

**BEZPIECZEŃSTWO, ZDROWIE  
i KULTURA FIZYCZNA**  
**Wybrane zagadnienia**  
**Tom 4**

***SAFETY, HEALTH  
AND PHYSICAL CULTURE  
Selected issues  
Volume 4***

***REDAKCJA NAUKOWA***

***(Edited by)***

***Piotr LIZAKOWSKI***

***Dariusz SKALSKI***

***Sławomir DĘBSKI***

**Gdynia — Gdańsk — Starogard Gdański**



## **BEZPIECZEŃSTWO, ZDROWIE I KULTURA FIZYCZNA**

### ***Wybrane zagadnienia***

TOM 4

## **SAFETY, HEALTH AND PHYSICAL CULTURE**

### ***Selected Issues***

VOLUME 4

Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański  
2017

**BEZPIECZEŃSTWO, ZDROWIE I KULTURA FIZYCZNA**

***Wybrane zagadnienia***

TOM 4

***SAFETY, HEALTH AND PHYSICAL CULTURE***

***Selected Issues***

VOLUME 4

Redakcja naukowa / *Edited by*

Piotr Lizakowski  
Dariusz Skalski  
Sławomir Dębski

Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański  
2017

**Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim**

przy udziale

Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni,  
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego  
w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu

**Redakcja naukowa / Edited by**

dr Piotr Lizakowski, dr Dariusz Skalski, dr Sławomir Dębski

**Recenzent / Reviewers:**

prof. dr hab. n. med. Igor Grygus

prof. dr hab. Oksana Zabolotna

**Sekretarz redakcji / Assistant editor:**

mgr Zuzanna Nietupska

mgr Albert Poptawski

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

mgr Halina Muchawska – Skalska (filolog)

mgr Albert Poptawski

**Okładka / Cover:**

lic. Maciej Miśków

©Copyright by: Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim  
przy udziale

Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni,  
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego  
w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu

Gdynia – Gdańsk – Starogard Gdański

2017

©The Author(s) 2017.

These articles is published with Open Access at Pomeranian Academy in Starogard Gdański at participation a Naval Academy in Gdynia and Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk, Poland. Open Access These articles is 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: 377 057 (ze streszczeniami i okładką).**

**Liczba grafik: 22 x 1 000 znaków (ryczałt) = 22 000 znaków.**

**Razem: Liczba znaków: 399 057**

**(ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 9,976arkuszy wydawniczych.**

**Number of characters: 377 057 (with abstracts).**

**Number of images: 22 x 1 000 characters (lump sum) = 22 000 characters.**

**Total: Number of characters: 399 057(with abstracts, summaries and graphics) = 9, 976 sheets publications.**

**Publishing House:**

**Pomorska Szkoła Wyższa**

**Poland**

**Str. Kościuszki 112/114**

**83-200 Starogard Gdański**

**Tel: +48 58 563 00 90**

**e-mail: *mshalina@hot.pl***

**Printing House:**

**Pomorska Szkoła Wyższa**

**Poland**

**Str. Kościuszki 112/114**

**83-200 Starogard Gdański**

**Tel: +48 58 563 00 90**

**e-mail: *mshalina@hot.pl***

**ISBN: 978-83-89481-13-9**

**Spis treści / Content:**

<b>SŁOWO WSTĘPNE.....</b>	<b>9</b>
<b>OD REDAKCJI.....</b>	<b>11</b>
<b>PRZECIWDZIAŁANIE ZAGROŻENIOM ASYMETRYCZNYM W BASENIE MORZA ŚRÓDZIEMNEGO W RAMACH OPERACJI ACTIVE ENDEAVOUR (KOOPERACJA OKRĘTÓW WOJENNYCH MARYNARKI WOJENNEJ RP) – WYNIKI BADAŃ</b>	
<i>Countermeasures to asymmetric threats in Mediterranean Sea Area as part of Active Endeavour Operation (cooperation of Polish Navy warships) – research results</i>	
<b>Piotr Lizakowski, Dariusz Skalski, Sławomir Stanisław Dębski, Sebastian Andrzej Krzewicki .....</b>	<b>12</b>
<b>FORMING PUBLIC OPINION DURING IMPLEMENTATION OF PUBLIC POLICY TOWARDS EUROPEAN INTEGRATION OF UKRAINE</b>	
<b>Yuliana Palagnyuk .....</b>	<b>45</b>
<b>DZIAŁALNOŚĆ OPERACJI ACTIVE ENDEAVOUR W OPARCIU O FUNKCJONOWANIE FORMUŁY WOJSKOWEJ WSPÓŁPRACY I DORADZTWA DLA ŻEGLUGI (NCAGS) I POZA NIĄ– WYNIKI BADAŃ</b>	
<i>Activity of Active Endeavor operation based on functioning military formula of cooperation and consulting NCAGS and besides – research results</i>	
<b>Piotr Lizakowski, Dariusz Skalski, Sławomir Stanisław Dębski, Sebastian Andrzej Krzewicki.....</b>	<b>75</b>
<b>ANALIZA WYBRANYCH ZAGROŻEŃ W ZARZĄDZANIU KRYZYSOWYM NA SZCZEBLU CENTRALNYM A BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE</b>	
<i>Analysis of selected threats in nationally crisis management with reference healthy security</i>	
<b>Dariusz Skalski, Piotr Lizakowski, Sławomir Stanisław Dębski, Karolina Roćławska, Zuzanna Nietupska.....</b>	<b>98</b>

**ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE 15-LETNICH PIŁKARZY RĘCZNYCH NA  
PODSTAWIE WYBRANYCH PRÓB TESTU EUROFIT**

*Motor skills 15-year-old handball players based on selected samples  
test EUROFIT*

**Dariusz Skalski, Barbara Waade, Piotr Makar, Alicja Pęczak - Graczyk,  
Damian Kowalski .....123**

**MORALNOŚĆ W KULTURZE FIZYCZNEJ A EDUKACJA ZDROWOTNA**

*Morality in the physical culture and health education*

**Dariusz Skalski, Piotr Lizakowski, Barbara Waade, Hanna Maksim....145**

**TRENING FUNKCJONALNY ZALECANY PRZEZ FUNCTIONAL MOVEMENT  
SCREEN A WYBRANE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE U CHŁOPCÓW  
W WIEKU 7-11 LAT TRENUJĄCYCH PIŁKĘ NOŻNĄ**

*Functional movement screen training and functional functional  
training and selected motivational capacities in boys age 7-11 years  
of the football*

**Agnieszka Zabrocka , Agnieszka Supińska , Jakub Pawlak .....169**

**OCENA ZMIAN SKŁADU CIAŁA POD WPŁYWEM TRENINGU  
FUNKCJONALNEGO Z UŻYCIEM KETTLEBELLS**

*Evaluation Of The Changing Of The Body Composition Under The  
Impact Of Functional Training With Use Of Kettlebells*

**Agnieszka Zabrocka , Agnieszka Supińska , Tomasz Lizak .....185**

**ГИБРИДНАЯ ВОЙНА: ИНФОРМАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

*Hybrid war: the informational component*

**Кандидат политических наук, доцент Владимир Шатун.....204**



## SŁOWO WSTĘPNE



### *Disce libens: quid dulcis est quam discere multa?*

Mam przyjemność ponownie polecić Państwu kolejny tom monografii „Bezpieczeństwo, zdrowie i kultura fizyczna Wybrane zagadnienia”. Monografia stanowi cenną i wartościową kontynuację tomów poprzednich oraz ukazujących się pozycji z obszaru nauk medycznych, nauk o bezpieczeństwie i kulturze fizycznej.

Autorzy zawartych artykułów to badacze i naukowcy, którzy przy opisywaniu poruszanych problemów wykorzystali własne doświadczenie i przykłady. Dzięki personalizacji, monografia nabrała autentycznego i empirycznego charakteru. Dzielenie się wiedzą własną i doświadczeniem świadczy o dużej dojrzałości piszących, a także o zaangażowaniu i otwartości w przekazywaniu swoich wniosków i spostrzeżeń innym badaczom.

Monografia powstała jako wspólny, naukowy projekt międzyuczelniany trzech pomorskich uczelni wyższych: Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni oraz Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim. Dzięki zaangażowaniu, wysiłkowi i ogromowi pracy włożonej przez dr. Piotra Lizakowskiego z Wydziału Dowodzenia i Operacji Morskich AMW w Gdyni, dr. Dariusza Skalskiego z Zakładu Sportów Wodnych AWFIS w Gdańsku oraz dr. Sławomira

*Dębskiego z PSW w Starogardzie Gdańskim tom czwarty monografii ma zasięg ponadlokalny, krajowy i zagraniczny.*

*Ponizsza monografia stanowi cenne źródło wiedzy i popularyzacji sportu oraz zdrowego trybu życia w różnych obszarach związanych z bezpieczeństwem.*

**DZIEKAN  
WYDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
AWFIS W GDAŃSKU**



**prof. nadzw. dr hab. Tomasz Tomiak**

## OD REDAKCJI

Szanowni Państwo,

Mamy zaszczyt zaprosić Państwa do zapoznania się z treścią recenzowanej monografii pt. *Bezpieczeństwo, zdrowie i kultura fizyczna Wybrane zagadnienia Tom 4*. Ponownie oddajemy w Państwa ręce publikację będącą mostem pomiędzy różnymi dziedzinami nauki tj. bezpieczeństwem, medycyną oraz kulturą fizyczną. Uznaliśmy, że interdyscyplinarność jest kluczowym czynnikiem umożliwiającym osiągnięcie sukcesu w nauce.

Tom 4 został poświęcony zagadnieniom dotyczącym współczesnym zagrożeniom dla bezpieczeństwa ogólnego oraz dla zdrowia i sprawności fizycznej. Do podjęcia tej tematyki zainspirowało nas zjawisko ewolucji zagrożeń dla bezpieczeństwa. Współczesne niebezpieczeństwa rzadko są zagrożeniami dla bezpieczeństwa państwa, jego granic czy suwerenności, ale stały się bardziej ludzkie i namacalne. Dotykają bezpośrednio człowieka – wpływają na jego stan zdrowia zarówno fizyczny i psychiczny. Zwiększająca się świadomość społeczeństwa w kwestiach poczucia bezpieczeństwa, świadczeń medycznych i treningu fizycznego zachęciła nas do poszukiwania nowych problemów badawczych łączących te zagadnienia.

Niniejszy cykl monografii powstał jako wspólny naukowy projekt międzyuczelniany o dużych walorach praktycznych i teoretycznych, trzech uznanych pomorskich uczelni wyższych: Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Akademii Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni, Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim oraz Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu.

Zapraszamy Państwa do współpracy i współtworzenia kolejnego tomu naszej recenzowanej monografii.

### **Redaktorzy naukowci:**

dr Piotr LIZAKOWSKI, e-mail: [piotrl@interia.pl](mailto:piotrl@interia.pl)

dr Dariusz SKALSKI, e-mail: [dkalski60@gmail.com](mailto:dkalski60@gmail.com), [mshalina@hot.pl](mailto:mshalina@hot.pl)

dr Sławomir Dębski, e-mail: [sladeb@wp.pl](mailto:sladeb@wp.pl)

Piotr Lizakowski<sup>A</sup>, Dariusz Skalski<sup>B</sup>, Sławomir Stanisław Dębski<sup>C</sup>,  
Sebastian Krzewicki<sup>D</sup>

<sup>A</sup> Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni  
Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich

<sup>B</sup> Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Wychowania Fizycznego - Zakład Sportów Wodnych

<sup>C</sup> Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim

<sup>D</sup> a.hartrud (Polska) Sp. z o.o.  
Seafreight Office Gdynia

## Przeciwdziałanie zagrożeniom asymetrycznym w Basenie Morza Śródziemnego w ramach Operacji Active Endeavour (kooperacja okrętów wojennych Marynarki Wojennej RP) – wyniki badań

**Number of characters: 65 745 (with abstracts, summaries and cover)**

**Number of images: 4 x 4000 characters (lump sum)= 2000 characters.**

**Total: Number of characters: 69 745 (with abstracts, summaries and cover and graphics)= 1,744 spreadsheets publishing.**

### STRESZCZENIE

W niniejszym artykule zaprezentowane zostały wyniki badań przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego techniką wywiadu eksperckiego w celu potwierdzenia lub zaprzeczenia przyjętego w hipotezie roboczej przypuszczenia, iż Operacja Active Endeavour działając w oparciu o formułę NCAGS ukazała skutecznie utworzone przez NATO narzędzie do współpracy oraz ochrony żeglugi handlowej na akwenach morskich, w obrębie których prowadzone są działania operacyjne w związku z konfliktami lub sytuacjami

kryzysowymi. Zostały również omówione pokrótce zagadnienia dotyczące funkcjonowania Operacji Active Endeavour.

**SŁOWA KLUCZE:** Operacja Active Endeavour, Operacja Sea Guardian, Piractwo, terroryzm morski, Basen Morza Śródziemnego, Morze Śródziemne, żegluga handlowa.

## WPROWADZENIE

Współczesny świat jest pełen kontrastów zarówno kulturowych, etnicznych, narodowościowych czy religijnych. Doskonale odzwierciedla nam to region Basenu Morza Śródziemnego. Mówiąc słowami F. Braudela *cóż to jest region Morza Śródziemnego? Tysiąc rzeczy naraz. Nie jeden krajobraz, lecz niezliczone krajobrazy. Nie jedno morze, lecz cała ich plejada. Nie jedna cywilizacja, lecz cywilizacje nawarstwione jedne na drugich*<sup>1</sup>. W regionie śródziemnomorskim mamy do czynienia z wielokulturowością i charakterystycznie zakreślonym podziałem powstałym po zimnej wojnie na „bogatą Północ i biedne Południe”. Ów podział powoduje tworzenie się znaczącej przepaści gospodarczo-ekonomicznej pomiędzy Europą a Bliskim Wschodem oraz Afryką Północną. Warto więc zwrócić uwagę na ten region pod względem jego stanu faktycznego jeśli chodzi o powszechnie rozumiane bezpieczeństwo. Jednak w swoich badaniach zwróciłem uwagę tylko na aspekt bezpieczeństwa żeglugi handlowej uprawianej w tym akwenie.

Morze Śródziemne to bezsprzecznie jeden z najbardziej zatłoczonych międzynarodowych morskich szlaków tranzytowych żeglugi handlowej (Rys. 1). Szlak ten skraca bezpośrednio morskie połączenie Europy z Dalekim Wschodem. Samo wybudowanie Kanału Sueskiego skróciło trasę żeglugową z Londynu do Bombaju o około 7,5 tysiąca km. Obecnie jest to około 15 dni krócej niżeli podróż dookoła Afryki<sup>2</sup>.

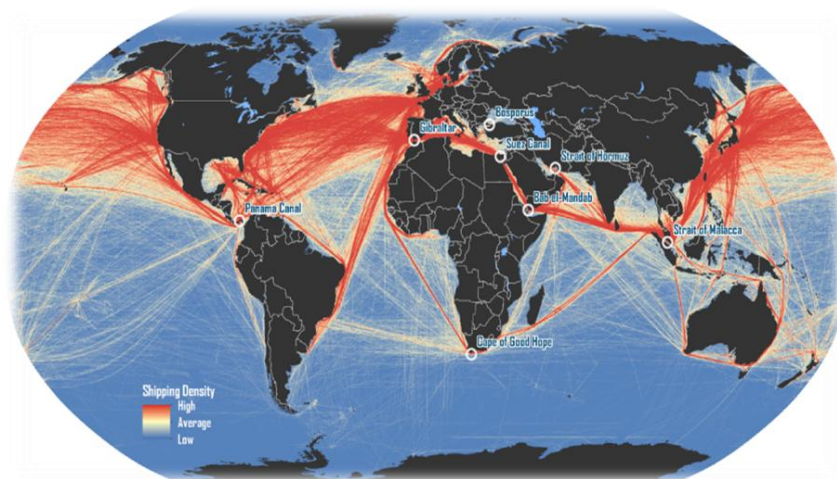
---

<sup>1</sup> F. Braudel, F. Coarelli, M. Aymard, *Morze Śródziemne – region i jego dzieje*, przeł. M. Boduszyńska-Borowikowa, Wydawnictwo Morskie, Gdańsk 1982, s. 5.

<sup>2</sup> K. Wardin, *Cieśniny – „wąskie gardła” transportu morskiego* [w:] *Czasopismo Logistyka*, wyd. Instytut Logistyki i Magazynowania.

W akwenu Morza Śródziemnego może powstawać wiele zagrożeń dla międzynarodowej żeglugi handlowej ze względu na wciąż trwające konflikty i napięcia w Syrii, Libii, konflikt izraelsko-arabski czy kryzys migracyjny. Dlatego warto się zastanowić jak im zapobiegać? Prym w międzynarodowej ochronie żeglugi handlowej wiodą państwa akwenu Morza Śródziemnego pod przewodnictwem NATO jako jednego z głównych interesantów tego regionu. Sojusz Północnoatlantycki prowadził od ponad dekady antyterrorystyczną operację pod kryptonimem „Active Endeavour” obecnie jest to operacja „Sea Guardian”.

**Rys. 1** Mapa ilustrująca gęstość żeglugi handlowej na świecie



Źródło: *Maritime Shipping Routes and Strategic Locations*,  
<https://people.hofstra.edu/geotrans/eng/ch1en/appl1en/maritimerroutes.html>  
[dostęp: 22.04.2016 r.].

## OPERACJA ACTIVE ENDEAVOUR

Operacja *Active Endeavour* (OAE), czyli *Aktywny Wysięk* była bezpośrednią odpowiedzią na ataki terrorystyczne z dnia 11 września 2001r., stanowiąc dodatkowo istotny element wielowymiarowej reakcji NATO na zagrożenie terroryzmu oraz wsparcie dla rezolucji

---

<http://www.czasopismologistyka.pl/artykuly-naukowe/send/188-logistyka/864-artykul>  
[dostęp: 10.07.2016 r.], s. 440.

Rady Bezpieczeństwa ONZ dotyczącej zwalczania terroryzmu międzynarodowego<sup>3</sup>.

OAE jest to morska operacja przechwytywania oraz zatrzymywania statków żeglugi handlowej. Jej działalność rozpoczęła się z dniem 26 października 2001r. w momencie wydania oficjalnych rozkazów, jednakże faktyczne działania na rzecz patrolowania wschodniej części Morza Śródziemnego rozpoczęły się kilkanaście dni wcześniej w okresie, kiedy zostały już rozmieszczone w tym akwenie Siły Morskie Basenu Morza Śródziemnego. Datą dokładną rozmieszczenia tych sił jest dzień 6 października 2001r. dzień wcześniejszy niżeli rozpoczęła operacja *Enduring Freedom*, która miała na celu usunięcie talibów oraz Al-Kaidy z Afganistanu. Liczebność sił zaangażowanych bezpośrednio w operację w chwili obecnej wynosi około 2 tys. osób<sup>4</sup>.

Za zasadniczy cel OAE w wymiarze politycznym przyjęto wykazanie definitywnej i aktywnej postawy oraz solidarności państw członkowskich NATO w walce z międzynarodowym terroryzmem i innymi zagrożeniami dla pokoju, stabilności oraz bezpieczeństwa w akwenie Basenu Morza Śródziemnego. Zadaniem w wymiarze operacyjnym jest zapewnienie bezpieczeństwa żegludze handlowej i zapobieganie aktom terroru w regionie śródziemnomorskim przez siły morskie NATO oraz grupę państw trzecich współpracującej na rzecz tej operacji. W wymiarze taktycznym zadaniami OAE są:

- patrolowanie akwenu;
- antyterrorystyczna operacja we wschodniej części Basenu Morza Śródziemnego:
  - projekcja siły: obecność, odstraszenie;
  - wywiad: zbieranie informacji;

---

<sup>3</sup> M. Łuszczuk, *NATO wobec asymetrycznych zagrożeń bezpieczeństwa na obszarach morskich*, [w:] M. Pietraś, J. Olchowski, *NATO w pozimnowojennym środowisku (nie)bezpieczeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2011, s. 338-339 i *Operation Active Endeavour*, <http://www.shipping.nato.int/operations/AE/Pages/OAEdefault.aspx> [dostęp: 15.07.2016 r.].

<sup>4</sup> M. Łuszczuk, *NATO wobec asymetrycznych...*, op. cit., s. 339 i K. Wardin, *Rola sił morskich NATO w polityce bezpieczeństwa w regionie Morza Śródziemnego* [w:] K. Kubiak, P. Mickiewicz (red.), *NATO w dobie transformacji. Siły zbrojne w transatlantyckim systemie bezpieczeństwa początku XXI wieku*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 60.

- kontrolowanie statków handlowych;
- działania przeciwo-minowe polegające na przygotowaniu szlaków żeglugowych (portów, red portów oraz wąskich przejść);
- ochrona (eskorta) przejść statków handlowych przez Cieśninę Gibraltarską zgłaszających takie potrzebowanie;
- zachęcanie państw do aktywnego uczestniczenia na rzecz Dialogu Śródziemnomorskiego;
- zabezpieczanie instalacji do przesyłania surowców energetycznych w kierunku Europy Zachodniej<sup>5</sup>.

## KONCEPCJA BADAŃ

Chcąc dokonać skutecznej analizy funkcjonowania Operacji Active Endeavour celem wydania całościowej oceny trzeba ją rozpatrywać w trzech obszarach tematycznych:

- zwalczanie zagrożeń asymetrycznych w Basenie Morza Śródziemnego przez NATO;
- funkcjonowanie Operacji Active Endeavour w koncepcji wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi;
- funkcjonowanie Operacji Active Endeavour w zakresie zadań, których nie obejmuje formuła NCAGS.

Badania zostały przeprowadzone w zróżnicowanym środowisku z osobami mającymi rzeczywistą styczność z działalnością wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi, funkcjonowaniem Operacji Active Endeavour oraz problematyką zagrożeń asymetrycznych dla żeglugi handlowej występujących w Basenie Morza Śródziemnego. Kluczem doboru tych osób było ich doświadczenie zawodowe oraz pełnione przez nie dotychczasowe funkcje.

Pierwsza osoba reprezentuje środowisko cywilne armatorów, która zarządza flotą statków handlowych odbywających regularną żeglugę po akwenie Basenu Morza Śródziemnego oraz będąca ekspertem w sprawach transportu w jednym z komitetów Sojuszu

---

<sup>5</sup> M. Łuszczuk, *NATO wobec asymetrycznych...*, op. cit., s. 339 i K. Wardin, *Rola sił morskich...*, op. cit., s. 60.



Północnoatlantyckiego<sup>6</sup>. Druga z nich pochodzi z Centrum Operacji Morskich – Dowództwa Komponentu Morskiego SZ RP, która prowadziła prace sztabowe dotyczące tematyki badanej m.in. w NATO Shipping Center, prowadząc je nadal w Wydziale Współpracy z Żeglugą COM-DKM<sup>7</sup>. Trzecia osoba również reprezentuje środowisko sił zbrojnych, dowodziła ona okrętem wojennym podczas jednej ze zmian na rzecz Operacji Active Endeavour, co sprawia, iż miała rzeczywisty kontakt z badaną problematyką<sup>8</sup>.

Narzędziami wykorzystanymi podczas badań był wywiad ekspercki przeprowadzony podczas indywidualnych rozmów. Wiedza pochodząca z nich jest zawarta w formie syntetycznej i sprecyzowanej. Za dodatkowe narzędzia badań do przeprowadzenia ekspertyzy skuteczności funkcjonowania NCAGS oraz Operacji Active Endeavour posłużyła również analiza źródeł internetowych.

---

<sup>6</sup> Roman Woźniak – Prezes Zarządu Polskich Linii Oceanicznych od 2012 r. do 2016 r. oraz Pol-Euro Linie Żeglugowe. Sprawuje obecnie rolę Senior Experta Komitetu Transportowego NATO. Pełnił szereg stanowisk w eksploatacji serwisu linii Śródziemnomorskich PLO, był przedstawicielem polskich przedsiębiorstw żeglugowych na Bliskim Wschodzie, a od roku 2004 pełnił funkcję Prezesa Zarządu POL-Levant Linie Żeglugowe Sp. z o.o. Pełnił także funkcję Vice Prezesa Związku Armatorów Polskich i członka Rady Krajowej Izby Gospodarki Morskiej.

<sup>7</sup> kmdr por. Mirosław Mech – Szef Wydziału Współpracy z Żeglugą Centrum Operacji Morskich – Dowództwo Komponentu Morskiego. Przed objęciem tego stanowiska w latach 2009-2012 pełnił funkcję Specjalisty Sztabu od Spraw Koordynowania i Planowania Operacyjnego Ćwiczeń NCAGS w NATO Shipping Center w Northwood.

<sup>8</sup> kmdr por. Marek Szwarc – służył na ORP Kontradmiral Xawery Czernicki w roku 2003 oraz od grudnia 2010 r. do 2012 r. w tym 2011 r. został jego dowódcą oraz dowodził nim podczas polskiej zmiany w Operacji Active Endeavour w okresie od 14 marca 2011 r. do 18 czerwca 2011 r., następnie w roku 2012 został skierowany do Centrum Doktryn i Szkolenia w Bydgoszczy na stanowisko specjalisty w Dziale Doktryn i Regulaminów Marynarki Wojennej pozostając na tym stanowisku do lipca 2016 r. ze względu na objęcie przez niego z dniem 1 sierpnia 2016 r. stanowiska Szefa Wydziału Zarządzania Informacją w Dowództwie Sił Morskich NATO w Northwood (MARCOM).

## STUDIUM ZAGROŻEŃ ASYMETRYCZNYCH ORAZ KONFLIKTÓW W BASENIE MORZA ŚRÓDZIEMNEGO DLA ŻEGLUGI HANDLOWEJ

Region Basenu Morza Śródziemnego w tym Europa nie boryka się współcześnie z zagrożeniem wojen takich, jakie są nam znane z czasów XX wieku, jednak obecne konflikty o zasięgu lokalnym, którym można nadać miano wojny w pełnym tego słowa znaczeniu są równie groźnym i niebezpiecznym zjawiskiem. Aktualne konflikty czy to międzypaństwowe (np. konflikt izraelsko-palestyński, a w szerszym znaczeniu izraelsko-arabski) czy to wojny domowe (np. wojna domowa w Syrii lub kryzys polityczny w Egipcie) posiadają tylko co prawda zasięg lokalny, ale skutki ich oddziaływania dotyczą często całego regionu śródziemnomorskiego jak i całej Europy. Najbardziej palącym z nich są m.in. nieuregulowane stosunki pomiędzy judaistami a muzułmanami tym samym tarcia na linii kraje chrześcijańskie na kraje arabskie co skutkuje napiętymi stosunkami w relacjach handlowych; niestabilność polityczna Egiptu w ostatnich latach przekładająca się na niepewność, co do żeglowności Kanału Sueskiego oraz zawirowania wewnątrzpaństwowe przez toczące się od początku 2011 r. wojny domowe w Libii oraz Syrii. Wiele konfliktów wewnątrzpaństwowych wzięło swój początek od powstania Arabskiej Wiosny Ludów pod koniec 2010 r. Przetoczyła się ona niemal przez wszystkie kraje Afryki Północnej i kilka państw Bliskiego Wschodu. Wewnętrzna sytuacja polityczna w wielu tych krajów spowodowała, że są one do dnia dzisiejszego państwami niestabilnymi, nawet określane mianem krajów upadłych próbującymi dojść do pewnego poziomu normalności. Powoduje to, że rządy tych państw często nie są w stanie zapanować nad sytuacją na terytorium, które znajduje się w ich panowaniu, tym samym dopuszczając do tworzenia się nowych lub rozprzestrzeniania się obecnych grup przestępczych oraz terrorystycznych. Trzeba również odnotować, iż państwa te często są krajami muzułmańskimi gdzie lokuje z chęcią swoje wpływy w ostatnim czasie tzw. Państwo Islamskie sprzyjając i pomagając rozwojowi grup terrorystycznych w tych krajach. Brak kontroli nad własnym terytorium morskim powoduje, że ów grupy terrorystyczne i przestępcze mogą z chęcią przenieść profil swojej działalności

również na wody akwenu Basenu Morza Śródziemnego oraz innych okolicznych akwenów (za przykład niech służy sytuacja na wodach Zatoki Adeńskiej i Oceanu Indyjskiego u Rogu Afryki, gdzie brak stabilności rządów państwowych w Somalii sprzyja rozwojowi grup przestępczych parających się piractwem morskim).

W opinii ekspertów stawiając im pytanie której obecnie części regionu Basenu Morza Śródziemnego można by nadać status Shipping Risk Area (rejon niebezpieczny dla żeglugi), termin definiowany przez formułę NCAGS, co prawda obecnie nieistniejący już w obecnej ATP. Zgodnie uznali, że rejonami aktualnie najbardziej zagrożonymi dla żeglugi są wody wokół państw upadłych niemogących zapewnić na własnym terytorium poziomu bezpieczeństwa. Stan ten jest spowodowany często przez zróżnicowany status władzy w tych krajach, gdzie jest ona raz oficjalna a kiedy indziej są przewroty. Rejonem takim są obecnie wybrzeża Libii, gdzie w roku 2015 dokonano ataku na dwie jednostki handlowe<sup>9</sup>. Na wodach libijskich w 2015 r. dochodziło również do śmierci członków załóg statków handlowych. Dlatego też NATO Shipping Center częstokroć przypomina załogom statków handlowych pływających w tych rejonach Morza Śródziemnego o groźbie zetknięcia się z libijskimi elementami zbrojnymi oraz zachęca je do przeprowadzenia dokładnej oceny ryzyka przed rejsami w te rejonu jak i w trakcie ich trwania<sup>10</sup>. Na początku 2016 r. NATO Shipping Center donosiło również o możliwości zetknięcia się przez załogi statków handlowych z uzbrojonymi grupami ludzi w rejonach wybrzeży libijskich, które dysponowały nieznaną liczbą małych łodzi<sup>11</sup>. Z innych ostatnich doniesień lipcowych można było usłyszeć

---

<sup>9</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi (NCAGS) realizowana w Basenie Morza Śródziemnego na potrzeby Operacji Active Endeavour – wywiady eksperckie*, Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte, Gdynia 2016, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 6 i załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 5.

<sup>10</sup> *Airstrike on vessel near Derna, Libya*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/News-Derna,-Libya-19MAY2015.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.] i *Airstrike on vessel near Sirte, Libya*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/News%20Sirte,%20Libya%2025MAY2015.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].

<sup>11</sup> *Libya Threats*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/LibyaUpdate-29Jan2016.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].

o porwaniu greckiego statku *Panomaris* u wybrzeży Libii. Wśród załogi znajdowali się m.in. obywatel Grecji, trzech Rosjan i Ukraińców<sup>12</sup>. Jednak oprócz samej Libii rejonem równie niebezpiecznym dla żeglugi jest całe południowe Morze Śródziemne, które nadal odczuwa skutki Arabskiej Wiosny Ludów wraz z terenami gdzie prowadzona jest obecnie walka z tzw. Państwem Islamskim<sup>13</sup>. Zagrożony pozostaje obecnie Kanał Sueski, w obrębie którego działają od 2015 roku różne grupy ekstremistyczne chcące zakłócić funkcjonowanie kanału<sup>14</sup>.

Niestabilność polityczna w państwach w Basenu Morza Śródziemnego powoduje częste nakładanie na nie sankcji przez większe demokratyczne kraje oraz organizacje międzynarodowe takie jak: Stany Zjednoczone czy ONZ oraz Unia Europejska (za przykład takiego stanu może posłużyć państwo syryjskie, które od kilku lat jest obarczane sankcjami nałożonymi przez ONZ oraz Unię Europejską). Częste nakładanie sankcji powoduje to, iż porty morskie tych państw znacząco tracą dochody z przeładunku towarów powoli tracąc również na znaczeniu, gdzie kiedyś stanowiły one dla wielu armatorów porty docelowe<sup>15</sup>. Przykład rządu syryjskiego pokazuje, że państwa południowego oraz wschodniego brzegu Morza Śródziemnego obciążone konfliktami wewnątrzpaństwowymi same przez swoją nieroztropność powodują nakładanie na nie sankcji przez inne kraje. Dodatkowo niestabilność tych państw wpływa na sytuację państw sąsiednich. Innym przykładem sankcji nałożonych w ostatnim czasie na państwo regionu śródziemnomorskiego jest Libia, która została obciążona embargiem przez Radę Bezpieczeństwa ONZ na dostarczanie broni i pokrewnych materiałów. Rada Bezpieczeństwa

---

<sup>12</sup> *Porwano grecki statek. Na pokładzie m.in. Rosjanie*, [http://www.portalmorski.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=44111:porwano-grecki-statek-na-pokladzie-m-in-rosjanie&catid=125:piractwo-ochrona&Itemid=503](http://www.portalmorski.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=44111:porwano-grecki-statek-na-pokladzie-m-in-rosjanie&catid=125:piractwo-ochrona&Itemid=503) [dostęp: 29.07.2016 r.].

<sup>13</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca...*, op. cit., Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 6 i załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 5.

<sup>14</sup> *Suez Canal Update*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/Suez-Canal-Update-2SEP2015.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.] i *Suez Canal Threats*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/Suez-Canal-threats-3AUG2015.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].

<sup>15</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca...*, op. cit., Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 4.

ONZ upoważniła również inne kraje do prowadzenia inspekcji statków handlowych zmierzających w kierunku libijskich portów jak i do użycia wszelkich środków wobec aktów i przejawów terroryzmu<sup>16</sup>.

Wskazując rejony niebezpieczne dla żeglugi handlowej w obliczu upadających państw trzeba powiedzieć, że kumulują one więcej zagrożeń w tym okresie niż kiedykolwiek indziej. Żegluga wokół takich państw, które nie kontrolują bezpieczeństwa na własnych wodach terytorialnych jest wysoce niebezpieczna. Państwa upadłe doprowadzają często przez swoje poczynania do powstawania nowych zagrożeń asymetrycznych groźnych dla żeglugi handlowej odbywającej się na akwenie przyległym do nich. Jednym z podstawowych aktualnie zagrożeń dla żeglugi handlowej może stać się w najbliższej przyszłości przemieszczanie się imigrantów pochodzących z krajów Afryki Północnej i Bliskiego Wschodu, wśród których mogą w łatwy sposób przenikać terroryści. Jednak zgodnie z międzynarodowym prawem morskim, statki handlowe wraz ze swoimi załogami są zobowiązane do udzielenia pomocy na morzu. Mają one również obowiązek zabierania na swój pokład ludzi dryfujących po morzu, znajdujących się w stanie zagrożenia<sup>17</sup>. Imigranci obecnie już nie preferują ukrywania się w kontenerach mieszkalnych czy ładowniach wśród ładunku jak to się odbywało jeszcze kilka lat temu, lecz otwarcie proszą o pomoc, a ta pomoc jest im udzielana. Przewożenie imigrantów za pomocą łodzi lub pontonów jest to wysoce zorganizowany proceder przynoszący konkretne korzyści finansowe, który powoduje, że liczba przewożonych imigrantów zwiększyła nam się z kilku tysięcy do kilkunastu tysięcy osób rocznie (Rys. 2)<sup>18</sup>. Kryzys migracyjny jest aktualnie dużym wyzwaniem dla Unii Europejskiej i Sojuszu Północnoatlantyckiego zarówno pod względem ekonomicznym jak i bezpieczeństwa. Żegluga handlowa w Basenie Morza Śródziemnego znacząco zaczyna odczuwać tą sytuację ze względu na obowiązek podejmowania przez nich

---

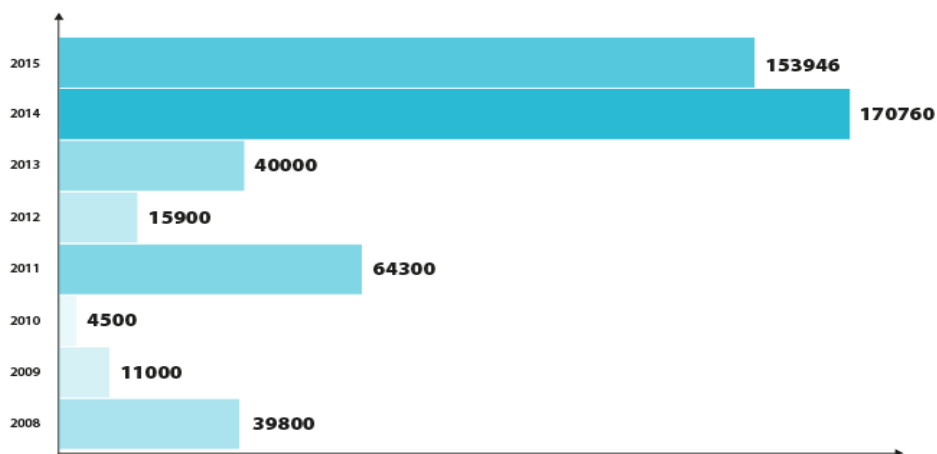
<sup>16</sup> Security Council Authorizes Inspection of Suspected Embargo-Breaking Vessels off Libya's Coast, <http://www.shipping.nato.int/Pages/UNSCR2292.aspx> [dostęp:29.07.2016 r.].

<sup>17</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca...*, op. cit., Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 4.

<sup>18</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 7.

imigrantów dryfujących na łodziach i pontonach na morzu, których życie jest zagrożone.

**Rys. 2 Liczba imigrantów przybyłych do Unii Europejskiej w ostatnich latach**



Źródło: *Central Mediterranean route*, <http://frontex.europa.eu/trends-and-routes/central-mediterranean-route> [dostęp:29.07.2016 r.].

Problem migracyjny, który osiągnął w ostatnim czasie Europę powoduje, iż inne zagrożenia asymetryczne są znoszone na drugi plan. Jednakże nie można o nich zapominać, ponieważ nadal pozostają one potencjalnymi źródłami zagrożenia dla żeglugi handlowej. Owszem obecnie Basen Morza Śródziemnego kojarzy nam się przede wszystkim z kryzysem migracyjnym, a nie piractwem morskim, jednak tworzy się groźba wykorzystania tego zjawiska do prób podjęcia ataków terrorystycznych już bezpośrednio w Europie. Szczególnym zagrożeniem może się tu okazać próba infiltracji środowiska imigrantów przemieszczających się w kierunku Europy przez Państwo Islamskie oraz inne ugrupowania terrorystyczne<sup>19</sup>.

