

Kultura fizyczna, edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo

Współczesne wybrane zagadnienia

TOM 1

Physical culture, health education and safety

Contemporary selected issues

VOLUME 1

**Redakcja naukowa
(Edited by)**

Dariusz Skalski

Michał Tuz

Dawid Czarnecki



Gdańsk 2020



**KULTURA FIZYCZNA, EDUKACJA ZDROWOTNA
I BEZPIECZEŃSTWO**

**Współczesne wybrane zagadnienia
Tom 1**

***Physical culture, health education
and safety
Contemporary selected issues
Volume 1***

Redakcja naukowa / *Edited by*

Dariusz Skalski
Michał Tuz
Dawid Czarnecki

Gdańsk 2020

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

Recenzja

Kamila Sadaj-Owczarek

Sekretarz redakcji

Katarzyna Dzierżanowska

Korekta, skład i łamanie

Michał Tuz

Okładka

Michał Tuz

Zawartość tej monografii jest objęta Creative Commons 4.0 BY NC ND.
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na
<https://zenodo.org/>

Liczba znaków ze spacjami: 369375
Liczba grafik: 36 x 1 000 znaków (ryczałt) = 36 000 znaków
Razem: 405375 znaków
10,134 arkusza wydawniczego

**Copyright © by Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja
Śniadeckiego w Gdańsku,
Gdańsk 2020**

WYDAWNICTWO UCZELNIANE
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego
ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk
tel. +48 58 554 71 61
wydawnictwo@awf.gda.pl

ISBN 978-83-62390-79-3

Spis treści

Od redaktorów naukowych	8
Wstęp	10
Zastosowanie techniki LLM („Lyapko Applicators”) w przygotowaniu sportowców sztuk walki do zawodów <i>Bogdan Kindzer, Sergiy Vyshneveckiy, Serge Litoch, Halyna Kindzer.....</i>	12
Analiza wieku a osiągnięte wyniki przez finalistów indywidualnych konkurencji pływackich na Igrzyskach Olimpijskich w 2008 i 2012 roku <i>Piotr Makar, Arkadiusz Stanula, Dariusz Skalski, Alicja Pęczak-Graczyk, Andrzej Ostrowski.....</i>	22
Formacja pragnienia zdrowego stylu życia dzieci przedszkolnych <i>Julia Boyko, Liudmyla Sokolenko, Iuliia Tanasiichuk</i>	43
Porównanie stanu wytrenowania wysokokwalifikowanej zawodniczki na podstawie wyników testu mleczanowego 8x100m <i>Paulina Kreft, Piotr Makar, Alicja Pęczak-Graczyk, Dariusz Skalski, Arkadiusz Stanula</i>	57
Ciąża okiem fizjoterapeuty <i>Anna Ziótkowska, Eliza Oleksy, Paulina Kasperska, Jakub Dreliszak, Adriana Wielgus, Katarzyna Sas, Ewa Zieliński</i>	72
Poziom usług rekreacyjnych w wybranych hotelach Wrocławia <i>Zofia Niekurzak, Wojciech Wiesner, Daria Łukowska</i>	88
Powstania niewolnicze u schyłku republiki rzymskiej <i>Dawid Czarnecki, Dariusz Skalski, Michał Tuz, Radosław Zwara</i>	117
System bezpieczeństwa państwa, na przykładzie prezydenckiego systemu politycznego Stanów Zjednoczonych Ameryki <i>Dawid Czarnecki, Dariusz Skalski, Michał Tuz, Damian Kowalski</i>	125

**Samorządność w procesie unifikacji i dywersyfikacji życia społeczno-politycznego:
wybrane problemy**

*Sławomir Stanisław Dębski, Dawid Czarnecki, Dariusz Skalski, Michał Tuz,
Oksana Zabolotna*136

Notki biograficzne autorów158

Od redaktorów naukowych

Szanowni Państwo!

Mamy zaszczyt zaprosić Państwa do zapoznania się z treścią recenzowanej monografii pt. *Kultura fizyczna, edukacja zdrowotna i bezpieczeństwo – współczesne wybrane zagadnienia*, Tom 1. Oddajemy w Państwa ręce publikację będącą pomostem między różnymi dziedzinami nauki – kulturą fizyczną, edukacją zdrowotną i bezpieczeństwem, które stanowią kwintesencję nauki i realnie oddziałują na najistotniejsze obszary życia współczesnego człowieka, zapewniając realizację najważniejszych potrzeb każdego członka społeczeństwa. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że to właśnie interdyscyplinarność, jest kluczowym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie sukcesu i rozwój nauki. Pamiętajmy również, że tylko dzięki współpracy i wysiłkom wielu osób z różnych kręgów zawodowych i naukowych możliwe jest osiągnięcie efektu synergii.

Niniejsza monografia powstała dzięki pasji i zaangażowaniu wielu osób, zarówno znamienitej kadry dydaktycznej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, jak i pracowników innych uczelni i doktorantów. Jest to wspólny naukowy projekt o dużych walorach praktycznych i teoretycznych. Publikacja ta jest niewątpliwie potrzebna na rynku i długo wyczekiwana, łącząc w sobie zagadnienia będące inspiracją do dalszej działalności naukowej i stanowiąc cenne źródło informacji dla wszystkich naukowców oraz studentów. W trakcie prac nad tym tomem korzystaliśmy z własnego doświadczenia i opieraliśmy się na przykładach zaczerpniętych z życia codziennego i zawodowego. Specjalizujemy się w różnych dziedzinach wiedzy, co pozwoliło nam w szerokim zakresie przedstawić poruszane problemy.

Monografia została poświęcona bardzo istotnym obszarom szeroko rozumianej kultury fizycznej, edukacji zdrowotnej i bezpieczeństwa. W dobie współczesnych zagrożeń niezachwiane zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, którego gwarantem jest sport i sprawność fizyczna są ściśle związane z bezpieczeństwem, zarówno w aspekcie ogólnym, ale również ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń w sferze zdrowotnej każdego człowieka. Rozpatrując kwestie związane z kulturą fizyczną i jej wpływem na bezpieczeństwo i odwrotnie, nie sposób pominąć roli, jaką odgrywa w tych procesach edukacja zdrowotna. Do podjęcia przedmiotowej tematyki zainspirowało nas zjawisko ewolucji zagrożeń dla bezpieczeństwa i społeczeństwa oraz dynamicznego rozwoju kultury fizycznej.

W dzisiejszym świecie, w którym szeroko upowszechniony jest dostęp do informacji, między innymi poprzez środki masowego przekazu i Internet – następuje

szybka i swobodna ich wymiana oraz zacieranie się granic między państwami i narodami. Możemy zauważyć, że rozumienie przez przeciętnego obywatela pojęcia bezpieczeństwo jest wielowymiarowe. Znaczenia nabierają zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa zdrowotnego, kulturowego, społecznego, zdrowotnego czy ekologicznego, a kwintesencją aktualnie postrzeganego bezpieczeństwa jest możliwość rozwoju osobistego każdego człowieka. Wszystko to zachęciło nas do poszukiwania nowych problemów badawczych.

Dziękujemy Państwu za dotychczasową współpracę a także zapraszamy Państwa do współpracy i współtworzenia kolejnego tomu naszej recenzowanej monografii.

Redaktorzy naukowci:

Dariusz Skalski, Michał Tuz, Dawid Czarnecki

Wstęp

Bardzo istotny obszar szeroko rozumiany jako kultura fizyczna stanowi podwalinę do rozwoju każdego człowieka. Kultura fizyczna jest to ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań. Wyróżnia się następujące formy uczestnictwa w kulturze fizycznej: wychowanie fizyczne, sport, rekreacja, rehabilitacja medyczna i turystyka. W takim znaczeniu przedmiotem badań w naukach o kulturze fizycznej mogą być: a) wartości zdrowotne, użyteczne, estetyczne i agoniczne przypisywane ciału b) zachowania kreacyjne, rekreacyjne i rehabilitacyjne wobec ciała oraz c) morfologiczne, funkcjonalne i motoryczne rezultaty tych zachowań. W dzisiejszym świecie coraz częściej powstaje problem ochrony zdrowia ludzkiego, począwszy od wieku dziecięcego. Podkreśla to znaczenie właściwej organizacji edukacji fizycznej w szkołach, ponieważ właśnie edukacja fizyczna ma na celu zachowanie i wzmocnienie zdrowia młodego pokolenia, często postrzegane jako edukacja zdrowotna czy bezpieczeństwo zdrowotne. W dobie współczesnych zagrożeń niezachwiane zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, którego gwarantem jest sport i sprawność fizyczna są ściśle związane z bezpieczeństwem, zarówno w aspekcie ogólnym, ale również ze szczególnym uwzględnieniem niebezpieczeństw w sferze zdrowotnej każdego człowieka.

Dbałość o zdrowie oraz zachowania zdrowotne to podstawowe zagadnienia edukacji i promocji zdrowia. Do ich kształtowania przyczynia się w największym stopniu rodzina, szkoła i środowisko rówieśników. Profesjonalne przekazywanie wiedzy i umiejętności zdrowotnych to zadanie wielu promotorów zdrowia, którzy realizują je w ramach różnych przedmiotów szkolnych na wszystkich etapach edukacji. Edukacja zdrowotna jest procesem, który trwa przez całe życie i dotyczy wszystkich ludzi. Do podstawowych pojęć, którymi zajmuje się edukacja i promocja zdrowia należą między innymi: dbałość o zdrowie oraz zachowania zdrowotne. Dbąca troską o zdrowie, to robienie czegoś pozytywnego dla utrzymania, poprawy i doskonalenia swojego zdrowia, w tym celowe działania ukierunkowane na zdrowie, oraz niepodejmowanie, czyli eliminowanie zachowań zagrażających zdrowiu. Do zachowań prozdrowotnych sprzyjających zdrowiu, zwiększających jego potencjał, chroniących przed zagrożeniami lub służących przywróceniu zdrowia należą m.in.: racjonalne żywienie, odpowiednia aktywność fizyczna, sen, korzystanie lub dawanie wsparcia społecznego, bezpieczne zachowania w ruchu drogowym, w pracy,

w życiu seksualnym, samokontrola zdrowia, poddawanie się badaniom profilaktycznym, radzenie sobie ze stresem.

Bezpieczeństwo to stan, który daje poczucie pewności i gwarancje jego zachowania oraz szanse na doskonalenie. Jest to jedna z podstawowych potrzeb człowieka. Odznacza się brakiem ryzyka utraty czegoś dla człowieka szczególnie cennego – życia, zdrowia, pracy, szacunku, uczuć, dóbr materialnych i dóbr niematerialnych. Bezpieczeństwo jest naczelną potrzebą człowieka i grup społecznych, jest także podstawową potrzebą państw i systemów międzynarodowych. Jego brak wywołuje niepokój i poczucie zagrożenia. Człowiek, grupa społeczna, państwo, organizacja międzynarodowa starają się oddziaływać na swoje otoczenie zewnętrzne i sferę wewnętrzną, by usuwać a przynajmniej oddalać zagrożenia, eliminując własny lęk, obawy, niepokój i niepewność. Zagrożenia mogą być skierowane na zewnątrz i do wewnątrz. Człowiek od wieków boryka się z pojęciem bezpieczeństwa i od niego uzależnia swoje działania, które w różnych ustrojach państwowych i różnych czasach historycznych różnorodnie pojmowano. Rozumienie terminu bezpieczeństwa ewoluowało wraz z rozwojem cywilizacji. Obecnie istnieje wiele definicji szeroko pojmowanego bezpieczeństwa, w których niezmiennie powtarzają się sformułowania określające wyżej wymieniony termin jako: stan stabilności, pewności, spokoju, braku zagrożeń oraz stan umożliwiający potrzebę rozwoju i samorealizacji. Bezpieczeństwo państwa jest to zdolność państwa i jego narodu (społeczeństwa) do zapewnienia pewności przetrwania (państwa jako instytucji, narodu jako grupy etnicznej, biologicznego przeżycia ludności), integralności terytorialnej, niezależności politycznej, stabilności wewnętrznej oraz jakości życia. Pewność ta jest kształtowana poprzez działania negatywne polegające na eliminowaniu zagrożeń zewnętrznych i powstających w ramach państwa oraz działania pozytywne zapewniające przetrwanie, posiadanie (tożsamość), funkcjonowanie i swobody rozwojowe państwa i narodu (społeczeństwa).

Redaktorzy naukowci:

Dariusz Skalski, Michał Tuz, Dawid Czarnecki

Zastosowanie techniki LLM („Lyapko Applicators”) w przygotowaniu sportowców sztuk walki do zawodów

Application of the LLM ("Lyapko Applicators") technique in the preparation of single-player athletes for competitions

Bogdan Kindzer¹, Sergiy Vyshneveckiy¹, Serge Litoch², Halyna Kindzer

¹ *Faculty of Physical Culture and Sport, Lviv State University of Physical Culture, LVIV, Ukraine*

² *Association of Ontario Boxes, Toronto, Canada*

Słowa kluczowe: Technika LLM, aplikatory Lyapko, boks, karate, kontuzje sportowe.

Keywords: LLM technique, applicators Lyapko, boxing, karate, sports traumatism.

Streszczenie

Wysoki poziom rozwoju sportów zawodowych i amatorskich we współczesnym świecie sprawia, że kwestia optymalizacji stanu funkcjonalnego sportowców, jakościowego przygotowania do zawodów, zapobiegania i rozwiązywania problemów traumatyzmu jest istotna. Przygotowanie sportowca do zawodów jest długim i wyczerpującym procesem, któremu towarzyszą załamania psycho-emocjonalne, wyczerpanie, zmęczenie, a w niektórych przypadkach kontuzje, które mogą unieważnić cały proces treningowy. Traumatyzm jest integralną i negatywną częścią sportu zawodowego i olimpijskiego. Dzięki wspólnym wysiłkom naukowców i praktyków odsetek urazów sportowych w ostatnich latach został nieco zmniejszony. Jednak liczby te są nadal dość wysokie. Właściwie zastosowane środki psychoterapeutyczne z wykorzystaniem techniki LLM podczas kompleksowego przygotowania sportowca do zawodów pozwalają osiągnąć znaczące skrócenie czasu regeneracji sportowca po znacznej aktywności fizycznej oraz stosunkowo szybki powrót do sportu zawodowego w przypadku urazu podczas sesji treningowych lub hal treningowych.

Cel: Potwierdzenie potrzeby zastosowania techniki LLM (zastosowanie „aplikatorów Lyapko”) w kompleksowym przygotowaniu sportowców do głównych zawodów oraz szybkie przywrócenie ich sprawności i powrót do aktywności zawodowej w przypadku kontuzji podczas treningów lub bezpośrednio na zawodach.

Methods of research: analysis of the results of observations, documents, and literature. Sociological methods of research (interview, conversation), pedagogical testing of physical qualities of athletes, results of testing of physiological systems of the organism of athletes, with the use of applicators Lyapko¹, were evaluated using the software-hardware complex "Omega C"². The registration of the electromyogram was performed with the help of the electromyograph "Neuro-MVP-Micro" (LLC "Neurosoft", Russian Federation) according to standard requirements, methods of mathematical statistics.

Outline of the main research material. The high rate of development of professional and amateur sports in the modern world makes the question of optimization of the functional state of athletes, qualitative preparation for competitions, prevention, and solution of problems of traumatism^{3 4}.

Preparing an athlete for competitions is a long and exhausting process, which is accompanied by psycho-emotional breakdowns, exhaustion, fatigue, and in some cases injuries that can nullify the entire preparation process.

Unfortunately, injuries are an integral and negative part of professional and Olympic sports. According to statistics obtained from the analysis of literature sources, the average number of sports injuries is approximately 4.7-5 per 1000 people^{5 6}.

Through the joint efforts of scientists and practitioners, the percentage of sports injuries in recent years has been somewhat reduced. However, these figures are still quite high. For the past 9 years, we have conducted analysis and optimization of the training process and rehabilitation activities in various sports using the "Lyapko Applicators".

¹ LLM Method (Utilization of Lyapko Applicator) in the Complex Rehabilitation of Sportsmen Bogdan Kindzer, Sergei Litosh, Halyna Kindzer.

² Kindzer B. Evaluation of the functional state of qualified athletes - karate players / A. Dunets-Lesko, L. Vovkanich, B Kindzer // Young sports science of Ukraine: Coll. of sciences. BC in the field of physics. education, sports, and human health. - Lviv, 2009. - Issue. 13. P. 67–70.

³ Kinder B. Rapid recovery of cardiovascular parameters after significant psychophysical load in kyokushinkai karate with the help of cat "Sanchin" / Bogdan Kindzer // Health, sport, rehabilitation. - 2015. - P. 30-34.

⁴ Kindzer B. Ability of the kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity / B. Kindzer, V. Saienko, A. Diachenko // Journal of Physical Education and Sport. - 2018 - Vol. 18 (1), Art 4. - pp. 28 - 32. DOI: 10.7752/jpes.2018.01004.

⁵ Mironova C, Hefets L. Injury prevention in sports and medical care. - M: Physical Education and Sport, 1989.

⁶ LLM Method (Utilization of Lyapko Applicator) in the Complex Rehabilitation of Sportsmen Bogdan Kindzer, Sergei Litosh, Halyna Kindzer.

Organization of research. In total, over 1,600 athletes in various sports have been applied to the LLM technique throughout the observation period. At this stage, in most cases, athletes (boxing, karate, Kyokushin karate, aikido, and other types of combat) have paid their attention due to the affiliation of members of the research group to these species. In total, 96 athletes of different types of martial arts were interviewed, who used Lyapko's applicators in the preparation and recovery process.

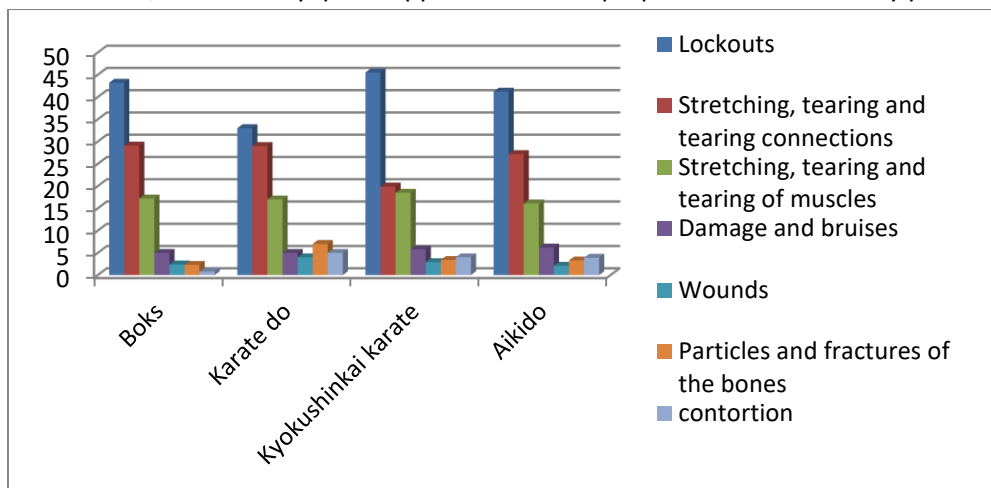


Fig. 1. Distribution of different types of sports injuries among the interviewed athletes - single combatants.

Results The results of the study. Properly applied psychotherapeutic measures with the use of LLM technique during the complex preparation of the athlete for competitions allow achieving a significant reduction of the athlete's recovery time after considerable physical activity, and a relatively quick return to professional sports in cases of trauma during training sessions or training halls.

Principle of action of "Lyapko Applicators".

Electroplating action.

The human body is a complex system filled with bio colloids, which in turn consists of electrolytes and contains both positive (cations) and negative (anions) ions. The intensity of galvanic-electric exposure is regulated by the body itself, depending on the level of saturation of the electrolyte of tissues (layers of skin, subcutaneous tissue, lower structures). Swollen painful, inflamed area of the skin, has a lot of fluid, and there is an intense reaction upon contact with the applicator, with the release of a large amount of energy. Upon contact with the skin on the surface of the applicator needles, there are many physical and chemical changes characteristic of changes under the influence of direct current. As a result, oxide films are formed on the needles and the effect of galvanization occurs. In this case, at the tips of the needles, there are point galvanic currents of maximum magnitude (as there is a potential

difference between the parent metal of the needle and the peripheral metal of the coating, which are short-circuited (I_1). (I_2), the magnitude of which depends on the conductivity of the skin and the saturation of its electrolytes (Fig. 2)⁷.

Electro-galvanic microcurrents:

- cause diffusion of trace elements from which needles (Cu, Fe, Zn, Ni, Ag) are made, promote their deposition in tissues, these trace elements play an important role in ensuring the normal functioning of different organs and systems;
- Activate the cell's respiratory enzymes;
- Normalize the pH of tissue fluids;
- Activate metabolic processes in tissues;
- Stimulate regenerative (restorative) processes.

Stimulation of the humoral and tissue levels of immunity increases the level of immune protection and adaptation to pathogenic effects. by electrophoresis (diffusion) of these metals into the internal environment of the body.

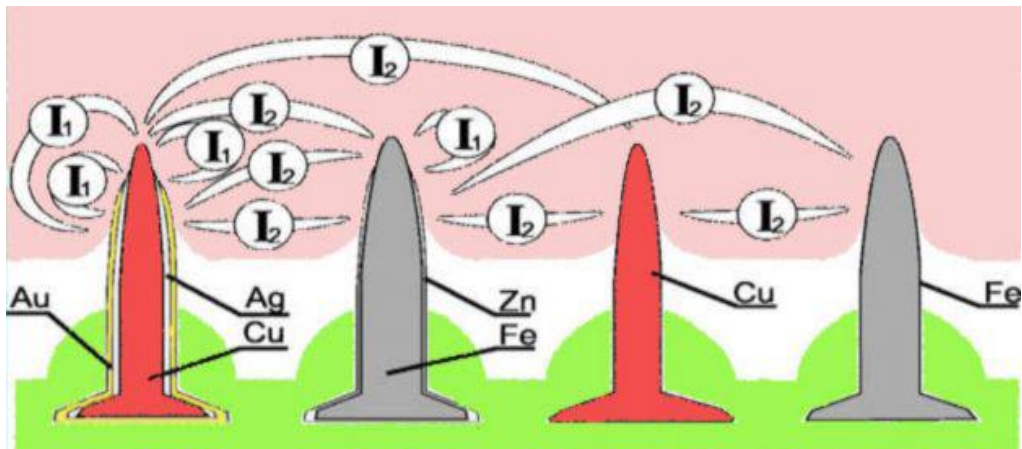


Fig. 2. Schematic representation of electric ion currents arising at the tips of needles and between needles of different metals, accompanied by electrophoresis (diffusion) of these metals into the internal environment of the body.

Sports injuries in single combat are characterized by the predominance of closed injuries: slaughtering, stretching, tearing, and tearing of muscles and ligaments. The number of open lesions is small, they are mostly scraped and rubbed. Applicator Lappko relieves pain in the spine, joints and muscles and headache;

- In sports, it is recommended to use Lappko applicators after considerable physical activity, which allows recovering faster; Provides accelerated recovery (after traumas,

⁷ LLM Method (Utilization of Lyapko Applicator) in the Complex Rehabilitation of Sportsmen Bogdan Kindzer, Sergei Litosh, Halyna Kindzer

muscle stretching, fractures, surgery) due to significant acceleration of biochemical, redox processes in the body. Increases strength and speed endurance of athletes;

• Increases the performance of the body. The duration of an application session depends on the type of impact chosen:

- toning - from 7 to 10 minutes,
- calming effect, assistance with chronic diseases - 20 minutes,
- removal of acute pain - from 10 to 30 minutes,
- increase of working capacity, the endurance of an organism - from 8 to 12 minutes,
- recovery after training, competitions from 15 to 30 minutes,
- recovery from injuries, surgeries, etc. - wrapping with tape applicators 2-3 times a day for 2-10 minutes. above or below the damaged area. if there is access and the integrity of the skin is preserved, the damaged area itself is treated.

The ratio of dislocations and fractures in sports injuries is according to various authors 1: 3, 1: 1,8; 1: 1.5. In all other types of traumas, dislocations are observed 8-10 times less frequently than fractures⁸.

The average number of sports injuries per 1,000 practitioners is 4.7. The frequency of injuries during training, competitions, and training sessions vary. During competitions, the intensive indicator is equal to 8,3, at training - 2,1, and at training-trainings - 2,0.

According to the analysis of literary sources and own researches, the most common among traumas are "slaughterings" - from 35-45%, the next in the number of traumas are "Stretches, lacerations, and lacerations" from 25-35% of cases. Strain, abrasions, and muscle tears are 8-15%. Shreds and abrasions - 5-12%. Bone fractures and cracks - from 3 to 11%, dislocations from 1 to 4%⁹. On the localization of injuries at athletes - single combatants injuries of extremities (more than 80%), especially of joints (mainly knee and ankle) are most often observed¹⁰.

⁸ Physical training and medical control: a textbook. Ed. V.A.Epifanova, G.L. Apanasenko. - M.: Medicine, 1990.

⁹ VG Saenko, Assessment of preparedness of international level athletes for kyokushinkai karate fights / VG Saenko // International Scientific Almanac. - 2016. - № 1. - P. 23 - 25.

¹⁰ LLM Method (Utilization of Lyapko Applicator) in the Complex Rehabilitation of Sportsmen Bogdan Kindzer, Sergei Litosh, Halyna Kindzer

Table 1. Approximate Term of Permission to Physical Training and Exercise after Some Injuries and Surgery and Athletic Permit after Application of Applicators Lyapko (number of days).

Injured.	Permission after a full recovery to			
	fitness training		Sports training	
	Existing terms	After applying the applicator Lyapko	Existing terms	After applying the applicator Lyapko
Dislocations:				
The clavicle	42-56	34-50	56-100	48-90
The shoulder joint	90-120	86-105	120-180	105-160
The elbow joint	90-120	80-105	120-180	105-160
Fingers brush	14-21	gru.18	21-28	16-22
Knee pads	15-45	gru.40	45-60	38-52
Rupture:				
4-head muscle	90-120	88-105	120-300	110-280
2-head hip muscle	45-60	38-50	60-75	50-65

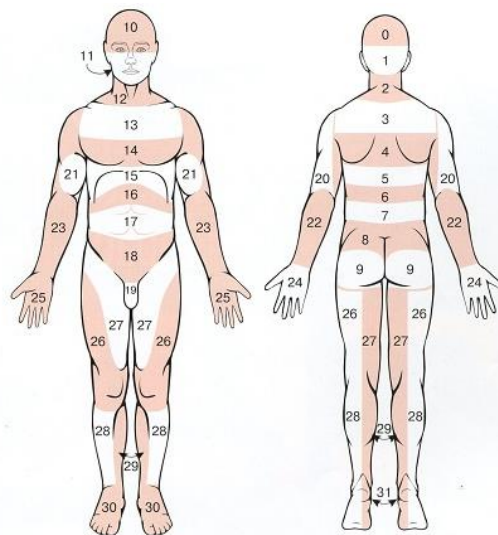


Fig. 3 Schemes of influence of applicators and rollers.

Application Areas:

basic 2, 3

additional 4, 13

auxiliary 20,22, 24, (28, 30).

For example, the effect of static applicators for 15-20 minutes on the cervical and the diseased arm, 5-7 minutes on a healthy arm.

Injuries to the lower extremities (Fig. 3).

Application Areas:

basic 7, 8; additional 18;

auxiliary 26, 28, 30, (22, 27, 29).

For example, we influence for 15-20 minutes static applicators on the lumbosacral area and on the diseased leg, and symmetrically on the healthy leg for 5-7 minutes.

Discussion. The issue of training qualified athletes for the main competitions is covered in the works of many sports professionals¹¹.

The result of the analysis of specialized scientific and methodological literature on martial arts, devoted to competitive activity¹², improvement of different parties and control of the preparedness of skilled combatants¹³, showed that only a small part of the research is directed to the study of special preparedness issues. and recovering from heavy loads. However, at the stage of preparation for the main competitions, the wrestlers should have a sufficiently high level of tactical and technical training, so attention should be paid to the special training of the athlete aimed at endurance development.

Leading sports experts¹⁴ from single combat revealed a close correlation of successful performance in competitions with the endurance of the athlete and high level of all sides of training: physical (development of speed-power abilities), technical (implementation of technical actions in attack and defense), tactical (the correctness of decisions in choosing the manner of combat) and psychological.

¹¹ Kindzer B. Physical fitness of qualified karate athletes at the stage of direct preparation for the main competitions with Kumite / BM Kindzer, V.O. Berezhany // Martial Arts. - 2016. - № 1. - P. 86–89.

¹² Kindzer B. Ability of the kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity / B. Kindzer, V. Saienko, A. Diachenko // Journal of Physical Education and Sport. - 2018 - Vol. 18 (1), Art 4. - pp. 28 - 32. DOI: 10.7752 / jpes.2018.01004.

¹³ Kindzer B. Rapid recovery of cardiovascular parameters after significant psychophysical load in kyokushinkai karate with the help of cat "Sanchin" / Bogdan Kindzer // Health, sport, rehabilitation. - 2015. - P. 30-34.

¹⁴ VG Saenko, Assessment of preparedness of international level athletes for kyokushinkai karate fights / VG Saenko // International Scientific Almanac. - 2016. - № 1. - P. 23 - 25.

According to the results of our long-term observations, it can be argued that the use of "Lyapko Applicators" in the preparation for the competition significantly reduces the risk of accidental injury, increase the mobility of the limbs, speed, and strength. The analysis of the results of the poll of qualified single-sport athletes confirms the active use of applicators in the training process in preparation for competitions¹⁵. Despite the fact that most of the interviewed respondents at the beginning were cautious about the proposal to apply this methodology in their preparation.



Fig.4 Variants of imposing of "Lyapko Applicators" on limbs.



Fig. 5 Options for imposing "Lyapko Applicators" on limbs for deep "warming up of muscles" before endurance training.

¹⁵ Kindzer B. Physical fitness of qualified karate athletes at the stage of direct preparation for the main competitions with Kumite / BM Kindzer, V.O. Berezhany // Martial Arts. - 2016. - № 1. - P. 86–89.

Conclusions

The analysis of the results of our work suggests that the use of "Lyapko Applicators" is an effective element in the preparation of athletes for competitions, promotes deep "warming up" of muscles, which reduces the risk of accidental injuries and significantly increases speed and strength.

The use of "Lyapko Applicators" in the process of recovery in case of injury, significantly shortens the athlete's post-traumatic period. The time of healing of joint injuries, stretching of muscles, edema, slaughtering is reduced on average by 25-30%. Which is extremely important for an athlete preparing for responsible competitions. A unique and versatile compensator for hyperdynamic is the applicator Lepko in various modifications: plates, rollers, tapes. Applicator needles consist of the necessary metals for the body: zinc, copper, iron, nickel, and silver. High therapeutic efficacy is achieved due to reflex-mechanical effects, as well as due to galvanic currents that occur in the skin and on the edges between the needles and as a result of which there is an increased selective microelectrophoresis of metals into the internal environment of the body. The applicator mobilizes internal resources, stimulates the production of natural drugs inside the body in the required physiological doses, compensates for the lack of locomotor activity. reduces the time of complete recovery after traumatic brain injury, slaughter, fractures, surgery. Moderate irritation of the sensitive endings, concentrated at certain points of the skin, muscles, and other tissues, and through their mediation - nerve trunks, restores nerve regulation in the body, normalizes the strength, mobility, and balance of the processes of excitation and inhibition.

Therefore, the conducted pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the developed author's program of preparation for competitions of single-sport athletes with the use of LLM technique ("Applicators Lyapko").

Acknowledgments: We would like to thank all the participants of the research, including boxers of the professionals of the Association of Boxers of Toronto, athletes of the martial arts clubs of Toronto, professional boxers of Ukrainian clubs, highly qualified athletes - teammates of the department of Fencing, Boxing and Boxing to all the staff who helped with the research.

Conflicts of Interest: The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article.

Literary sources

1. Kindzer B. Evaluation of the functional state of qualified athletes - karate players / A. Dunets-Lesko, L. Vovkanich, B Kindzer // Young sports science of Ukraine: Coll. of sciences. BC in the field of physics. education, sports, and human health. - Lviv, 2009. - Issue. 13. P. 67–70.
2. Kindzer B. Physical fitness of qualified karate athletes at the stage of direct preparation for the main competitions with Kumite / BM Kindzer, V.O. Berezhany // Martial Arts. - 2016. - № 1. - P. 86–89.
3. Kindzer B. Rapid recovery of cardiovascular parameters after significant psychophysical load in kyokushinkai karate with the help of cat "Sanchin"/ Bogdan Kindzer // Health, sport, rehabilitation. 2015. - P. 30-34.
4. Physical training and medical control: a textbook. Ed. V.A.Epifanova, G.L. Apanasenko. - M.: Medicine, 1990.
5. Savchin MP Boxer training and its diagnostics / MP Savchin. - K.: Nora-print, 2003. - 220 p.
6. VG Saenko, Assessment of preparedness of international level athletes for kyokushinkai karate fights / VG Saenko // International Scientific Almanac. - 2016. - № 1. - P. 23 - 25.
7. Yu.N. Trifonov, ON Kudryashov, IA Kramov, and V.V. Zagrantsev. Injury in physical training and sports. - L: Ed. WIFC, 1974.
8. Mironova C, Hefets L. Injury prevention in sports and medical care. - M: Physical Education and Sport, 1989.
9. Kindzer B. Ability of the kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity / B. Kindzer, V. Saienko, A. Diachenko // Journal of Physical Education and Sport. - 2018 - Vol. 18 (1), Art 4. - pp. 28 - 32. DOI: 10.7752 / jpes.2018.01004.
10. LLM Method (Utilization of Lyapko Applicator) in the Complex Rehabilitation of Sportsmen Bogdan Kindzer, Sergei Litosh, Halyna Kindzer.

Analiza wieku a osiągnięte wyniki przez finalistów indywidualnych konkurencji pływackich na Igrzyskach Olimpijskich w 2008 i 2012 roku

Piotr Makar¹, Arkadiusz Stanula², Dariusz Skalski¹, Alicja Pęczak-Graczyk¹, Andrzej Ostrowski³

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

²*Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Instytut Nauk o Sporcie, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

³*Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Zakład Sportów Wodnych*

Słowa kluczowe: Wiek zawodnika, wynik, pływanie, finalista, konkurencje indywidualne

Streszczenie

Poziom rywalizacji sportowej w dzisiejszym świecie jest coraz wyższy. Nieustanna pogoń zawodników, trenerów i sponsorów, za jak najlepszymi wynikami i miejscami sprawia, że równie szybko jak poziom rywalizacji, rośnie także poziom metod i środków używanych do podniesienia formy zawodnika. Każdy ruch zawodnika, każdy jego błąd, każdy sukces i porażka są wnikliwie analizowane. Taka szczegółowa analiza działań sportowca sprawia, że otrzymujemy niezwykle interesujące i niezbędne dane do tego, aby nasz zawodnik wzniósł się na wyżyny swoich możliwości na konkretnej imprezie, w konkretnym starciu i w konkretnym czasie. Dla każdego zawodnika, największym sportowym celem, do którego dąży niemal przez całą karierę to zdobycie mistrzostwa olimpijskiego. Dlatego też nasuwa się pytanie, czy istnieją określone właściwości ciała pływaka, które warunkują osiąganie najlepszych wyników w tej dyscyplinie ¹. Przyglądając się sylwetkom pływaków startujących na największych światowych imprezach, każdy może wyobrazić sobie jak powinien wyglądać pływak. Jednak może to konkretna budowa ciała predysponuje zawodników do uzyskiwania wyników w konkretnych konkurencjach.

¹ J. Grochal, „Charakterystyka budowy ciała polskich pływaków”[w:]. Kultura Fizyczna, nr 3 s.188-193.

Wstęp - historia starożytnych Igrzysk Olimpijskich

Pierwsze wzmianki o IO, pojawiły się w dziełach starożytnych pisarzy, jako mity i legendy, mówiące o tym, że to Bogowie greccy ustanowili pierwsze Igrzyska Olimpijskie. Jednak wzmianki te nie były dostatecznie udokumentowane. Dlatego za początek zawodów Olimpijskich przyjmuje się rok 776 r. p.n.e, kiedy to zarejestrowano pierwszego olimpijczyka. Był nim Koroibos z Elidy, który zwyciężył w biegu po prostej na arenie w Olimpi². Od tamtego czasu według różnych dzieł i dokumentów odbyło się 293 starożytnych Igrzysk Olimpijskich. Starożytni olimpijczycy rywalizowali w takich dyscyplinach jak:

- pięciobój (skok w dal, bieg prosty, rzut oszczepem rzut dyskiem, zapasy),
- biegi (krótki, średni i długi),
- boks (dłonie owinięte rzemieniem),
- pankration(połączenie zapasów z boksem),
- bieg z tarczą,
- wyścigi powozów konnych³.

Ważniejsze od rywalizacji sportowej były idee, które przyświecały organizowaniu igrzysk:

- zawieszenie konfliktów zbrojnych na czas igrzysk - „ Pokój boży”,
- „*Kalokagathia*”- „*Koncepcja harmonijnego rozwoju człowieka, który imponuje sprawnością ciała i intelektu(...)*”⁴,
- sojusz kultury i sztuki ze sportem,
- idea fair play (czysta gra)- „*w igrzyskach nie mogli uczestniczyć zbrodniarze, sędziowie igrzysk oraz niewolnicy. Wiązała się ze złożeniem przysięgi i przestrzeganiem zasad etyki - zakaz korupcji, a nawet spóźnienia się na zawody*”⁵.

Po długim okresie rozkwitu idei olimpizmu rywalizacja sportowa, stała się bardziej brutalna, a wielu szukało w niej nielegalnego zarobku. Przyczyny takiego stanu rzeczy należą upatrywać w utracie przez Grecję niepodległości i przyłączeniu jej do imperium rzymskiego. W 338 roku n.e. ówczesny cesarz Teodozjusz I Wielki zakazuje organizowania Igrzysk sportowych, co na dobre kończy erę starożytnych IO⁶.

² Z. Porada „*Starożytne i nowożytne igrzysk olimpijskich*” , Kraków 1980, s. 27.

³ J. Lis, T. Olszański „*1896 Ateny- 1996 Atlanta. Wiek Igrzyski*” Warszawa 1997, s. 12-14.

⁴ J. Lis, T. Olszański „*1896 Ateny- 1996 Atlanta. Wiek Igrzysk*” Warszawa 1997, s. 15

⁵ J. Jancz, H, Łuczkiwicz „*Recepcja idei olimpizmu w XX wieku*”[w:] REFLEKSJE- Pismo Naukowe Studentów i Doktorantów, wydanie specjalne wiosna 2012, s.60.

⁶ J. Lis, T. Olszański „*1896 Ateny- 1996 Atlanta. Wiek Igrzysk*” Warszawa 1997, s. 16.

Założenia metodyczne badań – cel badań

W badaniach posłużono się techniką analizy porównawczej. Wyznaczony został następujący cel główny badań: próba oceny optymalnych warunków fizycznych, sprzyjających uzyskiwaniu najlepszych wyników sportowych w pływaniu. Następnie postawiono główny problem badawczy: jaki jest optymalny wiek pływaków w indywidualnych konkurencjach pływackich? Do problemów badawczych została postawiona hipoteza: konkretne warunki fizyczne - wiek pływaka decydują o rezultacie, jaki osiąga on na zawodach.

Grupę badawczą stanowią finaliści indywidualnych konkurencji pływackich na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008 roku i w Londynie w 2012 roku. Porównane zostały dane dotyczące finałowych występów mężczyzn w 13 konkurencjach indywidualnych. Po przejściu po kolei fazy eliminacyjnej a następnie półfinałowej, 8 najlepszych pływaków stanowiło grupę finalistów w poniższych konkurencjach:

Tabela 1. Indywidualne konkurencje pływackie rozgrywane na Igrzyskach Olimpijskich

Konkurencja	Dystans
Styl dowolny	50m
Styl dowolny	100m
Styl dowolny	200m
Styl dowolny	400m
Styl dowolny	1500m
Styl grzbietowy	100m
Styl grzbietowy	200m
Styl klasyczny	100m
Styl klasyczny	200m
Styl motylkowy	100m
Styl motylkowy	200m
Styl zmienny	200m
Styl zmienny	400m

Analizie porównawczej poddano wiek kalendarzowy zawodników.

Informacje do analizy pochodzą ze zbiorczej bazy danych SR/OLYMPIC SPORTS zawierającej szczegółowe dane dotyczące sportowców występujących na Igrzyskach

Olimpijskich. W postaci wykresów punktowych została przeprowadzona analiza porównawcza każdego z finałów na danym dystansie. Przedstawiają one maksymalne i minimalne wartości badanego czynnika w danym starcie w stosunku do średniej arytmetycznej badanej grupy. W każdej z konkurencji w oparciu o proste metody statystyczne wyliczono średnią arytmetyczną badanej cechy, odchylenie standardowe oraz wykonano test istotności różnic dla grup niezależnych. Do analizy danych został użyty program statystyczny STATISTICA.

Wyniki badań - analiza wieku finalistów

Tabela 2. Wiek kalendarzowy finalistów wszystkich pływackich konkurencji indywidualnych na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008 roku

Konkurencja	\bar{X}	Rozpiętość wiekowa	SD
50m DOW	24,5	21-29	2,98 ⁿⁱ
100m DOW	25,9	21-35	5,05 ⁿⁱ
200m DOW	21,6	18-25	2,38 ⁿⁱ
400 DOW	22,5	18-28	3,20 ⁿⁱ
1500DOW	22,1	16-28	3,60 ⁿⁱ
100m GRZB	23,3	22-25	1,04 ⁿⁱ
200m GRZB	24,5	18-29	3,26 ⁿⁱ
100m KLAS	25,3	23-28	1,59 ⁿⁱ
200m KLAS	23,1	19-26	2,41 ⁿⁱ
100m MOT	23,5	21-26	1,86 ⁿⁱ
200m MOT	23,4	21-27	1,77 ⁿⁱ
200m ZM	23,4	22-25	1,18 ⁿⁱ
400m ZM	23,3	20-27	2,31 ⁿⁱ
Średnia	23,6		

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ ⁿⁱ nie istotne

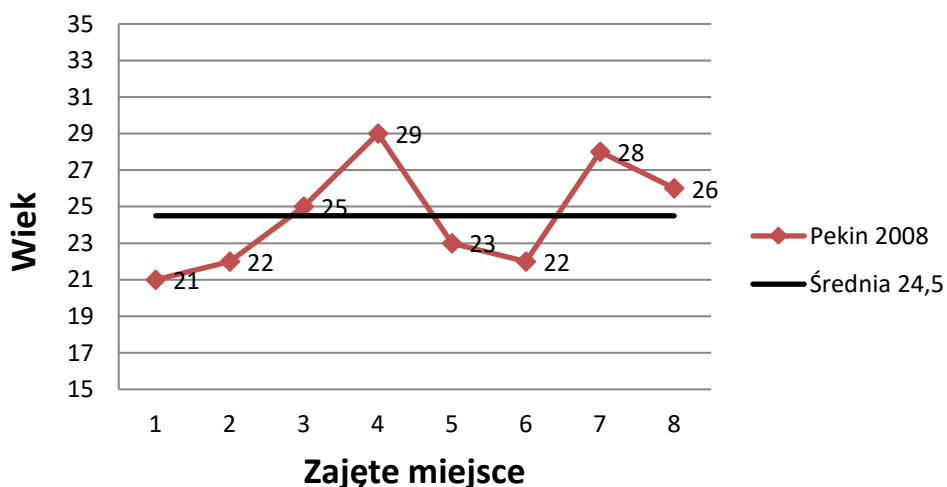
Tabela 3. Wiek kalendarzowy finalistów wszystkich pływackich konkurencji indywidualnych na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie w 2012 roku

Konkurencja	\bar{X}	Rozpiętość wiekowa	SD
50m DOW	26,9	21-31	3,83 ⁿⁱ
100m DOW	23,3	21-28	2,43 ⁿⁱ
200m DOW	22,3	20-27	2,77 ⁿⁱ
400 DOW	23,3	17-30	3,90 ⁿⁱ
1500DOW	22,5	17-28	3,33 ⁿⁱ

100m GRZB	25,5	21-27	2,50 ⁿⁱ
200m GRZB	21,9	19-27	2,94 ⁿⁱ
100m KLAS	25,8	23-30	2,91 ⁿⁱ
200m KLAS	24,5	21-29	2,72 ⁿⁱ
100m MOT	25	20-29	2,92 ⁿⁱ
200m MOT	24	18-28	3,62 ⁿⁱ
200m ZM	25,1	17-29	3,83 ⁿⁱ
400m ZM	23	17-27	3,92 ⁿⁱ
Średnia	24		

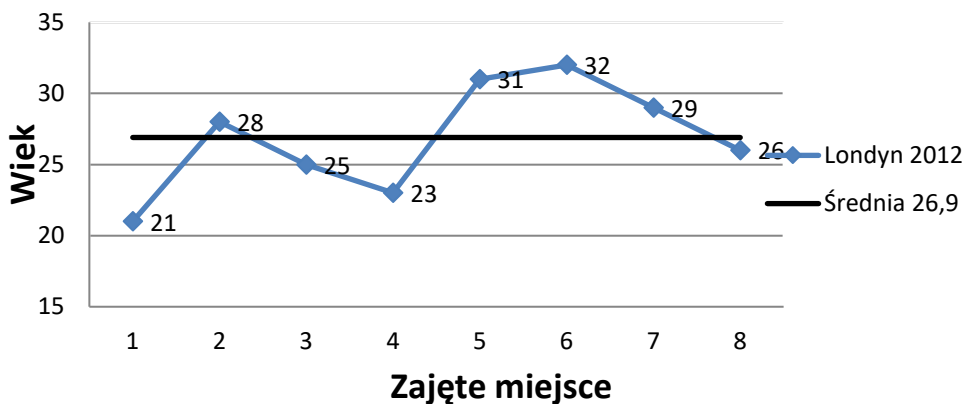
* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ ⁿⁱ nie istotne

Dane w powyższych tabelach oraz rysunki od 1 do 26 dotyczą wieku finalistów wszystkich indywidualnych konkurencji pływackich na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie i Londynie. Zawierają one średnią arytmetyczną wieku pływaków na każdym dystansie oraz rozpiętość wiekową całej stawki finalistów. Wiek mężczyzn startujących w Pekinie wahał się od 18 do 35 lat, zaś 4 lata później rozpiętość wiekowa zmniejszyła się i oscylowała pomiędzy 17 a 31 lat. Na obu Igrzyskach najstarsi zawodnicy startowali na krótkich dystansach w stylu dowolnym. W Pekinie średnia arytmetyczna wieku w wyścigu na 100m DOW wynosiła 25,9 zaś w Londynie pływacy startujący na 50m tym samym stylem osiągnęli średnią wieku 26,9. Najmłodszy zawodnicy w Pekinie startowali na 200m stylem dowolnym (21,6) zaś w Londynie najmłodsza stawka pływaków wystąpiła w wyścigu finałowym na 200m stylem grzbietowym (21,9).



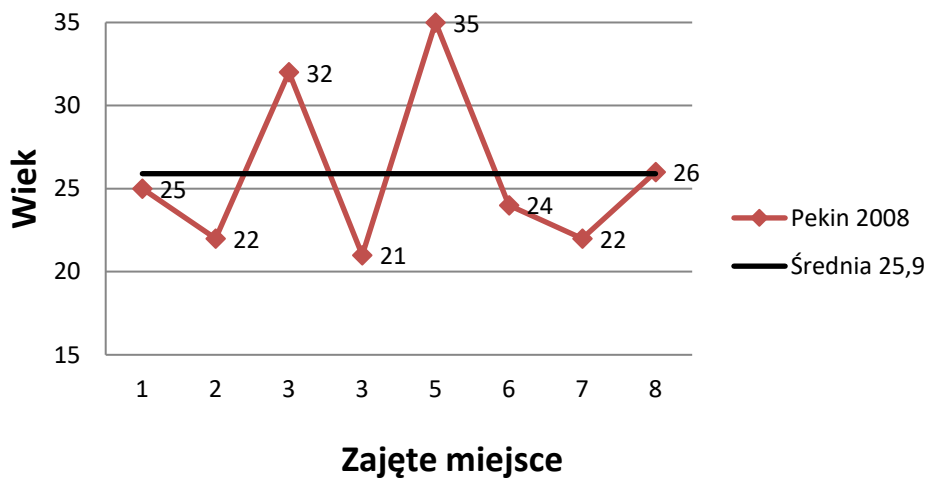
Rys. 1. Wiek finalistów wyścigu 50m DOW na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Najstarszy zawodnik w finale 50m DOW miał 29 lat, zaś najmłodszy 21 lat. Średnia wieku w tym wyścigu wyniosła 24,5 i granicę tę przekroczyło 4 zawodników.



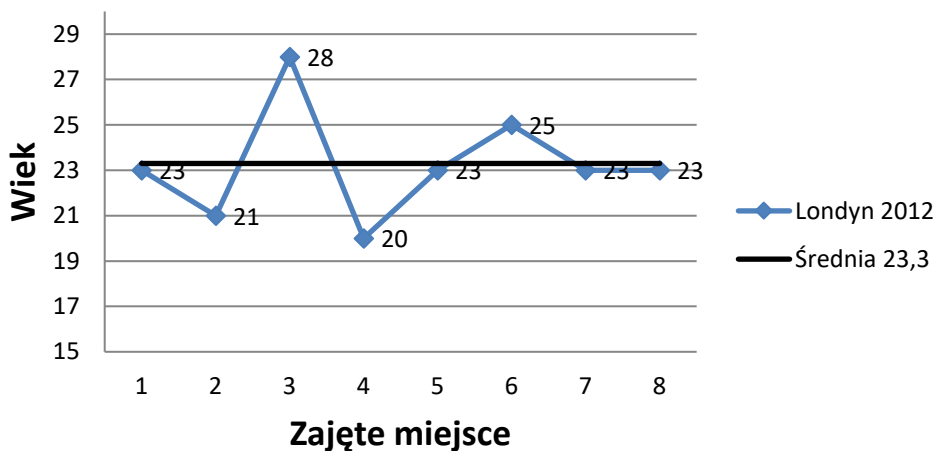
Rys.2. Wiek finalistów wyścigu 50m DOW na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

Rozpiętość wiekowa w finałowym wyścigu 50m DOW na IO w Londynie wahała się pomiędzy 21lat a 32 lata. Średni wiek grupy wyniósł 26,9 i czterech zawodników przekroczyło tę granicę. Była to najstarsza grupa finalistów spośród wszystkich konkurencji indywidualnych.



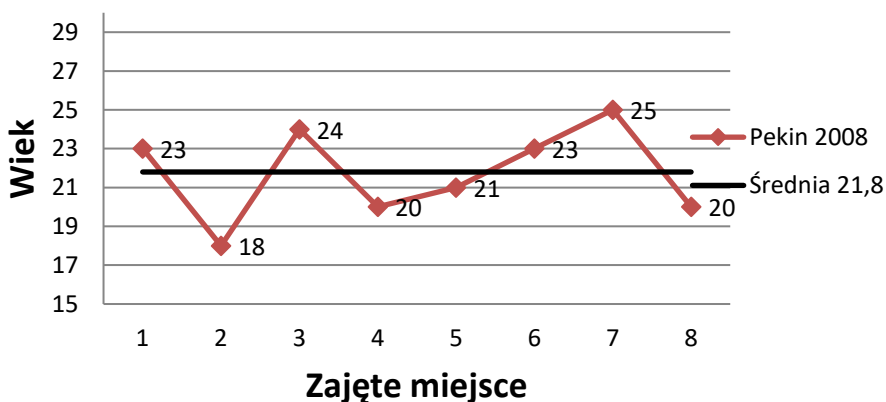
Rys. 3. Wiek finalistów wyścigu 100m DOW na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Średnia wieku finalistów z Pekinu na dystansie 100m DOW wyniosła 25,9 i przekroczyło ją jedynie dwóch zawodników. Rozpiętość wiekowa wahała się pomiędzy 21 a 35 lat. Najstarszy zawodnik miał 35 lat i był jednocześnie najstarszym finalistą wszystkich pływackich konkurencji indywidualnych. Grupa finalistów w tej konkurencji była najstarszą grupą spośród wszystkich konkurencji indywidualnych.



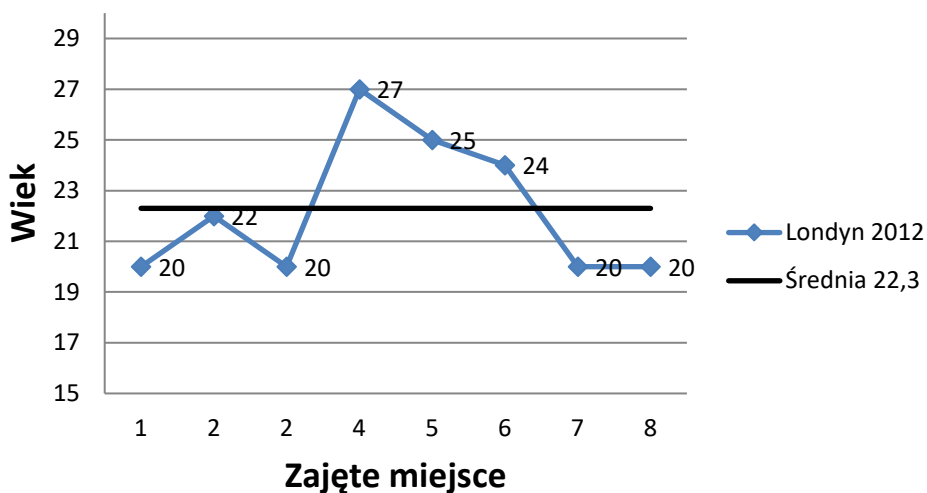
Rys. 4. Wiek finalistów wyścigu 100m DOW na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W Londynie średnia wieku na tym dystansie wyniosła 23,3 lata i przekroczyło ją tylko dwóch zawodników. Najstarszy zawodnik finału z 2012 roku miał 28 lat, a najmłodszy 20 lat.



