogólny poziom wykształcenia [20]. Ponadto duży wpływ na postawy i zachowania społeczeństwa ma rozpowszechnianie się informacji płynących ze środków masowego przekazu, w których dominują programy przesyczone tematyką zdrowotną, nawołujące do aktywnego spędzania czasu wolnego czy też poprawiania urody [27]. Dbłość o zdrowie zaczęto traktować jako nowy styl życia [34]. Innym, jakże doniosłym, czynnikiem jest to, że współczesny człowiek, żyjący w dynamicznie rozwijającym się świecie, jest stale przemęczony, sfrustrowany, poddawany ciągłej rywalizacji, obawia się o utrzymanie pracy, a tym samym narażony jest na choroby cywilizacyjne [27], [38].

Negatywny wpływ środowiska, z jednej strony, a z drugiej – zwiększenie świadomości prozdrowotnej, powodują, że widoczny jest dynamiczny rozwój branży fitness [14], [2]. Ludzie chętnie korzystają z tych usług, w celu wzmocnienia organizmu i zredukowania do minimum procesów starzenia się oraz zniwelowania ryzyka zachorowania – wykluczających z życia społecznego. Korzystanie z różnego rodzaju aktywności fizycznej staje się istotnym elementem „bycia w świecie”. Modne, a w niektórych grupach konieczne staje się korzystanie z siłowni, z zajęć rekreacyjnych indywidualnych i grupowych oraz aktywnego spędzania czasu wolnego [9].

Zmieniający się styl życia Polaków, polegający na odchodzeniu od tradycyjnych form spędzania czasu wolnego ze znajomymi, na rzecz odosobnionego i zindywidualizowanego gospodarowania czasem poza pracą, sprawia, że w ostatnim czasie zauważalny jest wzrost liczby fitness klubów w Krakowie. Z jednej strony współczesny styl życia i bycie zauważalnym, poprzez korzystanie z rekreacji ruchowej, z drugiej – zwiększenie świadomości prozdrowotnej,

powodują, że na rynku związanym z branżą sportową i rekreacyjną pojawiają się nowe obiekty, kierujące swe oferty do przeciętnego mieszkańca Krakowa. Usługi te są różnorodne. Ze względu na szeroką gamę ofert aktywnego spędzania czasu wolnego kierowanych do mieszkańców Krakowa, postanowiliśmy się odnieść wyłącznie do fitness klubów i siłowni. Ich dynamiczny rozwój pokazuje, jak trend dbałości o zdrowie, wspomniany wcześniej, zdobywa coraz większe rzesze klientów. Aktywność fizyczna staje się coraz bardziej popularna w Krakowie, co może stanowić dobrą prognozę dla innych, ciągle rozwijających się miast. Na marginesie należy dodać, że oferta usług dbania o zdrowie nie ogranicza się wyłącznie do mieszkańców Krakowa. Coraz więcej hoteli stwarza możliwość podróżnym, oprócz tradycyjnego zwiedzania miasta, aktywne spędzanie wolnego czasu. Proponują wynajęcie roweru czy zorganizowanie zajęć sportowych. W licznych hotelach można skorzystać z zabiegów spa i wellness, a coraz więcej obiektów noclegowych posiada sale fitness, basen czy saunę [38].

Celem artykułu jest diagnoza dotycząca krakowskich fitness klubów i siłowni na terenie miasta Krakowa. Opracowanie ukazuje ofertę aktywnego spędzania czasu wolnego przez krakowskie fitness kluby i siłownie. Artykuł w pierwszej części przedstawia, czym jest „przemysł zdrowotny”. W drugiej ukazano/scharakteryzowano prozdrowotny styl życia. W dalszej części pokrótce przybliżono główne komponenty rozwojowe miasta Krakowa. W następnej – przybliżono ofertę rynku fitness w odniesieniu do miasta Krakowa.

## **Styl życia a przemysł zdrowotny i jego globalny rozwój**

We współczesnym społeczeństwie coraz częściej wzrasta znaczenie stylu życia, a jest to czynnik, który w dużym stopniu determinuje zachowanie konsumenckie [6]. Zdaniem M. Webera, styl życia to symbolicznie ważny wzór zachowania i moralny kodeks, który wyznacza tytuł do społecznego prestiżu. Według obserwacji M. Webera, zróżnicowania społeczne przejawiające się w różnych stylach życia są w znacznym stopniu uzależnione od stosunku do konsumpcji [35]. W koncepcji stylów życia M. Webera ważne są pojęcia sposób życia i szanse życiowe. To pierwsze (*life choice*) odnosi się do wyborów różnych dóbr, natomiast to drugie (*life chances*) to prawdopodobieństwo realizacji tych wyborów, związane z sytuacją życiową. Dany styl życia był najpierw wyznacznikiem pozycji społecznej w nowoczesnym społeczeństwie, później pozycji zawodowej, ale przede wszystkim świadczył o przynależności do danej klasy i warstwy. Styl życia był swego rodzaju wymaganiami, które musiała spełnić jednostka, aby została uznana za członka grupy statusowej. Wymagania te dotyczyły form zachowań, przestrzegania norm oraz stosunku do dóbr i konsumpcji [35]. Według G. Simmela, styl życia zmusza jednostkę do zawierania kompro-

misu między indywidualną specyfiką i kolektywną ogólnością, pośredniczy między indywidualną a społeczną identyfikacją. Przez stylizację życia jednostka zapewnia sobie identyfikację, którą cechuje kruchość, tymczasowość i problematyczność [31]. Według P. Bourdieu, styl życia przejawia się w sposobach zachowania, prywatnym wyposażeniu domu, stosunkach partnerstwa, preferencjach w oficjalnym obszarze kultury, stosunku do mediów, uprawiania sportu i spędzania czasu wolnego. Styl życia jest wynikiem przetwarzania zasobów ekonomicznego, kulturalnego i społecznego kapitału *habitusu*, czyli indywidualnych wzorów kompetencji, motywacji, poznania i standardu oceny [5].

Podobnie jak styl życia, również „prozdrowotny styl życia” ma wiele koncepcji w różnych teoriach. Przyjęta definicja N. Millo z 1986 r. mówi, że prozdrowotny styl życia to „wzory wyborów zachowań spośród alternatywnych możliwości, jakie dostępne są ludziom w zależności od ich sytuacji społeczno-ekonomicznej i łatwości, z jaką są w stanie przełożyć określone zachowania nad inne” [20]. Według W. Cockerhamana, na prozdrowotny styl życia składają się wzory świadomych zachowań związanych ze zdrowiem, będących efektem wyborów dokonywanych przez ludzi na podstawie dostępnych, determinowanych ich sytuacją życiową, alternatyw [8]. Według A. Ostrowskiej, zachowaniem zdrowotnym określa się

[...] każde intencjonalnie podjęte działanie jednostki, którego celem jest utrwalenie lub podnoszenie potencjału zdrowia, niezależnie od jego skuteczności. Istotnym elementem tej definicji jest stan świadomości jednostki i celowość jej działania. Oczywiście – niezależnie od zachowań intencjonalnych – jednostki w życiu codziennym podejmują rozmaite formy aktywności, która ma także wpływ na zdrowie, choć nie towarzyszy jej żaden uświadomiony zamiar. Określa się je jako zachowania związane ze zdrowiem.

Autorka dodaje, że skutki dla zdrowia mogą być pozytywne lub negatywne, a te ostatnie zagrażają zdrowiu. Prowadzenie prozdrowotnego stylu życia to działania nakierowane na zdrowie i eliminację zachowań zagrażających. Działania te będą zależne od poziomu wiedzy i świadomości zdrowotnej jednostek [24].

Zdrowy styl życia to świadomy wielowymiarowy wybór w kierunku zdrowia. Nie należy zapominać, że ten globalny trend jest ciągle wzrastającym rynkiem konsumenckim. „Przemysł zdrowotny” oferuje produkty ludziom zdrowym, w przeciwieństwie do „przemysłu chorobowego”, którego klientami są osoby z konieczności, a nie z wyboru. W prozdrowotny styl życia wpisane jest także szerokie pojęcie *wellness*. Według pioniera tego rynku – Zane Pilzera – *wellness* to dobrowolne korzystanie ze świadczonych produktów i usług, takich jak: witaminy, suplementy diety, produkty dietetyczne, zdrowa żywność, produkty i usługi pielęgnujące skórę, fitness kluby, dermatologia kosmetyczna, medycyna prewencyjna, chirurgia plastyczna czy nawet inżynieria genetyczna [28]. „Przemysł *wellness*” to ogromna branża przemysłowa, rozwijająca się w odpowiedzi na zapotrzebowanie rynku. Jest uzupełniającą formą medycyny konwencjonalnej [28].

Jak wynika z badań CBOS, przekonanie o korzyściach wynikających z prozdrowotnego stylu życia w naszym kraju systematycznie wzrasta. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości o zdrowie zwiększył się w okresie 2012–2016 o 13 punktów, a w porównaniu z rokiem 1993 – aż o 45 punktów (z 19% do 64%). Jednocześnie wyraźnie maleje odsetek tych, którzy uważają, że zdrowy styl życia nie jest w Polsce popularny [37].

## **Fitness kluby jako jeden z elementów zdrowego stylu życia w Krakowie**

Kraków jest jednym z najlepiej rozwijających się miast Polski, także turystycznie. Uważany jest za jedno z najpiękniejszych europejskich miast [13], [38]. W plebiscycie użytkowników portalu internetowego Zoover „The Best European City Trip” Kraków, po raz czwarty z rzędu, został uznany za najlepszą europejską tzw. destynację miejską, pokonując m.in. Sewillę, Barcelonę czy Wiedeń [12], [38]. W związku z dużym skupiskiem uniwersytetów, akademii i szkół wyższych, Kraków jest także atrakcyjny pod względem studiowania i podnoszenia kwalifikacji. Rozwija się pod względem tworzenia usług dla biznesu. Miasto to, zaraz po Warszawie, stało się głównym miejscem spotkań biznesowych [7]. W Krakowie swoje siedziby mają korporacje, zarówno polskie, jak i zagraniczne. Od kilku lat widoczny jest wzrost tworzenia w Krakowie centrów BPO (Business Process Outsourcing) oraz SSC (Shared Services Center) [11]. Centra te najczęściej tworzone są przez korporacje międzynarodowe, zmniejszają powielanie czynności pracowników rozproszonych w wielu lokalizacjach, takich jak: księgowość czy kadry i płace.

To, jakie gałęzie gospodarki rozwijają się w Krakowie, ma wpływ na standard życia krakowian, a jednym z elementów stylu życia jest regularne uprawianie aktywności fizycznej. Profil sportowo-rekreacyjny mieszkańców miast różni się od mieszkańców wsi ze względu na łatwiejszy dostęp do infrastruktury sportowej, w tym do siłowni i fitness klubów. Aktywność fizyczna stała się jednym z wyznaczników człowieka nowoczesnego i tzw. klasy średniej [25]. Styl życia zgodny z „byciem fit”, to ogół świadomego i celowego oddziaływania ruchem na zdrowie fizyczne i psychiczne. Fitness to różnego rodzaju zajęcia ruchowe, prowadzone najczęściej w formie lekcji grupowej przy muzyce z przyborami i przyrządami bądź bez nich [10]. Jest to dynamicznie rozwijający się globalny trend, według którego za pomocą ruchu oddziałujemy na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i sprawność umysłu [22]. Fitness, jak wynika z badań, należy do najczęściej i najchętniej podejmowanej aktywności fizycznej przez kobiety [26], [19], [18], [33], [21]. Wybór określonej aktywności ruchowej przez tę płęć jest w dużym stopniu uzależniony od obowiązków rodzinnych, zawodowych, sytuacji finansowej, infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w śro-

dowisku lokalnym oraz dostępności usług rekreacyjnych, a także oferty dostosowanej do możliwości i potrzeb kobiet [3].

Według badań CBOS z 2016 r., w stosunku do 2012 r. wzrosła liczba Polaków przynajmniej okazjonalnie uprawiających takie aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy gry zespołowe (z 55% do 63%), uczęszczających na zajęcia fitness lub siłownię (z 39% do 42%), a także trenujących w sposób bardziej profesjonalny (z 8% do 12%) [37]. Na koniec 2016 r., według innych badań, z ofert fitness klubów korzystało w Polsce 2 835 tys. osób, a działało 2560 fitness klubów i siłowni [12]. Według szacunków Deloitte, w przeciągu trzech–pięciu lat liczba użytkowników może się zwiększyć nawet do 4 mln osób, z czego duża część będą to osoby starsze [12].

Badania z 2015 r. wskazują, że z usług fitness klubów korzystają zarówno mężczyźni (22%), jak i kobiety (20%) [1]. Przy czym obie kategorie płciowe inaczej spędzają czas w tych miejscach. Zajęcia grupowe częściej preferują kobiety (67%) niż mężczyźni (27%) [1]. Z badań D. Bazuń wynika, że dla kobiet aktywność fizyczna jest działaniem o charakterze estetycznym i zdrowotnym. Dla mężczyzn głównym celem podejmowania aktywności fizycznej jest poprawa kondycji, ale wskazują także na aspekt estetyczny i społeczny [4]. Kobiety preferują zajęcia grupowe, natomiast mężczyźni chętniej wybierają indywidualne ćwiczenia na przyrządach. „Na własną rękę”, bez fachowej porady instruktora, ćwiczy 74% kobiet i 94% mężczyzn [1].

Wzrastająca liczba klubów fitness, które proponują ciekawe i modne formy rekreacji ruchowej, powoduje zmniejszenie bariery infrastrukturalnej i więcej możliwości korzystania z zajęć aktywnego spędzania czasu. Ponadto w Krakowie, ze względu na umiarkowany klimat oraz wysokie zanieczyszczenie powietrza, w niektórych miesiącach nie ma możliwości uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. W związku z tym dużą popularnością cieszą się zajęcia w budynkach zamkniętych, z których można korzystać przez cały rok.

Rozpatrując członkostwo w fitness klubach jako element stylu życia krakowian, w niniejszej pracy zdiagnozowano stan faktyczny wybranych fitness klubów. Posłużono się metodą analizy, w oparciu o kwerendę internetową (pozy-skanie informacji z Internetu), poprzez wyszukiwarke Google, Google Maps, witryny internetowe fitness klubów oraz strony w portalach społecznościowych. Dane zostały przeanalizowane w dniach od 25 do 31 stycznia 2018 r. Prześle-dzono ofertę fitness klubów pod kątem dostępności i realizowania usług. W ba-daniach kwalifikowano obiekt jako fitness klub, gdy dostępne w nim były zaję-cia ruchowe grupowe lub możliwość skorzystania z siłowni. Z zebranego mate-rialu wynika, że Kraków może pochwalić się 123 fitness klubami. Spośród wszystkich fitness klubów w 10 z nich mogą korzystać wyłącznie kobiety, ewentualnie w tych miejscach można ćwiczyć z dzieckiem w specjalnie zorga-nizowanych zajęciach. Jeden z krakowskich fitness klubów prowadzi zajęcia wyłącznie dla dzieci. Zaledwie w 20 – spośród wszystkich klubów – organizo-



wane są zajęcia ukierunkowane na jeden rodzaj aktywności fizycznej, z czego dziewięć obiektów to tzw. cross fit, w czterech uprawia się jogę, pozostałe oferują taniec brzucha czy pole dance. Wszystkie wybrane krakowskie kluby, z wyjątkiem trzech, posiadały witrynę internetową, a coraz powszechniejszą formą informacji na temat działalności klubu stały się posty zamieszczane na portalach społecznościowych (Facebook).

Większość fitness klubów to pojedyncze obiekty. Kilka istnieje nieprzerwanie od nawet kilkunastu lat. Najwięcej klubów, co wynika z naszych obserwacji, powstało w ciągu ostatnich pięciu lat. Podobnie jak we wszystkich gałęziach gospodarki, fitness kluby również mają swoich sieciowych konkurentów. W Krakowie znajduje się 30 klubów należących do przedsiębiorstw sieciowych. Największe sieciowe ogólnopolskie fitness kluby w Krakowie to Fitness Platinum, mające 8 fitness klubów, oraz My Fitness Place – posiadające 7 obiektów na terenie Krakowa. Korzystający w nich klienci mogą mieć pewność, że standardy zajęć są jednakowe we wszystkich tych miejscach, a koszty uczestnictwa najczęściej są niższe niż u małych, osiedlowych konkurentów. Innymi udogodnieniami dla członków klubów jest honorowanie kart MultiSport, MultiSport Plus, MultiSport Premium, FitSport, FitProfit, FitFlex, MultiActiv, pakiet OK System, Ok System Fit & More, przez które korzystanie z obiektu jest darmowe lub dofinansowane. Karnety open, dające możliwość Nielimitowanego korzystania z ofert, są dobrym obopólnym rozwiązaniem, zarówno dla klienta, jak i właściciela. Można również skorzystać z darmowych próbnych zajęć, a także wykupić pakiet na kilka wejść.

Mnogość fitness klubów w Krakowie powoduje dużą konkurencję na tym rynku; każdy ośrodek stara się wyróżnić i znaleźć coś wyjątkowego, co przyciągnie nowych klientów. Zauważalny trend korzystania z trenerów personalnych dotarł także do Krakowa. W ofercie fitness klubów nie brakuje możliwości korzystania z indywidualnego dopasowania ćwiczeń fizycznych pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Do dyspozycji członków jest także możliwość doboru odpowiedniej diety przy współpracy kwalifikowanego dietetyka. Współczesne fitness kluby nastawione są na spełnianie indywidualnych potrzeb klienta, który powinien z ochotą i dobrym nastawieniem korzystać z oferty fitness klubu. Wśród dostępnych usług zajęcia grupowe cieszą się dużą popularnością, ćwiczenia z innymi osobami przyczyniają się do utrzymania większej motywacji [31]. Niektóre fitness kluby szczycą się różnorodnością oferowanych usług, a zorganizowane zajęcia grupowe stanowią 60 i więcej godzin tygodniowo. Zdecydowana większość dopasowuje swe programy zajęć grupowych do zapotrzebowania rynku – samych klientów. Do stałych programów, które cieszą się nieustającą popularnością wśród klientów, należą tzw. BPU, joga, pilates czy zumba. Do Krakowa docierają nowatorskie formy zajęć grupowych. Prym w nowościach wiodą zajęcia typu cross fit, tabata, TRX oraz treningi 20-minutowe. Niewątpliwie moda na uprawianie sztuk walki dotarła także do ro-

dzimych klubów, które coraz częściej organizują tego typu zajęcia. Innymi dość popularnymi zajęciami stają się pole dance, fly dance czy taniec brzucha (belly dance). Nowości w ofercie są dodatkowym bodźcem do uprawiania aktywności fizycznej, zwłaszcza wśród regularnie ćwiczących.

Wiele klubów posiada bogate zaplecze z przyborami i przyrządami. Są wyodrębnione tzw. strefy cardio, do rozgrzewki obwodowej, strefy cross fit, łącząca strefę siłową z gimnastyką, strefy core dla ćwiczeń mięśni głębokich, strefy do ćwiczeń funkcjonalnych, czyli imitujących codziennie wykonywane czynności, strefy wolnych ciężarów. Niektóre fitness kluby działają wyłącznie jako siłownie, inne łączą usługi, by posiadać urozmaiconą, bogatą ofertę dla każdego. Niektóre z klubów wyróżniają się zapleczem do gry w piłkę nożną, tenisa ziemnego, tenisa stołowego, niektóre posiadają baseny, inne – sale do sztuk walki, boksu, TRX. Coraz więcej fitness klubów i siłowni stwarza możliwość poddania się zabiegom z zakresu odnowy biologicznej. Można skorzystać z sauny suchej i parowej, z masażu sportowego ręcznego lub wykonywanego za pomocą różnego rodzaju urządzeń wpływających na szybszą odnowę biologiczną. Obok ćwiczeń fizycznych i masażu w wybranych krakowskich fitness klubach oferowane są także zabiegi kosmetyczne. To holistyczne traktowanie ciała człowieka wynika z globalnego trendu kierowania się prozdrowotnym stylem życia.

Dla dziesięciu krakowskich klubów klientami są wyłącznie kobiety. Oferta jest bogata i skierowana do kobiet w różnym wieku. Oferowane są zajęcia dostosowane do potrzeb kobiet. Prowadzone są tam ćwiczenia wzmacniające, posturalne, poprawiające sylwetkę, relaksacyjne, wyciszające, taneczne czy kickboxing. Organizowane są zajęcia dla kobiet w ciąży, mam z dziećmi, a także ćwiczenia dla dzieci. W miejscach tych wprowadzane są specjalnie ćwiczenia przeznaczone dla kobiet w różnych okresach ich życia, związane głównie z pełnieniem roli matki. Wśród tych zajęć należy wymienić gimnastykę poporodową, rehabilitację, rehabilitację uroginekologiczną czy trening dna miednicy. W niektórych klubach istnieją sale do zabaw dla dzieci, które pozostają tam podczas uczestnictwa ich matek w zajęciach fitness.

## Podsumowanie

W podsumowaniu należy podkreślić, że wzrasta liczba osób aktywnie spędzających czas. Aktywność fizyczna staje się jednym z elementów kreowania stylu życia. Ten trend dbania o własny wygląd i zdrowie widoczny jest szczególnie w Krakowie, mieście ciągle rozwijającym się. Ze względu na szeroki wachlarz oferowanych usług przez krakowskie fitness kluby i siłownie, każdy mieszkaniec Krakowa, bez względu na wiek i potrzeby, może odnaleźć zajęcia przeznaczone specjalnie dla niego. Oferty są ciągle uaktualniane, zgodne z trendami zachodnimi, a miejsca wyposażone są w wysokiej jakości urządzenia. Du-

za konkurencja powoduje, że krakowskie fitness kluby i siłownie starają się podnosić jakość swoich ofert, a miejsca ćwiczeń urządzone są zgodnie z oczekiwaniami klientów. Widoczny ciągły rozwój infrastruktury, budownictwa i tworzenie nowych miejsc pracy w Krakowie przyczyniają się do wzrostu liczby mieszkańców, a miasto wraz z graniczącymi miejscowościami stwarza krakowską, coraz bardziej rozbudowaną, aglomerację. Będzie to skutkowało poszerzeniem oferty usług, w tym możliwości spędzania wolnego czasu, pojawią się kolejne fitness kluby i siłownie w miejscach powstawania nowych centrach biznesowych czy dużych osiedli mieszkaniowych. Tak jak ma to miejsce w krajach rozwiniętych, klient będzie decydował o tym, gdzie spędzi swój wolny czas, i ten element sprawi, że rynek usług rekreacyjnych, w tym fitness klubów i siłowni, będzie dynamiczny. Zamykane będą te obiekty, które nie spełnią standardów, a poziom prowadzonych tam zajęć będzie niski lub przestarzały, jednocześnie będą tworzone nowe obiekty, z szeroką bądź specjalistyczną ofertą usług, w bliskiej odległości od klienta.

## Bibliografia

- [1] *Aktywność sportowa Polaków. Raport z badań TNS Polska 2015* (2018, 15 stycznia). Pozyskano z: <http://www.tnsglobal.pl/archiwumraportow/2015/>.
- [2] Bagci E. (2017): *Is it advantageous or disadvantageous for the business that fitness centers are not used (underused) by the members?* Science, Movement and Health, 15 (2).
- [3] Baj-Korpak J., Stępień E., Żbikowski J., Niżnikowski T. (2011): *Najpopularniejsze formy fitnessu w opinii kobiet uczestniczących w klubowych zajęciach*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. 689, 78, s. 432.
- [4] Bazuń D. (2016): *Kobiety i mężczyźni w przestrzeni klubów fitness*. Dyskurs Młodych Andragogów. 17. s. 283–6.
- [5] Bourdieu P. (2005): *Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądowniczej*. Wyd. Naukowe Scholar. Warszawa, s. 216–221.
- [6] Byłok F. (2011): „Zdrowy styl życia” jako determinanta zachowań konsumentów. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. 689, 78, s. 34.
- [7] Celuch K. (2016): *Raport – Przemysł Spotkań i Wydarzeń w Polsce 2016*. Warszawa.
- [8] Cokerham W.C., Rutten A., Abel T. (1997): *Conceptualizing contemporary health life style: Moving beyond Weber*. Sociological Quarterly. 4; <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x>.
- [9] Cunningham G.B., Woods J., (2011): *For the health of it: advertisement message and attraction to fitness clubs*. American Journal of Health Studies, 26(1).

- [10] Drohomirecka A., Eider, J., Eider P., Kotarska K., Wilk K. (2011): *Styl życia mieszkaneek Walcza uczestniczących w zajęciach z fitnessu*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. 689, 78, s. 356.
- [11] *European Health & Fitness Market Report 2016* (2018, 10 luty). Pozyskano z: <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/za-piec-lat-czlonkami-klubow-fitness-moze-byc-nawet-4-miliony-polakow.html>
- [12] *European Health & Fitness Market Report 2017* (2018, 10 luty). Pozyskano z: <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/za-piec-lat-czlonkami-klubow-fitness-moze-byc-nawet-4-miliony-polakow.html>
- [13] *Europe travel tips – The 10 best cities in Europe on a budget in 2016* (2018, 10 stycznia). Pozyskano z: <http://www.worldofwanderlust.com/the-10-best-cities-in-europe-on-a-budget-2016/>.
- [14] Garcia-Fernández J., Elasri-Eijaberi A., Pérez-Tur F., Triadó-Ivern X., Herrera-Torres L., Aparicio-Chueca P. (2017): *Social networks in fitness centres: the impact of fan engagement on annual turnover*. Journal of Physical Education and Sport, 17(3).
- [15] Kaiser A. (2009): *Zdrowie i choroba w aspekcie podejmowania (lub nie) aktywności fizycznej*. [w:] Sahaj T. (red.): *Pogranicza współczesnego sportu. Ujęcie społeczne*. AWF. Poznań, s. 95–112.
- [16] Kaleta A. (2012): *Hotelarstwo Spa i Wellness jako rozwojowy produkt przemysłu czasu wolnego-wybrane aspekty*. Zarządzanie i finanse. 2, s. 361–71.
- [17] *Kraków wyróżniony przez turystyczny Zoover* (2018, 10 stycznia). Pozyskano z: [http://convention.krakow.pl/wiecej\\_aktualnoscii\\_/207034,1403, komunikat,krakow\\_wyrozniony\\_przez\\_portal\\_turystyczny\\_zoover\\_.html](http://convention.krakow.pl/wiecej_aktualnoscii_/207034,1403, komunikat,krakow_wyrozniony_przez_portal_turystyczny_zoover_.html).
- [18] Kwilecki K. (2003): *Formy gimnastyki rekreacyjnej kobiet*. [w:] Siwiński W., Tauber R.D., Mucha-Szajek E., *Czas wolny, rekreacja, turystyka, hotelarstwo, żywienie*. WSHiG. Poznań.
- [19] Lipka-Nowak D., Studnicka D. (2002): *Aktywność ruchowa jako metoda utrzymywania zdrowia i kondycji fizycznej kobiet dojrzałych*. [w:] Umiaostowska D. (red.): *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. t. 7. PTNKF. Szczecin.
- [20] Milio N. (1986): *Health through public policy*. Canadian Public Health Association. Ottawa.
- [21] Myśliwska K. (2007): *Zdrowie i uroda w systemie aksjologicznym uczestniczek zajęć fitness*. Kultura Fizyczna, s. 5–6.
- [22] Olex-Mierzejwska, D. (2002): *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness, Wyd. AWF. Katowice.
- [23] Ostrowska A. (1981): *Rola pacjenta i lekarza. Zmiany w scenariuszu*. Studia Socjologiczne. 1, 86.
- [24] Ostrowska A. (1999): *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*. IFiS PAN. Warszawa, 28.

- [25] Pawlica B. (2012): *Fetysz czy kapitał? Ciało w percepcji klientów siłowni i klubów fitness*. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław. 36, s. 127–8.
- [26] Pelc Z. (2000): *Nowoczesne formy ruchowe przy muzyce w ocenie uczestników krakowskich klubów rekreacyjnych*. [w:] Osiński W., Muszkieta R. (red.): *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych*. Wyd. AWF. Poznań.
- [27] Pilch W., Żmuda-Pałka M., Pałka T. (2009): *Modern image of the biological regeneration*. [w:] Turowski K. (ed.): *Impact of lifestyle on wellness and prosperity*. Wyd. NeuroCenterum. Lublin, s. 321–6.
- [28] Pilzer P.Z. (2007): *The New Wellness Revolution*. John Wiley & Sons Inc. NJ.
- [29] *Polska Market Insight, Raport roczny 2016*, Colliers International (2018, 15 stycznia). Pozyskano z: [http://www.colliers.com/-/media/files?emea/poland/reports/2017/colliers\\_raport\\_roczny\\_2017\\_v3.pdf?la=pl-pl](http://www.colliers.com/-/media/files?emea/poland/reports/2017/colliers_raport_roczny_2017_v3.pdf?la=pl-pl).
- [30] *Polska Market Insight, Raport roczny 2017*, Colliers International, (2018, 15 stycznia). [http://www.colliers.com/-/media/files/emea/poland/reports/2017/colliers\\_raport\\_roczny\\_2017\\_v3.pdf?la=pl-pl](http://www.colliers.com/-/media/files/emea/poland/reports/2017/colliers_raport_roczny_2017_v3.pdf?la=pl-pl).
- [31] Simmel G. (1997): *Filozofia pieniądza*. Wyd. Fundacji Humaniora. Poznań, 447.
- [32] Skop-Lewandowska A., Małek A., Gmur M., Kolarczyk E. (2013): *Sposób żywienia oraz popularność stosowania suplementów diety i odżywek wśród młodych osób uczęszczających do klubów fitness*. Probl. Hig. Epidemiol. 94, 4, s. 787.
- [33] Syska J.R. (2003): *Zainteresowania kobiet formami fitness*. [w:] Marciśewska B., Oździński J. (red.). *Rekreacja, turystyka, kultura. Współczesne problemy i perspektywy wykorzystania czasu wolnego*. AWFIS. Gdańsk.
- [34] Tyka A., Żmuda M., Pałka T., Cisoń T. (2008): *Wellness as lifestyles and health promotion in society*. [w:] Karakuła H. (ed.): *Societal Environmental Health and Wellness Risks*. Wyd. NeuroCentrum. Lublin. s. 369–374.
- [35] Weber M. (2002): *Gospodarka i społeczeństwo*. PWN. Warszawa.
- [36] Woynarowska B. (2007): *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: PWN.
- [37] *Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków – Komunikat z badań CBOS*, [http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K\\_138\\_16.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_138_16.PDF)
- [38] Żmuda-Pałka M., Siwek M., Kolasińska A. (2018): *Usługi Spa & Wellness w wybranych krakowskich hotelach*. Prace Geografii Przemysłu Polskiego Towarzystwa Geograficznego, 32(1); <http://dx.doi.org/10.24917/20801653.321.5>.

## **Participation in fitness clubs and gyms as an element of a healthy lifestyle for the residents of Kraków**

### **Abstract**

The 21st century is the epoch of taking care of one's appearance, healthy lifestyle and improving the quality of life. "Body cult" has become a global trend, and pro-health behaviors have come to be treated as a new lifestyle, which consists in resignation of traditional forms of spending free time with friends, in favour of isolated and individualised time management outside work. The modern pro-health lifestyle subsequently results in development of the market associated with the sports and recreational industry, including fitness clubs and gyms. The objective of the article is an assessment of fitness clubs and gyms in the city of Krakow. The first part describes the "health industry". The lifestyle is characterized in the second one. The third one presents Krakow as a city that is constantly developing, and the fourth part lists the offer of services available to residents of Krakow in selected fitness clubs and gyms.

**Keywords:** Krakow, fitness, fitness club, gym, health industry, healthy lifestyle, lifestyle.

Marta CHOPTIANY\*

## Asymetria i symetria funkcjonalna u dzieci w wieku 11–13 lat

### Streszczenie

Celem pracy jest określenie asymetrii i symetrii funkcjonalnej, która dotyczy ręczności i nożności u dzieci w wieku 11–13 lat. Badaniami objęto 955 dziewcząt i chłopców z terenów województwa lubuskiego. Materiał został zebrany w latach 2016–2017 przez autorkę. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety dotyczący określonych czynności, które wykonywali badani. Zebrany materiał został opracowany statystycznie, wyliczono liczbowo i procentowo udział poszczególnych symetrii, asymetrii w określonych czynnościach oraz ich wartość punktową.

**Słowa kluczowe:** lateralizacja, ręczność, nożność, młodzież szkolna.

### Wstęp

Ciało człowieka podzielone jest na dwie części symetryczne, tzw. antymery (*anty* – przeciw, *meros* – części). Prawa i lewa połowa ciała stanowią lustrzane odbicie, oddają zewnętrzny kształt ciała, jak i usytuowanie wewnętrznych narządów parzystych i ich różnice kształtu, wielkości czy położenia – nerek, płuc czy półkul mózgu. Występuje ponadto nieznaczna asymetryczność – lewa półkula mózgowa u większości osobników jest większa od prawej, prawa nerka leży nieco wyżej niż lewa. Prawe płuco składa się z trzech płatów, jest szersze i krótsze od lewego, które składa się z dwóch płatów. Nieparzyste narządy również wykazują pewną asymetrię, np. skośnie położony mostek, żołądek bardziej przesunięty na lewą stronę jamy brzusznej czy wątroba przesunięta na prawą stronę [11].