Zjawisko piractwa morskiego i terroryzmu morskiego są to jedne z groźniejszych rodzajów zagrożeń asymetrycznych, jednakże niedosięgające od kilku lat Basenu Morza Śródziemnego ze względu

<sup>19</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 2 i 6.

na brak w ostatnim czasie czynnych ataków na statki handlowe<sup>20</sup>. Stan ten spowodowany może być stałym rozmieszczeniem okrętów wojennych w ramach Operacji Active Endeavour. Można przyjąć, że jeśli nie będziemy podejmować żadnych działań przeciwko zagrożeniom asymetrycznym to piractwo morskie przeniesie się również na akwen Basenu Morza Śródziemnego, ponieważ tak samo na oceanie, tak samo i tutaj statki handlowe przewożące cenne ładunki są dosyć łakomym kąskiem dla piratów. Zagrożenie piractwem morskim nadal istnieje, ale nie ma aktualnie przypadków bezprawnych ataków na statki handlowe, ponieważ właśnie sama obecność sił morskich odstrasza potencjalnego przeciwnika<sup>21</sup>.

W jednej z opinii, jaką napotkałem w czasie badań było wysunięcie hipotezy przez jednego z ekspertów, iż *piractwo będzie istniało, dopóki będzie miało wsparcie na lądzie*. Pytany ekspert odwołał się tu do przykładu zwalczania gniazd piratów w Somalii przez wojska etiopskie oraz siły specjalne Stanów Zjednoczonych. Jednak nie można zapomnieć o takich działaniach jak zwalczanie piractwa „z bronią w ręku”, uzbrojone eskorty na statkach handlowych czy konwoje w asyście okrętów wojennych, które również znacząco spowodowały zmniejszenie się zagrożenia piractwem morskim w tym regionie<sup>22</sup>. Jest to hipoteza słuszna, jednakże trudna do weryfikacji, ponieważ wiele krajów może się nie godzić na interwencje zbrojne obcych państw na ich terytorium celem likwidacji baz, sprzętu oraz źródeł finansowania piractwa morskiego. Jednak działania lądowe są niewątpliwie skuteczniejszą formą zwalczania piractwa morskiego, ponieważ piraci są bardziej uchwytliwi na lądzie niżeli na morzu gdzie występuje często trudność w odnalezieniu szybko przemieszczających się łodzi motorowych z potencjalnymi przestępcami.

Terroryzm morski pozostaje nadal dość nieprzewidywalnym zagrożeniem asymetrycznym, ponieważ nigdy nie wiadomo gdzie można spodziewać się ataku oraz w jakiej formie. Owszem, zajęcie

---

<sup>20</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 5 i załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 3 i 4.

<sup>21</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 3 i 4.

<sup>22</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 6.

statku handlowego przez pojedynczego terrorystę ukrywającego się pośród imigrantów, którzy podejmowani są z morza z dryfujących pontonów oraz łodzi jest rzeczą dość trudną. Bowiem, aby przypuścić atak na statek handlowy trzeba być w posiadaniu zarówno sprzętu jak i osób, które go przeprowadzą. W przypadku dużej desperacji potencjalni terroryści mogliby spróbować podszyć się pod grupę uchodźców dryfujących po morzu próbując zasugerować napotkanej załodze statku handlowego, że ich ponton potrzebuje pomocy a w rzeczywistości na jego pokładzie znajdowałyby się uzbrojone osoby mające na celu jego przejęcie. Na szczęście do takich sytuacji w Basenie Morza Śródziemnego jeszcze nie dochodziło. Morze Śródziemne jest na tyle zamkniętym akwenem, iż w przypadku potencjalnego ataku na statek handlowy odsiecz ze wsparciem przyjdzie bardzo szybko, a kapitan statku zdąży nadać jak najszybciej sygnał alarmowy nawołujący o pomoc. Potencjalni terroryści, którzy chcieliby przejąć statek handlowy do własnych celów musieliby w pierwszej kolejności wyprowadzić jednostkę poza zasięg systemów radarowych, zasięg obserwacji brzegowej oraz satelitarnej, aby go wykorzystać do ewentualnego ataku terrorystycznego. Innym rodzajem ataku terrorystycznego, który mógłby być zrealizowany w Basenie Morza Śródziemnego jest atak łodzi motorowej wypełnionej ładunkami wybuchowymi w kadłub statku handlowego lub okrętu wojennego jednak ze względu na duże nasycenie flotą wojenną w regionie jest to rzecz trudna do realizacji. Zgubne jednak będzie myślenie tego, kto uważa, że do takich ataków terrorystycznych na statki handlowe może nie dojść, ponieważ plastyka działań terrorystów ulega nieustannej zmianie<sup>23</sup>. W maju tego roku turecka straż graniczna dostała zgłoszenie od rybaka o dryfującej tratwie ratunkowej z dwoma trupami. We wskazany rejon zostali wysłani funkcjonariusze tureckiej straży granicznej celem zbadania dryfującej tratwy. Podczas próby podjęcia tratwy ratunkowej, tratwa eksplodowała, powodując tym

---

<sup>23</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem, pytanie nr 4 i 10 i załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 5.



samym śmierć jednego funkcjonariusza oraz raniąc rybaka<sup>24</sup>. Trzeba również się pochylić nad zjawiskiem ewentualnych działań terrorystycznych, do których może dojść na lądzie ze względu na wykorzystanie fali uchodźców, która umożliwia przemykanie osób na kontynent europejski w efekcie, czego mogą być one wykorzystane do przeprowadzenia potencjalnych ataków terrorystycznych<sup>25</sup>.

Jednak, w jaki sposób mogą się skutecznie ochronić statki handlowe przed zagrożeniem terroryzmu morskiego oraz piractwa morskiego? Trzeba przede wszystkim pamiętać, że każdorazowa żegluga statku handlowego przez rejonry zwężone czy ścienione jak np. Cieśnina Gibraltarska czy Kanał Sueski jest obciążona jakimś ryzykiem oraz bezpośrednim zagrożeniem. W rejonach o stosunkowo niewielkiej odległości między brzegiem a statkiem handlowym gdzie odbywa się regularna żegluga handlowa dochodzi do rozwoju grup pirackich a nieraz nawet terrorystycznych. Sprzyja temu dodatkowo sytuacja polityczna krajów leżących wzdłuż tych odcinków, która jest zmienna oraz często nieuregulowana, najbardziej w czasie, gdy kraj taki zmierza w kierunku bycia państwem upadłym. Wówczas grupy pirackie z chęcią dokonują regularnych porwań wypełnionych ropą naftową tankowców próbując wymusić okup od armatorów. Skutecznym rodzajem obrony w pierwszej kolejności może się okazać obrona pasywna zastosowana poprzez śledzenie i weryfikację informacji dotyczących rejonów, przez które odbywa żeglugę statek handlowy, wyznaczanie takich tras przejścia oraz terminów, które pozwolą na ominięcie okresu zagrożeń<sup>26</sup>. W przypadku, gdy statek handlowy musi jednak się udać w rejon zagrożony dla żeglugi, dodatkowo w najbardziej napiętym okresie, warto wówczas zastosować formę obrony aktywnej. Obecnie statki handlowe dysponują kilkoma rodzajami form obrony aktywnej, które są wykorzystywane przy bezpośrednim starciu z piratami

---

<sup>24</sup> Possible water-Borne Improvised Explosive Device (WBIED) kills one Turkish sailor in South East Turkey, [http://www.shipping.nato.int/pages/news\\_wbied.aspx](http://www.shipping.nato.int/pages/news_wbied.aspx) [dostęp:29.07.2016 r.].

<sup>25</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca...*, op. cit., Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 10.

<sup>26</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 27.

lub terrorystami. Są to m.in.: polewaczki, druk kolczasty, unieruchomienie siłowni okrętowej, zamknięcie się w cytadeli lub nadbudówce oraz rzucanie tzw. Twistlock-ami. Schronienie się w cytadeli ma sens, ponieważ zabezpiecza załogę, jednak trzeba się liczyć z tym, iż oddajemy w tym momencie jednostkę w ręce nieznanych sprawców ataku. Jeśli wśród sprawców będzie osoba umiejąca poprowadzić statek handlowy jest to sytuacja nienajgorsza. W przypadku, gdy wśród sprawców nie będzie takiej osoby to istnieje duże ryzyko, że statek handlowy oddali się w niechcianym przez nas kierunku, przez co może stanowić zagrożenie na morzu lub może dojść do sytuacji kolizji lub bezpośredniego zderzenia z innym obiektem lub statkiem. Jeśli chodzi natomiast o polewaczki lub drut kolczasty są to skuteczne metody jednakże tylko w przypadku, gdy nie dopuścimy do wejścia na statek handlowy potencjalnych sprawców. W przypadku, gdy uda im się jednak wejść to doprowadziliśmy prawdopodobnie do potencjalnego podrażnienia potencjalnych sprawców. Tak samo może okazać się z rzucaniem w kogoś twistlock-ami czy polewaniem go wodą przez któregoś z członków załogi, ponieważ wykonujący te zdanie marynarz staje się wówczas aktywnym uczestnikiem. Jednakże w takim przypadku panuje absolutna nierównomierność sił, ponieważ sprawcy często posiadają broń długą np. karabiny maszynowe Kałasznikow, a broniący statku marynarz tylko polewaczkę lub twistlock-i. Osoba posiadająca karabin może być dodatkowo tak rozjuszona działaniem marynarza, że spróbuje go zastrzelić. W dużej mierze o efektywności obrony aktywnej statku handlowego decyduje przede wszystkim determinacja aby się obronić oraz to, jaką dysponujemy załogą. Jednakże trzeba pamiętać, że marynarze handlowi nie posiadają kontraktów na obronę tylko na operowanie statkiem. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia osoba, która poprzez obronę ma narazić się na atak sprawców woli już oddać im statek handlowy. Niewyszkoleni ludzie w starciu z profesjonalnymi bandytami mają niewielkie szanse. Dlatego warto jest, aby armatorzy upominali swoje załogi, aby nie stawiały zbyt dużego oporu, jeśli mają małe szanse na obronę własnej jednostki. Przy tak nierównomiernym starciu armatorzy często zatrudniają prywatnych uzbrojonych agentów

ochrony (ang. Maritime Security Operator) do aktywnego przeciwdziałania zagrożeniom. Ocena tej formy obrony aktywnej jest trudna na dzień dzisiejszy, ponieważ obecnie nie doszło jeszcze do bezpośredniej konfrontacji pomiędzy wyszkoloną uzbrojoną ochroną a sprawcami atakującymi ochraniającą fizycznie jednostkę handlową. Tak, więc należy na dzień dzisiejszy uznać to za pewną formę odstraszenia, dzięki czemu załogi statków handlowych uzyskują zwiększone poczucie bezpieczeństwa<sup>27</sup>. Na świecie jednak panuje nadal rozbieżność poglądowa, co do działań, jakie mają podejmować załogi statków handlowych w zakresie obrony własnej przed piratami lub terrorystami. Europejczycy i Międzynarodowa Organizacja Morska (IMO) są zdania, iż powinna to być obrona oparta właśnie o druć kolczasty, polewanie wodą, rzucanie twistlock-ów, zamknięcie się w cytadeli, gdzie amerykańskie wręcz są przeciwnego zdania, iż statek handlowy powinien stawiać opór, aby pozwolić na przybycie w ciągu pół godziny siłom specjalnym<sup>28</sup>. Idea amerykańska jest słuszną ideą jednak załogi statków mogą zadawać sobie pytanie czy ta pomoc faktycznie tak szybko nadejdzie, jeśli zostaną oni zaatakowani gdzieś w oddalonych rejonach świata.

Od pewnego czasu NATO Shipping Center uczestniczy w rozwoju znanego armatorom Best Management Practices (BMP) stworzonego przez BIMCO. Jest to podręcznik z wykazem zachowań i działań, jakie statki handlowe powinny podejmować w sytuacji zagrożenia atakiem terrorystycznym lub piractwem przede wszystkim na wodach Somalii, jednak jest on również wykorzystywany w innych rejonach świata. Przedstawiciele Wydziału Współpracy z Żegluga COM-DKM SZ RP w czasie spotkań oraz szkoleń z lokalnymi armatorami rekomendują im używanie BMP oraz innych oferowanych przez NATO Shipping Center narzędzi, które stanowią kompendium wiedzy dla oficerów statków handlowych w zakresie procedur podnoszenia poziomów bezpieczeństwa jednostek handlowych, ich załóg oraz ładunków. Do takich narzędzi należą również Alerts Board oraz

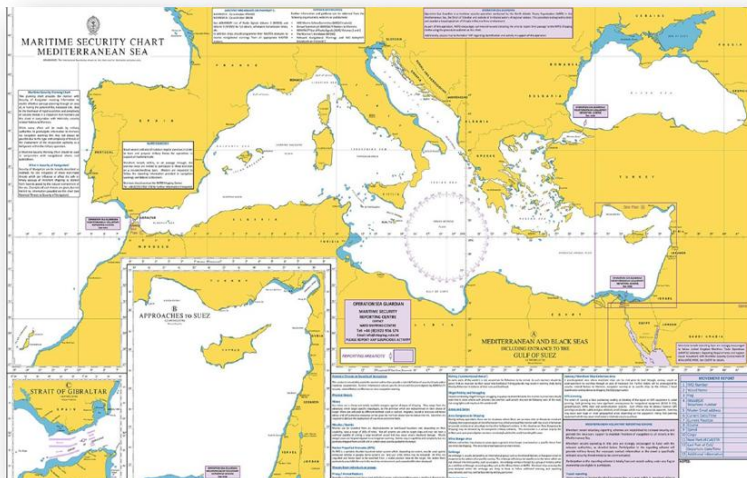
---

<sup>27</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 27 i załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 16.

<sup>28</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 15.

Security Planning Chart<sup>29</sup>. Ostatnim z tych narzędzi jest mapa kontekstowa określająca na przykładzie Basenu Morza Śródziemnego obecne zagrożenia w regionie, rejony działalności Operacji Active Endeavour (obecnie Sea Guardian), punkty, w których muszą być składane meldunki przez statki handlowe oraz inne pomocne informacje na temat tego rejonu żeglugowego (Rys. 3). Wszystkie te narzędzia są skuteczną formą wzbogacania wiedzy załóg statków handlowych w zakresie walki z zagrożeniami asymetrycznymi na morzu. Jednak wymagane powinno być wobec instytucji, które je tworzą, aby były poddawane regularnej aktualizacji, ponieważ plastyka zagrożeń asymetrycznych jest bardzo zmienna przykładem mogą tu służyć ataki ISIS w europejskich miastach na ludność cywilną z przeciągu ostatnich dwóch lat.

**Rys. 3 Obecny wykres bezpieczeństwa morskiego Morza Śródziemnego**



Źródło: Chart Q6110 - Mediterranean Sea.

[https://www.admiralty.co.uk/AdmiraltyDownloadMedia/Security%20Related%20Information%20to%20Mariners/Q6110\\_A4.pdf](https://www.admiralty.co.uk/AdmiraltyDownloadMedia/Security%20Related%20Information%20to%20Mariners/Q6110_A4.pdf) [dostęp:06.03.2016 r.].

<sup>29</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 15 i załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie, nr 22.

## OCENA DZIAŁALNOŚCI OPERACJI ACTIVE ENDEAVOUR ORAZ WYNIESIONYCH Z NIEJ POLSKICH KORZYŚCI

Patrząc na całokształt zadań, jakie postawiono przed Operacją Active Endeavour można śmiało stwierdzić, iż jest to operacja heterogeniczna (różnokierunkowa) o zróżnicowanym wachlarzu sił i środków. Bezpośredni wpływ na ten stan mają wielopłaszczyznowe uwarunkowania geograficzne, polityczne, gospodarczo-ekonomiczne, militarne, kulturowe oraz religijne zachodzące w rejonie Basenu Morza Śródziemnego. Złożoność tego regionu i jego problemów sprawia, iż od początku swojego istnienia OAE musiała być operacją inną niż te, które do tej pory prowadził Sojusz Północnoatlantycki. Tak, więc zostało nałożone od początku wielkie brzemie oraz oczekiwania przez państwa członkowskie NATO na wykonawcach tej operacji.

W całym przeprowadzonym toku badań poprzedzonym szczegółową analizą sytuacji geopolitycznej regionu śródziemnomorskiego można rozpatrywać funkcjonowanie Operacji Active Endeavour pod wieloma aspektami. Jednak na wstępie należy stwierdzić, iż OAE była operacją wysoce efektywną. W opinii pytaných ekspertów efektywność operacji można również uznać za wysoką, ponieważ w przypadku gdyby nie istniała ona mogłoby dochodzić do różnego rodzaju zdarzeń. Ciężko bowiem się doszukiwać powiązań pomiędzy dotychczasowymi aktami terroryzmu, do jakich dochodziło w ostatnim czasie w Europie oraz Ameryce a ruchem żeglugowym w akwenie Basenu Morza Śródziemnego. OAE pomagała skutecznie kontrolować ruch statków na Morzu Śródziemnym w dużej mierze dzięki specyficznym warunkom geograficznym, jakie panują na tym akwenie. Niewątpliwie jest to istotny szlak żeglugowy pomiędzy *Wschodem* a *Zachodem* a dzięki wykorzystaniu naturalnych cieśnin oraz kanału można w dość łatwy sposób monitorować oraz kontrolować ruch żeglugowy na obszarze całego akwenu<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 7.

W ostatnich latach dzięki OAE nie dochodziło do realnych ataków piractwa morskiego oraz ataków terroryzmu morskiego w Basenie Morza Śródziemnego. Wydaje się, że OAE zapobiega tym atakom w stu procentach. Główną zasługę takiemu stanowi zawdzięczamy pobytowi okrętów wojennych pływającym pod egidą OAE w tym akwenie<sup>31</sup>. Warto tu również wspomnieć, iż OAE posiadała okręty wojenne wydzielane specjalnie przez państwa członkowskie NATO tylko na jej potrzeby. Dodatkowo są one wspierane przez cztery stałe zespoły zadaniowe sił morskich NATO (dwa bojowe - SNMG 1 i SNMG 2 oraz dwa przeciwminowego zabezpieczenia - SNMCMG1 i SNMCMG2) jednak trzeba pamiętać, iż zespoły te nie działają tylko na potrzeby OAE. Dlatego tak ważnym jest, aby państwa członkowskie Sojuszu nadal regularnie się angażowały w budowę potencjału obecnie Operacji Sea Guardian, aby by nie była ona zależna od zespołów zadaniowych Sojuszu tylko była operacją samowystarczalną. Dodatkowo ilość zadań stawianych przed Operacją Sea Guardian sprawia, iż musi ona dysponować statym potencjałem okrętów wojennych, których dyżury będą regularnie ustalane ze wszystkimi państwami członkowskimi NATO dysponującymi własnymi marynarkami wojennymi, aby nie dochodziło do sytuacji marginalizowania tego potencjału. Trzeba pamiętać, iż bezpieczeństwo i stabilizacja geopolityczna akwenu Basenu Morza Śródziemnego oddziałuje na każdego członka NATO.

Na redukcję stopnia zagrożenia terroryzmem morskim oraz piractwem morskim wpływa znacząco demonstracja siły, którą zapewnia pobyt okrętów wojennych w akwenie Basenu Morza Śródziemnego. Dodatkowo realizacja takich zadań jak: filtrowanie jednostek handlowych, śledzenie ich oraz okresowe kontrole sprawiają, że operacja jest realizowana z sukcesem. OAE bardzo dobrze radziła sobie w szczególności ze zwalczaniem zjawiska piractwa morskiego, przemawia za tym brak potwierzonego w ostatnich latach przypadku ataku. Zgodnie z raportem International Maritime Bureau dotyczącym piractwa i rozbojów wobec statków za okres od 1 stycznia do 30 września 2016 r. w Basenie Morza

---

<sup>31</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 6.

Śródziemnego doszło tylko do jednego aktu piractwa morskiego, który miał miejsce w 2011 r. Natomiast, jeśli chodzi o zagrożenie terroryzmem morskim również jest brak odnotowanych w ostatnim czasie głośniejszych przypadków, w których dochodziłoby do ataków na jednostki handlowe. Jednak są to ciężkie do przewidzenia ataki, ponieważ nigdy nie wiadomo, co przyjdzie do głowy potencjalnym terrorystom i w jaki sposób dojdzie do realizacji ich planu<sup>32</sup>. Operacja skutecznie również radzi sobie w opinii jednego z pytanych ekspertów ze zwalczaniem nielegalnego przemytu broni oraz środków wybuchowych. OAE nie była jednak przedsięwzięciem tak do końca idealnym, ponieważ obecny kryzys migracyjny sprawia, że operacja w oczach wielu może wypadać niezadowolająco, podkreśla to również jeden z pytanych ekspertów. To, co się dzieje aktualnie na wodach Morza Śródziemnego sprawia, że w jego oczach OAE nie była do końca operacją skuteczną. Obecnie w kierunku Europy przybywa między 6 a 14 tysięcy uchodźców tygodniowo próbując przedostać się przez Turcję i wyspy greckie. Trudno uwierzyć, że w takich masach ludzi nie dochodzi do przypadków gdzie przedostają się również terroryści. Patrząc dalekowzrocznie taka sytuacja może nie uchronić Europy przed zagrożeniem terroryzmu<sup>33</sup>. Aby ukrócić proceder przemytu imigrantów przedostających się do Europy za pomocą łodzi lub pontonów przez Basen Morza Śródziemnego należy dokonać tego w drugą stronę w momencie, gdy łódź, która przetransportowała przez morze imigrantów wraca do kraju, z którego z nimi wypłynęła. Wówczas należy ją przechwycić celem jej przejęcia. Wtedy istnieje szansa uniknięcia narażania na niebezpieczeństwo kolejnych grup ludzi, które mogłyby być ponownie tą łodzią przewiezione. Zadanie to może okazać się równie trudne jak każde inne. W czasie trwania Operacji Active Endeavour dochodziło nie raz do dysproporcji pomiędzy ilością okrętów

---

<sup>32</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 24 i Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 20 i *Piracy and armed robbery against ships. Report for the period 1 January – 30 September 2016*, International Maritime Bureau, Londyn 2016, <http://www.allaboutshipping.co.uk/wp-content/uploads/2016/10/2016-Q3-IMB-Piracy-Report-ABRIDGED.pdf> [dostęp: 02.02.2017 r.].

<sup>33</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca...*, op. cit., Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 17.

wojennych, a rozmiarem morza, na którym odbywa się operacja powodując tym samym zmniejszenie szans na likwidację tego typu procederów<sup>34</sup>.

W tłumaczeniu polskim Operacja Active Endeavour jest nazywana *aktywnym wysiłkiem*. Nazwa przez niektórych wiązana z wysiłkiem, jaki musiało podjąć NATO, aby się podnieść po atakach z 11 września 2001 r. lub wysiłkiem, jaki przyszło NATO wykonać w związku z ilością postawionych zadań przed OAE. Jednak tak naprawdę Operacja Active Endeavour była wysiłkiem NATO, jaki musiało poczynić, aby wspomóc monitorowanie ruchu żeglugi w akwenie Basenu Morza Śródziemnego, który jest niewątpliwie jednym z kluczowych międzynarodowych szlaków żeglugowych. Na początku nowego milenium na świecie nie było na tyle jeszcze rozwiniętego systemu AIS, które w znaczący sposób ułatwiłoby weryfikację danych żeglugowych. W dodatku OAE okazała się być szybką odpowiedzią, jaką przedstawił Zachód świata po atakach z 11 września 2001 r. stwierdzając, że wszelkie próby przemytu broni, środków bojowych lub nielegalne przekraczanie granic przez terrorystów będą eliminowane w możliwie najwcześniejszej fazie ich powstania. Jak pokazuje ponad dekada działalności OAE nie została ona zmieniona w żaden znaczący sposób oraz nie została zastąpiona przez żadną inną operację aż do dnia dzisiejszego, co może świadczyć, iż była operacją dobrze zorganizowaną oraz przemyślaną<sup>35</sup>.

Patrząc na potencjał OAE wydaje się, że operacja ta nigdy nie powinna zostać przerwana, ponieważ efektywnie zabezpieczała interesy NATO i UE w regionie śródziemnomorskim. Równie skutecznie realizowała ona współpracę z żeglugą handlową trzymając pieczę nad jej bezpieczeństwem w tym regionie. Jednak w opinii pytanym ekspertów zadania OAE mogą w najbliższej przyszłości ulec zmianie. Nadal do jej zadań będzie należeć zwalczanie przejawów terroryzmu morskiego oraz piractwa morskiego. Jednak głównym jej celem może stać się ukierunkowanie na minimalizację negatywnych skutków na

---

<sup>34</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem, pytanie nr 9.

<sup>35</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 23 i załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 19.



obszarze morskim związanym z falą nielegalnej imigracji, która cały czas przybywa w kierunku kontynentu europejskiego z krajów Bliskiego Wschodu i Afryki Północnej. Odnosi się to zarazem do nielegalnego przemytu jak i przerzutu ludzi z tych regionów do Europy przez Basen Morza Śródziemnego. Według pytanego eksperta z COM-DKM ewentualne przedłużenie operacji może wynieść kolejny rok<sup>36</sup>. Jednak jak wiemy aktualnie została ona niestety zastąpiona przez Operację Sea Guardian.

Nowe zdania to i nowa groźba wystąpienia zagrożeń niekiedy nieznanymi dla sił morskich biorącymi bezpośredni udział w operacji. Wówczas bardzo się liczy dla załogi okrętu wojennego to, czego mogą użyć z tego, czym dysponują. Solidny mandat prawny nadany operacji do gwarancja oraz podstawa dla sił zbrojnych, że to, czego będą używać będzie posiadało międzynarodowe przyzwolenie, w szczególności Rady Bezpieczeństwa ONZ. OAE od początku swojego istnienia dostała najsilniejszy mandat prawny, jaki może nadać swojej operacji NATO. Artykuł V Traktatu Północnoatlantyckiego, bo o nim mowa ułatwia bezsprzecznie działanie w trakcie operacji wszystkim rodzajom sił zbrojnych. Bo jednak im lepszy posiada się mandat prawny tym można skuteczniej oraz bezpieczniej go realizować. Daje on możliwość zastosowania większej gamy narzędzi. Natomiast operacje reagowania kryzysowego spoza art. V są to jednak operacje pokojowe, w czasie trwania których niemożliwa jest realizacja szeregu procedur oraz użycie uzbrojenia w tak szerokim zakresie jak to można rozumieć. Natomiast operacje z art. V zezwalają na użycie pełnej gamy uzbrojenia. Co prawda nie jest ona wykorzystywana w pełnym spektrum, jednak sama świadomość tego, że posiada się pełen wachlarz możliwości użycia tego, czym dysponuje np. dany okręt wojenny znacząco wpływa na prawidłowe morale załogi okrętu oraz jej chęć pobytu w wyznaczonym rejonie operacji. Dlatego też artykuł V powinien nadal pozostać mandatem prawnym dla dalszego

---

<sup>36</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 9 i załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 10 i 23.

ewentualnego funkcjonowania OAE<sup>37</sup> w przypadku jej nie zakończenia.

Operacja Active Endeavour bezsprzecznie jest jedyną taką operacją, jaką prowadził Sojusz Północnoatlantycki w okresie post zimnowojennym. Ponad dekada jej działalności uczyniła wiele na rzecz utrzymania pokoju i bezpieczeństwa w regionie Basenu Morza Śródziemnego będącego jedną z ważniejszych granic Europy. Wkład w tą operację dołożyła również Polska, zarówno w samą operację jak i w tworzenie sojuszniczej formuły wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi. Od czasu wstąpienia Polski do NATO tj. roku 1999 pierwsi polscy oficerowie Wojska Polskiego w tym marynarki wojennej zostali skierowani do objęcia pierwszych stanowisk w dowództwach sił morskich NATO w Neapolu oraz Northwood. Obecnie Polska posiada przypisane dwa stanowiska dla własnych oficerów w zakresie NCAGS w NATO Shipping Center. Do tego regularnie kraj nasz uczestniczy w sojuszniczych ćwiczeniach typu CPX/LIVEX oraz operacjach częściowo opartych o działalność organizacji NCAGS<sup>38</sup>.

W Operacji Active Endeavour brało udział kilka naszych okrętów wojennych w trzy miesięcznych zmianach. Niektóre z okrętów brały udział więcej niż jeden raz. Przykładem takiej jednostki jest ORP Kontradmiral Xawery Czernicki. Na podstawie jego zmiany można dokonać krótkiej charakterystyki misji, jaką pełniły polskie okręty wojenne. Opisywana zmiana ORP Kontradmiral X. Czernicki miała miejsce w okresie od 14 marca 2011 r. do 18 czerwca 2011 r. Była to jego pierwsza zmiana. Okręt nasz miał rozlokowane zadania w południowej części Basenu Morza Śródziemnego a dokładniej w jego południowo-zachodniej części na wysokości wybrzeża Libii. ORP Czernicki nigdy nie brał udziału w działaniach we wschodniej części akwenu. Okręt został włączony w skład zespołu sił przeciwminowych, dla którego stanowił okręt dowodzenia. Oprócz samego udziału w OAE, okręt brał również rotacyjny udział w różnych ćwiczeniach w akwenu Morza Śródziemnego pomiędzy Hiszpanią

---

<sup>37</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 22 i załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 18.

<sup>38</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem, pytanie nr 3.

a Włochami<sup>39</sup>. Sam fakt udziału polskiego okrętu wojennego w operacji wzdłuż wybrzeża Libii w okresie, kiedy rozpada się aparat rządowy oraz siły porządkowe może wprowadzać w stan niepokoju. Oprócz problemu niestabilności politycznej państwa bezpośrednim zagrożeniem dla okrętu stają się również inne zagrożenia, dla których chaos w kraju jest swoistym katalizatorem. W okresie tym Libia przestaje kontrolować bezpieczeństwo na swoich wodach terytorialnych powodując tym samym wzrost zagrożenia z różnych stron w tym również w zakresie piractwa morskiego oraz terroryzmu morskiego. Wówczas polski okręt wojenny automatycznie musi się liczyć z kalkulacją we własnym planie obrony, iż mogą wystąpić ataki skierowane bezpośrednio w miejscach, przez które się przemieszcza. W takiej sytuacji trzeba będzie doprowadzić do ich ewentualnego odparcia. Szczęśliwie podczas całej zmiany polska załoga nie przeżyła żadnego bezpośredniego ataku wymierzonego w okręt wojenny w związku z wojną domową w Libii<sup>40</sup>. Zagrożenie te mogło się owszem zwiększyć w przypadku gdyby ORP Kontradmiral Xawery Czernicki został skierowany przez nasz rząd do Operacji Unified Protector w Libii, gdzie zostały skierowane cztery inne okręty wojenne z sześciu, które tworzyły z polskim okrętem grupę przeciwwminową. Ale polski rząd odrzucił zapytania, które do niego przyszły w sprawie ewentualnego udziału ORP Kontradmiral Xawery Czernicki w operacji w Libii<sup>41</sup>.

Polskie okręty wojenne w ramach udziału w Operacji Active Endeavour wykonywały również zadania, które w swoim działaniu wypełniały formułę NCAGS realizowaną przez OAE. Okręty podwodne, które brały udział w operacji wykonując zadanie zbierania informacji o żegludze handlowej na Morzu Śródziemnym w pewien sposób realizowały zadania Local NCAGS Elements. Żadne inne z naszych okrętów wojennych w tym również ORP Kontradmiral Xawery Czernicki nie pełniły takiej funkcji oraz nie posiadały w swojej załodze osoby, która miałaby przypisane zadania należące do

---

<sup>39</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem, pytanie nr 12.

<sup>40</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 17.

<sup>41</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 13.

Deployed NCAGS Elements (DNE). Choć zgodnie z założeniami wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi DNE może również stanowić platforma ruchoma jak okręt wojenny czy samochód. Trzeba również podkreślić, iż ORP Kontradmiral Xawery Czernicki nie miał przypisanych żadnych innych zadań NCAGS jak np. eskortowanie lub konwojowanie ze względu na to, że jest okrętem o małej prędkości marszowej i pełni inne zadania. Dodatkowo w czasie zmiany załoga ORP Czernicki nie musiała dokonywać testowania żadnych nowych procedur operacyjnych<sup>42</sup>. Nasze okręty wojenne miały jednak głównie za zadanie monitorowanie ruchu żeglugowego obywatującego się w akwenie Basenu Morza Śródziemnego.

Polski udział w Operacji Active Endeavour nie okazał się straconym czasem i pieniędzmi, ponieważ nasze okręty wojenne wyniosły bardzo duże doświadczenie operacyjne na obcym akwenie, które nie sposób jest zdobyć podczas normalnych ćwiczeń na morzu. Każde wyjście w morze w ramach realizacji jakiegokolwiek zdania wiąże się z możliwością udziału w prawdziwej operacji a nie zwykłych ćwiczeniach. Pozwala to na uzyskanie bezcennego doświadczenia przez załogę i dowódców. Dając rzeczywistą szansę załodze na:

- sprawdzenie oraz przetestowanie własnego wyszkolenia i umiejętności;
- sprawdzenie czy okrętowe programy, według których się szkolą są adekwatne do aktualnych wyzwań oraz potrzeb<sup>43</sup>.

Zdobyte doświadczenie oraz wiedza w czasie operacji udostępnia możliwość dokonania przez załogę okrętu wojennego zmiany części własnych planów operacyjnych. Procedury, które były wykonywane do tej pory na okręcie w ocenie załogi mogły być wykonywane najlepiej na świecie. Jednak po dojrzeniu w czasie operacji innych załóg okrętów wojennych z sił sojuszniczych mają oni możliwość porównania własnych procedur z tym jak wykonuje się te same procedury na innych okrętach. Umożliwia to dokonanie modyfikacji

---

<sup>42</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 15, 19, 26 i załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 16.

<sup>43</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 25.

własnych procedur wewnętrznie funkcjonujących na okręcie w taki sposób, aby jeszcze lepiej przysłużyć się jego bezpieczeństwu<sup>44</sup>. Oprócz oczywiście szansy modyfikacji własnych procedur, załogi mają możliwość sprawdzenia oraz testowania w trakcie operacji również wspólnych procedur z innymi marynarkami wojennymi funkcjonującymi w natowskim systemie<sup>45</sup>. Dodatkowo jest to szansa na sprawdzenie funkcjonowania sprzętu łączności, ponieważ podczas operacji może dochodzić do dublowania się meldunków. Całość zgromadzonych informacji przez polskie okręty może wspomóc sztaby, które w lepszy sposób przygotowują kolejne załogi, które mogą brać udział w przyszłości w Operacji Sea Guardian lub innych natowskich operacjach morskich w szczególności tych opartych o działanie organizacji NCAGS<sup>46</sup>.

Udział w OAE umożliwiło Polsce prezentację własnych umiejętności i potencjału, jakim dysponują jej marynarze oraz okręty wojenne na szczeblu sojuszniczym podobnie jak w przypadku operacji w Afganistanie. Zaangażowanie oraz profesjonalizm, jakim się wykazali podczas operacji żołnierze został doceniony przez inne państwa członkowskie NATO ze względu na udział naszych okrętów wojennych w kolejnych zmianach<sup>47</sup>. Polski udział w operacjach typu Active Endeavour lub Ocean Shield musi być, co raz większy, ponieważ są to operacje typowo oparte o działanie organizacji NCAGS. Pozwala to na dokonanie cennego treningu w warunkach rzeczywistych. Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi jest niezmiernie ważnym elementem funkcjonowania natowskiego systemu współpracy z żeglugą handlową w szczególności w rejonach zapalnych. Realizacja samych ćwiczeń NCAGS, jakie są nie raz tworzone na Morzu Bałtyckim może nie wystarczyć, ponieważ trening trwa tylko kilka dni a jedna zmiana okrętu wojennego w ramach, którejś z operacji morskich NATO trzy miesiące. Ćwiczenia są jednak

---

<sup>44</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 25.

<sup>45</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 21.

<sup>46</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 25.

<sup>47</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 21.

pewną formą treningu i tylko treningu, natomiast udział w operacji pozwala obycie się w sposób praktyczny z zastosowaniem formuły NCAGS<sup>48</sup>. Fakt ten jest ważny ze względu, że Siły Zbrojne RP również powinny potrafić wdrażać skutecznie formułę NCAGS gdyby doszło do takiej potrzeby jej rozwinięcia na Morzu Bałtyckim lub gdy polska racja stanu będzie wymagała udziału naszych okrętów na innych obcych akwenach gdzie będą ulokowane nasze istotne interesy.

## PODSUMOWANIE

Operacja Active Endeavour posiada znaczny wkład w działalność na rzecz bezpieczeństwa w Basenie Morza Śródziemnego. Bez tej operacji zasięg oraz liczba przestępczych działań na akwencie Morza Śródziemnego byłyby o wiele znaczniejsze, a nawet mogłoby dojść do spełnienia się czarnego scenariusza związanego z bezpośrednim atakiem terrorystycznym na morzu, jaki przewidywali powyżsi eksperci. Dlatego też, jeżeli mierzyć skuteczność operacji liczbą jej niepowodzeń, czyli liczbą ogólnych zagrożeń, których nie zweryfikowano to i tak OAE osiąga status operacji wysoce efektywnej. Sprawia to, że ryzyko wystąpienia nieprzewidzianych zdarzeń w regionie śródziemnomorskim wydaje się mniejsze niżeli wcześniej. Warto również zauważyć, że sama operacja pozytywnie wpłynęła na podejście NATO do zagrożeń asymetrycznych na obszarach morskich. Obecnie Sojusz stale zwiększa swój potencjał oraz doskonali umiejętności pozwalające na walkę z terroryzmem morskim. Rozwinięta została dość mocno w tej kwestii platforma współpracy i doradztwa z żeglugą handlową m.in. po przez stworzenie formuły NCAGS, systemów komunikacyjnych oraz przekazu informacji. Natomiast zdobyte przez te lata doświadczenie przez NATO podczas trwania OAE może rzutować na jego skuteczność w walce terroryzmem<sup>49</sup>.

Podczas prowadzenia badań i prób pozyskania materiałów badawczych można było napotkać się z oporem, jeśli chodzi o pozyskanie jakichkolwiek danych statystycznych dotyczących

---

<sup>48</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem, pytanie nr 25.