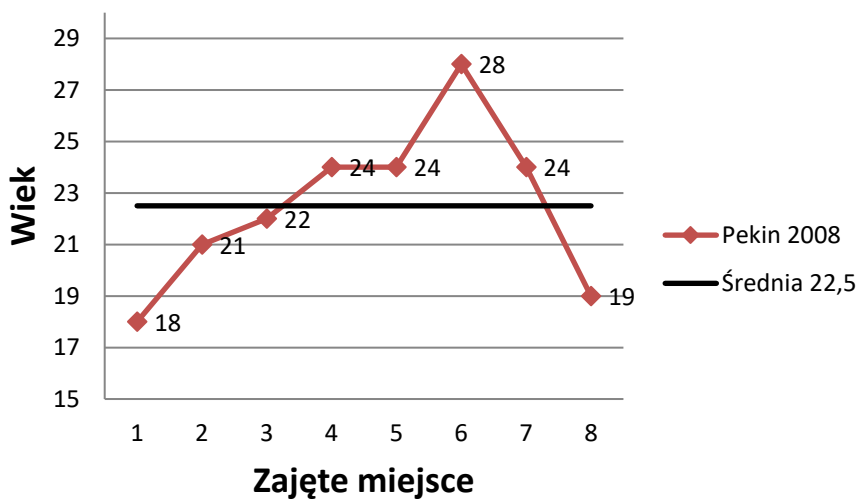
Rys. 5. Wiek finalistów wyścigu 200m DOW na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Średnia wieku finalistów z Pekinu wyniosła 21,8 i przekroczyło ją 4 zawodników. Najstarszy zawodnik miał 25 lat, zaś najmłodszy miał 20 lat. Średnia wieku tego finału okazała się najniższą średnią wszystkich finałów.



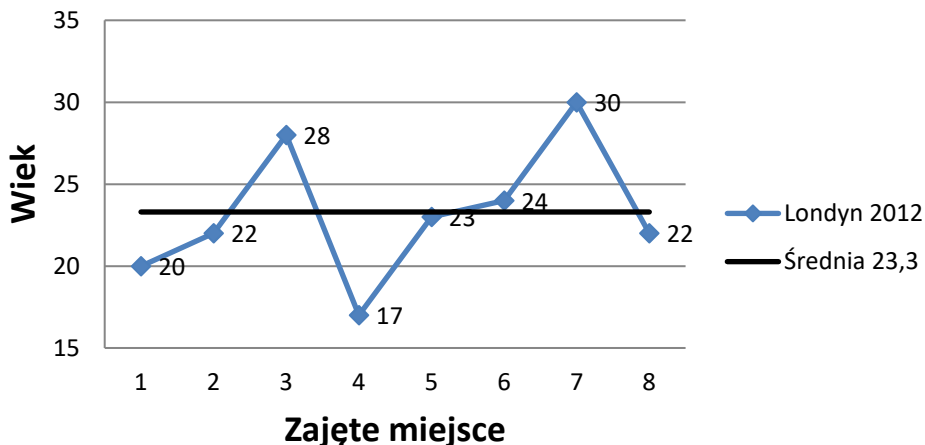
Rys. 6. Wiek finalistów wyścigu 200m DOW na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W Londynie finaliści mieli średnio 22,3 lata. Najstarszy zawodnik miał 27 lat, zaś 5 lat od niego młodszych było aż czterech zawodników (20 lat). Średnią wieku grupy finalistów tej konkurencji przekroczyło trzech zawodników. Wiek medalistów tego wyścigu był niższy niż średnia grupy.



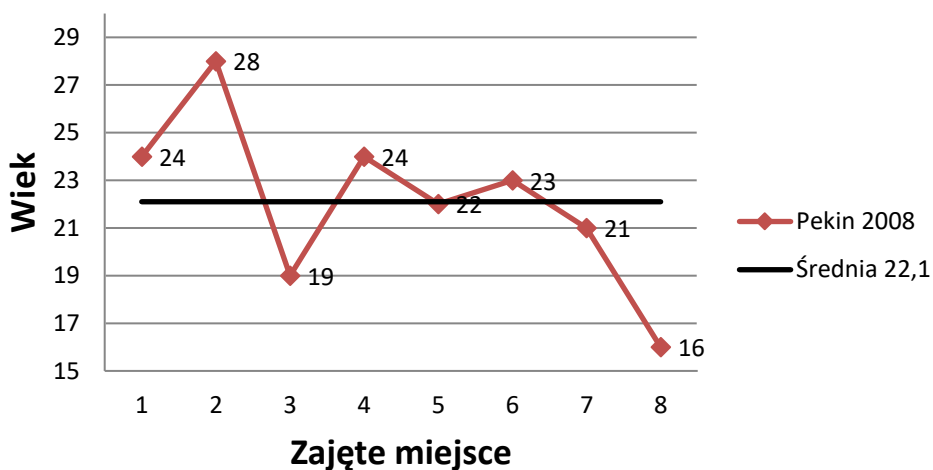
Rys. 7. Wiek finalistów wyścigu 400m DOW na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Średnia wieku finału 200m DOW w Pekinie wyniosła 22,5 i przekroczyło ją 4 zawodników. Najstarszy zawodnik miał 28 lat, zaś najmłodszy miał 18 lat i został Mistrzem Olimpijskim. Różnica wieku między nimi to 10 lat. Wszyscy medalści tego finału znaleźli się poniżej średniej wieku grupy.



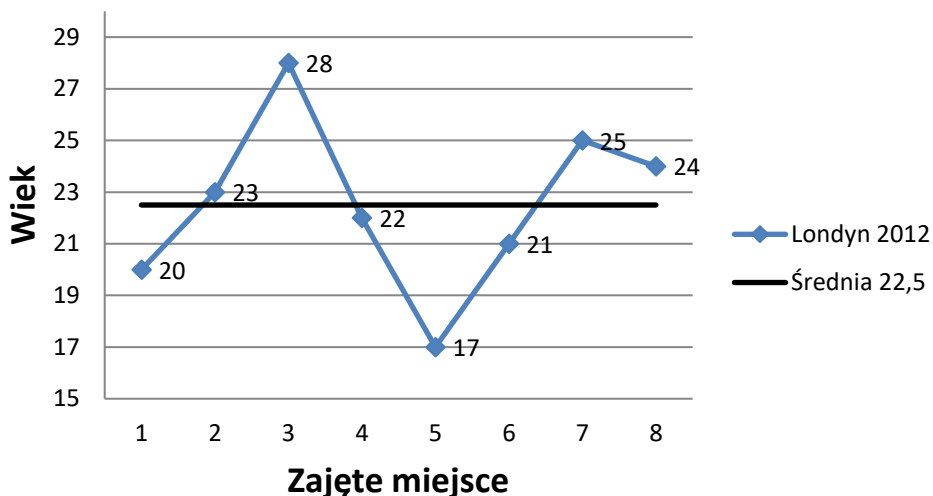
Rys. 8. Wiek finalistów wyścigu 400m DOW na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W Londynie finaliści średnio mieli 23,3 lata i 3 zawodników w całej stawce, przekroczyło tę granicę. Najstarszy zawodnik miał 30 lat, a najmłodszy 17 lat. Różnica wieku między nimi to 13 lat.



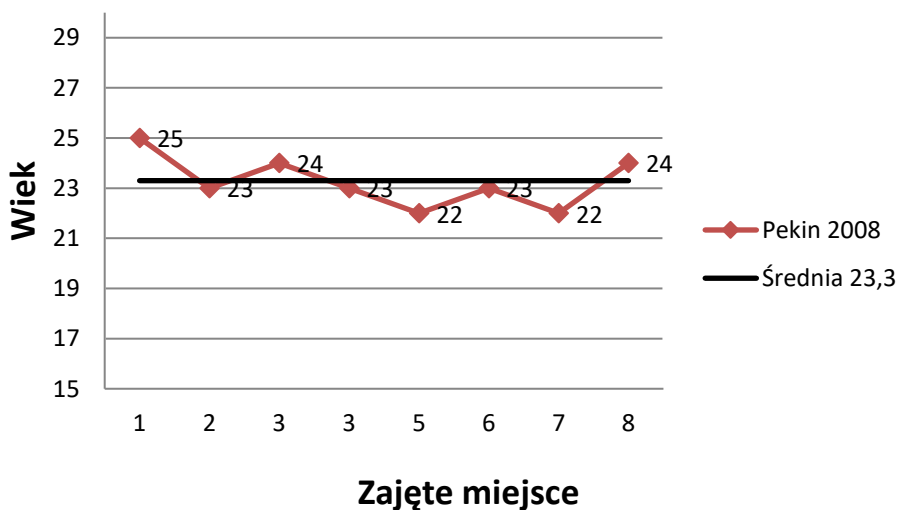
Rys.9. Wiek finalistów wyścigu 1500m DOW na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Na najdłuższym finałowym dystansie stylem dowolnym w Pekinie średnia wieku wyniosła 22,1 i 4 pływaków przekroczyło tę granicę. Najstarszy zawodnik skończył 28 lat, a najmłodszy 16 i był najmłodszym pływakiem spośród wszystkich finalistów na tych Igrzyskach. Różnica wieku wyniosła 12 lat.



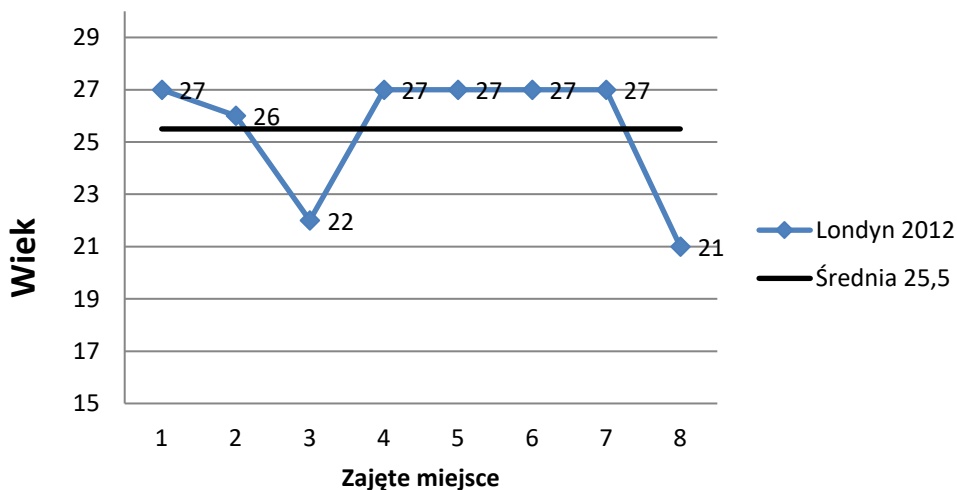
Rys. 10. Wiek finalistów wyścigu 1500m DOW na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W Londynie zawodnicy w finale średnio mieli 22,5 roku i 4 zawodników przekroczyło tę granicę wieku. Najstarszy zawodnik miał 28 lat, a najmłodszy to 17 latek . Różnica wieku między nimi to 11 lat.



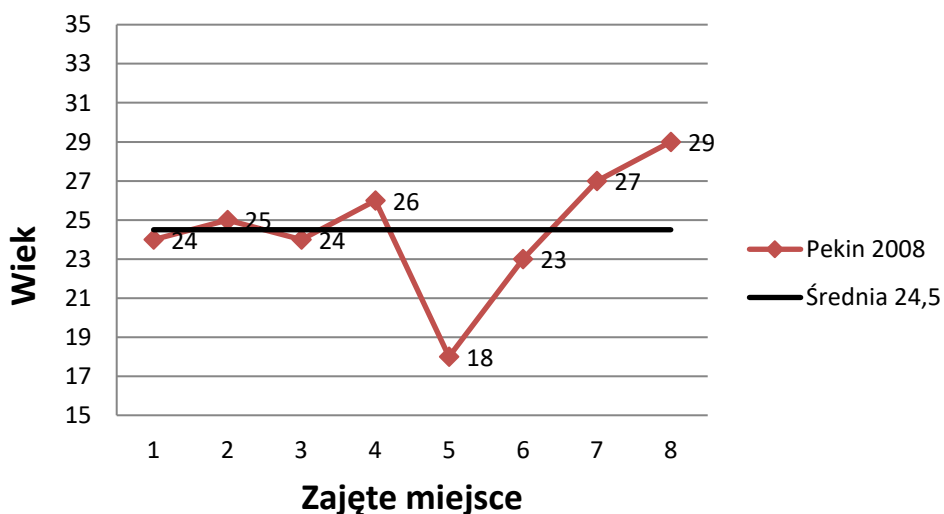
Rys.11. Wiek finalistów wyścigu 100m GRZ na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

W Pekinie stawka finalistów na tym dystansie miała średnio 23,3 lata i wszyscy zawodnicy znajdowali się blisko tej granicy ponieważ rozpiętość wiekowa wahała się pomiędzy 25 a 22 lata. Najstarszy zawodnik to 25 latek, który został Mistrzem Olimpijskim, zaś najmłodszym był 21 latek.



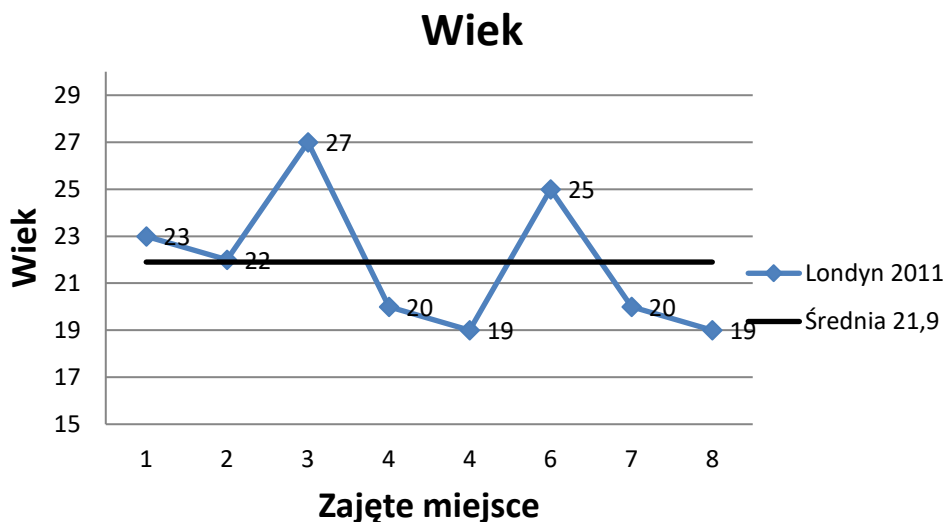
Rys.12. Wiek finalistów wyścigu 100m GRZ na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W Londynie finaliści w konkurencji 100m GRZB byli nieco starsi niż w Pekinie i średnio mieli 25,5 lat. Aż 5 zawodników miało 27 lat, a najmłodszym zawodnikiem w olimpijskim finale był 21 latek.



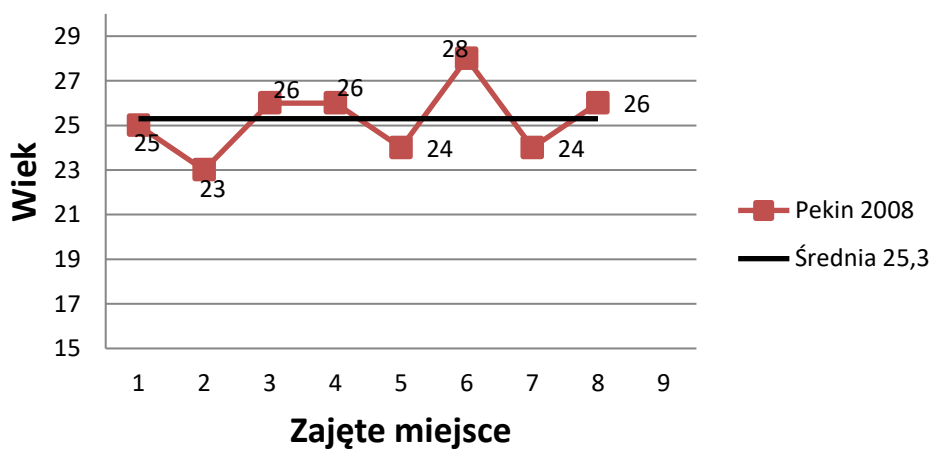
Rys. 13. Wiek finalistów wyścigu 200m GRZ na IO w względem zajętego miejsca.

Finał olimpijski 2008 na tym dystansie osiągnęli pływacy, którzy średnio mieli 24,5 lata i 4 zawodników przekroczyło tą średnią. Najstarszy zawodnik to 29 latek, zaś najmłodszy miał 18 lat. Różnica wieku między nimi wyniosła 11 lat.



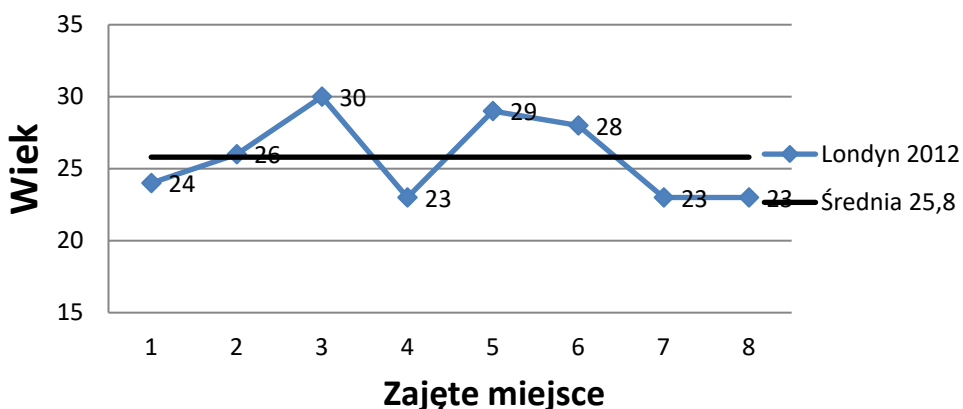
Rys. 14. Wiek finalistów wyścigu 200m GRZ na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

Londyński finał w tej konkurencji wywalczyli pływacy o średniej wieku 21,9 lat i 4 zawodników było starszych niż ta średnia. Najstarszy z nich miał 27 lat, zaś dwóch zawodników miało 19 lat. Wszyscy medaliści w tym wyścigu byli starsi niż średnia grupy.



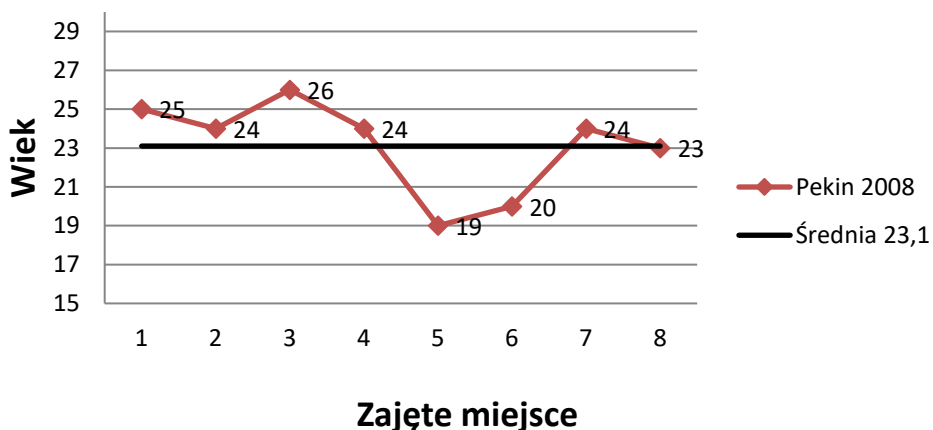
Rys. 15. Wiek finalistów wyścigu 100m KLAS na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Średnia wieku w finale na 100m KLAS na IO w Pekinie wyniosła 25,3 lata i 4 zawodników znalazło się powyżej tej średniej. Najstarszym zawodnikiem w tym wyścigu był 28 latek, a najmłodszym 23 latek. Różnica wieku między tymi pływakami wyniosła 5 lat.



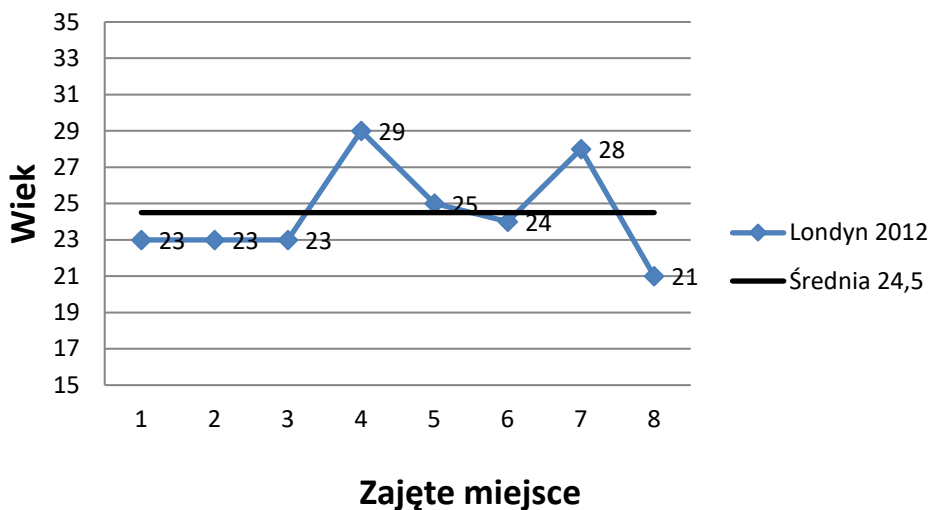
Rys. 16. Wiek finalistów wyścigu 100m KLAS na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W olimpijskim finale tej konkurencji w Londynie, średnia wieku finalistów wyniosła 25,8. Najstarszy pływak miał 30 lat, zaś najmłodsi zawodnicy mieli 23 lata. Różnica wieku między najstarszym a najmłodszym finalistom to 7 lat.



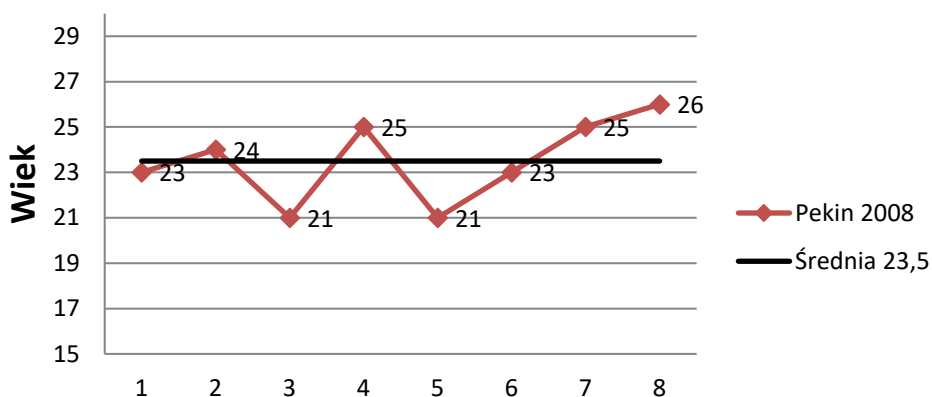
Rys. 17. Wiek finalistów wyścigu 200m KLAS na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

W 2008 roku na IO w Pekinie finaliści wyścigi 200m KLAS osiągnęli średnio wiek 23,1 lat i średnią tą przekroczyło aż 5 zawodników. Najstarszy zawodnik miał 26 lat, a najmłodszy 19 lat. Dzieliło ich 7 lat. Wszyscy medaliści w tym finale byli starsi niż średnia wieku grupy.



Rys. 18. Wiek finalistów wyścigu 200m KLAS na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

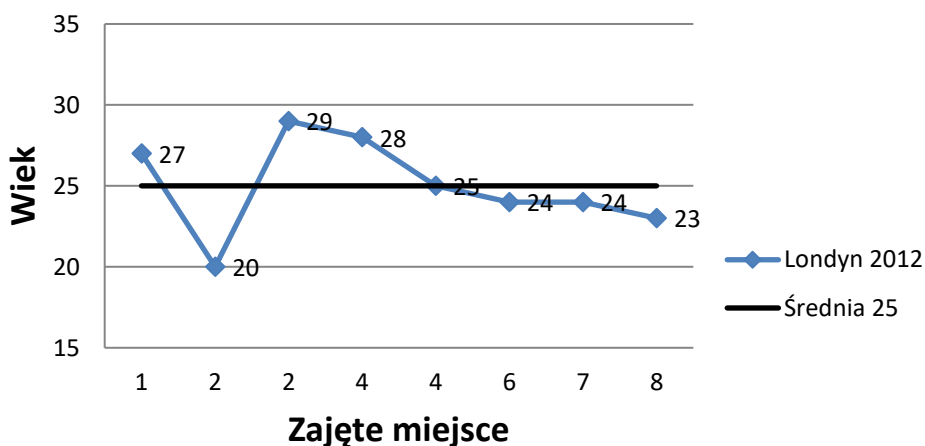
W finale tej konkurencji w Londynie, średnia wieku wyniosła 24,5 lata i trzech zawodników przekroczyło tę granicę wieku. Najstarszym zawodnikiem był 29 latek, a najmłodszym 21 latek. Różnica wieku między nimi wyniosła 8 lat. Wszyscy trzej medaliści w wyścigu 200m KLAS mieli 23 lata i nie przekroczyli średniej wieku tej grupy finalistów.



Zajęte miejsce

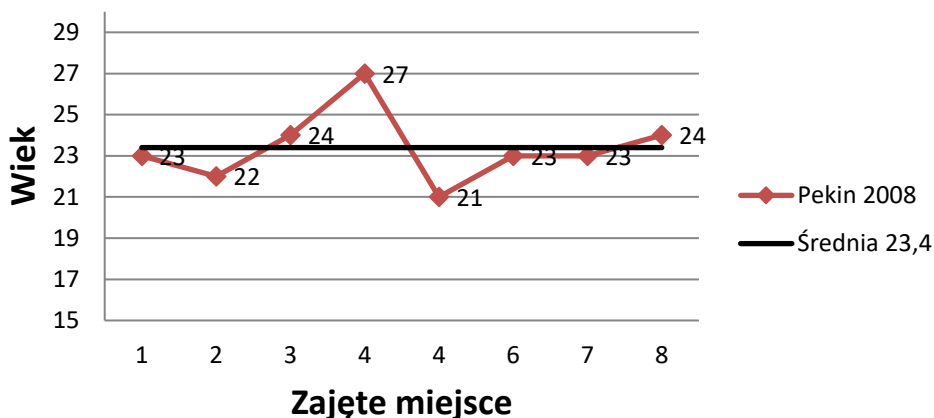
Rys. 19. Wiek finalistów wyścigu 100m MOT na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Średnia wieku w finale 100m MOT w Pekinie wyniosła 23,5 lat i przekroczyło ją 4 zawodników. Najstarszy zawodnik miał 26 lat, a najmłodszy 21 lat. Różnica wieku między najstarszym a najmłodszym finalistą wyniosła 5 lat.



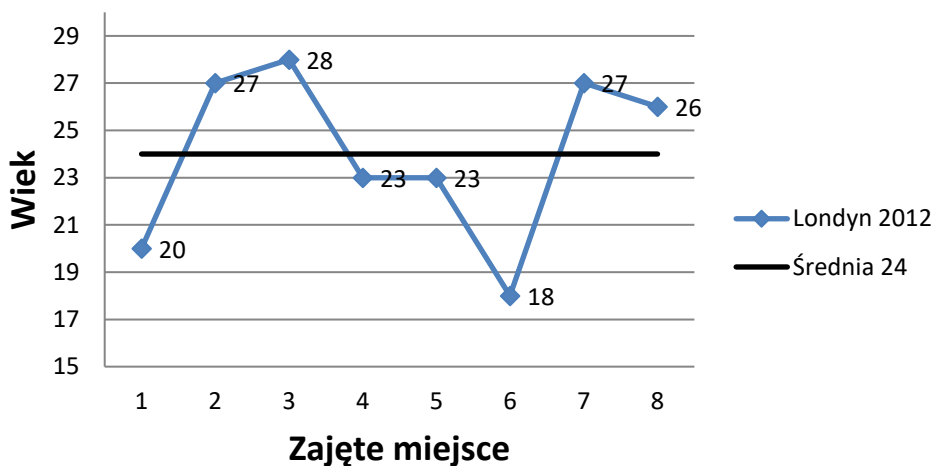
Rys. 20. Wiek finalistów wyścigu 100m MOT na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

Olimpijski finał w tej konkurencji w Londynie osiągnęli zawodnicy ze średnią wieku 25 lat. Trzech zawodników przekroczyło tę granicę wieku. Najstarszy zawodnik to 29 latek, a najmłodszy to 20 latek. Różnica wieku między nimi wyniosła 9 lat.



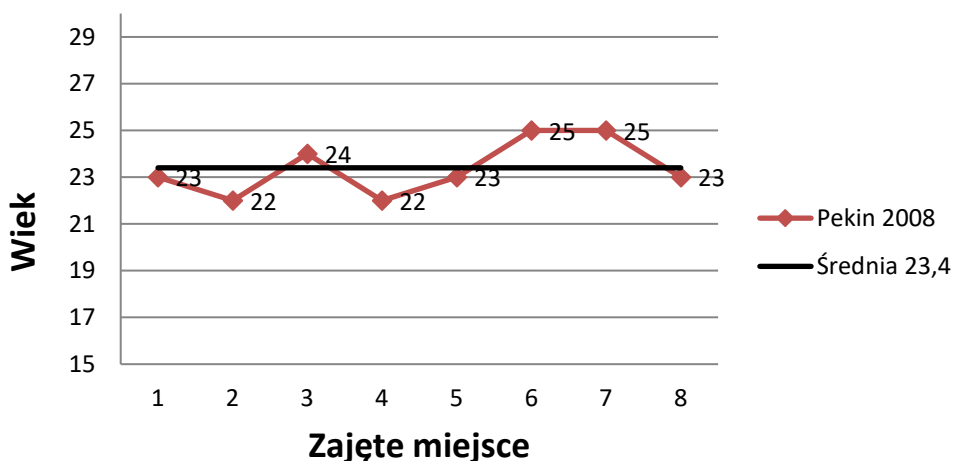
Rys. 21. Wiek finalistów wyścigu 200m MOT na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Średnia wieku w finale IO w Pekinie na dystansie 200m MOT to 23,4 lata i 3 zawodników przekroczyło tę granicę. Najstarszym zawodnikiem był 27 latek, a najmłodszym 21 latek. Różnica wieku między nimi to 6 lat.



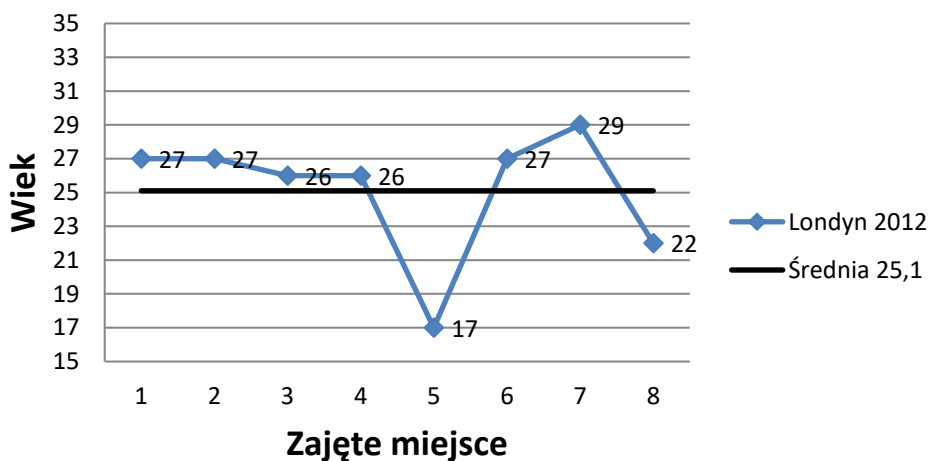
Rys. 22. Wiek finalistów wyścigu 200m MOT na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W Londynie finaliści w tej konkurencji mieli średnio 24 lata. Tę średnią wieku przekroczyło czterech zawodników. Najstarszy zawodnik miał 28 lat, zaś najmłodszy 18 lat. Dzieliło ich 10 lat.



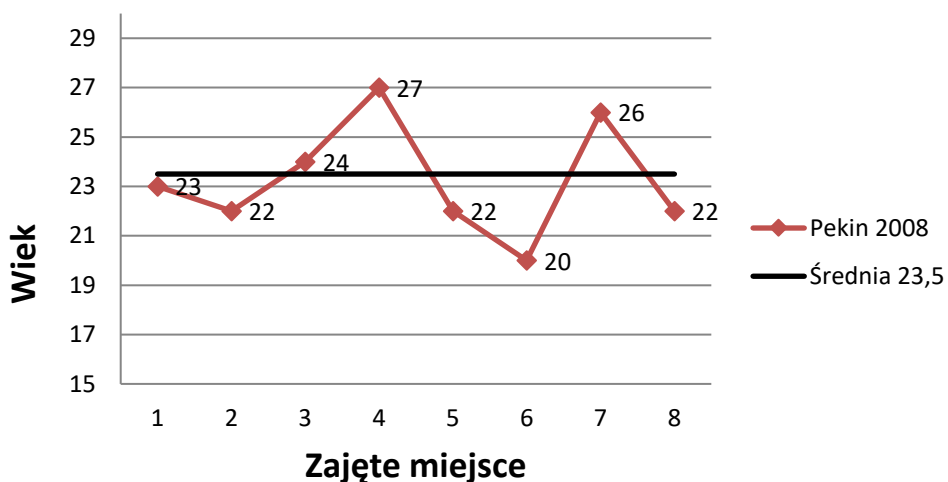
Rys. 23. Wiek finalistów wyścigu 200m ZM na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W wyścigu na 200m ZM na IO w Pekinie rozpiętość wiekowa była niewielka, najstarsi zawodnicy mieli 25 lat, a najmłodsi 22 lata. Średnia wieku wyniosła 23,4 lata i przekroczyło ją trzech zawodników.



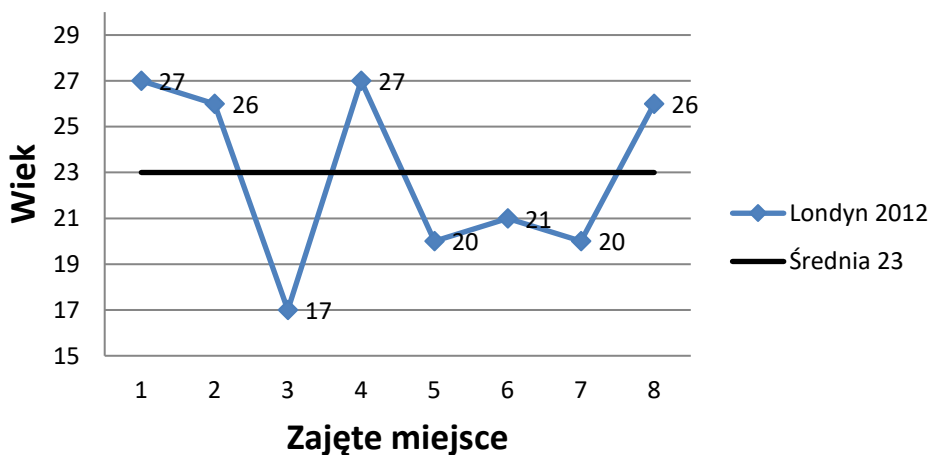
Rys. 24. Wiek finalistów wyścigu 200m ZM na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

W finale tej konkurencji na IO w Londynie różnica między najstarszym i najmłodszym finalistom, wyniosła aż 12 lat. Najstarszy z nich miał 29 lat, najmłodzy 17 lat. Średnia wieku wyniosła 25,1. Wiek 6 zawodników znalazł się powyżej tej średniej. Trzej medaliści w tej konkurencji także byli starsi niż średnia wieku grupy.



Rys. 25. Wiek finalistów wyścigu 400m ZM na IO w Pekinie względem zajętego miejsca.

Finał 400m ZM na IO w Pekinie tworzyli pływacy ze średnią wieku 23,5 i trzech zawodników znalazło się powyżej tej średniej. Najstarszy zawodnik miał 27 lat, najmłodszy 20. Różnica wieku między nimi wyniosła 7 lat.



Rys. 26. Wiek finalistów wyścigu 400m ZM na IO w Londynie względem zajętego miejsca.

Wyniosła ona 23 lata i czterech zawodników przekroczyło tę granicę. Różnica między najstarszym a najmłodszym pływakiem wyniosła wtedy 10 lat. Najstarszymi byli 27 latkowie, zaś najmłodszy był 17 latek. Różnica wieku między nimi wyniosła 10 lat.

Podsumowanie - wnioski

Sportowy świat wciąż prześciga się w szukanie złotego środka, który zapewniłby osiągnięcie sukcesu zawodnikowi. Dzisiejsze kosmiczne technologie i zaawansowane analizy sprawiają, że możemy zajrzeć w głąb psychiki i organizmu sportowca. Zbadać każdy centymetr jego ciała i zanalizować każdy ruch. Różne dane o zawodnikach pozwalają sztabom trenerskim w pełni kontrolować efekty treningu a nawet przewidzieć pewien rozwój wydarzeń. Mimo to nie wszystkim udaje się wygrać ten wyścig.

Tabela 4. Średnia arytmetyczna wieku finalistów wszystkich pływackich konkurencji indywidualnych na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008 roku.

Konkurencja	Wiek
50m DOW	24,5
100m DOW	25,9
200m DOW	21,6
400 DOW	22,5
1500DOW	22,1
100m GRZB	23,3
200m GRZB	24,5
100m KLAS	25,3
200m KLAS	23,1
100m MOT	23,5
200m MOT	23,4
200m ZM	23,4
400m ZM	23,3
Średnia	23,6

Tabela 5. Średnia arytmetyczna wieku finalistów wszystkich pływackich konkurencji indywidualnych na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie w 2012 roku.

Konkurencja	Wiek [lat]
50m DOW	26,9
100m DOW	23,3

200m DOW	22,3
400 DOW	23,3
1500DOW	22,5
100m GRZB	25,5
200m GRZB	21,9
100m KLAS	25,8
200m KLAS	24,5
100m MOT	25
200m MOT	24
200m ZM	25,1
400m ZM	23
Średnia	24

Pływanie w swojej historii pokazuje nam jednostki wybitne. Zawodników, którzy stają się wzorem do naśladowania nie tylko pod względem sukcesów, jakie osiągają. Młodzi zawodnicy mają swoich idoli i chcą być tacy jak oni. Ale czy istnieje pewien model pływaka, który jest skazany na sukces? Konkretnie cechy antropometryczne i wiek zawodnika niezbędne do wdrapania się na szczyt? Odpowiedzi na to pytanie trzeba poszukać w gronie sportowców, którzy swój geniusz pokazują na największych pływackich imprezach. Igrzyska Olimpijskie są przykładem rywalizacji najlepszych z najlepszymi.

Celem tej pracy była analiza wieku konkretnej grupy pływaków występujących w finałowych konkurencjach na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie i w Londynie. Najstarszy finalista Igrzysk Olimpijskich w Pekinie miał 35 lat i przekroczył średni wiek wszystkich finalistów o 11,4. Najmłodszy pływak mając 16 lat znalazł się o 7,6 poniżej średniej wieku. Średnia wartość wieku wszystkich finalistów wyniosła 23,6 i tylko w czterech konkurencjach średni wiek finalistów był wyższy. Pokazuje to, że pływacy występujący w finałach są coraz młodsi a metody selekcji są na tyle skuteczne, że mogą oni rywalizować na równi ze starszymi zawodnikami. Cztery lata później, na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie najstarszym pływakiem był 31 latek i przekroczył średni wiek wszystkich finalistów o 7 lat, zaś najmłodszy finalista to 17latek i znalazł się o 7 lat poniżej granicy. Średni wiek wszystkich finalistów w pływackich konkurencjach indywidualnych wyniósł 24 lata i w sześciu konkurencjach zawodnicy byli starsi niż ta średnia. Pokazuje to, że rozwój najmłodszych pływaków następuje bardzo szybko i pozwala już w tak młodym wieku osiągać najlepsze wyniki.

Optymalne wiek pływaków: 23,6-24 lat ma duże znaczenie w osiągnięciu najlepszych wyników sportowych.

Piśmiennictwo

Publikacje

1. Grochal. J. 1962. *Charakterystyka budowy ciała polskich pływaków*. Kultura Fizyczna, nr3.
2. Lis. J, Olszański. T. 1997. *1896 Ateny- 1996 Atlanta. Wiek Igrzysk*. SPRINT Polskie Wydawnictwo Sportowe, Warszawa.
3. Porada. Z . 1980. *Starożytne i nowożytne igrzysk olimpijskich*. Krajowa Agencja Wydawnicza, Kraków.

Źródło internetowe

1. <https://www.sports-reference.com/olympics.html> (dostęp: 01.08.2020)

Formacja Pragnienia Zdrowego Stylu Życia Dzieci Przedszkolnych

Formation of Desire for a Healthy Lifestyle of Preschool Children

Julia Boyko ¹, Liudmyla Sokolenko ¹, Iuliia Tanasiichuk¹

¹ *Uman State Pedagogical University*

Słowa kluczowe: *zdrowie, zdrowy tryb życia, aktywność edukacyjna, dziecko, wiek przedszkolny, wychowawca, wychowanie fizyczne, aktywność ruchowa*

Key words: health, healthy lifestyle, educational activity, child, preschool age, educator, physical education, physical activity

Streszczenie

Artykuł ujawnia sprzeczności pedagogiczne między potencjalnymi szansami dzieci w wieku przedszkolnym w zakresie kształtowania zdrowego stylu życia a stanem praktyki edukacyjnej, brak metody celowej edukacji waleologicznej, w związku z czym sformułowano cel – analizę aktywności pedagogicznej wychowawcy i wyjaśnienie kwestii zachowania i zdrowia psychicznego, organizacja pracy w zakresie zdrowia i sprawności fizycznej, poprawa trybu motorycznego, określenie podstawowych kierunków i perspektyw kształtowania zdrowego stylu życia u dzieci w wieku przedszkolnym.

Podkreśla się istotną rolę formacji u dzieci w wieku przedszkolnym świadomego, aktywnego podejścia do zdrowia, zdrowego stylu życia jako głównej wartości ludzkiej. Omówiono kwestie utrzymania i wzmocnienia zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego dziecka, organizacja pracy fizycznej i zdrowotnej, poprawa reżimu motorycznego, w oparciu o następujące zasady: zorientowania na zdrowie; naturalna stymulacja aktywności ruchowej i intelektualnej, z uwzględnieniem ciągłości i oryginalności wpływów pedagogicznych w różnych grupach wiekowych; indywidualne podejście do każdego dziecka. Ogólnie rzecz biorąc, rozważane są kwestie pozytywnego wpływu edukacji na kształtowanie motywacji zdrowego stylu życia u przedszkolaków, które muszą rozróżnić następujące działania: aby móc analizować i oceniać poziom zdrowia, rozwój fizyczny i motoryczny dziecka; formułować zadania wychowania fizycznego na określony czas

i określić główne, biorąc pod uwagę indywidualne cechy każdego dziecka; zaprojektować pożądaną poziom wyniku końcowego, przewidując trudności, które mogą się pojawić z przyczyn obiektywnych i subiektywnych; zorganizować proces edukacji w określonym systemie, wybierając najbardziej odpowiednie środki, formy i metody pracy w określonych warunkach; zrównanie uzyskanych wyników z początkowymi i ustalonymi nowymi zadaniami; doskonalić umiejętności zawodowe i stale je doskonalić; współpracować z rodzicami, aby budować zdrowy styl życia w rodzinie. W rezultacie to pozwoli, w wieku przedszkolnym: maksymalizować rozwój każdego dziecka, mobilizować ich aktywność i niezależność, zwiększać zainteresowanie nauką zdrowego życia, rozwijać umiejętność harmonizacji relacji ze światem i samą sobą, będzie promować wychowaniu zdrowego dziecka.

In any humanitarian and democratic society, human health is the highest value, the most important property of the state. It concerns, first and foremost, the health of a child. Caring for children, their happiness and health, well-being has always been and will be a major concern for adults. The basis of health, physical and mental, begins in childhood. Child health, character formation, training of useful skills and abilities are the most important tasks facing modern educators. Nowadays, parents and teachers are primarily concerned with how to strengthen the health of children. Medicine, of course, deals with this issue, but at the very moment when the person has become ill. It is said that every man is the blacksmith of his own happiness, and therefore he must be a blacksmith of his own health. Therefore, you need to develop a caring attitude of children to their health from the day of birth.

Pre-school age is one of the most responsible periods in everyone's life. During this period the basics of health, normal physical development, motor abilities, interest in physical culture and sports are formed and moral and will and behavioral qualities are brought up. The task of a preschool teacher is to create desirable conditions for the physical development of children, health care, the normal course of life processes, comfortable psychological climate; to pay attention to the body hardening, which together represent a healthy lifestyle.

However, in recent years, most health indicators of Ukrainian children have been characterized by negative trends. Practice shows that 30% of modern preschool children have chronic diseases, the number of which is increasing before completion of general secondary education. Almost 90% of school graduates have various health disorders: 80% – postural abnormalities, 45% – short-sightedness, 40% – cardiovascular disorders and neuro-psychiatric abnormalities. Considering data on childhood morbidity, inability of children and adults to control their health, the need for new approaches to preserve children's health is increasing. Therefore,

the purposeful pedagogical influence on the personality, determining the conditions, content, forms and methods that are effective in formation of desire for a healthy lifestyle of preschool children is of particular importance.

The Law of Ukraine "On Pre-school Education" section 1 of article 7 defines the priority tasks of preschool education: "Preservation and strengthening of physical, mental and spiritual health of a child". The National Doctrine for the Development of Education, section IV, paragraph 11 states: "The priority of the education system is to educate a person in a spirit of responsible attitude to one's own health and the health of others as the highest individual and social value ...". The concept of preschool education clearly identifies the main focus of the educational process on the "Ego" of a child, the formation of the position of creating health. The discovery of the "Ego", a preschooler distinguishes himself from the world around him, exploring the space of the "Ego", which compels children to strive for self-preservation and self-development. Attention is drawn to the organization of exercise work in a pre-school educational institution, where the physical education of children is directed to the protection and promotion of health, increasing of resistance and protective forces of the child organism; to train enduring interest in motor activity, the need for it, to develop a habit of a healthy lifestyle.

Therefore, state documents direct educators from preschool age to form a valeological outlook, motivation and behavior among children. However, the scientific and pedagogical literature does not sufficiently cover specific technologies for the provision of valeological education to preschool children, and there are certain difficulties in substantiating its content. On the basis of the analysis of the problems some contradictions in the formation of a healthy lifestyle of preschool children are revealed:

- between modern requirements and not predicting of study time for a healthy lifestyle training,
- between insufficient funding of preschool educational institutions and the needs of society in healthy, physically developed individuals,
- between parents being unaware of the essential components of a healthy lifestyle and their desire to see their children healthy,
- between modern requirements for education and upbringing of preschool children and insufficient qualification of pedagogical staff,
- between the lack of methodological literature and manuals on the organization of the educational process on the basics of a healthy lifestyle in the preschool education system and desire of educators to teach in preschool institutions.

Taking into account the urgency of the problem, the lack of its theoretical and practical elaboration, the existence of pedagogical contradictions between the potential opportunities of preschoolers in the formation of healthy lifestyles and the state of educational practice, the lack of methods of purposeful valeological upbringing, the **purpose** of the article was formulated – analysis of pedagogical activity of a preschool teacher, and covering the issue of preserving and strengthening the mental and spiritual health of a child, organization of exercise work, motor activity improvement, identifying of key trends and prospects of a healthy lifestyle among children of preschool age.

Analysis of recent research and publications on the issue. The problem of health is a subject of scientific interest and is studied by specialists in various fields: medicine (G. Apanasenko, D. Davydenko, V. Volkov, P. Polovnikov), biomedicine (Y. Lisicin, O. Shchetinin), social medicine (O. Vakulenko), L. Zhalilo, V. Klimova, V. Skumin, O. Yaremenko), psychological (V. Ananiev, V. Klimova, S. Shapiro).

Until the end of the twentieth century, in pedagogical research, the problem of health was considered in the context of improving the efficiency of the physical education system mainly of school-aged children (N. Denysenko, O. Dubogay, etc.). Various aspects of valeological education and upbringing of schoolchildren and young people were also studied (T. Boychenko, O. Vakulenko, G., Goloborodko, O. Ivanashko, S. Sviridenko, and L. Suschenko). In relation to preschool children, experimental studies were conducted only on the problem of forming certain skills of a healthy lifestyle (N. Denysenko, O. Ivanashko, S. Yurochkina). The necessary conditions for the professional training of future specialists of pre-school education in the field of up-bringing healthy lifestyle skills among children were also studied (V. Nesterenko). It was concluded that the process of learning a healthy lifestyle is associated with physical activity, as a stimulating factor in the intellectual and emotional development of a child. Motivation, skills of a healthy life should be formed on the basis of children's interest in physical activity.

The main task of preschool education at the present stage of development of society is not only to give knowledge to a child, but also to reveal the science of life in an accessible form, to form practical and essential skills to navigate in the new environment, to find one's place among other, to feel the line of acceptable behavior to initiate humanity. From the first days of baby's life, adults have to teach to be

prudent (to feel what useful and what harmful is; to do only what appropriate to his or her abilities is, etc.)¹.

We believe that in the upbringing and development of a preschooler all factors of influence are important: family upbringing, the education in pre-school institutions².

The success of solving the task initially depends on the readiness of the parents and, above all, from their upbringing in matters of health and a healthy lifestyle. Studying of various technologies of health formation, taking into account the age psychophysical potential of children will allow to increase the level of physical and mental state of children, to generate positive motivation for health.

A significant impact on children's physical development, particularly of primary school age, it is a preschool teacher. During this period the child's psyche is in a state of intensive development, so any impact on this process can cause significant changes in the child's perception of the surrounding world, its participation in collaborative and collective activity, on formation of healthy lifestyle in pre-school institutions. V. A. Sukhomlinsky stressed the importance of this aspect of pedagogical activity. In the book "I give my heart to children", he wrote: "I'm not afraid to say it many times: health care is an important job for preschool teachers. Cheerfulness and vivacity of children depends on their spiritual life, worldview, mental development, strength, knowledge, faith in their power"³.

Of particular importance is the influence of a preschool teacher on the development and formation of young children the motives of a healthy lifestyle. Confident use of basic techniques of health and physical education by an educator provides increased children's interest in the study of a healthy life, develops the ability to harmonize their relations to the external environment and to themselves⁴.

All educational work in physical education and formation of a healthy lifestyle an educator needs to build on the knowledge of intellectual capabilities and patterns of physical and neuropsychological development of preschool children. At this age, character traits are defined and developed, moral concepts are formed, the

¹ Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. — Л., 1998.

² Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. — К., 1998.

³ Сухомлинський В.А. Избранные педагогические сочинения. В 3-х томах. — М.: Педагогика, 1979. — Т.1. — С. 110.

⁴ Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Початкова школа. — 1994. - №12. — С. 43-46.

notion of responsibilities. Children repeat the actions of adults, that is why adults must comply themselves with all the requirements they make for children.

These peculiarities of the mental development of a preschooler may skillfully use in sports and recreational activities, which will focus on physical improvement of a child and the formation of the motives of a healthy lifestyle.

Taking the above into account, it is necessary to note the importance of a harmonious psychological development of a preschool child. It is necessary to distribute correctly and proportionally not only physical but also mental stress on a child's body that is in constant growth and development. Moreover, it is very important to combine physical and psychological development of a child⁵.

A preschool educational institution is obliged in its activities to provide compliance of the standard at pre-primary level of education in all areas of child development. Natural potency of a preschooler is not revealed, and the influence of educational institutions will be ineffective unless they are supported by educational environment — the main factor of formation and development of a full, creative, self-sufficient person. The most important moment in healthy development of a personality, starting with early childhood, is activity: a game, communication, etc. So that a child could satisfy his or her interests, aspirations in the activity, it is necessary to ensure the organization of the subject environment: informative, versatile, complex and thematic, dynamic and mobile, effective and active, variable and close to the life of children. However, the main focus of work of a preschool institution is to improve children's health. This is caused by a number of objective reasons. Recently there has been a decrease in the number of absolutely healthy children and the increase in diseases of preschool children with all types of diseases. Thus, the search for effective methods to improve children's health is of primary importance. The parental survey shows that the main thing for them is the physical and mental health of a child. The survey of educators revealed their desire to be involved in complex work that helps to improve the health of children. Factors in formation a child's health are taken into account in the work of preschool institutions.