Cechy budowy zewnętrznej człowieka odzwierciedlają asymetrię w obrębie układu kostnego i mięśniowego. Często widoczne jest niewielkie boczne skrzywienie kręgosłupa, pochylenie barków i miednicy [17]. Według Grodziń-

---

\* mgr, Uniwersytet Zielonogórski, Wydział Nauk Biologicznych

skiego [5] płaszczyzna symetrii w rozwoju osobniczym zachodzi bardzo wcześnie, już w rozwoju zarodkowym.

Zagadnieniom symetrii poświęcono setki publikacji z różnych dziedzin życia, zdecydowanie mniej – asymetrii. Z punktu widzenia autorki opracowania wydaje się, że zagadnienia asymetrii są ciekawsze, gdyż wnoszą wiele nowych, ciekawych elementów w ocenie zjawiska.

Istotną ideą wszystkich rodzajów asymetrii jest porównywanie. Najczęściej spotykanym rodzajem jest symetria zwierciadlana, zwana też bilateralną, dwustronną, osiową czy też symetrią odbicia w lustrze, przy czym symetria jest pojęciem względnym. Istnieje ona w zasadzie tylko w założeniach. To, czy uznamy jakąś rzecz lub zjawisko za symetryczne, zależy od stopnia dokładności zastosowanych pomiarów – precyzji urządzeń pomiarowych.

W naukach o kulturze fizycznej zagadnienie to ma swoje znaczące usytuowanie. Rozpatrywane jest głównie w trzech odmiennych kategoriach: asymetrii morfologicznej, funkcjonalnej – dynamicznej oraz sensorycznej [7].

**Asymetria morfologiczna** (morfotyczna) rozumiana jest jako zakłócenie symetrii zewnętrznych kształtów ciała po obu stronach płaszczyzny pośrodkowej.

**Asymetria funkcjonalna** związana jest z dominacją jednej z półkul mózgowych i w efekcie czynnościową przewagą przede wszystkim jednej z kończyn górnych lub dolnych. Natomiast częsty brak przewagi czynnościowej jednej strony ciała nad drugą nazywa się obustronnością, a w odniesieniu do sprawności kończyn górnych – oburęcznością. Jeżeli dokładność, precyzja i szybkość wykonywania różnych czynności manualnych nie różnią się, w świetle przyjętych kryteriów, to wtedy mówimy o ambidekstrii [11].

**Asymetria dynamiczna** wyraża stopień różnicy, jaka występuje między kończynami czy narządami znajdującymi się po przeciwnych stronach ciała ludzkiego, np. różnice szybkości czy siły ruchów kończyn górnych czy dolnych, różnice w czasie reakcji na bodźce między prawą a lewą kończyną, a też różnice dotyczące narządów sfery zmysłowej np. ostrość widzenia okiem prawym i lewym. Część badaczy zagadnienie asymetrii dynamicznej na ogół włączają do asymetrii funkcjonalnej [8], [20], [21], [22], [23].

**Asymetria sensoryczna** określa różnice wrażliwości narządów zmysłów po prawej i lewej stronie ciała. Przejawy tej asymetrii nie są dobrze udokumentowane. Zazwyczaj oko prawe przewyższa lewe i jest okiem wiodącym. Podobną asymetrię stwierdza się w przypadku słuchu oraz lepsze powonienie lewej strony nosa niż prawej [7].

Dominacja czynnościowa jednej połowy ciała zostaje zdeterminowana nie w wyniku wyuczenia, lecz predominacji jednej półkuli mózgu nad drugą. Lewa półkula mózgu zawładnąć ma prawą połowę ciała, a półkula prawa – lewą. Dominacja lewej półkuli mózgu wyraża się praworęcznością, podczas gdy dominacja półkuli prawej – leworęcznością.



Zagadnieniem asymetrii i symetrii ciała ludzkiego zajmowali się m.in. Co-ren i Porac [2], Drabik [4], Malinowski, Strzałko [7], Starosta [14], [15], Starosta i wsp. [16], Malinowski, Wolański [8], Krzywoń [9], Osiński [11]. W kontekście powyższych uwag rysuje się cel pracy: określenie stanu symetrii i asymetrii funkcjonalnej u dzieci w wieku 11–13 lat.

## Material i metoda

Badaniami objęto 955 uczniów w wieku 11–13 lat z terenu województwa lubuskiego, w okresie 2015–2017. Materiał został zebrany przez autorkę niniejszego opracowania. Na poczet prezentowanej pracy wykorzystano ocenę lateralizacji funkcjonalnej kończyn opartą na próbach zaproponowanych przez następujących autorów: A. Malinowski, N. Wolański [8], D. Olex-Mierzejewska, J. Raczek [10], H. Spionek [13].

**Tabela 1.** Ocena lateralizacji funkcjonalnej kończyn górnych [11]

Czynność kończyny górnej	Zawsze PR – 5pkt	Najczęściej PR – 4 pkt	Jednakowo często – 3 pkt	Najczęściej LR – 2 pkt	Zawsze LR – 1 pkt
1. Długopis przy pisaniu					
2. Łyżka przy jedzeniu					
3. Szczoteczka do zębów					
4. Nożyczki przy cięciu					
5. Nóż przy krojeniu					
6. Zapalka przy zapalaniu					
7. Piłka rzuca do celu					
8. Młotek przy wbijaniu gwoździa					

Ocena wyników:

36–40 wyraźna praworęczność

PR – prawa ręka

25–35 słaba praworęczność

LR – lewa ręka

20–28 ambidekstrja

13–19 słaba leworęczność

8–12 wyraźna leworęczność

Celem pracy jest ukazanie asymetrii i symetrii funkcjonalnej, która dotyczy ręczności i nożności. Postawiono pytanie badawcze dotyczące zależności chi-kwadrat ( $\chi^2$ ) w symetrii funkcjonalnej od płci i wieku.

Badania zostały przeprowadzone podczas obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w grupie dziewcząt i chłopców. W opracowaniu materiału wykorzystano punktację zaproponowaną przez Osińskiego. Zebrany materiał opracowano statystycznie, wyliczając średnie poszczególnych prób czynnościowych, ich udział procentowy oraz Chi-kwadrat. Dokonano także wyliczeń doty-

czących symetrii i asymetrii w ujęciu punktowym. Rezultaty opracowanego materiału przedstawiono w tabelach 1–6 oraz graficznie na rycinach 1–4.

**Tabela 2.** Test do określenia dominacji funkcjonalnej kończyn dolnych [11]

Czynność kończyny dolnej	Zawsze PN – 5pkt	Najczęściej PN - 4 pkt	Jednakowo często – 3 pkt	Najczęściej LN – 2 pkt	Zawsze LN – 1 pkt
1. Odbicie do skoku w dal					
2. Wejście na bardzo wysoki stopień					
3. Uderzenie piłki w kierunku bramki					
4. Długotrwałe podskoki na jednej nodze					
5. Test pisania jakiejś litery nogą na podłodze					
6. Test równowagi (stanie na jednej nodze w pozycji flaminga)					

Ocena wyników:

27–30 wyraźna prawonożność

PN – prawa noga

22–26 słaba prawonożność

LN – lewa noga

15–21 ambidekstria

10–14 słaba lewonożność

6–9 wyraźna lewonożność

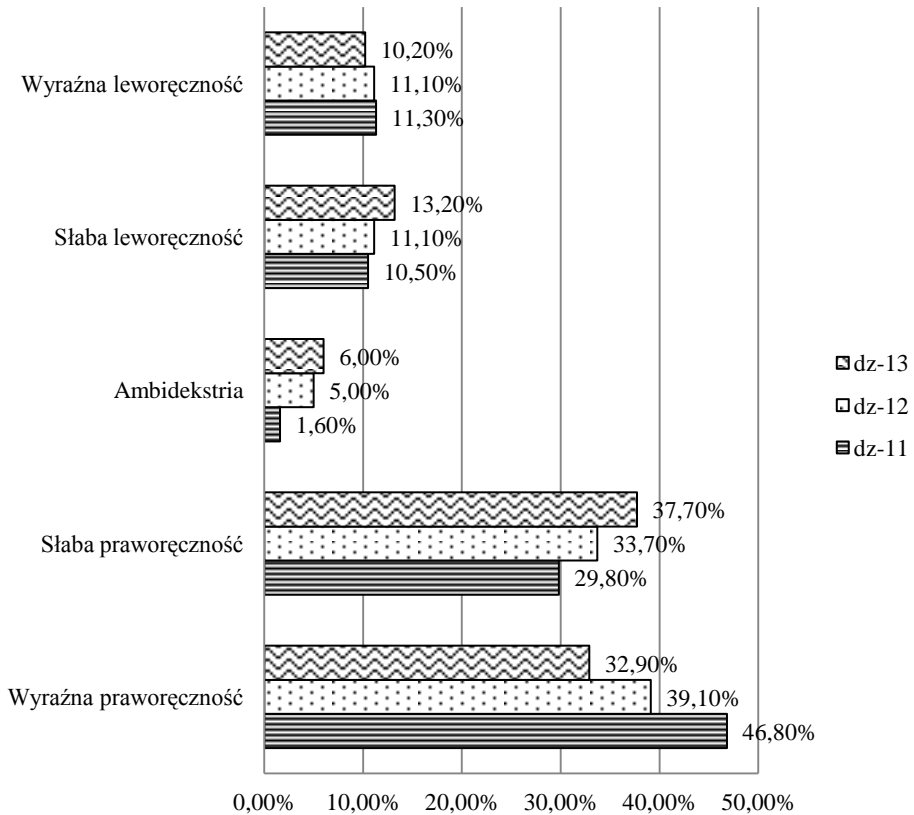
## Wyniki badań

W tab. 3. umieszczono wyniki asymetrii i symetrii ręczności dziewcząt w wieku 11–13 lat w ujęciu liczbowym, procentowym i punktowym.

**Tabela 3.** Charakterystyka statystyczna ręczności dziewcząt w wieku 11–13 lat

Wiek	Dziewczęta										%
	Wyraźna praworęczność 36–40 pkt		Słaba praworęczność 29–35 pkt		Ambidekstria 20–28 pkt		Słaba leworęczność 13–19 pkt		Wyraźna Leworęczność 8–12 pkt		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
11 N=124	58	46,8%	37	29,8%	2	1,6%	13	10,5%	14	11,3%	100
12 N=199	78	39,1%	67	33,7%	10	5,0%	22	11,1%	22	11,1%	100
13 N=167	55	32,9%	63	37,7%	10	6,0%	22	13,2%	17	10,2%	100

Źródło: opracowanie własne.



**Ryc. 1.** Symetria i asymetria ręczności dziewcząt w wieku 11–13 lat

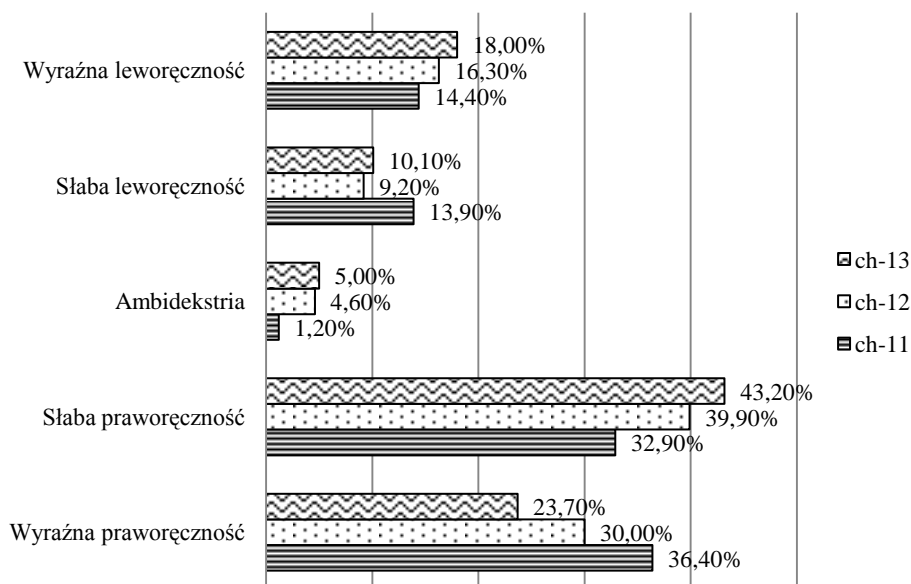
Źródło: opracowanie własne.

U większości badanych dziewcząt, jak wynika z tab. 3. i ryc. 1, dominowała praworęczność. Wraz z wiekiem odnotowano spadek dominacji ręki prawej – od 46,8% wśród 11-letnich do 32,90% w zespole 13-letnich dziewcząt. Podobne zjawisko występuje w odniesieniu do leworęczności. U 11-letnich udział ręki lewej jako dominującej występował u 11,3%, a w wieku 13 lat – u 10,2%. W odniesieniu do ambidekstria stwierdzono jej wyższość – od 1,6% w grupie najmłodszej do 6,2% w zespole najstarszym. Zatem wśród dziewcząt odnotowujemy najczęściej lateralizację jednorodną: prawo- lub lewostronną przy ambidekstria w granicach 4%. Oceniając udział symetrii i asymetrii wśród badanych, należy podkreślić, że najliczniejszą grupę stanowią dziewczęta z wyraźną dominacją praworęczności (36–40 pkt), słabą praworęcznością od 29 do 35 pkt, wyraźną leworęcznością (8–12 pkt), słabą leworęcznością (13–19 pkt), a w przypadku ambidekstria była to grupa uzyskująca około 20–28 punktów.

**Tabela 4.** Charakterystyka statystyczna ręczności chłopców w wieku 11–13 lat

Wiek	Chłopcy										%
	Wyraźna praworęczność 36–40 pkt		Słaba praworęczność 29–35 pkt		Ambidekstria 20–28 pkt		Słaba leworęczność 13–19pkt		Wyraźna leworęczność 8–12 pkt		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
11 N = 173	63	36,4%	57	32,9%	2	1,2%	24	13,9%	27	14,4%	100
12 N = 153	46	30,0%	61	39,9%	7	4,6%	14	9,2%	25	16,3%	100
13 N = 139	33	23,7%	60	43,2%	7	5,0%	14	10,1%	25	18,0%	100

Źródło: opracowanie własne.

**Ryc. 2.** Symetria i asymetria ręczności chłopców w wieku 11–13 lat

Źródło: opracowanie własne.

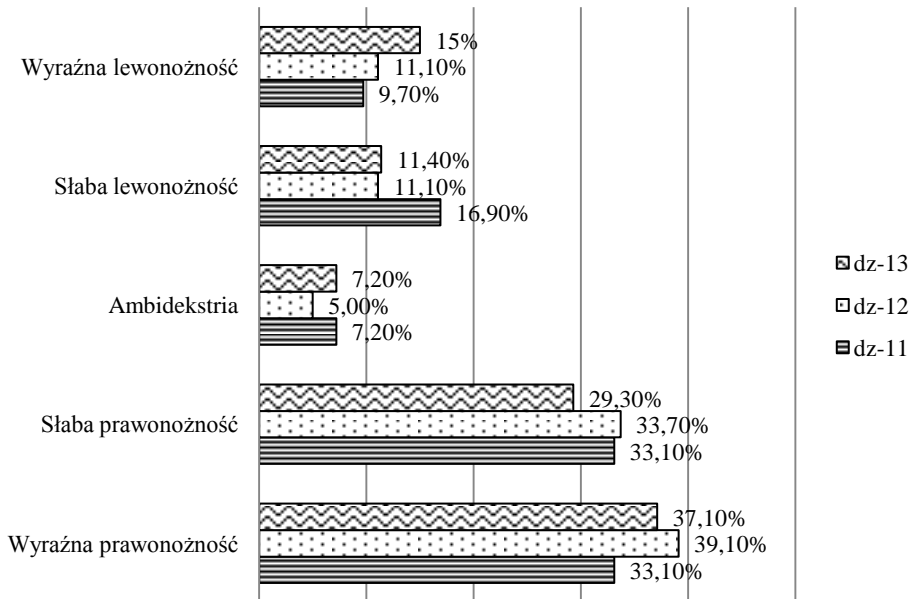
W zespole chłopców (tab. 4, ryc. 2) obserwujemy dominację prawej ręki wobec lewej. Występuje podobne zjawisko obniżania się ręczności u chłopców wraz z wiekiem: w zespole 11-letnich wynosiła ona 69,3%, a w grupie 13-letnich – 66,9%. Odwrotną sytuację odnotowano w zakresie ręczności. Tutaj wraz z wiekiem nastąpił wzrost leworęczności: u 11-letnich wynosił 14,4%,

a u 13-letnich – 18,0%. Oceniając udział punktowy symetrii i asymetrii wśród badanych, należy podkreślić, że najliczniejszą grupę stanowią chłopcy ze słabą praworęcznością od 29 do 35 pkt, wyraźną praworęcznością (36–40 pkt), wyraźną leworęcznością (8–12 pkt), słabą leworęcznością (13–19 pkt). Odnośnie do ambidekstrii – grupa uzyskała od 20–28 punktów.

**Tabela 5.** Charakterystyka statystyczna nożności dziewcząt w wieku 11–13 lat

Wiek	Dziewczęta										%
	Wyraźna prawonożność 27–30 pkt		Słaba prawonożność 22–26 pkt		Ambidekstria 15–21 pkt		Słaba lewonożność 10–14 pkt		Wyraźna Lewonożność 6–9 pkt		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
11 N=124	41	33,1%	41	33,1%	9	7,2%	21	16,9%	12	9,7%	100
12 N=199	78	39,1%	67	33,7%	10	5,0%	22	11,1%	22	11,1%	100
13 N=167	62	37,1%	49	29,3%	12	7,2%	19	11,4%	25	15%	100

Źródło: opracowanie własne.



**Ryc. 3.** Symetria i asymetria nożności dziewcząt w wieku 11–13 lat

Źródło: opracowanie własne.

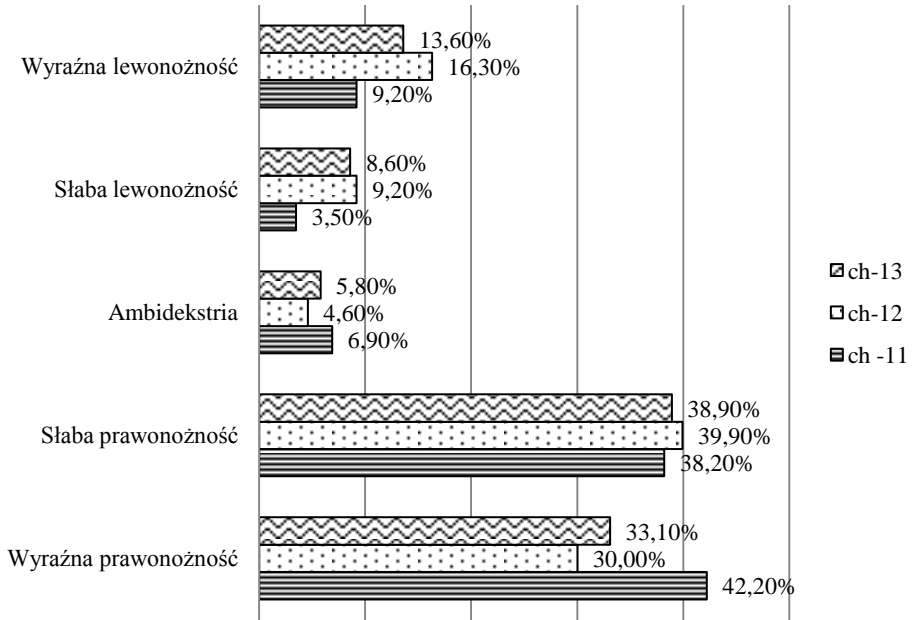
U większości badanych dziewcząt, jak wynika z tab. 5 i ryc. 3, dominowała prawonożność. Wraz z wiekiem odnotowano wzrost dominacji prawej nogi – od 33,10% wśród 11-letnich do 37,20% w zespole 13-letnich dziewcząt. Podobne zjawisko występuje w odniesieniu do lewonożności. U 11-letnich udział nogi lewej jako dominującej zanotowano u 9,7%, a w wieku 13 lat – w 12,60%. W odniesieniu do ambidekstrii stwierdzono jej spadek, od 7,2% w grupie najmłodszej do 6,0% w zespole najstarszym. Zatem wśród dziewcząt odnotowujemy najczęściej lateralizację jednorodną: prawo lub lewostronną. Oceniając udział symetrii i asymetrii, należy podkreślić, że najliczniejszą grupę stanowią dziewczęta z wyraźną prawonożnością (27–30 pkt), słabą prawonożnością (22–26 pkt), słabą lewonożnością (od 10 do 14 pkt) oraz wyraźną lewonożnością (6–9 pkt). W przypadku ambidekstrii była to grupa, która osiągnęła od 15 do 21 punktów.

**Tabela 6.** Charakterystyka statystyczna nożności chłopców w wieku 11–13 lat

Wiek	Chłopcy										%
	Wyraźna prawonożność 27–30 pkt		Słaba prawonożność 22–26 pkt		Ambidekstriia 15–21 pkt		Słaba lewonożność 10–14 pkt		Wyraźna lewonożność 6–9 pkt		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
11 N=173	73	42,2	66	38,2	12	6,9	6	3,5	16	9,2	100
12 N=153	46	30,0	61	39,9	7	4,6	14	9,2	25	16,3	100
13 N=139	46	33,1	54	38,9	8	5,8	12	8,6	19	13,6	100

Źródło: opracowanie własne.

W zespole chłopców (tab. 6, ryc. 4) obserwujemy dominację prawej nogi wobec lewej. Występuje podobne zjawisko obniżania się nożności prawostronnej u chłopców wraz z wiekiem: w zespole 11-letnich wynosiła ona 80,4%, a w grupie 13-letnich – 68,6%. Odwrotną sytuację odnotowano w zakresie nożności lewostronnej. Tutaj wraz z wiekiem nastąpił wzrost lewonożności: u 11-letnich wynosiła 12,7%, a u 13-letnich – 25,5%. Ambidekstriia zmalała wraz z wiekiem, od 6,90% u 11-letnich do 5,90% u 13-letnich. Oceniając udział punktowy, należy podkreślić, że najliczniejszą grupę stanowią chłopcy ze słabą prawonożnością (22–26 pkt), wyraźną prawonożnością (27–30 pkt), wyraźną lewonożnością (6–9 pkt) oraz słabą lewonożnością (od 10 do 14 pkt). W przypadku ambidekstrii grupa osiągnęła od 15 do 21 punktów.



Ryc. 4. Symetria i asymetria nożności chłopców w wieku 11–13 lat

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 7. Charakterystyka statystyczna ręczności dziewcząt i chłopców w wieku 11–13 lat

Wiek	Dziewczęta i Chłopcy										%	χ <sup>2</sup>	p
	Wyraźna praworęczność 36–40 pkt		Słaba praworęczność 29–35 pkt		Ambidekstria 20–28 pkt		Słaba leworęczność 13–19pkt		Wyraźna Leworęczność 8–12 pkt				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
11 N=297	121	40,7	94	31,6	4	1,4	37	12,5	41	13,8	100	3,875465	,42312
12 N=352	124	35,2	128	36,4	17	4,8	36	10,2	47	13,4	100	5,113965	,2758
13 N=306	88	28,8	123	40,2	17	5,5	36	11,8	42	13,7	100	6,89985	,14128

**Tabela 8.** Charakterystyka statystyczna nożności dziewcząt i chłopców w wieku 11–13 lat

Wiek	Dziewczęta i Chłopcy										%	$\chi^2$	P
	Wyraźna prawo- nożność 27–30 pkt		Słaba prawo- nożność 22–26 pkt		Amidekstria 15–21 pkt		Słaba lewo- nożność 10–14 pkt		Wyraźna le- wonożność 6–9 pkt				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
11 N=297	114	38,4%	107	36,0%	21	7,1%	27	9,1%	28	9,4%	100	16,52247	,00239
12 N=352	124	35,2%	128	36,4%	17	4,8%	36	10,2%	47	13,4%	100	5,113965	,2758
13 N=306	108	35,3%	103	33,7%	20	6,5%	31	10,1%	44	14,4%	100	3,277264	,51254

## Dyskusja

W literaturze przedmiotu istnieje wiele prac dotyczących badań stronności ciała dzieci i młodzieży. Badania prowadzili m.in. Spionek [13], Zazzo [24], Starosta [14], [15], Bogdanowicz [1] oraz Stokłosa [16], [17], [18]. Wśród badanych dzieci i młodzieży dominuje ustalony kierunek asymetrii funkcjonalnej. Powyższy materiał porównano z badaniami innych autorów w odniesieniu do dominacji kończyny górnej i dolnej. Według Malinowskiego i Strzałko [7] dominuje prawa kończyna górna nad lewą oraz prawa dolna kończyna nad lewą. Ręka prawa jest zazwyczaj ręką dominującą, a lewa spełnia funkcje podtrzymującą. Lewa dolna kończyna spełnia również funkcję podporową oraz częściej jest wybierana przy odbiciach podczas skoku. Według Krzywoń [9] również dominowała praworęczność oraz prawonożność. Według Malinowskiego i Przybyły [6], Peiper [12] i Stokłosa [17] leworęcznością cechują się częściej chłopcy niż dziewczęta. W powyższym opracowaniu potwierdziło się powyższe stwierdzenie, że chłopcy są częściej leworęczni niż dziewczęta. Wśród badanych najczęściej dominowała leworęczność, u dziewcząt w granicach 10,2–11,3%, a u chłopców 14,4–18,0%. Dominację prawej nogi autorzy wyjaśniają korelacją z praworęcznością, z powodu przeniesienia jednostronnego bodźców. Wyniki własne dotyczące występowania prawonożności pokrywają się z danymi Drabika [4], Demela i Sikory [3] oraz Coren i Porac [2], stwierdzającymi prawonożność u 46% badanych.



Pracując z dziećmi i młodzieżą, należy dążyć do rozpoznania właściwej danemu osobnikowi lateralizacji, a potem w ramach codziennych obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego oddziaływać jednakowo na przeciwstawne strony (lewą i prawą) naszego ciała. Należy podkreślić, że wielkość przejawów asymetrii funkcjonalnej (dynamicznej) zależy m.in. od rodzaju wykonywanych czynności dnia codziennego, czynności zawodowych, rodzaju obciążeń wysiłkiem fizycznym, formy uprawianego sportu [7].

## Podsumowanie

Uzyskane rezultaty badań pozwalają na wysunięcie następujących spostrzeżeń o charakterze ogólnym: ze szczegółowej analizy materiału wynika, że częściej występują przejawy dominacji prawej kończyny górnej u dziewcząt i w mniejszym stopniu u chłopców oraz prawej kończyny dolnej u dziewcząt i w większym stopniu u chłopców.

Wraz z wiekiem stwierdzono w obu badanych grupach wzrost wyraźnej praworęczności.

Różnice w asymetrii funkcjonalnej związane z wiekiem i płcią są statystycznie istotne w nożności w grupie 11-latków, a w pozostałych grupach są statystycznie nieistotne.

## Piśmiennictwo

- [1] Bogdanowicz M. (1992): *Leworęczność u dzieci*. WSiP. Warszawa.
- [2] Coren S., Porac C. (1981): *Lateral Preferences and Human Behavior*. Springer-Verlag. New York, s. 181–191.
- [3] Demel M., Sikora W. (1956): *Z badań nad symetrią funkcjonalną*. Kultura Fizyczna, 2, s. 76–88.
- [4] Drabik J. (1982): *Symetria i asymetria wybranych możliwości ruchowych dzieci klas młodszych*. Kultura Fizyczna, 7–9, s. 27–41.
- [5] Grodziński Z., Jura Cz., Krzanowska H., Szarski H. (1972): *Embriologia*. PWN. Warszawa.
- [6] Malinowski A., Przybyła B. (1993): *Asymetria funkcjonalna u młodzieży szkolnej*. Anropomotoryka, 9, s. 107–118.
- [7] Malinowski A., Strzałko J. (1989): *Antropologia*. PWN. Warszawa – Poznań.
- [8] Malinowski A., Wolański N. (1988): *Metody badań w biologii człowieka*. PWN. Warszawa.
- [9] Krzywoń D. (2002): *Typ lateralizacji – szansa czy bariera w rozwoju postawy twórczej człowieka?* Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego. Katowice.

- [10] Olex-Mierzejewska D., Raczek J. (2001): *The human laterality phenomena: is the functional dominance on an equality with the strength dominance in upper limbs*. *Biology of Sport*, 18 (3), 244–273.
- [11] Osiński W. (2003). *Antropomotoryka*. AWF w Poznaniu, wyd. II rozszerzone. Poznań.
- [12] Pepier A. (1956): *Die Eigenart der Kindlichen Hirntätigkeit*. Georg Thieme Verlag. Leipzig.
- [13] Spionek H. (1969): *Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka*. PWN. Warszawa.
- [14] Starosta W. (1975): *Symetria i asymetria ruchu w sporcie*. Sport i Turystyka. Warszawa.
- [15] Starosta W. (1990): *Symetria i asymetria ruchów w treningu sportowym*. Instytut Sportu. Warszawa.
- [16] Starosta W., Dębczyński J., Fostiak D., Starosta T. (1994): *Symetria i asymetria ruchów u dzieci (na przykładzie ćwiczeń z obrotami)*. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 44. 2, s. 33–42.
- [17] Stokłosa H. (1998): *Kształtowanie się asymetrii funkcjonalnej i morfologicznej 7–15-letnich dziewcząt i chłopców*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Katowice.
- [18] Stokłosa H. (1994): *Functional body asymetry in experienced weight lifters and wrestlers*. *Biology of Sport*, 11 (4), s. 65–69.
- [19] Stokłosa H. (1992): *Shaping of functional and morphological asymetry in five thirty months old children*. *Studies in Human Ecology*, 10, s. 127–138.
- [20] Wokroj J. (1986): *Functional asymetry and physical fitness*. *Studies in Human Ecology*, 7, s. 265–276.
- [21] Wolański N. (1957): *Asymetria ciała człowieka i jej zmienność w świetle funkcji kończyn*. *Przegląd Antropologiczny*, t. 23, s. 461–464.
- [22] Wolański N. (1962): *Wpływ funkcji kończyn (boczności) na kształtowanie asymetrycznej budowy ciał w aspekcie onto- i filogenezy*. *Przegląd Antropologiczny*, t. 28, s. 27–61.
- [23] Wolański N., Siniarska A. (1986): *Age-dependent changes in dynamic asymmetry in Polish population 2–80 years of age*. *Studies in Human Ecology*, 7, s. 225–242.
- [24] Zazzo R. (1974): *Metody psychologicznego badania dziecka*. PZWL. Warszawa.

## **Asymmetry and functional symmetry in children aged 11–13**

### **Abstract**

The aim of the work is to determine the asymmetry and functional symmetry, which concerns handedness and footedness of children aged 11–13. The research covered 955 girls and boys from the Lubuskie Voivodeship. The material was collected in 2016–2017 by the author. The research tool was a questionnaire about specific activities performed by the respondents. The collected material was developed statistically, the number of individual symmetries, asymmetries in specific activities and their point value were calculated numerically and as a percentage.

**Keywords:** laterality, handedness, footedness, youth.



Maria GACEK\*

<https://orcid.org/0000-0001-8798-3545>

Adam POPEK\*\*

## Analiza zachowań żywieniowych mężczyzn wyczynowo i amatorsko trenujących piłkę siatkową

### Streszczenie

**Wstęp:** Różnorodna i zbilansowana dieta stanowi istotny czynnik utrzymania zdrowia i optymalizacji zdolności wysiłkowych sportowców. Zachowania żywieniowe zawodników są uzależnione od różnych czynników, w tym od poziomu sportowego.

**Cel:** Ocena zachowań żywieniowych sportowców trenujących piłkę siatkową w zależności od charakteru uprawiania sportu (amatorsko vs wyczynowo).

**Materiał i metody:** Badania przeprowadzono w grupie 200 siatkarzy (100 wyczynowych i 100 amatorów) z zastosowaniem autorskiego kwestionariusza zachowań żywieniowych. Analizy statystyczne przeprowadzono za pomocą testu niezależności chi-kwadrat z pakietu PQStat ver.1.6.