<sup>49</sup> M. Łuszczuk, *NATO wobec asymetrycznych...*, op. cit., s. 343.

Operacji Active Endeavour oprócz tych, które są publikowane w internecie. Sytuacja ta uwidacznia nam status niejawności, jakim objęto przez lat tą operację. Ostatnie dane statystyczne, jakie prowadziło NATO Shipping Center pochodzą z roku 2014. Podczas prowadzenia badań została przyjęta hipoteza, iż operacja prowadzona ponad dekadę w oparciu o najmocniejszy mandat prawny, jaki może przyznać swojej operacji NATO tj. art. V Traktatu Północnoatlantyckiego jest powoli wygaszana. Ostatecznie potwierdził nam to lipcowy Szczyt NATO w Warszawie, gdzie status Operacji Active Endeavour został ponownie określony. Obecny Sekretarz Generalny NATO Jens Stoltenberg zapowiedział przekształcenie operacji w jeszcze szerszą misję bezpieczeństwa pod kryptonimem Operacja *Sea Guardian* (Rys. 4). Nowa operacja ma za zadanie wzmocnienia obecności Sojuszu w Basenie Morza Śródziemnego w oparciu o współpracę z Unią Europejską, która prowadzi na obecną chwilę również swoją operację w tym akwenie o kryptonimie *Sophia*. Operacja *Sophia* ma na celu zwalczanie przemytu ludzi oraz walkę z kryzysem migracyjnym<sup>50</sup>. W swoich przewidywaniach eksperci słusznie wskazali, że OAE zajmie się kryzysem migracyjnym, z którym boryka się obecnie Europa. Kryzys migracyjny jest mocno palącym problemem dla całej Europy. NATO zapowiadając na Szczycie w Warszawie przekształcenie Operacji Active Endeavour w Operację *Sea Guardian* (OSG) odpowiedziało na pytanie, które wielu ekspertów zadaje Sojuszowi już od kilku lat, co dalej z OAE. Jednakże nowa operacja to również wiele nowych pytań. Obecnie OSG jest prowadzona jako operacja reagowania kryzysowego z poza art. V. Ma ona na celu kształtowanie świadomości obecnej sytuacji bezpieczeństwa morskiego w regionie, zwalczanie oznak terroryzmu morskiego, budowę regionalnego kapitału zdolności oraz utrzymania wysokiego stanu gotowości w reakcji na rozległe spektrum zagrożeń dla bezpieczeństwa morskiego. OSG działa na rzecz informowania o ewentualnych zagrożeniach i wspierania środowiska cywilnej żeglugi handlowej

---

<sup>50</sup> Stoltenberg: *AWACS dla koalicji anti-IS, nowa operacja morska*, <http://www.pap.pl/aktualnosci/szczyt-nato/news,558021,stoltenberg-nastepny-szczyt-nato-odbedzie-sie-w-2017-r-w-brukseli.html> [dostęp:01.08.2016 r.].

działającej oraz obywatelkiej żegluga tranzytową w Basenie Morza Śródziemnego. Operacja Sea Guardian podobnie jak OAE w swojej działalności korzysta z identyfikacji statków handlowych poprzez system meldowania, jak również poprzez przeprowadzanie kontroli na ich pokładzie celem wyszukiwania podejrzanych jednostek<sup>51</sup>.

**Rys. 4 Logo Operation Sea Guardian**



Źródło: Operation Sea Guardian,  
[http://nato.trendolizer.com/assets\\_c/2016/11/4745603-thumb-300xauto-4163632.png](http://nato.trendolizer.com/assets_c/2016/11/4745603-thumb-300xauto-4163632.png)  
[dostęp: 06.03.2017 r.].

Podczas prowadzenia badań terenowych większości szczegółowych informacji dotyczących Operacji Active Endeavour od początku jej istnienia jest ostemplowanych klauzulą niejawności, do których zwykły czytelnik nie ma niestety dostępu bez przedstawienia odpowiedniego poziomu poświadczenia bezpieczeństwa tym bardziej wykorzystania ich do przeprowadzenia własnych badań a następnie publikacji uzyskanych wyników. Wszelkie aktualne dane statystyczne lub dane opisujące poszczególne przypadki oraz wydarzenia, do jakich doszło w trakcie trwania

---

<sup>51</sup> Operation Sea Guardian,  
<http://www.shipping.nato.int/nsc/operations/osg.aspx> [dostęp: 06.03.2017 r.].



operacji są niedostępne. Najświeższe dane statystyczne dotyczące operacji, jakie można odnaleźć w literaturze sięgają maksymalnie roku 2008. Opisywana operacja nie cieszy się dodatkowo zbyt dużą popularnością, ponieważ można mało odnaleźć pozycji książkowych dotyczących bezpośrednio badanej tematyki, są to raczej pojedyncze artykuły naukowe pisane w pracach zbiorowych lub zamieszczane w czasopiśmie recenzowanych. W toku badań cennymi informacjami okazały się być te uzyskane od oficerów wojskowych mających bezpośrednią styczność z tą operacją.

W dobie postępu technologicznego, innowacyjności oraz zmieniających się zagrożeń asymetrycznych dla żeglugi handlowej muszą być nadal prowadzone cykliczne badania dotyczące problematyki bezpieczeństwa morskiego żeglugi handlowej. Obecnie trwająca Operacja Sea Guardian musi być poddawana ciągłej analizie celem wyciągnięcia zarówno subiektywnej jak i obiektywnej oceny dotyczącej jej funkcjonowania względem zmieniających się problemów oraz zagrożeń asymetrycznych w Basenie Morza Śródziemnego. Ostatni okres lat działalności Operacji Active Endeavour do Szczytu NATO w Warszawie był czasem stagnacji, kiedy to operacja ta realizowała nadal swoje zadania, jednak nie wiadomym pozostawało czy będzie ona w stanie odpowiadać na nowe oraz zmieniające się zagrożenia w regionie śródziemnomorskim. W ocenie całościowej uważam, że Operacja Sea Guardian powinna zostać naturalnym przedłużeniem OAE opierając swoją działalność o funkcjonowanie najmocniejszego mandatu prawnego, jaki może przydzielić własnej operacji NATO tj. art. V, który nadałby jej duży wachlarz możliwości i swobody w działaniu tak jak miało to miejsce z OAE. Jednakże takie działanie nie nastąpiło. Kluczowym pozytywnym nową operacji jest zachowanie przez nią narzędzi NCAGS jakie wykorzystywała Operacja Active Endeavour do zdań własnych m.in. Formatu ALPHA. OSG przykładem OAE zapewnienia nadal szerokie spektrum wsparcia żegludze handlowej uprawianej w akwenie Morza Śródziemnego. Ewentualne skupienie się tylko i wyłącznie na kryzysie migracyjnym, który i tak dotyczy w dużym stopniu bezpieczeństwa jednostek handlowych mógłby negatywnie wpłynąć na transport morski niektórych z państw tego regionu.

Aspektem, na jaki również trzeba zwrócić uwagę w przyszłości to zagrożenia wynikające z nowych technologii. Nowo powstające statki handlowe są to coraz nowocześniejsze i bardziej zaawansowane technicznie konstrukcje. Ważne, dlatego jest, aby Sojusz wspierał również armatorów w zabezpieczeniu tych nowych konstrukcji przez zagrożeniami cybernetycznymi w szczególności przed cyberterroryzmem, który w przyszłości nabierze strategicznego znaczenia.

## BIBLIOGRAFIA

### Pozycje zwarte

1. Braudel F., Coarelli F., Aymard M., *Morze Śródziemne – region i jego dzieje*, przeł. Boduszyńska-Borowikowa M., Wydawnictwo Morskie, Gdańsk 1982.
2. Łuszczuk M., *NATO wobec asymetrycznych zagrożeń bezpieczeństwa na obszarach morskich*, [w:] Pietraś M., Olchowski J., *NATO w pozimnowojennym środowisku (nie)bezpieczeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2011.
3. Krzewicki S. A., *Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi (NCAGS) realizowana w Basenie Morza Śródziemnego na potrzeby Operacji Active Endeavour – wywiady eksperckie*, Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte, Gdynia 2016.
4. Wardin K., *Cieśniny – „wąskie gardła” transportu morskiego* [w:] *Czasopismo Logistyka*, wyd. Instytut Logistyki i Magazynowania, <http://www.czasopismologistyka.pl/artykuly-naukowe/send/188-logistyka/864-artykul>.
5. Wardin K., *Rola sił morskich NATO w polityce bezpieczeństwa w regionie Morza Śródziemnego* [w:] Kubiak K., Mickiewicz P., (red.), *NATO w dobie transformacji. Siły zbrojne w transatlantyckim systemie bezpieczeństwa początku XXI wieku*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.

### Akty normatywne

1. *Piracy and armed robbery against ships. Report for the period 1 January – 30 September 2016*, International Maritime Bureau, Londyn 2016, <http://www.allaboutshipping.co.uk/wp-content/uploads/2016/10/2016-Q3-IMB-Piracy-Report-ABRIDGED.pdf> [dostęp: 02.02.2017 r.].

## Netografia

1. *Airstrike on vessel near Derna, Libya*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/News-Derna,-Libya-19MAY2015.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].
2. *Airstrike on vessel near Sirte, Libya*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/News%20Sirte,%20Libya%2025MAY2015.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].
3. *Central Mediterranean route*, <http://frontex.europa.eu/trends-and-routes/central-mediterranean-route> [dostęp: 29.07.2016 r.].
4. *Chart Q6110 - Mediterranean Sea*, [https://www.admiralty.co.uk/AdmiraltyDownloadMedia/Security%20Related%20Information%20to%20Mariners/Q6110\\_A4.pdf](https://www.admiralty.co.uk/AdmiraltyDownloadMedia/Security%20Related%20Information%20to%20Mariners/Q6110_A4.pdf) [dostęp: 06.03.2016 r.].
5. *Libya Threats*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/LibyaUpdate-29Jan2016.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].
6. *Maritime Shipping Routes and Strategic Locations*, <https://people.hofstra.edu/geotrans/eng/ch1en/appl/en/maritimeroUTES.html> [dostęp: 22.04.2016 r.].
7. *Operation Active Endeavour*, <http://www.shipping.nato.int/operations/AE/Pages/OAEdefault.aspx> [dostęp: 15.07.2016 r.].
8. *Operation Sea Guardian*, [http://nato.trendolizer.com/assets\\_c/2016/11/4745603-thumb-300xauto-4163632.png](http://nato.trendolizer.com/assets_c/2016/11/4745603-thumb-300xauto-4163632.png) [dostęp: 06.03.2017 r.].
9. *Operation Sea Guardian*, <http://shipping.nato.int/nsc/operations/osg.aspx> [dostęp: 06.03.2017 r.].
10. *Porwano grecki statek. Na pokładzie m.in. Rosjanie*, [http://www.portalmorski.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=44111:porwano-grecki-statek-na-pokladzie-m-in-rosjanie&catid=125:piractwo-ochrona&Itemid=503](http://www.portalmorski.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=44111:porwano-grecki-statek-na-pokladzie-m-in-rosjanie&catid=125:piractwo-ochrona&Itemid=503) [dostęp: 29.07.2016 r.].
11. *Possible water-Borne Improvised Explosive Device (WBIED) kills one Turkish sailor in South East Turkey*, [http://www.shipping.nato.int/pages/news\\_wbied.aspx](http://www.shipping.nato.int/pages/news_wbied.aspx) [dostęp: 29.07.2016 r.].
12. *Security Council Authorizes Inspection of Suspected Embargo-Breaking Vessels off Libya's Coast*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/UNSCR2292.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].
13. *Stoltenberg: AWACS dla koalicji anty-IS, nowa operacja morska*, <http://www.pap.pl/aktualnosci/szczyt-nato/news,558021, Stoltenberg-nastepny-szczyt-nato-odbedzie-sie-w-2017-r-w-brukseli.html> [dostęp: 01.08.2016 r.].

14. *Suez Canal Update*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/Suez-Canal-Update-2SEP2015.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].
15. *Suez Canal Threats*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/Suez-Canal-threats-3AUG2015.aspx> [dostęp: 29.07.2016 r.].

## **Countermine to asymmetric threats in Mediterranean Sea Area as part of Active Endeavour Operation (cooperation of Polish Navy warships) – research results**

### **Summary**

*This article presents results of a researches which were conducted by the method of the diagnostic interrogation and the technique of the expert intelligence to confirm or deny the working hypothesis that the Active Endeavor operation, based on the NCAGS formula, has demonstrated the efficacy as the NATO-created tool for the cooperation and the protection of the shipping trade in marine areas where operational activities are carried out in connection of conflicts or crises. Functions of the operation of the Active Endeavor were also discussed in this article.*

**Keywords:** Active Endeavor operation, Sea Guardian operation, piracy, sea - terrorism, Mediterranean Sea, district sailing.

**dr Piotr Lizakowski**

e-mail: [piotrl@interia.pl](mailto:piotrl@interia.pl)

**dr Dariusz Skalski**

e-mail: [mshalina@hot.pl](mailto:mshalina@hot.pl), [dskalski60@gmail.com](mailto:dskalski60@gmail.com)

**dr Sławomir Stanisław Dębski**

e-mail: [sladeb@wp.pl](mailto:sladeb@wp.pl)

**mgr Sebastian Andrzej Krzewicki**

e-mail: [sebastian.krzewicki@wp.eu](mailto:sebastian.krzewicki@wp.eu)

Yuliana Palagnyuk  
Petro Mohyla Black Sea National University (Ukraine)

## Forming Public Opinion during Implementation of Public Policy towards European Integration of Ukraine

**Number of characters: 58 351 (with abstracts, summaries and cover).  
Number of images: 1 x 1000 characters (lump sum)= 1000 characters.  
Total: Number of characters: 68 351 (with abstracts, summaries and  
cover and graphics)= 1,709 spreadsheets publishing.**

### ANNOTATION

*The paper deals with the challenge of forming public opinion during implementation of public policy towards European integration of Ukraine. It analyses public opinion on European integration of Ukraine during the period from the start of negotiations on a new enhanced Association Agreement to the present according to the sociological studies of different research institutions of Ukraine, based on which recommendations are made. It points out on referendum as part of successful Euro integration policy. It also researches theory and practice of public attitudes in the EU Member States towards enlargements and makes conclusions for Ukraine's prospects of European integration.*

**KEYWORDS:** European integration, Ukraine, the EU, public opinion, public information policy, Euromaidan, information and control mechanism.

**Формирование общественного мнения при реализации государственной политики евроинтеграции Украины**

## АННОТАЦИЯ

*В этой работе рассматривается проблема формирования общественного мнения в ходе реализации государственной политики европейской интеграции Украины. В ней анализируется общественное мнение о европейской интеграции Украины в период с начала переговоров по новому расширенному Соглашению об ассоциации до настоящего времени в соответствии с социологическими исследованиями различных исследовательских институтов Украины, на основе которых сделаны рекомендации. Она также указывает на референдум как часть успешной политики евроинтеграции. В работе также исследуется теория и практика общественного мнения в государствах-членах ЕС в отношении расширения и делаются выводы для перспектив европейской интеграции Украины.*

*Ключевые слова: европейская интеграция, Украина, ЕС, общественное мнение, политика в области общественной информации, Euromaidan, механизм информации и контроля.*

## INTRODUCTION

Taking into account public opinion during implementation of policy towards European integration is an important factor of its effectiveness. Let us note that the state uses various methods of forming public opinion to mobilize the public on certain issues. As a result, public authorities also legitimize public opinion and public policy in a particular area. Therefore, it is important to study public opinion in Ukraine towards European integration, the process of its formation through state information policy, changes of public opinion on EU membership after the Euromaidan and prospects for the future. In addition, recommendations on how to improve public policy towards European integration in terms of shaping public opinion are to be made.

## ANALYSIS OF PUBLIC OPINION IN UKRAINE ON EUROPEAN INTEGRATION

The author of the study conducted the analysis of public opinion on European integration of Ukraine during the period from the start of negotiations on a new enhanced Association Agreement to the present according to the sociological studies of different research institutions of Ukraine.

In fact, according to generalized data of sociologists from the Institute of Sociology of the National Academy of Ukraine in 2009, a significant number of Ukrainians - 44.2% made their choice in favor of Ukraine joining the EU<sup>1</sup>. Moreover, since 2006 the positive attitude of Ukrainian citizens to the possibility of Ukraine joining the EU has been overcoming negative assessment of this vector of state's development<sup>2</sup>.

According to the nationwide opinion polls in Ukraine on European integration, which were held in June 2006, December 2008, December 2009 and December 2011 by the Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation and the Ukrainian Sociological Service<sup>3</sup>, on average about 45% of citizens supported Ukraine's accession to the EU all these six years of analysis (Table 1).

It should be noted that during the period from 2006 to 2011, public opinion has changed slightly towards supporting European integration of Ukraine - from 43.7% in 2006 to 46.0% in 2011.

---

<sup>1</sup> Геополітичні орієнтації населення і безпека України (Geopolitical Orientations of Population and Security of Ukraine) [Уп. М. О. Шульга], ТОВ «Друкарня «Бізнесполіграф», К., 2009, С 15.

<sup>2</sup> Золкіна М.: Ставлення населення України до європейської та євроатлантичної інтеграції України (Attitudes of Ukrainian Public towards European and Euro Atlantic Integration of Ukraine), Громадська думка, № 2, 2012, С. 6.

<sup>3</sup> *Ukrainians opt for EU Membership, in Particular the Youth*, The Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation, <http://dif.org.ua/en/publications/press-relizy/dfefwgr.htm>.

**Table 1: Should Ukraine join the EU (in %)?**

	June 2006	December 2008	December 2009	December 2011
Yes	43.7	43.3	42.8	46.0
No	35.9	34.6	32.9	32.9
Difficult to say	20.4	21.7	24.3	21.1

Source: *Ukrainians opt for EU Membership, in Particular the Youth*, The Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation,  
<http://dif.org.ua/en/publications/press-relizy/dfefwgr.htm>

According to the results of the aforementioned survey in 2011, there is a difference between the attitude to European integration of Ukraine depending on the geographical area of the state and depending on age (Table 2).

**Table 2: Should Ukraine Join the EU (in %)?**

	Yes	No	Difficult to say
<b>People's attitudes to Ukraine's EU membership in different regions</b>			
West	74.2	22.4	3.3
Center and North East	49.7	22.4	27.9
South and South East	36.0	42.3	21.8
Donbas and the Autonomous Republic of Crimea	26.4	47.7	25.9
<b>Attitudes of Different Age Groups to the EU Membership of Ukraine</b>			
18-29	58.0	21.9	20.4
30-54	46.3	32.2	21.4
55 and older than 55	35.2	43.4	21.4

Source: *Ukrainians opt for EU Membership, in Particular the Youth*, The Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation,  
<http://dif.org.ua/en/publications/press-relizy/dfefwgr.htm>.



Traditionally much more than a half of the population in the West of the state (74.2%) supports European integration, while in Center and North East - nearly half (49.7%), and on the South and South East, as well as Donbass region and the AR of Crimea - much less than a half (36.0% and 26.4% respectively). As for the difference by age criteria, more than a half (58%) of young people and nearly half of middle age people (46.3%) support European integration. In contrast, pensioners as the age group do not support Ukraine's accession to the EU.

In 2013, the Institute of Sociology of the National Academy of Ukraine announced data on similar regional (Table 3) and age-related differences (Table 4) in the attitudes of population to EU integration.

**Table 3: Regional Differences in People's Attitude to Ukraine's Accession to the EU (as of 2013, in %)**

<i>What is your attitude towards Ukraine's accession to the EU?</i>	<i>West</i>	<i>Center</i>	<i>South</i>	<i>East</i>	<i>In general</i>
Mostly negative	7,2	20,3	36,0	47,6	27,9
Difficult to say	25,4	33,9	26,2	34,5	30,3
Mostly positive	67,4	45,8	37,8	17,9	41,6

Source: Українське суспільство 1992-2013. Стан та динаміка змін. Соціологічний моніторинг (Ukrainian Society 1992-2013). State and Dynamics of Changes. Sociological Monitoring), [За ред. д.е.н. В. Ворони, д.соц.н. М. Шульги], Інститут соціології НАН України, К., 2013, С. 153.

Thus, if we compare regional differences in people's attitude towards membership in the EU in 2011 (Table 2) and in 2013 (Table 3), we can conclude that the support of European integration in western regions decreased slightly during years of analysis. Besides, practically no dynamics was in people's attitudes on this issue in other regions of Ukraine.

**Table 4: Age Differences in People's Attitude to Ukraine's Accession to the EU (as of 2013, in %)**

What is your attitude towards Ukraine's accession to the EU?	Under 30 years	30-54 years	More than 55 years	In general
Mostly negative	21,6	26,1	34,9	27,9
Difficult to say	29,6	30,3	30,8	30,3
Mostly positive	48,8	43,7	34,2	41,6

Source: Українське суспільство 1992-2013. Стан та динаміка змін. Соціологічний моніторинг (Ukrainian Society 1992-2013). State and Dynamics of Changes. Sociological Monitoring), [За ред. д.е.н. В. Ворони, д.соц.н. М. Шульги], Інститут соціології НАН України, К., 2013, С. 153.

The above results were confirmed by opinion poll conducted by the Kiev International Institute of Sociology in November 2013, two weeks before the Vilnius Summit of Eastern Partnership. Young Ukrainian people (aged 18-29 years - 51% and aged 30-39 years - 41%) were ready to vote for joining the EU on a possible national referendum on the matter<sup>4</sup>.

Thus, comparing results of surveys on Ukraine's European integration of various sociological services over the years of analysis (2006-2013) showed that about half of young people support the membership of Ukraine in the EU.

In addition, as M. Zolkina, the expert of the Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation remarks from the analysis of public opinion, there is a relationship between the level of awareness about the EU - Ukraine relations and support of Ukraine's membership in the Union. For example, in 2011 52% of those who supported Ukraine's accession to the EU knew about the negotiations on the Association

<sup>4</sup> Яким шляхом іти Україні – до якого Союзу приєднуватись? (преференції населення за два тижні до Вільнюського Саміту) (What Way should Ukraine Choose – which Union to Chose? Preferences of Public Two Weeks before the Vilnius Summit), Київський міжнародний інститут соціології. Прес-релізи та звіти, 26.11.2013, <http://www.kiis.com.ua>.

Agreement between Ukraine and the EU. At the same time, only 37% of people had positive attitudes to European integration from those who were ignorant about the present state of relations between the two Parties<sup>5</sup>.

Thus, the analysis of the abovementioned issue gives us an opportunity to make a conclusion that Ukraine's citizens of all age groups and in all regions of Ukraine except its western part should become the target group in strengthening state information policy on the EU and the EU - Ukraine relations.

Public opinion poll conducted by the Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation and the Razumkov Center in December 2012, found out that in the overwhelming majority Ukrainians supported the conditions that the EU had raised before Ukraine for signing the Association Agreement. These conditions are the following: improving the electoral system, introducing the Electoral Code - 69% of support, judicial reform - 76% of support, eliminating politically motivated selective justice - 70% of support, implementing judgements of the European Court of Human Rights - 75% of support. Moreover, the majority of voters in all regions and all political parties in Parliament of Ukraine after the elections in 2012 supported these requirements of the EU<sup>6</sup>. We believe that this fact is relevant as it shows the unification of Ukrainians on issues of reforming those areas, on which the EU insists. Therefore, it highlights the importance of actualization in solving these problems by public authorities.

According to the Institute of Sociology of the National Academy of Ukraine in the first half of 2013, public support of the idea of Ukraine joining the EU was 41.6%<sup>7</sup>. In April 2013, Ukraine's accession to the EU supported relative majority of respondents (46%), according

---

<sup>5</sup> Золкіна М.: Ставлення населення України до європейської та єврооатлантичної інтеграції України (Attitudes of Ukrainian Public towards European and Euro Atlantic Integration of Ukraine), Громадська думка, № 2, 2012, 14 с.

<sup>6</sup> ЄС чи Митний союз? Куди хочуть іти громадяни? – загальнонаціональне опитування (EU or Customs Union: What do citizens want?), Фонд Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва, 2013, [www.dif.org.ua](http://www.dif.org.ua)

<sup>7</sup> Українське суспільство 1992-2013. Стан та динаміка змін. Соціологічний моніторинг (Ukrainian Society 1992-2013). State and Dynamics of Changes. Sociological Monitoring), [За ред. д.е.н. В. Ворони, д.соц.н. М. Шульги], Інститут соціології НАН України, К., 2013, С. 8.

to the monitoring of public opinion by the Razumkov Center<sup>8</sup>. In May 2013, the Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation and the Razumkov Center conducted the public opinion poll, which also showed that 42% of the population considered EU membership as the main integration direction of Ukraine. Yet only 21% of Ukraine's population has ever been in the states of Western Europe or North America, and the least of them - from East Ukraine (13.2%) compared to 32.8% from Western Ukraine<sup>9</sup>.

Note that according to the mentioned public opinion poll in 2013 only 34% of Ukrainians consider themselves Europeans and 55% of citizens of Ukraine do not consider themselves Europeans. It is characteristic that most Ukrainians (59%) in all regions of Ukraine, especially in East and South, need appropriate level of material well-being so that they feel like Europeans. The presence of another important factor to feel like Europeans - values of democracy, human rights and the rule of law - is the second after the material well-being and is more important for the population of West and Center for Ukraine than South and East. Interestingly, the largest share of those who feel themselves Europeans (43%) is among young people under 29 years, and the least (62%) - among the oldest generation aged more than 60 years<sup>10</sup>, that is pensioners.

Sociological survey conducted by the Razumkov Center in April 2013, also found that supporters of Ukraine's accession to the EU often justify their position by economic reasons, for instance, increasing citizens' welfare after joining the EU. After economic reasons EU accession supporters name social perspective, social changes that should take place after Ukraine's EU membership, simplification of

---

<sup>8</sup> *Європейський Союз чи Митний Союз: громадська думка* (EU or Customs Union: Public Opinion), Національна безпека і оборона, 2013, № 4-5, С. 104.

<sup>9</sup> *Ставлення громадськості до європейської інтеграції* (Attitudes of Public towards European Integration), Фонд Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва, 2013, [www.dif.gov.ua](http://www.dif.gov.ua)

<sup>10</sup> Золкіна М.: *Українське суспільство : чи відчуваємо ми себе європейцями?* (Ukrainian Society: do we feel like we are Europeans?), Громадська думка, № 12, 2013, С. 4-8.

travel for Ukrainian citizens to the EU countries<sup>11</sup>, that is liberalization of the visa regime between the EU and Ukraine.

According to the respondents of the Razumkov Center in April 2013 Ukrainian citizens consider, first of all, a high level of social protection (47%), second of all, the rule of law (32%), and, thirdly of all, the developed democracy (27%) as the biggest advantages of the EU. Moreover, according to Ukrainians, the following factors prevent Ukraine's integration into the EU: 1) a high level of corruption in Ukraine (80%); 2) a low level of economic development of Ukraine and the slow pace of reforms in this area (78%); 3) problems in the field of democracy in Ukraine (70%)<sup>12</sup>.

Assessing the impact of implementation of the Association Agreement after signing it on different spheres of life in Ukraine, respondents most often indicated a positive impact on most aspects. These aspects were listed in the questionnaire survey conducted by the Razumkov Center in April 2013: 1) the level of economic development (53%); 2) democracy (52%); 3) education, science and technology (51%); 4) development of housing, roads, infrastructure (49%); 5) quality of products (47%); 6) the effectiveness of the authorities (41%); 7) income (41%); 8) corruption (38%); 9) unemployment (37%); 10) ecology<sup>13</sup>.

An important generalization of the analysis of opinions of Ukrainians about Ukraine's integration into the EU is that there was no positive attitude towards this process of the absolute majority of all citizens of Ukraine regardless of age and regional differences.

However, this situation began to change in late 2013. In November 2013, before the Vilnius Summit, the Ukrainian edition of «the Deutsche Welle» published a survey of public opinion, which it ordered at the Ukrainian local office of the international research agency — IFAK Institut GmbH & Co.. According to this poll, the

---

<sup>11</sup> *Європейський Союз чи Митний Союз: громадська думка* (EU or Customs Union: Public Opinion), Національна безпека і оборона, 2013, № 4–5, С. 105.

<sup>12</sup> The same, P. 107.

<sup>13</sup> The same, P. 109.

majority of Ukrainians (58%) are in favor of Ukraine joining the EU. Moreover, 37% of them seek accession within five years<sup>14</sup>.

At the same time, in December 2013 the Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation and the Razumkov Center conducted public opinion poll. It showed that if a national referendum on the accession to the EU was held in December 2013, the majority of Ukraine's population would vote for (48%), against - 36%<sup>15</sup>. According to the survey conducted by the Center for Social and Marketing Research Socis and the Sociological Group "Rating" in December 2013, 49.1% of citizens of Ukraine would have voted for Ukraine's accession to the EU, while 29.6% - against. In turn, among those who decided to take part in this referendum, the number of supporters of the EU was 62.4%<sup>16</sup>.

In view of this we can say that the level of public support for the European integration of Ukraine has grown significantly in late 2013 - early 2014. It happened after the suspension of European integration by the Cabinet of Ministers of Ukraine and not signing the Association Agreement at the Vilnius Summit in November 2014 by the President of Ukraine. Therefore, it happened during Euromaidan in Ukraine.

In addition, positive attitudes of Ukrainians towards signing the Association Agreement were changing upwards during 2013. First, interesting sociological survey data in April 2013 in this regard cited the Razumkov Center: 42% of respondents supported the signing of the Agreement. Although it was noted that not all supporters of EU accession advocated the signing of this Agreement. However, one of the main reasons of support is that signing the Agreements will be the

---

<sup>14</sup> *DW-Trend: більшість українців – за вступ до ЄС* (Majority of Ukrainians are for the Accession to the EU), Deutsche Welle, 18.11.2013, <http://www.dw.de>.

<sup>15</sup> *Політичні підсумки і прогнози: 2013* (загальнонаціональне й експертне опитування) (Political Conclusions and Prognosis: 2013), Фонд Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва, 2013, [www.dif.org.ua](http://www.dif.org.ua).

<sup>16</sup> *Суспільно-політична ситуація в Україні грудень 2013* (Social and Political Situation in Ukraine December 2013), Центр соціальних та маркетингових досліджень «СОЦИС». Прес-реліз, 26 грудня 2013, <http://www.socis.kiev.ua/ua/press/suspilno-politychna-sytuatsija-v-ukrajini-hruden-2013.html>.

beginning of the EU accession process; while only 30% know the meaning of this Agreement<sup>17</sup>.

In October 2013, the Ukrainian edition of «Deutsche Welle» published a survey of public opinion, which it ordered at the Ukrainian local office of the international research agency — IFAK Institut GmbH & Co.. According to this poll before the Vilnius Summit, only half of Ukrainians (50%) wanted Ukraine to sign the Association Agreement and the Free Trade Area with the EU in 2013. It also noted that the support of Ukrainians of the association with the EU decreased slightly compared to the earlier survey<sup>18</sup>.

The largest company on marketing and social research in Ukraine the «GfK Ukraine» also carried out a sociological study in October 2013. It revealed that 45% of Ukrainians thought that the country had to sign the Association Agreement with the EU. At the same time, among those who had a definite position on the strategic choice of Ukraine, 54% were convinced that Ukraine should sign the Association Agreement and to become a member of this Union in the future. In addition, among people aged 16-29 years, who have formed position on integration issues, 73% are for the Agreement with the EU, whereas among respondents aged over 60 years - only 45%<sup>19</sup>. These are predictable difference in attitudes to European integration of Ukraine according to the age criterion according to all polls.

It should be reminded that the rate of public support for European integration in general and not specific aspect of signing the Association Agreement was also up to 50% before the Vilnius Summit in 2013, as almost all opinion polls in Ukraine showed.

Characteristically, in December 2014 the Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation and the Razumkov Center conducted a poll, which showed that during the period from

---

<sup>17</sup> *Європейський Союз чи Митний Союз: громадська думка (EU or Customs Union: Public Opinion)*, Національна безпека і оборона, 2013, № 4–5, С. 104.

<sup>18</sup> *DW-Trend: підтримка українцями асоціації з ЄС дещо зменшилась (Support of Ukrainians of the Association with the EU has somewhat decreased)*, Deutsche Welle, 10.2013, <http://www.dw.de>.

<sup>19</sup> *Українці обирають Євросоюз (Ukrainians Choose the EU)*, GfK Ukraine, 12.11.2013, [http://www.gfk.ua/public\\_relations/press/press\\_articles/011218/index.ua.html](http://www.gfk.ua/public_relations/press/press_articles/011218/index.ua.html).

December 2013 to December 2014 the percentage of citizens of Ukraine who support Ukraine's accession to the European Union had significantly increased. In fact, 57.3% of Ukrainians supported membership of country in the EU in December 2014 compared with 46.4% support in December 2013<sup>20</sup>.

After conducting this analysis, the author proposes that citizens of our country of all age groups and in all regions of Ukraine except its western part should become the target group to strengthen state information policy on the EU and the EU - Ukraine relations.

Thus, the level of public support for Ukraine's membership in the EU has grown to a record 10% in one year. It has never been such an increase over a whole period of formation and implementation of public policy of Ukraine towards European integration.

In our opinion, rapid increase in public support of Ukraine's accession to the EU can be explained by such events in our country, as the Euromaidan of late 2013 - early 2014, the Revolution of Dignity of early 2014, the aggression of Russia against Ukraine, Russian occupation of Ukrainian Autonomous Republic of Crimea and some parts of Donetsk and Lugansk regions. These events led to the change of public attitudes towards the EU and the Russian Federation.

## ATTITUDES OF EUROPEANS TO ENLARGEMENTS OF THE EU

Well-known Western scholar D. Dinan emphasizes that in the history of the EU there were examples of how public opinion was negative at first to some EU initiatives, and later changed its attitude to a positive one. Moreover, in certain cases, such as an introduction of the single European currency, the euro, EU executives made decisions despite the negative attitude to it among citizens, which later changed to positive. For example, two years after the introduction of the euro currency, number of its supporters and opponents among the citizens was similar (47% - "for" and 44% - "against"). Already in 2006, 60% of the EU population supported the

---

<sup>20</sup> Громадська думка : підсумки 2014 року (Public Opinion: Conclusions of 2014), Фонд «Демократичні ініціативи імені Ілька Кучерова», [http://www.dif.org.ua/ua/polls/2014\\_polls/jjorjojkhpkp.htm](http://www.dif.org.ua/ua/polls/2014_polls/jjorjojkhpkp.htm).



euro. Moreover, Germany showed the greatest increase of percentage of supporters of the euro, even though 60% of its citizens opposed its introduction in the 1990s. Therefore, given the above, D. Dinan concluded that at least in some political issues the EU leaders could rationally argue that their decisions were ahead of public opinion<sup>21</sup>.

Based on these arguments of the known researcher and these facts, one can assume that maybe not always taking administrative decisions need to be based only on public opinion, if decisions are prudent and recommended by appropriate specialists. After all, public attitudes towards various issues may change, especially if there is no negative attitude of absolute majority to a particular decision.

Evaluating the EU interest in cooperation with Ukraine interviewed by the Razumkov Center in April 2013, citizens of Ukraine frequently pointed out that the EU is interested in: 1) using its natural resources (48%); 2) using its intellectual and scientific potential and labor force (44%); 3) Ukrainian market for EU products (41%); 4) taking Ukraine from under the influence of Russia (31%); 5) energy resources transit from Russia (31%). In fact, according to a poll by the Razumkov Center in April 2013, rejection of Ukraine's accession to the EU by citizens Ukraine was mainly motivated by such factor as "nobody expects us in the EU" (19%)<sup>22</sup>.

Consequently, it is reasonable to analyze attitudes of the EU citizens to its enlargement. Note that before the EU enlargement in 2004 and especially in 2007, most people in the EU did not pay much attention to the accession of new members to the organization. However, after the EU enlargement to the East, Europeans were disturbed by real and fictional stories of migration of people from Eastern Europe to Western countries, and issues related to employment, social policy and social inequality. This attitude of citizens of the EU Member States to almost infinite process of EU accession of new states of Europe was called "fatigue from

---

<sup>21</sup> Dinan D.: *Ever Closer Union. An Introduction to European Integration*, Forth edition, : Lynne Reinner Pub, London, 2010, P. 101-104.

<sup>22</sup> *Європейський Союз чи Митний Союз: громадська думка (EU or Customs Union: Public Opinion)*, Національна безпека і оборона, 2013, № 4-5, С. 105-107.

extensions". Certainly, enlargement has recently become very complicated process. This is because, on the one hand, there is the lack of coordination between the increase in the number of policies and institutional complexity of the European Union. On the other hand, this is because of quite low economic development, underdeveloped administrative capacity and democratic principles in most new Member States in the 21st century, as well as possible future members. At the same time, according to D. Dinan, for such states as Ukraine it will be difficult to fulfill the criteria for the EU membership<sup>23</sup>.

Essential is the fact that public opinion of "old" 15 Member States has changed towards greater support of the EU enlargement in 2004. For example, in 2000 44% of the population supported the Eastern enlargement of the EU, while 35% were against it. In contrast, two years later, in 2002, already 55% EU citizens supported EU accession of new states of CEE, as opposed to 37% against it<sup>24</sup>.

Consequently, the author proposes to consider mostly positive assessment by the population of new Member States of the results of the EU membership when assessing the implementation of Ukraine's strategic goal - EU membership.

During the period of 2001-2009, for example, attitudes of Europeans to whether membership in the EU is a positive factor has changed: on average, 53-55% had a positive attitude towards it, with a minimum figure of 48% in 2003-2004, and the largest - 58% in 2007<sup>25</sup>.

The highest support for the EU membership in 2007 is explained, according to the author of the study, by a high level of economic development of the EU at that time before global financial crisis in 2008 and, therefore, by generally reduction of negative expectations from the enlargement in both old and new Member States.

Western scholars D. Di Mauro and M. Fraile analyzed the dynamics of attitudes of Europeans to further EU enlargement after the global financial crisis (2007-2011). They concluded that generally

---

<sup>23</sup> Dinan D.: *Ever Closer Union. An Introduction to European Integration*, Forth edition, : Lynne Reinner Pub, London, 2010, P. 484-486.