Analyzing the work of preschools institutions, we came to the conclusion that physical education is absent as a system in many of them. The latter develops healthy skills among children (not only to perform one or another action, but to have basic knowledge about the basics of physical culture and a healthy lifestyle). The most

⁵ Козубняк В.Р., Новченкова К.Д., Пісоцька Л.С. Базовий компонент дошкільної освіти в освітньому просторі міста Хмельницького / За ред. М.М. Дарманського. – Хмельницький, 2001. – 67 с.

frightening thing is the lack of interest in physical education of educators and parents⁶.

Proper organization of physical education in a preschool institution also involves the co-operation of an educator with the practitioner, systematic medical and pedagogical control and prompt medical assistance in the detection of health disorders. Such work includes the following components:

- dynamic supervision of the general state of health, psyche, physical development of children,
- control over the sanitary and hygienic condition of the training venues (a gym, etc.),
- supervision of balanced motor activity (organization and methodology of carrying out various forms of work on physical education, their effect on the body),
- control over body hardening procedures,
- organization and management of independent motor activity of children,
- educational work with parents on children's health and physical development.

For the implementation of physical education, it is necessary to form an understanding of the health and psychocorrective influence of physical exercises on the child's body among educators. At this stage methodologists, psychologists should be included in the education of the preschool teachers, explaining the development of the mental and physiological characteristics of all children and each child separately, realizing the conditions of the individual approach in education. Preschool teachers, in response, should actively contact the child's psychologist, consult with him about various problems that may arise.

One more aspect that needs attention – is satisfying the need in motor activity of a child of preschool age. A child, 50% of all time spent in a preschool institution, should move. The motor activity of a child should be controlled, creating motivation for movement. A child is by nature ready to move constantly, in movement learning the world. The task of parents and preschool teachers is to form constantly love to activity, in any possible way to achieve a high culture of movement, coordination, speed, strength, endurance. That is why it is important to organize the entire day regimen properly, which should be based on the idea of humanization. In the presence of temporary benchmarks for individual regime moments, it is generally

⁶ Богуш А.М., Лисенко Н.В. Українське народознавство в дошкільному закладі. — К., 2002.

desirable that the regime to be individual for each child. For example, if one is asleep, he or she does not lie down and wait for others to wake up; it is also impractical to wake a baby only because others have already awoken. For each child at any time of a day, the preschool teacher should provide such conditions that will provide for a child, if desired, motor or quiet activity⁷.

Numerous studies prove a special role of motor activity for the health of the organism, improving the basic functions of the body. The more involved a child is in the world of movement, the richer and more interesting his physical, mental development; a child is healthier.

To provide optimum motor activity for each child, it is necessary to: create conditions for self-motor activity; choose effective teaching methods; control creatively the pedagogical process; use traditional forms of work (morning gymnastics, physical training, motor games and exercises, sports holidays) and non-traditional methods of education, such as rhythmic gymnastics, training on the simulators, sports dance etc. It should be noted that physical education programs are mainly aimed at learning a certain amount of motor skills and do not contribute to the effective education of basic motor activity among preschool children. Working on a single, regulated education and training program delays the ability of pedagogical creativity, focused on the standard of the upbringing of a child, ignores the individual features of development.

One of the various factors affecting the health and development of a preschooler is motor activity. A beneficial effect on the body can be made only if its level is within the optimal values. Thus, in hypodynamia (the mode of immobility), a number of negative consequences for a child occurs: there is a violation of the functions of several organs, regulation of metabolism and energy, the body's resistance to changing external conditions decreases. Hyperkinesia (excessive motor activity) also violates the principle of optimal physical activity, which can cause overstrain of the cardiovascular system and adversely affect the development of the child's body. Therefore, special attention is needed to the purposeful management of motor activity⁸.

The analysis of the organization of the motor activity in the older age groups of preschool institutions revealed the main reasons, its imperfections: relatively low

⁷ Potan V. (2003). Tsikava fizkultura. *Doshkilne vykhovannia, issue 10, 20-22* [in Ukrainian].

⁸ Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. — Л., 1998.

motor density; insufficient use of cyclic exercises aimed at endurance development; irrational selection of games and exercise during walks, as well as insufficient use of physical education textbooks and the entire surrounding space; lack of a seasonal approach in planning and conducting fitness activities; a haphazard approach to remedial work with children on the development of motor skills; mismatch of physical education equipment with age-specific features of children's motor skills development.

In addition, educators do not fully take into account the individual manifestations of the motor activity of children during organized and independent activity. In this regard, there is an urgent need to improve the motor activity of children in preschool institutions, which will contribute to the education of a healthy child and versatile development.

The following principles should be based on the development of motor activity:

- health orientation,
- natural stimulation of motor and intellectual activity, taking into account the continuity and originality of pedagogical influences in different age groups,
- an individual-differential approach that will allow to ensure maximum development of each child, mobilization of activity and self-dependence.

It is necessary to determine the balance of constituent systems of organizational forms of physical culture and self-motor activity, to plan the implementation of elements of sports games and exercises with the use of special equipment, various exercises on simulators, etc. monitoring the quality of physical education of preschool children who have certain abnormalities, in particular, postural disorders, flat feet etc.

The tasks of physical education of preschool children are divided into three groups:

- Recreational tasks. These are protection and promotion of children's health, body hardening, increasing its resistance to the harmful effects of the environment, timely development of all body systems, enhancing their functionality, forming the correct posture and foot.
- Formation of motor skills, training of physical qualities. This task is to develop vital types of motor activity: walking, running, jumping, throwing, climbing, swimming, cycling; movements of hands, legs, corpus. Motor activity influences the formation of such physical features of the body as agility, strength, flexibility, speed, general

endurance, which depends on the successful overcoming of different life difficulties by a person⁹.

Purposeful development of motor skills and qualities should begin at an early age and be organized in accordance with the age and individual abilities of children. Important for the health and physical development of a child is the formation of the correct posture – the usual position of the body at rest and in motion. Proper posture creates optimal conditions for the functioning of the cardiovascular, respiratory and digestive systems, greatly affecting well-being and mood. Violation of it can be caused by non-observance of hygienic conditions, insufficient development of the musculoskeletal system, insufficient level of motor activity of children, absence or low level of preventive measures, birth defects. Therefore, it is necessary to monitor compliance with hygienic living conditions and activities of children, such as lighting, furniture, clothing and shoes correspondence to the age of children; properly organized physical exercises: running, jumping, trimming, licking, which strengthen the muscles of the back and increase the flexibility of the spine. And most importantly – to convince a child of the importance of the correct posture for health and beauty, to teach the rules of self-control during sitting, standing, walking, rational exercise load distribution.

- Cultural and hygienic skills and healthy lifestyle skills training among children. Children need to know what good and harmful to the body is, organizing their behavior accordingly. The ability to care for the body, clothing, personal belongings; to have good table manners during meals, to maintain indoors order should grow into a stable habit. Equally important is the acquisition of ideas and knowledge about the benefits of physical education, games, education of interest in active motor activity, the formation of the need for systematic exercise.

Physical education of children of preschool age solves many general educational tasks. Physical exercises contribute to the knowledge of the world, the development of sense organs, the coordination of movements, moral and volitional qualities (courage, responsibility, perseverance, etc.). Body hardening procedures, mastering the movements, participation in outdoor and sports games – train purposefulness, independence, form the ability to control one's behavior and body. Collective games help to foster friendly and sociable relationships, a willingness to work together, develop the ability to interact, adequately assess the situation.

⁹ Сухомлинський В.А. Избранные педагогические сочинения. В 3-х томах. – М.: Педагогика, 1979. – Т.1. – С. 110.

Feelings of beauty and expediency of body movements, habit for cleanliness and accuracy contribute to the cultivation of aesthetic feelings.

Physical education of children cannot be spontaneous, haphazard, ossified with the forms and methods used. The organization of physical education should occur under the following conditions: protection of the nervous system of a child, rational alternation of the active activity and rest, hygiene of day and night sleep; the presence of favorable conditions for a constant positive emotional state, the absence of factors that suppress the nervous system of a child; planning and maintenance in accordance with the sanitary and hygienic norms of the premises of the kindergarten and playground, the equipment of the gym, a sufficient number of sports equipment necessary for any age of children¹⁰.

Educational and training programs in Ukrainian preschool institutions determine the specific tasks and content of work on physical education of children of each age group. For example, the program "Baby" to the main tasks of preschool education includes concern for the physical and mental health of children, whose provision should be subordinated to the organization of their life, subject and social environment, all types of activities. The main indicator of a preschool teacher's work is physically developed, body hardened, active children, who are quietly and freely communicating with each other and with adults.

The contents of the section "Educating a Healthy Child" of the program directs to the gradual physical improvement of children, providing flexible day regimen, optimal daily exercise regime. The program guides educators to use various forms of work: daily classes in physical education, morning and hygienic gymnastics, running games, physical breaks, entertainment, holidays, health days, hiking, self-motor activity¹¹.

The program "Child" identifies the following main tasks of physical education: health promotion, comprehensive physical development, body hardening, improvement of body functions, improving the physical and mental capacity of children; promoting the formation of correct posture, prevention of flat feet; formation of game actions; development of motor qualities (agility, speed, strength, flexibility, general endurance); training of positive moral and strong-willed traits of character of a child; promoting the acquisition of available ideas and knowledge

¹⁰ Vilchkovskiy E.S. (1998). Kryterii otsiniuvannia stanu zdorovia, fizychnoho rozvytku ta rukhovoї pidhotovlenosti ditei doshkilnoho viku. Kyiv [in Ukrainian].

¹¹ Книш Т.В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільного закладу: Автореф. дис...канд.. пед. наук / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2001. – 19 с.

about the benefits of physical education, games, basic hygiene requirements and rules; training of interest in active motor activity and formation of the need for systematic physical exercises¹².

In the physical education of preschoolers it is important to adhere to the principle of individualization and differentiation. In kindergartens of physical and fitness type the functioning of general type groups is justified; fitness group, which allows to take into account the interests and abilities of children to master different physical exercises; groups of children belonging to the preparatory medical group for health reasons; groups whose pupils have certain health disorders (special medical groups), disorders of the musculoskeletal system; sports classes; health and rehabilitation centers.

The whole educational process in a preschool institution should be aimed at developing a child's health motivation, i.e. self-improvement. In order for a health center to be established within a child, it is necessary to have an interest in the child and to participate in the problem in the immediate family environment. In order for this work to be successful, parents should become not only observers but also direct participants. For this purpose it is necessary to carry out various forms of joint activity of children, educators and parents: competitions, blitz tournaments, sports competitions, imitations of television shows and more. All of these measures are used as a single set with the awareness that treatment should not provide the health of a child, but the awareness of a healthy lifestyle. Everyone's awareness of their responsibility for their personal health should be passed from parents to a child, and if necessary, from a child to parents.

One of the central issues today is the attitude of the family to health. Since the first preschool teachers, tutors, and ideologues in a child's life are parents and people from their surroundings, they should be responsible for preserving and promoting the health of a child. Hence the need for a conscious attitude to preserve the health of a child in each family and to follow the basic rules of a healthy lifestyle. The leading means of forming a healthy lifestyle for a child are not only special activities, but also the daily existence of the family, the basis of which is the profession of values of life, among which health is leading in all its diversity. In the family, children learn the first skills of a healthy lifestyle. But not only healthy not only physically but also socially and morally, a family will be able to grow and bring a healthy person up in any aspect. At the basis of the family is the love of all family

¹² Книш Т.В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільного закладу: Автореф. дис...канд.. пед. наук / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2001. – 19 с.

members for each other. But there are two special people who start a family, grow us. These are a father and mother – the first examples of masculinity and femininity.

First and foremost, children do not absorb instructions, exhortation or threat in their minds, but the atmosphere created by their parents when communicating with each other and with others. What principles govern the family, such principles underlie the attitude to life and children. If the family leads a healthy lifestyle, the family is dominated by the world and a friendly attitude towards each other, if the parents do not have bad habits and they are fans of hiking, then children are involved in physical culture, in a healthy lifestyle.

In addition to the conscious and purposeful upbringing given to the child by the parents, it is affected by the entire intra-familial atmosphere, which gradually accumulates with age and can change the personality of a child. For a child, it doesn't matter what kind of a family he or she has, family is the ultimate authority. It is in the family that a child will be pleased to be able to display the physical education exercises taught by a preschool teacher. There are parents who do not want to perceive anything new, others do not care about the physical development of the child. In such cases, the preschool teacher should meet with the parents, discuss the different circumstances and possibilities of escaping from critical situations, and explain to the parents the importance of forming a healthy lifestyle for their child.

Thus, considering the whole issue of the positive impact of education on the formation of preschooler's motivation for a healthy lifestyle, it is necessary to distinguish the following actions:

- be able to analyze and assess the level of health, physical and motor development of a child,
- forming of tasks of physical education for a certain period and identify the main of them considering an individual peculiarity of each child,
- to design the desired level of the final result, anticipating difficulties that may arise for subjective or objective reasons,
- to organize the process of education on a particular system, choosing the most effective means, forms and methods of work in specific conditions,
- to compare the obtained results with initial and set new tasks,
- to master the professional skills and constantly improve it,
- to collaborate with parents on forming a healthy lifestyle in the family.

So, in view of the above said, we can draw the following conclusions: the involvement of preschool-aged children to a healthy way of life involves consideration of all components of the health and is possible only under condition of providing the educational impact on the child. A healthy lifestyle requires knowledge and adherence education and recreation, nutrition and personal hygiene,

the determination and mandatory exercise to ensure desirable motor activity, and also the awareness of the harmfulness of drug abuse, alcohol, tobacco. Meanwhile, physical education is a prerequisite for the effectiveness of mental, moral, aesthetic education, and the appropriate level of the general development makes it an attractive target associated with achieving physical perfection. After a preschool institution children who have formed principles of a healthy lifestyle have the opportunity to counteract actively any negative changes of the living environment and to be an example for other children.

A preschool teacher is obliged to be a qualified specialist, especially in the field of health, to organize the formation of the desire for a healthy lifestyle among preschoolers.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богуш А.М., Лисенко Н.В. Українське народознавство в дошкільному закладі. — К., 2002.
2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. — К., 1998.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. — Л., 1998.
4. Книш Т.В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільного закладу: Автореф. дис...канд.. пед. наук / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. — К., 2001. — 19 с.
5. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Початкова школа. — 1994. - №12. — С. 43-46.
6. Козубняк В.Р., Новченкова К.Д., Пісоцька Л.С. Базовий компонент дошкільної освіти в освітньому просторі міста Хмельницького / За ред. М.М. Дарманського. — Хмельницький, 2001. — 67 с.
7. Єфименко Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. — Таганрог: Познание, 2001. — 176 с.
8. Потан В. Цікава фізкультура // Дошкільне виховання. — 2003. - №10. — С. 20-22.
9. Сухомлинський В.А. Избранные педагогические сочинения. В 3-х томах. — М.: Педагогика, 1979. — Т.1. — С. 110.

Porównanie stanu wytrenowania wysokokwalifikowanej zawodniczki na podstawie wyników testu mleczanowego 8x100m

Paulina Kreft¹, Piotr Makar¹, Alicja Pęczak-Graczyk¹, Dariusz Skalski¹, Arkadiusz Stanula²

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

² *Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Instytut Nauk o Sporcie, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

Słowa kluczowe: test mleczanowy, trening pływacki, test 8x100m, kontrola treningowa

Streszczenie

Głównym celem badań była diagnostyka i kontrola stanu wytrenowania wysokokwalifikowanej pływaczki na podstawie wyników testu mleczanowego 8x100m.

W tym też celu podjęto próbę odpowiedzi na następujące pytania badawcze: czy zastosowane obciążenia w tym okresie wywołały poprawę wyników?, czy wystąpiły zmiany maksymalnych wartości stężenia kwasu mlekowego?

Materiał badań stanowiły wyniki trzech progresywnych testów mleczanowych 8 x 100 metrów stylem grzbietowym przeprowadzonych u zawodniczki MZOS Płock, wielokrotnej medalistki mistrzostw Polski juniorów, finalistki mistrzostw Polski seniorów, w trakcie okresu przygotowawczego do Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców w Dębicy w 2005 roku. Pierwszy z testów wykonano podczas dwutygodniowego zgrupowania w Spale w dniu 24.03.2005 r., drugi i trzeci odnotowano w Płocku w dniach 07.04.2005 r. oraz 21.04.2005r. Podczas realizacji testów dokonywano pomiaru stężenia kwasu mlekowego we krwi La [mmol/l]. Do oceny stężenia kwasu mlekowego (La) wykorzystano minifotometr. Analiza wyników badań pozwala wysunąć następujące spostrzeżenia i wnioski: informacje, dotyczące indywidualnej reakcji zawodniczki na zadane obciążenia treningowe, pozwalają precyzyjnie dobierać wielkość obciążeń treningowych. Wyniki sportowe uzyskane podczas zawodów zależą w dużym stopniu od zdolności tolerowania przez organizm

zakwaszenia, a zatem określenie wartości prędkości pływania w strefie tolerancji La jest podstawowym czynnikiem pozwalającym prawidłowo określać wielkość zadawanych obciążeń treningowych, kształtujących specjalną wytrzymałość tlenową pływaków. W pełni racjonalnie i efektywnie prowadzony trening wymaga więc poznania relacji pomiędzy wykonaną pracą a stanem wytrenowania organizmu. Poziom zakwaszenia organizmu i efektywność pracy zawodniczki należy interpretować i oceniać w odniesieniu do zadanego obciążenia oraz do indywidualnej reakcji zawodniczki (m.in. w odniesieniu do maksymalnego zakwaszenia organizmu). Zastosowane obciążenia wywołały poprawę wyników sportowych zawodniczki.

Wstęp

Wiedza o sporcie wciąż się rozwija. Wiemy coraz więcej o funkcjonowaniu ustroju człowieka, potrafimy coraz mądrzej i bardziej efektywnie kierować założonymi procesami adaptacji wysiłkowej, wieńcząc dzieło wysokim stanem wytrenowania. Wciąż padają rekordy i przesuwane są „granice ludzkich możliwości”. Wzrasta stopień trudności i złożoności wielu dyscyplin sportowych. Wszystko to podnosi atrakcyjność sportu, modę na jego uprawianie, przyciąga coraz więcej obserwatorów.¹Wyczynowy sport fascynuje i daje wzory. Pociąga igraniem z tym co wydaje się niemożliwe i nieosiągalne, a za moment staje się faktem – nowym rekordem. Te niezwykle osiągnięcia są wytworem bardzo wielu czynników. Doskonałości i talentu człowieka, dobrodziejstwa natury i okoliczności, organizacji i pomocy ze strony nauki oraz techniki. Nic jednak nie staje się samoistnie. To trening czyni mistrza. Tylko wieloletnia, mądra i konkretna praca prowadzi do sukcesu. Trening sportowy jest przedmiotem wielu badań wielu nauk, takich jak fizjologia wysiłku fizycznego, biochemia, biomechanika, psychologia sportu. O ścisłym przenikającym się związku między dokonaniem sportowym a naukami sportowymi może świadczyć fakt, że wraz z rozwojem świata nauki, wzrasta skuteczność samego treningu sportowego, a progresji ulega światowy poziom zmagania sportowych. Dzisiaj od strony teoretycznej wiadome jest już prawie wszystko na temat treningu sportowego nie tylko w zakresie metodyki szkolenia i rozwoju sportowego, ale także w zakresie wyizolowanej komórki i zachodzących w niej zmian adaptacyjnych. Również dzięki współczesnym metodom laboratoryjnym można ocenić skuteczność każdego działania treningowego i prognozować wynik w przyszłości. Mimo tak znacznej ingerencji nauki w technologię treningową, dalej

¹ Sozański H., Zaporozhanow W. (1997), Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSKFIS, Warszawa.

jesteśmy od pełnej optymalizacji szkoleniowej w treningu sportowym². W pływaniu sportowym rekordy już dawno osiągnęły niebywale wysoki poziom, a mimo to nadal, co roku zawodnicy poprawiają swoje najlepsze wyniki. Osiągnięcia niektórych z nich przekraczają granice, które – jak sądzono – stanowią kres możliwości człowieka.

Pojęcie treningu i jego fizjologiczne podstawy

Trening oznacza systematyczne, specyficzne długotrwałe działania w celu zwiększenia lub poprawienia pewnych określonych wcześniej umiejętności, postaw, wiedzy lub cech. Trening to wieloletni, zorganizowany proces zmierzający do osiągnięcia mistrzostwa sportowego. Jest on uporządkowany w ramach określonej struktury. Efektem środków i metod stosowanych w poszczególnych jego rodzajach są obciążenia treningowe, podlegające celowym zmianom w kolejnych fazach procesu. Trening sportowy to wieloletni, specjalnie zorganizowany proces pedagogiczny, w ramach którego zawodnik uczy się techniki i taktyki swojej dyscypliny i doskonali je, kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowość oraz nabywa wiedzę na temat prowadzonej przez siebie działalności sportowej. Celem treningu jest optymalizacja funkcji ustroju i rozwinięcie specyficznej adaptacji wysiłkowej, umożliwiającej uzyskiwanie maksymalnych wyników i osiągnięć w uprawianej specjalności ruchowej³. Trening sportowy ściśle wiąże się z fizjologią wysiłku fizycznego, ponieważ jest niczym innym jak odpowiednim kształtowaniem różnych tzw. systemów energetycznych. Procesy metaboliczne zachodzące w każdej komórce naszego organizmu są dostarczycielami energii. Bezpośrednie źródło energii stanowi andenozynotrójfosforan (ATP), a zawartość tego związku jest na tyle niewielka, że konieczna jest ciągła jego resynteza poprzez dwa główne procesy metaboliczne. Pierwszą grupę stanowią procesy szybkie, beztlenowe, drugą zaś procesy wolne, tlenowe. Do grupy pierwszej należy zaliczyć resyntezę ATP w reakcjach rozpadu fosfagenów (ADP, fosfokreatyny) - z tych źródeł energii może powstać energia na jedynie 5-6 sekund pracy fizycznej. Także beztlenowo mogą być spalone węglowodany (glukoza krwi i glikogen mięśniowy) na drodze tzw. glikolizy beztlenowej, w szczególności dystansach 100-, 200-, 400-metrowych. Do drugiej grupy procesów metabolicznych uzyskujących energię należą tlenowy rozpad i przemiana kwasów tłuszczowych. Dzięki takim procesom, jak cykl

² Rakowski M. (2008), Nowoczesny trening pływacki. Centrum Rekreacyjno – Sportowe Rafa. Rumia.

³ Sozański H. (1993) Podstawy teorii treningu. RCMSKFIS, Warszawa.

Krebsa oraz wędrówka elektronów wodorowych przez łańcuch oddechowy powstaje większość energii podczas zajęć treningowych. Spalaniu mogą także ulec aminokwasy, ale nie jest to główny sposób uzyskiwania energii podczas wysiłku fizycznego, a bardziej wspomaganie tlenowej przemiany tłuszczów w dostarczaniu energii podczas wielogodzinnej pracy fizycznej⁴. Procesy tlenowe wolniej dostarczają energię, lecz są o wiele korzystniejsze w pokrywaniu kosztu energetycznego pracy ze względu na brak ubocznych produktów materii, jakim jest kwas mlekowy w procesach beztlenowych. W procesach, w których brakuje dostępu tlenu, dochodzi do odkładania się na drodze glikolizy beztlenowej jonów wodorowych, co prowadzi do zjawiska zwanego kwasicą metaboliczną. Trening powinien zwiększać proporcje uzyskiwania energii na drodze tlenowej przy wykonywaniu określonej pracy fizycznej, aby zmniejszyć akumulację kwasu mlekowego, który jest głównym czynnikiem powodującym zmęczenie w pływaniu. Odpowiednio prowadzony trening fizyczny usprawnia wszystkie procesy metaboliczne dostarczające energię w pokrywaniu kosztu wykonywanej pracy. Im efektywniejsze są te procesy, tym zawodnik jest w stanie potencjalnie uzyskiwać lepsze wyniki na zawodach⁵.

Źródła energetyczne w treningu

Poziom wyników w pływaniu w dużym stopniu zależy od mocy układów energetycznych. Możliwości energetyczne pływaków charakteryzuje także pojemność dostępnych do wykorzystania źródeł substratów i wielkość zmian metabolicznych podczas pracy. Wytwarzanie energii następuje w wyniku reakcji, opartych na wykorzystaniu 3 rodzajów źródeł energetycznych: beztlenowych niekwasomlekowych, beztlenowych kwasomlekowych, tlenowych⁶.

Źródła beztlenowe niekwasomlekowe: Stanowi grupa wysokoenergetycznych związków fosforanowych, zawartych w mięśniach, a także wytwarzanych w nich podczas pracy. Wykorzystywanie zapasów ATP tkanek, a także reakcje, przebiegające z udziałem związków fosforanowych zdolne są w minimalnym czasie zapewnić energię w wyjątkowo dużej ilości. Mogą być uzupełniane poprzez reakcje utleniania,

⁴ Kozłowski S., Nazar K. (1999) Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL. Warszawa.

⁵ Naglak Z. (1979) Trening sportowy. Teoria i praktyka. Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa.

⁶ Płatonow W.N. (1997) Trening wyczynowy w pływaniu. Struktura i programy. COS, Warszawa.

które podtrzymuje się zapasami tlenu w hemoglobinie krwi i mioglobinie mięśni. Zapewniają energię podczas krótkotrwałej pracy sprinterskiej- odcinki 25 i 50m, a także do ćwiczeń szybkościowo-siłowych, trwających 15-30s.

Źródła beztlenowe kwasomlekowe: związane są z zapasami glikogenu w mięśniach i wątrobie, które rozkładane są do kwasu mlekowego z wytwarzaniem ATP i fosfokreatyny (glikoliza). W porównaniu do mechanizmów beztlenowych niekwasomlekowych ten mechanizm charakteryzuje się wolniejszym włączaniem do pracy, mniejszą mocą, jednak działa znacznie dłużej. Źródła te stanowią główny mechanizm zapewnienia energii do pracy na dystansach 100 i 200m, odgrywają również dużą rolę na dystansie 400m, podczas wykonywania różnych ćwiczeń na lądzie i w wodzie, których czas waha się od 30s do 4-5min. Są o wiele mniej ekonomiczne niż tlenowe, wykorzystuje się je wtedy, kiedy pochtanianie tlenu przez pracujące organy jest niewystarczające dla zaspokojenia ich potrzeb, ma to miejsce przede wszystkim, na początku każdej pracy, a także wtedy, kiedy zapotrzebowanie na energię przekracza możliwości jej dostarczenia przez mechanizmy tlenowe.

Źródła tlenowe: podczas pracy o charakterze tlenowym węglowodany i tłuszcze utleniane są tlenem z powietrza. Rozwój procesów tlenowych następuje stopniowo (maximum osiągają po 2-4min i po rozpoczęciu intensywnej pracy), zapewniają energię podczas pływania na dystansach 400, 800 i 1500m, odgrywają również ważną rolę podczas pokonywania krótszych odcinków- 100 i 200m. Głównymi przyczynami ograniczającymi wydolność tlenową są: możliwości mięśnia sercowego, a także właściwości układu krążenia obwodowego, możliwości komórek mięśniowych w wykorzystaniu tlenu do syntezy ATP. Wzrost pojemności i mocy mechanizmu tlenowego pracujących mięśni w wyniku treningu następuje dzięki zwiększeniu stężenia i aktywności specjalnych enzymów metabolizmu tlenowego, zwiększeniu o 1,5-2 razy ilości mioglobiny, nasileniu glikolizy mięśniowej i lipidów, zwiększeniu zdolności mięśni do utleniania węglowodanów, a szczególnie tłuszczów. Rozpatrując rolę mechanizmów tlenowych podczas pływania na różnych dystansach należy opierać się na dwóch właściwościach. Pierwsza to czas uruchamiania układów odpowiedzialnych za pochtanianie, transport i utylizację tlenu tzn. zdolność do osiągnięcia maksymalnych dla danej pracy wielkości pochtaniania tlenu. Im wcześniej osiągnie się wysokie wartości pochtaniania tlenu, tym większy będzie udział mechanizmów tlenowych w energetycznym zabezpieczeniu pracy. Druga to zdolność do długotrwałego utrzymania maksymalnej (dla danego czasu pracy) wielkości pochtaniania tlenu. Zdolność do szybkiej

aktywizacji pracy układów krążenia i oddychania i utrzymanie przez długi czas największych wielkości pochłaniania tlenu prawie nie są związane z maksymalnym pochłanianiem tlenu⁷.

Kwas mlekowy – powstawanie i usuwanie

Kwas mlekowy (kwas 2-hydroksypropanowy), $C_2H_4OHCOOH$ – organiczny związek chemiczny z grupy hydroksykwasów, obecny w skwaśniałym mleku (skąd pochodzi jego nazwa) oraz powstający w mięśniach w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego, kiedy dochodzi do procesu beztlenowej glikolizy. Powstawanie kwasu mlekowego w mięśniach jest związane z procesem spalania glukozy, który to proces jest głównym dostarczycielem energii pożytkowanej na ruch. W wypadku, gdy ilość tlenu jest niewystarczająca, pewna ilość pirogronianu i NADH nie jest dopuszczana do mitochondrii. Dwie te substancje reagują ze sobą tworząc kwas mlekowy i wtedy też zaczyna się zakwaszenie. Jest to ostatni krok glikolizy beztlenowej i wygląda następująco:

Kwas pirogronowy + NADH + M-LDH = kwas mlekowy + NAD

Reakcja ta katalizowana jest przez mięśniową formę dehydrogenazy mleczanowej. Kwas mlekowy powstający w czasie wysiłku odkłada się jako nadmiar mleczanu. Kiedy jego ilość przekroczy pewien poziom, zaczyna się zakwaszenie, poziom glikolizy beztlenowej zmniejsza się, ruchy stają się wolniejsze, słabsze, bardziej bolesne. Enzym, dehydrogenaza kwasomlekowa (LDH) zaangażowany jest w metabolizm kwasu mlekowego, dlatego wzrost aktywności tego enzymu powinien rozszerzyć usuwanie mleczanu. Istnieją dwie formy dehydrogenazy kwasomlekowej w organizmie ludzkim: forma mięśniowa i sercowa. Forma mięśniowa reguluje tworzenie się mleczanu z pirogronianu, podczas gdy forma sercowa reguluje odwrotną reakcję, to jest przejście kwasu w pirogronian. Forma sercowa jest bardziej rozpowszechniona we włóknach sercowych, mimo że występuje także w wolnokurczliwych włóknach mięśni szkieletowych. Forma mięśniowa występuje w mięśniach szkieletowych. Metabolizm mleczanu przez LDH uwalnia reakcję łańcuchową zwiększającą ilość usuwanego mleczanu z włókien pracującego mięśnia. Podczas, gdy większa ilość kwasu mlekowego jest metabolizowana w sercu, wątrobie i włóknach mięśniowych będących w spoczynku, dodatkowa ilość kwasu może

⁷ Bielec G., Przybylski S., Rząsa P., Waade B. (1996) Próg przemian tlenowych i beztlenowych u początkujących pływaków. W: Pływanie sportowe. Materiały z konferencji naukowo – metodycznej [18-19 XI 1994 Gdańsk]. AWF, Gdańsk.

przenikać do krwi i do tych organów. Większa szybkość przenikania zmniejszy stężenie kwasu we krwi, co z kolei zwiększy ilość kwasu mlekowego, który może przeniknąć z pracującego mięśnia do krwioobiegu. Jakkolwiek wzrost aktywności LDH- sercowej formy, powinien zwiększyć metabolizm mleczanowy przez co zwiększa ilość usuwanego mleczanu z pracujących mięśni⁸.

Cel, pytania badawcze i grupa badawcza

Głównym celem badań była diagnostyka i kontrola stanu wytrenowania wysokokwalifikowanej pływaczki na podstawie wyników testu mleczanowego 8x100m.

Pytania badawcze:

1. Czy zastosowane obciążenia w tym okresie wywołały poprawę wyników?
2. Czy wystąpiły zmiany maksymalnych wartości stężenia kwasu mlekowego?

Materiał badań stanowiły wyniki trzech progresywnych testów mleczanowych 8 x 100 metrów stylem grzbietowym przeprowadzonych u zawodniczki MZOS Płock, wielokrotnej medalistki mistrzostw Polski juniorów, finalistki mistrzostw Polski seniorów, w trakcie okresu przygotowawczego do Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców w Dębicy w 2005 roku. Pływaczka miała ukończone 17 lat, jej staż treningowy wynosił 7 lat, posiadała I klasę sportową. Pierwszy z testów wykonano podczas dwutygodniowego zgrupowania w Spale w dniu 24.03.2005 r., drugi i trzeci odnotowano w Płocku w dniach 07.04.2005r. oraz 21.04.2005 r. Wszystkie testy wykonano na pływalniach 25-metrowych. Dobór prędkości pływania w teście mleczanowym oraz procentowy rozkład intensywności pokonywania kolejnych odcinków 100-metrowych określono na pięciu wyznaczonych poziomach realizacji (tabela 3). Każdy test był poprzedzony rozgrzewką w formie przepłynięcia danych odcinków, które łącznie wynosiły ok 2 kilometry.

Tabela 1. Procedura testu mleczanowego 8 x 100 m

Wariant testu	Dystans (m)	Intensywność pływania (%)	Przerwy odpoczynkowe	Pobór krwi	Teoretyczny poziom stężenia w mmol/l
---------------	-------------	---------------------------	----------------------	------------	--------------------------------------

⁸ Lach K., Rolski Z. (1996) Test mleczanowy w kontroli treningu pływaków. Sport Wyczynowy nr 1-2, 19 – 23.

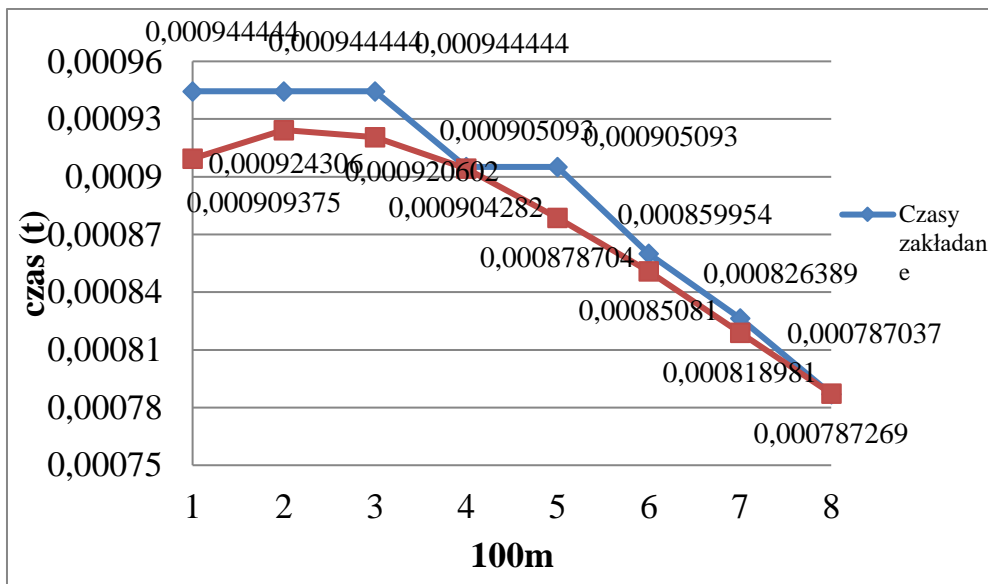
8 x 100	3 x 100	75	1 min, po serii 3 min	w 2-3 min po serii	2
	2 x 100	85	1 min, po serii 4min	w 3-4 min po serii	3
	1 x 100	90	6 min	w 4-5 min	4-5
	1 x 100	95	20 min	w 5-6 min	5-8
	1 x 100	100		w 5-6 min	9 i więcej

Źródło: E. Bartkowiak 2008.

Podczas realizacji testów dokonywano pomiaru stężenia kwasu mlekowego we krwi La [mmol/l]. Do oceny stężenia kwasu mlekowego (La) wykorzystano minifotometr. Pomiaru stężenia kwasu mlekowego (La) dokonywano przed rozpoczęciem testów oraz w przerwach wypoczynkowych pomiędzy poszczególnymi poziomami (tabela 3). Aby wykonać badania analizator potrzebował małej kropli krwi (< 3 ul.) z opuszka palca, którą wchłaniał pasek testowy. Następnie pasek umieszczano w polu testowym urządzenia, gdzie następowała analiza koncentracji kwasu mlekowego we krwi. Wynik w postaci numerycznej był wyświetlany na ekranie minifotometru, w czasie poniżej 45 sekund z opisem daty i czasu badania.

Analiza wyników

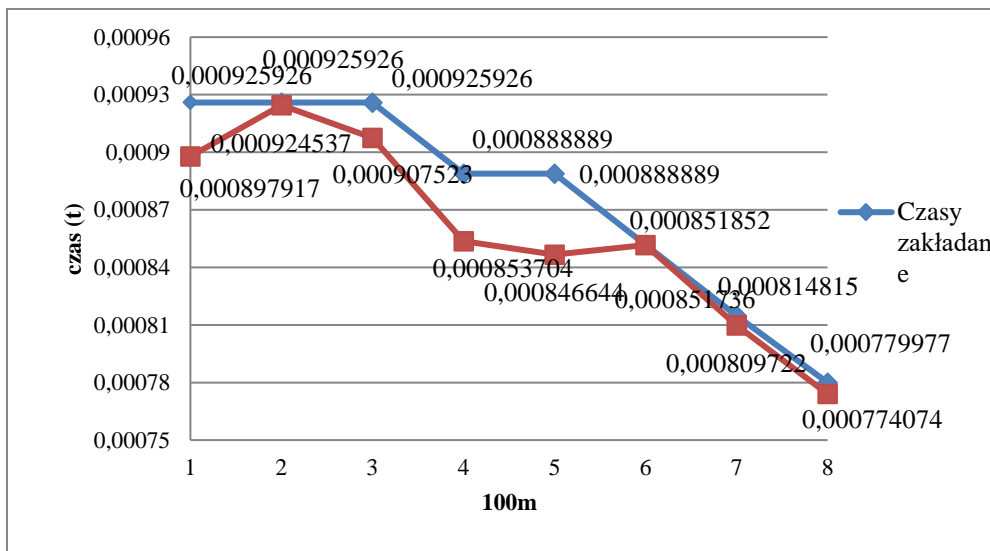
Wykonanie testów progresywnych 8x100m stylem grzbietowym dokonano w 2005 roku w okresie przygotowawczym do Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców w Dębicy w 2005 roku. Dokonano porównania czasów zakładanych z zrealizowanymi oraz omówiono zarejestrowane wartości kwasu mlekowego na poszczególnych poziomach testu. Strukturę założonych oraz wykonanych czasów przedstawiają poniższe wykresy.



Wykres 1. Czasy zakładane i wykonane podczas pierwszego testu 8 x 100m stylem grzbietowym w dniu 24.03.2005 r.

Źródło: Opracowanie własne.

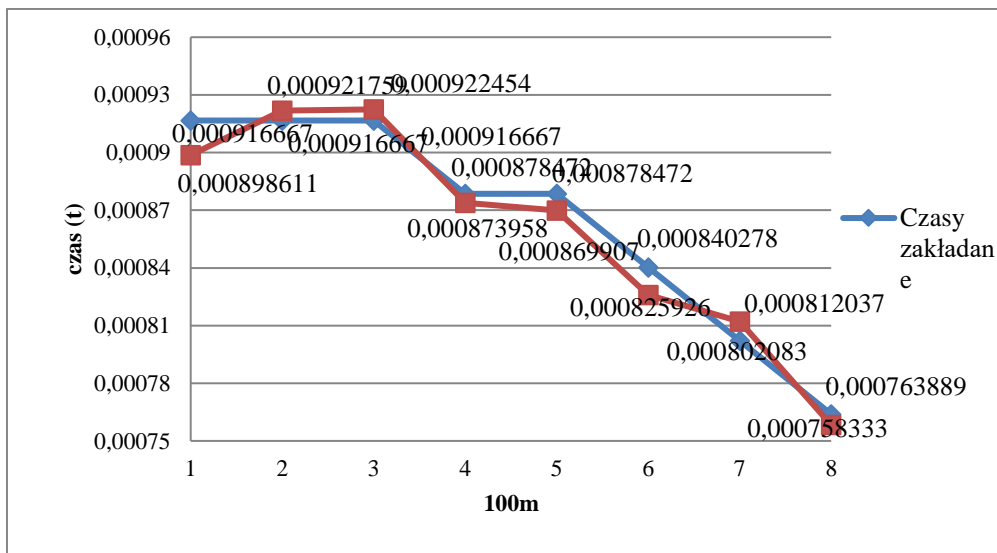
Analiza powyższego wykresu pozwala stwierdzić, iż zawodniczka na pierwszym poziomie testu (3x100m) o intensywności 75% przepłynęła o 3,03s, 1.74s oraz 2.06s lepiej od zakładanych czasów. Na drugim poziomie dwa odcinki 100m przy 85% intensywności okazały się szybsze o 0.07s i 2.28s. Na trzecim (90% intensywności) i czwartym (95% intensywności) poziomie pływaczka pokonywała jeden dystans 100m, który okazał się lepszy od zakładanego rezultatu o 0.79s i 0.64s. Na piątym (ostatnim) poziomie testu przepłynęła 1 odcinek 100 m z maksymalną intensywnością, z czasem o 0.02 s gorszym od zakładanego.



Wykres 2. Czasy zakładane i wykonane podczas drugiego testu 8 x 100 m stylem grzbietowym w dniu 07.04.2005 r.

Źródło: opracowanie własne.

Analiza powyższego wykresu pozwala stwierdzić, iż zawodniczka na pierwszym poziomie testu (3x100m) o intensywności 75% przełynęła o 2.42s, 0.12s oraz 1.59s lepiej od zakładanych czasów. Na drugim poziomie dwa odcinki 100m przy 85% intensywności okazały się szybsze o 3.04s i 3.65s. Na trzecim (90% intensywności) i czwartym (95% intensywności) poziomie pływaczka pokonywała jeden dystans 100m, który okazał się lepszy od zakładanego rezultatu o 0.01s i 0.44s. Na piątym (ostatnim) poziomie testu przełynęła 1 odcinek 100 m z maksymalną intensywnością, z czasem o 0.51 s szybszym od zakładanego.



Wykres 3. Czasy zakładane i wykonane podczas trzeciego testu 8 x 100m stylem grzbietowym w dniu 21.04.2005 r.

Źródło: opracowanie własne.

Analiza powyższego wykresu pozwala stwierdzić, iż zawodniczka na pierwszym poziomie testu (3x100m) o intensywności 75% przeplęnęła pierwszy odcinek 100m lepiej o 1.56s, a następnie 0.44s i 0.50s gorzej od zakładanych czasów. Na drugim poziomie dwa odcinki 100m przy 85% intensywności okazały się szybsze o 0.39s i 0.74s. Na trzecim poziomie (90%intensywności) pływaczka pokonywała jeden dystans 100m, który okazał się lepszy od zakładanego rezultatu o 1.24s, natomiast na czwartym (95%intensywności) odcinek 100m okazał się o 0.86s gorszy od zakładanego czasu. Na piątym ostatnim poziomie testu przeplęnęła 1 odcinek 100 m z maksymalną intensywnością, z czasem o 0.48s lepszym od zakładanego. Podczas wszystkich trzech terminów badań, zawodniczka zbliżyła się najbardziej do zakładanych czasów podczas testu numer dwa. Pływaczka osiągnęła na każdym poziomie realizowanych dystansów 100m wyniki od 0.01 s do nawet 3.65s lepsze. Test numer jeden wypadł najgorzej pod względem zrealizowanych czasów. Wyniki były najślabsze i niewiele różniły się od zakładanych rezultatów, a ostatni odcinek 100m płynięty z maksymalną intensywnością okazał się 0.02 s gorszy.

Tabela 2. Wartości stężenia kwasu mlekowego u badanej pływaczki po realizacji kolejnych poziomów testu mleczanowego podczas wszystkich trzech prób.

Dystanse (m)	Intensywność pływania (%)	Pobór krwi	Test 1 La (mmol/l)	Test 2 La (mmol/l)	Test 3 La (mmol/l)
		przed rozpoczęciem testu	2,1	1,9	1,7
3 x 100	75	w 2-3min po serii	3,2	2,3	2,6
2 x 100	85	3-4 min po serii	3,6	3,1	4,8
1 x 100	90	w 4-5 min	4,9	4,2	6,1
1 x 100	95	w 5-6 min	7,2	6,9	7,2
1 x 100	100	w 5-6 min	10,6	9,1	12,7

Wyznaczone wartości poziomu zakwaszenia organizmu zawodniczki, która wykonała trzy progresywne testy 8x100m stylem grzbietowym były zróżnicowane. Szczególnie można było zaobserwować różnicę po wykaniu prób z największą intensywnością. Wartość La wahała się od 9,1 do 12,7 mmol/l, co świadczy o odmiennej reakcji organizmu na wysiłki o maksymalnej intensywności. Badana zawodniczka uzyskała stosunkowo wysoki poziom La w próbie o maksymalnej intensywności w teście pierwszym 10,6 mmol/l w porównaniu do wartości uzyskanego czasu (wykres 1). Również podczas tego testu zanotowano najwyższe wyjściowe stężenie La (2,1 mmol/l). Podczas wykonywanych prób najniższa wartość wyjściowa zakwaszenia organizmu to 1,7 mmol/l (test nr 3), natomiast najwyższa to 2,1 mmol/l (test nr1). Test, który przeprowadzono jako trzeci, wypadł najlepiej, jeżeli chodzi o uzyskane czasy oraz zawodniczka uzyskała najwyższą wartość stężenia kwasu mlekowego we krwi po przepłynięciu ostatniego odcinka 100m (12,7 mmol/l). Zakładane oraz wykonane wyniki są bardzo zbliżone, ostatnia próba o maksymalnej intensywności okazała się lepsza o 0,48s. Analizując wszystkie trzy próby, testem

który wypadł najgorzej okazał się test pierwszy. Pływaczka osiągnęła dużo słabsze czasy podczas wszystkich odcinków 100m od kolejnych przeprowadzanych prób. Podczas testu 1 zawodniczka uzyskała najwyższą wyjściową wartości La, 2,1 mmol/l. Uzyskany wynik 1:08, 02 s okazał się o 0.02 s gorszy od zakładanego czasu i zarazem najślabszy ze wszystkich testów.

Tabela 3. Wyniki sportowe badanej zawodniczki na dystansie 50m i 100m stylem grzbietowym podczas wybranych zawodów w 2005 roku oraz Głównych Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców Dębica 2005 (pływalnie 25, 50m).

Data	Zawody	Konkurencja	Wyniki	Miejsce
28-30.01 2005	Zimowe Mistrzostwa Polski 17-18 latków Gorzów Wlkp. (25m)	50 m stylem grzbietowym	0:30,12	3 m-ce RŻ
		100 m stylem grzbietowym	1:03,87	3 m-ce RŻ
12-13.03 2005	Grand Prix Polski Kozienice (25m)	50 m stylem grzbietowym	0:30,37	2 m-ce
		100 m stylem grzbietowym	1:04,47	1 m-ce
16 -17.04 2005	Grand Prix Polski Ostrowiec Świętokrzyski (50m)	50 m stylem grzbietowym	0:30,97	3 m-ce
		100 m stylem grzbietowym	1:07,16	2 m-ce
20-22.05 2005	Mistrzostwa Polski Seniorów i Młodzieżowców Dębica (50m)	50 m stylem grzbietowym	0:30,70	4 m-ce RŻ
		100 m stylem grzbietowym	1:06,05	4 m-ce RŻ

Źródło: opracowanie własne.

Analizując powyższą tabelę można zauważyć, że zawodniczka w 2005 roku przed głównym startem w Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców w Dębicy brała udział w innych imprezach m.in. w Mistrzostwa Polski 17-18 latków w Gorzowie

Wielkopolskim, (gdzie ustanowiła dwa rekordy życiowe) oraz Grand Prix Polski w Koźlenicach i Ostrowcu Świętokrzystkim. Startując w Grand Prix Polski w Koźlenicach, jeszcze przed rozpoczęciem terminów badań, zawodniczka uzyskała wyniki gorsze od rekordów życiowych na dystansie 50 m stylem grzbietowym o 0.25 s, a na dystansie 100 m stylem grzbietowym o 0.60 s. Ponad tydzień po zakończeniu drugiego testu mleczanowego zawodniczka startowała w Grand Prix Polski w Ostrowcu Świętokrzystkim, gdzie zajęła wysokie II i III miejsce. Natomiast podczas Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców w Dębicy, pływaczka uzyskała najlepsze rezultaty w sezonie, poprawiając swoje rekordy życiowe, plasując się na wysokim IV miejscu.

Podsumowanie - wnioski

We współczesnym sporcie wyczynowym najbardziej precyzyjnym instrumentem kontroli intensywności oraz monitorowania zmian adaptacyjnych zawodnika jako efektu treningowego jest przeprowadzenie testów mleczanowych. (Rolski, Lech, 1994) Testy te nie tylko wykazują precyzyjne zmiany w metabolizmie tlenowym i beztlenowym, ale także są niezbędne w określaniu różnych stref intensywności. Gdy określenie zakresów sprinterskich jest stosunkowo łatwe poprzez analizę pokonywanego dystansu do maksymalnej prędkości, to przy intensywności wytrzymałościowych duża precyzja jest podstawą skuteczności wysoce wyspecjalizowanego programu treningowego (Rakowski 2008). Programowanie obciążenia treningowego z uwzględnieniem kategorii wysiłku oraz optymalnej oceny intensywności wysiłku pływaka wymaga korzystania z biochemicznej analizy krwi, polegającej na oznaczaniu poziomu stężenia kwasu mlekowego w określonych testach. Dobór testu zależy od specjalizacji dystansowej. Poznanie profilu mleczanowego umożliwia wyznaczenie poziomów intensywności ćwiczeń pływackich zgodnie z przebiegiem tej krzywej. Profil ten ulega ciągłym zmianom w procesie treningu. Wynika stąd potrzeba przeprowadzania testu co najmniej co 3-4 mikrocykle treningowe. Zmiany w przebiegu krzywej w skali makrocyklu czy rocznej są również istotne dla programowania treningu⁹. Informacje, dotyczące indywidualnej reakcji zawodniczki na zadane obciążenia treningowe, pozwalają precyzyjnie dobrać wielkość obciążeń treningowych. Wyniki sportowe uzyskane podczas zawodów zależą w dużym stopniu od zdolności tolerowania przez organizm

⁹ Bartkowiak E. (1999) Pływanie sportowe. COS, Warszawa.

zakwaszenia, a zatem określenie wartości prędkości pływania w strefie tolerancji La jest podstawowym czynnikiem pozwalającym prawidłowo określać wielkość zadawanych obciążeń treningowych, kształtujących specjalną wytrzymałość tlenową pływaka. W pełni racjonalnie i efektywnie prowadzony trening wymaga więc poznania relacji pomiędzy wykonaną pracą a stanem wytrenowania organizmu. Poziom zakwaszenia organizmu i efektywność pracy zawodniczki należy interpretować i oceniać w odniesieniu do zadanego obciążenia oraz do indywidualnej reakcji zawodniczki (m.in. w odniesieniu do maksymalnego zakwaszenia organizmu). Zastosowane obciążenia wywołały poprawę wyników sportowych zawodniczki.

Piśmiennictwo

Publikacje

1. Bartkowiak E., *Pływanie sportowe*, COS, Warszawa 1999.
2. Bielec G., Przybylski S., Rząsa P., Waade B., *Próg przemian tlenowych i beztlenowych u początkujących pływaków*, [w:] Pływanie sportowe. Materiały z konferencji naukowo – metodycznej [18-19 XI 1994 Gdańsk]. AWF, Gdańsk 1996.
3. Kozłowski S., Nazar K. (1999) *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. PZWL. Warszawa.
4. Naglak Z., *Trening sportowy. Teoria i praktyka*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1979.
5. Płatonow W.N. (1997) *Trening wyczynowy w pływaniu. Struktura i programy*, COS, Warszawa.
6. Rakowski M., *Nowoczesny trening pływacki*, Centrum Rekreacyjno – Sportowe Rafa, Rumia 2008.
7. Sozański H., *Podstawy teorii treningu*, RCMSKFiS, Warszawa 1993.
8. Sozański H., Zaporozhanow W., *Dobór i kwalifikacja do sportu*, RCMSKFiS, Warszawa 1997.

