

ZARZĄDZANIE KULTURĄ FIZYCZNĄ, ZDROWIEM I BEZPIECZEŃSTWEM

Współczesne wybrane aspekty

Redakcja naukowa (Edited by):

Dariusz Skalski

Natalia Nesterchuk

Svitlana Kryshchanovych

Natalia Semenova





**ZARZĄDZANIE KULTURĄ FIZYCZNĄ, ZDROWIEM
I BEZPIECZEŃSTWEM**

Współczesne wybrane aspekty

MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE, HEALTH AND SAFETY

Contemporary selected aspects

**ZARZĄDZANIE KULTURĄ FIZYCZNĄ,
ZDROWIEM I BEZPIECZEŃSTWEM**

Współczesne wybrane aspekty

**MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE,
HEALTH AND SAFETY**

Contemporary selected aspects

Redakcja naukowa / *Edited by*

Dariusz Skalski
Natalia Nesterchuk
Svitlana Kryshtanovych
Natalia Semenova

Starogard Gdański 2021

Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim

Konsultant naukowy monografii / Scientific consultant of the monograph:

prof. dr hab. n. med. Igor Grygus

Redakcja naukowa / Edited by:

Dariusz Skalski, Natalia Nesterchuk,
Svitlana Kryshtanovych, Natalia Semenowa

Recenzja / Reviewers: Ewa Zieliński (dr n. o zdrowiu, profesor)

Sekretarz redakcji / Assistant editor: Dariusz Skalski

Korekta, skład i łamanie / Correction, composition and breaking:

Halina Muchowska – Skalska (filolog) i Dariusz Skalski

Okładka / Cover: Dariusz Skalski i Bogdan Kindzer

© Copyright by Pomorska Szkoła Wyższa, Ul. Kościuszki 112/114, 83-200 Starogard Gdański

Żadna część tej publikacji nie może być kserowana, reprodukowana, zapisywana w jakimkolwiek systemie przechowywania informacji, przekazywana w jakiegokolwiek – mechanicznej, fotograficznej, elektronicznej lub innej – formie zapisu bez pisemnej zgody właściciela praw.

© The Author(s) 2021

These monographs are published with Open Access at Pomeranian Academy in Starogard Gdański. Open Access These articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). Noncommercial — You may not use this work for commercial purposes. Share Alike — If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.

Zawartość tej monografii jest objęta – Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 3.0

Liczba znaków: 349 859 (ze streszczeniami i okładką).

Liczba grafik: 66 x 1 000 znaków (ryczałt) = 66 000 znaków.

Razem: Liczba znaków: 415 859

(ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 10, 396 arkuszy wydawniczych.

Number of characters: 349 859 (with abstracts).

Number of images: 66 x 1 000 characters (lump sum) = 66 000 characters.

Total: Number of characters: 415 859 (with abstracts, summaries and graphics) = 10, 396 sheets publications.

Pomorska Szkoła Wyższa, Ul. Kościuszki 112/114, 83-200 Starogard Gdański

ISBN 978-83-89481-15-3

SPIS TREŚCI (ЗМІСТ)

OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH (ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ)

Dariusz Skalski, Natalia Nesterchuk, Svitlana Kryshtanovych,
Natalia Semenova 8

WSTĘP (ВСТУП)

Dariusz Skalski, Natalia Nesterchuk, Svitlana Kryshtanovych,
Natalia Semenova 10

Rozdział 1 (Розділ 1)

MOTYWAЦИЙНИЙ КРИТЕРІЙ ЯК ОСНОВА СФОРМОВАНОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

KRYTERIUM MOTYWACYJNE JAKO PODSTAWA KSZTAŁTOWANIA SIĘ PROFESJONALNYCH MENADŻERÓW KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU

Світлана Криштанович, Мирослав Криштанович 12

Rozdział 2 (Розділ 2)

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ТА ФІНАНСОВІ АСПЕКТИ УБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНІ

INSTITUTIONAL-LEGAL AND FINANCIAL ASPECTS OF LIFE, HEALTH AND WORKABILITY OF ATHLETES IN UKRAINE

Людмила Чвертко, Ірина Кирилюк 27

Rozdział 3 (Розділ 3)

ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОБ'ЄКТИВНОСТІ СУДДІВСТВА В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

WYKORZYSTANIE TECHNOLOGII CYFROWEJ DO ZWIĘKSZENIA OBIEKTYWIZMU SĘDZIOWANIA KARATE KYOKUSHINKAI

Богдан Кіндзер, Любомир Вовканич, Сергій Нікітенко, Іван Ільницький,
Сергій Вишневецький, Василь Матвіїв 45

Rozdział 4 (Розділ 4)

ФІТНЕС ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ З ОЖИРІННЯМ FITNESS AND PHYSICAL THERAPY OF OBESITY PATIENTS

Наталія Нестерчук, Олена Кулай, Ігор Григус, Даріуш Скальські56

Rozdział 5 (Розділ 5)

ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ КОРПОРАТИВНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

TURYSTYKA EKOLOGICZNA JAKO JEDEN Z CZYNNIKÓW ODPOWIEDZIALNOŚCI BIZNESOWEJ I SPOŁECZNEJ ZA UTRZYMANIE ZDROWEGO SPOŁECZEŃSTWA

Орислава Графська, Іван Коркуна, Дмитро Петришин,
Олена Євдощенко64

Rozdział 6 (Розділ 6)

ЕФЕКТ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З АРСЕНАЛУ СХІДНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ НА РЕГУЛЯТОРНУ ФУНКЦІЮ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

EFECT WPŁYWU KOMPLEKSÓW ĆWICZEŃ Z ARSENAŁU WSCHODNIEJ SZTUKI WALKI NA REGULACYJNE FUNKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO ORGANIZMU LUDZKIEGO

Богдан Кіндзер, Василь Матвіїв, Станіслав Сабат, Даріуш Скальські 74

Rozdział 7 (Розділ 7)

RUCH JAKO ELEMENT WSPIERAJĄCY ROZWÓJ DZIECI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI. WYBRANE ZAGADNIENIA MOVEMENT AS AN ELEMENT SUPPORTING THE DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS. SELECTED ISSUES

Jolanta Tomporowska 93

Rozdział 8 (Розділ 8)

ROLA RODZINY I PAŃSTWA W WYRÓWNYWANIU SZANS ŻYCIOWYCH DZIECI POCHODZĄCYCH Z RÓŻNYCH ŚRODOWISK SPOŁECZNYCH A EDUKACJA ZDROWOTNA

THE ROLE OF THE FAMILY AND THE STATE IN EQUALIZING THE LIFE CHANCES OF CHILDREN FROM DIFFERENT SOCIAL ENVIRONMENTS AND HEALTH EDUCATION

Dariusz Skalski, Damian Kowalski, Igor Grygus, Oksana Zabolotna 104

Rozdział 9 (Розділ 9)

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ W OPINII OBOZOWICZÓW W SEZONIE LETNIM W 2020 ROKU

SAFETY OVER WATER IN THE OPINION OF CAMPERS IN THE SUMMER SEASON IN 2020

Mateusz Wirkus, Dariusz Skalski, Michał Tuz, Dawid Czarnecki,
Natalia Semenowa 123

Rozdział 10 (Розділ 10)

ROLA I ZADANIA WOJSK OBRONY TERYTORIALNEJ W SYSTEMIE OBRONNOŚCI PAŃSTWA

THE ROLE AND TASKS OF THE TERRITORIAL DEFENSE FORCES IN THE STATE DEFENSE SYSTEM

Dawid Czarnecki, Dariusz Skalski, Michał Tuz, Mirosław Kryshtanovych..... 151

Rozdział 11 (Розділ 11)

UDZIAŁ SIŁ ZBROJNYCH RP W ZARZĄDZANIU KRYZYSOWYM

PARTICIPATION OF THE POLISH ARMED FORCES IN CRISIS MANAGEMENT

Dawid Czarnecki..... 164

INFORMACJE O AUTORACH (ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ) 176

SERDECZNIE POLECAMY

(МИ ВІД ЩИРОГО СЕРЦЯ РЕКОМЕНДУЄМО ЦЕ)

Богдан Кіндзер, Даріуш Скальські 180

Od redaktorów naukowych (Від наукових редакторів)

Szanowni Państwo,

mamy zaszczyt zaprosić Państwa do zapoznania się z treścią recenzowanej monografii pt. **Zarządzanie kulturą fizyczną, zdrowiem i bezpieczeństwem. Współczesne wybrane aspekty.**

Oddajemy w Państwa ręce publikację będącą pomostem między różnymi dziedzinami nauki – zarządzaniem, bezpieczeństwem i szeroko pojętą kulturą fizyczną, które stanowią kwintesencję nauki realnie oddziaływają na najistotniejsze obszary życia współczesnego człowieka, zapewniając realizację najważniejszych potrzeb każdego członka społeczeństwa. Uznaliśmy, że interdyscyplinarność jest kluczowym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie sukcesu i rozwój nauki. Niniejsza monografia powstała jako wspólny naukowy projekt międzyuczelniany o dużych walorach praktycznych i teoretycznych dzięki współpracy dwóch pomorskich uczelni wyższych: Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku (Zakładu Pływania i Ratownictwa Wodnego) i Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim oraz zaprzyjaźnionych uczelni zagranicznych. Jest to publikacja potrzebna na rynku i wyczekiwana, łącząca w sobie zagadnienia będące inspiracją do dalszej działalności naukowej jak i stanowiąca cenne źródło informacji dla wszystkich pracowników naukowych oraz studentów. Monografia została poświęcona szeroko rozumianego zarządzania, ze szczególnym uwzględnieniem niebezpieczeństw w sferze działalności publicznej. Do podjęcia tej tematyki zainspirowało nas zjawisko ewolucji zagrożeń dla współczesnego społeczeństwa. W dzisiejszym świecie, w którym szeroko upowszechniony jest dostęp do informacji, min. poprzez środki masowego przekazu i Internet oraz następuje szybka i swobodna jej wymiana oraz zacieranie się granic między państwami i narodami możemy zauważyć, że rozumienie przez przeciętnego obywatela pojęcia *zarządzanie* jest wielowymiarowe i na przestrzeni ostatnich lat ewoluowało. Obecnie na dalszy plan odsuwa się kwestie zarządzania bezpieczeństwem w ujęciu narodowym, czyli ochrony granic i suwerenności państwa, na rzecz bezpieczeństwa społecznego, skierowanego na potrzeby jednostek, dającego możliwość niezakłóconego istnienia i rozwoju każdej jednostki, która na co dzień funkcjonuje w określonej społeczności lokalnej. Znaczenia nabierają zagadnienia

dotyczące bezpieczeństwa zdrowotnego, kulturowego, społecznego, zdrowotnego czy ekologicznego, a kwintesencją aktualnie postrzeganego bezpieczeństwa jest możliwość rozwoju osobistego każdego człowieka. Głównym zadaniem administracji publicznej i także samorządowej jest świadczenie usług na rzecz swoich klientów. Współczesne zagrożenia stają się więc bardziej realne i namacalne, dotyczą bezpośrednio człowieka – wpływają na jego stan zdrowia zarówno fizyczny i psychiczny, a zwiększająca się świadomość społeczeństwa w kwestiach poczucia bezpieczeństwa i świadczeń medycznych zachęciła mnie do poszukiwania nowych problemów badawczych.

Zapraszamy Państwa do współpracy i współtworzenia kolejnych pozycji i opracowań naukowych, szczególnie w zakresie międzynarodowym.

Redaktorzy naukowci:

Dariusz Skalski, *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska; Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim, Polska*

Natalia Nesterchuk, *Національний університет водного господарства та природокористування, Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне, Україна*

Svitlana Kryshtanovych, *Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Natalia Semenova, *Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Wstęp (Вступ)

Zakres znaczenia terminu *zarządzanie bezpieczeństwem* jest bardzo różnorodny i obejmuje wiele zagadnień, min. trwałość państwa i narodu, suwerenność, jakość życia, przetrwanie, prawa człowieka, wolność, tożsamość czy rozwój, zdrowie i sprawność fizyczną. Do podstawowych atrybutów każdego państwa należy niewątpliwie jego własna, suwerenna polityka bezpieczeństwa, w tym obronna. Głównym zadaniem administracji różnych instytucji jest świadczenie usług na rzecz swoich klientów. Klienci zwracając się do urzędu w celu załatwienia sprawy, wymagają od jego pracowników przede wszystkim szerokiego zakresu wiedzy. Najważniejszym zasobem wykorzystywanym przez urzędy administracji samorządowej są zasoby wiedzy.

Z uwagi na częste zmiany przepisów urzędnicy powinni ciągle uzupełniać i aktualizować swoją wiedzę. Dlatego zaleca się, by pracownicy urzędu uczestniczyli w szkoleniach, a także by mieli stały dostęp do aktualnych przepisów i obowiązujących w urzędzie procedur. Niniejsza publikacja, o charakterze problemowo-sportowym i zdrowotnym, została poświęcona bardzo istotnym obszarom szeroko rozumianej kultury fizycznej, będącej podwaliną do rozwoju każdego człowieka w wychowaniu fizycznym i edukacji zdrowotnej. W dobie współczesnych zagrożeń – bardziej realnych i namacalnych – niezmiernie istotne jest niezachwiane zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, którego gwarantem jest sport i sprawność fizyczna. Zwiększająca się świadomość społeczeństwa, dzięki ustawicznej edukacji w kwestiach poczucia bezpieczeństwa i świadczeń medycznych, zachęciła autorów i współautorów do poszukiwania nowych problemów badawczych, a Czytelnika zachęci do zgłębienia wiedzy na tematy poruszone w niniejszej publikacji.

Refleksje teoretyczne o kulturze fizycznej istnieją od najdawniejszych czasów. Grupa naukowców – znajomych i przyjaciół od kilku lat prowadzi badania, publikuje ich wyniki, wymienia informacje i poglądy z zakresu kultury fizycznej, pedagogiki i zdrowia na konferencjach i seminariach naukowych. Współpracujący ze sobą animatorzy tych przedsięwzięć naukowych związani są z różnymi polskimi i zagranicznymi uczelniami. Uznaliśmy, że interdyscyplinarność jest kluczowym elementem umożliwiającym osiągnięcie sukcesu i rozwoju nauki. Zarys i koncepcja, a także część tekstów wchodzących w skład niniejszej monografii naukowej, o dużych walorach praktycznych

i teoretycznych, powstały podczas wielu wspólnych rozmów, szczególnie w okresie pandemii w trybie *on-line*.

Autorzy rozdziałów naukowych specjalizują się w różnych obszarach i dziedzinach wiedzy, co pozwoliło im w szerokim zakresie przedstawić poruszane problemy, oczywiście jako współczesne wybrane zagadnienia. Korzystali oni z własnego doświadczenia, opierając się na przykładach zaczerpniętych z życia codziennego i zawodowego.

Dziękujemy Państwu za zainteresowanie.

Redaktorzy naukowci:

Dariusz Skalski, доктор педагогічних наук, професор

Natalia Nesterchuk, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Svitlana Kryshchanovych, доктор педагогічних наук, доцент

Natalia Semenova, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

МОТИВАЦІЙНИЙ КРИТЕРІЙ ЯК ОСНОВА СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНИХ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

KRYTERIUM MOTYWACYJNE JAKO PODSTAWA KSZTAŁTOWANIA SIĘ PROFESJONALNYCH MENADŻERÓW KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU

Світлана Криштанович¹, Мирослав Криштанович²

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; кандидат наук з державного управління, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології, Україна

²Національний університет «Львівська політехніка»; Інститут права, психології та інноваційної освіти; доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри педагогіки та інноваційної освіти, Україна

Ключові слова: мотиваційний критерій, мотивація, професійна компетентність, менеджер, фізична культура, спорт.

Kluczowe słowa: kryterium motywacyjne, motywacja, kompetencje zawodowe, menedżer, kultura fizyczna, sport.

Резюме

Успішність особистості в професійній діяльності залежить від професіоналізму у певній сфері діяльності. Для цього особистість має мати професійно-ціннісні орієнтири. Бажання навчатися для студента залежить не лише від його здібностей, а й від його мотивації. Саме поєднуючи мотиви та особистісні здібності індивіда, можна досягти ефективного результату у навчальній діяльності майбутнього менеджера фізичної культури і спорту. Щоб у магістранта були визначені мотиви до навчання, потрібно встановити його потреби, які формують ці мотиви. Проаналізовано та показано, що сформованість магістрантів фізичної культури і спорту контрольної та експериментальної груп у процесі проведення педагогічного експерименту за мотиваційним критерієм визначається рівнем сформованості професійного спрямування магістрантів до управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту; мотивацією до навчання протягом усього життя та здатністю до самовдосконалення у сфері менеджменту; бажанням працювати за професією «менеджер фізичної культури і спорту».

Sukces jednostki w działaniach zawodowych zależy od profesjonalizmu w określonej dziedzinie działalności. Aby to zrobić, jednostka musi mieć wartości zawodowe. Chęć uczenia się dla ucznia zależy nie tylko od jego umiejętności, ale także od jego motywacji. To właśnie łącząc motywę i osobiste zdolności jednostki, można osiągnąć skuteczny wynik w działaniach edukacyjnych przyszłego menedżera kultury fizycznej i sportu. Aby uczeń mistrza miał motywę do nauki, konieczne jest ustalenie jego potrzeb, które te motywę kształtują. Przeanalizowano i pokazano, że kształtowanie się studentów kultury fizycznej i sportu grup kontrolnych i eksperymentalnych w procesie eksperymentu pedagogicznego na kryterium motywacyjnym jest zdeterminowane poziomem wykształcenia orientacji zawodowej studentów na zarządzanie

w kulturze fizycznej i sporcie; motywacja do uczenia się przez całe życie oraz umiejętność samodoskonalenia w zarządzaniu; chęć pracy w zawodzie „menedżer kultury fizycznej i sportu”.

Вступ

Бажання навчатися для студента залежить не лише від його здібностей, а й від його мотивації. Від мотивації особистості залежить, чи він готовий до навчальної діяльності. Саме поєднавши мотиви та особистісні здібності індивіда, можна досягти ефективного результату у навчальній діяльності майбутнього менеджера фізичної культури і спорту. Щоб у магістранта були визначені мотиви до навчання, потрібно встановити його потреби, які формують ці мотиви.

Потреби, які формують мотив особистості

Як потрактовано у словнику української мови, мотив – це «підстава, привід для якої-небудь дії, вчинку; причина» [1, с. 81]. Як уважає Л. Дзюбко, «мотив – це складова мотиваційної сфери людини. Він спрямований на задоволення нужди, потреби людини; спонукає її до дії; особистісно значимий для неї» [2, с. 37]. На думку І. Зимньої, мотив – це те, що спонукає до здійснення діяльності, сприймання, ідеї, переживання та почуття [3].

Отже, мотиви пов'язанні з прагненням особистості до обов'язку, відповідальності перед кимось, до задоволення очікуваного результату, самовизнання, одержання схвалення тощо. Мотиви можна поділити на два види: внутрішні та зовнішні. Внутрішні мотиви – це те, що нас стимулює до дій, допоки ми не задовольнимо власне я (очікування, бажання, інтерес), а зовнішні мотиви – це чинники зовнішнього впливу, які спонукають нас до дій (винагорода, статус, влада).

Критерій, як індикатор оцінювання стану сформованості професійної компетентності майбутнього менеджера фізичної культури і спорту

У «Великому тлумачному словнику української мови» [4] та «Філософському словнику» [5] критерій визначено, як засіб міркування, ознака, на основі якої проводиться визначення або класифікація певного явища. У словнику іншомовних слів, критерій (від грец. kriterion – здатність розрізнати) – це ознака, на основі якої проводять оцінювання, визначення або класифікацію чого-небудь, мірило оцінки [6, с. 385]. Критерій є ідеальним уявленням суб'єкта оцінювання про те, яким має бути об'єкт в ідеалі; критерій є тим, відносно чого визначається реальний стан об'єкта [7, с. 15]. С. Морозов та Л. Шкарапута в «Словнику іншомовних слів» розглядають критерій, як

мірило для визначення, оцінки предмета, явища, його якості, що дають можливість дійти висновків про його стан, рівень розвитку та функціонування [8, с. 305].

Учена А. Семенова класифікує критерії, як оцінювання загального стану явища або процесу [9]. В. Курило тлумачить термін «критерій», як якість явища, що відображає його суттєві характеристики і саме тому підлягає оцінюванню [10, с. 35]. На думку В. Ягупова, критерій – це ознака, на основі якої оцінюють певну якість особистості вихованця [11, с. 450]. В. Вергасов уважає, що основними вимогами до критеріїв є об'єктивність, ефективність, надійність і висока достовірність [12, с. 35–36]. Ми погоджуємося з твердженням А. Кузьмінського, що «критерієм оцінювання умінь та навичок є точно обрана величина, що є визначником якості навчальної діяльності» [13, с. 173].

Аналіз запропонованих дослідниками дефініцій поняття «критерій» дає нам можливість зробити висновок, що критерій сформованості професійної компетентності майбутнього менеджера фізичної культури і спорту – це сутнісна ознака, взята за основу оцінювання повноти прояву і рівня розвитку його компетентності, відповідно до цілей, завдань та функцій професійної діяльності. Поняття «критерій» ми будемо використовувати як мірило, орієнтир, індикатор, на основі якого відбувається оцінювання стану сформованості професійної компетентності майбутнього менеджера фізичної культури і спорту.

Теоретичний аналіз наукової літератури та власний досвід викладацької діяльності допомогли нам визначити мотиваційний критерій сформованості професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту, який відображає рівень сформованості професійного спрямування магістрантів до управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту, мотивації до навчання протягом усього життя та самовдосконалення, бажання працювати за професією «менеджер фізичної культури і спорту».

Акцентуємо увагу на результатах педагогічного експерименту для визначення сформованості професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту за мотиваційним критерієм, які визначалися такими складовими:

– сформованість мотивації до успіху у магістрантів контрольної та експериментальної груп;

– сформованість потреби у пошуках відчуттів у магістрантів контрольної та експериментальної груп.

Сформованість мотивації до успіху у магістрантів контрольної та експериментальної груп

У процесі експериментального дослідження учасники були розподілені на дві групи: контрольна група (КГ) (n = 129 осіб) та експериментальна група (ЕГ) (n = 120 осіб). З метою уникнення неконтрольованих чинників на перебіг експерименту, експериментальні та контрольні групи обирали так, щоб навчання відбувалося паралельно, а після закінчення експерименту можна було зробити порівняльний аналіз результатів.

Для розподілу груп на експериментальні та контрольні важливо було проаналізувати їхню академічну успішність за дисциплінами, які є фундаментальними для формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. З метою визначення однорідності навчальних груп, які були обрані для участі у педагогічному експерименті, а також правильності вибірки проведено перевірку за допомогою t-критерію Стьюдента.

Перевіримо, як під час проведення педагогічного експерименту в контрольній та експериментальній групах змінилися рівневі характеристики вияву даних сформованості професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту між початком та завершальним етапами педагогічного експерименту за мотиваційним критерієм.

Оцінюємо сформованість мотивації до успіху у магістрантів контрольної та експериментальної груп у процесі проведення педагогічного експерименту за мотиваційним критерієм (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка даних, які характеризують сформованість мотивації до успіху магістрантів контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм (бали).

Контрольна група, n=129		Експериментальна група, n=120	
M ± m	σ	M ± m	σ
14,63 ± 0,30	3,40	15,20 ± 0,25	2,77
$t_{роз.} = 1,46$			
$p = 0,95$		$t_{теор.} = 1,99$	
До педагогічного експерименту			
<i>Дані</i>			
Після педагогічного експерименту			
Контрольна група, n=129		Експериментальна група, n=120	
M ± m	σ	M ± m	σ
15,28 ± 0,30	3,42	16,69 ± 0,26	2,85
$t_{роз.} = 3,55$			
$p = 0,95$		$t_{теор.} = 1,99$	

Наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту середні значення даних (середнє значення балів, M; середня похибка середнього значення, m; середнє квадратичне відхилення середнього значення, σ), які характеризують середнє значення балів, що збільшилися, як у магістрантів контрольної групи з $14,63 \pm 0,30$ до $15,28 \pm 0,30$ балів, так і у магістрантів експериментальної групи з $15,20 \pm 0,25$ до $16,69 \pm 0,26$. Після проведення формувального етапу експерименту в контрольній групі середнє значення балів становило ($15,28 \pm 0,30$), у експериментальній групі ($16,69 \pm 0,26$), що дозволяє зробити висновок про статистичну

значимість отриманої різниці і ефективність системи формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. У магістрантів експериментальної групи відбулися суттєві зміни даних у порівнянні з контрольною групою, при $t_{роз.} = 3,55$. Зокрема одержане значення $t_{роз.} > t_{теор.}$ підтверджують сформованість мотивації до успіху та їх неоднорідність за своїм складом. Відповідно до даних табл. 2 і рис. 1 спостерігаємо зміни рівневих характеристик, які окреслюють сформованість мотивації до успіху у магістрантів контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 2

Динаміка зміни рівневих характеристик сформованості мотивації до успіху у магістрантів контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм.

Рівень	Початок		Кінець		Приріст, %
	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	
Високий	9	6,98	17	13,18	6,20
Середній	58	44,96	70	54,26	9,30
Низький	62	48,06	42	32,56	-15,50
<i>Контрольна група, n=129</i>					
Рівень	Початок		Кінець		Приріст, %
	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	
Високий	9	7,50	22	18,33	10,83
Середній	55	45,83	75	62,50	16,67
Низький	56	46,67	23	19,17	-27,50
<i>Експериментальна група, n=120</i>					

До педагогічного експерименту сформованість мотивації до успіху показала високий рівень 9 магістрантів контрольної групи (6,98 %) і 9 магістрантів експериментальної групи (7,50 %), середній рівень – 58 магістрантів контрольної групи (44,96 %) і 55 магістрантів експериментальної групи (45,83 %), низький рівень показали 62 магістрантів контрольної групи (48,06 %) і 56 магістрантів експериментальної групи (46,67 %).

Після педагогічного експерименту спостерігали позитивну динаміку сформованості мотивації до успіху у магістрантів контрольної та експериментальної груп, зокрема високий рівень показали 17 магістрантів контрольної групи (13,18 %) і 22 магістрантів експериментальної групи (18,33 %), середній рівень показали 70 магістрантів контрольної групи

(54,26 %) і 75 магістрантів експериментальної групи (62,50 %), низький рівень – 42 магістранти контрольної групи (32,56 %) і 23 магістранти експериментальної групи (19,17 %).

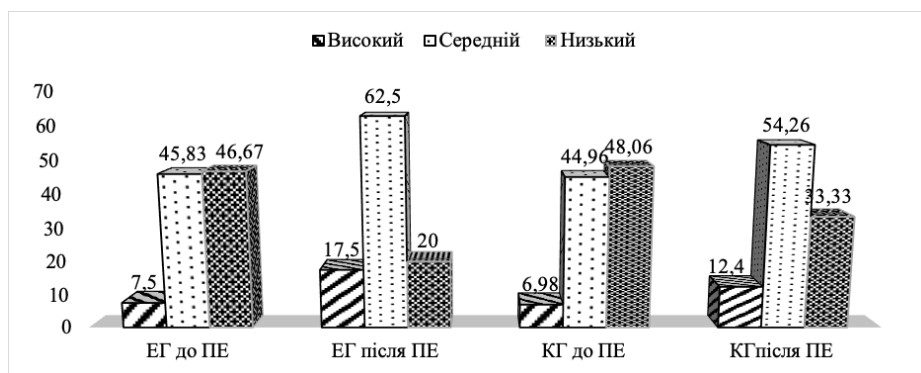


Рис. 1. Динаміка зміни рівневих характеристик сформованості мотивації до успіху у магістрантів контрольної та експериментальної груп, %.

Відповідно до даних табл. 2 та рис. 1 спостерігаємо позитивні зміни рівневих характеристик сформованості мотивації до успіху у магістрантів контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм між початковим і завершальними етапами педагогічного експерименту. В експериментальній групі збільшилася кількість магістрантів з високим рівнем на 10,83 % порівняно зі збільшенням кількості магістрантів у контрольній групі на 6,20 %. Кількість магістрантів зі середнім рівнем збільшилася в експериментальній групі на 16,67 % порівняно зі збільшенням у контрольній групі на 9,30 %. Відповідно відбулося зменшення кількості магістрантів з низьким рівнем в експериментальній групі на 27,50 % порівняно зі зменшенням у контрольній групі на 15,50 %.

Сформованість потреби у пошуках відчуттів у магістрантів контрольної та експериментальної груп

Оцінюємо сформованості потреби у пошуках відчуттів у магістрантів контрольної та експериментальної груп у процесі проведення педагогічного експерименту за мотиваційний критерій (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка даних, які характеризують сформованість потреби у пошуках відчуттів магістрантів контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм (бали).

Контрольна група, n=129		Експериментальна група, n=120	
M ±m	σ	M ±m	σ
6,52 ± 0,20	2,28	6,87 ± 0,21	2,26
$t_{роз.} = 1,21$			
$p = 0,95$		$t_{теор.} = 1,99$	

До педагогічного експерименту

Дані

Після педагогічного експерименту

Контрольна група, n=129		Експериментальна група, n=120	
M ±m	σ	M ±m	σ
6,97 ± 0,22	2,54	8,33 ± 0,24	2,60
$t_{роз.} = 4,16$			
$p = 0,95$		$t_{теор.} = 1,99$	

Наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту середні значення даних (середнє значення балів, M; середня похибка середнього значення, m; середнє квадратичне відхилення середнього значення, σ), які характеризують середнє значення балів, що збільшилися, як у магістрантів контрольної групи з $6,52 \pm 0,20$ до $6,97 \pm 0,22$ балів, так і у магістрантів експериментальної групи з $6,87 \pm 0,21$ до $8,33 \pm 0,24$. Після завершення формувального етапу експерименту в контрольній групі середнє значення балів становило $6,97 \pm 0,22$, у експериментальній групі $8,33 \pm 0,24$, що дозволяє зробити висновок про статистичну значимість отриманої різниці і ефективність системи формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. У

магістрантів експериментальної групи відбулися суттєві зміни даних у порівнянні з контрольною групою, при $t_{роз.} = 4,16$. Зокрема одержане значення $t_{роз.} > t_{теор.}$ підтверджує сформованість потреби у пошуках відчуттів та їх неоднорідність за своїм складом.

Відповідно до даних табл. 4 і рис. 2, спостерігаємо зміни рівневих характеристик, які окреслюють сформованість потреби у пошуках відчуттів у магістрантів контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 4

Динаміка зміни рівневих характеристик сформованості потреби у пошуках відчуттів магістрантів контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм.

Рівень	Початок		Кінець		Приріст, %
	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	
Високий	11	8,53	19	14,73	6,20
Середній	44	34,11	54	41,86	7,75
Низький	74	57,36	56	43,41	-13,95
<i>Контрольна група, n=129</i>					
Рівень	Початок		Кінець		Приріст, %
	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	
Високий	9	7,50	24	20,00	12,50
Середній	59	49,17	75	62,50	13,33
Низький	52	43,33	21	17,50	-25,83
<i>Експериментальна група, n=120</i>					

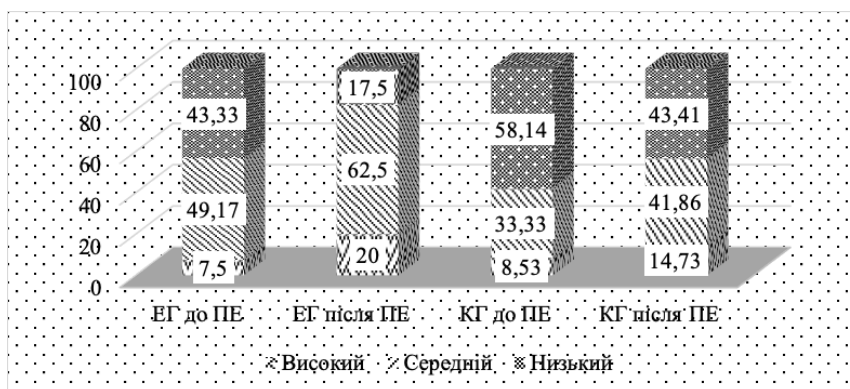


Рис. 2. Динаміка зміни рівневих характеристик сформованості потреби у пошуках відчуттів магістрантів контрольної та експериментальної груп, %.

До педагогічного експерименту високий рівень сформованості потреби у пошуках відчуттів показали 11 магістрантів контрольної групи (8,53 %) і 9 магістрантів експериментальної групи (7,50 %), середній рівень – 44 магістранти контрольної групи (34,11 %) і 59 магістрантів експериментальної групи (49,17 %), низький рівень показали 74 магістранти контрольної групи (57,36 %) і 52 магістри експериментальної групи (43,33 %).

Після педагогічного експерименту спостерігали позитивну динаміку сформованості потреби у пошуках відчуттів у магістрантів контрольної та експериментальної груп, зокрема високий рівень показали 19 магістрантів контрольної групи (14,73 %) і 24 магістранти експериментальної групи (20,00 %), середній рівень показали 54 магістранти контрольної групи (41,86 %) і 75 магістрантів експериментальної групи (62,50 %), низький рівень – 56 магістрантів контрольної групи (43,41 %) і 21 магістрант експериментальної групи (17,50 %).

Відповідно з табл. 4 та рис. 2 спостерігаємо зміни рівневих характеристик сформованості потреби у пошуках відчуттів у магістрантів контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм між початковим і завершальними етапами педагогічного експерименту. В експериментальній групі збільшилася кількість магістрантів з високим рівнем на 12,50 % порівняно зі збільшенням кількості магістрантів у контрольній групі на 6,20 %. Кількість магістрантів зі середнім рівнем збільшилася в експериментальній групі на 13,33 % порівняно зі збільшенням у контрольній групі на 7,75 %. Відповідно відбулося зменшення кількості магістрантів з низьким рівнем в експериментальній групі на 25,83 % порівняно зі зменшенням у контрольній групі на 13,95 %.

Сформованість професійної компетентності за мотиваційним критерієм майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту

Отже, оцінюємо сформованість професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту, які входять до контрольної та експериментальної груп у процесі проведення педагогічного експерименту за мотиваційним критерієм (табл. 5).

Таблиця 5

Динаміка даних, які характеризують сформованість професійної компетентності у магістрантів контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм (бали).

Контрольна група, n=129		Експериментальна група, n=120	
M ± m	σ	M ± m	σ
10,57 ± 0,25	2,84	11,03 ± 0,23	2,52
$t_{роз.} = 1,33$			
$p = 0,95$		$t_{теор.} = 1,99$	

До педагогічного експерименту

Дані

Після педагогічного експерименту

Контрольна група, n=129		Експериментальна група, n=120	
M ± m	σ	M ± m	σ
11,12 ± 0,26	2,98	12,51 ± 0,25	2,72
$t_{роз.} = 3,86$			

Наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту середні значення даних (середнє значення балів, M; середня похибка середнього значення, m; середнє квадратичне відхилення середнього значення, σ), які характеризують середнє значення балів, що збільшилися, як у магістрантів контрольної групи з $10,57 \pm 0,25$ до $11,12 \pm 0,26$ балів, так і у магістрантів експериментальної групи з $11,03 \pm 0,23$ до $12,51 \pm 0,25$. Після завершення формувального етапу експерименту в контрольній групі середнє значення балів становило $11,12 \pm 0,26$, у експериментальній групі $12,51 \pm 0,25$, що дозволяє зробити висновок про статистичну значимість отриманої різниці і ефективність системи формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. У магістрантів експериментальної групи відбулися суттєві зміни даних у

порівнянні з контрольною групою, при $t_{роз.} = 3,86$. Зокрема одержане значення $t_{роз.} > t_{теор.}$, підтверджують сформованість сформованість професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту за мотиваційним критерієм та їх неоднорідність за своїм складом.

Відповідно до даних табл. 6 і рис. 3 спостерігаємо зміни рівневих характеристик, які окреслюють сформованість професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту, які входять до контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 6

Динаміка зміни рівневих характеристик сформованості професійної компетентності у магістрантів контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм.

Рівень	Початок		Кінець		Приріст, %
	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	
Високий	10	7,75	18	13,95	6,20
Середній	51	39,53	62	48,06	8,53
Низький	68	52,71	49	37,98	-14,73
<i>Контрольна група, n=129</i>					
Рівень	Початок		Кінець		Приріст, %
	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	Абсолютні цифри	У % від загальної кількості	
Високий	9	7,50	23	19,17	11,67
Середній	57	47,50	75	62,50	15,00
Низький	54	45,00	22	18,33	-26,67
<i>Експериментальна група, n=120</i>					

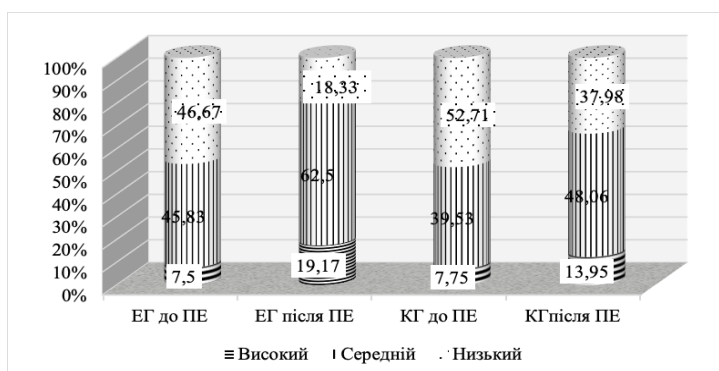


Рис. 3. Динаміка зміни рівневих характеристик сформованості професійної компетентності у магістрантів контрольної та експериментальної груп, %.

До педагогічного експерименту сформованість професійної компетентності високий рівень показали 10 магістрантів контрольної групи (7,75 %) і 9 магістрантів експериментальної групи (7,50 %), середній рівень – 51 магістрант контрольної групи (39,53 %) і 57 магістрантів експериментальної групи (47,50 %), низький рівень показали 68 магістрантів контрольної групи (52,71 %) і 54 магістранти експериментальної групи (45,00 %).

Після педагогічного експерименту позитивну динаміку сформованості професійної компетентності спостерігали у магістрантів контрольної та експериментальної груп, зокрема високий рівень показали 18 магістрантів контрольної групи (13,95 %) і 23 магістранти експериментальної групи (19,17 %), середній рівень показали 62 магістрантів контрольної групи (48,06 %) і 75 магістрантів експериментальної групи (62,50 %), низький рівень – 49 магістрантів контрольної групи (37,98 %) і 22 магістранти експериментальної групи (18,33 %).

Відповідно до даних табл. 6 та рис. 3 спостерігаємо позитивні зміни рівневих характеристик сформованості професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту, які входять до контрольної та експериментальної груп за мотиваційним критерієм між початковим і завершальними етапами педагогічного експерименту. В експериментальній групі збільшилося кількість магістрантів з високим рівнем на 11,67 % порівняно зі збільшенням кількості магістрантів у контрольній групі на 6,20 %. Кількість магістрантів зі середнім рівнем збільшилася в експериментальній групі на 15,00 % порівняно зі збільшенням у контрольній групі на 8,53 %. Відповідно відбулося зменшення кількості магістрантів з низьким рівнем в експериментальній групі на 26,67 % порівняно зі зменшенням у контрольній групі на 14,73 %.

Резюме

Отже, високий рівень сформованості професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту за мотиваційним критерієм визначається яскраво вираженим рівнем сформованості професійного спрямування магістрантів до управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту; високою мотивацією до навчання протягом усього життя та здатністю до самовдосконалення у сфері менеджменту; сильним бажанням працювати за професією «менеджер фізичної культури і спорту».

Середній рівень сформованості професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту за мотиваційним критерієм

характеризується опосередкованою сформованістю професійної спрямованості магістрантів до управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту; ситуативним проявом мотивації до навчання упродовж усього життя та здатності до самовдосконалення у професійній діяльності; бажанням працювати за професією «менеджер фізичної культури і спорту».

Низький рівень сформованості професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту за мотиваційним критерієм характеризується відсутністю професійної спрямованості магістрантів до управлінської діяльності у сфері фізичної культури і спорту; невираженою мотивацією до навчання протягом усього життя і здатністю до самовдосконалення у професійній діяльності; відсутністю бажання працювати за професією «менеджер фізичної культури і спорту».

Література

1. *Словник української мови*: в 11 т. Київ; 1973. Том 4. 810 с.
2. Дзюбко ЛВ, Гриценко ЛІ, (2009). *Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема*. Психолінгвістика; 4:33–43.
3. Зимняя ИА, (2004). *Педагогическая психология*. Москва: Логос; 384 с.
4. Бусел ВТ, (2001). укладач і головний редактор. *Великий тлумачний словник сучасної української мови*. Київ; Ірпінь: Перун; 534 с.
5. Шинкарук ВІ, (1986). редактор. *Філософський словник*. 2 вид., переробл. і допов. Київ: Головна редакція УРЕ; 800 с.
6. Пустовіт ЛО та ін, укладачі (2000). *Словник іншомовних слів: 23 000 слів та термінологічних словосполучень*. Київ: Довіра; 1018 с.
7. *Оценивание: образовательные возможности*. Сб. науч.-метод. ст. Минск: БГУ; 2006. Выпуск 4. 257 с.
8. Морозов СМ, Шкарапута ЛМ, укладачі (2000). *Словник іншомовних слів*. Київ: Наукова думка; 680 с.
9. Семенова АВ (2009). *Парадигмальне моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів*. Монографія. Одеса: Юрид. л-ра; 504 с.
10. Курило ВС (1999). *Моделювання системи критеріїв оцінки розвитку освіти в регіоні*. Педагогіка і психологія; 2:35–9.
11. Ягупов ВВ (2002). *Педагогіка*. Навч. посіб. Київ: Либідь; 560 с.
12. Вергасов ВМ (1985). *Активизация познавательной деятельности студентов в высшей школе*. Киев: Высш. шк.; 176 с.

13. Кузьмінський АІ, Омеляненко ВЛ (2003). *Педагогіка*. Підручник.
Київ: Знання-Прес; 418 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ТА ФІНАНСОВІ АСПЕКТИ УБЕЗПЕЧЕННЯ ЖИТТЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНІ

INSTITUTIONAL-LEGAL AND FINANCIAL ASPECTS OF LIFE, HEALTH AND WORKABILITY OF ATHLETES IN UKRAINE

Людмила Чвертко¹, Ірина Кирилюк¹

¹ Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Ключові слова: спортивний травматизм, ризики, страховий захист, страхування, страхування спортсменів, добровільне страхування від нещасних випадків, обов'язкове державне страхування, медичне страхування.

Key words: sports injuries, risks, insurance protection, insurance, sports insurance, voluntary accident insurance, compulsory state insurance, health insurance.

Анотації

У статті розглядаються особливості організації та забезпечення страхового захисту спортсменів в Україні, обґрунтовано його необхідність та визначено роль страхових компаній у цьому процесі. Висвітлено сутність страхування ризиків у галузі фізичної культури та спорту та охарактеризовано специфіку його реалізації. Здійснено оцінку сучасного стану розвитку системи видів та форм страхування, метою здійснення яких є забезпечення гарантій захисту життя, здоров'я і працездатності українських спортсменів. Встановлено, що страховий захист у цій сфері діяльності надається завдяки функціонуванню таких видів страхування, як страхування від нещасних випадків та медичне страхування, зокрема, страхування медичних витрат. Здійснено оцінку нормативно-правової бази, яка врегульовує процес страхування ризиків втрати життя, здоров'я та працездатності як професійних спортсменів, так і спортсменів-аматорів в Україні, окреслено проблеми його розвитку. З огляду на актуальність забезпечення безпеки спортсменів методами страхування та значний потенціал цього сектору страхового ринку, обґрунтовані основні шляхи його активізації та удосконалення.

В статье рассматриваются особенности организации и обеспечения страховой защиты спортсменов в Украине, обоснована его необходимость и определена роль страховых компаний в этом процессе. Освещена сущность страхования рисков в области физической культуры и спорта, охарактеризована специфика его реализации. Осуществлена оценка современного состояния развития системы видов и форм страхования, целью осуществления которых является обеспечение гарантий защиты жизни, здоровья и работоспособности украинских спортсменов. Установлено, что страховая защита в этой сфере деятельности предоставляется благодаря функционированию таких видов страхования, как страхование от несчастных случаев и медицинское страхование, в частности, страхование медицинских расходов. Осуществлена оценка нормативно-правовой базы, которая регулирует процесс страхования рисков потери жизни, здоровья и

работоспособности как профессиональных спортсменов, так и спортсменов-любителей в Украине, очерчены проблемы его развития. Учитывая актуальность обеспечения безопасности спортсменов методами страхования и значительный потенциал этого сектора страхового рынка, обоснованы основные пути его активизации и совершенствования.

The articles consider the peculiarities of the organization and provision of insurance protection of athletes in Ukraine, which determines its necessity and the defined role of insurance companies in this process. The essence of insurance risks in the field of physical culture and sports is highlighted and the specifics of its implementation are characterized. An assessment of the current state of development of the system of types and forms of insurance, the purpose of which is to ensure guarantees of protection of life, health, and ability to work of Ukrainian athletes. It is established that insurance protection in this area of activity is provided through the operation of such types of insurance as accident insurance and health insurance, in particular, medical expenses insurance. An assessment of the regulatory framework, which will regulate the process of insuring the risks of loss of life, health, and ability to work of both professional and amateur athletes in Ukraine, outlined the problems of its development. Given the urgency of ensuring the safety of athletes through insurance methods and the significant potential of this sector of the insurance market, the main ways of its activation and improvement are justified.

Вступ

Фізична культура та спорт є соціально-економічною системою, яка за своїм функціональним призначенням значною мірою впливає як на відтворення основної продуктивної сили суспільства – людини, її фізичного стану та здоров'я, так і на імідж держави – через популяризацію спорту та досягнення спортсменів.

Характерною ознакою спорту є постійне суперництво. Прагнення спортсменів досягти високих результатів вимагає від них підвищеного фізичного навантаження і нервового напруження під час тренувань та змагань, а спортивна діяльність пов'язана з підвищеним рівнем травматизму, професійними захворюваннями, що становлять загрозу для їх здоров'я і визначають спортивну результативність.

Безпека професійних спортсменів та спортсменів-аматорів залежить від комплексу численних системних і специфічних ризиків, які пов'язані як зі спортивною діяльністю, так і повсякденністю. Наявність комплексу ризиків у спортивній галузі потребує системного вирішення та застосування ефективних заходів з безпеки на всіх етапах спортивної діяльності. Серед таких заходів чільне місце відводиться страхуванню як фінансовому механізму убезпечення життя, здоров'я та працездатності спортсменів.

Галузь фізичної культури та спорту є дуже привабливою для страхових компаній в країнах з розвинутою ринковою економікою, де страховики не лише страхують особисті ризики професійних спортсменів та спортсменів-

аматорів, а й забезпечують страхування різноманітних майнових ризиків спортивних клубів та інших суб'єктів спортивної діяльності. В Україні розвиток цього сектору страхового ринку характеризується низькими показниками та незначним рівнем охоплення ризиків. Водночас популяризація фізичної культури та спорту в країні створює сприятливі умови для формування страхового поля з високими ємністю та рівнем проникнення страхування, й вимагає удосконалення законодавства України у цій сфері та коректив поведінки суб'єктів страхової справи в цьому сегменті страхового ринку.

Мета дослідження – обґрунтування організаційно-правових та фінансових засад убезпечення життя, здоров'я і працездатності спортсменів в Україні методом страхування, а також розробка рекомендацій щодо його оптимізації.

Результати дослідження

Фізична культура і спорт є важливими елементами загальної культури суспільства, що формують такі соціальні цінності, які сприяють зміцненню здоров'я окремої людини та оздоровленню нації. Вагомими чинниками оздоровлення людини, її самовизначення і самореалізації є інтеграційні, духовні та фізичні можливості спорту. Заняття спортом та фізичною культурою дозволяють покращити власні фізичні можливості й навички, отримати моральне та матеріальне задоволення, поліпшити особисті або групові рекорди, отримати суспільне визнання.

Дослідження розвинутих країн доводять, що регулярні заняття фізичною активністю допомагають скоротити захворюваність на хвороби серцево-судинної системи до 36%, а також, в окремих випадках, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити стресостійкість та відволікти від асоціальної поведінки, сприяти розвитку усіх сфер суспільства [1].

Одним із пріоритетних завдань розвитку сильної держави і здорового українського суспільства є розвиток фізичної культури та спорту як основного чинника зміцнення і збереження здоров'я громадян, забезпечення їх безпеки.

Попри те, що останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності (табл. 1), за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна в 2019 р. за показником здоров'я населення посіла 93 місце у світовому рейтингу серед 169 країн світу [1].

Таблиця 1

Діяльність закладів фізичної культури і спорту в Україні.**

Показники	Роки							
	2000	2005	2010	2015	2016	2017	2018	2019
Кількість осіб, що займаються спортом	1014911	1265956	1218362	978163	941849	972802	978532	970511
у т. ч.:								
у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву та школах вищої спортивної майстерності	633980	723727	619758	494286	497012	496348	474786	464566
жінок	247222	322902	290267	240583	235545	229862	231005	229363
осіб з інвалідністю	7169	17342	19738	12722	11398	11380	11568	11301
Кількість осіб, які займаються фізичною культурою та спортом	4105054	5030943	4918331	4388877	4532888	4867218	5048543	5167057
у т. ч.:								
у закладах дошкільної освіти*	-	-	420797	508098	517167	524671	570066	664007
у закладах загальної середньої освіти*	1914177	2037429	1520243	1396771	1664505	1726537	1804121	1913403
на підприємствах, в установах, організаціях, фізкультурно-оздоровчих клубах за місцем проживання, позашкільних навчальних закладах	1623732	2150776	2235157	1871811	1726934	2006259	2067403	2044626
Із загальної кількості осіб, які займаються фізичною культурою та спортом								
жінки	1250958	1598754	1723415	1620286	1767764	1998190	2007932	2107937
особи з інвалідністю, що займаються реабілітаційно-оздоровчою роботою	22069	33464	43267	36110	36189	46619	46519	58500

* без урахування осіб, які відвідували заняття (уроки) з фізичної культури (фізичного виховання), що здійснювались у рамках навчального процесу.