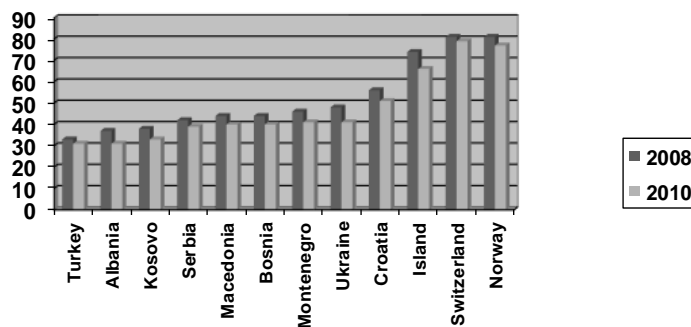
<sup>24</sup> The same, P. 99.

<sup>25</sup> The same, P. 99.

the public has become less favorable towards the accession of new states to the EU. For example, in 2008 36% of people in the EU were against future enlargements of the EU. Since 2009, their number has been 40% and reached two peaks - 45% in May 2010 and 50% in November 2011. At the same time, the number of Europeans who favored the further expansion of the EU borders decreased from 2009 to less than 50%. Subsequently, in late 2011 only 39% of Europeans supported EU enlargement on average in the EU. The greatest support for this process among the public was in Eastern Europe<sup>26</sup>.

If we describe EU public support for the accession of other European countries to the European Union (Figure 1), it decreased in 2010 compared to 2008, but only slightly.

**Figure 1: EU Public Support for the Accession of Other European Countries to the European Union, in %**



Source: *Policy-Making in the European Union* [ed. by H. Wallace, W. Wallace, M. A. Pollack], 5<sup>th</sup> edition, Oxford University Press, Oxford, 2005, P. 3. based on sociological data of the Eurobarometer in 2008 and 2010.

The analysis of public opinion in the Member States regarding the potential entry of new states to the Union already during the

<sup>26</sup> Di Mauro D. and M. Fraile: *Who Wants More? Attitudes towards EU Enlargement in Time of Crisis*, EUDO Public Opinion Observatory. EUDO Spotlight 2012/04, October 2012, P. 1-2.

financial crisis showed that citizens of the EU less of all support the accession of countries such as Turkey, Albania and Kosovo (averaging 30-38 %). In our view, this can be explained, among other factors, by the fact that the vast majority of the population of these countries professes Islam that does not meet common European Christian values. Most Europeans approve (80%) further enlargement of such economically developed countries as Norway and Switzerland, which do not seek membership in the European Union. Iceland, the economy of which has suffered significantly from the consequences of the global financial crisis, we can determine in the third place of Europeans' support of EU membership. After the global financial crisis, Iceland announced its intention to join the European Union and received the status of candidate country for membership. Croatia was in the fourth place of the EU public support (50%), and it joined the EU in July 1, 2013.

We should especially stress on the example of Croatia, which shows that Europeans support of Ukraine's possible membership in the EU is large enough (after Croatia - 41-47%) and is approximately at the level of the Balkan countries that are candidates for the EU membership: Montenegro, FYR Macedonia, and Serbia.

## **PUBLIC OPINION DURING IMPLEMENTATION OF EUROPEAN INTEGRATION POLICY**

To begin with, considering public opinion during implementation of public policy towards European integration and involvement of public into the process of its formation, implementation and evaluation are important factors in its success.

For example, the first agreement on the accession of Norway to the EU was signed in January 1972. However, in September 1972 54% of Norway's citizens voted against joining the European Union because of concerns about the consequences of joining for such industries of the economy of the state as agriculture, fishing and oil extraction. The second time Norway filed an application for accession to the EU in November 1992. The agreement on the accession of Norway to the EU was signed in June 1994. Nevertheless, in November

1994 citizens again voted against their country's membership in the EU on the national referendum. Energy policy became the issue of a dispute again, as Norway did not want to give up control of its vast reserves of natural gas and oil. Besides, fishing policy also became the issue of a dispute because Norway did not want to lose control over their profitable territorial waters<sup>27</sup>.

Therefore, Norway twice did not become the EU member, although twice it applied for accession and even signed agreements on joining the EU. This happened because Norway's citizens at national referendums on accession did not support the EU membership. Accordingly, consideration of public opinion during implementation of public policy towards European integration of this state took place only at the final stage of its implementation, evaluation stage before accession to the EU, which cannot be evaluated positively.

The above example, according to the author, demonstrates the need for the involvement of citizens not only to the evaluation of public policy towards European integration before the accession to the EU, but also to continuous monitoring during its implementation, which is envisaged in the provisions of the Association Agreement.

Switzerland is another example of how public opinion can negatively affect the outcome of the implementation of public policy towards European integration, namely the desire to join the EU. Its citizens voted against joining the EEA at the national referendum in December 1992. After this referendum, the Swiss government decided not to continue European integration policy and not to have the aim of Switzerland's membership in the European Union<sup>28</sup>. The EEA was the proposal of the European Commission as the creation of a large integrated market that would have included that time twelve EU member states and seven states of the European Free Trade Association (the EFTA): Austria, Finland, Iceland, Liechtenstein, Norway, Sweden and Switzerland. In fact, the EEA has become the first informal step to integrating half of the EFTA states into the EU,

---

<sup>27</sup> Dinan D.: *Ever Closer Union. An Introduction to European Integration*, Forth edition, : Lynne Reinner Pub, London, 2010, P. 31, 105-107.

<sup>28</sup> The same. – P. 106.

namely Austria, Finland and Sweden. These three states became EU members in 1995.

We believe the example of Switzerland is an illustrative one. This is because its public authorities had been continuously monitoring public opinion about the prospects of European integration policy, which had led to the adjustment of public policy of this state towards European integration.

Accordingly, there is the factor of citizens' approval of EU accession on the final stage of successful implementation of public policy towards European integration in addition to other important policy issues, including the irreversibility of reforms and the strategic development of the state in connection with the election of pro-European politicians and political parties by citizens during elections.

However, as the analyzed experience of Switzerland and Norway shows, with a negative public perception of the prospect of EU membership, these European countries have been integrating more closely into the European Union in various fields.

In view of the above, we consider it appropriate recommending national authorities to continue implementing public policy of Ukraine's European integration even if the European Union does not offer our country the prospect of obtaining full membership in the nearest future.

It is noteworthy that from 1990 to the present 34 national referendums were held on issues related to European integration<sup>29</sup> in European countries.

Table 5 shows the main national referendums in European countries in EU affairs that were held from 1972 to 2012. These referendums are, firstly, on spatial EU enlargement - accession of new members to it, or, secondly, on further integration of the EU in various fields.

Note that not every EU state uses national referendums to address European integration issues. Moreover, this form of citizen involvement in decision-making in the EU has been used on certain

---

<sup>29</sup> EU Related Referendums, European Election Database, [http://www.nsd.uib.no/european\\_election\\_database/election\\_types/eu\\_related\\_referendums.html](http://www.nsd.uib.no/european_election_database/election_types/eu_related_referendums.html).

aspects. However, referendums eventually began to play an increasingly important role in the process of European integration. According to famous scholar of European integration D. Dinan, it is also noticeable that moral and political pressure on their use in the EU has increased. According to his categorization, most referendums on European integration issues fall under two main categories<sup>30</sup>.

**Table 5: National Referendums in European States on European Integration Issues (selected)**

Year	State	Issue	Result
1972	Denmark, Ireland,	Accession to the CEA	Yes
	Norway	Accession to the CEA	No
1975	The United Kingdom	Continuation of membership in the CEA	Yes
1982	Greenland	Continuation of membership in the CEA <sup>31</sup>	No
1986	Denmark	Accession to the CEA	Yes
1987	Denmark	Accession to the CEA	Yes
1992	Denmark - 1	Maastricht treaty	No
	Ireland, France	Maastricht treaty	Yes
1992	Denmark - 2	Maastricht treaty	Yes

<sup>30</sup> Dinan D.: *Ever Closer Union. An Introduction to European Integration*, Forth edition, : Lynne Reinner Pub, London, 2010, P. 115-117.

<sup>31</sup> The only example of how the territory came out from the EU: in 1982 the population of Greenland, which had entered the EU as part of Denmark in 1973, voted against continuation of membership.

1994	Austria, Finland, Sweden Norway	Accession to the EU Accession to the EU	Yes No
1998	Denmark, Ireland	Amsterdam Treaty	Yes
2000	Denmark	The introduction of the euro	No
2001	Ireland – 1	Treaty of Nice	No
2002	Ireland – 2	Treaty of Nice	Yes
2003	Slovenia, Slovakia, Czech Republic, Hungary, Estonia, Latvia, Lithuania, Poland, Malta Sweden	Accession to the EU The introduction of the euro	Yes No
2005	Spain France, Netherlands Luxembourg	Constitutional treaty Constitutional treaty Constitutional treaty	Yes No Yes
2005	Switzerland Switzerland	Schengen / Dublin agreement Protocol on extension of the Agreement on free movement of people	Yes Yes
2008	Ireland – 1	Lisbon treaty	No
2009	Ireland – 2	Lisbon treaty	Yes
2012	Croatia	Accession to the EU	Yes

Source: Dinan D.: *Ever Closer Union. An Introduction to European Integration*, Forth edition, : Lynne Reinner Pub, London, 2010, P. 117; *EU Related Referendums*, European Election Database,



[http://www.nsd.uib.no/european\\_election\\_database/election\\_types/eu\\_related\\_referendums.html](http://www.nsd.uib.no/european_election_database/election_types/eu_related_referendums.html)

The first category of referendums is whether to join the EU: Denmark, Ireland, Norway in 1972; Austria, Finland, Sweden in 1994; nine states that joined the EU in 2004, except Cyprus held referendums in 2003: Slovenia, Slovakia, Czech Republic, Hungary, Estonia, Latvia, Lithuania, Poland, Malta. The second category of referendums is nationwide vote on whether to support the new treaty of the European Union. The results were positive and the level of public support for EU membership was particularly high in referendums held in the 21<sup>st</sup> century (Table 6). For example, 90-92% of the population supported EU membership in national referendums in Slovakia, Lithuania and Slovenia<sup>32</sup>.

**Table 6. Level of Public Support for EU Membership in National Referendums, in %**

State	Date of referendum	Result, in %	Result (yes/no)
Malta	8 March 2003	53,6%	yes
Slovenia	23 March 2003 p.	89,2%	yes
Hungary	12 April 2003 p.	83,8%	yes
Lithuania	11 May 2003 p.	91%	yes
Slovakia	16-17 May 2003 p.	92,5%	yes
Poland	8 June 2003 p.	77,4%	yes
Czech Republic	13-14 June 2003 p.	77,3%	yes
Estonia	14 September 2003	64%	yes
Latvia	20 September 2003	67%	yes

Source: developed by author based on: *EU Enlargement*, Enterprise Europe Network, London, November 2006, 10 p.; *Referendum ogólnokrajowe w sprawie wyrażenia zgody na ratyfikację Traktatu dotyczącego przystąpienia Rzeczypospolitej Polskiej do Unii Europejskiej*, Państwowa Komisja Wyborcza, <http://www.referendum.pkw.gov.pl/sww/kraj/indexA.html>.

It should be emphasized that two countries that joined the EU in 2007, namely Romania and Bulgaria, did not conduct national referendums on EU membership. This was due to the high level of

<sup>32</sup> Dinan D.: *Ever Closer Union. An Introduction to European Integration*, Forth edition, : Lynne Reinner Pub, London, 2010, P. 115-117.

public support for European integration, as was shown by nationwide surveys in these countries. For example, in 2004, when Romanian accession negotiations to the EU had been completed, opinion polls showed that 80% of Romanians supported membership of the state in the European Union<sup>33</sup>.

It should be emphasized that, as the author's study and practice of other EU countries show, it is appropriate to hold a referendum on the final stage of accession negotiations, when the date of accession is known. In fact, at that very stage of European integration all candidate states at the time of joining the EU had national referendums, namely a year before the anticipated date of accession to the European Union.

It should be noted that in Ukraine, political parties or civil society representatives sometimes speculate on the need for a national referendum on the accession of the state to the EU. The reason is to ensure that the public expresses its opinion on this strategic goal of Ukraine at the current implementation stage of Ukraine's European integration policy. After all, national referendums allow citizens to express their opinion on certain well-defined, yet important topics, including in the EU. They are a manifestation of direct democracy in the conditions of functioning of representative democracy in states. In addition, they are one of the tools of information-control mechanism of implementation of public policy.

However, given the author's analysis of European experience in matters of involving citizens to express their opinions about the EU accession at the national referendum, we propose to abandon holding a nationwide referendum concerning Ukraine's membership in the EU. It needs to be done both during the implementation of public policy towards European integration and before possible accession to the Union, depending on the complexity of the process of further European integration of Ukraine. This also needs to be done on the condition of constant monitoring of public opinion concerning the potential Ukrainian membership in the EU, which would show a high rate of public support for European integration (about 70-80%).

---

<sup>33</sup> *EU Enlargement*, Enterprise Europe Network, London, November 2006, P. 4.

This recommendation is based on author's analysis of the experience of the countries of Central and Eastern Europe in this matter. It shows that in those countries where the EU accession process was particularly difficult and / or time-consuming, such as Romania, Bulgaria and Cyprus, and the level of public support for European integration was high, referendums on EU membership were not held.

It should be emphasized that not every EU state uses national referendums to address European integration issues, although referendums eventually began to play an increasingly important role in European integration. Referendums in the EU can be divided into two categories: the first category is referendums in member candidate on whether to join the European Union; the second category of referendums is nationwide vote in EU member states about whether to support a new agreement. On the final stage of European integration, candidate states at the time of joining the EU held national referendums, namely a year before the anticipated date of accession to the European Union. Note that results were positive and the level of public support for EU membership was particularly high in referendums held in the 21<sup>st</sup> century.

Significantly, most citizens of the new EU member states from the CEE region (except Bulgaria, Hungary and Latvia) believe that their country benefited from EU membership<sup>34</sup>. This positive assessment of the consequences of the EU membership by population of the new member states is important as mainly positive example for Ukraine of public opinion in its countries-neighbors in the region. It is also an important example for the continuation of Ukraine's strategic goal – the EU membership. The author's analysis of public attitudes at the EU towards its enlargement has shown that the level of negative attitudes concerning the EU enlargement to the East in 2004 remained roughly the same. Instead, the number of those who supported

---

<sup>34</sup> Dinan D.: *Ever Closer Union. An Introduction to European Integration*, Forth edition, : Lynne Reinner Pub, London, 2010, P. 99.

membership of post-socialist CEE countries in the EU, increased with time.

We believe that this positive trend of public support for EU enlargement occurred due to positive attitude to this process of those, who earlier did not have the defined position on the issue. We also think that low assessment of the EU enlargement in 2003-2004 can be explained by fears of the population of the Member States to expand its boundaries in 2004 and its possible negative consequences for the "old" 15 Member States of this Union. At the same time, we explain the highest assessment of the EU membership in 2007 by the high level of economic development of the EU at that time before global financial crisis of 2008. That is why there was generally the reduction of negative expectations from enlargement in both "old" and "new" Member States.

In addition, it should be noted that large Ukrainian diaspora of EU Member States has significant potential in advancing the interests of Ukraine in the EU, promoting a positive public perception of the EU Member States to a prospect of Ukraine's EU membership. Therefore, it is necessary to involve it to the implementation of public policy of Ukraine towards European integration<sup>35</sup>. According to the author of this analysis, the Ukrainian diaspora in the EU may also become an important instrument of improvement of information-control mechanism of implementation of public policy of Ukraine towards European integration.

We need to stress on such an important instrument of state information and control mechanism of realization of state policy of European integration of Ukraine as information policy of the state on formation of positive public opinion. In fact, successful state information policy for EU accession has become a significant part of European integration policy of governments of the Republic of Poland, the Czech Republic, the Slovak Republic and Hungary<sup>36</sup>, etc.

---

<sup>35</sup> Лагутов Ю. Е.: Вплив політико-ідеологічної діяльності української діаспори держав ЄС на співпрацю з Україною у сфері євроінтеграції (Influence of Political and Ideological Activity of Ukrainian Diaspora on Cooperation with Ukraine in the sphere of Euro integration), Вісн. НАДУ, 2007, № 1, С. 152–159

<sup>36</sup> Дем'янець В. І. : Інтеграційна політика владних органів країн Вишеградської групи щодо ЄС і НАТО у 1989 – 1999 рр. (Integration Policy of Public

In other words state information policy for EU integration is one of the most important and effective instruments in the information and control mechanism of European integration policy.

Indeed, the state information policy in the field of European integration is competent to form a pro-European public opinion. Accordingly, it is necessary to monitor continuously public opinion on European integration and a possible Ukraine's EU membership in the future as one of the indicators of assessment of public policy towards European integration at the stage of its implementation in order to improve it.

Therefore, we suggest increasing the effectiveness of state information policy on European integration of Ukraine by updating tasks of the current Concept of implementing public policy in the field of informing and establishing communication with the public on actual topics of European integration of Ukraine until 2017 in accordance with author's study of public opinion about European integration.

## CONCLUSIONS

The study found overall trends and a small change in public attitudes to the European integration of Ukraine. An important generalization of the analysis of opinions of Ukrainians about Ukraine's integration into the EU is that there was no positive attitude towards this process of the absolute majority of all citizens of Ukraine regardless of age and regional differences. However, this situation began to change in late 2013 - early 2014 during Euromaidan towards greater support for the European integration of Ukraine. As the results of opinion polls on European integration of Ukraine among young people show, feeling of being Europeans and desire of Ukraine's accession to the EU correlate with each other. The above leads to the conclusion that exactly high level of material well-being and respect for the fundamental values of democracy, according to the

---

Authorities of Countries of Visegrad Group towards the EU and the NATO): автореф. дис... канд. політ. наук: 23.00.02, Ін-т політ. і етнонац. дослідж., К., 2001, С. 10.

overwhelming majority of citizens of Ukraine, distinguish citizens of the EU member states from Ukrainians. Moreover, lack of these factors prevent citizens of our country feel that they belong to European civilization.

After conducting this analysis, the author proposes to take the following measures to improve public policy of Ukraine towards European integration.

Firstly, it is important to increase Ukrainian citizens' general knowledge about the EU and relations between Ukraine and the EU at the present stage. As the author's study of public opinion about European integration has shown, there is a significant number of Ukrainians (about 20%), who do not have knowledge about the European Union, excluding negatively minded and uninformed citizens in this subject. These uninformed people have not yet formed their attitude to the prospects of Ukraine's membership in the EU. Note that this figure (20%) is almost the same and meets all regions except Western Ukraine.

Accordingly, secondly, citizens of our country of all age groups and in all regions of Ukraine except its western part should become the target group to strengthen state information policy on the EU and the EU - Ukraine relations. Such policy will contribute to the efficiency of public policy in this sphere during the economic crisis by focusing its current objectives and funding not on all regions of Ukraine.

The analysis of national referendums on European integration in the EU Member States leads to the expression of certain conclusions. It is established that in those countries where the EU accession process was particularly difficult and / or time-consuming, such as Romania, Bulgaria and Cyprus, and the level of public support for European integration was high, referendums on EU membership did not occur. It is concluded that holding a referendum on joining the EU is appropriate only at the final stage of accession negotiations, when the date of accession is set up, as the study of the EU states' experiences has shown.

It is proved that holding a national referendum in Ukraine is not an effective mechanism at the present stage of European integration policy of the state. This is because Ukraine has not even applied for

membership in the EU and it certainly does not have defined date of accession of our country to the EU.

It is shown that taking into account public opinion during implementation of European integration policy is an important factor in assessing its results and outlining possible future prospects. It is shown that that Norway, for example, twice applied for EU membership, met the conditions of membership in it, but twice it did not join the European Union because its membership in the EU was not supported by citizens in national referenda on accession.

On the issue of public involvement in formulation and implementation of state policy in a particular area, the author considers it important to stress that the public has become more actively involved in the process of formation and implementation of public policy towards European integration after the events in Ukraine at the end of 2013 - early 2014, known as Euromaidan. Therefore, we believe that the internal conditions for improving information-control mechanism of public policy towards European integration in Ukraine have considerably changed for the better in the years 2014-2016.

We think that since Euromaidan at the end of 2013 there has been an intensification of civil society, the increase of its role and importance in making managerial decisions, especially in forming and implementing Ukraine's public policy towards European integration.

Thus, the citizens of Ukraine came to peaceful protest after President of Ukraine Viktor Yanukovich had not signed the EU-Ukraine Association Agreement during Eastern Partnership Summit in Vilnius in November 2013 and government of Mykola Azarov had suspended Ukraine's public policy towards European integration. However, after the police had dispersed the peaceful protest, hundreds of thousands of people took to demonstrate not only to support the implementation of public policy of Ukraine's European integration, but also to support European standards and principles in our country: freedom of speech, freedom of assembly, human rights to respect for his/her honor and dignity, the right to a fair and impartial trial, the right to life and others. Thus, during the Euromaidan Ukrainians not only have shown their support for the implementation of Ukraine's public policy towards European integration by signing the EU-Ukraine

Association Agreement, but their support and commitment to the core values of the EU. These are the protection of rights and freedoms of citizens, accountability of public authorities in a result of free and fair democratic elections, the need to involve citizens and to consider their views on the process of implementation of public policy towards European integration.

Thus, the author concludes that there has been the activation of civil society in Ukraine because of the Euromaidan. Moreover, this activation of self-organization and activity of citizens has continued in 2014 and later during the Russian aggression against Ukraine in the form of the emergence of a strong volunteer movement to assist the Armed Forces of Ukraine, victims of the conflict in eastern Ukraine, internally displaced persons from the temporarily occupied Ukrainian territories of the Autonomous Republic of Crimea and some areas of Donetsk and Lugansk regions.

Consequently, according to the author, activation of civil society in Ukraine and strengthening its role and importance in public and political life in 2014-2016 are decisive positive factors of the improvement of information and control mechanism of realization of public policy towards European integration.

## REFERENCES

1. *Геополітичні орієнтації населення і безпека України* (Geopolitical Orientations of Population and Security of Ukraine) [Уп. М. О. Шульга], ТОВ «Друкарня «Бізнесполіграф», К., 2009, 80 с.

2. *Громадська думка : підсумки 2014 року* (Public Opinion: Conclusions of 2014), Фонд «Демократичні ініціативи імені Ілька Кучерова», [http://www.dif.org.ua/ua/polls/2014\\_polls/jjorjojkrkhrkr.htm](http://www.dif.org.ua/ua/polls/2014_polls/jjorjojkrkhrkr.htm).

3. Дем'янець В. І. : *Інтеграційна політика владних органів країн Вишеградської групи щодо ЄС і НАТО у 1989 – 1999 рр.* (Integration Policy of Public Authorities of Countries of Visegrad Group towards the EU and the NATO): автореф. дис... канд. політ. наук: 23.00.02, Ін-т політ. і етнонац. дослідж., К., 2001, 17 с.

4. *Європейський Союз чи Митний Союз: громадська думка* (EU or Customs Union: Public Opinion), Національна безпека і оборона, 2013, № 4–5, С. 104–132.

5. *ЄС чи Митний союз? Куди хочуть іти громадяни? – загальнонаціональне опитування* (EU or Customs Union: What do citizens



want?), Фонд Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва, 2013, [www.dif.org.ua](http://www.dif.org.ua).

6. Золкіна М.: Ставлення населення України до європейської та єврооатлантичної інтеграції України (Attitudes of Ukrainian Public towards European and Euro Atlantic Integration of Ukraine), Громадська думка, № 2, 2012, 14 с.

7. Золкіна М.: Українське суспільство : чи відчуваємо ми себе європейцями? (Ukrainian Society: do we feel like we are Europeans?), Громадська думка, № 12, 2013, 11 с.

8. Лагутов Ю. Е.: Вплив політико-ідеологічної діяльності української діаспори держав ЄС на співпрацю з Україною у сфері євроінтеграції (Influence of Political and Ideological Activity of Ukrainian Diaspora on Cooperation with Ukraine in the sphere of Euro integration), Вісн. НАДУ, 2007, № 1, С. 152–159.

9. Політичні підсумки і прогнози: 2013 (загальнонаціональне й експертне опитування) (Political Conclusions and Prognosis: 2013), Фонд Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва, 2013, [www.dif.org.ua](http://www.dif.org.ua).

10. Ставлення громадськості до європейської інтеграції (Attitudes of Public towards European Integration), Фонд Демократичні ініціативи імені Ілька Кучеріва, 2013, [www.dif.gov.ua](http://www.dif.gov.ua).

11. Суспільно-політична ситуація в Україні грудень 2013 (Social and Political Situation in Ukraine December 2013), Центр соціальних та маркетингових досліджень «СОЦИС». Прес-реліз, 26 грудня 2013, <http://www.socis.kiev.ua/ua/press/suspilno-politychna-sytuatsija-v-ukrajini-hruden-2013.html>.

12. Українське суспільство 1992-2013. Стан та динаміка змін. Соціологічний моніторинг (Ukrainian Society 1992-2013). State and Dynamics of Changes. Sociological Monitoring), [За ред. д.е.н. В. Ворони, д.соц.н. М. Шульги], Інститут соціології НАН України, К., 2013, 566 с.

13. Українці обирають Євросоюз (Ukrainians Choose the EU), GfK Ukraine, 12.11.2013, [http://www.gfk.ua/public\\_relations/press/press\\_articles/011218/index.ua.html](http://www.gfk.ua/public_relations/press/press_articles/011218/index.ua.html).

14. Яким шляхом іти Україні – до якого Союзу приєднатись? (преференції населення за два тижні до Вільнюського Саміту) (What Way should Ukraine Choose – which Union to Chose? Preferences of Public Two Weeks before the Vilnius Summit), Київський міжнародний інститут соціології. Прес-релізи та звіти, 26.11.2013, <http://www.kiis.com.ua>.

15. DW-Trend: підтримка українцями асоціації з ЄС дещо зменшилась (Support of Ukrainians of the Association with the EU has somewhat decreased), Deutsche Welle, 10.2013, <http://www.dw.de>.

16. DW-Trend: більшість українців – за вступ до ЄС (Majority of Ukrainians are for the Accession to the EU), Deutsche Welle, 18.11.2013, <http://www.dw.de>.

17. Di Mauro D. and M. Fraile: *Who Wants More? Attitudes towards EU Enlargement in Time of Crisis*, EUDO Public Opinion Observatory. EUDO Spotlight 2012/04, October 2012, 5 p.
18. Dinan D.: *Ever Closer Union. An Introduction to European Integration*, Forth edition, : Lynne Reinner Pub, London, 2010, 619 p.
19. *EU Enlargement*, Enterprise Europe Network, London, November 2006, 10 p.
20. *EU Related Referendums*, European Election Database, [http://www.nsd.uib.no/european\\_election\\_database/election\\_types/eu\\_related\\_referendums.html](http://www.nsd.uib.no/european_election_database/election_types/eu_related_referendums.html).
21. *Policy-Making in the European Union* [ed. by H. Wallace, W. Wallace, M. A. Pollack], 5<sup>th</sup> edition, Oxford University Press, Oxford, 2005, 570 p.
22. *Referendum ogólnokrajowe w sprawie wyrażenia zgody na ratyfikację Traktatu dotyczącego przystąpienia Rzeczypospolitej Polskiej do Unii Europejskiej*, Państwowa Komisja Wyborcza, <http://www.referendum.pkw.gov.pl/sww/kraj/indexA.html>.
23. *Ukrainians opt for EU Membership, in Particular the Youth*, The Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation, <http://dif.org.ua/en/publications/press-relizy/dfefwgr.htm>.

**Professor Yuliana Palagnyuk**

*Doctor of Sciences in Public Administration, PhD in Political Science,  
Petro Mohyla Black Sea National University (Ukraine)  
yulianna\_p@hotmail.com*

Piotr Lizakowski<sup>A</sup>, Dariusz Skalski<sup>B</sup>, Sławomir Stanisław Dębski<sup>C</sup>,  
Sebastian Krzewicki<sup>D</sup>

<sup>A</sup> Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni  
Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich

<sup>B</sup> Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Wychowania Fizycznego - Zakład Sportów Wodnych

<sup>C</sup> Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim

<sup>D</sup> a.hartrudt (Polska) Sp. z o.o.  
Seafreight Office Gdynia

## Działalność Operacji Active Endeavour w oparciu o funkcjonowanie formuły Wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi (NCAGS) i poza nią – wyniki badań

**Number of characters: 44 658 (with abstracts, summaries and cover).**  
**Number of images: 1 x 1000 characters (lump sum)= 2000 characters.**  
**Total: Number of characters: 45 658 (with abstracts, summaries and  
cover and graphics)= 1,141 spreadsheets publishing.**

### STRESZCZENIE

W niniejszym artykule zaprezentowane zostały wyniki badań przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego techniką wywiadu eksperckiego w celu potwierdzenia lub zaprzeczenia przyjętego w hipotezie roboczej przypuszczenia, iż Operacja Active Endeavour działając w oparciu o formułę NCAGS ukazała skutecznie utworzone przez NATO narzędzie do współpracy oraz ochrony żeglugi handlowej na akwenach morskich, w obrębie których prowadzone są

*działania operacyjne w związku z konfliktami lub sytuacjami kryzysowymi. Zostały również omówione pokrótce zagadnienia dotyczące funkcjonowania koncepcji Wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi.*

**SŁOWA KLUCZE:** NCAGS, Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi, Naval Cooperation and Guidance for Shipping, Operacja Active Endeavour, Operacja Sea Guardian, piractwo, terroryzm morski, Basen Morza Śródziemnego, Morze Śródziemne, żegluga handlowa.

## WSTĘP

Aktualne zagrożenia asymetryczne powodują, że żegluga handlowa jest narażona na wrogą działalność w różnych zapalnych rejonach świata. Dlatego też często potrzebuje ona rzeczywistej ochrony oraz wsparcia informacyjnego od władz wojskowych niejednokrotnie dysponujących lepszym zasobem informacyjnym oraz danymi o zagrożeniach występujących w rejonach zapalnych. Dodatkowo działania militarne pozwalają na zapewnienie ochrony żegludze handlowej przed bezprawnymi atakami na nią. Proces ten musi jednak być dobrze zorganizowany i przejrzysty dla obu stron w celu uniknięcia nie porozumień. Sojusz Północnoatlantycki od czasów drugiej wojny światowej stopniowo wprowadza system sojuszniczej współpracy z żeglugą handlową oraz jej ochrony starając się na bieżąco go modernizować w odpowiedzi na zmieniającą się sytuację geopolityczną na świecie.

W akwenu Morza Śródziemnego może powstawać wiele zagrożeń dla międzynarodowej żeglugi handlowej ze względu na wciąż trwające konflikty i napięcia w Syrii, Libii, konflikt izraelsko-arabski czy kryzys migracyjny. Dlatego warto się zastanowić jak im zapobiegać? Prym w międzynarodowej ochronie żeglugi handlowej wiodą państwa akwenu Morza Śródziemnego pod przewodnictwem NATO jako jednego z głównych interesantów tego regionu. Sojusz Północnoatlantycki prowadził od ponad dekady antyterrorystyczną operację pod kryptonimem „Active Endeavour” obecnie jest to

operacja „Sea Guardian”, jak również wypracował własny system współpracy z cywilną żeglugą handlową w czasie kryzysów, wojen czy nałożonych przez Radę Bezpieczeństwa ONZ sankcji gospodarczych pod nazwą „Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi (ang. NCAGS).

## NCAGS

Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi (ang. **Naval Cooperation and Guidance for Shipping – NCAGS**) jest koncepcją współpracy NATO z flotą handlową w czasie trwania kryzysu oraz w momencie rozstrzygania sytuacji kryzysowej w celu wzmocnienia bezpieczeństwa jednostek handlowych przynależnych do NCAGS oraz wspomżenia operacji militarnych<sup>1</sup>. NATO postawiło przed NCAGS, że jej głównym celem jest wsparcie zarówno dowódcy sił morskich jak i żeglugi cywilnej w trakcie trwania napięcia, kryzysu lub wojny celem zapewnienia wymiany obopólnej wymiany informacji przez te dwa podmioty, które mogą być niezbędne do efektywnego realizowania własnych zadań i wzajemnych interesów. Natomiast jej zasadniczą rolą jest identyfikacja źródeł informacji o żegludze handlowej, które są cenne dla dowódcy operacji do celów planistycznych, prowadzenia działań operacyjnych, nawiązywania współpracy z administracją morską oraz armatorami i kapitanami statków celem pozyskania aktualnych oraz prawdziwych danych, które dotyczą żeglugi na zainteresowanym teatrze działań<sup>2</sup>. Dokładne znaczenie wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi definiuje AAP-6 Słownik Terminów i Definicji NATO. NCAGS to: *przedsięwzięcia organizowane przez NATO w ramach współpracy wojskowej*

---

<sup>1</sup> J. Bartnicka, *Wojskowa Współpraca i Doradztwo dla Żeglugi (Naval Cooperation and Guidance for Shipping) jako instrument budowy bezpieczeństwa w obrębie obszarów morskich* [w:] K. Kubiak, P. Mickiewicz (red.), *NATO w dobie transformacji. Siły zbrojne w transatlantyckim systemie bezpieczeństwa początku XXI wieku*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 101.

<sup>2</sup> S. Zarychta, A. Jezielski, M. Bojarski, *Wojskowa Współpraca i Doradztwo dla Żeglugi (NCAGS – Naval Cooperation and Guidance for Shipping)* [w:] W. Kustra (red.), *Administracja publiczna i siły zbrojne w systemie bezpieczeństwa narodowego na obszarach morskich*, wyd. Stowarzyszenie Ruch Wspólnot Obronnych i MCOPY Paweł Żerański, Warszawa i Koszalin 2013, s. 94 i 100.

w zakresie doradztwa, udzielania pomocy oraz sprawowania nadzoru nad żeglugą handlową, mające na celu zwiększenie bezpieczeństwa statków handlowych biorących udział w operacjach wojskowych, jak również wsparcie tych operacji<sup>3</sup>. Dokonując analizy powyższej definicji można wysunąć hipotezę, iż organizacja NCAGS obejmuje swoim działaniem tylko statki handlowe biorące bezpośredni udział na rzecz operacji wojskowych, jednak w praktyce takie działanie nie istnieje. Organizacja NCAGS obejmuje swoją jurysdykcją wszystkie statki handlowe państw członkowskich NATO oraz innych państw, które takie statki zgłosiły do organizacji NCAGS. Jednostki takie mają obowiązek meldowania się po wejściu w rejon działań organizacji NCAGS (AOO). Statki handlowe muszą również pamiętać, że oprócz meldowania się samemu w jednym z militarnych punktów kontaktowych, okręty oraz samoloty wojskowe wchodzące w skład sił morskich NATO mają również prawo samodzielnego wywoływania statków handlowych w rejonie działań organizacji NCAGS (AOO) w celu weryfikacji ich tożsamości oraz zamierzeń<sup>4</sup>.

Na główne zadania NCAGS składają się:

- działania w celu zwiększenia bezpieczeństwa żeglugi cywilnej;
- przeciwstawienie się zakłóceniom na linii żegluga cywilna a działania marynarek wojennych NATO;
- wsparcie dowódców floty podczas trwania operacji morskich w obszarze gdzie mogą odbywać swoją żeglugę statki handlowe<sup>5</sup>.

Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi została utworzona we wrześniu 2003 r., kiedy to Wojskowy Komitet Rady Północnoatlantyckiej przyjął dyrektywę MC376/1, w której to zostały określone zasady funkcjonowania NCAGS, schemat struktury tej organizacji oraz również podstawowe definicje, które są niezbędne do zarządzania i prowadzenia operacji w oparciu o tą formułę.

---

<sup>3</sup> Agencja Standaryzacyjna NATO (NSA), *AAP-6 Słownik terminów i definicji NATO zawierający wojskowe terminy i ich definicje stosowane w NATO*, Bruksela 2014, s. 272.

<sup>4</sup> *ATP-02.1 Naval Cooperation And Guidance For Shipping (NCAGS) – Guide To Owners, Operators, Masters And Officers Edition A Version 1*, Agencja Standaryzacyjna NATO (NSA), Bruksela 2014, s. 2-5.

<sup>5</sup> J. Bartnicka, *Wojskowa Współpraca...*, op. cit., s. 101.

Obecnie za podstawową publikację dotyczącą opisu działalności i funkcjonowania NCAGS, uważa się ATP 2, aktualnie w wersji z 2014 r. *ATP-02.1 Naval Cooperation And Guidance For Shipping (NCAGS) – Guide To Owners, Operators, Masters And Officers Edition A Version 1*, jest to bowiem jawna część podręcznika zawierająca wytyczne dla właścicieli, operatorów, kapitanów oraz oficerów. Dokument ten stanowi podstawowy podręcznik dla armatorów, operatorów, dowódców i oficerów w celu dostarczenia im niezbędnej wiedzy oraz informacji dotyczących współdziałania i współpracy na linii marynarka wojenna a flota handlowa. Podręcznik ten ogólnie stanowi za publikację, która ma na celu wdrożenie praktyczne zasad i procedur formuły NCAGS<sup>6</sup>.

## KONCEPCJA BADAŃ

Chcąc dokonać skutecznej analizy funkcjonowania Operacji Active Endeavour celem wydania całościowej oceny trzeba ją rozpatrywać w trzech obszarach tematycznych:

- zwalczanie zagrożeń asymetrycznych w Basenie Morza Śródziemnego przez NATO;
- funkcjonowanie Operacji Active Endeavour w koncepcji wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi;
- funkcjonowanie Operacji Active Endeavour w zakresie zadań, których nie obejmuje formuła NCAGS.

Badania zostały przeprowadzone w zróżnicowanym środowisku z osobami mającymi rzeczywistą styczność z działalnością wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi, funkcjonowaniem Operacji Active Endeavour oraz problematyką zagrożeń asymetrycznych dla żeglugi handlowej występujących w Basenie Morza Śródziemnego. Kluczem doboru tych osób było ich doświadczenie zawodowe oraz pełnione przez nie dotychczasowe funkcje.

Pierwsza osoba reprezentuje środowisko cywilne armatorów, która zarządzała flotą statków handlowych odbywających regularną żeglugę po akwenie Basenu Morza Śródziemnego oraz będąca ekspertem w sprawach transportu w jednym z komitetów Sojuszu

---

<sup>6</sup> J. Bartnicka, *Wojskowa Współpraca...*, op. cit., s. 100-101.