Ciąża okiem fizjoterapeuty

Anna Ziółkowska¹, Eliza Oleksy¹, Paulina Kasperska¹, Jakub Dreliszak², Adriana Wielgus³, Katarzyna Sas³, Ewa Zieliński⁴

¹ *Katedra Geriatrii, Collegium Medicum im Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu*

² *Katedra Podstaw Prawa Medycznego, Collegium Medicum im Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu*

³ *Katedra Nauk Społecznych i Medycznych, Collegium Medicum im Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu*

⁴ *Katedra Medycyny Ratunkowej, Collegium Medicum im Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu*

Słowa kluczowe: ciąża, zmiany fizjologiczne, przyrost masy ciała, układ kostno-stawowy, postawa ciała, fizjoterapeuta, fizjoterapia w ciąży

Streszczenie:

Kobiece ciało w trakcie ciąży podlega szeregom zmian, zarówno fizjologicznych jak i mechanicznych. Powodują one znaczne obciążenie organizmu. Adaptacje te w szczególności w obrębie układu kostno-stawowego, mięśniowo-powięziowego oraz wzrost masy ciała może przyczyniać się do wystąpienia dolegliwości bólowych. Aby uniknąć tych dolegliwości zaleca się regularną aktywność fizyczną pod okiem specjalisty oraz korzystania z możliwości gabinetu fizjoterapeuty. Możliwościami fizjoterapii to terapia manualna, techniki osteopatyczne, masaż dla kobiet w ciąży czy kinesiotaping. Świadoma przyszła mama powinna zdawać sobie sprawę z możliwości opieki medycznej i korzystać zarówno z pomocy lekarza ginekologa, położnej, jak i fizjoterapeuty oraz douli. Dzięki wiedzy całego zespołu, korzystania z fizjoterapii, aktywności fizycznej, ciąża może być okresem bez dolegliwości bólowych oraz „rodzić można łatwiej”.

Wstęp

Podczas ciąży dochodzi do szeregu fizjologicznych zmian w organizmie kobiety. Ma to na celu przygotowanie ciała dla rozwijającego się płodu oraz do porodu. Do zmian dochodzi między innymi w obrębie układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, hemostatycznego, pokarmowego, rozrodczego, endokrynnego, mięśniowo-

powięziowego, układu kostno-stawowego, zmian w obrębie skóry i masy ciała^{1 2}. Adaptacje te powodują duże przeciążenie i dolegliwości bólowe. Możliwe dolegliwości bólowe pojawiające się u kobiet w ciąży to ból odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa, miednicy, pachwiny, ból stawów biodrowych czy stóp. Inne problemy kobiety ciężarnej to rozejście mięśni brzucha (RMPB) i nietrzymanie moczu. Są to problemy, z którymi kobieta powinna udać się do fizjoterapeuty, osteopaty lub fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Przyrost masy ciała ciężarnej

Wzrost masy ciała można podzielić na dwie części - produkty poczęcia i przyrost tkanki matki, który wynosi około dwóch trzecich całkowitego przyrostu. Produkty poczęcia obejmują płód, łożysko i płyn owodniowy. Średnio płód stanowi około 25% całkowitego przyrostu, łożysko około 5%, a płyn owodniowy około 6%.

U osoby ciężarnej oprócz wzrostu masy macicy i tkanki sutkowej dochodzi do zwiększenia objętości krwi matki, płynu pozakomórkowego, zapasów tłuszczu i ewentualnie innych tkanek. U kobiet bez uogólnionego obrzęku lub tylko z obrzękiem nóg ekspansja pozakomórkowej objętości płynu pozanaczyniowego stanowi około 13% całkowitego przyrostu. Zatrzymywanie płynu pozakomórkowego może być bardzo zmienne; niektóre kobiety gromadzą więcej niż 5 litrów (5 kg). Kobiety zwykle gromadzą tłuszcz podczas ciąży. Te które przybierają na wadze 12,5 kg bez obrzęku, nabywają około 3,5 kg tłuszczu.

Przyrost masy ciała związany z wodą w ciele jest najbardziej zmiennym składnikiem. Odnotowany pozytywny związek między wzrostem całkowitej wody w organizmie, a masą urodzeniową niemowląt sugeruje, że gromadzenie wody jest korzystne³.

W 1971 r. Hytten i Leitch ustanowili normy fizjologiczne dotyczące całkowitego przyrostu masy ciała, tempa przyrostu w drugiej połowie ciąży oraz wskaźnika przyrostu związanego z najlepszą. Dla każdej ćwiartki ciąży ustalono następujące wskaźniki dla kobiet w ciąży pierwotnej:

¹ K. Urtnowska, et al. "Fizjologiczne zmiany w układzie ruchu ciężarnej oraz związane z tym dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego – badanie stopnia odczuwania bólu kręgosłupa w trakcie prawidłowo przebiegającej ciąży" *Physiological changes in the locomotor system of a pregnant and related lumbar-sacral pain-examination of the degree of feeling back pain during properly running pregnancy.* *Journal of Education, Health and Sport* 5.7 (2015): 105-116.

² H. Günther, W. Kohlrausch, H. Teirich-Leube. *Gimnastyka w ginekologii i położnictwie*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1974.

³ F.E. Hytten. "Weight gain in pregnancy" *Clinical Physiology in Obstetrics*. Blackwell Scientific Publications, Oxford (1980): 193–233.

- 0 do 10 tygodnia, 0.065 kg/tydzień,
- 10 do 20 tygodnia, 0.335 kg/tydzień,
- 20 do 30 tygodnia, 0.450 kg/tydzień,
- 30 do 40 tygodnia, 0.335 kg/tydzień.

Wynika stąd, że średni fizjologiczny całkowity przyrost masy ciała kobiet w ciąży wynosi 12,5 kg - około 1 kg (w pierwszym trymestrze ciąży, a pozostała część podczas ostatnich dwóch trymestrów^{4 5}.

Konsekwencją przyrostu masy ciała oraz działania hormonów są również zmiany w skórze, która rozciąga się na brzuchu, a w II połowie ciąży mogą pojawić się rozstępy na skutek szybkiego powiększenia się macicy. Pojawia się linea negra – czarna linia, w linii środkowej ciała, głównie między pępkiem a spojeniem łonowym, na skutek gromadzenia się melaniny. Może też dojść do tworzenia się rozstępów, które są spowodowane przesunięciami się blaszek skórnych pod wpływem hormonów tylnego płata przysadki i nadnerczy. Świeże zmiany mają kolor niebiesko-czerwony, spowodowany prześwitem naczyń krwionośnych pod skórą. Z biegiem czasu uzyskują kolor perłowo matowy, spowodowane zbliźnowaceniem.

Widoczne są również zmiany w obrębie piersi pod wpływem działania hormonów wzrostowych łożyska. Następuje rozwój tkanki gruczołowej, piersi powiększają się już po 2. miesiącu ciąży. Dochodzi do poszerzenia przewodów mlecznych oraz pojawia się siara czyli biała, płynna wydzielina. Brodawki sutkowe oraz ich otoczki znacząco się powiększają i ciemnieją wskutek zwiększenia pigmentacji. Umiejscowione na obwodzie otoczki brodawki, w których znajdują się ujścia gruczołów Montgomery'ego stają się bardziej wyniosłe⁶.

Zmiany postawy ciała kobiety ciężarnej

W wyniku zmiany masy ciała skupionej głównie w okolicy miednicy i przemieszczenia środka ciężkości ku przodowi dochodzi do zmiany postawy ciała. Następuje zwiększenie lordozy w odcinku lędźwiowym w celu zrównoważenia przodopochylenia, dzięki temu możliwe jest odchylenie tułowia ku tyłowi. Zmiany te

⁴ H. Günther, W. Kohlrausch, H. Teirich-Leube. *Gimnastyka w ginekologii i położnictwie*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1974.

⁵ *Nutrition During Pregnancy Part I: Weight Gain, Part II: Nutrient Supplements*, Institute of Medicine (US) Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation. Washington (DC): National Academies Press (US); 1990.

⁶ H. Günther, W. Kohlrausch, H. Teirich-Leube. *Gimnastyka w ginekologii i położnictwie*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1974.

powodują napięcia w obrębie dna miednicy oraz może przyczynić się do wzmożenia napięcia mięśni krótkich kręgosłupa w odcinku lędźwiowym⁷.

W następstwie powiększenia piersi, kobieta przybiera bardzo wyprostowaną pozycję. Wczesny etap adaptacji, skutkuje również zmianami w wyglądzie klatki, prawdopodobnie w wyniku rozluźnienia przyczepów międzybrownych. Na skutek rosnącej macicy przepona zostaje uniesiona ku górze, co prowadzi do zmniejszenia pojemności oddechowej, następstwem czego jest rozciągnięcie tkanek i zniesienie napięcia mięśniowego. Również dochodzi do rozciągnięcia przepony w wyniku ucisku jelit w późnej ciąży^{8 9}.

NIEPRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

GŁOWA

- podbródek wypchnięty do przodu
- oczy spoglądają w dół

RAMIONA I KŁATKA PIERSIOWA

- garbienie się ogranicza ruchy żeber utrudniając oddychanie oraz powodując niestrawność

ODC. LĘDŹWIOWY

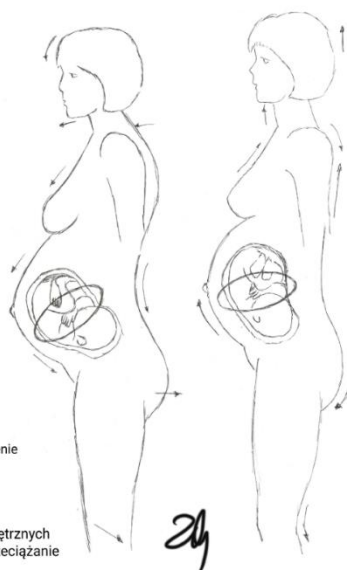
- przodopochylenie miednicy powoduje dolegliwości bólowe oraz nadmierny ucisk organów na pęcherz

KOLANA

- w przepróście powodują nadmierne zużycie stawu oraz zwiększają przodopochylenie miednicy

STOPY

- nadmierne obciążenie wewnętrznych krawędzi stopy powoduje przeciążanie łuków oraz bóle stóp



PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

GŁOWA

- uniesiona do góry w osi ciała
- podbródek uniesiony
- uczy w linii z szyją

RAMIONA I KŁATKA PIERSIOWA

- barki ściągnięte do tyłu
- klatka piersiowa uniesiona

ODC. LĘDŹWIOWY

- miednica w prawidłowej pozycji
- pośladki napięte
- wygodniejsza pozycja dla dziecka

KOLANA

- lekkie ugięte przenoszą prawidłowo obciążenie ciała na stopy

STOPY

- równomiernie obciążone sprawnie utrzymują masę ciała

Rysunek 1. Nieprawidłowa postawa ciała kobiety w ciąży versus prawidłowa postawa ciała kobiety w ciąży.

⁷ M. Majchrzycki, et al. "Dolegliwości bólowe dolnego odcinka kręgosłupa u kobiet w ciąży". *Ginekol Pol* 81 (2010): 851-855.

⁸ K. Urtnowska, et al. "Fizjologiczne zmiany w układzie ruchu ciężarnej oraz związane z tym dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego—badanie stopnia odczuwania bólu kręgosłupa w trakcie prawidłowo przebiegającej ciąży" *Physiological changes in the locomotor system of a pregnant and related lumbar-sacral pain-examination of the degree of feeling back pain during properly running pregnancy.* *Journal of Education, Health and Sport* 5.7 (2015): 105-116.

⁹ H. Günther, W. Kohlrausch, H. Teirich-Leube. *Gimnastyka w ginekologii i położnictwie*. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1974.

Zmiany w układzie kostno – stawowym

Zwiększone obciążenie organizmu skutkuje postępującym zmianom w obrębie kości i chrząstek. Dochodzi do rozpulchnienia, rozrostu i rozluźnienia tkanek kostnych i chrzęstnych. Szczególne znaczenie ma to dla chrząstki spojenia łonowego, stawów biodrowo-krzyżowych oraz chrząstek międzyżebrowych. W przypadku silnego rozejścia się spojenia, może dojść do pojawienia się bólu.

Utracona zostaje stabilizacji odcinka lędźwiowego kręgosłupa i zmian podparcia kolumny kręgosłupa w segmencie ruchowym. Gdy dochodzi do zwiększenia obciążenia na stawach międzywyrostkowych istnieje możliwość wystąpienia dolegliwości bólowych ze strony powierzchni stawowych. Przy powstałej pogłębionej lordozie odcinka lędźwiowego i usztywnieniu tego miejsca, główny ruch, jakim jest wyprost, przyczynia się do dysfunkcji stawów międzykręgowych. Dzieje się tak w przypadku nadmiernego napięcia mięśni prostownika grzbietu w tym odcinku. Przeciążeniu ulegają krążki międzykręgowy odcinka L-S, a także w mniejszym stopniu inne dyski przez zwiększony nacisk na kręgosłup. Może to prowadzić do zmian degeneracyjnych a także powstawania wypuklin dysku, co wiąże się z dolegliwościami bólowymi^{10 11}.

Zmiany w układzie mięśniowo-powięziowym

W układzie mięśniowym dochodzi do właściwego rozrostu z podziałem komórkowym. Następuje rozrost i przerost macicy i więzadeł, odpowiednio do rosnącego płodu. Kolejną zmianą jest rozpulchnienie i rozmiękczenie układu mięśniowego, co wynika z nagromadzenia się płynów. Więzadła i ścięgna wraz z progresem ciąży ulegają rozluźnieniu, co skutkuje w ograniczeniu ich funkcji podtrzymującej. W późniejszym etapie ciąży dochodzi do rozciągania mięśni, głównie w obrębie brzucha. Może również dojść do nadmiernego rozciągnięcia się mięśni i rozejścia prawej i lewej połowy powłok brzusznych w stosunku do linii środkowej, inaczej do rozejścia się - czyli rozejścia się mięśni prostych.

W trakcie ciąży dochodzi do napięcia mięśnia biodrowego, ponieważ miednica jest usztywniona i ściągnięta w tylnej części, a przednie górne kolce biodrowe rozchylone na zewnątrz. Sytuacja ta prowadzi to do tego, że mięsień biodrowy staje się zbyt krótki by prawidłowo funkcjonować. Może dojść do napięcia w okolicy kości łonowej jeśli mięsień lędźwiowy jest zbyt krótki i dojdzie do kompresji stawu biodrowego. Przy dysfunkcji pracy mięśni obu odcinków (biodrowego i lędźwiowego) dochodzi do

¹⁰ N. Ansari, et al. "Low back pain during pregnancy in Iranian women: Prevalence and risk factors. " *Physiother Theory Pract.* 26 (2010): 40-48.

¹¹ L. Chaitow. "Techniki terapeutyczne powiązane z masażem. W: Masaż leczniczy: Bóle dolnego odcinka kręgosłupa i miednicy. Pod red. Chaitow L. Fritz S. Red. wyd. pol. Dziak A. Wrocław." (2009): 58-63.

upośledzenia ruchomości stawu biodrowego, miednicy i kręgow odcinka lędźwiowego, co powoduje problemy w kołyszących ruchach miednicy, niezbędnych do płynnego chodu^{12 13}. Zmiany te powodują dolegliwości bólowe głównie w okolicy stawu krzyżowo-biodrowego. Może on być umiejscowiony w pośladku i promieniować do tylnej strony kończyny dolnej¹⁴.

W przebiegu ciąży może również dojść do skurczów mięśniowych, co może być spowodowane niedoborami fosforu, magnezu, potasu i wapnia w ustroju. Sprzyjającym czynnikiem może być ucisk macicy na nerwy w okolicy miednicy mniejszej oraz na duże naczynia żyłne, prowadzący do zastoju krwi. Powoduje to ból i dyskomfort najczęściej w stopach i podudziu¹⁵.

Terapia manualna i masaż prenatalny

Masaż leczniczy jest to działanie nefarmakologiczne stosowane w występowaniu dolegliwości bólowych. Ból w ciąży powodować może zmiana postawy ciała, rozszerzanie miednicy, wzmożone napięcie mięśniowe. Występują też rzekome bóle neurogenne. Masaż wykonywany regularnie u kobiety w czasie ciąży, nazywany masażem prenatalnym, może przynieść wiele korzyści takich jak: zmniejszenie dolegliwości bólowych, zmniejszenie napięcia mięśniowego, poprawa krążenia, relaks, odprężenie, poprawa samopoczucia. Przed rozpoczęciem serii masaży należy uzyskać zgodę lekarza prowadzącego¹⁶.

Stan kliniczny kobiety może ulegać stałym zmianom w trakcie 9 miesięcy ciąży. Należy weryfikować to wciąż, przed wykonaniem każdego kolejnego zabiegu. Najlepiej konsultować się z lekarzem w celu eliminacji przeciwwskazań i pewności, że zabiegi mogą być kontynuowane. Przeciwwskazaniami do masażu są: pierwszy trymestr ciąży oraz ostatni miesiąc, wady rozwojowe płodu, nieuregulowana cukrzyca ciężarnych, choroby układu sercowo-naczyniowego, choroby

¹² A. Gutke, H.C. Östgaard, B. Öberg. "Association between muscle function and low back pain in relation to pregnancy." *Journal of rehabilitation medicine* 40.4 (2008): 304-311.

¹³ A. Gutke, H.C. Östgaard, B. Öberg. "Predicting persistent pregnancy-related low back pain". *Spine* 33.12 (2008): 386-393.

¹⁴ E. Vermani, R. Mittal, A. Weeks. "Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: a review." *Pain Practice* 10.1 (2010): 60-71.

¹⁵ I. Roszkowski. "Zdrowie kobiety." Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1981.

¹⁶ K. Urtnowska, I. Bułatowicz, G. Ludwikowski. "Masaż w okresie ciąży—wskazania, przeciwwskazania, ogólne zasady wykonywania zabiegu". *Fizjoterapia Polska* 17.1 (2017): 88-94.

nowotworowe, zapalenie trzustki, rzucawka i stan przedrzucawkowy, kłębuszkowe i odmiedniczkowe zapalenie nerek, kamica nerek, gestozy, nieuregulowane choroby tarczycy, dysfunkcje macicy i jajników, choroby zakaźne, krwawienia, gorączka i stan podgorączkowy, wymioty, biegunka oraz złe samopoczucie i brak zgody kobiety. Bardzo ważne jest każdorazowe wykonanie badania podmiotowego, jakim jest pomiar ciśnienia tętniczego przed i po masażu.

Masaż można wykorzystać również w celu leczenia obrzęków kończyn dolnych. Podczas ciąży obrzęki stóp czy łydek są powszechne, uporczywe i zazwyczaj bolesne. Terapią może być drenaż limfatyczny. Międzynarodowe Towarzystwo Limfologiczne (ISL, International Society of Lymphology) zaleca kompleksową terapię udrażniającą (CDT, complex decongestive therapy), która zawiera drenaż limfatyczny, bandażowanie wielowarstwowe, ćwiczenia usprawniające przepływ limfy oraz pielęgnację skóry^{17 18}. U kobiet ciężarnych problem przepływu limfy nie jest aż tak duży aby stosować CDT. Zazwyczaj wystarczającą terapią jest manualny drenaż limfatyczny. Jest to rodzaj masażu, który ma na celu przesunięcie chłonki z obwodu do centralnych węzłów chłonnych. Masowana, drenowana część ciała powinna być w elewacji, co usprawnia przepływ limfy¹⁹. Dodatkowo można zastosować kinesiotaping, plastrowanie udrażniając^{20 21 22}. Ostatnim, ważnym elementem w terapii przeciwobrzękowej jest edukacja pacjentki. Kobiety powinny być poinformowane o sposobie powstawania obrzęków: wielogodzinne przebywanie w pozycji stojącej lub siedzącej, niewygodna, powodująca ucisk odzież, wysokie obcasy oraz ekspozycja na wysoką temperaturę. Przyszłe mamy powinny dbać o wygodny strój, unikać gorących kąpeli oraz pamiętać o elewacji chłonki przez ułożenie wyżej kończyn dolnych i ćwiczenia przeciwobrzękowe.

U kobiet w ciąży można wykonywać również rozluźnianie mięśniowo-powięziowe (masaż tkanek głębokich), niektóre techniki osteopatyczne i inne terapie manualne

¹⁷ A. Pyszora. "Kompleksowa fizjoterapia pacjentów z obrzękiem limfatycznym." *Palliative Medicine in Practice* 4.1 (2010): 23-29.

¹⁸ International Society of Lymphology Executive Committee. "The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema." *Lymphology* 36 (2003): 84-91.

¹⁹ A. Wawryków, et al. "Edema in pregnant women-possibility of physiotherapeutic treatment." *Journal of Education, Health and Sport* 7.6 (2017): 136-144.

²⁰ D. Białoszewski, W. Woźniak, S. Zarek. "Clinical efficacy of kinesiology taping in reducing edema of the lower limbs in patients treated with the ilizarov method--preliminary report." *Ortopedia, traumatologia, rehabilitacja* 11.1 (2009): 46-54.

²¹ K. Korabiusz, et al. "Lymphedema during pregnancy-case study" *Journal of Education, Health and Sport* 7.6 (2017): 397-407.

²² K. Zięba. "Kinesiotaping jako nowa forma fizjoterapii kobiet w okresie ciąży" (materiały z kongresu), Głuchołazy 2006.

np. przy bólach rzekomo-korzeniowych, podejrzeniu rwy kulszowej oraz złego ustawienia miednicy i nadmiernego napięcia jej więzadeł.

Kinesiotaping

Badania naukowe potwierdzają, że kinesiotaping jest to skuteczna, bezpieczna oraz łatwo dostępna metoda. Celem jest normalizacja napięcia mięśniowego, poprawa przepływu krwi i limfy, poprawa propriocepcji, wspomaganie procesów gojenia się tkanek oraz powrót do normalnego funkcjonowania. Kinesiotaping, czyli dynamiczne plastrowanie to metoda terapeutyczna polegająca na oklejaniu fragmentów ciała specjalnymi plastrami Kinesiotape. Są to elastyczne, rozciągliwe plastry, które nie ograniczają ruchu, nie zawierają leków ani lateksu, są odporne na działanie wody i umożliwiają przepływ powietrza dzięki falowemu utkaniu. Ciężar i grubość plastrów jest zbliżony do parametrów skóry. Taping medyczny jest metodą skuteczną i bezpieczną, ma działanie mechaniczne w celu redukcji bólu. W medycynie zachodniej kolor taśmy nie odgrywa żadnej roli, natomiast w medycynie wschodniej kolor niebieski ma hamować stan zapalny a czerwony zwiększać energię życiową. Prawdłowo założona aplikacja powinna utrzymać się około 5-7 dni.

Kinesiotaping jest bezpieczną metodą. Z powodu małych możliwości stosowania leków przeciwbólowych, kinesiotaping okazał się skuteczną metodą leczenia bólu u kobiet w ciąży. Działanie taśm jest mechaniczne, ich skuteczność nie polega na „lecniczej” działalności, lecz działanie jest skuteczne ale jedynie objawowe. Zadaniem kinesiotapingu jest normalizacja napięcia mięśniowo-powięziowego w okolicy przykręgosłupowej oraz stabilizacja więzadeł miednicy, a także „podtrzymanie brzucha” (jak hamak), dzięki czemu zmieni się postawa ciała, nastąpi odciążenie dla kręgosłupa. Taśmy kinesiotaping można użyć u kobiet w ciąży przy bólach odcinka szyjnego kręgosłupa, w zespole stawu krzyżowo-biodrowego, przy bólach typu cieśni nadgarstka, w celu aktywacji mięśni brzucha (przy bólach kręgosłupa, zapobiegania przepukliny kresy białej, przeciwdziałania rozstępom) oraz przy niewydolności żyłnej, zastojach limfatycznych^{23 24}.

²³ E. Lewandowska, et al. "Wpływ kinezyterapii i zabiegów Kinesiotaping na zmniejszenie dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa u kobiet w ciąży. " *Ostry dyżur* 9 (2016).

²⁴ S. Kaplan, et al. "Short-term effects of Kinesio taping in women with pregnancy-related low back pain: a randomized controlled clinical trial." *Medical science monitor: International medical journal of experimental and clinical research* 22 (2016): 1297.

Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna przez całe życie wiąże się ze znacznymi korzyściami zdrowotnymi, poprawą sprawności fizycznej oraz zdrowia psychicznego, zmniejszeniem ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, chorób przewlekłych i umieralności. Ciąża to okres w życiu kobiety, w którym zachodzi wiele zmian w jej ciele, również biomechanicznych i aktywność fizyczna może znacząco wpłynąć na zdrowie zarówno kobiety, jak i płodu. Zgodnie z zaleceniami i wytycznymi Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego (PTG) i Amerykańskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (ACOG) w trakcie prowadzenia aktywności fizycznej w ciąży należy pamiętać o wizycie u lekarza prowadzącego ciążę w celu otrzymania zgody udziału w zajęciach, ćwiczenia należy dobierać odpowiednio do okresu trwania ciąży oraz do samopoczucia kobiety, należy unikać ćwiczeń związanych z silnymi wstrząsami ciała, typu podskoki, dźwiganie ciężarów, ćwiczenia siłowe, jazda konna, nurkowanie (ryzyko urazów i niedotlenienia). American College of Sports Medicine dopuszcza wysiłek fizyczny na poziomie 60-90% Hr_{max} , natomiast dla większości kobiet ciężarnych zaleca się 60-70% Hr_{max} . Im bardziej rozwinięta jest ciąża, tym bardziej należy zmniejszać te wytyczne. Kobiety aktywne przed ciążą mogą kontynuować dalej aktywność, od samego początku ciąży, natomiast kobietom, które nie miały aktywnego trybu życia lekarze zalecają rozpocząć ćwiczenia od drugiego trymestru, co jest związane z bezpieczeństwem płodu i początkiem jego ontogenezy^{25 26 27}. Według aktualnych zaleceń nie ma potrzeby czekania na rozpoczęcie aktywności fizycznej do drugiego trymestru ciąży. Badanie nie wykazały negatywnego wpływu aktywności fizycznej u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży, co więcej powstrzymanie się od aktywności fizycznej w tym okresie może powodować powikłania typu cukrzyca ciążowa, stan przedrzucawkowy, nadciśnienie tętnicze związane z ciążą, nadmierny przyrost masy ciała oraz zwiększenie objawów depresyjnych. Dotyczy to również kobiet, które nie prowadziły aktywnego trybu życia przed ciążą.

Aktywny tryb życia u kobiety ciężarnej niesie za sobą wiele korzyści. Aktywność w tym okresie wpływa rehabilitacyjnie, usprawniająco na zmiany

²⁵ M.H. Davenport, et al. "2019 Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy: Methodology." *Journal of obstetrics and gynaecology Canada: JOGC= Journal d'obstetrique et gynecologie du Canada: JOGC* 40.11 (2018): 1468.

²⁶ N. Fuerst, K. Adamczewska. "Znaczenie aktywności fizycznej i zalecane formy ćwiczeń ruchowych u kobiet w ciąży." *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna* 16.3 (2017).

²⁷ K. Urtnowska, et al. "Bezpieczne formy aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży= Secure forms of physical activity for pregnant women." *Journal of Education, Health and Sport* 6.5 (2016): 291-297.

zachodzące w układzie mięśniowo-szkieletowym oraz przeciwdziała dolegliwościom ciążowym związanym ze zmianami biomechanicznymi w trakcie rozwoju dziecka, umożliwia korekcję postawy. Regularna aktywność fizyczna usprawnia krążenie krwi, ma działanie przeciwzakrzepowe, przeciwozbrękowe i przeciwyżłakowe, usprawnia układ oddechowy i wspomaga dotlenienie dziecka, przeciwdziała zaparciom i otyłości ciążowej. Dodatkowo, ćwiczenia poprawiają samopoczucie kobiety ciężarnej i przeciwdziałają depresji ciążowej. Aktywność fizyczna kobiety ciężarnej ma również wpływ na rozwój płodu i noworodka, np. dzięki efektywnemu dotlenieniu. Aktywność stymuluje rozwój płodu oraz wpływa na jego ułożenie. Ruch przyszłej matki, muzyka oraz dotykane brzucha stymuluje rozwój mózgu, umożliwia powstanie zawiązków inteligencji zmysłowo-ruchowej. U noworodków aktywnej mamy możemy zaobserwować wyższą punktację w skali Apgar i lepszy stan ogólny zaraz po urodzeniu^{28 29}.

Najnowsze zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży wg 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy:

- wszystkie kobiety w ciąży o prawidłowym przebiegu powinny być aktywne fizycznie przez cały okres ciąży,
- ćwiczenia powinny obejmować co najmniej 150 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej,
- kobieta powinna ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu, jednak zaleca się uprawiać aktywność fizyczną codziennie,
- ćwiczenia kobiety w ciąży powinny obejmować różnorodne ćwiczenia aerobowe i trening oporowy aby osiągnąć większe korzyści; zachęca się również do jogi i/lub delikatnych ćwiczeń rozciągających,
- ćwiczenia mięśni dna miednicy (MDM) można wykonywać codziennie aby zmniejszyć ryzyko nietrzymania moczu, jednak zaleca się udać do specjalisty, fizjoterapeuty uroginekologicznego aby stosować właściwej techniki ćwiczeń,
- kobiety, u których pojawiają się zawroty głowy lub złe samopoczucie w trakcie ćwiczeń w leżeniu tyłem, powinny zmienić pozycję ciała i unikać ćwiczeń w tej pozycji³⁰.

Głównym celem aktywności fizycznej w ciąży powinna być walka z ciążowymi dolegliwościami bólowymi oraz nauka wykorzystania ciała w celu uwolnienia dziecka

²⁸ Źródło: www.rodzimy.pl [dostęp: 04.03.2020].

²⁹ G.J. Iwanowicz-Palus, et al. "Physical activity in the perinatal period." *Journal of Education, Health and Sport* 7.8 (2017): 1272-1289.

³⁰ I. Dembińska. "Rodzić można łatwiej." wyd. Oficyna 4em; Warszawa 2019.

(łatwiejszy poród dzięki aktywności fizycznej). Dzięki specjalnym ćwiczeniom w trakcie ciąży kobieta może wpłynąć korzystnie na sam proces porodu. Możliwe jest skrócenie poszczególnych okresów porodu. Od 36. tygodnia ciąży kobieta powinna świadomie przygotowywać się do porodu przez ćwiczenia oddechowe, „kocie grzbiety”, ćwiczenia rozluźniające mięśnie żwacze co wpływa na rozluźnienie mięśni dna miednicy, ćwiczenia uruchamiające miednicę oraz ćwiczenia relaksacyjne, uspokajające. Dzięki temu będzie ona przygotowana do porodu, nauczona świadomego poszukiwania ciała pozycji zmniejszających odczucia bólowe, świadomego sterowania ciałem przy porodzie i ergonomicznej pracy mięśni w czasie skurczu i przerwy międzyskurczowej, efektywny relaks.

Przykładowe, dozwolone formy aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży to pilates, joga, pływanie, fitness dla kobiet w ciąży, jazda na rowerze, nordic walking, spacer, taniec hula i bieganie (dla kobiet aktywnych przed ciążą, za zgodą lekarza).

Pilates jest treningiem ciała i umysłu, treningiem mięśni głębokich, posturalnych oraz mięśni dna miednicy, dzięki czemu poprawia postawę ciała, koryguje wady oraz umożliwia poprawienie koordynacji w obszarze tułowia. Ten trening łączy ćwiczenia siłowe, stretching i świadome oddychanie. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli, ostrożnie, dzięki czemu trening jest skuteczny i umożliwia osiągnąć równowagę między giętkością a kontrolowanymi ruchami oraz równowagę mięśniową, gdzie rozciągane są mięśnie przykurczone i wzmacniają osłabione. Trening Pilatesa jest znany z tego, że poprawia koncentrację, koordynację i uczy odprężenia. Jest to możliwe dzięki świadomemu oddychaniu i skupieniu na wykonywanych ćwiczeniach. Aby wykonywać ćwiczenia prawidłowo, należy skupić się na ośrodku siły, czyli okolicy brzucha - centrum ciała, w którym powstaje napięcie. Dzięki temu symetria ciała się poprawia, kręgosłup jest odciążony i optymalizuje się giętkość, czyli wyrównanie rozciągania i wzmacniania mięśni. Najważniejsze zasady treningu to: kontrola, koncentracja, precyzja, świadome oddychanie, odprężenie, płynność ruchów oraz koordynacja. Efekty treningu Pilatesa to: wzmocnienie mięśni, przywrócenie równowagi mięśniowej, poprawa kondycji, poprawa koordynacji ruchów, poprawa postawy ciała, lepsze postrzeganie własnego ciała, odprężenie, zniesienie blokad i napięć, łagodzenie dolegliwości bólu kręgosłupa, wewnętrzna równowaga, świadomość własnego ciała, radość poprawa i lepsze samopoczucie³¹.

³¹ A. Ziółkowska. "Wpływ regularnej aktywności fizycznej u kobiet w ciąży na bóle oraz ruchomość odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa." Praca magisterska; Uniwersytet Mikołaja Kopernika Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy Bydgoszcz, 2018.

Pilates Reformer umożliwia wykonanie pełnego treningu całego ciała. Składa się z ruchomej platformy (wprawianej w ruch przez ciało ćwiczącego) przymocowanej do stabilnej ramy za pomocą sprężyn. Pozwala on na wykonanie różnorodnych, mniej lub bardziej intensywnych ćwiczeń nie obciążających dla organizmu. Cadillac to najbardziej zaawansowany sprzęt do ćwiczeń pilates. Inspiracją do stworzenia tego sprzętu było łóżko szpitalne, w którym pacjenci wykonywali pierwsze ćwiczenia w okresie rekonwalescencji w pozycji leżącej lub półleżącej. Krzesło jest wyposażone w siedzisko i ruchomy podnózek, zamocowany za pomocą sprężyn. Zostało zaprojektowane w celu przeprowadzenia wszechstronnego treningu w warunkach domowych. Beczka przeznaczona jest do ćwiczeń zwiększających elastyczność i mobilność ciała oraz wzmacniania mięśni głębokich. Składa się z łukowato zakrzywionej beczki oraz drabinki, zapewniającej wsparcie dla rąk lub stóp³². Ćwiczenia dla kobiet w ciąży na zaawansowanym sprzęcie Pilates są jak najbardziej możliwe lecz wymagają modyfikacji, dostosowania do możliwości ćwiczącej kobiety.

Hatha joga to ćwiczenia łączące izometryczne napięcie mięśni wraz z ich rozciąganiem, co powoduje wydłużenie kręgosłupa, zwiększenie jego ruchomości oraz likwiduje przykurcze mięśniowe. Udokumentowano medyczne korzyści z jogi, takie jak powiększenie siły i kondycji, obniżenie ciśnienia krwi oraz łagodzenie stresu^{28 29}. Istnieją ćwiczenia z jogi specjalnie dostosowane dla kobiet w ciąży. Zostały one sporządzone w taki sposób, aby wpływały na kobietę ciężarną prozdrowotnie oraz neutralizowały typowe objawy ciążowe, takie jak zaparcia, nudności czy bóle głowy. Co więcej, wpływają one na prawidłowe trawienie, krążenie krwi oraz usprawniają oddychanie i łagodzą opuchliznę kończyn dolnych czy twarzy. Ćwiczenie jogi może wpłynąć usprawnienie porodu, dzięki uelastycznieniu więzadeł stawów biodrowych i mięśni działających na te stawy. Joga wpływa na kobietę ciężarną na płaszczyźnie fizycznej i emocjonalnej³⁰. Umożliwia dobre samopoczucie, spokój, odprężenie fizyczne i emocjonalne. Łagodzi poczucie zmęczenia, skurczów czy poczucie bezsenności. Ćwiczenia te można porównać do ćwiczeń rozciągających, stretchingu, dzięki czemu można uzyskać brak dolegliwości związanych ze zmianą postawy i przesunięciem środka ciężkości ciała³³. Nie zaleca się rozpoczynać intensywnych ćwiczeń jogi w trakcie ciąży, szczególnie w pierwszym trymestrze, jednak u kobiet,

³² Źródło: www.balanced-body.pl [dostęp: 05.03.2020].

²⁸ M. Kirk, B. Boon, D. DiTuro. "Hatha joga. Bezpieczne ćwiczenia dla ciała i umysłu." Vital; Białystok; 2015.

²⁹ D. Guerra. "Joga na czas ciąży i porodu. " Illuminatio ; Białystok; 2014.

³⁰ J. Jakubik-Hajdukiewicz. "Joga dla kobiet w ciąży. " KOS; Katowice; 2011.

³³ A. Bieniec, M. Grabara. "Korzyści płynące z ćwiczeń jogi dla kobiet w ciąży. "zeszyty metodyczno-naukowe AWF; 28 (2010): 165-175.

które praktykowały jogę już wcześniej, można zauważyć wpływ ćwiczeń w każdym okresie ciąży^{34 26}.

Podsumowanie

Ciąża to okres w życiu kobiety, w którym powinna dbać zarówno o dobro swojego potomka, jak i o swoje samopoczucie. Dolegliwości typowe dla ciąży nie są konieczne. Świadoma przyszła mama powinna zdawać sobie sprawę z możliwości opieki medycznej i korzystać zarówno z pomocy lekarza ginekologa, położnej, jak i fizjoterapeuty oraz douli. Dzięki wiedzy całego zespołu, korzystania z fizjoterapii, aktywności fizycznej ciąża może być okresem bez dolegliwości bólowych oraz „rodzić można łatwiej”.

³⁴ A. Ziółkowska. "Wpływ regularnej aktywności fizycznej u kobiet w ciąży na bóle oraz ruchomość odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. " Praca magisterska; Uniwersytet Mikołaja Kopernika Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy Bydgoszcz, 2018.

Piśmiennictwo

Publikacje

1. Ansari N, et al. "Low back pain during pregnancy in Iranian women: Prevalence and risk factors" *Physiother Theory Pract*, 2010.
2. Białoszewski D., Woźniak W., Zarek S. "Clinical efficacy of kinesiology taping in reducing edema of the lower limbs in patients treated with the ilizarov method - preliminary report", *Ortopedia, traumatologia, rehabilitacja*, 2009.
3. Bieniec A., Grabara M. "Korzyści płynące z ćwiczeń jogi dla kobiet w ciąży", Zeszyty metodyczno-naukowe AWF, 2010.
4. Chaitow L., Fritz S. "Techniki terapeutyczne powiązane z masażem. W: Masaż leczniczy: Bóle dolnego odcinka kręgosłupa i miednicy. Pod red. Chaitow L. Fritz S. Red. wyd. pol. Dziak A. Wrocław", 2009.
5. Davenport M.H., et al. "2019 Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy: Methodology" *Journal of obstetrics and gynaecology Canada: JOGC= Journal d'obstetrique et gynecologie du Canada: JOGC* 40.11 (2018).
6. Dembińska I. "Rodzić można łatwiej" wyd. Oficyna 4em, Warszawa 2019.
7. Fuerst N., Adamczewska K. "Znaczenie aktywności fizycznej i zalecane formy ćwiczeń ruchowych u kobiet w ciąży" *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna*, 2017.
8. Guerra D. "Joga na czas ciąży i porodu" Illuminatio, Białystok, 2014.
9. Gutke A., Ostgaard H., Oberg B. "Association between muscle function and low back pain in relation to pregnancy" *Journal of rehabilitation medicine* 40.4, 2008.
10. Gutke A., Ostgaard H., Oberg B. "Predicting persistent pregnancy-related low back pain" *Spine* 33.12, 2008.
11. Hytten, F.E. "Weight gain in pregnancy" Clinical Physiology in Obstetrics. Blackwell Scientific Publications, Oxford, 1980.
12. International Society of Lymphology Executive Committee. "The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema" *Lymphology*, 2003.
13. Iwanowicz-Palus G., et al. "Physical activity in the perinatal period" *Journal of Education, Health and Sport*, 2017.
14. Jakubik-Hajdukiewicz J. "Joga dla kobiet w ciąży" KOS, Katowice, 2011.
15. Kaplan S., et al. "Short-term effects of Kinesio taping in women with pregnancy-related low back pain: a randomized controlled clinical trial" *Medical science*

- monitor: *International medical journal of experimental and clinical research*, 2016.
16. Kirk M., Boon B., DiTuro D. "Hatha joga. Bezpieczne ćwiczenia dla ciała i umysłu" Vital, Białystok, 2015.
 17. Korabiusz K., et al. "Lymphedema during pregnancy-case study" *Journal of Education, Health and Sport*, 2017.
 18. Lewandowska E., et al. "Wpływ kinezyterapii i zabiegów Kinesiotaping na zmniejszenie dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa u kobiet w ciąży" *Ostry dyżur*, 2016.
 19. Majchrzycki M., et al. "Dolegliwości bólowe dolnego odcinka kręgosłupa u kobiet w ciąży" *Ginekol Pol*, 2010.
 20. Mosiejczuk H., et al. "Kinesiotaping jako interdyscyplinarna metoda terapeutyczna" *Pomeranian J Life Sci* 62 .1, 2016.
 21. *Nutrition During Pregnancy* Part I: Weight Gain, Part II: Nutrient Supplements, Institute of Medicine (US) Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation. Washington (DC): National Academies Press (US), 1990.
 22. Potoczek M. "Profilaktyka i terapia bólu odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa u kobiet w okresie ciąży" *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja* 4.10, 2010,
 23. Pyszora A. "Kompleksowa fizjoterapia pacjentów z obrzękiem limfatycznym" *Palliative Medicine in Practice*, 2010.
 24. Roszkowski I. "Zdrowie kobiety " Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1981.
 25. Urtnowska K., et al. "Bezpieczne formy aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży= Secure forms of physical activity for pregnant women" *Journal of Education, Health and Sport*, 2016.
 26. Urtnowska K., Bułatowicz I., Ludwikowski G. "Masaż w okresie ciąży-wskazania, przeciwwskazania, ogólne zasady wykonywania zabiegu." *Fizjoterapia Polska*, 2017.
 27. Urtnowska K., et al. "Fizjologiczne zmiany w układzie ruchu ciężarnej oraz związane z tym dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego-badanie stopnia odczuwania bólu kręgosłupa w trakcie prawidłowo przebiegającej ciąży= Physiological changes in the locomotor system of a pregnant and related lumbar-sacral pain-examination of the degree of feeling back pain during properly running pregnancy" *Journal of Education, Health and Sport*, 2015.
 28. Vermani E., Mittal R., Weeks A. "Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: a review" *Pain Practice*, 2010.

29. Wawryków A., et al. "Edema in pregnant women-possibility of physiotherapeutic treatment" *Journal of Education, Health and Sport*, 2017.
30. Zięba K. "Kinesiotaping jako nowa forma fizjoterapii kobiet w okresie ciąży" (materiały z kongresu), Głuchołazy, 2006.
31. Ziółkowska A. "Wpływ regularnej aktywności fizycznej u kobiet w ciąży na bóle oraz ruchomość odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa" Praca magisterska; Uniwersytet Mikołaja Kopernika Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy Bydgoszcz, 2018.

Źródła internetowe

1. www.rodzimy.pl [dostęp: 04.03.2020].
2. www.balanced-body.pl [dostęp: 05.03.2020].

Poziom usług rekreacyjnych w wybranych hotelach Wrocławia

Zofia Niekurzak¹, Wojciech Wiesner¹, Daria Łukowska¹

¹*Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*

Słowa kluczowe: usługi rekreacyjne, usługi hotelarskie, jakość usług

Streszczenie

Wraz z rozwojem gospodarki wolnorynkowej funkcjonowanie na rynku usług hotelarskich staje się coraz trudniejsze. Z jednej strony stale rośnie liczba konkurentów działających na tym rynku z drugiej zaś zmieniają się oczekiwania klientów. Ich wymagania odnośnie jakości usług rekreacyjnych wzrastają wraz z doświadczeniami związanymi z korzystaniem z usług hotelarskich na rynkach zagranicznych. Decyzja o wyborze danego obiektu hotelarskiego jest podejmowana na podstawie oczekiwań dotyczących poziomu jakości świadczonych usług, co często jest utożsamiane z konkretną marką hotelu. Istotnym elementem staje się więc badanie jakości usług rekreacyjnych w hotelach i podejmowanie na ich podstawie efektywnych działań związanych z doskonaleniem poziomu ich jakości. Celem artykułu jest poznanie poziomu usług rekreacyjnych oferowanych w hotelach pięciogwiazdkowych i czterogwiazdkowych Wrocławia. Materiał badawczy zebrano wykorzystując następujące metody badawcze: sondaż diagnostyczny, analizę dokumentów, analizę i krytykę piśmiennictwa oraz metodę indywidualnych przypadków.

Wstęp

Jednym z podstawowych celów działań każdego człowieka jest dążenie do zapewnienia sobie dobrego zdrowia i zachowania jak najlepszej kondycji fizycznej i psychicznej. Wzrost tempa życia, stres, ciągły brak czasu na odpowiednią regenerację sił fizycznych i psychicznych spowodował wzrost zainteresowania rekreacją. Ludzie coraz częściej dążą do aktywnego wypoczynku, poprawy stanu zdrowia, sylwetki, urody, a tym samym swojego samopoczucia¹.

¹ W. Bieńkowska (2009), *Formy współczesnego hotelarstwa – ośrodki Spa & Wellness* [w:] M. Boruszczak (red.), *Turystyka uzdrowska, stan i perspektywy*, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk.

Dzisiejszy konsument rozumie, że zdrowy tryb życia polega na konsekwentnym realizowaniu programu dbania o siebie. Stąd też wyjazdy turystyczne wpisują się w codzienny program troski o własne zdrowie, również w ramach podróży².

Postęp cywilizacyjny spowodował wzrost znaczenia turystyki i rekreacji w życiu człowieka. Teraz bez względu na wiek, status społeczny czy materialny staramy się w coraz szerszym wymiarze poświęcać swój czas wolny na poprawę lub utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej swojego organizmu. Obserwuje się ciągły wzrost zainteresowania takimi usługami jak fitness czy wellness&spa.

Wybierając miejsce zakwaterowania kierujemy się wiadomościami pozyskanymi na oficjalnej stronie hotelu lub wybranego portalu rezerwacyjnego, opiniami, które są zamieszczane w formie komentarzy na profilach hotelowych. Wybieramy hotel pod względem subiektywnej oceny innych użytkowników, ilości pozytywnych i negatywnych komentarzy oraz zamieszczonych zdjęć.

W kontekście tematu sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje różnica w świadczeniu usług rekreacyjnych pomiędzy wybranymi hotelami we Wrocławiu?
2. Jakie są najczęściej spotykane rodzaje usług rekreacyjnych w wybranych hotelach?
3. Czy wybrane hotele realizują tylko obowiązek ustawowy w świadczeniu usług rekreacyjnych czy proponują ofertę wykraczającą poza ich wymóg?
4. Na jakich zasadach są świadczone usługi rekreacyjne gościom hotelowym?
5. Czy wybrane hotele świadczą tylko usługi rekreacyjne typu indoor czy również outdoor?

Z precyzyjnie określonymi pytaniami badawczymi wiąże się cel ogólny, a mianowicie poznanie oferty usług rekreacyjnych oraz poziomu ich świadczenia w wybranych hotelach Wrocławia.

Usługi rekreacyjne

Pojęcie rekreacji interpretowane może być na wielu płaszczyznach. Kiełbasiewicz-Drozdowska wyróżnia trzy podejścia: jako nieobowiązkowe działania człowieka wykonywane dla przyjemności w czasie wolnym, jako regenerujący siły wypoczynek po pracy oraz jako zjawisko społeczno-kulturowe wynikające ze zmiany

² M. Resiak-Urbanowicz (2012), *Kulturowe aspekty popytu na usługi zdrowotne wśród młodzieży polskiej i węgierskiej. Studium porównawcze*, ZN Uniwersytetu Szczecińskiego.

stylu życia³. Powstał prężny rynek usług rekreacyjnych⁴. Według Panfila usługi rekreacyjne są zbiorem cech zaspokajających potrzeby bycia fit lub well, a obejmujących markę świadczonych usług, kompetencje trenerów i instruktorów, funkcjonalność przestrzeni, w której świadczone są usługi, bezpieczeństwo usług i stosowane wzmocnienia obejmujące dietę i suplementację a także bonusy zwiększające atrakcyjność usług⁵.

W usługach rekreacyjnych nie można nie uwzględnić bezpieczeństwa klienta. O wartości rynkowej usług rekreacyjnych (a także wellnes i fitness) decyduje głównie ich użyteczność wynikająca z poziomu zaspokajania praktycznych potrzeb klienta. Wymienia się wśród nich także potrzebę bezpieczeństwa podczas uczestnictwa w różnorodnych formach zajęć⁶. Według Wiesnera bezpieczeństwo to stan polegający na braku zagrożenia i ryzyka utraty czegoś szczególnie cennego – życia, zdrowia, pracy, szacunku, uczuć, dóbr materialnych i niematerialnych. Bezpieczeństwo jest odwrotnością zagrożenia, które może mieć źródło zewnętrzne i wewnętrzne, tkwiące w samym podmiocie⁷. Działania dla bezpieczeństwa w rekreacji mogą okazać się bardziej skuteczne, gdy firmy rekreacyjne zastosują procedury zarządzania bezpieczeństwem klienta. Zarządzanie bezpieczeństwem (ryzykiem) jest procesem dzięki któremu jednostka będzie mogła ograniczyć prawdopodobieństwo i skutki wystąpienia zdarzeń negatywnych⁸.

Kryteria oceny jakości usług rekreacyjnych w hotelach

Ocenę jakości usług można przeprowadzić z punktu widzenia klienta i z punktu widzenia osób profesjonalnie zajmujących się rekreacją czy hotelarstwem. Jakość z punktu widzenia klienta przez jest oceniana przez niego subiektywnie w zależności od stopnia zaspokojenia jego potrzeb, aktualnego humoru, samopoczucia, stanu

³ I. Kiełbasiewicz-Drozdowska (2010) *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*, [w:] *Teoria i metodyka rekreacji*, pod red. W. Siwińskiego i B. Pluty, AWF Poznań,

⁴ R. Panfil (2012) *Produkty sportowe. Identyfikacja, rozwój, dystrybucja*. Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław.

⁵ Tamże

⁶ B. Iwankiewicz – Rak (red.) (2012) *Marketing w usługach. Przykłady zastosowań*. Wyd. Wyższej Szkoły Bankowej, R. Panfil (2012) *Produkty sportowe...*, dz. cyt.

⁷ W. Wiesner (2011) *Zarządzanie ryzykiem a edukacja dla bezpieczeństwa w rekreacji*, Zeszyty Naukowe WSB we Wrocławiu, nr 23, , s. 137-155; W. Wiesner (2015) *Bezpieczeństwo klienta jako istotny atrybut usług rekreacyjnych*, Zeszyty Naukowe WSB we Wrocławiu, nr 6 s. 797-803.

⁸ Tamże

zdrowia czy zbiegu różnych okoliczności, które sprawiły iż postrzeganie tej samej usługi dziś i jutro jest inne⁹.

Obiektywizm w ocenie jakości leży po stronie hotelarzy. Czynności, które pomagają to osiągnąć są następujące: przeprowadzenie dobrej segmentacji rynku; sporządzenia wzorców idealnych co do wyposażenia i zachowań personelu; dotarcie z rzetelną i dokładną informacją o usłudze do klientów; gromadzenie opinii klientów, szczególnie skarg, które pozwolą na szybsze zdiagnozowanie elementów wadliwych w usłudze; wyznaczenie osób odpowiedzialnych za kontrolowanie przestrzegania procedur i zachowań; prowadzenie szkoleń w zakresie profesjonalnej obsługi klienta; analiza stanu faktycznego w porównaniu do ustalonego wzorca i wykorzystanie zdobytej wiedzy do dalszego szkolenia kadry; gromadzenie informacji o konkurencji i ich najważniejszych usługach, które doceniają klienci; wyciąganie wniosków i wprowadzanie zmian do ustalonych norm po wnikliwych analizach opinii klientów konkurencji; motywowanie pracowników w celu osiągnięcia maksymalnej zgodności sposobu realizacji usługi z wzorcem¹⁰.

Kryteria wyznaczające efektywność świadczenia usługi rekreacyjnej to: jakość (najwyższy poziom usług, spełnianie oczekiwań i zaspokajanie potrzeb klientów); elastyczność (dostosowanie usług do potrzeb rynkowych i potrzeb klienta, wprowadzanie nowych technologii i dopasowanie się do nierównomiernego popytu); szybkość (każdy klient/gość oczekuje sprawnego i szybkiego wykonania usługi. Dotyczy to także dynamiczności w podążaniu za nowościami na rynku usług rekreacyjnych); niezawodność (dotyczy niwelowania błędów i dotrzymywania wcześniej obiecanych terminów); nakłady (firmy zajmujące się szeroko pojętą rekreacją obierają najczęściej dwie strategie: niskich kosztów (niska cena) lub wysokiej jakości (oryginalna oferta)¹¹.

Kryteria służące klientom do oceny jakości usług: dostępność usług (lokalizacja, godziny otwarcia, grafik zajęć, łatwość nawiązania kontaktu telefonicznego lub online, dostępność informacji o ofercie w Internecie - strona internetowa, media społecznościowe); informacja o usługach (jakość treści i form informacji o usługach dostarczanych klientom potencjalnym i obecnym, informowanie o zmianach warunków umowy świadczenia usług, komunikowanie się językiem zrozumiałym dla klienta, umiejętność słuchania i rozumienia klienta); kompetencje (fachowość, poziom wykształcenia, umiejętności, wiedza, posiadane doświadczenie); uprzejmość

⁹ M. Turkowski (2003), *Marketing usług...*, dz. cyt.