**Wyniki:** Siatkarze w najwyższym stopniu realizowali zalecenia dotyczące spożywania przynajmniej 3 posiłków dziennie (95,5%), uwzględniania produktów zbożowych w każdym posiłku głównym (83,0%) i preferowania wody mineralnej do nawadniania (82,0%). W najmniejszym odsetku siatkarze deklarowali codzienne spożywanie przynajmniej 2 porcji mleka i/lub produktów mlecznych (36,5%) oraz 2–3 porcji warzyw (26,0%), a także ograniczanie spożywania tłuszczów zwierzęcych (26,5%). Ocena zachowań żywieniowych w zależności od poziomu sportowego wykazała, że siatkarze wyczynowi w istotnie większym odsetku deklarowali regularne spożywanie posiłków ( $p < 0,01$ ) i spożywanie najbardziej kalorycznego posiłku po treningu ( $p < 0,01$ ). Ponadto sportowcy wyczynowi istotnie częściej prawidłowo nawadniali się w czasie treningu ( $p < 0,01$ ), uwzględniali produkty węglowodanowe w każdym posiłku ( $p < 0,01$ ) oraz ograniczali spożywanie słodkich i słonych przekąsek ( $p < 0,01$ ), produktów fast food ( $p < 0,01$ ) i napojów energetyzujących ( $p < 0,05$ ). Istotnie częściej także codziennie spożywali 1–2 porcje owoców ( $p < 0,05$ ) i 2–3 porcje warzyw ( $p < 0,01$ ) oraz tłuszcze roślinne ( $p < 0,01$ ). Z kolei siatkarze amatorzy w istotnie większym odsetku preferowali wodę mineralną i inne napoje niesłodzone do nawadniania się ( $p < 0,01$ ).

\* dr hab., Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Zakład Medycyny Sportowej i Żywienia Człowieka; e-mail: maria.gacek@awf.krakow.pl

\*\* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, studia doktoranckie

**Wnioski:** Wykazano znaczenie charakteru uprawiania sportu (wyczynowy vs amatorski) w odniesieniu do niektórych zachowań żywieniowych sportowców trenujących piłkę siatkową.

**Słowa kluczowe:** zachowania żywieniowe, siatkarze, mężczyźni, sport.

## Wstęp

Sportowcy trenujący piłkę siatkową (grę techniczną, motorycznie siłową i szybkościową) wymagają stosowania zróżnicowanej i zbilansowanej diety [25]. Pokrycie zwiększonego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze (białka, witaminy grupy B i antyoksydanty oraz niektóre sole mineralne) sprzyja zachowaniu potencjału zdrowotnego oraz poprawie zdolności wysiłkowych sportowców [19], [20], [22]. Przykładem aktualnych rekomendacji żywieniowych dla sportowców jest model piramidy szwajcarskiej. U podstawy piramidę otwierają niesłodzone napoje, a u szczytu zamykają słodczyce, słone przekąski i słodzone napoje. Pośrednie poziomy zajmują inne grupy produktów (warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i nasiona strączkowe, produkty białkowe oraz oleje, tłuszcze i orzechy), rekomendowane do spożycia w zróżnicowanej ilości i częstotliwości [2].

Zachowania żywieniowe są determinowane szerokim spektrum czynników indywidualnych i środowiskowych [21], co potwierdzono także w odniesieniu do sposobu żywienia sportowców dyscyplin zespołowych [5]–[9], [14], [23]. W tym kontekście, w związku z różnorodnością uzyskiwanych wyników, podjęto badania nad kształtowaniem się zachowań żywieniowych wyodrębnionej grupy sportowców trenujących siatkówkę, w zależności od charakteru uprawiania sportu.

Celem badań była ocena zachowań żywieniowych sportowców uprawiających siatkówkę (siatkarzy wyczynowych vs amatorów) w świetle jakościowych rekomendacji szwajcarskiej piramidy żywienia sportowców.

## Material i metody

Badania przeprowadzono w grupie 200 polskich sportowców trenujących piłkę siatkową (wyczynowo i amatorsko). Podstawowym kryterium doboru grupy było uprawianie wskazanej dyscypliny przynajmniej od roku. Badania przeprowadzono wśród sportowców o różnym poziomie wytrenowania, w grupach sportowców wyczynowych I i II-ligowych ( $n=100$ ) oraz sportowców amatorów ( $n=100$ ). Siatkarze wyczynowi podejmowali treningi co najmniej 5 razy w tygodniu, w ponadgodzinnych jednostkach treningowych, siatkarze amatorzy trenowali z mniejszą częstotliwością. Przedział wieku zawodników wyniósł 17–36 lat (średnia wieku:  $22,5 \pm 3,86$  lata). Średnia wartość wskaźnika BMI wynosiła  $23,08 \pm 2,01$  kg/m<sup>2</sup>, a mediana była równa 22,85 kg/m<sup>2</sup>. Średnia liczba

treningów w tygodniu w grupie sportowców wynosiła  $4,24 \pm 2,17$ , a mediana była równa 3,5. Średni czas trwania jednostki treningowej wynosił 113,5 min  $\pm 13,8$ , a mediana 120 minut.

Do oceny sposobu żywienia zastosowano autorski kwestionariusz zachowań żywieniowych, obejmujący 21 twierdzeń nawiązujących do jakościowych zaleceń szwajcarskiej piramidy żywienia sportowców. W odniesieniu do odpowiedzi na kolejne twierdzenia przyjęto dwie kategorie wyboru: tak lub nie. Procedura walidacji przedmiotowego kwestionariusza, z zastosowaniem testu Chi-kwadrat McNemara i współczynnika Fi (Youle'a), potwierdziła wysoką powtarzalność wyników testu i retestu.

Analizy statystyczne przeprowadzono za pomocą pakietu statystycznego PQStat ver. 1.6. z zastosowaniem testu chi-kwadrat ( $\chi^2$ ). Za istotne przyjęto prawdopodobieństwo testowe na poziomie  $p < 0,05$ .

## Wyniki

Spśród jakościowych rekomendacji żywieniowych sportowcy trenujący piłkę siatkową w najwyższym stopniu realizowali zalecenia dotyczące spożywania przynajmniej 3 posiłków dziennie (95,5%), uwzględniania produktów zbożowych w każdym posiłku głównym (83,0%) i preferowania wody mineralnej do nawadniania (82,0%). Ok.  $\frac{3}{4}$  siatkarzy prawidłowo nawadniało się w czasie wysiłku fizycznego i stosowało urozmaiconą dietę. Ok.  $\frac{2}{3}$  zawodników spożywało najbardziej kaloryczny posiłek po treningu (65,5%) oraz codziennie 1–2 porcje owoców (67,5%) i tłuszcze roślinne (63,0%). Około połowy grupy deklarowało regularność spożywania posiłków (57,0%) oraz uwzględnianie produktów zbożowych pełnoziarnistych przynajmniej 2 razy dziennie (58,5%) i ryb 1–2 razy w tygodniu (57,0%) oraz unikanie produktów fast food (59,5%). Mniej niż połowa siatkarzy spożywała warzywa surowe przynajmniej raz dziennie (41,0%) oraz unikała spożywania napojów energetyzujących (40,5%). W najmniejszym odsetku siatkarze deklarowali codzienne spożywanie przynajmniej 2 porcji mleka i/lub produktów mlecznych (36,5%) oraz 2–3 porcji warzyw (26,0%), a także ograniczanie spożywania tłuszczów zwierzęcych (26,5%). Średni poziom prawidłowych zachowań żywieniowych ogółu siatkarzy wyniósł 60,2%.

Ocena zachowań żywieniowych w zależności od poziomu sportowego wykazała, że siatkarze wyczynowi w istotnie większym odsetku deklarowali regularne spożywanie posiłków ( $p < 0,01$ ) i spożywanie najbardziej kalorycznego posiłku po treningu ( $p < 0,01$ ). Ponadto sportowcy wyczynowi istotnie częściej prawidłowo nawadniali się w czasie treningu ( $p < 0,01$ ), uwzględniali produkty węglowodanowe w każdym posiłku ( $p < 0,01$ ) oraz ograniczali spożywanie słodkich i słonych przekąsek ( $p < 0,01$ ), produktów fast food ( $p < 0,01$ ) i napo-

jów energetyzujących ( $p < 0,05$ ). Istotnie częściej także codziennie spożywali 1–2 porcje owoców ( $p < 0,05$ ) i 2–3 porcje warzyw ( $p < 0,01$ ) oraz tłuszcze roślinne ( $p < 0,01$ ). Z kolei siatkarze amatorzy w istotnie większym odsetku preferowali wodę mineralną i inne napoje niesłodzone do nawadniania się ( $p < 0,01$ ). Średni poziom prawidłowych zachowań żywieniowych nie był istotnie zróżnicowany w zależności od poziomu sportowego siatkarzy ( $p > 0,05$ ) (tabela 1).

**Tabela 1.** Zachowania żywieniowe siatkarzy w świetle jakościowych zaleceń dla sportowców

Zachowania żywieniowe	Ogół (%)	Sport (%)		p
		Amatorski	Wyczynowy	
Przynajmniej 3 posiłki dziennie	95,5	97,0	94,0	0,4951
Regularne spożywanie posiłków	57,0	38,0	76,0	<b>&lt; 0,0001</b>
Najbardziej kaloryczny posiłek po głównym treningu	65,5	55,0	76,0	<b>0,0018</b>
Warzywa (ok. 250 g) przynajmniej w 2 posiłkach dziennie	50,5	48,0	53,0	0,4795
Warzywa surowe przynajmniej raz dziennie	41,0	41,0	41,0	1,0000
Codziennie 2–3 porcje warzyw	26,0	17,0	35,0	<b>0,0037</b>
Codziennie 1–2 porcje owoców	67,5	59,0	76,0	<b>0,0103</b>
Produkty zbożowe w każdym głównym posiłku	83,0	72,0	94,0	<b>0,0001</b>
Produkty zbożowe pełnoziarniste przynajmniej 2 razy dziennie	58,5	52,0	65,0	0,0621
Mleko lub produkty mleczne 2 razy dziennie	36,5	38,0	35,0	0,6595
Ryby raz lub 2 razy w tygodniu	57,0	55,0	59,0	0,5678
Ograniczanie spożywania tłuszczów zwierzęcych	26,5	24,0	29,0	0,4231
Codziennie spożywanie tłuszczów roślinnych	63,0	55,0	71,0	<b>0,0191</b>
Odpowiednie nawadnianie w czasie treningu (ok. litr napoju izotonicznego/h)	74,0	66,0	82,0	<b>0,0099</b>
Odpowiednie nawadnianie po treningu (ok. 450–700 ml / 0,5 kg utraconej masy ciała)	77,0	72,0	82,0	0,0929
Preferowane napoje: wody mineralne i inne niesłodzone	82,0	93,0	71,0	<b>0,0001</b>
Unikanie spożywania napojów słodzonych i gazowanych	51,5	38,0	65,0	<b>0,0001</b>
Unikanie spożywania napojów energetyzujących	45,5	38,0	53,0	<b>0,0332</b>



**Tabela 1.** Zachowania żywieniowe siatkarki... (cd.)

Zachowania żywieniowe	Ogół (%)	Sport (%)		p
		Amatorski	Wyczynowy	
Unikanie spożywania typu fast food	59,5	48,0	71,0	<b>0,0009</b>
Ograniczanie spożywania słodczy i słonych przekąsek	70,5	76,0	65,0	0,0881
Urozmaicona dieta	77,0	72,0	82,0	0,0929
Średnia	60,2	54,9	65,5	0,1489

## Dyskusja

Prezentowane badania wykazały nieprawidłowości żywieniowe oraz zróżnicowanie niektórych zachowań żywieniowych sportowców trenujących piłkę siatkową, w zależności od charakteru uprawiania sportu, ze wskazaniem na większą skalę racjonalnych wyborów żywieniowych wśród siatkarki trenujących wyczynowo niż amatorsko.

Pozytywne wybory żywieniowe siatkarki ogółem najczęściej dotyczyły: spożywania przynajmniej 3 posiłków dziennie, uwzględniania produktów zbożowych w każdym posiłku głównym i preferowania wody mineralnej do nawadniania się. Zachowania te nawiązują m.in. do rekomendacji w zakresie efektywnego nawadniania się sportowców [1], [16] oraz spożywania produktów zbożowych, stanowiących źródła węglowodanów przyswajalnych jako podstawowego źródła energii w diecie [2]. Należy podkreślić szczególne znaczenie węglowodanów w żywieniu okołowysiłkowym, w tym łatwo przyswajalnych, o wysokim indeksie glikemicznym IG, po zakończeniu treningu [19], [20], [22]. Z kolei mały odsetek (mniej niż połowa) badanych siatkarki realizował zalecenia dotyczące spożywania warzyw surowych przynajmniej raz dziennie oraz unikania spożywania napojów energetyzujących. W małym odsetku (ok.  $\frac{1}{3}$  grupy) siatkarki codziennie spożywali przynajmniej 2 porcje mleka i/lub produktów mlecznych i 2–3 porcje warzyw oraz ograniczali spożywanie tłuszczów zwierzęcych. Nieprawidłowości żywieniowe stwierdzone w badanej grupie siatkarki korespondowały z tendencjami opisanymi w innych badaniach, w ośrodkach polskich i zagranicznych, wśród sportowców wyczynowych różnych dyscyplin. Badania te potwierdziły niedostateczną częstość konsumpcji niektórych zalecanych grup środków spożywczych, w tym pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców oraz przetworów mlecznych i ryb wśród zawodników trenujących siatkówkę [5], gry zespołowe [6], piłkę nożną [9], sporty walki [27], wśród sportowców uzbekistańskich [26] oraz w innych grupach zawodników uprawiających gry zespołowe [3], [12], [13], [18], [24]. Niska częstość konsumpcji warzyw i owoców, rozpowszechniona wśród spor-

tworców, potencjalnie sprzyja niezbilansowanej podaży niektórych witamin antyoksydacyjnych [28], co jest niekorzystne w warunkach intensywnego wysiłku fizycznego, w związku z generowanym stresem oksydacyjnym. Niski poziom konsumpcji produktów zbożowych z niskiego przemiału oraz warzyw i owoców sprzyja również niedoborom witamin grupy B, wpływając na ograniczenie zdolności wysiłkowych, opisywane w różnych grupach sportowców [28]. Zwiększa także ryzyko niedoboru błonnika w racjach pokarmowych [28], [29]. Niska częstość konsumpcji produktów mlecznych stwarza ryzyko niedoboru wapnia, co potwierdzano wśród sportowców różnych dyscyplin [4], [10], [16], [17], [28], [29]. Prawidłowa podaż wapnia u sportowców jest szczególnie ważna, ze względu na jego udział w regulowaniu pobudliwości nerwowo-mięśniowej oraz równowagi kwasowo-zasadowej ustroju [19]. Niekorzystne tendencje w zakresie spożywania tłuszczów pokarmowych (opisane w badaniach własnych) korespondują z wynikami innych badań nad dietą siatkarzy, w których wykazano nadmiar kwasów tłuszczowych nasyconych i cholesterolu, a niedobór kwasów nienasyconych w racjach pokarmowych [29].

Omawiane badania własne wykazały także zróżnicowanie niektórych zachowań żywieniowych siatkarzy w zależności od charakteru uprawiania sportu i tym samym poziomu sportowego, ze wskazaniem na korzystniejsze wybory wśród zawodników wyczynowych niż amatorów. Bardziej racjonalne zachowania żywieniowe siatkarzy o wyższym poziomie sportowym (wyczynowych) dotyczyły w szczególności: regularnego spożywania posiłków, spożywania najbardziej kalorycznego posiłku po treningu, prawidłowego nawadniania się, uwzględniania produktów węglowodanowych w posiłkach oraz ograniczania spożywania produktów niezalecanych (słodkich i słonych przekąsek, fast food i napojów energetyzujących). Bardziej racjonalne wybory siatkarzy wyczynowych dotyczyły ponadto codziennego spożywania owoców, warzyw i tłuszczów pochodzenia roślinnego. Zarazem jednak, w stosunku do wyczynowych, amatorzy istotnie częściej do nawadniania się wybierali wodę mineralną. Ze stwierdzonym w badaniach własnych zróżnicowaniem niektórych wyborów żywieniowych w zależności od poziomu sportowego korespondowały wyniki badań innych autorów, w tym dotyczące siatkarzy [5] i piłkarzy [14], [15]. Badania w grupie sportowców uprawiających siatkówkę (w wieku 13–25 lat) wykazały częstsze spożywanie ryb, a rzadsze napojów słodzonych i produktów fast food wśród seniorów niż juniorów [5]. Inne badania wśród piłkarzy nożnych (w wieku 19–34 lat) wykazały statystycznie istotny wpływ poziomu sportowego, wyrażonego przynależnością do ligi (IV vs. VI), na regularność posiłków oraz częstość spożywania surowych warzyw i owoców. Wyniki wskazujące, że piłkarze IV ligi częściej spożywali posiłki oraz surowe warzywa i owoce [14], także korespondowały z tendencjami uzyskanymi w omawianych badaniach własnych. Z kolei w grupie piłkarzy nożnych z amatorskiego pomorskiego klubu sportowego stwierdzono wzrost spożywania mięsa drobiowego, kosztem wieprzowe-

go, wraz ze stażem treningowym [15]. Zróżnicowanie wartości odżywczej diety w zależności od wieku wykazano także wśród piłkarzy hiszpańskich, ze wskazaniem na wyższą wśród juniorów [23].

Tendencje uzyskane w omawianych badaniach własnych i pracach innych autorów potwierdziły znaczenie poziomu sportowego dla kształtowania się modelu żywienia sportowców. Dane te stanowią jednocześnie sugestię dla kierunków racjonalizacji sposobu żywienia sportowców w zależności od poziomu rozgrywkowego (siatkarzy wyczynowych i amatorów). Również inni autorzy wskazywali na potrzebę racjonalizacji zachowań żywieniowych sportowców, zarówno w celu optymalizacji bieżącej wydolności fizycznej, jak i dla osiągnięcia korzyści zdrowotnych po zakończeniu kariery sportowej [11].

## Wnioski

1. Wykazano zróżnicowanie niektórych zachowań żywieniowych sportowców trenujących piłkę siatkową w zależności od poziomu sportowego, ze wskazaniem na bardziej racjonalne wśród zawodników wyczynowych niż amatorów.
2. Bardziej racjonalne wybory żywieniowe seniorów dotyczyły w szczególności: regularnego spożywania posiłków, w tym najbardziej kalorycznego posiłku po treningu, prawidłowego nawadniania się oraz zalecanej częstości spożywania produktów węglowodanowych, owoców, warzyw i tłuszczów pochodzenia roślinnego, a także ograniczania spożywania słodkich i słonych przekąsek, produktów fast food i napojów energetyzujących.
3. Bardziej racjonalne wybory żywieniowe amatorów dotyczyły w szczególności częstszego preferowania wody mineralnej do nawadniania się.
4. Oddziaływania edukacyjne służące racjonalizacji sposobu żywienia sportowców siatkarzy powinny uwzględniać również ich poziom sportowy (amatorski i wyczynowy).

## Bibliografia

- [1] Bonetti D.L., Hopkins W.G. (2010): *Effects of hypotonic and isotonic sports drinks on endurance performance and physiology*. Sport Sci., 14, s. 63–70.
- [2] Burke L.M. (2008): *A food pyramid for Swiss athletes*. Int J Sport Nutr Exerc Metab., 18 (4), s. 430–437.
- [3] Frączek B., Brzozowska E., Morawska M. (2013): *Ocena zachowań żywieniowych zawodników trenujących gry zespołowe w świetle rekomendacji piramidy żywieniowej dla sportowców*. Probl Hig Epidemiol., 94 (2), s. 280–285.

- [4] Gacek M. (2010): *Ocena spożycia wybranych składników odżywczych w grupie hokeistów w okresie przygotowawczym*. Rocznik Państw. Zakł. Hig., 61 (3), s. 259–264.
- [5] Gacek M. (2011): *Zwyczaj żywieniowe grupy osób wyczynowo uprawiających siatkówkę*. Rocznik Państw. Zakł. Hig., 62 (1), s. 77–82.
- [6] Gacek M. (2013): *Locus of control and dietary behaviour in a group of professional team sports athletes*. Med Sport., 29 (4), s. 111–117.
- [7] Gacek M. (2013): *Spożycie napojów w grupie juniorów młodszych trenujących piłkę nożną – niektóre uwarunkowania osobnicze*. Probl Hig. Epidemiol., 94 (2), s. 286–290.
- [8] Gacek M. (2015): *Association between self-efficacy and dietary behaviors of American football players in the Polish clubs in the light of dietary recommendations for athletes*. Rocznik Państw. Zakł. Hig., 66 (4), s. 361–366.
- [9] Gacek M., Frączek B. (2013): *Nutritional evaluation of junior football players depending on the global level of self-efficacy of the athletes*. Med Sportiva, 17 (2), s. 72–75.
- [10] Galanti G., Stefani L., Scacciati I., Mascherini G., Buti G., Maffulli N. (2015): *Eating and nutrition habits in young competitive athletes: a comparison between soccer players and cyclists*. Transl Med UniSa., 11, s. 44–47.
- [11] García-Rovés P.M., García-Zapico P., Patterson A.M., Iglesias-Gutiérrez E. (2014): *Nutrient intake and food habits of soccer players: analyzing the correlates of eating practice*. Nutrients, 6 (7), s. 2697–2717; <http://dx.doi.org/10.3390/nu6072697>.
- [12] Hidalgo y Teran Elizondo R., Martín Bermudo F.M., Peñaloza Mendez R., Berná Amorós G., Lara Padilla E., Berral de la Rosa F.J. (2015): *Nutritional intake and nutritional status in elite Mexican teenagers soccer players of different ages*. Nutr Hosp., 32 (4), s. 1735–1743; <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.8788>.
- [13] Jürgensen L.P., Silva Daniel N.V., da Costa Padovani R., Lara Cristina D'Avila Lourenço L.C., Juzwiak C.R. (2015): *Assessment of the diet quality of team sports athletes*. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum., 17 (3), s. 280–290; <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n3p280>.
- [14] Kopeć A., Nowacka E., Klaja A., Leszczyńska T. (2013): *Częstotliwość spożycia wybranych grup produktów spożywczych przez sportowców trenujących piłkę nożną*. Probl Hig. Epidemiol., 94 (1), s. 151–157.
- [15] Korzeniowska-Ginter R., Owczarek T., Czarnecki Ł. (2015): *Ocena praktyk i preferencji żywieniowych młodych piłkarzy amatorów*. Zesz. Nauk Akademii Morskiej w Gdyni, 88, s. 24–33.
- [16] Maughan R., Shirreffs S. (2007): *Nutrition and hydration concerns of the female football player*. Br J Sports Med., 41 (suppl. 1), s. 60–63; <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2007.036475>.

- [17] Noda Y., Iide K., Masuda R., Kishida R., Nagata A., Hirakawa F., Yoshimura Y., Imamura H. (2009): *Nutrient intake and blood iron status of male collegiate soccer players*. Asia Pac J Clin Nutr., 18 (3), s. 344–350.
- [18] Ono M., Kennedy E., Reeves S., Cronin L. (2012): *Nutrition and culture in professional football. A mixed method approach*. Appetite, 58 (1), s. 98–104; <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.007>.
- [19] Ormsbee M.J., Bach C.W., Baur D.A. (2014): *Pre-exercise nutrition: the role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance*. Nutrients, 6 (5), s. 1782–1808; <http://dx.doi.org/10.3390/nu6051782>.
- [20] Potgieter S. (2013): *Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition*. S Afr J Clin Nutr., 26 (1), s. 6–16.
- [21] Remick A.K., Polivy J., Pliner P. (2009): *Internal and external moderators of the effect of variety on food intake*. Psychol Bull., 135 (3), s. 434–451; <http://dx.doi.org/10.1037/a0015327>.
- [22] Rodriguez N.R., Di Marco N.M., Langley S. (2009): *American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance*. Med Sci Sports Exerc., 41 (3), s. 709–731; 10.1 <http://dx.doi.org/249/MSS.0b013e31890eb86>.
- [23] Ruiz F., Irazusta A., Gil S., Irazusta J., Casis L., Gil J. (2005): *Nutritional intake in soccer players of different ages*. J Sports Sci., 23, s. 235–242.
- [24] Szczepańska E., Spałkowska A. (2012): *Zachowania żywieniowe sportowców wyczynowo uprawiających siatkówkę i koszykówkę*. Roczn. Państw. Zakł. Hig., 63 (4), s. 483–489.
- [25] Tillman M.D., Hass C.J., Brunt D., Bennett G.R. (2004): *Jumping and landing techniques in elite women's volleyball*. J Sports Sci Med., 3, s. 30–36.
- [26] Tukhtarov B.E. (2010): *Comparative assessment of the biological value of average daily diets in professional athletes of Uzbekistan*. Gig Sanit., 2, s. 65–67.
- [27] Ubeda N., Palacios Gil-Antuñano N., Montalvo Zenarruzabeitia Z., García Juan B., García A., Iglesias-Gutiérrez E. (2010): *Food habits and body composition of Spanish elite athletes in combat sports*. Nutr Hosp., 25 (3), s. 414–421.
- [28] Wierniak A., Włodarek D. (2013): *Estimation of energy and nutritional intake of young men practicing aerobic sports*. Roczn. Państw. Zakł. Hig., 64 (2), s. 143–148.
- [29] Zapolska J., Witczak K., Mańczuk A., Ostrowska L. (2014): *Assessment of nutrition, supplementation and body composition parameters on the example of professional volleyball players*. Roczn. Państw. Zakł. Hig., 65 (3), s. 235–242.

## Analysis of nutritional behaviors of males – competitive and recreational volleyball players

### Abstract

**Introduction:** A varied and well balanced diet is an important factor in maintaining health and optimization of the exercise capacity of athletes. The nutritional behaviors of players depend on various factors, including their sports level.

**Aim:** Evaluation of nutritional behaviors of athletes playing volleyball, depending on the nature of practicing sports (recreational vs. competitive).

**The material and methods:** The research was carried out in a group of 200 volleyball players (100 professionals and 100 amateurs) using the proprietary dietary behavior questionnaire. Statistical analyzes were performed using the Chi-square independence test from the PQStat ver. 1.6 package.

**Results:** The volleyball players strictly implemented the recommendations regarding eating at least 3 meals a day (95.5%), including cereal products in each main meal (83.0%) and preferring mineral water for rehydration (82.0%). In the smallest percentage, volleyball players declared daily consumption of at least 2 servings of milk and/or the dairy products (36.5%) plus 2–3 servings of vegetables (26.0%), as well as limiting the consumption of animal fats (26.5%). Assessment of nutritional behaviors depending on the sports level showed that the competitive volleyball players in a significantly higher percentage declared regular meals ( $p < 0.01$ ) and the consumption of the most caloric meal after training ( $p < 0.01$ ). In addition, competitive athletes significantly more often properly rehydrated themselves during their training sessions ( $p < 0.01$ ), they included carbohydrate products in each meal ( $p < 0.01$ ) and limited the consumption of sugary and salty snacks ( $p < 0.01$ ), fast food products ( $p < 0.01$ ) and energy drinks ( $p < 0.05$ ). In fact, they also consumed 1–2 portions of fruit ( $p < 0.05$ ) and 2–3 portions of vegetables ( $p < 0.01$ ) and vegetable fats ( $p < 0.01$ ) more often every day. In turn, amateur volleyball players in a significantly higher percentage preferred mineral water and other unsweetened drinks for rehydration ( $p < 0.01$ ).

**Conclusions:** The role of practicing sport (competitive vs. amateur) has been demonstrated in relation to some of the nutritional behaviors of athletes practicing volleyball.

**Keywords:** nutritional behaviors, volleyball players, men, sport.

Tomasz ŁOWIŃSKI\*

<https://orcid.org/0000-0001-8660-1090>

Anna GOMOŁYSEK\*\*

Adam PROKOPCZYK\*\*\*

## Nawyki żywieniowe wybranych grup funkcjonariuszy policji w kontekście redukcji stresu

### Streszczenie

Celem niniejszej pracy jest próba zwrócenia uwagi na występujące zależności między aktywnością fizyczną w czasie wolnym a redukcją wszelkiego rodzaju objawów stresu. Zakłada się wypracowanie założeń teoretycznych oraz empirycznych, które pozwolą znaleźć skuteczne odpowiedzi na postawione pytanie: Czy aktywność w zajęciach sportowo-rekreacyjnych funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu w czasie wolnym jest wystarczająco skuteczną formą walki ze stresem?

Podczas prowadzonych badań teoretycznych posłużono się metodą analizy i krytyki piśmiennictwa, badań naukowych, monograficzną oraz analizą treści. Z kolei w trakcie prowadzenia badań empirycznych wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, wykorzystując jako narzędzie kwestionariusz ankiety składających się z 17 zamkniętych pytań. Badania przeprowadzone zostały przez autorów na przełomie września oraz października 2017, na grupie 250 funkcjonariuszy, z pięciu z wybranych grup funkcjonariuszy z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. Korelacje pomiędzy zmiennymi sprawdzono za pomocą współczynnika korelacji rang Spearmana. Analiz dokonywano za pomocą programu SPSS.

Ogromne znaczenie w walce ze stresem ma nasza codzienna dieta, i to od wprowadzenia zmian właśnie w niej należy tę walkę rozpocząć. Dzięki odpowiedniej diecie organizm o wiele efektywniej łagodzi skutki stresu oraz wzmacnia odporność na stres.

Omówione w pracy refleksje wyrażały pogląd, że słowa Hipokratesa – „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” (Wikipedia 2018) – są cały czas aktualne. Wyraża

---

\* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu

\*\* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu

\*\*\* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu

staje się zależność stosunku, a raczej prawidłowych parytetów, między zdrowym i zbilansowanym odżywianiem a negatywnie oddziałującymi skutkami stresu.

**Słowa kluczowe:** nawyki żywieniowe, suplementacja, stres.

## Wprowadzenie

Nawyki żywieniowe przypisujemy do zachowań związanych ze zdrowiem [4]. W sytuacji, gdy niosą ze sobą korzystne skutki dla zdrowia, są zachowaniami prozdrowotnymi (np. spożywanie owoców i warzyw), jeżeli natomiast są niekorzystne, to należą do zachowań ryzykownych (np. duże spożycie cukru). W tym ostatnim przypadku stanowią czynnik ryzyka wielu chorób, przede wszystkim otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy (typu II), osteoporozy, nowotworów oraz problemów dentystycznych [24]. Pośród nawyków żywieniowych występują zachowania, które określa się jako charakterystyczne i powtarzające się realizowane pod wpływem potrzeby dostarczania składników odżywczych oraz zapewnienia społecznych i emocjonalnych celów [5]. Nawyki żywieniowe wyróżniają się pewnymi cechami – mają automatyczny, szablonowy charakter, kształtują się w procesie wielokrotnego powtarzania tych samych czynności według wyuczonego wcześniej wzoru. Postępowanie człowieka w sferze żywieniowej, podobnie jak na innych płaszczyznach życia, jest uwarunkowane wieloma czynnikami, które stanowią zintegrowany i wzajemnie na siebie oddziałujący system. W literaturze spotyka się wiele modeli, które tłumaczą postępowanie człowieka w sferze żywieniowej [8].

W szeroko rozumianym znaczeniu, stres postrzegany jest jako stan napięcia, podenerwowania, niepokoju, powstający w problematycznych sytuacjach. Nie występują możliwości wytyczenia ścisłych granic pojęcia – określona sytuacja może być dla niektórych osób bardziej albo mniej stresująca, a w innych może powodować całkiem odmienne odczucia. To zjawisko o charakterze subiektywnym, przy czym można je rozpatrywać w różnych kontekstach, np. stresu jako bodźca, stresora społecznego w postaci presji związanej z wykonywaną pracą zawodową oraz życiem rodzinnym i jako reakcji, czyli zachowania do stresora [23]. Stany odczuwania stresu uzależnione są głównie od jednostki, aktualnego stanu psychofizycznego oraz od oceny sytuacji. Stres powstaje nie tylko w wyniku działania czynników zewnętrznych, nie jest wyłącznie objawem naszej słabej budowy fizycznej czy konstrukcji psychofizycznej. Zależy od oceny proporcji między prawdziwymi lub przewidywanymi oczekiwaniami w stosunku do nas i przewidywaną lub rzeczywistą zdolnością sprostania oczekiwaniom. W sytuacji, kiedy oczekiwania te przerastają umiejętności jednostki lub też wydaje się jej, że im nie sprostą, doświadcza ona uczucia stresu, które wiąże się z szeregiem zachowań i czynników [20].



Celem niniejszej pracy jest ukazanie zależności występujących między nawykami żywieniowymi a redukcją stresu, wśród funkcjonariuszy Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu.

## Material i metody

Materiał został zebrany przez autorów pracy w roku 2017, wśród 250 funkcjonariuszy, w tym (23%) funkcjonariuszy z pionu kryminalnego, (21%) dochodzeniowego, (20%) wspomagającego, (19%) prewencji oraz (17%) z samodzielnego pododdziału antyterrorystycznego i grupy realizacyjnej Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. Ogółem zbadano 250 osób. W analizowanej grupie dominowali mężczyźni (78%), odsetek kobiet wynosił blisko 22%. Średnia wieku funkcjonariuszy wynosiła  $M=37,5$  lat ( $SD=8,32$ ), przy zakresie zmienności 19–57 lat. Metodą badań wykorzystaną w pracy był sondaż diagnostyczny, natomiast narzędziem pracy – autorski kwestionariusz ankiety. Ankieta była anonimowa, a kwestionariusz składał się z 17 pytań, podzielonych na bloki dotyczące nawyków żywieniowych oraz odczuwanego stresu. W analizach statystycznych przyjęto poziom istotności  $p=0,05$ . Analiz dokonywano za pomocą programu SPSS. Korelacje pomiędzy zmiennymi sprawdzono za pomocą współczynnika korelacji rang Spearmana. Różnicę w wynikach pomiędzy dwiema grupami, gdzie zmienna była mierzona na skali porządkowej, sprawdzano za pomocą testu Manna-Whitneya. W celu zbadania statystycznie istotnych powiązań między zmiennymi jakościowymi (nominalnymi) posłużono się testem niezależności chi-kwadrat.