** Джерело: [2, с.157]

Дані табл. 1 свідчать про популярність занять спортом серед молоді. Частка осіб, які займаються спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву та школах вищої спортивної майстерності у 2019 р. склала 47,9% від загальної кількості осіб, які займаються спортом. Спостерігається тенденція щодо зростання занять спортом і серед осіб з інвалідністю: у 2019 р. порівняно з 2000 р. їхня кількість зросла майже в 1,6 разу.

Для осіб, які мають бажання займатися фізичною культурою та спортом, у країні доступна сучасна спортивна інфраструктура. Наявність спортивної інфраструктури сприяє популяризації спорту серед населення, залученню до занять спортом різних вікових груп і покращенню спортивних досягнень спортсменів на змаганнях різного рівня.

Динаміка кількісних показників розвитку спортивної інфраструктури в Україні представлена в табл. 2.

Таблиця 2

Кількість спортивних споруд для заняття спортом в Україні.**

Спортивні споруди	Роки							
	2000	2005	2010	2015	2016	2017	2018	2019
Стадіони з трибунами на 1500 місць і більше	1128	1147	1108	974	936	963	956	960
Спортивні майданчики	35674	39977	40260	36065	36096	36684	37090	35028
Футбольні поля	9910	11248	11730	10851	10899	11135	11097	10900
Лижні бази	122	103	72	55	55	57	58	62
Стрілецькі тири криті і напіввідкриті на дистанцію не менше 25 м	7598	6538	5379	4299	4212	4147	4110	3839
Плавальні басейни	509	510	593	492	534	557	545	557
Спортивні зали площею не менше 162 м ²	17032	17189	17176	14772	14664	14791	14771	14634
Легкоатлетичні ядра (арени), що не входять до складу стадіонів	183	231	257	241	231	225	224	234
Майданчики з тренажерним обладнанням	11300	11286	11738	12115	12435	13208	13726	13955
Трампліни лижні	19	22	25	25	25	31	30	31
Кінно-спортивні бази	29	33	57	48	49	53	53	54
Велотреки	4	4	4	3	3	5	5	5
Споруди зі штучним льодом	10	13	61	57	54	54	54	56

*за даними Міністерства молоді та спорту України (на кінець року)

**Джерело: [2, с.158]

Одним із постулатів безпеки життєдіяльності є твердження про те, що будь яка діяльність людини має ризиковий характер. Проте ймовірність реалізації ризиків є величиною змінною, що варіює від 0 до 1. З огляду на це, різні сфери діяльності людини можна визначити як менш, чи більш ризикові.

Галузь фізичної культури і спорту, як показують дослідження, є специфічною щодо оцінки рівня безпеки [3, с. 7]. У разі, коли мова йде про фізичну культуру та фізичне виховання рівень ризиків є значно

нижчим, ніж при заняттях професійним спортом. Очевидно, що фізична культура та фізичне виховання створюють мінімум ризиків для людини, а перелік цих ризиків відповідає тому комплексу зовнішніх загроз, які характерні для повсякденної діяльності пересічної особи на певній території у певний час.

Слід зазначити, що головними причинами отримання травм та виникнення нещасних випадків під час занять фізичним вихованням є:

- незадовільний стан місць та невідповідність умов для проведення занять;
- недостатня організація навчально-тренувальних занять і змагань;
- неправильна методика проведення занять, тренувань та змагань;
- порушення правил медичного та педагогічного контролю за здоров'ям осіб, які займаються фізичною підготовкою;
- недостатня виховна робота;
- несприятливі метеорологічні умови [4, с. 14].

Водночас спортивна діяльність пов'язана з численними системними та специфічними ризиками. Адже спорт і, особливо спорт вищих досягнень, як його різновид – це праця на межі людських можливостей. Тренувальні та змагальні навантаження сучасного спорту не тільки призводять до високого рівня функціональних можливостей спортсменів, але й є фактором підвищеного ризику щодо захворювань та травматизму.

Спортивний травматизм зумовлений багатьма об'єктивними та суб'єктивними причинами, які залежать не лише від індивідуальних помилок спортсменів, а й від помилок методичного та організаційного характеру (рис.1).



Рис. 1. Причини спортивного травматизму.

Більшість спортивних травм виникає внаслідок:

- 1) організаційних і методичних помилок у навчально-тренувальному процесі й змагальній діяльності спортсмена – 30,05%;
- 2) значного зниження тактико-технічної, фізичної, вольової підготовленості та стану здоров'я спортсмена – 69,95% [5, с. 83].

Співвідношення причин спортивного травматизму, їх значимість і питома вага залежать від виду спорту, характеру підготовки та кваліфікації спортсмена. За оцінками фахівців, найбільше травм отримують спортсмени, які не мають спортивного розряду (36%), наступними за рівнем травматизму є спортсмени III–II розрядів (31% і 21,5% відповідно), істотно нижчими є показники травматизму серед першорозрядників (7,8%), а найменше травмуються майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу і заслужені майстри спорту (3,7%) [6, с. 85]. На показники травматизму також мають вплив сезон та погодні умови: у зимовий період травм більше (до 51%), ніж у літній період (21,8%), а в міжсезоння (у закритих приміщеннях) – 27,5% [7, с. 320].

Ризик виникнення травм та їх характер залежить від виду спорту, тренуваності та амплуа спортсмена. Характеристика найбільш поширених травм спортсменів відображена на рис. 2.

Удари	•пошкодження м'яких тканин без порушення цілості шкірного покриву
Вивихи	•повне зміщення суглобових поверхонь кісток, що викликає порушення функції суглоба
Переломи	•повне або часткове порушення цілості кістки
Рани	•пошкодження тканин і органів з порушення цілості їх покриву, викликане механічним впливом

Рис. 2. Види найбільш поширених травм під час занять спортом.

Спортсмени високого класу через професійні захворювання та травми змушені пропускати від 7 до 45% тренувальних занять і від 5 до 35%

змагальних стартів. Частка травмованих спортсменів, яким необхідне стаціонарне лікування становить близько 10%, а оперативного втручання потребують 5–10% спортсменів. Найбільшу частку в загальній кількості травм займають: ураження суглобів – 38%, забиття м'яких тканин – 31%, переломи та вивихи – 9% і 4% відповідно [7, с. 320].

З 1982 р. National Collegiate Athletic Association (NCAA), до якої входять освітні заклади США та Канади, збирає стандартизовані дані про травми на університетських спортивних змаганнях і тренуваннях через Систему Спостережень за Травмами (ISS). Дослідження NCAA свідчать, що показники травм є більш високими на змаганнях (13,8 пошкодження на 1000 змагань), аніж на тренуваннях (4,0 пошкоджень на 1000 тренувань). За останні роки суттєвих змін у цій пропорції не спостерігалось. [8; 9, с. 184].

Спортивні травми рідко небезпечні для життя, але вони впливають на загальну та спортивну працездатність спортсменів: знижується функціональна здатність організму, відбувається фізичне та психічне розтренування, з'являються негативні емоції та страх надовго втратити спортивну форму на відновлення якої часто потрібні великі зусилля і тривалий період часу [10, с. 208]. Кількість спортивних травм постійно збільшується і набуває дедалі більш загрозливих розмірів: якщо на початку сімдесятих років минулого століття спортивні травми становили 5–7 % від загальної кількості травм, в середині дев'яностих років – 12–17 %, то на початку нинішнього століття значення зазначеного показника сягає 20 % [11]. Внаслідок цього значно зростають прямі й непрямі витрати на лікування спортивних травм.

Враховуючи те, що діяльність у сфері фізичної культури та спорту спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, необхідною умовою забезпечення безпеки галузі є впровадження заходів з профілактики ризиків та зведення їх до мінімуму.

Безсумнівною істиною є твердження про те, що на практиці досягти нульового рівня ризику, тобто абсолютної безпеки, неможливо. Проблема зменшення впливу різного роду ризиків та мінімізації їхніх негативних наслідків є об'єктами пильного дослідження вчених. Адже без задоволення потреби попередження і відшкодування збитків неможливо забезпечувати безперервність процесу виробництва матеріальних благ, підтримувати належний рівень життя людей. Відносини, що складаються в суспільстві з цього приводу, мають об'єктивний характер і в своїй сукупності формують зміст економічної категорії «страховий захист». Специфіка цієї категорії зумовлена такими ознаками: випадковістю ризику; незвичайністю заподіяної шкоди; можливістю вираження шкоди

в натуральній або грошовій формі; необхідністю попередження, подолання наслідків події і відшкодування завданих нею збитків.

Сутність страхового захисту, з точки авторів фундаментального підручника зі страхування, полягає в нагромадженні й витрачання грошових та інших ресурсів для здійснення заходів з попередження, подолання або зменшення негативного впливу ризиків і відшкодування пов'язаних з ними втрат [12, с. 10].

Серед багатьох форм страхового захисту особлива роль належить страхуванню. Позитивний досвід економічно розвинених країн щодо використання механізму страхування в системі управління ризиками підтверджує його дієвість та доцільність.

На думку професора В. Д. Базилевича, сутнісною характеристикою страхового захисту, що забезпечується методом страхування, є його соціальна та суспільна направленість, оскільки акумульовані страховиком кошти страхувальників спрямовуються на формування страхового фонду і використовуються для захисту лише тих його учасників, які постраждали [13, с. 50].

Розглядаючи сутність страхування з позиції управління ризиками, О. В. Кнейслер зазначає: «страхування як метод нейтралізації ризиків у всіх сферах життя та господарської діяльності забезпечує мобілізацію значного обсягу капіталу, що є вагомим джерелом компенсації можливих фінансових втрат у випадку настання ризикових подій» [14, с. 125].

Як відомо, головним суб'єктом реалізації страхового захисту в сучасному світі є страховики. Проте в наукових працях дослідників теорії та практики страхування підкреслюється значення держави в реалізації страхового захисту. Зокрема, О. М. Остапенко наголошує, що держава виступає як гарантом здійснення страхового захисту, так і одним із головних суб'єктів страхових відносин [15, с. 83].

Убезпечити життя, здоров'я та працездатність як професійних спортсменів, так і спортсменів-аматорів в Україні покликані декілька різновидів страхування, до яких належать: добровільне страхування від нещасних випадків, обов'язкове державне страхування спортсменів вищих категорій та медичне страхування. Актуальність їхнього розвитку визначається взаємними інтересами всіх його учасників і суб'єктів, як-от:

- 1) особиста зацікавленість самих спортсменів та їх представників в мінімізації фінансових наслідків різного роду травм;
- 2) зацікавленість тренерів і організаторів спортивних заходів (спортивних змагань, а також навчально-тренувальних та інших заходів з підготовки до спортивних змагань за участю спортсменів) у забезпеченні

безпеки на спортивних об'єктах та нівелюванні несприятливих наслідків нещасних випадків;

3) прагнення держави забезпечити додаткові заходи захисту спортсменів в умовах зростання інтересу до проблем фізичної культури і спорту [16, с. 211].

Нині серед укладених страховими компаніями України договорів превалюють договори добровільного страхування спортсменів від нещасних випадків. Це так званий ризиковий вид особистого страхування і його метою є забезпечення страхового захисту на випадок втрати здоров'я чи смерті застрахованої особи внаслідок нещасного випадку. Тобто страхова компанія гарантує застрахованим фінансове відшкодування збитків, заподіяних внаслідок настання страхового випадку.

Страховими випадками за умовами добровільного страхування спортсменів від нещасних випадків визнаються: смерть застрахованого під час підготовки до змагань або участі в них; втрата застрахованим працездатності внаслідок поранення, контузії, травми або каліцтва, захворювання чи інвалідності, що сталися під час підготовки до змагань або участі в них. Як бачимо, випадки одержання травм під час спортивних занять та змагань, які нерідко виключаються з обсягу відповідальності страховиків при звичайному страхуванні від нещасних випадків, при страхуванні спортсменів, навпаки, є головною частиною спортивного покриття.

Водночас, слід відзначити, що «добровільність» страхування від нещасних випадків для спортсменів є умовною, адже за відсутності такого поліса страхування спортсмен не допускається до змагань. Це так званий «специфічний» вид обов'язкового страхування. Зазначений вид страхування, на думку фахівців, не має юридичної сили як закон, і тому за правовими ознаками його не можна назвати обов'язковим, але його можна вважати таким за сутністю [17, с. 237]. Принагідно зауважимо, що вимога мати страховий договір для спортсменів є стандартною вимогою до учасників змагань в усьому світі.

«Обов'язковість» добровільного страхування спортсменів від нещасних випадків в Україні регулюється не законами, а регламентами або правилами змагань. Зазначені нормативно-правові акти, визначаючи порядок організації проведення змагань, зобов'язують спортсменів-учасників цих змагань, мати страхове свідоцтво (поліс, сертифікат) добровільного страхування від нещасних випадків (визначеного п. 2 частини четвертої ст. 6 Закону України «Про страхування» [18]). Така умова, наприклад, міститься у Правилах спортивних змагань з альпінізму

[19], Правилах спортивних змагань з лижних гонок [20], Правила спортивних змагань з санного спорту [21] тощо. Деякі правила спортивних змагань містять вимогу щодо терміну дії страхового поліса: зокрема, Правилами спортивних змагань з тайландського боксу Муей Тай [22] визначено, що такий поліс має діяти протягом усього терміну змагань, в інших обумовлюється необхідний рівень захисту: зокрема в Правилах спортивних змагань з літакового спорту перед спортсменом ставиться вимога пред'явлення страхового поліса «здоров'я й життя, дія якого поширюється й на змаганнях» [23].

Добровільне страхування передбачає, що всі істотні моменти договору страхування визначаються виключно за згодою сторін. Зазвичай страховики пропонують декілька програм страхування, що відрізняються обсягами страхової відповідальності (страхового покриття) – переліком певних страхових ризиків (страхових випадків), з настанням яких здійснюється виплата, а також передбачають різні строки та територію дії договору.

Програми страхування спортсменів від нещасних випадків покривають такі ризики, як:

1. Тимчасова втрата застрахованою особою працездатності внаслідок нещасного випадку.
2. Інвалідність застрахованої особи, що настала внаслідок нещасного випадку.
3. Смерть застрахованої особи внаслідок нещасного випадку.

Страхові компанії, можуть застрахувати спортсмена як на рік, так і на період участі в змаганнях (спортивних зборах, спортивних таборах), забезпечуючи страховий захист цілодобово, або тільки під час безпосередньої участі в змаганнях, тощо. Як показують дослідження, найчастіше страхові договори укладають саме на час спортивних змагань [17, с. 238]. Договори страхування можуть укладатися в колективній або в індивідуальній формах. При цьому за індивідуальної форми страхувальником є фізична особа, яка укладає договір відносно себе самої або іншої фізичної особи (наприклад, дитини). Колективна форма передбачає, що страхувальниками можуть бути спортивні федерації, спортивні клуби, батьківські комітети, організовані групи фізичних осіб, організатори змагань та спортивних заходів й т. п., які укладають договори страхування на користь спортсменів. Грошова сума, в межах якої страховик відповідно до умов страхування зобов'язаний провести виплату при настанні страхового випадку, обумовлюється конкретною програмою страхування, або узгоджується страхувальником індивідуально. Розмір страхового тарифу, а відповідно й розмір страхового платежу за

договорами добровільного страхування від нещасних випадків залежать від групи ризику (рис. 3), до якої належить той чи інший вид спорту, а також визначається умовами страхування та терміном дії договору.

Групи в

Групи ризиків			
Дуже високі	Високі	Середні	Низькі
<ul style="list-style-type: none"> екстремальні види спорту (дельтапланеризм, альпінізм, скелелазіння, підводні та підземні види спорту, стрибки з парашутом, автмотоспорт, фрістайл-акробатика та ін.). 	<ul style="list-style-type: none"> контактні види спорту (вільна боротьба, греко-римська боротьба, рукопашний бій, традиційне карате, кінбоксинг, бокс, дзюдо, самбо); футбол; хокей із шайбою; важка атлетика; спортивна гімнастика; багатоборство; регбі; гірськолижний і лижний спорт та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> ігрові види спорту (баскетбол, волейбол, гандбол, теніс, хокей на траві і т. д., крім футболу і хокею з шайбою); художня гімнастика; легка атлетика; стрільба з лука; стендова і кульова стрільба; фехтування; фігурне катання; віндсерфінг; вітрильний спорт; кінний спорт; акробатика; стрибки на батуті; ковзанярський спорт; санный спорт; велосипедний спорт та ін. 	<ul style="list-style-type: none"> плавання; водне поло; синхронне плавання; гольф, веслування; настільний теніс; спортивна аеробіка; балмінгтон; біатлон; городкового спорту та ін.

Рис. 3. Групи ризиків за видами спорту.

Розмір страхової виплати встановлюється у відсотках від страхової суми згідно з Правилами страхування від нещасних випадків, що встановлюються страховиком відповідно до вимог чинного законодавства. Розрахунок страхових відшкодувань виконується на підставі медичних документів (діагнозу, рекомендацій, заходів тощо).

Відповідно до ст. 43 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [24] та п.4 ст. 7 Закону України «Про страхування», спортсмени вищих категорій підлягають обов'язковому державному страхуванню. Порядок та умови проведення цього виду обов'язкового страхування, умови страхових виплат, встановлено Кабінетом Міністрів України [25].

Спортсменами вищих категорій, згідно зі ст. 1 Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні», визнаються спортсмени, які мають найвищі досягнення на офіційних національних та міжнародних змаганнях і які включені згідно зі спортивним рейтингом до складу збірних команд України [26].

Обов'язкове державне страхування спортсменів збірних команд України здійснюється на випадок: загибелі або смерті застрахованого під час підготовки до змагань та участі в них; втрати застрахованим

працездатності внаслідок поранення, контузії, травми або каліцтва, захворювання чи інвалідності, що сталися під час підготовки до змагань та участі в них [25]. Специфічною особливістю фінансування витрат, пов'язаних із цим видом обов'язкового державного страхування, є їх здійснення за рахунок коштів державного бюджету, що виділяються на утримання штатних збірних команд України.

Механізм бюджетного фінансування страхового захисту від ризиків, що супроводжують спортивну діяльність осіб з інвалідністю, для ефективного забезпечення останніх соціальними гарантіями, затверджений окремим нормативно-правовим актом – Порядком використання коштів, передбачених у державному бюджеті для фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб з інвалідністю. Зокрема, у цьому документі зазначається, що «на забезпечення обов'язкового державного страхування спортсменів вищої категорії штатної команди національних збірних команд з видів спорту осіб з інвалідністю спрямовуються бюджетні кошти» [27].

Серед видів страхування, які забезпечують страховий захист спортсменів – і аматорів, і професіоналів, чільне місце посідає добровільне медичне страхування. Поліс добровільного медичного страхування є гарантією того, що при виникненні захворювань або травм, згідно умов договору, застрахованому спортсмену забезпечується:

- організація та оплата медичних послуг страховою компанією;
- медикаментозне забезпечення, яке необхідне для лікування;
- відшкодування коштів, витрачених на лікування, якщо лікування здійснювалося самостійно за попереднім погодженням з лікарем-координатором страхової компанії (відшкодування витрат може бути повним або частковим, відповідно до умов договору).

В теперішніх умовах особливого значення набуває потреба в убезпеченні життя та здоров'я спортсменів під час поїздок для участі в будь-яких спортивних заходах за кордоном. Такий вид подорожей попри економічну нестабільність стрімко набуває попиту в українському суспільстві, тому важливим питанням для спортсменів під час таких подорожей є умови, які б гарантували високий ступінь їхньої безпеки [28].

В цьому разі страховими компаніями для забезпечення страхового захисту спортсменів активно пропонується добровільне страхування медичних витрат, основний зміст якого – це компенсація медичних витрат, що можуть виникнути в закордонній поїздці внаслідок раптового захворювання або нещасного випадку [29, с. 69].

Водночас, слід зазначити, що іноді страхування в галузі професійного спорту провадять не лише для убезпечення життя, здоров'я

і працездатності спортсменів, а й для реклами та піару. Безліч прикладів таких незвичних страхових угод, укладених відомими спортсменами, зокрема, щодо страхування частин тіла, наведено в наукових працях, на сайтах різноманітних інтернет-видань тощо. Наприклад, про чітко окреслену «шоу-бізнес-спрямованість» та суто рекламну мету таких договорів зазначають у своїх публікаціях М. Тіхонова [17, с. 238] та В. Токарева [30, с. 53–54]. Топ найдорожчих страхових полісів професійних спортсменів, за якими передбачені мільйонні суми покриття ризиків, можна побачити на сайті популярного розважального журналу про життя знаменитостей [31].

В цілому сектор спортивного страхування на страховому ринку України не отримав належного розвитку та не виконує притаманних йому функцій. Ключовим чинником низького рівня розвитку страхування у галузі фізичної культури та спорту, насамперед масового, з нашої точки зору, є недостатня платоспроможність спортсменів та спортивних клубів, спортивних товариств, спортивних шкіл тощо.

Залучення у масовий спорт всіх верств населення будь-якого віку, будь-якого соціального становища та інтересів у спорті посилює проблему доступності адекватних та дієвих механізмів страхового захисту життя та здоров'я його учасників. Держава має зацікавлювати у фінансуванні витрат на страхування недержавний сектор шляхом надання податкових пільг та іншими методами.

Проведені нами дослідження показують, що потенціал страхування, в тому числі й у сфері фізичної культури та спорту, може бути реалізовано лише за умови економічного зростання країни, основним показником якого є збільшення ВВП на душу населення. На жаль, в Україні недостатньо уваги приділяється соціальній складовій економічного розвитку, що призводить до зниження життєвого рівня населення, а недостатня платоспроможність населення – до зниження попиту на страхові продукти. Зокрема, показники розвитку окремих видів особистого страхування в країні є вкрай низькими.

Потреба підвищення ефективності страхування різних категорій спортсменів обумовлює необхідність удосконалення законодавства України у цій сфері. Нагальною є вимога щодо чіткого законодавчого визначення норм страхового захисту з урахуванням ризиків різних видів спорту, а також механізмів, що забезпечують обов'язковість страхування спортсменів. Ми поділяємо думку вчених, щодо доцільності створення типових умов страхування спортсменів від нещасних випадків, на базі яких страховики могли б формувати конкретні диференційовані страхові продукти, орієнтовані на види спорту зі схожими видами травм [16, с. 215].

Зміни, що відбуваються в українському суспільстві: політичні, економічні та соціальні перетворення, обумовлюють необхідність посилення уваги до страхового захисту. Атмосфера зростаючої невизначеності спонукає страховиків до розробки таких страхових продуктів, які даватимуть змогу забезпечити страхувальників та застрахованих адекватним захистом. У найближчій перспективі особливу увагу, на наш погляд, буде зосереджено на дії страхового покриття на випадок зараження вірусом COVID-19, а також доцільності його розширення [32, с. 65].

Отже, спорт є важливою компонентою здорового способу життя, сприяє вихованню всебічно гармонійного розвитку особистості та формує міжнародний імідж держави.

Страхування створює гарантії для спортсменів щодо убезпечення від ризиків та небезпек для їхнього життя, здоров'я і працездатності, які неможливо спрогнозувати, проте вони мають високу вірогідність настання.

Велика кількість ризиків у сфері фізичної культури і спорту спонукали страховиків, що займаються ризиковим особистим страхуванням, проявити гнучкість у товарній політиці та розробити широкий спектр страхових послуг.

В Україні, згідно з чинним законодавством, спортсмени вищих категорій підлягають обов'язковому державному страхуванню, специфічною особливістю якого є фінансування витрат, пов'язаних із його здійсненням, за рахунок коштів державного бюджету. Серед добровільних видів найбільшого поширення набули добровільне страхування спортсменів від нещасних випадків та медичне страхування, зокрема, добровільне страхування медичних витрат. Кожен з цих видів представлений великою кількістю страхових програм як для професійних спортсменів, так і спортсменів-аматорів.

Передумовою подальшої активізації розвитку страхування життя, здоров'я і працездатності спортсменів є макроекономічна стабілізація та зростання рівня життя населення України, створення умов для активізації діяльності страховиків у цьому секторі страхового ринку, в тому числі й шляхом удосконалення його державного регулювання.

Література

1. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-p>.

2. Статистичний щорічник України за 2019 рік. Державна служба статистики України. За редакцією І. Є. Вернера. Київ, 2020. 464с.
3. Заплатинський В. М. Спеціальність «безпека спорту» – актуальність та перспективи. *Науковий вісник Академії безпеки та основ здоров'я: збірник наукових праць. Спец. вип. «Нові тенденції в безпеці. Безпека спорту»*. Київ : ЦП «Компринт», 2018. С. 6–17.
4. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник. Дніпропетровськ: «Вета», 2015. 111 с.
5. Ніканоров О. К. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. *Спортивна медицина*. 2015. № 1–2. С. 82–87.
6. Левенець В. Актуальні питання спортивного травматизму. *Спортивна медицина*. 2004. №1–2. С. 84–90.
7. Степаненко О. С., Томин Л. В., Ольховик А. В., Мордвінова І. В. Аналіз травматизму в спорті та шляхи його попередження. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4, № 1. С. 320–324.
8. Травматизм у спорті. URL: <http://formula-rukhu.com.ua/injury-in-sport/>
9. Lievers W. B., Goggins K. A., Adamic P. Epidemiology of Foot Injuries Using National Collegiate Athletic Association Data From the 2009-2010 Through 2014-2015 Seasons. *J Athl Train*. 2020. 55 (2). P. 181–187.
10. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. *Молодий вчений*. 2018. №4.2(56.2). С. 207–211.
11. Хіменес Х. Р. Травматизм у спорті. Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львівський державний університет фізичної культури. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3741>
12. Страхування: підручник / Керівник авт. кол. і наук. ред. С. С. Осадець, д.е.н., проф. Вид. 2-ге., перероб. і доп. Київ : КНЕУ, 2002. 528 с.
13. Базилевич В. Д. Сучасна парадигма страхування: сутність і протиріччя. *Фінанси України*. 2007. № 9. С. 42–50.
14. Кнейслер О. В. Теоретична концептуалізація страхування. *Світ фінансів*. 2009. №1 (18). С. 119–126.
15. Остапенко О. М. Страховий захист: сутнісний аспект. *Вісник Сумського державного університету. Сер. : Економіка*. 2013. № 2. С. 78–84.
16. Чернявская Е. Ю., Перфильева И. В. Особенности развития страхования в сфере физической культуры и спорта. *Бизнес. Образование. Право*. 2018. № 3 (44). С. 210–216.
17. Тихонова М. А. Види страхування у сфері фізичної культури і спорту. *Право і безпека*. 2011. № 1 (38). С. 234–239.
18. Про страхування : Закон України від 07.03.1996 № 85/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/85/96-вр>.

19. Правила спортивних змагань з альпінізму : Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 23 жовтня 2018 року № 4894. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1307-18>
20. Правила спортивних змагань з лижних гонок : Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 03 червня 2019 року № 2818. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19>
21. Правила спортивних змагань з санного спорту : Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 03 червня 2019 року № 2798. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0659-19>
22. Правила спортивних змагань з тайландського боксу Муей Тай: Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 01.04.2013 № 3. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0604-13>
23. Правила спортивних змагань з літакового спорту (вищий пілотаж на поршневих літаках) : Затверджено Наказом Міністерства молоді та спорту України 14 вересня 2018 року № 4288. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1158-18>
24. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
25. Порядок та умови обов'язкового державного страхування спортсменів вищих категорій : затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 31 травня 1995 р. № 378. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/378-95-п>
26. Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні : Закон України від 14.09.2000 № 1954-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1954-14>.
27. Порядок використання коштів, передбачених у державному бюджеті для фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб з інвалідністю : затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 2 березня 2011 р. № 198. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/198-2011-п>.
28. Кирилюк І. М. Безпека у туризмі як чинник сталого розвитку туризму. *Освіта і наука у сфері національної безпеки: проблеми та пріоритети розвитку* : збірник матеріалів III міжнародної науково-практичної конференції / 14 червня 2019 р., м. Острог. Київ. ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2019. С. 157–160.
29. Чвертко Л. А., Демченко Т. А. Страхування туристичних ризиків: проблеми теорії та практики. *Економічні горизонти*. 2018. № 1(4). С. 67–75.
30. Токарева В. О. Правове регулювання страхування спортсменів. *Часопис цивілістики*. 2020. № 38. С. 52–57.

31. От ног Криштиану Роналду до усов Мерви Хьюза: рейтинг самых дорогостоящих страховок спортсменов. *HELLO!*
URL: <https://ru.hellomagazine.com/figura/fitnes-i-sport/31285-ot-nog-krishtianu-ronaldu-do-usov-mervi-khyuza-reyting-samykh-dorogostoyashcikh-strakhovok-sportsmenov.html>
32. Чвертко Л. А., Вінницька О. А., Корнієнко Т. О. Стан та проблеми розвитку туристичного страхування в Україні. *Актуальні проблеми розвитку економіки регіону*. 2020. Вип.16. Т.1. С. 58–67.

ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОБ'ЄКТИВНОСТІ СУДДІВСТВА В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

WYKORZYSTANIE TECHNOLOGII CYFROWEJ DO ZWIĘKSZENIA OBIEKTYWIZMU SĘDZIOWANIA KARATE KYOKUSHINKAI

Богдан Кіндзер¹, Любомир Вовканич¹, Сергій Нікітенко¹, Іван Ільницький¹, Сергій Вишневецький¹, Василь Матвіїв¹

¹Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна

Kluczowe słowa: Karate Kyokushin, Masutatsu Oyama, Sztuki Walki, IKO, WKO, IFK, Środki, Karate, Kyokushin, Mistrzostwa Europy i Świata.

Анотації

У роботі проведено аналіз роботи суддів високої кваліфікації корекція їхньої роботи з допомогою сучасних цифрових технологій. Удосконалення техніки оцінки ситуацій поєдинку, методичні рекомендації щодо вирішення виявлених проблем по прийняттю об'єктивних рішень в спірних ситуаціях. Дані методичні прийоми аналізу критичних ситуацій із застосуванням 3D записів поєдинків та їх об'ємного відтворення дасть змогу приймати безапеляційні правильні рішення результату бою і можуть застосовуватися при підготовці висококваліфікованих суддів в багатьох видах одноборств. Повторний перегляд основних проблем які можуть виникати в процесі поєдинку, пов'язаних з багатьма чинниками які можуть впливати на прийняття рішення судді, з врахуванням психологічної особливості роботи судді, допоможе зрозуміти складності які виникають в процесі суддівства бою, виявити й усунути причини що їм передують.

Проведення семінарів і атестацій з використанням відеозаписів поєдинків в 3D форматі має допомогти судді досягти бажаного рівня кваліфікації, вказати на проблеми, які можуть виникати в процесі суддівства поєдинків, Кожен клуб, кожна організація повинні вести роботу по підготовці суддів паралельно роботі по підготовці спортсменів. Широке застосування сучасних цифрових технологій для підвищення рівня об'єктивності суддівства в Кіокушинкай карате має бути пріоритетним на сучасному етапі розвитку стилю, що в свою чергу значно підніме авторитет суддів, престижність і якість змагань на всіх рівнях.

Проведення змагань на організаційно високому рівні із застосуванням сучасних цифрових технологій які призведуть до підвищення рівня об'єктивності прийняття рішень суддівським корпусом підвищить не тільки престижність змагань, а й призведе до успішного розвитку будь якого виду одноборств.

Artykuł analizuje pracę sędziów o wysokich kwalifikacjach i koryguje ich pracę przy pomocy nowoczesnych technologii cyfrowych. Doskonalenie techniki oceny sytuacji walki, wskazówki do rozwiązywania zidentyfikowanych problemów podejmowania obiektywnych decyzji w sytuacjach kontrowersyjnych. Te metody analizy sytuacji krytycznych z wykorzystaniem trójwymiarowych nagrań walk i ich trójwymiarowego odwzorowania pozwolą na

пodejmowanie niekwestionowanych trafnych decyzji o wyniku walki i mogą znaleźć zastosowanie w treningu wysoko wykwalifikowanych sędziów w wielu rodzajach sztuk walki. Ponowne rozważenie głównych problemów, które mogą pojawić się podczas walki, związanych z wieloma czynnikami mogącymi wpłynąć na decyzję sędziego, biorąc pod uwagę psychologiczne cechy sędziego, pomoże zrozumieć trudności pojawiające się w sędziowaniu walki, zidentyfikować i wyeliminować ich przyczyny.

Prowadzenie seminariów i certyfikacji z wykorzystaniem nagrań wideo z meczów w formacie 3D powinno pomóc sędziemu w osiągnięciu pożądanego poziomu kwalifikacji, wskazać problemy, które mogą pojawić się w procesie sędziowania meczy. Każdy klub, każda organizacja powinna pracować nad szkoleniem sędziów równoległe z treningiem sportowców. Powszechne wykorzystanie nowoczesnych technologii cyfrowych w celu zwiększenia obiektywizmu sędziowania w karate Kyokushinkai powinno być priorytetem na obecnym etapie rozwoju stylu, co z kolei znacząco podniesie autorytet sędziów, prestiż i jakość rywalizacji na wszystkich poziomach.

Prowadzenie zawodów na wysokim organizacyjnie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii cyfrowych, które zwiększą obiektywność podejmowania decyzji przez sędziów, nie tylko podniosą prestiż zawodów, ale również doprowadzą do pomyślnego rozwoju wszelkiego rodzaju sztuk walki.

Вступ

Суддівство в спорті, як і у житті, має велике значення. Справедливе, безкомпромісне суддівство в будь-якому виді спорту викликає повагу, як до самого виду спорту, так і до суддів, як від глядачів, так і від самих спортсменів та тренерів. Науковці [4,8,10,25] зазначають, що рівень суддівства в будь-якому виді спорту слід розглядати як об'єктивний критерій загального стану його розвитку, а подальший прогрес і спрямованість розвитку більшості спортивних дисциплін знаходиться у прямій залежності від підвищення якості суддівства.

Якісне та об'єктивне суддівство стимулює спортсменів до прояву всіх позитивних якостей, а також до свого удосконалення та прагнення до досягнення висот у своєму виді спорту.

Необхідність вирішення даного питання, пояснюється високою складністю суддівства, яка характеризується:

- складністю оцінки виконання технічних прийомів;
 - швидкоплинністю виконання технічних і тактичних дії;
 - одночасністю контролю за дотриманням правил;
 - підвищеною увагою до ситуації,
- а також іншими моментами.

Очевидність і визнання даної проблеми фахівцями (Е. Платонов, 2002) вказують на актуальність обраного напрямку дослідження та підкреслюють своєчасність звернення до даного питання. У зв'язку з цим, доцільним

видається дослідити особливості суддівської діяльності та внести пропозиції до процесу та способи застосування цифрових технологій для підвищення рівня об'єктивності суддівства в Кіокушинкай карате. [1,6,7,14]

На сучасному етапі технічний прогрес торкнувся практично всіх видів спорту таких, як легка атлетика, футбол, хокей тощо, однак у багатьох одноклубствах окрім відеозйомки сутички та висвітлення результатів на табло немає поки що суттєвого прогресу. На нашу думку рівень суддівства та довіру до роботи суддів можна значно удосконалити засобами ІТ - технологій. [19,21-24]

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Аналіз дослідження техніки бойових мистецтв проведений в сучасних світових наукових лабораторіях звичайно дає напрямок розвитку тренувального процесу, однак це тільки верхівка глибоко проведених робіт, самої глиби досліджень і її результатів побачити неможливо якщо самостійно не провадити аналогічні дослідження. Більшість досліджень зарубіжних вчених в галузі одноклубств, проводяться в окремих видах. Так, зокрема Таеквондо має суттєві зрушення в цьому напрямку, оскільки держава зацікавлена в просуванні національного одноклубства на світовий ринок, відомі корейські компанії вкладають значні кошти в наукові дослідження і рекламу. Результатом є міцне закріплення цього виду в олімпійській програмі і глобальне розповсюдження цього виду одноклубств для масових занять [21,22].

Дослідження даних авторів не передбачають використання сучасних комп'ютерних технологій під час навчально-тренувального процесу.

Сучасний розвиток цифрових технологій та технічних засобів навчання дозволяє суттєво підвищити ефективність навчально-тренувальних занять та їх результати. Таким чином, висока ефективність використання засобів термінової інформації передбачає їх удосконалення. Деякі зразки являються досить складними в плані масового застосування під час навчально-тренувального процесу та поточного технічного обслуговування [5,9,11,15].

Постановка проблеми

Якісне та об'єктивне суддівство стимулює спортсменів до прояву всіх позитивних якостей, а також до свого удосконалення та прагнення до досягнення висот у своєму виді спорту. Сучасний стрімкий розвиток досягнень в спорті та й в розвитку фізичної культури людства завдячує вибуховому

науково-технічному прогресу в галузі цифрових технологій в останні 30 років. Новітні технічні винаходи, сучасні технології, в тому числі і цифрові, приносять неабияку користь в усіх галузях життєдіяльності.

Застосування новітніх цифрових технологій для необхідності вирішення даного питання, пояснюється високою складністю суддівства [2-4,12,16,17].

Мета дослідження – дослідити та проаналізувати основні проблеми суддівства спортивних змагань в однокласниках, (наприкладі Кіокушинкай карате) та розробити за результатами аналізу багаторічної роботи суддів на різних рівнях змагань з врахуванням позитивних змін які відбуваються на сучасному етапі в якості суддівства та розробили багаторівневу систему контролю поєдинку на татамі для підвищення об'єктивності прийнятих рішень суддями.

Методи та організація дослідження. аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; методи дослідження сучасними цифровими технологіями; анкетування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися під час участі висококваліфікованих спортсменів-каратистів на провідних змаганнях з Кіокушинкай карате у дисципліні «Куміте» впродовж останніх 3 років. В опитуванні приймали участь висококваліфіковані спортсмени – каратисти, провідні фахівці та судді. В опитуванні приймали участь 32 висококваліфікованих каратисти, які приймали участь у провідних змаганнях (чемпіонати України, міжнародні турніри, чемпіонати Європи). Усі спортсмени є членами збірних команд, кандидати в майстри та майстри спорту, за класифікацією прийнятою в Кіокушинкай карате з 2-ю до 3-го дану, вік 18–25 роки, стаж занять від 10 років, з досвідом суддівства змагань регіонального рівня. Також в опитуванні приймали участь провідні фахівці, керівники організацій (клубів та федерацій) та судді з досвідом суддівства провідних турнірів не менше 3 х років в загальній кількості 46 чоловік.

Результати дослідження та їх обговорення

Нами проаналізовано більше 80 різних публікацій зарубіжних та вітчизняних фахівців з однокласників, викладені власні бачення та аналіз отриманого досвіду суддівства різного рівня змагань в тому числі міжнародних та Чемпіонатів Європи. З метою визначення ефективності застосування сучасних цифрових технологій у підвищенні якості та об'єктивності

суддівства змагань в одноборствах буде представлена коротка інформація по результатам досліджень з різних джерел науково-методичної літератури та публікацій присвячених питанням використання сучасних цифрових технологій у змагальній діяльності та навчально-тренувальних заняттях при підготовці висококваліфікованих суддів, удосконалення якості та об'єктивності суддівства [1,8,10,11].

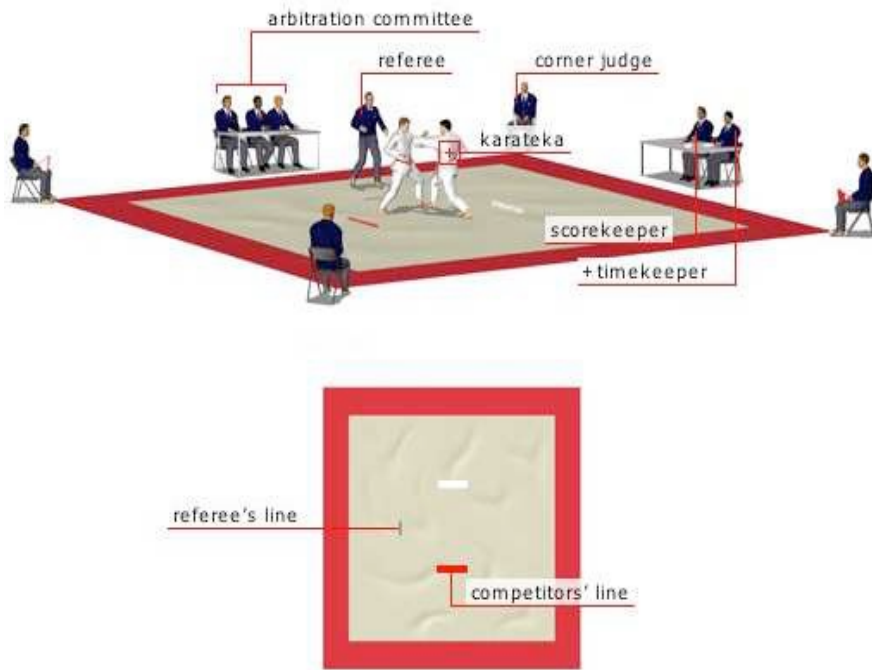


Рис.1. Діюча система розміщення суддів на змаганнях з Куміте в Кіокушинкай карате.

У більшості розвинутих зарубіжних країнах для підвищення професійної майстерності суддів працюють наукові центри, сучасні наукові лабораторії, які оснащені за останнім словом науки і техніки, мають підтримку зі сторони держави, та провідних фірм – виробників сучасної цифрової техніки, для прикладу відома корейська фірма «Самсунг», яка розробила та впровадила дуже багато високоякісних цифрових технологій, як для контролю виступу спортсмена так і для підвищення рівня об'єктивності суддівства, що в свою чергу дозволяє цьому виду одноборств займати лідируючі позиції в світі одноборств тим самим приваблюючи увагу населення і мотивацію до занять.

Якісне та об'єктивне суддівство стимулює спортсменів до прояву всіх позитивних якостей, а також до свого удосконалення та прагнення до досягнення висот у своєму виді спорту.

Аналіз останніх змагань дає сподівання на суттєвий прогрес, щодо якості суддівства на національних турнірах. Згідно внесених змін до правил, окрім традиційних 5-ти суддів (Сушин + 4 фукушин) в деяких міжнародних організаціях, які культивують Кіокушинкай карате, запроваджено ще одного суддю (сосушин), який не приймає рішень по результату поєдинку, однак має функцію контролю і може повідомляти сушину (рефері) свої зауваження, щодо прийнятих спірних рішень. Окрім того багато організаторів змагань запроваджують обов'язковий запис поєдинків (камера розміщена зі сторони сосушин) для перегляда спірних моментів.

За результатами аналізу багаторічної роботи суддів на різних рівнях змагань та враховуючи позитивні зміни в якості суддівства, ми розробили багаторівневу систему контролю поєдинку на татамі і об'єктивності прийнятих рішень суддями.

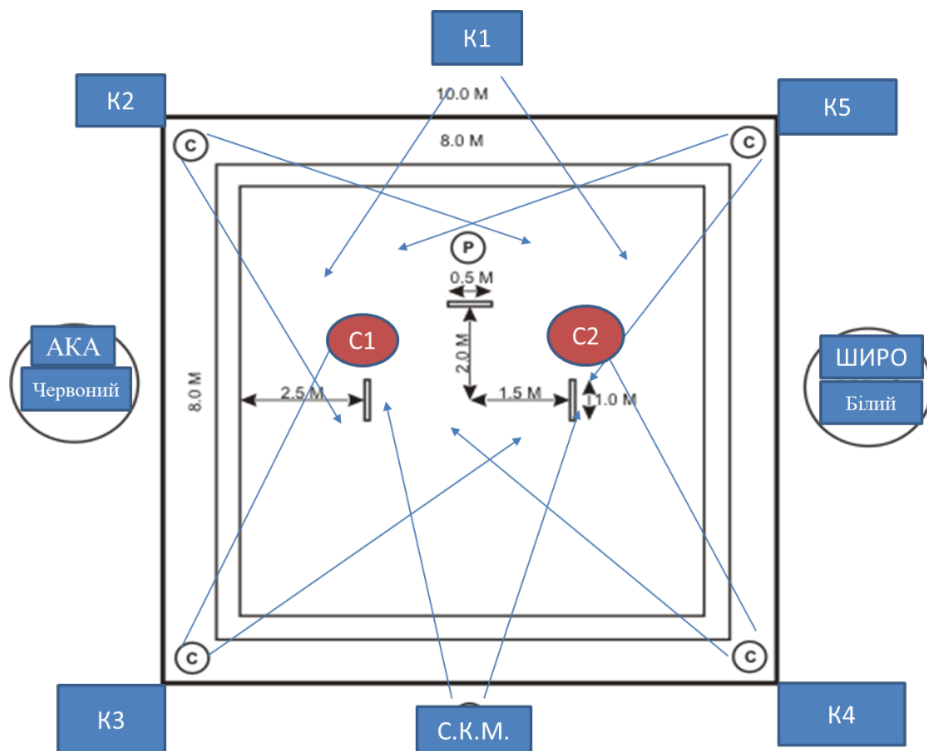


Рис.2. Схема розміщення суддів на татамі з врахуванням додаткового судді контролера (сосушин) з напрямками спостереження.

В додаток до діючих рішень ми пропонуємо ввести додаткові системи контролю поєдинку на татамі.

Варіант 1. Встановити по кутам татамі (за спинами фуку шин) на телескопічних стійках 4 веб камери з допомогою яких проводиться відеозапис поєдинку з 4 різних позицій і демонструється у 4 вікнах на моніторі судді відповідального за татамі. В разі виникнення спірних питань є можливість розглянути ситуацію з різних сторін і прийняти об'єктивне рішення.

Варіант 2. Дещо складніше, але має вищий рівень об'єктивності. В даному випадку всі судді, які приймають участь у суддівстві поєдинку забезпечуються неоптичними окулярами з вебкамерами (сушин, сосушин та всі фукушин) з Wi-Fi передавачами, які передають зображення на монітор судді відповідального за татамі. В разі виникнення спірних питань є можливість розглянути ситуацію з різних сторін, а з допомогою комп'ютерної програми «Куб» є можливість розглянути спірну ситуацію в 3D форматі та прийняти об'єктивне рішення.

Нами проведені експериментальні дослідження з використання нагрудних камер, що застосовуються працівниками патрульної поліції. Аналіз результатів експерименту дозволяє стверджувати про ефективність застосування такого методу в суддівстві спортивного поєдинку. Однак враховуючи деякі огріхи в запису поєдинку з нагрудної камери ми дійшли до висновку про застосування окулярів з Веб камерою є більш пріоритетне, оскільки дає змогу бачити поєдинок «очима» суддів.

Приблизно так повинна виглядати схема багаторівневої системи контролю поєдинку на татамі і об'єктивності прийнятих рішень суддями на сучасному етапі.

Ми пропонуємо проводити відео запис з 5 точок, а саме:

а) 4 камери встановлені стаціонарно за спинами бокових суддів і одна у сушин (рефері) на рівні грудей. Однак цей варіант має певні недоліки оскільки він статично охоплює сектор на який налаштований.

б) у цьому варіанті ми пропонуємо забезпечити суддів окулярами з можливістю відеозапису та передачі інформації на монітор від усіх 5 членів суддівської бригади в режимі «бачення» поєдинку з позиції, а точніше «очима» судді.

в) і третій варіант комбінований варіант а) плюс варіант б), що буде значно інформативнішим.

Такий варіант суддівства поєдинків дозволить значно підвищити рівень об'єктивності суддівства, оскільки суддя від суддівської колегії (головний суддя змагань) зможе контролювати хід поєдинку і дії суддів, а у випадку спірних рішень може докладно розібрати ситуацію.

Наступний етап, впровадження такої методики суддівства змагань буде накопичення відеоматеріалів поєдинків різного рівня змагань та провадження їх у підготовку суддів. Відео записи поєдинків, а саме півфінальні та фінальні бої мають бути обов'язковими для розгляду на суддівських семінарах.

Висновки

За результатами проведених нами досліджень та аналізу наукового матеріалу, а також результатів опитування висококваліфікованих спортсменів – каратистів, провідних фахівців та суддів в Кіокушинкай карате нами розроблено сучасну багаторівневу систему контролю поєдинку на татамі для підвищення об'єктивності прийнятих рішень суддями. Крім цього розроблена нами сучасна технологія дозволяє підвищити рівень кваліфікації суддів, а відтак і якість та об'єктивність суддівства на змаганнях різного рівня.

Перспективи подальших досліджень. Розробка багаторівневої системи контролю поєдинку на татамі для підвищення об'єктивності прийнятих рішень суддями та удосконалення існуючої системи підготовки суддів дозволить підняти на якісно вищий рівень професійність суддів та спортсменів спрямованого на ефективне і якісне удосконалення техніки ведення бою в Кіокушинкай карате і є перспективним напрямком подальших розвідок.