¹⁰ Tamże

¹¹ R. Panfil (2015), *Usługi rekreacyjne – kreowanie i udostępnianie*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław.

(szacunek dla klienta, zachowanie, kultura, życzliwość ze strony pracowników); zaufanie (wiarygodność, uczciwość); rzetelność (solidność, niezawodność, dokładność wykonania usługi); odpowiedzialność (za poziom świadczenia usług i obsługę klienta, wrażliwość, chęć pomagania klientom); bezpieczeństwo (wolność klienta od niebezpieczeństwa, ryzyka czy niepewności związanych z poziomem świadczenia usługi, poprawnością jej wykonania oraz dotrzymania umowy); elementy materialne (stosowane materiały i narzędzia, wyposażenie placówki, wygląd obiektu, materiały promocyjne, strój personelu, czystość); znajomość i rozumienie potrzeb (umiejętności zbadania i zrozumienia potrzeb klienta)¹².

Metody badawcze

Na potrzeby niniejszego artykułu zostały wykorzystane następujące metody badawcze:

- 1) Badanie dokumentów (badanym dokumentem były strony internetowe badanych hoteli, czyli oferty ich usług rekreacyjnych i wszystko co się z nimi wiązało. Strona internetowa danego obiektu to pewnego rodzaju wirtualna tablica, która pełni rolę nie tylko prezentacji usług, ale także komunikatora pomiędzy hotelem a gościem).
- 2) Badanie indywidualnych przypadków (w ramach tej metody zbadano sposób realizacji usług rekreacyjnych przez wybrane hotele wrocławskie).
- 3) Sondaż diagnostyczny (zastosowano techniki badawcze w postaci ankiety oraz wywiadu bezpośredniego a także za pośrednictwem poczty elektronicznej).
- 4) Analizy i krytyki piśmiennictwa (dotyczyła zgłębienia wiedzy na temat hotelarstwa i rekreacji oraz przekazanie czytelnikowi pojęć z nimi związanych na podstawie fachowej literatury przedmiotu).

Przedmiot badań

Przedmiotem badań były wszystkie hotele najwyższych kategorii we Wrocławiu. Zostały wybrane na podstawie Centralnej Ewidencji Obiektów Hotelarskich Ministerstwa Sportu i Turystyki. Figuruje na niej 8 hoteli 5-gwiazdkowych (tabela 1) oraz 14 hoteli 4-gwiazdkowych (tabela 2).

Tabela 1. Lista hoteli 5-gwiazdkowych według Centralnego Wykazu Obiektów Hotelarskich Ministerstwa Sportu i Turystyki

Lp.	Nazwa hotelu	Adres	Liczba pokoi	Położenie obiektu
1.	Grape	Parkowa 8, 51-616 Wrocław	13	Pobliże Hali

¹² Tamże

2.	Double Tree by Hilton	Podwale 84, 50-414 Wrocław	189	Centrum
3.	Monopol	H. Modrzejewskiej 2, 50-071 Wrocław	121	Stare miasto
4.	Radisson Blu	Purkiniego 10, 50-156 Wrocław	162	Centrum
5.	Sofitel	Św. Mikołaja 67, 50-157 Wrocław	205	Ścisłe centrum miasta
6.	Platinum Palace	Powstańców Śląskich 204, Wrocław	22	Pobliże Parku Połudn.
7.	The Granary La Suite Hotel	Mennicza 24, 50-057 Wrocław	47	Pobliże centrum
8.	The Bridge Wrocław	Plac Katedralny 8, 50-329 Wrocław	184	Ostrów Tumski

Źródło: www.turystyka.gov.pl Stan na dzień 26.01.2020 r.

Tabela 2. Lista hoteli 4-gwiazdkowych według Centralnego Wykazu Obiektów Hotelarskich Ministerstwa Sportu i Turystyki

Lp.	Nazwa hotelu	Adres	Liczba pokoi	Położenie obiektu
1.	AC by Marriott	Plac Wolności 10, 50-071 Wrocław	90	Centrum miasta
2.	Art Hotel	Kiełbaśnicza 20, 50-110 Wrocław	77	Centrum miasta
3.	Best Western Prima	Kiełbaśnicza 16-19, 50-110 Wrocław	79	Centrum (okolice rynku)
4.	Best Western Plus Q	Zaolziańska 2, 53-334	127	Centrum miasta
5.	Dwór Polski	Kiełbaśnicza 2, 50-110 Wrocław	28	Centrum (rynek)
6.	Grand City	Rzeźnicza 1 i Ruska 6/7, 50-129 Wrocław	79	Centrum miasta
7.	Haston City Hotel	Irysowa 1-3, 51-117 Wrocław	110	Pobliże śródmieścia
8.	Hotel Im. Jana Pawła II	Św. Idziego 2, 50-328 Wrocław	45	Pobliże Ogrodu Botanicznego

9.	Hotel Park Plaza	Drobnera 11, 50-257 Wrocław	177	Centrum miasta
10.	Mercure	Plac Dominikański 1, 50-159 Wrocław	150	Poblże Rynku Głównego
11.	Novotel	Powstańców Śląskich 7, 53-332 Wrocław	192	Centrum miasta
12.	Park Hotel Diament	Muchoborska 10, 54-424 Wrocław	132	Poblże autostrady A4
13.	Qubus	Św. Marii Magdaleny 2, 50-103 Wrocław	83	Centrum (okolice rynku)
14.	Scandic	Piłsudskiego 49/57, 50-032 Wrocław	164	Centrum

Źródło: www.turystyka.gov.pl Stan na dzień 26.01.2020 r.

Wszystkie hotele zostały zbadane pod kątem usług rekreacyjnych. Większość hoteli zlokalizowana jest w okolicach rynku i w ścisłym centrum miasta. Pojedyncze hotele są umiejscowione przy trasach wjazdowych/wyjazdowych z miasta lub przy największych atrakcjach turystycznych Wrocławia. Hotele najwyższej kategorii są zlokalizowane w centrum miasta lub bezpośrednio wokół Rynku Głównego. Tylko Platinum Palace (5-gwiazdkowy) znajduje się 5 km od centrum. Hotele 4-gwiazdkowe zostały podzielone na 5 grup według ich lokalizacji względem siebie lub względem poszczególnych części miasta: Grupa I. „Sąsiedzi”: Art Hotel, Best Western Prima, Dwór Polski; Grupa II. „Okalające Rynek”: Grand City, Qubus, AC by Marriott, Mercure; Grupa III. „Z widokiem na Ostrów Tumski”: Hotel Park Plaza, Hotel im. Jana Pawła II; Grupa IV. „Na prostej drodze do rynku”: Scandic, Novotel, Best Western Plus Q; Grupa V. „Na zacisznych przedmieściach”: Haston City Hotel znajduje się przy wjeździe na autostradę A8 w kierunku Warszawy i drodze S5 na Poznań oraz Park Hotel Diament przy drodze krajowej nr 5 nieopodal Wrocławskiego Parku Przemysłowego.

Analiza usług rekreacyjnych świadczonych w wybranych hotelach na podstawie źródeł internetowych

Hotele o najwyższym standardzie mają obowiązek świadczyć minimum 2 usługi rekreacyjne. Prawie wszystkie badane hotele spełniają ten wymóg. O świadczonych usługach rekreacyjnych można dowiedzieć się z oficjalnych stron internetowych hoteli, globalnych systemów rezerwacyjnych (np. portal booking.com), profili hotelów na portalach społecznościowych np. Facebook. Usługi te kryją się pod różnymi pojęciami, nie do końca zgodnymi z ogólnie przyjętą nomenklaturą w literaturze naukowej. Często hotelarze tworzą swoje własne nazwy jak: Wellness&Spa, Business Wellness, Strefa Relaksu, Salon masażu, Strefa Wellness,

Centrum Wellness, Centrum Fitness, Fitness Club, Strefa SPA. Szczegółowy wykaz usług rekreacyjnych świadczonych w badanych hotelach znajduje się w tabeli nr 5 i 6 w aneksie.

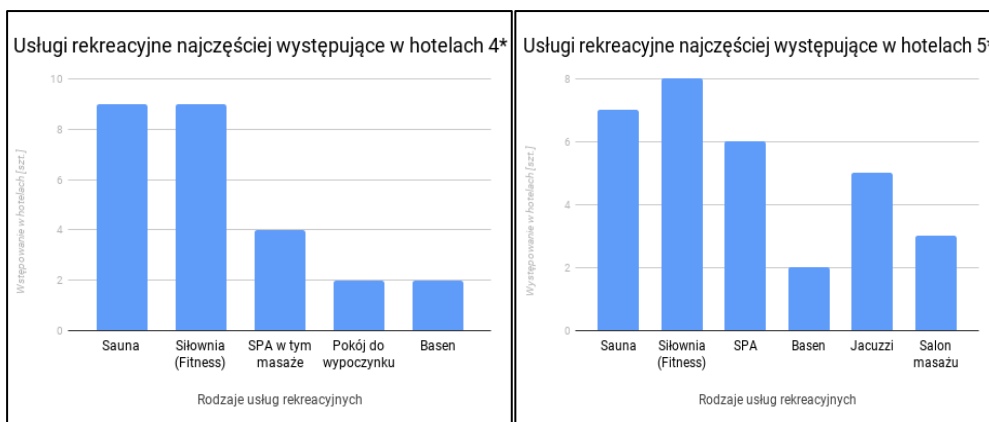
Tabela 3. Współpraca firm zewnętrznych na zasadzie outsourcingu z hotelami 4 i 5-gwiazdkowymi.

Nazwa hotelu	Nazwa firmy zewnętrznej (usługi)
Double Tree by Hilton*****	Kandara Spa (zabiegi), Homes Place (basen i siłownia)
Hotel Grape*****	Jousei Medestetic Wrocław (pakiety spa)
Hotel Radisson Blu*****	Vida Spa (zabiegi, masaże)
Hotel Sofitel*****	Balinese Massage(masaże tajskie)
Art. Hotel****	Salon masażu Biotigo (masaże)
Hotel Park Plaza****	Kandara Spa (zabiegi)
Hotel Qubus****	Centrum Spa Soleil (zabiegi, masaże,
Hotel Mercure**** i Hotel	Sand Spa – zlikwidowane 16.01.2020 r.

Źródło: badania własne.

Hotele często wspomagają się firmami zewnętrznymi w świadczeniu usług rekreacyjnych zapraszając do współpracy na zasadzie outsourcingu już działające na rynku salony Wellness & Spa. Powyższa tabela nr 3 przedstawia hotele i firmy, które wybrały taki rodzaj współpracy.

Do najbardziej popularnych usług rekreacyjnych w hotelach 4 i 5-gwiazdkowych należy sauna i siłownia co przedstawiają poniższe wykresy.



Wykres 1. Najczęściej występujące obiekty świadczenia usług rekreacyjnych w hotelach 4 i 5-gwiazdkowych.

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań analizy źródeł.

Istnieje duża różnica w świadczeniu i w ofercie usług rekreacyjnych pomiędzy hotelami:

- Hotele 5-gwiazdkowe częściej decydują się na outsourcing (50%). Hotele 4-gwiazdkowe współpracujące z firmami zewnętrznymi stanowią 35,7%.
- Hotele 5-gwiazdkowe świadczą szeroki wachlarz usług Wellness&Spa. 88% hoteli tej kategorii posiada ponadobowiązkowy pakiet usług, 75% hoteli posiada 4 i więcej rodzajów tych usług.
- Hotele 4-gwiazdkowe w dużej mierze skupiły się na spełnieniu obowiązku kategoryzacyjnego przez świadczenie minimalnej ilości usług. 42,9% hoteli 4-gwiazdkowych świadczy 2 usługi rekreacyjne, 21,4% - 3 rodzaje, a 14,3% - 4 rodzaje. Ponadto 21,4% hoteli 4-gwiazdkowych nie deklaruje w ogóle świadczenia usług rekreacyjnych.
- Goście hotelowi bardziej byli zadowoleni z usług SPA w hotelach 5-gwiazdkowych niż 4-gwiazdkowych. Pozytywnych komentarzy na ten temat odnotowano 28,6% pod profilami hoteli 4-gwiazdkowych, a 87,5 % pod profilami hoteli 5-gwiazdkowych.
- Nie odnotowano komentarzy na temat usług rekreacyjnych w przypadku 28,6% hoteli 4-gwiazdkowych. Co można interpretować różnie: brakiem zainteresowania ze strony gości, brak należytej promocji tych usług przez hotel, brakiem obecności tych usług w ofercie hotelu.

Ustawa nie narzuca hotelarzowi świadczenia konkretnych usług. Hotele najwyższej kategorii kładą większy nacisk na promowanie swoich usług Wellness&Spa w Internecie niż hotele niższej kategorii. Można to wywnioskować z następujących ustaleń: posiadają osobne zakładki „Wellness&Spa” – 2 z 8 hoteli; posiadają osobną stronę internetową tylko na usługi SPA – 1 z 8 hoteli; usługi SPA wyszczególnione są po rozwinięciu zakładki „Udogodnienia” lub „Hotel” – 5 z 8 hoteli; usługi odnowy biologicznej świadczenie przez hotel SA wymienione na początku strony głównej w krótkim opisie hotelu – 5 z 8 hoteli; posiadają odnośniki do osobnych plików PDF z szczegółową ofertą – 2 z 8 hoteli; zwracają uwagę gościowi jak powinien się zachowywać podczas zabiegu oraz jak się do niego przygotować – 2 z 8 hoteli; galeria hotelowa jest wypełniona przynajmniej 3 zdjęciami strefy Wellness&Spa – 3 z 8 hoteli; większość hoteli 5-gwiazdkowych stosuje kilka sposobów prezentacji tych usług jednocześnie.

Hotele 4-gwiazdkowe nie traktują usług rekreacyjnych z należytą starannością. Często trzeba szukać informacji o tych usługach na stronie i nie zawsze się znajduje. Są takie przypadki gdzie o świadczeniu tych usług nie dowiadujemy się od hotelarza za pośrednictwem strony internetowej tylko czytając opinie, komentarze na

portalach rezerwacyjnych jakim jest booking.com. Zdarza się też, że oferta na tych dwóch platformach jest różna od siebie lub są na niej podane nieprawdziwe, nieaktualne dane.

Żaden hotel nie wykorzystuje potencjału rekreacyjnego miasta Wrocławia pod kątem organizacji zajęć plenerowych dla gości hotelowych. Miasto oferuje szereg atrakcyjnych miejsc do uprawiania sportu rekreacyjnego: bulwary i wały nad Odrą, liczne parki, ogrody i skwerki. Byłaby to dobra alternatywa do zajęć odbywających się w hotelowych pomieszczeniach.

Dyskusja

Usługa hotelarska i jej elementy składowe.

W literaturze przedmiotu można znaleźć wiele definicji usług hotelarskich. Żadna z nich z uwagi na różnorodność usług - nie jest jednak uniwersalna.

Usługa hotelarska jest to niematerialny produkt, wytworzony przez ludzi lub ich zespoły w obiekcie hotelarskim przy wykorzystaniu jego wszystkich urządzeń w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb bytowych przebywających w nim gości¹³.

Usługa hotelarska składa się z usług podstawowych świadczonych we wszystkich obiektach, ale w różnym zakresie, i z usług dodatkowych, których realizacja nie jest warunkiem koniecznym przy prowadzeniu przedsiębiorstwa hotelarskiego¹⁴.

Według Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych „*usługi hotelarskie to krótkotrwałe, ogólnie dostępne wynajmowanie domów, mieszkań, pokoi i miejsc noclegowych, a także miejsc na ustawienie namiotów lub przyczep samochodowych oraz świadczenie, w obrębie obiektu, usług z tym związanych*”¹⁵. Z definicji tej wynika, że najważniejszą cechą usług hotelarskich jest udzielanie noclegu oraz świadczenie usług w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb bytowych klientów.

Według definicji M. Kubickiego - często przytaczanej w literaturze przedmiotu - usługa hotelarska jest to „*(...) zespół działań osób zatrudnionych w zakładzie hotelarskim przy wykorzystaniu specjalnie do tego celu przystosowanych urządzeń technicznych. Składa się ona z wielu świadczeń związanych z zapewnieniem podstawowych potrzeb bytowych*”¹⁶. Z ekonomicznego punktu widzenia usługa

¹³ J. Witulska (1992), *Zarys ekonomiki i organizacji hotelarstwa*, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.

¹⁴ M. Milewska, B. Włodarczyk (2009), *Hotelarstwo, podstawowe wiadomości*, PWE, Warszawa.

¹⁵ *Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych* (Dz. U. 1997, Nr 223, poz. 2268 i Nr 273, poz. 2703).

¹⁶ M. Kubicki (1998), *Organizacja i technika pracy w hotelarstwie*, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, Warszawa, s. 9.

hotelarska to użyteczny i zbywalny produkt niematerialny, który jest wytwarzany „w wyniku wykonywania czynności przez kadry hotelu przy użyciu jego urządzeń, w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb bytowych przebywających w nim gości”¹⁷. Usługa hotelarska jest bardzo zróżnicowana i można ją w różny sposób podzielić. Według kryterium rodzaju usług, wyodrębnia się usługi: noclegowe (są pierwotną funkcją obiektów hotelarskich i polegają na udzieleniu noclegu oraz wyżywienia); gastronomiczne (wiążą się z prowadzeniem przez niektóre obiekty restauracji, kawiarni, barów czy stołówek); pozostałe (są uzupełnieniem usług noclegowych i gastronomicznych)¹⁸.

Usługi hotelarskie dzieli się ze względu na: odpłatność (podstawowe płatne; dodatkowe płatne bezpłatne i płatne; uzupełniające)¹⁹; zakres usług hotelarskich (podstawowe-płatne, uzupełniające-bezpłatne, zwane komplementarnymi oraz dodatkowe-odpłatne)²⁰; ciągłość świadczenia: ciągłe i incydentalne. Usługi ciągłe są świadczone podczas każdego dnia pobytu np. nocleg czy śniadanie. Usługi, których nie da się przewidzieć iż gość z nich skorzysta podczas pobytu to usługi incydentalne np. usługa pralnicza²¹; stopień konieczności skorzystania z usług świadczonych przez hotel: podstawowe i dodatkowe. Do usług podstawowych zaliczana jest usługa noclegowa i gastronomiczna. Zakres usług dodatkowych jest uzależniony od rodzaju i kategorii obiektu w jakim są świadczone. Stanowią dodatek do usług podstawowych. Są to: usługi uzupełniające komplementarne (bezpłatne; zintegrowane z podstawowymi); usługi fakultatywne (płatne: zazwyczaj nieobowiązkowe dla hotelu, lecz stanowią o jego unikatowości i luksusie); usługi towarzyszące (punkty handlowe nie związane bezpośrednio z hotelem, ale znajdujące się na jego terenie)²². Biorąc pod uwagę specyfikę „branży” hotelarskiej, należałoby również wskazać na jej swoiste cechy, które ściśle wiążą się oferowanymi przez nią produktami. Wśród nich wyróżnia się: złożoność (produkt składa się z mniejszej lub większej liczby pojedynczych usług świadczonych przez hotel); różnorodność (usługi składające się na całościowy produkt mogą występować

¹⁷ J. Baworowski, M. Popiacki, *Hotelarstwo*, część 1, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1985, s. 24-25.

¹⁸ A. Wartecka-Ważyńska (2009), *Ośrodki odnowy biologicznej uzupełnieniem turystyki zdrowotnej* [w:] M. Boruszcak (red.), *Turystyka uzdrowiskowa, stan i perspektywy*, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk.

¹⁹ A. Doliński (1988), *Organizacja i technika pracy w obiektach gospodnich*, Wydawnictwo Spółdzielcze, Warszawa.

²⁰ M. Kubicki (1998), *Organizacja...*, dz. cyt.

²¹ J. Dawidowski (2004), *Cykl obsługi gościa w recepcji*, „Turystyka i Hotelarstwo”, nr 5.

²² M. Turkowski (2003) *Marketing usług hotelarskich*. Wydanie II zmienione. Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.

w różnych konfiguracjach); elastyczność (produkt jest dopasowywany do potrzeb najbardziej wymagającego gościa); nietrwałość i brak możliwości magazynowania (nie można wyprodukować usługi noclegowej i odłożyć na półkę. Usługa istnieje wtedy kiedy jest na nią popyt w danej chwili, niesprzedana tu i teraz nie zostanie sprzedana gdzie indziej i kiedy indziej. Brak popytu jest równoznaczne z brakiem świadczenia usługi); duża zależność czynnika ludzkiego w tworzeniu usługi (usługa hotelarska charakteryzuje się dużą pracochłonnością, a możliwości jej automatyzacji są ograniczone); nierozdzielność produkcji i konsumpcji (skorzystanie z usługi jest możliwe tylko w miejscu jej wytworzenia. Aby hotel mógł świadczyć usługę, gość musi fizycznie przebywać na terenie obiektu); sezonowość (wahania dotyczą sezonowości w obrębie tygodnia jak i całego roku. Jej determinanty to przede wszystkim lokalizacja oraz segment rynku jaki obsługuje obiekt hotelarski); komplementarność (usługa hotelarska to zbiór wzajemnie uzupełniających się świadczeń, które mogą występować w różnych kombinacjach w zależności od potrzeb gościa); synergiczność (to zjawisko w którym wszystkie elementy składowe usługi hotelarskiej świadczone z zachowaną starannością tworzą wartość dodaną, unikatową dla danej kompozycji usług (2+2=5). Działa to również w drugą stronę. Wystarczy, że jeden element nie będzie wykonany zgodnie z oczekiwaniami gościa, to cała usługa będzie oceniona jako niezadowolająca)²³.

Omawiając zagadnienie usług hotelarskich należy zwrócić uwagę na jakość ich świadczenia oraz na czynniki, które ją kształtują.

Jakość można definiować z różnych punktów widzenia, m.in. jako zgodność z wyznaczonymi standardami lub w kategoriach użyteczności dla nabywcy²⁴.

Według definicji norm ISO serii 9000 jakość to: „ogół cech i właściwości wyrobu lub usługi decydujących o zdolności wyrobu lub usługi do zaspokojenia stwierdzonych i przewidzianych potrzeb”²⁵. O jakości produktu (wyrobu lub usługi) decydują bowiem jego cechy lub właściwości. Według J. Banaka „jakość to pełne zaspokojenie określonych potrzeb klienta przy minimalnych kosztach własnych”²⁶. Szersze ujęcie tej definicji w kontekście kompleksowego ujęcia jakości brzmi: „pełne i ciągłe zaspokajanie potrzeb odbiorcy na konkurencyjnym rynku przez uzyskiwanie najlepszej pozycji u klienta, który za określoną cenę otrzymuje dla siebie

²³ M. Milewska, B. Włodarczyk (2015), *Hotelarstwo...*, dz. cyt.

²⁴ J. Mazur (2001), *Zarządzanie marketingiem usług*, Wyd. Difin, Warszawa, s. 72.

²⁵ S. Skorykow, *Zarządzanie tradycyjne a TQM*, „Nowa Europa” 2.04.1996, dodatek „Zarządzanie jakościowe”, s. 2. Podobną definicję prezentowało Amerykańskie Stowarzyszenie Kontroli Jakości: „(...) jakość jest sumą cech produktu lub usługi, decydującą o zdolności danego wyrobu do zaspokojenia określonych potrzeb”.

²⁶ M. Turkowski (2003), *Marketing...*, dz. cyt., s. 106.

*z zakupionego towaru najwyższą wartość. Uzyskane jest to najniższym kosztem dzięki najlepszemu wyzwoleniu potencjalnych możliwości producenta*²⁷.

W nowoczesnym podejściu do jakości kluczową rolę odgrywa klient i zaspokajanie jego potrzeb. Mamy tutaj do czynienia z koncepcją jakości postrzeganej przez nabywcę, czyli indywidualnej oceny jakości dokonywanej przez kupującego. To właśnie klient dokonuje ostatecznej oceny poziomu jakości wyrobu lub usługi. *„Według współczesnych poglądów (...) konsument jest końcowym i ostatecznym weryfikatorem jakości produktu. Dominuje obecnie pogląd, że zadowolenie konsumenta (ang. customer satisfaction) jest czynnikiem, który decyduje o osiągniętym poziomie jakości produktu (wyrobu lub usługi)”*²⁸.

Czynnikami kształtującymi jakość według Panasiuka to²⁹:

Technologia informacyjna. Zjawiskiem normalnym w hotelu jest zastosowanie magnetycznych kluczy do pokoi, płacenie kartą kredytową za pobyt, możliwość rezerwacji wypoczynku przez Internet (booking.com, hotels.com, trivago.pl, expedia.com, HRS.pl). Poprzez nowoczesne technologie informacyjne hotelarze w prosty i szybki sposób zbierają cenne informacje o klientach - segmencie rynku jaki obsługują oraz mogą gromadzić wiadomości o potencjalnym rynku, który chcą zdobyć.

Personel. Technologia bywa zawodna, dlatego ważny jest wykwalifikowany personel hotelowy, który w razie potrzeby przeprosi gościa za niedogodności, zrekompensuje brak usługi lub nienależyte jej wykonanie, wyśle pocztówkę z pobytu, powita serdecznie stałego klienta, przeprowadzi trening na siłowni dostosowany do indywidualnych potrzeb gościa. Nie ma na świecie hotelu luksusowego bez ludzi w nim pracujących.

Rekomendacja. Zajmują się nią organizacje branżowe oraz samorządy w turystyce. Ich celem jest nadanie certyfikatu jakości potwierdzającego wysoki poziom usług w danej dziedzinie w wyniku konkursu. Niektóre konkursy opierają się na ocenie indywidualnych klientów lub opinii ekspertów branżowych zbierających się w komisjach konkursowych. Tabela nr 4 przedstawia rodzaje popularnych certyfikatów nadawanych hotelom.

²⁷ K. Szczepańska (1998), *Kompleksowe Zarządzanie Jakością TQM*, Wydawnictwa Normalizacyjne Alfa-Wero, Warszawa, s. 19.

²⁸ A. Iwasiewicz (1999), *Zarządzanie jakością*, PWN, Warszawa-Kraków, s. 25.

²⁹ A. Panasiuk (red.) (2007), *Jakość usług turystycznych*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.

Tabela 4. Rodzaje popularnych certyfikatów dla hoteli

Rodzaj certyfikatu	Opis certyfikatu
Jakość obsługi klienta	Badanie procesu rejestracji, poziom obsługi w restauracji hotelowej, znajomość języków obcych, komunikatywność personelu, dostępność i atrakcyjność usług dodatkowych
Ekologiczne	Hotele realizujące zasady CSR - społecznej odpowiedzialności biznesu
Regionalne	Objęcie obiektu hotelarskiego statusem wyjątkowości w danym miejscu
Obiekty przyjazne dzieciom	Ocenianie udogodnień dla rodzin z dziećmi

Źródło: *Certyfikaty w hotelach i obiektach PPH&R, e-hotelarz.pl [dostęp 19.03.2020].*

Kategoryzacja. Każdy przedsiębiorca, który decyduje się otworzyć hotel jest zobowiązany spełnić szereg wymagań budowlanych, sanitarnych oraz przeciwpożarowych. Obiekt powinien spełniać wytyczne co do jego wielkości, wyposażenia, kwalifikacji personelu oraz zakresu świadczonych usług, ustalane dla rodzaju i kategorii, do których został przypisany. Prawo polskie dla hoteli, moteli, pensjonatów, kempingów i domów wycieczkowych wprowadziło kategorie różnicujące poziom świadczonych w nich usług w postaci 5 kategorii oznaczonych gwiazdkami, z czego 5 gwiazdek to najwyższy standard³⁰.

Do najważniejszych celów kategoryzacji zalicza się: utrzymanie wysokiej jakości usług (państwo poprzez akty prawne ustala w oparciu o standardy europejskie, normy dla poszczególnych rodzajów obiektów); ujednoczenie usług świadczonych w danej kategorii do innych obiektów świadczących te same usługi w innych krajach; ochrona interesów konsumenta (gościa hotelowego) - udostępnienie wiedzy o usługach jakie powinien świadczyć obiekt hotelarski w stopniu minimalnym (zwiększenie świadomości gościa); ocena poziomu usług przez organy samorządu terytorialnego (utrzymanie minimalnego standardu poniżej którego niedopuszczalne jest prowadzenie zakładu hotelarskiego)³¹. Wśród najważniejszych wymagań,

³⁰ Dz.U.1997 Nr 133 poz.884 Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach hotelarskich oraz usługach pilotów wycieczek i przewodników turystycznych. Minimalne wymagania co do wyposażenia oraz zakresu świadczonych usług dla hoteli 4 i 5-gwiazdkowych zawiera załącznik nr 1 do rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 19 sierpnia 2004 r. w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie.

³¹ M. Milewska, B. Włodarczyk (2015), *Hotelarstwo...*, dz. cyt.

dodatkowych usług oraz elementów wyposażenia hoteli najwyższych kategorii odróżniających ich od innych obiektów tylko punkt 17 z 18 odnosi się do usług rekreacyjnych (tabela nr 7 w aneksie).

Ustawa wskazuje, że każdy hotel 4 i 5-gwiazdkowy ma obowiązek posiadać w swojej ofercie co najmniej 2 rodzaje usług rekreacyjnych. Ustawodawca dopuścił pewne odstępstwa od spełnienia tych wymagań w szczególnych przypadkach tj. usługi są świadczone w obiekcie hotelarskim wpisanym do rejestru zabytków. Aby przedsiębiorca mógł z tego prawa skorzystać musi: przedstawić opinię wojewódzkiego konserwatora zabytków stwierdzającą, że spełnienie wymagań bez naruszenia zabytkowego charakteru obiektu jest niemożliwe; zrekompensować potencjalnym gościom brak wyposażenia lub usługi będącą powodem odstępstwa, spełnieniem innych wymagań na wyższym poziomie; umieścić w materiałach informacyjnych obiektu hotelarskiego notatkę, która by o tym fakcie uprzedzała gości³².

Wnioski

1. Istnieje duża różnica w świadczeniu i w ofercie usług rekreacyjnych pomiędzy hotelami. Do najbardziej popularnych usług rekreacyjnych w hotelach 4 i 5-gwiazdkowych należy możliwość korzystania z sauny i siłowni. Przyczyn takiego stanu rzeczy może być kilka, na przykład: świadczenie usługi nie wymaga zatrudnienia większej liczby osób; goście mogą korzystać w wybranych dla siebie dogodnych porach; usługi nie wymagają dużego pomieszczenia; usługi te nie generują zbyt wielu kosztów stałych; obie usługi mogą być realizowane w tym samym pomieszczeniu.
2. Prawie wszystkie hotele 5-gwiazdkowe świadczą więcej rodzajów usług rekreacyjnych niż wymagają tego przepisy. Może to wynikać z tego, iż segment klientów hoteli najbardziej luksusowych jest bardzo wymagający i oczekuje kompleksowego zaspokojenia swoich potrzeb związanych z odpoczynkiem i regeneracją sił. Liczba usług dodatkowych jest zróżnicowana w każdym hotelu, ponieważ powstają one jako odpowiedź na potrzeby, gusty i mody występujące wśród klientów. Ponadto są uzależnione od oferty konkurencji występującej na danym rynku oraz od kategorii danego obiektu. Hotele mogą dowolnie łączyć usługi w pakiety, eksponując w ten sposób swoją ofertę na rynku. Ze względu na specyfikę „branży” hotelarskiej pozwala to na takie kształtowanie produktów, aby były one atrakcyjne przez cały rok.

³² Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 26 października 2017 r. (poz.2166)

3. W świadczeniu usług rekreacyjnych hotele często wspomagają się firmami zewnętrznymi zapraszając je do współpracy na zasadzie outsourcingu. Najczęściej są to salony Wellness & Spa już działające na rynku. W ten sposób hotele poszerzają swoją ofertę. Hotele wrocławskie usługi rekreacyjne dla gości hotelowych realizują głównie we własnym obiekcie w formie indoorowej. Nie wykorzystują one potencjału rekreacyjnego miasta Wrocławia pod kątem organizacji zajęć plenerowych.

Piśmiennictwo

Publikacje

1. Baworowski J., Popiacki M. (1985), *Hotelarstwo*, część 1, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
2. Bieńkowska W. (2009), *Formy współczesnego hotelarstwa – ośrodki Spa & Wellness* [w:] M. Boruszczak (red.), *Turystyka uzdrowiskowa, stan i perspektywy*, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk.
3. Dawidowski J. (2004), *Cykl obsługi gościa w recepcji*, „Turystyka i Hotelarstwo”.
4. Doliński A. (1988), *Organizacja i technika pracy w obiektach gospodnich*, Wydawnictwo Spółdzielcze, Warszawa.
5. Iwasiewicz A. (1999), *Zarządzanie jakością*, PWN, Warszawa-Kraków.
6. Iwankiewicz-Rak B. (red.) (2012) *Marketing w usługach. Przykłady zastosowań*. Wyd. Wyższej Szkoły Bankowej.
7. Kiełbasiewicz-Drozdowska I. (2010) *Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji*, [w:] *Teoria i metodyka rekreacji*, pod red. W. Siwińskiego i B. Pluty, AWF Poznań.
8. Kubicki M. (1998), *Organizacja i technika pracy w hotelarstwie*, Wyższa Szkoła.
9. Mazur J. (2001), *Zarządzanie marketingiem usług*, Wyd. Difin, Warszawa.
10. Milewska M., Włodarczyk B. (2009), *Hotelarstwo, podstawowe wiadomości*, PWE, Warszawa.
11. Panasiuk A. (red.) (2007), *Jakość usług turystycznych*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
12. Panfil R. (2012) *Produkty sportowe. Identyfikacja, rozwój, dystrybucja*. Wyższa Szkoła Zarządzania i Coachingu, Wrocław.
13. Panfil R. (2015), *Usługi rekreacyjne – kreowanie i udostępnianie*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław.

14. Resiak-Urbanowicz M. (2012), *Kulturowe aspekty popytu na usługi zdrowotne wśród młodzieży polskiej i węgierskiej. Studium porównawcze*, ZN Uniwersytetu Szczecińskiego.
15. Skorykow S., *Zarządzanie tradycyjne a TQM*, „Nowa Europa” 2.04.1996, dodatek „Zarządzanie jakościowe”, s. 2. Podobną definicję prezentowało Amerykańskie Stowarzyszenie Kontroli Jakości: „(...) jakość jest sumą cech produktu lub usługi, decydującą o zdolności danego wyrobu do zaspokojenia określonych potrzeb”.
16. Szczepańska K. (1998), *Kompleksowe Zarządzanie Jakością TQM*, Wydawnictwa Normalizacyjne Alfa-Wero, Warszawa.
17. Turkowski M. (2003), *Marketing usług hotelarskich*. Wydanie II zmienione. Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
18. Wartecka-Ważyńska A. (2009), *Ośrodki odnowy biologicznej uzupełnieniem turystyki zdrowotnej* [w:] M. Boruszczak (red.), *Turystyka uzdrowiskowa, stan i perspektywy*, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk.
19. Wiesner W. (2011) *Zarządzanie ryzykiem a edukacja dla bezpieczeństwa w rekreacji*, Zeszyty Naukowe WSB we Wrocławiu, nr 23. s. 137-155.
20. Wiesner W. (2015) *Bezpieczeństwo klienta jako istotny atrybut usług rekreacyjnych*, Zeszyty Naukowe WSB we Wrocławiu, nr 6 s. 797- 803.
21. Witulska J. (1992) *Zarys ekonomiki i organizacji hotelarstwa*, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.

Źródła internetowe:

- <http://www.enjoyyourstay.pl/novotel-wroclaw-centrum-kultowy-hotel-nowej-odslonie/> [dostęp 05.06.2020].
- <https://krakow.wyborcza.pl/krakow/7,44425,23948583,trzech-braci-likusow-marzenia-i-luksus.html> [dostęp 08.06.2020]
- <https://www.facebook.com/doubletreebyhiltonwroclaw/> [dostęp 16.05.2020]
- www.haston.pl [dostęp 06.06.2020]
- www.scandichotels.com/scandic-polska/scandic-wroclaw/zdrowie-i-kondycja-fitness [dostęp 06.06.2020]
- www.wroclaw.hotelepark.pl/hotel/o-nas [dostęp 03.06.2020]

Dokumenty prawne:

- Dz.U.1997 Nr 133 poz.884 Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach hotelarskich oraz usługach pilotów wycieczek i przewodników turystycznych. Internetowy System Aktów Prawnych. www.prawo.sejm.gov.pl

- Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 26 października 2017 r. (poz.2166). Internetowy System Aktów Prawnych.
www.prawo.sejm.gov.pl

ANEKS

Tabela 5. Oferta usług w badanych hotelach 5-gwiazdkowych

NAZWA HOTELU	OFERTA MIEJSC I USŁUG REKREACYJNYCH NA PODSTAWIE ANALIZY ŹRÓDEŁ	OCENA NA PODSTAWIE BADAN SONDAŻOWYCH
Hotel Monopol	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Centrum Wellness, Fitness, Spa, 2 gabinety masażu, 2 sauny suche z olejkami eterycznymi (od 8 do 10 osób), łaźnia parowa z aromaterapią/turecka, Grota solno-jodowa</p> <p>Rekreacja: Siłownia (2 bieżnie, 3 atlasy, elektryczne schody, rowerek stacjonarny, orbit rek, rolery, ciężarki, maty oraz kręgle), Kryty basen długość do 15 m. (czynny przez cały rok)</p>	<p>9,1/10 Oceny pozytywne 54,5% Oceny negatywne 27,3%</p>
Hotel Grape	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Business Wellness pod postacią całodobowej sauny i siłowni, Pakiet Wellness&Spa. Kandara Spa gościom Grape Hotel oferuje w pakietach: odnawiający masaż całego ciała, peeling całego ciała, czekoladowy rytuał ciała, Spa dłoni, masaż głowy i karku, masaż pleców i karku, masaż twarzy, masaż dłoni. Ponadto pakiety dopełnia kolacja przy świecach dla dwojga, welcome drink, przekąski w trakcie masażu, butelka Prosecco oraz dojazd taksówką w obie strony.</p> <p>Rekreacja: Basen (zlikwidowany w 2018 roku na rzecz centrum konferencyjnego), Mini siłownia</p>	<p>8,9/10 Oceny pozytywne 22,2% Oceny negatywne 22,2%</p>
Hotel Platinum Palace	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: łaźnia parowa/turecka, Sauna fińska, Jacuzzi/wanna z hydromasażem, Centrum fitness.</p> <p>Oferta Spa/wellness: 5 rodzajów masaży z różnymi wariantami jego trwania, 8 zabiegów na ciało i twarz: zestawione</p>	<p>8,5/10 Oceny pozytywne 77,0% Oceny negatywne 00,3%</p>

	<p>ze sobą masaże, peeling, pielęgnacja stop, maseczki na twarz w ciekawe, owocowe pakiety, Wieczór panieński: peeling do łaźni parowej, maseczka na włosy, kąpiel w Jacuzzi z kieliszkiem wina, maseczka na twarz, masaż pleców olejkami, odpoczynek w strefie Wellness oraz słuchanie relaksacyjnej muzyki, Klasycznie we dwoje: światło świec, kąpiel w Jacuzzi z kieliszkiem wina, masaż pleców aromatycznymi olejkami, słodka niespodzianka, nastrojowa muzyka, odpoczynek w strefie Wellness – 2 godziny. Można także dodatkowo wykupić wyłączenie strefy Wellness na 1,5 godziny, Pakiet Magnolia Bundle dla Pań – peeling i masaż całego ciała z olejkiem z magnolii i słodkich migdałów, Pakiet Whiskey & Tabacco dla Panów – peeling i masaż całego ciała z olejkiem o zapachu whiskey i tytoniu.</p>	
<p>The Granary La Suite Hote</p>	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Centrum fitness, Masaż dodatkowo płatny</p> <p>Rekreacja: Mini siłownia dostępna przed 24 godziny.</p>	<p>8,8/10 Oceny pozytywne - Oceny negatywne -</p>
<p>Double Tree by Hilton</p>	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Centrum fitness, Pakiet Spa/ Wellness, Strefa relaksacyjna, łaźnia parowa, Wanna z hydromasażem/jacuzzi, Masaż dodatkowo płatny</p> <p>Rekreacja: Siłownia, całodobowy kryty basen sportowy, basen z podgrzewaną wodą, Aerobic dodatkowo płatny, Wydarzenia sportowe na żywo, Muzyka na żywo, Wycieczka lub spacer po miejscach zabytkowych (dodatkowa opłata), Happy hour (dodatkowa opłata), Wieczory tematyczne z kolacją, wieczorne rozrywki, Pieszce wycieczki, galerie sztuki, Bilard, kasyno. Ponadto w budynku</p>	<p>9,1/10 Oceny pozytywne 36,4% Oceny negatywne 18,2%</p>

	znajduje się także outsourcingowy kompleks rekreacyjny tj. Homes& Place i Kandara Spa ³³ . Szczegółową ofertę można znaleźć na stronie internetowej sieci Kandara, www.kandara.pl/kandara-spa/	
Radisson Blu	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Całodobowe centrum fitness. Wykaz usług w Vida Spa w budynku Hotelu Radisson Blu (kąpiel z peelingiem i masażem, kąpiel z aromatycznym peelingiem, kąpiel z masażem twarzy, rozgrzewająca kąpiel z masażem pleców, kąpiel mleczna/piwna/ solna, intensywne nawilżenie POWER HYALURONIC, witaminowa regeneracja twarzy, zabieg nawilżająco-odżywczy na ciało, peeling całego ciała, rozgrzewający zabieg na bazie imbiru, masaż pleców ciepłym miodem/masaż z aromatycznym peelingiem/masaż karku, masaż świecą/klasyczny/relaksacyjny), Sauna</p> <p>Rekreacja: Puby (dodatkowa opłata), Galerie sztuki (dodatkowa opłata), Jazda na rowerze, Kajaki poza obiektem (dodatkowa opłata)</p>	<p>8,8/10</p> <p>Oceny pozytywne 28,6%</p> <p>Oceny negatywne 28,5%</p>
Hotel Sofitel	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Centrum Fitness, Centrum Wellness (Jacuzzi z przeszklonym sufitem), 2 sauny, strefa relaksacyjna, Masaże – dodatkowo płatne świadczone przez firmę zewnętrzną, Zabiegi upiększające, kąpiele stop, pedicure, manicure, łaźnia parowa, Wanna z hydromasażem/Jacuzzi</p> <p>Rekreacja: Ścieżka do biegania, 2 siłownie, Park wodny, squash, kręgielnia, kort tenisowy poza obiektem (dodatkowa opłata), Wypożyczalnia rowerów (dodatkowa opłata)</p>	<p>8,7/10</p> <p>Oceny pozytywne 50,0%</p> <p>Oceny negatywne -</p>

³³ <https://www.facebook.com/doubletreebyhiltonwroclaw/> [dostęp 16.05.2020]

<p>The Bridge Wrocław MGallery</p>	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Strefa Spa, Wellness i fitness, Centrum wellness (sauna turecka, biosauna ziołowa, łaźnia turecka, łaźnia ziołowa aromaterapeutyczna, sauna parowa, masaże dodatkowo płatne, solarium, prysznice wrażeń), Masaż całego ciała (dodatkowa opłata). Rodzaje Usług świadczonych w salonie odnowy biologicznej są następujące: rytuały autorskie (Wellbeing Bridge (medytacja, szczotkowanie, godzinny masaż, maska na całe ciało), Garden Therapy (wyciągi z sosny, eukaliptusa, jałowca, cyprysa, mimozy, lawenda, azjatycka technika masażu); Masaże wellness (dla kobiet w ciąży, klasyczny, intensywno-uwalniający, „tabletki na sen”, aromaterapia); Zabiegi na twarz (odmładzający, kolagenowy, różany nawilżający, eliminujący problemy skórne); Zabiegi na ciało (antycellulitowy i detoksykujący, peeling+ maska+ masaż); Zabiegi ekspresowe; Porady wellness. Nowością są zabiegi ekspresowe dotąd niespotykane w innych hotelach. Nazywane są tzw. Lunchowym Spa, są to zabiegi 30 minutowe m.in. masaż twarzy i głowy, masaż pleców, peeling ciała czy ekspresowy zabieg na twarz.</p> <p>Rekreacja: Tenis, golf, wypożyczalnia rowerów</p>	<p>9,2/10 Oceny pozytywne 36,4% Oceny negatywne 18,2%</p>
---	--	--

Źródło: opracowanie własne

Tabela 6. Oferta usług w badanych hotelach 4-gwiazdkowych

<p>Art Hotel</p>	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Salon masażu Biotigo to 6 rodzajów masażu i 3 rodzaje zabiegów na ciało do wyboru.</p> <p>Rekreacja: Kasyno</p>	<p>8,8/10 Oceny pozytywne - Oceny negatywne 50,0%</p>
-------------------------	--	--

Best Western Prima	Zaplecze odnowy biologicznej: Centrum fitness, Sauna	8,1/10 Oceny pozytywne - Oceny negatywne 66,6%
Dwór Polski	Brak informacji	7,9/10 Oceny pozytywne - Oceny negatywne -
Grand City	Zaplecze odnowy biologicznej: Studio fitness, Masaż (dodatkowa opłata) Rekreacja: Bilard, Kasyno	9,0/10 Oceny pozytywne - Oceny negatywne -
Qubus	Zaplecze odnowy biologicznej: Centrum Fitness z basenem, sauną, jacuzzi i siłownią, Hotel Qbus współpracuje z firmą zewnętrzną Centrum Spa Soleil, która świadczy usługi pielęgnacyjne i odchudzające dla ciała oraz zabiegi z zakresu kosmetyki estetyczne. Salon zajmuje się także dziedziną psychologii i organizuje warsztaty jak walczyć ze stresem Rekreacja: Wydarzenia sportowe na żywo, Pieszce wycieczki lub spacer po zabytkowych miejscach (dodatkowa opłata), Puby (dodatkowa opłata), Wypożyczalnia rowerów (dodatkowa opłata)	8,6/10 Oceny pozytywne 64,3% Oceny negatywne 21,4%
AC by Marriott	Zaplecze odnowy biologicznej: W podziemiu znajduje się basen, jacuzzi, sauna, siłownia oraz gabinet masażu, AC SPA jest dostępne nie tylko dla gości hotelowych. Salon jest podzielony na trzy strefy: SPA, SAUNA i FITNESS. Rekreacja:	9,3/10 Oceny pozytywne 66,7% Oceny negatywne 16,5%

	<p>Basen pełni rolę basenu pływackiego jak i rekreacyjnego. Organizowane są mecze piłki wodnej, lekcje pływania i aerobik.</p> <p>Strefa FITNESS to nowoczesny sprzęt do ćwiczeń: bieżnie, orbitrek, rowery stacjonarne, sprzęt do jogi, maty do ćwiczeń, piłki i handle. Jest także możliwość wynajęcia trenera personalnego, a od marca 2018 roku uczestniczyć w zajęciach jogi pod okiem instruktora, Biblioteka, Wypożyczalnia rowerów (dodatkowa opłata)</p>	
Mercure	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Centrum Fitness, Spa i centrum odnowy biologicznej lecz brak jest szczegółowych informacji na temat ich świadczenia oraz lokalizacji. Prawdopodobnie od połowy stycznia bieżącego roku hotel Mercure nie świadczy tego rodzaju usług dla swoich gości.</p> <p>Rekreacja: Ścieżka do biegania, Jazda na rowerze</p>	<p>8,7/10 Oceny pozytywne - Oceny negatywne -</p>
Hotel Park Plaza	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Stefy Wellness czyli sauna sucha i pokój do relaksu (służy do odpoczynku/medytacji)³⁴. Centrum Spa - po głębszej analizie stron internetowych można dowiedzieć się, że jest to SAND SPA – sieć kameralnych salonów odnowy biologicznej we Wrocławiu i w Gdańsku. Zabiegi na twarz i ciało</p>	<p>8,7/10 Oceny pozytywne 33,3% Oceny negatywne 66,7%</p>
Hotel im. Jana Pawła II	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Sauna</p>	<p>8,9/10 Oceny pozytywne - Oceny negatywne -</p>
Scandic	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Strefa Wellness: siłownia, sauna i dwa pokoje do wypoczynku w stylu klasycznym i skandynawskim.</p>	<p>8,6/10</p>

³⁴ www.wroclaw.hotelepark.pl/hotel/o-nas [dostęp 03.06.2020]

	<p>Prawdopodobnie od połowy stycznia bieżącego roku hotel Scandic nie świadczy usług rekreacyjnych dla swoich gości.</p> <p>Rekreacja: Hotel zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu i wypożycza rowery oraz kijki do Nordic Walking³⁵.</p>	<p>Oceny pozytywne 50,0%</p> <p>Oceny negatywne 25,0%</p>
<p>Novotel ³⁶</p>	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Spa. Hotel nie posiada dodatkowym zabiegów pielęgnacyjnych oprócz siłowni, sauny parowej i chill room z leżakami i relaksująca muzyką. Strefa Fitness.</p> <p>Rekreacja: Biblioteka i pokój gier (czuje się w nim jak w wirtualnej rzeczywistości, jak w grze komputerowej). Wycieczki rowerowe (dodatkowa opłata). Klub dla dzieci</p>	<p>9,0/10</p> <p>Oceny pozytywne -</p> <p>Oceny negatywne 100,0%</p>
<p>Best Western Plus Q</p>	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: Centrum fitness z sauną</p>	<p>9,1/10</p> <p>Oceny pozytywne -</p> <p>Oceny negatywne -</p>
<p>Haston City Hotel</p>	<p>Zaplecze odnowy biologicznej: SPA, masaże, Fitness Center, jacuzzi, sauna, Jest to bardzo szeroki wachlarz usług aczkolwiek nie potwierdzony na oficjalnych stronach hotelu Haston City i na portalach rezerwacyjnych m.in. booking.com.</p> <p>Rekreacja:</p>	<p>8,7/10</p> <p>Oceny pozytywne -</p> <p>Oceny negatywne -</p>

³⁵www.scandichotels.com/scandic-polska/scandic-wroclaw/zdrowie-i-kondycja-fitness [dostęp 06.06.2020]

³⁶ W ramach jednego budynku działają teraz dwa hotele: 4-gwiazdkowy Novotel z 192 pokojami (piętra od 5 do 11) i 3-gwiazdkowy Ibis z 112 pokojami (piętra od 1 do 4). Hotele mają osobne wejścia i recepcje. Na podstawie artykułu z dnia 24 listopada 2017 r. pt.: „Novotel Wrocław Centrum – kultowy hotel w nowej odsłonie.” Źródło: <http://www.enjoyyourstay.pl/novotel-wroclaw-centrum-kultowy-hotel-nowej-odslonie/> [dostęp 05.06.2020].

	Teren otwarty wokół hotelu to miejsce na ognisko i grilla, korty tenisowe, prywatna plaża, staw, altana, namiot, basen otwarty, ogród z terenem piknikowym, boiska sportowe czy park. Basen kryty, hala sportowa, bilard, tenis stołowy, kręgle i klub nocny.	
Park Hotel Diament	Zaplecze odnowy biologicznej: Sauna. Fitness room	8,4/10 Oceny pozytywne - Oceny negatywne -

Źródło: opracowanie własne

Tabela 7. Najważniejsze wymagania dla hoteli najwyższych kategorii

Lp.	Wymagania	Hotel	Hotel
1.	Górna ostona nad podjazdem do obiektu	✓	✓
2.	Oddzielne wejście i wydzielona droga bagażu gości	✓	X
3.	Zapewnienie strzeżonego parkingu, strzeżonego garażu, strzeżonego miejsca postojowego lub usługi odwozu/przywozu samochodu na/z strzeżony parking	✓	✓
4.	W części ogólnodostępnej obejmującej hall recepcyjny, sale gastronomiczne i wielofunkcyjne: klimatyzacja lub inne urządzenia i systemy zapewniające wymianę powietrza i utrzymanie temperatury latem poniżej 24 st.C, a zimą powyżej 20 st.C oraz wilgotność 45-60%	✓	✓
5.	Winda lub schody ruchome w całym obiekcie bez względu na jego wysokość, uwzględniając kondygnacje pod ziemią	✓	X
6.	Winda lub schody ruchome powyżej 2 kondygnacji w części	X	✓
7.	Apartament składający się co najmniej z salonu (25 mkw.), sypialni z łazienką, przedpokoju z wydzielonym dodatkowo WC	✓	✓
8.	Seif w pokoju	✓	X
9.	Minibar lub lodówka w pokoju	✓	✓
10.	Suszarka do włosów w łazience	✓	✓
11.	Waga osobowa w łazience	✓	X
12.	Telefon w łazience	✓	X
13.	Zapewnienie sprzedaży gościom gorących napoiów przez	✓	✓
14.	Usługa bagażowa przez całą dobę	✓	✓
15.	Sprzedaż lub udostępnienie prasy codziennej	✓	✓
16.	Zespół sal wielofunkcyjnych, dostosowanych do charakteru	✓	✓

	obiekty- konferencyjnych, klubowych, szkoleniowych itp.		
17.	Zespół odnowy biologicznej: pływania, sauna, siłownia, solarium, masaże i inne usługi rekreacyjne - co najmniej dwa rodzaje usług	✓	✓
18.	Zmiana pościeli i ręczników codziennie lub na życzenie gości	✓	✓

Źródło: opracowanie własne na podstawie załącznika do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 26 października 2017 r. (poz.2166). Legenda: występowanie wyposażenia lub usługi - ✓; brak usługi lub wyposażenia - X.