## Wyniki

Otrzymane wyniki badań potwierdziły, że większość respondentów – około 81% kobiet (K) i 84% mężczyzn (M) – odżywia się zdrowo. Niezdrowo odżywia się blisko 19% kobiet i 16% mężczyzn – respondentów (tabela 1).

Respondenci spożywali od 4 do 5 posiłków dziennie (K-67%) i (M-48%) lub 3 posiłki dziennie (K-26%) i (M-38%). Tylko 12% mężczyzn (M) spożywało mniejszą ilość posiłków. Jeden posiłek lub wcale spożywało 7,5% kobiet i 1,5% mężczyzn – respondentów. Najczęściej spożywano jeden posiłek z mlekiem i produktami mlecznymi (K-43%) i (M-48%), 31,5% kobiet i 38% ankietowanych mężczyzn miało takich posiłków 2 lub 3. Żaden lub wcale – 20,5% (K) i 11% (M). Liczba posiłków z białkiem zwierzęcym to najczęściej 2–3 posiłki (K-57,5%) i (M-70%), jeden posiłek (K-33,5%) i (M-19,5%). Najrzadziej ankietowani spożywali 4–5 posiłków (K-2%) i (M-9%) oraz żaden (K-7,5%) i (M-1,5%). Warzywa i owoce respondenci najczęściej spożywali w 2–3 posiłkach (K-59,5%) i (M-42,5%), blisko 11% kobiet i 27% mężczyzn spożywało

więcej posiłków z warzywami i owocami, pozostałe osoby miały przeważnie jeden posiłek z tymi produktami spożywczymi (K-22%) i (M-31%). Duży odsetek ankietowanych w ogóle nie spożywał pieczywa ciemnego i grubej kaszy (K-46,5%) i (M-30%), 31,5% kobiet i 36% ankietowanych mężczyzn miało 1 posiłek z tymi produktami, a 22% kobiet i 35% mężczyzn – 2 posiłki. Dodatkową suplementację diety w postaci witamin oraz minerałów stosowało blisko 61% kobiet i 51,5% ankietowanych mężczyzn (tabela 2).

**Tabela 1.** Czy ankietowany odżywia się zdrowo?

			Płeć		Ogółem
			Kobieta	Mężczyzna	
Czy ankietowany odżywia się zdrowo?	Zdecydowanie tak	Liczebność	3	31	<b>34</b>
		%	5,7%	16,1%	<b>13,8%</b>
	Raczej tak	Liczebność	40	131	<b>171</b>
		%	75,5%	67,9%	<b>69,5%</b>
	Raczej nie	Liczebność	4	20	<b>24</b>
		%	7,5%	10,4%	<b>9,8%</b>
	Zdecydowanie nie	Liczebność	6	11	<b>17</b>
		%	11,3%	5,7%	<b>6,9%</b>
Ogółem		Liczebność	53	193	<b>246</b>
		%	100,0%	100,0%	<b>100,0%</b>
Test niezależności chi kwadrat			$\chi^2 = 5,839; p < 0,120$		

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 2.** Czy ankietowany stosuje dodatkową suplementację witamin oraz minerałów?

			Płeć		Ogółem
			Kobieta	Mężczyzna	
Czy ankietowany odżywia się zdrowo?	Zdecydowanie tak	Liczebność	3	31	<b>34</b>
		%	5,7%	16,1%	<b>13,8%</b>
	Raczej tak	Liczebność	40	131	<b>171</b>
		%	75,5%	67,9%	<b>69,5%</b>
	Raczej nie	Liczebność	4	20	<b>24</b>
		%	7,5%	10,4%	<b>9,8%</b>
	Zdecydowanie nie	Liczebność	6	11	<b>17</b>
		%	11,3%	5,7%	<b>6,9%</b>
Ogółem		Liczebność	53	193	<b>246</b>
		%	100,0%	100,0%	<b>100,0%</b>
Test niezależności chi-kwadrat			$\chi^2 = 5,839; p < 0,120$		

Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana większość respondentów nigdy nie stosowała głodówki (K-85%) i (M-93,5%), część (K-9,5%) i (M-5%) stosowała je rzadko, a pozostali ankietowani stosowali ją codziennie (K-6%) i (M-1,5%). Słodzone napoje gazowane pito bardzo rzadko lub wcale (K-72%) i (M-62%), część ankietowanych (K-20,5%) i (M-28%) piło je 1–3 razy w tygodniu. Pozostałe osoby piły je codziennie (K-7,5%) i (M-11%). Ankietowani (K-24%) i (M-17%) pili codziennie kilka kaw, część respondentów (K-33,5%) i (M-34,5%) piła tylko jedną dziennie, 4% kobiet i 14,5% mężczyzn piło kawę 1–3 razy w tygodniu, natomiast 39% kobiet i M-34/% mężczyzn nie piło kawy w ogóle lub bardzo rzadko.

Większość ankietowanych zawsze przed wyjściem do pracy zjadała śniadanie (K-32%) i (M-45%), dość spora grupa – nigdy (K-45,5% i M-23,5%). W przypadku, gdy złapał ich między posiłkami głód, najczęściej spożywali jakiś owoc lub warzywo (K-52%, M-41%), kanapkę (K-30%, M-26,5) oraz słodycze (K-9,5%, M-23%).

Bardzo często samopoczucie ankietowanego w trakcie pracy było uzależnione od sposobu odżywiania się (K-63%, M-71,5%) (tabela 3).

**Tabela 3.** Czy samopoczucie ankietowanego w trakcie pracy jest uzależnione od sposobu odżywiania się?

		Płeć		Ogółem
		Kobieta	Mężczyzna	
Czy samopoczucie ankietowanego w trakcie pracy jest uzależnione od sposobu odżywiania się?	Tak	34	140	<b>174</b>
		63,0%	71,4%	<b>69,6%</b>
	Nie	20	56	<b>76</b>
		37,0%	28,6%	<b>30,4%</b>
Test niezależności chi kwadrat		$\chi^2 = 1,44; p = 0,231$		

Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uważała, że jedzenie pokarmów bogatych w dużą zawartość cukru nie pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia (K-73%, M-84,5%), u 11,5% kobiet i 20% mężczyzn poprawa samopoczucia następowała na krótki okres, po czym ulegało ono pogorszeniu, 15,5% kobiet i 23% mężczyzn uważało, że słodycze są w stanie poprawić ich samopoczucie (tabela 4).

Słodycze spożywano najczęściej 1–2 razy w tygodniu (K-74%, M-55%) lub codziennie (K-22%, M-35%).

Bardzo duży odsetek ankietowanych (K-63%, M-39%) odczuwał stres codziennie, niewiele mniej (K-29,5%, M-36%) respondentów odczuwało stres kilka razy w tygodniu, część funkcjonariuszy (K-8%, M-23%) stresowała się kilka razy w miesiącu, tylko 3% ankietowanych mężczyzn nie odczuwało w ogóle stresu. Codziennie stres odczuwali najczęściej policjanci z pionu kryminalnego (57%) i SPAP/GR (50%), najrzadziej funkcjonariusze z pionu pre-

wencji (31%) i dochodzeniowego (39%). Analiza za pomocą testu niezależności chi-kwadrat nie wykazała jednak statystycznie istotnych różnic w rozkładzie odpowiedzi ( $p = 0,056$ ). Najczęściej stres był odczuwany od kilkunastu lat, a nawet dłużej (K-63%) i (M-54%), 24% kobiet i 29% ankietowanych mężczyzn odczuwało stres do kilku lat, niewielki odsetek respondentów przebywał w warunkach, które narażają na stres krócej niż rok (K-9,5%, M-3%).

**Tabela 4.** Czy w sytuacjach stresowych zjedzenie pokarmów bogatych w dużą zawartość cukru pomaga utrzymać dobre samopoczucie?

		Płeć		Ogółem		
		Kobieta	Mężczyzna			
Czy w sytuacjach stresowych zjedzenie pokarmów bogatych w dużą zawartość cukru pomaga utrzymać dobre samopoczucie?	Zdecydowanie tak	Liczebność	8	45	53	
		%	15,4%	23,1%	21,5%	
	Tak, ale tylko na krótki okres, po chwili następuje pogorszenie	Liczebność	6	38	44	
		%	11,5%	19,5%	17,8%	
	Raczej nie	Liczebność	29	79	108	
		%	55,8%	40,5%	43,7%	
	Zdecydowanie nie	Liczebność	9	33	42	
		%	17,3%	16,9%	17,0%	
	Ogółem		Liczebność	52	195	247
			%	100,0%	100,0%	100,0%
<i>Test niezależności chi kwadrat</i>			$\chi^2 = 4,78; p = 0,189$			

Źródło: opracowanie własne.

Ankietowani musieli również za pomocą 6-stopniowej skali ocenić siłę wpływu wybranych czynników stresogennych, gdzie 1 oznaczał brak wpływu, a 6 – zdecydowany wpływ. Wartości uśredniono, a następnie uszeregowano od najwyższych do najniższych, tj. od czynników mających największy wpływ, do czynników rzadko wywołujących stres.

Najczęściej stres był spowodowany pracą zawodową (K-4,7 pkt, M-4,5 pkt) i chorobą własną lub kogoś (K-5,4 pkt, M-3,8 pkt), rzadziej był powodowany przez konflikty domowe (K-3,6 pkt, M-3,6 pkt), sytuację materialną (K-3,5 pkt, M-3,5 pkt), czy wywołany innymi konfliktami (K-4,6 pkt, M-2,8 pkt). Najczęstsze objawy somatyczne związane ze stresem to zmęczenie (K-63%, M-46,5%), rzadziej kłopoty z zasypianiem (K-46,5%, M-27%), kołatanie serca (K-52%, M-25,5%), bóle głowy (K-28%, M-22%), napięcia mięśniowe (K-37%, M-11%), nerwobóle (K-20,5%, M-15%). Najrzadziej występowały problemy z układem pokarmowym (K-6%, M-11%) i suchość w ustach (M-12%) (tabela 5).

Stwierdzono istotne powiązanie między częstością odżywiania się zdrowo a częstością występowania takich objawów stresu, jak: kołatanie serca ( $p = 0,016$ ), bóle głowy ( $p = 0,002$ ), kłopoty z zasypianiem ( $p = 0,012$ ), napię-

cia mięśniowe ( $p = 0,015$ ). Objawy te najczęściej występowały u osób odżywiających się niezdrowo (tabela 6).

**Tabela 5.** Objawy somatyczne związane ze stresem (możliwość wielokrotnych odpowiedzi)

				Płeć	
				Kobieta	Mężczyzna
<b>Objawy somatyczne związane ze stresem (możliwość wielokrotnych odpowiedzi)</b>	Suchość w ustach	Nie	Liczebność	54	172
			%	100,0%	87,8%
		Tak	Liczebność	0	24
			%	0,0%	12,2%
	Kołatanie serca	Nie	Liczebność	26	146
			%	48,1%	74,5%
		Tak	Liczebność	28	50
			%	51,9%	25,5%
	Bóle głowy	Nie	Liczebność	39	153
			%	72,2%	78,1%
		Tak	Liczebność	15	43
			%	27,8%	21,9%
	Kłopoty z zasypianiem	Nie	Liczebność	29	143
			%	53,7%	73,0%
		Tak	Liczebność	25	53
			%	46,3%	27,0%
	Zmęczenie	Nie	Liczebność	20	105
			%	37,0%	53,6%
		Tak	Liczebność	34	91
			%	63,0%	46,4%
Napięcia mięśniowe	Nie	Liczebność	34	174	
		%	63,0%	88,8%	
	Tak	Liczebność	20	22	
		%	37,0%	11,2%	
Problemy z układem pokarmowym	Nie	Liczebność	51	175	
		%	94,4%	89,3%	
	Tak	Liczebność	3	21	
		%	5,6%	10,7%	
Nerwobóle	Nie	Liczebność	43	167	
		%	79,6%	85,2%	
	Tak	Liczebność	11	29	
		%	20,4%	14,8%	

**Tabela 5.** Objawy somatyczne związane ze stresem (możliwość wielokrotnych odpowiedzi)

				Płeć	
				Kobieta	Mężczyzna
<b>Objawy somatyczne związane ze stresem (możliwość wielokrotnych odpowiedzi)</b>	Żadne	Nie	Liczebność	53	172
			%	98,1%	87,8%
		Tak	Liczebność	1	24
			%	1,9%	12,2%
	Inne	Nie	Liczebność	53	168
			%	98,1%	85,7%
		Tak	Liczebność	1	28
			%	1,9%	14,3%

Źródło: opracowanie własne.aaa

**Tabela 6.** Wartości współczynnika korelacji rang Spearmana. Związek między częstością odżywiania się zdrowo, a występowaniem negatywnych objawów stresu

		Częstość odżywiania się zdrowo
<b>Suchość w ustach</b>	Współczynnik korelacji	0,03
	Istotność (dwustronna)	0,599
<b>Kołatanie serca</b>	Współczynnik korelacji	<b>0,15</b>
	Istotność (dwustronna)	<b>0,016</b>
<b>Bóle głowy</b>	Współczynnik korelacji	<b>0,19</b>
	Istotność (dwustronna)	<b>0,002</b>
<b>Kłopoty z zasypianiem</b>	Współczynnik korelacji	<b>0,16</b>
	Istotność (dwustronna)	<b>0,012</b>
<b>Zmęczenie</b>	Współczynnik korelacji	0,01
	Istotność (dwustronna)	0,889
<b>Napięcia mięśniowe</b>	Współczynnik korelacji	0,04
	Istotność (dwustronna)	0,015
<b>Nerwobóle</b>	Współczynnik korelacji	<b>0,15</b>
	Istotność (dwustronna)	<b>0,015</b>
<b>Żadne</b>	Współczynnik korelacji	-0,03
	Istotność (dwustronna)	0,591

Źródło: opracowanie własne.

Na okresowe bóle brzucha, wzdęcia oraz na przemian występujące biegunki i zaparcia skarżyło się blisko 7,5% kobiet i 12% mężczyzn – respondentów (tabela 7).

**Tabela 7.** Czy ankietowany skarży się na częste bóle brzucha, wzdęcia oraz na przemiany występujące biegunki i zaparcia ?

		Płeć		Ogółem	
		Kobieta	Mężczyzna		
<b>Czy ankietowany skarży się na częste bóle brzucha, wzdęcia oraz na przemiany występujące biegunki i zaparcia?</b>	Tak	Liczebność	4	23	<b>27</b>
		%	7,5%	11,8%	<b>10,9%</b>
	Nie	Liczebność	49	172	<b>221</b>
		%	92,5%	88,2%	<b>89,1%</b>
Ogółem		Liczebność	53	195	<b>248</b>
		%	100,0%	100,0%	<b>100,0%</b>
<i>Test niezależności chi kwadrat</i>		$\chi^2 = 0,775 ; p = 0,379$			

Źródło: opracowanie własne.

## Dyskusja

Stres jest w istotny sposób i wielokierunkowo powiązany z odżywianiem. Sposób odżywiania, a także stan odżywienia organizmu przed ekspozycją na stres i w jej trakcie wpływają również na sposób walki z nim [18]. Wzrost wydzielania hormonów stresu powoduje obniżenie poziomu magnezu w organizmie [16]. Braki magnezu mogą przyczynić się do zaburzeń rytmu serca, wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej objawiającej się niespecyficznymi drżeniami oraz bólami mięśni, a także uogólnionym zmęczeniem fizycznym i psychicznym [11]. W sytuacji stresowej następuje obniżenie poziomu antyoksydantów, głównie witamin C i E, a to powoduje osłabienie układu immunologicznego i większą podatność na choroby [12]. Podczas działania stresu komórki tłuszczowe ulegają aktywacji, co nasila proces wytwarzania tłuszczu [13]. Zauważalne jest również to, że właśnie w okresach wzmożonej pracy umysłowej, stanach napięć czy ogólniej mówiąc, gdy przeżywamy stres – nasze zachowania związane z jedzeniem ulegają zmianie. Podkreśla się, że sytuacje trudne są bodźcami skłaniającymi albo do sięgania po pokarm, albo do ograniczania jedzenia [15]. Większy popyt na serotoninę może być wywołany właśnie stresem [17], a z kolei niski poziom tego neuroprzekaźnika w mózgu przyczynia się do nadmiernego apetytu na węglowodany, ponieważ serotonina bierze udział w regulacji nastroju i przebiegu różnych funkcji mózgu. To jej niedostatek może powodować zaburzenia nastroju [19]. Czynniki stresujące znacząco również wpływają na zbyt duże produkowanie kortyzolu, powstającego w nadnerczach [3]. E. Epel dzięki przeprowadzonym badaniom potwierdziła, że w sytuacji stresu wyższy poziom kortyzolu wiąże się ze zwiększonym apetytem. Pod wpływem stresu komórki nerwowe wydzielają zwiększone ilości neuropeptydu

Y (neuroprzekaźnika pobudzającego łaknienie). Z kolei wyniki badań uzyskanych przez zespół prowadzony przez Z. Żukowską dowiodły, że w sytuacji przewlekłego stresu uruchamiany jest szlak neurochemiczny, który powoduje wydzielanie wspomnianego już neuropeptydu Y (NPY). Zwiększona ilość wydzielanego NPY wraz z dietą bogatą w cukry i tłuszcze zwiększa gromadzenie się tłuszczu w organizmie. Żywienie myszy dietą odpowiadającą „typowemu śmieciowemu jedzeniu” i poddawanie ich stresowi (naukowcy trzymali je codziennie przez godzinę w płytkiej wodzie albo zamykali w jednej klatce z agresywnymi osobnikami) w krótkim czasie prowadziło do wystąpienia u tych zwierząt otyłości, cukrzycy oraz nadciśnienia [25].

Stres pozostaje w ścisłym związku z odżywianiem również ze względu na emocje. Pobudzenie emocjonalne, występujące wraz ze stresem, prowadzi do zmian w zachowaniach związanych z jedzeniem [1], [9]. Publikacje naukowe potwierdzają, że zachowania w sferze żywieniowej mogą ulec zmianom zarówno pod wpływem negatywnych, jak i pozytywnych emocji [21]. W momencie wystąpienia pobudzenia emocjonalnego, żywność może być wykorzystywana do redukcji emocji niepożądanych, jak i do podtrzymania przyjemnych (np. chrupki, orzeszki są preferowane przez osoby znudzone, sfrustrowane, a zupy – kojarzące się z atmosferą domową, przez osoby odczuwające samotność i smutek) [8]. Jedzenie z przyczyn emocjonalnych może stanowić poważny problem, zwłaszcza gdy staje się stałym i niekontrolowanym zwyczajem, który może doprowadzić do otyłości i zaburzeń w odżywianiu się [7]. Odczuwane skutki stresu stwarzają zagrożenie dla dobrego samopoczuciu człowieka, co powoduje, że podejmuje on działania mające za zadanie zminimalizować powstałe napięcie. W przyszłości może to doprowadzić do stanu, w którym nadmierne spożywanie danych produktów spożywczych stanie się podstawowym sposobem radzenia ze stresem. Zmianie ulegają nawyki żywieniowe. Niektóre osoby charakteryzują się nadmiernym spożyciem, podczas gdy inne je ograniczają. Jak uważa M. Jeżewska-Zychowicz, w sytuacji stresu, kiedy pojawiają się negatywne emocje, a trawienie i wchłanianie pokarmu jest utrudnione (aktywacja układu współczulnego), obserwuje się raczej ograniczanie jedzenia [15]. Właściwość ta znajduje odzwierciedlenie wśród osób zdrowych (niecierpiących z powodu nadwagi czy zaburzeń odżywiania). Panuje przekonanie, że spożywanie większej ilości pokarmu pod wpływem negatywnych emocji jest częściej obserwowane u osób z nadwagą [8]. Australijscy naukowcy S.J. Torres oraz C.A. Nowson przyjęli, że to, czy człowiek w sytuacji stresu powstrzymuje się od jedzenia, czy też zaczyna jeść, zależy od rodzaju stresora i aktywowanej osi stresu. Gdy jesteśmy poddani działaniu stresora o charakterze ostrym, nagłym, wówczas uruchamiana jest oś układ współczulny – rdzeń nadnerczy, czego następstwem jest odruch powstrzymywania się od jedzenia (mobilizacja organizmu do szybkiego działania, m.in. poprzez odpływ krwi z narządów do mięśni, redukcję funkcji trawiennych). Jeżeli natomiast mamy do czynienia ze stresem chronicznym, akty-



wowana jest oś podwzgorze – przysadka – kora nadnerczy i wzrasta poziom kortyzolu, w konsekwencji czego sięgamy po jedzenie (uzupełnianie zapasów energii) [19].

Podsumowując istniejące relacje pomiędzy czynnikami stresogennymi a nawykami żywieniowymi, można zastosować dwie płaszczyzny podziału. Pierwsza następuje w związku z aktywacją układu nerwowego, gdzie zauważalne jest zwiększenie albo obniżenie apetytu, co skutkuje zmianą w nawykach żywieniowych, powodując nadmierne spożycie lub redukcję spożywanego pokarmu. Druga z kolei płaszczyzna określa relację zależności stresu i zachowań żywieniowych w stosunku do sfery psychologicznej i przedstawia ją w odniesieniu do form radzenia sobie ze stresem. Osoba narażona na czynniki stresujące zabiega o eliminację stanu napięcia, starając się wykorzystać wszystkie znane jej sposoby. Sięganie po jedzenie, w większości przypadków, jest jedyną, tak łatwo dostępną i szybko rozładowującą powstałe emocje metodą.

Omówione wyżej zależności można również odnieść do każdej sytuacji stresogennej, znamion stresu zawodowego. W oparciu o najnowsze badania stres zawodowy jest drugim co do częstości zgłaszania problemem zdrowotnym (po dolegliwościach mięśniowo-szkieletowych). Prawie 22% pracowników z krajów członkowskich Unii Europejskiej jest zdania, że stres związany z pracą źle wpływa na ich zdrowie. W świetle tych danych stres zawodowy jest czynnikiem, który w 50–60% wyjaśnia przypadki absencji z powodów zdrowotnych związanych z pracą [10]. Bardzo często osoby narażone na intensywne oddziaływanie czynników stresujących próbują eliminować powstałe napięcie, nadużywając alkoholu, nikotyny, środków odurzających lub nadmiernie objadając się. Według C. Greeno i R.R. Wing kobiety częściej reagują zbyt dużym podjadaniem w sytuacji stresującej w pracy niż mężczyźni. Z kolei mężczyźni w sytuacji dużego przeciążenia częściej nadużywają alkoholu. Ich zdaniem, reakcja na stres w pracy różni się u pracowników z wagą normalną i tych z nadwagą. W przypadku pierwszych obserwowano zazwyczaj ograniczenie jedzenia, natomiast w grupie drugiej stres wywołuje wzrost spożywania różnych produktów [6].

Zespół pod przewodnictwem japońskich badaczy rozpatrywał zależność występującą pomiędzy poziomem odczuwanego stresu zawodowego a zwyczajami żywieniowymi w grupie pracujących mężczyzn. W tym celu porównano wyniki uzyskane w grupie 164 mężczyzn otyłych ( $BMI \geq 25$ ) z wynikami uzyskanymi w grupie 431 mężczyzn z wagą prawidłową ( $BMI$ ). Analiza danych wykazała, że istnieje zależność między nawykami żywieniowymi a poziomem odczuwanego stresu zawodowego. Stres odczuwany na skutek wysokich wymagań pracy oraz przeciążenia ilościowego pracą wiąże się z przejadaniem. Dodatkowo, nadmierne objadanie się, spożywanie posiłków w pośpiechu lub spożywanie pokarmu w odpowiedzi na podenerwowanie wynikające z odczuwanego stresu pozostaje w związku z otyłością. Ich zdaniem, wysoki poziom stresu zawodowego, wynikający przede wszystkim z przeciążenia ilościowego

pracą, może wpływać na zachowania żywieniowe pracowników, a konkretnie – na częstsze sięganie po jedzenie, co w konsekwencji może skutkować otyłością [2].

## Wnioski

- Badania potwierdziły, że większość ankietowanych odżywia się zdrowo, a połowa z nich regularnie stosuje dodatkową suplementację witamin i minerałów. Znaczna część spożywa od 3 do 5 posiłków dziennie, starając się utrzymywać dietę bogatą w produkty mleczne, białko zwierzęce oraz warzywa. Większość funkcjonariuszy dla wzmocnienia pije codziennie co najmniej jedną kawę. Tylko jedna czwarta spożywa napoje energetyczne.
- Większość funkcjonariuszy policji uznała, że jedzenie pokarmów bogatych w dużą zawartość cukru nie pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia (K-73%, M-84,5%), u 11,5% kobiet i 20% ankietowanych mężczyzn poprawa samopoczucia następowała chwilowo, po czym następowało pogorszenie, a 15,5% kobiet i 23% mężczyzn uważało, że słodczyce są w stanie poprawić ich samopoczucie. Słodczyce spożywano najczęściej 1–2 razy w tygodniu (K-74,1%, M-54,6%) lub codziennie (K-22,2%, M-35,2%).
- Około 63% badanych kobiet i 39% mężczyzn odczuwało stres codziennie. Na codzienny stres wskazywali najczęściej policjanci z pionu kryminalnego i SPAP/GR, najrzadziej funkcjonariusze z pionu prewencji i dochodzeniowego. Najczęściej stres był odczuwany od kilkunastu lat, a nawet dłużej. Do najczęściej występujących objawów somatycznych związanych ze stresem należy uznać zmęczenie, kłopoty z zasypianiem, kołatanie serca, bóle głowy oraz napięcia mięśniowe.
- Dzięki przeprowadzonym badaniom otrzymano wyraźne powiązanie między częstością odżywiania się zdrowo a częstością występowania objawów stresu. Objawy, takie jak kołatanie serca, bóle głowy, kłopoty z zasypianiem, napięcia mięśniowe, najczęściej występowały u osób odżywiających się niezdrowo. Bardzo często samopoczucie ankietowanego w trakcie pracy było uzależnione od sposobu odżywiania się (K-63%, M-71,5%).
- Na podstawie wyników badań dostrzega się konieczność modyfikacji programów w szkołach policyjnych i w trakcie kursów kwalifikacyjnych pod kątem zdrowego stylu życia.

## Bibliografia

- [1] Canetti L., Bachar E., Berry E.M. (2002): *Food and emotion*, Behav. Processes, 60(2), s. 157–164.

- [2] Cheng Y., Kawachi I., Coakley E.H., Schwartz J., Colditz G. (2000): *Association between psychosocial work characteristics and health functioning in American women: prospective study*. Br. Med. J., 320(7247), s. 1432–1436.
- [3] Epel E., Lapidus R., Macewen B., Brownell K. (2001): *Stres czynnikiem zwiększającym apetyt u kobiet: badanie laboratoryjne wywołane przez stres kortyzolu i zachowania żywieniowe*, Psychoneuroendocrinology, 26(1), s. 32–49.
- [4] Gawęcki J., Hryniewiecki L. (2008): *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*. T. 1. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.
- [5] Giffit H., Washbon M.B., Harrisom G.G. (1972): *Zachowania żywieniowe i zmiany*. London Prentice Hall.
- [6] Greeno C., Wing R.R. (1994): *Stress-induced eating*. Psychol. Bull, 115(3), s. 444–464.
- [7] Gutowska-Wyka W. (2001): *Radzenie sobie ze stresem a zwyczaje żywieniowe u młodzieży z nadwagą i z wagą w normie*. Zesz. Nauk. WSHE. 1, Łódź, s. 13–20.
- [8] Jeżewska-Zychowicz M. (2007): *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*. Wydawnictwo SGGW. Warszawa.
- [9] Kirk C. (1996): *Poskramianie smoka diety*. Wydawnictwo Ravi. Łódź.
- [10] Milczarek M., Schneider E., Gonzales E.R. (2009): *OSH in figures: Stress at work-facts and figures. European Risk Observatory Report*. European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg.
- [11] Odrowąż-Sypniewska G., Pater A., Gruszka M. (2005): *Rola magnezu w ustroju*. In Vitro Explorer, 2(4), s. 8–9.
- [12] Ogińska-Bulik N. (1999): *Jeśli zamierzasz schudnąć. Program oddziaływań psychologicznych wspomagających redukcję nadwagi*. Wydawnictwo WSHE. Łódź.
- [13] Ogińska-Bulik N. (2000): *Emocje jako przyczyna nadmiernego jedzenia*. Zesz. Nauk. WSHE, 8, Łódź, s. 83–91.
- [14] Ogińska-Bulik, N. (2004): *Psychologia nadmiernego jedzenia. Przyczyny, konsekwencje, sposoby zmiany*. Wydawnictwo UŁ. Łódź.
- [15] Pilska M., Jeżewska-Zychowicz M. (2008): *Psychologia żywienia. Wybrane zagadnienia*. Wydawnictwo SGGW. Warszawa.
- [16] Seeling M.S. (1994): *Konsekwencje niedoboru magnezu na wzmocnienie reakcji stresowych. Implikacje profilaktyczne i terapeutyczne*. J. Am. Coll. Nutr., 13, s. 429–446.
- [17] Somer E. (1997): *Wpływ odżywiania na zdrowie kobiety*. Wydawnictwo Amber. Warszawa.
- [18] Somer E. (1998): *Wpływ jedzenia na nastrój*. Wydawnictwo Amber. Warszawa.
- [19] Torres S.J., Nowson C.A. (2007): *Relationship between stress, eating behavior and obesity*. Nutrition, 23(11–12), s. 887–894.

- [20] Trauer T. (1992): *Stres – wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych*, tłum. J. Stepińska. Wydawnictwo Tentem. Warszawa.
- [21] Turek J. (2005): *Albert Einstein o wzajemnych związkach nauki i filozofii*, *Roczniki Filozoficzne*. 53(1), s. 263–308.
- [22] Weinstein S.E, Shide D.J., Rolls B.J. (1997): *Zmiany w spożyciu żywności w odpowiedzi na stres u mężczyzn i kobiet: czynniki psychologiczne*, *Apetite*, 28, s. 7–18.
- [23] Winstanley J. (2008): *Klucz do psychologii. Najważniejsze teorie, pojęcia, postacie*, tłum. A. Wilkin-Day. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.
- [24] World Health Organization, *Dieta, żywienie i zapobieganie chorobom przewlekłym, WHO technical report series 916*. Geneva, 2003, [http://whqlibdoc.who.int/trs/who\\_trs\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf) [dostęp:12.02.2018].
- [25] Żukowska Z., Kuo L.E., Kitlinska J.B., Tilan J.V., Li L., Baker S.B. i wsp. (2008): *Neuropeptide Y acts directly in the periphery on fat tissue and mediates stress – induced obesity and metabolic syndrome*. *Nat. Med.*, 13(7), s. 803–811.

## Dietary habits of selected groups of police officers in the context of stress reduction

### Abstract

The aim of this work is to try to draw attention to the relationship between physical activity in one's free time and the reduction of all kinds of stress symptoms. The authors assume to have worked out theoretical and empirical assumptions that will allow to find effective answers to the question posed: "Is the activity in sports and recreational activities of officers of the Provincial Police Headquarters in Poznań in free time a sufficiently effective form of fighting stress?" During the theoretical research the method of analysis and criticism of the literature, scientific research, monographic analysis and content analysis were used. Whereas, during the empirical research, a method of a diagnostic survey was applied, using a questionnaire consisting of 17 closed questions as a tool. The research was carried out by the authors at the turn of September and October 2017, on a group of 250 officers, from five of selected groups of officers from the Provincial Police Headquarters in Poznań. Correlations between variables were verified with the Spearman rank correlation coefficient. Analyses were performed with the SPSS program. The daily diet is of great importance in the encounter with stress, and it is from changes in the dietary habits that the struggle should begin. Thanks to a proper diet, the body eases the effects of stress much more effectively and strengthens resistance to stress. The reflections discussed in the article illustrate the view that the words of Hippocrates – "Let food be thy medicine, and medicine be thy food" (Wikipedia 2018) – are still valid.

**Keywords:** dietary habits, supplementation, stress.

Błażej CIEŚLIK\*

<https://orcid.org/0000-0001-7275-7860>

Bożena OSTROWSKA\*\*

## Związek zaburzeń poznawczych z ryzykiem upadku wśród osób starszych – doniesienia wstępne

### Streszczenie

**Cel pracy.** Celem pracy było określenie związku pomiędzy nasileniem zaburzeń poznawczych a ryzykiem upadku wśród osób starszych.

**Material i metody.** Badaniami objęto 20 osób (średnia wieku  $79,6 \pm 9,5$ ). Do badań włączono osoby z wynikiem skali Mini-Mental State Examination (MMSE) poniżej 27 (średni MMSE  $17,7 \pm 6,0$ ). Analizę ryzyka upadku przeprowadzono, oceniając profil fizjologiczny FallScreen (PPA). Dokonano analizy korelacji wyników MMSE z wynikami PPA.