Список літератури

1. Арансон М. В., Шустин Б. Н. (2018), "Актуальные направления анализа соревновательной деятельности единоборцев", Педагогические науки, Выпуск №9(75), С 99-101.
2. Аналіз арсеналу високоефективної та результативної техніки ударів ногами провідних спортсменів на чемпіонатах Європи та світу з кіокушинкай карате, /Анна Трушина Богдан Кіндзер, Борис Лемішко, Арсен Лебідь, Христина Осика, Віктор Балагур// Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia ISBN 978-83-89481-42-9.- 2020 – с.72-85
3. Аналіз індивідуальної високоефективної техніки провідних спортсменів стилю кіокушинкай карате на головних змаганнях з куміте/ Богдан Кіндзер, Андрій Іленко// Збірник центру наукових публікацій «Велес» за матеріалами IV міжнародної науково-практичної конференції: «Літні наукові читання», м. Київ: збірник статей (рівень стандарту,

- академічний рівень). – К.: Центр наукових публікацій, 2016. – 176с. ISSN: 68 – 2016 – с. 163-172
4. Аналіз результативних технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на чемпіонатах Європи з куміте / Богдан Миколайович Кіндзер // збірник наукових праць Переяслав-Хмельницький ХХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» т. 20. – 2015 – с. 144-147
 5. Ашанин В. С., Романенко В. В. (2015), "Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4, С. 15-18.
 6. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. 2001, № 4. - С. 60 - 63.
 7. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе (продолжение) // Теория и практика физической культуры. 2001, № 5. -С. 56-62.
 8. Дмитриев О.Б., Широков В.А., Петров П.К. Метод проблемно-структурного моделирования компьютерных соревнований по каратэ // Теория и практика физической культуры, 2000, № 7. С. 39 - 41.
 9. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початок третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. ХХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 107–111.
 10. Кіндзер Б. Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних одноборствах (на прикладі Кіокушин карате) / Б. М. Кіндзер, Г. Б. Кіндзер // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 8. – С. 41–44.
 11. Кіндзер Б. Ефективність застосування комп'ютерного програмноапаратного комплексу „Омега-С” у тренувальному процесі по підготовці висококваліфікованих спортсменів в кіокушинкай карате до змагань / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початок третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. ХХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 356–358.
 12. Кіндзер Б. Кольоровий світ Кіокушина / Б. М. Кіндзер // Шлях Воїна. – Львів: Ліга-Прес, 2008. ISBN 978-966-397-092-3

13. Козіна Ж. Л., Демура І. М. (2010), "Результати застосування методів математичного моделювання для визначення індивідуальних тактичних манер ведення сутички у дзюдоїстів високого класу", Теорія та методика фізичного виховання, № 7, С. 17-38.
14. Коробейніков Г. В., Аксютін В. В., Смоляр І. І. (2015), "Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психо-фізіологічними характеристиками", Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №9, С. 33-37.
15. Новые информационные технологии в подготовке единоборцев высокой квалификации боксеров / Г.И. Мокеев, М.П. Иванов, С.Е. Бакулев, К.В. Шестаков, В.Б. Репкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 3 (37). - С. 57-60.
16. Романенко В. В. (2008), "Биомеханический анализ основных приёмов выполняемых ногами", Физическое воспитание студентов творческих специальностей, №3, С. 44-49.
17. Романенко В. В., Веретельникова Н. А. (2019), "Оценка биомеханических характеристик в ударных видах единоборств с помощью мобильного приложения", Единоборства, №1, С. 48-57.
18. Сучасна методика підготовки суддів кйокушин карате із застосуванням новітніх технологій/ Богдан Кіндзер, Юрій Танклевський// Теорія та методика фізичного виховання №7 – 2009 – с.3-8
19. Iermakov S., Podrigalo L., Romanenko V., Tropin Y., Boychenko N., Rovnaya O. (2016), "Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts", Journal of Physical Education and Sport, Vol. 16(2), pp. 433-441.
20. İmamođlu O., Erkin A., Mayda M. H. et al. (2017), "12 th Universities Wrestling Championship Free Style Competition Technical Analysis", European Journal of Physical Education and Sport Science. Volume 3, Issue 11, pp. 182 – 193.
21. Kruszewski A., Kuźmicki S., Podchul A., Kruszewski M. (2014), "Effect of change sinthe sports regulations on the fight of taekwondo female players on the example of Beijing Olympic Tournaments 2008 and London 2012", Journal of Combat Sports and Martial Arts, Vol. 5, 2(2), pp. 97-100.
22. Menescardi C., Lopez-Lopez J.A., Falco C. et al. (2015), "Tactical aspect so fanational university taekwondo championship in relation to round and match out come", J Strength Cond Res 29(2), pp. 466–471.
23. Multimedia systems for Kyokushin karate. Modern computer and digital tehnologies and their use in educational (training), teaching and competitive activities in oriental single/ Bogdan Kindzer, Galina Kindzer// BUDO Warrior's way – 2007 – с. 5-6

24. Romanenko V., Podrigalo L., Cynarski W., Rovnaya O., Korobeynikova L., Goloha V., Robak I. (2020), "A comparative analysis of the short-term memory of martial arts' athletes of different level of sportsmanship", Journal of Martial Arts Anthropology, №20(3), pp. 18-24.

ФІТНЕС ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ З ОЖИРІННЯМ

FITNESS AND PHYSICAL THERAPY OF OBESITY PATIENTS

Наталія Нестерчук ¹, Олена Кулай ¹, Ігор Григус ¹, Даріуш Скальські ²

¹Національний університет водного господарства та природокористування, Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне

²Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща

Ключові слова: фізична терапія, ожиріння, профілактика, програма.

Key words: physical therapy, obesity, prevention, program.

Анотації

У статті здійснено теоретичний огляд сучасних поглядів на комплексний підхід до фізичної терапії осіб із ожирінням. Визначено оптимальні засоби і методи фітнес-технологій осіб із ожирінням. Метою даної статті є довести ефективність застосування фітнес-технологій осіб з ожирінням. Головним завданням дослідження є вивчення актуальних питань профілактики та фізичної терапії осіб з ожирінням. У комплексній фізичній терапії ожиріння важливе місце займає використання різних засобів і технік, індивідуальний підхід фахівця до кожного хворого та складена індивідуальна програма. Ефективність запропонованої комплексної фізичної терапії теоретично можна підтвердити позитивною динамікою стану хворого. Застосування запропонованих засобів і методів фізичної терапії дозволяє досягнути нормалізації обміну речовин, створити більш сприятливі умови функціонування серцево-судинної системи та інших систем організму, підвищити толерантність до фізичного навантаження.

The article provides a theoretical overview of modern views on a comprehensive approach to physical therapy for obese people. The optimal means and methods of fitness technologies for obese people have been determined. The purpose of this article is to prove the effectiveness of fitness technology for obese people. The main task of the study is to study current issues of prevention and physical therapy of obese people. In the complex physical therapy of obesity an important place is occupied by the use of various tools and techniques, the individual approach of each specialist to each patient and an individual program. The effectiveness of the proposed comprehensive physical therapy can theoretically be confirmed by the positive dynamics of the patient's condition. The use of the proposed tools and methods of physical therapy allows to achieve normalization of metabolism, to create more favorable conditions for the functioning of the cardiovascular system and other body systems, to increase tolerance to exercise.

Вступ

Ожиріння зв'язують з випадками передчасної смерті у всьому світі, з тенденцією збільшення розповсюдження серед дорослих і дітей, через що державні владні структури вважають цю проблему однією з найсерйозніших проблем охорони здоров'я XXI сторіччя.

Ожиріння характеризується різноманітними гормональними і метаболічними порушеннями, а також патологічними морфологічними і функціональними змінами практично всіх органів і систем. Патологічне збільшення маси тіла створює умови для додаткового навантаження на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну систему осіб з ожирінням. Отже, збиткова вага чи гладкість – це хронічне захворювання, яке зв'язане з порушенням жирового обміну речовин, що проявляється в надмірному накопиченні жиру в організмі [2].

Ожирінням у наш час прийнято називати хронічне поліетіологічне захворювання, що пов'язане з низкою генетичних та неврологічних факторів, зміною функції ендокринної системи, обміну речовин, стилю життя і харчовими звичками особи та характеризується підвищенням запасів жиру.

Соціальна значущість проблеми ожиріння визначається загрозою інвалідності пацієнтів молодого віку і зменшенням загальної тривалості життя у зв'язку з частим розвитком важких супутніх захворювань. До таких можна віднести цукровий діабет (ЦД) типу 2, артеріальну гіпертензію (АГ), дисліпідемію, також атеросклероз і пов'язані з ним захворювання, синдром нічного апное, гіперурикемію, подагру, репродуктивну дисфункцію, жовчнокам'яну хворобу, остеоартрити, варикозне розширення вен нижніх кінцівок, геморої. Зниження маси тіла сприяє зменшенню ризику розвитку ішемічної хвороби серця (ІХС), мозкових інсультів [4, 6].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати вплив фізичної активності при ожирінні.

Завдання дослідження – проаналізувати та дати оцінку ефективності застосування фітнес технологій при ожирінні по даним науково-методичної та спеціальної літератури.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз літературних джерел щодо досліджуваної проблеми, систематизація даних із проблематики дослідження, одержаних у процесі опрацювання наукових статей,

підручників, посібників, дисертаційних досліджень; педагогічні: постановка цілей і завдань, визначення мети дослідження, викладення результатів дослідження щодо тематики.

Результати дослідження

Проаналізувавши дані літературних джерел ми отримали повний обсяг інформації за сучасними програмами фізичної терапії осіб з ожирінням.

Розглянувши причини виникнення даного захворювання, провели порівняльний аналіз статистики проблеми ожиріння. За результатами статистики обґрунтовували механізми лікувальної дії фізичної терапії на організм. На підставі всіх даних було сформульовано теоретичні засади фізичної терапії.

Фізична терапія – це застосування фізичних вправ з метою розвитку, підтримки та відновлення максимальних рухів та функціональних можливостей людини протягом усього життя, у випадках, коли рух і моторні функції порушуються в результаті старіння, травм, болей, хвороб, розладів, впливу станів чи факторів навколишнього середовища та з розумінням того, що функціональний рух є ключовим елементом поняття бути здоровим [2].

Фізична терапія має такі переваги: можливість точного дозування вправ, комплексний вплив на системи та весь організм у цілому, активна участь пацієнтів у відновному процесі, вплив на емоційно-вольові якості пацієнта, переоцінку життєвих цінностей та пріоритетів.

Відновне лікування ожиріння включає в себе комплекс засобів фізичної терапії – лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, фізіотерапію, голкорексфлексотерапію, кінезіотейпування та інші. При побудові програм ураховують основні чинники, що впливають на відновлення здоров'я хворого та покращення якості життя. Досягнення високого ефекту в лікуванні пацієнтів з ожирінням можливе лише за комплексного підходу з використанням засобів і методів фізичної реабілітації [1].

Для хворих з ожирінням використовуються фізичні навантаження переважно аеробного характеру і тривалі за часом. Застосовують ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну гімнастику, вправи на тренажерах, теренкур, дозовану ходьбу, спеціальні фізичні вправи в басейні, плавання у відкритих водоймах, біг, туризм, веслування, катання на велосипеді, лижах, ковзанах, рухливі та спортивні ігри.

Необхідною умовою успішного лікування хворих на ожиріння є правильний режим рухової активності. Метод ЛФК є патогенетично обумовленим, а тому важливим засобом у лікуванні ожиріння.

Основними лікувально-відновними заходами при ожирінні є збільшення енергетичних витрат, обмеження харчування і загальне зміцнення організму.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Заняття гігієнічною гімнастикою проводяться з різних вихідних положень, але переважно стоячи. Використовуються доступні фізичні вправи, що опрацьовує всю м'язову систему з повним обсягом руху у всіх суглобах, дихальні вправи і вправи на розслаблення. Рекомендують гімнастичні вправи для кінцівок, тулуба, на снарядах, повороти, нахили тулуба, вправи, які зміцнюють м'язи черевного преса. При виконанні вправ стежать за диханням, воно має бути вільним, без затримки.

Після занять обов'язково прийняти водні процедури: вологе обтирання або душ з наступним розтиранням тіла махровим рушником до почервоніння шкіри [20].

Лікувальна гімнастика. При лікуванні та реабілітації хворих з ожирінням застосовується комплекс методів, найважливішими серед яких є фізичні вправи і дієта.

Заняття лікувальною гімнастикою проводяться у вигляді макроциклів, які поділяються на два періоди: вступний, або підготовчий, і основний.

Загальне фізичне навантаження має бути індивідуалізоване, відповідно до функціональних можливостей організму хворого. Для більшої ефективності різні форми лікувальної гімнастики чергують протягом дня. Тривалість кожної процедури лікувальної гімнастики від 5 до 45-60 хв. При виконанні вправ використовують гімнастичні предмети і снаряди, гантелі (1-3 кг), еспандери і т.д. Вагу снарядів слід збільшувати поступово. Повторювати кожну вправу на початку курсу занять рекомендується 4-5 разів, а надалі повторення поступово доводити до 20 разів [5, 17].

Рухи виконуються з великою амплітудою, в роботу залучаються великі м'язові групи, використовуються махи, кругові рухи у великих суглобах, вправи для тулуба (нахили, повороти, обертання), вправи з предметами. Ритмічне скорочення великих груп м'язів викликає підвищення витрати енергії і споживанню кисню, стимулює роботу рухової, серцево-судинної систем, тканинний обмін. Дуже корисними є також вправи на снарядах і на спеціальних апаратах.

Застосування засобів рухової реабілітації обумовлено тим, що фізичні вправи збільшують енерговитрати, стимулюють обмінні процеси,

нормалізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищують загальний і емоційний тонус хворих, працездатність і опірність організму.

Особливу увагу в процесі занять приділяють тренуванню дихання. Дихальні вправи сприяють збільшенню надходження в організм кисню, необхідного для посилення окислювальних процесів і більш активного згоряння жирних кислот у тканинах.

Всі фізичні вправи повинні чергуватися з дихальними вправами. Звільнення м'язової тканини від жиру підвищує її скоротливу здатність, проходить поступове зменшення відкладення жиру в черевній порожнині. Важливу роль відводять вправам, що зміцнюють м'язи черевного преса і тазового дна, які не тільки утримують органи черевної порожнини в нормальному фізіологічному положенні, але і покращують перистальтику кишок, сприяючи їх спорожненню. Загальнозміцнюючі вправи для м'язів кінцівок і тулуба, крім того, підвищують загальний тонус центральної нервової системи і нормалізують порушені в ході хвороби функціональні зв'язки між корою головного мозку, підкіркою і внутрішніми органами, нормалізують обмінні процеси в організмі [13, 19].

Спортивні та рухливі ігри. Спортивним (футбол, хокей, баскетбол, волейбол, теніс та ін.) і рухливим іграм в попередженні огрядності належить одне з перших місць.

Під час ігор немає безперервності зусилля: періоди відносної напруги чергуються з паузами для відпочинку. Ігри проходять з великим емоційним підйомом, надаючи сильний вплив на центральну нервову систему, підвищують функціональні можливості найважливіших внутрішніх органів. Вони сприяють розвитку таких якостей, як швидкість реакції, витривалість, сила, рівновага, координація рухів та ін.

При ожирінні застосовуються ігри з надувним м'ячем (відбивання, ловля, перекидання), а також естафетні (на місці, з передачею предметів і з бігом). Зі спортивних ігор, залежно від стану здоров'я і тренуваності, рекомендуються: городки, теніс, бадмінтон, волейбол та ін. [22].

Кінезіотейпінг – технологія накладення спеціальних еластичних пластирів (кінезіотейпів), що застосовуються для профілактики та природнього прискорення процесу відновлення та реабілітації при травмах суглобів, м'язів, зв'язок і забиттях м'яких тканин [12].

Метод кінезіотейпування дозволяє полегшити природний хід лікувального процесу, дозволяє підтримати і стабілізувати діяльність м'язів і суглобів без обмеження діапазону рухів тіла. Він використовується для успішного лікування різних ортопедичних, нервово-м'язових та

неврологічних розладів. Поєднання методу кінезіотейпування з лікувально-фізкультурними комплексами показали набагато кращі результати в порівнянні з іншими загальноприйнятими методами лікування.

Дискусія

Проаналізувавши значну кількість наукових праць і публікацій щодо ефективності застосування комплексу методів і засобів фізичної реабілітації можна свідчити, що сучасні фітнес технології забезпечують підвищення ефективності лікувальних, реабілітаційних та профілактичних заходів і призводять до скорочення термінів боротьби з ожирінням.

Висновки

У статті представлені можливості використання засобів і методів фітнес технологій за наявності ожиріння, а також профілактичні заходи лікування цього захворювання немедикаментозними методами традиційної та нетрадиційної медицини. З метою профілактики і попередження ускладнень ожиріння була запропонована методика проведення фізичної терапії з використанням різних методів і засобів.

Аналіз безпосередніх результатів дослідження доводить, що комплексне лікування ожиріння із застосуванням різних засобів фізичної терапії більш ефективно призводить до зникнення або зменшення надмірної ваги, поліпшення функціонального стану хребта, стану психоемоційної сфери, підвищення якості і тривалості життя пацієнтів.

Література

1. Асташенко О. Упражнения для похудения. 15 минут в день. 2010. 144.
2. Беляк Ю. Еволюція групових фітнес-програм. Молода спортивна наука України. 2010. 14. 4. 20 -24.
3. Ворохобина Н. В. Ожирение. 2013. 240.
4. Гаврилов М.А. Про жизнь без жира. Комплексная программа против ожирения. 2014. 240.
5. Дэниел Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение. 2016. 240.
6. Егоров М. Н. Ожирение. 2015. 306.

7. Іваночко В. Вплив оздоровчих фітнес-програм на фізичний стан студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи. 2012. 6. 2. 92-96.
8. Мритунджай, Шрестха Зен Слим. Иное понимание и решение проблемы ожирения. 2016. 144.
9. Кутузова А.Э. Особенности адаптации фитнес-тренеров к профессиональным физическим нагрузкам. 2012. 9. 18-22.
10. Лукьянов М.М., Бойцов С.А. Жесткость артериальной стенки как фактор сердечно-сосудистого риска. 2010. 3. 156-160.
11. Недогада С.В. Ожирение и артериальная гипертензия: теория и практика выбора оптимального гипотензивного препарата. 2012. 80.
12. Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты. 2004. 456.
13. Полякова Е. В. Сравнительная характеристика эффективности фитнес-программ для женщин 21-35 лет. 1998. 177.
14. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. 2011. 8. 6 -10.
15. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса. (руководство для инструкторов). 2002. 177.
16. Сологубова С.В. Доцільність поєднання різних видів фітнесу під час побудови програми тренування для жінок зрілого віку 2007. 12. 50-55.
17. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики на организм женщин 20-35 лет. 1998.
18. Твеліна А. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності „Фізична культура”. 2008. 12. 4. 218-221.
19. Теслицький Ю.П. Професійно важливі якості тренера та шляхи їх формування. Донецьк. 2010. 335-339.
20. Турчинский В. Фитнес для женщин. 2010. 542.
21. Тронько М.Д. Лучицький Є.В. Паньків В.І. Ендокринні аспекти метаболічного синдрому. Київ. Чернівці. 2005. 185.
22. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день. 2012. 532.

References

1. Astashenko O. Exercises for weight loss. 15 minutes a day. 2010. 144.
2. Belyak Y. Evolution of group fitness programs. Young sports science of Ukraine. 2010. 14. 4. 20 -24.
3. Vorokhobina NV. Obesity. 2013. 240.
4. Gavrilov MA. About life without fat. Comprehensive anti-obesity program. 2014. 240.

5. Daniel G. Overweight and obesity. Prevention, diagnosis and treatment. 2016. 240.
6. Egorov MN. Obesity. 2015. 306.
7. Ivanochko V. Influence of health fitness programs on the physical condition of students with diseases of the cardiorespiratory system. 2012. 6. 2. 92-96.
8. Mritunjai, Shrestha Zen Slim. A different understanding and solution to the problem of obesity. 2016. 144.
9. Kutuzova AE. Features of adaptation of fitness trainers to professional physical activities. 2012. 9. 18-22.
10. Lukyanov MM., Boytsov SA. Arterial wall stiffness as a cardiovascular risk factor. 2010. 3. 156-160.
11. Nedogoda C.B. Obesity and hypertension: theory and practice of choosing the optimal antihypertensive drug. 2012. 80.
12. Obesity: ztiology, pathogenesis, clinical aspects. 2004. 456.
13. Polyakova EV. Comparative characteristics of the effectiveness of fitness programs for women 21-35 years. 1998. 177.
14. Saikina EG. Semantic aspects of certain concepts in the field of fitness. 2011. 8. 6 -10.
15. Sailer B. Perfection of the body by the method of Pilates. (guide for instructors). 2002. 177.
16. Sologubova SV. The feasibility of combining different types of fitness during the construction of a training program for mature women 2007. 12. 50-55.
17. Taran Yu.I. Comparative analysis of the effectiveness of different types of health gymnastics on the body of women 20-35 years. 1998.
18. Tvelina A. Motivation and interest in fitness classes for students majoring in "Physical Culture". 2008. 12. 4. 218-221.
19. Teslitsky YP. Professionally important qualities of the coach and ways of their formation. Donetsk. 2010. 335-339.
20. Turchinsky V. Fitness for women. 2010. 542.
21. Tronko MD. Luchytsky EV., Pankiv B.I. Endocrine aspects of metabolic syndrome. Kiev. Chernivtsi. 2005. 185.
22. Childers G. Magnificent figure in 15 minutes a day. 2012. 532.

ЕКОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ КОРПОРАТИВНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

TURYSTYKA EKOLOGICZNA JAKO JEDEN Z CZYNNIKÓW ODPOWIEDZIALNOŚCI BIZNESOWEJ I SPOŁECZNEJ ZA UTRZYMANIE ZDROWEGO SPOŁECZEŃSTWA

Орислава Графська¹, Іван Коркуна¹, Дмитро Петришин¹, Олена Євдощенко²

¹Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського м. Львів, Україна

²Магістрант «Журналістики» Львівського університету «Бізнесу та права»

Ключові слова: туризм, соціальний, корпоративний, інфраструктура, економіка, сегмент, дозвілля, дистанція, симбіоз, фонди, підґрунтя, оздоровлення.

Kluczowe słowa: turystyka, społeczne, korporacyjne, infrastruktura, gospodarka, segment, wypoczynek, odległość, symbioza, fundusze, fundacja, rehabilitacja.

Анотації

Найпоширенішим видом туризму є екологічний туризм ,Україна має великі природні багатства(ліси, ріки ,озера, моря, гірські ландшафти ,найбільші в Європі запаси чорнозему). Прагнення туристів подорожувати територіями України, які ще мало досліджені , поєднувати пізнавальні та відпочинкові сегменти природи для збереження природнього та культурного дозвілля . Досліджено проблеми розвитку соціального туризму, розглянуто існуючі види соціального та корпоративного туризму в Україні. Окреслено перспективи розвитку, визначено, що туризм є як пріоритетна галузь економіки, яка сприяє розвитку нових робочих місць ,розширенню та розвитку інфраструктури ,збільшенню зайнятості населення та його оздоровлені. Охарактеризовано , що туристична галузь України об'єднує в симбіоз різні види туризму споживчого та корпоративного значення.

Najpopularniejszym rodzajem turystyki jest turystyka ekologiczna, Ukraina posiada duże zasoby naturalne (lasy, rzeki, jeziora, morza, górskie krajobrazy, największe rezerваты czarnoziemów w Europie). Pragnienie turystów podróżowania po terenach Ukrainy, które są jeszcze mało zbadane, łączenia poznawczych i rekreacyjnych segmentów przyrody w celu zachowania wypoczynku przyrodniczego i kulturalnego. Badane są problemy rozwoju turystyki socjalnej, rozważane są istniejące rodzaje turystyki społecznej i korporacyjnej na Ukrainie. Nakreśla się perspektywy rozwoju, stwierdza się, że turystyka jest priorytetowym sektorem gospodarki, który przyczynia się do tworzenia nowych miejsc pracy, rozbudowy i rozbudowy infrastruktury, wzrostu zatrudnienia i jego zdrowia. Charakteryzuje się tym, że przemysł turystyczny Ukrainy łączy w symbiozie różne rodzaje turystyki o znaczeniu konsumenckim i korporacyjnym.

Мета статті: Метою статті є дослідження сегментації соціального туризму, розгляд існуючих сегментів соціального туризму в Україні, визначення проблем та перспектив розвитку туризму, дослідження взаємозв'язку корпоративного та соціального туризму.

Виклад основного матеріалу

Туризм, за даними Всесвітньої Туристичної Організації, займає чільне місце в провідних галузях сучасного світового господарства, який забезпечить близько 10% внеску в світовий валовий продукт, який приставляє себе як багатовекторне явище економічних, соціальних, культурних та екологічних аспектів з врахуванням великих резервів для постійного розвитку та прогресу. Зарубіжні економісти приділяють велику увагу дослідженню проблем туристичної діяльності, це Г. Шенкир, Л.Бартон, С.Каспар, Б. Рітчі та інші, розкривають сутність туризму, його види та роль в розвитку країни, проводять ґрунтовні дослідження особливостей міжнародного туризму. В наукових працях вітчизняних вчених М. Бондаренко, В. Герасименко, Л. Коржилов, В. Шиманська та інших проводиться детальний аналіз теоретичних основ функціонування туризму з метою розвитку даного сегменту економіки. Так за О. О. Байдиком туризм – це форма масового подорожування та відпочинку з метою з метою ознайомлення з навколишнім середовищем, що характеризується екологічною, освітянською, та іншими функціями за Н.В. Реймесом – туризм це будь яка подорож з метою відпочинку і знайомства з новими регіональними об'єктами. Деякі науковці вважають, що туризм як економічне явище зводиться до поняття туристичного туру, тобто до діяльності тур агентів та туроператорів. Українські вчені М.Мальська, В.Худо, В. Цибух дають визначення що туризм – це вид рекреації, пов'язаний із виїздом за межі постійного місця проживання, активний відпочинок, під час якого відновлення працездатності поєднується, з оздоровлюючим, пізнавальними, спортивними і культурно – розважальними цілями [1]. Швейцарський економіст К.Каспаром дає більш широке тлумачення туризму, розглядає його як дві внутрішні системи, суб'єкт туризму (турист –споживач туристичних послуг, та об'єкт туризму –туристичний район, туристичні організації, та туристичні підприємства [2], тобто поняття туризм доповнює виробничою складовою, включаючи діяльність туристичних організацій. Деякі науковці туризм розглядають з економічної точки зору, це Кукліна Т., Зайцева В., зазначають, що туризм –це особливий вид споживання туристами

матеріальних благ , послуг і товарів , який виділяється в окрему сферу господарювання ,що забезпечує туриста всім необхідним: транспортними засобами, об'єктами харчування , об'єктами розміщення, культурно – побутовими послугами , розважальними заходами [3]. Український вчений В.Кифяк розглядає туризм як вид економічної діяльності, пов'язаний з обслуговуванням людей які тимчасово перебувають в іншій дистанції. Ряд вчених розглядають туризм, як самостійну галузь національної економіки, в результаті якої створюється туристичний продукт, товар та послуга, для задоволення потреб суб'єкта туристичної діяльності .Варто зазначити ,що ряд дослідників розглядають туризм як не окрему галузь, а як групу пов'язаних галузей; Так М. Бондаренко формує означення категорій « туризм» - це сукупність різних напрямків економічної діяльності, взаємодія яких пряма чи опосередковано задовольняє потреби туристичного потоку та виступає каталізатором сучасних суспільно – економічних процесів [4]. З погляду М. Колосінської туризм включає три групи, що характеризують туризм як галузь, як відносини , та як діяльність. Прихильником даного підходу є науковець Д. Соловйов говорив ,що «туризм – сукупність соціально економічних відносин , що на платній основі забезпечують потреби людини у відпочинку, лікуванні, забезпеченні професійних та інших цілей шляхом використання рекреаційних та історико культурних ресурсів [5].Друга підгрупа , туризм – це сукупність відносин і явищ які виникають під час переміщення і перебування людей в місцях, які відрізняються від їхнього постійного місця проживання і роботи [6]. Третя підгрупа (туризм – як діяльність) І. Афанасенко трактує поняття туризму як особливий рід між особистої діяльності діяльності, що в умовах інтернаціоналізації перетворилися у форму використання вільного часу засіб між особистих зв'язків в процесі політичних економічних і культурних контактів в один із факторів які визначають якість життя [7]. Проаналізувавши різні трактування туризму вітчизняних та зарубіжних учених можна стверджувати:

- Туризм – процес споживання послуг та товарів у вільний від роботи час за межами постійного проживання;
- Туризм – як вид активного відпочинку з митою відновлення працездатності ,оздоровлення, пізнавальними, культурно – розважальними цілями.
- Туризм – як галузь сфери послуг ,де виробляється , реалізується та споживається послуги пов'язані з реалізацією та споживанням послуги, пов'язані організацією туристичних подорожей, для людей які знаходяться тимчасово поза місцем постійного місця проживання.

Туризм – це одна з галузей світової економіки, що найбільш динамічно розвивається. В епоху економічної кризи динамічності набирає економічний туризм. Поняття « екологічний туризм» появилось в туристичній галузі в 1980 році, ввів його мексиканський економіст Гектор Цебалос – Ласкурейн. За його означенням, екологічний туризм означає поєднання подорожі з дбайливим ставленням до природи і дозволяє поєднувати радість знайомства з нею .[9] На сьогоднішній день існує чотири школи вивчення еко туристичної діяльності які відрізняються різноманітністю підходів до аналізу еко туризму, це американська , австралійська, німецька, мексиканські школи. Німецька концепція еко туризму- м'який туризм, використовується в Швеції, Австрії та Німеччині передбачає не лише успішний туристичний бізнес , ай дбайливе ставлення до природи , культури , традицій місцевого населення, суть цього виду туризму – гуманізація традиційного туризму. Значимого значення набуває туризм з метою відпочинку на дистанціях змінених людиною. Це характерно для США , країн Західної Європи (західноєвропейська та американська моделі еко туристичної діяльності) де корінних ландшафтів практично не зберіглося, а високу потребу в спілкуванні з природою населення задовольняє на територіях вторинних. Не існує єдиного універсального визначення поняття « екологічний туризм». В зв'язку з цим міжнародні організації прийняли рішення використовувати концепцію екологічного туризму що має на увазі такі форми туризму, при яких головна мотивація туристів є спостереження та спілкування з природою , що сприяє збереженню довкілля й культурній спадщині з мінімальним впливом на них[10]. Екологічний туризм з великим рекреаційними та пізнавальними можливостями повинен створювати та формувати суспільну думку ,щодо охорони та раціонального використання природніх багатств, та шанобливого ставлення до довкілля . Науковцями світового значення сформовані основні принципи екотуризму:

- Поняття про врожайність землі ;
- Залишати тільки сліди , забирати з собою лише фотографії ;
- Пізнавати світ у який потрапив: культуру народів , географію та інше;
- Шанувати місцевих мешканців;
- Не купувати вироби , що піддають небезпеці довкілля;
- Підтримувати програми захисту довкілля;
- Завжди ходити тільки протоптаними стежками;
- Підтримувати програми захисту довкілля;
- При можливості використовувати програми збереження довкілля;
- Підтримувати (патронувати) організації що сприяють захисту природи;

- Подорожувати з фірмами , що підтримують принципи еко туризму [8].

В даний час масштабного значення в екотуризмі займає корпоративний та соціальний туризм.

Корпоративний туризм – це сучасний вид відпочинку, який стає популярний у великих компаніях та невеликих організаціях. Його використовують як вид туризму для відпочинку, як розважальний, але для професійного вдосконалення, навчання, проведення звітності, прийняття стратегії у виробничій діяльності. Корпоративний туризм широко поширений в компаніях у сфері різномітних продаж, проведення семінарів, для навчання персоналу, та підвищення кваліфікації. Для проведення відповідних заходів спеціалісти по організаційній роботі, купують тури у вигляді заохочення для найкращих спеціалістів. Проведення виїзних семінарів, навчань в неординарній обстановці в певній дистанції, без обмеження часу робочого дня є більш корисним. В такій атмосфері можна на багато скоріше розібратися з певними завданнями, поспілкуватися з співробітниками та пізнати їх з іншого боку. Такі заходи мають значення для згуртування колективу, що є необхідно в роботі компаній. Корпоративний туризм стає домінуючим видом відпочинку, проведення тренінгів, спортивних змагань. Переважно місця для відпочинку компаній, вибирають бази розташовані на невеликій відстані, що дозволяє залучити велику кількість учасників заходу. Корпоративний туризм може включати екскурсію [8] спортивні змагання та багато іншого.

Корпоративний туризм – це ідеальна можливість відволіктися від щоденної рутини, зняти напругу, це ефективний спосіб продемонструвати колективу цінність кожного співробітника. Подорож допоможе визначити особисті кар'єрні цілі, і надихнути на вдосконалення необхідних професійних навичок. Корпоративний туризм -це діловий туризм, він може включати в себе:

- Індивідуальні та групові корпоративні поїздки;
- Відвідування семінарів, конференцій, важливих ділових зустрічей, торгових ярмарок , виставок.

Рекрутингова фірма, яка працює з персоналом грамотно використовує корпоративний корпоративні поїздки , допомагає не тільки розвитку бізнесу, а розвитку кожного працівника індивідуально, дає можливість відчутти цілісність команди , де кожен її учасник партнер. Високий рівень професіоналізму та щира турбота за команду за кожного її учасника – це і є основа корпоративної філософії. Поєднання корпоративної відповідальності компаній з екологічним туризмом, його система планування, прогнозування дозволяє отримати компаніям

великий поштовх як в бізнесі так і в здоровому способі життя. Корпоративний туризм переплітається з елементом соціального туризму.

Соціальний туризм – це туризм ,який повністю або частково фінансується за рахунок бюджетних коштів, державних позабюджетних фондів, а також коштів роботодавців. Провідними видами соціального туризму є:

- Дитячо – юнацький;
- Спортивно оздоровчий;
- Лікувально – оздоровчий;
- Екологічний;
- Культурно – пізнавальний;
- Сімейні подорожі;
- Туризм для молоді та ветеранів.

Соціальний туризм – що подорожі , що потребують фінансування з позабюджетних джерел, та за рахунок коштів , що виділяються з державного бюджету, на соціальні потреби, громадський рух учасників соціального туризму, професійна діяльність з формування , просування та реалізації соціального туристичного продукту [11].

Мета соціального туризму є підтримка людей з низьким рівнем доходу та забезпечення згідно конституцією України їхнього права на відпочинок. Концепція соціального туризму включає три основні принципи:

- Забезпечення відпочинку всіх і кожного члена суспільства з різним рівнем доходів;
- Субсидування туризму для малозабезпечених;
- Активна участь центральних урядових, муніципальних, суспільних і комерційних структур в його розвитку.

На практиці концепція соціального туризму була реалізована у Швейцарії, Франції, завдяки системі відпускних чеків- платіжно розрахункових засобів які вводяться в обіг для адресної допомоги туристам, яка доступна всім верствам суспільства. Дискусійним серед фахівців залишається питання, які види туризму слід відносити до категорії соціального туризму. Якщо за основу взяти соціально – вікову основу то можна розглядати :

- Дитячо – юнацький туризм;
- Молодіжний (студентський) туризм;
- Туризм людей похилого віку;
- Туризм інвалідів.

За мотиваційною ознакою до категорії соціального туризму слід віднести:

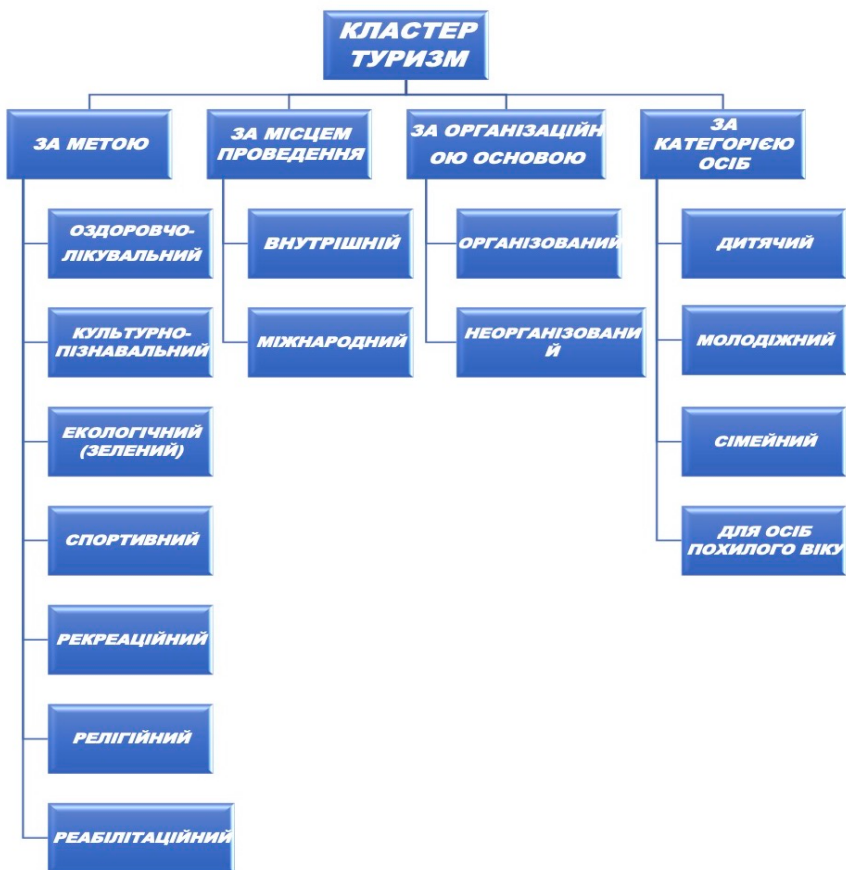
- Спортивний туризм;
- Сільський туризм;
- Зелений туризм;
- Екологічний туризм ,а також всі види туризму для вище зазначених соціальних категорій.

Дитячо – юнацький туризм орієнтований на підростаюче покоління, орієнтований сприяти вихованню та освіті підростаючого покоління ,формуванні всебічного розвитку особистості. Дуже важлива є медико – біологічна функція дитячо – юнацького туризму , яка полягає в оздоровленні молоді. Система молодіжного (студентського туризму в Україні не сформована. МОН України доручило розвинути студентський туризм центром туризму і краєзнавства учнівської молоді. Однак дієвих кроків в цьому напрямку не зроблено. В багатьох країнах світу успішно діє система дешевих студентських закладів розміщення, хостелів, яка в Україні тільки формується, враховуючи те, що найбільш подорожуючим сегментом туризму є молодіжний туризм, тому в Україні потрібно дуже багато зробити в цьому напрямку. Туризм людей похилого віку (туризм сеньйорів), туризм інвалідів. Інваліди в Україні в праві вправі розраховувати лише на обмежене санаторно – курортне лікування. Розвитком спортивного туризму займається федерація спортивного туризму України, яка має територіальні осередки в обласних центрах нашої держави . Спортивний туризм не потребує великих матеріальних видатків не вимагає значних капіталовкладень, так як туристично – спортивні заходи проводяться в існуючому навколишньому середовищі, матеріально – технічне та організаційне забезпечення у значній мірі здійснюється силами та засобами самих туристів. Зменшені вартості оздоровлення та відпочинку завдяки використанню елементів спортивного туризму, мінімізація видатків на матеріально – технічну інфраструктуру, робить умови відпочинку соціально доступними та економічно привабливими.

Єдина туристична галузь, яка не потребує інвестицій це сільський туризм (зелений). В Україні він знаходиться на стадії формування, він є соціально важливим, розвиває місцеву економіку, сприяє підвищенні зайнятості населення, приносить суттєвий прибуток, тих хто цим займається. Зелений туризм з досвіду Європейських країн сприяє ефективному господарюванню, покращенні благоустрою та санітарного стану населених пунктів, туристичних об'єктів, садиб та об'єктів соціальної сфери. Зелений туризм входить в кластер екологічного туризму який сприяє створенню освітніх екологічних програм, розробці туристичних маршрутів, створення парків та зон відпочинку для поселення з різним

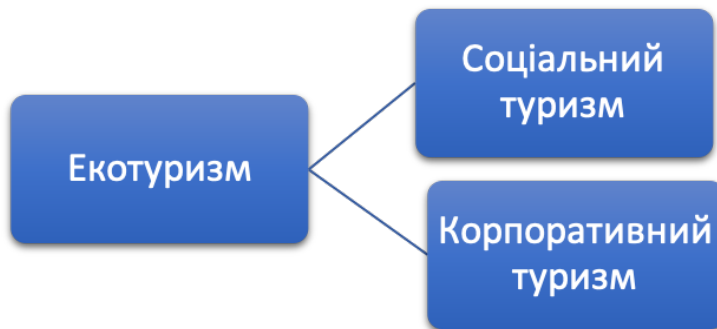
ступенем дохідності. Джерело фінансування соціального туризму відбувається не тільки за рахунок бюджетних коштів, а й за рахунок коштів від туристичної діяльності, від решти, добровільних внесків юридичних та фізичних осіб. В 1989 році у Гавайській декларації з туризму зазначено, що держава не може витратити на туризм більше цієї суми, ніж вона сподівається від нього отримати.

Розглянемо кластер економіки, який займає чільне місце у формуванні ВВП країни – галузь «Туризм», яка утворює симбіоз напрямків в залежності від мети, місця проведення туристичних заходів, організаційних структур та категорій осіб.



Екологічний туризм об’єднує дві сфери:

- соціального туризму;
- корпоративного туризму.



Розглянемо механізм фінансування екотуризму:

$$\sum_{i=1}^n \Phi_{Te_i} = \sum_{i=1}^n K_{б_i} + \sum_{i=1}^n K_{ін_i}$$

Φ_{Te_i} - фінанси для екотуризму

$K_{б_i}$ - кошти бюджетні (стабілізатор)

$K_{ін_i}$ - інші надходження

$$\sum_{i=1}^n K_{б_i} = \sum_{i=1}^n K_{тур_i} + \sum_{i=1}^n K_{е_i} + \sum_{i=1}^n K_{з_i} + \sum_{i=1}^n K_{р_i} + \sum_{i=1}^n K_{о_i}$$

$K_{б_i}$ - кошти бюджетні (стабілізатор)

$K_{тур_i}$ – кошти туристичного збору

$K_{е_i}$ – кошти екологічні за забруднення

$K_{з_i}$ – кошти компенсаційні зональні

$K_{р_i}$ – кошти розвитку екотуризму (інвестиційні)

$K_{о_i}$ – кошти органів самоуправління

$$\sum_{i=1}^n K_{ін_i} = \sum_{i=1}^n K_{а_i} + \sum_{i=1}^n K_{к_i} + \sum_{i=1}^n K_{ск_i} + \sum_{i=1}^n K_{б_i} + \sum_{i=1}^n K_{у_i} + \sum_{i=1}^n K_{л_i}$$

$K_{а_i}$ – кошти за в'їзд в екозону

$K_{к_i}$ – кошти клубні (наповнення, як внески учасників клубу, корпоративні внески)

$K_{ск_i}$ – кошти страхових туристичних компаній

$K_{б_i}$ – кошти банківських установ (надання кредитів з компенсацією відсотків регіональними органами самоврядування, програми розвитку)

$K_{у_i}$ – кошти програм спільного фінансування (органи самоврядування разом із ініціатором)

$K_{л_i}$ - кошти від лізингових операцій в сфері туризму.

Висновок

В Україні соціальний туризм потребує розвитку та вдосконалення, при вдосконаленні його це б дозволило б відкрити широкі можливості оздоровлення, пізнання історичних культурно – мистецьких цінностей, підвищити рівень виховання та покращити життя та добробут населення. Туристична галузь України, об'єднує в симбіоз різні види туризму, соціального та корпоративного значення. В Україні актуальним питанням стало прийняття ЗУ «Про соціальний туризм», так як в існуючому нормативно – правовому полі соціальний туризм ефективно розвиватися не може, з метою підтримки « соціального туризму» держава повинна передбачати законодавчо ряд преференцій для підприємств , закладів та громад, що займаються розвитком соціального туризму, застосовувати інструментарій соціального маркетингу для розповсюдження соціально важливої туристичної інформації.

Використана література

1. Мальська М.П.,Худо В.В.,Цибук В.І. Основи туристичного бізнесу. Навчальний посібник.- Київ Центр навчальної літератури ,2004,-272с.
2. Kaspar C. Tourismvlehre in Grendriss-1996/.
3. Кукліна Т.С.,Зайцева В.М.,Сучасний стан розвитку туризму в Україні \\ Економіка Управління .Інновації -2014 Вип.2.
4. Bondarenko M.P. Формування означення теорії туризму-2015р.
5. Соловійов Д.І. Вдосконалення понятійного апарату теоритичного забезпечення функціонування туристичної сфери (Вісник Бердянського університету менеджменту та бізнесу -2011 №4(16)).
6. Устименко Л. Пріоритети розвитку туризму в Західній Європі (Рідна школа-2000 №4).
7. Афанасенко І.Д. Туризм і реформування економіки . праці академії туризму 1995р.
8. <https://uk.m.wikipedia.org>. Екотуризм.
9. Косалопов А.Б. Теорія і практика екологічного туризму : підручник \ Косалопов А.Б.: КНОРУС,2005-240с.
10. Сорокіна Г.О. Екологічний туризм. Навчальний посібник Луганськ ДЗ «НУ ім.Тараса Шевченка -2013р.
11. <https://uk.m.wikipedia.org>. – Соціальний туризм.
12. Колотуха О.В. Соціальний туризм в Україні проблеми та перспективи розвитку https://tourlib.net/statti_ukr/colotuha2.ht.

ЕФЕКТ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З АРСЕНАЛУ СХІДНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ НА РЕГУЛЯТОРНУ ФУНКЦІЮ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

EFECT WPŁYWU KOMPLEKSÓW ĆWICZEŃ Z ARSENAŁU WSCHODNIEJ SZTUKI WALKI NA REGULACYJNE FUNKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO ORGANIZMU LUDZKIEGO

Богдан Кіндзер¹, Василь Матвіїв¹, Станіслав Сабат¹, Даріуш Скальські²

¹Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського м. Львів
Україна

²Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща

Ключові слова: дихання, втома, карате, кіокушинкай, ката, Ногаре, Санчін, Теншо, Тайдзіцюань, Тайчі.

Key words: breathing, fatigue, karate, Kyokushin, kata, Nogare, Sanchin, Tensho, Taijiquan, Taichi.

Анотації

В роботі проведено аналіз ефекту впливу дихальних вправ та комплексів (ката), що використовуються в різних стилях східних бойових мистецтв, на зняття втоми, відновлення психофізичного стану організму після значних навантажень та регуляторну функцію дихальних шляхів. Стрімкий технократичний розвиток людства в останні десятиріччя призвів до багатьох проблем зі здоров'ям. Малорухомий спосіб життя через постійне перебування в сидячому положенні за комп'ютером чи під час пересування в автомобілі призводять до дизфункції легень, гіподинамія, постійний стресовий стан від шаленого темпу життя призводять до частих психічних зривів, а відтак до появи цілого букету захворювань. Майже два роки світ бореться з пандемією COVID 19, яка раптово захопила зненацька людей в усіх без винятку країнах. Наслідки більш ніж жахливі. Велика кількість летальних випадків, однак є позитивні новини – багатьом людям вдається перебороти цю недугу, але наслідки захворювання ще довгий час тримають їх в своїх обіймах. Основні, загальновідомі проблеми в постковідний період це проблеми з дихальними шляхами, психоемоційним станом людини та іншими проблемами, які в світі дістали назву «довгий ковід» або «туман в голові».

Дихання – одна з найвагоміших функцій нашого організму, адже кисень постачає необхідними поживними речовинами кров. В доповнення до загальноприйнятих рекомендацій із підтримки гігієни та практикою соціального дистанціювання, ми в даній роботі подамо інформацію, як зміцнити легені та зменшити ризики

настання ускладнень, при можливому зараженні, шляхом застосування дихальних вправ з арсеналу східних бойових мистецтв, частина з яких цілком реальна для вивчення звичайним людям, які не ніколи не займалися однокорствами.

The paper analyzes the effect of breathing exercises and complexes (kata), used in various styles of oriental martial arts, to relieve fatigue, restore the psychophysical state of the body after significant loads and the regulatory function of the respiratory tract. The rapid technocratic development of mankind in recent decades has led to many health problems. A sedentary lifestyle due to constant sitting at a computer or moving in a car leads to lung dysfunction, hypodynamics, constant stress from the crazy pace of life lead to frequent mental breakdowns, and thus to a whole bunch of diseases. For almost two years, the world has been battling the COVID 19 pandemic, which has suddenly taken people by surprise in all countries without exception. The consequences are more than terrible. A large number of deaths, but there is positive news - many people manage to overcome this disease, but the consequences of the disease keep them in their arms for a long time. The main, well-known problems in the postcovid period are problems with the respiratory tract, psycho-emotional state of the person and other problems, which in the world are called "long covid" or "fog in the head". Respiration is one of the most important functions of our body, because oxygen supplies the necessary nutrients to the blood. In addition to the generally accepted recommendations for maintaining hygiene and the practice of social distancing, in this paper we will provide information on how to strengthen the lungs and reduce the risk of complications, possible infection, through the use of breathing exercises from the arsenal of oriental martial arts. ordinary people who have never been involved in martial arts.

Вступ

Більш ніж сорокарічний досвід занять східними однокорствами (кіокушинкай карате) тренерсько-викладацька робота в університеті, підготовка спортсменів до турнірів, аналіз їх психофізичного стану організму в різних умовах, призвели до пошуку та розробки методик на основі дихальних вправ та комплексів для швидкого відновлення після значних навантажень та регуляторну функцію дихальних шляхів.

Майже два роки світ бореться з пандемією COVID 19, яка раптово захопила зненацька людей в усіх без винятку країнах. Наслідки більш ніж жахливі. Велика кількість летальних випадків, однак є позитивні новини – багатьом людям вдається перебороти цю недугу, але наслідки захворювання ще довгий час тримають їх в своїх обіймах. Основні, загальновідомі проблеми в постковідний період це проблеми з дихальними шляхами, психоемоційним станом людини та іншими проблемами, які в світі дістали назву «довгий ковід» або «туман в голові». В доповнення до загальноприйнятих рекомендацій із підтримки гігієни та практикою соціального дистанціювання, ми в даній роботі подамо інформацію, як зміцнити легені та зменшити ризики настання ускладнень, при

можливого зараженні, шляхом застосування дихальних вправ з арсеналу східних бойових мистецтв.

Дихання – одна з найвагоміших функцій нашого організму, адже кисень постачає необхідними поживними речовинами кров. Ось чому здоров'я легенів важливе, а тим більше в умовах пандемії коронавірусу, який в більшості випадків вражає дихальні шляхи. В доповнення до загальноприйнятих рекомендацій із підтримки гігієни та практикою соціального дистанціювання, ми в даній роботі подамо інформацію, як зміцнити легені та зменшити ризики настання ускладнень, при можливому зараженні, шляхом застосування дихальних вправ з арсеналу східних бойових мистецтв, частина з яких цілком реальна для вивчення звичайним людям, які не ніколи не займалися одноборствами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Одужання після короно вірусу і які проблеми можуть залишитися після перенесеного захворювання? У декого з пацієнтів, які одужали після COVID-19, китайські науковці виявили затемнення у легенях, що може свідчити про ураження цього органу. Добра новина: ймовірність повторно заразитися є відносно дуже низькою.

Новий коронавірус особливо вражає нижні дихальні шляхи – легені. Дослідники в усьому світі з'ясовують, чи матимуть пацієнти, що одужали після COVID-19, окремі відкладені у часі наслідки хвороби. У першу чергу у фокусі досліджень перебувають легені. Оскільки новий збудник Sars-CoV-2 у більшості випадків насамперед вражає внутрішні дихальні шляхи. Люди, які були інфіковані цим вірусом, у випадку перебігу захворювання у тяжкій або середньої тяжкості формі здебільшого страждають на сухий кашель, задуху та/або пневмонію.