FOTOGRAFIE HOTELI 5-GWIAZDKOWYCH

Hotelu Monopol



Źródło: tuwroclaw.com [dostęp 19.04.20]

Hotel Grape



Źródło: www.grapehotel.pl [dostęp 19.04.2020]

Hotel Platinum Palace



Źródło: booking.com [dostęp 01.05.2020].

The Granary La Suite Hotel



Źródło: www.granaryhotel.pl [dostęp 16.07.2020]

Double Tree by Hilton



Hotel Sofitel

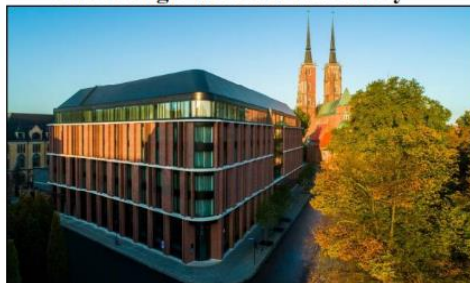


Źródło: booking.com [dostęp 03.05.2020]

Radisson Blu



The Bridge Wrocław MGallery



Źródło: booking.com [dostęp 03.05.2020]

FOTOGRAFIE HOTELI 4-GWIAZDKOWYCH



Źródło: hotelowe profile: od lewej Dwór Polski, Art. Hotel, Best Western Prima (Grupa I. „Sąsiedzi”)



Źródło: hotelowe profile: od lewej Grand City, Qubus, AC by Marriott, Mercure (Grupa II. „Okalające Rynek”)



Źródło: hotelowe profile: Hotel Park Plaza, Hotel im. Jana Pawła II (Grupa III. „Z widokiem na Ostrów Tumski”)



Źródło: hotelowe profile: Scandic, Novotel, Best Western Plus Q (Grupa IV. „Na prostej drodze do rynku”)



Źródło: hotelowe profile: Haston City Hotel, Park Hotel Diament (Grupa V. „Na zacisznych przedmieściach”)

Powstania niewolnicze u schyłku republiki rzymskiej

Dawid Czarnecki¹, Dariusz Skalski¹, Michał Tuz², Radosław Zwara¹

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

² *Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni, Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich*

Słowa kluczowe: Starożytny Rzym, niewolnictwo, powstania.

Streszczenie: Artykuł ten dotyczy rozważań na temat powstań niewolniczych w okresie republiki rzymskiej. Zobrazowano najważniejsze i najbardziej spektakularne powstania niewolników, które odegrały istotną rolę w historii rzymskiej republiki. Opiszano powstania sycylijskie jak i powstanie Spartakusa, które w konsekwencji zagrażało ustrojowi Rzymu.

Wprowadzenie

Początki niewolnictwa są z pewnością związane jeszcze z panowaniem monarchów. Jednak pierwsze zaświadczone źródła pochodzą z okresu wczesnej republiki. W starożytnym Rzymie niewolnictwo początkowo miało niewielkie znaczenie. Sytuacja zmieniała się jednak w epoce wielkich podbojów. Zakończenie trzeciej wojny punickiej, zniszczenie Kartaginy, a także pomyślne dla Rzymu wyniki wojen macedońskich i syryjskich oraz wchłonięcie przez Rzym ogromnych obszarów nie pozostało bez wpływu na struktury społeczne i ekonomiczne państwa. Wywołało przeobrażenia, które doprowadziły do całkowitego rozkładu dawnego systemu. Wśród wielu towarzyszących podbojom zjawisk kluczowe znaczenie miał napływ niewolników, związana z nim ruina drobnej i średniej własności oraz wzrost pozycji politycznej i materialnej arystokracji, właścicieli wielkich majątków, opartych na pracy niewolniczej. Zwycięskie wojny sprowadziły do Rzymu niespotykane w nim dotąd rzesze niewolników. Obok niewykształconych, zdolnych jedynie do wykonywania najprostszych prac fizycznych niewolników z Zachodu i Północy do Rzymu trafiali również niewolnicy z hellenistycznego Wschodu. Znajdowało się wśród nich wielu lekarzy, nauczycieli, artystów, wysoko wykwalifikowanych rzemieślników. Za cechą charakterystyczną niewolnictwa rzymskiego uznaje się jego masowość i obecność we wszystkich dziedzinach życia. Położenie ludności niewolnej

przedstawiało się mniej korzystnie niż w Grecji. Rzymianie uznawali niewolników za „mówiące narzędzia”, pozostawiając właścicielowi nieograniczoną władzę nad niewolnikiem, obejmującą prawo karania go śmiercią. Najgorzej działo się niewolnikom na wsi. Zatrudniani w majątkach arystokratów, zmuszani do katorżniczej wręcz pracy, nierzadko w kajdanach, żyli w najbardziej opłakanych warunkach¹. Sycylia była jedną z najbogatszych prowincji rzymskich i słusznie została nazwana spichlerzem Rzymu. Istniały tu duże posiadłości ziemskie, na których pracowało tysiące niewolników. Położenie ich było bardzo ciężkie. Żle odżywiani i nie ubierani musieli często utrzymywać się z rabunku i grabieży².

Bez porównania lepiej wiodło się niewolnikom, których umiejętności okazywały się przydatne w domu mieszkającego zwykle w Rzymie arystokraty. Bezlitosny i powszechny wyzysk prowadził do buntów niewolniczych. Jakkolwiek szanse ich powodzenia były znikome, rozpacz rodziła częstokroć postawy skrajne, przejawiające się w ucieczkach, indywidualnych i zbiorowych próbach odzyskania wolności. Na obszarach o największym nasyceniu ludnością niewolną wybuchały powstania³. Pierwsze wystąpienie niewolników w Italii miały już miejsce na początku II wieku p.n.e., ale rzeczywiście potężne powstanie wybuchło w 136 r. p.n.e. na Sycylii. Hasłem do powstania stał się bunt niewolników w posiadłościach Damofilosa znanego ze swych okrucieństw. Niewolnicy zamordowali pana i jego żonę, dom ich spalili. Do powstania szybko przyłączyli się niewolnicy z innych majątków, przeważali wśród nich Syryjczycy. Przywódcą ich został Eunus, którego ogłoszono królem; przyjął on popularne w Syrii imię Antiocha. Ośrodkiem nowego „niewolniczego” królestwa stało się miasto Henna. Powstańcy nie mieli jasnego programu społecznego i politycznego, nie znieśli niewolnictwa jako systemu. Wolność uzyskiwali tylko ci niewolnicy, którzy przyłączyli się do powstania. Działalność powstańców była wyraźnie skierowana przeciwko bogatym. Niszczili wielkie majątki, mniejsze posiadłości oszczędzali pozwalając ich właścicielom w dalszym ciągu zajmować się uprawą roli. Koncepcja polityczna państwa Eunusa- Antiocha była wzorowana w pewnym stopniu na monarchii Seleukidów. Powstanie sycylijskie trwało 4 lata i przez długi okres Rzymianie nie byli w stanie go zdławić. Dopiero w 132 r. p.n.e. karta się odwróciła. Rzymianie wysłali na Sycylię silną armię konsularną pod wodzą Publiusza Rupiliusza, która zdobyła po dłuższym oblężeniu Tauromenium i Hennę. Eunus dostał się do niewoli i został zamęczony w więzieniu. Wielu uczestników powstania stracono. Dwa wielkie powstania sycylijskie wybuchły w dużych

¹ R. Kulesza, *Świat Starożytny*, Warszawa 2000, s.159.

² R. Kamienik, *Starożytny Rzym*, Warszawa 1957, s.92.

³ R. Kulesza, op.cit., s.159.

skupiskach niewolników jednej narodowości (ze Wschodu hellenistycznego) zebranych w wyniku prowadzenia wojen lub uprawiania piractwa⁴.

Stłumienie powstania sycylijskiego nie oznaczało jednak końca walki niewolników o wolność. W tymże roku 132 p.n.e. wybuchło poważne powstanie w Azji Mniejszej, w byłym królestwie pergamońskim. Ostatni władca z rodu Attalidów zapisał swe państwo w testamencie Rzymianom (133p.n.e) uważając, że dadzą sobie lepiej radę, niż miejscowa arystokracja, z narastającym wrzeniem społecznym. Na czele powstania w Pergamonie stanął Arystonikos, naturalny syn króla Eumenesa II; proklamował on wolność niewolników i wezwał biedotę do powstania. Poparła Arystonika zwłaszcza miejscowa ludność górzystej części kraju, której interesy były zupełnie odmienne niż mieszkańców miast, zamieszkiwanych głównie przez Greków. Arystonikos nawiązując do hellenistycznych wierzeń religijnych nazwał swe rewolucyjne społecznie państwo-państwem Stońca(Heliopolis), jego obywatele nazywali się heliopolitanami. Trzy lata trwał opór niewolników i ubogich mieszkańców Pergamonu, dopiero w roku 129 p.n.e. udało się zdużyć powstanie i zorganizować nową prowincję – Azję⁵. Nowa fala powstań niewolniczych wybuchła w państwie rzymskim w ostatnich latach II w. p.n.e. Niewolnicy wykorzystywali trudności państwa w czasie najazdu Cybrów i Teutonów. W 104 r. p.n.e. wybuchło w Kampanii koło Kapui powstanie niewolników, zdołano je stłumić dość szybko. Ale jednocześnie rozpoczęło się znacznie groźniejsze powstanie na Sycylii, tzw. drugie powstanie sycylijskie (104-101r.p.n.e.). Jego powodem stało się uprowadzenie wielu mieszkańców sprzymierzonej z Rzymianami Bitynii (w Azji Mniejszej) i sprzedanie ich w niewolę. Król bityński Nikomedes odmówił udzielenia pomocy zbrojnej Rzymianom w czasie najazdu Cymbrów i Teutonów, twierdząc, że większość jego poddanych stała się rzymskimi niewolnikami. W tej sytuacji senat nakazał przywrócenie wolności poddanym państw sprzymierzonych, bezprawnie pozbawionych wolności. Kiedy namiestnik Sycylii zaczął wprowadzać w życie to zarządzenie, natrafił na opór właścicieli ziemskich. Zrozpaczeni niewolnicy stracili nadzieję na odzyskanie wolności drogą legalną i chwycili za broń. Podobnie jak w I powstaniu sycylijskim zbuntowani niewolnicy wprowadzili ustrój monarchiczny. Królem obrano Salwiusza, który przyjął imię Tryfona. Na zachodzie wyspy wybrano drugiego króla, Sycylijczyka Ateniona, uznał on jednak zwierzchnictwo Tryfona. Królowie występowali przed ludem w koronie, w obszernych chitonach i purpurowej

⁴ M. Jaczynowska (red.), *Historia starożytna*, Warszawa 2007, s.468.

⁵ M. Jaczynowska, A. Mączakowa, W. Tyloch, *Starożytny Rzym*, Warszawa 1974, s.336, 337.

tożde, towarzyszyli im liktorowie⁶. Tak więc powstańcy przejęli hellenistyczne i rzymskie symbole władzy. Opór powstańców trwał 3 lata, w 101r. p.n.e. konsul rzymski Maniusz Akwiliusz zdołał ich wreszcie pokonać. Na przyszłość zakazano niewolnikom noszenia broni⁷. Położenie państwa rzymskiego w roku 74 p.n.e. było nader ciężkie. Na zachodzie w Hiszpanii Rzym prowadził wojnę z Sertoriuszem, która przeciągała się, a na Wschodzie z królem Pontu Mitrydatesem, który pozyskał sobie Galów. Jeśli zważyć, że w dodatku Sertiusz był związany z układem z Mitrydatesem, to niebezpieczeństwo takiej koalicji dla Rzymu musiało być istotnie wielkie. Ponieważ w tym samym czasie wybuchło groźne powstanie niewolników pod wodzą Spartakusa w Italii, to trudno sobie wyobrazić bardziej niekorzystną sytuację Rzymu, w jakiej mógł się on znaleźć. Ten moment wybuchu powstania był więc dla niewolników nadzwyczaj korzystny, gdyż niemal wszystkie rzymskie siły wojskowe znajdowały się na pograniczu imperium. Było to najgroźniejsze powstanie niewolników w państwie rzymskim⁸. Powstanie rozpoczęło się od buntu gladiatorów w Kapui. Gladiatorzy rekrutowali się głównie spośród niewolników, choć zostawali nimi często także ochotnicy, zwłaszcza spośród zubożałych weteranów. Istniały różne rodzaje gladiatorów, zależnie od broni którą się posługiwali. Gladiatorzy walczyli ze sobą na arenie, zwykle do śmierci pokonanego przeciwnika. Występowali parami lub całymi grupami, zależnie od pomysłów urzędnika organizującego igrzyska. W okresie schyłku republiki nobilowie rywalizowali, ze sobą urządzając coraz wspanialsze i coraz liczniejsze zawody gladiatorów. Nie było żadnych ograniczeń finansowych w stosunku do igrzysk, które z urzędu organizowali edylowie, a bardzo często imperatorzy z okazji triumfu. Odnoszący zwycięstwa gladiator cieszył się znaczną sławą i popularnością, choć były one zwykle krótkotrwałe. Gladiator uczył się władać doskonale bronią po to tylko, aby zabijać na arenie dla rozrywki okrutnej i bezwzględnej publiczności rzymskiej. Bunt gladiatorów mógł być szczególnie niebezpieczny, bo niewolnicy ci umieli świetnie władać bronią. Toteż w szkołach gladiatorów panował bardzo surowy rygor. Mimo to w słynnej szkole gladiatorskiej w Kapui zorganizowany został spisek, do którego należało około dwustu ludzi. Spisek wykryto, ale siedemdziesięciu ośmiu niewolników zdołało zbiec i schronić się na

⁶ Liktor (łac. *lictor* l.mn. *lictores*) – był to niższy funkcjonariusz, który podczas pochodów początkowo poprzedzał królów (*rex*) rzymskich, a potem niektórych wyższych urzędników oraz cesarzy. Liktorzy stanowili osobistą ochronę urzędników, później zaczęli pełnić funkcje reprezentacyjne, a ich liczba wskazywała na zajmowaną pozycję. Liktorzy nosili oparte na lewym ramieniu wiązki różg (*fascēs*) związanych czerwonym rzemieniem z wetkniętymi w nie toporami (symbol władzy nad życiem), O. Jurewicz, L. Winniczuk, *Starożytni Grecy i Rzymianie w życiu prywatnym i państwowym*, Warszawa 1968, s. 367.

⁷ M. Jaczynowska, op. cit., s. 469.

⁸ R. Kamienik, op. cit., s. 122.

pobliskiej górze Wezuwiusz. Przywódcą i organizatorem buntu był Spartakus, utalentowany przedstawiciel wojowniczego plemienia Traków. Wyróżniał się niezwykłą siłą, walorami umysłu i wysokim poziomem kultury. Zgromadzeni na Wezuwiuszu niewolnicy wybrali na wodzów- obok Spartakusa- Kriksosa i Ojnomaosa, których pochodzenie jest nieznane. Grupa powstańców powiększyła się szybko, przybywali doń zbiegli niewolnicy i – jak mówi Appian- „ludzie wolni z pól”, to znaczy zrujnowani drobni rolnicy. Ten sojusz niewolników z wolną ludnością wsi jest charakterystyczną cechą powstania Spartakusa, wyróżniającą je spośród wcześniejszych buntów. Wezuwiusz zamienił się w twierdzę powstańców, których armia urosła do 10 tyś. ludzi. Stali się oni postrachem wszystkich bogatych ludzi w Kampanii. Spartakus zdołał pokonać lokalne oddziały rzymskie.

W 73 roku p.n.e. wysłano przeciwko niemu regularną armię pod wodzą propretora Klaudiusza Glabera. Oblęł on powstańców, zagradzając im jedyną drogę zejścia z Wezuwiusza. W tej krytycznej sytuacji wódz niewolników wykazał wyjątkową przytomność umysłu i pomysłowość. Rozkazał spleść z gałęzi dzikich winorośli drabiny i spuścić je ze skały w przepaść. Wojska Spartakusa znalazły się niespodziewanie na tyłach przeciwnika i błyskawicznie go zaatakowały. Armia Klaudiusza została rozbita, znaczna część Kampanii znalazła się w rękach powstańców. Zagrożenie Kampanii było szczególnie dotkliwym ciosem dla rządzącej oligarchii, tu bowiem koncentrowały się najbardziej dochodowe posiadłości nobileów. Wysłane przeciw Spartakusowi nowe wojska zostały przez niego pobite w otwartym polu. Armia powstańców wciąż rosła, w ich rękach znalazła się cała południowa Italia, zagrożony wydawał się sam Rzym. Spartakus jednak ani nie zamierzał atakować stolicy ani organizować nowego państwa na terenie Italii. Jego plany były mniej utopijne niż przywódców powstań sycylijskich. Marzył o tym, żeby przejść przez Alpy i wyprowadzić wojska do Galii, Germanii czy Tracji, skąd pochodziło wielu jego ludzi. Plan ten wprawdzie zapewniał wolność tylko tym niewolnikom, którzy opuszczają Italię, za to był w miarę realny. Projektom tym sprzeciwiały się wojska Kriksosa, które domagały się pozostania w Italii, wyłączenia właścicieli ziemskich i marszu na Rzym. Przyczyny rozbieżności poglądów obu wodzów nie są całkowicie jasne. Wydaje się, że ważniejszy od różnic plemiennych był odmienny skład socjalny wojsk powstańczych. W oddziałach Kriksosa było zapewne wielu wolnych chłopów, którzy pragnęli pozostać w Italii i otrzymać ziemię, a także niewolnicy, którzy nie mieli dokąd wracać. W tej sytuacji wojsko Kriksosa odłączyło się od Spartakusa i wyniku tego fatalnego kroku poniosła zupełną klęskę w starciu z armią konsulów (72 p.n.e.)⁹.

⁹ M. Jaczynowska, M. Pawlak, *Starożytny Rzym*, Warszawa 2011, s.126-127.

Sam Spartakus znalazł się w sytuacji krytycznej. Zdołał jednak w dwóch bitwach pokonać po kolei obu konsulów i wkroczyć do Galii Przedalpejskiej, gdzie pobił wojska namiestnika prowincji. Zdawało się, że droga przez Alpy stoi przed nim otworem. Tutaj jednak nastąpił niespodziewany zwrot w planach powstańców. Spartakus zrezygnował z przeprawy przez Alpy i zdecydował się wrócić na południe Italii. Przyczyna tej decyzji były prawdopodobnie trudne warunki geograficzne. Sama przeprawa przez Pad wymagała odpowiednich środków transportu, a przejście przez Alpy w zimie było niemożliwe. Rozporządzając liczną, zdyscyplinowaną i dobrze wyćwiczoną armią, Spartakus rozpoczął marsz na południe. Mieszkańcy Rzymu przeżywali okres wielkiej trwogi, którą można porównać z paniką z czasów wojny z Hannibalem. Obawiano się, że wojska niewolnicze uderzą na Rzym. W tej sytuacji senat udzielił nadzwyczajnych pełnomocnictw pretorowi Markowi Licyniuszowi Krassusowi. Zmobilizował on wielkie siły przeciw Spartakusowi i stosując jak najbardziej drastyczne środki, przywrócił dyscyplinę w armii. Wojska Spartakusa po dotarciu na południe Italii zamierzały przepłynąć na Sycylię. Niestety, plan ten się nie udał. Zawiodła obiecana pomoc cylicyjskich piratów. Tymczasem na pomoc Krassusowi przybył z Hiszpanii Pompejusz, a w Brundizjum wylądowała armia namiestnika Macedonii. Krassus odciął wojska Spartakusa na półwyspie Brucjum pasem fortyfikacji, przez które jednak armia niewolnicza zdołała się przebić¹⁰. Manewr wydostania się z otaczającego wału został wpisany do listy podstępów wojennych Frontinusa pt. „*Strategemata*”¹¹.

W 71 roku p.n.e. w Apulii, blisko Brundizjum, doszło do decydującej bitwy między wojskami Spartakusa i Krassusa. Armia niewolnicza mimo niezwykłego męstwa poniosła klęskę. Ranny Spartakus walczył bohatersko, padł rozsiekany na kawałki tak, że zwycięski wódz nie mógł po zakończonej bitwie znaleźć nawet jego ciała. Powrotna droga Krassusa do Rzymu wiodła z Kapui przez *via Appia*, wzdłuż której ustawiono 6 tys. krzyży z przybitymi niewolnikami wziętymi do niewoli. Rozproszone oddziały biły się jeszcze w różnych częściach Italii. Zdołał je pokonać Pompejusz¹².

Zakończenie

Powstania niewolnicze u schyłku republiki rzymskiej odegrały kluczową rolę w postrzeganiu niewolnictwa przez społeczeństwo rzymskie. W powstaniach

¹⁰ M. Jaczynowska, M. Pawlak, op.cit., s.126-128.

¹¹ P. Rochała, *Powstanie Spartakusa 73 – 71 p. n. e.*, Zabrze 2009, s. 276.

¹² M. Jaczynowska, M. Pawlak, op.cit., s.128.

sycylijskich na uwagę zasługują sposób organizacji państwa niewolniczego. Wodzowie powstania przyjmowali tytuły królów. W obu też przypadkach nie zlikwidowali ustroju niewolniczego jako takiego. Wolność otrzymali tylko ci, którzy byli zdolni do noszenia broni i którzy przystąpili do walki. Pozostali nadal spełniali dotychczasowe funkcje – ich zadaniem była praca dla dobra walczących, a głównie zapewnienie armii żywności i uzbrojenia. Nie są znane zamysły przywódców powstania co do dalszego losu tych niewolników, którzy nie uczestniczyli bezpośrednio w walkach. Państwa, które starali się oni utworzyć na Sycylii, były organizowane na wzór monarchii hellenistycznych z pewnymi atrybutami rzymskimidatego, że tylko takie państwa i takie ustroje były im znane. Nigdy nie udało się powstańcom opanować całej wyspy, nie uzyskali też zbyt dużego poparcia wśród wolnych, ale nieposiadających majątku tubylców. Los powstań i ich uczestników był przesądzony. Nawet gdyby przejściowo udało się opanować całą wyspę, Rzym nie ścierpiałby na swoich ziemiach takiego tworu, który przeczył ustrojowi społecznemu panującemu wtedy powszechnie na całym znanym świecie. Mimo zatem przejściowych trudności i tak wcześniej czy później musiałby go zlikwidować, jako źródło i podniecie do podobnych prób oporu¹³. Natomiast Powstanie Spartakusa trwające w latach 73-71 p.n.e. jako największe powstanie niewolników w starożytnym Rzymie to wywarło silny wpływ na dalsze losy społeczeństwa rzymskiego¹⁴. Wykazało ono, że niewolnicy nie byli w stanie wyzwolić się nawet przy największym wysiłku z ich strony. Powstanie to stało się jednak groźną przestrożą dla warstw posiadających w Rzymie, przyczyniło się do ich konsolidacji, czego wyrazem stały się reformy roku 70. Konsulami zostali zwycięzcy w wojnie niewolniczej Krassus i Pompejusz. Wielcy właściciel ziemscy zaczęli stopniowo wprowadzać pewne zmiany w swych posiadłościach, prowadzące w konsekwencji do polepszenia losu niewolników¹⁵. Klęska powstania Spartakusa przekreśliła na długi okres czasu możliwość jakiegokolwiek większego wystąpienia niewolników, ale przebieg tej wojny odstąpił wszystkie słabe strony panującego w Rzymie ustroju republikańskiego, który chylił się ku upadkowi¹⁶.

¹³ B. Nowaczyk, *Powstanie Spartakusa 73-71p.n.e.*, Warszawa 2008, s.49-50.

¹⁴ *Wielka Historia Świata*, Kraków 2004, t. III, s.168.

¹⁵ M. Jaczynowska, op.cit., s.472.

¹⁶ R. Kamienik, op.cit., s.124.

Piśmiennictwo

Publikacje

1. Jaczynowska M.(red.), *Historia starożytna*, Warszawa 2007.
2. Jaczynowska M., Mączakowa A., Tyloch W., *Starożytny Rzym*, Warszawa 1974.
3. Jaczynowska M., Pawlak M., *Starożytny Rzym*, Warszawa 2011.
1. 4. Jurewicz O., Winniczuk L., *Starożytni Grecy i Rzymianie w życiu prywatnym i państwowym*, Warszawa 1968.
4. Kamienik R., *Starożytny Rzym*, Warszawa 1957.
5. Kulesza R., *Świat Starożytny*, Warszawa 2000.
6. Nowaczyk B., *Powstanie Spartakusa 73-71p.n.e.*, Warszawa 2008.
7. Rochała P., *Powstanie Spartakusa 73 – 71 p.n.e.*, Zabrze 2009.
8. *Wielka Historia Świata*, Kraków 2004, t. III.

System bezpieczeństwa państwa, na przykładzie prezydenckiego systemu politycznego Stanów Zjednoczonych Ameryki

Dawid Czarnecki¹, Dariusz Skalski¹, Michał Tuz², Damian Kowalski¹

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

² *Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni, Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich*

Słowa kluczowe: System bezpieczeństwa, system polityczny, trójpodział władzy, państwo

Streszczenie:

Artykuł ten dotyczy rozważań na temat Systemu bezpieczeństwa Stanów Zjednoczonych Ameryki na przykładzie prezydenckiego systemu politycznego. Ukazano definicję dotyczące bezpieczeństwa, systemu bezpieczeństwa, a także ustroju politycznego i umiejscowienia władz w strukturze państwa. Przybliżono zadania i funkcje władz państwowych. Wskazano również zasadę federalizmu, a także podział administracyjny Stanów Zjednoczonych. Przedstawiono również nieodłączny element systemu bezpieczeństwa jakim jest system ochrony ludności USA.

Wprowadzenie

Człowiek od wieków boryka się z pojęciem bezpieczeństwa i od niego uzależnia swoje działania, które w różnych ustrojach państwowych i różnych czasach historycznych różnorodnie pojmowano. Rozumienie terminu bezpieczeństwa ewoluowało wraz z rozwojem cywilizacji. Obecnie istnieje wiele definicji szeroko pojmowanego bezpieczeństwa, w których niezmiennie powtarzają się sformułowania określające wyżej wymieniony termin jako: stan stabilności, pewności, spokoju, braku zagrożeń oraz stan umożliwiający potrzebę rozwoju i samorealizacji¹. Bezpieczeństwo państwa jest to zdolność państwa i jego narodu (społeczeństwa) do zapewnienia pewności przetrwania (państwa jako instytucji, narodu jako grupy etnicznej, biologicznego przeżycia ludności), integralności terytorialnej, niezależności politycznej, stabilności wewnętrznej oraz jakości życia. Pewność ta jest kształtowana poprzez działania negatywne polegające na eliminowaniu zagrożeń zewnętrznych

¹A. Urbanek, *Bezpieczeństwo społeczności lokalnych*, Warszawa 2009, s. 11-13.

i powstających w ramach państwa oraz działania pozytywne zapewniające przetrwanie, posiadanie (tożsamość), funkcjonowanie i swobody rozwojowe państwa i narodu (społeczeństwa)².

W tym celu ludzie łączyli się w gromady i plemiona, które po osiedleniu ewoluowały w miasta-państwa, królestwa, cesarstwa. Jedną z prób zdefiniowania państwa podjął w starożytności Arystoteles w dziele *Polityka*. Państwo określał jako wspólnotę różnych grup ludzi niezbędnych do jego istnienia. Tylko równi sobie, tj. obywatele, tworzyli taką wspólnotę-pełnili służbę wojskową i uczestniczyli w obradach ciał politycznych. Aby zapewnić im utrzymanie, musiały istnieć inne grupy społeczne pozbawione praw politycznych (rzemieślnicy, chłopci). Starożytni Grecy na określenie państwa używali pojęcia polis, Rzymianie-civitas lub po zmianach ustrojowych datowanych tradycyjnie na 509 r. p.ne. res publica (rzeczpospolita, rzecz wspólna)³. W XVI wieku zaczęto używać w Europie uniwersalnego terminu określającego państwo, pochodzącego od łacińskiego słowa status. Co ciekawe w Polsce termin „państwo” było już znane w wieku XII, a jego znaczenie określało władzę i panowanie, choć do przełomu XVIII i XIX wieku dla określenia państwa używano takich terminów jak: republika, królestwo, korona czy rzeczpospolita. Georg Jelinek stworzył trójelementową definicję państwa, opierając ją na trzech zasadniczych atrybutach: ludności, terytorium i władzy najwyższej. Według jego definicji państwo, jest korporacją ludu, który osiadł na danym terytorium i jest wyposażony w bezpośrednią, samorodną władzę zwierzchnią, terytorialną. Obecnie ta definicja państwa ma duże znaczenie na arenie międzynarodowej, gdyż służy jako podstawa do rozróżnienia państwa od innych organizacji uczestniczących w życiu społeczności międzynarodowej⁴.

Patrząc na to jaką rolę w życiu człowieka odgrywa bezpieczeństwo i konsekwencją czego stało się, więc powstanie państwa, możemy przejść do określenia roli państwa w organizacji życia społecznego. Od wieków zakładano, że państwo powinno zapewnić swym obywatelom poczucie bezpieczeństwa i sprawiedliwości oraz jest konsekwencją potrzeb człowieka, który w funkcjonowaniu zbiorowości widzi swoją szansę na rozwój. Jednak z chwilą utworzenia wspólnoty ograniczeniu podlegają naturalne zasady kontaktów społecznych oraz ograniczenie wolności, co prowadzi do nadużyć władzy. W związku z tak zaistniałą sytuacją

² R. Zięba, J. Zajac, *Budowa zintegrowanego systemu bezpieczeństwa narodowego Polski*, Warszawa 2010, s. 4

³ D. Czarnecki, D. Skalski, *Polityka bezpieczeństwa i strategia obronna III Rzeczypospolitej*, Gdańsk-Starogard Gdański 2018, s. 28.

⁴ A. Urbanek, *Wybrane problemy bezpieczeństwa. Dziedziny bezpieczeństwa*, Słupsk 2013, s. 11-12.

niezbędnym rozwiązaniem jest zorganizowanie społeczeństwa na podstawie „kontraktu społecznego”, który jest źródłem władzy politycznej⁵. Doba globalizacji i wzajemnego przenikania się procesów globalizacji oraz organizmów państwowych i ponadpaństwowych, doprowadziła do znaczącej transformacji i wzrostu znaczenia struktur państwowych, zasad organizacyjnych życia społecznego oraz formalnych i nieformalnych grup nacisku. Dlatego też współczesne państwo realizuje zarówno funkcję wewnętrzną jak i zewnętrzną⁶. Całokształt zadań jakie stawiane są państwu w celu skutecznego ich realizowania, wymagają wdrożenia rozwiązań systemowych.

Podejście systemowe odnoszące się do problematyki bezpieczeństwa w ujęciu Bernarda Wiśniewskiego ma zastosowanie praktyczne, bowiem podejście to stwarza możliwość mechanizmu porządkującego stan wiedzy o bezpieczeństwie państwa⁷. Ponadto w swej książce, wskazuje cechy systemu bezpieczeństwa takie jak: holizm, kompleksowość, esencjalizm, strukturalizm, kontekstowość, teologizm, funkcjonalność, efektywność, synergizm oraz rozwój⁸. Wspomniany już termin „system” pochodzi od greckiego słowa *systematios*, co oznacza dosłownie „zestawiony”. W powszechnym odbiorze termin ten definiowany jest jako zestawienie, skoordynowany układ elementów, zbiór przedmiotów, zasad postępowania, który jest uporządkowany i połączony ze sobą w całość za pomocą

⁵ Thomas Hobbes podkreślał, iż warunkiem koniecznym do zaistnienia takiej umowy społecznej jest zrzeczenie się na rzecz państwa pewnych wolności obywatelskich. W zamian państwo zobowiązane jest do ochrony podstawowych wartości społecznych oraz praw jednostki, zaś sprawność funkcjonowania państwa oraz przestrzeganie norm moralnych zapewnić ma prawo, w tym prawo własności i podziału władzy. Zob. P. Mickiewicz, *System bezpieczeństwa narodowego w rozwiązaniach ustrojowych wybranych państw*, Wrocław 2012, s. 74-75.

⁶ Funkcja wewnętrzna sprowadza się do działań mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa i porządku publicznego oraz organizowania życia społecznego i warunków egzystencji, a także działań na rzecz kultury i nauki. Funkcja zewnętrzna zaś rozumiana jest jako całokształt działań prowadzonych w zakresie stosunków z innymi państwami i organizacjami międzynarodowymi, które dążą do zapewnienia ochrony interesów państwa. Zob. P. Mickiewicz, op. cit. s. 75.

⁷ Bernard Wiśniewski podaje w swej książce wyróżniki popierające twierdzenie o praktyczności systemu bezpieczeństwa. Należą do nich między innymi takie wyróżniki jak: traktowanie badanego obiektu jako system, traktowanie danego systemu jako części składowej większego systemu, bądź też traktowanie danego systemu jako obiektu złożonego z wzajemnie powiązanych ze sobą podsystemów. Zob. B. Wiśniewski, *System bezpieczeństwa państwa. Konteksty teoretyczne i praktyczne*, Szczytno 2013, s.115.

⁸ Wszystkie cechy które przemawiają za podejściem systemowym do bezpieczeństwa państwa łączy wspólny mianownik. Jest nim rozpatrywanie zjawisk, obiektów czy też procesów zdarzeń jako całości oraz ich części, jako składowych całości systemu, pod względem struktury, celowości działań, wypełnianych funkcji oraz rezultatów osiągniętych celów. Zob. B. Wiśniewski, *System bezpieczeństwa państwa.*, op. cit. s. 115.

logicznego wynikania. W *Słowniku języka polskiego*, pojęcie systemu określane jest jako ustalony porządek wykonywania czegoś; zbiór twierdzeń tworzących jakąś teorię⁹.

Podstawowym kryterium typologicznym systemu jest jego wielkość. P. Sienkiewicz dokonuje podziału typologicznego na trzy klasy wielkości systemu: proste, złożone oraz wielkie. Władysław Mróz zaś proponuje podział wg wyżej wymienionego kryterium na systemy: proste, złożone i bardzo złożone. Tak więc, biorąc pod uwagę powyższe założenia, możemy stwierdzić że w aspekcie prawnym elementy systemu bezpieczeństwa państwa stanowią: wyodrębnioną całość, posiadają określoną właściwość, działają w imieniu państwa oraz w zakresie przyznanych im kompetencji¹⁰.

Odnosząc się do rozważań Andrzeja Antoszewskiego, możemy zdefiniować i określić system polityczny państwa jako całokształt mechanizmów funkcjonujących na obszarze danego państwa, które tworzone są przez: społeczeństwo; ogół organów państwowych i partii politycznych wraz z grupami interesu, oraz zasady i normy regulujące relacje pomiędzy nimi¹¹. Dodatkowo można zaznaczyć, iż w skład systemu politycznego wchodzi cztery podsystemy: instytucjonalny, funkcjonalny, regulacyjny oraz komunikacyjny. System polityczny posiada także określone funkcje: regulacyjna, mediacyjna, adaptacyjna i innowacyjna¹².

Mówiąc o systemie politycznym należy zwrócić uwagę, iż kształtują go metody sprawowania władzy oraz relacje ze społeczeństwem. Biorąc pod uwagę ten aspekt, wyróżniamy reżimy polityczne, które tworzą system demokratyczny oraz systemy niedemokratyczne takie jak: totalitaryzm i autorytaryzm. Demokratyczny system polityczny państwa to kierowanie procesami politycznymi w oparciu o istniejące bądź tworzone regulacje i normy prawne, ograniczanie/minimalizowanie konfliktów społecznych. Skuteczność systemu politycznego zależy od sprawności instytucji państwa oraz form instytucjonalizacji

⁹ Ibidem, s. 115-117.

¹⁰ Ibidem, s. 115.

¹¹ P. Mickiewicz, *System bezpieczeństwa narodowego...*, op. cit., s.75.

¹² Funkcja systemu politycznego to działanie, które przyczynia się do zachowania systemu w długotrwałym okresie, tzn. że zmierza do podtrzymania istniejącego stanu jak również dalszego jego rozwoju. Zob. M. Podolak, M. Żmigrodzki, *System polityczny i jego klasyfikacje*, s. 12

<http://www.serwis.wsjo.pl/lektor/1881/M%20Podolak%20M%20AFmigrodzki%20System%20polityczny%20i%20jego%20klasyfikacje%20Wsp%F3%B3czesne%20systemy%20polityczne.pdf> [dostęp: 01.06.2020 r.]

prawnej danego systemu¹³, jak również zdolności do skutecznego działania bez użycia środków/metod nacisku/przymusu, a także poziomu wytwarzanego bezpieczeństwa. Podstawą funkcjonowania demokratycznego systemu politycznego jest państwo prawa, na które składają się takie funkcje i elementy jak: podział władzy, pewność stosowania prawa, równość wobec prawa, prawa i wolności obywatela danego państwa¹⁴.

Podziału systemów politycznych możemy dokonać poprzez klasyfikację wg: typu reżimu politycznego, zasad organizacji aparatu państwowego oraz ze względu na strukturę terytorialną państwa. Systemy polityczne przez wzgląd na reżim polityczny, jak wyżej już wspomniano dzieli się na: demokratyczne i niedemokratyczne. Wśród reżimów demokratycznych wyróżniamy następujące systemy rządów: parlamentarno-gabinetowe, prezydenckie, semiprezydenckie, parlamentarno-komitetowe¹⁵. Podział ze względu na zasady organizacji aparatu państwowego pozwala opisywać systemy parlamentarne i prezydenckie u podstaw których wyróżnia się republiki oraz monarchie. Trzeci podział odnoszący się do struktury terytorialnej dzieli system polityczny państwa na unitarny, złożony lub autonomię¹⁶. Stany Zjednoczone Ameryki powstały w wyniku wojny wywoleńczej. Tworząc z 13 byłych kolonii jednolitą strukturę państwową, zdecydowano się na wprowadzenie struktury federacyjnej. Ustrój Stanów Zjednoczonych został określony i przyjęty 15 listopada 1777 r. w Artykułach Konferencji i Wieczystej Unii. Zgodnie z pierwotnymi założeniami system polityczny nowego państwa miał być antytezą funkcjonującego w Wielkiej Brytanii systemu parlamentarnego, a na jego czele stanąć miał, reprezentujący wszystkie stany kongres. Po zakończeniu wojny z Wielką Brytanią zostały uprawnienia te znacznie ograniczone i zaanektowane przez poszczególne władze stanowe. Przyjęta w drodze akceptacji przez wszystkie stany konstytucja składa się ze Wstępu oraz 7 artykułów, definiujących pozycję, rolę i zadania poszczególnych struktur państwa. Jest ona traktowana jako źródło prawa, co powoduje, że pozostałe akty prawne muszą być zgodne z jej treścią. Na jej mocy również ustawy i traktaty zawierane przez USA są wiążące dla systemu prawnego stanów, nawet jeżeli nie są zgodne z prawem stanowym. Konstytucja określa zasady funkcjonowania państwa federalnego, zakres kompetencji struktur władzy oraz

¹³ Formy instytucjonalizacji prawnej tworzą między innymi: konstytucja (ustawa zasadnicza) oraz zespół aktów prawnych lub zwyczajów

¹⁴ P. Mickiewicz, *System bezpieczeństwa narodowego...*, op. cit. s. 74.

¹⁵ System rządów to wzajemne relacje między władzą ustawodawczą a sądowniczą.
M. Podolak, M. Żmigrodzki, op. cit. s. 14.

¹⁶ Ibidem, s. 14.

swobód obywatelskich¹⁷. Obecna konstytucja wprowadza podział władz, które określają trzy odrębne funkcje aparatu państwowego. Władza została podzielona między stany a federacje oraz pomiędzy instytucje sprawujące konstytucyjną władzę: ustawodawczą, wykonawczą i sędziowską. Ponadto ustanawia niepołączalność funkcji i stanowisk, a także system hamulców i równoważenia się poszczególnych organów państwa (check and balances), co uniemożliwia dominację któregokolwiek z nich.

Władzę wykonawczą sprawuje prezydent, który jest jednocześnie głową państwa i szefem rządu. Kandydować na prezydenta ma prawo obywatel USA, mający minimum 35 lat, zamieszkujący w Stanach Zjednoczonych przez minimum 14 lat oraz posiadający pełnię praw publicznych. Wybierany jest na czteroletnią kadencję (może być ponownie wybrany tylko raz), w wyborach powszechnych i formalnie pośrednich (w głosowaniu dwu-stopniowym) przez kolegium elektorów (538 elektorów), w którym każdy stan ma tylu członków, ilu przedstawicieli w Kongresie (najmniej 3), a Dystrykt Kolumbii (stolica) – 3 przedstawicieli. Kandydat, który zwyciężył w wyborach powszechnych w danym stanie, zdobywa wszystkie głosy elektorские z tego stanu, jeżeli żaden z kandydatów nie uzyska bezwzględnej większości głosów elektorских wyboru dokonuje Izba Reprezentantów Kongresu. Razem z prezydentem, wg tej samej procedury wybierany jest wiceprezydent, którego jedynym konstytucyjnym uprawnieniem jest przewodniczenie w Senacie. W przypadku śmierci lub ustąpienia prezydenta urząd ten przejmuje wiceprezydent. Funkcje prezydenta mają trojaki źródło. Formalnie regulowane są przez przepisy konstytucyjne, które mogą być interpretowane dość elastycznie. Innymi źródłami są ustawodawstwo Kongresu i orzecznictwo Sądu Najwyższego, a także bogata praktyka projektodawcza. Prezydent jak już wcześniej wspomniano jest głową państwa i szefem rządu, ponadto stoi na czele administracji federalnej, jest naczelnym dowódcą sił zbrojnych i posiada prawo użycia ich jak chce w czasie pokoju czy też wojny, ma także prawo dowolnego użycia broni jądrowej czy innej broni niekonwencjonalnej, jednak o wprowadzenie stanu wojny i jej zakończenie musi prosić Kongres. Jest głównym koordynatorem polityki zagranicznej, dysponuje także prawem łaski, oraz prawem weta (regularnym oraz kieszonkowym)¹⁸.

Władza ustawodawcza należy do dwu-izbowego parlamentu – Kongresu złożonego z Izby Reprezentantów i Senatu. Izba Reprezentantów to izba niższa parlamentu, która składa się z 435 członków. Wybory do Izby Reprezentantów

¹⁷ P. Mickiewicz, *System bezpieczeństwa narodowego...*, op. cit., s. 74.

¹⁸ Źródło: <http://www.psz.pl/117-polityka/malgorzata-gogol-system-polityczny-usa> [dostęp: 01.06.2020 r.]

odbywają się co 2 lata i dokonywane są w okręgach wyborczych, na które podzielony jest dany stan. Bierne prawo wyborcze przysługuje osobom, które ukończyły 25 lat, są obywatelami amerykańskimi co najmniej 7 lat oraz zamieszkują w stanie, z którego kandydują. Izba zbiera się przeważnie 2 razy w roku na posiedzeniach plenarnych. Przewodniczącym Izby Reprezentantów jest speaker, który jest wybierany przez partię posiadającą większość w Izbie. Speaker jest drugą po wiceprezydencie osobą, która przejmuje obowiązki prezydenta, podejmuje decyzje w sprawach porządku obrad, przekazuje projekty ustaw właściwym komisjom, powołuje członków specjalnych, wspólnych i uzgadniających komisji. Senat, to wyższa izba parlamentu, składająca się z 100 reprezentantów (po 2 z każdego stanu). Senatorzy wybierani są na 6 lat, a co 2 lata odnawiana jest 1/3 ich składu. Bierne prawo wyborcze przysługuje osobie, która ukończyła 30 lat, jest obywatelem USA co najmniej 9 lat i zamieszkuje w dniu wyborów w tym stanie, w którym jest wybierana. Senatorowie zajmują się: ratyfikacją zawartych przez prezydenta umów międzynarodowych, zatwierdzeniem wyznaczonych przez prezydenta wyższych urzędników państwowych, sędziów Sądu Najwyższego, ambasadorów i członków rządu, orzekają o zasadności impeachmentu, wybierają wiceprezydenta, gdy kandydaci nie zdobyli większości głosów elektorów. Senatowi przewodniczy wiceprezydent, a w przypadku jego nieobecności senator partii większości o najdłuższym stażu parlamentarnym lub senator, który cieszy się największym autorytetem wśród senatorów. Kongres Stanów Zjednoczonych tworzy prawo, ma prawo przesłuchiwać członków rządu, uchwała budżet, decyduje o wojnie i pokoju, może wprowadzać poprawki do konstytucji, a jego najważniejszymi funkcjami są legislacja i kontrola. Najważniejszą funkcją kontrolną Kongresu jest jednak tzw. „impeachment”, czyli możliwość postawienia w stan oskarżenia członków administracji federalnej, w tym także i Prezydenta. Najważniejsze miejsce wśród organów Kongresu zajmują komisje parlamentarne zwane „małymi legislaturami”. Występują komisje stałe, specjalne, wspólne i uzgadniające. W Izbie Reprezentantów istnieje 21 komisji, a w Senacie 16¹⁹. Wyróżnia się cztery typy komisji: stałe, specjalne, wspólne i uzgadniające.

Władzę sędziowską sprawują sądy federalne powołane przez Kongres i Sąd Najwyższy USA powołany na mocy Konstytucji, który jest naczelnym organem sędziowskim. System sądów federalnych jest trójstopniowy, w jego skład wchodzi: sądy dystryktowe, sądy apelacyjne oraz Sąd Najwyższy. Sądy pełnią funkcję kreacyjną, interpretacyjną i ustawodawczą. Sędziowie są niezawisli i powoływani do pełnienia

¹⁹ P. Mickiewicz, *System bezpieczeństwa narodowego...*, op. cit., s. 75.

funkcji dożywotnio. Istnieje jednak możliwość usunięcia sędziów, w drodze impeachmentu. Kongres posiada prawo tworzenia sądów, określania ich właściwości i organizacji, wynagrodzenia sędziów. Bardzo istotnym prawem, Kongresu w stosunku do sądów jest możliwość zmiany konstytucji, a przez to obalenie dotychczasowego orzecznictwa. Sąd Najwyższy, który jest najważniejszym sądem w systemie sądownictwa działa jako organ polityczny dokonujący wykładni konstytucji i ustaw. Jego przewodniczący i członkowie powoływani są przez prezydenta, za radą i zgodą Senatu. Sąd Najwyższy stoi na straży konstytucyjności działań władzy wykonawczej i ustawodawczej bądź w zgodności ustaw z konstytucją, dokonuje wykładni konstytucji. Jest ostatnią instancją apelacyjną²⁰. Stany Zjednoczone są państwem związkowym, w którego składzie funkcjonuje 50 autonomicznych stanów oraz Dystrykt Kolumbii. Ustrój ten wprowadza podział władzy publicznej na dwa poziomy: federalny oraz stanowy. Władze federalne posiadają status władzy nadrzędnej wobec jurysdykcji stanu w obszarach jednoznacznie określonych w Konstytucji oraz niezbędnych do realizacji tzw. uprawnień delegowanych. Stany posiadają stosunkowo dużą autonomię, sankcjonowaną prawem do uchwalania własnej ustawy zasadniczej, tworzenia stanowego systemu prawnego oraz wyłaniania organów władzy wykonawczej i ustawodawczej. Struktura organów władzy przewiduje funkcjonowanie dwuizbowych organów ustawodawczych (z wyjątkiem Nebraski). Władzę wykonawczą sprawuje gubernator. Lokalną strukturę administracyjną stanowi 3048 hrabstw. Jedynie w Alasce i Luizjanie ze względu na specyfikę zaludnienia oraz charakterystykę geograficzną i kulturowo-wyznaniową zastosowano inny podział administracyjny. Alaska dzieli się na 11 brought (obszarów miejskich) oraz tereny niezamieszkałe – zarządzanie przez władze stanowe. Hrabstwa charakteryzują się także znaczną różnorodnością terytorialną oraz sposobem organizacji aparatu administracyjnego i podziałem kompetencji. Najczęściej spotykanym rozwiązaniem jest rozdział władzy wykonawczej i uchwałodawczej. Organem uchwałodawczym jest rada, a szefem władzy wykonawczej burmistrz. Kieruje on administracją zachowując prawo samodzielnego doboru urzędników wyższego szczebla (szefów departamentów)²¹. Na każdym poziomie administrowania (federalnym, stanowym, lokalnym) istnieją regulacje prawne dotyczące ochrony ludności, planowania, przygotowania oraz reagowania kryzysowego. Niektóre przepisy są dedykowane poszczególnym katastrofom, sytuacjom kryzysowym (np. wyciek substancji chemicznej, incydenty radiologiczne).

²⁰ Źródło: <http://www.psz.pl/117-polityka/malgorzata-gogol-system-polityczny-usa> [dostęp: 01.06.2020 r.]

²¹ P. Mickiewicz, *System bezpieczeństwa narodowego...*, op. cit., s. 75-77.

System ochrony ludności w USA funkcjonuje na zasadzie stopniowania, czyli w sytuacji gdy władze na poziomie lokalnym nie radzą sobie ze skutkami zagrożenia, wtedy – na ich prośbę – władze stanowe i federalne udzielają wsparcia wydzielając dodatkowe siły i środki. Na szczeblu federalnym (centralnym) – strukturą odpowiedzialną za bezpieczeństwo narodowe oraz przestrzeganie praw/swobód obywateli jest Departament Bezpieczeństwa Wewnętrznego (*Department of Homeland Security – DHS*). Departamentowi Bezpieczeństwa Wewnętrznego – od 1 marca 2003 roku – podlega Federalna Agencja Zarządzania Kryzysowego (FEMA – *Federal Emergency Management Agency*). Działania Agencji ukierunkowane są na raportowanie zagrożeń, planowanie i zarządzanie działaniami związanymi z zapobieganiem katastrofom i klęskom żywiołowym oraz łagodzeniem ich skutków. FEMA została powołana w lipcu 1979 r. FEMA odgrywa ważną rolę w przygotowywaniu społeczeństwa do ewentualnych zagrożeń, które mogą nastąpić. FEMA uczy i przygotowuje ludzi do postępowania w przypadku konkretnego rodzaju zagrożenia, pomaga ludziom w różnego rodzaju klęskach i katastrofach. Specjalną rolę przywiązuje się do edukacji dzieci i młodzieży oraz rozpowszechniania wiedzy o zagrożeniach. Współpracuje z wieloma innymi agencjami federalnymi oraz organizacjami pozarządowymi, m.in. z Amerykańskim Czerwonym Krzyżem. Według danych z października 2011 roku FEMA zatrudnia 7.474 pracowników w swoich biurach w całym kraju.

National Response Framework (NRF) jest strategią działania przedstawiającą główne zasady dotyczące przygotowania i zapewnienia jednolitego systemu reagowania na klęski i katastrofy przeznaczone dla struktur/podmiotów odpowiedzialnych za zarządzanie kryzysowe na wszystkich poziomach kraju. Są to wytyczne/reguły jak reagować w różnego rodzaju katastrofach, poczynając od małych wypadków /zagrożeń do wielkich katastrof o dużym zasięgu.

NRF składa się z kilku ważnych dokumentów i aneksów zawierających prawa i obowiązki obywateli, organizacji rządowych i pozarządowych, sektora prywatnego oraz władz na poziomie lokalnym, stanowym oraz federalnym. Dokument ten zawiera procedury, zasady działania i podejmowania decyzji oraz strukturę i role poszczególnych podmiotów na każdym poziomie reagowania kryzysowego. DHS i FEMA są właściwi w zarządzaniu NRF oraz działaniami plastycznymi w dziedzinie ochrony ludności. Ścisłe współpracują z władzami stanowymi i lokalnymi, oferując specjalne programy zarządzania kryzysowego, szkolenia, ćwiczenia z zakresu ochrony ludności, rozmieszczania sił i środków podczas różnych sytuacji kryzysowych.

Na poziomie stanowym – gubernator egzekwuje prawo stanu, sprawuje zwierzchnictwo nad Stanową Gwardią Narodową. Gwardia Narodowa ma obowiązek

udzielić władzom stanowym i lokalnym pomocy w sytuacji wystąpienia klęski lub katastrofy. W każdym stanie znajdują się agencje koordynujące działania związane z reagowaniem na sytuacje kryzysowe. Przeprowadzają też ćwiczenia i szkolenia w tym zakresie. W przypadku, gdy wystąpi katastrofa przekraczająca możliwości reagowania danego stanu, czy też prowincji, gubernator może poprosić Prezydenta o zgodę na ogłoszenie stanu klęski żywiołowej („*major disaster*”) lub stanu wyjątkowego („*emergency*”) – różnią się czasem trwania, rozmiarem zniszczeń oraz wielkością pomocy finansowej udzielonej przez władze federalne).