**Wyniki.** Średnia wartość wskaźnika ryzyka upadku wyniosła  $4,9 \pm 0,2$ . Analizując związek poszczególnych testów PPA, wykazano istotną ujemną umiarkowaną korelację wyników MMSE z czasem reakcji ( $-0,54$ ) oraz podobną, dodatnią korelację z siłą wyprostu stawu kolanowego ( $0,61$ ). Z kolei wysoką korelację wyników MME zarejestrowano w przypadku wskaźnika ryzyka upadku ( $-0,71$ ).

**Podsumowanie.** Wysoka korelacja zaburzeń poznawczych z profilem fizjologicznym wśród osób starszych pokazuje, iż im deficyt kognytywny jest wyższy, tym większe jest prawdopodobieństwo wystąpienia upadku w tej grupie. Tworząc programy prewencji upadków osób starszych, warto zwrócić uwagę na poprawę siły mięśniowej kończyn dolnych oraz czasu reakcji, gdyż te dwa elementy mogą szczególnie wpływać na zwiększone ryzyko upadku osób z zaburzeniami poznawczymi.

**Słowa kluczowe:** zaburzenia poznawcze, profil fizjologiczny, ryzyko upadku, Fallscreen, osoby starsze.

---

\* mgr, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Wydział Pedagogiczny, Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii; e-mail: b.cieslik@ujd.edu.pl

\*\* dr hab. prof AWF, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Fizjoterapii

## Wprowadzenie

Zapobieganie upadkom osób starszych jest jednym z ważniejszych wyzwań współczesnej medycyny geriatrycznej. Badania pokazują, iż ponad 30% zdrowych osób starszych doznało upadku w ostatnim półroczu [4]. Jako czynniki ryzyka upadku wyróżnia się przyjmowanie leków, występowanie cukrzycy czy osteoporozy [6], [7]. Występowanie zaburzeń poznawczych również może zwiększać ryzyko upadku oraz osłabić stabilność posturalną [5], [18], [19].

Do oceny ryzyka upadku najczęściej wykorzystuje się testy kliniczne, np. test „wstań i idź”, skalę równowagi Berga, czy 5-krotny test wstawania. Jednakże okazuje się, iż testy te mają ograniczoną zdolność przewidywania upadków wśród społeczności osób starszych oraz identyfikowania osób z wysokim ryzykiem upadku [1], [15]. Narzędziem, które dokładniej mierzy ryzyko upadku, wydaje się test oceniający profil fizjologiczny FallScreen (Prince of Wales Medical Research Institute) [14]. Test ten, poza ogólnym wynikiem określającym ryzyko upadku, pozwala także sprawdzić poszczególne składowe, które wpływają na zwiększone prawdopodobieństwo upadku osób starszych. Wykorzystanie tego narzędzia, w połączeniu z wynikami skali mierzącej deficyt kognytywny, pozwoli określić, czy istnieje liniowa korelacja pomiędzy nasileniem zaburzeń poznawczych a ryzykiem upadku wśród osób starszych.

## Material badany i metody badawcze

Badaniami objęto 20 osób (13 kobiet i 7 mężczyzn) w wieku od 65 do 96 lat (średnia  $79,6 \pm 9,5$ ), zamieszkujących w Domu Pomocy Społecznej we Wrocławiu. Udział w badaniach był dobrowolny. Warunkiem uczestnictwa była pisemna zgoda osoby oraz stan fizyczny i psychiczny umożliwiający samodzielne wykonanie podstawowych czynności dnia codziennego. Ocenę stanu funkcji poznawczych przeprowadzono przy użyciu Mini-Mental State Examination wg Folsteina [8]. Do badań włączono osoby z wynikiem skali poniżej 27, który jest granicą pomiędzy wynikiem prawidłowym a obecnością zaburzeń poznawczych. Kryteria wykluczenia obejmowały niezdolność do samodzielnego poruszania się lub obecność niepełnosprawności ruchowej, uniemożliwiającej wykonywanie testów funkcjonalnych, poważne schorzenia neurologiczne i ortopedyczne. Tabela 1 ilustruje charakterystykę badanych osób.

Do oceny ryzyka upadku wykorzystano test oceniający profil fizjologiczny (PPA) FallScreen w wersji skróconej, który składa się z 5 testów: czas reakcji (ms, milisekundy), wychwiania ciała na gąbce przy oczach otwartych (mm, milimetry), siła mięśni prostujących staw kolanowy (kg), propriocepcja ( $^{\circ}$ , stopnie), wrażliwość na kontrast (dB, decybele). Próby te określane są jako fizjologiczne uwarunkowania ryzyka upadku. Wyniki testów wprowadzone zostają do

programu komputerowego i dostosowane są do wieku i płci. Program oblicza wskaźnik ryzyka upadku przy użyciu algorytmu. Obliczony wskaźnik jest wynikiem funkcji analizy dyskryminacyjnej z zastosowanych danych i oznacza: dla wartości  $< 0$  brak ryzyka upadku; 0–1 niewielkie ryzyko; 1–2 umiarkowane ryzyko; 2–3 znaczne ryzyko;  $> 3$  bardzo duże ryzyko [11]. Metoda ta jest prosta i szybka w użyciu oraz dobrze akceptowana przez osoby starsze, nie wymaga nadmiernego wysiłku i nie powoduje bólu czy dyskomfortu, cechuje się wysoką czułością i rzetelnością oraz 75-procentową dokładnością przewidywania ryzyka upadku w społecznościach instytucjonalnych [12].

**Tabela 1.** Podstawowa charakterystyka badanych osób (średnia  $\pm$  odchylenie standardowe, SD)

		Łącznie (n=20)	Kobiety (n=13)	Mężczyźni (n=7)	p
Podstawowa charakterystyka (średnia $\pm$ SD)					
1	Wiek [lata]	79,6 $\pm$ 9,5	82,5 $\pm$ 9,1	74,3 $\pm$ 8,3	NS
2	Masa ciała [kg]	64,9 $\pm$ 15,7	58,9 $\pm$ 14,4	76,0 $\pm$ 12,4	0,02
3	Wysokość ciała [cm]	161,8 $\pm$ 10,7	156,5 $\pm$ 8,1	171,7 $\pm$ 7,3	0,001
4	MMSE	17,7 $\pm$ 6,0	16,0 $\pm$ 5,4	20,8 $\pm$ 6,2	NS
5	6-MWT	230,5 $\pm$ 100,1	213,1 $\pm$ 92,6	262,8 $\pm$ 112,9	NS
6	Test wstań i idź	16,9 $\pm$ 7,3	17,7 $\pm$ 6,4	15,4 $\pm$ 9,1	NS

NS – nieistotne statystycznie

Aby uzupełnić profil fizjologiczny o inne testy kliniczne, przeprowadzono dodatkowo 6-minutowy test marszowy (6-MWT) oraz test wstań i idź [1], [20]. 6-MWT polega na pokonaniu przez badanego jak najdłuższego dystansu w ciągu 6 minut marszu. Test przeprowadzony był na odcinku 30 metrów. W teście wstań i idź badany, zaczynając z pozycji siedzącej, na komendę wstaje i okrąża przedmiot oddalony od niego w linii prostej o 3 metry oraz wraca do pozycji wyjściowej. Rejestrowany jest czas wykonania zadania. Test ocenia sprawność pacjenta podczas zmiany pozycji oraz kierunku w chodzie.

Analizę statystyczną przeprowadzono za pomocą programu Statistica 12. Wyniki przedstawiono przy użyciu statystyk opisowych – średniej oraz odchylenia standardowego. Zważywszy rozkład danych zbliżony do normalnego, istotność statystyczną korelacji wyników MMSE z wynikiem wskaźnika upadku sprawdzono przy pomocy testu r-Pearsona. Do porównania wyników pomiędzy płciami użyto testu t-studenta dla prób niezależnych. Istotność statystyczną oznaczono na poziomie  $\alpha < 0,05$ .

## Wyniki

W tabeli 2 przedstawiono wyniki prób przeprowadzanych podczas określania profilu fizjologicznego. Istotne statystycznie różnice pomiędzy płciami wy-

kazano we wskaźniku ryzyka upadku, czasie reakcji oraz sile wyprostu stawu kolanowego. Analizując wyniki 6-minutowego testu marszowego, możemy zauważyć, iż w badanej grupie uczestnicy pokonali niemalże dwa razy mniejszy dystans niż ich zdrowi rówieśnicy. Podobne wyniki wykazano w przypadku testu wstań i idź (tabela 1). Badana grupa potrzebowała do wykonania zadania około 17 sekund, zaś zdrowi równolatki wykonyują to samo zadanie w 9 sekund. Średnia wartość wskaźnika ryzyka upadku wyniosła  $4,9 \pm 0,2$ . Powyżej wartości 3 oznacza to wysokie ryzyko upadku.

**Tabela 2.** Wyniki testów wskaźnika upadku

Przeprowadzony test		Norma referencyjna	Łącznie (n=20)	Kobiety (n=13)	Mężczyźni (n=7)	P
Wskaźnik ryzyka upadku		<0	$4,9 \pm 0,2$	$5,6 \pm 0,6$	$3,9 \pm 1,8$	0,03
1	Czas reakcji (ms)	<300	$720,9 \pm 249,9$	$849,9 \pm 162,4$	$481,3 \pm 205,1$	0,01
2	Wychwiania ciała (mm)	<400	$222,6 \pm 79,5$	$236,9 \pm 83,9$	$196,1 \pm 68,1$	NS
3	Siła wyprostu st. kolanowego (kg)	K: >20 M: >30	$16,4 \pm 9,6$	$12,6 \pm 7,9$	$23,3 \pm 9,1$	0,01
4	Propriocepcja (°)	<4	$1,3 \pm 0,8$	$1,1 \pm 0,8$	$1,6 \pm 0,7$	NS
5	Wrażliwość na kontrast (dB)	16-24	$11,6 \pm 3,5$	$10,5 \pm 3,2$	$13,6 \pm 3,4$	NS

NS – nieistotne statystycznie

Analizując związek poszczególnych testów PPA, wykazano istotną ujemną umiarkowaną korelację wyników MMSE z czasem reakcji ( $-0,54$ ) oraz podobną, dodatnią korelację z siłą wyprostu stawu kolanowego ( $0,61$ ). Z kolei wysoką korelację wyników MME zarejestrowano w przypadku wskaźnika ryzyka upadku ( $-0,71$ ) (tabela 3). Zarówno test 6-MWT, jak i test wstań i idź wykazały umiarkowaną korelację z wynikami MMSE.

**Tabela 3.** Korelacja poszczególnych testów z wynikiem MMSE

Korelacja		MMSE
6-MWT		$0,47^*$
Test wstań i idź		$-0,54^*$
Wskaźnik ryzyka upadku		$-0,71^*$
1	Czas reakcji (ms)	$-0,54^*$
2	Wychwiania ciała (mm)	$-0,05$
3	Siła wyprostu st. kolanowego (kg)	$0,61^*$
4	Propriocepcja (°)	$0,34$
5	Wrażliwość na kontrast (dB)	$0,13$

\* korelacja istotna statystycznie



## Dyskusja

Celem pracy było określenie związku pomiędzy nasileniem zaburzeń poznawczych a ryzykiem upadku – wśród osób starszych. Analizując wyniki profilu fizjologicznego Fallscreen, możemy zauważyć, iż prawdopodobieństwo wystąpienia upadku w badanej grupie jest bardzo wysokie. Zwracając uwagę na poszczególne elementy PPA, warto podkreślić, iż nie wszystkie składowe wyniki testu znalazły się poniżej wartości referencyjnych. Badana grupa cechowała się propriocepcją oraz zakresem wychwiał ciała mieszczącymi się w wartościach referencyjnych. Z drugiej strony – czas reakcji oraz siła mięśni prostujących staw kolanowy znacznie odbiegały od prawidłowych wartości uzyskiwanych w tej grupie wiekowej. Badacze wykorzystujący test Fallscreen twierdzą, iż znaczne odstępstwa od normy, uzyskane w niektórych składowych próbach, mogą wysoce zmienić ogólny wskaźnik ryzyka upadku [13]. Dlatego też, ze względu na wysoce nieprawidłowe wartości uzyskane przez uczestników w próbie czasu reakcji oraz siły mięśniowej, wynik wskaźnika upadku sugeruje bardzo wysokie zagrożenie upadkiem w badanej grupie.

Zwracając uwagę na komponenty PPA znajdujące się poniżej wartości referencyjnych, możemy zauważyć, iż są to elementy, które – będąc zaburzone – klasyfikowane są jako czynniki ryzyka upadku wśród osób starszych. Obniżona siła mięśni prostujących staw kolanowy istotnie zaburza stabilność posturalną [10]. Negatywny wpływ na ryzyko upadku ma także obniżony czas reakcji. Im wyższy czas reakcji uzyskiwany w testach laboratoryjnych, tym częściej badana osoba upadała [11]. Co więcej, to właśnie oba powyższe testy wykazały umiarkowany związek z wynikami MMSE. Korelacja czasu reakcji była ujemna, co oznacza, iż im badany cechował się bardziej zaawansowanymi zaburzeniami poznawczymi, tym uzyskiwał wyższe wyniki w teście czasu reakcji. Z drugiej strony – im badany uzyskał niższy wynik MMSE, tym generował niższą siłę mięśniową w teście wyprostu stawu kolanowego. W 2017 r. Bunce i wsp. wykazali, iż obniżony czas reakcji skutkował późniejszym wystąpieniem upadku wśród osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi [2]. Co więcej, wykorzystując trening oporowy kończyn dolnych wśród pacjentów z demencją, uzyskano zmniejszenie częstotliwości wystąpienia upadku [3]. Dlatego też podczas tworzenia kompleksowych programów prewencji upadków wśród osób z zaburzeniami poznawczymi istotne wydaje się zwrócenie znacznej uwagi na dwa powyższe aspekty.

Uwagę warto także zwrócić na różnicę w wynikach poszczególnych testów Fallscreen. Istotna statystycznie różnica pomiędzy kobietami i mężczyznami uwidoczniła się w przypadku tych samych testów opisanych powyżej, tj. czasu reakcji oraz siły mięśni prostujących staw kolanowy. Z reguły, mężczyźni cechują się wyższą siłą mięśniową mięśnia czworogłowego uda niż kobiety [17]. W młodym wieku czas reakcji jest zbliżony wśród obu płci, aczkolwiek po 70

roku życia kobiety uzyskują słabsze wyniki względem mężczyzn [9]. Co więcej, występowanie upadków w starszym wieku jest istotnie większe wśród kobiet [4]. Być może, to właśnie słabsze wyniki czasu reakcji i siły mięśniowej predysponują płeć żeńską do częstszych upadków.

Wskaźnik ryzyka upadku wykazał wysoką ujemną korelację z wynikami MMSE. Osoby cechujące się mniej zaburzonymi funkcjami poznawczymi, czyli wyższymi wynikami, uzyskiwały niższe wyniki testu Fallscreen. Im wynik wskaźnika upadku jest bardziej zbliżony do 0, tym mniejsze prawdopodobieństwo upadku. Potwierdza to wyniki uzyskane przez Muir i wsp., którzy przeprowadziwszy metaanalizę wielu schorzeń wpływających na funkcje poznawcze, stwierdzili, iż obecność deficytów kognitywnych istotnie przyczynia się do wystąpienia upadku wśród osób starszych [16]. Co więcej, wynik MMSE istotnie wpływa na odległość uzyskaną przez badanego w teście 6-MWT oraz czas wykonania testu wstań i idź. Im wyższy deficyt kognitywny, tym gorsze wyniki uzyskiwane w powyższych testach.

Jak każda praca naukowa, tak i powyższy artykuł obarczony jest znacznymi ograniczeniami. Z uwagi na fakt, iż są to doniesienia wstępne, grupa badana nie jest zbyt liczna. Niska liczebność grupy badanej może wpływać na uzyskiwaną istotność statystyczną, przez co może zaburzyć wyciągane wnioski. Dodatkowo test oceniający profil fizjologiczny Fallscreen jest testem wysoce subiektywnym. Wyniki poszczególnych prób, mimo iż powtarzane i spisywane wielokrotnie, podatne są na błędy pomiarowe. Jednakże to, co jest słabą stroną tego testu, może być też jego zaletą. Powyższy test bardzo łatwo jest przeprowadzić w warunkach klinicznych, ponieważ nie jest potrzebny zaawansowany sprzęt. Dlatego też, być może, warto przeprowadzić powyższe badania raz jeszcze, uzupełniając je o inne, łatwe do wykonania testy, które zwiększą wiarygodność badań, np. przeprowadzając dodatkowo Mini-Balance Evaluation Systems Test, wykorzystując skalę równowagi Berga, czy skalę równowagi i chodu wg. Tinetti na znacznie większej grupie badanej.

Pomimo tych ograniczeń powyższa praca dostarcza dowodów na istotność problemu upadku i zwraca uwagę na dwa aspekty. Wysoka korelacja zaburzeń poznawczych z profilem fizjologicznym pokazuje, iż im osoba cechuje się większym deficytem poznawczym, tym wyższe jest prawdopodobieństwo, iż dozna upadku. Tworząc programy prewencji upadków w tej grupie osób starszych, warto zwrócić uwagę na poprawę siły mięśniowej kończyn dolnych oraz czasu reakcji, gdyż te dwa elementy mogą szczególnie wpływać na zwiększone ryzyko upadku osób z zaburzeniami poznawczymi.

## Piśmiennictwo

- [1] Barry E., Galvin R., Keogh C., Horgan F., Fahey T. (2014): *Is the Timed Up and Go test a useful predictor of risk of falls in community dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis*. BMC geriatrics, 14, 14; <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2318-14-14>.
- [2] Bunce D., Haynes B.I., Lord S.R., Gschwind Y.J., Kochan N.A., Reppermund S., Brodaty H., Sachdev P.S., Delbaere K. (2017): *Intraindividual Stepping Reaction Time Variability Predicts Falls in Older Adults With Mild Cognitive Impairment*. The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences, 72(6), s. 832–837; <http://dx.doi.org/10.1093/gerona/glw164>.
- [3] Cadore E.L., Moneo A.B.B., Mensat M.M., Muñoz A.R., Casas-Herrero A., Rodriguez-Mañas L., Izquierdo M. (2014): *Positive effects of resistance training in frail elderly patients with dementia after long-term physical restraint*. Age, 36(2), s. 801–811; <http://dx.doi.org/10.1007/s11357-013-9599-7>.
- [4] Cevizci S., Uluocak Ş., Aslan C., Gökulu G., Bilir O., Bakar C. (2015): *Prevalence of falls and associated risk factors among aged population: community based cross-sectional study from Turkey*. Central European Journal of Public Health, 23(3), s. 233–239; <http://dx.doi.org/10.21101/cejph.a4053>.
- [5] Cieślík B., Jaworska L., Szczepańska-Gieracha J. (2016): *Postural stability in the cognitively impaired elderly: A systematic review of the literature*. Dementia (London, England); <http://dx.doi.org/10.1177/1471301216663012>.
- [6] Cieślík B., Ostrowska B., Jaworska L., Gruszecka K. (2015): *Związek między stabilnością postawy a występowaniem upadków u chorych na osteoporozę*. Acta Balneologica, 57(2), s. 110–114.
- [7] Fernando E., Fraser M., Hendriksen J., Kim C.H., Muir-Hunter S.W. (2017): *Risk Factors Associated with Falls in Older Adults with Dementia: A Systematic Review*. Physiotherapy Canada. Physiotherapie Canada, 69(2), s. 161–170; <http://dx.doi.org/10.3138/ptc.2016-14>.
- [8] Folstein M.F., Folstein S.E., McHugh P.R. (1975): *„Mini-mental state”: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician*. Journal of Psychiatric Research, 12(3), s. 189–198; [http://dx.doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](http://dx.doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6).
- [9] Hong J., Kim J.-W., Chung H.-Y., Kim H.-H., Kwon Y., Kim C.-S., Ho Y.J., Eom G.M., Jun J.H., Park B.K. (2014): *Age-gender differences in the reaction times of ankle muscles*. Geriatrics & Gerontology International, 14(1), s. 94–99; <http://dx.doi.org/10.1111/ggi.12063>.

- [10] Karamanidis K., Arampatzis A., Mademli L. (2008): *Age-related deficit in dynamic stability control after forward falls is affected by muscle strength and tendon stiffness*. Journal of Electromyography and Kinesiology, 18(6), s. 980–989; <http://dx.doi.org/10.1016/j.jelekin.2007.04.003>.
- [11] Lajoie Y., Gallagher S.P. (2004): *Predicting falls within the elderly community: comparison of postural sway, reaction time, the Berg balance scale and the Activities-specific Balance Confidence (ABC) scale for comparing fallers and non-fallers*. Archives of Gerontology and Geriatrics, 38(1), s. 11–26; [http://dx.doi.org/10.1016/S0167-4943\(03\)00082-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0167-4943(03)00082-7).
- [12] Lord S.R., Delbaere K., Gandevia S.C. (2016): *Use of a physiological profile to document motor impairment in ageing and in clinical groups*. The Journal of Physiology, 594(16), s. 4513–4523; <http://dx.doi.org/10.1113/JP271108>.
- [13] Lord S.R., March L.M., Cameron I.D., Cumming R.G., Schwarz J., Zochling J., Chen J.S., Makaroff J., Sitoh Y.Y., Lau T.C., Brnabic A., Sambrook P.N. (2003): *Differing risk factors for falls in nursing home and intermediate-care residents who can and cannot stand unaided*. Journal of the American Geriatrics Society, 51(11), s. 1645–1650; <http://dx.doi.org/10.1046/j.1532-5415.2003.51518.x>.
- [14] Lord S.R., Menz H.B., Tiedemann A. (2003): *A Physiological Profile Approach to Falls Risk Assessment and Prevention*. Physical Therapy, 83(3), s. 237–252; <http://dx.doi.org/10.1093/ptj/83.3.237>.
- [15] Lusardi M.M., Fritz S., Middleton A., Allison L., Wingood M., Phillips E., Criss M., Verma S., Osborne J., Chui K.K. (2017): *Determining Risk of Falls in Community Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis Using Posttest Probability*. Journal of Geriatric Physical Therapy, 40(1), s. 1–36; <http://dx.doi.org/10.1519/JPT.0000000000000099>.
- [16] Muir S.W., Gopaul K., Montero Odasso M.M. (2012): *The role of cognitive impairment in fall risk among older adults: a systematic review and meta-analysis*. Age and Ageing, 41(3), s. 299–308; <http://dx.doi.org/10.1093/ageing/afs012>.
- [17] Sahni S., Mangano K.M., Hannan M.T., Kiel D.P., McLean R.R. (2015): *Higher Protein Intake Is Associated with Higher Lean Mass and Quadriceps Muscle Strength in Adult Men and Women*. The Journal of Nutrition, 145(7), s. 1569–1575; <http://dx.doi.org/10.3945/jn.114.204925>.
- [18] Shin B.M., Han S.J., Jung J.H., Kim J.E., Fregni F. (2011): *Effect of mild cognitive impairment on balance*. Journal of the Neurological Sciences, 305(1–2), s. 121–125; <http://dx.doi.org/10.1016/j.jns.2011.02.031>.
- [19] Szczepańska-Gieracha J., Cieślik B., Chamela-Bilińska D., Kuczyński M. (2016): *Postural Stability of Elderly People With Cognitive Impairments*. American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias, 31(3), s. 241–246; <http://dx.doi.org/10.1177/1533317515602547>.

[20] Wolszakiewicz J. (2010): *Sześciominutowy test marszowy – zastosowanie w praktyce klinicznej*. Kardiologia Polska, (68), s. 237–240.

## The relation between cognitive impairment and the risk of falling among elderly people: preliminary reports

### Abstract

**Aim.** The aim of the study was to determine the relation between the severity of cognitive impairment and the risk of falling among the elderly.

**Methods.** The risk of falling was analyzed in 20 subjects (mean age 79,6 ±9,5). The study included persons with the Mini-Mental State Examination (MMSE) score below 27 (average MMSE 17,7 ±6,0). To assess the risk of falling the Fallscreen in a shortened version was used (PPA). The correlation of MMSE results with PPA results was analyzed.

**Results.** The mean value of the fall risk indicator was 4,9 ±0,2. Analyzing the relation between separate PPA tests, there was a significant negative moderate correlation of MMSE scores with reaction time (-0,54) and a similar positive correlation with knee extension strength (0,61). A high correlation of MME results was recorded with the fall risk indicator (-0,71).

**Conclusion.** The strong correlation of cognitive impairment with the physiological profile among elderly shows that the higher the cognitive deficit, the higher the likelihood of a fall incident in this group. When creating fall prevention programs, it is worth paying attention to improving the muscular strength of the lower limbs and general reaction time, because these two elements may particularly affect the increased fall risk of people with cognitive impairment.

**Keywords:** cognitive impairment, physiological profile, fall risk, Fallscreen, the elderly.



**CZEŚĆ III**  
**TURYSTYKA I REKREACJA**





Stanisław ZABORNIAK<sup>a</sup>  
Bogdan MYTSKAN<sup>b</sup>  
Tetiana MYTSKAN<sup>c</sup>  
Natalia PROTSYSHYN<sup>d</sup>  
Iryna IVANYSHYN<sup>e</sup>  
Patrycja ŻEGLEN<sup>f</sup>  
<https://orcid.org/0000-0002-6815-6488>

## Philosophical reflections on tourism

### Abstract

The aim of the article is to reveal the essence of tourism as means of outlook formation of a person. The following research methods were used in the paper: desk research analysis of the literature on the subject, Internet sources. Analysis of the collected material allowed the following conclusions: one of the factors influencing tourism development is the need to verify traditional understanding of tourism. According to the authors, ideological, cultural, humanistic, ethical, cognitive, etc. aspects of tourism should be emphasized. Taking this into account, we consider tourism as a factor influencing general worldview of man. In this regard, tourism gives reasons to perceive it from a philosophical perspective, including epistemological, social, axiological, spiritual and other aspects. When considering the phenomenon of tourism from a philosophical point of view, it should be emphasized that tourism promotes unification, communication and socialization as well as the spread of ethical values in a spirit of mutual understanding and respect.

**Keywords:** tourism, human, world view, philosophy of tourism.

---

<sup>a</sup> prof. dr hab., Faculty of Physical Education, Department of Human and Social Sciences, University of Rzeszów, Poland

<sup>b</sup> prof. dr hab., Department of Theory and Methods of Organization of Physical Education and Sports in the “V. Stefanik” Carpathian National University, Ukraine

<sup>c</sup> dr, Department of Theory and Methods of Organization of Physical Education and Sports in the “V. Stefanik” Carpathian National University, Ukraine

<sup>d</sup> dr, Department of Theory and Methods of Organization of Physical Education and Sports in the “V. Stefanik” Carpathian National University, Ukraine

<sup>e</sup> dr, Department of Theory and Methods of Organization of Physical Education and Sports in the “V. Stefanik” Carpathian National University, Ukraine

<sup>f</sup> dr, Faculty of Physical Education, Department of Tourism and Recreation, University of Rzeszów, Poland; e-mail: pzeplen@ur.edu.pl

## Introduction

It is known that philosophy develops the notion of a general, universal form of cultural wealth, manifests and formulates invariant principles of human attitude, worldview and worldview in theoretical concepts and generalizations<sup>1</sup>.

The urgent task of philosophical culture is to carry out a dynamic substantiation of the methodology of finding solutions to ever-more complex natural and social problems that are rapidly changing, to inspire a person in his/her search for a sense of life, included in the new world of tourist realities, processes, travels<sup>2</sup>.

Modern philosophy, as a style of thinking, tries to approach social consciousness as much as possible. Evidence of the actualization of the practical role of philosophy is the affirmation of humanitarian pragmatism, philosophical doctrine, which, rejecting all kinds of claims to absolutes, tends to shift the philosophical study of the critical and empirical spirit of the natural sciences, proclaiming the primacy of the intersection of objective, social dimensions of experience and science<sup>3</sup>.

This feature of modern philosophy explains the fact that the range of the use of philosophical theories on the realities of social life and human activity has significantly expanded. This is especially true for such a branch of philosophical theory as social philosophy. In this context, the legitimate problem of the „philosophy of tourism” is quite legitimate<sup>4</sup>.

**The purpose** of the work is to reveal the essence of the philosophical reflection on tourism as a means of shaping the outlook of a person.

## Research methods

To realize the goal, theoretical analysis and methodology were used<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> V.S. Pazienuk, *Filosofia: navch. posibnyk*. K.: Akademydav 2008, p. 280.

<sup>2</sup> *Filosofia i intehratsiiasotsial'no-humanitarnohoznannia* (materialy kruhlohostola. Voprosyfilosofii, 2004, №7, pp. 75–84.

<sup>3</sup> R. Dzh. Bernstajny, *Vozrozhdenie prahmatizma*. Voprosy filosofii, №5, 2000, pp. 12–20. V.S. Pazenok, *Filosofia turizmu v systemi filosofsk'kykh znan'*. – Naukovi zapysky Kyivs'koho universytetu turizmu, ekonomiky i prava. Seriya: Filosofsk'ki nauky, 2010, Vyp. 8, pp. 7–22.

<sup>4</sup> V. Pavlovskyy, *Stanovlennia filosofii turizmu i ontolohichnyy aspekt*. Visnyk Kyyivs'koho natsional'noho torhovel'no-ekonomichnoho universytetu, 2006, №5, pp. 99–110.

<sup>5</sup> B. Mytskan, J. Rut, P. Rut, *Vikovi osoblyvosti rekreatsinyo – turystychnoi diial'nosti// Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi*: zb. nauk. prats' Volyns'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky, 2011, Luts'k: Vezha, № 4 (16), pp. 48 – 52.

## Research results

Studies of tourism serve as an important component of a more general theoretical education of the theory of tourism – a specific socio-economic and socio-humanitarian discipline. The tourismology includes a technological part, which has got a synthetic character and is characterized by branched inter-scientific connections. French tourism theorists, Serge Perroux and Jean Michel Oener<sup>6</sup>, emphasize that tourism theory should contribute to the development of tourism industry. At the same time, the tourism industry itself is understood as a social and individual activity, covering the most diverse sectors and forms of social culture.

Terminological certainty, meaningful load of conceptual units of tourismology is an obligatory requirement of its constitution and “legalization” as an independent scientific theory and educational and methodological discipline. From this point of view, particular emphasis should be placed on the methodological significance of those developments of the conceptual apparatus of tourism, which is contained in the Tourist Dictionary-Reference<sup>7</sup>.

Not every travel can be called tourism, not every tourist-traveller. But it remains indisputable that any tourist activity is wandering, and every tourist is the person making a journey, as V. Sorskii successfully noted. In the history of Ukrainian culture, he writes, in the depths of human mentality, the desire for a journey to meet “others”, the desire to understand another culture, to join it, to expand the world of one’s being...<sup>8</sup>

Because of the need to study the relationship between the concepts of tourism and travel Professor MM Kiselev [8] draws attention to it and in his opinion: “tourism is a pleasure of curiosity and an inseparable element of regional studies and an effective means of adequate formation of a person’s worldview”, and “travelling is familiarity with the world”. However, despite the importance of clarifying the terminological significance, the case of tourism science and, above all, the development of the philosophy of tourism, is far from being exhausted. One of the factors stimulating the creation of tourism is the need to revise the traditional understanding of tourism as purely travel and recreation. In the authors’ opinion, this, in its turn, implies an emphasis on the ideological, cultural, humanistic, cognitive, ethical, aesthetic, communicative significance of tourism as a specific social institution and a phenomenon of universal human culture. In this aspect, the main object of tourism studies is not hotels, campsites, tourist agencies and agencies, and the person who travels.

---

<sup>6</sup> P. Serzh, Zhan Mishel’ Oerner, *Neobkhdnist’ “turyzmolohiii” – “Naukovi zapysky KITEP”*. K., 2001, Vyp. I, pp. 75–84.

<sup>7</sup> V.K. Fedorchenko, I. M. Minich, *Turist-s’kiyy slovnyk-dovidnyk*. Navchal’nyy posibnyk. K., 2000, p. 215.

<sup>8</sup> V.S. Hors’kyy, *Podorozh yak fenomen kul’tury. Vseukrayins’kiy kruhlyy stil “Filosofia turyzmu”*. 2002, K., pp. 25–32.

Travel – one of the key concepts of the thesaurus of tourism: “the kind of activity, which is called tourism, includes the organization of travel and the hospitality industry”<sup>9</sup>. The methodological significance of the concept of journey is indicated by many theorists of tourism<sup>10</sup>. Journey is just one form of social activity of man, manifestation of his way of life. However, a traveller (a scientist, a scientist, a businessman, a pilgrim, a vacationer, a country scientist, an athlete, etc.) - is not just a user of a tourist product moving in space and time, but a person who travels along the journey to the world of nature and cultural artefacts, to the ethno-cultural space of other territories. It is this person that forms the epicentre of the philosophical reflections of tourism<sup>11</sup>.