Лікарі у Гонконгу виявили знижену функцію легенів та постійну задуху у деяких пацієнтів, які одужали після COVID-19. Не виключено, що проблеми зі здоров'ям можуть бути й після одужання. Результати досліджень дають перші свідчення про те, що після захворювання можуть виникнути відкладені у часі наслідки.

"У декого з пацієнтів функція легень після одужання могла знизитися приблизно на 20-30 відсотків, - стверджує доктор Оуен Цанг Так-ін, директор медичного центру інфекційних захворювань у Лікарні принцеси Маргарет у Гонконгу. – Вони задихаються, коли починають дещо швидше йти".

У деяких пацієнтів під час комп'ютерної томографії у легенях було виявлено затемнення, яке може вказувати на ураження органу. [8-10].



Рис.1 Дослідження легень пацієнта, що захворів на COVID-19.

Мета статті

Головною метою дослідження є аналіз результатів дослідження провідних світових університетів та лабораторій щодо відновлення пацієнтів після перенесення захворювання на COVID-19, та внесення рекомендацій щодо застосування дихальних вправ з арсеналу східних бойових мистецтв для зміцнення легень як спосіб зменшити ризики настання ускладнень, при можливому зараженні.

Значна частина вправ цілком реальна для вивчення звичайним людям, які не ніколи не займалися однокористуваннями.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити моніторинг науково-методичної та спеціальної літератури (Інтернет-джерел) у напрямі відновних методик в постковідний період.
- визначити ефективні педагогічні методики, моделі по відновленню функцій легень. Здоров'я легенів важливе, а тим більше в умовах пандемії коронавірусу, який в більшості випадків вражає дихальні шляхи. В доповнення до загальноприйнятих рекомендацій із підтримки гігієни та практикою соціального дистанціювання, ми в даній роботі подамо інформацію, як зміцнити легені та зменшити ризики настання ускладнень, при можливому зараженні, шляхом застосування дихальних вправ з арсеналу східних бойових мистецтв,

частина з яких цілком реальна для вивчення звичайним людям, які не ніколи не займалися односторонніми.

- розробити та апробувати педагогічну модель формування навичок до зміцнення легень та зменшити ризики настання ускладнень, при можливому зараженні, шляхом застосування дихальних вправ з арсеналу східних бойових мистецтв таких, як: Ногаре, Ібуки, ката Санчін, Теншо, формальні комплекси з арсеналу Тайдзіцюань, Тайчі та інші.

Виклад основного матеріалу

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розробила спеціальну таблицю для порівняння симптомів COVID-19, грипу і застуди. Центри з контролю та профілактики захворювань в США розмістили цю інформацію для загального користування, щоб уникнути неправильної діагностики захворювання, оскільки деякі симптоми та показники є такими самими або подібними. [13.14].

Табл.1.

Порівняння симптомів COVID-19, грипу і застуди

Симптоми COVID-19, грипу і застуди

Симптоми	Коронавірус	Грип	Застуда	
Сухий кашель	+++	+++	+	
Температура	+++	+++	-	
Нежить	-	++	+++	
Біль у горлі	++	++	+++	
Задишка	++	--	--	
Головний біль	++	+++	-	
Біль у м'язах	++	+++	+++	
Чханьня	--	--	+++	
Квалість	++	+++	++	
Пронос	-	++	--	
+++ Часто	++ Іноді	+ Мало	- Рідко	-- Немає

 Джерело: ВООЗ, Центри з контролю та профілактики захворювань в США

Через ускладнене потрапляння кисню до кровоносних судин, легені стають жорсткішими, а дихання стає неглибоким і частим. Наслідками є порушення дихання, задуха та сухий рефлекторний кашель, знижена фізична дієздатність і навіть щоденні справи людині стає важко виконувати.

Наразі країни Європи розпочинають програми реабілітації для тих, хто перехворів на коронавірус і отримав ускладнення. Такі програми мають бути широкими, бо у багатьох пацієнтів, які одужали від інфекції, спостерігають погіршення стану нирок, печінки, серця, мозку та нервової системи, шкіри, системи травлення тощо, іноді – проблеми з когнітивними функціями та втрату концентрації. Біль у м'язах, втому і психічні розлади. Згідно з новим китайським дослідженням, дві третини важкохворих із COVID-19 ще пів року відчують наслідки захворювання.

Коронавірусна хвороба в багатьох пацієнтів не минає безслідно. Навіть ті люди, які перехворіли на COVID-19 й офіційно вважаються як такі що одужали, в дійсності ще доволі тривалий час не почувають себе здоровими. У дослідженнях, які проводились фахівцями в багатьох країнах, результати яких опубліковані у спеціалізованому медичному ресурсі The Lancet, вказується, що найчастіше довгостроковими наслідками після інфікування SARS-CoV-2 стають біль у м'язах, втому та різноманітні психічні розлади, а саме страх та депресія.

Пацієнти, що перенесли хворобу у важкій формі, та ті, яким знадобилася госпіталізація, навіть, через пів року після одужання відчують один або декілька наслідкових симптомів захворювання. "Наш аналіз показує, що більшість пацієнтів продовжують переживати деякі з наслідків коронавірусної хвороби після виписки з лікарні, це підкреслює необхідність догляду за ними після виписки, особливо для тих, у кого був важкий перебіг хвороби", - пише один з авторів дослідження, заступник голови Національного клінічного дослідницького центру респіраторних захворювань у Китаї Бін Цао.

За даними досліджень дослідницького центру респіраторних захворювань у дослідженні взяли участь 1733 госпіталізованих пацієнтів з COVID-19 у китайському Ухані. Дослідження проводилося у період між 7 січня і 29 травня 2020 року. Середній вік пацієнтів становив 57 років, трохи більше половини (52 відсотки) - чоловіки, 48 відсотків - жінки. Більшість з них - 1172 пацієнти - були підключені до апаратів штучної вентиляції легень.

Між червнем та початком вересня минулого року учасники дослідження пройшли ще одне медичне обстеження. 76 відсотків опитаних повідомили про принаймні про один зі симптомів захворювання, що ще відчують. 63 відсотки учасників китайського дослідження повідомили про загальну

втому та болі у м'язах, 26 відсотків мали постійні проблеми зі сном, 23 відсотки заявили, що потерпають від психічних розладів, а саме відчуття тривоги, страху чи депресивного стану. Учені відзначають, що на проблеми саме психічного здоров'я частіше скаржилися жінки, а ніж чоловіки.

За результатами німецьких дослідників виявлено, що більшість із 300 пацієнтів, які проходили курс реабілітації у лікарні Фроммгольд, це люди середнього віку від 30 до 65 років. які повідомляли про труднощі повернутися до нормального життя та роботи після перенесеної хвороби. Загальновідомо, що найбільш ефективним способом порятунку хворих від коронавірусу є використання Апаратів Штучного Дихання, яких на жаль не вистарчає в будь-якій країні. Населення яке перебуває в умовах карантину у замкнутих приміщеннях з обмеженим простором та з великим рівнем гіподинамії, зрозуміло має знижену легеневу активність.

Більшість людей, які перехворіли на COVID-19, відчувають, що їм складно чітко мислити, забувають важливі, та й не дуже, речі практично майже одразу, а завдання, яке займало колись 10 хвилин часу, виконуєте тепер щонайменше годину а то й значно більше часу?

Якщо Ви впізнали у цьому короткому описі себе, скоріше за все, ви маєте ментальну втому за сукупністю симптомів, які часто називають "brain fog", буквально "туман в голові". В контексті пандемії цей умовний стан втоми, забудькуватості і неможливості сконцентруватися та чітко мислити почав фігурувати частіше серед людей, які перехворіли на COVID-19.

Фахівці стверджують що з'являється все більше свідчень про те, що нездатність нормально думати та запам'ятовувати інформацію, брак сил і постійна втома може тривати кілька місяців після одужання. Тому зараз все більше говорять про такий термін як "COVID-19 long-halers". Мова йде про людей, які вже одужали від хвороби, однак ще протягом кількох місяців мають сукупність симптомів, які підпадають під опис "brain fog" – туман в голові.

Дані отримані дослідниками провідних університетів з наявних досліджень вказують, що приблизно 50-80% людей мають схожі симптоми впродовж трьох місяців після хвороби на COVID-19. Однак ці дані доволі умовні, адже здебільшого статистику збирали щодо госпіталізованих пацієнтів. Значна частина людей з легким перебігом COVID-19 залишається вдома на самоізоляції, відтак їх стан, а відповідно і симптоми складно зафіксувати.[7-11]

Як допомогти мозку «прийти до тями», якщо Ви відчуваєте ментальну втому.

Попіклуйтеся про повноцінне відновлення після розумового навантаження

Коли ви відчуваєте фізичну втому, то розумієте, що є потреба відпочити. Однак вловити сигнали мозку про втому може бути складно, внаслідок чого ви працюєте далі і ще більше навантажуєте свій когнітивний ресурс. Чим далі, тим збільшується імовірність, що ви відчуватимете «туман в голові», тобто зниження концентрації уваги та рівня продуктивності. Слід пам'ятати, що мозок потребує відпочинку та відновлення як і фізичне тіло.

Контролюйте стрес

Стрес – це відповідь організму на раптові довколишні зміни, коли він вирішує, що щось загрожує його безпеці чи комфорту. Наш мозок працює як своєрідний менеджер стресу. Підкоркові структури та наша свідомість сигналізують про небезпеку в гіпоталамус, який контролює гормональні, біохімічні і деякі поведінкові процеси в організмі. Він запускає виділення гормонів адреналіну та кортизолу, які активують симпатичну ланку автономної нервової системи.

Однак, коли стрес стає хронічним, мозок залишається в такому режимі захисту постійно, а відтак не отримує повідомлення про «вимкнення» продукування адреналіну та кортизолу. Як наслідок відбуваються фізіологічні зміни, які значно підвищують ризик появи хронічних захворювань, а відтак порушується сон, настає втома, зокрема проявляється я і цей «туман в голові», дуже складно концентруватися, забуваються різні речі і події, нечітке мислення.

Щоб вийти з цього замкнутого кола потрібно розірвати цей каскад продукування гормонів, які викликають стресовий стан.

Вийти з цього стану можна усвідомивши причину (багато роботи, проблеми в стосунках, невизначеність, тощо), та прибравши цей тригер зі свого життя. Також помічними будуть достатня кількість сну та відпочинку, фізичної активності та повноцінне харчування.

Налаштуйте свій режим сну

В першу чергу, якісний та повноцінний сон є запорукою відновлення організму, а також зміцнення імунної та ендокринної систем. Підчас сну з'являються нові нейронні зв'язки, зміцнюється нейронна мережа, що відповідно сприяє формуванню пам'яті.

В ідеалі сон дорослої людини має тривати сім-дев'ять годин. Хронічний брак сну вкрай шкідливий, зокрема і для когнітивних навичок.

Будьте фізично активні

Рухова активність – основа здоров'я. Якщо людина веде малорухливий спосіб життя, це негативно впливає на кровообіг, відтак мозок недоотримує необхідну кількість кисню. В той же час коли ми займаємося фізичною активністю в мозку виділяються ендорфіни-нейромедіатори, які є знеболюючим і надають відчуття ейфорії.

Робіть регулярно впродовж дня перерви від будь-яких занять

Рекомендовано фахівцями робити 5 хвилинний відпочинок від будь-якого виду діяльності хоча б 5 разів на день. Спробуйте вийти на вулицю, просто подихати повітрям, подивитися на дерева в кінці кінців помедитувати. Це такий собі своєрідний спосіб перезавантаження мозку.

Навчайте мозок новому

Такий метод спонукає мозок виробляти норадреналін-нейромедіатор, який викликає збудження. Новий маршрут на роботу чи додому, нові підходи до вирішення завдань, приготування нових страв тощо, всі ці дії викликають радість від навчання чогось нового, що сприяє виділенню норадреналіну.

Їжте повноцінну та корисну їжу

Обов'язковими в раціоні мають бути фрукти, овочі, продукти з цільного зерна, макаронні вироби, бобові, горіхи та насіння, рослинні олії, риба, птиця та молочні продукти. Такий раціон сприятиме нормальній діяльності мозку. [6-12].



Рис. 2. Алгоритм допомоги мозку «прийти до тями», якщо відчуваєте ментальну втому.

Результати та обговорення

Користь від дихальної гімнастики.

Дихальні вправи підтримують і відновлюють функціональні можливості легень, які важливі для всього організму. Повітря, так само як і їжа, дарує вашому тілу енергію. Покращується самопочуття, відбувається багато позитивних процесів: в легенях покращуються кровообіг і вентиляція, організм активніше забезпечується киснем. Однак потрібно враховувати, що ефект від дихальних вправ нетривалий – вправи діють, поки їх виконують. Тому важливо робити їх щодня, по можливості через кожну годину. Для довгострокового зміцнення дихальної системи необхідно регулярно займатися фізичними вправами, а також давати собі аеробне циклічне навантаження. Це прогулянки в середньому темпі, біг, ходьба з палицями, їзда на велосипеді. Під час фізичного навантаження збільшується потреба організму в кисні, дихання стає більш глибоким, частішим і ефективнішим. Таким чином зміцнюються і серцево-судинна, і дихальна система. На нашу думку (колеги, які займаються чи мають досвід занять в одноборствах з нами погодяться) застосування дихальних вправ будь якого формату, які вивчаються та використовуються в східних одноборствах в кіокушинкай карате (Ногаре 1,2, Ібукі) чи Ката Sanchin. Tensho чи форми з Тайдзі цюань, Цигун, Тайчі та їм подібні, зможуть значно полегшити перебіг захворювання, а саме довгостроковими

наслідками після інфікування SARS-CoV-2 біль у м'язах, втому та різноманітні психічні розлади, а саме страх та депресію та відновити функцію легень.

Відновлювальне дихання у Кіокушинкай карате [2-4]

Упродовж тренувального процесу використовується певна послідовність дихальних вправ, які мають цілу низку функцій. Найбільш важлива з них - відновна. Дві основні дихальні вправи, та два ката, які використовуються в Кіокушинкай карате: «Ногаре», «Ібукі», ката «Санчин» і «Теншо».

Основні аспекти дихальних вправ:

«Ногаре» - плавний, неглибокий вдих і видих нижнім відділенням легень, діафрагмою і животом.

«Ібукі» - різкий глибокий вдих, пауза, форсований видих через широко розкритий рот, що супроводжується напругою всіх м'язів тіла.

Зони Уеста.

Дихання з використанням нижнього відділення легень вкрай важливо з фізіологічної точки зору, і особливо при важких навантаженнях. Легені з кожним ударом серця отримують більше повітря з атмосфери у верхніх частинах при меншому потоці крові в нижніх, де виявляється зворотньо пропорційне співвідношення. Це відбувається тому, що повітря - меншої щільності, ніж кров, і завжди займає верхню частину. Ідеальне співвідношення для газообміну повітря і крові 1:1. Дане співвідношення, зрозуміло, найбільш ймовірно в середніх відділах легенів. Ці відділи, або зони нерівномірного розподілу повітря і крові, так і називаються - зони Уеста.

Потужне скорочення м'язів дає більший приплив крові до серця і, відповідно, до легень. Напруга м'язів усього організму при «Ібукі» збільшує відсоток притікаючої до серця крові і разом з дуже глибоким і форсованим диханням створює унікальну можливість поліпшення газообміну в легенях, а потім - і в усіх тканинах організму за лічені долі секунди.

Аналіз даних свідчить на користь необхідності максимального напруження всіх м'язів тіла під час «Ібукі». Напруга всіх м'язів тіла сприяє збільшенню обсягу крові, збагачується киснем під час одного подиху, за рахунок використання запасів крові у венах.

Проаналізувавши кожну з дихальних вправ, виходячи з розуміння техніки правильного виконання і фізіологічних процесів організму, описаних вище можна рекомендувати наступні дихальні вправи та ката для чотирьох зон легень, або як їх інакше називають зони Уеста.

«Ногаре».

Полягає в нагнітанні повітря в 3-4 зони за допомогою розширення нижніх відділів легень та навмисного перешкоджанню набору повітря у верхні відділи. Участь в диханні «Ногаре» середніх і верхніх відділів є помилкою - втрата ефективності і додаткові фізичні затрати. Повільний і плавний видих пояснюється необхідністю уповільнення серцебиття і економії сил: кожна спроба перетворити видих з пасивного в активний пов'язана з напругою великої кількості м'язів, що підвищує енергетичні витрати і прискорює серцевий ритм.

Ката «Санчин», «Теншо».

«Змішане дихання» використовується після того, як ефективність нижнього дихання досягла максимальної точки і організм готовий до великих фізичних витрат (він частково відновився після «Ногаре») для того, щоб задіяти повний обсяг легень. Разом з тим не менш важливим параметром у процесі газообміну залишається час. Оскільки обсяг повітря, що використовується в «Санчин», більше, ніж в «Ногаре», а час виконання незначний (55"-1 хв). Організм не має фізичної можливості прискорити процес проходження молекул кисню і вуглекислого газу крізь стінки мембрани, відповідно, щоб збільшити обсяг газообміну в рамках одного дихального циклу, необхідно дати організму час. Затримка видиху і є параметром, що дозволяє збільшити час газообміну. Уповільнений видих сприяє уповільненню серцевого ритму і зниження тиску.

«Ібукі».

Дихальна вправа «Ібукі». Різниця в техніці виконання полягає в такому: форсований вдих максимального обсягу повітря з метою максимально роздути легені, затримка дихання і форсований видих з максимальною напругою м'язів усього тіла. Для зручності опису фізіологічного ефекту цієї вправи наведемо кілька прикладів. У стані спокою ми виробляємо близько 10 дихальних циклів, тобто загальний обсяг бере участь в процесі повітря становить близько десяти літрів, або один «життєвий обсяг» на 1 дихання. У той же час в період серйозної фізичного і ментального навантаження наш організм намагається адаптуватися під нові умови надмірного навантаження за допомогою прискорення серцевого ритму і частішання дихання. Роботу легень, таким чином, можна компенсувати двома шляхами: або збільшити число дихальних рухів у хвилину, а обсяг залишити такий же, або частоту залишити такою ж, але спробувати збільшити обсяг окремого вдиху і видиху, використовуючи Резервні обсяги Вдиху і Видиху, і тоді: $10 \times 2 = 20$ літрів повітря на хвилину. Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що у вправі «Ібукі» форсований вдих робиться з метою досягнення максимального обсягу повітря за один вдих при використанні «резервного обсягу вдиху». А форсований видих -

використання «резервного обсягу видиху». Таким чином 2-3 «Ібукі» можуть забезпечити 8-10 літрів повітря. Дуже важливо робити видих через широко розкритий рот, щоб забезпечити вільний вихід максимально більшого об'єму повітря, оскільки форсований видих створює величезний тиск на стінки легенів і альвеол, що може призвести до травми. Особливість «Ібукі» полягає в здатності оперувати дуже великими обсягами повітря.

Додатковий аспект «Ібукі» - видих при максимальній напрузі всіх м'язів тіла, що вимагає великих енергетичних витрат і, на перший погляд, суперечить основній меті дихальних вправ, відновленню. Артерії містять 20% усієї крові організму. У венах відповідно розподіляються інші 80%. Однак не все потрапляє в серце. Увесь цей величезний обсяг можна розділити на активну і пасивну частини. Активна, 30%, потрапить в серце. Решта 70% є «неактивоване» кров'ю, яка накопичується у венозній системі в якості недоторканного запасу. Організм тримає цю кров як резерв на випадок непередбачених життєвих ситуацій типу різного роду травм з кровотечею, прогулянок по безводній пустелі на кілька кілометрів - словом, на той випадок, коли обсяг крові раптово зменшиться і необхідно буде його екстрено заповнити. Таким чином, наше серце в режимі нормальної життєдіяльності працює ніби трохи «вхолосту». Кров пасивно тече по венах до серця, їй допомагає лише скорочення м'язової маси. Це основний фактор, що змушує кров з вени швидше і повніше допливати до серця. Значить, потужне скорочення м'язів дає більший приплив крові до серця і, відповідно, до легень. Напруга м'язів усього організму при «Ібукі» збільшує відсоток притікаючої до серця крові і разом з дуже глибоким і форсованим диханням створює унікальну можливість поліпшення газообміну в легенях, а потім - і у всіх тканинах організму за лічені долі секунди [1-4].

Оцінка ефективності.

Існують шляхи оцінки ефективності виконання дихальних вправ. Перш за все - самовідчуття. Воно дуже суб'єктивне, але є певною евристичною оцінкою ситуації в процесі тренування. Зменшення почуття втоми, відчуття енергії в тілі і зниження абсолютно об'єктивних параметрів - пульсу і частоти дихання. Ще один шлях вимагає трохи більших навичок і досвіду. При перетворенні оксигемоглобіну в гемоглобін колір крові змінюється: з яскраво червоної вона стає темно-ліловою. Чим менше оксигемоглобіну, тим темніше кров, а коли його зовсім мало - слизові оболонки набувають сірувато-синюшого забарвлення. Використовуючи цю властивість, ми можемо контролювати ступінь насичення киснем організму після дихального тренування. Якщо кон'юнктива ока стає червоною - ефективно,

якщо немає - необхідно проаналізувати техніку виконання дихальних вправ і виправити помилки.

Рекомендовані для застосування Комплекси вправ зі східних одноборств:

Ногаре 1 (ічі)

Ногаре 2(ні)

Ібукі

Ката Санчін, Теншо, Янцзу

24 форма Тайдзі цюань

"У Китаї чудовим способом (для зміцнення тіла) є Тай Чі", - сказав відомий китайський дихальний експерт Чжун Наньшань під час інтерв'ю. Він сказав, що у нього було кілька десятків пацієнтів, рівень легень яких становив лише 20-30 відсотків від стану нормальної людини. Але продовжуючи приймати ліки, ходити і займатися тай-чі, рухові якості пацієнтів суттєво покращилися посилися, а деякі з них змогли повністю бути здоровими [13,14].

Окрім регулярного виконання дихальної гімнастики, ви можете зміцнити свою опірність коронавірусу й іншими способами. Сайт Інституту Комплексних Систем Нової Англії (NECSI) опублікував рекомендації лікарів щодо покращення стану легенів та зменшення впливу вірусу на людину[5-12]:

1. Виконуйте аеробні вправи. Аеробні вправи рекомендуються для зміцнення серцево-судинної системи ще до зараження вірусом. Після зараження, в період легких симптомів, помірні щоденні аеробні вправи можуть покращити вентиляцію легенів та покращити імунну функцію. В ідеалі такі вправи потрібно виконувати на відкритому повітрі або з відкритими вікнами. Якщо дозволяє погода, не хехтуйте довгими прогулянками та навіть бігом, які збільшують ємність легень.

2. Тримайте вікна відкритими, якщо це дозволяє температура. Найкраще, щоб повітряні потоки були спрямовані назовні. Це має дві переваги: дозволяє будь-яким вірусним частинкам виходити з приміщення, щоб ви (або хтось інший) не вдихали їх назад; а також дозволяє кисню надійти всередину. Якщо погода у вашому регіоні холодна, подумайте про те, щоб відкрити вікно хоча б ненадовго. Також можуть бути корисними очищувачі повітря.

3. Проводьте час на свіжому повітрі (не підходячи до інших ближче, ніж на 2 метри). Балкони або внутрішні подвір'я – це теж непогані місця для прогулянок.

4. Вдихайте через ніс. Дихання через ніс допомагає очищати повітря, яке надходить в організм, через війки (невеликі волоски) та слизові оболонки,

створюючи тим самим захист від хвороб. Носове дихання також зігріває і зволожує повітря.

5. Дихайте глибоко. Глибокі вдихи та видихи приносять свіже повітря і можуть покращити ємність легенів. Зазвичай ми вдихаємо і видихаємо лише частину вмісту наших легень, але вигнання вірусних частинок із більш застійних ділянок легень може зменшити ризик ускладнень. Глибоке дихання часто рекомендується спеціалістами для хорошого здоров'я та самопочуття, і його можна робити кілька разів на день за регулярним графіком.

6. Очищуйте поверхні та частіше періть одяг і постільну білизну. Часте миття та прання видаляє вірусні частинки, які осідають на поверхнях та одязі, та запобігає зараженню або повторному зараженню вірусом. Також для здоров'я легенів дуже важливо подбати про чистоту повітря, яке вас оточує. З цією метою рекомендується не курити самому та уникати пасивного куріння, а також не зловживати хімічними засобами, які забруднюють повітря, особливо в закритих приміщеннях.

За матеріалами: [nccsi.edu](https://www.nccsi.edu)

Маючи в арсеналі результати досліджень по відновленню спортсменів, після значних психофізичних навантажень підчас змагань та тренувань, із застосуванням комплексу дихальних вправ зі східних одноборств ми вирішили перенести нашу методiku для покращення легеневої функції людям, які перенесли захворювання коронавірусною хворобою і мали потребу в реабілітації дихальних шляхів.

За 6 місяців досліджень через курс відновлення пройшло 28 пацієнтів, з них 5 чоловік дистанційно, оскільки вони проживали далеко, однак мали досвід занять східними одноборствами та володіли комплексами дихальних вправ з арсеналу східних одноборств.

23 пацієнти проходили навчання малими групами та індивідуально в різний період впродовж 3х тижнів, та після курсу навчання застосовували методiku самостійно.

За результатами опитування та контрольної перевірки із замірами насичення крові киснем та рівня психоемоційного стані за допомогою програмно-апаратного комплексу «Омега-С», можна стверджувати, що застосування рекомендовані для застосування Комплекси вправ зі східних одноборств:

Ногаре 1 (ічі)

Ногаре 2(ні)

Ібукі

Ката Санчін, Теншо, Янцзу

24 форма Тайдзіцюань

Мають позитивний ефект, та сприяють повноцінному виздоровленню пацієнтів. Таким чином зміцнюються і серцево-судинна, і дихальна система. На нашу думку застосування дихальних вправ будь якого формату, які вивчаються та використовуються в східних одноборствах в кіокушинкай карате (Ногаре 1,2, Ібукі) чи Ката Sanchin. Tensho чи форми з Тайдзі цюань, Цигун, Тайчі та їм подібні, зможуть значно полегшити перебіг захворювання, а саме довгостроковими наслідками після інфікування SARS-CoV-2 таких як біль у м'язах, втому та різноманітні психічні розлади, а саме страх та депресію, та відновити функцію легень.

Висновки

Застосування дихальних вправ будь якого формату, які вивчаються та використовуються в східних одноборствах в кіокушинкай карате (Ногаре 1,2, Ібукі) чи Ката Sanchin. Tensho чи форми з Тайдзі цюань, Цигун, Тайчі та їм подібні, зможуть значно полегшити перебіг захворювання, а саме довгостроковими наслідками після інфікування SARS-CoV-2 таких як біль у м'язах, втому та різноманітні психічні розлади, а саме страх та депресію, та відновити функцію легень. Це підтверджує висловлювання відомого китайського експерта з дихання Чжун Наньшань під час свого інтерв'ю. Він сказав, що у нього було кілька десятків пацієнтів, рівень легень яких становив лише 20-30 відсотків від стану нормальної людини. Але продовжуючи приймати ліки, ходити і займатися тай-чі, рухові якості пацієнтів суттєво покращилися посилися, а деякі з них змогли повністю виздоровіти.

Окрім рекомендацій з регулярного виконання дихальної гімнастики, можна зміцнити свою опірність коронавірусу й іншими способами згідно поданої інформації на сайті Інституту Комплексних Систем Нової Англії (NECSI) де опубліковані рекомендації лікарів щодо покращення стану легенів та зменшення впливу вірусу на людину, які згадуються в нашій статті.

Отримавши навички із застосування дихальних вправ будь якого формату, які вивчаються та використовуються в східних одноборствах, зокрема в кіокушинкай карате (Ногаре 1,2, Ібукі) чи Ката Sanchin. Tensho чи з китайських видів одноборств, а саме форми з Тайдзі цюань, Цигун, Тайчі та їм подібні Ви зможете займатися фізичними вправами та піклуватися про своє здоров'я вдома всією родиною. Фізичне виховання - це не тільки

рух та фізичні вправи, формування фізичної витривалості, а й формування імунітету.

Список літератури

1. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity Bogdan Kindzer, Volodymyr Saienko, Anna Diachenko. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 4, pp. 28 - 32, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
2. Кіндзер Б. Ефективність застосування комп'ютерного програмно-апаратного комплексу „Омега-С” у тренувальному процесі по підготовці висококваліфікованих спортсменів в кіокушинкай карате до змагань / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 356–358.
3. Кіндзер Б. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б Кіндзер // Молода спортивна наука України : зб. наук.пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2009. – Вип. 13. – С. 67–70.
4. Кіндзер Б. Швидке відновлення показників серцево-судинної системи після значних психофізичних навантажень в кіокушинкай карате з допомогою ката „Санчін” / Богдан Кіндзер // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – С. 30–34.
5. Blake Elias, Chen Shen and Yaneer Bar-Yam, Respiratory health for better COVID-19 outcomes version 2, *New England Complex Systems Institute* (April 18, 2020)
6. Центри США з контролю та профілактики захворювань. *Запобігання поширенню хвороби коронавірусу 2019 у будинках та житлових громадах*, 14 лютого 2020 р.
7. Міністерство охорони здоров'я Нової Зеландії. *COVID-19 (новий коронавірус)? перебування вдома (самоізоляція)*, 15 березня 2020 р.
8. Агентство громадського здоров'я Канади. *Заходи на рівні громади щодо пом'якшення поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) у Канаді*, 12 березня 2020 р.
9. STCN. [Протиепідемічна наука] *Доктор Чжан Веньхун закликає вас відчинити вікно! Прийміть цей “графік вентиляції”*, 9 березня 2020 року.

10. M Vitacca, Enrico Clini, L Bianchi та N Ambrosino. Гострі наслідки глибокого діафрагмального дихання у хворих на ХСН із хронічною дихальною недостатністю. *Європейський респіраторний журнал* , 11 (2): 408–415, 1998.
11. Елізабет Вестердал, Анна Віттрін, Маргарета Кенахольс, Мартін Гуннарссон та Ілва Нілсагард. Вправи для глибокого дихання з позитивним тиском на видиху у хворих на розсіяний склероз - рандомізоване контрольоване дослідження. *Клінічний респіраторний журнал* , 10 (6): 698–706, 2016.
12. Елізабет Вестердал. Оптимальна техніка для глибоких дихальних вправ після серцевої операції. *Мінерва Анестезіол* , 81 (6): 678–683, 2015.
13. <https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov>
14. <https://necsi.edu/the-impact-of-travel-and-timing-in-eliminating-covid-19>

References

1. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity Bogdan Kindzer, Volodymyr Saienko, Anna Diachenko. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 18(1), Art 4, pp. 28 - 32, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
2. Kindzer B. The effectiveness of computer software and hardware "Omega-C" in the training process to prepare highly qualified athletes in Kyokushin Karate for competition / Bogdan Kindzer // Problems and prospects of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: zb. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnitsky University. - Pereyaslav-Khmelnitsky, 2015. - P. 356–358.
3. Kindzer B. Assessment of the functional state of qualified athletes - karate / A. Dunets-Lesko, L. Vovkanych, B. Kindzer // Young Sports Science of Ukraine: collection. наук.пр. from the field of phys. education, sports, and human health. - Lviv, 2009. - Issue. 13. - P. 67–70.
4. Kinder B. Rapid recovery of the cardiovascular system after significant psychophysical stress in Kyokushin Karate with the help of the executioner "Sanchin" / Bogdan Kinder // Health, Sports, Rehabilitation. - 2015. - P. 30–34.
5. Blake Elias, Chen Shen and Yaneer Bar-Yam, Respiratory health for better COVID-19 outcomes version 2, *New England Complex Systems Institute* (April 18, 2020)

6. US Centers for Disease Control and Prevention. *Preventing the Spread of Coronavirus Disease 2019 in Homes and Residential Communities*, February 14, 2020.
7. New Zealand Ministry of Health. *COVID-19 (novel coronavirus) ? staying at home (self-isolation)*, March 15, 2020.
8. Public Health Agency of Canada. *Community-based measures to mitigate the spread of coronavirus disease (COVID-19) in Canada*, March 12, 2020.
9. STCN. [Anti-epidemic Science] *Doctor Zhang Wenhong calls you to open the window! Accept this “ventilation timetable”*, March 9, 2020.
10. M Vitacca, Enrico Clini, L Bianchi, and N Ambrosino. Acute effects of deep diaphragmatic breathing in copd patients with chronic respiratory insufficiency. *European Respiratory Journal*, 11(2):408–415, 1998.
11. Elisabeth Westerdahl, Anna Wittrin, Margareta Kånåhols, Martin Gunnarsson, and Ylva Nilsagård. Deep breathing exercises with positive expiratory pressure in patients with multiple sclerosis—a randomized controlled trial. *The clinical respiratory journal*, 10(6):698–706, 2016.
12. Elisabeth Westerdahl. Optimal technique for deep breathing exercises after cardiac surgery. *Minerva Anesthesiol*, 81(6):678– 683, 2015.
13. <https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov>
14. <https://necsi.edu/the-impact-of-travel-and-timing-in-eliminating-covid-19>

RUCH JAKO ELEMENT WSPIERAJĄCY ROZWÓJ DZIECI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI. WYBRANE ZAGADNIENIA

MOVEMENT AS AN ELEMENT SUPPORTING THE DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS. SELECTED ISSUES

Jolanta Tomporowska

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1 w Gdyni, Polska

Kluczowe słowa: kultura fizyczna, procesy poznawcze, pomoc psychologiczno-pedagogiczna, specjalne potrzeby edukacyjne.

Key words: physical culture, cognitive processes, psychological and pedagogical help, special educational needs.

Streszczenie

Aktywność fizyczna jest potrzebna do życia każdemu człowiekowi, a w przypadku dzieci z utrudnieniami rozwoju pełni ona funkcję terapeutyczną. Odgrywa również funkcję rozwojową (stymulującą), adaptacyjną, kompensacyjną, korektywną. Wynikiem aktywności ruchowej są zmiany w organizmie, przede wszystkim w układach mięśniowym, kostno-stawowym, nerwowym, krążeniowo-oddechowym, które są najbardziej widoczne w okresie wzrostu organizmu. Funkcja adaptacyjna polega na przystosowaniu organizmu do otoczenia fizycznego i społecznego, a kompensacyjna sprowadza się do nadrabiania i wyrównywania skutków negatywnych zjawisk współczesnego życia. Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi to te, u których stwierdza się spektrum objawów utrudniających lub uniemożliwiających funkcjonowanie: ruchowe, sensoryczne, poznawcze, w zakresie komunikacji, emocjonalno-społeczne lub psychiczne. To dzieci i młodzież zagrożone nieprzystosowaniem społecznym, znajdujące się w sytuacjach kryzysowych i traumatycznych, ze środowisk zaniedbanych i patologicznych, a także dzieci z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z różnicami kulturowymi i zmianą środowiska edukacyjnego. W odniesieniu do dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi aktywność fizyczna ma walor rewalidacyjny, ponieważ daje szansę na wyrównanie deficytów rozwojowych i adaptację społeczną. Udział w lekcjach wychowania fizycznego to nie tylko zorganizowany proces edukacyjny przez specjalistyczne oddziaływanie rehabilitacyjne, ukierunkowane na wszechstronny rozwój dziecka, lecz podstawa do kształtowania innych umiejętności życiowych. Badania ostatnich lat, także te prowadzone z wykorzystaniem technik obrazowania funkcji i struktury mózgu wskazują, że nie tylko aktywność poznawcza, lecz również aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w procesie rozwoju dzieci. Wykazano, że dzieci aktywne fizycznie lepiej się koncentrują, mają lepszą percepcję, są bardziej kreatywne i uzyskują lepsze wyniki w szkole w porównaniu ze swoimi nieaktywnymi fizycznie rówieśnikami. Zmiany obserwowane są zarówno na poziomie behawioralnym, zachowania dziecka jak i na poziomie struktury mózgu. U dzieci aktywnych fizycznie wykazano, że lepszym

wynikom w testach pamięciowych towarzyszy zwiększona objętość hipokampa, struktury mózgu, odpowiadającej za zapamiętywanie informacji.

Physical activity is necessary for every person to live, and in the case of children with developmental disabilities it has a therapeutic function. It also plays a developmental (stimulating), adaptive, compensatory and corrective function. The result of physical activity are changes in the body, especially in the muscular, bone and joint, nervous, cardio-respiratory systems, which are most visible during the growth of the organism. The adaptive function consists in the adaptation of the organism to the physical and social environment, and the compensatory function consists in making up for and balancing the effects of negative phenomena in modern life. Children and adolescents with special developmental and educational needs are those with a spectrum of symptoms that make functioning difficult or impossible: motor, sensory, cognitive, communication, emotional-social or psychological. These are children and adolescents at risk of social maladjustment, in crisis and traumatic situations, from neglected and pathological environments, as well as children with adaptation difficulties related to cultural differences and changes in the educational environment. With regard to children with special educational needs, physical activity has a revalidation value, as it gives a chance to compensate for developmental deficits and social adaptation. Participation in physical education lessons is not only an organized educational process through specialized rehabilitation activities aimed at the comprehensive development of a child, but also a basis for shaping other life skills. Studies in recent years, including those carried out with the use of imaging techniques of brain function and structure, indicate that not only cognitive activity, but also physical activity plays an important role in the process of children's development. Physically active children have been shown to concentrate better, have better perception, are more creative and perform better in school compared to their physically inactive peers. Changes are observed both at the behavioral level, the child's behavior and at the level of the brain structure. In physically active children, it has been shown that better results in memory tests are accompanied by an increased volume of the hippocampus, the structure of the brain responsible for remembering information.

Wstęp

Pojęcie specjalne potrzeby edukacyjne pojawiło po raz pierwszy w 1978 roku w Wielkiej Brytanii, a następnie zostało upowszechnione w deklaracji opublikowanej przez United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) w 1994 roku. Polska będąca jednym z członków UNESCO, zobowiązała się do przestrzegania zawartych w deklaracji postanowień, gwarantujące uczniom prawo do opieki i pomocy psychologiczno-pedagogicznej uwzględniającej ich indywidualne możliwości oraz specjalne potrzeby edukacyjne [1].

Specjalne potrzeby edukacyjne dotyczą tej grupy uczniów, która nie jest w stanie sprostać wymaganiom obowiązującego programu edukacyjnego. Uczniowie ci mają znacznie poważniejsze trudności w nauce niż ich rówieśnicy, są w stanie kontynuować naukę, jednakże potrzebują odpowiedniej pomocy w formie specjalnego programu nauczania i wychowania oraz specjalnych metod,

które będą dostosowane do ich możliwości, potrzeb i ograniczeń.

Pod pojęciem ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi trzeba rozumieć zarówno dzieci, które posiadają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, jak i te, które mają trudności w realizacji standardów wymagań programowych, wynikające ze specyfiki ich funkcjonowania poznawczo-percepcyjnego (niższe niż przeciętne możliwości intelektualne, a także dysleksja, dysgrafia, dysortografia, dyskalkulia), zdrowotnego (dzieci przewlekle chore) oraz ograniczeń środowiskowych (dzieci emigrantów, dzieci z rodzin niewydolnych wychowawczo). Takie rozumienie specjalnych potrzeb edukacyjnych ma na celu wdrożenie i urzeczywistnienie idei wyrównywania szans edukacyjnych wszystkich uczniów. Uczniowie ze SPE to: 1. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną, 2. Uczniowie niewidomi i słabo widzący, 3. Uczniowie niesłyszący i słabo słyszący, 4. Uczniowie z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, 5. Uczniowie z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, 6. Uczniowie z chorobami przewlekłymi, 7. Uczniowie z ADHD, 8. Uczniowie z poważnymi zaburzeniami w komunikowaniu się, 9. Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, 10. Uczniowie niedostosowani społecznie, zagrożeni niedostosowaniem społecznym. 11. Uczniowie wybitnie zdolni [2].

Ruch wspierający rozwój dziecka ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Wiadomo, że najważniejszym środowiskiem wychowawczym każdego dziecka jest rodzina, która realizuje wiele funkcji, w tym funkcję zdrowotno-rekreatywną, która zapewnia dziecku warunki optymalnego rozwoju psychofizycznego, poczucie bezpieczeństwa i umiejętność korzystania z czasu wolnego. Drugim ważnym środowiskiem jest szkoła, która powinna wspierać każdego ucznia w rozwijaniu jego osobistego potencjału, budowaniu dobrych relacji z rówieśnikami, a przede wszystkim określić specjalne potrzeby ucznia i dostosować tok oraz formy edukacji do indywidualnych potrzeb [3].

Aktywność dziecka, podobnie jak aktywność człowieka dorosłego, to ciągłe stawianie przed sobą mniej lub bardziej uświadomionych celów i zadań, czyli wybieganie myślą w przyszłość. Równocześnie aktywność ta wyraża się w poszukiwaniu i wskazywaniu środków oraz metod realizacji postawionych celów i zadań. W ramach tej formy dziecko zaspokaja swe potrzeby, dostosowując się do środowiska zewnętrznego, zmieniając je i zmieniając siebie. Procesom dostosowywania się do środowiska zewnętrznego (przyrodniczego i społecznego), a także jego kształtowania, nieodłącznie towarzyszą procesy uczenia się i

poznawania, co jednocześnie oznacza mniej lub bardziej świadome wywoływanie zmian.

Aktywność twórcza przebiega według pewnego porządku. Pojawia się bardzo wcześnie w życiu jednostki i przejawia się najpierw w zabawie dziecka. Stopniowo rozprzestrzenia się na inne dyscypliny życia - naukę szkolną, na czynności rekreacyjne i zawodowe [4].

Podstawową formą aktywności ruchowej małego dziecka jest zabawa

Zabawę sytuuje się w obszarze działań swobodnych, związanych z przyjemnością i bezinteresowną kreacją, a więc i wyobraźnią. W (...) globalnym znaczeniu zabawa jest działaniem wykonywanym dla własnej przyjemności, a opartym na udziale wyobraźni, tworzącej nową rzeczywistość. Choć działaniem tym rządzą reguły, których treść pochodzi głównie z życia społecznego, ma ono charakter twórczy i prowadzi do samodzielnego poznawania i przekształcania rzeczywistości [5].

Spontaniczna aktywność zabawowa dzieci jest motywowana wewnętrznie, wynika z ich potrzeb. Dziecko, podążając tropem wyznaczonym przez zadania rozwojowe, ćwiczy, konstruuje i odgrywa, powołuje do życia przedmioty i sytuacje nowe i wartościowe (rozwojowo), poznaje rzeczywistość. Dlatego niektóre właściwości zabawy, zwłaszcza zabawy symbolicznej, wprost przywodzą na myśl działania twórcze [6]. Swoboda aranżowania zabawowych sytuacji oraz kreowania przez dziecko przestrzeni zabawy pozwala na podejmowanie samodzielnych przedsięwzięć, zarówno w rzeczywistości, jak i w świecie fikcji. Stąd można przyjąć, że zabawa jest naturalną strategią kształtowania samodzielnych (podmiotowych) działań dziecka - rodzajem twórczości subiektywnej.

Wpływ aktywności fizycznej na rozwój układu nerwowego

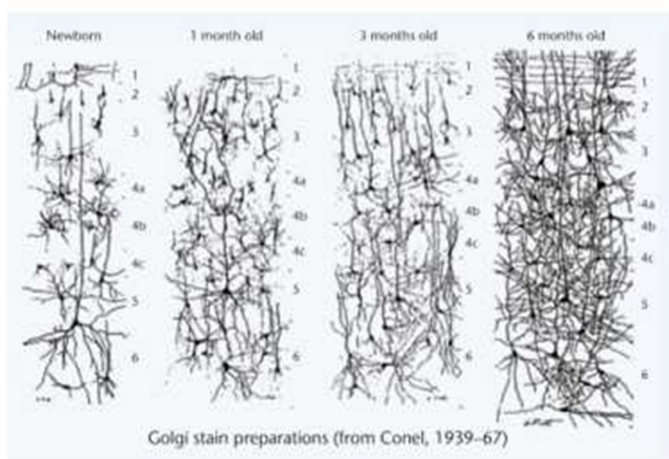
Przyjmuje się, że ćwiczenia fizyczne zwiększają przepływ krwi przez mózg, co także zwiększa dostawę tlenu, substancji energetycznych i odżywczych. Co istotne jednak, ćwiczenia podnoszą przede wszystkim poziom białka BDNF, tzw. neurotroficznego czynnika wzrostu neuronów, który stymuluje wzrost i połączenia nowych neuronów [7].

Dzieciństwo i wiek młodzieńczy to okres najpodatniejszy na wpływy w całym naszym życiu. W chwili narodzin, mózg dziecka waży średnio 350g, ale już pod koniec pierwszego roku życia jego waga wynosi 1000g, a więc nie wiele mniej niż waga mózgu osoby dorosłej (średnio 1300g).

W tym czasie ma miejsce tworzenie się oraz reorganizacja połączeń synaptycznych. Proces ten zachodzi w sposób naturalny podczas uczenia się nowych

umiejętności. Tworzenie się i przekształcanie neuronów to nieodłączny aspekt rozwoju układu nerwowego. Na pierwszych etapach rozwoju układu nerwowego liczba neuronów przekracza rzeczywiste potrzeby. Podobnie, początkowo powstaje nadmiarowa liczba synaps i tak jak w przypadku neuronów, te z nich, które nie będą wystarczająco aktywne, ulegną likwidacji.

Wzrost połączeń neuronalnych



Kora wzrokowa



Fot. 1. Synaptogeneza Źródło: K. Rymarczyk (2017), *Plastyczność mózgu dziecka-aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i lepsze wyniki w nauce*, Warszawa.

Wczesne doświadczenia odgrywają ogromną rolę w formułowaniu się połączeń mózgowych. Chociaż większość połączeń powstaje dzięki genetycznie zaprogramowanym interakcjom chemicznym, to jednak przy powstawaniu funkcjonalnych połączeń, aktywność neuronalna i pobudzenie synaptyczne (stymulacja, doświadczenie, bogate środowisko) odgrywa istotną rolę w końcowych etapach kształtowania się mózgu [8].

Badania wskazują, że to czego doświadcza dana jednostka, wpływa na jej indywidualną zdolność uczenia się, a także moduluje neuronalne połączenia [9]. Dlatego właściwa stymulacja sprzyja w zachodzeniu procesów plastyczności. Odpowiednią ilość i jakość bodźców stymulujących można uzyskać przebywając w tzw. wzbogaconym, stymulującym środowisku. Takie środowisko udostępnia wiele sytuacji bodźcowych wzbudzających ciekawość poznawczą

badanego, daje możliwość eksploracji otoczenia oraz możliwość wykonywania różnorodnej aktywności ruchowej. Wymagające środowisko sprzyja w zachodzeniu zmian neurobiologicznych, które można mierzyć zarówno w sferze zewnętrznej, behawioralnej, jak i na poziomie komórkowym czy samych struktur mózgowych. Zmiana objawia się aktywacją słabych synaps, wzrostem liczby rozgałęzień na dendrytach oraz wzrostem liczby kolców dendrytowych jak również wzmożeniem procesu neurogenezy.

Aktywność fizyczna a funkcjonowanie poznawcze

W przeprowadzonych dotąd badaniach wykazano, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na osiągnięcia szkolne i lepsze rezultaty w egzaminach [10]. Pierwsze wyniki badań w tym zakresie zebrano we Francji już w latach 50. ub. wieku, kiedy to zredukowano o 26% program typowo szkolnych zajęć tj. lekcji „umysłowych”, na korzyść rozszerzonego wychowania fizycznego i różnych zajęć sportowych. Zaobserwowano, poprawę dyscypliny u uczniów, większą ich odpowiedzialność oraz poprawę frekwencji w szkole. Co istotne jednak nie wykazano spadku poziomu wiedzy uczniów w zakresie przedmiotów „umysłowych” [11]. Potwierdzają one, że zapewnienie okresowej aktywności fizycznej w ciągu dnia szkolnego np. poprzez aktywne spędzanie przerw, wpływa na poprawę wyników szkolnych, wywiera pozytywny wpływ na uwagę, zachowanie i przyczynia się do poprawy stanu zdrowia dzieci. Wyniki randomizowanych badań z grupą kontrolną dostarczają dalszych dowodów na istnienie pozytywnej relacji pomiędzy sprawnością fizyczną a wynikami, gdzie aktywność fizyczna przeplatana z zajęciami szkolnymi podnosi lub pomaga utrzymać poziom osiągnięć szkolnych i redukuje ilość zachowań niepożądanych [12]. Zostało to zbadane przez Donnelly’ego i jego współpracowników (2009), którzy przeprowadzili 2-letnie badanie randomizowane z grupą kontrolną z udziałem 1490 dzieci w wieku preadolescencji. Grupa badawcza (dzieci ćwiczące), która spędzała tygodniowo 90 minut na energicznych ćwiczeniach fizycznych ogólnie polepszyła swoje wyniki szkolne i uzyskała wyższe wyniki w Teście Inteligencji Wechslera, szczególnie w podskalach mierzących zdolność czytania, literowania i arytmetyki. Nie zaobserwowano podobnego wyniku w grupie kontrolnej realizującej standardowy program nauczania. W kolejnych badaniach zauważono, że niższa sprawność fizyczna wiąże się z niższymi wynikami szkolnymi związanymi z czytaniem i matematyką (Roberts, Freed, McCarthy, 2010). Wyniki te ilustrują zatem zależność pomiędzy aktywnością fizyczną, jej atrybutami, takim i jak sprawność fizyczna oraz wynikami szkolnymi (Donnelly i in., 2009).

Aktywność sportowo-rekreacyjna w procesie adaptacji społecznej dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Niepełnosprawność w zdecydowanej większości przypadków wiąże się z większymi lub mniejszymi deficytami w rozwoju motorycznym, co powoduje ograniczenie sprawności ruchowej. Aktywność ruchowa, odpowiednio dobrana i zindywidualizowana, mobilizuje funkcje całego organizmu, rozwija i doskonali sprawności psychomotoryczne, jest najlepszą i najskuteczniejszą formą rehabilitacji. Podejście psychosomatyczne podkreśla znaczenie celowego wykorzystania sportu, rekreacji rodzinnej i rehabilitacji leczniczej w procesie wychowania fizycznego i psychospołecznego dziecka od najwcześniejszych lat życia.

Najczęściej spotykane u dzieci z niepełnosprawnością są wady postawy, np. okrągłe plecy (hiperkifoza piersiowa), kifoza młodzieńcza, wklęsłe plecy (pogłębiona fizjologiczna lordoza), plecy wklęsło-okrągłe i płaskie, skoliozy, klatka piersiowa lejkowata, płaskostopie, koślawość czy szpotawość kolan i stóp.