Na poziomie lokalnym, w ramach społeczności – burmistrzowie, policja, straż pożarna, hrabstwa, służba zdrowia są odpowiedzialni za wdrażanie i egzekwowanie prawa. Ich zadaniem jest rozwijanie reagowania kryzysowego oraz planów kryzysowych, a także zapewnienie pomocy w zakresie ich właściwości. Wiele władz lokalnych ma podpisane porozumienia przygraniczne z sąsiadującymi prowincjami, co pozwala udzielić niezbędnej pomocy osobom potrzebującym przez straż pożarną, policję, służbę zdrowia lub innym służbom ratunkowym. W Stanach Zjednoczonych obowiązuje ogólnokrajowy numer alarmowy 911, na który można zadzwonić z dowolnego telefonu, aby uzyskać pomoc w nagłych przypadkach.

Zakończenie

Wraz z ewolucją poglądów na terminy takie jak bezpieczeństwo, czy państwo, możemy zauważyć jak bardzo dane określenia się przenikają. Chcąc zrozumieć kwestie bezpieczeństwa państwa, należy w pierwszej kolejności zapoznać się z terminologią przedmiotu oraz zasadami ewolucji bezpieczeństwa w system bezpieczeństwa państwa oraz system polityczny państwa. Wynikiem analizy określonych w pracy terminów oraz jednego z systemów politycznych, a mianowicie systemu prezydenckiego, możemy wyrazić cechy charakterystyczne demokratycznego systemu politycznego, a mianowicie: stabilny i jasno zdefiniowany zespół instytucji oraz podział ról w zarządzaniu nimi; decyzje podejmowane w strukturach systemu politycznego mają rozstrzygający wpływ na dystrybucję środków ekonomicznych oraz charakter zachowań społecznych i politycznych, a także wzajemny związek między otoczeniem systemu politycznego a podejmowanymi w procesach decyzyjnych działaniami. System prezydencji cechuje zaś separacja władz oraz to iż prezydent jest jednocześnie głową państwa i szefem rządu, nie ponosi odpowiedzialności politycznej przed Kongresem i nie może skrócić kadencji parlamentu. Prezydent i parlament wybierani są w wyborach powszechnych. Głowa państwa i ministrowie (sekretarze) ponoszą odpowiedzialność konstytucyjną w drodze procedury impeachmentu. W przypadku USA wszystkie narodowe strategie bezpieczeństwa, przyjęte po zimnej wojnie (1996, 1998, 2002, 2006, 2010) wyraźnie

łączą kwestie bezpieczeństwa i rozwoju gospodarczo-społecznego, traktując je jako główne (obok promowania demokracji w świecie) cele polityki bezpieczeństwa. Wyraźnie zostały one stwierdzone w strategii, przyjętej w okresie prezydentury Billa Clintona w 1996 r. Zostały one w zasadzie utrzymane po przejściu władzy przez George'a W. Busha, choć wówczas zmieniły się priorytety. Po zamachach terrorystycznych z 11 września 2001 r. głównym celem w polityce zagranicznej USA stała się walka z terroryzmem. Tendencja ta uległa zmianie wraz z objęciem władzy przez prezydenta Baracka Obamę. Nowa administracja określiła cele polityki zagranicznej USA w podobny sposób, jak ekipa Clintona. Przyjęta w maju 2010 r. *Narodowa strategia bezpieczeństwa* wyraźnie podkreśla, że źródła potęgi USA, leżą przede wszystkim w sile wewnętrznej, dlatego jej autorzy za kluczowy uznali rozwój gospodarczy, nacisk na edukację, a także ochronę środowiska naturalnego.

Piśmiennictwo

Publikacje

1. Czarnecki D., Skalski D., *Polityka bezpieczeństwa i strategia obronna III Rzeczypospolitej*, Gdańsk-Starogard - Gdańsk 2018.
2. Mickiewicz P., *System bezpieczeństwa narodowego w rozwiązaniach ustrojowych wybranych państw*, Wrocław 2012.
3. Urbanek A., *Bezpieczeństwo społeczności lokalnych*, Warszawa 2009.
4. Vademecum Komisji Europejskiej: Humanitarian Aid & Civil Protection 2019.
5. Wiśniewski B., *System bezpieczeństwa państwa. Konteksty teoretyczne i praktyczne*, Szczytno 2013.
1. Zięba R., Zając J., *Budowa zintegrowanego systemu bezpieczeństwa narodowego Polski*, Warszawa 2010.

Źródła internetowe

1. <http://www.psz.pl/117-polityka/malgorzata-gogol-system-polityczny-usa>
2. 8.Podolak M., Żmigrodzki M., *System polityczny i jego klasyfikacje*.
3. <http://www.serwis.wsjo.pl/lektor/1881/M%20Podolak%20M%20%AFmigrodzki%20System%20polityczny%20i%20jego%20klasyfikacje%20Wsp%F3%B3czesne%20systemy%20polityczne.pdf>

Samorządność w procesie unifikacji i dywersyfikacji życia społeczno-politycznego: wybrane problemy

Sławomir Stanisław Dębski¹, Dawid Czarnecki¹, Dariusz Skalski¹, Michał Tuz², Oksana Zabolotna³

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej, Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego*

² *Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni, Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich*

³ *Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tyuczyny w Umaniu*

Słowa kluczowe:

Samorządność, unifikacja i dywersyfikacja życia społeczno-politycznego, optymalizacja interesów, optymalizacja instytucjonalna; kierunki przemian cywilizacyjnych, prawa stanowione i natury, demokracja

Streszczenie:

W procesie unifikacji i dywersyfikacji życia społeczno-politycznego teoria samorządności odgrywa rolę ogniwa zespalającego tradycję, wyzwania społeczno-polityczne oraz gospodarcze optymalizując interesy społeczności a także producentów z interesami państwa. Samorządność optymalizuje interesy społeczności w tym producentów z interesami państwa oraz kształtuje kulturę obywatelską w zakresie zaufania, lojalności, solidarności, więzi regionalnych, tożsamości indywidualnej oraz zbiorowej w postępującym procesie unifikacji i dywersyfikacji życia społeczno-politycznego.

Samorządność ma długą historię. Dziś nie sposób jednoznacznie i dokładnie wskazać jej początku, wiadomym jest, że spełnia kryteria pozwalające uznać ją za projekt społeczno-polityczny, rozwijający się bezustannie w procesie przemian cywilizacyjnych¹.

Uwzględniając osiągnięcia nauk przyrodniczych możemy stwierdzić, że to prawa natury przyczyniły się w zdecydowanej mierze do kreowania idei i modelu samorządności. W szczególności prawo ewolucji².

¹ S.S. Dębski, Samorząd terytorialny w Polsce: tradycja a współczesne przemiany polityczne, PSW Starogard Gdański, 2016, s. 3856.

² K. Darwin, O powstawaniu gatunków, Warszawa 2006, s. 424 - 451 3G.R. Price, „Wybór kowariancji”, USA, Natura nr 227/1970, s. 520-521.

Ewolucjonizm w przyrodzie potwierdza, m.in. tzw. równanie Price'a, które wyraża wzór:

$$W\Delta Z = \text{cov}(w, z) + E(w\Delta z)$$

gdzie:

W - średnie dostosowanie,

ΔZ - zmiana średniej wartości cechy w populacji,

$\text{cov}()$ - kowariancja,

w - dostosowanie i-tego fenotypu,

z - wartość cechy i-tego fenotypu,

$E()$ - wartość oczekiwana.

Człon kowariancyjny opisuje proces doboru, zaś człon wartości oczekiwanej opisuje procesy transmisyjne (np. mutacje). Z równania można wyprowadzić istotną tautologię, która wywodzi się od greckich słów *xauxoē* - ten sam i *Xoyoē* - mowa - wyrażenie. Jest zdaniem prawdziwym.

Równanie to nie przeczy szeroko rozumianym regułom religijnym, w których element rozwoju człowieka zawarty został w praktyce dążenia jednostki do doskonałości poprzez samodoskonalenie moralne i wyrzeczenia. Nie przeczy także Darwinowskiej zasadzie doboru naturalnego i rozbieżności cech.

Potwierdzeniem teorii rozwoju jest także tzw. jakościowe prawo nauki, czyli stała relacja między własnościami rzeczy lub zdarzeniami wyobrażone przez zależność funkcyjną między parametrami ciała lub układu materialnego, na przykład⁴³:

$$F = m \cdot a$$

Drugie prawo fizyki Newtona wyrażające zależność między siłą F , masą m i przyspieszeniem a . Jeżeli wszystkie wyrazy w tego typu wyrażeniach przeniesiemy na jedną stronę oraz uwzględnimy warunki, w których dane prawa są spełnione, uzyskamy wtedy jedną z postaci ogólnych prawa ilościowego - według formalnego zapisu:

D - dziedzina przedmiotowa (zbiór) faktów/ zjawisk/ własności; $x \in D$ $W(x)$ - warunki odnoszące się do przedmiotu x

$a, b, c \dots n$ - parametry (cechy ilościowe) przedmiotu x

$F = F(a, b, c \dots n)$ - funkcja parametryczna opisująca przedmiot x ze względu na jego parametry

$a, b, c \dots n$

³ W. Krajewski, *Prawa Nauki*, Warszawa 1998, str. 256; I. Newton, *Matematyczne zasady filozofii przyrody*, Warszawa 2011, s. 146.

Jeśli przedmiot x spełnia/znajduje się w warunkach W , to parametry x -a: $a, b, c, \dots n$ spełniają następującą zależność funkcyjną (wyrażona za pomocą funkcji parametrycznej F):

$$\forall x \in D; [W(x) \rightarrow F(a, b, c \dots n)]$$

Jeśli jest wiele warunków odnoszących się do przedmiotu x :

$W_1(x), W_2(x), \dots W_k(x)$ i wszystkie one są konieczne, to prawo ilościowe ma postać:

$$\forall x \in D; [W_1(x) \wedge W_2(x) \wedge \dots \wedge W_k \rightarrow F(a, b, c \dots n)]$$

Dowody te mają istotne znaczenie, m.in., dlatego że aktualnie liczba mieszkańców ziemi zwiększa się, dynamika rosnących liczebnie interakcji między nimi przyspiesza, prowadząc do imperatywu uściślenia ujęcia porządku otaczającej nas rzeczywistości z uwzględnieniem ruchu powstałego w wyniku wzrostu liczby uczestników życia w przyspieszających wielokierunkowo relacjach.

Na podstawie wymienionych dowodów, oraz analizy zachodzących przemian cywilizacyjnych, stwierdzono, że istnienie społeczne, potrzeba wzajemnej pomocy i wsparcia są wrodzonymi cechami ludzkiej natury⁵, czyli tego biologicznego elementu ludzkich cech, który ukształtował się i jak wszystko, co związane z biologią ewoluuje w stronę postępu, rozumianego, jako rozwój jednostki i wspólnoty. Współczesne badania potwierdzają, że od najstarszych zapisów dotyczących informacji o społeczeństwie, ludzie łączyli się w związki, plemiona czy też klany, przeświadczone o wspólnym pochodzeniu oddające cześć wspólnym przodkom. Przez tysiące lat taki typ organizacji społecznej łączył ludzi. Wywarło to wpływ na dalszy rozwój ludzkości. Przebiegające na wielką skalę migracje rozluźniły związki wspólnego pochodzenia, a rozwój oddzielnej rodziny wewnątrz klanu zmienił dawną jedność, powstawał nowy związek, na zasadzie terytorialnej, czyli wspólnoty. Forma ta utrzymywana poprzez wiele stuleci, pozwalała na dalszy rozwój społeczności i na przetrwanie niektórych okresów historii bez dzielenia się w luźne skupisko rodzin i jednostek. Pozwoliła wypracować wiele instytucji społecznych, z których kilka przetrwało do czasów nam współczesnych.

Stwierdzono, że współzawodnictwo nie jest prawem w świecie zwierzęcym i ludzkim⁴. Jako forma współżycia ograniczona jest pomiędzy zwierzętami do okresów wyjątkowych i dobór naturalny odbywa się na innym polu. Lepsze warunki życia stwarzane są przez usunięcie współzawodnictwa dzięki wzajemnej pomocy. Natura w znaczeniu otaczającej nas przyrody wykreowała tezę, że współzawodnictwo może być szkodliwe dla gatunku. Natomiast łączenie się i stosowanie obopólnego wsparcia optymalizuje warunki bezpieczeństwa i rozwoju, zarówno jednostki, jak i wspólnoty.

⁴ S. Wójcik, Samorząd terytorialny w Polsce w XX w., Lubin 1999, s. 12-13.

Taką lekcję daje nam przyroda i tego trzymają się te wszystkie zwierzęta, które osiągnęły najwyższy poziom rozwoju. Nie inaczej też postępował człowiek u zarania dziejów.

Tworzenie się samorządu najwcześniej dostrzeżono we wspólnym gospodarowaniu i przedsięwzięciach o charakterze ekonomicznym, stały się one dominujące w tradycji rozwoju samorządności.

W ramach działających instytucji publicznych, w pierwszej fazie kształtowania nazywanych państwowymi, ideę samorządu związane z nimi. Przypisuje się ją, m.in. samodzielności, którą nadawały krajom podporządkowanym ówczesne imperia.

Początek myśli samorządowej oraz instytucji samorządu sięga starożytności⁵.

W tym czasie zasady samorządności wyrażały się w rozwoju wspólnot sąsiedzkich, ich samoobrony, samopomocy i solidarności⁶.

Na wszystkich kontynentach grupy interesu, funkcjonujące w ładzie społecznym tego okresu, tworzyły organizacje i instytucje o charakterze ekonomicznym działające dla poprawy bytu ogółu.

Polityka władz Rzymu już w II w. p.n.e. umacniając siłę państwa pozostawiała sprawy gospodarcze inicjatywie prywatnej, porządkując jedynie relacje na rzecz ich optymalizacji. W następstwie takiego postępowania stworzono podstawy prawne regulujące działalność ekonomiczną, instytucje prawne, takie jak spółki, pożyczki, oprocentowanie, kupno-sprzedaż, najem, dzierżawa, posiadanie, własność, zastaw itp. Imperium rzymskie rozwinęło samorząd, jako instytucję służącą do zaspokojenia różnorodnych potrzeb ludności, zależnych od lokalnych warunków. Dla uniknięcia posunięć hamujących rozwój, ograniczono ingerencję w sferę lokalności społecznej. Wynikiem tego był zapoczątkowany przez prawników rzymskich proces kodyfikacji ustroju samorządu miejskiego w Italii ustawą „Lex Julia Municipalis”⁹. W końcowym okresie republiki gminom miejskim (municipia, civitas) przyznano samorząd, czyli podmiotowość w sprawach administracyjnych i samodzielność gospodarczą, a funkcja pretora nadała im także zdolność cywilną i procesową. Podstawą prawną tych zmian były wydane w okresie republiki ustawy: 1. Lex Julia Municipalis, 2. Lex Acilia, 3. Tabula o Bontine, 4. Lex Artenia, 5. Lex Rubria de Galia Cisalpine.

Natomiast w średniowieczu powstały komuny stanowe oraz samorząd miejski. Instytucje te różniły się od współcześnie rozumianego samorządu, wywierając wpływ na późniejsze rozwiązania w tym zakresie.

⁵ P. Kropotkin, Pomoc wzajemna, jako czynnik rozwoju, wyd. Książka, Warszawa 1921, s. 76-75.

⁶ K. Zakrzewski, Samorząd miast Achai Rzymskiej, Arkadya, Messenia, Lakonia., Lwów 1927, s. 29-112.

Rozwijający się wielotorowo samorząd miejski i gospodarczy, wpływające na siebie prowadziły do zmian ugruntowując potrzebę ich istnienia. Elementem hamującym postęp stało się nadmierne bogacenie niektórych jednostek, chęć monopolizacji, prowadzące w tym czasie do wykształcenia podstępnych praktyk i reguł ze szkodą dla innych uczestników tych działań, które eliminowano w późniejszym etapie, tworząc specjalne reguły dla ochrony wszystkich.

Kupcy pierwsi nadali swoim działaniom zbiorowym na rzecz ładu rynkowego formę prawną samorządu⁷. Najwcześniejsze historyczne wzmianki o tych instytucjach pochodzą z IX w. i odnoszą się do miast portowych. Najstarsza informacja o takiej korporacji pochodzi z IX w. i dotyczy związku kupieckiego w Barcelonie. Związek ten nosił nazwę *Consulado del Mar* i skupiał kupców zajmujących się handlem morskim w basenie Morza Śródziemnego⁸.

Inną formą organizacji były cechy rzemieślnicze. Ich początki na zachodzie Europy odnotowano w X w. Pierwotnie były to rzymskie kolegia rzemieślnicze oraz organizacje zawodowe rzemieślników pracujących na potrzeby dworów feudalnych i bractw religijnych. Cechy były przymusowymi organizacjami osobiście wolnych rzemieślników, jednej lub kilku specjalności, mających za zadanie obronę interesów zorganizowanego rzemiosła wobec rady reprezentującej, już wzbogacone kupiectwo.

Do ich zadań należała kontrola produkcji, kształcenie rzemieślników, realizacja wzajemnej pomocy oraz korporacji religijnych. A także aranżowanie życia towarzyskiego dla swych członków oraz w razie zagrożenia, pomoc w obronie miasta.

W X - XI w. w Pawii (Lombardia) odnotowano funkcjonowanie organizacji rzemieślniczych noszących nazwę "ministeriów". Podobne związki rzemieślnicze powstały w Mediolanie i Wenecji.

OW XII w. odnotowano początki działalności cechów we Francji i w Anglii⁹. Na grunt polski organizacje cechowe w swej formie strukturalnej przeniesione zostały przez kolonizację, głównie niemiecką. Stwierdzono związek powstania cechów z ruchem kolonizacyjnym i osadniczym, jaki w okresie od XII do XIV w. objął całą Polskę.

Ustrój wewnętrzny cechów, powstałych w owym czasie na tym terenie, był taki sam, jak na zachodzie Europy. Wobec następujących w tym okresie zmian społeczno-politycznych i gospodarczych na świecie, genezę tego ruchu uzupełniają działania na terenie Polski, gdzie początki organizacji samorządu rzemiosła przypadają na XIII w. Miasta wraz z aktami lokacji otrzymywały prawo organizowania cechów.

⁷ Samorząd w Polsce, istota, formy, zadania, pod red. S. Wykrętowicza, Poznań 2004, s. 33-60; S. Wykrętowicz, Spór o samorząd gospodarczy, Poznań 2005, s. 12-36.

⁸ J. Panejko, Początek izb zawodowych i gospodarczych w: W. L. Jaworski, Projekt kodeksu agrarnego, Poznań 1928, s. 22.

⁹ Samorząd w Polsce, istota, formy, zadania, op. cit., s. 53-54.

Odrębnie rozwijającymi się, najważniejszymi ośrodkami wymiany handlowej w okresie wczesnego średniowiecza były miasta portowe dzisiejszej Hiszpanii, Francji i Włoch, a w późniejszym okresie (XIII w.), także - miasta portowe Północnej Europy i niemiecka Hanza. Wśród ówczesnego mieszczaństwa statusem majątkowym odznaczali się kupcy i armatorzy floty handlowej. Te grupy przedsiębiorców swoim działaniem, we wczesnym feudalizmie, nadały formę organizacyjną. Były to korporacje prywatnoprawne lokalnej więzi ekonomicznej, a celem ich była reprezentacja i obrona wspólnych interesów.

Związek kupiecki w Barcelonie - Consulado del Mar - około XIII w.¹⁰ opracował obowiązujący zestaw reguł pn. „Kataloński zbiór praw zwyczajowych”. W XIII w. podobne korporacje działały w pozostałych miastach portowych ówczesnej Hiszpanii nosząc nazwę kolegiów kupieckich. Kolegia te oprócz zadań własnych, wykonywały również zadania zlecone im przez władze miejskie, w pierwszym przypadku działały, jako korporacje prywatnoprawne, w drugim posiadając z mocy prawa miejskiego władztwo administracyjne, działały, jako korporacje publicznoprawne.

Między innymi rozstrzygały sprawy handlowe, wykonywały zadania policji portowej i rzecznej, prowadziły rejestry okrętowe, badały sterników, zakładały szkoły handlowe i przemysłowe, przedkładały władzom opinie oraz stawiały wnioski w sprawach rozwoju handlu, przemysłu i żeglugi¹¹.

W miastach niemieckich i północnej części Niderlandów instytucjami działania zbiorowego kupców w okresie średniowiecza były gildie.

W Antwerpii i Bruges działały od 1485 r. izby handlu.

Wśród francuskich miast portowych wyróżniła się Marsylia, która już w czasach imperium rzymskiego była ośrodkiem handlowym. W 1599 r. istniała w Marsylii rada handlu (Conseil de Commerce), składająca się z „czterech nadzorców” wybranych spośród kupców i armatorów. W 1650 r. Rada otrzymała nazwę izby handlu¹².

Korporacje kupców i armatorów floty w okresie feudalizmu były korporacjami prywatnoprawnymi, o członkostwie dobrowolnym. Instytucje te nie były samorządem w znaczeniu administracyjnym, lecz stowarzyszeniami o charakterze lokalnym. Działania ich obejmowały miasto, które stanowiło centrum handlowe.

Miasta podlegały zwierzchności różnych podmiotów, m.in. monarchów, feudałów i kościoła. Były też wolne miasta, do których, należały takie jak Barcelona i Marsylia. W jednym państwie istniało wówczas wiele rynków lokalnych, a pomiędzy

¹⁰ J. Kulischer, Powszechna historia gospodarcza średniowiecza i czasów nowożytnych, Warszawa 1961, s. 314.

¹¹ J. Panejko, op. cit., s. 202.

¹² P. Puaux, Les Chambres de Commerce et Industrie, Paryż 1988, s. 15.

miastami występował konflikt interesów. Podłożem tego konfliktu były tzw. prawo składu i przymus drogowy. Prawo składu wskazywało miejsca transakcji handlowej, zaś przymus drogowy egzekwował je. Ustanawiał je władca w formie przywileju w zamian za określoną kwotę pieniędzy. Dla ominięcia tych praw zapoczątkowano coroczne jarmarki. Organizowały je niektóre zakony kościelne z okazji święta ich patrona. Przykładem może być Jarmark św. Dominika w Gdańsku, ustanowiony w 1260 r. na wniosek zakonu Dominikanów. W owym czasie Gdańsk był jednym z największych miast portowych Europy Północno-Środkowej, centrum handlowym, utrzymującym kontakty gospodarcze z miastami ówczesnych Niderlandów, Szkocji i Danii oraz niemieckiej Hanzy. Przywilej organizowania ówczesnych jarmarków nadawał zakonowi papież, w zamian za określoną cenę, płaconą przez miasto.

Chronologicznie następnie można wymienić pierwszą izbę gospodarczą powstałą w Wielkiej Brytanii (Jersey) w 1768 r. W Stanach Zjednoczonych pierwszą izbą była izba Stanu Nowy Jork, utworzona w 1768 r., za czasów kolonii brytyjskiej. W 1783 r. utworzono izby w Wielkiej Brytanii - w Glasgow, Belfaście i w Birmingham. W Irlandii Izbę Dublińską powołano do życia w 1783 r., zaś w 1787 r. Izbę w Waterford.

Uznaje się, że nowoczesny samorząd terytorialny powstał po upadku państwa feudalnego¹³. Wskazuje się, że Wielka Rewolucja Francuska z 1789 r. jest tym momentem, od którego nastąpił jego rozwój. Wprowadzona Konstytuanta zapewniła gminom miejskim oraz wiejskim szereg praw i wolności. Poza własnymi zadaniami, gminom powierzono realizację funkcji publicznych.

Chronologicznie wymienia się uchwaloną w czasie wojny z Anglią, amerykańską "Deklaracją Niepodległości" z 1776 r. autorstwa Thomasa Jeffersona¹⁴.

Idea rewolucji francuskiej z przydzieloną szeroką samodzielnością gmin i uznawaniem ich za twór niezależny od państwa, została stopniowo modyfikowana i zmieniona reformami Napoleona. Wprowadzone we Francji ustawą z dnia 17 lutego 1800 r. zmiany określiły gminy, jako rządowe organy administracyjne w scentralizowanym systemie zarządu lokalnego.

Po klęsce Prus w wojnie z Napoleonem I w 1806 r., tamtejszy reformator Karl von Stein, wprowadził ordynację miejską z 19 listopada 1808 r., która założyła rozwój życia gospodarczego i publicznego poprzez organy samorządu, pochodzące z wyborów opartych na zasadzie reprezentacji oraz prawo samodzielnego zarządzania sprawami

¹³ Samorząd Terytorialny - ustrój i gospodarka, pod red. Z. Niewiadomskiego, Bydgoszcz 2001, s. 18; Samorząd w Polsce, istota, formy, zadania, op. cit., s. 43.

¹⁴ N. Guerrero, *Systèmes politiques et histoire des idées*, France 2012, s. 31-34; A. Gibson, *The Political Thought of the American Founders*, USA 2013, s. 99.

miasta. Władzę lokalną nazwano *Selbstverwaltung*, który to wyraz jest skrótem od słów *Selbstaendige* i *Verwaltung*, co w tłumaczeniu na język polski oznacza samodzielny zarząd. Samorząd występował w gminie (jednowioskowej), powiecie oraz prowincji. Prawo pruskie obowiązywało również na terenie Polski pod zaborami, natomiast w zaborze austriackim samorząd funkcjonował w granicach autonomii „krajów koronnych”, np. w Galicji i Śląsku.

Napoleon Bonaparte otoczył przemysł francuski opieką, stosując interwencjonizm państwowy w postaci ceł ochronnych i kredytów inwestycyjnych z centralnego systemu bankowego, podporządkowując proces industrializacji władzom państwa i ich polityce imperialnej. W tym celu, w miejsce zlikwidowanych w okresie I Republiki izb handlu, powołał w 1802 r. na mocy dekretu konsularnego 22 izby handlu, z izbą paryską na czele, której ustrój stał się wzorem nowożytnego samorządu gospodarczego. Napoleońskie izby handlu były po raz pierwszy w dziejach instytucji działania zbiorowego kupców i innych grup interesu korporacjami publicznoprawnymi, miały z mocy dekretu charakter powszechny i obligatoryjne członkostwo. Stanowiły korporację ogółu społeczności przedsiębiorców, prowadzących działalność gospodarczą na obszarze ich jurysdykcji w dziedzinie: przemysłu, handlu, bankowości, transportu morskiego i lądowego oraz rzemiosła. Miały zasięg departamentu, czyli województwa.

W praktyce wyznaczone izbom handlu zadania miały służyć interesom rządu i przedsiębiorców poprzez umożliwienie ściągłości podatków do budżetu państwa oraz zapobieganie patologii gospodarczej, korupcji, oszustwom podatkowym i szarej strefie. Nie posiadały jednak atrybutu władzy administracyjnej.

Były organami rządu, stanowiły pomost łączący środowisko społeczne przedsiębiorców z administracją rządową, od której były finansowo zależne. Służyły rządowi, udzielając jego organom instrukcji i rad w zakresie handlu, przemysłu i rzemiosła. Istotą samorządu stała się prawna niezawisłość, brak podległości hierarchicznej innym organom. Izby handlu w tym czasie nie były samorządem w znaczeniu teorii administracyjnej, rozumianej, jako szczególna forma zarządzania. Uplłynęło pół wieku, zanim francuskie izby handlu przekształciły się z korporacji zależnych, w korporacje niezależne od administracji rządowej.

Stały się podmiotami zdecentralizowanej administracji i jako takie zdolnymi do wykonywania funkcji administracji publicznej, czyli stanowienia aktów władczych.

Nim to nastąpiło, w Wielkiej Brytanii w 1815 r. powstała izba gospodarcza w Limerick, zaś w 1818 r. w Cork. W 1850 r. utworzono izbę gospodarczą w Liverpool.

W 1851 r. we Francji, wydany został statut regulujący pozycję izb

gospodarczych, jako instytucji publicznych, reprezentujących ogólne interesy handlu i przemysłu wobec władz państwowych.

W następnej kolejności istotne znaczenie dla samorządu miała rewolucja 1848 r., zwana Wiosną Ludów, która objęła większość krajów kontynentu europejskiego, a jej celem było obalenie monarchii absolutnych i ustanowienie demokracji obywatelskiej, zaś podłożem ekonomicznym był rozwój tzw. gospodarki kapitalistycznej. Grupa społeczno-ekonomiczna nazywana burżuazją dążyła do usunięcia ograniczeń gospodarczych, pozostałych po ustroju feudalnym.

W wyniku Wiosny Ludów doprowadzono m.in. do wyodrębnienia samodzielnej ustrojowo wspólnoty samorządowej przedsiębiorców, jako podmiotu władzy i administracji publicznej, nazywanej samorządem gospodarczym, który poprawił sytuację ekonomiczną i polityczną przedsiębiorców i państwa.

W Austrii izbom samorządu gospodarczego nadano miano izb handlu, później zmieniając tę nazwę na izby handlu i przemysłu. W Prusach izbom tym nadano nazwę izb handlu. Izby austriackie i pruskie posiadały ustrój korporacji publicznoprawnej, ale niemieckie różniły się tym, że były pierwszymi w dziejach korporacjami samorządu gospodarczego w znaczeniu teorii administracyjnej, powołanymi w drodze ustawy do wykonywania zadań publicznych i stanowienia aktów władczych, instytucjami publicznymi, nie rządu. Niemcy stały się ojczyzną samorządu gospodarczego, podobnie jak Francja z czasów I republiki, ojczyzną samorządu terytorialnego.

W świadomości politycznej niemieckiego mieszczaństwa, głównej siły społecznej rewolucji w okresie Wiosny Ludów, zjednoczenie obszaru niemieckiego w jedno państwo narodowe było wartością nadrzędną. Ten czynnik wpłynął w 1848 r. na określenie publicznoprawne i obligatoryjne charakteru izb pruskich i austriackich, co uczyniło te izby zdecentralizowaną formą administracji publicznej, nie rządu, w rozumieniu i pojęciu obowiązującym w tym okresie.

W drugiej połowie XIX w. w Europie wykształciły się dwa modele samorządów gospodarczych¹⁵:

- izby gospodarcze samorządu, czyli korporacje publicznoprawne o członkostwie obligatoryjnym i władztwie administracyjnym,
- izby gospodarcze stowarzyszeniowe, czyli korporacje prywatnoprawne o członkostwie dobrowolnym bez władztwa administracyjnego.

Pierwsze izby zaliczane są do tzw. modelu francuskiego, który oprócz Niemiec, przyjął się w większości państw Europy kontynentalnej, m.in. we Francji, Hiszpanii, Włoszech, Holandii i Austrii, a w okresie międzywojennym także w Polsce.

¹⁵ Samorząd w Polsce, istota, formy, zadania, op. cit., s. 136.

Rozwój samorządu gospodarczego ukształtowanego w Niemczech doprowadził do optymalizacji przedsięwzięć gospodarczych i wzrostu dobrobytu mieszkańców.

Drugie izby należą do tzw. modelu anglosaksońskiego – przyjął się on w Anglii i w Skandynawii oraz w Portugalii i Belgii. Izby te nie są samorządem gospodarczym w znaczeniu administracyjnym¹⁶, tj. szczególnej formy zarządzania w ogólnie rozumianej decentralizacji.

Inną formą o charakterze samorządowym były stowarzyszenia, która w tym okresie popularyzowała się szczególnie w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Amerykanie nieustannie się stowarzyszali. Mają nie tylko towarzystwa handlowe i przemysłowe, do których należą, ale również wiele innych. Istnieją stowarzyszenia religijne i moralne, zajmujące się ogólnymi i bardzo szczegółowymi sprawami.

Na podstawie ustawy z 9 kwietnia 1898 r. we Francji izbom nadano samorządowy charakter¹⁷.

Do końca XIX w. w Wielkiej Brytanii utworzono 32 izby gospodarcze. W końcu XIX w. idea samorządu była powszechnie znana i odbierana w Europie, jako wyraz demokracji obywatelskiej. Dalszy rozwój samorządu nastąpił po I wojnie światowej.

Natomiast w Irlandii utworzono w 1923 r. Stowarzyszenie Izb Gospodarczych. Wybuch II wojny światowej przerwał lub wyhamował działalność samorządową.

Współczesny samorząd na świecie łączy się z rozwojem demokracji, liberalizmu politycznego i konstytucjonalizmu prawniczego¹⁸. Przyjmuje się, że demokracja stanowi także deklarację polityczną na temat uczestnictwa, według której wszyscy dorośli obywatele mają prawo głosu w procesie rządzenia. To stanowi potwierdzenie naturalnych uprawnień¹⁹. Jako naturalne uprawnienia przysługujące człowiekowi wymienia się prawo do:

- rozwoju cielesnego,
- kultu bożego, tj. do religii,
- zawarcia małżeństwa i realizacji jego celów,
- udziału w społeczności małżeńskiej i rodzinnej,
- pracy jako środka utrzymania siebie i swojej rodziny,
- stanu, także kapłańskiego i zakonnego,

¹⁶ T. Jędrzejewski, Samorząd gospodarczy a współczesne ustawodawstwo polskie w: „Przegląd Ustawodawstwa Gospodarczego” 1994, nr 8, s. 27.

¹⁷ Samorząd w Polsce, istota, formy, zadania, op. cit., s. 37.

¹⁸ D. Kamerschen, R. McKenzie, C. Nardinelli, *Ekonomia*, Gdańsk 1993, s. 958 - 979.

¹⁹ W. Osiatyński, *Wizja Stanów Zjednoczonych w pismach ojców założycieli*, Warszawa 1977, s. 5 - 178.

- korzystania z dóbr materialnych w należyтым zakresie²⁰.

Demokracja stała się odpowiednikiem wolnego rynku w gospodarce, czyli opartym na konkurencji procesem, w którym mniejszość ma szansę zyskać poparcie większości.

Związana jest z rozwojem liberalizmu, nową ideologią polityczną wynikającą z uznania za nadrzędne interesów jednostki oraz własności prywatnej, głównie przez ograniczenie wpływu decydentów, podział form zarządzania - w znaczeniu kompetencji na parlament, czyli instytucję kształtującą prawa zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami narodu, wymiar sprawiedliwości oraz administrację z rządową na czele (wstępnie nazywanych trójpodziałem władzy), otwartość narodową, wyznaniową i ideologiczną²¹. Natomiast konstytucjonalizm kreuje nadrzędną rolę konstytucji i jej praw, jako formę ramową - regulującą, w znaczeniu podstaw wszelkich norm i interpretacji²² zwykle kształtując pozycję narodu, czyli całego społeczeństwa w roli zwierzchniej i jedynej władzy. Uznając pozostałe formy zarządzania, w tym parlament za posiadających kompetencje do realizacji zadań zgodnie z wolą narodu. Samorząd określa się, jako organizacyjnie i prawnie wyodrębniony w strukturze państwa, powstały z mocy prawa, związek lokalnego społeczeństwa, powołany do samodzielnego wykonywania administracji, wyposażony w materialne środki na realizację zadań.

Na tworzenie się samorządu wskazuje się także wpływ takich czynników, jak np.:

- hedonistyczna wartość, jaką wiąże się z dobrami, dążeniem do dobrobytu i bezpieczeństwa,
- podział wypracowanego bogactwa,
- postęp technologiczny,
- pośpiech i tempo życia,
- lęki wynikające z zagrożeń społecznych, takich jak wojny, terroryzm²³.

Za czynniki kreujące potrzeby w zakresie współczesnego samorządu uznaje się i intencje psychosomatyczne.

Przyjmując, że demokracja stanowi system a samorząd jest jej osią w dynamicznie rozwijającym się społeczeństwie podjęto próbę wyjaśnienia zachodzących procesów, ustalając, że zjawiska społeczno-polityczne stają się coraz

²⁰ Pius XII, Przemówienie z dnia 1 czerwca 1941 r., Watykan 1941, w: J. Keller, Katolicka doktryna społeczna, Warszawa 1989, s.764-765.

²¹ J.S. Mill, O wolności, Warszawa 1864, s. 3-47.

²² B. Miner, Zwięzła encyklopedia konserwatyzmu, Poznań 1999, s. 145.

²³ G. Sartori, Teoria demokracji, Warszawa 1994, s. 600-620.

bardziej złożone i trudno przewidywalne²⁴. Wynika to z bogactwa działania układu, a nie braku jakiegokolwiek determinizmu. Odnosząc się do doboru kadr, które decydują, podstawowe procesy zachodzące na poziomie jednostek są proste i do ustalenia. Programy wyborcze i deklaracje polityczne oraz działanie przedwyborcze są powszechnie znane i weryfikowalne. Natomiast utworzona dzięki nim całość uzyskuje własne formy działania, mogące prowadzić do uporządkowania na wyższym poziomie. Bywa, że jednostki wyłonione są w niekontrolowany sposób, z listy partyjnej, bez utwierdzonej aktywności społecznej. Nie pozwala to na ustalenie warunków początkowych zachodzących przemian, z powodu braku wiedzy, co do rzeczywistych, trwałych, w odróżnieniu od prezentowanych poglądów i praktycznych, akcyjnych działań. W konsekwencji powstaje brak możliwości wyodrębnienia przestrzeni, pozwalającej na ustalenie wszystkich możliwości warunków początkowych tworzącego się po wyborach systemu.

Wynika stąd, że obszar polityki w czasie przekazywania i przejmowania władzy, w procesie zmian ustrojowych do demokracji, może nie być spójny, tj. składać się z różniących się od siebie jednostek (brak świadomości społecznej). Tym sposobem nowy obszar w polityce nie zawsze zostaje realizowany zgodnie z przedwyborczą umową o charakterze programu.

Drobna zmiana punktu wyjścia, np. w deklarowanym światopoglądzie demokratycznym, którego treść wynikała z utrwalonych politycznie reguł i przewidywalnych zachowań, prowadził do radykalnych zmian i miał wpływ na ostateczny rezultat. Wrażliwość ta była konsekwencją niestabilności układu, czyli wzmocnienia się drobnych zmian i zaburzeń, które tłumaczy tzw. „efekt motyla”.

System polityczno-społeczny, w tym samorządność zostaje poddano chaotycznej dynamizacji.

Poddając analizie zachodzące zjawiska, związane z rozwojem samorządności, stwierdza się, że istotnym wyzwaniem dla społeczeństwa stała się tzw. globalizacja. Globalna wioska, jest określeniem wprowadzonym w związku z rozwojem nowoczesnych środków masowego przekazu, szybkim przepływem informacji i komunikacji²⁵. Zjawisko to wpłynęło, m.in. na życie poszczególnych społeczeństw, dotąd odizolowanych od siebie, które zmieniło się, czas i przestrzeń nabrały innego charakteru, a świat upodobił się do globalnej wioski, w której wszyscy wiedzą wszystko o wszystkich, pozostają w bliskim kontakcie i zależnościach. Jeśli

²⁴ M. Tempczyk, Teoria chaosu a filozofia, Warszawa 1998, s. 19 - 67; A. Jakimowicz, Od Keynesa do teorii chaosu, Warszawa 2004, s. 318-349, 404-406.

²⁵ M. Pietraś, Oblicza globalizacji, Lublin 2000, s. 127-146; M. Mc Luhan, Zrozumieć media, Warszawa 2004, s. 24; R. Smolski, M. Smolski, E. H. Stadtmüller, Słownik encyklopedyczny edukacji obywatelskiej, Warszawa 2005, s. 164; A. Kaya, Global Inequality, UK 2011, s. 38.

informacje nie są fałszywie kreowane. To z kolei, wywołało zmiany w polityce, kulturze i gospodarce. Zjawiska globalne są w części elementem działalności samorządu terytorialnego, wpływają na działania społeczności, m.in. lokalnej.

Różnie rozpatrywano problematykę rozwoju cywilizacji²⁶. Rozważając możliwe kierunki dalszego rozwoju założono, iż realizuje się jeden ze scenariuszy. Pierwszy – polegający na wykorzystaniu i maksymalnym rozwinięciu wszelkich pozytywnych potencjałów dotychczasowego rozwoju, czego efektem może być nowa humanistyczna cywilizacja, lub drugi – katastroficzny, którego istotę stanowi unicestwienie, czy istotne ograniczenie dorobku ludzkości. Ta wizja dwóch możliwych perspektyw rozwojowych, które wiodą do modelowych konstrukcji czy typów idealnych dwu zasadniczo odmiennych obrazów przyszłej cywilizacji, ma swoją bazę w istniejącej rzeczywistości, w której tkwią zalążki obu tych możliwości. Idea globalizmu, koresponduje z koncepcją rozwoju cywilizacji. Sprzyja temu postępująca unifikacja systemu światowego. Jednak istniejące w jego ramach dysproporcje rozwoju prowadzą do napięć i konfliktów międzynarodowych, które stanowią zagrożenie dla ludzkości.

Ujmowaniu świata w kategoriach megasytemu sprzyja także świadomość zagrożeń cywilizacyjnych²⁷. Procesom globalizacji towarzyszy zjawisko segmentacji, integracja części w całość prowadzi do wykształcenia nowego typu struktur w nowo powstałej całości. Zauważono, że m.in. struktury lokalne mają znaczenie dla zrównoważenia skutków globalizmu.

Pojęciu czasu i przestrzeni nadano nowe znaczenie. Przestrzeń utraciła dotychczasowy wymiar fizyczny. Stała się miejscem „tu” i „teraz”, z możliwością, m.in. przeniesienia jakiegokolwiek formy działalności gospodarczej w każdej chwili w inne, bardziej korzystne ekonomicznie miejsce. Powstało nowe zjawisko wynikające z różnic czasowych na ziemi, dzięki któremu można zwiększyć zyski w praktyce globalnej. Różnice czasowe pozwalają na dokonywanie transakcji finansowych lub

²⁶ F. Znaniecki, *Ludzie terażniejsi a cywilizacja przyszłości*, Warszawa 2003, s. 380; E. Polak, *Globalizacja i zagrożenia z nią związane*, „Cywilizacja i Polityka” 2004, nr 2, s. 63-71; K. Gover, *Indigenous Rights and Governance in Canada, Australia, and New Zealand*, UK 2011, s. 78-95; M. Kreuzer, *Channels of Electoral Representation in Advanced Industrialized Democracies*, USA 2013, s. 244-247.

²⁷ *Gospodarka i społeczeństwo w dobie globalizacji*, pod red. A. Bąkiewicz, Warszawa 2000, s. 169-175; J. Bohdanowicz, *Konflikt bliskowschodni na tle procesu globalizacji*, „Cywilizacja i Polityka” 2004, nr 2, s. 59-67; U. Beck, *Władza i przeciwwładza w epoce globalnej. Nowa ekonomia*, Warszawa 2005, s. 327 - 398; *Naród, kultura i państwo w procesie globalizacji*, pod red. J. Rokickiego, M. Banasia, Kraków 2005, s. 344 – 356; D. Reiter, *Democratic Peace Theory*, USA 2013, s. 117-123.

podejmowanie jakichkolwiek decyzji gospodarczych trojako: teraz, wczoraj i jutro, tzn. dziś w Europie - to wczoraj lub jutro w innej części globu. Możliwość legalnego przesunięcia kapitału w każdej chwili, w każde miejsce pozwala zwiększyć zyski, często bez konsekwencji związanych z odpowiedzialnością finansową za, m.in. pracowników. Dostrzeżono, że w sytuacji nielegalnego przesunięcia kapitału, unika się odpowiedzialności, zwielokrotniając korzyści i wyodrębniono tą możliwość globalnej działalności, która pozostawać może poza wszelką kontrolą, obowiązkami i roszczeniami innych, nie pochodzących ze źródeł finansowania jednostek lub grup społecznych.

Czynniki tworzące tożsamość zbiorową i indywidualną, takie jak granice państwa, bariery kulturowe wynikające z tradycji ulegają ograniczeniu i zostają wyłączane z zakresu ekonomii. Może to pozwalać na uproszczenie zachowań finansowo-gospodarczych i zredukowanie liczby uczestników wyłącznie do dysponentów kapitału. Tego rodzaju sytuacje w powiązaniu z ograniczeniem społecznej kontroli mechanizmów nielegalnego, tj. poza przyjętego regulacjami międzynarodowymi przepływu kapitału, tworzą różnorodne zagrożenia i zakłócenia ukształtowanych i kultywowanych, szeroko rozumianych form życia społeczno-politycznego wykluczając relacje demokratyczne.

W procesie tworzenia się światowego systemu społeczno-politycznego ważną rolę odgrywają procesy ekonomiczne. Zmiany, jakie zachodzą w gospodarkach wielu krajów, najogólniej polegają na odchodzeniu od autarkii, izolacji, niezależności względnie zamkniętej gospodarki krajowej do otwartej na możliwie szeroką wymianę, kooperację i konkurencję gospodarki zintegrowanej z innymi, dążącymi do powstania wolnego światowego rynku²⁸.

Instytucjonalnym wskaźnikiem zaawansowania tego procesu jest liczba i zasięg (regionalny, globalny) organizacji uzgadniających i koordynujących rozmaite przedsięwzięcia gospodarcze, np. GATT (Układ Ogólny w sprawie Taryf Celnych i Handlu), amerykańska strefa wolnego handlu.

We współczesnym świecie sukces ekonomiczny stał się udziałem tych, którzy projektują i sprzedają na globalnym rynku, np. Coca-Cola, Mc Donald's, IBM, Sony, Ford, Toyota.

Globalizacja może oznaczać unifikację, rozumianą, jako likwidację narodowych odrębności lub też może oznaczać ratunek dla wszystkiego, co uznaje się za warte uratowania z cywilizacji narodowych i doprowadzić ludzkość do wyższego poziomu.

²⁸ Globalizacja i co dalej?, pod red. S. Amsterdamskiego, Warszawa 2004, s. 120-128; G. Piwnicki, Czynniki determinujące światową migrację w dobie zachodzących przemian globalizacyjnych przełomu XX i XXI wieku, (w:) Procesy migracyjne w kontekście przemian kulturowo-cywilizacyjnych, pod red. E. Polak, J. Leskiej-Ślęzak, Pelplin 2007.

Uznano, że można na tyle przewidzieć przyszłość, o ile się ją stworzy, tj. o ile w stosunku do przyszłości zajęte zostanie stanowisko praktyczne i powodujące w świadomości społecznej ideały, których urzeczywistnienie uznają za pożądane²⁹.

Zjawiska globalne mają wpływ na możliwości rozwoju ekonomicznego i społeczno-politycznego. Takiemu rozwojowi mogą przeczyć działania wewnętrzne kraju, bywa, że służące zniekształceniu istniejącej sytuacji dla wyłącznie politycznych potrzeb grupy rządzącej. Stąd i oczekiwania przedsiębiorców i społeczności lokalnej kierują się w stronę orientacji globalnej.

W ocenie społecznej samorząd terytorialny i gospodarczy jest potrzebny, pomimo unifikacji świata³⁰.

Artykułuje się potrzebę samorządności niezależnie od zachodzących zmian społeczno-politycznych i gospodarczych uznając konieczność pełnej decentralizacji stanowienia.

Poddając analizie globalizację zaobserwowano powstające zjawisko, które określono mianem „cywilizacji uniwersalnej”³¹. Termin ten zakłada kulturowe jednoczenie się ludzkości i powszechniejszą akceptację wspólnych wartości, przekonań, orientacji, zwyczajów i instytucji przez narody świata. Istnieją elementarne wartości, jak uznawanie morderstwa za zło, które stają się wspólne dla wszystkich społeczeństw. Odnosi się to i do niektórych podstawowych instytucji, jak formy rodziny. Większość społeczeństw posiada podobne „poczucie moralności”, etyczne minimum, na które składają się elementarne pojęcia dobra i zła.

Ujawniono tworzenie się zjawiska erozji samostanowienia, wynikającej z tego, że wiele okoliczności dotyczących dobrobytu ludności spoczywa poza narodową kontrolą³². Problem rozciąga się na wiele zagadnień, włączając w to degradację środowiska, kontrolę nad zasobami naturalnymi, ruchy ludności oraz zagrożenia militarne.

²⁹ F. Znaniecki, Ludzie teraźniejsi a cywilizacja przyszłości, Ibidem, s. 113; E. Polak, Prognozowanie globalnych przemian kulturowo-cywilizacyjnych, w: Problemy badawcze politologii w Polsce, pod red. M.J. Malinowskiego, M. Burdelskiego, R. Ożarowskiego, Warszawa 2004, s. 12-76.

³⁰ S. Dębski, O przedsiębiorcach, „Impuls Gdyński. Magazyn Gospodarczy” listopad 2001, nr 1, s. 6-7.

³¹ S. Huntington, Zderzenie cywilizacji, Warszawa 1997, s. 67 - 82; A. Gwiazda, Dostrzec wartości w globalizacji, „Manager” 2004, nr 6, s. 7-9.

³² D. Beetham, K. Boyle, Demokracja, Toruń 1994, s.134; J. Kleer, Globalizacja gospodarki światowej a integracja regionalna i konsekwencje dla świata i Polski, Warszawa 1998, s. 75-112.

Żadne społeczeństwo nie izoluje się od skutków tego, co zdarza się poza jego granicami. Poszukiwane są odpowiedzi na pytania:

- jak stworzyć bądź skonsolidować instytucje międzynarodowe, które mogą działać na rzecz uregulowania i kontroli sił globalnych oraz transnarodowych korporacji prywatnych, kształtujących losy narodów?
- jak poddać te instytucje odpowiedzialności demokratycznej? Instytucje takie w formie traktatów międzynarodowych zaistniały zarówno na szczeblu regionalnym, jak i globalnym.

Stwierdza się, że stały się one bardziej odpowiedzialne wobec rządów niż wobec transnarodowej opinii publicznej. Mając ograniczone kompetencje wykonawcze w stosunku do państw członkowskich są tworzone na wzór minionego statusu imperialnego albo aktualnej potęgi, niż odpowiednio do artykułowanych przez ludność potrzeb. Uznaje się, że wynika to z poglądów, wykształcenia i doświadczenia konstruktorów tych instytucji, które nie zawsze korelują z aktualną rzeczywistością.

Zmierzając do wyeliminowania zagrożeń, wśród polskiego społeczeństwa wytworzyła się, m.in. idea własnego rozwoju ekonomicznego dla siebie i dobra innych utwierdzona koniecznością tworzenia nowych miejsc pracy i wymianą informacji, która stała się u podstaw przeświadczenia o potrzebie łączenia się ponadnarodowo i ponadpaństwowo przez samorządy. Ponadnarodowość i ponadpaństwowość samorządu jest jego naturalną cechą³³.

Idea globalizacji, w swej pierwotnej formie, stała się zwrotem ku najwyżej ekonomicznie rozumianemu rozwojowi, w którym brak jest ograniczeń w przepływie pieniądza i powiększaniu jego ilości przez jednostkę w sposób jak najefektywniejszy na rzecz i dla dobra społeczeństwa. W takim znaczeniu jest to najwyższy etap rozwoju ludzkości. Uznaje się, że aby do niego dotrzeć koniecznym jest przejść poszczególne, niższe etapy rozwojowe, za które uznaje się, m.in. procesy integracyjne. W Polsce proces ten przebiega podobnie, jak na całym świecie, z pewną specyfiką, co wynika, m.in. z uwagi na historycznie uwarunkowane możliwości. Ustrój Polski przed 1989 r. implikował specyficzne konotacje.

Obserwacja i badania pozwalają przyjąć, że w środowisku miejskim droga prowadzi od tradycyjnej wsi do „globalnego miasta”. Dla ich potrzeb wyodrębniono dwa rodzaje woli: wola organiczna, bez refleksji i wola arbitralna, którą poprzedza refleksja i kalkulacja³⁴. Obie rodzaje woli są przyczyną nawiązywania i podtrzymywania przez ludzi relacji społecznych, i w każdym przypadku są to inne relacje. W zależności

³³ S. Dębski, op. cit. s. 8.

³⁴ F. Tonnies, *Wspólnota i społeczeństwo jako typy więzi międzyludzkich*, Warszawa 1975, s. 24; A. Nowak-Far, *Globalna konkurencja*, Warszawa-Poznań 2000, s. 271-273.

od tego, jaki rodzaj woli przeważa, mamy do czynienia ze wspólnotą, lub ze stowarzyszeniem. Wspólnota łączy ludzi, jako pełne osobowości, ogarniając wszystkie dziedziny ich życia, stowarzyszenie natomiast łączy jednostki występujące w określonych rolach społecznych i może dotyczyć jednej strony ich osobowości.

We wspólnocie głównym czynnikiem kontroli społecznej są zwyczaje i tradycja, w stowarzyszeniu to opinia publiczna i sformalizowane prawo.

Podstawą wspólnoty jest własność zbiorowa, podczas gdy stowarzyszeniem rządzą pieniądze i własność prywatna. Wspólnota to tradycyjna wieś, stowarzyszenie to nowoczesne miasto.

Ekonomicznie globalizacja to wolność jednostki poprzez posiadanie i nieskrępowane działania rynkowe a dla społeczeństwa to postęp dzięki rozwiązywaniu wyzwań z udziałem międzynarodowych form wspólnotowych. Stwierdza się jednak, że obecnie, w okresie przejściowym, najczęściej jest to wolność „bogatego”, narzucającego wolę poprzez „władzę pieniądza”, indywidualna w swoim wymiarze i łącząca się z różnorodnymi zagrożeniami, wynikającymi z obserwowalnych w takich, zaistniałych już przypadkach zakłóceniami zachowania polegającymi, m.in. na braku równowagi osobowości i odchodzeniu od demokratycznych i humanistycznych wartości w życiu. Zarysował się zwrot w kierunku całkowitego wyzwolenia, wolności budowanej na podstawie nie do końca zrozumiałych i sprawdzalnych zasad ekonomii, które decydenci w USA zanegowali, co wyraziło się, m.in. w kryzysie finansowym z lat 2008 – 2011 w ostatniej fazie generowanym poprzez odrzucenie relacji demokratycznych na rzecz fałszywych praktyk, przynoszących zyski bankom kosztem społeczeństwa.