Północnoatlantyckiego<sup>7</sup>. Druga z nich pochodzi z Centrum Operacji Morskich – Dowództwa Komponentu Morskiego SZ RP, która prowadziła prace sztabowe dotyczące tematyki badanej m.in. w NATO Shipping Center, prowadząc je nadal w Wydziale Współpracy z Żeglugą COM-DKM<sup>8</sup>. Trzecia osoba również reprezentuje środowisko sił zbrojnych, dowodziła ona okrętem wojennym podczas jednej ze zmian na rzecz Operacji Active Endeavour, co sprawia, iż miała rzeczywisty kontakt z badaną problematyką<sup>9</sup>.

Narzędziami wykorzystanymi podczas badań był wywiad ekspercki przeprowadzony podczas indywidualnych rozmów. Wiedza pochodząca z nich jest zawarta w formie syntetycznej i sprecyzowanej. Za dodatkowe narzędzia badań do przeprowadzenia ekspertyzy skuteczności funkcjonowania NCAGS oraz Operacji Active Endeavour posłużyła również analiza źródeł internetowych.

---

<sup>7</sup> Roman Woźniak – Prezes Zarządu Polskich Linii Oceanicznych od 2012 r. do 2016 r. oraz Pol-Euro Linie Żeglugowe. Sprawuje obecnie rolę Senior Experta Komitetu Transportowego NATO. Pełnił szereg stanowisk w eksploatacji serwisu linii Śródziemnomorskich PLO, był przedstawicielem polskich przedsiębiorstw żeglugowych na Bliskim Wschodzie, a od roku 2004 pełnił funkcję Prezesa Zarządu POL-Levant Linie Żeglugowe Sp. z o.o. Pełnił także funkcję Vice Prezesa Związku Armatorów Polskich i członka Rady Krajowej Izby Gospodarki Morskiej.

<sup>8</sup> kmdr por. Mirosław Mech – Szef Wydziału Współpracy z Żeglugą Centrum Operacji Morskich – Dowództwo Komponentu Morskiego. Przed objęciem tego stanowiska w latach 2009-2012 pełnił funkcję Specjalisty Sztabu od Spraw Koordynowania i Planowania Operacyjnego Ćwiczeń NCAGS w NATO Shipping Center w Northwood.

<sup>9</sup> kmdr por. Marek Szwarz – służył na ORP Kontradmiral Xawery Czernicki w roku 2003 oraz od grudnia 2010 r. do 2012 r. w tym 2011 r. został jego dowódcą oraz dowodził nim podczas polskiej zmiany w Operacji Active Endeavour w okresie od 14 marca 2011 r. do 18 czerwca 2011 r., następnie w roku 2012 został skierowany do Centrum Doktryn i Szkolenia w Bydgoszczy na stanowisko specjalisty w Dziale Doktryn i Regulaminów Marynarki Wojennej pozostając na tym stanowisku do lipca 2016 r. ze względu na objęcie przez niego z dniem 1 sierpnia 2016 r. stanowiska Szefa Wydziału Zarządzania Informacją w Dowództwie Sił Morskich NATO w Northwood (MARCOM).



## FUNKCJONOWANIE OPERACJI ACTIVE ENDEAVOUR W KONCEPCJI WOJSKOWEJ WSPÓŁPRACY I DORADZTWA DLA ŻEGLUGI

Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi w opinii pytaných wojskowych ekspertów ma na celu zapewnienie korzyści zarówno siłom zbrojnym jak i jednostkom cywilnym. Umożliwia ona stały przepływ informacji pomiędzy stroną wojskową a cywilną jak i na odwrót. NCAGS pozwala na zbieranie informacji, które interesują dowódców wojskowych oraz wskazuje, na co powinni oni zwrócić uwagę w trakcie prowadzenia operacji. Dzięki temu zostaje uzyskany pewien porządek, jaki potrzebuje wojsko w związku ze zdobywaniem informacji o tym, co się przemieszcza, pozwalając tym samym na zmniejszenie ryzyka porażenia przypadkowym ogniem obiektów cywilnych. Żegluga handlowa dzięki włączeniu się w organizację NCAGS uzyskuje zwiększone bezpieczeństwo, ponieważ poprzez udział w niej statki handlowe mogą być kierowane specjalnymi trasami żeglugowymi pozostającymi pod opieką wojska pomimo rejsu przez rejon niebezpieczny lub rejon objęty działaniami wojskowymi. Trasy takie są o wiele bezpieczniejsze niżeli otwarte morze. Jednak obie strony muszą przede wszystkim zawsze zachować świadomość, iż na morzu występują zarówno okręty wojenne jak i jednostki cywilne, a brak współpracy pomiędzy obiema stronami może wywoływać negatywne skutki<sup>10</sup>. Armatorzy statków handlowych podnoszący banderę państwa członkowskiego NATO są obligatoryjnie zobowiązane do współpracy z organizacją NCAGS oraz siłami morskimi NATO<sup>11</sup>. Próbuąc dokonać oceny całościowej oceny funkcjonowania NCAGS warto zwrócić uwagę na pewną ważną kwestię, jaką poruszył jeden z ekspertów. Mianowicie procedury NCAGS po ostatniej zmianie ATP na aktualną wersję dały zwiększoną swobodę działania jej użytkownikom, ponieważ zapewniła ona dużą elastyczność w stosowaniu procedur taktycznych w zależności od

---

<sup>10</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi (NCAGS) realizowana w Basenie Morza Śródziemnego na potrzeby Operacji Active Endeavour - wywiady eksperckie*, Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte, Gdynia 2016, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 1 i załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 1.

<sup>11</sup> *Ibidem*, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 8.

charakteru zadań wynikających ze specyfiki rejonu operacji oraz aktywności floty handlowej w danym akwenie<sup>12</sup>.

Chcąc zapewnić odpowiednią współpracę w ramach wojskowej współpracy i doradztwa dla żegluga na linii żegluga handlowa – wojsko, NATO Shipping Center regularnie przekazuje lub wymienia informacje z armatorami poprzez Oficerów Ochrony Armatorów (ang. Company Security Officer) o zagrożeniach panujących na danych akwenach w szczególności tych objętych działaniem organizacji NCAGS. Armatorzy również mogą takie informacje przekazywać do NSC. NATO organizuje dodatkowo dla armatorów różnego rodzaju seminaria, prace w grupach roboczych gdzie są przekazywane regularnie informacje dotyczące zagrożeń jak i sposobu im zapobiegania. Na poziomie krajowym w Polsce utrzymywana jest również taka współpraca za pomocą Biur Spraw Obronnych Urzędów Morskich, które współpracują z miejscowymi odpowiednio im podległymi armatorami. Biura również utrzymują bezpośredni kontakt z NSC<sup>13</sup>.

Monitorowanie ruchu za pomocą rozmieszczonych w akwenie okrętów wojennych, systemów radarowych i Systemu Automatycznej Identyfikacji Statków (AIS) było jednym z podstawowych zadań OAE, które jest oparte o funkcjonowanie organizacji NCAGS. Pozwala ono na obserwację i kontrolę ruchu na dużych akwenach, jakim jest właśnie Basen Morza Śródziemnego w celu odnalezienia statków handlowych, które próbują się ukrywać a były kiedykolwiek podejrzewane o przewozy nielegalnych rzeczy, nielegalnych ładunków oraz o próby przemytu. Oczywiście jednostka taka danego dnia nie musi przewozić podejrzanych ładunków jednak po wejściu w zasięg radarów okrętów wojennych działających w ramach Operacji Active Endeavour zostanie ona rozpoznana, jako statek handlowy, na który trzeba zwrócić szczególną uwagę. Informacja o takiej jednostce jest przesyłana automatycznie do NATO Shipping Center, gdzie jest ona uzupełniana o obraz. Wiadome jest wówczas

---

<sup>12</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 2.

<sup>13</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 13 i 14.

którędy dana jednostka się przemieszcza, czy wychodzi z portu i idzie zgodnie z zadeklarowaną trasą, albo czy gdzieś zboczyła po drodze. W sytuacji jej zobaczenia z zadeklarowanej trasy jest to od razu sygnalizowane przez NSC okrętom wojennym wydzielonym do OAE, aby dokonały kontroli takiej jednostki<sup>14</sup>. Dlatego tak ważnym jest wydzielanie przez państwa członkowskie NATO swoich okrętów wojennych do działalności na rzecz OAE jak innych operacji opartych o działanie formuły NCAGS. Wydzielane okręty wojenne pozwalają na budowanie obrazu sytuacji, jaki się dzieje w Basenie Morza Śródziemnego lub innych akwenach a nie może zostać on rozpoznany za pomocą systemów radarowych oraz satelitarnych sterowanych z lądu przez NATO Shipping Center.

Trzeba pamiętać, iż w gestii załóg okrętów wojennych nie leży wyciąganie wniosków z uzyskanego obrazu sytuacji na danym akwenu gdzie jest rozwinięta organizacja NCAGS, ponieważ te zadanie należy do NATO Shipping Center. Co najwyżej NSC może zlecić załogom okrętów wojennych włączonych w działalność rozwiniętej formuły NCAGS (tak jak to miało miejsce podczas w trwającej Operacji Active Endeavour) przeprowadzenie ankiet oraz wywiadów z załogami statków handlowych. Cała procedura polega na wyzwaniu danej jednostki za pomocą drogi radiowej a następnie przystąpieniu do zadawania jej pytań: Co? Gdzie? i Po co? Później w przypadku niezgodności można przystąpić do działań kontrolnych bezpośrednio na podejrzanym statku handlowym. Jednak, aby tego dokonać należy najpierw skierować podejrzaną jednostkę handlową na kotwiczowisko lub do dowolnego portu a następnie przystąpić do działań kontrolnych. Do kontroli statków handlowych są kierowane zazwyczaj okręty wojenne dysponujące odpowiednimi argumentami w postaci np. grupy boarding-owej (abordażowej) a nie każdy okręt w taką grupę jest wyposażony. Są to zazwyczaj okręty wojenne typu korweta lub fregata<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 11.

<sup>15</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 11.

Oprócz dokonywania ankiet lub wywiadów z załogami statków handlowych innym zadaniem okrętów wojennych biorących udział w Operacji Active Endeavour było nadawanie okresowych komunikatów około raz na wachtę na kanałach ogólnodostępnych radiotelefonu morskiego, których treść dotyczy poinformowania statków handlowych o obecności w obszarze ich tras żeglugowych okrętu wojennego lub grupy okrętów. Informowane są one również, iż w przypadku odczuwania zagrożenia lub znajdowania się w sytuacji niebezpiecznej mogą poprosić o pomoc znajdujący się w jej pobliżu okręt wojenny. Przekazywany jest im komunikat o możliwości nadania ewentualnego alertu drogą radiową lub za pomocą telefonu satelitarnego oraz komórkowego wraz z numerami tych telefonów<sup>16</sup>.

Najbardziej znanym oraz powszechnym narzędziem, jakie jest wdrażane w większości operacji morskich NATO, które są chociaż w części oparte o działalność organizacji NCAGS jest format ALFA. O jego nadawanie proszone są zazwyczaj wszystkie statki handlowe, które mają zamiar wejść w obszar operacji NATO, jednak jeszcze przed jego bezpośrednim wejściem gdzie rozwinięta została organizacja NCAGS. Muszą one podać podstawowe dane dotyczące statku handlowego oraz celu jego podróży<sup>17</sup>. Taka sytuacja ma miejsce obecnie w Basenie Morza Śródziemnego gdzie są również rozlokowane na jego wejściach tęcznościowe bramy raportowania (ang. communication reporting gate - CRG) tj. wyjście z Oceanu Atlantyckiego przez Cieśninę Gibraltarską i wyjście z Morza Czarnego przez Cieśninę Bosfor do Morza Śródziemnego oraz wyjście z Kanału Sueskiego bezpośrednio na Morze Śródziemne zgodnie z aktualnymi planami wykresu bezpieczeństwa morskiego Morza Śródziemnego (ang. Maritime Security Chart Mediterranean Sea) wydawanego przez Biuro Hydrograficzne Wielkiej Brytanii<sup>18</sup>. NATO Shipping Center dostaje kilka dziennie takich formatów ALFA od

---

<sup>16</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 7.

<sup>17</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 8.

<sup>18</sup> *Chart Q6110 - Mediterranean Sea*,  
[https://www.admiralty.co.uk/AdmiraltyDownloadMedia/Security%20Related%20Information%20to%20Mariners/Q6110\\_A4.pdf](https://www.admiralty.co.uk/AdmiraltyDownloadMedia/Security%20Related%20Information%20to%20Mariners/Q6110_A4.pdf) [dostęp:06.03.2016 r.].

statków handlowych wchodzących na wody akwenu Basenu Morza Śródziemnego, jednak nie mają one w obowiązku jego przesyłania odbywa się to na zasadzie dobrowolności, gdy uznają one za konieczne przekazanie informacji NSC<sup>19</sup>. Trzeba pamiętać, iż format ALFA idzie zawsze bezpośrednio do NATO Shipping Center ze statku handlowego, a okręty wojenne nie są pośrednikiem w jego przesyłaniu jak i również kontakt na linii statek handlowy a okręt wojenny nie odbywa się poprzez format ALFA lub za jego pomocą<sup>20</sup>.

Uzupełnieniem narzędzi i procedur formuły NCAGS jest sojuszniczy system ostrzeżeń nawigacyjny (AWNIS), który również wspomaga oraz wspiera informacjami grupy okrętów wojennych, które realizowały zadania na rzecz OAE<sup>21</sup>. Nurtującym faktem dotyczącym funkcjonowania AWNIS może być świadomość oficerów dowodzących okrętami wojennymi w ramach OAE, ponieważ nie zawsze byli oni do końca poinformowani, iż system dowodzenia i kierowania, na którym opiera się cały system okrętu wojennego jest podpięty pod AWNIS i czerpie informacje bezpośrednio z tego sojuszniczego systemu. Owszem dzieje się to zapewne automatycznie, ale sztaby powinny lepiej uświadamiać załogi okrętów wojennych pływających w ramach operacji natowskich, z jakich systemów pobiera oraz wysyła informacje ich okręt, aby mieli pełny ogląd sytuacji w trakcie działań operacyjnych na morzu<sup>22</sup>. Oprócz systemu AWNIS okręty wojenne są również wspomagane elementem obrazu operacyjnego (tzw. White Picture), czyli obrazem ruchu żeglugowego w rejonie operacji<sup>23</sup>. Natomiast, co do użytkowania systemu Maritime Security and Safety Information (MSSIS) przez okręty wojenne

---

<sup>19</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca...*, op. cit., Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 15.

<sup>20</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 18.

<sup>21</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 17.

<sup>22</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 20.

<sup>23</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 17.

działających na rzecz OAE przeprowadzone badania nie wykazały tego jednoznacznie<sup>24</sup>.

Jednym z najbardziej bezpośrednich narzędzi, jakie wykorzystywała formuła NCAGS w ramach Operacji Active Endeavour były działania kontrolne. Ta forma działalności okrętów wojennych jest wykorzystywana przede wszystkim w obszarach gdzie mamy do czynienia z natężeniem się konfliktu, wówczas okręty wojenne NATO dokonują regularnych sprawdzeń załogi oraz ładunków znajdujących się na statkach handlowych przechodzących przez obszar operacji. Sprawdzenia dotyczą przede wszystkim statków handlowych bander państw niebędących członkami NATO. Między statkami handlowymi a okrętami wojennymi z pod bander państw członkowskich Sojuszu dochodzi raczej tylko do wymiany informacji. Zawartości ładunków statków handlowych bander państw członkowskich NATO znane są już o wiele wcześniej, ponieważ jest to zgłaszane jeszcze na lądzie przez firmy spedycyjne oraz urzędy celne, które przygotowują takie informacje. Najwięcej działań kontrolnych prowadzonych w ramach OAE było w rejonach wschodniej części Basenu Morza Śródziemnego, czyli na wodach Turcji, Syrii, Libanu oraz Izraela, jednakże nie zawsze było to związane tylko i wyłącznie ze zjawiskiem terroryzmu morskiego, ale również z problematyką prób nielegalnego przemytu broni<sup>25</sup>. W odczuciu jednego z ekspertów ze środowiska polskich armatorów, którego statki pływają po wodach Basenu Morza Śródziemnego działania kontrolne, które mają tam miejsce: *zawsze odbywają się w sposób elegancki, wyważony przy pełnej współpracy z dowództwem okrętu wojennego, w tym również z okrętami wojennymi Izraela. Nie ma on, co do sposobu prowadzenia działań kontrolnych żadnych negatywnych uwag*<sup>26</sup>.

Pomimo dobrowolności udziału statków handlowych w NCAGS, przy bezpośrednim kontakcie z okrętami wojennymi jednostka handlowa musi często się podporządkowywać poleceniom

---

<sup>24</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 21.

<sup>25</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 9.

<sup>26</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 12.

wydawanym przez dowódców okrętów wojennych, z którymi spotyka się na morzu. Jeśli chodzi o akwen Basenu Morza Śródziemnego jest to związane przede wszystkim z problematyką imigracyjną, z jaką boryka się w ostatnim czasie Unia Europejska. Okręty wojenne, pływające na co dzień po tym akwencie biorą udział w wielu operacjach ratunkowych podejmując z morza dryfujących swobodnie imigrantów na pontonach lub łodziach jednak niekoniecznie w bezpieczny sposób. Ze względu na wielkość problemu okręty wojenne często nie są w stanie zabierać wszystkich imigrantów na swój pokład wówczas proszą o pomoc statki handlowe, aby przejęły od nich część rozbitków. W dodatku Ośrodek Ratownictwa w Rzymie (Rome Rescue Center) również regularnie zleca na podstawie zwiadu lotniczego statkom handlowym najbliższym znajdującym się danej grupy uchodźców podpłynięcie na określoną pozycję celem ich podjęcia na swój pokład<sup>27</sup>.

Ostatnim pomocnym narzędziem oferowanym przez formułę NCAGS jest konwój oraz eskorta, które były wykorzystane w szczególności w 2003 r. do zabezpieczenia transportu sił i środków państw koalicji biorących udział w operacji *Iraqi Freedom* przetrzucanego drogą morską przez Cieśninę Gibraltarską z wykorzystaniem statków handlowych cywilnych przed zjawiskiem terroryzmu. W ostatnich latach działalności OAE, jednak nie prowadziło już takich konwojów oraz eskort statków handlowych w Basenie Morza Śródziemnego. Jedynymi regularnymi konwojami obywatelkami się w regionie śródziemnomorskim są te prowadzone przez Kanał Sueski. Jednak w ich realizacji nie biorą udziału okręty wojenne NATO, ponieważ jest to tylko i wyłącznie predyspozycja oraz uprawnienie władz egipskich, do których należy ten kanał. Władze egipskie również nie prosiły nigdy o wsparcie w tej kwestii Sojuszu<sup>28</sup>. Konwój realizowany przez władze egipskie w Kanale Sueskim jest formowany tylko raz w tygodniu i nie zawsze udaje się trafić danemu statkowi handlowemu na wyznaczoną datę i godzinę. Wówczas, jeśli nadal chce wziąć udział w takim konwoju musi czekać kolejne kilka

---

<sup>27</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 10.

<sup>28</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 12 i 13.

dni, aż odbędzie się następny konwój, co jest jak wiadomo stratą dla armatora. Dodatkowym warunkiem uczestnictwa w takim konwoju jest zapewnienie przez statek handlowy biorący w nim udział szybkości minimum 15 węzłów. Jeśli statek handlowy nie jest w stanie zapewnić takiej szybkości to nie może on uczestniczyć w takim konwoju, ponieważ by go opóźniał<sup>29</sup>. Sytuacja wówczas dla takiego statku handlowego może okazać się nieciekawa, ponieważ brak udziału w konwoju może się wiązać z narażaniem się na atak ze strony bojowników, którzy są w stanie zaatakować każdą jednostkę handlową z brzegu ze względu na wąskość Kanału Sueskiego.

Sojusz Północnoatlantycki w ramach działalności wojskowej współpracy i doradztwa dla żeglugi prowadzi również ćwiczenia w Basenie Morza Śródziemnego, które oferuje ta formuła. Zapraszane są do nich jednostki handlowe, jako potencjalne cele ataków, które w ramach ćwiczeń są odbijane przez siły specjalne. Zdobyte doświadczenie w czasie wspólnych ćwiczeń pozwala na uzyskanie świadomości załozde statku handlowego, w jaki sposób należy się zachować podczas prawdziwego ataku na statek. Wiedza nabyta w trakcie ćwiczeń przez załogę dotyczy jak się zachować zarówno podczas samego ataku przeprowadzonego przez potencjalnych sprawców na statek jak i jego odbicia przez siły specjalne. Podstawowymi zasadami, jakimi kierują się władze NCAGS przy zapraszaniu jednostek handlowych do ćwiczeń to: zasada dobrowolności, zasada bezkosztowo oraz zasada bezopóźnień czasowych w zaplanowanym rejsie statku<sup>30</sup>. Ćwiczenia, w których mogą wziąć udział jednostki handlowe są zapowiadane na stronie internetowej NATO Shipping Center, które prosi zazwyczaj statki handlowe odbywające rejs przez obszar ćwiczeń o wzięcie w nich udziału poprzez przesłanie formatu ALFA. Przykładem takiego sposobu komunikacji mogą być ćwiczenia *Trident Juncture 2015*. Komunikat o ich odbyciu został umieszczony właśnie na stronie internetowej NSC z informacją: gdzie się odbędą, kiedy oraz jaki będzie ich zakres. W czasie trwania ćwiczeń *Trident Juncture 2015* siły

---

<sup>29</sup> Ibidem, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem pytanie nr 11.

<sup>30</sup> Ibidem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie



morskie NATO ćwiczyły zabezpieczenie prawa nieszkodliwego przepływu statków handlowych wraz z naciskiem prowadzenia operacji antyterrorystycznych oraz zwalczania piractwa<sup>31</sup>. Typowymi jednak ćwiczeniami NCAGS są ćwiczenia typu *Livex*, podczas których siły morskie są wspierane procedurami NCAGS wykorzystując je do zapewnienia właściwych relacji z jednostkami cywilnymi<sup>32</sup>.

Dokonując oceny skuteczności wykorzystywania przez Operację *Active Endeavour* narzędzi oraz procedur oferowanych przez wojskową współpracę i doradztwo dla żeglugi, na której jest opartych część zadań tej operacji w ocenie ekspertów jest ona operacją w pełni efektywną. Przede wszystkim najlepszym miernikiem dla tej operacji jest brak ataków, brak przypadków, w których jednakby „coś się wydarzyło”<sup>33</sup>. Owszem, w ostatnim czasie nie słyszy się o głośniejszych atakach terrorystycznych czy pirackich w Basenie Morza Śródziemnego jednak nie można powiedzieć, że zupełnie ich nie ma. Mamy nadal do czynienia z różnego rodzaju atakami, ale są to raczej sporadyczne przypadki. Jednakże o całkowitym ich braku nie można powiedzieć. Pomimo to wykorzystanie procedur i narzędzi NCAGS przez OAE było do tej pory wysoce efektywne. Jedynym odstępstwem od reguły może się okazać kryzys migracyjny, który panuje od pewnego czasu w regionie śródziemnomorskim. Jednak jego gwałtowny rozrost, z jakim mieliśmy do czynienia w zeszłym roku mógłby zaskoczyć każdego, dodatkowo warto pamiętać, iż profil operacji nigdy nie był ukierunkowany na zwalczanie kryzysu migracyjnego oraz również nigdy nie został on w stosunku do tego zjawiska przekwalifikowany.

Dodatkowym aspektem, na który zwrócono uwagę w czasie rozmowy z jednym z ekspertów zadając mu pytanie, czy doszło w ostatnim czasie do rozwinięcia pełnej kontroli żeglugi (ang. *Naval Control of Shipping*) w swej odpowiedzi stwierdził on, że została ona rozwinięta w czasie Operacji *Unified Protector* w Libii w 2011 r.

---

<sup>31</sup> *Participation of Merchant Shipping in Military Exercise TRIDENT JUNCTURE 2015*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/TRJE15.aspx> [dostęp: 30.07.2016 r.].

<sup>32</sup> S. A. Krzewicki, *Wojskowa współpraca...*, op. cit., Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 24.

<sup>33</sup> *Ibidem*, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 9 i załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 8.

Wówczas wszystkie statki handlowe, które kierowały się do portów libijskich lub z nich wychodziły były monitorowane oraz miały obowiązek zgłaszania się. Oczywiście nie był to element Operacji Active Endeavour<sup>34</sup>. Dlatego warto zadać sobie pytanie czy NATO ma zamiar nadal używać tej formy kontroli żeglugi handlowej czy raczej ma to pozostać jednak formą współpracy z nią, która jest niesiona, jako główne przesłanie i idea NCAGS.

### FUNKCJONOWANIE OPERACJI ACTIVE ENDEAVOUR POZA KONCEPCJĄ WOJSKOWEJ WSPÓŁPRACY I DORADZTWA DLA ŻEGLUGI

Operacja Active Endeavour poza zadaniami stricte opartymi o formułę NCAGS posiadała w swoim wachlarzu również inne zadania, które realizowała na bieżąco. Jednym z podstawowych zadań operacji była demonstracja obecności Sojuszu Północnoatlantyckiego na wodach Basenu Morza Śródziemnego. Dzięki ukazywaniu swojej stałej obecności Sojusz dokonywał próby odstraszenia lub zniechęcenia do aktywnego działania osób, które próbowałyby prowadzić ewentualną działalność piracką lub terrorystyczną<sup>35</sup>. Działanie te oparte było w dużej mierze o potencjał dwóch statycznych zespołów zadaniowych, dwóch statycznych zespołów przeciwminowych bezpośrednio podlegających pod dowództwo sił morskich NATO w Northwood (MARCOM) oraz okrętów wojennych wydzielanych specjalnie na potrzeby samej tylko operacji. Pozwala to na skuteczne odstraszanie przeciwników w akwenie Basenu Morza Śródziemnego.

Aby wesprzeć obecność okrętów wojennych NATO w akwenie Basenu Morza Śródziemnego skutecznym narzędziem bezpośrednio niezwiązanym z formułą NCAGS jednak wspomagającym obecność sił morskich w tym rejonie okazała się być możliwość ingerencji w System Automatycznej Identyfikacji Statków (AIS). Normalnie większość okrętów wojennych nie posiada tego systemu na swoim

---

<sup>34</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 28.

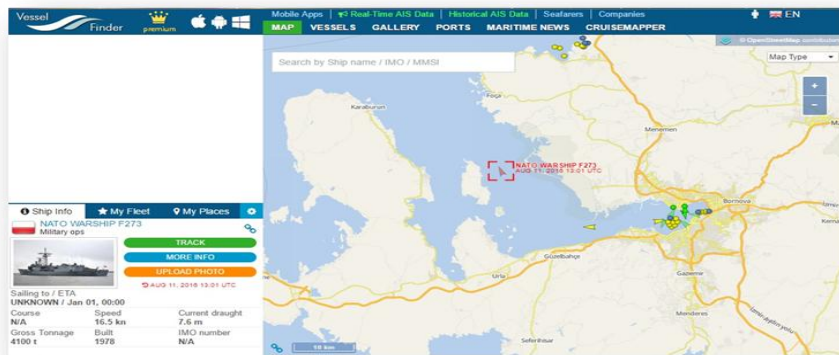
<sup>35</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 11.

wyposażeniu, ponieważ woli pozostać niewidoczna dla środowiska cywilnego oraz dla przeciwnika. Jednak okręty wojenne wydzielane przez państwa członkowskie na potrzeby NATO do różnych operacji mają ten system montowany, aby być widocznymi dla statków handlowych, ponieważ pozwala to na demonstrowanie obecności sojuszu w danym regionie lub akwenie. W miejscu gdzie jest wpisywana normalnie nazwa statku, okręty wojenne NATO wpisują np. *NATO Warship* patrolujący rejon Morza Śródziemnego lub *NATO Warship* biorący udział w Operacji Active Endeavour (Rys. 1). Każda jednostka cywilna odbierająca na swoim pokładzie sygnał AIS lub mogąca podejrzeć go na stronach internetowych może dowiedzieć się, że w jej pobliżu znajduje się właśnie okręt wojenny. Jest to o wiele skuteczniejsza metoda demonstracji obecności sił morskich NATO niżeli wyświetlenie normalnej nazwy okrętu wojennego w miejscu nazwy statku. Nie każdy, bowiem może wiedzieć, że np. ORP Kontradmirał Xawery Czernicki, FGS Karlsruhe czy TCG Bandirma to okręty wojenne. Możliwe, że jeszcze część z nas rozpozna te bardziej znane skróty jak USS – Okręt Stanów Zjednoczonych (Marynarka Wojenna USA) czy HMS – Okręt Jego/Jej Królewskiej Mości (Marynarka Wojenna Wielkiej Brytanii) ale nie skróty mniejszych państw<sup>36</sup>.

---

<sup>36</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 7.

**Rys. 1** Zrzut ekranowy strony internetowej ukazującej na podstawie sygnału AIS obecną pozycję polskiego okrętu wojennego ORP Gen. T. Kościuszko u wybrzeży Turcji, oznaczonego na czas misji, jako NATO Warship



Źródło: Vessel Finder, <https://www.vesselfinder.com/?mmsi=261283000> [dostęp: 16.08.2016 r.].

Zagrożenie minowe w Basenie Morza Śródziemnego jest stosunkowo duże, ponieważ główne wejścia do tego akwenu stanowią strefy zwężone, gdzie w przypadku ich ewentualnej blokady powodują one większościowe zatrzymanie międzynarodowej żeglugi handlowej uprawianej przez ten szlak. Strefy zwężone jak również podejścia do portów, które są miejscami stosunkowo płytkimi zawsze będą punktami, gdzie trzeba baczniej zwracać uwagę na zagrożenie minowe. W miejscach takich żegluga statków handlowych jest dość wzmożona i przepływ przez takie miejsca nierozpoznanej jednostki handlowej czy kutra rybackiego, który wyrzuci za burtę przedmiot nieznanego pochodzenia jak np. beczkę może spowodować potencjalne zagrożenie dla całego szlaku żeglugowego. Dlatego też podejścia do portów oraz strefy zwężone muszą być stale i nieprzerwanie monitorowane, aby unikać sytuacji zagrażających bezpośrednio lub też pośrednio żegludze handlowej. Jednak należy pamiętać, iż profil główny operacji nie opierał się o działania przeciwminowe tylko o działania polegające na demonstracji siły oraz

odstraszaniu, ponieważ jest to w głównej mierze operacja antyterrorystyczna. Samo występowanie zagrożeń minowych w akwenie Basenu Morza Śródziemnego można uznać za incydentalne. W ramach operacji NATO w Libii odbyły się ćwiczenia, gdzie zostało stworzone zagrożenie minowe na podejściu do portu w Syrtrze jednak brały w nim udział okręty wojenne specjalnie wydzielone do tej operacji, jednak działające wcześniej na rzecz OAE<sup>37</sup>.

## PODSUMOWANIE

System współpracy NCAGS na linii siły morskie Sojuszu Północnoatlantyckiego a flota handlowa został powołany w celu zapewnienia bezpiecznego przepływu statków handlowych przez rejon działań sił morskich NATO przy jednoczesnym ułatwieniu im funkcjonowania za pomocą tworzenia obrazu floty handlowej na określonym obszarze<sup>38</sup>. W obliczu zmieniającego się świata oraz powstawania nowych zagrożeń dla bezpieczeństwa morskiego współpraca floty handlowej z /marynarkami wojennymi nabiera na znaczeniu, co powoduje, że musi ona być jasna oraz oparta o właściwe procedury. Za takie narzędzie należy uznać wojskową współpracę i doradztwo dla żeglugi. Wartym jest przemyślenie czy nie należy z tego narzędzia zrobić ogólnosiątkowego systemu współpracy pomiędzy flotą handlową a jednostkami marynarki wojennej. Dodatkowo NCAGS pozwala na:

- podejmowanie przyspieszonych oraz trwałych działań w stosunku do wynikłych sytuacji kryzysowych, których oddziaływanie wpływa również na obszary morskie;
- zapewnienie ochrony oraz bezpieczeństwa żegludze handlowej w akwenach objętych konfliktami oraz wojnami;
- zmniejszanie poziomu zagrożenia wynikającego z terroryzmu morskiego oraz piractwa morskiego;

---

<sup>37</sup> Ibidem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem pytanie nr 14 i załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem pytanie nr 14.

<sup>38</sup> J. Bartnicka, *Wojskowa Współpraca...*, op. cit., s. 107.

- sprawniejszą weryfikację oraz kontrolę zjawiska nielegalnego przemytu ludzi (w tym masowego przyływu imigrantów), broni i narkotyków oraz proliferację BMR;
- szybszą reakcję na zagrożenia środowiska naturalnego (ekosystemu) i ewentualnego jego oddziaływania na międzynarodową żeglugę handlową;
- utrzymanie dostępności rynków gospodarczych dla transportu morskiego na akwenach objętych działaniami wojennymi;
- stabilne utrzymanie poziomu cen ubezpieczeń, jakimi są objęte załogi, ładunki oraz statki handlowe odbywające żeglugę po akwenach podwyższonego ryzyka, gdzie została rozwinięta organizacja NCAGS;
- podnoszenie świadomości i umiejętności zachowania się załóg statków handlowych wobec ewentualnych ataków na ich jednostki;
- zrozumienie uwarunkowań przez siły morskie NATO, jakie zachodzą w środowisku żeglugi handlowej;
- demonstrację obecności Sojuszu Północnoatlantyckiego na akwenach morskich świata w celu zabezpieczenia własnych żywotnych interesów.

Postawiona hipoteza robocza potwierdziła się w większości w wysuniętych wnioskach końcowych, które za nią przemawiają, poświadczając, iż NCAGS jest formułą kompleksową oraz skutecznym narzędziem stworzonym przez Sojusz Północnoatlantycki, dzięki któremu współpraca pomiędzy NATO a żeglugą handlową może odbywać się na zasadach współpartnerstwa. Powstaną jednak przypadki, iż pomimo przejrzystości tej formuły będzie ona łamana przez niektórych z jej użytkowników, ponieważ zostaną nadużyte jej narzędzia i procedury celem czerpania własnych korzyści z jej działalności. Dodatkowo państwa członkowskie NATO powinno bacznie zwracać uwagę, aby nie dochodziło w przyszłości do przypadków gdzie Sojusz powołując się na zasadę współpracy NCAGS będzie tak naprawdę wprowadzał pełną kontrolę żeglugi jak to miało miejsce w czasie zimnej wojny, bowiem krucha jest granica pomiędzy współpracą a kontrolą.

Warto zwrócić uwagę na informacje, jakie można odnaleźć o formule NCAGS. Podstawowym kompendium wiedzy dotyczącym funkcjonowania tej formuły jest podręcznik ATP publikowany przez NATO Shipping Center. Jednak jego aktualna wersja opublikowana w internecie dla oficerów, armatorów oraz operatorów jest mocno skrócona. Wiele informacji, które były zawarte w poprzednich ATP zostało przeniesionych do wersji opatrzonej klauzulą niejawną dostępną tylko i wyłącznie dla oficerów wojskowych sił zbrojnych państw członkowskich NATO zajmujących się tematyką NCAGS.

W dobie postępu technologicznego, innowacyjności oraz zmieniających się zagrożeń asymetrycznych dla żeglugi handlowej muszą być nadal prowadzone cykliczne badania dotyczące problematyki bezpieczeństwa morskiego żeglugi handlowej. Obecnie trwająca Operacja Sea Guardian musi być podawana ciągłej analizie celem wyciągnięcia zarówno subiektywnej jak i obiektywnej oceny dotyczącej jej funkcjonowania względem zmieniających się problemów oraz zagrożeń asymetrycznych w Basenie Morza Śródziemnego. Ostatni okres lat działalności Operacji Active Endeavour do Szczytu NATO w Warszawie był czasem stagnacji, kiedy to operacja ta realizowała nadal swoje zadania, jednak nie wiadomym pozostawało czy będzie ona w stanie odpowiadać na nowe oraz zmieniające się zagrożenia w regionie śródziemnomorskim. W ocenie całościowej uważam, że Operacja Sea Guardian powinna zostać naturalnym przedłużeniem OAE opierając swoją działalność o funkcjonowanie najmocniejszego mandatu prawnego, jaki może przydzielić własnej operacji NATO tj. art. V, który nadałby jej duży wachlarz możliwości i swobody w działaniu tak jak miało to miejsce z OAE. Jednakże takie działanie nie nastąpiło. Kluczowym pozytywnym nową operacji jest zachowanie przez nią narzędzi NCAGS jakie wykorzystywała Operacja Active Endeavour do zdań własnych m.in. Formatu ALPHA. OSG przykładem OAE zapewnienia nadal szerokie spektrum wsparcia żegludze handlowej uprawianej w akwenie Morza Śródziemnego. Ewentualne skupienie się tylko i wyłącznie na kryzysie migracyjnym, który i tak dotyczy w dużym stopniu bezpieczeństwa jednostek handlowych mógłby negatywnie wpłynąć na transport morski niektórych z państw tego regionu.

## BIBLIOGRAFIA

### Pozycje zwarte

1. Agencja Standaryzacyjna NATO (NSA), *AAP-6 Słownik terminów i definicji NATO zawierający wojskowe terminy i ich definicje stosowane w NATO*, Bruksela 2014.
2. Bartnicka J., *Wojskowa Współpraca i Doradztwo dla Żeglugi (Naval Co-operation and Guidance for Shipping) jako instrument budowy bezpieczeństwa w obrębie obszarów morskich* [w:] Kubiak K., Mickiewicz P., (red.), *NATO w dobie transformacji. Siły zbrojne w transatlantyckim systemie bezpieczeństwa początku XXI wieku*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.
3. Krzewicki S. A., *Wojskowa współpraca i doradztwo dla żeglugi (NCAGS) realizowana w Basenie Morza Śródziemnego na potrzeby Operacji Active Endeavour – wywiady eksperckie*, Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte, Gdynia 2016, Załącznik nr 1 wywiad ekspercki z p. R. Woźniakiem, Załącznik nr 2 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Mechem, Załącznik nr 3 wywiad ekspercki z kmdr por. M. Szwarcem.
4. Zarychta S., Jezielski A., Bojarski M., *Wojskowa Współpraca i Doradztwo dla Żeglugi (NCAGS – Naval Cooperation and Guidance for Shipping)* [w:] Kustra W. (red.), *Administracja publiczna i siły zbrojne w systemie bezpieczeństwa narodowego na obszarach morskich*, wyd. Stowarzyszenie Ruch Wspólnot Obronnych i MCOPI Paweł Żerański, Warszawa i Koszalin 2013.