W przypadku poważnych wad postawy najlepszą metodą leczenia jest gimnastyka korekcyjna obejmująca ćwiczenia, które mogą naprawić lub poprawić niekorzystne zmiany funkcjonalne, oraz gimnastyka wyrównawcza i kompensacyjna, które obejmują ćwiczenia mające uzupełnić ilościowy i jakościowy niedobór ruchowy.

Dzieci i młodzież z niepełnosprawnością powinny jak najczęściej uczestniczyć w zajęciach z zakresu kultury fizycznej, także poza szkołą — przemawia za tym potrzeba biologiczna ruchu, większa niż u zdrowych rówieśników (cel wychowawczo-psychologiczny). Aktywność ruchowa daje radość i przyjemność, pozwala na opuszczenie mieszkania i kontakty towarzyskie (cel hedonistyczny). Nowoczesne koncepcje rehabilitacyjne zakładają włączenie osób z deficytami rozwojowymi w życie społeczne, co wynika z pobudek humanitarnych (cel społeczny). Ponieważ celem usprawniania, a tym samym — adaptacji społecznej, jest poprawianie zaburzonych funkcji organizmu, podstawowe znaczenie ma ruch kontrolowany, który jest warunkiem życia i przetwarzania energii — należy do podstawowych potrzeb rozwojowych [13]. Aktywność fizyczna jest determinowana potrzebą podtrzymania homeostazy oraz zdrowia. Może ona przejawiać się w różnych formach uczestnictwa w kulturze fizycznej; związana jest z wychowaniem fizycznym, sportem, turystyką oraz formami leczniczymi — rehabilitacją. Podejmowana jest zwykle dobrowolnie, dla przyjemności, a jej formy wynikają przede wszystkim z indywidualnych zainteresowań, potrzeb człowieka i miejsca pobytu. Szeroko rozumiana rekreacja charakteryzuje się takimi własnościami, jak: aktywność, dobrowolność, przyjemność, bezinteresowność i pełni funkcje: rozwojową, rozrywkową, wypoczynkową [14]. Rekreacja ruchowa przyczynia się do rozwoju osobowości,

zainteresowań, podwyższenia aktywności fizycznej, rozładowania napięcia i profilaktyki chorób, zaspokojenia potrzeby ruchu, zapobiega zjawisku hipokinety, polepsza wydolność, sprawność oraz samopoczucie. Bardziej zaawansowaną formą kultury fizycznej jest sport, czyli współzawodnictwo, którego istotą jest rywalizacja indywidualna lub zespołowa, prowadzona zgodnie z określonymi regułami i zasadami fair play. Cechą sportu jest dążenie do osiągnięcia jak najlepszych wyników oraz podejmowanie zmagania w celu rekreacji i doskonalenia własnych cech fizycznych i psychicznych [15].

Zarówno wychowanie fizyczne, sport, jak i rekreacja mają na celu nie tylko utrzymanie zdrowia, wspieranie rozwoju fizycznego, także psychicznego. Sport ma wpływ na podniesienie poczucia wartości, zwiększa wiarę we własne siły, pozwala rozładować napięcia, złość, gniew, uczy systematyczności, wytrwałości, uodpornia na stres. Osoba uprawiająca sport integruje się z grupą, potrafi współpracować, by osiągnąć wyznaczony cel, jest bardziej uspołeczniona, łatwiej nawiązuje kontakty, chętniej pomaga innym. Zajęcia sportowe umożliwiają przystosowanie się do zmieniających się warunków życia, klimatu, środowiska naturalnego i społecznego, do pokonywania trudności.

Niewątpliwie aktywność fizyczna dzieci i młodzieży niepełnosprawnej podnosi nie tylko sprawność psychomotoryczną, ale atrakcyjność własnego ciała i jest miarą samooceny. Sport sprzyja budowaniu adekwatnej samooceny dzięki zdobywaniu różnych doświadczeń [16].

Turystyka jest jedną z najbardziej pożądanym form aktywności ruchowej dzieci, młodzieży i osób dorosłych z niepełnosprawnością. Łączy aktywność fizyczną, intelektualną i społeczną — ma więc wielostronne oddziaływanie, uzupełniające i wspomagające rozwój. Turystyka i krajoznawstwo należą do czynników wyzwalających i ukierunkowujących aktywność dzieci z utrudnieniami rozwojowymi i adaptacyjnymi, integrujących nauczanie i wychowanie.

Przez długie lata turystyka osób z niepełnosprawnością kojarzyła się z turnusami rehabilitacyjnymi, brak było ofert skierowanych do rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym lub indywidualnego turysty. Obecnie powstają biura specjalizujące się w turystyce dla osób ze specjalnymi potrzebami. Jednym z takich biur jest Accessible Poland Tours w Warszawie, założone przez osobę niepełnosprawną, którego celem jest zapewnienie klientom wszechstronnych i kompleksowych usług turystycznych bez względu na wiek i rodzaj niepełnosprawności (ze szczególnym uwzględnieniem osób z dysfunkcją narządów ruchu i niepełnosprawnością intelektualną). Biuro działa od 2009 r. i jest pierwszym „biurem podróży bez barier” dla osób niepełnosprawnych. Organizuje ono wycieczki krajowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych, pobyty rehabilitacyjne oraz wypoczynkowe w atrakcyjnych miejscowościach, szkolenia integracyjne w

ramach projektów UE, realizuje zamówienia organizacji pozarządowych, szkół, ośrodków pomocy społecznej.

Przystosowanie usług turystycznych do potrzeb i oczekiwań osób niepełnosprawnych nie jest zadaniem łatwym, ponieważ wymaga większych nakładów finansowych, organizacyjnych, a nawet zabiegów prawnych. W Polsce biznes turystyczny dla osób niepełnosprawnych jest słabo rozwinięty w porównaniu z innymi państwami, takimi jak: kraje skandynawskie, Japonia, USA, Australia. Badania wykazały, że najczęstszymi przeszkodami w podróżowaniu osób niepełnosprawnych są bariery: architektoniczne, komunikacyjne, społeczne, finansowe, informacyjne, psychiczne, brak ofert i fachowej kadry.

Podsumowanie

Badania obrazowania struktury mózgu (np. MRI) wskazują, że trening fizyczny podnosi nie tylko poziom zdolności poznawczych, lecz także prowadzi do zwiększenia objętości struktur mózgowych tj. okolic przedczołowych i hipokampa [17].

Wykazano, że podczas ćwiczenia aktywne mięśnie wysyłają sygnały chemiczne do mózgu. Proces biochemiczny prowadzi do wydzielania tzw. mózgowopochodnego czynnika wzrostu nerwów BDNF (brain-derived neurotrophic factor), który pobudza rozwój neuronów i synaps. Potwierdzają to wyniki badań, w których wykazano, że szczury, które oprócz wzbogaconego środowiska miały zapewniony trening ruchowy (np. na półgodzinny trening na bieżni) osiągały lepsze wyniki w testach pamięci, co korespondowało z ich grubszą korą mózgową [18].

Wpływ ruchu na rozwój psychofizyczny jest od dawna tematem badań naukowców. Wiele poczynionych obserwacji jednoznacznie wskazuje na to, że bez odpowiedniej dawki ruchu i aktywności fizycznej ciało człowieka rozwija się gorzej i znacznie wolniej. Ten aspekt jest szczególnie istotny w przypadku dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, które do właściwego i zdrowego rozwoju potrzebują różnego rodzaju bodźców, w tym właśnie ruchowych. Ruch bowiem, poza hartowaniem ciała, wpływa pozytywnie na mózg – stymuluje jego rozwój. U osób, które się ruszają, komunikacja między dwiema półkulami przebiega szybciej i w bardziej zintegrowany sposób, a to z kolei sprawia, że zarówno dzieci, jak i dorośli z łatwością przyswajają nową wiedzę czy umiejętności.

Literatura

- [1] Special Education Needs. Report of the Committee of Enquiry into the Education of Handicapped Children and Young People, London 1978, <http://www.educationengland.org.uk/documents/warnock/warnock1978.html> [15.03.2021].
- [2] Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym Dz.U. 2017 poz. 1578
- [3] A. Marzec, *Aktywność fizyczna w procesie wspomagania rozwoju dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna Vol. 5 2/2 (10/2) /2017, s. 171–182
- [4] E. B. Hurlock (1985). *Rozwój dziecka*, Warszawa.
- [5] W. Okoń (1987). *Słownik pedagogiczny*, Warszawa.
- [6] D. Kubicka (2003). *Twórcze działanie dziecka w sytuacji zabawowo-zadaniowej*, Warszawa.
- [7] K. Rymarczyk (2016). *Co się dzieje w głowie małego dziecka- o wpływie doświadczeń na rozwój mózgu. aktywność ruchowa a mózg* (s. 52-71). W: R. Piotrowicz, M. Walkiewicz-Krutak (red.). *Małe dziecko- dużo pomysłów. wybrane obszary wspomagania rozwoju*, Warszawa
- [8] [9] K. Rymarczyk (2017), *Plastyczność mózgu dziecka-aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i lepsze wyniki w nauce*, Warszawa.
- [10] Chomitz V.R., Slining M.M., McGowan R.J., Mitchell S.E., Dawson G.F., Hacker K.A. (2009). *Is there a relationship between physical fitness and academic achievement?: Positive results from public school children in the northeastern United States. J School Health*, 79, 30-37.
- [11] W. Osiński (2011). *Teoria wychowania fizycznego*, Warszawa.
- [12] J. Sowa, F. Wojciechowski. (2001). *Proces rehabilitacji w kontekście edukacyjnym*, Warszawa.
- [13] Donnelly J.E., Greene J.L., Gibson C.A., Smith B.K., Washburn R.A., Sullivan D.K., Williams S.L., DuBose K., Mayo M.S., Schmelzle K.H., Ryan J.J., Jacobsen D.J., Williams S.L. (2009). *Physical activity across the curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. Prev Med.*, 49, 336-341.
- [14] S. Toczek-Werner (red.) (2005). *Podstawy rekreacji i turystyki*, Wrocław.
- [15] K. Kwilecki (2011). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*, Katowice.

- [16] P. Szczublewski, D. Szpurek, R. Moszyński, S. Szubert, S. Sajdak (2008). *Assessment of ultrasonography markers and CA125 usefulness in the diagnosis of ovarian cysts*. Ginekol Pol. 2008 Dec;79(12):856-61.
- [17] S.J. Colcombe, K.I. Erickson, P.E. Scalf, J.S. Kim, R. Prakash, E. McAuley, S. Elavsky, D.X. Marquez, A.F. Hu L., Kramer (2006). *Exercise: An Active Route to Healthy Aging Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans*. J Gerontol A Biol Sci Med Sci., 61(11), 1166-1170.
- [18] A.J. Nelson A.J. i in. (2010). *Effects of exercise training on dendritic morphology in the cardiorespiratory and locomotor centers of the mature rat brain*. Journal of Applied Physiology, 108(6), 1582-1590.

ROLA RODZINY I PAŃSTWA W WYRÓWNYWANIU SZANS ŻYCIOWYCH DZIECI POCHODZĄCYCH Z RÓŻNYCH ŚRODOWISK SPOŁECZNYCH A EDUKACJA ZDROWOTNA

THE ROLE OF THE FAMILY AND THE STATE IN EQUALIZING THE LIFE CHANCES OF CHILDREN FROM DIFFERENT SOCIAL ENVIRONMENTS AND HEALTH EDUCATION

Dariusz Skalski¹, Damian Kowalski¹, Igor Grygus², Oksana Zabolotna³

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

²*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych w Równym, Instytut Ochrony Zdrowia, Ukraina*

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

Ключові слова: хореографічна освіта, дихання в хореографії, формування правильного дихання, педагог-хореограф.

Key words: choreographic education, breathing in choreography, correct breathing formation, a teacher-choreographer.

Streszczenie

Niniejsza praca traktuje o aspekcie wyrównywania szans życiowych i łączącym się z tym edukowaniu zdrowotnym. Przynależność do klasy pochodzenia, z którą ściśle wiążą się warunki życia, etos i dziedziczony kapitał społeczno-kulturowy, a także płeć i miejsce zamieszkania, wpływają bardzo mocno na pozycję społeczną. Kształtowanie habitusów, jako kompleksu interioryzacji, odbywa się na inicjalnym etapie pracy pedagogicznej i to tu można dopatrywać się absolutnego początku wpajania kultury. Proces ten dokonuje się przede wszystkim w rodzinie. Podstawowy, pierwotny habitus, jest bardziej nieodwracalny niż wszystkie kolejne skutki pracy pedagogicznej i socjalizacji. Efekty inicjalnego etapu pracy pedagogicznej, leżą u podstaw późniejszego przyswajania kultury i kształtowania kolejnych habitusów. Z wpajaniem i kształtowaniem habitusów, zwłaszcza pierwotnych, wiąże się pojęcie przemocy symbolicznej.

This work deals with the aspect of equalizing life opportunities and health education related to it. Belonging to the class of origin, which is closely related to living conditions, ethos and inherited socio-cultural capital, as well as gender and place of residence, have a very strong impact on the social position. The shaping of habitus as a complex of interiorization takes place at the initial stage of pedagogical work, and it is here that we can see the absolute beginning of inculcating culture. This process occurs primarily in the family. The basic, primal habitus is more irreversible than all the successive effects of pedagogical work and socialization. The effects of the initial stage of pedagogical work are the basis for the subsequent assimilation of culture and shaping of subsequent habituses. The concept of symbolic violence is associated with the inculcation and shaping of habitus, especially the original one.

Koncepcja odtwarzania struktury społecznej w ujęciu Pierra Bourdieu

Próbie zdefiniowania szans życiowych, można podejmować w oparciu o koncepcję Pierra Bourdieu odtwarzania (reprodukcji) struktury społecznej. Ważne zwłaszcza wydaje się być, zawarte w niej zagadnienie interioryzacji i wiążących się z nią- habitusów oraz zjawisko „dziedziców” i „wydziedziczonych”. Interioryzacja (internalizacja) jest to tak głęboko idące wpojenie norm, że w jego wyniku jednostka nie zdaje sobie sprawy ze źródła ich pochodzenia, uznając je za własne. Nie przypuszcza, że zostały jej one przekazane, najczęściej na drodze socjalizacji pierwotnej. Jednostce nie towarzyszy poczucie, że są to normy nabyte. Habitus to kompleks interioryzacji, czyli pewnych tendencji i postaw wpisanych w sferę ludzkich nawyków. Habitus rozciąga się również na dziedzinę ocen emocjonalnych dotyczących już nie tylko norm, ale i wartości. Jest, więc niejako rezultatem subiektywnego postrzegania rzeczywistości i obiektywnych, obserwowalnych faktów. Owo subiektywne pojmowanie, wyraża się następnie w sposób obiektywny i obserwowalny, i stanowi punkt wyjścia do klasyfikacji społecznej natury człowieka. Habitus jest to, więc, niejako społecznie ustanowiona natura. Owo „społeczne ustanowienie” oznacza, że jednostka nie zdaje sobie sprawy, że habitus jest jej niejako narzucony, w sposób tak skuteczny, iż zapewnia właściwie bezrefleksyjne, niemal automatyczne dostosowanie się do sytuacji zdefiniowanej, jako sytuacja objęta danymi regułami. Jednym z bardzo ważnych czynników różnicowania habitusów jest pochodzenie klasowe. Jej istota polega na tym, że „symbolicznymi środkami, legitymizuje ona, umacnia i utrwala przemoc realną. Bazuje ona na procesie komunikacji, poprzez który narzuca się formalne definicje określające zasady podtrzymywania i utrwalania ładu społecznego, zgodnie z wzorami prezentowanymi przez dysydentów kultury oficjalnej, czyli dominujące grupy, warstwy i klasy społeczne”. Przemoc symboliczna polega na narzuceniu pewnego systemu wartości, sposobu interpretacji zastanych treści i zaistniałych sytuacji. Rozciąga się ona na edukację szkolną i wiąże się z procesem selekcji szkolnych, czyli przechodzeniem jednostek na kolejne szczeble edukacji. Działania przemocy symbolicznej nie dostrzegają „dziedzice”, czyli ci, którzy posiadają wysoki stopień kulturowego wtajemniczenia, przynależność klasowa nie zatrzymała ich na niższych poziomach owego wtajemniczenia, a tym samym droga do szeroko pojętego sukcesu życiowego, jest dla nich otwarta. W oparciu o koncepcję Pierra Bourdieu, można sformułować przypuszczenie, iż na szanse życiowe istotny wpływ ma pochodzenie klasowe, wynikający z niego posiadany kapitał społeczno- kulturowy dziedziczony w procesie socjalizacji pierwotnej. Nie bez znaczenia jest również miejsce zamieszkania, warunki życia zastane w rodzinie pochodzenia i stanowiące istotny element wpływu na kształtowanie się

pierwotnego habitusu jednostki. Kłoskowska interpretując koncepcję Bourdieu podejmuje wprost zagadnienie „dychotomii społecznej kategorii uprzywilejowanych i deprimowanych oraz skutków wykorzenienia społecznego i kulturowego”. Podejmuje również analizę związku zachodzącego między posiadanym lub dziedziczonym kapitałem ekonomicznym a kapitałem kulturowym, zakładając, że jeden wpływa na drugi i generuje go. Bourdieu zauważa, że ludzie poprzez swoje działania, doprowadzają do międzygeneracyjnego dziedziczenia kapitałów i utrwalania nierówności. Jego koncepcja powstała, więc, w celu obnażenia mechanizmów generujących powstawanie różnic i nierówności społecznych oraz poszukiwania takich metod oddziaływań na poszczególne społeczne pola, aby mechanizmy te niwelować, lub im zapobiegać. W związku z powyższym, koncepcja Pierra Bourdieu bez wątpienia znajduje zastosowanie w omawianiu problematyki wyrównywania szans życiowych dzieci pochodzących z różnych społecznych środowisk, wyposażonych w różnorodny pod względem jakościowym kapitał kulturowy i-co jest z tym związane-mających nierówny start w różnych dziedzinach społecznego życia.

Socjolingwistyczna teoria Basila Bernsteina

Teorią, również znajdującą zastosowanie w rozpatrywaniu problemów wiążących się z zagadnieniem szeroko pojmowanych szans życiowych, jest socjolingwistyczna teoria Basila Bernsteina. Według interpretacji Bokszańskiego, Piotrowskiego i Ziólkowskiego „wyrosła ona z praktycznych potrzeb z poszukiwania przyczyn niepowodzeń szkolnych dużych grup młodzieży, wywodzącej się głównie z klasy robotniczej” [2]. Trudności szkolne bywają przyczyną przerywania nauki na najniższych jej szczeblach, a co za tym idzie, stają się przeszkodą w późniejszym osiągnięciu awansu społecznego, materialnego i kulturowego. W swojej teorii Bernstein bierze pod uwagę różnorodne czynniki mające wpływ na taką sytuację-zamożność rodziny pochodzenia, charakter pracy rodziców, ilość czasu poświęcanego przez nich dziecku, stosowane metody wychowawcze. Szczególną uwagę zwraca jednak na ogromnie istotny według niego czynnik- język, którego dziecko nauczyło się przede wszystkim w rodzinie, w trakcie trwania procesu socjalizacji pierwotnej. Bernstein wyróżnia dwa systemy mowy, które nazywa kodem rozwiniętym i ograniczonym. Charakterystyczne dla kodu rozwiniętego, jest posiadanie bogatego zasobu słownictwa, swobodna umiejętność komunikacji werbalnej, „reakcja na poszczególne rzeczy i przedmioty, postrzegane w ich relacji wobec całej sieci innych przedmiotów, zależności czasowych, przestrzennych i przyczynowych, między różnymi obiektami i zdarzeniami otaczającego świata” W kodzie rozwiniętym, uczucia przekazywane są najczęściej za pomocą słów, a te z kolei są formułowane tak, że

nie noszą cech emocjonalnych wykrzykników, a raczej logicznych argumentów. W przypadku kodu ograniczonego, główną rolę odgrywają pozawerbalne, pozajęzykowe elementy wypowiedzi. W komunikacji między partnerami nie ma większego znaczenia właściwy sens słów, ważne są raczej nasilenie i ton głosu, mimika twarzy, gestykulacja. W związku z tym, że zasób słów jest zbyt ubogi, aby za jego pomocą móc osiągnąć i przekazać zróżnicowanie znaczeń, sięga się do pozalingwistycznych form komunikowania się, aby wyrazić swoje intencje, czy przekazać poglądy. Socjalizacja, będąca niejako elementem pierwotnym w tworzeniu pokoleniu wstępującemu równych „szans startu”, jest właściwie „przygotowaniem do realizacji wzorów przebiegu życia” [1]. O realizacji takich wzorów mówi E. Hajduk, poszukując ich głównie w otoczeniu społecznym jednostki. W kulturze każdego społeczeństwa czy społeczności, obowiązują zasady działania, wzory postępowania i systemy normatywne, mające wpływ na kształtowanie wzorów przebiegu życia, kształtowanie się biografii [4]. Widać tu wyraźne nawiązanie do mechanizmów działania przemocy symbolicznej. Normy i wzory postępowania przyjmowane za właściwe w danym społeczeństwie są tworzone i narzucane jednostkom przez dominujące warstwy i klasy społeczne. Odbywa się to najczęściej za pośrednictwem systemu edukacji i często rozpoczyna się już na inicjalnym etapie pracy pedagogicznej oraz w grupach pierwotnych (rodzina, grupa rówieśnicza, grupa sąsiedzka, kościół) [2]. Wzory, o których mowa, a które stają się społecznym wymogiem stawianym jednostce, obejmują trzy okresy: przygotowania, działalności i zakończenia działalności. Najważniejszy wydaje się być okres przygotowania, w którym jednostka poszukuje takiego wzoru biografii, który pozwoli jej na osiągnięcie, realizację wartości cenionych w kulturze danego społeczeństwa. Działalność ta, nastawiona na realizację owych społecznie i jednostkowo pożytecznych wartości wymaga opanowania pewnego zakresu wiedzy i zdobycia niezbędnych umiejętności-czyli kompetencji społecznych [7]. Wybór pewnego wzoru biografii dokonywany przez jednostkę, przesądza o jej szansach w osiągnięciu wartości cenionych społecznie. Wybór wzoru biografii w powiązaniu z założeniami koncepcji Pierra Bourdieu oraz teorii Basila Bernsteina, nie wydaje się być wyborem wolnym i indywidualnym. Jego realizacja jest zdeterminowana szeregiem czynników, oddziałujących na jednostkę, począwszy od jej pochodzenia klasowego, statusu społecznego rodziny, w której przyszła na świat, miejsca zamieszkania, kodu językowego, jakim się posługuje, kapitału kulturowego, jaki dziedziczy, rodzaju szkoły, jaka wybierze, itp. Wszystkie te czynniki, mogą stanowić składową kapitału społecznego jednostki, czyli „stosunków i sieci społecznych, w których jednostka żyje” oraz być wyznacznikiem jej szeroko pojętych szans życiowych. Kapitał społeczny zaś, powinien być rozumiany jako nie tylko coś, co jest jednostce dane, ale również jako silną determinantę narzuconą jej z zewnątrz,

rodzaj wywieranej presji, kategorycznego wymogu, który należy spełnić, aby móc zwiększać swoje szanse życiowe. W ich wyrównywaniu konieczny jest podział funkcji wychowawczych pomiędzy różne instytucje socjalizacyjno-edukacyjne. Wśród nich należy wymienić przede wszystkim rodzinę pochodzenia oraz instytucje przedszkolne i szkolne-ponieważ są one tymi, z którymi niemalże każde dziecko spotyka się w pierwotnym stadium swojej biografii. Wyrównywanie szans społecznego startu powinno być zadaniem dzielonym pomiędzy te instytucje, a rolą Państwa jest stwarzanie im takich uregulowań społeczno-prawnych, aby mogły one swoją rolę w sposób jak najbardziej rzetelny wypełniać [6]. Na instytucjach pozarodzinnych ciąży ponadto obowiązek niwelowania różnic, między wzorcami społeczno-kulturowymi obowiązującymi w makroskali, a tymi otrzymanymi w rodzinie pochodzenia.

Szanse edukacyjne

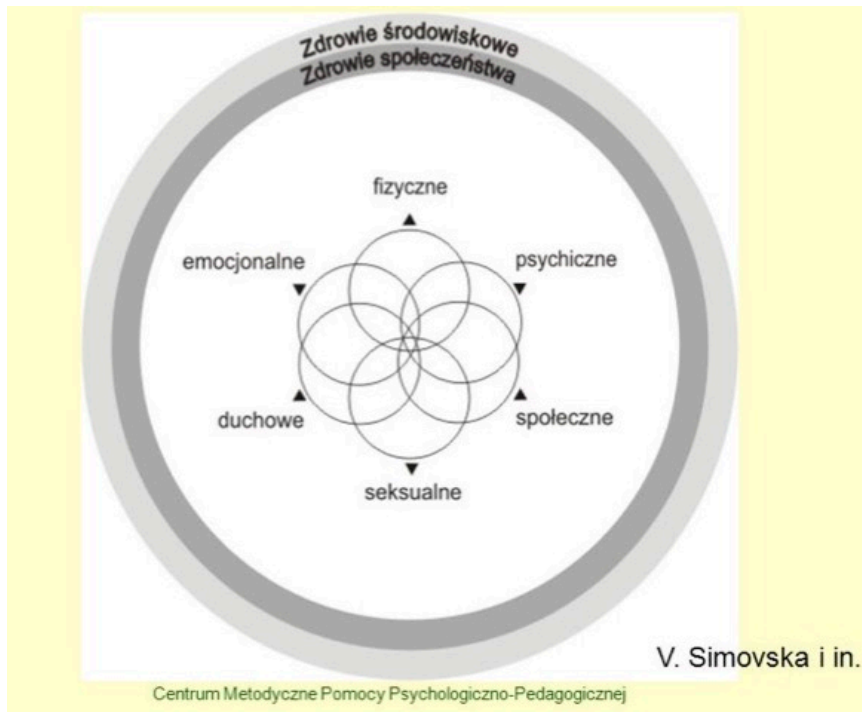
Edukację można rozumieć jako szereg procesów, których celem jest zmienianie ludzi-stosownie do panujących w danym społeczeństwie ideałów i celów wychowawczych [5]. Deficytowy problem wynikający z rozległości terminu, sprawił, że „znaczenie terminu edukacja było chwiejne-jedni kojarzyli je z wykształceniem, inni z wychowaniem. Obecnie upowszechnia się szerokie rozumienie tego terminu jako oznaczającego ogół procesów oświatowo-wychowawczych, obejmujących kształcenie i wychowanie oraz szeroko pojmowaną oświatę.” Definicja Okonia wprowadziła nie precyzuje obszaru, na którym odbywają się działania edukacyjne. Jednak w sposób nieunikniony nasuwa się wniosek o związku edukacji z socjalizacją pierwotną. Jest ona płynna, zawiera elementy charakterystyczne dla edukacji, jak i socjalizacji czy wychowania. Bardziej zawężoną definicję formułują Olechnicki i Załęcki, określając edukację jako „część procesu wychowania, obejmującą planowe oddziaływanie na kształtowanie się inteligencji jednostki oraz wpajanie jej pewnych wartości poznawczych, wiedzy i nawyków za pośrednictwem formalnego systemu nauczania” [8]. W definicji tej, edukacja zostaje w sposób wyraźniejszy wyodrębniona z procesów wychowawczo-socjalizacyjnych, a jej funkcje przypisuje się instytucjom oświatowym, czyli ukierunkowanym na upowszechnianie wykształcenia. Bez wątplenia, wśród instytucji edukacyjnych, najważniejszą jest szkoła, rozumiana jako system szkolnictwa, układ szkół różnego stopnia i typu. Szkoła rozumiana jako instytucja, przed którą stoi zadanie kształcenia w kierunku nie tylko poznawczym, ale i na poziomie wartości, nawyków, w sferze emocji i inteligencji, może stanowić bardzo ważny komponent środowiska wychowawczego i spełniać istotną funkcję w procesie uspołeczniania dzieci i młodzieży. Częstokroć funkcja ta, może przewyższać jakościowo funkcje tego samego typu pełnione przez

rodzinę. W zależności od rodzaju środowiska społecznego, szkoły tego samego typu, tylko pozornie są takie same. Różnice między nimi wynikają z tego, że stanowią one elementy różnych społeczności, mają populacje uczniów wywodzące się z rodzin i środowisk o różnym statusie, a związku z tym poszczególne szkoły borykają się z różnorodnymi problemami, są zmuszone do stosowania różnych stylów pracy i osiągają różne rezultaty. Na wsi, sytuacja szkoły, wciąż jest gorsza niż w mieście. Wprawdzie po II Wojnie Światowej, w miarę postępu społecznego i działań podejmowanych na rzecz niwelacji różnic między wsią a miastem, wieś zidentyfikowała się ze szkołą, która przestała być „obca” i „pańska”, stała się „własna”, jednakże zaostrzył się kryzys małej szkoły wiejskiej. Pojawił się też, charakterystyczny konflikt, między rolą ucznia a rolą dziecka mieszkającego na wsi-dziecka, które ciągle jeszcze zmuszone jest do pomocy przy pracy w gospodarstwie rolnym. Również szkoła w rejonach peryferyjnych (małych miasteczkach) nie stwarza uczniom szans dalszego kształcenia-ogólny poziom kultury jest na tych obszarach niższy, rzadszy jest sieć szkolnictwa, instytucji kulturalnych, zakładów pracy. Instytucje te pozostają zwykle w znacznym oddaleniu od wsi i innego rodzaju peryferyjnych obszarów, zwłaszcza tych, które położone są z dala od dużych ośrodków miejskich. Sytuacja taka nie sprzyja rozwojowi szkoły, nie wywiera też aktywizacyjnego wpływu na rozwój aspiracji, zarówno dzieci, jak i rodziców. Widać tu wyraźną analogię do koncepcji Pierra Bourdieu. Dzieci poniekąd „dziedziczą” w procesie socjalizacji, poziom aspiracji rodziców i na ich przykładzie budują wzory własnej biografii. W miastach średniej wielkości sytuacja wygląda zdecydowanie lepiej-istnieje w nich możliwość zaspokajania zasadniczych potrzeb w zakresie kultury i kształcenia młodzieży, przynajmniej na poziomie szkoły średniej [2]. Wielkie miasta natomiast, skupiają całość dóbr kultury. Sieć szkół wszystkich typów stwarza największe szanse edukacyjne oraz możliwość rozwiązywania we współpracy z innymi szkołami i instytucjami, problemów dydaktyczno-wychowawczych i kierowania dalszymi losami młodzieży. Istnieje tu duża możliwość podziału funkcji socjalizacyjno-wychowawczych między rodzinę a wyspecjalizowane instytucje. Jest ona z pewnością większa niż w ośrodkach peryferyjnych. Funkcje zaniebane lub niebrane pod uwagę w rodzinie, mogą być uzupełniane przez instytucje. Widać wyraźnie, jak ważną determinantą kształtowania się szans edukacyjnych, jest miejsce zamieszkania i związany z tym dostęp do danego rodzaju i typu szkoły. Innym, ważnym czynnikiem, mającym wpływ na szanse edukacyjne, jest socjalizacja pierwotna, obejmująca dzieciństwo i wczesną młodość. To w jej trakcie dziecko, poprzez uczenie się norm, przyswajanie wartości i nabywanie umiejętności, przekształca się z indywiduum ludzkiego, w jednostkę obdarzoną osobowością społeczną. W tym także okresie, kształtują się wzory komunikowania się. Basil Bernstein zwraca szczególną uwagę na język, jakim

postępuje się dziecko, przed podjęciem edukacji szkolnej. Ten rodzaj języka, dziecko przyswaja sobie przede wszystkim w rodzinie. Na przykładzie angielskiego systemu szkolnictwa, Bernstein wykazał, że wyraźnie faworyzowane są w nim dzieci, posługujące się kodem rozwiniętym. Stąd też, posługiwanie się kodem ograniczonym, może być istotną przyczyną niepowodzeń szkolnych, a co za tym idzie, może w znaczący sposób przyczyniać się do ograniczania szans edukacyjnych. Bernstein prowadził swoje badania w Wielkiej Brytanii, wśród dzieci z rodzin robotniczych i z klasy średniej. Łatwo wnioskować, że „dzieci z rodzin o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym, posługiwały się kodem rozwiniętym i o wiele rzadziej występowały u nich trudności szkolne, niż u dzieci z klasy robotniczej, u których przerwanie nauki, często następowało na najniższym możliwym szczeblu.” [1]. Nasuwa się przypuszczenie, że na szanse edukacyjne ma wpływ (poza miejscem zamieszkania) również pochodzenie społeczne i sposób komunikowania się, przyjęty w danej rodzinie. Status społeczny rodziny pochodzenia i sposób, w jaki w jej wnętrzu przebiega komunikacja, wydają się pozostawać w ścisłej korelacji. Podstawowych sposobów komunikowania się, dziecko uczy się w procesie komunikacji pierwotnej. W momencie pójścia do szkoły, jest już wyposażone w pewien kod językowy. W sposób znaczący, uwydatnia się kompensacyjny charakter koncepcji odtwarzania struktury społecznej i teorii socjolingwistycznej-kod językowy jest elementem kapitału kulturowego, dziedziczonego w procesie socjalizacji pierwotnej, a jego poziom może stanowić element habitusu jednostki i być stałym składnikiem jej społecznego wyposażenia. Sposób komunikacji w rodzinie, jest niejako przekazywany na drodze transmisji międzypokoleniowej i wiąże się z tradycjami w niej panującymi, mającymi wpływ na kolejnych jej członków. Dochodzi, więc, do cyklicznego odtwarzania struktury społecznej, na podstawie dziedziczonego (najczęściej w rodzinie) kapitału kulturowego. Ma to oczywisty wpływ na kształtowanie wyobrażeń własnej przyszłości oraz na poziom aspiracji życiowych i edukacyjnych.

W kształtowaniu się poziomu aspiracji i ich wpływie na szanse edukacyjne, bez wątpienia kluczową rolę odgrywają czynniki społeczno-ekonomiczne, kulturowe i świadomościowe. Czynniki społeczno-ekonomiczne pozostają w związku z pozycją zawodową rodziców, prestiżem społecznym, jakim cieszy się dany zawód oraz dochód, jaki wiąże się z jego wykonywaniem. Czynniki kulturowe i świadomościowe, zaś, wiążą się z poziomem wykształcenia, dostępem i możliwością korzystania z dóbr kultury symbolicznej, pojęciem sukcesu życiowego uznawanego w rodzinie oraz oczekiwaniami rodziców wobec dzieci, dotyczącymi ich wykształcenia. Potwierdza to koncepcję Pierra Bourdieu, że rzeczywiście wybór wzoru biografii determinowany jest pochodzeniem społecznym i ściśle wiążącym się z tym nabywaniem pierwotnych habitusów. Nasuwa się też

wniosek, że poziom aspiracji, mający wpływ na szanse edukacyjne, kształtowany jest w trakcie socjalizacji pierwotnej i determinowany jest pozycją społeczno-ekonomiczną rodziny, poziomem wykształcenia rodziców, miejscem zamieszkania oraz dostępem do instytucji i placówek kulturalnych.



Rysunek nr 1. Holistyczny model Zdrowia.

Źródło: *slideplayer.pl*

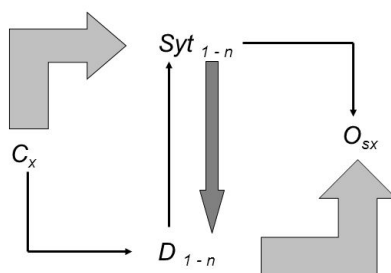
Szanse dostępu do kultury oraz kultury fizycznej

Według E. Hajduka, jednym z podstawowych zadań socjalizacji, jest wprowadzanie w różne dziedziny kultury: nauki, ideologii, kultury symbolicznej. Wprowadzanie w kulturę może ograniczać się do udostępniania wiedzy o dziełach danej dziedziny kultury i jej języku, może też być połączone z próbą reprodukcji dzieł, bądź z przygotowaniem do tworzenia dzieł nowych [4]. W tym aspekcie, aby jednostka mogła uzyskać samodzielność (zdolność utrzymywania siebie), musi opanować przynajmniej jedną dziedzinę kultury. Zinternalizowanie grupy wartości określa tożsamość jednostki, jej przynależność do grupy społecznej oraz wyznacza działalność sprzyjającą urealnieniu tych aspektów. Internalizacja wartości przyjmowanych w danym kręgu społecznym może przeciwdziałać wyobcowaniu jednostki, ponieważ system aksjologiczny generują i kontrolują rozległy zakres postępowania i działania człowieka. W nowożytnej Europie dominującymi rodzajami kultury są nauka i kultura symboliczna. Kulturę symboliczną należy rozumieć jako system ocen i sądów normatywnych, które dana zbiorowość społeczna uznaje za obowiązujące. Poprzez taki ustalony system ocen i sądów, interpretuje się działania ludzkie. Kultura symboliczna odnosi się, więc, głównie do postaw i zachowań, które podlegają dziedziczeniu poprzez działania socjalizacyjne. Wprowadzanie w kulturę rozpoczyna się w rodzinie. Niezależnie od tego, czy rodzice są twórcami jakiejś dziedziny kultury, czy zajmują się jej upowszechnianiem, czy też nie posiadają kompetencji do określania jakiejkolwiek dziedziny kultury, wykonują prace fizyczne bądź inne, nie mające bezpośredniego związku z tworzeniem czy odtwarzaniem kultury. Jednakże to właśnie w domu rodzinnym, dziecko ma pierwszy kontakt z różnymi jej dziedzinami: literaturą, sztuką, muzyką, tańcem, filmem, religią, ideologią, a więc tym wszystkim, co nie powstało na drodze naturalnej, ale jest efektem działania ludzi. Celem wychowania fizycznego jest doprowadzenie człowieka do tego, aby wszystkie części były foremne i mocne, wszystkie zmysły doskonałe, wszystkie władze cielesne zupełne. Wychowanie to ma zabezpieczyć zdrowie, dlatego powinno nazywać się wychowaniem lekarskim. Wychowanie to należy się każdemu, bo od niego zależy szczęście człowieka. Dewiza Śniadeckiego, że całe szczęście jest w mocnym zdrowiu, każe mu pamiętać nie tylko o wychowaniu fizycznym zdrowych i silnych, lecz także słabych, chorowitych i upośledzonych fizycznie [12]. Ćwiczenia fizyczne to przede wszystkim ruch na powietrzu. Dzieci początkowo rozwijają się fizycznie poprzez ciągłą aktywność, zabawy i pracę. Dobra gimnastyka zdaniem Śniadeckiego, obejmować powinna różnego rodzaju ćwiczenia cielesne, jak mocowanie się, tańce, skakanie, przeskakiwanie rowów, wspinanie się po drzewie, pływanie, jeżdżenie konno, aby wszystkie mięśnie umocnić i rozwinąć. Mówi, aby przyzwyczajać

dzieci do poruszania się nocą, chodzić z nimi na spacerów do lasu oraz zaleca hartowanie ciała. Wychowanie moralne kształci umysł i serce, organizuje się przede wszystkim w interesie społeczeństwa. „Każde wychowanie moralne powinno mieć fundament i podstawę – fizycznego, któż nie przyzna, iż znakomite i wszelkie przymioty serca lub władze umysłu dosyć są rzadkie”. Ćwiczenia fizyczne mają dodać odwagi, prostoty czy skromności. Dzieci są obserwatorami i chętnie naśladują wszystko co zobaczą, dlatego powinniśmy najlepszym być dla nich wzorem. Troszczyć się o dobry przykład i usuwać wszystko co jest nie właściwe na ich drodze. Śniadecki uznaje rolę wychowawczą kary, radzi stosować kary umiarkowanie i ostrożnie. „Szkodliwe jest również przyspieszenie naturalnego tempa rozwoju dziecka. Zdaniem Śniadeckiego im władze cielesne i umysłowe rozwijają się wolniej, ale mocno i porządnie, tym lepiej o zdrowiu i talentach można rokować na przyszłość [10]. I w tym względzie trzyma się więc Śniadecki swojej stałej zasady: opierania norm pedagogicznych na wzorach natury”. Na całość oddziaływań wychowawczych „składają się zadania wynikające z wychowania społeczno – moralnego, zdrowotnego, umysłowego, estetycznego i sportowego” [10]. Wychowanie w ruchu sportowym należy ciągle do spraw aktualnych, ponieważ sport jest wciąż poddawany ocenie społeczeństwa. „Prawie żadna dziedzina społecznej działalności nie jest poddana tak wszechstronnej ocenie społecznej”. Wychowanie przez sport oznacza „wychowanie przez pracę; towarzyszy temu atmosfera wielkiej młodzieńczej przygody życia, atmosfera radości, satysfakcji i sukcesu, którego podstawą jest właśnie praca”. Kultura fizyczna obejmuje wszystkie wartości, które związane są z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody”. Wychowanie fizyczne powinno wprowadzać w świat tak pojętej kultury fizycznej, powinno dostosowywać do poszczególnych etapów rozwoju płci, środowiska, przyszłego zawodu. „Proces wychowania fizycznego zaspokaja wszystkie potrzeby aktualne dzieci i młodzieży w tej dziedzinie życia, a równocześnie przygotowuje do przyszłości, uczy (praktycznie i teoretycznie) jak żyć zgodnie z normami higieny (somaticznej, a pośrednio i psychicznej)”. Przez kulturę fizyczną należy „rozumieć całokształt dorobku społecznego w dziedzinie pielęgnacji ciała to jest całokształt systematycznie stosowanych środków natury sprawnościowej, wychowawczej, higienicznej i rozrywkowej, wpływających na rozwój fizyczny ludzi, rozwój ich aparatu ruchowego oraz przystosowanie tegoż aparatu do wszechstronnych potrzeb osobowości ludzkiej w danych warunkach rozwoju życia społecznego”. Każdy dom ma swoje własne wychowanie. Uczni stwierdzają, że „rodzice najczęściej mają takie wychowanie za najlepsze, jakie odebrali

sami”. Prawda jest jedna; natura jak na wszystko, tak i na wychowanie musi mieć prawa pewne i niezmiennie. Szukać więc tych praw w rozumie i doświadczeniu należy, inaczej nigdy się pożądana umiejętność nie tylko nie wydoskonalą, ale i nie pocznie. Wychowaniem nazywamy wszelkie starania w zamiarze, aby dziecko na doskonałego człowieka wykształcić. Doskonałość nie jest rzeczą ludzką jest to zaś meta, do której dążymy, ale do której nikt nie dochodzi. Rodzice najczęściej kształcą dla zdrowia.

STRUKTURA PROCESU WYCHOWANIA



Syt_{1-n} – sytuacja wychowawcza, O_{sx} – skutek oddziaływań wychowawczych, C_x – projekt osobowości /cel, wzorzec/, D_{n-1} – doświadczenie życiowe

Rysunek nr 2. Struktura procesu wychowania.

Źródło: na podstawie „Proces wychowawczy i jego struktury” Kunowski S., Lublin 1946.

Człowiek uważany sam w sobie i sam dla siebie, jest doskonały, skoro jest kształtny, mocny, zdrowy i w tym względzie całe wychowanie nazywa się fizycznym. Człowieka kształcić należy tak, aby jego ciała były mocne i foremne, zmysły wszystkie doskonałe, władze cielesne wszystkie zupełne, jest to go wychowywać tylko fizycznie. Należy kształcić umysł i serce bez względu na przymioty ciała, czyli wychowywać go moralnie. Każdy człowiek „może być doskonałym sam w sobie i swoim sposobem i może być doskonałym dla siebie lub dla społeczności, w której się rodzi”. Każda społeczność powinna hodować i układać ludzi według swoich potrzeb i celów, do jakich dąży, a zatem powinna wychowanie młodzieży opisywać prawami. Nowonarodzony człowiek nie posiada jeszcze żadnej władzy umysłowej, ale ma jej zarody [2]. Władze cielesne są bardzo ograniczone i słabe, na ruch i uczucie używa zmysłów i odbiera wrażenia zewnętrzne, spożywa pokarm, tym samym odbywa wiele spraw fizycznych, na które należy zwrócić uwagę. Człowiek kształć się i rosnać pomiędzy ludźmi

kształci się nieuchronnie fizycznie i moralnie razem [6]. Wychowywać dziecko to najlepiej wykształcić jego ciało, rozwinąć, wydobyć, usprawnić i udoskonalić jego władze cielesne oraz siły, a także utwierdzić i zabezpieczyć zdrowie. Takie wychowanie powinno, także nazywać się wychowaniem lekarskim [10]. Hodo- wać więc dziecię we względzie fizycznym albo lekarskim jest to je tak pielęgno- wać i tak prowadzić, ażeby nie tylko życie i zdrowie od wszelkiego ochronić szwanku, ale nadto to ostatecznie tak zabezpieczyć i utwierdzić, aby przez to dobry byt i szczęście człowieka na całe życie zapewnić. Sławny genewski filozof po- wiedział, że ten jest wychowany najlepiej, kto najlepiej umie znosić losy po- myślnie i przeciwnie, a tego ten tylko, zdaniem moim, dokazać potrafi, kto ma mocne zdrowie”. Niektórzy wychowują człowieka tylko moralnie, zapewniając jego szczęście rzetelne, ci natomiast którzy kształcą fizycznie, mają staranie o jego siły i zdrowie, zakładając najtrwalsze szczęście. Rodzice kochają swoje dzieci nad wszystko i zawsze dbają o ich dobro. Takim rodzicom nie trzeba przy- pominąć, że dobre wychowanie jest najdroższym i najpierwszym dziedzic- twem, jakim dzieci swoje obdarzyć mogą. Wychowanie fizyczne, dla szczęścia człowieka powinno być takie, aby każdy człowiek mógł z niego korzystać. Takim też jest w samej istocie, co dowodzi, że takiego tylko wychowania wymaga po nas natura. Wychowanie przeto moralne, narodowe lub naukowe jest dziełem ludzkim, jest interesem społeczeństw albo famili”. Wychowanie fizyczne jest takie, że trudno dać przepisy na wszystkie drobne szczegóły i pojedyncze przy- padki. Same choroby potrzebują leczenia ze strony lekarza, a tym samym do wychowania nie należą i jego się nie tyczą. „Ale konstytucja słaba i chorowita, ale wady organiczne, których nie podobno wyleczyć i które pozostać na całe życie muszą, potrzebują szczególnej w wychowaniu bacności, potrzebują osobnych przepisów, ażeby tak upośledzone istoty żyć, być w swoim stanie zdrowymi i tyle życia używać mogły, ile się zgadza z ich losem. Wszakże i kaleki, i niedołęgi mają swoje zdrowie, mają swoje szczęście” [3]. Osoby mocno ukształcone mniej potrzebują pomocy, natomiast upośledzeni potrzebują na- szego wsparcia i naszej szczerzej pomocy. Za zaletę wychowania fizycznego po- wiedzmy, że jego wpływ jest tak powszechny, że nie przepuści żadnego wy- jątku. Nikt nie obejdzie się bez niego. Dobrze kierowane za każdym razem się uda, kiedy tak nazwane wychowanie moralne nie zawsze się przyjmie. Chcąc wychować dziecko trzeba je naprzód jakkolwiek poznać. Z pewnych względów jesteśmy wszyscy do siebie podobni, tak z innych różnimy się wszyscy od siebie. Tak jak każdy człowiek ma swoją własną i odmienną twarz, ma swój właściwy skład ciała, ma swoją moc oraz posiada zdolności i skłonności. Zadatki te wyni- kają z różnej budowy ciała, odbieramy z przyrodzenia i nazywamy dyspozy- cjami. Za najlepszy sposób wychowania jest ten, aby dziecko „samemu sobie zostawić”. Dobrze ukształcone dziecko należy pilnować, aby dobrze rośło oraz

jego niewielkiej budowy nie nadwyrężyło. Wpływ i działanie rzeczy zewnętrznych składają dużą część naszego życia.



Rysunek nr 3. Liczba zdarzeń niepożądanych w kontrolowanych placówkach w latach 2012-2016.

Źródło: Opracowanie Najwyższej Izby Kontroli na podstawie wyników kontroli.