The problem of tourism in its theoretical and methodological aspect has begun to be sufficiently vigorously comprehended and developed by many specialists in recent years<sup>12</sup>. It should be noted that in the field of the research, there are numerous points of contact of tourism studies with political science, history, ecology, sociology, jurisprudence, cultural studies, ethics, religious studies, anthropology, economics and marketing, pedagogy and psychology, geography and ethnography. An in-depth work on the terminological definition of the specifics of the phenomenon of tourism is of particular importance for the creation of “tourismology”. This is not only an important scientific task, but also a practical need. The imperfection of the conceptual apparatus, the inconsistency of terms and definitions, the arbitrariness of the treatment of many categories significantly affects the content of tourist statistics, official reporting, which analytically reflects the true state of development of various types of tourism, both in Ukraine and abroad.

The philosophy of tourism, like any other theoretical reflection, first of all tries to find out the essence of tourism in the conceptual way, to present it categorically. It is very difficult, because tourism is a multi-faceted phenomenon of social life and cannot be unambiguously characterized. It is obvious that tourism

<sup>9</sup> Ph. Kotler, D. Bouen, D. Meyken, *Marketynh. Hosteprymstvo. Turyzm*. 1998, p. 320, V.K. Fedorchenko, *Turyzm i narodna dyplomatiia // Filosofiia i kul'turolohiia turizmu*. 2001, K., pp. 35–42.

<sup>10</sup> P. Serzh, Zhan Mishel' Oerner, *Neobkhidnist' "turyzmolohiii"* – “Naukovi zapysky KITEP”. K., 2001, Vyp. I, pp. 75–84.

<sup>11</sup> B.M., Mytskan, L.M. Zhyrak, A. Podolski, *Turyzm dlia ditey z okremymy vydamy nepovnospravnosti. Naukovyy chasopys natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*. Seriya 15. Naukovo – pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kultura i sport). Vyp. 13, 2011, pp. 189–192.

<sup>12</sup> D. Uoker, *Vvedenye v hosteprymstvo*. 1999, p. 187, V.S. Hors'ky, *Podorozh yak fenomen kul'tury. Vseukrayins'kiy kruhlyy stil “Filosofiia turizmu”*. 2002, K., pp. 25–32, M.M. Kisel'ov, *Turizm i pryrodoznavstvo – filosofo'ko-svitohlyadnyy aspekt. Vseukrayins'kiy kruhlyy stil «Filosofiia turizmu»*. K., 2002, pp. 62–69, V.K. Fedorchenko, *Turyzm i narodna dyplomatiia* 2001, // Filosofiia i kul'turolohiia turizmu. K., pp. 35–42, V.S. Pazenok, *Fenomen turyzma: “chelovecheskoe izmerenie”*. – Hostinichnyy i restorannyy biznes, 2001, № 1 pp. 78–82.

is a multidisciplinary and multi-factorial phenomenon. It can be presented as a set of infrastructure, hospitality, freedom of movement, quality of tourist products starting from the kitchen quality and ending with the quality of environment, personnel competence, transport, communal services efficiency, tourists security service. Tourism serves as a cross-sectoral complex, where a tourist product is formed and implemented as a type of economic activity, human activity and the way of spending leisure time. Today's tourism has become an effective means of so-called national diplomacy and important factor in communicative culture<sup>13</sup>.

It should be emphasized that tourism is a public sphere of hospitality, which demonstrates its service and non-technological character. The institution of hospitality is one of the oldest in the history of human civilization. Hospitality (from the Greek – Proxenia) had been developed already in ancient Greece<sup>14</sup>. Eventually hospitality has become an industry with millions of workers providing hotel and restaurant business, recreation and entertainment for tourists, satisfying their needs and interests.

Representing tourism as a spiritual and socio-cultural phenomenon, as a kind of multifaceted human existence projection, the expression of its social and spiritual essence, philosophy also performs a methodological function to other tourism sciences, enriching itself in ideological and anthropological sense with their scientific developments. Today, the philosophy of tourism gradually acquires a certain autonomy within the world social philosophy. There is a range of problems in tourismology that can be analyzed only by philosophical means and spoken in the language of philosophical concepts such as development, truth, justice, freedom and responsibility – emphasizes I. Zyazun<sup>15</sup>. However, the greatest attention should be paid to tourism in terms of philosophical and social stipulation of it as a *method* and *value*. The philosophy of tourism has its own historical and philosophical tradition. This firstly concerns the period when tourism became independent as a specific branch of industry, a travel organization system, an institution of hospitality, that gave the possibility to make the first scientific generalizations of such a phenomenon as tourism. Reflection on the phenomenon of tourism in a specific philosophical way determines the philosophy of tourism as a kind of socio-philosophical phenomenology. Its object is society as a “living world” of individuals, the source of their cultural experience, which they gather as a result of communicative action with the world of culture and the experience of other people.

---

<sup>13</sup> V.K. Fedorchenko, *Turyzm i narodna diplomatiia* // *Filosofiiia i kul'turolohiia turyzmu*. K., 2001, pp. 35–42.

<sup>14</sup> D. Uoker, *Vvedenyie v hostepryymstvo*. 1999, p. 187.

<sup>15</sup> I.A. Ziazun, *Filosofiiia turyzmolohii*. – *Turyzm na porozi XXI stolittia: osvita, kul'tura, ekolohiiia*. K. 1999, p. 215.

The basic idea of phenomenology is continuity and, at the same time, the mutual reduction of consciousness and human being, an individual and objective world, society and spiritual culture which are transformed in the philosophy of tourism in a peculiar way<sup>16</sup>. The problem of meaning and interpretation is of great importance in phenomenology. All these problems are solved in the tourist practice which allows individual people to comprehend the surrounding reality and to decrypt the semantic principles of the world culture.

Philosophical comprehension of the phenomenon of tourism is also realized due to its hermeneutic potentials. Understanding and perception of cultural values, carried out in tourist trips, is realized through interpretation, hermeneutics. A person who learns not only listens and observes, but personally “decrypts” the contents of historical monuments, architecture masterpieces, “works of nature”, mastering them and makes them his or her own property<sup>17</sup>. Hermeneutics is a phenomenology of human existence, the faces of which are travels, visits, trips and tours. Hermeneutic decoding of cultural symbols has allowed to identify objective, ontological parameters of human existence, that is, the conditions in which this existence can be what it is. These conditions are essential for the existence of an individual who is travelling. When establishing the “world of another”, people imagine and comprehend the multi-variety of cultural environment and tourism space, define the peculiarities of their existence, compare it with the lives of “other people”. Comparisons, comparativism, evaluation and self-identification are important world outlook and philosophical features initiated by tourist events. As a result, a difficult ethical and psychological complex of sensations is formed in a person, such as satisfaction and disaffection, envy and pride, joy and disappointment. Therefore, tourism manifests its anthropological significance. Being saturated with philosophical and man-centred content, tourism has a developing influence on the personality, both professional in tourist business and tourist events participant. They feel involved in noosphere creating, the world of civilized human unity, where the person is not a casual alien, but a master. Of course, this awareness, the nature of coincidence or regularity feelings of living in this world mostly depends on the subject of a tourist professional activity as a functionary, a manager or a visitor, a traveller, an ordinary tourist; on his or her life experience, culture, education, motivation activities, aspirations, etc.<sup>18</sup> Of course, a significant role in tourism is played by financial capabilities of both the owner of tourist services and consumers as well as an elite, exclusive tourist travelling on an exclusive programme or a social tourism participant, so-called *ordinary*. But, as practice shows a tourist who

---

<sup>16</sup> O. Hryniv, *Filosofia turystyki: navchal'nyy posibnyk dlia studenti vyshchyykh navchal'nykh zakladiv*. L'viv: LDUFK, 2017, p. 191.

<sup>17</sup> *Filosofia i kul'turolohiia turystyki* /Filosofia. – K., 2001.

<sup>18</sup> K. Buczkowska, *Portret współczesnego turysty kulturowego*, Wydawnictwo AWF, Poznań 2014.

travels on business, scientific, sports, cultural-cognitive and recreational purposes, is mostly interested in unforgettable impressions from the history, culture and customs of other nations and countries, positive emotions, which prevail the inconveniences during travelling<sup>19</sup>.

Tourism is an effective means of realization of human values, first of all, such as choice, freedom, interest, desire, friendliness, self-identification and self-realization, etc.<sup>20</sup> The axiological and value aspect of tourism activity is one of the most important factors in tourism philosophy. The result of any (long-term, short-term) trips deepen one's own understanding of communication values, benevolence, sincerity, openness, tolerance, justice, etc. Depending on the results of contacts, there is a certain change in orientation of personal values, a review of one's own ideas about advantages or disadvantages of individual, family and social life of other people. The formation of a personality communicative culture, communication culture, mutual respect and tolerance have high philosophical and humanistic significance and make world mastering valuable<sup>21</sup>.

According to estimations of international organizations such as: the UN, UNESCO, the 21st century should be a "humanitarian transformation" century, a transition from a destructive civilization type with its vandal attitude to nature, xenophobia, rigid economic and political rivalries to human-centred model. What can lead to it? It is hard to answer. However, one of the factors of the formation of modern civilization is communication ethics and rational cohabitation<sup>22</sup>. Based on the acceptance principles of dialogical beliefs equality and life attitude, combination of the values of individual freedom and shared responsibility, this ethics forms true universal planetary foundations of culture.

The communicative culture is the main link of the genuine concept, not a false humanism, which in its turn is one of the theoretical model features of truly human values, axiological formations the invariant content of which, incorporated in each subsequent historical epoch, provides the human community rational existence, "correct" evolution of social life components. As the most democratic form of human relations, tourism can contribute to moral purification, improvement of a modern society which is suffering from acquired social immunodeficiency such as: lack of kindness, compassion, empathy, mutual help

---

<sup>19</sup> W.J. Cynarski, *Turystyka naukowa w perspektywie socjologii wizualnej*, Katedra Kulturowych Podstaw Wychowania Fizycznego, Turystyki i Rekreacji WWFUR, Rzeszów 2015.

<sup>20</sup> M. Kazimierzczak, *Inspiracje sportem w turystyce kulturowej*, AWF, Poznań 2016.

<sup>21</sup> W.J. Cynarski, *The systemic-anthropological approach to tourism research*, [in:] W. Munsters, M. Melkert [eds.], *Anthropology as a Driver for Tourism Research*, Garant, Antwerpen – Apeldoorn, pp. 11–21, 2015. W.J. Cynarski, *Turystyka naukowa w perspektywie esocjologii wizualnej*, Rzeszów 2015, J. Kosiewicz, *Protreptikos – the exhortation for scientific tourism*, "Physical Culture and Sport. Studies and Research", 2011, vol. LI, pp. 80–90.

<sup>22</sup> A. Miszczuk, *The cross border strategy as an instrument for stimulating tourism in the Polish-Belarusian-Ukrainian borderland*. ABCDEF Scientific Review of Physical Culture, 2015, Vol. 7, issue 1, p. 32.

in social environment. Humanistic and communicative culture is determined by its standards of value, among which the recognition of human dignity, the benevolent attitude to alternative views, beliefs and way of life are among top priorities. Interacting and complementing one another, these principles contribute to formation of moral tolerance in communication, the atmosphere of trust as the basis for peaceful coexistence, unity, social harmony and civilized consensus<sup>23</sup>.

From a theoretical point of view, trust as a social value is hardly defined. There is no doubt that the situation of suspicion, mistrust, xenophobia, quite typical for our present life, actualizes the importance of this human coexistence quality. Tourism communications allow to establish informal voluntary communication relationship, based on trust, sincerity and mutual help. It is obvious that tourism is one of the main means able to integrate humanity, overcome trends of ethno-separatism, split, enmity and mutual suspicion. Tourism by its own capabilities can solve a range of interrelated social problems. One of them is to ensure our aggressive and unbalanced world integration, to promote solidarity and integration trends strengthening.

Tourist communication is one of the universal forms of interpersonal communication, which under the conditions of human life internationalization and globalization has become one of the important factors determining human life quality. Tourism is defined as an effective “national diplomacy” channel. Human relations are “higher than governments”, they are direct, sincere, transparent and warm. In this regard, such types of tourism as social, family, youth, religious, nostalgic, as well as tourism for the old and disabled people are of great humanistic potential.

Obviously, in this context, in tourism philosophy it is distinguished two main sections: philosophical and methodological, general dealing with epistemological, hermeneutical, phenomenological, anthropological, axiological functions of tourism, and cultural and praxeological, social and activity. Herewith, praxeology must be considered as a philosophical activity concept having the programme and conceptual project status, the theoretical basis for tourism development modelling, programmes development and general plans of its improvement<sup>24</sup>.

It is clear that there is no obvious border between purely philosophical and praxeological problems, but consideration of theory and practice of dichotomy features is necessary for further in-depth development of tourism theory, including its philosophical part.

---

<sup>23</sup> V.S. Pazenok, *Filosofia turyzmu v systemi filosofsk'kykh znan'*. – Naukovi zapysky Kyivs'koho universytetu turyzmu, ekonomiky i prava. Serii: Filosofsk'ki nauky, 2010, Vyp. 8, pp. 7–22, I.A. Ziaziun, *Filosofia turyzmolohii. – Turyzm na porozh'ky XXI stolittia: osvita, kul'tura, ekolohiia*. K. 1999, p. 215.

<sup>24</sup> V.S. Pazenok, *Filosofia turyzmu v systemi filosofsk'kykh znan'*. – Naukovi zapysky Kyivs'koho universytetu turyzmu, ekonomiky i prava. Serii: Filosofsk'ki nauky, 2010, Vyp. 8, pp. 7–22.



An important constituent of tourism philosophy is its moral and psychological component<sup>25</sup>. The ethics of tourism is one of professional ethics forms for those who professionally engaged in this type of social activity.

Tourism is a means of spiritual emancipation, since tourist is a free self-identifying person; tourism is a unique means of self-education. Like any other socio-moral problem, tourist freedom has an internal contradictory. In order to be truly free, an individual must freely possess and dispose several forms of freedom such as material, economic, political, legal, and intellectual<sup>26</sup>.

In the conditions of wide democratization of social relations, the problem of so-called social tourism is significantly escalated. In general sense, social tourism means travelling subsidized from extra budgetary financing sources and state resources funds for social needs<sup>27</sup>. The essence of social essence is sometimes determined in accordance with the main contingent of its participants with social status that is tourism for the poor, activity aimed at person recreation (restoration) by providing a minimum tourist services set. However, such an understanding greatly narrows the social tourism range and impoverishes its content. It is expedient to consider social tourism in the context of social policy goals and objectives, which has nothing in common with "social charity". The development of socially oriented types of tourism should be based on scientific principles. Fruitful scientific results can be, in the case of research, on the verge of scientific disciplines, concepts or creative involvement of one science concepts into the development of another ..."<sup>28</sup> – Y. Yakovenko mentioned. "Sociological dimension of tourism" involves conducting, both general theoretical and specific marketing research, studying tourist supply and demand market, creating providing system of tourism enterprises economic and social efficiency. In particular, the study of meaningful cultural and recreational environment organization, which actively influences those who are in it. Socially determined is such tourist activity, which aims at the social adaptation of its participants to the cultural and educational opportunities of society, that is especially important for younger generation as well as for third age or the disabled. In the conditions of crime situation aggravation, the growth of child and adolescent crime, social and educational tourism plays an important role in preventing young people deviant behaviour. Social tourism as a publicly open user of state financial support, also performs an incentive function, stimulating people's socially useful

---

<sup>25</sup> I.A. Zyazyun, *Filosofia turyzmolohii. – Turyzm na porozi XXI stolittia: osvita, kul'tura, ekolohiia*. K., 1999, pp. 35–46, B. Mytskan, T. Malanjuk, *Tourist potential of Ivano-Frankivsk region and perspective of its use [w:] Społeczno-gospodarcze aspekty turystyki regionów przygranicznych*, red. J. Rut, A. Nizioł, Rzeszów 2010, pp. 83–89.

<sup>26</sup> K. Buczkowska, *Portret współczesnego turystyki kulturowego*, Wydawnictwo AWF, Poznań 2014.

<sup>27</sup> V.K. Fedorchenko, I.M. Minich, *Turist-s'kiyy slovnyk-dovidnyk*. Navchal'nyy posibnyk. K., 2000, p. 215.

<sup>28</sup> *Filosofia kul'turolohiituryzmu / Filosofia*. – K., 2001.

activity. The introduction of market relations is usually accompanied by an effort to reduce the social programmes cost, including social tourism. What was previously considered mandatory state function that is general public rehabilitation, now has become the subject of private individuals licensing<sup>29</sup>.

The transition from elite tourism orientation to interest in cheap mass tourism kinds development will not only promote the social contacts development, democratic human rights implementation for appropriate recreation, but also will provide an increase of tourist flows, resulting in a positive impact on the budget of the district, city, country as a whole. 60–70 percent of tourism future is domestic, local tourism market and only 30–40% is foreign, inbound tourism. Speaking about social tourism, defining its humanistic intention one should mention its attractiveness for the old, as well as for disabled people who require special conditions. Because, tourism is a person's life, which he/she lives for the second time. The duty of all the organisations involved in tourist activities is to take it into account and especially the needs and opportunities of the disabled<sup>30</sup>. An important philosophical issue is the environmental aspect of tourism. Man is an organic part of a holistic ecosystem. City dweller attraction to unspoiled nature is understandable. However, yearly increasing tourist pressure on nature seems to have a threatening nature. According to forecasts, in the next twenty years the volume of international tourism will grow thrice<sup>31</sup>. Accordingly, both ecological pressure and environmental danger will increase. Nature does not remain indifferent to people who spoil it, as retribution we have poisoned water in rivers and lakes, full of harmful substances, mushrooms and berries, and polluted air. That is why all tourist process participants are obliged to protect the natural environment, to take care of tourist resources, recreational zones, which are common property of visited communities on appropriate territories (the concept of society–nature co-evolution). Natural tourism and ecotourism are especially important forms of tourism because of their ability to ensure its continuous and sustainable development on the one hand, and on the other hand, to conform present and future generations needs, especially the need for a healthy living environment. In the field of ecotourism, there is an intersection of lines of socio-economic and cultural interests with urban and rural population requests. For both, villagers and inhabitants of small towns and villages ecotourism is primarily useful because it actively promotes job creation, problem solving of

---

<sup>29</sup> *Khartiaturyzmu /Khartiia. Pravove rehuliuвання turystychnoi diyal'nosti v Ukraini. K., 2002, p. 150.*

<sup>30</sup> B. Mytskan, T. Malanjuk, *Tourist potential of Ivano-Frankivsk region and perspective of its use.* [w:] *Spoleczno-gospodarcze aspekty turystyki regionów przygranicznych*, ed. J. Rut, A. Nizioł. Rzeszów 2010, pp. 83–89.

<sup>31</sup> A. Miszczuk, *The cross border strategy as an instrument for stimulating tourism in the Polish-Belarusian-Ukrainian borderland.* *Scientific Review of Physical Culture*, 2015, Vol. 7, issue 1, p. 32.

population employment that is topicality for Ukraine. It must be mentioned that creation of a new workplace in tourism, according to economists' calculations, is only 40 percent cheaper when compared to a new job in the field of industry. Cultural aspect of this problem that is the improvement of rural areas for tourists arrivals, the formation of rural hospitality civilized infrastructure is of particular importance. Practically, most of the modern world tourist infrastructure consists of its private sector, which is mostly located in the countryside. Ecological tourism takes urban residents to places of traditional crafts conservation and reproduction, to folk culture sources that actively conduce patriotic consciousness, awakening of historical memory and education without which the national revival process is unimaginable. Ecological tourism is also attractive by its process of mutual enrichment of the spiritual world of the participants, i.e. the town and city dwellers have an opportunity to visually assess the essence of the rural way of life, its attractive sides, and on the contrary, rural youth are able to perceive urban culture positive aspects, represented by its specific carriers. Playing interdependent roles in tourist communication, its participants strengthen the public corporate consciousness – the feeling of united family. Given this, the coincidence of various social groups interests, including ethnic (ethnic tourism), fruitfully works in the context of developing a general social unifying idea<sup>32</sup>. Strongly defending this, tourism is defined as a mission of consolidating society, the philosopher and professor V. Fedorchenko<sup>33</sup> substantiates it with socio-economic, cross-cultural and political arguments. Thus, even having a quick glance at the tourism phenomenon gives a reason to believe that its philosophical comprehension that is the philosophy of tourism foresees finding out its epistemological, social, axiological, spiritual and cultural functions, as well as discovery of praxeological possibilities. Philosophical and ideological approach to tourism argues that this type of social, group and individual activity significantly contributes to unification of people, communication and socialization of individuals on the basis of their acquaintance with national and world culture values, mastering and expansion of common human ethical values in the spirit of their understanding and respect. In this sense, any tourism (except surrogate) is culture. It is wrong to consider that business or health-improving tourism cannot be identified with cultural and moral orientation. Therefore, the correct reason for tourism types differentiation should not be the criterion of culture, which separates cultural tourism from other kinds of non-cultural tourism, but its content and functional purpose. As philosophers said: "beauty will save the

---

<sup>32</sup> B.M. Mytskan, L.M. Zhyrak, A. Podolski, *Turyzm dlia ditey z okremymy vydamy nepovnospravnosti*. Naukovyy chasopys natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. 2011, Naukovo – pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kultura i sport). Vyp. 13, pp. 189–192.

<sup>33</sup> V.K. Fedorchenko, *Turyzm i narodna dyplomatiia // Filosofiia i kul'turolohiia turizmu*. K., 2001, pp. 35–42.

world”, the idealism of this belief was repeatedly refuted by the vulgar pragmatism of life deeds, the course of bitter dramatic historical events. The brightest evidence of fragility of the modern world interconnectedness, the tragic authority in it of criminal randomness and suddenness, capable of making radical changes in the worldview of people. Of course, large-scale criminal actions can significantly affect global tourism tendencies. But still we hope that mankind is able to curb such a modern form of social evil existence as terrorism. Perhaps this world will become more civilized because of tourism. People who travel do not fight, do not kill people like them, do not break the protest tent cities. They want to rest, to improve, to learn new and interesting things, to develop and improve themselves spiritually, to make friends. This is the vital philosophical truth of tourism. One of modern tourism slogans should be the words: „People, do not kill people!” To promote fulfilment of these desires, to take advantage of the opportunity to directly and personally discover the prominent places of Ukraine, Europe and our planet in general, are the most important tasks of responsible, sustainable and public tourism within realization of the human rights<sup>34</sup>. Philosophical view of tourism phenomenon, however, displays its, both positive and negative features. Like any social phenomenon, tourism is characterized by antinomic nature and internal contradictions. That is, the contradiction between democratization tendency of public life and elitism of hotel and excursion services; between internationalization of tourist connections and certain national separation of particular regions of location of tourist centres; between increasing volume of tourist flows and restriction of tourist-receiving areas, etc. It cannot be mentioned that universalization of tourism, its globalization cause significant devaluation of the original national culture. Imposing standards of the mass tourism market, irresponsible tourism organizers, whether they want it or not, cause destruction of the unique cultural patterns, promote creation of the artificial tourism, which mostly has commercial or masquerade, carnival nature. Another problem is that the profits from tourism become the only source of income for the inhabitants of tourist regions. Eventually, it causes their strong dependence on weather conditions, unstable situation on agricultural products market and services market, the situation of aggravation of political events, etc. An increasing number of hotels and other enterprises of tourist infrastructure that are not accompanied by an adequate professional, qualification level of their employees is also a cause for concern. A lot of tourism industry managers do not have sufficient knowledge and skills in the organization of hospitality. Creation of an innovative tourist product, significantly changes social behaviour of the

---

<sup>34</sup> B.M. Mytskan, T. Malanyuk, P. Horishevs'kyy, *Turystychno-rekreatsiine resursy Prykarpattya, «Kontsepsiia rozvytku haluzi fizychnhov-ykhovannya i sportu v Ukraini: Zb. nauk. Prats'»*, 2006, vyp. IV, pp. 364–374, B. Mytskan, V. Klapczuk, T. Malanjuk, *Turystyczna działalność na terenach Narodowego Parku Karpackiego*, VII Krajowa Konferencja naukowa “Ochrona Przyrody a Turystyka”. – Rzeszów 2007, pp. 123–130.

local inhabitants. The emergence of unusual, exotic forms of travel, the desire to satisfy any interests and requests of wealthy tourists can humour immoral, anti-social phenomena. Human exploitation in all its forms, especially sexual and, moreover, child sexual exploitation, contradicts the main tourism objectives, and according to international law, must be prosecuted<sup>35</sup>.

At the same time, admitting that natural tourism and ecotourism are the most valuable forms having enriching influence on a person, and protection of a natural inheritance consisting of ecosystems and biological diversity should be aimed at<sup>36</sup>. Tourism participants, especially tourism professionals, must agree with certain activity limitations in particularly vulnerable places and nature reserves (problem ecology zones). The abovementioned contradictions, negative tendencies, obvious and hidden (latent) threats, inherent in tourism, are also the object of philosophical attention. That is why the planning and implementation of large-scale tourist events and day-to-day tourism practices should be carried out not only by specialists and industry experts, who focus on the financial, material, statistical tourism aspects, but also by other tourism participants. Conversely tourism should combine the features of art, philosophy, ethics and aesthetics united in general concept<sup>37</sup>. According to M. Popovich, philosophy of tourism should be as interesting and informative as the philosophy of the book – that is when thought is free, a person has an opportunity to fantasize, dream, describe his/her considerations and express them in books, scientific developments<sup>38</sup>. Tourism development is not an end in itself, but an important element of general strategy of socio-economic and spiritual country development, a strategy that aims to provide the society sustainable development. Sustainable development concept refers not only to economic growth, social progress and environmental protection. It also has ethical and cultural dimensions. In this regard, special attention should be paid to tourism spiritual and humanistic values. Tourism philosophy theoretically authorizes the social and moral tourism inten-

---

<sup>35</sup> Hlobal'nyy eticheskiy kodeks turizma, WTO, Madrid 1999..

<sup>36</sup> B. Mytskan, J. Rut, P. Rut, *Vikovi osoblyvosti rekreatsiyno – turystychnoi diial'nosti*, «Fizychnye vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats' Volyns'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky». Luts'k: Vezha, № 4 (16), 2011, pp. 48–52, A.V. Furman, *Ideia i zmist profesiinoho metodolohuvannia: monohrafiia. – Ternopil'*: TNEU, 2016, p. 378. B. Mytskan, J. Rut, P. Rut, *Vikovi osoblyvosti rekreatsiyno – turystychnoi diial'nosti// Fizychnye vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats' Volyns'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*, Luts'k: Vezha, № 4 (16), 2011, pp. 48–52.

<sup>37</sup> Khasan Tekely, Əbru Tarkan. *Hlobal'nyie tendentsii, ikh vliianie na razvitie menedzhmenta i marketinha turizma. – Materialy 1-oyh eneral'noy assamblei BSTEN y mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii “Turyzm na porohe III-tysiacheletia”*, Sochi – Yalta, 1999–2000 hh., K. Buczkowska, *Portret współczesnego turysty kulturowego*, WydawnictwoAWF, Poznań 2014.

<sup>38</sup> M.V. Popovich, *Turyzm yak fenomen kul'tury. Vseukrayins'kyi kruhlyi stil “Filosofia turizmu”*. 2002, K., pp. 85–92.

tions, asserting its noble humanistic mission to contribute to the spiritual society perfection, to be an influential factor in the individual development.

## Conclusions

Even a quick glance at the tourism phenomenon gives reason to believe that its philosophical understanding – the philosophy of tourism-involves finding out its epistemological, social, axiological, spiritual and cultural functions, as well as discovery of praxeological opportunities. Philosophical and ideological approach to tourism convinces that this type of social, group and individual activity significantly contributes to people's unification, individuals' communication and socialization due to their acquaintance with values of domestic and world culture, common human ethical values mastering and expansion in the spirit of their understanding and respect.

## References

- Bernstajn R.Dzh., *Vozrozhdenie prahmatizma*. Voprosy filosofii, №5, 2000.
- Buczowska K., *Portret współczesnego turysty kulturowego*, Wydawnictwo AWF, Poznań 2014.
- Cynarski W.J., *The systemic-anthropological approach to tourism research* [in:] W. Munsters, M. Melkert [eds.], *Anthropology as a Driver for Tourism Research*, Garant, Antwerpen – Apeldoorn 2015.
- Cynarski W.J., *Turystyka naukowa w perspektywie socjologii wizualnej*, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2015.
- Cynarski W.J., Ďuriček M., *Scientific tourism. Self-realisation, dialogue-cultural and sacral dimensions*, “Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, vol. 14, no. 4, 2014; <http://dx.doi.org/10.14589/ido.14.4.5>.
- Fedorchenko V.K., Minich I.M., *Turist's'kiyy slovnyk-dovidnyk. Navchal'nyy posibnyk*. K., 2000.
- Fedorchenko V.K., *Turyzm i narodna dyplomatiia // Filozofiiia i kul'turolohiia turyzmu*. K., 2001.
- Filozofiiia i intehratsiia sotsial'no-humanitarnoho znannia* (materialy kruhloho stola. Voprosy filosofii, 2004, №7, pp. 75–84.
- Filozofiiia i kul'turolohiia turyzmu /Filozofiiia*. – K., 2001.
- FranzhialliF., *Tendentsiy i rozvytkum izh narodnoho turyzmu*. K., 2002.
- FurmanA.V., *Ideiaizmist profesiinoho metodolohuvannia: monohrafiia*. – Ternopil': TNEU 2016.
- Hlobal'nyy eticheskiy kodeks turyzma*, WTO, Madrid 1999.

- Horak H.I., *Ekzystentsial'nist' lyuds'koho buttia u pryrodnykh vymirakh ta pryrodno-rekreatsiyni mozhlivosti turyzmu. Vseukrayins'kiy kruhlyy stil "Filosofiiia turyzmu"*. K., 2002.
- Hors'kyy V.S., *Podorozh yak fenomen kul'tury. Vseukrayins'kiy kruhlyy stil "Filosofiiia turyzmu"*. K., 2002.
- Hryniv O., *Filosofiiia turyzmu: navchal'nyy posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv*. LDUFK, L'viv 2017.
- Kazimierzczak M., *Inspiracje sportem w turystyce kulturowej*, AWF, Poznań 2016.
- Khartiia turyzmu /Khartiia. *Pravove rehuliuвання turystychnoi diyal'nostiv Ukraini*. K., 2002.
- Khasan Tekely, Əbru Tarkan, *Hlobal'nyie tendentsii, i khvliianie na razvitiem enedzhmenta i marketinha turizma*. – Materialy 1-oyheneral'noy assamblei BSTEN y mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Turyzm na porohe XXI tysiacheletii", Sochi – Yalta. – 1999–2000 hh.
- Kisel'ov M.M., *Turizm i pryrodoznavstvo - filosofs'ko-svitohlyadnyy aspekt. Vseukrayins'kiy kruhlyy stil «Filosofiiia turyzmu»*. K., 2002.
- Kosiewicz J., *Protreptikos – the exhortation for scientific tourism*, "Physical Culture and Sport. Studies and Research", vol. LI, 2011.
- Kotler Ph., Bouen D., Meyken D., *Marketynh. Hostepryimstvo. Turyzm*. 1998.
- Malakhov V.A., *Moral'nyy ta ekzystentsiynyy vymir turyzmu. Vseukrayins'kiy kruhlyy stil "Filosofiiia turyzmu"*. K., pp. 2002.
- Marsel' H., *Homo Viator*. – K., 1999.
- Miszczuk A., *The cross border strategy as an instrument for stimulating tourism in the Polish-Belarusian-Ukrainian borderland*. Scientific Review of Physical Culture, Vol. 7, issue 1, 2015.
- Mytskan B.M., Mytskan V.M., Zhyrak L., *Kharakterystyka vodnykh turystychnykh marshrutiv Dnistrom, «Visnyk Prykarpats'koho universytetu. Seriya: Fizychna kul'tura»*, vyp. IU, 2007.
- Mytskan B.M., Malanyuk T., Horishevs'kyy P., *Turystychno–rekreatsiini resursy Prykarpattya, «Kontseptsiiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannya i sportu v Ukraini: Zb. nauk. Prats'»*, vyp. IV, 2006.
- Mytskan B., Klapczuk V., Malanjuk T., *Turystyczna działalność na terenach Narodowego Parku Karpackiego*, VII Krajowa Konferencja naukowa "Ochrona Przyrody a Turystyka". – Rzeszów 2007.
- Mytskan B., Malanjuk T., *Tourist-recreational potential of Ivano-Frankivsk region and perspective of its use*, [in:] *Spoleczno-gospodarcze aspekty turystyki religijnej regionów przygranicznych*, ed. by J. Rut, A. Nizioł, Rzeszów 2009.
- Mytskan B., Rut J., Rut P., *Vikovi osoblyvosti rekreatsiyno – turystychnoi diial'nosti, «Fizychno vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia*

*u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prats' Volyns'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky». Luts'k: Vezha, № 4 (16), 2011.*

Mytskan B.M., Zhyrak L.M., Podolski A., *Turyzm dlia diety zokremymyvvydamy nepovno spravnosti*. Naukovyy chasopys natsional'noho pedahohichnoho uniwersytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo – pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kultura i sport). Vyp. 13, 2011.

Obodyński K., Cynarski W.J., *System paradigm of the theory of tourism* [in:] W.J. Cynarski, K. Obodynski [eds.], *Tourism and Recreation in the Process of European Integration*, PTNKF, Rzeszów 2004.