### Akty normatywne

1. *ATP-02.1 Naval Cooperation And Guidance For Shipping (NCAGS) – Guide To Owners, Operators, Masters And Officers Edition A Version 1*, Agencja Standaryzacyjna NATO (NSA), Bruksela 2014.

### Netografia

1. *Chart Q6110 - Mediterranean Sea*, [https://www.admiralty.co.uk/AdmiraltyDownloadMedia/Security%20Related%20Information%20to%20Mariners/Q6110\\_A4.pdf](https://www.admiralty.co.uk/AdmiraltyDownloadMedia/Security%20Related%20Information%20to%20Mariners/Q6110_A4.pdf) [dostęp: 06.03.2016 r.].
2. *Participation of Merchant Shipping in Military Exercise TRIDENT JUNCTURE 2015*, <http://www.shipping.nato.int/Pages/TRJE15.aspx> [dostęp: 30.07.2016 r.].
3. *Vessel Finder*, <https://www.vesselfinder.com/?mmsi=261283000> [dostęp: 16.08.2016 r.].



## **Activity of Active Endeavor operation based on functioning military formula of cooperation and consulting NCAGS and besides – research results**

### **SUMMARY**

*This article presents results of a researches which were conducted by the method of the diagnostic interrogation and the technique of the expert intelligence to confirm or deny the working hypothesis that the Active Endeavor operation, based on the NCAGS formula, has demonstrated the efficacy as the NATO-created tool for the cooperation and the protection of the shipping trade in marine areas where operational activities are carried out in connection of conflicts or crises. Functions of the operation of military formula of cooperation and consulting NCAGS were also discussed in this article.*

**Keywords:** Active Endeavor operation, Sea Guardian operation, piracy, sea - terrorism, Mediterranean Sea, distric sailing

***dr Piotr Lizakowski***

*e-mail: piotrl@interia.pl*

***dr Dariusz Skalski***

*e-mail: mshalina@hot.pl, dskalski60@gmail.com*

***dr Sławomir Stanisław Dębski***

*e-mail: sladeb@wp.pl*

***mgr Sebastian Andrzej Krzewicki***

*e-mail: sebastian.krzewicki@wp.eu*

Piotr Lizakowski<sup>A</sup>, Dariusz Skalski<sup>B</sup>, Sławomir Stanisław Dębski<sup>C</sup>,  
Karolina Roślawska<sup>D</sup>, Zuzanna Nietupska<sup>A</sup>

<sup>A</sup> Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni  
Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich

<sup>B</sup> Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Wychowania Fizycznego - Zakład Sportów Wodnych

<sup>C</sup> Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim

<sup>D</sup> Marynarka Wojenna RP  
Dywizjon Okrętów Wsparcia

## Analiza wybranych zagrożeń w zarządzaniu kryzysowym na szczeblu centralnym a bezpieczeństwo zdrowotne

**Number of characters: 32 714 (with abstracts, summaries and cover).**  
**Number of images: 5 x 1000 characters (lump sum)= 5000 characters.**  
**Total: Number of characters: 37 714 (with abstracts, summaries and cover and graphics)= 0,943 spreadsheets publishing.**

### STRESZCZENIE

Zarządzanie kryzysowe obejmuje swoim zakresem właściwie zintegrowane i celowo zaplanowane przedsięwzięcia organizacyjne, logistyczne i finansowe, których celem jest zapobieganie powstawaniu sytuacji kryzysowych. Zapewnienie bezpieczeństwa zdrowotnego jest procesem, pozwalającym utrzymać i poprawić stan zdrowia. Dla osiągnięcia dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego potrzebne jest działanie każdego człowieka i całej społeczności.

**SŁOWA KLUCZE:** zarządzanie kryzysowe, terroryzm, powódź, bezpieczeństwo zdrowotne.

Analizę wybranych zagrożeń w zarządzaniu kryzysowym należy zacząć od wyjaśnienia czym jest samo zarządzanie kryzysowe. Zgodnie z art. 2. „zarządzanie kryzysowe to działalność organów administracji publicznej będąca elementem kierowania bezpieczeństwem narodowym, która polega na zapobieganiu sytuacjom kryzysowym, przygotowaniu do przejmowania nad nimi kontroli w drodze zaplanowanych działań, reagowaniu w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych oraz na odtwarzaniu infrastruktury lub przywróceniu jej pierwotnego charakteru<sup>1</sup>”. Można zatem powiedzieć, że zarządzanie kryzysowe obejmuje swoim zakresem właściwe zintegrowanie celowo zaplanowanych przedsięwzięć organizacyjnych, logistycznych i finansowych, których celem jest zapobieganie powstawaniu sytuacji kryzysowych, zapewnienie sprawności struktur decyzyjnych na wszystkich szczeblach zarządzania, ciągłej gotowości sił i środków do podjęcia działań, sprawnego reagowania oraz likwidacji skutków zaistniałej sytuacji. W tabeli poniżej przedstawiony jest system zarządzania kryzysowego.

---

<sup>1</sup> USTAWA z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym, Dz.U. 2007 nr 89 poz. 590.

**Tabela 1. System zarządzania kryzysowego w Polsce**

<b>Szczębel administracyjny</b>	<b>Organy zarządzania kryzysowego</b>	<b>Organy opiniotawczo doradcze</b>	<b>Centra Zarządzania Kryzysowego</b>
<b>Krajowy</b>	Rada Ministrów, Prezes Rady Ministrów	Rządowy Zespół Zarządzania Kryzysowego	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa
<b>Resortowy</b>	Minister kierujący działem administracji rządowej, Kierownik organu centralnego	Zespół Zarządzania Kryzysowego (ministerstwa, urzędu centralnego)	Centrum Zarządzania Kryzysowego (ministerstwa, urzędu centralnego)
<b>Wojewódzki</b>	Wojewoda	Wojewódzki Zespół Zarządzania Kryzysowego	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego
<b>Powiatowy</b>	Starosta powiatu	Powiatowy Zespół Zarządzania Kryzysowego	Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego
<b>Gminny</b>	Wójt, Burmistrz, Prezydent miasta	Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego	Mogą być tworzone (nie ma obowiązku utworzenia) gminne (miejskie) centra zarządzania kryzysowego

Opracowanie własne: na podstawie informacji z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.

Z załączonej tabeli będziemy omawiać zagrożenia na szczeblu krajowym, dlatego też o ile Rada Ministrów, Prezes Rady Ministrów

oraz ich kompetencje są znane, o tyle Rządowe Zespół Zarządzania Kryzysowego jak i Rządowe Centrum Bezpieczeństwa nie. Zatem na poziomie krajowym przy Radzie Ministrów tworzy się Rządowy Zespół Zarządzania Kryzysowego (RZZK), który jest organem opiniodawczo - doradczym właściwym w sprawach inicjowania i koordynowania działań podejmowanych w zakresie zarządzania kryzysowego państwem<sup>2</sup>.

Z mocy ustawy w skład zespołu wchodzi:

- Prezes Rady Ministrów –przewodniczący;
- Minister Obrony Narodowej i minister właściwy do spraw wewnętrznych - zastępca przewodniczącego;
- Minister Spraw Zagranicznych;
- Minister Koordynator Służb Specjalnych ( jeżeli funkcjonuje jako organ w składzie Rady Ministrów).

W zależności od potrzeb sytuacji, skład zespołu może zostać rozszerzony o następujące organy administracji rządowej:

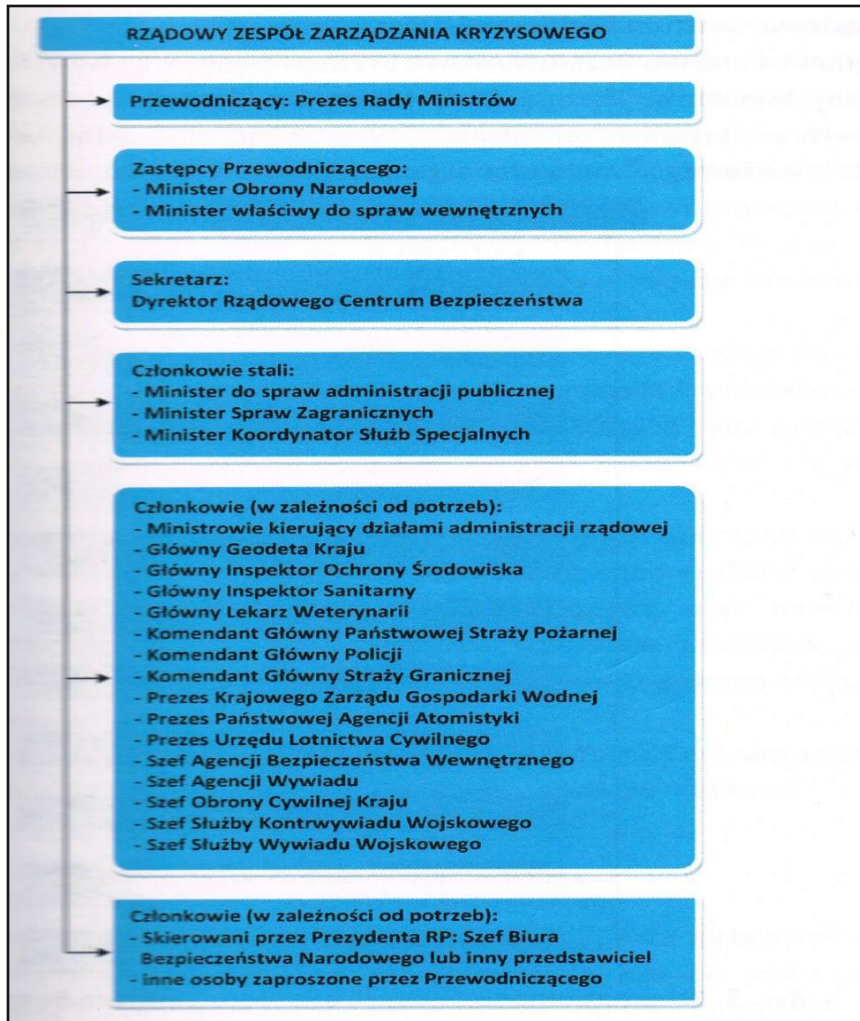
- 1) Ministrów kierujących poszczególnymi działami administracji rządowej:
  - administracja publiczna;
  - budownictwo, gospodarka przestrzenna i mieszkaniowa;
  - finanse publiczne;
  - gospodarka;
  - gospodarka morska;
  - gospodarka wodna;
  - instytucje finansowe;
  - informatyzacja;
  - kultura i ochrona dziedzictwa kulturowego;
  - łączność;
  - oświata i wychowanie;
  - rolnictwo;
  - sprawiedliwość;
  - środowisko;
  - transport;
  - zdrowie;

---

<sup>2</sup> Ibidem, s. 207.

- praca i zabezpieczenie społeczne.
- 2) Głównego Geodetę Kraju;
- 3) Głównego Inspektora Sanitarnego;
- 4) Głównego Lekarza Weterynarii;
- 5) Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej;
- 6) Komendanta Głównego Policji;
- 7) Komendanta Głównego Straży Granicznej;
- 8) Prezesa Państwowej Agencji Atomistyki;
- 9) Prezesa Urzędu Lotnictwa Cywilnego;
- 10) Szefa Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego;
- 11) Szefa Agencji Wywiadu;
- 12) Szefa Obrony Cywilnej Kraju;
- 13) Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego;
- 14) Szefa Służby Wywiadu Wojskowego.

### Schemat 1. Organizacja Rządowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego



Źródło: Zagadnienia ogólne z zakresu zarządzania kryzysowego. Analiza wybranych przepisów, pod red. D. Wróblewskiego, Józefów 2014, s. 31

Do zadań Rządowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego należy:

- przygotowanie propozycji użycia sił i środków niezbędnych do opanowania sytuacji kryzysowych;

- doradzanie w zakresie koordynacji działań organów administracji rządowej, instytucji państwowych i służb w sytuacjach kryzysowych;
- opiniowanie sprawozdań końcowych z działań podejmowanych w związku z zarządzaniem kryzysowym;
- opiniowanie potrzeb w zakresie odtwarzania infrastruktury lub przywracania jej pierwotnego charakteru;
- opiniowanie i przekładanie Radzie Ministrów Krajowego Planu Zarządzania Kryzysowego;
- opiniowanie projektu zarządzenia Rady Ministrów, z zachowaniem przepisów o ochronie informacji niejawnych, określanie wykazu przedsięwzięć i procedur systemu zarządzania kryzysowego z uwzględnieniem zobowiązań wynikających z członkostwa w Organizacji Traktatu Północnoatlantyckiego przez organy odpowiedzialne za ich uruchamianie<sup>3</sup>.

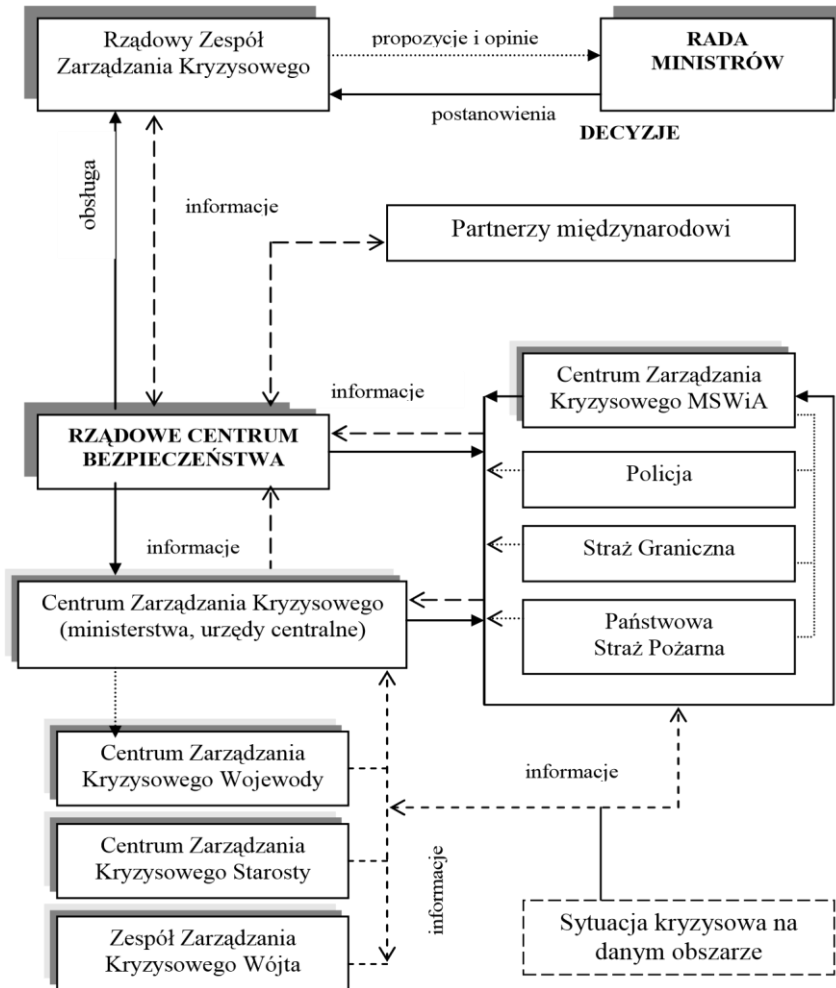
Natomiast Rządowe Centrum Bezpieczeństwa zapewnia Prezesowi Rady Ministrów, Radzie Ministrów oraz Rządowemu Zespołowi Zarządzania Kryzysowego niezbędne wsparcie w procesie podejmowania decyzji dotyczących szeroko rozumianego bezpieczeństwa, poprzez dostarczanie merytorycznych opracowań i analiz. Misją i głównym zadaniem RCB jest dokonywanie pełnej analizy zagrożeń, w oparciu o dane uzyskiwane ze wszystkich możliwych „ośrodków kryzysowych” funkcjonujących w ramach administracji publicznej oraz w oparciu o dane uzyskiwane od partnerów międzynarodowych. Dzięki temu RCB uzyskuje możliwość opracowania optymalnych rozwiązań pojawiających się sytuacji kryzysowych, a także odgrywa kluczową rolę jako koordynator przepływu informacji o zagrożeniach.

---

<sup>3</sup> W. Lidawa, W. Krzeszowski, W. Więcek, „Zarządzanie w sytuacjach kryzysowych”, Wyd. AON, Warszawa 2010, s. 48.



Rysunek 1. Obieg informacji pomiędzy organami i strukturami zarządzania kryzysowego



Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów RCB.

## ATAK TERRORYSTYCZNY - ZAMIERZONA SYTUACJA KRYZYSOWA

W mojej analizie nie mogłem nie opisać zagrożenia jakim „żyje” współczesna Europa jak i Polska czyli zagrożenie terrorystyczne. Polska nie jest obecnie pierwszoplanowym celem ataku dla terrorystów, jednakże ze względu na swoją działalność na arenie międzynarodowej, m.in.: uczestnictwo w działaniach w Afganistanie, politykę współpracy z USA, nie można w całości zignorować ryzyka ataku terrorystycznego na ludność/obiekty zlokalizowane w kraju lub obiekty/obywateli polskich za granicą. Ponadto w rejonach świata zagrożonych aktywnością terrorystyczną istnieje realne zagrożenie, że przypadkowym celem zamachów mogą stać się przebywający tam obywatele RP oraz polskie placówki dyplomatyczne.

W związku z tym zagrożenie terrorystyczne dla obywateli RP i polskich interesów należy upatrywać głównie poza granicami naszego kraju. Jednakże nie należy zapominać, że prawdopodobieństwo zamachu na terenie Polski staje się coraz bardziej realnym zagrożeniem. Obiektami potencjalnych zamachów są przede wszystkim skupiska ludzi, a w szczególności centra handlowe oraz imprezy masowe. Nie należy zapominać o siedzibach władz, urzędach, placówkach dyplomatycznych oraz innych obiektach związanych z działalnością instytucji państwowych i samorządowych. Narażony jest także sektor przetwórstwa chemicznego, w tym zakłady przemysłowe wykorzystujące w procesie produkcji niebezpieczne substancje chemiczne w dużej ilości oraz sektor energetyczny po przez elektrownie, elektrociepłownie oraz sieci przesyłowe. Innym sektorem jest sektor paliwowo-gazowy oraz obiekty związane z wydobywaniem, produkcją, przetwarzaniem, przechowywaniem bądź transportowaniem produktów ropopochodnych oraz gazu ziemnego. Coraz częściej ataki terrorystyczne są związane z kulturą, nauką, religią na obiekty kultury, miejsca pamięci, ośrodki kultu religijnego oraz placówki akademickie. Obiekty wojskowe są częstym wyborem ataku terrorystycznego, także infrastruktura transportowa w której skład wchodzi środki komunikacji, szlaki transportowe oraz ich infrastruktura. Narażone również są obiekty wodne, czyli wodociągi,

ujęcia i oczyszczalnie, zbiorniki retencyjne oraz zapory. Skutki zagrożenia atakiem terrorystycznym wpływają na ludność, gospodarkę, mienie oraz infrastrukturę. Dla ludności stwarza bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia, może powodować konieczność ewakuacji ludności. Zagrożenie to może powodować chaos, a przez to panikę ludności, co może doprowadzić do zakłócenia porządku publicznego. Skutki tego zagrożenia mogą mieć konsekwencje o charakterze międzynarodowym, zwłaszcza w polityce oraz mediach. Zniszczenia w infrastrukturze komunalnej i transportowej, a także zniszczenie obiektów produkcyjnych może mieć wpływ na spadek PKB. Może również nastąpić paraliż komunikacyjny w aglomeracjach miejskich, a po przez zniszczenie systemów elektroenergetycznych, paliwowych i gazowych oraz obiektów infrastruktury krytycznej może nastąpić zagrożenie dla bezpieczeństwa państwa. Zadania z zakresu przeciwdziałania, zapobiegania i usuwania skutków zdarzeń o charakterze terrorystycznym są realizowane we współpracy z organami administracji rządowej właściwymi w tych sprawach, w szczególności z Szefem Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Organy administracji publicznej, posiadacze samoistni i zależni obiektów, instalacji lub urządzeń infrastruktury krytycznej są obowiązani niezwłocznie przekazywać Szefowi Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, będące w ich posiadaniu, informacje dotyczące zagrożeń o charakterze terrorystycznym dla tej infrastruktury krytycznej, w tym zagrożeń dla funkcjonowania systemów i sieci energetycznych, wodnokanalizacyjnych, ciepłowniczych oraz teleinformatycznych istotnych z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa, a także działań, które mogą prowadzić do zagrożenia życia lub zdrowia ludzi, mienia w znacznych rozmiarach, dziedzictwa narodowego lub środowiska. Szef Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, w przypadku podjęcia informacji o możliwości wystąpienia sytuacji kryzysowej będącej skutkiem zdarzenia o charakterze terrorystycznym, zagrażającego infrastrukturze krytycznej, życiu lub zdrowiu ludzi, mieniu w znacznych rozmiarach, dziedzictwu narodowemu lub środowisku, może udzielać zaleceń organom i podmiotom zagrożonym tymi działaniami oraz

przekazywać im niezbędne informacje służące przeciwdziałaniu zagrożeniom. Szef Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego o podjętych działaniach, o których mowa w ust. 3, informuje dyrektora Centrum. W systemie przeciwdziałania i zwalczania zagrożeń terrorystycznych przyjętym w Polsce wyróżnić możemy wyróżnić trzy poziomy:

- **strategiczny** – którego wykonawcą jest Prezes Rady Ministrów, Rada Ministrów oraz Międzyresortowy Zespół do Spraw Zagrożeń Terrorystycznych,
- **operacyjny** – realizowany przez Centrum Antyterrorystyczne (CAT) działające w ramach Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego,
- **taktyczny** – wykonywany przez służby i instytucje w zakresie właściwości, w których pozostaje antyterrorystyczna ochrona kraju (m.in. ABW, AW, Policja, Straż Graniczna, GIIF).

Ze względu na fazy realizowanych zadań w odniesieniu do konkretnych zagrożeń terrorystycznych można wyróżnić następujące zasadnicze obszary zadań realizowanych przez odpowiednie służby i podmioty:

- rozpoznawanie i przeciwdziałanie zagrożeniom o charakterze terrorystycznym – wiodącą rolę w tym zakresie odgrywa Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego;
- fizyczne zwalczanie terroryzmu – to zadanie realizuje przede wszystkim Policja mająca w swoich strukturach Samodzielne Pododdziały Antyterrorystyczne;
- zarządzanie kryzysowe w przypadku ataku terrorystycznego – organem wiodącym jest Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji, którego obsługę w tym zakresie zapewnia Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, a także poszczególne poniższe szczeble. Mam tu na myśli wojewódzkie, powiatowe i gminne Centra Zarządzania Kryzysowego. Przygotowanie państwa na ewentualność wystąpienia ataku terrorystycznego i odpowiedniego reagowania, powinno obejmować odpowiednie rozwiązania prawne, ale również cały panel przedsięwzięć wzajemnie powiązanych, o których wspominałem powyżej. Dlatego też powstało Centrum Antyterrorystyczne (CAT)

ściśle współdziela z Rządowym Centrum Bezpieczeństwa. Z tego powodu obydwie instytucje rozmieszczone są w jednym budynku i połączone ze sobą jedynie specjalną służą. CAT jest bezpośrednim zapleczem informacyjnym RCB w zakresie monitorowania zdarzeń terrorystycznych w kraju i za granicą. Weryfikuje informacje medialne dotyczące takich zdarzeń lub ryzyka ich wystąpienia. Po zaalarmowaniu i dostarczeniu informacji przez CAT, RCB uruchamia procedury reagowania kryzysowego wynikające z ustawy o zarządzaniu kryzysowym. Zarządzanie kryzysowe po ataku terrorystycznym, to tylko jeden z etapów całego złożonego procesu reagowania kryzysowego.

## POWÓDŹ - NATURALNA SYTUACJA KRYZYSOW

Kolejnym przykładowym zagrożeniem jest powódź czyli jedno z najczęściej występujących zagrożeń naturalnych, będącym zjawiskiem przyrodniczym o charakterze ekstremalnym, często gwałtownym, występującym nieregularnie. Zgodnie z Art. 9 ust.1 pkt. 10 ustawy z dnia 18 lipca 2001 r. Prawo wodne, powódź definiowana jest jako „czasowe pokrycie przez wodę terenu, który w normalnych warunkach nie jest pokryty wodą, powstałe na skutek wezbrania wody w ciekach naturalnych, zbiornikach wodnych, kanałach oraz od strony morza, powodujące zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi, środowiska, dziedzictwa kulturowego oraz działalności gospodarczej<sup>4</sup>”. Stopień ryzyka powodziowego na terenie kraju jest różny. Determinuje go m.in. gęstość zaludnienia, sposób użytkowania dolin rzecznych i terenów zalewowych, infrastruktura techniczna, komunikacyjna itp. Ze względu na obszar dotknięty żywiołem rozróżniamy powodzie lokalne spowodowane zazwyczaj opadami nawałnymi o dużym natężeniu, obejmujące swym zasięgiem małe zlewnie, powodzie regionalne, dotyczące region wodny oraz powodzie krajowe, obejmujące obszar dorzecza, których główną przyczyną są długotrwałe deszcze. na dużych obszarach.

---

<sup>4</sup> Ustawa z dnia 18 lipca 2001 r. Prawo wodne, Dz.U. 2001 nr 115 poz. 1229.

Ze względu na przyczynę wyróżniamy:

- a) powodzie opadowe – przyczyną są silne opady nawalne, czyli o dużym natężeniu lub rozlewne, występujące na dużym obszarze. Jednym z groźniejszych, coraz częściej występujących w Polsce rodzajów powodzi opadowej, jest tak zwana powódź błyskawiczna (Flash Flood), określana także jako nagła powódź lokalna. Powoduje szybkie zalanie lub podtopienie terenu w wyniku wystąpienia intensywnego, krótkotrwałego opadu deszczu, najczęściej burzowego;
- b) powodzie roztopowe – przyczyną jest gwałtowne topnienie śniegu;
- c) powodzie sztormowe – przyczyną są silne wiatry (najczęściej północno-zachodnie) powodujące wezbrania sztormowe wód morskich, wlewających się do wód śródlądowych i utrudniających odpływ wody z rzek;
- d) powodzie zatorowe – przyczyną jest powstanie zatorów śryżowych lub śryżowo-lodowych powodujących częściowe lub całkowite zmniejszenie przepustowości koryta rzeki;
- e) powodzie roztopowo-opadowe – przyczyną jest topnienie śniegu spotęgowane opadami deszczu;
- f) powodzie wywołane awariami budowli hydrotechnicznych lub niewłaściwym gospodarowaniem wodą na zbiornikach wodnych.

Wstępowanie powodzi w Polsce ze względu na rodzaje:

#### **Powodzie opadowe:**

Do najbardziej zagrożonych powodziami opadowymi należą obszary województw południowych: małopolskiego, podkarpackiego, śląskiego, opolskiego, świętokrzyskiego i dolnośląskiego w zlewniach następujących rzek:

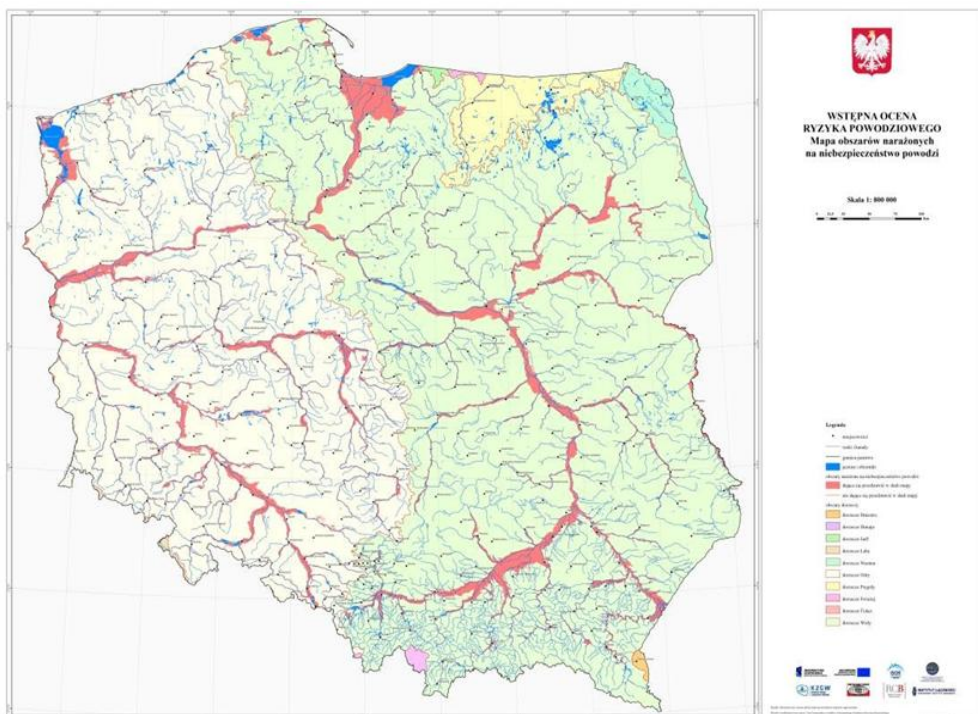
- w dorzeczu Odry —zlewnia górnej i środkowej Odry łącznie ze zlewniami górskich dopływów (Olzy, Osobłogi, małej Panwi, Nisy Kłodzkiej, Ślęzy, Bystrzycy, Kaczawy, Bobru, Nisy Łużyckiej);

- w dorzeczy Wisły - zlewnia górnej i środkowej Wisły (do ujścia Wieprza) łącznie ze zlewniami górskich i podgórnymi dopływów (Przemszy, Soły, Skawy, Raby, Dunajca, Wistoki, czarnej Staszowskiej, Koprzywianki, Sanu, Kamiennej).

### Powodzie roztopowe:

W przypadku śnieżnej zimy w okresie roztopowym zagrożone są obszary środkowej i dolnej Odry oraz środkowej i dolnej Wisły, a także rzek nizinnych dopływów Odry (Barycz, Warta, Noteć) i nizinnych dopływów Wisły (Bug, Narew, Bzura, Drwęca) oraz rzek bezpośrednio uchodzących do Bałtyku.

### Rysunek 2. Wstępna ocena ryzyka powodziowego



Źródło: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Skutkami powodzi jest bezpośrednio zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi, a także rozboje, włamania oraz niszczenie, strata

mienia. Może to również skutkować ewakuacją ludności, a także brakiem dostępu do wody oraz żywności. Natomiast w gospodarce oraz infrastrukturze powódź może zmienić ceny produktów żywnościowych oraz powodować utratę hodowli zwierząt i plonów. Skutkuje to także wypłatę odszkodowań dla rolników i przedsiębiorców. Ponadto w infrastrukturze może dojść do uszkodzenia wałów powodziowych, mostów lub tuneli. Mogą wystąpić zakłócenia w funkcjonowaniu systemu dystrybucyjnego paliw na terenie całego kraju lub w poszczególnych jego regionach. Istnieje możliwość istotnych skutków społecznych w postaci skokowego wzrostu poziomu bezrobocia. W fazie zapobiegania zagrożenia powodziowego główną rolę odgrywa Minister Środowiska wraz z Instytutem Meteorologii i Gospodarki Wodnej. W czasie trwania tej fazy jako organ doradczy są Ministrowie: Obrony Narodowej, Finansów, Rolnictwa, Administracji i Cyfryzacji. Opracowują wspólnie mapy zagrożenia powodziowego oraz potencjalnej skali tego zdarzenia. Cały czas po przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju jest monitorowany stan wałów powodziowych od strony technicznej. W drugiej fazie Ministerstwem wiodącym jest Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji, które przygotowuje wytyczne dla wojewódzkich planów zarządzania kryzysowego. Przygotowuje rozporządzenie w sprawie sposobu organizacji i działania centrów ratunkowych. Oczywiście wszystko jest koordynowane przez RCB po przez tworzenie analiz oraz aktualizowanie Krajowego Planu Kryzysowego. W trzeciej fazie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych koordynuje plan działania dla wojewodów i służb w celu zapobieżenia lub zmniejszenia skutków spowodowanych przez powódź. Może występować do na arenie międzynarodowej o pomoc ratowniczą. Także określa czy jest potrzeba pomocy Straży Granicznej lub oddziałów wojska. Monitoruje także sytuację epidemiologiczną. Po ustąpieniu powodzi Minister Administracji i Cyfryzacji prowadzi sprawy związane z usunięciem skutków wywołanych przez powódź. Rada Ministrów w drodze rozporządzenia określa wykaz gmin i miejscowości poszkodowanych w wyniku powodzi oraz określa zasady szczególnego działania.



## BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS SYTUACJI KRYZYSOWYCH

Ogólnie ujmując, zarządzanie kryzysowe to wszelkie działania organów władzy na wszystkich szczeblach organizacji państwa ku polepszeniu bezpieczeństwa obywateli rozumianego jako podstawową potrzebę człowieka i grup społecznych oraz istotną potrzebę zarówno państwa jak i systemów międzynarodowych. Jego brak wiąże się z poczuciem zagrożenia i niepewności<sup>5</sup>. Termin „bezpieczeństwo” definiowany w każdej dziedzinie, oznacza stan „bez pieczy”, od łacińskiego „sine cura”- securitas. Współczesne definicje ukazują bezpieczeństwo jako poczucie zabezpieczenia stanu pewności i pokoju. Wskazują, że oznacza to brak zagrożenia i ochronę przed niebezpieczeństwami oraz wewnętrzny brak obaw przed utratą takich wartości jak życie, zdrowie, szacunek, praca, dobra materialne bądź niematerialne. Najogólniejszą definicję bezpieczeństwa przedstawił Daniel Lerner w wydany przez UNESCO „Słowniku nauk społecznych” gdzie w dosłownym znaczeniu bezpieczeństwo oznacza brak zagrożenia fizycznego albo ochronę przed nim<sup>6</sup>. Bezpieczeństwo zdrowotne jest stanem poczucia braku zagrożenia pogorszenia zdrowia bądź jego utraty. Głównym, bezpośrednio odczuwalnym przez człowieka zagrożeniem są choroby (cywilizacyjne, społeczne) oraz sytuacje kryzysowe. Opisując zagrożenie bezpieczeństwa zdrowotnego należy także zwrócić uwagę na czynniki takie jak: stan służby zdrowia, warunki pracy czy zagrożenia klimatyczno- przyrodnicze<sup>7</sup>. Zapewnienie bezpieczeństwa (w tym bezpieczeństwa zdrowotnego) w zarządzaniu kryzysowym zapewniają wszelkie procedury. Obejmują one systemy organizacyjne i informacyjne, które wspomagają sprawny i skuteczny sposób prowadzenie i koordynowanie działań przygotowawczo-ratunkowych w ramach dostępnych środków. Procesy te mają charakter materialny i niematerialny. Składają się na

---

<sup>5</sup> D. J. Mierzejewski „Bezpieczeństwo europejskie w warunkach przemian globalizacyjnych”, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2011, s. 12.

<sup>6</sup> Ibidem.

<sup>7</sup> A. Ameljańczyk, T. Ameljańczyk, „System monitorowania bezpieczeństwa zdrowotnego w państwie i jego zagrożenie”, Kolegium Analiz Ekonomicznych, Zeszyt 25/2012.

nie cele i sposoby ich realizacji, przygotowanie i zabezpieczenie infrastruktury, doświadczenie, wiedza, informacje, systemy informacyjno-komunikacyjne, transport i magazynowanie, sprawozdawczość, a także działania umożliwiające ciągłe doskonalenie. Głównym celem realizowanym w zakresie zarządzania kryzysowego jest organizacja przepływów posiadanych zasobów (niezbędnych w określonym miejscu) w jak najkrótszym czasie, tak aby zminimalizować możliwości wystąpienia zagrożeń bądź jego skutków. Istotą zarządzania kryzysowego jest zapewnienie sprawnych i logicznych działań ku polepszeniu bezpieczeństwa. W praktyce polega to na oddelegowaniu uprawnień i odpowiedzialności na organy właściwe w poszczególnych jednostkach samorządowych. Samorządy znajdują się najbliżej obywateli, mają bezpośrednią możliwość określenia lokalnych zagrożeń oraz są w stanie podjąć natychmiastową reakcję w przypadku ich wystąpienia. Współpraca samorządów z jednostkami działającymi w obszarze bezpieczeństwa publicznego (w tym bezpieczeństwa zdrowotnego) odbywa się w oparciu o istniejące uregulowania prawne, przyjęte programy bezpieczeństwa i podpisane porozumienia. Art. 20 Ustawy o zarządzaniu kryzysowym określa, że „wójt, burmistrz, prezydent miasta zapewnia na obszarze gminy (miasta) współdziałanie z podmiotami prowadzącymi akcje ratownicze, poszukiwawcze i humanitarne<sup>8</sup>”. Gminy wykonują zadania, które wiążą się z monitorowaniem, ostrzeganiem i alarmowaniem, planowaniem, reagowaniem i usuwaniem skutków zagrożeń na ich terenie. W zakresie kompetencji jest również ewakuacja, pomoc medyczna i socjalna oraz zapewnienie niezbędnych warunków do przetrwania<sup>9</sup>. Na bezpieczeństwo zdrowotne ma wpływ m.in. właściwe odżywianie, możliwość rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych, występowania chorób cywilizacyjnych a nawet bioterroryzm. W obszar terminu „bezpieczeństwo zdrowia” wchodzi higiena i ochrona zdrowia czyli zapobieganie chorobom, diagnoza, leczenie,

---

<sup>8</sup> USTAWA z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym [Art. 20, ust. 1 pkt 5 Dz. U. z 2007 r. nr 89]

<sup>9</sup> K. Sienkiewicz-Matyjurek „Problemy organizacyjne zarządzania kryzysowego w samorządach”, Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej 2011, Seria: Organizacja i zarządzanie z. 59, Nr kol. 1864.

dostęp do usług medycznych. Ważna jest także działalność instytucji niemedyceńskich, kształtujących postawy prozdrowotne poprzez edukację, preferowanie zdrowej żywności, higienicznego stylu życia, bezpiecznych warunków pracy oraz ochronę środowiska naturalnego<sup>10</sup>. Faktem jest to, że zagrożeń nie jesteśmy w stanie przewidzieć, zarówno ich rodzaju jak i miejsca wystąpienia. Jesteśmy jednak w stanie im zapobiegać oraz ich skutkom poprzez zdobyte doświadczenia i wcześniejsze analizy potencjalnych zagrożeń. Poprzez wcześniejsze doświadczenia zdobywamy praktyczną wiedzę. Samo doświadczenie natomiast jest czymś więcej jak nabytą wiedzą i dojrzałością pozwalającą człowiekowi przewidywać szereg sytuacyjnych i przedmiotowych możliwości, rozróżniać je między sobą i wskazywać wśród nich te, które sprzyjają dobrym rozwiązaniom<sup>11</sup>. Jako obywatele świadomi zagrożeń takich jak terroryzm czy powódź możemy przygotować się na wypadek ich wystąpienia oraz zminimalizować ich skutki poprzez podstawową wiedzę związaną z tymi zagadnieniami. Jest to powszechnie dostępna wiedza przekazywana w szkołach od najmłodszych lat. Tym samym jesteśmy w stanie pomóc organom specjalizującym się w przeciwdziałaniu sytuacjom kryzysowym<sup>12</sup>.