Wpływ zewnętrznych istot na stan budowy człowieka najszczególniejszy jest w dzieciństwie i całym młodzieńczym wieku. Fizyczne wychowanie dzieci powinno się zacząć równo z ich narodzeniem, a nawet równo z ich poczęciem i tym większej domaga się pilności, im człowiek tego narodzenia jest bliższy. Największa część naszego zdrowia, mocy i kształtu podlega od matek i piastunek, już w samej kotysce odbywa się bardzo ważna część wychowania fizycznego. W tym wieku postrzeżone wady w organizacji i łatwe uleganie chorob lub kalectwa dają się jeszcze w niewielkiej części poprawić bądź zmniejszyć. Powinniśmy mieć wzgląd na rodziców, ich budowę ciała, zdrowie lub choroby, na towarzyskie związki, po to, aby przewidzieć i poznać sposobności, które się im dostać od rodziców mogą [1]. Ćwiczenia fizycznie wczesnie i właściwie stosowane mogą jak najbardziej stać się powodem obniżenia wieku biologicznego, mogą zmniejszyć zagrożenie różnymi chorobami. Najlepszym sposobem jest propagowanie szeroko rozumianej rekreacji w rodzinie. Rekreacja to forma aktywności wykonywana w wolnym czasie dla wypoczynku, która ma na celu regenerację sił fizycznych, psychicznych oraz łagodzi zmęczenie. „Rekreacja fizyczna posiada więc wszystkie atrybuty zjawiska określonego mianem rekreacji lub wczasów. Jest bowiem odpoczynkiem po pracy i rozrywką, jest środkiem

doskonalenia siebie w znaczeniu psychicznym i fizycznym, zaspokajającym i rozwijającym potrzebę wspólnoty, wreszcie działaniem przynoszącym przeżycia o dużym ładunku emocjonalnym, estetycznym i umysłowym oraz moralnym” [4]. Rekreacja jest w rodzinie sposobem na nowoczesną formę spędzania wolnego czasu. W rodzinie występują różne zapotrzebowania ruchowe. Najczęściej dzieci wyprzedzają swoich rodziców w potrzebach ruchowych, ale bywa też odwrotnie. W rodzinie wyzwala się różne aspiracje do spędzania czasu wolnego poprzez różnice w wychowaniu, wykształceniu oraz stanie zdrowia. W każdej rodzinie istnieją wspólne potrzeby; potrzeba wspólnego przebywania, integracji, współżycia, przeżywania, partnerstwa. W wychowaniu do rekreacji we wczesnym dzieciństwie podstawową rolę odgrywa rodzina – matka, ojciec, rodzeństwo oraz dziadkowie. Rodzina jest pierwszym środowiskiem socjalizacji i wychowania, która wprowadza małe dziecko w świat zabawy ruchowej, naucza prostych umiejętności sportowych po przez zabawę i różne gry ruchowe, jest także pierwszym środowiskiem wychowania zdrowotnego i ekologicznego poprzez rekreację fizyczną i turystykę [7]. Następnymi instytucjami, które włączają kulturę do procesu socjalizacji, są przedszkole i szkoła, a także rozmaite instytucje kultury symbolicznej: wydawnictwa, prasa, radio, telewizja, itp. Są to instytucje, którym można przypisać rolę wzoro- i normotwórczą. Pozostają one nie bez wpływu na kształtowanie się postaw i zachowań. Jednakże modyfikacja wpływu środków masowego przekazu na dziecko, pozostaje w rękach rodziców-to głównie oni dobierają publikacje, jakie powinny trafić do dziecka, pozwalają, bądź zakazują oglądania audycji telewizyjnych, oni też wprowadzają dziecko w system wierzeń religijnych, przekazują społecznie użyteczne wzory, mające stanowić przygotowanie do ról człowieka dorosłego. Rola rodziny w przekazywaniu kultury (zwłaszcza w aspekcie jakościowym), może być oczywiście ograniczana poziomem wykształcenia rodziców, lub dostępem do środków kulturalnych, który jest określony, między innymi, miejscem zamieszkania oraz statusem socjoekonomicznym rodziny. Na trudności związane z przekazywaniem kultury-zwłaszcza materialnych wytworów kultury posiadających wartość autoteliczną, czy dostępem do placówek zajmujących się propagowaniem wytworów kultury niematerialnej - napotyka szkoła, leżąca na obszarach peryferyjnych. Ze względu na swoje położenie geograficzne (znaczne oddalenie od dużych ośrodków miejskich), nie jest ona w stanie umożliwić kontakt dzieciom i młodzieży z tymi wytworami. Następstwem opanowania przez jednostkę jakiejś dziedziny kultury, są społeczne podziały, oparte na preferowaniu przez jednostkę tej dziedziny. O relatywizmie jednostka-otoczenie społeczne, E. Hajduk mówi następująco: „Relacje te są wzajemne. Przynależność do kategorii lub warstwy społecznej, jest determinantą wyboru tej dziedziny kultury, której opanowanie jest wymagane” [4]. Oznacza to, że na wybór

pewnych dziedzin kultury, jednostka nie ma wpływu-są one niejako z góry narzucone. Pewne dziedziny kultury, zwłaszcza symbolicznej, są wpajane jednostce w trakcie socjalizacji pierwotnej i przyjmują postać habitusów. Tu też bardzo wyraźnie mogą być widoczne procesy mające wpływ na „wydziedziczenie”. Dotyczy to zwłaszcza tych dziedzin, z którymi jednostka styka się na początku swojej biografii. Zachodzi tu proces kulturalizacji, czyli uczenia się kultury i stawania się jej nosicielem-co wydaje się niezbędne z punktu widzenia interesów danej kategorii społecznej. Dostęp do innych dziedzin kultury, nie ujętych w procesie kulturalizacji, może-lecz nie musi-zapewniać szkoła, do której trafia dziecko lub młody człowiek, dostęp do środków masowej komunikacji, bliskość dużych ośrodków miejskich - wszystkie te czynniki, decydują o szansach dostępu do kultury.

Szanse zawodowe

Pojęcie zawodu można zdefiniować jako zespół umiejętności i wiążący się z nimi zasób wiedzy (posiadanych kompetencji zawodowych). Zawody powstały na drodze społecznego podziału pracy, w ramach którego wykształciły się poszczególne specjalizacje. Wykonywanie zawodu stanowi zazwyczaj podstawowe źródło dochodu jednostki [8]. Posiadanie danego zawodu zależy najczęściej od rodzaju zdobytego wykształcenia, co z kolei uzależnione jest od szans edukacyjnych, jakie były dane jednostce. Kwestią związaną z zagadnieniami zawodu i wykształcenia w zawodzie, jest szansa znalezienia pracy, zgodnej z kompetencjami zawodowymi.

W różnych ujęciach zawodu, Domański H. Wyodrębnia cztery elementy:

- trwale wykonywane czynności,
- świadczenie pracy na rzecz innych osób,
- „zysk” z pracy w postaci środków utrzymania,
- konieczne przygotowanie, umiejętności.

„Samo przygotowanie do roli zawodowej we współczesnych społeczeństwach, odbywa się właściwie poza grupami, w których role owe są realizowane, lub przy skromnym ich udziale” [8]. Rola zawodowa, to podstawowa rola człowieka dorosłego. Stanowi ona nie tylko źródło jego utrzymania, pozwala także wpływać na kształtowanie przebiegu życia, tworzenie wzoru biografii, zdobywanie prestiżu i sławy, osiąganie sukcesu. Jest podstawą do rywalizacji o awans w osiągnięciu pożądanej pozycji społecznej. „Poziom przygotowania do realizacji roli zawodowej, jest obiektywną miarą efektywności systemu oświaty danego społeczeństwa i jego przewagi nad nieformalnymi podmiotami procesu socjalizacji.” Za podmioty nieformalne, należy tu uznać np. rodzinę lub inne

podmioty niezinstytucjonalizowane, w których może dochodzić, do niezamierzonego nawet, obniżania poziomu aspiracji u jednostki poddawanej działaniom socjalizacyjnym. W tym kontekście, ważnym problemem edukacyjnym, jest odpowiednio wczesne wykrycie i wsparcie rozwoju potencjalnych zdolności i talentów młodego pokolenia. W każdym społeczeństwie wykonywanie zawodu i pełnienie ról zawodowych wiąże się z zajmowaniem określonych pozycji w strukturze klasowo-warstwowej. Za zmienne ważne dla owych pozycji, można uznać wykształcenie, dochód, zarobki i prestiż związane z wykonywaniem danego zawodu. Każdy zawód wymaga od wykonującego go pewnego zakresu wiedzy i kwalifikacji, które zdobywa się zazwyczaj na drodze edukacji szkolnej -na poziomie zasadniczym, średnim, bądź wyższym. Duże znaczenie, jeśli chodzi o wybór drogi zawodowej i oczekiwań, co do przyszłego zawodu, ma osobowość jednostki. Jak wiadomo, ogromny wpływ na kształtowanie osobowości jednostki, ma socjalizacja pierwotna, zwłaszcza przebiegająca w rodzinie. Każda jednostka staje przed wyborem szkoły ponad podstawowej, podejmując wówczas decyzje dotyczące wyboru przyszłej drogi zawodowej. Są to pierwsze próby dopasowania planów życiowych do osobowości [6]. Dzieje się tak, ponieważ sama jednostka dokonuje wyboru przyszłego zawodu zgodnie z własnymi predyspozycjami psychicznymi oraz pod wpływem środowiska, które ten wybór ocenia. Ocena środowiska związana jest z oczekiwaniami wobec wyboru jednostki. Są to oczekiwania osób dla jednostki znaczących-najczęściej rodziców i najbliższej rodziny. Przyjmowany w rodzinie poziom aspiracji, dotyczący wykonywanego zawodu i jego postrzeganie w hierarchii prestiżu, może wpływać na podejmowanie decyzji o wyborze drogi zawodowej. Warunkiem osiągnięcia przez dziecko, jakiegokolwiek pozycji zawodowej, jest przyswojenie sobie i nauczenie się zachowań odmiennych od tych, które miało dotychczas okazję widzieć u ojca czy matki w ich życiu rodzinnym. Jest to konieczność przejścia ze stosunków partykularystycznych na uniwersalistyczne. Jest to problem wyboru i zmiany obiektu społecznej interakcji. Ta kwestia wydaje się być ważna zwłaszcza w chwili obecnej, kiedy sytuacja na rynku pracy zmienia się bardzo szybko i trudno jest dziś odpowiedzieć na pytanie, jakie zawody będą cieszyły się największą popularnością za kilka lat oraz czy zawody te już istnieją. Ważnym czynnikiem decydującym o szansach zawodowych, może być również miejsce zamieszkania i odległość placówek kształcących w danym zawodzie. Zdarza się niekiedy, że młody człowiek podejmuje naukę zawodu, do którego tak naprawdę, nie czuje się predestynowany, ale na jego wybór duży wpływ wywiera bliskość szkoły o danym profilu lub możliwość znalezienia pracy po jej ukończeniu, w pobliżu miejsca zamieszkania. Szanse zawodowe wydają się być pochodną całego zespołu uwarunkowań, związanych z procesami socjalizacyjnymi. Wpływ na ich kształtowanie się mają wzory biografii przyjmowane i

uznawane w rodzinie pochodzenia, środowisko wychowawcze-rodzina, sąsiedztwo i szkoła, szanse dostępu do kultury i edukacji, miejsce zamieszkania, osobiste zdolności i talenty jednostki oraz typ osobowości.

Edukacja zdrowotna i zachowania przez nią promowane jako habitus

Termin edukacja zdrowotna stosowany w Polsce coraz częściej jest odpowiednikiem określenia przetłumaczonego na język angielski *health education* lub rzadziej używanego terminu *education for health*, któremu w naszym języku może odpowiadać określenie edukacja prozdrowotna lub edukacja o zdrowiu. Edukacja z języka łacińskiego *educatio* - wychowanie, pielęgnowanie. Obejmuje działania i procesy służące wychowaniu i kształceniu się osób lub grup społecznych i może być traktowana jako proces permanentnego uczenia się człowieka przez całe życie. W książkach natomiast najbardziej używamy określenia, stwierdzenia „edukacja zdrowotna”, ponieważ jest bardziej rozbudowana od innych stwierdzeń, odnosząca się do ludzi w całym okresie życia, obejmuje różne formy uczenia się i nauczania. Dobrze uzasadnione jest to przez E. Chorońską, która uznała, że na edukację zdrowotną składają się procesy systematyczne i zamierzone oraz kształcą i wychowują dzieci i młodzież pod kierunkiem osób dorosłych np. rodzice, wychowawcy, nauczyciele. Również składają się procesy związane z samokierowaniem własnym rozwojem (samokształcenie i samowychowanie). Ogół działań okazjonalnych i przypadkowych, które w sprzyjających okolicznościach mogą skłonić człowieka do refleksji i podjęcia decyzji w celu zdobycia wiedzy i umiejętności oraz wykorzystania ich na rzecz swego zdrowia. Edukacja zdrowotna również jest procesem, w którym uczymy się dbać o zdrowie własne i społeczeństwa. Zdrowie jest istotne dla jednostki jak i dla całego naszego społeczeństwa. Jest podstawowym warunkiem zaspokajania potrzeb człowieka oraz umożliwia realizację celów i aspiracji i rozwój osobisty. Ma to ogromny wpływ na rozwój społeczeństwa, pozwala na tworzenie dóbr materialnych i kulturalnych. Promocja zdrowia ma na celu zwiększenie wśród ludzi odpowiedzialności za swoje zdrowie i podejmowanie wysiłku poprawiając się. Edukacja zdrowotna ogólnie mówiąc chroni zdrowie. Trzeba rozszerzać, poszerzać wiedzę na temat zdrowia jest to główny cel. Bardzo ważną rzeczą jest kształtowanie zdrowego stylu życia od najmłodszych lat. Pamiętam ze swoich młodych lat, że najważniejszą rzeczą było ukształtowanie odpowiedniej postawy ciała, usuwanie złych nawyków i przyzwyczajzeń. Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem wyborów oraz jego stosunku do środowiska, wobec którego będzie w przyszłości podejmować decyzje. Każdy człowiek jest odpowiedzialny za własne zdrowie, dlatego dobry stan zdrowia warunkuje prawidłowe przystosowanie się do środowiska społecznego. Załóżmy, że dziecko

posiada dobre samopoczucie i ma dobrą odporność organizmu umożliwia to mu systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę dziecka. Chodzenie do szkoły czy przedszkolna umożliwia dziecku nabywanie określonych umiejętności oraz przyswajanie prawidłowych przyzwyczajień i nawyków higieniczno-zdrowotnych. Okres wieku przedszkolnego to ważny etap w życiu człowieka ma olbrzymi wpływ na zmiany jakie zachodzą w indywidualnym rozwoju dziecka. Nauczyciele muszą jednak pamiętać, że chcąc pracować muszą pamiętać, że podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym jest zabawa. Jest ona skuteczna, ponieważ porusza wyobraźnię dzieci, budzi ich uczucia i zachęca do dalszego działania.

Piśmiennictwo

1. Abraham M.F., *Modern Sociological Theory. An Introduction*, Delhi Oxford University Press, Bombay – Calcuta – Madras 1982.
2. Bokszański Z., Piotrowki A. (1998) Ziółkowski M., *Socjolingwistyczna teoria Basila Bernsteina* [w:] Małe struktury społeczne, red. Machaj I., Wydawnictwo Uniwersytetu Marii-Curie Skłodowskiej, Lublin.
3. Demel M., *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa 1980.
4. Hajduk E., *Układy społeczne i ich funkcje socjalizacyjne.*, Lubuskie Towarzystwo Naukowe, Zielona Góra 1999.
5. Kłoskowska A., Bourdieu Pierre [w:] *Encyklopedia socjologii*, Oficyna Naukowa, Warszawa 1998.
6. Kobierecki M., M., *Kultura fizyczna a kultura*, Zeszyty Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa we Włocławku, Włocławek 2016 Por. M. Demel, O wychowaniu zdrowotnym, Warszawa 1968.
7. Kosiewicz J., *Socjologia sportu w Europie – perspektywa historyczna i badawcza.*, AWF, Warszawa 2007.
8. Kowalczyk S., *Społeczno-integracyjna funkcja sportu*, w: *Społeczny wymiar sportu*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2003.
9. Krawczyk Z., *Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej*, [w:] *Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym*. Kraków 1985.
10. Olechnicki K., Załęcki P., *Słownik Socjologiczny*, Toruń 1998.
11. Śniadecki J., *O fizycznym wychowaniu dzieci*, Wrocław 1956.
12. Urniaż J., *Gospodarka i polityka a szkolne wychowanie fizyczne w wybranych krajach europejskich i Polsce na przestrzeni dziejów*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, 2017, t. XVI, nr 3.
13. Winiarski R., *Psychospołeczne aspekty rekreacji ruchowej*, [w:] *Sport dla wszystkich*, cz. II, H. Piotrowska (red.), „ZW-P Arjada”, Warszawa 1995.

14. Wohl A., *Socjologia kultury fizycznej. Zarys problematyki*, t. I, II, AWF, Warszawa 1979-81.
15. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Podręcznik akademicki Warszawa 2007.

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ W OPINII OBOZOWICZÓW W SEZONIE LETNIM W 2020 ROKU

SAFETY OVER WATER IN THE OPINION OF CAMPERS IN THE SUMMER SEASON IN 2020

Mateusz Wirkus¹, Dariusz Skalski¹, Michał Tuz², Dawid Czarnecki¹, Natalia Semenova³

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

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

³*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie, Ukraina*

Kluczowe słowa: bezpieczeństwo, wypoczynek nad wodą, ratownik wodny, sezon letni, kąpieliska strzeżone, obóz sportowy.

Key words: safety, rest by the water, lifeguard, summer season, guarded bathing areas, sports camp.

Streszczenie

Bezpieczeństwo to jedno z praw człowieka. Dotyczy jego bytu i sposobności jego działania w określonym świecie. Badając bezpieczeństwo, sprawdzamy również jego zagrożenia, które mogą zagrażać stabilności i trwałości wartościowych zasad. Towarzyszą człowiekowi od samego początku istnienia. Przyczyną zazwyczaj jest działalność człowieka. Podstawową wartością jest zdrowie. Dużą popularnością przez ostatnie lata jest spędzanie czasu wolnego nad akwenami. Człowiek szuka różnych metod i sposobów by zregenerować siły, by odpocząć fizycznie i psychicznie od pracy, trosk codziennego życia. Bezpieczeństwo nad wodą to jedna z ważniejszych rzeczy podczas spędzania czasu wolnego. Polityka państwa gwarantuje prawo do respektowania bezpieczeństwa zdrowotnego. Bezpieczeństwo wodne to szeroka wiedza z zakresu użytkowania obszarów wodnych z uwzględnieniem najważniejszych zasad bezpieczeństwa. Powstaje coraz więcej miejsc przeznaczonych do kąpeli, by zapewnić bezpieczeństwo. Są one starannie przygotowane, zbadane i oznakowane. Powstają w tych miejscach regulaminy, które są respektowane przez ratowników wodnych. To okres wakacji, gdzie organizowane są wczasy, kolonie, obozy. Istnieją różnorodne takie oferty aktywnego wypoczynku dla dzieci i młodzieży. Głównym zadaniem realizowanym podczas obozu czy kolonii to rozwój zdrowotności dzieci i młodzieży. Przebywanie na świeżym powietrzu korzystnie wpływa na samopoczucie, kształtowanie zdrowego stylu życia. W świetle przeprowadzonych badań stwierdzono, iż w opinii obozowiczów zachowano bezpieczeństwo nad wodą w sezonie letnim 2020r. Przeprowadzone badania dały możliwość realizacji wszystkich założonych celów badawczych. Na ich podstawie można stwierdzić, że w opinii obozowiczów podczas obozu na poczucie bezpieczeństwa wpływa w bardzo dużej mierze wybieranie do pływania kąpielisk strzeżonych, obecność ratownika wodnego.

Security is one of the human rights. It concerns his being and the possibility of his action in a certain world. When examining security, we also check its threats that may threaten the stability and durability of valuable rules. They accompany man from the very beginning. The cause is usually human activity. Health is the basic value. Spending free time by the water bodies has been very popular in recent years. A person is looking for various methods and ways to regenerate, to rest physically and mentally from work and the cares of everyday life. Safety on the water is one of the most important things when spending your free time. State policy guarantees the right to respect health safety. Water safety is a broad knowledge of the use of water areas, taking into account the most important safety rules. More and more places for bathing are being created to ensure safety. They are carefully prepared, examined and labeled. Regulations are created in these places that are respected by lifeguards. This is the period of summer holidays, where holidays, summer camps and camps are organized. There are various such offers of active recreation for children and adolescents. The main task carried out during the camp or colony is the development of the health of children and adolescents. Staying in the fresh air has a positive effect on well-being and shaping a healthy lifestyle. In the light of the research carried out, it was found that, in the opinion of the campers, safety over the water was maintained in the 2020 summer season. The conducted research made it possible to achieve all the assumed research goals. On their basis, it can be concluded that, in the opinion of the campers, the sense of security is largely influenced by the choice of guarded bathing areas for swimming and the presence of a lifeguard.

Wstęp

Człowiek jako istota pragnie swojego bezpieczeństwa. Chce dążyć do kreowania takiego stanu, by czuć się bezpiecznie. Poznać spektrum zagrożeń wynikających z jego kontaktu z otaczającym go środowiskiem. Tworzy przestrzeń życia i rozwoju. Bezpieczeństwo dla człowieka jest wartością i najważniejszym celem. Zapewnienie ochrony tożsamości, bezpiecznego rozwoju, dążenia do poprawy stanu życia. Należy o nie zabiegać i dbać. Woda może być zagrożeniem. Obudzenie wyobraźni i przestrzeganie zasad bezpiecznego spędzania czasu nad wodą i w wodzie może zmniejszyć liczbę utonięć i przykrych doświadczeń. Szczególnie latem częściej spędzamy czas nad wodą. To okres wakacji, gdzie organizowane są wczasy, kolonie, obozy. Co roku przybywa różnorodnych propozycji spędzania czasu wolnego. Przeprowadzono ankietę wśród obozowiczów na temat bezpieczeństwa nad wodą. Została ona przeprowadzona w sezonie letnim 2020 roku na terenie kąpieliska Kortowo w Olsztynie. Polega na samodzielnym wypełnieniu kwestionariusza ankiety. Przeprowadzono ankietę anonimowo.

Pojęcie bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo to komfort psychiczny, który daje poczucie pewności. Naczelna potrzeba człowieka. Pewność, że nic nie zagraża naszemu życiu lub zdrowiu (Grobler, 2008). Bezpieczeństwo dotyczy problemu społecznego

funkcjonowania człowieka i organizacji przez niego tworzonych w określonym środowisku działania (Jakubczak, Flis, 2006). 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. (Znamierowski, 1988, s. 80, 83) Człowiek chroni swe dobra przed niebezpieczeństwem, gdy stwarza swym działaniem taki stan rzeczy, że albo zgoła nie może zniszczyć tego dobra żadne działanie szkodliwe czy wręcz rozmyślnie nieprzyjemne albo że jest to poważnie utrudnione.



Rysunek 1. Instytucje odpowiedzialne za bezpieczeństwo nad wodą.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie analizowanej literatury Urbanek 2013

Bezpieczeństwo nad wodą

Dużą popularnością przez ostatnie lata jest spędzanie czasu wolnego nad akwenami. Człowiek szuka różnych metod i sposobów by zregenerować siły, by odpocząć fizycznie i psychicznie od pracy, trosk codziennego życia. Bezpieczeństwo nad wodą to jedna z ważniejszych rzeczy podczas spędzania czasu wolnego. Statystyki policyjne wskazują, że główną przyczyną utonięć jest spożywanie alkoholu, innych używek, brawura, lekkomyślność oraz lekceważenie obowiązujących przepisów, szczególnie kąpiel na niestrzeżonych kąpieliskach. Woda wydaje się spokojna, ale czyha w niej wiele pułapek i niebezpieczeństw. Pomyślmy zanim zrobimy cokolwiek! Nad wodą należy zawsze zachowywać

zdrowy rozsądek i ostrożność. Należy wypoczywać w miejscach strzeżonych kąpielisk, gdzie bezpieczeństwa pilnują ratownicy wodni. Bezpieczeństwo zależne jest również od warunków atmosferycznych. Należy obserwować odpowiednie flagi, które informują o dozwolonej kąpeli czy jej zakazie. Ratownicy dbają o bezpieczeństwo. Są przygotowani do akcji, które ratują życie i zdrowie. Posiadają odpowiedni sprzęt i umieją z niego korzystać. Korzystanie ze sprzętu wodnego wymaga rozwagi i odpowiedzialności. Pływając kajakiem czy rowerem wodnym należy zakładać kamizelkę ratunkową. W nagłych przypadkach korzystamy z numeru ratunkowego straży zajmującej się wypadkami nad wodą (601 100 100). Ratownicy przeprowadzają szereg pogadarek, by zmniejszyć ilość utopień. Ratownik wodny według Ustawy z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz.U. z 2020 r. poz. 350) to osoba uprawniona do prowadzenia ratownictwa wodnego. Organizuje i udziela pomocy osobom, które uległy wypadkowi bądź są narażone na niebezpieczeństwo. Ratownik wodny winien znać przepisy prawne dotyczące pracy na kąpielisku śródlądowym. Charakteryzować się cechami ukierunkowanymi na zasady moralne, gotowość niesienia pomocy osobom potrzebującym. Być wyrozumiałym i cierpliwym. Posiadać dobrą formę psychofizyczną. Współpracować z właściwą administracją państwową i służbami między innymi policją i strażą pożarną. Ratownik wodny posiada rozległą wiedzę i umiejętności z zakresu ratownictwa oraz technik pływackich. Podejmuje starania ratownicze, które polegają na:

- przyjęciu zgłoszenia wypadku bądź zagrożenia,
- dotarciu z odpowiednim sprzętem na miejsce wypadku,
- ewakuacji osób,
- transporcie poszkodowanych z miejsca wypadku do możliwej jednostki medycznej,
- poszukiwaniu osób, które zaginęły na terytorium wodnym.

Obecnie w Polsce występują stopnie państwowe, określone przez Ministra Spraw Wewnętrznych z 2012 roku (Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie szkoleń w ratownictwie wodnym):

- Ratownik wodny,
- Instruktor w zakresie ratownictwa wodnego,
- pies ratowniczy wraz z przewodnikiem.

Wybrane porady z zakresu bezpieczeństwa nad wodą

Chcemy z wypoczynku, z wakacji wracać zdrowi. Chcemy by nasze wspomnienia były naszą pamiątką. Przedstawiamy główne zasady bezpieczeństwa nad wodą:

- Kąpmy się tylko na strzeżonych kąpieliskach.
- Przestrzegajmy zasad obowiązujących na danym kąpielisku.
- Po posiłkach nie wchodzimy do wody, nie pływamy.
- Nie wchodzimy do wody raptownie po opalaniu.
- Zakaz kąpieli po spożyciu alkoholu.
- Starajmy się oddalać się zbyt daleko od brzegu.
- Nie znamy dna wody, nie wskakujemy do wody. Skoki „na główkę” grożą kalectwem.
- Nie ignorujemy ostrzeżeń.
- Starajmy się nie zasypiać na materacu.
- Bezpieczne korzystajmy ze sprzętu wodnego.
- Bezpieczniej, gdy do wody wejdiesz w towarzystwie drugiej osoby.
- Nie przeceniajmy własnych możliwości wchodząc do wody.
- Osoby niepełnoletnie: kąpmy się zawsze pod opieką dorosłych.
- Po wyjściu z wody wytrzymajmy się ręcznikiem.
- Opalajmy się z umiarem, stosujmy kremy z filtrami UV.
- Zapamiętaj numer WOPR 601 100 100.

Metodologia badań

Problemem pracy jest zbadanie bezpieczeństwa nad wodą w opinii obozowiczów w sezonie letnim 2020 roku. Dla potrzeb badawczych niniejszej pracy zostały przyjęte trzy pytania badawcze:

Pytanie 1: *Co wpływa na poczucie bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu?*

Pytanie 2: Jaki jest poziom wiedzy obozowiczów na temat bezpieczeństwa nad wodą?

Pytanie 3: *Czy obecność ratownika na kąpielisku daje poczucie bezpieczeństwa?*

Dla potrzeb niniejszej pracy badawczej zostały przyjęte trzy hipotezy badawcze:

Hipoteza 1:

Należy wybierać miejsca strzeżone do uprawiania pływania i zażywania kąpieli.

Hipoteza 2:

Korzystający z obiektów przywodnych powinni przestrzegać regulaminu kąpieliska.

Hipoteza 3:

Pływanie po spożyciu alkoholu zwiększa ryzyko utonięcia.

Procedura badawcza to wytyczne określające etapy badań, połączeń metod i technik. W granicach badań powinny znaleźć się informacje na temat metod dalszej analizy materiału badawczego. Zadaniem badań jest zastanowienie się i wywołanie spostrzeżeń u badacza i odbiorcy.

Badania zostały przeprowadzone w okresie letnim 2020 roku, pełniąc funkcję ratownika wodnego w ośrodku Kortowo, w jednym z najpiękniejszych kampusów uniwersyteckich w Polsce. Gospodarzem położonego w południowej części Olsztyna miasteczka jest Uniwersytet Warmińsko - Mazurski. To miejsce, które przyciąga młodzież i osoby dorosłe na liczne obozy sportowe. Próba badawcza składała się ze 100 losowo wytypowanych obozowiczach. W badaniu wzięła udział podobna liczba kobiet i mężczyzn. Byli to uczestnicy obozów sportowych organizowanych w kampusie Kortowo w wieku od 6 do 19 lat. Najliczniejszą grupę stanowili uczniowie szkół średnich i klasy siódmej i ósmej szkoły podstawowej. Najmniej liczną grupą są uczniowie klas I-III. Respondenci pochodzą głównie z rodzin, które mieszkają w domach jednorodzinnych oraz mają dobrą sytuację materialną.

Metoda badań, narzędzia badawcze

W celu zbadania problemu bezpieczeństwa nad wodą i poznania opinii obozowiczów w sezonie letnim 2020r zastosowano następujące narzędzia badawcze:

- autorską ankietę,
- obserwację własną w zakresie zachowania badanych obozowiczów, którzy korzystali z obiektów strzeżonych przez ratowników wodnych.

Jezioro Kortowskie to akwen o powierzchni 90 ha. Drugi co do wielkości w Olsztynie. Nad jeziorem usytuowane jest miasteczko akademickie Kortowo. Posiada obiekty sportowe na najwyższym poziomie. Jezioro Kortowskie zasilają leśne potoki oraz struga Kortówka. Linia brzegowa rozciąga się na długość 4,8 km. Od zachodu jest zalesiona. Letnich kąpeli można zażywać na wydzielonym kąpielisku po stronie południowej, na terenie należącym do Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego. Znajduje się tu również przystań z wypożyczalnią sprzętu wodnego. Głównym celem badań w niniejszej pracy było poznanie opinii obozowiczów na temat bezpieczeństwa nad wodą w sezonie letnim 2020r. Badania oparto na obserwacji własnej oraz autorskiej ankiecie. Wyniki badań

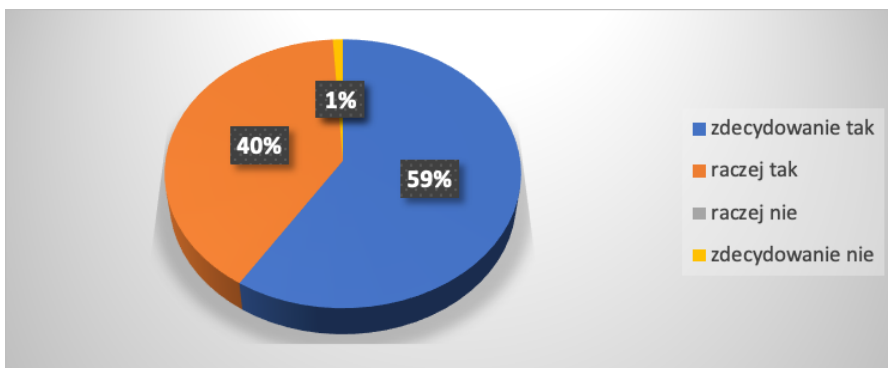
pozwołyły udzielić odpowiedzi na postawione wcześniej pytania badawcze. Posłużyły do oceny stanu wiedzy i umiejętności dotyczącej bezpieczeństwa nad wodą.

Wyniki badań w zakresie obserwacji własnych

W ramach obserwacji własnych sporządzono notatki z przeprowadzonych badań. Przebywanie nad wodą lub w wodzie wiąże się z ryzykiem. Ratownik wodny obserwuje czy obozowiczom nie grozi niebezpieczeństwo. Zaobserwowano, iż osoby przebywające w wodzie, należy upominać, tłumaczyć oraz prosić o rozwagę, by nie wyływały zbyt daleko brzegu. Nadzoruje kąpiel obozowiczów. Dbą, by na kąpielisku strzeżonym panował ład. Brak uwag ratownika spowodowałyby chaos na wyznaczonym akwenu. Słyszalne byłyby wrzaski i piski, nie byłoby porządku. Ratownik wodny stwarza poczucie bezpieczeństwa podczas spędzania czasu nad wodą, korzystania z kąpieliska strzeżonego. Obozowicze są aktywni podczas zajęć i zabaw sportowych w wodzie. Dostrzeżono, że ratownik wodny w sytuacji zagrożenia życia szybko reaguje na każdy usłyszany sygnał. Obozowicze podczas obozu wysoko ocenili pracę ratowników wodnych co dało jeszcze większą mobilizację do pracy i dbanie o bezpieczeństwo uczestników kąpeli wodnych.

Wyniki badań własnych w zakresie przeprowadzonej ankiety

Pierwsze pytanie ankiety brzmiało: *Czy czujesz się bezpiecznie nad wodą podczas obozu letniego?* Ankietowani mieli możliwość wyboru jednego z spośród czterech odpowiedzi, które brzmiały: zdecydowanie tak, raczej tak, raczej nie, zdecydowanie nie.



Rysunek 2. Bezpieczeństwo nad wodą podczas obozu letniego.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

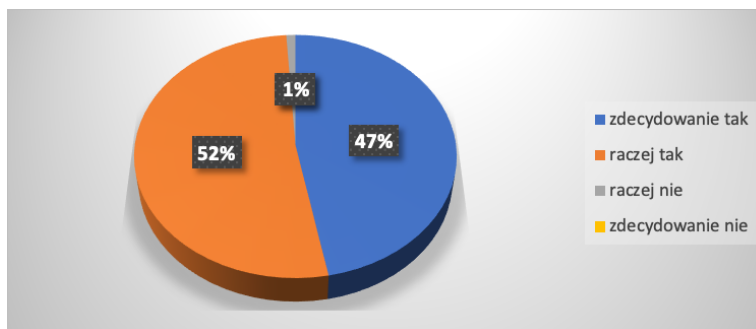
Tabela 1. Bezpieczeństwo nad wodą podczas obozu letniego.

Czy czujesz się bezpiecznie nad wodą podczas obozu letniego w Olsztynie?	Liczba	Procent
zdecydowanie tak	59	59%
raczej tak	40	40%
raczej nie	0	0%
zdecydowanie nie	1	1%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Respondenci w 99% stwierdzili, że czują się bezpiecznie nad wodą podczas obozu letniego. 59% osób ankietowanych udzieliło odpowiedź zdecydowanie tak oraz 40% raczej tak. Tylko 1% ankietowanych odpowiedziało zdecydowanie nie.

Drugie pytanie ankiety brzmiało: *Czy zawsze, gdy jesteś nad wodą czujesz się bezpiecznie?* Respondenci mieli do wyboru jedną z spośród czterech odpowiedzi: zdecydowanie tak, raczej tak, raczej nie, zdecydowanie nie.



Rysunek 3. Ogólne bezpieczeństwo nad wodą.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

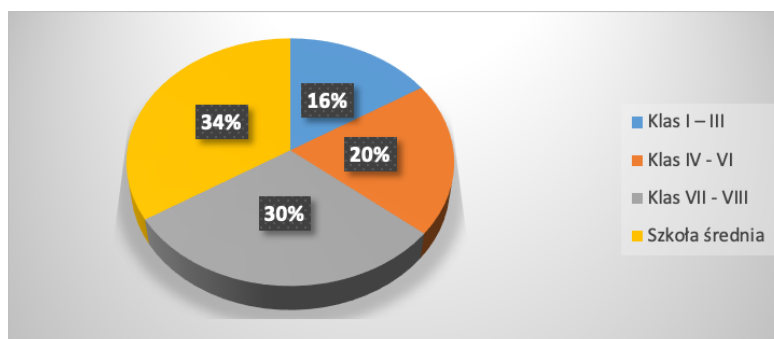
Tabela 2. Ogólne bezpieczeństwo nad wodą.

Czy zawsze, gdy jesteś nad wodą czujesz się bezpiecznie?	Liczba	Procent
zdecydowanie tak	47	47%
raczej tak	52	52%
raczej nie	1	1%
zdecydowanie nie	0	0%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Pośród 100 respondentów, 99% odpowiedziało, że czuje się bezpiecznie nad wodą, z tego 47% zdecydowanie tak oraz 52% raczej tak. Natomiast 1% ankietowanych udzieliło odpowiedzi raczej nie.

Trzecie pytanie ankiety brzmiało: *Czy jesteś uczniem?* Respondenci mieli do wyboru jedną z pośród czterech odpowiedzi: klas I-III, klas IV-VI, klas VII-VIII, szkoła średnia.



Rysunek 4. Przynależność do klasy.

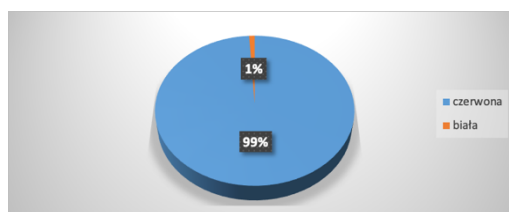
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Tabela 3. Przynależność do klasy.

Czy jesteś uczniem?	Liczba	Procent
Klas I – III	16	16%
Klas IV - VI	20	20%
Klas VII - VIII	30	30%
Szkoła średnia	34	34%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Najliczniejszą grupą biorących udział w badaniach to uczniowie szkoły średniej 34% oraz klasy siódmej i ósmej 30%. Uczniowie chodzący do klasy czwartej i piątej stanowią 20%. Najmniejszą grupę są dzieci chodzące do klas I-III to 16% badanych. Pytanie czwarte brzmi: *Jakiego koloru flaga oznacza zakaz kąpieli?* Badani mieli do wyboru jedno z dwóch odpowiedzi: czerwona, biała.



Rysunek 5. Kolor flagi oznaczający zakaz kąpieli.

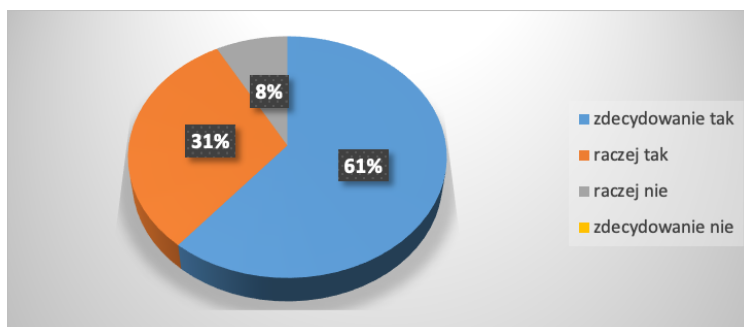
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Tabela 4. Kolor flagi oznaczający zakaz kąpieli

Jakiego koloru flaga oznacza zakaz kąpieli?	Liczba	Procent
czerwona	98	98%
biała	2	2%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Osoby badane wiedzą jaki kolor flagi oznacza zakaz kąpieli, 99% ankietowanych odpowiedziało czerwona. 1% badanych odpowiedziało biała. Pytanie piąte było takiej treści: Czy rozpoznasz osobę tonącą? Respondenci mieli do wyboru jedną z pośród czterech odpowiedzi: zdecydowanie tak, raczej tak, raczej nie, zdecydowanie nie. Uzyskane wyniki przedstawia poniższy rysunek.



Rysunek 6. Rozpoznanie osoby tonącej.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

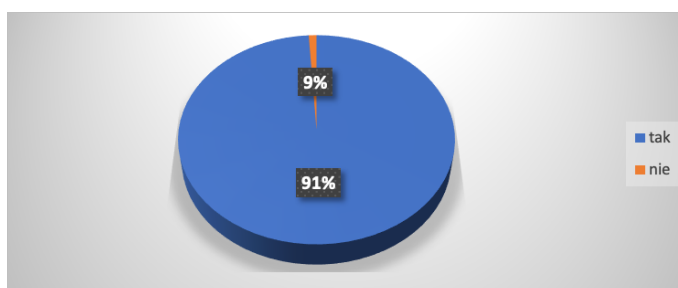
Tabela 5. Rozpoznanie osoby tonącej.

Czy rozpoznasz osobę tonącą?	Liczba	Procent
zdecydowanie tak	61	61%
raczej tak	31	31%
raczej nie	8	8%
zdecydowanie nie	0	0%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Ankietowani - 64% rozpozna osobę tonącą, zdecydowanie tak. 31% badanych odpowiedziało raczej tak. 8% ankietowanych raczej nie rozpozna, czy osoba tonie, odpowiedzieli raczej nie. Nikt nie odpowiedział zdecydowanie nie.

Pytanie szóste ankiety brzmiało: Czy byłeś świadkiem akcji ratowniczej? Respondenci mieli do wyboru jedną z spośród dwóch odpowiedzi: tak, nie.



Rysunek 7. Świadkowie akcji ratowniczej.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

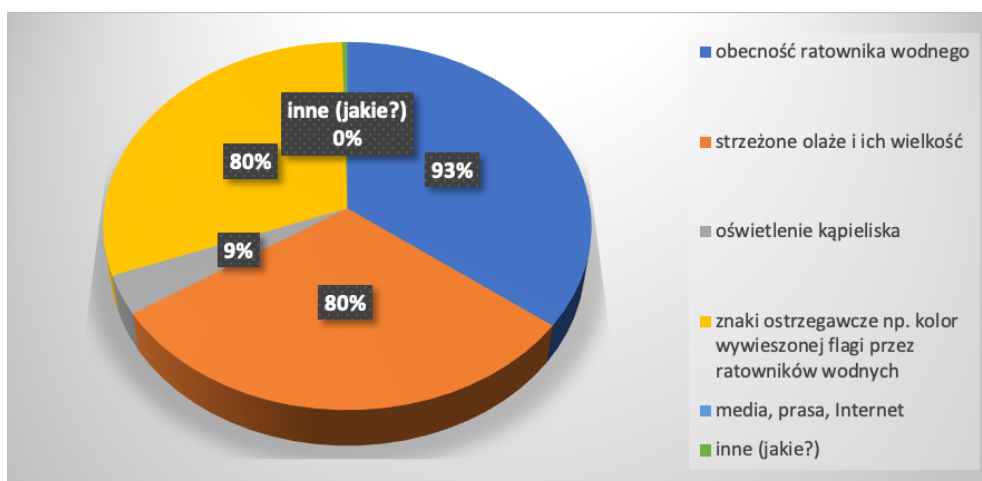
Tabela 6. Świadczenie akcji ratowniczej.

Czy byłeś świadkiem akcji ratowniczej?	Liczba	Procent
tak	9	9%
nie	91	91%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Większość badanych stwierdziło, że nie było świadkiem akcji ratowniczej (91%). Tylko 9% ankietowanych było świadkiem akcji ratowniczej.

Siódme pytanie w kwestionariuszu ankiety było sformułowane następująco: Co Twoim zdaniem wpływa na poczucie bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu? Respondenci mogli wybrać trzy odpowiedzi z pośród sześciu, które brzmiały: obecność ratownika wodnego, strzeżone plaże i ich wielkość, oświetlenie kąpieliska, znaki ostrzegawcze np. kolor wywieszanej flagi przez ratowników wodnych, media, prasa, Internet oraz inne (jakie?). Wyniki przedstawiają poniższe zestawienia.



Rysunek 8. Czynniki wpływające na poczucie bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

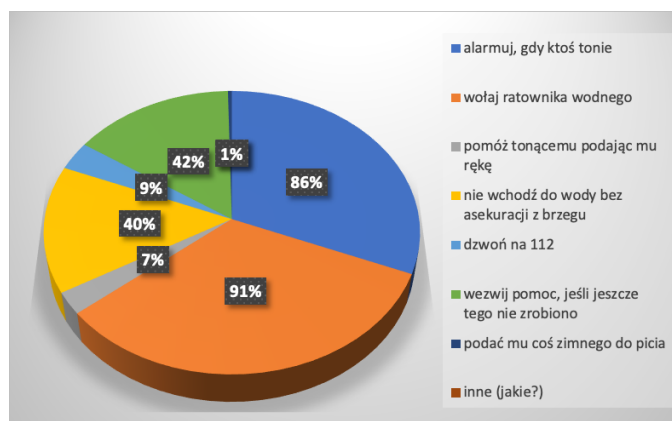
Tabela 7. Czynniki wpływające na poczucie bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu.

Co Twoim zdaniem wpływa na poczucie bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu? – można wybrać maksymalnie 3 odpowiedzi:	Liczba	Procent
obecność ratownika wodnego	93	93%
strzeżone plaże i ich wielkość	80	80%
oświetlenie kąpieliska	9	9%
znaki ostrzegawcze np. kolor wywieszonej flagi przez ratowników wodnych	80	80%
media, prasa, Internet	0	0%
inne (jakie?)	1	1%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Większość badanych odpowiedziała, że na poczucie bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu wpływa obecność ratownika wodnego (93%) oraz strzeżone plaże i ich wielkość (80%), a także znaki ostrzegawcze np. kolor wywieszonej flagi przez ratowników wodnych (80%). 9% osób badanych odpowiedziało oświetlenie kąpieliska. Nikt nie stwierdził, by media, prasa, Internet miały wpływ na bezpieczeństwo nad wodą podczas obozu.

Pytanie ósme ankiety brzmi: Jak udzielić pierwszej pomocy osobie tonącej? Respondenci mogli wybrać trzy odpowiedzi z pośród ośmiu, które brzmiały: alarmuj, gdy ktoś tonie, wołaj ratownika wodnego, pomóż tonącemu podając mu rękę, nie wchodź do wody bez asekuracji z brzegu, dzwoń na 112, wezwij pomoc, jeśli jeszcze tego nie zrobiono, podać mu coś zimnego do picia, inne (jakie?).



Rysunek 9. Udzielanie pierwszej pomocy osobie tonącej.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

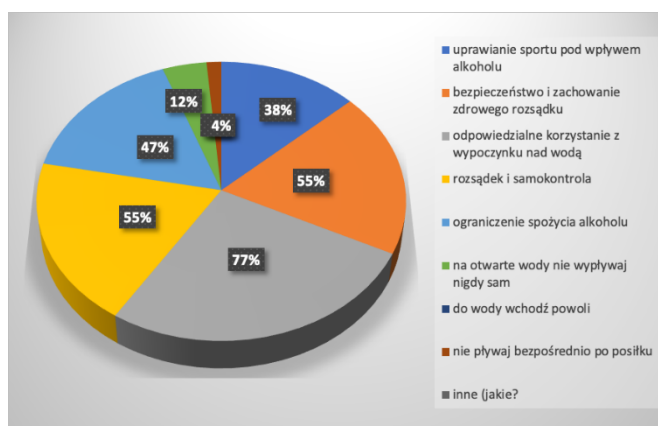
Tabela 8. Udzielanie pierwszej pomocy osobie tonącej.

Jak udzielić pierwszej pomocy osobie tonącej? – można wybrać maksymalnie 3 odpowiedzi:	Liczba	Procent
alarmuj, gdy ktoś tonie	86	86%
wołaj ratownika wodnego	91	91%
pomóż tonącemu podając mu rękę	7	7%
nie wchodź do wody bez asekuracji z brzegu	40	40%
dzwoń na 112	9	9%
wezwij pomoc, jeśli jeszcze tego nie zrobiono	42	42%
podać mu coś zimnego do picia	1	1%
inne (jakie?)	0	0%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Największą liczbę, bo 91% zaznaczyło odpowiedź wołaj ratownika wodnego oraz 86% alarmuj, gdy ktoś tonie. 42% respondentów odpowiedziało wezwij pomoc, jeśli jeszcze tego nie zrobiono. 40% badanych zaznaczyło odpowiedź: nie wchodź do wody bez asekuracji z brzegu, 9% dzwoń na 112, 7% pomóż tonącemu podając mu rękę oraz 1% podać mu coś zimnego do picia.

Pytanie dziewiąte ankiety brzmi: Co twoim zdaniem oznacza uprawianie sportu bez promili? Respondenci mogli wybrać trzy odpowiedzi z pośród dziewięciu, które brzmiały: uprawianie sportu pod wpływem alkoholu, bezpieczeństwo i zachowanie zdrowego rozsądku, odpowiedzialne korzystanie z wypoczynku nad wodą, rozsądek i samokontrola, ograniczenie spożycia alkoholu, na otwarte wody nie wypływaj nigdy sam, do wody wchodź powoli, nie pływaj bezpośrednio po posiłku, inne (jakie?).



Rysunek 10. Uprawianie sportu bez promili.

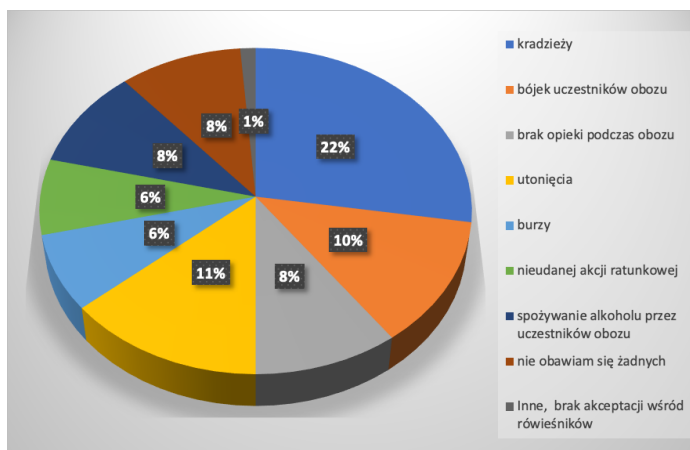
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Tabela 9. Uprawianie sportu bez promili.

Co twoim zdaniem oznacza uprawianie sportu bez promili? – proszę wybrać 3 najważniejsze:	Liczba	Procent
uprawianie sportu pod wpływem alkoholu	38	38%
bezpieczeństwo i zachowanie zdrowego rozsądku	55	55%
odpowiedzialne korzystanie z wypoczynku nad wodą	77	77%
rozsądek i samokontrola	55	55%
ograniczenie spożycia alkoholu	47	47%
na otwarte wody nie wypływaj nigdy sam	12	12%
do wody wchodzić powoli	0	0%
nie pływaj bezpośrednio po posiłku	4	4%
inne (jakie?)	0	0%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Według respondentów uprawianie sportu bez promili to głównie odpowiedzialne korzystanie z wypoczynku nad wodą (77%), następnie bezpieczeństwo i zachowanie zdrowego rozsądku oraz rozsądek i samokontrola po 55%. Następnie 47% odpowiedziało ograniczenie spożycia alkoholu oraz uprawianie sportu pod wpływem alkoholu 38%. 12% udzieliło odpowiedź: na otwarte wody nie wypływaj nigdy sam. Jedną z najmniej licznych odpowiedzi uzyskała odpowiedź nie pływaj bezpośrednio po posiłku 4%. Nikt nie odpowiedział: inne. Dziesiąte pytanie ankiety brzmi: Czego obawiasz się na obozie? Respondenci mogli wybrać trzy odpowiedzi z spośród dziewięciu następujących odpowiedzi: kradzieży, bójek uczestników obozu, brak opieki podczas obozu, utonięcia, burzy, nieudanej akcji ratunkowej, spożywanie alkoholu przez uczestników obozu, nie obawiam się żadnych, inne: brak akceptacji wśród rówieśników.



Rysunek 11. Obawy podczas obozu.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Tabela 10. Obawy podczas obozu.