Osipov Yu.M., *Chto est' filosofiiia khozyaistva pod uhлом zreniia ee predmeta? Filosofiiia khozyaistva*. Al'manakh Tsentra obshchestvennykh nauk uekonomicheskoho fakul'teta MHU, №1(13), 2001.

Osyrov Yu.M., *Kurs filosofii khozyaistva*. Fylosofiiia khozyaistva, №5 (23), 2002.

Pavlovskyy V., *Stanovlennia filosofii turyzmu i ontolohichnyy aspekt*. Visnyk Kyivs'koho natsional'noho torhovel'no-ekonomichnoho universytetu, №5, pp. 99–110.

Pazeniuk V.S., *Filosofiiia: navch. posibnyk*. K.: Akademvydav, 2008.

Pazенок V.S., *Fenomen turyzma: "chelovecheskoe izmerenie"*. – *Hostinichnyy i restorannyy biznes*, № 1, 2001.

Pazенок V.S., *Filosofiiia turyzmu v systemi filosofs'kykh znan'*. – Naukovi zapysky Kyivs'koho universytetu turyzmu, ekonomiky i prava. Seriya: Filosofs'ki nauky, Vyp. 8, 2010.

Popovich M.V., *Turyzm yak fenomen kul'tury*. Vseukrayins'kyy kruhlyy stil "Filosofiiia turyzmu". K., 2002.

Serzh P., Zhan Mishel' Oerner, *Neobkhdnist' "turyzmolohiii"* – "Naukovi zapysky KITEP". K., Vyp. I, 2001.

*Setikoyturizm yasno. Ostalos' pridumat', kak zastavit' eysledovat' // Turizm: praktika, problemy, perspektivy*. Oktyabr', 2000, № 10.

Uoker D., *Vvedenye v hostepryymstvo*. 1999.

Yakovenko Yu.I., *Sotsiolohichnyy vymir turyzmu*. – *Turyzm na porozi XXI stolittya: osvita, kul'tura, ekolohiia*. K., 1999.

Ziaziun I.A., *Filosofiiia turyzmolohii*. – *Turyzm na porozi XXI stolittya: osvita, kul'tura, ekolohiia*. K., 1999.

## Filozoficzne refleksje nad turystyką

### Streszczenie

Celem artykułu jest uwypuklenie istoty turystyki jako środka kształtującego osobowość turysty. W pracy zastosowano metodę analizy danych zastanych, literatury przedmiotu, zasobów źródeł elektronicznych. Analiza zebranego materiału pozwoliła na wysunięcie następujących wnio-



sków: jednym z czynników wpływających na rozwój turystyki jest potrzeba zweryfikowania tradycyjnego pojmowania turystyki. Według autorów, powinno się uwypuklać znaczenie turystyki w aspekcie ideologicznym, kulturowym, humanistycznym, etycznym, poznawczym itp. Biorąc to pod uwagę, rozpatrujemy zjawisko turystyki jako czynnik wpływający na ogólny światopogląd człowieka. W związku z tym, turystyka daje powody do postrzegania jej od strony filozoficznej, zawierającej aspekty epistemologiczne, społeczne, aksjologiczne, duchowe i inne. Rozpatrując fenomen turystyki z filozoficznego punktu widzenia, należy podkreślić, że turystyka sprzyja unifikacji, komunikacji i socjalizacji, jak również rozprzestrzenianiu wartości etycznych w duchu wzajemnego zrozumienia i szacunku.

**Słowa kluczowe:** turystyka, człowiek, światopogląd, filozofia turystyki.



Grzegorz GODLEWSKI\*

<https://orcid.org/0000-0002-5860-1795>

Sebastian SZYBISTY\*\*

## Charakterystyka oferty wakeboardingowej przedsiębiorstwa Summer Wake Park Chełm w Żółtańcach – studium przypadku

### Streszczenie

Artykuł prezentuje wyniki badań opartych o analizę działalności przedsiębiorstwa Summer Wake Park Chełm w Żółtańcach, specjalizującego się w świadczeniu usług wakeboardingowych, w których szczególną uwagę zwrócono na aspekty wykorzystania tego zakresu oferty przez klientów. Materiał badawczy zgromadzono przy wykorzystaniu wywiadu skategoryzowanego, przeprowadzonego z właścicielami firmy, oraz ankiety konsumenckiej (N=64) w sezonie turystycznym (2017). Respondenci, którzy korzystali z usług wyciągu wakeboardowego, byli także odbiorcami innej oferty dostępnej w kompleksie w Żółtańcach. Częstotliwość tej aktywności wskazuje, że jest to dyscyplina silnie angażująca emocjonalnie i jednocześnie atrakcyjna. Funkcjonowanie przedsiębiorstw świadczących usługi sportów podwyższonego ryzyka jest ukierunkowane na ludzi młodych, poszukujących wrażeń, dysponujących ograniczonym funduszem konsumpcji swobodnej i podatnych na multimedialną agitację marketingową. Firmy turystyczne i sportowo-rekreacyjne powinny podążać za rynkowymi zmianami, pamiętając, że ich struktura rodzajowa będzie multiplikować zgodnie ze zmieniającymi się potrzebami rynkowymi.

**Słowa kluczowe:** przedsiębiorstwo turystyczne, wakeboarding, doświadczenia rynkowe.

### Wprowadzenie

Zainteresowanie aktywnością rekreacyjną zwiększa się systematycznie, szczególnie tą, którą można określić jako sport wysokiego ryzyka. Towarzyszą

---

\* dr, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Turystyki i Zdrowia

\*\* licencjat, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Filia w Białej Podlaskiej

jej silne doznania emocjonalne, wywołujące ponadstandardową ekscytację i podniesienie poziomu adrenaliny [27]. Proces angażowania się w tego rodzaju aktywności jest zwykle długotrwały – rozpoczyna się od uczestnictwa w turystyce aktywnej, która z czasem przeradza się w jej kwalifikowane formy, a kończyć się może uprawianiem turystyki ekstremalnej i sportów o podobnej charakterystyce.

Ich cechą wspólną stanowi stosunkowo wysokie ryzyko obrażeń ciała, a w skrajnych przypadkach śmierć [31]. To powoduje, że sam aspekt terminologiczny może stanowić element przyciągający zainteresowanych (określenia „ekstremalny” czy „wysokiego ryzyka” stymulują ten proces i wzmagają ciekawość poznawczą). Istotne wymagania stawia się tu uczestnikom – niezwykle umiejętności, odwagę czy zdolności do działania w sferze wysokiego ryzyka. Oznacza to także konieczność przewyższania skrajnych trudności, zarówno zewnętrznych, jak i tych, które tkwią w psychice. Potwierdzają to m.in. rozważania G. Breivika, zawarte w cyklu publikacyjnym, odnoszące się do sportów ekstremalnych [3], [4], [5], [6].

Należy podkreślić, że uprawianie takiej aktywności wolnoczasowej generuje nowe i modyfikuje dotychczasowe doświadczenia konsumpcyjne, a w dyskursie naukowym pojawiło się nawet pojęcie turystyki doświadczeń [40]. Motywacje podróźnicze – silnie rozbudowane – coraz częściej kreują nowe rodzaje wyjazdów, także ekstremalnych. Arnould i Price [1], analizując zachowania uczestników spływów rzekami, wyznaczyli następujące wymiary doświadczeń: harmonijną łączność z naturą, poczucie wspólnoty, osobisty rozwój i odnowę. Do wymienionego zestawu cech Rageh, Melewar i Woodside [34] dołączają także kilka kolejnych: wymiar edukacyjny, relacyjny, uznania i piękna, które wpasowują się np. w turystykę krajoznawczą, aktywną, podobnie zresztą jak doświadczenia odnoszące się do osobistego znaczenia, nowości/oryginalności, zaskoczenia, uczenia się i zaangażowania, proponowanych przez Poulssona i Kale [33].

Wszelkie zachowania w tym zakresie mają silną konotację z teorią społeczeństwa doznań Gerharda Schulzego, w której, w miejsce istniejących obecnie schematów myślenia, pojawiają się nowe: czekanie zamiast pośpiechu, mniej zamiast więcej, niepowtarzalność zamiast standaryzacji. Ludzie, w miarę upływającego czasu, dochodzą do przekonania, że radość, satysfakcja czy szczęście zależą od intensywności doznań i doświadczeń. Poszukują coraz dalszych i bardziej egzotycznych podróży, połączonych ze zmianą sposobu odbierania bodźców i spojrzenia na spotykane przeżycia. Schulze posługuje się porównaniem do widoku z balkonu własnego mieszkania, który nie musi wcale cieszyć mniej niż wyprawa wysokogórska [37]. Choć spotyka się ona z krytyką, opartą na wątpliwościach co do hipotez wyjściowych lub zbytniego absolutyzmu (codzienne wybory ludzi dokonywane są wyłącznie poprzez kryteria subiektywne) [42], to należy docenić ten opis kształtowania się społeczeństwa konsumpcyjnego w warunkach zaawansowanego indywidualizmu [25].

Interakcja zachodząca między trzema elementami – wodą, sportem i turystyką – jest bardzo znacząca. To cenny zasób, mogący być podstawą rozwoju sportów wodnych oraz funkcjonowania obiektów sportowych czy turystycznych [30]. Pełni ważną rolę w planowaniu miejsc docelowych turystyki w ujęciu regionalnym [16], [23], jest zasobem turystycznym [9], [10], [11], służy ośrodkom SPA & wellness i turystyce zdrowotnej [14], [38] czy wreszcie ma potencjał, który może być wykorzystany w sposób kompleksowy [2].

Tę kompleksowość potwierdza bliska więź łącząca wszystkie rodzaje turystyki wodnej, mimo odrębności terminologicznej, których spoiwem jest właśnie środowisko [18] i całkowita zależność od jego uwarunkowań [26], chociaż element ów nie jest jedynym kryterium. Niektórzy autorzy twierdzą, że np. turystyka morska wymaga, aby konsumenci podróżowali z dala od miejsca zamieszkania i aktywnie angażowali się w sprawy morza [32]. Może to przyjmować zatem różnorodny zakres kontekstowy – uprawianie sportu i rekreacji, zagospodarowanie brzegów, ochronę środowiska czy eksploataowanie w sposób racjonalny zasobów. Turystyka wodna obejmuje więc szeroki zakres działań, wśród których przeważają rejsy i żeglarstwo [12], [19] oraz inne sporty rekreacyjne: nurkowanie z akwalungiem, podwodne łowienie ryb, jazda na nartach wodnych, windsurfing, wycieczki do parków morskich, obserwowanie dzikich ssaków, itp.

Na rynku książkowym pojawiło się wiele publikacji na temat sportu, rekreacji, przygody i turystyki [41], [22], [39], [43]. Nieliczni jednak badacze skupili się na doświadczeniach związanych kompleksowo z wodą, dając pogłębione studium analityczne oparte o turystykę, sport i rekreację. Dopiero w drugiej połowie XX wieku i wczesnych latach XXI wieku, szczególnie w krajach przemysłowych, nastąpił znaczny wzrost zainteresowania doświadczeniami opartymi o aktywności wodne [29], [32], [24].

Wybrane dyscypliny sportowe silnie korelują z czasem wolnym człowieka, szczególnie te, w których tkwi większy potencjał ryzyka wynikającego z ich uprawiania, jak np.: skoki na bungie, wspinaczka skałkowa, spadochroniarstwo, szybownictwo lub nurkowanie [35]. Do tego zestawu należy także zaliczyć bardziej nowatorskie: jazdę na sankach ulicznych, freestyle snowboardowy lub wakeboarding, czyli sport polegający na płynięciu po powierzchni wody na specjalistycznej desce (powstały z połączenia nart wodnych, snowboardingu i surfing), w którym uczestnik tej aktywności trzyma się liny ciągniętej przez łódź lub za pomocą wyciągu [20], [21] (fot. 1).

I właśnie ta ostatnia aktywność jest przedmiotem zainteresowania autorów niniejszego artykułu. Trzeba stwierdzić, że zwykle nie traktuje się jej jako elementu wyłącznej aktywności publikacyjnej innych badaczy, a jeśli już, to w kontekście aspektów zdrowotnych i medycznych [13], [28], [36]. W Polsce stanowi raczej wycinek szerszych analiz prowadzonych przez specjalistów.



**Fot. 1.** Korzystająca z wakeboardingu na zbiorniku w Żółtańcach

Źródło: zasoby własne.

Guszkowska i Bołdak zwróciły uwagę na poziom intensywności wrażeń u mężczyzn uprawiających rekreacyjny sport wysokiego ryzyka i jego zależność od dyscypliny sportu. Analizą objęto 217 mężczyzn w wieku od 17 do 45 lat, z których 30 uprawiało wakeboarding. Grupę kontrolną stanowiło 54 mężczyzn nieuprawiających sportu. Wyniki pokazały, że ankietowani podejmujący się aktywności wysokiego ryzyka doświadczają silniejszej potrzeby odczuwania wrażeń w porównaniu z grupą kontrolną, co wiąże się z potrzebą doznań, zwłaszcza w wymiarze poszukiwania doświadczeń i mniejszej podatności na nudę [17].

Inną, także przyczynkową, analizę odnoszącą się do aspektów uprawiania wakeboardingu można znaleźć w publikacji Cieślak, Siembidy, Kościej i Góreckiego, w której autorzy, prowadząc badania na 50-osobowej próbie uprawiających turystykę przygodową, wskazują, że wakeboardingu okazjonalnie zajmuje się tylko jedna z nich, co w porównaniu z innymi formami jest skromnym wynikiem [8]. Niska frekwencja zadeklarowanych turystów przygodowych, którzy wzięli udział w badaniu, także potwierdza pewne niedobory danych literaturowych, statystyk czy aktywności naukowo-badawczej w odniesieniu do wakeboardingu.

Intencją autorów jest próba uzupełnienia tego dorobku o kolejną publikację i diagnoza funkcjonowania przedsiębiorstwa Summer Wake Park Chełm Sp. z o.o. w Żółtańcach, specjalizującego się w świadczeniu usług wakeboardingowych. Szczególną uwagę zwrócono na charakterystykę osób uprawiających wakeboarding, wykorzystanie tego zakresu oferty przez odwiedzających oraz korzyści, które wynikają z wzajemnych interakcji kupujących i sprzedających ofertę. Każdy bowiem czynnik w zakresie zagospodarowania obiektu, uspraw-

niający obsługę klientów, czy formuła narzędzi składających się na *promotion-mix*, uwzględniane w procesie wewnątrzorganizacyjnej analizy silnych i słabych stron, ma uzasadnienie ekonomiczne.

## Metodyka badań

Firma Summer Wake Park Chełm powstała w 2015 r. nad zalewem Żółtańce w miejscowości Żółtańce-Kolonia (powiat chełmski). W kompleksie mieści się wyciąg dwusłupowy o długości 100 m, bar, plaża z pufami i stolikami oraz boisko do siatkówki. W lutym 2017 r. firmę przejęli jej dotychczasowi klienci, zafascynowani tym sportem. Summer Wake oferuje przejazdy na torze wakeboardowym oraz wypożyczanie SUP (*Stand Up Paddling*). Do dyspozycji gości jest także bar z usługami gastronomicznymi.

W procedurze badawczej zastosowano metodę wywiadu skategoryzowanego, podczas którego, w rozmowie kierowanej z właścicielami (w oparciu o przygotowany wcześniej kwestionariusz), autorzy zgromadzili wiedzę o strukturze i zakresie funkcjonowania przedsiębiorstwa. Pozwoliła ona na prowadzenie swobodnej dyskusji z interlokutorami i, w razie konieczności, ściślejszą interpretację odpowiedzi. Drugą metodą był sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem techniki ankietowej, służący zdobyciu informacji od klientów firmy Summer Wake Park Chełm. Pytania skierowane do respondentów obejmowały m.in. kwestię częstotliwości korzystania z wyciągu oraz innych atrakcji znajdujących się na terenie kompleksu firmowego, które badani podejmują w czasie wolnym, ocenę istniejącej tam infrastruktury oraz zadowolenia z poziomu świadczonych usług.

Ze względu na postawiony w opracowaniu cel oraz obszar zainteresowań analitycznych, podjęto decyzję o wykorzystaniu uproszczonych metod statystycznych, czyli wskaźników ilościowych (N), a także procentowych, które uznano za wystarczające dla osiągnięcia założeń badawczych.

Badania przeprowadzono w lipcu i październiku 2017 r., na terenie przedsiębiorstwa. Strukturę liczbową i zmienne charakteryzujące ankietowanych przedstawiono w tabeli 1.

**Tabela 1.** Charakterystyka respondentów

Płeć	Kobiety		Mężczyźni		Suma
N	24		40		64
Miejsce zamieszkania	miasto		wieś		Suma
N	48		16		64
Wiek	do 18 l.	18–26 l.	27–35 l.	pow. 35 l.	Suma
N	5	35	20	4	64

Źródło: badania własne.

Korzystający z wyciągu wakeboardowego to przede wszystkim ludzie młodzi, reprezentujący środowiska zurbanizowane i w większości mężczyźni. Podobną charakterystykę odbiorców tego produktu przedstawiają właściciele, podkreślający dodatkowo, że klienci pochodzą najczęściej z najbliższych okolic (województwo lubelskie, wg szacunków to ok. 80%) i poszukują nowych doznań, związanych z uprawianiem wakeboardingu.

### Analiza wyników badań

Aktywność wolnoczasowa młodych ludzi jest zwykle wieloaspektowa, łącząca rekreację sezonową i całoroczną. Turyści kwalifikowani reprezentują typ podróżników o wszechstronnych zainteresowaniach, podejmujących się w określonych warunkach sezonowych kilku dyscyplin.

Badani do najczęściej wskazywanych rodzajów własnej aktywności zaliczyli: jazdę na nartach/snowboardzie (18,6%), wakeboarding (18,5%), bieganie (16,9%) oraz jazdę na rowerze (16,6%). Trzeba pamiętać, że analizowana grupa to specyficzni klienci specyficznej aktywności, stąd wysoki status wakeboardingu, w porównaniu z bardziej, wydawałoby się, popularnymi jazdą na rowerze, spacerem czy nordic walking.

Respondenci, którzy korzystali z usług wyciągu wakeboardowego, byli także odbiorcami innej oferty dostępnej w kompleksie Żółtańce – SUP (23%), siatkówka plażowa (23%) czy pływanie (40%) (tabela 2).

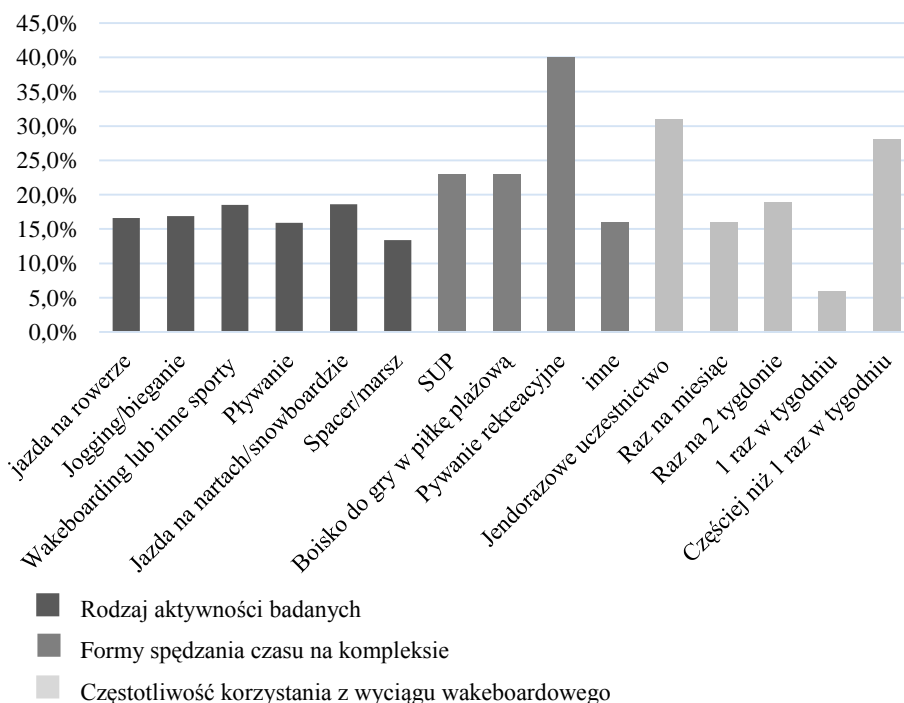
**Tabela 2.** Rodzaje aktywności badanych na zbiorniku w Żółtańcach z uwzględnieniem płci

Płeć	Aktywność badanych			
	SUP	siatkówka plażowa	pływanie	inne
Mężczyźni	8	12	22	4
Kobiety	8	4	6	6
Suma (N = 64)	16	16	28	10
% (= 100)	23	23	40	14

Źródło: badania własne.

Częstotliwość korzystania z wyciągu wakeboardowego przez badanych wskazuje, że jest to dyscyplina silnie angażująca emocjonalnie i jednocześnie atrakcyjna. 28% badanych uprawia ją częściej niż raz w tygodniu, a 19% raz na dwa tygodnie. W miesięcznych odstępach czasowych tego rodzaju sportu podwyższonego ryzyka podejmuje się 16% ankietowanych. Trzeba także podkreślić, że dla 31% respondentów była to jednorazowa próba sił i umiejętności (wykres 1).





**Wykres 1.** Rodzaje, formy i częstotliwość aktywności turystyczno-rekreacyjnej respondentów

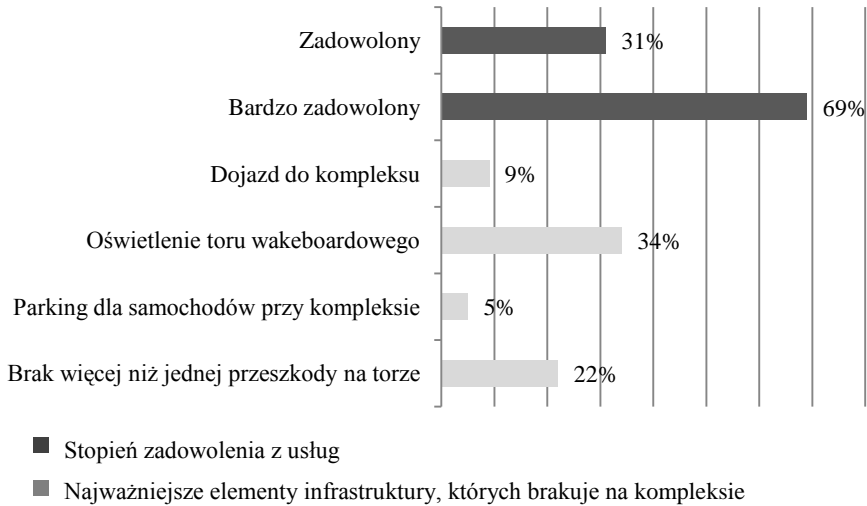
Źródło: badania własne.

Infrastruktura kompleksu Summer Wake Park Chełm jest w pełni akceptowana przez klientów. Wszyscy badani określają ją jako zadowalającą, choć wskazują pewne kierunki potencjalnych inwestycji, które powinny być podjęte w najbliższym czasie: przygotowanie większej liczby przeszkód na torze (22%) oraz jego oświetlenie (34%). Mniejsze znaczenie mają w tym przypadku aspekty dostępności komunikacyjnej do obiektu – parking oraz wygodna droga dojazdowa. Właściciele uzupełniają to zestawienie o inne jeszcze elementy infrastruktury, w tym: powiększenie baru, stworzenie sceny na wieczory taneczne czy zwiększenie długości wyciągu. Mocne strony oferty to cena usług wakeboardingowych (najtańsze w województwie lubelskim, a konkurencją dla Summer Wake Park Chełm są wyciągi w Lublinie, Janowie Lubelskim i Biszczycy) oraz dobrze wyposażony bar i usługi gastronomiczne.

Niemal wszyscy ankietowani (91%) korzystają także z oferty gastronomicznej kompleksu, doskonale uzupełniającej jego produkt podstawowy, choć ich deklarowane wydatki podczas jednorazowego pobytu nie są większe niż 50 i 100 zł (odpowiednio 47% i 32%).

Wątpliwości rekreatantów uprawiających wakeboarding nie budzi profesjonalizm personelu obsługującego klientów. W tym przypadku wszyscy badani pod-

kreślają jego fachowość, co przekłada się na stopień ogólnego zadowolenia z usług oferowanych w kompleksie – 69% jest bardzo zadowolonych, a 31% zadowolonych z jakości obsługi (wykres 2).



**Wykres 2.** Poziom zadowolonia klientów oraz wskazania odnośnie do brakujących elementów infrastruktury/zagospodarowania kompleksu w Żółtańcach

Źródło: badania własne.

Pracowników pozyskiwano z rynku z uwzględnieniem ich doświadczenia (np. operatorzy wyciągu muszą mieć odpowiednie uprawnienia w tym zakresie) i chęci zaangażowania w rozwój firmy, na co szczególnie wskazywali w wywiadzie interlokutorzy. Ogłoszenia na poszczególne stanowiska zamieszczano na portalu olx.pl. Wyciąg wakeboardowy obsługuje operator, który instruuje uczestników w zakresie zasad jego wykorzystania i bezpieczeństwa uprawiania dyscypliny. Decyduje on także o czasie rozpoczęcia oraz ukończenia sesji pływania. Przedsiębiorstwo zatrudnia obecnie 6 osób (2 operatorów wyciągu, 4 barmanki oraz 2 kucharki). W sezonie 2016 i 2017 sprzedano łącznie ok. 600 15-minutowych sesji. Podobne prognozy przewidywane są na rok 2018.

Istotnym aspektem uwarunkowań ekonomicznych towarzyszących sprzedaży produktu przedsiębiorstwa jest jego aktywność marketingowa. W omawianym przypadku najbardziej rozpowszechnione są multimedialne jej przejawy oparte o stronę internetową (<http://wakemag.pl/miejscowki/summer-wake-park-chelm/>) oraz media społecznościowe (<https://pl-pl.facebook.com/wakeparkzoltance/>). Profil firmowy, mający cztery tysiące fanów, przekazuje wszelkie informacje praktyczne związane z atrakcjami kompleksu (udogodnienia dla klientów) czy prowadzoną polityką cenową (zniżki, upusty, rabaty). Do-

datkowo Spółka wykorzystuje klasyczne narzędzia promocji – reklamę w gazecie „Nowy Tydzień Chełmski” oraz radiu lokalnym Bonton. Komunikacja między klientami okazuje się również skutecznym narzędziem marketingowym w rękach przedsiębiorcy i konsumenta. Aż 50% ankietowanych dostrzega jego wartość w rozpowszechnianiu informacji o takim rodzaju aktywności.

## Podsumowanie i wnioski

Kwestia dyskusyjności czy porównań jest w przypadku badań odnoszących się do wakeboardingu mocno ograniczona, na co autorzy zwrócili już uwagę we wstępnej części artykułu. Zatem kolejne kroki w rozpoznaniu zagadnienia aktywności w zakresie wakeboardingu winny opierać się o bardziej rozbudowaną analizę zasobów rynkowych, budujących podstawy jego teoretycznego i empirycznego poznania. Należy więc potraktować ten artykuł jako pewną diagnozę problemu.

Paradygmat społeczeństwa doznań wydaje się kompatybilny z ryzykowną rekreacją (*risk recreation*). Życie współczesnego człowieka (szczególnie młodego) staje się często projektem doznań, który systematycznie i nieustannie uzupełnia codzienne wybory nowymi wartościami. Jest zatem zarówno odbiorcą wrażeń zewnętrznych, jak i „manipulatorem” wewnętrznych okoliczności, projektujących skomplikowany, choć piękny „obraz życia”. W społeczeństwach niedoboru istnieje jeden czynnik integrujący: napięcie między niespełnionymi potrzebami a sytuacją materialną. Zatem uczestnictwo w sportach podwyższonego ryzyka może być pewną rekompensatą obiektywnych i subiektywnych niedoborów, a towarzyszące im emocje skutecznym panaceum na „życiową nudę”. Niepewność, wkradająca się w brak jasno określonego sensu życia, jest wyzwaniem, z którym musi uporać się każdy człowiek, a zadanie stojące przed współczesnymi przedsiębiorstwami jawi się jako potencjalne zagospodarowanie tej niepewności.

Uczestnictwo w aktywnej rekreacji także w środowisku wodnym może być integralną częścią życia współczesnego człowieka, pasją, której towarzyszy narracja osobista, zawodowa czy społeczno-kulturowa. Gromadzenie informacji w tym zakresie zwykle opiera się o indywidualne doświadczenia całego życia [15]. W ciągu dwóch dziesięcioleci pojawiły się nowe formy aktywności, rzucające wyzwanie tradycyjnym konceptom. Epitety im towarzyszące dookreślają je jako „ekstremalne” czy „lifestylowe”. Sporty te mają zwykle wymiar komercyjny i podlegają silnej presji konkurencji (obecnie każda aktywność może być wyparta z rynku stosunkowo szybko i zastąpiona inną, bardziej oczekiwaną i motywowaną społecznymi potrzebami), ale są zasadniczo rozumiane przez ich odbiorców jako dające możliwości dostarczania nowych doświadczeń (cielesnych i emocjonalnych). W przeciwieństwie do regulacji formalnych występu-

jących w sportach tradycyjnych, sporty alternatywne charakteryzują się względnym ich brakiem i, co więcej, często zwyczajowym odmawianiem przez uprawiających przestrzegania przepisów [44]. „Sporty lifestylowe” doprowadziły zatem do pojawienia się nowego modelu kultury konsumpcyjnej.

Buckley [7] w jednej ze swoich publikacji wyszczególnia różne motywacje dla turystyki przygodowej i rekreacji – endo- i egzogenne. On także podkreśla istotę doświadczenia, które jest często zrozumiałe tylko dla uczestników ryzykownych aktywności, zawierającego jednocześnie silny komponent emocjonalny. Autor ten formalizuje szczególną kategorię doświadczenia – pośpiech, mogący być postrzegany jako kompilacja postępujących zmian i towarzyszących im emocji. Doświadczenia, którym towarzyszy pośpiech, często uzależniają, a to może dać wystarczającą motywację do kupowania produktu ryzykownej rekreacji.

Dokonując podsumowania wynikającego z analizy literatury oraz prowadzonych badań, należy zwrócić uwagę na fakt, że funkcjonowanie przedsiębiorstw świadczących usługi sportów podwyższonego ryzyka jest obciążone silną specyfikacją. Ukierunkowuje się bowiem na ludzi młodych, poszukujących wrażeń, dysponujących ograniczonym funduszem konsumpcji swobodnej, czy wreszcie podatnych na multimedialną propagandę marketingową.

Afordancje wynikające z prowadzonego procesu badawczego skłaniają do wysunięcia kilku wniosków końcowych:

1. Pogłębienie rynkowych analiz odnoszących się do struktury podaży i popytu na sporty wodne wysokiego ryzyka winno stać się w dobie ewoluujących potrzeb i motywacji wolnoczasowych współczesnego człowieka czynnikiem regulującym, wpływającym na relacje wzajemne na linii przedsiębiorca – konsument.
2. Przedsiębiorstwa turystyczne i sportowo-rekreacyjne powinny podążać za rynkowymi zmianami w całym zakresie znaczeniowym, pamiętając, że ich struktura będzie się multiplikować (w ramach sportów wodnych, w ostatnich latach, pojawiło się co najmniej kilka nowych form aktywności).
3. Wakeboarding, pomimo postrzegania go w kategoriach sportu wysokiego ryzyka, jest dyscypliną rozwojową, uzupełniającą istotnie zakres rodzajowy tzw. sportów wodnych, szczególnie na obszarach posiadających niewielkie i mało zagospodarowane akweny.

## Bibliografia

- [1] Arnould E.J., Price L.L. (1993): *River magic: Extraordinary experiences and the extended service encounter*. Journal of Consumer Research, nr 20, s. 24–45; <http://doi.org/10.1086/209331>.