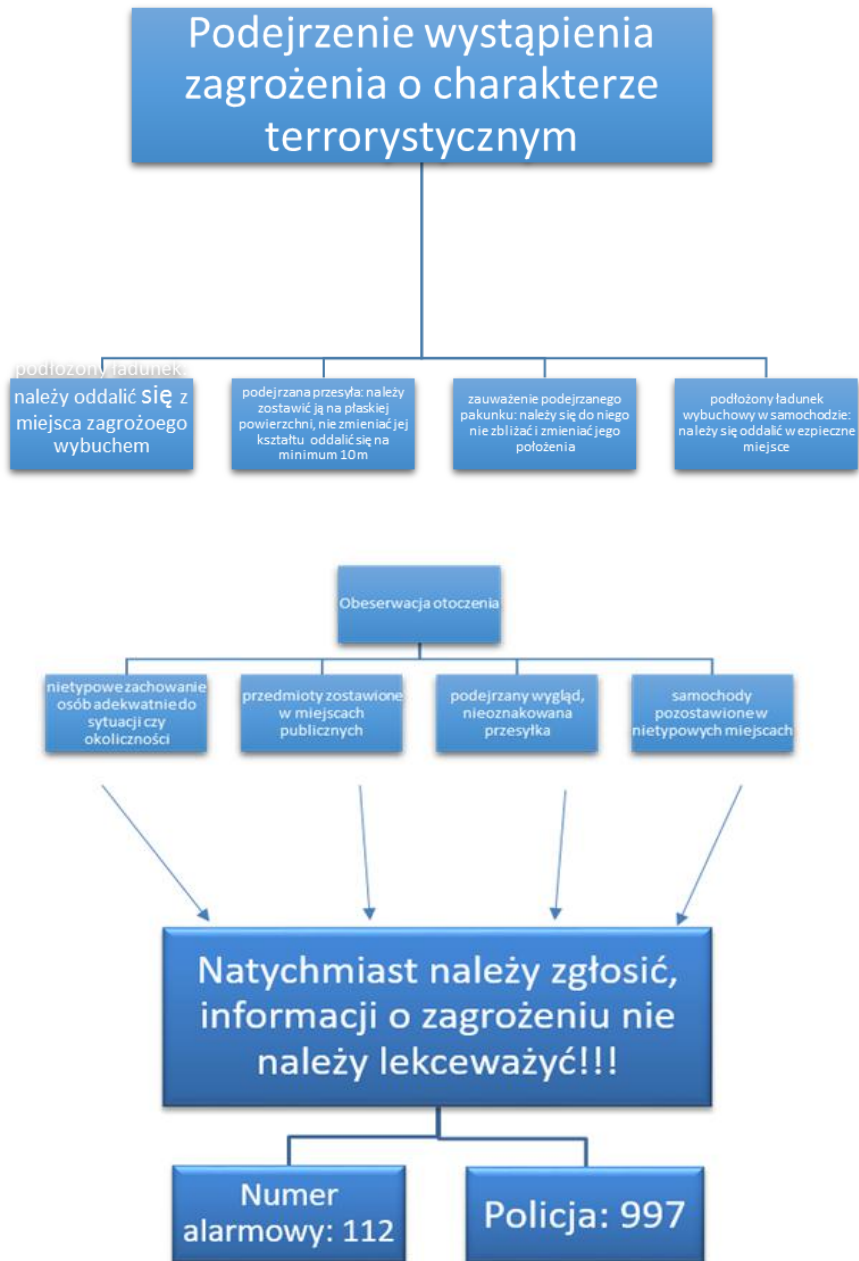
---

<sup>10</sup> M. Borkowski, A. Wesółowska, „Bezpieczeństwo zdrowotne człowieka. Wybrane problemy”, Wydawnictwo GSW, Gdańsk 2013, s. 66.

<sup>11</sup>J. Ziarko, „Zarządzanie wiedzą o zagrożeniach w rozwiązywaniu jednostkowych i grupowych problemów bezpieczeństwa” [w:] M. Włodarczyk, A. Marjański [pod red.], „Bezpieczeństwo i zarządzanie kryzysowe – uwarunkowania XXI wieku. Współczesne aspekty zarządzania bezpieczeństwem”, SWSPiZ w Łodzi, Łódź 2010

<sup>12</sup> I. Taranowicz, „Zdrowie i sposoby radzenia sobie z jego zagrożeniami. Analiza socjologiczna”, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2010.

**Schemat 2. Postępowanie w przypadku podejrzenia ataku terrorystycznego**



Źródło: : [www.antyterrorizm.gov.pl](http://www.antyterrorizm.gov.pl)

Zamachy terrorystyczne z użyciem ładunków wybuchowych występują najczęściej i należą do najbardziej niebezpiecznych. Każdorazowo po otrzymaniu nawet niepotwierdzonej informacji o podłożeniu ładunku wybuchowego natychmiast należy powiadomić Policję i ochronę w przypadku chronionego obiektu. W momencie nadejścia specjalistycznej pomocy należy wykonywać ich polecenia. W sytuacji wzięcia zakładników należy zachować spokój, nie wykonywać gwałtownych i pochopnych ruchów, nie stawiać oporu, nie prowadzić dyskusji oraz unikać kontaktu wzrokowego z terrorystami. W przypadku zagrożeń bronią biologiczną, chemiczną czy radiologiczną na zewnątrz należy:

- chronić drogi oddechowe;
- wejść do najbliższego budynku;
- wpuścić do niego zagrożonych przechodniów;
- zamknąć i uszczelnić drzwi i okna;
- poinformować wszystkich w budynku o wystąpieniu zagrożenia;
- w przypadku bezpośredniego kontaktu z substancją niebezpieczną, należy zdjąć okrycie wierzchnie i obuwie;
- wyłączyć klimatyzację, wentylację i nawiewy;
- włączyć radio lub odbiornik telewizyjny (najlepiej lokalny)<sup>13</sup>.

W przypadku klęski żywiołowej jaką jest powódź, mieszkańcy na terenach najbardziej zagrożonych nie są w stanie przed nią uchronić ale poprzez odpowiednie działania są w stanie zminimalizować straty poprzez:

- uważne słuchanie komunikatów -zdobycie wiedzy o zagrożeniu- włączyć odbiorniki lokalne;
- posiadanie polis ubezpieczeniowych;
- zdobycie informacji o sposobach ewakuacji- wiedza na temat sygnałów alarmowych, znajomość dróg ewakuacyjnych, zabranie ze sobą najważniejszych dokumentów i wartościowych rzeczy;

---

<sup>13</sup>ibidem.

- stworzenie rodzinnego planu powodziowego- przedstawienie zasad na wypadek powodzi np. odłączenie źródła energii, wody czy gazu, przygotować zapasy żywności, wody i ciepłej odzieży;
- posiadanie sprawnego systemu odprowadzania wód deszczowych;
- regularne udrażnianie rowów odwadniających;
- zabezpieczenie budynku, w przypadku niebezpieczeństwa należy wywiesić flagi: biała (potrzeba ewakuacji), czerwona (potrzeba pomocy medycznej), niebieską (potrzeba żywności i wody)<sup>14</sup>.

Na terenie całego kraju obowiązują poniższe sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup>Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, „Powódź w obliczu zagrożenia”, Wydział analiz RCB, marzec 2013.

<sup>15</sup> Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach.

**Tabela 2. Sygnały i komunikaty alarmowe**

Lp.	Rodzaj alarmu	Sposób ogłoszenia alarmów		
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	wizualny sygnał alarmowy
1.	Ogłoszenie alarmu	Sygnał akustyczny - modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) ..... dla.....	Znak żółty w kształcie trójkąta lub w uzasadnionych przypadkach innej figury geometrycznej
2.	Odwolanie alarmu	Sygnał akustyczny - ciągly dźwięk syreny w okresie trzech minut	Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna:  Uwaga! Uwaga! Uwaga! Odwołuję alarm (podać przyczynę, rodzaj alarmu itp.) ..... dla.....	

Lp.	Rodzaj komunikatu	Sposób ogłoszenia komunikatu		Sposób odwołania komunikatu	
		akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu	akustyczny system alarmowy	środki masowego przekazu
1.	Uprzedzenie o zagrożeniu skażeniami		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Osoby znajdujące się na terenie..... około godz. .... min. .... może nastąpić skażenie  (podać rodzaj skażenia) w kierunku ..... (podać kierunek)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu  (podać rodzaj skażenia) dla .....
2.	Uprzedzenie o zagrożeniu zakażeniami		Formę i treść komunikatu uprzedzenia o zagrożeniu zakażeniami ustalają organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu  (podać rodzaj zakażenia) dla .....
3.	Uprzedzenie o klęskach żywiołowych i zagrożeniu środowiska		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Informacja o zagrożeniu i sposobie postępowania mieszkańców  (podać rodzaj zagrożenia, spodziewany czas wystąpienia i wytyczne dla mieszkańców)		Powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: Uwaga! Uwaga! Odwołuję uprzedzenie o zagrożeniu  (podać rodzaj klęski) dla .....

Źródło: Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach.

## PODSUMOWANIE

Zarządzanie kryzysowe ma niezwykle istotne znaczenie w likwidacji skutków zagrożeń. Omawiany szczebel centralny jest poziomem od którego tak naprawdę się zaczyna. Mam tu na myśli, że większość decyzji zapada na szczeblu centralnym, a realizowana jest później przez szczeble niższego szczebla. To dzięki szczeblowi

centralnemu jesteśmy w stanie koordynować pracę na dużo większym obszarze. Opisane przeze mnie zagrożenia są bardzo istotne pod względem ich występowania. Zagrożenie atakiem terrorystycznym jest co raz bardziej realne i dlatego tak ważna jest właściwa organizacja, którą daje nam zarządzanie kryzysowe. Natomiast zagrożenie powodziami jest stałym elementem w polskiej rzeczywistości z którym dzięki działaniu zarządzania kryzysowego potrafimy minimalizować. Zapewnienie bezpieczeństwa zdrowotnego jest procesem, pozwalającym utrzymać i poprawić stan zdrowia. Dla osiągnięcia dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego potrzebne jest działanie każdego człowieka i całej społeczności. Dlatego bezpieczeństwo zdrowotne powinno być rozpatrywane w kategoriach dostępnej wiedzy i zasobów, którą człowiek mógłby się wspierać w życiu codziennym. W związku z tym, że zdrowie oznacza pełną sprawność fizyczną jednostki i jej sprawność w życiu społecznym, odpowiedzialność za jego posiadanie ponosi nie tylko ona sama i służba zdrowia, lecz jest ono zależne od wszystkich dziedzin aktywności społecznych, które wywierają bezpośredni i pośredni wpływ na bezpieczeństwo zdrowotne człowieka.

## BIBLIOGRAFIA

### Publikacje

1. W. Lidawa, W. Krzeszowski, W. Więcek, „Zarządzanie w sytuacjach kryzysowych”, Wyd. AON, Warszawa 2010.
2. D. J. Mierzejewski „Bezpieczeństwo europejskie w warunkach przemian globalizacyjnych”, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2011.
3. A. Ameljańczyk, T. Ameljańczyk, „System monitorowania bezpieczeństwa zdrowotnego w państwie i jego zagrożeń”, Kolegium Analiz Ekonomicznych, Zeszyt 25/2012.
4. K. Sienkiewicz-Małyjurek „Problemy organizacyjne zarządzania kryzysowego w samorządach”, Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej 2011, Seria: Organizacja i zarządzanie z. 59, Nr kol. 1864.
5. M. Borkowski, A. Wesółowska, „Bezpieczeństwo zdrowotne człowieka. Wybrane problemy”, Wydawnictwo GSW, Gdańsk 2013.
6. J. Ziarko, „Zarządzanie wiedzą o zagrożeniach w rozwiązywaniu jednostkowych i grupowych problemów bezpieczeństwa”[w:] M. Włodarczyk, A. Marjański [pod red.], „Bezpieczeństwo



- i zarządzanie kryzysowe – uwarunkowania XXI wieku. Współczesne aspekty zarządzania bezpieczeństwem”, SWSPiZ w Łodzi, Łódź 2010*
7. I. Taranowicz, „Zdrowie i sposoby radzenia sobie z jego zagrożeniami. Analiza socjologiczna”, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2010.
  8. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, „Powódź w obliczu zagrożenia”, Wydział analiz RCB, marzec 2013.

### Dokumenty:

1. Krajowy Plan Zarządzania Kryzysowego na lata 2013-2015.
2. USTAWA z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym [Dz. U. z 2007 r. nr 89].
3. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 r. w sprawie systemów wykrywania skażeń i powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach.

### Źródła internetowe:

1. [www.antyterroryzm.gov.pl](http://www.antyterroryzm.gov.pl)
2. [www.rcb.gov.pl](http://www.rcb.gov.pl)

## **Analysis of selected threats in nationally crisis management with reference healthy security**

### Summary

*Crisis management is appropriate, expedient, organizationed, logistic and financial projects, which main aim is crisis situation prevention. To provide healthy security ias a proces. This proces allows to keep and improve physical and social state of being is needed every man and whole community actions.*

**Keywords:** crisis management, terrorism, flood, healthy security.

**dr Piotr Lizakowski**

e-mail: piotrl@interia.pl

**dr Dariusz Skalski**

e-mail: mshalina@hot.pl, dskalski60@gmail.com

**dr Sławomir Stanisław Dębski**

e-mail: sladeb@wp.pl

**mgr Karolina Roślawska**

e-mail: k.roclawska@interia.pl

**mgr Zuzanna Nietupska**

e-mail: zuzanna-nietupska@wp.pl

Dariusz Skalski<sup>A</sup>, Barbara Waade<sup>A</sup>, Piotr Makar<sup>A</sup>,  
Alicja Pęczak – Graczyk<sup>A</sup>, Damian Kowalski<sup>B</sup>

<sup>A</sup> Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja  
Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Wychowania Fizycznego - Zakład Sportów Wodnych

<sup>B</sup> Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe Województwa Kujawsko  
– Pomorskiego w Bydgoszczy

## Zdolności motoryczne 15-letnich piłkarzy ręcznych na podstawie wybranych prób Testu EUROFIT

**Number of characters: 32 101 (with abstracts, summaries and cover).  
Number of images: 8 x 1000 characters (lump sum)= 8000 characters.  
Total: Number of characters: 40 101 (with abstracts, summaries and  
cover and graphics)= 1,003 spreadsheets publishing.**

### STRESZCZENIE

*Tematem pracy są zdolności motoryczne u 16-letnich piłkarzy ręcznych. Organizm ludzki w rozwoju ontogenetycznym podlega wielu procesom adaptującym go do środowiska w którym żyje. Proces treningowy, a także aktywne spędzanie wolnego czasu również wpływa na adaptację nie tylko do środowiska ale także do skutków jakie niesie za sobą trening. Dynamika zmian jakie zachodzą w rozwoju młodego człowieka może być narzędziem do wdrożenia w kulturę fizyczną na całe życie. Badania przeprowadzone w niniejszej pracy ukazują jak bardzo organizm adaptuje się do zmian oraz odniesienia tego faktu do innych jednostek.*

**SŁOWA KLUCZE:** piłka ręczna, motoryczność, zdolności motoryczne, siła, szybkość, wytrzymałość gibkość.

## WPROWADZENIE

Przedmiotem rozważań w niniejszej pracy jest piłka ręczna i jego wpływ na zdolności motoryczne. Największym powodzeniem wśród młodzieży cieszy się grupa sportów określona mianem- gier zespołowych. Do grupy tej zaliczamy między innymi: piłkę ręczną, piłkę siatkową, piłkę koszykową i piłkę nożną. Wymienione gry opierają się o naturalne ruchy chwytu, podania, rzuty czy odbicia będące podstawowymi ruchami w naszym codziennym życiu, czy to w zabawach dziecięcych, czy też w czynnościach związanych z naszą pracą w wieku dorosłym. Technika oparta o ruchy użyteczne życia codziennego takie jak, bieg i skok pozwala na stosunkowo szybkie opanowanie gry<sup>1</sup>. Precyzyjność i celność podań wynikająca z użycia rąk powoduje, że akcje nie rwą się, lecz są przeprowadzone z dużą szybkością zakończone efektywnym rzutem czy zbiciem. Używanie rąk w grze sprawia, że zespół posiadający piłkę może ją utrzymać przez dłuższy czas co zmusza przeciwnika do zwiększania wysiłku i zastosowanie całego repertuaru dozwolonych sposobów celem zdobycia piłki. Stąd obraz gry ulega zmianie. Im dłużej zawodnik gra, tym jego działanie jest szybsze, dokładniejsze, bardziej logiczne i zdecydowane. Zawodnik spostrzegawczy, posiadający lepszą pamięć i wyższy zasób wiedzy, umiejący logicznie wnioskować i błyskawicznie działać, będzie miał przewagę nad przeciwnikiem stojącym pod tym względem niżej od niego. O wartości gry zawodnika decyduje więc w dużym stopniu poziom jego myślenia. Istotną cechą piłki ręcznej jest zespołowość. Współdziałanie całego zespołu przekonuje zawodnika o tym, że uzyskane wyniki nie są wyłącznie zasługą jednego gracza, lecz wykładnikiem wysiłku całej drużyny.

---

<sup>1</sup> Szopa J., S. Żak (1986), Zmiany sprawności fizycznej dzieci i młodzieży Krakowa w latach 1974- 1983, Wychowanie Fizyczne i Sport, s. 37-53.

## BADANIA ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH W LITERATURZE

Przez zdolności motoryczne należy rozumieć: *zespół właściwości osobniczych uwarunkowanych strukturą ustroju, procesami energetycznymi oraz sterowania i regulacji ruchu, które wprost charakteryzują poziom możliwości efektywnego, względnie ściśle określonego rodzaju czynności ruchowych*<sup>2</sup>. J. Raczek wyróżnił 3 grupy zdolności motorycznych:

- zdolności kondycyjne :zdolności siłowe, wytrzymałościowe;
- zdolności koordynacyjne: zdolności łączenia, różnicowania, równowagi, orientacji, rytmizacji, szybkości reakcji i dostosowania;
- zdolności kompleksowe: zdolności zwinnościowe, szybkościowe, gibkościowe.

### **Siła**

Jak definiuje Zaciorski *siłę człowieka można określić jako zdolność do pokonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku mięśniowego*. Inną pozycje w tym względzie posiadał Fidelus , który twierdził: *przez siłę jako cechę fizyczną będziemy rozumieli maksymalną siłę poszczególnych grup bądź sumę maksymalnych sił w głównych stawach człowieka*. Siłę oszacować można zarazem w czasie skurczu statycznego inaczej zwanego izometrycznym, podczas którego zmienia się napięcie bez zmiany długości mięśnia oraz w czasie skurczu dynamicznego inaczej izotonicznego , podczas którego zmienia się długość mięśnia bez zmiany jego napięcia<sup>3</sup>. Jeżeli podczas pracy dalej jednostki opór jest mniejszy od sił aktywowanych przez mięśnie dochodzi do skurczu koncentrycznego. Skurcz ekscentryczny występuje podczas, kiedy dane grupy mięśniowe wytwarzają siły przeciwdziałające siłom grawitacji. Natomiast skurcz izokinetyczny następuje przy optymalnym

---

<sup>2</sup> Cieśla E. (2000): Związki zdolności motorycznych z wybranymi cechami somatycznymi u chłopców w wieku 7–19 lat. Scripta Periodica, vol. III, 2, suppl. 1, s. 552–557.

<sup>3</sup> Paterka S., Piłka ręczna cz I i II, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań, 1997.

skurczu wykonując pracę angażując pełny zakres ruchu przy niezachwianej prędkości.

### **Zdolności wytrzymałościowe**

Przez motoryczne zdolności wytrzymałościowe rozumie się: ( ...) *osobnicze możliwości przeciwstawiania się zmęczeniu i umiejętności długotrwałego wykonywania określonej pracy.* Wysiłek wytrzymałościowy jest możliwy dzięki energii uwolnionej w cyklu Krebsa oraz łańcucha oddechowego. Zależy między innymi od wydolności organizmu, pracy naszego serca, składu krwi, aktywności enzymów oraz układu dokrewnego.

Wyróżnia się:

- **wytrzymałość tlenową** - właściwa dla wysiłków długotrwałych o małej bądź średniej intensywności takie jak: bieg, marsze, jazda na rowerze. Podczas tej wytrzymałości aktywowane zostają wolnokurczliwe włókna mięśniowe.

- **wytrzymałość beztlenową** – charakterystyczna dla wysiłków o średnim czasie trwania i dużej intensywności. Dochodzi bowiem do zapożyczenia długu tlenowego oraz aktywacji włókien szybkokurczliwych.

- wytrzymałość ogólną- wykonanie danego wysiłku fizycznego angażując przy tym wiele grup mięśniowych
- wytrzymałość ukierunkowana- nastawienia na dany wysiłek fizyczny np. biegi, rzuty, pływanie.
- wytrzymałość specjalną- wykonanie danego wysiłku fizycznego odpowiadającej danej dyscyplinie sportowej
- wytrzymałość zależna od czasu wykonania wysiłku fizycznego: Sprinterską-( do 15 s), szybkościową (od 15 s-50s), wytrzymałość krótkiego czasu długiego czasu (od 10 min -60 min), wytrzymałość maratońską (powyżej 60 min).

Stworzono wzór określający dopuszczalne tętno podczas wykonywania treningu wytrzymałościowego:

#### **Maksymalne tętno = 220- wiek**

Z badań przeprowadzonych przez Raczka wynika, iż najkorzystniejszym okresem dla kształtowania wytrzymałości jest okres wczesnoszkolny od wieku rozwojowego każdego dziecka. W porównaniu z osobą dorosłą jest ono bardziej odporne na wysiłki

długo trwałe ,szybciej regeneruje siły. Najefektywniejszą metodą kształtowania wytrzymałości jest metoda ciągła , czyli praca jednolita np. bieg . Zwrócić należy uwagę na obciążenie, które dobrane być powinno do czasu trwania zadania ruchowego a nie mylnie twierdzą do intensywności czy długości wykonanej odległości. Według Hirtza druga grupa – zdolności koordynacyjne są: *względnie utrwalonymi i uogólnionymi właściwościami procesów regulacji i sterowania czynnościami ruchowymi* Zaliczamy do niej:

### **Zdolności równowagi ciała**

Układ równowagi dostarcza jednostce informacji o położeniu pozycji ciała , kierunku ,koryguje wszystkie odchylenia środka ciężkości od prawidłowej postawy oraz utrzymywac prawidłowy obraz otaczającego świata<sup>4</sup>. Równowaga ciała jako zdolność motoryczna nie tylko zależy od wytrenowania. U prawidłowo funkcjonującego człowieka odpowiada za nią układ nerwowy (obwodowy narząd przedsionkowy znajdujący się w piramidzie kości skroniowej, wzroku, zmysł czucia) oraz mięśnie szkieletowe. W literaturze wymienia się:

- Równowagę dynamiczną- utrzymanie pozycji ciała, kierunku w trakcie wykonywania zadania ruchowego
- Równowagę statyczną- utrzymanie równowagi po wykonaniu danego zadania ruchowego.

Z badań przeprowadzonych przez Hirtza metodą Hofmanna wynika ,iż największe postępy w kształtowaniu równowagi osiągają dzieci w wieku od 7 -13 lat. Następnie o tym okresie występuje faza spadkowa, kryzysowa dla rozwoju tej zdolności<sup>5</sup>. Różnice między dziewczętami a chłopcami widoczne są w okresie od 13-14 lat, a wynika to między innymi ze zmiany proporcji ciała wynikającej z okresu dojrzewania płciowego.<sup>6</sup>

### **Zdolność orientacji przestrzennej**

Zdolność orientacji przestrzennej polega na: *sterowaniu ruchami w przestrzeni oraz regulacji z uwzględnieniem spostrzeżeń*

- 
3. Drozdowski Z., 1994, Antropologia sportowa.
  4. Wyżnikiewicz – Kopp W., 1992, Koordynacyjne zdolności ruchowe dzieci i młodzieży, Podstawy teoretyczne i metodyczne, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin.
  5. Czerwiński J., Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych, Gdańsk, 1996.

Zdolność ta zależna jest przede wszystkim od otoczenia, ilości występujących sygnałów a także od samopoczucia jednostki w danej chwili. Kształtowanie orientacji przestrzennej powinno się rozpocząć od najmłodszych lat poprzez rozmaite zabawy bądź zadania stymulujące spostrzegawczość. Zdolność ta pozwala człowiekowi odnaleźć się w codziennych sytuacjach i problemach a co najważniejsze uniknąć niespodziewanych i niebezpiecznych zdarzeń wynikających między innymi z nieumiejętności oszacowania odległości danego punktu. Pomiar orientacji przestrzennej wykazał iż najlepszym okresem kształtowania tej zdolności jest czas przypadający na wiek 7-9 lat oraz pomiędzy 13 a 16 rokiem życia<sup>7</sup>.

### **Zdolności reakcji**

W literaturze zdolność reakcji opisuje się jako : *względnie stałą zdolność do szybkich i celowych odpowiedzi na sygnały , akcje lub działania sportowe* . Czas reakcji to najogólniej reakcja organizmu na dany sygnał . Szybkość oraz właściwość ruchu na dany sygnał zależy między innymi od zdolności poznawczych oraz umiejętności podejmowania decyzji. Optimum kształtowania tej zdolności osiąga się pomiędzy 17-23 rokiem życia. Z badań wynika iż w tym okresie dochodzi również do zmiennych przyrostów tej zdolności.

### **Rytmizacja**

Rytmizacja określana jest jako: *zdolność do odtworzenia przy pomocy ruchów podanego z zewnątrz najczęściej akustycznego rytmu obejmując uchwycenie ,zapamiętanie i odtwarzanie rytmu*. Rytm jako najważniejszy element dzięki powtarzającemu się akcentowi umożliwia jednostce wykonanie ruchu w regularnym ,stałym tempie . Kształtowany jest nie tylko podczas tańca , ale również posiada ogromne znaczenie przy trenowaniu wielu dyscyplin sportowych<sup>8</sup>. Rytm ruchów u osób trenujących kierowany jest przede wszystkim przez sygnały zewnętrzne – bodźce akustyczne.

W badaniach poziomu rozwoju rytmu przeprowadzonych przez Hitza wykazano, iż okresem kształtowania tej zdolności u dziewcząt

---

6. Denisiuk L., H. Milicerowa (1969) *Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*" PZWS, Warszawa.

7. Dencikowska A ., Drozda S., Czarny W., *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowia UR Rzeszów*, 2008.



jest wiek do 11 roku życia ,u chłopców zdolność ta rozwija się do 15 roku życia. Następnie dochodzi do stagnacji. Dowiedziono również iż dzieci nie trenujące posiadają znaczne problemy z nauką, jak również z rozwojem rytmizacji. Uczniowie posiadający niską sprawność fizyczną osiągnęli w wieku 12-15 lat poziom dzieci zdecydowanie młodszych – 8-10 lat

### **Szybkość**

Zdolności szybkościowe można zdefiniować: *Przemieszczenie w przestrzeni całego ciała lub określonych jego części w możliwie najkrótszym odcinku czasu.*

Elementami odgrywającymi istotną rolę w przejawie szybkości są:

- Czas reakcji- czas upływający od momentu zadziałania bodźca do momentu rozpoczęcia reakcji czyli skurczu mięśnia. Czynniki wpływającymi na czas reakcji są przede wszystkim siła zadziałania bodźca ,stan receptora oraz stan fizyczny i psychiczny osobnika. Jak dowodzą badania w młodszym okresie szkolnym różnica między stanem reakcji dziewczynek i chłopców jest nieznaczna.
- Prędkość pojedynczego ruchu ,zależna jest od włókien mięśniowych
- Częstotliwość ruchów w określonym czasie , zależna od układu nerwowego

Szop wyróżnił 4 predyspozycje istotnie ważne w kształtowaniu zdolności szybkościowych:

- Proporcje włókien mięśniowych.
- Sprawność układów enzymatycznych rozpadu fosfokreatyny i glikolizy beztlenowej.
- Czas reakcji oraz ruchów.
- Proporcje dźwigni kostnych

Najważniejsze postępy szybkościowe u dziewczynek szacują się pomiędzy 8 a 11 rokiem życia , natomiast u chłopców przypadają między 7 a 11 i 13 a 15 rokiem życia. W kształtowaniu zdolności szybkościowych najskuteczniejszą metodą jest metoda powtórzeniowa opierająca się na wykonaniu każdej próby z jak największą prędkością. Warunkiem by metoda ta przyniosła

pozytywne efekty jest poprawna technika wykonania ćwiczenia, oraz jego czas który musi być na tyle krótki by osoba trenująca nie odczuła znaków zmęczenia<sup>9</sup>.

### **Gibkość**

Gibkość definiowana jest jako: *zakres ruchu w pojedynczym lub kilku stawach) bądź zdolność stawu, lub kilku stawów , do płynnego ruchu w całym zakresie ruchomości*. Shellock 1985 wyróżnił dwie gibkości:

- Gibkość statyczna inaczej pasywną,
- Gibkość dynamiczna-wspomagana oddziaływaniem siły zewnętrznej.

Czynnikami decydującymi o zakresie ruchu są m in.: płeć, wiek, budowa ciała jak również temperatura . John i Wright dowiedli, iż przy niskich temperaturach gibkość człowieka spada, natomiast przy podwyższeniu temperatury zakres ruchu w stawie jest zdecydowanie większa. Rozciąganie dynamiczne polega na zwiększeniu jak największego zakresu ruchu przy pełnej kontroli. Polega na krótkich, szybkich ruchach lecz stopniowych i kontrolowanych, dzięki temu rozciąganie dynamiczne różni się od balistycznego( ruch siłowy, gwałtowny, przekraczający granice normy). Według Thomasa Kurza stretching dynamiczny powinien być wykonywany przy maksymalnie 8 -12 powtórzeń. Zbyt duża liczba powtórzeń danego ćwiczenia powoduje zmęczenie mięśni , spadek amplitudy ruchów. Stretching statyczny aktywny polega na napięciu mięśni antagonistycznych, dzięki temu powoduje rozluźnienie mięśni przeciwnych. Rozciąganie statyczne bierne to inaczej rozciąganie relaksacyjne. Polega na rozluźnieniu danych partii mięśniowych utrzymując je w danej pozycji dzięki sile zewnętrznej bądź ciężarowi swojego ciała. Ten rodzaj stretchingu składa się z 2 faz. Pierwsza faza polega na spokojnym rozluźnieniu mięśni trwającym od 10 do 30 sekund, następnie dochodzi do drugiej fazy charakteryzującej się pogłębieniem stopnia rozciągania trwającego kolejne 30 sekund. Dopuszczalne jest

---

<sup>9</sup> Wolański N., Sprawność fizyczna a rozwój fizyczny, 1976.

ćwiczenie z partnerem, jednak bardzo ważne jest by osoba rozciągana nie odczuła dyskomfortu, nadmiernego rozciągania i bólu. Dość popularne stało się w dzisiejszych czasach rozciąganie izometryczne, które polega w pierwszej fazie na naprężeniu mięśnia, następnie jego rozluźnieniu a w ostatniej fazie dochodzi do jego rozciągnięcia. Jest to najskuteczniejsza metoda rozciągania, którą powinniśmy stosować od 2-4 razy w tygodniu po treningu. Biorąc pod uwagę płeć dowiedziono, iż kobiety posiadają większą gibkość od mężczyzn ze względu na odmienną budowę miednicy jak również działanie żeńskich hormonów. Najkorzystniejszym okresem kształtowania tej zdolności jest wiek między 10 a 14 rokiem życia<sup>10</sup>. Utrzymanie gibkości przez systematyczne ćwiczenia w późniejszych latach wpływają leczniczo na bóle kręgosłupa, wady postawy, napięcia mięśniowe jak i na nasze samopoczucie. Trening zwiększający amplitudę ruchów opiera się na systematycznych ćwiczeniach rozciągających takich jak stretching czy joga. By osiągnąć widoczne efekty ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane poprawnie i systematycznie.

## PRZEGLĄD BADAŃ ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH

Z pośród wielu badań przeprowadzonych na piłkarzach ręcznych wybrano następujące:

### **W. Stawiarski:**

Badał w 1969 roku wysokość ciała, ciężar, i wiek, a także sprawność fizyczną specjalną zawodników wchodzących w skład I ligi (105 osób), oraz klasy A (95 osób). Autor stwierdził, że w zespołach ligowych wzrost zawodników wahał się od 164 cm do 193 cm, a średnia wynosiła 177,6 cm : różnice między zespołami wchodzącymi w skład I ligi były dość znaczne- średnie wzrostu wahały się od 174,9 cm do 181,9 cm. Również znaczne różnice występują wśród zawodników klasy A : średnia wzrostu 175,5 cm. Ciężar ciała zawodników w zespołach I- ligowych waha się indywidualnie od 61 kg

---

<sup>10</sup> Osiński W., 2003, Antropomotoryka, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań.

do 90 kg, przy średniej 74, 3 kg. Trzeba podkreślić, że także wiek zawodników I ligi był na ogół nieco wyższy ( 22,7) od wieku zespołów klasy A ( 20,5).

**W. Drygas:**

W latach 1980-1981 przebadał 459 zawodników piłki ręcznej I i II Ligi, dostrzegł różnice w budowie ciała, które wystąpiły na przestrzeni 15 lat (1966-1981). Badany przez W. Drygasa zespół w 1981 roku w porównaniu z badaniami przez A. Koniarkę w 1966r. wskazuje wyższe przeciętne wartości takich jak : długość uda, wysokość i ciężar ciała, obwód kończyny górnej, obwód bioder i ramienia, długość kończyny dolnej, szerokość barków, długość śródreżca, długość ramion, głębokość klatki piersiowej.

**Michał Spieszny:**

Celem badań była próba oceny wpływu rocznego treningu sportowego u początkujących piłkarzy ręcznych na poziom wybranych koordynacyjnych zdolności motorycznych. Materiał opracowania stanowią rezultaty dwóch badań, które przeprowadzone zostały w odstępie rocznym na tej samej grupie 23 uczniów w wieku 10 lat rozpoczynających treningi piłki ręcznej. Drugą grupą badawczą byli uczniowie nietreningujący piłki ręcznej. Poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych oceniano za pomocą zestawu wybranych testów oceniających poziom :kinestetycznego różnicowania, szybkości reakcji, częstotliwości ruchów, orientacji przestrzennej oraz równowagi statycznej. Oceniono poziom następujących koordynacyjnych zdolności motorycznych:

- skok w dal z miejsca
- chwyt pałeczki Ditrich
- tapping ręką
- marsz do celu
- test Flamingo balance

**Tab.1. Wartość prób koordynacyjnych zdolności motorycznych uzyskane przez poszczególne grupy**

Zdolności	Piłkarze ręczni		Grupa kontrolowana	
	Wartości uzyskane podczas badania w 2003 r.	Wartości uzyskane podczas badania w 2004 r.	Wartości uzyskane podczas badania w 2004 r.	Wartości uzyskane podczas badania w 2003 r.
Kinestetyczne różnicowanie	61,79±9,86	52,87±8,36	66,90±14,63	59,93±14,74
Szybkość reakcji	22,17±6,51	18,39±6,83	22,14±7,04	19,68±9,20
Częstotliwość ruchów	52,93±5,96	52,35±7,01	50,56±7,35	52,73±6,68
Orientacja przestrzenna	31,46±21,04	23,53±16,38	41,00±29,30	34,61±16,90
Równowaga przestrzenna	8,48±4,43	5,96±3,82	10,63±5,58	8,69±5,86

Źródło :J. Czerwiński, 1996

**Tab.2. Wartości bezwzględne zmian poziomu koordynacji zdolności motorycznych między pierwszym i drugim badaniem**

Zdolności	Bewzględna różnica wyników uzyskanych w dwóch kolejnych badaniach	
	Piłkarz ręczni	Grupa kontrolna
Kinestetyczne różnicowanie	8,92	6,97
Szybkości reakcji	3,78	2,48
Częstotliwość ruchów	0,58	2,17
Orientacja przestrzenna	7,89	6,39
Równowaga statyczna	2,52	1,94

Źródło :J. Czerwiński, 1996

W przypadku wszystkich prób oceniających poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych lepsze rezultaty uzyskali chłopcy z grupy rozpoczynającej treningi piłki ręcznej. Dalszej analizie poddano wartości bezwzględne zmian poziomu poszczególnych zdolności koordynacyjnych oraz ich istotność statystyczną. Otrzymane wyniki prezentuje .Młodzi piłkarze ręczni w większości prób (wyjątek stanowiła próba tappingu) uzyskiwali większe bezwzględne wartości przyrostów rezultatów w porównaniu ze swoimi nietreningowymi Rówieśnikami.