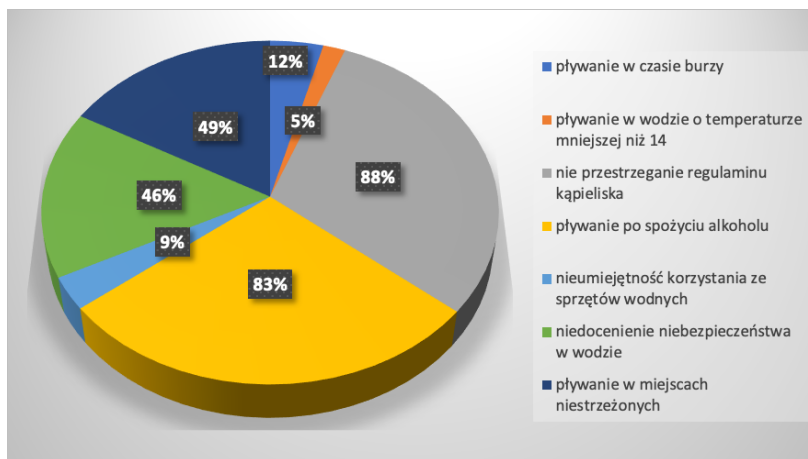
Czego obawiasz się na obozie? – proszę wybrać 3 najważniejsze:	Liczba	Procent
kradzieży	22	22%
bójek uczestników obozu	10	10%
brak opieki podczas obozu	8	8%
utonięcia	11	11%
burzy	6	6%
nieudanej akcji ratunkowej	6	6%
spożywanie alkoholu przez uczestników obozu	8	8%
nie obawiam się żadnych	8	8%
Inne brak akceptacji wśród rówieśników	1	1%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Ankietowani najczęściej obawiają się podczas obozu kradzieży (22%), utonięcia (11%), bójek (10%). Następnie po 8% otrzymały odpowiedzi spożywanie alkoholu przez uczestników obozu, brak opieki podczas obozu oraz nie obawiam się żadnych. 6% respondentów odpowiedziało burzy i nieudanej akcji ratowniczej.

Najmniej udzielono odpowiedzi, bo 1% inne, brak akceptacji wśród rówieśników.

Jedenaste pytanie ankiety brzmiało: Jakie są przyczyny utonięć? Respondenci mogli wybrać trzy odpowiedzi z spośród siedmiu następujących odpowiedzi: pływanie w czasie burzy, pływanie w wodzie o temperaturze mniejszej niż 14 stopni, nieprzestrzeganie regulaminu kąpieliska, pływanie po spożyciu alkoholu, nieumiejętność korzystanie ze sprzętów wodnych, niedocenienie niebezpieczeństwa w wodzie oraz pływanie w miejscach niestrzeżonych.



Rysunek 12. Przyczyny utonięć.

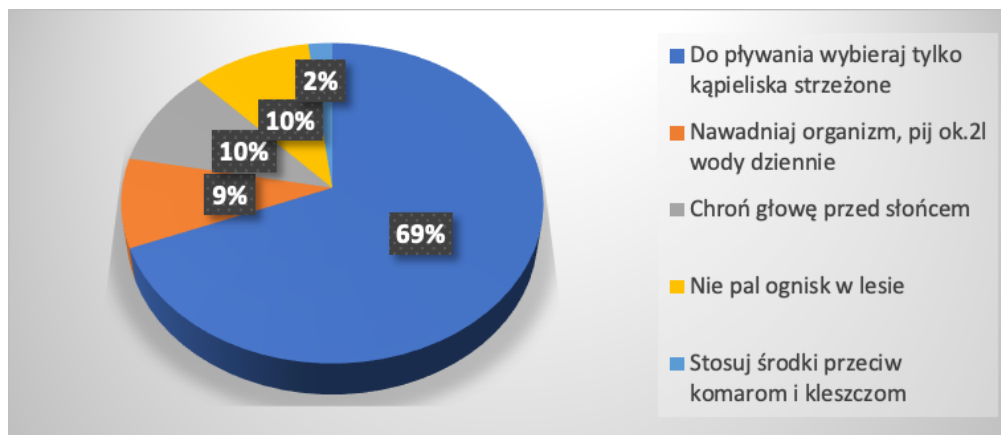
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Tabela 11. Przyczyny utonięć.

Jakie są przyczyny utonięć? – proszę wybrać 3 najważniejsze:	Liczba	Procent
pływanie w czasie burzy	12	12%
pływanie w wodzie o temperaturze mniejszej niż 14 stopni	5	5%
nieprzestrzeganie regulaminu kąpieliska	88	88%
pływanie po spożyciu alkoholu	83	83%
nieumiejętność korzystanie ze sprzętów wodnych	9	9%
niedocenienie niebezpieczeństwa w wodzie	46	46%
pływanie w miejscach niestrzeżonych	49	49%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Dwunaste pytanie brzmi: Jak bezpiecznie spędzić wakacyjny czas nad wodą? Ankietowani mieli możliwość wyboru jednego z spośród pięciu odpowiedzi, które brzmiały: do pływania wybieraj tylko kąpieliska strzeżone, nawadniaj organizm, pij ok.2l wody dziennie, chroń głowę przed słońcem, nie pal ognisk w lesie, stosuj środki przeciw komarom i kleszczom.



Rysunek 13. Elementy bezpiecznego spędzania czasu wakacyjnego.
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Tabela 12. Elementy bezpiecznego spędzania czasu wakacyjnego.

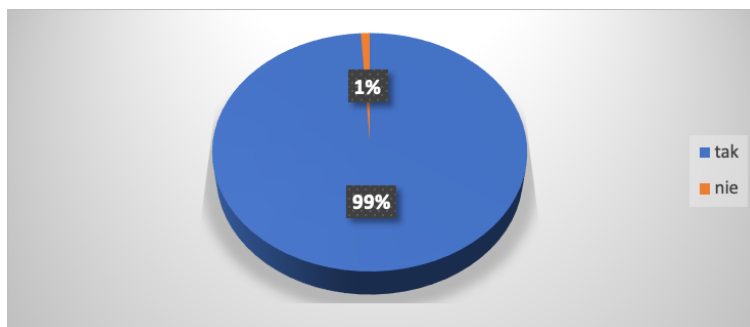
Jak bezpiecznie spędzić wakacyjny czas nad wodą? – proszę wybrać 1 odpowiedź:	Liczba	Procent
Do pływania wybieraj tylko kąpieliska strzeżone	69	69%
Nawadniaj organizm, pij ok.2l wody dziennie	9	9%
Chroń głowę przed słońcem	10	10%
Nie pal ognisk w lesie	10	10%
Stosuj środki przeciw komarom i kleszczom	2	2%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Respondenci w większości odpowiedzieli, że elementem bezpiecznego spędzania czasu wakacyjnego jest wybieranie do pływania tylko kąpieliska

strzeżonego (69%). Następnie po 10% uzyskały odpowiedzi chroń głowę przed słońcem oraz nie pal ognisk w lesie. 9% ankietowanych odpowiedziało nawadniaj organizm, pij ok.2l wody dziennie. Najmniej odpowiedziało, bo 2% stosuj środki przeciw komarom i kleszczom. W tej części badania przedstawiono jakie elementy wpływają na bezpieczeństwo w opinii badanych.

Trzynaste pytanie brzmi: Czy pomoc do wypadku może wzywać tylko osoba dorosła? Badani mieli do wyboru jedno z pośród dwóch odpowiedzi: tak, nie.



Rysunek 14. Wzywanie do wypadku przez osoby dorosłe.

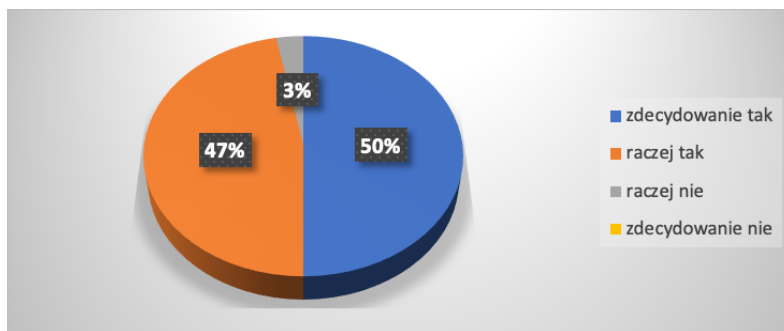
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Tabela 13. Wzywanie do wypadku przez osoby dorosłe.

Czy pomoc do wypadku może wzywać tylko osoba dorosła?	Liczba	Procent
tak	1	1%
nie	99	99%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Pytanie czternaste brzmi: Czy kamizelka ratunkowa musi w odpowiednim rozmiarze i ściśle przylegać do ciała? Respondenci mieli do wyboru jedną z pośród czterech odpowiedzi: zdecydowanie tak, raczej tak, raczej nie, zdecydowanie nie.



Rysunek 15. Odpowiedni rozmiar kamizelki ratunkowej.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

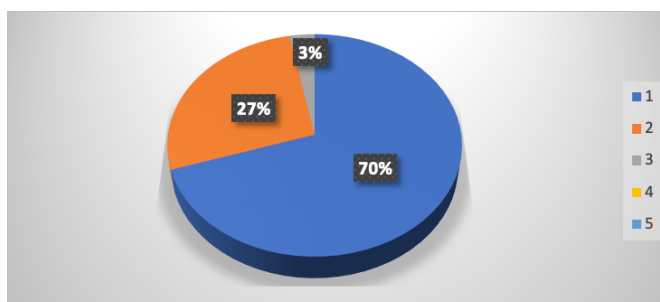
Tabela 14. Odpowiedni rozmiar kamizelki ratunkowej.

Czy kamizelka ratunkowa musi być w odpowiednim rozmiarze i ściśle przylegać do ciała?	Liczba	Procent
zdecydowanie tak	50	50%
raczej tak	47	47%
raczej nie	3	3%
zdecydowanie nie	0	0%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Respondenci w 97% odpowiedzieli, że kamizelka ratunkowa musi być w odpowiednim rozmiarze i ściśle przylegać do ciała, z tego 50% zdecydowanie tak i 47% raczej tak. Tylko 3% odpowiedziało: raczej nie.

Piętnaste pytanie ankiety brzmi: Jak oceniasz pracę ratowników wodnych na kąpielisku podczas obozu? – w skali od 1 (źle) do 5 (bardzo dobrze).



Rysunek 16. Ocena pracy ratowników wodnych.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

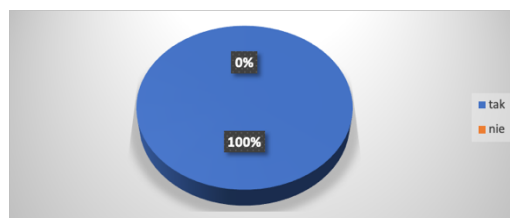
Tabela 15. Ocena pracy ratowników wodnych.

Jak oceniasz pracę ratowników wodnych na kąpielisku podczas obozu? – w skali od 1 (źle) do 5 (bardzo dobrze)		
Ocena	Liczba	Procent
1	0	0%
2	0	0%
3	3	3%
4	27	27%
5	70	70%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Respondenci wysoko ocenili pracę ratowników wodnych na kąpielisku podczas obozu, gdyż 70% badanych oceniło na 5 oraz 27% na 4. 3% badanych wystawiło ocenę 3.

Pytanie szesnaste brzmi: Czy obecność ratownika na kąpielisku daje Ci poczucie bezpieczeństwa? Badani mieli do wyboru jedną z spośród dwóch odpowiedzi: tak, nie.



Rysunek 17. Obecność ratownika poczuciem bezpieczeństwa.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

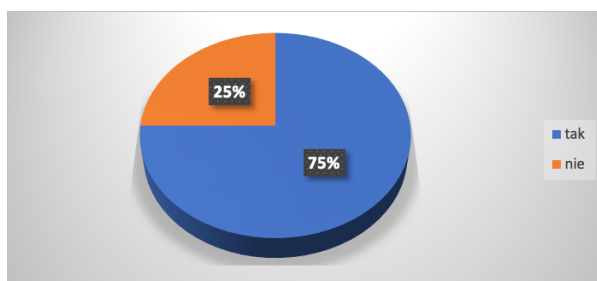
Tabela 16. Obecność ratownika poczuciem bezpieczeństwa.

Czy obecność ratownika na kąpielisku daje Ci poczucie bezpieczeństwa?		
	Liczba	Procent
tak	100	100%
nie	0	0%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Wszyscy respondenci czują się bezpiecznie, gdy na kąpielisku jest obecny ratownik. 100% odpowiedziało tak.

Pytanie siedemnaste brzmi: Czy znasz zasady bezpiecznego korzystania z kąpieliska podczas wakacji? Respondenci mieli do wyboru dwie odpowiedzi tak, nie. Jeżeli podali odpowiedź tak to mieli wymienić minimum 3 z nich.



Rysunek 18. Zasady bezpiecznego korzystania z kąpieliska podczas wakacji

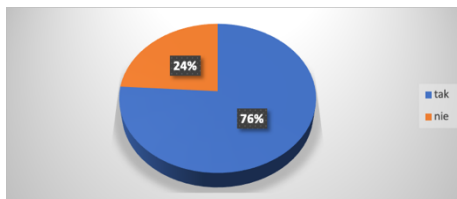
Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.
Tabela 17. Zasady bezpiecznego korzystania z kąpieliska podczas wakacji.

Czy znasz zasady bezpiecznego korzystania z kąpieliska podczas wakacji? tak – proszę wymienić minimum 3 z nich, nie.			
		Liczba	Procent
tak	nieprzekraczanie bojek	25	25%
	flaga	15	15%
	nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu	20	20%
	słuchać się ratowników	40	40%
	zapoznać się z regulaminem	40	40%
	wybieraj tylko strzeżone kąpieliska	50	50%
	nie skacz do nieznannej i płytkiej wody	10	10%
	nawadniać regularnie organizm	2	20%
	nakrycie głowy w upalne dni	5	5%
	Nie kąpać się podczas burzy	8	8%
	Zgłaszamy ratownikowi wodnemu, gdy wchodzimy do wody	10	10%
nie		25	25%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Respondenci w 75% znają zasady bezpiecznego korzystania z kąpieliska podczas wakacji. Odpowiedzieli tak. Najczęściej wymieniali: wybieraj tylko strzeżone kąpieliska (50%), słuchać się ratowników i zapoznać się z regulaminem (40%) oraz 25% nieprzekraczanie bojek. Respondenci wymienili jeszcze flaga (15%), nie skacz do nieznannej i płytkiej wody (10%), nakrycie głowy w upalne dni (5%), nie kąpać się podczas burzy (8%), nawadniać regularnie organizm

(2%). Nie odpowiedziało 25% ankietowanych. Nie znają zasad bezpiecznego korzystania z kąpieliska. Osiemnaste pytanie brzmi: Czy znasz regulamin korzystania z kąpieliska? Respondenci mieli do wyboru jedną z spośród dwóch odpowiedzi: tak, nie.



Rysunek 19. Znajomość regulaminu kąpieliska.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

Tabela 18. Znajomość regulaminu kąpieliska.

Czy znasz regulamin korzystania z kąpieliska?		
	Liczba	Procent
tak	76	76%
nie	24	24%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania.

W tej części badania wykazano, iż większość ankietowanych zna regulamin korzystania z kąpieliska, to 76%. 24% badanych niestety nie zna regulaminu kąpieliska.

Dyskusja i weryfikacja hipotez oraz pytań badawczych

Bezpieczeństwo to jedno z praw człowieka. Dotyczy jego bytu i sposobności jego działania w określonym świecie. Czupryński A. (2015) badając bezpieczeństwo, sprawdzamy również jego zagrożenia, które mogą zagrażać stabilności i trwałości wartościowych zasad. Towarzyszą człowiekowi od samego początku istnienia. Przyczyną zazwyczaj jest działalność człowieka. Podstawową wartością jest zdrowie. Polityka państwa gwarantuje prawo do respektowania bezpieczeństwa zdrowotnego. Bezpieczeństwo wodne to szeroka wiedza z zakresu użytkowania obszarów wodnych z uwzględnieniem najważniejszych zasad bezpieczeństwa. Powstaje coraz więcej miejsc przeznaczonych do kąpeli, by zapewnić bezpieczeństwo. Są one starannie przygotowane, zbadane i oznakowane. Powstają w tych miejscach regulaminy, które są respektowane przez ratowników wodnych. Miejsca te wyposażone są w specjalistyczny sprzęt, który pozwala szybko i precyzyjnie udzielić pomocy poszkodowanym. Zaliczamy do

niego między innymi deski ratownicze, kajaki, quady, pasy ratownicze i inne. Najważniejszą jednak rolę odgrywa przestrzeganie zasad i regulaminu obowiązującego na akwenach oraz samokontrola. Do ważniejszych z nich zaliczamy: pływanie tylko w miejscach strzeżonych, respektować regulamin oraz dyrektyw ratownika, wchodzenie do wody powoli, delikatnie chłodząc organizm, niewchodzenie do wody po spożyciu alkoholu i innych odurzających środków.

Ratownik wodny to osoba, która posiada wiedzę i umiejętności z zakresu ratownictwa oraz technik pływackich (Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych). Nie należy bagatelizować kwestii bezpieczeństwa nad wodą. Osoby korzystające z akwenu często nie myślą o zasadach bezpiecznego korzystania z kąpieliska. Szczególnie latem, kiedy częściej spędzamy czas nad wodą. To okres wakacji, gdzie organizowane są wczasy, kolonie, obozy. Istnieją różnorodne takie oferty aktywnego wypoczynku dla dzieci i młodzieży. Głównym zadaniem realizowanym podczas obozu czy kolonii to rozwój zdrowotności dzieci i młodzieży. Przebywanie na świeżym powietrzu korzystnie wpływa na samopoczucie, kształtowanie zdrowego stylu życia. W świetle przeprowadzonych badań stwierdzono, iż w opinii obozowiczów zachowano bezpieczeństwo nad wodą w sezonie letnim 2020r.

Potwierdziły się hipotezy, iż należy wybierać miejsca strzeżone do uprawiania pływania i zażywania kąpeli. Korzystający z obiektów przywodnych powinni przestrzegać regulaminu kąpieliska. Pływanie po spożyciu alkoholu zwiększa ryzyko utonięcia. Na podstawie uzyskanych wyników badań można przyjąć, że zasadniczym wpływem na bezpieczeństwo nad wodą jest obecność ratownika, która daje poczucie bezpieczeństwa oraz szeroka wiedza na temat bezpieczeństwa nad wodą. Problemem opracowania było zbadanie bezpieczeństwa nad wodą w opinii obozowiczów w sezonie letnim 2020 roku. Dla potrzeb badawczych niniejszego opracowania zostały przyjęte trzy pytania badawcze.

Pytanie 1: Co wpływa na poczucie bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu?

Większość badanych odpowiedziała, że na poczucie bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu wpływa obecność ratownika (93%) oraz strzeżone plaże i ich wielkość (80%) a także znaki ostrzegawcze np. kolor wywieszanej flagi przez ratowników wodnych (80%). 9% osób badanych odpowiedziało oświetlenie kąpieliska. 1% badanych odpowiedziało: inne (jakie?) wymieniło p. Paulina. Nikt nie stwierdził, by media, prasa, Internet miały wpływ na bezpieczeństwo nad wodą podczas obozu. W odpowiedzi na pytanie badawcze nr 1 zdecydowana większość respondentów (93%) uznała, że zasadniczym wpływem na bezpieczeństwo nad wodą jest obecność ratownika wodnego.

Pytanie 2: Jaki jest poziom wiedzy obozowiczów na temat bezpieczeństwa nad wodą?

Większość badanych (75%) zna zasady bezpiecznego korzystania z kąpieliska podczas wakacji. Najczęściej wymieniali następujące zasady: wybierać tylko strzeżone kąpieliska (50%), słuchać się ratowników i zapoznać się z regulaminem (40%) oraz 25% nieprzekraczanie bojek. Respondenci wymienili jeszcze flaga (15%), nie skacz do nieznannej i płytkiej wody (10%), nakrycie głowy w upalne dni (5%), nie kąpać się podczas burzy (8%), nawadniać regularnie organizm (2%). 25% ankietowanych. nie zna zasad bezpiecznego korzystania z kąpieliska. W odpowiedzi na pytanie badawcze nr 2 zdecydowana większość respondentów posiada szeroką wiedzę na temat bezpieczeństwa nad wodą.

Pytanie 3: *Czy obecność ratownika na kąpielisku daje poczucie bezpieczeństwa?* Wszyscy badani odpowiedzieli, że obecność ratownika na kąpielisku daje poczucie bezpieczeństwa. W odpowiedzi na pytanie badawcze nr 3 wszyscy respondenci (100%) uznała, że obecność ratownika na kąpielisku daje poczucie bezpieczeństwa.

Dla potrzeb niniejszego opracowania badawczego zostały przyjęte trzy hipotezy badawcze:

Hipoteza 1: *Należy wybierać miejsca strzeżone do uprawiania pływania i zażywania kąpeli.*

Hipoteza numer 1 się potwierdziła, ponieważ:

- zdecydowana większość respondentów odpowiedziała, że należy wybierać do pływania tylko kąpieliska strzeżone,
- 80% respondentów uważa, że czynnikiem wpływającym na poczucie bezpieczeństwa nad wodą to korzystanie ze strzeżonych plaż.

Hipoteza 2: *Korzystający z obiektów przywodnych powinni przestrzegać regulaminu kąpieliska.*

Hipoteza numer 2 potwierdziła się, gdyż:

- większa część respondentów (88%) stwierdziła, że nieprzestrzeganie regulaminu kąpieliska jest przyczyną utonięć,
- większa część respondentów (78%) zna regulamin przestrzegania kąpieliska.

Hipoteza 3: *Pływanie po spożyciu alkoholu zwiększa ryzyko utonięcia.*

Hipoteza numer 3 się potwierdziła, ponieważ:

- większa część respondentów (83%) stwierdziła, że przyczyną utonięć jest pływanie po spożyciu alkoholu,
- z pośród 75% respondentów znających zasady bezpiecznego korzystania z kąpieliska podczas wakacji wymieniło, że nigdy nie należy pływać po spożyciu alkoholu.

Podsumowanie

Przeprowadzone badania dały możliwość realizację wszystkich założonych celów badawczych. Na ich podstawie można stwierdzić, że w opinii obozowiczów podczas obozu na poczucie bezpieczeństwa wpływa w bardzo dużej mierze wybieranie do pływania kąpielisk strzeżonych, obecność ratownika wodnego oraz znaki ostrzegawcze na przykład flagi wywieszane przez ratowników wodnych. Bardzo wysoko oceniono pracę ratowników wodnych. Poziom wiedzy obozowiczów na temat bezpieczeństwa nad wodą podczas obozu jest wysoki. Znają i przestrzegają regulaminu kąpieliska. Wiedzą, że pływanie po spożyciu alkoholu jest częstą przyczyną utonień oraz wołać ratownika wodnego, gdy ktoś tonie lub alarmować o tym wydarzeniu. Stwierdzono, że obozowicze czują się bezpiecznie nad wodą podczas obozu letniego w sezonie 2020r.

Bibliografia

1. Babbie E. (2004). *Badania społeczne w praktyce*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Babbie E. (2008). *Podstawy badań społecznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Bartkowiak E., Witkowski M. (1986). *Nauczanie pływania. Podstawy bezpieczeństwa w wodzie*. Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydawnicza.
4. Błasiak P., Chadaj M., Kurek K. (2001). *Ratownictwo wodne. Vademecum*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
5. Cieślarczyk M (2010). *Kultura bezpieczeństwa i obronności*. Siedlce: Wydawnictwo. Akademii Podlaskiej.
6. Czupryński A., Wiśniewski B., Zboina J. (2015). *Bezpieczeństwo, teoria, badanie, praktyka*. Józefów: Wydawnictwo CNBOP-PIB
7. Groble A. (2008). *Metodologia nauk*. Kraków: Aureus.
8. Gwiazdziński T. (1980). *Ratownictwo wodne bez tajemnic*. 1980, Warszawa: Sport i turystyka.
9. Łobocki M. (2004). *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
10. Mangione T. (1999). *Ankietowanie pocztowe w badaniach marketingowych i socjologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
11. Sankowski T. (2001). *Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej*. Poznań: AWF.
12. Schuman H. (2013). *Metoda i znaczenie w badaniach sondażowych*, Warszawa: Oficyna Naukowa.

13. Skalski D. (2004). *Ratownik WOPR nauczycielem pływania*. Skarszewy: Instytut Kociewski.
14. Skalski D. (2005). *Mały elementarz bezpieczeństwa nad wodą (wyd. II zmienione)*. Skarszewy: Kociewskie WOPR.
15. Skalski D. (2005). *Standardy bezpieczeństwa na kąpieliskach i wypożyczalniach sprzętu pływającego w województwie pomorskim*, Borowiackie Centrum Reklamy i Promocji. Skarszewy: Wydawnictwo „Julita”.
16. Skalski D. (2011). *Wademekum Ratownika Wodnego*, Gdańsk: AWFIS
17. Skalski D. (2000). *Bezpieczny wypoczynek dzieci i młodzieży. Poradnik dla organizatorów*. Pelplin: Wydawnictwo Bernadinum.
18. Skalski D., Lizakowski P., Kowalski D., Nietupska Z. (2017). *Współczesne wyzwania bezpieczeństwa wewnętrznego w aspekcie bezpieczeństwa wodnego*. Starogard Gdański: Pomorska Szkoła Wyższa.
19. Sołoma L. (2002). *Metody i techniki badań socjologicznych*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
20. Szacka B. (2003), *Wprowadzenie do socjologii*. Warszawa: Oficyna Naukowa.
21. Urbanek A. (2013). *Wybrane problemy bezpieczeństwa. Dziedziny bezpieczeństwa*. Słupsk: Wydawnictwo Społeczno-Prawne.
22. Wiesner W., Skalski D. (2005). *Podstawy metodyczne edukacji ratowniczej*. Śliwice: Borowiackie Centrum Reklamy i Promocji Wydawnictwo „Julita”.
23. Zboina J. (2014). *Bezpieczeństwo na lądzie, morzu i w powietrzu w XXI wieku*. Józefów: Wydawnictwo CNBOP-PIB.
24. Zieba R. (2008). *Bezpieczeństwo międzynarodowe po zimnej wojnie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
25. Znamierowski C. (1988). *Szkoła prawa. Rozważania o państwie*. Warszawa: Oficyna Naukowa.

Akty prawne

1. Dyrektywa 2006/7/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 15 lutego 2006 r. dotycząca zarządzania jakością wody w kąpieliskach i uchylająca dyrektywę 76/160/WE (Dz. U. L 64 z 4.3.2006).
2. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 8 stycznia 2018r. zmieniające rozporządzenie w sprawie minimalnych wymagań dotyczących liczby ratowników wodnych zapewniających stałą kontrolę wyznaczonego obszaru wodnego (Dz.U.2018.118).
3. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 21 czerwca 2012r., w sprawie szkoleń w ratownictwie wodnym (Dz.U.2012.747).

4. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 27 lutego 2012r. w sprawie wymagań dotyczących wyposażenia wyznaczonych obszarów wodnych w sprzęt ratunkowy i pomocniczy, urządzenia sygnalizacyjne i ostrzegawcze oraz sprzęt medyczny, leki i artykuły sanitarne (Dz.U.2012.261).
5. Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 6 marca 2012r. w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag (Dz.U.2012.286).
6. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 28 kwietnia 2011 r. w sprawie ewidencji kąpielisk oraz sposobu oznakowania kąpielisk i miejsc wykorzystywanych do kąpieli (Dz. U. z 2016 r., poz. 2082).
7. Ustawa z dnia 18 lipca 2001 r. Prawo wodne (Dz. U z 2017 r. poz. 1121)
Ustawa z dnia 4 marca 2010 r. o zmianie ustawy - Prawo wodne (Dz.U. Nr 44, poz. 253).
8. Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz.U.2011.208.1240).
9. Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz.U. z 2020 r. poz. 350).
10. Ustawa z dnia 8 września 2006r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz.U.2013.757 j.t.

ROLA I ZADANIA WOJSK OBRONY TERYTORIALNEJ W SYSTEMIE OBRONNOŚCI PAŃSTWA

THE ROLE AND TASKS OF THE TERRITORIAL DEFENSE FORCES IN THE STATE DEFENSE SYSTEM

Dawid Czarnecki¹, Dariusz Skalski¹, Michał Tuz², Mirosław Kryshtanovych³

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

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

³*Національний університет «Львівська політехніка»; Інститут права, психології та інноваційної освіти; доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри педагогіки та інноваційної освіти, Україна*

Kluczowe słowa: Wojska Obrony Terytorialnej (WOT), Obrona Terytorialna, Obronność Państwa, system militarny i pozamilitarny.

Key words: Territorial Defense Forces (Territorial Defense Forces), Territorial Defense, State defense, military and non-military system.

Streszczenie

Artykuł dotyczy rozważań na temat Roli i zadań Wojsk Obrony Terytorialnej w systemie obronności państwa. Prezentowane jest także pokazanie funkcjonowania WOT-u ze wskazaniem ich zadań i kompetencji a także przedstawienie udzielania niezbędnej pomocy, kiedy sytuacje powodują, iż rutynowe działania podmiotów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo mogą okazać się niewystarczające, co może stwarzać konieczność użycia oddziałów wojska. Artykuł opisuje proces osiągania gotowości operacyjnej, a także wskazują umiejscowienie WOT w podsystemie militarnych i pozamilitarnym ze wskazaniem ich zadań.

The article concerns the considerations on the role and tasks of the Territorial Defense Forces in the state defense system. It also presents the functioning of TDF with an indication of their tasks and competences, as well as the provision of necessary assistance when situations cause that the routine activities of entities responsible for security may turn out to be insufficient, which may necessitate the use of military units. The article describes the process of achieving operational readiness, and also indicates the location of Territorial Defense Forces in the military and non-military subsystem with an indication of their tasks.

Wprowadzenie

W odniesieniu do strategii prowadzenia współczesnych działań oraz potencjału obcych sił zbrojnych dochodzimy do wniosku, że dzisiejsze wojska operacyjne, które stanowią trzon Sił Zbrojnych RP, nie są w stanie samodzielnie zapewnić

odpowiedniej obrony terytorium Polski. Pomimo, że są wystarczająco skuteczne w odpowiedzi na działania o charakterze hybrydowym, we wczesnej fazie konfliktu, to w przypadku konfliktu na szeroką skalę mogą nie być wystarczające do obrony niepodzielności terytorialnej naszego kraju, a nawet jego niepodległości. Doświadczenia nasze historyczne, a także wnioski z licznych wojen i konfliktów, pozwalają na konstatację, że skuteczna obrona przed dominującymi ofensywnie siłami przeciwnika będzie możliwa, jeśli zostaną wykorzystane wszystkie możliwe atuty obrony własnego terytorium państwowego. Korzyści, o których mowa, obok wojsk operacyjnych stanowią silne i nowoczesne Wojska Obrony Terytorialnej oraz wyedukowane obronnie społeczeństwo polskie. Współczesne państwa, wypełniając swoją funkcję zapewnienia bezpieczeństwa obywateli, podejmują również aktywności mające na celu eliminację zagrożeń lub ich redukcję. Klęski żywiołowe, powodowane zarówno przez naturę, jak i działalność człowieka, zbierają bogate żniwo ofiar oraz powodują znaczne zakłócenia w rozwoju społeczności, społeczeństw, narodów i całych regionów. W Polsce za przeciwdziałanie i zwalczanie klęsk żywiołowych odpowiada administracja publiczna, koordynując działania sił i środków ratowniczych oraz udzielając wsparcia ludności poszkodowanej. Powstające i działające Wojska Obrony Terytorialnej, stanowiąc szybko rozwijaną, elastyczną strukturę militarną państwa, posiadają możliwości niesienia pomocy w katastrofach oraz podnoszenia bezpieczeństwa obywateli. W wielu przypadkach użycie WOT-u pozwala na skuteczne realizowanie zadań związanych z konstytucyjnym obowiązkiem zapewnienia niepodległości, nienaruszalności swojego terytorium, zapewnienia wolności i praw człowieka i obywatela oraz bezpieczeństwa obywateli. Im dalej wstecz spoglądamy, tym dalej widzimy przyszłość – stwierdził Winston Churchill. Przypomnijmy więc pewne fakty z przeszłości. Na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku, gdy tworzone podwaliny suwerennej i demokratycznej państwowości, najwyższe władze w Założeniach polskiej polityki bezpieczeństwa zapisały: Celem Rzeczypospolitej Polskiej jest obrona i umacnianie niepodległej, suwerennej państwowości, gwarantującej respektowanie praw człowieka, wolności i swobód obywatelskich. Trwały, niepodległy i bezpieczny byt państwa jest warunkiem ukształtowania sprawnego systemu demokratycznego, opartego na zasadach społeczeństwa obywatelskiego oraz pomyślnego przeprowadzenia reform rynkowych usprawniających gospodarkę. Ponadto wskazały, że Polska, utrwalając swoją niepodległość i bezpieczeństwo, [...] pragnie współuczestniczyć w budowaniu jedności europejskiej i tworzeniu nowego, sprawiedliwego porządku międzynarodowego¹. Zapewnienie bezpieczeństwa jest więc celem priorytetowym, warunkującym

¹ R. Jakubczak, B.M. Martowski, *Powszechna obrona terytorialna w cyberobronie i agresji hybrydowej*, Warszawa 2017, s.129.

osiągnięcie pozostałych celów i wypełnianie funkcji państwa niezależnie od uwarunkowań politycznych czy ekonomicznych. Uświadomienie elitom politycznym i społeczeństwu prostej zależności, że bezpieczeństwo nie jest wszystkim, lecz bez bezpieczeństwa wszystko jest niczym, pozwalało postrzegać tę wartość jako istotny element w procesie tworzenia trwałego bezpieczeństwa narodowego, które trudno sobie wyobrazić bez bezpieczeństwa wewnętrznego – bezpieczeństwa czasu pokoju. Od kilku lat w Polsce trwają dyskusje na temat kształtu, charakteru i wielkości armii. Niewątpliwy wpływ na to zjawisko mają aspekty ekonomiczne i określone względy społeczne. Od dość dawna posłowie wyrażają stanowisko, że [...] obrona terytorialna powinna stanowić istotny element naszego systemu obronnego, który będzie zdolny do:

- brania bezpośredniego udziału w walce;
- zabezpieczenia działań wojsk operacyjnych, obronnego przygotowania terenu, ochrony obiektów i szkolenia rezerw;
- udzielania wsparcia systemowi ratownictwa i obrony cywilnej w sytuacji klęsk żywiołowych i innych zagrożeń czasu pokoju i wojny.

W drugiej połowie obecnej dekady znacząco przyspieszono prace nad powołaniem WOT. Utworzono je 1 stycznia 2017 roku na podstawie Ustawy z dnia 16 listopada 2016 r. o zmianie ustawy o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej oraz niektórych innych ustaw, podpisanej przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę 20 grudnia 2016 roku. W dokumentach towarzyszących określono, że WOT stanowią trzon systemu obrony terytorialnej, wskazano ich zadania na czas pokoju, kryzysu i wojny, a także liczebność, skład oraz strukturę. Ponadto wytyczono kierunki ich rozwoju na najbliższe lata². Na potrzeby niniejszych rozważań zdefiniowania wymaga pojęcie WOT. W literaturze przedmiotu odnaleźć można wiele interpretacji tego terminu. Najprostsza z nich, wygłaszana przez polskich klasyków przedmiotowej tematyki, że WOT „są powszechną formą wojskowego przygotowania i wykorzystania społeczeństwa do ochrony i obrony miejscowej”³. Odmienne ujęcie precyzuje WOT jako część sił zbrojnych przewidzianą do realizacji zadań obrony określonych obszarów na terytorium kraju. Stanowią je jednostki ogólnowojskowe i rodzajów wojsk, formowane z miejscowych zasobów i rezerw osobowych, przeznaczone głównie do prowadzenia regularnych i nieregularnych działań bojowych w rejonach ich odpowiedzialności; do wsparcia wojsk operacyjnych oraz udzielania pomocy obronie cywilnej w akcjach ratunkowych.

² W. Horyń, *Wojska obrony terytorialnej, w czasie niemilitarnych zdarzeń nadzwyczajnych*, Belona 1/2019, s.43-44.

³ J. Marczak, R. Jakubczak, *Raport strategiczny: Siły Zbrojne RP w drugiej dekadzie XXI wieku. Koncepcja strategiczna Obrony Terytorialnej RP*, Warszawa 2014, s. 77.

Jednakże z uwagi na warunki brzegowe, przedstawiające zasady formowania współczesnych WOT, w dalszych rozważaniach należy postrzegać WOT jako rodzaj sił zbrojnych zorganizowany i wykorzystywany do realizacji zadań obrony określonych obszarów na terytorium kraju oraz ochrony lokalnego społeczeństwa. W ich skład wchodzi oddziały/pododdziały ogólnowojskowe, formowane głównie w oparciu o miejscowe źródła oraz wydzielone zasoby materiałowe ze składu Sił Zbrojnych RP, zdolne do prowadzenia, we współdziałaniu z wojskami operacyjnymi i wsparcia oraz układem pozamilitarnym, działań militarnych i niemilitarnych różnej intensywności w czasie pokoju, kryzysu jak i wojny⁴.

WOT pod wieloma postaciami wykazują właściwości, które wymownie podkreślają ich różność od struktur, wyposażenia i funkcjonowania wojsk operacyjnych. Należą do nich:

- znaczna samodzielność na poziomie taktycznym;
- wykorzystanie walorów obronnych terenu w rejonie działania;
- działania na swoim terenie;
- dobrze znanym i przygotowanym do obrony;
- lekkie przenośne uzbrojenie;
- duża skuteczność w pokonywaniu opancerzonych pojazdów bojowych i nisko latających statków powietrznych łatwymi w użyciu oraz obsłudze tanimi środkami walki;
- powszechność i przestrzenność ich rozmieszczenia na terytorium całego obszaru państwa;
- relatywnie niskie koszty formowania struktur bojowych;
- przygotowanie do działań ratowniczych tudzież humanitarnych;
- zdolność do prowadzenia walki obronnej w miastach; – współpraca z regionalną i lokalną władzą rządową oraz samorządową;
- zdolność do działania w rozproszeniu podczas okupacji⁵.

Wojska Obrony Terytorialnej przeznaczone są do:

- prowadzenia działań obronnych we współdziałaniu z wojskami operacyjnymi oraz wsparcia elementów układu pozamilitarnego;
- prowadzenia samodzielnych działań niekonwencjonalnych, przeciwdwersyjnych i przeciwdesantowych;
- udziału w zabezpieczeniu przyjęcia i rozwinięcia sojusznicznych sił wzmocnienia w nakazanych rejonach;

⁴ M. Stachowski, *Koncepcja Wojsk Obrony Terytorialnej jako piątego rodzaju Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej*, [w:] *Bezpieczeństwo, teoria, praktyka* pod red., M. Lasoń, M. Klisz, Kraków 2017, s.53-54.

⁵ Zob.: K. Lofek, *Koncepcja odtworzenia obrony terytorialnej jako jednego z fundamentów bezpieczeństwa Polski Wschodniej*, [w:] *Współczesne uwarunkowania bezpieczeństwa Polski*, red. W. Kustra, J. Truchan, K. Pobuta, Warszawa 2014, s. 217–218.

- realizacji przedsięwzięć z zakresu: zarządzania kryzysowego, zwalczania klęsk żywiołowych oraz likwidacji ich skutków, ochrony mienia, akcji poszukiwawczo-ratowniczych⁶;
- prowadzenie działań informacyjnych.

Dla zapewnienia realizacji interesów narodowych i celów strategicznych w dziedzinie bezpieczeństwa Rzeczpospolita Polska organizuje i rozwija zintegrowany system bezpieczeństwa narodowego. Częścią składową tego systemu jest system obronny państwa, powołany dla przeciwstawienia się wszelkim zagrożeniom żywotnych interesów narodowych. System ten jest zintegrowany z sojuszniczym systemem bezpieczeństwa poprzez wspólne procedury działania w sytuacjach kryzysowych i w czasie wojny oraz udział w sojuszniczym planowaniu obronnym. System Obronny Państwa składa się z:

- 1) podsystemu kierowania obronnością państwa – utworzonego z organów władzy i administracji publicznej wraz z obsługującymi urzędami i niezbędną infrastrukturą oraz organów dowodzenia Sił Zbrojnych RP;
- 2) dwóch podsystemów wykonawczych: – podsystemu militarnego – utworzonego z Sił Zbrojnych RP; – podsystemu niemilitarnego – utworzonego ze struktur wykonawczych administracji publicznej, przedsiębiorców oraz innych jednostek organizacyjnych⁷.

⁶ Ustawa z dnia 16 listopada 2016 r. o zmianie ustawy o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej oraz niektórych innych ustaw Dz.U. 2016 poz. 2138

⁷ Por. Strategia Obronności Rzeczypospolitej Polskiej – strategia sektorowa do Strategii Bezpieczeństwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 23 września 2009 r.



Rys.1. System Obronności Rzeczypospolitej Polskiej.

Źródło: Unia Europejska a bezpieczeństwo Polski, pod red. Marka J. Malinowskiego, Stanisława Musiała, Gdańsk 2011, s. 33.

Strukturalnie obrona terytorialna jest częścią systemu militarnego przygotowania do prowadzenia obrony powszechnej państwa wspólnie z wojskami operacyjnymi, pozamilitarnymi ogniwami obronnymi i społeczeństwem. Jej celem jest przygotowanie i wykonanie obrony rejonów oraz obiektów na obszarze całego kraju. Powinna stwarzać warunki do rozwinięcia i działania wojsk operacyjnych. Ma też w razie konieczności podjąć działania nieregularne w masowej skali, a także wspierać pozamilitarne działania obronne. OT obejmuje terytorialne organy dowodzenia, wojska OT i wojskowe elementy operacyjnego przygotowania obszaru kraju do obrony. W okresie zagrożenia i wojny także wszystkie stacjonarne jednostki i instytucje wojskowe, straż graniczną oraz inne formacje zmilitaryzowane włączone w skład sił zbrojnych. Funkcjonalnie obrona terytorialna jest militarną formą przygotowania i prowadzenia obrony powszechnej państwa ściśle łączącą na szczeblu lokalnym działania wojsk terytorialnych z wysiłkiem pozamilitarnych ogniw obronnych i ogółu społeczeństwa na rzecz obrony militarnej oraz ochrony ludności i środowiska.

Mówi o tym obowiązujący „Regulamin działań taktycznych wojsk lądowych” cz.I (Związek Taktyczny, oddział.) uznając OT za jedną z form prowadzenia przez państwo obrony powszechnej. Regulamin określa, że obejmuje to przedsięwzięcia operacyjno-taktyczne, techniczno-obronne i szkoleniowe, mające na celu przygotowanie określonych sił i środków do realizacji zadań wsparcia i zabezpieczenia wojsk operacyjnych, prowadzenia samodzielnych działań bojowych oraz zadań ratowniczych. Prowadzona jest na całym terytorium kraju. Skupia i koordynuje działania pozamilitarnych ogniw obronnych na rzecz sił zbrojnych.

Na system Obrony Terytorialnej składają się:

- terytorialne organy dowodzenia (szczebla centralnego, okręgowego, regionalnego, rejonowego);
- wojska OT
- wojskowe elementy operacyjnego przygotowania terytorium do obrony;
- wszystkie stacjonarne formacje militarne i zmilitaryzowane podporządkowane terytorialnym organom dowodzenia⁸.

W związku z tym, że istotą funkcjonowania wojsk obrony terytorialnej jest ich „przypisanie” do danego obszaru kraju, to zadania tych wojsk zawsze odnosić się będą do dwóch aspektów funkcjonalnych:

- wsparcia wojsk operacyjnych („obrona”);
- wsparcia lokalnych społeczności („ochrona”). W każdym z tych aspektów zadania można podzielić na realizowane w czasie pokoju, kryzysu i wojny, a szczegółowo rozpatrywane mogą być względem możliwych do wystąpienia zagrożeń.

W czasie pokoju, w zakres realizowanych zadań przez wojska obrony terytorialnej, wchodzi przede wszystkim te związane z udzielaniem pomocy ludności cywilnej. Powiązane są one z trzema podstawowymi, możliwymi do wystąpienia zagrożeniami. W sferze pozamilitarnej będą to klęski żywiołowe i katastrofy, pomiędzy sferą pozamilitarną i militarną wystąpienie aktów terroru, zaś w sferze militarnej pojawienie się aspektów działań podprogowych potencjalnego przeciwnika, jako wstęp (przejście) do stanu kryzysu. Powszechność występowania wojsk „terytorialnych”, nawet w sytuacji, gdy żołnierze pełnią służbę (szkolą się) rotacyjnie lub okresowo powoduje, że otrzymuje się szybkie „narzędzie” reakcji. W tym względzie do realizowanych zadań zaliczyć można te związane z:

- świadczeniem pomocy ludności cywilnej (np. ewakuacja, ochrona mienia);
- świadczeniem pomocy elementom układu pozamilitarnego (UPM) i władzom samorządowym (np. wzmocnienie systemu dozoru, monitoring zagrożeń);
- udziałem w akcjach poszukiwawczych i ratowniczych;
- usuwaniem skutków wszelkiego typu zdarzeń i katastrof;
- wzmocnieniem sił układu pozamilitarnego (np. policja, staż graniczna) w zakresie realizowanych przez nie zadań, gdy ich posiadany potencjał jest niewystarczający;

⁸ R. Szeremietiew, *Polska w potrzebie*, <http://szeremietiew.pl/rola-i-znaczenie-obrony-terytorialnej/>.

- ochroną instytucji, izolacji miejsc, obszarów, zbieraniem informacji (np. akty terroru, dywersji). Jest przy tym istotne, by w czasie pokoju, wojska obrony terytorialnej nie zastępowały, lecz uzupełniały (wspomagały) istniejący pozamilitarny system „reagowania”. Podczas kryzysu zadania realizowane w czasie pokoju mogą zostać rozszerzone o kolejne, związane ze wsparciem działań wojsk operacyjnych i zwalczaniem militarnych aspektów zagrożeń państwa (całości lub części jego terytorium). Zasadniczo zaliczyć do nich można:
 - zwalczanie źródeł zagrożeń militarnych (np. działania przeciw dywersyjne);
 - ochrona ludności, zasobów centralnych i lokalnych w rejonach zagrożonych aktami dywersji oraz sabotażu;
 - zabezpieczenie mobilizacyjnego rozwinięcia wojsk operacyjnych, ich manewru, zajmowanych rejonów ześrodkowania i obszarów podejmowanych przez nie działań;
 - wsparcie odbudowy administracji państwowej (wyzwolone obszary). Działania w czasie kryzysu można podzielić na dwa etapy (sytuacje) związane z czasem występowania kryzysu. Pierwszy – kryzys po „czasie pokoju”, drugi – kryzys po „czasie wojny”. W pierwszym przypadku działania wojsk obrony terytorialnej winny być ukierunkowane przede wszystkim na wsparcie działania sił UPM i wydzielonych do działania wojsk operacyjnych. Natomiast w drugim przypadku na wsparciu wojsk operacyjnych, w obszarach wyzwolonych oraz na czasowym przejęciu zadań sił UPM do chwili ich odbudowy i uzyskania zdolności do efektywnego działania. Do głównych zadań wojsk obrony terytorialnej w czasie wojny należą te, związane z ochroną i obroną terytorium, wsparciem wojsk operacyjnych oraz kontynuowaniem działań w obszarze zajętych przez przeciwnika. Zadania realizowane mogą być w obszarze sił osłony, działań bezpośrednich i tylnym wojsk operacyjnych, a także w obszarze okupowanym przez przeciwnika i w strefie tylnej państwa.

Do zasadniczych zadań wojsk obrony terytorialnej w obszarze osłony należy:

- ochrona i obrona lokalnej ludności, instytucji oraz obiektów przed bezpośrednim oddziaływaniem przeciwnika, zwłaszcza w sytuacji ograniczonej obecności sił UPM i wojsk operacyjnych;
- wspieranie działań opóźniających wojsk operacyjnych;
- czasowe utrzymanie ważnych rejonów i obiektów;
- zabezpieczenie manewru wojsk operacyjnych;
- zakłócenie manewru wojsk przeciwnika;
- zbieranie informacji o przeciwniku, wskazywanie celów i ocena skutków rażenia wojsk własnych;

- wsparcie działań elementów wojsk operacyjnych celowo pozostawionych w ugrupowaniu przeciwnika (np. oddziały rajdowe, wydzielone, obejścia);
- wiązanie części sił przeciwnika;
- wsparcie wojsk operacyjnych w zakresie przygotowania i utrzymania obiektów pozornych wojsk własnych (mylenie przeciwnika).

W obszarze działań bezpośrednich wojsk operacyjnych zadania realizowane przez wojska obrony terytorialnej mogą mieć miejsce w strukturze ich działań głębokich, bezpośrednich i tylnych. Realizowane działania na zapleczu wojsk przeciwnika, w stosunku do wojsk własnych, mają charakter kształtujący. Związane one są ze:

- zbieraniem informacji, naprowadzaniu uderzeń i ocenie ich skutków;
- oddziaływaniem na elementy tyłowe i rzutowych sił przeciwnika;
- oddziaływaniem na infrastrukturę komunikacyjną.