Na bazie doświadczeń związanych z globalizacją w społeczeństwach utworzyły się grupy przeciwników³⁵. Niektóre z argumentów antyglobalistów wraz z odpowiedzią obrońców globalizacji - globalizacja oznacza triumf wielkich korporacji - antyglobaliści lubią mówić o disneylandyzacji lub cocacoliczacji świata, w którym wielkie korporacje pożerają małe, a ich potęga wciąż rośnie. Tymczasem wielkość produkcji dużych, międzynarodowych przedsiębiorstw w stosunku do innych firm proporcjonalnie spada. Globalizacja niszczy środowisko naturalne. Każda działalność gospodarcza wpływa na środowisko naturalne, a wielkie korporacje w większym stopniu niż inne firmy muszą przestrzegać przepisów krajowych i międzynarodowych konwencji ekologicznych. Globalizacji oznacza amerykańską - choć idee wolnego rynku uważane są za wynalazek amerykański, to narodziły się w Europie, podobnie jak liberalizm,

³⁵ R. Barber Benjamin, *Dżihad kontra mc świat*, Warszawa 2002, s. 74-89; K. Krzysztofek, *Ameryka w 500 lat po Kolumbie*, Warszawa 2005, s. 5-12; Z. Brzeziński, *Ameryka i świat*, Warszawa 2008, s. 17-25; J. Garrison, *Ameryka jako imperium*, Warszawa 2009, s. 189-195.

indywidualizm i prawa człowieka. Pomimo, że amerykańskie firmy, muzyka i hamburgery stały się wszechobecne, to jednak w kulturze masowej pojawiają się zjawiska o nieamerykańskim rodowodzie: Harry Potter, Władca Pierścieni, czy wymyślone przez Anglików i Holendrów reality show. Globalizacja jest grą o sumie zerowej - antyglobaliści twierdzą, że jeśli bogaci zyskują, to ktoś (biedni) musi tracić. Efektem globalizacji jest wzrost zamożności wszystkich, w tym także najbiedniejszych - w ciągu ostatniego dziesięciolecia 800 milionów ludzi przestało cierpieć absolutną biedę. Globalizacja powoduje ucieczkę kapitałów do krajów o tańszej i słabiej wykwalifikowanej sile roboczej. Większość kapitału przeznaczonego na inwestycje pozostaje w kraju macierzystym danej korporacji i w innych państwach wysoko rozwiniętych. Globalizacja oddaje władzę w ręce biurokratycznych i niedemokratycznych instytucji, takich jak Międzynarodowy Fundusz Walutowy czy Światowa Organizacja Handlu. MFW zajmuje się udzielaniem pomocy w sytuacjach kryzysowych. Rzeczywiście instytucja ta niekiedy nakłada na kraje ograniczenia, trzeba pamiętać, że to rządy tych państw same zwracają się doń z prośbą o finansową i gospodarczą pomoc. Rzeczywiście większość urzędników tych międzynarodowych instytucji nie pochodzi z wyborów, ponoszą oni jednak odpowiedzialność przed rządami swoich państw, a cała ich działalność jest stale i surowo monitorowana przez międzynarodowe organizacje pozarządowe.

Dla indywidualnego biznesmena oprócz własnych działań, wynikających z globalizacji wytworzyła się potrzeba samorządności, istnienia samorządu gospodarczego, niezależnie od sytuacji w kraju i na świecie. Dla członka społeczności lokalnej, niebędącego biznesmenem, istotnymi stały się relacje demokratyczne z udziałem wspólnot międzynarodowych. Na najniższym szczeblu ekonomii pozwala to na artykułowanie i rozwiązywanie potrzeb zespołowo. Głos jednego jest słaby, tzn. nie ma takiego wpływu jak głos wielu w tej samej sprawie. Samorząd terytorialny i gospodarczy stały się czynnikami dynamizującymi i mobilizującymi życie społeczne.

Dzieje się tak dzięki temu, że mogą sprzyjać rozwojowi gospodarki i podnoszeniu stopy życiowej. W Polsce i na całym świecie wielu ludzi tworzy różnorodne formy prawne stając się członkami samorządu terytorialnego, organizacji pozarządowych w tym i samorządu gospodarczego. Pozwala to odciążyć administrację rządową od zajęć mniejszej wagi, mających znaczenie lokalne, które przejmują na siebie te instytucje. Efekty uzyskiwane w ten sposób są dostrzegane i doceniane przez opinię publiczną. Ponadto działalność taka pozwala zaspokoić poszczególnym jednostkom osobowym potrzebę użyteczności.

Dla członków samorządu terytorialnego i gospodarczego globalizacja narzuca konieczność ustalania nowych celów, opracowywania nowych zadań i dostosowania się do zaistniałych warunków i okoliczności. Za rozwiązanie problemu, który generowany jest, m.in. przez Stany Zjednoczone, z kapitałem, naporowi, którego nie

jest w stanie sprostać żadne pojedyncze państwo, ani finansowa struktura, przyjmuje się procesy integracyjne. Wspólne działania gospodarcze wielu, w ocenie ekspertów mogą przeciwstawić się temu zagrożeniu, które dynamizuje ich działania. Pomimo zagrożeń, globalizacja jest zaobserwowanym celem i dążeniem przedsiębiorców i społeczności lokalnych. Aby go osiągnąć koniecznym etapem przejściowym stał się etap pozyskania kapitału. Zauważa się istnienie dwóch możliwości uzyskania kapitału: legalna i nielegalna. W Europie możliwość legalna ugruntowała się poprzez wspólny rynek związany z integracją oraz wspólne działania samorządów lokalnych i gospodarczych. W polityce, kreowanej przez partie polityczne na ziemi, które wzorują się na zachodnio-europejskich mając korzenie zróżnicowane kulturowo i historycznie wykorzystuje się wbrew uregulowaniom prawnym niedemokratyczne i zakazane w wielu krajach metody retoryki publicznej umiejscowione w sofizmatach, czyli wypowiedziach lub sformułowaniach, w których świadomie ukryto błąd rozumowania nadający pozory prawdy fałszywym twierdzeniom oraz wszelka próba dowiedzenia swoich racji, bez względu na argumentację. Celem argumentu sofistycznego jest pozorna mądrość, erystycznego – pozorne zwycięstwo. Erystyka w swojej formie wykorzystuje wypowiedzi, które nazywamy chwytami, co już niesie w sobie informację, czym są, np. argument odwołujący się do litości - „Zakaz pracy emerytów to dla wielu skazanie na egzystencję w nieludzkich warunkach, a w dalszej perspektywie odroczone wyrok śmierci”. argument adresowany do osoby; - „Poseł, przeciwko któremu toczy się postępowanie skarbowe, akurat w tej sprawie nie powinien zabierać głosu.” i do „twarzy Wielkiego Brata, śledzącego nas bezustannie z ekranu”.

Podsumowując istotę i odnosząc ideę do wyzwań globalnych, uznaje się, że samorząd terytorialny i gospodarczy, oraz organizacje pozarządowe, jako podmioty zdecentralizowanej administracji rządowej (nazywanej błędnie w sposób zamienny centralną, publiczną lub państwową), usytuowane są w roli ogniw optymalizujących interesy społeczności, czyli ogółu społeczeństwa; są ogniwami zespalającymi tradycję i wyzwania społeczno-polityczne i gospodarcze generowane przez kształtującą się rzeczywistość globalną; spoczywają na nich ważne wyzwania w zakresie kształtowania kultury obywatelskiej: zaufania, lojalności, solidarności, więzi regionalnych, tożsamości indywidualnej i zbiorowej mając dzięki temu znaczący wpływ na zapewnienie bezpieczeństwa we wszystkich płaszczyznach życia społecznego.

Piśmiennictwo

Publikacje

1. Arendarski, Izby gospodarcze, Warszawa 2009.
2. Barber Benjamin R., Dżihad kontra mc świat, Warszawa 2002.
3. Beck U., Władza i przeciwwładza w epoce globalnej. Nowa ekonomia, Warszawa 2005.
4. Beetham D., K. Boyle, Demokracja, Toruń 1994.
5. Bohdanowicz J., Konflikt bliskowschodni na tle procesu globalizacji, „Cywilizacja i Polityka” 2004.
6. Brzeziński Z., Ameryka i świat, Warszawa 2008.
7. Chmaj M., Sokół W., Żmigrodzki M., Współczesne partie polityczne i systemy partyjne. Zagadnienia teorii i praktyki politycznej., Lublin 2003.
8. Chodubski A., Idea samorządu gospodarczego, jako wyzwanie globalne, w: S. Wykrętowicz, Spór o samorząd gospodarczy, Poznań 2005.
9. Cyganek S., Izby przemysłowo-handlowe w Polsce i w Niemczech, Poznań 2004.
10. Darwin K., O powstawaniu gatunków, Warszawa 2006.
11. Dębski S. S., Samorząd terytorialny w Polsce: tradycja a współczesne przemiany polityczne, PSW Starogard Gdański, 2016.
12. Dębski S., O przedsiębiorcach, „Impuls Gdyński. Magazyn Gospodarczy” listopad 2001.
- A. Dollary E., Robotti L., The theory and practice of local government reform, Cornwall Great Britain 2008.
13. Garrison J., Ameryka jako imperium, Warszawa 2009.
14. Gibson A., The Political Thought of the American Founders, USA 2013, s. 99 Globalizacja i co dalej?, pod red. S. Amsterdamskiego, Warszawa 2004.
15. Gospodarka i społeczeństwo w dobie globalizacji, pod red. A. Bąkiewicz, Warszawa 2000.
16. Gover K., Indigenous Rights and Governance in Canada, Australia, and New Zealand, UK 2011.
17. Guerrero N., Systèmes politiques et histoire des idées, France 2012.
18. Gwiazda A., Dostrzec wartości w globalizacji, „Manager” 2004.
19. Huntington S., Zderzenie cywilizacji, Warszawa 1997.
20. Jailly E. B., Martin J. F., Local Government in a Global World: Australia and Canada in Comparative Perspective, University of Toronto Press Canada 2010.
21. Jakimowicz A., Od Keynesa do teorii chaosu, Warszawa 2004.
22. Jezierski A., Przemysł w Polsce 1918 - 1939, w: Uprzemysłowienie ziem polskich

- w XIX i XX wieku. Studia i materiały, Wrocław 1970.
23. Jędrzejewski T., Samorząd gospodarczy a współczesne ustawodawstwo polskie w: „Przegląd Ustawodawstwa Gospodarczego” 1994.
 24. Kamerschen C., McKenzie R., Nardinelli C., Ekonomia, Gdańsk 1993.
 25. Kaya A., Global Inequality, UK 2011.
 26. Kleer J., Globalizacja gospodarki światowej a integracja regionalna i konsekwencje dla świata i Polski, Warszawa 1998.
 27. Kłapkowski A., Rady Handlowe z 1809 r. oraz Izby Handlowe i Rękodzielnicze z 1817 r., „Czasopismo Prawno-Historyczne” 1964.
 28. Kołodziej T., Historia kupiectwa poznańskiego 1918-1961, Poznań 1962.
 29. Krajewski W., Prawa Nauki, Warszawa 1998.
 30. Kreuzer M., Channels of Electoral Representation in Advanced Industrialized Democracies, USA 2013.
 31. Kropotkin P., Pomoc wzajemna, jako czynnik rozwoju, wyd. Książka, Warszawa 1921.
 32. Krzysztofek K., Ameryka w 500 lat po Kolumbie, Warszawa 2005.
 33. Kuciński J., Klasyfikacje i definicje samorządu gospodarczego w Polsce (1918 - 1939), w: Studia Prawno-Ekonomiczne, 1973.
 34. Kuliszer J., Powszechna historia gospodarcza średniowiecza i czasów nowożytnych, Warszawa 1961
 35. Leoński Z., Samorząd terytorialny w RP, Warszawa 2001.
 36. Mc Luhan M., Zrozumieć media, Warszawa 2004.
 37. Mill J. S., O wolności, Warszawa 1864.
 38. Miner, Związki encyklopedia konserwatyzmu, Poznań 1999.
 39. Naród, kultura i państwo w procesie globalizacji, pod red. J. Rokickiego, M. Banasia, Kraków 2005.
 40. Newton, Matematyczne zasady filozofii przyrody, Warszawa 2011.
 41. Nowak-Far, Globalna konkurencja, Warszawa-Poznań 2000.
 42. Osiatyński W., Wizja Stanów Zjednoczonych w pismach ojców założycieli, Warszawa 1977.
 43. Panejko J., Geneza i podstawy samorządu europejskiego, Wilno 1934.
 44. Panejko J., Początek Izb zawodowych i gospodarczych w: W. L. Jaworski, Projekt kodeksu agrarnego, Poznań 1928.
 45. Pietkiewicz Z., Samorząd gospodarczy w Polsce, Poznań 1930.
 46. Pietraś M., Oblicza globalizacji, Lublin 2000.
 47. Pius XII, Przemówienie z dnia 1 czerwca 1941 r., Watykan 1941, w: J. Keller, Katolicka doktryna społeczna, Warszawa 1989.
 48. Piwnicki, Czynniki determinujące światową migrację w dobie zachodzących przemian globalizacyjnych przełomu XX i XXI wieku, (w:) Procesy migracyjne

- w kontekście przemian kulturowo-cywilizacyjnych, pod red. E. Polak, J. Leskiej-Ślęzak, Pelplin 2007.
49. Polak E., Globalizacja i zagrożenia z nią związane, „Cywilizacja i Polityka” 2004.
 50. Polak E., Prognozowanie globalnych przemian kulturowo-cywilizacyjnych, w: Problemy badawcze politologii w Polsce, pod red. M.J. Malinowskiego, M. Burdelskiego, R. Ożarowskiego, Warszawa 2004.
 51. Price G. R., „Wybór kowariancji”, USA, Natura nr 227/1970.
 52. Puaux P., Les Chambres de Commerce et Industrie, Paryż 1988.
 53. Rdesiński, Kupiectwo ziemi gdańskiej, Gdynia 1988.
 54. Reiter D., Democratic Peace Theory, USA 2013.
 55. Rojek P., O izbie biegłych rewidentów, Warszawa 1991.
 56. Rymar S., Naczelna Rada Adwokacka - Tradycja, Warszawa 2004.
 57. Samorząd Terytorialny - ustrój i gospodarka, pod red. Z. Niewiadomskiego, Bydgoszcz 2001. Samorząd w Polsce, istota, formy, zadania, pod red. S. Wykrętowicza, Poznań 2004.
 58. Sartori, Teoria demokracji, Warszawa 1994.
 59. Smolski, M. Smolski, E. H. Stadtmüller, Słownik encyklopedyczny edukacji obywatelskiej, Warszawa 200.
 60. Tandecki J., Cechy rzemieślnicze w Toruniu i Chełmnie. Zarys dziejów, Toruń 1983.
 61. Tempczyk M., Teoria chaosu a filozofia, Warszawa 1998.
 62. Tonnies, Wspólnota i społeczeństwo jako typy więzi międzyludzkich, Warszawa 1975.
 63. Wójcik, Samorząd terytorialny w Polsce w XX w., Lubin 1999.
 64. Wykrętowicz S., Spór o samorząd gospodarczy, Poznań 2005.
 65. Zakrzewski K., Samorząd miast Achai Rzymskiej, Arkadya, Messenia, Lakonia., Lwów 1927.
 66. Znaniecki F., Ludzie teraźniejsi a cywilizacja przyszłości, Warszawa 2003.

Notki biograficzne autorów¹

Julia Bojko, profesor nadzwyczajny Wydziału Medycznych i Biologicznych Podstaw Kultury Fizycznej, Wydziału Wychowania Fizycznego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego w Uman im. Pawła Tychyny. Prowadzi nauczanie na uniwersytecie w następujących dyscyplinach: podstawy wiedzy medycznej, fizjologia wieku, higiena szkolna z podstawami wiedzy medycznej, medyczno-społeczne podstawy zdrowia. W celu promowania zdrowego stylu życia studenci uczestniczą w organizowaniu i prowadzeniu imprez wellness, konferencji naukowych i praktycznych, okrągłych stołów i seminariów. Autor około 20 publikacji w czasopismach branżowych i czasopismach. Uczestnik ogólnoukraińskich i międzynarodowych konferencji naukowych i seminariów. Kierownik grupy problemowej „Treść i problemy edukacji młodzieży waleologicznej”.

Dawid Czarnecki, doktor nauk społecznych w zakresie nauk o bezpieczeństwie Wydziału Nauk Politycznych i Studiów Międzynarodowych Uniwersytetu Warszawskiego. Absolwent Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego – studia magisterskie na kierunku politologii o specjalności międzynarodowe stosunki polityczne. Ukończył również studia podyplomowe z zakresu administracji publicznej w Gdańskiej Wyższej Szkole Humanistycznej, bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego na Uniwersytecie Gdańskim, historii i wiedzy o społeczeństwie na Gdańskiej Wyższej Szkole Humanistycznej i przygotowania pedagogicznego w Wyższej Szkole Społeczno-Ekonomicznej w Gdańsku. Autor i współautor licznych publikacji naukowych poświęconych tematyce szeroko pojętego bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego. Wykładowca w Instytucie Bezpieczeństwa Narodowego Akademii Pomorskiej w Słupsku.

Sławomir Stanisław Dębski, doktor, wykładowca Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim. Absolwent: Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie obecnie posiadany stopień komisarz; Uniwersytetu Gdańskiego – studia magisterskie w zakresie polityki publicznej i Wyższej Szkoły Społeczno-Ekonomicznej w Gdańsku – studia magisterskie w zakresie edukacji obronnej i zarządzania kryzysowego. Autor (współautor, współredaktor naukowy) ponad 35 opracowań naukowych, w tym m.in.: 31 wydań książkowych, monografii naukowych, wydań skryptowych oraz opracowań cyfrowych i ponad 73 artykułów naukowych, rozdziałów w monografiach a także referatów m.in. z zakresu: samorządności w formule

¹ Alfabetycznie wg nazwisk

samorządu gospodarczego i terytorialnego, bezpieczeństwa powszechnego, zarządzania kryzysowego, systemu prawa w Polsce, NGO's, administracji, ustroju państw. Badacz w zakresie nauk społecznych, humanistycznych, ścisłych oraz przyrodniczych, medycznych i o zdrowiu. Inicjator i współorganizator wielu seminariów, konferencji naukowych krajowych i międzynarodowych. Członek i założyciel kilku Rad i Towarzystw Naukowych w Polsce oraz za granicą a także aktywny działacz społeczny w tym Prezes Stowarzyszenia. Posiadacz wielu certyfikatów i uprawnień.

Jakub Drelisak, absolwent studiów licencjackich na kierunku Ratownictwo Medyczne na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Także ww. uczelni uzyskał tytuł magistra na kierunku Zdrowie Publiczne ze specjalnością: Psychologia Zdrowia Publicznego. Obecnie doktorant w Zakładzie Podstaw Prawa Medycznego Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Pracujący w zawodzie w Oddziale Klinicznym Medycyny Ratunkowej w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dr. Jana Bizuela w Bydgoszczy. Autor licznych artykułów naukowych i wystąpień na konferencjach zarówno ogólnopolskich jak i międzynarodowych. Aktywny członek kół naukowych m.in.: Koła Medycyny Ratunkowej i Katastrof CM UMK; Członek organizacji Paramedics for Africa.

Paulina Kasperska, ukończyła studia licencjackie na kierunku pielęgniarstwo w latach 2013-2016 w Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy. Ukończyłam studia magisterskie na kierunku pielęgniarstwo w latach 2016-2018 w Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy. Działalność w Studenckim Towarzystwie Naukowym Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy – Funkcja Vice prezesa w latach 2015-2016. Działalność w Interdyscyplinarnym Kole Naukowym Geriatrii działającym przy Katedrze i Klinice Geriatrii Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy w latach 2015-2017; w latach 2016-2017 pełniłam funkcje Przewodniczącej. Koło Naukowe było kilkakrotnie wyróżniane w konkursie StRuNa organizowanym przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego Międzynarodowej Konferencji IMEDIC Bydgoszcz 2017. Uhonorowanie Stypendium Santander Universidades 2017, jako jedna z 20 najlepszych studentów UMK w Toruniu. Jestem w trakcie studiów doktoranckich (II rok) Wydziału Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy. Jestem aktywna zawodowo. Pracuje w Klinice Geriatrii od ponad 2,5 roku jako pielęgniarka.

Kinder Halyna, Magister of Computer Science, Ternopil Technical – University (2001-2006) Ukraine. Banking Specialist, Ternopil Economic University (2006-2008). Deputy Head of the Computer Department of Credobank Bank Ternopil (2005-2010) Ukraine. Kyokushinkai Karate Federation Union of Ukraine - Coach-Instructor (1998-2013) Co-organizer of the Kyokushinkai Karate European Championship (Lviv 2007, Ivano-Frankivsk 2009), Computer editor of the project BUDO Martial Arts Magazine (2007), participant of the Gala Festival of Oriental and National Martial Arts, project "League of Sports" (2008-2012). Computer Specialist at Cantor Bank Toronto, Canada (2013-2019). IT Project Manager, Ontario Boxes Association. Toronto. Canada (since 2014). Assistant Manager at Granite Company (From 2019) Areas of scientific research: "Improvement of psychophysical fitness of qualified athletes of Kyokushinkai Karate style at the stage of direct preparation for the main competitions with Kumite", "Non-invasive methods of research of physical training of karate athletes", "Recovery after significant psychophysical training of athletes", "Post-traumatic rehabilitation and recovery". Author of more than 15 articles, publications, and methodological materials, participant of more than 10 conferences and seminars.

Bogdan Kindzer, Ph.D. Candidate of Physical Sciences and Sports (Doctor of Philosophy), Associate Professor of the Fencing, Boxing, and National Martial Arts Department at Lviv State University of Physical Culture. Lviv, Ukraine. International Erasmus + Internship at Rzeszow University (Poland), Postgraduate study at Lviv State University of Physical Education (2010-2014) Institute of Physical Education of Lviv State University (2007) trainer-teacher. Lviv State Institute of Physical Culture, Head of the Chair of Technical Support of the LSUPK from 2005 to 2017. Senior Lecturer in Fencing, Boxing, and National Martial Arts since 2005. With 2018 Associate Professor of Fencing, Boxing, and National Martial Arts. Kyokushinkai karate instructor courses from (State Committee of the USSR 1990), Kyiv. Courses of Chinese gymnastics instructors (State Committee of the RSFSR 1989), Moscow. Training at the Moscow Polygraphic Institute (1984). Leading engineer designer of the Special Design Bureau "Polygraphmash" of Khodoriv (1982-1991). Lviv Polytechnic Institute (1977-1982) mechanical engineer. Chairman of the Sports and Wellness Club at the place of residence (1988–1996), Khodoriv, Sakura Sports Club (1996–2004); Founder of the First Galicia Federation with Kyokushinkai Karate in 1991, President of the Kyokushinkai Galicia Karate Federation (1990-1998), Lviv; He is the organizer of many championships with kyokushinkai karate, including the first in Western Ukraine, which took place in Lviv in 1991) Lviv. Organized and held an international round table "Kyokushinkai Karate in the Modern World" based on

LSUPK, co-organizer of the Kyokushinkai Karate Championship (Lviv 2007, Ivano-Frankivsk 2009), participant of the Oriental and National Martial Arts Gala Festival (2008). Author of the project BUDO Martial Arts Magazine, Master of Sports of Ukraine with Kyokushinkai Karate, Senior Coach, International Category Judge, Vice President of the National Kyokushinka Karate Federation of Ukraine, Senior Coach of the LSUPK Karate Team, Member of the Federation's Black Belt. Branch Kyokushinkai Karate Federation of Ukraine, Lviv. President of the Western Ukrainian Center of Kyokushinkai Karate, 2nd Dan Kyokushinkai Karate. UEFA Senior Steward (2012). Areas of research: "Special training of qualified karate athletes in kumite disciplines using Kata formal complexes" (on the example of Kyokushinkai karate) "Dissertation 2017,"Improvement of psychophysical fitness of qualified athletes of Kyokushin competitions "training of karate athletes","Electromyographic studies of karate athletes","Recovery after significant psychophysical loads of qualified karate athletes","Karate biomechanics","Post-traumatic rehabilitation and recovery". Author of more than 90 articles, publications, and methodological materials, co-author of the textbook, participant of more than 30 conferences and seminars. ORCID 0000-0002-7503-4892. Author's author ID: 57201425548. Awards: Honorary Mention of the Kyokushin-kan Shogakukai Karate Federation (2004), "30 years Kyokushinkai Karate Honorary Mention". FCCUU (2010), DONSMS Honorary Mention of Kyiv City State Administration "For the Development of Ukrainian Sport" (2016).

Kowalski Damian, magister, doktorant Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku na Wydziale Wychowania Fizycznego. Żołnierz zawodowy, absolwent Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz Akademii Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku – studia podyplomowe w zakresie trenera pływania II klasy. Członek Komisji Ministra Obrony Narodowej ds. sprawdzianu sprawności fizycznej żołnierzy zawodowych, instruktor w 15 dyscyplinach sportu i rekreacji ruchowej. Instruktor w zakresie ratownictwa wodnego. Członek Komisji szkoleniowej WOPR województwa kujawsko – pomorskiego. Prezes klubu sportowego „Wodniacy Sępólno”. Autor (lub współautor czy współredaktor naukowy) ponad 60 opracowań naukowych, w tym m.in.: 4 wydań książkowych – monografii naukowych, wydań skryptowych, i ponad 50 artykułów naukowych, (rozdziałów w monografiach, referatów) z zakresu: kultury fizycznej, ratownictwa wodnego, pływania, edukacji obronnej i wodnej, bezpieczeństwa wodnego i zarządzania kryzysowego. Członek kilku Rad i Towarzystw Naukowych. Propagator zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej niosącej za sobą podnoszenie sprawności fizycznej.

Paulina Kreft, magister, asystent, pracownik dydaktyczny Zakładu Sportów Wodnych w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku z specjalizacją pływania i odnową biologiczną. Założycielka trójmiejskiej szkoły nauki pływania „Kuźnia Pływania”, w której rocznie szkoli się ponad 200 dzieci. Uczestniczka wielu szkoleń i konferencji naukowych. Posiada uprawnienia hallwick oraz aquafitness, aquababy, aqua prenatal. Autorka i współautorka kilku opracowań naukowych (rozdziałów naukowych w monografiach naukowych).

Litosh Sergei, education (1980-1984) – teacher-trainer. Children's – Youth Sports School of Eparatoria, Crimea. 1984 – 1990. Boxing coach. Physical Education Teacher Secondary School № 2. m. Eparatoria, Crimea, Ukraine (1984-1990). Instructor – Rehabilitator of spa treatment, m. Eparatoria. Crimea (1987-1990). Courses of improvement of qualification of doctors of sanatorium – resort treatment. Moscow, Kyiv (1990-1991). Institute of Sports Medicine, Therapist. Toronto. Canada. (1991-1993) Squash club clinic director. (1993-2010) Worked with professional squash athletes. (Jonathan Power World Champ), Toronto. (1995-2000) Worked with professional NHL hockey players. (Tai Domi, Erik Lindros, Nik. Borshcevsky, Sergei Berezin, Igor Korolev, Dmitry Markin, Dmitry Mironov, Alex Karpovtsev,) Co-developer of LLM (Lyapko - Litosh Technique 2008) to improve results in non-doping sports, as well as to prevent and reduce sports injuries. He participated in the preparation of athletes of the national teams of judo, squash, boxing, hockey, rhythmic gymnastics, gymnastics. I work with professionals in boxing, tennis, MMA,UFC. (2008-2010) Canadian National Team of Rhythmic Gymnastic, WC in France, Japan, Spain, Russia, Pan American G. and Cuba. 2010 - OG in Singapore. Part in International Sport Scientific Conferences - Odesa (Ukraine). Rome (Italy). Quebec, Canada. Strasbourg (France).Areas of research: "Improving the Psychophysical Preparedness of Qualified Athletes for Competitions." "Training of Karate Athletes", "Recovery from High Psychophysical Exercises of Qualified Karate Athletes", "Post-Traumatic Rehabilitation and Recovery".

Daria Łukowska, magister, ukończyła z wyróżnieniem w latach 2013/2014 Technikum Nr 9 w Zespole Szkół Gastronomicznych we Wrocławiu. Zdała egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie technik hotelarstwa i otrzymała 100% wynik z etapu pisemnego i prawie 100% z etapu praktycznego. Posiada także tytuł MAGISTRA po ukończeniu studiów stacjonarnych w roku akademickim 2019/2020 na kierunku Turystyka i Rekreacja o specjalności Hotelarstwo na Wydziale Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Od 2017 roku

nieprzerwanie jest związana zawodowo z branżą hotelarską. Obecnie pracuje jako recepcjonistka w zespole hoteli Campanile & Premiere Classe Wrocław Centrum. Finalistka V i VI Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy Hotelarskiej w latach 2013 i 2014. Zwycięzcy Dolnośląskich Potyczek Hotelarskich 2013.

Makar Piotr, doktor, Dziekan Wydziału Kultury Fizycznej, kierownik Zakładu Pływania i Ratownictwa Wodnego w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku. Trener klasy I w pływaniu. Doświadczony i wieloletni szkoleniowiec kadr trenerskich i instruktorskich w pływaniu. Pierwszy autor i współautor ponad 130 krajowych i międzynarodowych publikacji naukowych z zakresu biomechanicznej i fizjologicznej optymalizacji procesu treningowego oraz szeroko pojętej kultury fizycznej. Specjalista w zakresie techniki pływania. Opiekun ponad 150 prac magisterskich, licencjackich oraz trenerskich. Przewodniczący komisji rewizyjnej Pomorskiego Okręgowego Związku Pływackiego. Od 2008 do 2016 roku członek Zarządu Polskiego Związku Pływackiego. W latach 2012-2016 przewodniczący Zespołu ds. Metodyczno-Szkoleniowych PZP. Członek Rad i Towarzystw Naukowych. Trener wielokrotnych medalistów mistrzostw Polski, Europy i świata.

Zofia Niekurzak, doktor nauk o kulturze fizycznej. Magister Turystyki i Rekreacji o specjalności Rekreacja Ruchowa. Absolwentka podyplomowych studiów AWF Wrocław: kierunek Pedagogika dla nauczycieli. Wykładowca na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Pełnomocnik Dziekana Wydziału Wychowania Fizycznego do spraw Wymiany Zagranicznej Studentów w Ramach Programu ERASMUSplus dla studentów kierunku Turystyka i Rekreacja. Opiekun dydaktyczny praktyk studentów w ramach programu ERASMUSplus. Wychowawca w placówkach wypoczynku dzieci i młodzieży. Uczestnik programu „Trener osiedlowy”. Lektor szkolenia z zakresu „Zarządzania usługą i produktem turystycznym”. Uczestnik szkolenia „Strategia na medal”. Instruktor Nordic Walking PFNW/INWA. Animator Czasu Wolnego. Instruktor JUMPit Basic (trampoliny fitness). Instruktor JUMPit Kids. Instruktor JUMPit Advanced. Instruktor Bounce Fit. Kierownik wypoczynku. Uczestnik kursów w ramach programu „NOWA JAKOŚĆ DYDAKTYKI AWF WE WROCŁAWIU”: „Jak z sukcesem przygotować wniosek o grant”, „Blended learning”, „Innowacyjne formy kształcenia na zajęciach praktycznych”. Uczestnik kursu Fitness Zdrowy Kręgosłup. Uczestnik krajowych konferencji dotyczących aktywności ruchowych ludzi w różnym wieku i w różnym środowisku. Autor artykułów naukowych opisujących prowadzone badania w zakresie kompetencji i zainteresowań trenerów osiedlowych, kształcenia kadr dla rynku usług

turystycznych i rekreacyjnych, zdrowia rodziny w kontekście wspólnych aktywnych zachowań wolnoczasowych, wartościowania usług fitness, skoków na trampolinach.

Eliza Oleksy, jest absolwentką analityki medycznej na Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Aktualnie realizuje studia doktoranckie w Katedrze Geriatrii, mieszczącej się w strukturach Wydziału Nauk o Zdrowiu CM UMK, temat rozprawy doktorskiej: Analiza wybranych czynników genetycznych, immunologicznych i biochemicznych w chorobie Parkinsona. W zakresie jej zainteresowań naukowych mieszczą się wybrane zagadnienia neurologiczne, zwłaszcza zaś zaburzenia neuropoznawcze. Częsty uczestnik międzynarodowych konferencji medycznych, gdzie przedstawia wyniki przeprowadzanych przez siebie badań. Aktywna uczestniczka życia akademickiego – w czasach studenckich pełniła funkcję przewodniczącej Samorządu Studenckiego Wydziału Farmaceutycznego CM UMK oraz była członkiem Interdyscyplinarnego Koła Naukowego Geriatrii, aktualnie zaś działa społecznie, jako wiceprzewodnicząca Samorządu Doktorantów UMK.

Andrzej Ostrowski, doktor habilitowany nauk o kulturze fizycznej, profesor Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, Zakład Sportów Wodnych. Kwalifikacje zawodowe: trener I klasy pływania, trener II klasy piłki siatkowej, kapitan jachtowy, kapitan motorowodny, instruktor ratownictwa wodnego, instruktor żeglarstwa, instruktor nurkowania swobodnego CMAS, instruktor rekreacji ruchowej. Autor lub współautor ponad 100 artykułów w czasopismach polsko i angielskojęzycznych oraz rozdziałów w monografii o charakterze naukowym z zakresu: nauczania – uczenia się pływania dzieci i studentów, nurkowania z zatrzymanym oddechem, bezpieczeństwa w sportach wodnych, wybranych determinantów wyniku sportowego w pływaniu. Autor dwóch monografii naukowych oraz autor i współautor kilkunastu podręczników. Autor konstrukcji Łodzi wielofunkcyjnej objętej prawami ochronnymi na wzór użytkowy Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej. Uczestnik kilkudziesięciu konferencji naukowych w kraju i za granicą. Uczestnik i organizator wielu wypraw o charakterze nurkowym i żeglarskim.

Alicja Pęczak-Graczyk, doktor nauk o kulturze fizycznej, pracownik naukowo – dydaktyczny w Zakładzie Sportów Wodnych w Katedrze Sportów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Najwszechstronniejsza zawodniczka w historii polskiego pływania. Uczestniczka Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie 1992, Atlancie 1996, Sydney 2000. Zdobywczyni 20 medali Mistrzostw Świata i Europy. 82-krotna mistrzyni Polski Seniorów oraz 52 krotna rekordzistka Polski Seniorów w stylu

klasycznym, zmiennym i dowolnym. Reprezentantka klubów „Astoria” Bydgoszcz i AZS-AWF Gdańsk. W latach asystent (2000–2007), a następnie adiunkt (2008- 2013) w Zakładzie Pływania AWFIS Gdańsk. W latach 2008–2009 była kierownikiem Zakładu Pływania. Jest autorką ponad 90 publikacji naukowych z obszaru pływania sportowego i ratownictwa wodnego oraz kultury fizycznej, o łącznej liczbie 971 punktów MNiSW (w tym IF). Posiada uprawnienia trenera pływania I klasy, instruktora w zakresie ratownictwa wodnego (wg MSW) oraz szereg instruktorskich w tym instruktora aqua-aerobiku.

Katarzyna Sas, magister, doktorantka w Katedrze i Zakładzie Pedagogiki i Dydaktyki Pielęgniarskiej na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. Absolwentka kierunku Ratownictwo Medyczne na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. Uzyskała tytuł magistra na kierunku Zdrowie Publiczne ze specjalnością: Zarządzanie Kryzysowe na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. Pracująca i koordynująca w ośrodku badań klinicznych. Autorka licznych artykułów naukowych i wystąpień na konferencjach zarówno ogólnopolskich jak i międzynarodowych oraz stażów międzynarodowych. Aktywny członek kół naukowych w tym: Koła Medycyny Ratunkowej i Katastrof CM UMK. Prezes i założycielka organizacji Paramedic for Africa.

Dariusz Skalski, doktor nauk o kulturze fizycznej i doktor habilitowany nauk pedagogicznych. Absolwent studiów doktoranckich w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku z indywidualną realizacją programu (IOS – Indywidualną Organizacją Studiów) i studiów habilitacyjnych w Umańskim Państwowym Uniwersytecie Pedagogicznym im. Pawła Tytyny w Umaniu. Profesor wizytujący w Narodowym Uniwersytecie Gospodarki Wodnej i Zasobów Naturalnych w Równem (od 2017). Absolwent (potrójny magister): Akademii Wychowania Fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku – studia magisterskie w zakresie wychowania fizycznego, Politechniki Gdańskiej – Wydział Zarządzania i Ekonomii – studia magisterskie w zakresie zarządzania i marketingu i Wyższej Szkoły Społeczno-Ekonomicznej w Gdańsku – Wydział Pedagogiki i Zarządzania – studia magisterskie z pedagogiki w zakresie edukacji obronnej i zarządzania kryzysowego. Absolwent 4 studiów podyplomowych (trenerskich z pływania - AWF w Gdańsku, prawno-menedżerskich – PG, funduszy pomocowych Unii Europejskiej – GWSH w Gdańsku i z zakresu zarządzania kryzysowego – GSW). Praca: pracownik badawczo - dydaktyczny w Akademii Wychowania Fizycznego Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku; pracownik naukowo-dydaktyczny Pomorskiej Szkole Wyższej w Starogardzie Gdańskim (od 2015); burmistrz Skarszew

(2002-2014, 3 kadencje); dyrektor Gminnego Ośrodka Obsługi Szkół i Przedszkoli w Skarszewach (1995-2002); nauczyciel (1983-2003) i wicedyrektor (1991–1995) w Publicznej Szkole Podstawowej w Skarszewach; prezes Zarządu Wojewódzkiego WOPR Województwa Pomorskiego (1991-2006); wiceprezes d/s szkoleniowych Oddziału Miejskiego WOPR w Tczewie (1984-1991). Funkcje: audytor – ekspert bezpieczeństwa, edukacji dla bezpieczeństwa, bezpieczeństwa wodnego, bezpieczeństwa zdrowotnego, ratownictwa wodnego, edukacji wodnej i bezpiecznego wypoczynku nad wodą; wiceprezes i przewodniczący Sekcji Bezpieczeństwa Wodnego – Wydziału Nauk Społecznych Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu (od 2017); wiceprezes Towarzystwa Naukowego „Bezpieczeństwo i Ratownictwo” w Warszawie (od 2019). Nauczyciel dyplomowany. Członek kilku Rad i Towarzystw Naukowych. Odznaczony przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski (2010) i Złotym Krzyżem Zasługi (2002), a także m.in. Złotym Medalem za Długoletnią Służbę (2012) oraz wieloma odznaczeniami państwowymi, resortowymi, organizacyjnymi i regionalnymi. Autor, współautor, redaktor i współredaktor naukowy ponad 520 opracowań naukowych, w tym: 110 pozycji zwartych (90 publikacji książkowych), filmów szkoleniowych oraz opracowań cyfrowych i ponad 330 artykułów naukowych, rozdziałów w monografiach, referatów z zakresu: kultury fizycznej, ratownictwa wodnego, pływania, edukacji obronnej i wodnej, bezpieczeństwa: bezpieczeństwa wodnego i zarządzania kryzysowego. Czynnny uczestnik ponad 110 krajowych i międzynarodowych konferencji i seminariów naukowych.

Ludmiła Sokolenko, docent Wydziału Medycznych i Biologicznych Podstaw Kultury Fizycznej Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego w Uman im. Pawła Tyehyny. Obszar zainteresowań naukowych: kształtowanie osobowości nauczyciela jako organizatora i wychowawcy zdrowego stylu życia. Autor około 45 publikacji w profesjonalnych czasopismach naukowych i czasopismach. Uczestnik ogólnoukraińskich i międzynarodowych konferencji naukowych i seminariów. Szef studenckiej grupy naukowej „Kształtowanie kultury zdrowego stylu życia”.

Arkadiusz Stanula, doktor habilitowany, profesor AWF, prorektor, kierownik Katedry Sportów Indywidualnych Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. W latach 2007-2016 był kierownikiem Zakładu Metodologii, Statystyki i Informatyki AWF Katowice. Jest autorem ponad 200 publikacji naukowych i dydaktycznych z zakresu teorii i praktyki sportu oraz z obszaru ratownictwa wodnego. W swoim dorobku posiada 41 prac opublikowanych w czasopismach z tzw. listy filadelfijskiej (łącznie IF = 39,23, index Hircha = 7). Jest

autorem dwóch oraz współautorem pięciu monografii naukowych, a także głównym autorem w pracach publikowanych w czasopismach tzw. listy filadelfijskiej, w których przedstawiono wyniki badań prowadzonych na zawodnikach gier zespołowych (piłkarzach nożnych i hokeistach na lodzie). Ma uprawnienia trenera pływania I klasy, instruktora kajakarstwa, instruktora tenisa, sternika jachtowego, sternotorzysty żeglugi śródlądowej. W 2014 roku został uhonorowany odznaczeniem „Zasłużony Instruktor WOPR”, natomiast w 2018 roku za uratowanie życia tonącemu został odznaczony przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Medalem „Za ofiarność i odwagę”.

Tanasychuk Yulia, doktor Podyplomowego Uniwersytetu Stanowego Uniwersytetu Pedagogicznego w Uman im. Pawła Tychyny. Uczestnik ogólnoukraińskich i międzynarodowych konferencji naukowych i seminariów. Autor publikacji w naukowych czasopismach zawodowych, czasopismach zawartych w naukowych bazach danych.

Michał Tuz, magister inżynier, doktorant Wydziału Dowodzenia i Operacji Morskich Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni, asystent w Zakładzie Wspomagania Decyzji w Warunkach Ryzyka Instytutu Badań Systemowych Polskiej Akademii Nauk, asystent na Wydziale Informatycznych Technik Zarządzania w Wyższej Szkole Informatyki Stosowanej i Zarządzania w Warszawie pod auspicjami Polskiej Akademii Nauk. Certyfikowany Auditor Wiodący Systemu Zarządzania Bezpieczeństwem Informacji wg ISO/IEC 27001 [IRCA], certyfikowany Auditor Wiodący Systemu Zarządzania Usługami IT ISO/IEC 20000:2018, certyfikowany Auditor Wiodący Systemu Zarządzania Ciągłością Działania wg ISO 22301. Nauczyciel i wykładowca na studiach I, II stopnia oraz na studiach podyplomowych – kształci słuchaczy w obszarach zarządzania ryzykiem oraz zarządzania systemami bezpieczeństwa i sieciami informatycznymi. Autor analiz i opinii problemowych zarządzania sieciami informatycznymi (Cyberbezpieczeństwa), w tym także skutecznego kasowania danych z nośników tradycyjnych i elektronicznych. Absolwent studiów podyplomowych w zakresie bezpieczeństwa (uczelnie: Politechnika Warszawska, Wyższa Szkoła Informatyki Stosowanej i Zarządzania w Warszawie, Instytut Nauk Prawnych PAN). Praktyk, posiada wieloletnie doświadczenie, ekspert ochrony danych osobowych i bezpieczeństwa informacji. Doświadczony informatyk i specjalista ds. Cyberbezpieczeństwa. Specjalizuje się w audycie bezpieczeństwa informacji i we wdrażaniu Systemów Zarządzania Bezpieczeństwem Informacji. Autor i współautor publikacji naukowych z zakresu bezpieczeństwa. Prelegent seminariów, konferencji

naukowych krajowych i międzynarodowych. Inspektor Ochrony Danych (IOD)/Data Protection Officer (DPO) placówek oświatowych, instytucji budżetowych i przedsiębiorstw. Menedżer ryzyka oraz Chief Security Officer (CSO) w dużych organizacjach. Koordynator zespołów ds. bezpieczeństwa komputerowego i reagowania na incydenty (Computer Security and Incident Response Team, CSIRT) w dużych organizacjach. Specjalista ds. etyki, przeciwdziałania nadużyciom i korupcji,

Sergey Vyshnevetsky, Magister in Olympic and Professional Sports. Graduate of the Lviv State Institute of Physical Culture of the Faculty of Sport (1995), Graduate of the Magister's degree of the Lviv State Institute of Physical Culture of the Faculty of correspondence in the specialty "Sport": Magister's degree in Olympic and professional sports. Lviv, Ukraine Work: Coach-teacher of DUSSCHOR SKA - 8 m. Lviv, (1997-2001), Lecturer of the Department of Fencing, Boxing and Oriental Martial Arts (1997-2006), Senior Lecturer of the Department of Fencing, Boxing and National Martial Arts (2006-2015), Lecturer at the Department of Fencing of the Ivan Bobersky Federal State Medical University (since 20015); Functions: lecturer of the disciplines of the theory and methodology of the chosen sport, sports, and pedagogical improvement, theory, and methodology of sports competitions. Coach of the student team of the Lviv State University of Physical Education and Karate Ukraine (since 2005). He participated in the preparation of the participant of the I and II European Games (2015-2019), the winner of the World Cup (2013-2015), the participant of the World Games (2017), the champion of Europe in the personal and team championship (2017). UEFA Senior Steward (2012). Master of Sports of the USSR in gymnastics (1988). Candidate of Master of Sports in Karate (1998). owner of a black belt with a karate-do Shotokan version of SKIF (I Dan (2001). Member of the Ukrainian Karate Federation (UFC) (since 2011), member of the Lviv Regional Branch of the Ukrainian Karate Federation (2011); judge of the national karate category (from 2012). Awarded with the thanks of the Department of Youth and Sports of the Department of Humanitarian Policy of the Lviv City Council for a significant contribution to the development of the Lviv Regional Karate Federation (2018). Areas of scientific research: the system of monitoring of athletes' readiness at different stages of the training process (diagnostics, modeling, forecasting); individualization of athletes training in martial arts. Author, co-author of more than 15 scientific articles in the field of physical culture and sports. Participated in more than 20 conferences and seminars. ORCID 0000-0002-9516-5409.

Adriana Wielgus, absolwentka studiów licencjackich na kierunkach Ratownictwo Medyczne oraz Elektroradiologii na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera

w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Także ww. uczelni uzyskała tytuł magistra na kierunku Zdrowie Publiczne ze specjalnością: Zarządzanie Kryzysowe. Obecnie doktorantka w Katedrze i Zakładzie Nauk Medycznych i Społecznych na Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Pracująca w Zakładzie Diagnostyki Obrazowej w Szpitalu Wielospecjalistycznym im. dr. Ludwika Błażka w Inowrocławiu oraz w ośrodku badań klinicznych. Autorka licznych artykułów naukowych i wystąpień na konferencjach zarówno ogólnopolskich jak i międzynarodowych. Aktywny członek kół naukowych w tym: Koła Medycyny Ratunkowej i Katastrof CM UMK. Członek organizacji Paramedics for Africa.

Wojciech Wiesner, doktor habilitowany, profesor AWF, dyrektor Instytutu Turystyki i Rekreacji, kierownik Katedry Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W latach 1985-1997 był kierownikiem Zakładu Pływania AWF Wrocław. Współredaguje Zeszyty Historyczne AWF Wrocław. Jest członkiem trzech towarzystw naukowych. Przez 10 lat przewodniczył Radzie Naukowej WOPR. Wypromował 5 doktorów i blisko 200 magistrantów. Był recenzentem jednej monografii habilitacyjnej oraz jest autorem 6 recenzji doktorskich. W dorobku ma ponad 150 prac naukowych i metodycznych. Aktywnie uczestniczył w ponad 100 konferencjach naukowych o zasięgu ogólnopolskim i międzynarodowym. Posiada uprawnienia trenera pływania I klasy, sędziego pływania I klasy, sternika motorowodnego, instruktora kajakarstwa, żeglarstwa. Jest *Zasłużonym Instruktorem WOPR*. Jako instruktor ratownictwa wyszkolił setki ratowników i instruktorów, przez dwadzieścia lat uczestnicząc w centralnych szkoleniach WOPR. Za zasługi na polu ratowania tonących otrzymał Srebrny Krzyż Zasługi, za szczególne zasługi dla oświaty i wychowania - Medal Komisji Edukacji Narodowej. Jest *Zasłużonym Działaczem Kultury Fizycznej (Złota Odznaka)*.

Oksana Zabolotna, profesor doktor habilitowany nauk pedagogicznych, profesor katedry języków obcych Humanistycznego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. Pawła Tytyny w Humaniu, wiodący pracownik naukowy Wydziału Międzynarodowej Współpracy Naukowej Instytutu Pedagogiki Narodowej Akademii Nauk Pedagogicznych Ukrainy. Jest czołowym ekspertem w dziedzinie pedagogiki porównawczej. Specjalistka w zakresie metod badawczych i analizy danych. Ma ponad 15-letnie doświadczenie, jako badacz w dziedzinie edukacji oraz jako doradca naukowy dla instytucji akademickich. Ma bogate doświadczenie w projektowaniu i zarządzaniu projektami, zarówno badawczych jak i w zakresie mobilności akademickiej. Pracowała w projektach Erasmus Mundus (Eminence I EMINENCE II)

jako współkoordynator i koordynator Jean Monnet Module "Ukraina-UE: Transkulturowe Porównanie w Badaniach Edukacyjnych" (2016-2019), Jean Monnet Support to Associations Project (2017 – 2020), Badanie nauczania i uczenia się według metodologii TALIS (2017), „Ułatwienie dialogu międzykulturowego na temat mniejszości narodowych” (2018), „Na edukacyjnym rozdrożu: evidence-based dialog z mniejszościami narodowymi w regionach Czerniowiec i Zakarpacia” (2019). Redaktor naczelny czasopisma „Studia Porównawczo-Pedagogiczne”. Jako wiceprezes Ukraińskiego Stowarzyszenia Badań Edukacyjnych jest zaangażowana w działaniach na rzecz rozwoju potencjału i tworzenia sieci na Ukrainie i za granicą. Promotor 11 projektów badawczych (10 prac doktorskich i 1 praca habilitacyjna w dziedzinie pedagogiki porównawczej, w tym 6 w zakresie różnych zagadnień edukacji w krajach UE). Zainteresowania naukowe i zawodowe dotyczą badań edukacyjnych oraz badań w działaniu i zarządzania projektami UE.

Ewa Zieliński, doktor nauk o zdrowiu, magister wychowania fizycznego, adiunkt w Katedrze Medycyny Ratunkowej i Katastrof Collegium Medicum w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu. Absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego, Wydział Nauk Przyrodniczych Instytut Kultury Fizycznej w Szczecinie. Ratownik Medyczny, Instruktor wykładowca WOPR i Instruktor w zakresie ratownictwa wodnego. Specjalizuje się w medycynie ratunkowej i hiperbarii tlenowej. Uczestniczka wielu programów naukowo-badawczych i rozwojowych. Autorka, współautorka, recenzentka licznych prac naukowych, laureatka nagród naukowych, odznaczona Brązowym Krzyżem Zasługi.

Anna Ziółkowska, fizjoterapeutka, absolwentka Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Realizuje studia doktoranckie w Katedrze Geriatrii, w strukturach Wydziału Nauk o Zdrowiu CM UMK. Czynna zawodowo fizjoterapeutka pracuje w Studiu Pilates w Bydgoszczy, gdzie udziela się zarówno, jako fizjoterapeuta oraz trener metody pilates. Jej zakres zainteresowań to terapia manualna, rozluźnienie mięśniowo-powięziowe, pinoterapia oraz terapia kobiet w okresie okołoporodowym.

Radosław Zwara, magister, doktorant Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku na Wydziale Wychowania Fizycznego. Absolwent Wyższej Szkoły Społeczno-Ekonomicznej w Warszawie na kierunku pedagogicznym oraz Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie – studia magisterskie na kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne. Ukończył również studia podyplomowe z zakresu: zarządzania kryzysowego na WSPoL w Szczytnie, oficerskie z kierowania

działaniami ratowniczymi na Wydziale Inżynierii Bezpieczeństwa Pożarowego Szkoły Głównej Służby Pożarniczej w Warszawie oraz zarządzanie bhp na WSKPiSM w Warszawie. Współautor, a także członek składu redakcyjnego: 21 publikacji naukowych i 7 pozycji zwartych poświęconych tematyce szeroko pojętego bezpieczeństwa, ratownictwa, zarządzania kryzysowego, zdrowia i kultury fizycznej. Jest technikiem i aktywnym inspektorem ds. ppoż. oraz specjalistą ds. bhp. Posiada uprawnienia instruktora: motorowodniactwa, ratownictwa medycznego KSRG i pierwszej pomocy PCK. Jako instruktor i prelegent, a także dowódca w PSP i OSP wyszkolił setki osób w swojej ponad 18-letniej karierze. Pełni funkcję dowódcy zmiany, powiatowego oficera operacyjnego, kieruje działaniami nurków Państwowej Straży Pożarnej oraz Kaszubskiego WOPR. Posiada liczne wyróżnienia i odznaczenia, w tym BKZ, MBzaDS i Medal KEN. Jest członkiem Towarzystwa Naukowego.



ISBN 978-83-62390-79-3