- [2] Bătănaş R.H., Sorocovschi V. (2012): *Resurse de apă. Potenţial şi valorificare turistică*. Presa Universitară. Clujeană Cluj-Napoca.
- [3] Breivik G. (1995): *Personality, sensation seeking and arousal in high risk sports*. Norwegian University of Sports. Oslo.
- [4] Breivik G. (1996): *Personality, sensation seeking and risk taking among Everest climbers*. International Journal of Sport Psychology, nr 27, s. 308–320.
- [5] Breivik G. (1999): *Sensation seeking in sport*. Norges Idrettshoegskole. Oslo.
- [6] Breivik G., Roth W.T., Jörgensen P.E. (1998): *Personality, psychological states and heart rate in novice and expert parachutists*. Personal And Individual Differences, nr 25, s. 365–380; [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00058-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00058-0).
- [7] Buckley R. (2012): *Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox*. Tourism Management, nr 33(4), s. 961–970; <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2011.10.002>.
- [8] Cieślak E., Siembida A., Kościej A., Górecki A. (2014): *Turystyka przygodowa w świetle opinii badanych polskich turystów przygodowych – zarys problemu*. Journal of Agribusiness and Rural Development, nr 4(34), s. 53–67.
- [9] Cocean P. (2005): *Geografie regională*. Presa Universitară Clujeană. Cluj-Napoca.
- [10] Cocean P. (2007): *Geografia turismului*. Editura Focul Viu. Cluj-Napoca.
- [11] Cocean P., Deszi Ş. (2009): *Geografia turismului*. Presa Universitară Clujeană. Cluj-Napoca.
- [12] Diakomihalis M. (2007): *Greek maritime tourism: evolution, structures and prospects Maritime Transport: the Greek Paradigm*. Research in Transportation Economics, nr 21, s. 419–455.
- [13] Draghi F., Gitto S. (2017): *Flexor Digitorum Superficialis Tear in a Wakeboarder: An Unusual Clinical Case*. Clinical Journal of Sport Medicine, nr 27(2), e9–e10; <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000327>
- [14] Erfurt-Cooper P., Cooper M. (2009): *Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs*. Channels View Publications. Bristol, Buffalo, Toronto.
- [15] Gonzalez J.I., Bores-Calle N. (2016): *Windsurf: trying to stay afloat in water and in life*. Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte, nr 14(54), s. 339–362.
- [16] Gunn A., Var T. (2002): *Tourism Planning. Basics Concepts, Cases*. Routledge. New York.
- [17] Guskowska M., Bołdak A. (2010): *Sensation seeking in males involved in recreational high risk sports*. Biology of Sport, nr 27, s. 157–162.
- [18] Hall M. (2001): *Trends in ocean and coastal tourism: the end of the last frontier?* Ocean & Coastal Management, nr 44(9–10), s. 601–618.
- [19] Honey M., Krantz D. (2007): *CESD: global trends in coastal tourism. Marine Program*. World Wildlife Fund. Washington DC.

- [20] <http://nicebay.pl/czym-jest-wakeboard/> [dostęp: 20.01.2018].
- [21] <https://pl.wikipedia.org/wiki/Wakeboarding> [dostęp: 21.01.2018].
- [22] Hudson S. (red.) (2003): *Sport and adventure tourism*. Haworth Hospitality Press. New York.
- [23] Ilię Al., Dehoorne O., Wendt J., Kozma G. (2014): *For Geography and Sport, Sport Geography or Geography of Sport*. Geosport for Society, nr 1(1–2), s. 7–18.
- [24] Jennings G. (2003): *Marine tourism*. [w:] Hudson S. (red.). *Sport and adventure tourism*. Haworth Hospitality Press. New York.
- [25] Khulman A. (1992): *Die Qual der Wahl*. Die Zeit, nr 34, s. 2.
- [26] Lekakou M., Tzannatos E. (2001): *Cruising and Sailing: a New Tourist Product for the Ionian Sea*, Volume in Honor of Emeritus Professor M. Rafael. Pireaus, University of Pireaus.
- [27] Lyng S. (1990): *Edgework: a social psychological analysis of voluntary risk*. AJS, nr 95(4), s. 851–886.
- [28] Magrini D.M., Dahab K. (2015): *Ankle Pain Secondary To A Wakeboarding Accident*. Medicine and Science in Sports and Exercise, nr 47(5), s. 862–863.
- [29] Miller M.L. (1993): *The rise of coastal and marine tourism*. Ocean & Coastal Management, nr 20(3), s. 181–199; [https://doi.org/10.1016/0964-5691\(93\)90066-8](https://doi.org/10.1016/0964-5691(93)90066-8).
- [30] Morar C., Pop A.C. (2016): *Water, tourism and sport. A conceptual approach*. GeoJournal of Tourism and Geosites, nr 2(18), s. 249–258.
- [31] Muszkieta R., Gemiak M. (2004): *Uwarunkowania i motywy uprawiania sportów ekstremalnych*. [w:] Dziubiński Z. (red.). *Edukacja poprzez sport*. Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej. Warszawa.
- [32] Orams M. (1999): *Marine tourism: development, impacts, and management*. Routledge. London.
- [33] Poulsson S.H., Kale S.H. (2004): *The Experience Economy and Commercial Experiences*. The Marketing Review, nr 4, s. 267–277.
- [34] Rageh A., Melewar T.C., Woodside A. (2013): *Using netnography research method to reveal the underlying dimensions of the costumer/tourist experience*. Qualitative Market Research: An International Journal, nr 16, s. 126–149; <https://doi.org/10.1108/13522751311317558>.
- [35] Roberti J.W. (2004): *A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking*. Journal of Research In Personality, nr 38, s. 256–279.
- [36] Schofer M.D., Hrabal S.A., Timmesfeld N., Fuchs-Winkelmann S., Patzer T. (2010): *Cable wakeboarding, a new trendy sport: analysis of injuries with regard to injury prevention* (Retraction of vol. 23, p. 141). Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports, nr 22(4), s. 583–583.
- [37] Schulze G. (2004): *Ziel erreicht und was dann?* Magazin (Zurich), Juni/August, s. 12. [w:] Sieradzki P. (2007): *Teoria „Społeczeństwa doznań”*

- („*Erlebnisgesellschaft*”) u Gerharda Schulze. *Acta Universitatis Lodzianensis, Folia Sociologica*, nr 32, s. 105–116.
- [38] Smith M., Puczko L. (2009): *Health and Wellness Tourism*. Elsevier Inc. Butterworth-Heinemann.
- [39] Swarbrooke J., Beard C., Leckie S., Pomfret G. (2003): *Adventure tourism: the new frontier*. Butterworth-Heinemann. Oxford, UK.
- [40] Tung S.W.V., Ritchie B.J.R. (2011): *Exploring the essence of memorable tourism experiences*. *Annals of Tourism Research*, nr 38(4), s. 1367–1386; <https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.03.009>.
- [41] Turco D.M., Riley R.S., Swart K. (2002): *Sport tourism*. Fitness Information Technology. Morgantown, WV.
- [42] Wagner B. (1992): *Jenseits von Beck und Bourdieu (Kulturpolitische Mitteilungen)*, *The Gerhard Schulze's theory is that of a wide scope. It is not limited to the value change*, 3, s. 2 [dostęp: 11.01.2018 na: [www.gerhardschulze.de](http://www.gerhardschulze.de)]. [w:] Sieradzki P. (2007): *Teoria „Społeczeństwa doznań” („Erlebnisgesellschaft”) u Gerharda Schulze*. *Acta Universitatis Lodzianensis, Folia Sociologica*, nr 32, s. 105–116.
- [43] Weed M., Bull C. (2004): *Sports tourism: participants, policy and providers*. Elsevier. Oxford, UK.
- [44] Wen-chuan Li (2010): *Lifestyle Sports in the Sociology Context: a Subcultural Leisure Sports*. [w:] Zheng G.H. (red.): *Proceedings of the 21st Pan-Asian Congress of Sports and Physical Education*. Jiangxi Normal Univ., Nanchang, China, APR 23–25, 2010, Nature, Society and Culture in Sports, nr 1, s. 303–306.

## Characteristics of the wakeboarding offer of the Summer Wake Park Chelm Company in Żółtańce – case study

### Abstract

The main aim of this study was to diagnose the functioning of the Summer Wake Park Chelm Company in Żółtańce, which specializes in providing wakeboard services; the authors focused on using that kind of services by visitors. Research material was collected by using two techniques – categorized interview carried out with the owners of the company and questionnaires filled out by receivers of the product (N = 64) during the tourist season (2017). Respondents using the wakeboard lift also used other services available in the Żółtańce reservoir complex (SUP – Stand Up Paddling, beach volleyball, swimming). The frequency of using wakeboard lift by the visitors indicates that it is an attractive and emotionally involving sport discipline. Functioning of ventures providing high-risk sports services is directed to the young people who are looking for thrills, have limited funds to spend on entertainment and are susceptible to multimedia marketing advertisements. Tourist and sports-and-recreation companies should follow the changing market trends, bearing in mind the fact that their generic structure will multiply in accordance with market needs.

**Keywords:** tourist company, wakeboarding, market experiences.





**BIOGRAMY, DYSKUSJE, POLEMIKI,  
RECENZJE, PRZEGLĄD WYDAWNICTW,  
SPRAWOZDANIA**



Mateusz ROZMIAREK\*

<https://orcid.org/0000-0002-5955-0790>

Ewa MALCHROWICZ-MOŚKO\*\*

<https://orcid.org/0000-0002-7676-1477>

## **Zwycięstwo polityki czy sportu olimpijskiego? O historii Gretel Bergmann w kontekście Letnich Igrzysk Olimpijskich w Berlinie w 1936 roku [recenzja filmu *Berlin 36* (reż. Kaspar Heidelberg)]**

Tematyka Zimowych i Letnich Igrzysk Olimpijskich w 1936 roku w Garmisch-Partenkirchen oraz Berlinie cały czas wywołuje liczne dysputy i polemiki wśród specjalistów zajmujących się naukowo olimpizmem. Na ich temat powstaje nie tylko coraz więcej publikacji naukowych, ale także filmów, zarówno fabularnych, jak i dokumentalnych. Produkcją, którą można sklasyfikować w obu tych rodzajach, jest oparty na faktach film *Berlin 36*, który do scenariusza Lothara Kurzawy wyreżyserował Kaspar Heidelberg. Ekranizację wyprodukowano w Niemczech i wydano 10 września 2009 roku. W głównych rolach wystąpili Karoline Herfurth, Sebastian Urzendowsky, Thomas Thieme i Axel Prahl. Film opowiada o przygotowaniach Berlina do Igrzysk XI Olimpiady. Na kilka miesięcy przed rozgrywkami spotykają się z szeregiem międzynarodowych problemów, w tym groźbą bojkotu ze strony Stanów Zjednoczonych w przypadku wykluczenia z udziału z imprezy żydowskich sportowców. Tymczasem jedną z najlepszych skoczek wżyz jest posiadająca korzenie żydowskie Gretel Bergmann, której ewentualnemu zwycięstwu chcą zapobiec niemieccy działacze sportowi. Przewodzą im Hans von Tschammer und Osten oraz Karl Ritter von Halt. Częścią ich planu stanie się Marie Ketteler.

W celu zapewnienia bezpieczeństwa całej swojej rodzinie, przebywającą w Londynie Gretel Bergmann odwiedza jej ojciec. Przekonuje ją do powrotu do

---

\* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

\*\* dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu; e-mail: malchrowicz@awf.poznan.pl

Niemiec. Podczas rozmowy przy Connaught Bridge dziewczyna, mając na uwadze kwestię panującej polityki rasowej, wyraża szereg swoich wątpliwości, mówiąc „Nie wróć. Tato, oni nie pozwalali mi nawet trenować”. Ojciec zaś informuje ją, że jej najbliżsi mogą mieć kłopoty w przypadku uzyskania od lekkoatletki odmowy. „[Oni] są gotowi nawet zabić...” stwierdza ojciec, który ostatecznie przekonuje córkę do reemigracji. Równolegle w tym samym czasie przytoczona zostaje historia Marie Ketteler, która docelowo ma być tajną bronią Rzeszy Niemieckiej i zdecydowanie lepszą zawodniczką w skoku wzwyż od Bergmann. Podczas jej pierwszej wizyty u ginekologa okazuje się jednak, iż 17-letnia dziewczyna jeszcze nie miesiączkuje. Na pytanie lekarza, kiedy ostatnio była na wizycie, Marie odpowiada „nigdy nie chorowałam”.

Do domu rodziny Bergmann przybywa pewnego dnia przedstawiciel Żydowskiego Związku Sportu Leo Löwenstein, który postanowił przekonać Gretel do udziału w igrzyskach olimpijskich. Informował ją, że pogłoski o wyższości rasy aryjskiej są wysane z palca, co można w bardzo prosty sposób potwierdzić zdobyciem medalu olimpijskiego. Zawodniczce natomiast przyświecał wyłącznie cel skompromitowania nazistów. W tym celu podjęła się szkolenia u trenera reprezentacji Rzeszy Niemieckiej i rzekomo byłego rekordzisty w skoku wzwyż, Hansa Waldmanna. Prócz Bergmann, tę dyscyplinę sportu trenowały również Elizabeth „Lilly” Vogt oraz Thea Walden. Do nich dokooptowano następnie Marie Ketteler, co do której pojawiały się liczne owiane tajemnicą wątpliwości. Hans von Tschammer und Osten, zapoznając się z wynikami lekarskimi zawodniczki, stwierdził, iż powinien wysłać ją na leczenie, aczkolwiek spróbuje tego uniknąć. Powiedział ponadto, iż pomoże dziewczynie spełnić marzenia i zostać w przyszłości kapitanem statku, jeżeli ta założy się ojczyźnie.

Ketteler i Bergmann zamieszkały w jednym pokoju, nie pałając do siebie nadmierną sympatią i wyczuwając klimat rywalizacji. Ponadto kwestie rasowe również dawały się we znaki. „Dobrze wiem, że jesteś Żydówką”, powiedziała do swojej współlokatorki Marie Ketteler, a na pytanie, co to znaczy, odparła, „że i tak pierwsza odpadniesz”. Wyniki treningowe dziewczyn potwierdzały ich bardzo dobrą formę na tle pozostałych. Według danych, rekordem życiowym Ketteler był skok na wysokość 1,55 metra, który w swoim życiu powtórzyła trzykrotnie. Również Bergmann oscylowała wokół takiego rezultatu. Z tego właśnie powodu, w dość nagły i niespodziewany sposób, zwolniono trenera reprezentacji lekkoatletek pod pretekstem niesprostania wymaganiom tego stanowiska, choć oficjalnie podano, iż wyjechał on „w pilnej sprawie rodzinnej”. Nowym trenerem został Sigfrid Kulombach, który od samego początku nie wykazywał szczególnej sympatii do Bergmann. Na starcie poinformował ją o przeanalizowaniu jej dotychczasowych osiągnięć i pilnej potrzebie intensyfikacji treningu kondycyjnego, dlatego też zalecał dziewczynie bieg pięciu okrążeń wokół boiska, a po chwili odpoczynku, kolejnych okrążeń. Decyzją tą odsuwał lekkoatletkę od kontaktu z pozostałymi, w tym z Ketteler, z którą zdążyły się

w międzyczasie polubić. Dziewczyny nie tylko pomagały sobie w indywidualnie inicjowanych bez udziału trenera treningach, ale i rozmawiały na tematy prywatne, w tym dotyczące liczby ich partnerów życiowych (których Ketteler nigdy nie miała). Gdy pewnego dnia dziewczyny zostały celowo zamknięte w łazience okazało się, że Marie Ketteler była... płci męskiej. Oburzona tym faktem Bergmann nie chciała mieć z nią początkowo nic wspólnego i ewakuowała się z łazienki poprzez lukę w suficie, nadwyrężając swoją nogę. W momencie, gdy obie znalazły się we wspólnym pokoju, rozpoczęły ze sobą szczerą rozmowę. Ketteler wyjaśniła, że o jej płci wie wyłącznie ona, lekarka oraz Hans von Tschammer und Osten. „Udajesz przyjaciółkę, jesteś jedną z nich? Masz mnie zastąpić? Dlaczego przebrali mężczyznę?” dopytywała Bergmann. Okazało się, że Marie od dzieciństwa nosiła sukienki, gdyż od momentu śmierci jej siostry na sześć miesięcy po narodzinach, jej matka nie mogła pogodzić się z utratą dziecka i ubierała Ketteler w damskie stroje, gdyż zawsze chciała mieć córkę. „Jeśli zdobędę złoto, pozwolą mi być mężczyzną”, podsumowała rozmowę Marie.

Grete Bergmann uzyskała informację, że prawie zakwalifikowała się już na igrzyska olimpijskie, ale brakuje jej startów w oficjalnych zawodach sportowych. Z tego względu skierowano ją na mistrzostwa Wirtembergii w Stuttgarcie, podczas których musiała skakać bez rozgrzewki, dosłownie z marszu. Swój pierwszy skok na 142 cm spaliła, czym wywołała radość licznej rzeszy publiczności niechętniej lekkoatletce o żydowskich korzeniach. Jej zmagania obserwował z boku były trener reprezentacji Hans Waldmann, który mobilizował dziewczynę do pokazania swoich najwyższych umiejętności i dopingował ją. Ostatecznie udało się zawodniczce zająć pierwsze miejsce, ustalając rekord Niemiec i zbliżając się do rekordu świata. Po powrocie z zawodów do domu, lekkoatletka otrzymała od reportera „New York Herald” telegram ze szczerymi gratulacjami nie tylko sukcesu, ale i kwalifikacji olimpijskiej. Także Ketteler cieszyła się z sukcesu swojej koleżanki, dzwoniąc do niej telefonicznie i informując jednocześnie, iż Thea Walden złamała rękę, wobec czego szanse na udział obu zawodniczek w igrzyskach olimpijskich mocno wzrosły. Niestety, po tym, jak reprezentacja Stanów Zjednoczonych płynęła już do Europy, Bergmann otrzymała list z wydziału sportu, w którym napisano: „zważywszy na ostatnie wyniki, chyba Pani nie spodziewała się przyjęcia do reprezentacji”, i do którego dołączono bilet wstępu na trybunę podczas rozgrywek skoku wzwyż kobiet na Igrzyskach XI Olimpiady.

Grete Bergmann obejrzała ceremonię rozpoczęcia igrzysk w kinie, słysząc wypowiedzianą uroczyście przez Adolfa Hitlera formułę „XI Igrzyska Olimpijskie ery nowożytnej w Berlinie ogłaszam za otwarte!”. W tym momencie wszyscy widzowie w kinie powstali i salutowali Führerowi w kierunku ekranu. Dziewczyna po powrocie do pensjonatu spotkała amerykańskiego dziennikarza, z którym umówiła się nazajutrz wieczorem na wywiad. Kolejnego dnia jednak

nie oczekiwał on już na nią. Tuż obok docelowego miejsca spotkania obecny był aktualny trener reprezentacji, który powiedział lekkoatletce, iż jej nie doceniał i był pewien, że w Stuttgarcie się ona zbłąźni. Dodał jednocześnie, iż dziennikarz ze Stanów Zjednoczonych walczy o życie po nagłym wypadku, a ona sama nie ma do tej sytuacji nigdy wracać, gdyż w przeciwnym razie może spotkać ją, jej bliskich lub Marie jakaś krzywda. Dziewczyna przyjęła ten komunikat do wiadomości, a podczas spotkania tuż przed występem Ketteler zamieniła z nią chwilę rozmowy, podczas której dziewczyny zastanawiały się nad sposobem skompromitowania nazistów. „A jeśli ulegnę kontuzji?” – zapytała Marie. „I co nam to da? Wygrali” – odparła Bergmann, na słowa której Ketteler odpowiedziała: „To się okaże”. Zawodniczka postanowiła dać z siebie wszystko i udowodnić, że będzie potrafiła zwyciężyć w swojej dyscyplinie. Niestety, ostatecznie pokonała jedynie 156 cm, trzykrotnie podchodząc do skoku na wysokość 160 cm i nie wykonując ani razu tego skoku w sposób prawidłowy. Jej wynik wystarczył zaledwie na zdobycie czwartego miejsca.

Ekranizacja filmowa połączyła rzeczywiste fakty oraz prawdziwe imiona i nazwiska niemieckich działaczy sportowych i posiadającej żydowskie korzenie Gretel Bergmann z fikcją filmową i zmianą rzeczywistych imion i nazwisk między innymi pozostałych lekkoatletek. Elizabeth „Lilly” Vogt nazywała się Elfride Kaun i zdobyła podczas Igrzysk XI Olimpiady brązowy medal olimpijski. Marie Ketteler w rzeczywistości nazywała się Dora Ratjen i okazała się wybitnym niemieckim lekkoatletą, który jednak po uzyskaniu w 1938 roku na mistrzostwach Europy w Wiedniu pierwszego miejsca w kobiecym skoku wzwyż i bijąc jednocześnie rekord świata z wynikiem 170 cm, w drodze powrotnej do Niemiec, nieogolony i pijany sprowokował funkcjonariusza Gestapo i został aresztowany. W 1939 roku na rozprawie z wyłączeniem jawności sąd w Verden uznał ją za mężczyznę. Przeżył wojnę i zmarł w samotności w 2008 roku. Ostatnie minuty filmu zamieniają go w materiał dokumentalny i pokazują rozmowę z 95-letnią Gretel Bergmann, która wspomina Ratjena. „Przecież nie tylko Żydów wysyłano do obozów koncentracyjnych. Gdyby coś pisnął, zaraz by go zamknęli i ogłosili kłamcą. To na pewno były dla niego straszne czasy. Gdyby to zrobił z własnej woli, to byłaby to zupełnie inna historia. Ale on został do tego zmuszony, tak jak i ja zostałam zmuszona. Było mi go żal, napisałam do niego, ale nie dostałam odpowiedzi” – mówiła w rozmowie z reporterem, dodając: „Wiele razy śniłam, że jestem na igrzyskach olimpijskich w Berlinie i przygotowuję się do skoku. Czuję na sobie spojrzenie 100 tysięcy oczu. Słyszę komendę, że mam się przygotować do skoku. Próbuję iść i nie mogę. Nie mogę się poruszyć. Jestem sparaliżowana, jakbym była z kamienia, a moje stopy zalane betonem. To był powracający koszmar, co ze mną zrobią, jeśli wygram”. Lekkoatletka w 1937 roku wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych, gdzie kolejno przez dwa ostatnie lata przed II wojną światową uzyskiwała mistrzostwo kraju. W 1938 roku dołączył do niej Bruno, którego poślubiła i z któ-

rym (już pod nazwiskiem Bergmann-Lambert) przeżyła całe swoje życie, mieszkając w Nowym Jorku. Również rodzina zawodniczki opuściła Niemcy i przeżyła Holokaust. Sportsmenka przeżyła 103 lata, zmarła 25 lipca 2017 roku.

Całość ogląda się z dużym zainteresowaniem, produkcja jest zdecydowanie godna polecenia. Do ostatnich minut widz trzymany jest w napięciu, kiedy to obserwuje zmagania Marie Ketteler i jej poszczególne skoki podczas Igrzysk XI Olimpiady. Film ukazuje maksymalne wykorzystywanie najważniejszych międzynarodowych zawodów sportowych współczesnego świata dla zaborczych planów Rzeszy Niemieckiej i jej propagandy nowego porządku w Europie. Igrzyska zostały bowiem wykorzystane przez rodzący się faszyzm do celów niemających nic wspólnego ze sportem, lecz przede wszystkim z polityką i ukazaniem manifestacji siły III Rzeszy na czele z Adolfem Hitlerem. W trakcie rozgrywek regularnie łamano podstawowe zasady Karty Olimpijskiej, traktujące o równości wszystkich uczestników bez względu na poglądy polityczne, wyznanie czy kolor skóry. Mimo to Międzynarodowy Komitet Olimpijski pozostawał całkowicie bierny wobec powyższych faktów i nie próbował podejmować jakiegokolwiek interwencji w trakcie zawodów. To spowodowało, że igrzyska olimpijskie z 1936 roku uznawane są za jedno z najbardziej upolitycznionych i zideologizowanych rozgrywek w historii ruchu olimpijskiego.





## INFORMACJE DLA AUTORÓW

1. „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” ukazuje się jako kwartalnik. Publikacje powinny dotyczyć problemów badawczych, którymi zajmują się nauki o kulturze fizycznej (historia, teoria i socjologia kultury fizycznej, problemy rozwoju fizycznego, sprawności i wydolności fizycznej, turystyki i rekreacji, zdrowia i edukacji prozdrowotnej).
2. Publikujemy prace eksperymentalne, przeglądowe, doniesienia i artykuły polemiczne – w języku polskim i językach obcych, po uzyskaniu pozytywnej recenzji.
3. Procedura recenzowania materiałów autorskich publikowanych w „Sporcie i Turystyce. Środkowoeuropejskim Czasopiśmie Naukowym” jest dostosowana do wytycznych MNiSW „Dobre praktyki w procedurach recenzyjnych w nauce” oraz „Kodeksu etyki pracownika naukowego”. Pierwszym etapem recenzowania nadesłanych prac jest recenzja wstępna dokonywana przez Redakcję czasopisma. Na tym etapie praca poddawana jest ocenie pod względem jej zgodności z profilem czasopisma, zachowania wymogów redakcyjnych obowiązujących w wydawnictwie oraz ogólnej poprawności językowej. Tekst spełniający wymogi recenzji wstępnej otrzymuje kod identyfikacyjny i zostaje skierowany do dwóch recenzentów będących specjalistami z zakresu nauk o kulturze fizycznej. Zgodnie z zasadą „double-blind review process”, recenzenci, jak i autorzy, pozostają wobec siebie anonimowi. Recenzenci swoją opinię o pracy przedstawiają, wypełniając formularz recenzji.
4. Redakcja „Sportu i Turystyki. Środkowoeuropejskiego Czasopisma Naukowego”, dbając o rzetelność w nauce, wdraża zapory „ghostwriting” oraz „guest authorship”. Autorzy są zobowiązani do przedstawienia oświadczenia dotyczącego rzetelności nadesłanych prac, a w przypadku artykułów opracowanych przez kilku autorów – do ujawnienia wkładu poszczególnych osób w powstanie pracy. Wszelkie wykryte przypadki nierzetelności naukowej będą demaskowane, włącznie z powiadomieniem odpowiednich podmiotów (instytucje zatrudniające autorów, towarzystwa naukowe, stowarzyszenia edytorów naukowych itp.).
5. Autor artykułu jest zobowiązany poinformować Redakcję o źródłach finansowania publikacji, jeżeli nadesłana praca powstała dzięki dofinansowaniu instytucji naukowo-badawczych, stowarzyszeń lub innych podmiotów („financial disclosure”).
6. Objętość nadsyłanych tekstów nie może przekraczać 15 stron (w tym tabele, wykresy, przypisy, bibliografia). Dokument powinien być napisany w formacie A4 standardowego maszynopisu (1800 znaków na stronie, marginesy: górny i dolny – 25 mm, lewy – 35 mm). Zaleca się stosowanie kroju Times New Roman, 12 punktów, odstęp 1,5 wiersza.
7. Pracę należy przesłać w wersji elektronicznej w edytorze Word (w formacie .doc lub .docx) z dwoma egzemplarzami wydruku. Praca powinna zawierać: a) imię i nazwisko autora lub autorów; b) tytuł naukowy oraz afiliację; c) tytuł publikacji; d) streszczenie pracy; e) słowa kluczowe pracy; f) dodatkowo w języku angielskim: tytuł pracy, streszczenie, słowa kluczowe (1/2 strony); g) adres kontaktowy, nr telefonu, e-mail (służbowy).
8. W razie umieszczenia w pracy rycin, tabel itp. pochodzących z opracowań zamieszczanych w innych czasopismach lub publikacjach książkowych, autor ma obowiązek uzyskania zgody na ich wykorzystanie.

9. Tabele i materiał ilustracyjny (ryciny, wykresy, fotografie) można zamieścić w osobnych plikach i dokładnie opisać. Miejsca ich wstawienia zaznaczyć na prawym marginesie wydruku tekstu.

a) Stopień pisma w tabeli powinien wynosić 9 p., zaś szerokość tabeli nie może przekraczać 125 mm. Nie stosuje się innego formatowania tabeli niż siatka. Tytuł umieszcza się nad tabelą. Przypisy do tabeli umieszcza się bezpośrednio pod nią. W tabeli nie zostawia się pustych rubryk.

Obowiązują następujące znaki umowne:

pauza (—) – zjawisko nie występuje,

zero (0) – zjawisko istnieje, jednakże w ilościach mniejszych od liczb, które mogą być wyrażone uwidocznionymi w tabeli znakami cyfrowymi,

kropka (.) – zupełny brak informacji lub brak informacji wiarygodnych,

znak x – wypełnienie rubryki ze względu na układ tabeli jest niemożliwe lub niecelowe,

„w tym” – oznacza, że nie podaje się wszystkich składników sumy.

b) Wykresy należy sporządzać za pomocą programów Microsoft Office (Excel, Microsoft Graph). Szerokość wykresu nie może przekraczać 125 mm. Numer i tytuł wykresu zapisuje się pod wykresem. Wykresy sporządzane innymi programami i wklejane jako rysunki muszą spełniać następujące kryteria:

– minimalna rozdzielczość to 300 dpi,

– dane i opisy zamieszczone na wykresie muszą być zapisane Times New Roman w stopniu 9 p.,

– nie należy projektować trójwymiarowych wykresów, które będą nieczytelne; zaleca się wykresy czarno-białe (desenie), jednowymiarowe,

– nie stosuje się obramowań pola wykresu ani obramowań legendy,

– nie stosuje się tła innego niż białe,

– nie powtarza się tytułu wykresu ani zapisu „Źródło:...” na obszarze kreślenia.

c) Wielkość ilustracji musi być dostosowana do formatu B5. Minimalna rozdzielczość ilustracji to 300 dpi.

10. Zasady opisów bibliograficznych:

a) w pracach z zakresu humanistycznych i teoretycznych podstaw kultury fizycznej i turystyki należy stosować przypisy dolne; obowiązuje alfabetyczny układ bibliografii (pozycje bibliografii nie są numerowane);

– przykładowe przypisy: J. Nawrocki, J. Mrzygłód, *W szczęku stalowych kling*, Warszawa 1957, s. 114–119; Z. Dziubiński (red.), *Kultura somatyczna kleryków*, Warszawa 1996, s. 18; M. Ponczek, *Związki Kościoła Katolickiego z „Sokołem” Ziemi Łódzkiej do 1939 r.*, [w:] A. Nowakowski (red.), *Studia z historii i organizacji kultury fizycznej*, Częstochowa 1997; J. Konopnicki, *Wychowanie fizyczne w gimnazjum wołyńskim*, „Kultura Fizyczna” 1956, nr 3, s. 175–177.

– przykładowe opisy bibliograficzne: Barabasz S., *Wspomnienia narciarza*, Zakopane 1914; Mroczko L. (red.), *Maków Podhalański*, Kraków 1978; Chelmecki J., Wilk S., *Wybrane czynniki społeczno-polityczne kształtowania modelu organizacyjnego kultury fizycznej w Polsce Ludowej*, [w:] *Wybrane problemy organizacji kultury fizycznej w Polsce. Z warsztatów badawczych*, Warszawa 1987; Hądzelek K., *Wychowanie fizyczne na ziemiach polskich przed odzyskaniem niepodległości*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1993, nr 4.

b) w pozostałych pracach numer pozycji bibliograficznej podajemy w nawiasie kwadratowym wewnątrz tekstu głównego; obowiązuje alfabetyczny układ bibliografii (pozycje bibliografii są numerowane w nawiasach kwadratowych). Przykład opisów bibliograficznych:

– [1] Pilicz S. (1988): *Zmiany sekularne w rozwoju fizycznym i sprawności ruchowej studentów polskich*. Wychowanie Fizyczne i Sport, 4, s. 3–12; [2] Tatarczuk J. (2002):

*Charakterystyka porównawcza struktury somatycznej i typologicznej słuchaczy I roku kierunków pedagogicznych i wychowania fizycznego Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie.* [w:] Malinowski A., Tatarczuk J., Asienkiewicz R. (red.): *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego.* Uniwersytet Zielonogórski. Zielona Góra, s. 369–373; [3] Wawrzyniak G. (1997): *Normy wybranych cech somatycznych kandydatów na studia wychowania fizycznego.* AWF. Poznań.

- c) bez względu na język artykułu, źródła (tytuły publikacji, czasopism, nazwy archiwów) oraz nazwy własne (np. Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe, Dar Pomorza) podajemy w brzmieniu oryginalnym, ewentualne tłumaczenie podajemy w nawiasie kwadratowym;
- przykład opisu bibliograficznego (język artykułu angielski, źródło polskie): Z. Szafkowski, *Światowe Igrzyska Polonijne z lat 1999–2000* [*World Polonia Games in the years 1999–2000*], [in:] B. Woltmann (ed.), *Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce* [*From the most recent history of physical culture in Poland*], vol. 5, Gorzów Wlkp. 2002.
11. Autor oświadcza, że sprawdził, czy źródła bibliograficzne przywołane w artykule są zarejestrowane w systemie Digital Object Identifier (DOI), i czy posiadają identyfikator DOI. W przypadku jego występowania, właściwy dla artykułu przywołanego w bibliografii/przypisach numer DOI został podany w stosownym przypisie, po danych bibliograficznych przywołanego źródła, w formie aktywnego hiperłącza. Numery DOI należy weryfikować bezpośrednio na stronach internetowych czasopism czy wydawców lub na stronie agencji CrossRef: <http://www.crossref.org/guestquery/>
12. Termin składania prac do kolejnych numerów upływa 30 listopada 2018 (numer 1, 2019), 28 lutego 2019 (numer 2, 2019), 31 maja 2019 (numer 3, 2019); 31 sierpnia 2019 (numer 4, 2019).
- Prace należy nadsyłać na adres redaktora naczelnego, redaktora naukowego i sekretarza redakcji:  
Eligiusz Małolepszy (e.malolepszy@ujd.edu.pl)  
Teresa Drozdek-Małolepsza (t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl)  
Arkadiusz Płomiński (a.plominski@ujd.edu.pl)  
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii  
al. Armii Krajowej 13/15  
42-200 Częstochowa  
tel. (34) 365-59-83

Redaktor naczelny informuje, że każdy numer czasopisma będzie umieszczany również na stronie internetowej Biblioteki Głównej UJD w Częstochowie, w wersji elektronicznej.