Wsparcie działań bezpośrednich wojsk operacyjnych polega na wykorzystaniu zdolności wojsk obrony terytorialnej w zakresie utrzymania określonych obiektów i osłony skrzydeł. Ze względu na „lekkie” wyposażenie tych wojsk, wymienione działania winny być wsparte wysiłkiem rodzajów wojsk komponentu operacyjnego. Realizacja zadań na tyłach walczących wojsk operacyjnych związana jest z prowadzeniem działań przeciw dywersyjnym i przeciwdesantowym, osłonie (działania ochronno-obronne) ważnych obiektów, odcinków drogowych czy dostaw logistycznych. W konsekwencji obecność wojsk obrony terytorialnej wpływa pozytywnie na zwiększenie ilości wojsk operacyjnych przeznaczonych do bezpośredniej walki z przeciwnikiem⁹. Z punktu widzenia możliwości obronnych państwa, wojska obrony terytorialnej, znacznie rozszerzają możliwości i zdolności oddziaływania oraz reakcji „militarnej” w obszarze okupowanym przez przeciwnika, a także w samej strefie tylnej (poza obszarem działania „walczących” wojsk operacyjnych). Rozwiązania zmierzające ku stałej obecności wojsk obrony terytorialnej na całym obszarze kraju stwarzają szanse ciągłego oddziaływania na przeciwnika (w zakresie posiadanych przez nie możliwości). W obszarze zajęтым przez przeciwnika (okupacja), realizowane zadania polegać będą na utrzymywaniu ciągłości walki, między innymi przez oddziaływanie na przeciwnika i jego siły bezpieczeństwa, a także na sprzyjającą mu administrację cywilną. Ponadto do zakresu zadań należy wsparcie tworzonego ruchu oporu i ochrona lokalnej ludności. Zadania te rozszerzone są o oddziaływanie informacyjne i dezinformacyjne na przeciwnika. Zadania wojsk obrony

⁹ A. Michalak, *Utworzenie Wojsk Obrony Terytorialnej jako odpowiedź na nowe zagrożenia bezpieczeństwa państwa*, [w:] *Bezpieczeństwo, teoria, praktyka* pod red., M. Lasoń, M. Klisz, Kraków 2017, s.63-70.

terytorialnej, w przypadku podjęcia działań zmierzających do odzyskania utraconego terytorium, uzupełnione zostaną (wraz ze zbliżaniem się wojsk operacyjnych) o tożsame, realizowane w obszarze działań głębokich wojsk operacyjnych (opанowanie i utrzymanie obiektów, zakłócanie manewru przeciwnika, naprowadzanie uderzeń itp.). Zadania realizowane w strefie tyłowej państwa (poza obszarem operacji), są identyczne z realizowanymi w czasie kryzysu. Niemniej jednak należy liczyć się ze zwiększeniem działań obronno-ochronnych ważnych obiektów i instytucji (także na poziomie lokalnym) oraz wsparciem manewru wojsk własnych (sojuszniczych). Zadania te poszerzone mogą być o element szkoleniowy, w stosunku do wyewakuowanej ludności z terenów zajmowanych przez przeciwnika. Wojska obrony terytorialnej stanowią integralną część sił zbrojnych. Tym samym spełniają określone funkcje przypisane armii. Funkcje te mogą mieć charakter Cele, zadania, struktura i funkcje wojsk obrony terytorialnej w XXI wieku zewnętrzny i wewnętrzny, co wynika z ogólnej roli państwa w kreowaniu polityki bezpieczeństwa¹⁰.

Podstawową funkcją wojsk obrony terytorialnej – w zamyśle ich powstania i wykorzystania – jest uzupełnienie potencjału obronnego, a finalnie zapewnienie bezpieczeństwa państwa przed zagrożeniami pochodzenia zewnętrznego. W tym względzie wojska obrony terytorialnej są częścią systemu zapewniającego ochronę bytu narodowego i nienaruszalność granic. Dzięki swojej obecności zapobiegają powstaniu zagrożeń (odstraszanie), a w wypadku ich powstania są narzędziem ich ograniczania. Funkcja wewnętrzna rozpatrywana jest przez zapewnienie bezpieczeństwa wewnętrznego i integracji społeczeństwa. „Przypisanie” żołnierzy wojsk obrony terytorialnej do służby ściśle określonego obszaru kraju, z którego się wywodzą, powoduje lokalną bliskość na linii mieszkańcy – wojsko. Tym samym powstaje więź obywatelska na rzecz kształtowania polityki obrony i postaw patriotycznych. Funkcja ta nabiera istotnego znaczenia, także pod względem udzielania pomocy wewnętrznej, na poziomie lokalnym, związanej ze świadczeniem pomocy w wypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych. Powyższe funkcje – zewnętrzne i wewnętrzne – pod względem możliwości wykorzystania wojsk obrony terytorialnej, przypisanych im celów i zadań, można rozwijać w kierunku ich użyteczności zarówno dla społeczeństwa, jak i sił zbrojnych. Stąd często możemy mówić o funkcjach: humanitarnej (pomoc), integrującej (system militarny z niemilitarnym), koordynującej, wspomagającej czy też bojowej¹¹.

Definiując zatem bardziej szczegółowo zadania Wojsk Obrony Terytorialnej, opisane w ustawie o powszechnym obowiązku obrony, Strategii

¹⁰ Szerzej: B. Balcerowicz, *Siły zbrojne w stanie pokoju, kryzysu, wojny*, Warszawa 2010, s. 24–34.

¹¹ A. Michalak, op.cit., s.63-70.

Bezpieczeństwa Narodowego RP oraz Koncepcji Obronnej RP należy stwierdzić, że WOT powinny osiągnąć następujące zdolności:

- odstraszenia i demonstrowania gotowości do obrony oraz ochrony nie-naruszalności granic;
- osłony strategicznego (mobilizacyjnego i operacyjnego) rozwinięcia wojsk;
- realizacji zadań w ramach strategicznej operacji obronnej na terytorium RP;
- prowadzenia działalności rozpoznawczej oraz realizacji zadań w ramach połączonego wsparcia ogniowego;
- realizacji zadań w zakresie przyjęcia Sojusznicznych Sił Wzmocnienia (SSW) oraz zabezpieczenia ich wejścia do walki;
- przeciwdziałania zagrożeniom asymetrycznym/hybrydowym;
- prowadzenia działań niekonwencjonalnych;
- realizacji zadań w ramach systemu zarządzania kryzysowego;
- współdziałania z pozamilitarnymi elementami systemu obronnego państwa.

Szczególna rola Wojsk Obrony Terytorialnej, odmienna od elementów Wojsk Lądowych, jest wyrażona w przywiązaniu rejonów odpowiedzialności elementów Wojsk Obrony Terytorialnej do tzw. Stałych Rejonów Odpowiedzialności (SRO). Podkreśla to terytorialny charakter pododdziałów WOT, tworzonych na bazie miejscowych (lokalnych) zasobów kadrowych (personalnych), a także zasadnicze zadanie pododdziałów WOT, którym jest wspomniana wcześniej obrona i ochrona lokalnych społeczności¹².

Zakończenie

Zasadniczym elementem systemu Obrony Terytorialnej są Wojska OT. Stanowią ona masowy komponent sił zbrojnych, obok doborowych wojsk operacyjnych, przeznaczonych do realizacji zadań obrony militarnej rejonów i obiektów na całym terytorium kraju oraz wsparcia władz lokalnych w realizacji zadań obrony niemilitarnej w wyznaczonych im stałych rejonach odpowiedzialności. Budowa trwałego bezpieczeństwa narodowego jest procesem wieloletnim. W obecnej sytuacji polityczno-militarnej nie ma tak wyraźnych odniesień do rzymskiej sentencji „chcesz pokoju, szykuj wojnę”. Niemniej jednak wiele państw dąży do tego, aby już w czasie pokoju mieć wydajny system obronny (militarny). Również Polska powinna starać się, niezależnie od korzyści wynikających z przynależności do NATO, o szybkie zbudowanie skutecznego, narodowego systemu

¹² Ibidem, s.71.

obrony terytorialnej z wojskami operacyjnymi. Na zakończenie warto przytoczyć słowa wielkiego Polaka, Jana Nowaka-Jeziorańskiego, który w 1998 roku napisał: „Słoń może jednym uderzeniem zgnieść jeża, ale powstrzyma się od tego, jeśli będzie wiedział, że boleśnie się okaleczy”.

Literatura

Źródła prawa

1. Ustawa z dnia 16 listopada 2016 r. o zmianie ustawy o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej oraz niektórych innych ustaw Dz.U. 2016 poz. 2138.

Opracowania i monografie

1. Balcerowicz B., *Siły zbrojne w stanie pokoju, kryzysu, wojny*, Warszawa 2010.
2. Horyń W., *Wojska obrony terytorialnej, w czasie niemilitarnych zdarzeń nadzwyczajnych*, Bellona 1/2019.
3. Jakubczak R., Martowski B.M., *Powszechna obrona terytorialna w cyberobronie i agresji hybrydowej*, Warszawa 2017.
4. Lofek K., *Koncepcja odtworzenia obrony terytorialnej jako jednego z fundamentów bezpieczeństwa Polski Wschodniej*, [w:] *Współczesne uwarunkowania bezpieczeństwa Polski*, red. W. Kustra, J. Truchan, K. Pobuta, Warszawa 2014.
5. Marczak J., Jakubczak R., *Raport strategiczny: Siły Zbrojne RP w drugiej dekadzie XXI wieku. Koncepcja strategiczna Obrony Terytorialnej RP*, Warszawa 2014.
6. Michalak A., *Utworzenie Wojsk Obrony Terytorialnej jako odpowiedź na nowe zagrożenia bezpieczeństwa państwa*, [w:] *Bezpieczeństwo, teoria, praktyka* pod red., M. Lasoń, M. Klisz, Kraków 2017.
7. Stachowski M., *Koncepcja Wojsk Obrony Terytorialnej jako piątego rodzaju Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej*, [w:] *Bezpieczeństwo, teoria, praktyka* pod red., M. Lasoń, M. Klisz, Kraków 2017.
8. Strategia Obronności Rzeczypospolitej Polskiej – strategia sektorowa do Strategii Bezpieczeństwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 23 września 2009 r.
9. *Unia Europejska a bezpieczeństwo Polski*, pod red. Marka J. Malinowskiego, S. Musiała, Gdańsk 2011.

Publikacje elektroniczne

1. Szeremietiew R., *Polska w potrzebie*, <http://szeremietiew.pl/rola-i-znaczenie-obrony-terytorialnej/>

UDZIAŁ SIŁ ZBROJNYCH RP W ZARZĄDZANIU KRYZYSOWYM

PARTICIPATION OF THE POLISH ARMED FORCES IN CRISIS MANAGEMENT

Dawid Czarnecki¹

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

Kluczowe słowa: bezpieczeństwo, siły zbrojne, zarządzanie kryzysowe, sytuacja kryzysowa.
Key words: security, armed forces, crisis management, crisis situation.

Streszczenie

Artykuł ten dotyczy rozważań na temat udziału Sił Zbrojnych w zarządzaniu kryzysowym. Prezentowane jest także pokazanie funkcjonowania Sił Zbrojnych ze wskazaniem ich zadań i kompetencji a także przedstawienie udzielania niezbędnej pomocy, kiedy sytuacje powodują, iż rutynowe działania podmiotów odpowiedzialnych za bezpieczeństwa mogą okazać się niewystarczające, co może stwarzać konieczność użycia oddziałów i poddziałów wojska.

This article deals with considerations regarding the participation of the Armed Forces in crisis management. The presentation of the functioning of the Armed Forces with the indication of their tasks and competences is also presented, as well as providing the necessary assistance when situations cause that the routine activities of entities responsible for security may prove insufficient, which may require the use of troops and subdivisions of the army.

Wprowadzenie

W dzisiejszym świecie występuje coraz więcej zagrożeń. Rozwój techniki a także różnorodne procesy polityczno – gospodarcze, w tym postępująca integracja Polski w ramach NATO i Unii Europejskiej wyznaczyły nowe zadania w zakresie bezpieczeństwa narodowego. Zagrożenia takie jak: napływ imigrantów, terroryzm, klęski żywiołowe, skażenia, cyberprzestępczość, konflikty zbrojne, wojny hybrydowe sprawiły, że Siły Zbrojne nieprzerwanie wypełniają swoje misje i funkcje w ochronie i obronie interesów narodowych. Wynika to przede wszystkim z skali zagrożeń, ich skutków a także z środków i zasobów, które należy wykorzystać w celu skutecznego ich opanowania. W wielu przypadkach użycie Sił Zbrojnych RP pozwala na skuteczne realizowanie zadań związanych z zarządzaniem kryzysowym. Główną tezę można sprowadzić do konstatacji, że Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej istotnie wpływają na bezpieczeństwo państwa i jego obywateli. Z uwagi na ograniczony w tytule zakres

tematyczny nie można traktować pracy jako wyczerpujące omówienie katalogu Sił Zbrojnych w zarządzaniu kryzysowym.

Bezpieczeństwo państwa w rozważaniach i ocenach wielu publicystów jest określane jako stan, w którym brak jest zagrożeń dla istnienia państwa oraz jego demokratycznego ustroju. Bezpieczeństwo państwa w tym aspekcie utożsamiane jest jako szereg działań, które obejmują w swym zakresie „dyrektywy dbania o jego suwerenność, integralność terytorialną i potencjał obronny, nawet gdy nie występuje zagrożenie ze strony innych państw lub terrorystów¹”. Nieustanne dążenie do zapewnienia bezpieczeństwa, które nierozzerwalnie wiązało się z możliwością obrony przed różnorodnymi zagrożeniami od zawsze towarzyszyło człowiekowi podczas jego życia na ziemi. Co oczywiste wraz z rozwojem cywilizacji, a także postępowaniem społecznym pojęcie bezpieczeństwa ulegało znaczącym zmianom, co było skutkiem zmieniającego się podejścia mieszkańców ziemi do własnego jak i zbiorowego bezpieczeństwa. Jednocześnie zwiększała się świadomość, że nie można w sposób całkowity zapewnić sobie bezpieczeństwa, tym samym stworzyć katalog procedur, postępowań, które w pełni zabezpieczyłyby człowieka przed różnorodnymi zagrożeniami. Te różnorodne zagrożenia są niejako wpisane w przyrodę a także jego naturę i są nierozłącznym jej elementem².

Wydarzenia wojenne z XX w., w tym postępujący wyścig zbrojeń z czasów zimnowojennego podziału świata, a także nowe zagrożenia, które pojawiły się wraz z początkiem obecnego stulecia (terroryzm, groźba użycia broni masowego rażenia) sprawiły, że system bezpieczeństwa musiał ulec zasadniczej przebudowie. Wiązało to się także z zmieniającymi się uwarunkowaniami politycznymi – gospodarczymi a także nowym współzależnością kulturowymi i regionalnymi. Te wszystkie zmiany w istotny sposób zmieniły podejście państw do systemu bezpieczeństwa, zarówno w aspekcie zewnętrznym jak i wewnętrznym.

W terminologii wojskowej pojawiło się w ostatnich dziesięcioleciach wiele nowych dotąd nieznanymi terminów. Pojawienie się takich problemów jak: konflikt lokalny, etniczny, regionalny, gospodarczy, przewlekły, wojna hybrydowa, cyberwojna sprawiły, że regularne siły zbrojne poszczególnych państw muszą uczestniczyć w działaniach dotąd nie przewidzianych dla istniejących sił zbrojnych. Działania te mają na celu w głównej mierze ograniczyć rozwój ewentualnego konfliktu zbrojnego na szerszą skalę a także utrzymać wynegocjowany pokój lub zapewnić pomoc humanitarną ludności cywilnej.

¹ J. Karp, *Bezpieczeństwo państwa*, [w:] *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej. Komentarz encyklopedyczny*, W. Skrzydło, S. Grabowska, R. Grabowski (red.), Warszawa 2009, s. 108-109.

² A. Skrabacz, *O Bezpieczeństwie Narodowym w Polsce.*, Strategium, Słupsk 2008, s. 7–9.

Z wojskowego punktu widzenia istnienie rozbudowanych, masowych struktur wojskowych przechodzi powoli do historii. W obecnych czasach różnorodnym rodzajom sił zbrojnych będzie się przypisywało nowe zadania, a cele obecne ulegną gruntownemu przewartościowaniu, przemodelowaniu. Armie wielu państw świata już dziś zaczynają zmieniać swoją strukturę. Wszystkie komponenty wchodzące w skład sił zbrojnych danego państwa zaczynają przystosowywać się do nowych wyzwań a także działań, dla których pisane są nowe strategie i doktryny uwzględniające zastosowanie sił zbrojnych w czasie wojny, ale także w czasie pokoju i sytuacji kryzysowych³. Wojsko, armia, siły zbrojne – tymi niemal równoznacznymi terminami określa się od tysięcy lat organizację zbrojną, której siła i sprawność decydują o wiarygodności i skuteczności odstraszania oraz obrony narodowej w tworzeniu i utrzymywaniu bezpieczeństwa narodowego, a w konsekwencji o przetrwaniu i pomyślnym rozwoju narodu. W ujęciu twórcy nowoczesnej organizacji wojskowej H.v. Moltkiego: „Armia jest najszlachetniejszą strukturą w każdym kraju, albowiem tylko ona umożliwia istnienie pozostałych instytucji. Wszelkie wolności polityczne i społeczne, wszelkie twory kultury, finanse, państwo istnieją i upadają wraz z armią”. Jakkolwiek tysiące lat doświadczeń, opłaconych ofiarą krwi żołnierskiej i cywilnych ofiar wojen, ukształtowały uniwersalne cechy, wartości i struktury wojska, to jednak-jak stwierdził niemiecki strateg gen. E. Ludendorff: „Różnorodne są siły zbrojne, różnorodne ich formy i sposoby ich użycia w wojnie. Organizacja wojskowa każdego państwa, jego system wojskowy jest bowiem podobnie jak kultura jednym z najbardziej odrębnych, autonomicznych atrybutów narodowych i państwowych wynikającym głównie z różnic w położeniu geopolitycznym, tradycjach, kulturze: państwowej i wojskowej podlega również ciągłym zmianom stosownie do zachodzących zmian politycznych i technicznych⁴. We współczesnych państwach, w tym również w RP, siły zbrojne (nazywane również armią narodową) są największą i najlepiej zorganizowaną częścią organizacji państwowej. Wynika to z tego, że przede wszystkim siła militarna i jej sprawność decydują o trwałości, stabilności i sile państwa oraz zapewnieniu mu bezpieczeństwa narodowego i międzynarodowego⁵.

Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej to siły i środki wydzielone przez Rzeczpospolitą Polską do zabezpieczenia jej interesów i prowadzenia walki. „Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej służą ochronie niepodległości państwa i

³ R. Skowroński, *Współdziałanie SZ RP z władzami cywilnymi w sytuacjach kryzysowych*, Materiały z sympozjum naukowego nt.: *Wojsko w niemilitarnych sytuacjach kryzysowych*, Warszawa 2008, s. 15- 30.

⁴ *Obrona narodowa w tworzeniu bezpieczeństwa Polski w XXI wieku* pod red. R. Jakubczaka, A. Skrabacz, K. Gąsiorka, Warszawa 2008, s.160-161.

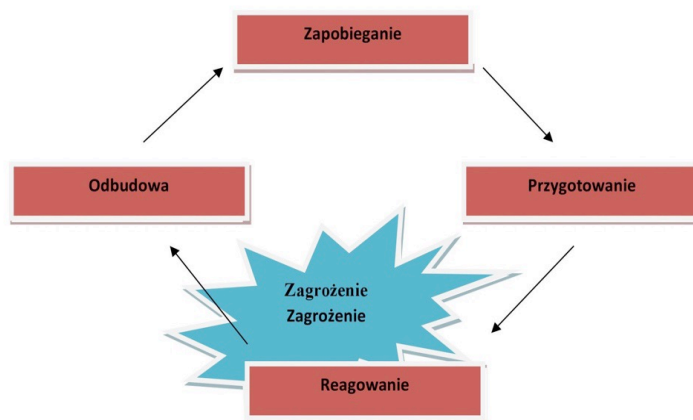
⁵ E. Nowak, M. Nowak, *Zarys teorii bezpieczeństwa narodowego*, wydanie II, Warszawa 2015, s.81.

niepodzielności jego terytorium oraz zapewnieniu bezpieczeństwa i nienaruszalności jego granic”⁶. Jako podstawowy element systemu obronnego państwa uczestniczą w realizacji polityki bezpieczeństwa i polityki obronnej⁷. Zgodnie z obowiązującą Strategią Bezpieczeństwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej, Siły Zbrojne RP utrzymują gotowość do realizacji trzech rodzajów misji: zagwarantowanie obrony państwa i przeciwstawienie się agresji, udział w procesie stabilizacji sytuacji międzynarodowej oraz w operacjach reagowania kryzysowego i operacjach humanitarnych, wspieranie bezpieczeństwa wewnętrznego i pomoc społeczeństwu. „Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej stoją na straży suwerenności Rzeczypospolitej Polskiej oraz jej bezpieczeństwa i pokoju. Mogą brać udział w zwalczaniu klęsk żywiołowych, działaniach antyterrorystycznych, akcjach poszukiwawczych, a także ratowania życia ludzkiego. Biorą też udział w oczyszczaniu terenów z materiałów niebezpiecznych pochodzenia wojskowego i unieszkodliwiają je”⁸. Aby przedstawić udział się zbrojnych w zarządzaniu kryzysowym należy wyjaśnić pojęcie *zarządzania kryzysowego*. Według K. Sienkiewicz-Małyjurek zarządzanie kryzysowe to *specyficzny rodzaj zarządzania, którego istota polega na zapobieganiu zagrożeniom, przygotowaniu się na ich występnie, reagowaniu, usuwaniu ich skutków oraz przywracaniu porządanego stanu bezpieczeństwa*. Zasadniczą cechą zarządzania kryzysowego jest to, że proces zarządzania realizowany jest w specyficznych okolicznościach, często w warunkach stresu i ryzyka.

⁶ Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., Dz. U. z 1997 r. Nr 78, poz. 483, art. 26.

⁷ Wojsko Polskie, Siły Zbrojne <http://www.wojsko-polskie.pl/pl/sily-zbrojne/sily-zbrojne-rp/42744,sily-zbrojne.html>

⁸ Ustawa z dnia 21 listopada 1967 o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej, Dz.U. 1967 nr 44 poz. 220 z późn.zm.



Rys. 1. Fazy zarządzania kryzysowego.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: J. Gierszewski, *Bezpieczeństwo wewnętrzne. Zarys Systemu*, Warszawa 2013, s. 46.

Zarządzanie kryzysowe to szczególny obszar zarządzania. Ustawa o zarządzaniu kryzysowym⁹ definiuje to pojęcie w następujący sposób: „Zarządzanie kryzysowe to działalność organów administracji publicznej będąca elementem kierowania bezpieczeństwem narodowym, która polega na zapobieganiu sytuacjom kryzysowym, przygotowaniu do podejmowania nad nimi kontroli w drodze zaplanowanych działań, reagowaniu w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych, usuwaniu ich skutków oraz odtwarzaniu zasobów i infrastruktury krytycznej”¹⁰. W literaturze podmiotu można spotkać szereg różnych definicji zarządzania kryzysowego, w myśl których zarządzanie kryzysowe to:

- zespół przedsięwzięć organizacyjnych, logistycznych i finansowych, których celem jest zapobieganie powstawaniu sytuacji kryzysowych, zapewnienie sprawności struktur decyzyjnych na wszystkich szczeblach zarządzania, utrzymanie ciągłej gotowości sił i środków do podjęcia działań, sprawne reagowanie oraz likwidacje skutków zaistniałej sytuacji”¹¹,
- „całokształt rozwiązań systemowych w sferze ochrony ludności, wypełnianych przez władze publiczne wszystkich szczebli, we współdziałaniu ze wyspecjalizowanymi organizacjami i innymi sytuacjami w celu zapobiegania

⁹ Ustawa z dnia 27 kwietnia 2007r. o zarządzaniu kryzysowym, Dz.U. 2007 nr 89 poz. 590 z późn. zm.

¹⁰ Ustawa z dnia 17 lipca 2009 roku o zmianie ustawy o zarządzaniu kryzysowym, Dz. U. z 2009, nr 131, poz. 1076.

¹¹ *Zarządzanie Kryzysowe. Uwarunkowania teoretyczne, prawne i organizacyjne. Tom I.* pod red. B. Wiśniewskiego, B. Kaczmarczyk, Legnica 2012, s.77-107.

sytuacjom niebezpiecznym, stwarzającym zagrożenie dla życia, zdrowia obywateli oraz środowiska”¹²,

- „proces kierowania w państwie mający na celu zapobieganie sytuacjom kryzysowym, a w przypadku jej zaistnienia-zwrócenie kierunku rozwoju nagłych i niebezpiecznych wydarzeń zagrażających żywotnym interesom bezpieczeństwa”¹³,
- „całokształt rozwiązań systemowych w zakresie ochrony ludności, realizowany przez władze publiczne wszystkich szczebli, we współdziałaniu ze wyspecjalizowanymi organizacjami i instytucjami, celem zapobiegania sytuacjom trudnym, niebezpiecznym stwarzającym zagrożenie dla życia, zdrowia, mienia, środowiska i infrastruktury; przygotowania systemu reagowania, a w razie wystąpienia zagrożeń kształtowanie i kontrolowanie ich przebiegu (reagowanie) w sposób zapewniający minimalizowanie strat i akceptowany poziom bezpieczeństwa oraz odbudowy struktur społecznych po katastrofie”¹⁴.

Zarządzanie kryzysowe jest działaniem celowym, realizowanym przez organy władzy na wszystkich szczeblach organizacji państwa, angażującym wyspecjalizowane organizacje, inspekcje, straże, a także społeczeństwo. Zasadniczym aktem prawnym regulującym zakres zadań i kompetencje użycia oddziałów i pododdziałów Sił Zbrojnych RP w sytuacjach kryzysowych jest ustawa *o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej*¹⁵. W akcie tym podkreśla się, iż Siły Zbrojne RP mogą zostać użyte do zwalczania klęsk żywiołowych oraz ich skutków, w działaniach o charakterze antyterrorystycznych, ochrony mienia, akcjach poszukiwawczych. Ponad to ratowania lub ochrony zdrowia i życia ludzkiego, oczyszczania terenów z materiałów wybuchowych i niebezpiecznych pochodzenia wojskowego oraz ich unieszkodliwiania. Zapisy przytoczonej ustawy znalazły uszczegółowienie w ustawie *o zarządzaniu kryzysowym*, która jest najważniejszym aktem prawa w Polsce odnoszącym się bezpośrednio do omawianej problematyki. W ustawie określono sposób, warunki oraz procedurę aktywacji Sił Zbrojnych RP do udziału w sytuacji kryzysowej, w sytuacji, gdy użycie innych sił i środków jest niemożliwe, lub niewystarczające¹⁶. W myśl zapisów ustawy Minister Obrony Narodowej, na wniosek wojewody, może przekazać do jego dyspozycji siły i środki pozostające w dyspozycji resortu,

¹² K. Zieliński, *Bezpieczeństwo obywateli podczas kryzysów niemilitarnych oraz reagowanie w razie katastrof i klęsk żywiołowych*, Warszawa 2004, s. 29.

¹³ R. Wróblewski, *Zarys teorii kryzysu, zagadnienia prewencji i zarządzania kryzysami*, Warszawa 1996, s. 39.

¹⁴ J. Gołębiewski, *Zarządzanie kryzysowe*, „Wiedza Obronna” 2001, nr 1.

¹⁵ Ustawa z dnia 21 listopada 1967 roku *o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej*.

¹⁶ Udział sił zbrojnych w zarządzaniu kryzysowym, <http://www.nowastrategia.org.pl/>.

wraz ze skierowaniem ich do wykonywania określonych zadań z zakresu zarządzania kryzysowego¹⁷. Wykorzystanie potencjału sił zbrojnych jest możliwe również w sytuacji wprowadzenia jednego ze stanów nadzwyczajnych przewidzianych w *Rozdziale XI Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej z 1997 roku*. Do takowych zalicza się:

- stan wojenny (art. 229);
- stan wyjątkowy (art. 230);
- stan klęski żywiołowej (art. 232);

Stany nadzwyczajne mogą być wprowadzane w sytuacjach szczególnych zagrożeń, jeżeli zwykłe środki konstytucyjne okazały się niewystarczające. Stan wojenny może zostać wprowadzony w przypadku zbrojnej napaści na terytorium państwa lub gdy z umowy międzynarodowej wynika zobowiązanie do wspólnej obrony przeciwko agresji. Stan wojenny na części lub całości terytorium, na wniosek Rady Ministrów, może wprowadzić Prezydent RP¹⁸. Szerzej problematykę stanu wojennego normuje ustawa z dnia 29 sierpnia 2002 r. o stanie wojennym oraz kompetencjach Naczelnego Dowódcy Sił Zbrojnych i zasadach jego podległości konstytucyjnym organom Rzeczypospolitej Polskiej. Stan wyjątkowy może zostać wprowadzony w razie zagrożenia konstytucyjnego ustroju państwa, bezpieczeństwa obywateli lub porządku publicznego. Stan wyjątkowy może zostać wprowadzony, przez Prezydenta RP na wniosek Rady Ministrów, na części lub całości terytorium kraju na czas nie dłuższy niż 90 dni. Przedłużenie stanu wyjątkowego może nastąpić za zgodą Sejmu na okres do 60 dni¹⁹. Szerzej o stanie wyjątkowym traktuje ustawa z dnia 21 czerwca 2002 r. o stanie wyjątkowym. Zgodnie z art. 11 ustawy, Prezydent RP, na wniosek Rady Ministrów, może postanowić o użyciu Sił Zbrojnych RP do przywrócenia normalnego funkcjonowania państwa, jeżeli dotychczasowe siły i środki zostały wyczerpane. Stan klęski żywiołowej może zostać wprowadzony, przez Radę Ministrów, w celu zapobieżenia skutkom katastrof naturalnych lub awarii technicznych noszących znamiona klęski żywiołowej oraz w celu ich usunięcia²⁰. Problematyka ta została opisana w ustawie z dnia 18 kwietnia 2002 r. o stanie klęski żywiołowej²¹. W art. 18 w/w ustawy zapisano, iż w czasie stanu klęski żywiołowej, jeżeli użycie innych sił i środków jest niemożliwe, Minister Obrony Narodowej może przekazać do dyspozycji wojewody wydzielone pododdziały

¹⁷ Art. 18, ust. 1. ustawy z dnia 27 kwietnia o zarządzaniu kryzysowym.

¹⁸ Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., art. 229.

¹⁹ Tamże, art. 229.

²⁰ Tamże, art. 232.

²¹ Ustawa z dnia 18 kwietnia 2002 r. o stanie klęski żywiołowej, Dz. U. z 2002 r., nr 62, poz. 558 z późn. zm.

lub oddziały wojska²². Uszczegółowienie zapisów art. 18 zostało przedstawione w rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 20 lutego 2003 r. w sprawie szczegółowych zasad udziału pododdziałów i oddziałów Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej w zapobieganiu skutkom klęski żywiołowej lub ich usuwaniu²³. W §2 wymienionego rozporządzenia określono rodzaje działań ratowniczych i prewencyjnych, które mogą realizować siły zbrojne w celu zapobieżenia skutkom klęski żywiołowej lub ich usunięcia. Zadania te są niemalże identyczne z zadaniami określonymi w art. 25 ustawy z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym. Obecnie można zaobserwować poszerzanie zakresu zadań realizowanych przez przypisany siły zbrojne. W państwach o ustroju demokratycznym wojsko jest najważniejszym filarem wsparcia organów władzy i społeczeństwa w sytuacjach nadzwyczajnych. Przedsięwzięcia realizowane w sytuacjach zagrożeń niemilitarnych stawia się obecnie na równi z tymi realizowanymi przez wojsko w zakresie bezpieczeństwa militarnego²⁴. Dla wojska przewidziano również rolę podmiotu wspierającego inne instytucje systemu zarządzania kryzysowego w sytuacjach, gdy podmiot wiodący nie jest w stanie samodzielnie przeciwdziałać zagrożeniu. Przykładem tego typu rozwiązania są chociażby zapisy ustawy *o policji*. W ustawie przewidziano uproszczenie zasad użycia Sił Zbrojnych RP, poprzez obniżenie szczebla decyzyjnego niezbędnego do podjęcia decyzji o udzieleniu wsparcia policji. Pomoc w tym przypadku może być udzielona jedynie w sytuacji wystąpienia poważnego zagrożenia bezpieczeństwa i porządku publicznego, bądź dokonania przestępstwa o charakterze terrorystycznym²⁵. Zasadniczym dokumentem planistycznym sporządzanym na szczeblu strategicznym regulującym kwestie użycia oddziałów i pododdziałów Sił Zbrojnych RP w sytuacjach kryzysowych jest *Plan zarządzania kryzysowego Ministerstwa Obrony Narodowej*, wprowadzony do użytku na mocy rozkazu Szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego. W dokumencie określa się gotowość sił i środków, procedury aktywacji, organizację systemu dowodzenia i łączności, zasady koordynacji oraz organizację zabezpieczenia logistycznego i medycznego. Ujęto w nim także zasoby, które mogą zostać wykorzystane na potrzeby zarządzania kryzysowego. Na potrzeby konkretyzacji realizowanych przedsięwzięć w planie zwarto załączniki, które w zasadzie stanowią odrębne

²² M. Dąbrowski, *Użycie sił zbrojnych RP w sytuacjach kryzysowych*, Rocznik bezpieczeństwa morskiego 2014, s.234-235.

²³ Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 20 lutego 2003 r. w sprawie szczegółowych zasad udziału pododdziałów i oddziałów Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej w zapobieganiu skutkom klęski żywiołowej lub ich usuwaniu, Dz. U. z 2003 r., nr 41, poz. 347.

²⁴ G. Sobolewski, *Siły Zbrojne RP w zarządzaniu kryzysowym. Aspekt narodowy i międzynarodowy*, AON, Warszawa 2013, s. 111.

²⁵ Art. 18 ustawy z dnia 6 kwietnia 1990 roku *o Policji*, Dz.U. 1990 nr 30 poz. 179 z późn.zm.

plany wsparcia władz cywilnych i społeczeństwa²⁶. Możliwości zadaniowe wojska w obszarze zarządzania kryzysowego określono w *Planie użycia oddziałów i pododdziałów Sił Zbrojnych RP w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowej*. Zgodnie z dokumentem ze składu Sił Zbrojnych RP wydziela się i utrzymuje w nakazanych normach gotowości bojowej siły i środki adekwatne, co do skali i charakteru potencjalnego zagrożenia²⁷. Unikalny charakter i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej pozwalają na realizację następujących zadań w obszarze zarządzania kryzysowego:

- współdziałanie w monitorowaniu zagrożeń;
- wykonywanie zadań związanych z oceną skutków zjawisk zaistniałych na obszarze występowania zagrożeń;
- wykonywanie zadań poszukiwawczo-ratowniczych;
- ewakuowanie poszkodowanej ludności i mienia;
- wykonywanie zadań mających na celu przygotowanie warunków do czasowego przebywania ewakuowanej ludności w wyznaczonych miejscach;
- współdziałanie w ochronie mienia pozostawionego na obszarze występowania zagrożeń;
- izolowanie obszaru występowania zagrożeń lub miejsca prowadzenia akcji ratowniczej;
- wykonywanie prac zabezpieczających, ratowniczych i ewakuacyjnych przy zagrożonych obiektach budowlanych i zabytkach;
- prowadzenie prac wymagających użycia specjalistycznego sprzętu technicznego lub materiałów wybuchowych będących w zasobach Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej;
- usuwanie materiałów niebezpiecznych i ich unieszkodliwianie, z wykorzystaniem sił i środków będących na wyposażeniu Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej;
- likwidowanie skażeń chemicznych oraz skażeń i zakażeń biologicznych;
- usuwanie skażeń promieniotwórczych;
- wykonywanie zadań związanych z naprawą i odbudową infrastruktury technicznej;
- współdziałanie w zapewnieniu przejezdności szlaków komunikacyjnych;
- udzielanie pomocy medycznej i wykonywanie zadań sanitarnohigienicznych i przeciwepidemicznych²⁸.

²⁶ W. Lidwa, *Zarządzanie w sytuacjach kryzysowych*, AON, Warszawa 2010, s. 88.

²⁷ Z. Piątek, *Procedury i przedsięwzięcia systemu reagowania kryzysowego*, AON, Warszawa 2011, s. 109.

²⁸ Art. 25 ustawy z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym.

Warto również zaznaczyć, iż siły zbrojne są zdolne do zabezpieczenia logistycznego zarówno poszkodowanych, jak i pozostałych służb realizujących zadania w rejonie wystąpienia sytuacji kryzysowej. Zadania przez siły zbrojne w zakresie wsparcia logistycznego mogą obejmować między innymi:

- wsparcie sił cywilnych podczas dostaw wody;
- wsparcie sił cywilnych w dostawach żywności;
- wsparcie i organizacja usług transportowych;
- organizowanie tymczasowych miejsc zakwaterowania;
- inne w zależności od potrzeb ludności cywilnej i podmiotów zaangażowanych w rozwiązywanie sytuacji kryzysowej²⁹;
- Do głównych elementów wykonawczych Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej w tym zakresie wsparcia władz cywilnych i społeczeństwa należą między innymi:
 - Bataliony Ratownictwa Inżynieryjnego;
 - Zespoły Rozpoznania Biologicznego;
 - Chemiczno-Radiacyjne Zespoły Awaryjne;
 - Grupy Ratownictwa Lotniczego;
 - Grup Naziemnego Poszukiwania;
 - Minerskie Patrole Oczyszczania³⁰.

Warto zaznaczyć, iż w zwalczaniu zagrożeń niemilitarnych, zwłaszcza zaś sytuacji kryzysowych obejmujących katastrofy i klęski żywiołowe do wykonywania mogą zostać skierowani żołnierze Narodowych Sił Rezerwowych w ramach nadawanych im przez administrację wojskową przydziałów kryzysowych.

Zakończenie

Zapewnienie bezpieczeństwa państwa jest przewodnim celem działania i jedną z kluczowych misji zarówno władz publicznych, jak i innych podmiotów funkcjonujących w Rzeczypospolitej Polskiej. Jednym z istotnych aspektów właściwego funkcjonowania państwa są sprawnie i skutecznie funkcjonujące Siły Zbrojne wypełniające swoje misje i funkcje w ochronie i obronie interesów narodowych oraz obrony wspólnej NATO. Konkludując stwierdzić należy, że rola Sił Zbrojnych RP w systemie zarządzania kryzysowego będzie coraz bardziej znacząca. Obecnie udział oddziałów i pododdziałów Sił Zbrojnych RP w systemie zarządzania kryzysowego uwarunkowany jest poprzez wiele ustaw,

²⁹ E. Nowak, *Logistyka w sytuacjach kryzysowych*, AON, Warszawa 2009, s.370.

³⁰ *Ibidem*, s. 370.

rozporządzeń. Istnienie wielu aktów prawnych regulujących sposób użycia poszczególnych komponentów sił zbrojnych w systemie zarządzania kryzysowego w znaczący sposób ogranicza możliwości podejmowania szybkich decyzji. Ma to istotny wpływ na efektywne wykorzystanie potencjału oddziałów i pododdziałów wojskowych w zakresie realizacji zadań związanych z reagowaniem na sytuacje kryzysowe. Pojawiające się nowe zagrożenia a także udział Polski w ponadnarodowych systemach zarządzania kryzysowego sprawia, że przed Siłami Zbrojnymi RP stoi wiele wyzwań. Dotyczą one w szczególności przystosowania Sił Zbrojnych RP do działań związanych z niemilitarnymi zagrożeniami a także wsparcia w realizacji tych zadań organów administracji samorządowej.

Literatura

Źródła prawa

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., Dz. U. z 1997 r. Nr 78, poz. 483.
2. Ustawa z dnia 21 listopada 1967 o powszechnym obowiązku obrony Rzeczypospolitej Polskiej, Dz.U. 1967 nr 44 poz. 220 z późn.zm.
3. Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 roku o *Policji*, Dz.U. 1990 nr 30 poz. 179 z późn.zm.
4. Ustawa z dnia 18 kwietnia 2002 r. o stanie klęski żywiołowej, Dz. U. z 2002 r., nr 62, poz. 558 z późn. zm.
5. Ustawa z dnia 27 kwietnia 2007r. o *zarządzaniu kryzysowym*, Dz.U. 2007 nr 89 poz. 590 z późn. zm.
6. Ustawa z dnia 17 lipca 2009 roku o *zmianie ustawy o zarządzaniu kryzysowym*, Dz. U. z 2009, nr 131, poz. 1076.
7. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 20 lutego 2003 r. w sprawie szczegółowych zasad udziału pododdziałów i oddziałów Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej w zapobieganiu skutkom klęski żywiołowej lub ich usuwaniu, Dz. U. z 2003 r., nr 41, poz. 347.

Opracowania i monografie

1. Dąbrowski M., *Użycie sił zbrojnych RP w sytuacjach kryzysowych*, Rocznik bezpieczeństwa morskiego 2014.
2. Gierszewski J., *Bezpieczeństwo wewnętrzne. Zarys Systemu*, Warszawa 2013.
3. Gołębiowski J., *Zarządzanie kryzysowe*, „Wiedza Obronna” 2001, nr 1.

4. Karp J., *Bezpieczeństwo państwa*, [w:] *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej. Komentarz encyklopedyczny*, W. Skrzydło, S. Grabowska, R. Grabowski (red.), Warszawa 2009.
5. Lidwa W., *Zarządzanie w sytuacjach kryzysowych*, AON, Warszawa 2010.
6. Nowak E., Nowak M., *Zarys teorii bezpieczeństwa narodowego*, wydanie II, Warszawa 2015.
7. Nowak E., *Logistyka w sytuacjach kryzysowych*, AON, Warszawa 2009.
8. *Obrona narodowa w tworzeniu bezpieczeństwa Polski w XXI wieku* pod red. R. Jakubczaka, A. Skrabacz, K. Gąsiora, Warszawa 2008.
9. Piątek Z., *Procedury i przedsięwzięcia systemu reagowania kryzysowego*, AON, Warszawa 2011.
10. Skowroński R., *Współdziałanie SZ RP z władzami cywilnymi w sytuacjach kryzysowych*, Materiały z sympozjum naukowego nt.: *Wojsko w niemilitarnych sytuacjach kryzysowych*, Warszawa 2008.
11. Skrabacz A., *O Bezpieczeństwie Narodowym w Polsce.*, Strategium, Słupsk 2008.
12. Sobolewski G., *Siły Zbrojne RP w zarządzaniu kryzysowym. Aspekt narodowy i międzynarodowy*, AON, Warszawa 2013.
13. Wróblewski R., *Zarys teorii kryzysu, zagadnienia prewencji i zarządzania kryzysami*, Warszawa 1996.
14. *Zarządzanie Kryzysowe. Uwarunkowania teoretyczne, prawne i organizacyjne. Tom I.* pod red. B. Wiśniewskiego, B. Kaczmarczyk, Legnica 2012.
15. Zieliński K., *Bezpieczeństwo obywateli podczas kryzysów niemilitarnych oraz reagowanie w razie katastrof i klęsk żywiołowych*, Warszawa 2004.

Publikacje elektroniczne

1. *Udział sił zbrojnych w zarządzaniu kryzysowym*, <http://www.nowastrategia.org.pl/>
2. *Wojsko Polskie, Siły Zbrojne* <http://www.wojsko-polskie.pl/pl/sily-zbrojne/sily-zbrojne-rp/42744,sily-zbrojne.html>

INFORMACJE O AUTORACH (ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ)

Вишневецький Сергій Михайлович, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-9516-5409]

Віркус Матеуш (Wirkus Mateusz), magister, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku im. Jędrzeja Śniadeckiego, (kierunek: Wychowanie Fizyczne – licencjat, kierunek: Sport – magister: zarządzanie w sporcie, menager sportu), Instruktor sportu w kulturystyce, Instruktor sportu w tenisie ziemnym, Ratownik Wodny.

Вовканич Любомир Степанович, кандидат біологічних наук, PhD, доцент, завідувач кафедри «Анатомії та фізіології», Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-6642-6368]

Графська Орислава Іванівна, доктор економічних наук, доцент кафедри – готельно ресторанного бізнесу, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, (Львів, Україна). [ORCID ID: 0000-0002-8134-3771]

Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я. Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна). [ORCID ID: 0000-0003-2856-8514].

Євдощенко Олена, фізична особа підприємець, Магістрант «Журналістики» Львівського університету «Бізнесу та права», (Львів, Україна).

Заболотна Оксана Адольфівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри іноземних мов, завідувач Лабораторії педагогічної компаративістики Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань, Україна. [ORCID ID: 0000-0003-4901-1053]

Ільницький Іван Михайлович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Викладач кафедри фехтування, боксу та національних однокорств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-2073-3741]

Кирилук Ірина Миколаївна, кандидат економічних наук, доцент кафедри технологій та організації туризму і готельно-ресторанної справи, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань, Україна). [ORCID ID: 0000-0001-9814-195X]

Кіндзер Богдан Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри Фехтування, боксу та національних однокорств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-7503-4892]

Ковальські Даміан (Kowalski Damian), магістр фізичного виховання, докторант фізичної культури на факультеті фізичної культури, кафедри спорту – секція водних видів спорту. Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща.

Коркуна Іван Іванович, кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та менеджменту, Львівський державний університет фізичної культури ім.Івана Боберського, (Львів, Україна). [ORCID ID: 0000-0002-8203-5412]

Криштанович Мирослав, доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри педагогіки та інноваційної освіти Інституту права, психології та інноваційної освіти. Національний університет "Львівська політехніка", Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0003-1750-6385]

Криштанович Світлана, доктор педагогічних наук, доцент, доцент кфедри педагогіки та психології. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, (Львів, Україна) [ORCID ID: 0000-0002-2147-9028]

Кулай Олена Петрівна, магістрант спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Національний університет водного господарства та природокористування, Навчально-науковий інститут охорони здоров'я (м. Рівне, Україна).

Матвіїв Василь Івович, викладач кафедри інформатики та кінезіології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0001-9418-0388]

Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації. Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна.

Нікітенко Сергій Анатолієвич, PhD, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фехтування, боксу та національних однокористувачів, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-7395-9656]

Петришин Дмитро Юрійович, викладач кафедри економіки та менеджменту, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, (Львів, Україна).

Сабат Станіслав Богданович, студент факультету туризму, кафедра Готельно – ресторанного бізнесу, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, (Львів, Україна) [ORCID ID: 0000-0003-3751-0664]

Семенова Наталія Василівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач вищої категорії, методист Медичного фахового коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, доцент кафедри Теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів, Україна). [ORCID ID :0000-0002-0539-2176]

Скальські Даріуш Владислав (Skalski Dariusz Władysław), доктор педагогічних наук та кандидат наук культури фізичної, професор факультету фізичної культури, кафедри спорту – секція плавання і рятівництва водного. Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща. [ORCID ID: 0000-0003-3280-3724]

Томпоровська Йоланта (Tomporowska Jolanta), магістр, Університет демократії в Грудзядз, Психолого - педагогічний консультативний центр у Гдині, кваліфікація: олігофренопедагог, терапевт у халатах, педагог - терапевт, терапевт - педагог, співпрацює з Судом Гданського округу як експерт -експерт у галузі педагогіки. [ORCID ID:0000-0002-0899-2521]

Туз Міхал (Tuz Michał), доктор - нженер, кафедри командування та військово-морських операцій Військово-морської академії імені Бохатерув Вестерплатте в місті Гдиня, асистент відділу підтримки прийняття рішень в умовах ризику Інституту системних досліджень Польської академії наук у Варшаві, Польща.

Чарнецькі Давід (Czarnecki Dawid), doktor nauk społecznych w zakresie nauk o bezpieczeństwie – absolwent Uniwersytetu Warszawskiego. Studia magisterskie z politologii (Uniwersytet Gdański). Studia podyplomowe: Przygotowanie Pedagogiczne (Wyższa Szkoła Społeczno-Ekonomiczna w Gdańsku), Historia i Wiedza o Społeczeństwie (Historia i Wiedza o Społeczeństwie), Bezpieczeństwo i Zarządzanie Kryzysowe (Uniwersytet Gdański) i Administracja Publiczna (Gdańska Wyższa Szkoła Humanistyczna); Polska. [ORCID ID: 0000-0002-6953-3951]

Чвертко Людмила Андріївна, кандидат економічних наук, доцент кафедри фінансів, обліку та економічної безпеки, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань, Україна). [ORCID ID: [ORCID ID: 0000-0003-2788-6991]

SERDECZNIE POLECAMY (МИ ВІД ЩИРОГО СЕРЦЯ РЕКОМЕНДУЄМО ЦЕ)

Богдан Кіндзер, Даріуш Скальські

1. Ośrodek rekreacyjny „Opaka” (База відпочинку “Опака”)

Ośrodek rekreacyjny „Opaka” jak najlepiej realizuje połączenie człowieka z naturą. Jest tu wspaniałe jezioro do wędkowania, kompleks restauracyjny z kuchnią narodową na 200 osób, łącznie:

- kawiarnię-kolibę, sale bankietową, salę taneczną - kolibę, ponad 20 pawilonów harmonijnie wpisanych w karpacką scenerię kompleksu rekreacyjnego;
- źródła wód mineralnych, takich jak „Naftusya” i Żelizista”;
- letni basen z górską wodą mineralną;
- stodoła (odpoczynek na sianie);
- tubing (jazda na nadmuchiwanych oponach) całorocznie i więcej.

Ukraina, Obwód lwowski, powiat Drohobycz, str. Opaka • tel: +38 (067) 278 72 30

База відпочинку “Опака” кращим чином втілила зв'язок людини з природою. Тут є чудове озеро для риболовлі, ресторанний комплекс з національною кухнею на 200 осіб, що об'єднує:

- кафе - колибу, бенкетний зал, танцювальний зал-колибу, понад 20 альтанок гармонійно вписаних в карпатський ландшафт відпочинкового комплексу;
- джерела мінеральних вод типу “Нафтуса” та “Залізіста”;
- літній купальний басейн з гірською мінеральною водою;
- сіновал;
- всесезонну трасу катання на тубах та інше.

Львівська область, Дрогобицький район, с. Опака • тел .: +38 (067) 278 72 30

www.opaka.com.ua



ВІДПОЧИНКОВО - ОЗДОРОВЧИЙ КОМПЛЕКС

“ОПАКА”

с.Опака, Дрогобицький р-н, Львівська обл.

РИБОЛОВЛЯ • КОЛИБА • ТЮБІНГ • БАСЕЙН



www.OPAKA.com.ua

8км

тел.: (067) 278 72 30



ВІДПОЧИНКОВО - ОЗДОРОВЧИЙ КОМПЛЕКС

“ОПАКА”

с.Опака, Дрогобицький р-н, Львівська обл.

РИБОЛОВЛЯ • КОЛИБА • ТЮБІНГ • БАСЕЙН



www.opaka.com.ua

6км

тел.: **067 278 72 30**

2. Perspektywy wykorzystania elektrostymulacji za pomocą urządzenia „VEB”® w leczeniu zaburzeń związanych z COVID-19 (Перспективи використання електростимуляції з використанням пристрою "VEB"® для лікування порушень, пов'язаних з COVID-19)

- <https://protruskavets.org.ua/truskavets-ki-ucheni-vynakhidnyky-za-proponuvaly-vyprobuvaty-ikhniu-zbroiu-proty-koronavirusu/>
- <https://osf.io/cd4mv/>



ISBN 978-83-89481-15-3



9 788389 481153



**POMORSKA
SZKOŁA WYŻSZA**

ISBN 978-83-89481-15-3