### CHARAKTERYSTYKA ROZWOJU MŁODZIEŻY W WIEKU GIMNAZJALNYM

Szkoła gimnazjalna, jest najtrudniejszym etapem edukacyjnym. Jej uczniowie to młodzież 13 – 16 letnia, która przechodzi w tym okresie skomplikowaną fazę rozwojową. Ten okres uznawany jest za najtrudniejszy dla współżycia z otoczeniem. Rodzi się własna osobowość wychowanka. Towarzyszą temu procesowi liczne błędy np. mylenie intymności z zamknięciem w sobie, zastępowanie krytyki krytykanctwem, identyfikowanie wolności z robieniem tego na co ma się ochotę. Do tego dokłada się charakterystyczna w okresie dojrzewania zmienność nastrojów i burza uczuć. Okres dorastania dzieli się na stadia rozwojowe charakteryzujące się odmiennymi zachowaniami, skłonnością do zachowań z obszaru ryzyka:

- **preadolescencja** – z wyraźnie zaznaczonym dojrzewaniem fizycznym i narastającym napięciem popędowym. Pojawia się wrogość chłopców do dziewcząt, a dziewczęta preferują zachowania typowe dla chłopców (okr. między 9 – 11 rokiem życia);
- **wczesna adolescencja** – łączy się z procesem oddzielania nastolatków od rodziców, pojawiają się lęki, samotność, ponad relacje z dorosłymi preferowane są relacje z rówieśnikami (okr. Między 11 – 12 rokiem życia)
- **pełna adolescencja** – nasilają się tendencje do uniezależnienia się od rodziców. Przy podejmowaniu decyzji ważniejsi są rówieśnicy. Następuje zmiana w sferze życia emocjonalnego, pojawiają się intensywne, labilne emocje.

Młódzież w swym zachowaniu jest arogancka, buntownicza, lekceważy autorytety (okr. między 12 - 17 rokiem życia)

- **późna adolescencja** – kończy się proces identyfikacji psychoseksualnej. W dążeniu do prawdziwego partnerstwa zmieniają relacje z dorosłymi i rówieśnikami (okr. między 17 – 20rokiem życia)
- **okres podlescencyjny** – pojawia się poczucie siły, umożliwiające podejmowanie decyzji i realizację planów. Stabilizuje się poczucie własnej godności i szacunku do samego siebie (zazwyczaj po 20 roku życia)

Pierwsza faza dorastania (wiek 11 – 16 lat) charakteryzuje się ogólnym niezrównoważeniem emocjonalnym, wyrażającym się w nadmiernej pobudliwości. Dorastający stają się drażliwi, niespokojni ruchowo. Dziewczęta często mają złe humory, są nadąsane, płacziwe. Chłopcy bywają agresywni, miewają wybuchy złości. Zarówno dziewczęta jak i chłopców cechuje zmienność motywacji. Niezrównoważenie młodzieży w wieku dorastania przejawia się w pewnej anarchii życia psychicznego, w chaosie przeżyć i działań, w szybko po sobie następujących stanach: energii i lenistwa, radości i smutku, brawury i nieśmiałości, towarzyskości i pragnienia samotności. Z psychologicznego punktu widzenia wiek gimnazjalistów jest jednym z trudniejszych etapów rozwoju człowieka. Jest czasem w którym rozpoczynają się intensywne zmiany w kierunku stania się dorosłym. Rozwój fizyczny nabiera tempa. Organizm dziecięcy przeobraża się w organizm osoby dorosłej, zmieniając swoją wielkość, proporcje i kształty. Wiele zmian hormonalnych sprawia dorastającym poważne problemy z nastrojem i emocjami. W grupach rówieśniczych łatwo zaobserwować antagonizmy między chłopcami dziewczętami przybierające formę zachowań aroganckich i ignoranckich. U dziewcząt widoczne są pierwsze symptomy zainteresowania płcią przeciwną, przede wszystkim starszymi kolegami. W tym wieku mocno dochodzi do głosu potrzeba bycia akceptowanym przez grupę rówieśniczą, która ma taką siłę, że często dorastający zaspokajają ją kosztem własnego „ja”. Przyjmują normy i zachowania grupy wbrew temu, co dotąd uważali za ważne i słuszne. Siłę tę wzmaga wkraczanie w okres buntu młodzieńczego, który w tym wieku

manifestuje się przede wszystkim podważaniem, negowaniem tego, co w procesie wychowania płynie od dorosłych. Dzieci buntują się przeciwko wartościom preferowanym przez dorosłych, przeciwko ich zasadom, nakazom, zakazom, przyjętym normom i regułom. Buntują się po to, by w efekcie zdecydować, co jest ważne w ich indywidualnym życiu, czym będą się w nim kierowali. Muszą czasem doświadczyć skutków wyboru wartości przeciwnych, by poczuć rangę i znaczenie tego, co chcieli im przekazać dorośli. Bycie w grupie znacznie ten proces ułatwia. Grupa daje poczucie siły, ale też rozprasza ponoszoną odpowiedzialność. Wypadkową tych dwóch aspektów procesu dojrzewania jest dążenie do zapewnienia sobie miejsca w grupie i wybieranie tego, co jest w opozycji do świata wartości wyznawanych przez wychowawców. Nasilenie negatywnych zachowań w grupie (agresji słownej i fizycznej, tj. poniżanie innych, używanie wulgaryzmów itp.) wzmacnia kultura masowa, która jest nastawiona na pokazywanie tego, co nie przystoi człowiekowi: brutalności, przestępstw, wulgarności, a co łatwo wzbudza emocje i zainteresowania. Sprzyja temu (u wielu dzieci) brak silnych, pozytywnych więzi w rodzinach, poczucie zagrożenia w życiu codziennym oraz niezaspokojona potrzeba poczucia bycia kimś wartościowym. Gimnazjaliści są grupą wyjątkowo podatną na zaburzenia procesów społecznych w tym przystosowawczych. Ci młodzi ludzie, tracący coraz częściej psychiczny i bezpośredni kontakt z rodzicami, niezrozumiani przez nauczycieli, „odcięci” od znanego środowiska szkoły podstawowej, w której do tej pory przebywali, usiłują się organizować sami. Czerpią często wzory z negatywnych subkultur młodzieżowych. Uczniowie, którzy utracili poczucie bezpieczeństwa w związku ze zmianą szkoły (nowe środowisko, inne normy i systemy wartości) usilnie walczą o pozycję w grupie rówieśniczej – co jest prawidłowością rozwojową – potrzebują w tym procesie pomocy i wsparcia z zewnątrz. Jeśli nieobecni są w tym procesie rodzice lub życzliwi i akceptowani nauczyciele, korzystają z pomocy rówieśników. Najczęściej są to jednak koledzy o złej reputacji, wśród których krytykuje się rodzinę, szkołę. W takiej grupie często młodzi zaspokajają naruszone poczucie bezpieczeństwa. (Obuchowska I., Warszawa 1996.).



## METODOLOGIA BADAŃ

Pierwszym ważnym krokiem w fazie koncepcji badań jest określenie celu, który służy wzbogaceniu wiedzy o osobach, rzeczach lub zjawiskach będących przedmiotem badań. Przez cel badań należy rozumieć rodzaj efektu, który zamierzamy uzyskać w wyniku badań, a także rodzaj czynników, z którymi efekty te będą się wiązać. W. Zaczyński, pisząc o celu badań podaje, że jest to określenie, do czego zamierza badacz, co pragnie osiągnąć w swoim działaniu (Dudkiewicz, 2001). W niniejszej pracy postawiono następujące cele:

- Pomiar oraz porównanie gibkości ciała chłopców trenujących z Gimnazjum nr 2 w Bydgoszczy.
- Określenie stopnia wytrzymałości mięśniowej kończyn górnych chłopców trenujących piłkę ręczną.
- Pomiar oraz porównanie zdolności szybkościowych 15-letnich chłopców trenujących piłkę ręczną.
- Wskazanie zdolności skocznościowych chłopców z Gimnazjum nr 2 w Bydgoszczy.
- Pomiar oraz porównanie wytrzymałości mięśni brzucha u chłopców trenujących.

## CHARAKTERYSTYKA ŚRODOWISKA I MATERIAŁ BADAWCZY

Grupą badawczą stanowią 15-letni chłopcy z Zespołu Szkół nr 28 im. Andrzeja Szwalbego w Bydgoszczy. Przebadano 25 chłopców z klasy 2 gimnazjum, którzy należą do klasy sportowej o specjalności piłka ręczna. Badani trenują w tej drużynie od 3 lat, zdobywają wysokie miejsca w Olimpiadach szkolnych w Bydgoszczy i nie tylko. Treningi odbywają się 3 razy w tygodniu po 1,5 godziny. W czasie treningu uczniowie dają z siebie wszystko są odpowiednio zmotywowani przez trenera, który profesjonalnie przekazuje swoją wiedzę na temat piłki ręcznej.

### **Metody badań**

Rozwój fizyczny dzieci określono na bazie najbardziej istotnych cech somatycznych jakimi są: wysokość i masa ciała. Dwie cechy zostały zmierzone przy pomocy wagi lekarskiej z dokładnością do

0,1 cm (wysokość ciała) oraz 10 g (masa ciała). Zdolności motoryczne dzieci określono na podstawie Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej- EUROFIT<sup>11</sup>. Test składa się z 9 prób, na podstawie których można oszacować stopień sprawności i rozwój zdolności motorycznych dzieci. W przedstawionej pracy wykorzystano 6 prób na podstawie których przebadano dzieci gimnazjalne.

### **Analiza wyników badań**

Badania na piłkarzach ręcznych przeprowadzono w dwóch terminach. Pierwszy termin badania odbył się w lutym br. Badania postanowiono powtórzyć aby ocenić wpływ uprawiania piłki ręcznej na zdolności motoryczne. Badania powtórzono w maju tego samego roku.

Wartość średnia dla postawy równoważnej wyniosła 1,08, maksymalna 2 ,a minimalna 1.Odchylenie standardowe wyniosło 0,28.W próbie siły mięśni brzucha średnia wyniosła 29,8, maksimum 36 ,a minimum 25. Odchylenie standardowe wyniosło 2,36. W próbie mocy średnia arytmetyczna wyniosła 170,2, maksimum 194cm, minimum 142cm. Odchylenie standardowe wyniosło 13,18. Wartość średnia dla skłonu w siadzie wyniosła 16,0, maksimum 23,0 ,a minimum 10,0. Odchylenie standardowe wynosi 4,09.W próbie zwis o ramionach ugiętych średnia wyniosła 21,8, maksimum 45,3 ,a minimum 7,93.Odchylenie standardowe wyniosło 10,3. Wartość średnia w próbie bieg wahadłowy wyniosło 17,0, maksimum 19,01,a minimum 14,23. Odchylenie standardowe wyniosło 1,30.

---

<sup>11</sup> Talaga J., 2004, Sprawność fizyczna ogólna. Testy , Zys i S- ka Wydawnictwo, Poznań.

**Tab. 1 Wyniki badań w I terminie**

Próba / wynik	postawa równoważna	z leżenia siady (powt.)	skok w dal z miejsca (cm)	skłon w siadzie (cm)	zwis ramionach ugiętych (sek)	bieg wahadłowy (sek)
średnia arytmetyczna	1,08	29,8	170,2	16,0	21,8	17,0
maksimum	2	36	194	23,0	45,3	19,01
minimum	1	25	142	10,0	7,93	14,23
odchylenie standardowe	0,28	2,36	13,18	4,09	10,30	1,30

Źródło: opracowanie własne

**Tab.2. Wyniki badań w II terminie**

Próba / wynik	postawa równoważna	z leżenia siady (powt.)	skok w dal z miejsca (cm)	skłon w siadzie (cm)	zwis ramionach ugiętych (sek.)	bieg wahadłowy (sek.)
średnia arytmetyczna	1,5	29,4	166,8	17,7	24,0	16,8
maksimum	3	36	185	23	53,4	18,53
minimum	1	24	143	12	7,22	14,22
odchylenie standardowe	0,59	2,64	8,34	3,41	9,74	1,10

Wartość średnia dla próby postawa równoważna wyniosła 1,5, maksimum 3, a minimum 1. Odchylenie standardowe wyniosło 0,59. Wartość średnia wykonanych „brzuszków” wyniosła 29,4, maksimum 36, a minimum 24. Odchylenie standardowe wyniosło 2,64. W próbie skok w dal z miejsca średnia arytmetyczna wyniosła 166,8, maksimum 185, a minimum 143. Odchylenie standardowe wyniosło 8,34. W próbie głąbkości średnia wyniosła 17,7, maksimum 23, a minimum 12. Odchylenie standardowe wyniosło 3,4. Wartość średnia dla próby zwis o ramionach ugiętych wyniosła 24,0, maksimum 53,4, a minimum 7,22. Odchylenie standardowe wyniosło 9,74. W próbie szybkości średnia arytmetyczna wyniosła 16,8, maksimum 18,53, a minimum 14,22. Odchylenie standardowe wyniosło 1,10.

**Tab.3. Tabela porównawcza I i II terminu badań**

Próby/ Wynik	Skok w dal z miejsca (cm)	Zwis ramionach ugiętych (sek.)	Siady z leżenia (powt.)	Bieg wahadłowy (sek.)	Skłon w siadzie (cm)	Postawa równoważna (powt.)
Średnia arytmetyczna I termin	170,2	21,8	29,8	17,0	16,0	1,08
Średnia arytmetyczna II termin	166,8	24,0	29,4	16,8	17,7	1,5
Maksimum I termin	194	45,30	36	19,01	23	2
Maksimum II termin	185	53,4	36	18,53	23	3
Minimum I termin	142	7,93	25	14,23	10	1
Minimum II termin	143	7,22	24	14,22	12	1
Odchylenie standardowe I termin	13,18	10,30	2,36	1,30	4,09	0,28
Odchylenie standardowe II termin	8,34	9,74	2,64	1,10	3,41	0,59

W próbie mocy zaobserwowano zarówno spadek wartości średniej jak i wartości maksymalnej. Wartość minimalna została na podobnym poziomie. Odchylenie standardowe pokazuje, że grupa piłkarzy ręcznych osiągała bardziej zbliżone wyniki w II terminie badań. Siła mięśni ramion została poprawiona w wartości maksymalnej, średniej. Wynik minimalny wynosi również więcej niż w terminie pierwszym. Odchylenie standardowe oscyluje bardziej wokół wartości średniej niż w pierwszym terminie badań. W próbie wytrzymałości mięśni brzucha zaobserwowano nieznaczny spadek wartości średniej oraz minimalnej w II terminie. Wartość maksymalna nie zmieniła. Odchylenie standardowe nieznacznie wzrosło w II terminie. W próbie szybkości zaobserwowano nieznaczny spadek wartości średniej, maksimum oraz minimum. Odchylenie standardowe wskazuje na to, że wyniki grupy są zbliżone do wartości średniej. W próbie gibkości zaobserwowano wzrost średniej w II terminie, zaś wartość maksymalna nie zmieniła się. Wykazano, że wartość minimalna wzrosła, a odchylenie standardowe w II terminie zmniejszyło się. W próbie postawa równoważna zaobserwowano wzrost średniej oraz maksimum w II terminie. Wartość minimalna nie zmieniła się. Odchylenie standardowe pokazuje, że piłkarze ręczni osiągnęli bardziej zbliżone wyniki w I terminie.

## PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Aktywność fizyczna jest jednym z wielu czynników warunkującym prawidłowy rozwój człowieka. Ma ogromne znaczenie zarówno w kształtowaniu naszej sprawności fizycznej, codziennym funkcjonowaniu, rozwiązywaniu zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających użycia naszej siły, szybkości, zręczności oraz zwinności. Piłka ręczna jest grą oraz formą aktywności fizycznej i wpływa nie tylko na sferę biologiczną ale również sferę psychiczną. Zainteresowanie rozwojem sprawności oraz zdolności motorycznych młodzieży przyczyniło się do pojawienia na przestrzeni ostatnich lat licznych badań naukowych Trzeźniowskiego, Szopy i Żaka. Wyniki tych badań budzą niepokój, dowodząc iż młode pokolenie posiada coraz gorszą sprawność fizyczną. Dlatego

w niniejszej pracy postanowiono podjąć próbę wykonania badań zdolności motorycznych na 25 chłopcach z Gimnazjum trenujących piłkę ręczną. Na uczniach wykonano 6 prób testu EUROFIT tj. skok w dal z miejsca, postawa równoważna, zwis o ramionach ugiętych, siady z leżenia, skłon w siadzie, bieg wahadłowy. Pierwsze badanie wykonano w lutym, następnie powtórzono je po trzech miesiącach. W próbie postawy równoważnej badani nie wykazali zmiany. Chłopcy podeszli bardzo poważnie do badań, zaobserwowano zaangażowanie i chęć zdobycia jak najlepszego wyniku. Po drugim terminie badań stwierdzono poprawę w próbach określających siłę mięśni ramion, równowagi oraz gibkości. Spadek wyników zaobserwowano w próbach: skok w dal z miejsca, z leżenia siady, bieg wahadłowy. W czasie poprzedzającym pierwszy trening badań trening piłkarzy ręcznych ukierunkowany był na moc, szybkość i siłę mięśni brzucha dlatego też, wyniki badań w pierwszym terminie są lepsze dla tych zdolności motorycznych. W okresie od lutego do maja badani zostali poddani treningom kształtującym gibkość, równowaga, siłę ogólną. Metody treningowe w drużynie piłkarzy ręcznych stawiają ich przed wysokimi wymaganiami zmienności działania. Stałe i wszechstronne doskonalenie treningowe to jedno z zasadniczych prawidłości współczesnej metodyki treningowej. Piłka ręczna jest sportem wykorzystującym ruchy podstawowe (bieg, skok). Bardzo prosto można jej nauczyć na podstawowym poziomie. Trening piłki ręcznej, uprawianie tego sportu daje korzyści w postaci poprawy zdolności motorycznych. Angażuje całe ciało i wszystkie zmysły. Jeszcze kilka lat temu popularność tej dyscypliny nie była taka jak dziś. Dzięki odnoszonym sukcesom reprezentacji nastąpiła popularyzacja „Szczypiorniaka” w Polsce. Należy zwrócić szczególną uwagę na tą dyscyplinę sportu w procesie wychowania fizycznego i przywrócić jej należne miejsce na zajęciach. Dlatego też niezależnie od etapu kształcenia ( szkoła podstawowa, gimnazjum, szkoła ponadgimnazjalna, wyższa uczelnia) wychowanie fizyczne powinno zawierać piłkę ręczną jako przejaw dbałości o ciało w ujęciu holistycznym.

## PIŚMIENNICTWO

1. Cieśla E. (2000): Związki zdolności motorycznych z wybranymi cechami somatycznymi u chłopców w wieku 7–19 lat. *Scripta Periodica*, vol. III, 2, suppl. 1, s. 552–557.
2. Czabański B., *Kształcenie psychomotoryczne*, Wrocław, 2000.
3. Czerwiński J., *Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych*, Gdańsk, 1996.
4. Dencikowska A., Drozda S., Czarny W., *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowia UR Rzeszów*, 2008.
5. Denisiuk L., H. Milicerowa (1969) *Rozwój sprawności motorycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym*" PZWS, Warszawa.
6. Drabik J., *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako miernik zdrowia człowieka*, Akademia Wychowania Fizycznego w Gdańsku.
7. Drozdowski Z., 1994, *Antropologia sportowa*.
8. Szopa J., S. Żak (1986), *Zmiany sprawności fizycznej dzieci i młodzieży Krakowa w latach 1974- 1983*, *Wychowanie Fizyczne i Sport*, s. 37-53.
9. Osiński W., 2003, *Antropomotoryka*, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań.
10. Stawiarski W., *Piłka ręczna*, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków, 1998
11. Talaga J., 2004, *Sprawność fizyczna ogólna. Testy*, Zys i S- ka Wydawnictwo, Poznań.
12. Wolański N., *Sprawność fizyczna a rozwój fizyczny*, 1976.
13. Wyżnikiewicz – Kopp W., 1992, *Koordynacyjne zdolności ruchowe dzieci i młodzieży, Podstawy teoretyczne i metodyczne*, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin.
14. Zaciorski W. M., *Kształcenie cech motorycznych sportowca*, Warszawa, 1970.

### **Motor skills 15-year-old handball players based on selected samples test EUROFIT**

#### **Summary**

*The subject of this dissertation are motoric skills of 16-years-old handball players. Human body in its ontogenetic development undergoes many processes adapting it to the environment in which it exists. The training process as well as spending spare time in an active way makes influence not only on the adaptation to the environment but also to the results of the training. Dynamics of the changes which undergo in the body of a young person may be a tool to accustom to*

*physical culture for their whole life Research carried out for this dissertation show how much body can adapt to changes and refers this fact to other units.*

**Key words:** handball, motor skills, strenght, speed, endurance, flexibility.

**dr Dariusz Skalski**

*e-mail: mshalina@hotmail.pl, dskalski60@gmail.com*

**dr Barbara Waade**

*e-mail: waade@post.pl*

**dr Piotr Makar**

*e-mail: piotrmakar@wp.pl*

**dr Alicja Pęczak – Graczyk**

*e-mail: alicjapeczak@wp.pl*

**mgr Damian Kowalski**

*e-mail: neku@o2.pl*



Dariusz Skalski<sup>A</sup>, Piotr Lizakowski<sup>B</sup>, Barbara Waade<sup>A</sup>, Hanna Maksim<sup>A</sup>

<sup>A</sup> Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja  
Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Wychowania Fizycznego - Zakład Sportów Wodnych

<sup>B</sup> Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte w Gdyni  
Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich

## Moralność w kulturze fizycznej a edukacja zdrowotna

**Number of characters: 42 047 (with abstracts, summaries and cover).**  
**Number of images: 3 x 1000 characters (lump sum)= 3 000 characters.**  
**Total: Number of characters: 45 047 (with abstracts, summaries and cover and graphics)= 1,126 spreadsheets publishing.**

### STRESZCZENIE

Kultura fizyczna nieodmiennie związana jest z moralnością. To także normy zachowań i postępowania przyjęte w danym środowisku społecznym. To dbałość o zdrowie własne i innych, prawidłowy rozwój psychofizyczny, umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach. Moralność funkcjonuje we wszystkich formach kultury fizycznej, tak samo w sporcie, wychowaniu fizycznym, rekreacji, rehabilitacji jak i w turystyce. Poniższy artykuł ukazuje rolę jaką odgrywa edukacja zdrowotna w różnych formach kultury fizycznej. Zagrożenia dotyczące nie tylko ciała ale i sfery psychicznej szczególnie najmłodszych współuczestników wybranych jej form. Odpowiada na pytania jaki wpływ i jakie zagrożenia na rozwój zarówno ten motoryczny jak i duchowy niesie ze sobą stosowanie różnych używek i suplementacji w sporcie i poza nim.

**SŁOWA KLUCZE:** moralność, kultura fizyczna, edukacja zdrowotna, sport, suplementacja, używki, dopalacze.

## WPROWADZENIE

Sport i kultura fizyczna były już od zarania starożytności przedmiotem zainteresowań wielu uczonych. Liczni teoretycy zastanawiali się nad samą definicją kultury fizycznej, a także nad wzorem wychowanka jaki należałoby kształcić. Ten idealny wychowanek zarysowuje się już od czasów starożytnych.

**Rysunek 1**

źródło: <http://osztuce.napiorkowska.pl/>



**Rysunek 2**

źródło: <http://www.moja-grecja.pl/>



Jak słusznie napisał jeszcze przed laty A. Krawczuk „nie znano żadnych medali, miejsc nie liczono. I w tym wypadku trudno oprzeć się refleksji, że chyba jednak starożytni byli roztropniejsi, nie rozdając złota, srebra i brązu, nie prowadząc skomplikowanego systemu punktacji indywidualnych i drużynowych, nie klasyfikując tak czy owak. To wszystko przecież ma swoje powiązania i wydźwięki zupełnie pozasportowe, a prawdę mówiąc – wręcz polityczne.

Może więc byłoby lepiej i uczciwiej, gdybyśmy właśnie w tej dziedzinie powrócili do antycznego wzoru, do zasad, które obowiązywały przez 12 wieków [...] jeden tylko zwycięzca w jednej konkurencji i tylko jedna nagroda"<sup>1</sup>. Nie znano więc skomplikowanego i szkodliwego systemu przekupywania zawodników czy środków dopingujących.

Często wspominając lata naszej młodości, okres szkolny, przedmioty, których się wtedy uczyliśmy, pomijamy w naszej pamięci przedmiot zwany wychowaniem fizycznym. Część z nas ćwiczyła z satysfakcją, inna zaś część próbowała wszelkimi sposobami uniknąć ćwiczeń. Patrząc dziś możemy powiedzieć, że w tamtym czasie nie zdawaliśmy sobie sprawy z wagi tego przedmiotu. Wychowanie fizyczne ma na uwadze nie tylko dbałość o naszą kondycję fizyczną, formę i wygląd ciała, ale również i uświadamianie nas w wiedzę o tym, jak dbać o zdrowie naszego organizmu, uczyć odpowiedniego stosunku do własnego ciała, a także wdrażać do zdrowego sposobu spędzania czasu wolnego. O naszej kulturze fizycznej bardzo często decyduje to, w jaki sposób żyjemy, jak spędzamy czas, jakimi nawykami się cechujemy, czy jakie mamy upodobania.

Polski teoretyk wychowania fizycznego J. Śniadecki już w XVIII wieku wypowiadał się na temat oddzielnego ujmowania kształcenia siły, ciała, umysłu i moralności. W 1805 roku w „Dzienniku Wileńskim” opublikował swą rozprawę pt.: „ O fizycznym wychowaniu dzieci”. Uważał on bowiem, że w pojęciu naukowym można oddzielić kształcenie rozumu od formowania sylwetki, jednak w pracy nad ciałem nie można zapomnieć o sferze duchowej i intelektualnej człowieka. J. Śniadecki wypowiadał się także na temat spychania wychowania fizycznego na margines nauk społecznych. Często w swoich publikacjach pisał, że nie zawsze uda się wykształcić mądrego, inteligentnego i moralnego człowieka. Zawsze istnieje ogromne ryzyko, iż nasze oddziaływanie okaże się daremne. Pisarz podkreśla także znaczenie zdrowia fizycznego dla rozwoju umysłowego jednostki. Jego opinię możemy porównać do przysłowia „ W zdrowym ciele, zdrowy duch.” Jedną z podstawowych potrzeb

---

<sup>1</sup> A. Krawczuk, *Stąd do starożytności*, Warszawa 1985, s. 103-104.

fizjologicznych naszego organizmu jest ruch, który stanowi naturalny mechanizm oraz siłę napędową dla organizmu, sprzyja jego rozwojowi biologicznemu i fizycznemu. Wśród najcenniejszych form aktywności ruchowej wyróżniamy między innymi aktywność fizyczną i sport. Dla wielu osób te dwa pojęcia mają dokładnie to samo znaczenie. Otóż nie. Sport jest formą uczestnictwa w kulturze fizycznej, natomiast kultura fizyczna jest zjawiskiem bardziej złożonym. Aby lepiej zrozumieć znaczenie tematu naszej pracy „Moralność w kulturze fizycznej, a edukacja zdrowotna” należałoby wyjaśnić pojęcia.

Moralność traktuje się jako zjawisko spontaniczne zachodzące w relacjach społecznych dotyczących różnorodnych mniejszych lub większych grup społecznych. Wśród wielu definicji moralności wysoce użyteczną zdaje się być określenie wskazujące na najbardziej znamienne jej części składowe – tworzone, ugruntowywane i modyfikowane w życiu codziennym – takie jak: wartości, oceny, normy, wzory, wzorce, modele i schematy zachowań uważanych za właściwe. Według innej definicji moralność to „całokształt zachowań i postaw jednostki lub grupy, oceniany według jakiegoś społecznie funkcjonującego systemu ocen i norm moralnych”<sup>2</sup>.

Kulturę fizyczną można rozumieć na dwa sposoby: jako coś, co istnieje obiektywnie w postaci dorobku materialnego i duchowego wielu wcześniejszych pokoleń, mówimy wtedy o kulturze statycznej. Natomiast drugie rozumienie kultury, to kultura dynamiczna, czyli coś, co stać się musi w osobowości ludzi – dokładnie w psychice, aby ten dorobek mógł się rozwijać w sposób dynamiczny i twórczy. Kultura fizyczna jako zjawisko społeczne wyróżnia się spośród innych tym, że jej wpływ dotyczy człowieka jako całości, dotyczy bowiem nie tylko ciała, ale również potrzeb, jak i osobowości.

Spośród wielu definicji kultury fizycznej najbardziej satysfakcjonująca okazuje się definicja Macieja Demela, według którego: „Kultura fizyczna obejmuje te wszystkie wartości, które wiążą się z fizyczną postacią i fizycznym funkcjonowaniem człowieka, zarówno w jego własnym subiektywnym odczuciu, jak też w obrazie społecznie zobiektywizowanym. Wartości te – najogólniej mówiąc –

---

<sup>2</sup> <http://sjp.pwn.pl/sjp/moralność;2568434>

odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody. Analogicznie do innych wartości kulturowych, mają one charakter dynamiczny, kształtują poglądy i postawy ludzkie, są więc częścią światopoglądu i obyczaju.”<sup>3</sup> Inna definicja, to definicja Zbigniewa Krawczyka, który definiuje kulturę fizyczną jako „względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorców, a także rezultaty owych zachowań”<sup>4</sup>.

Jedynym z przejawów dbałości o ciało, a zarazem kryteriów kultury fizycznej, jest czynne uczestnictwo w różnych jej formach. Obecnie do wyspecjalizowanych form uczestnictwa w kulturze fizycznej należą:

- **rekreacja fizyczna** – dotycząca głównie ludzi w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach somatyczno-motorycznego rozwoju,
- **rehabilitacja ruchowa** – zwana też fizjoterapią, pozostająca w służbie osób niepełnosprawnych,
- **sport** – dostępny dla jednostek o ponadprzeciętnych predyspozycjach i aspiracjach w zakresie sprawności motorycznej.

Rolę przekazu całokształtu dziedzictwa kultury fizycznej z pokolenia na pokolenie w postaci uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w zakresie kreacji, rekreacji i rehabilitacji ciała, spełnia wychowanie fizyczne, obejmujące dzieci i młodzież w wieku przedprodukcyjnym.

---

<sup>3</sup> Forum dyskusyjne kierunku Turystyka i Rekreacja, Bartosz Łącki, 2008

<sup>4</sup> Z. Krawczyk, Socjologia kultury fizycznej, AWF Warszawa, 1995 s.28

Rysunek 3 <http://www.mobilemed.pl/co-z-ty-m-wf/>



Edukacja zdrowotna jest procesem, który ma na celu kształtowanie w ludziach nawyku dbania o zdrowie swoje i innych. Uzyskane kompetencje pomagają w podejmowaniu właściwych wyborów dotyczących jakości życia człowieka, mają aspekt profilaktyczny, uwrażliwiają na zachowania innych ludzi. Edukacja zdrowotna dąży do wypracowania nawyków, dzięki którym ludzie będą świadomie utrzymywać higienę, zapobiegając w ten sposób powstawaniu i rozwojowi chorób. Edukacja zdrowotna jest procesem, który trwa przez całe życie i dotyczy wszystkich ludzi, jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia i pozwala odkryć jakie wybory służą zdrowiu.

### **SPORT I RYWALIZACJA KONTRA MORALNOŚĆ.**

Niebezpieczeństwa płynące z tendencji do traktowania sportu jako zawodu, który niszczy więzi społeczne między ludźmi, a budzi zawiść czy niezdrową rywalizację, staje się celem do stawy i zysków

materialnych. „W ten sposób sport mija się ze swym celem i nie odpowiada swemu zadaniu wychowawczemu, a stał się zawodowym, szkodliwym tak pod względem fizycznym zdrowotnej strony, jak i moralnej człowieka [...]. Celem sportu zawodowego jest zwyciężenie przeciwnika, wzięcie rekordu, które często przeradza się w namiętność i chorobliwe ambicje, znika wtedy zdolność i pamięć panowania nad sobą, okazuje się często dopuszczenie się czynów nieszlachetnych – byle dopiąć celu”<sup>5</sup>. Podstawowym czynnikiem warunkującym istnienie sportu moralnego "czystego", etycznego jest właściwe funkcjonowanie środowisk wychowawczych, a przede wszystkim rodziny, szkoły i innych instytucji.

Czasy rywalizacji w sporcie były od zarania ludzkości nie tylko źródłem inspiracji twórców romantycznych idei i czystości zachowań fair play, ale i początkiem wykorzystania znakomitych wyników przez organizatorów zawodów, fanów sportowców jak i samych zawodników do spełniania ich prywatnych zachcianek, kreowania brutalnych idei czy komercyjnych korzyści. Z upływem czasu można zaobserwować tendencje do idealizowania przyszłości, kreowania bohaterów rekordów na idoli. We współczesnym świecie sportowe wydarzenia, obserwowane przez miliony widzów z różnych kontynentów, dzięki możliwości bezpośredniego przekazu na żywo wskazywały by, że ideały sportu będą przestrzegane, bo trudno je ominąć czy ukryć. Ustawienie meczów, walk bokserskich, podawanie przeciwnikom zatrutego pożywienia, branie środków dopingujących czy wreszcie bezpośrednio uszkodzenia ciała zawodnika. Próby opanowania tych negatywnych zjawisk w postaci przepisów i regulaminów ograniczających możliwość tego rodzaju prób są niestety tylko papierowym zapisem często omijanym. Sport ze swej istoty sprzyja hartowaniu ducha, gdyż wiąże się ze znoszeniem bólu związanego z wysiłkiem fizycznym. Oswajanie z cierpieniem w każdej postaci, wpływa na uszlachetnienie ducha. Ponadto sport służy też kształtowaniu roztropności, to znaczy szybkiemu podejmowaniu i konsekwentnemu realizowaniu decyzji. Na cnoty społeczne mają wpływ wzajemne relacje. W ramach rywalizacji sportowej takie

---

<sup>5</sup> W. Wolfówna, Granice etyczne sportu, Maciejów 1931, s.6-8.

relacje zachodzą na bieżąco, ale nie są one wynikiem uprawiania danej dyscypliny, lecz jedynie jej towarzyszą, przykładem może być właśnie stosowanie zasady fair play lub unikanie jej.

W odbywającym się w listopadzie 1989 roku w Rzymie kongresie pod hasłem „Sport, etyka i władza na rzeczspołeczeństwa włoskiego” Papież Jan Paweł II powiedział do zebranych: „Jesteśmy wszyscy zaniepokojeni degeneracją sportu, hańbiącą wzniosłe ideały, których sport może być nośnikiem i które pasjonują miliony ludzi. Sport nie może być celem samym w sobie i sprowadzać się jedynie do pogoni za osiągnięciami wyników, gdyż starci się wówczas z oczu prawdziwe dobro człowieka”<sup>6</sup>.

Aby postępować etycznie należy mieć świadomość tego co jest dobre, a co złe. Zofia Żukowska stwierdziła, że „przybliżeniu młodzieży zasad etyki sportowej towarzyszyć winna odpowiedzialna-zgodna z tymi zasadami postawa wychowawcza”<sup>7</sup>.

Wychowanie zawsze było fundamentalnym problemem, szczególnie aktualny jest ten problem dzisiaj, w dobie szaleńczo rozwijającej się cywilizacji, nauki, techniki, w epoce niepokoju społecznego, kulturowego, duchowego. By w pełni rozwinąć kulturę fizyczną, szereg szkolnych oddziaływań powinien być wznowiony działalnością pozaszkolną. Bardzo ważne jest, by młody człowiek miał możliwość spędzenia czasu wolnego w sposób aktywny, a nie siedząc przed komputerem. Obserwując w dzisiejszych czasach coraz większy rozwój chorób związanych z brakiem ruchu i postępem cywilizacji, powinniśmy w sposób szczególny uwrażliwiać społeczeństwo na konieczność dbania o swoją kondycję fizyczną. Prawda o człowieku pozwala na zrozumienie, że sport jest dla człowieka, a nie odwrotnie. To od człowieka zależy jaki zrobi z niego użytek, ponieważ to nie sport jest zepsuty, ale człowiek decydujący o jego jakości moralnej. Herbert Spencer pisał: „(...) utrzymanie zdrowia jest obowiązkiem. Mało osób uświadamia sobie, że zachodzi

---

<sup>6</sup> E. Godlewska, Etyka w sporcie, J. Bielski, Humanistyczne, wychowawcze, społeczne i kulturowe wartości olimpijskiego sportu antycznego i nowożytnego, Wyd. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji, Warszawa- Bydgoszcz 2013 s. 73

<sup>7</sup> Z. Żukowska, Proces i metody kształtowania postaw moralnych w sporcie, Almanach V, 1993/1994 s.94



tu rodzaj moralności fizycznej”<sup>8</sup>. Wychowanie fizyczne umożliwia ćwiczenie uwagi, wzmocnienie woli, kształtowanie wytrwałości i odpowiedzialności za siebie i innych, znoszenie trudów i niewygód. Jeżeli wychowanie fizyczne kształtuje ducha wyrzeczenia i solidarności, to uczy wierności obowiązkom, czy zatem nie jest ono dziedziną najbardziej wychowawczą? Takie pytanie powinien zadać sobie każdy z nas.

## EDUKACJA ZDROWOTNA OD NAJMŁODSZYCH POCZĄSZY

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia określonej w 1948 roku zdrowie „to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu”<sup>9</sup>. Znamy ją już doskonale a pomimo to skupiamy się zwykle na naszym zdrowiu fizycznym. Zachęcamy i motywujemy do uprawiania różnych form aktywności ruchowej kładąc szczególny nacisk na poprawę naszej kondycji fizycznej, lepszego samopoczucia fizycznego. Zapominamy o sferze duchowej i umysłowej, o pracy najważniejszego organu człowieka jakim jest mózg. To właśnie dzięki jego dobrej kondycji całe nasze ciało funkcjonuje tak jak powinno. Jak mówi przysłowie gdy dusza choruje to i ciało nie domaga. Dobrostan umysłowy i społeczny, to nie tylko dobre samopoczucie to umiejętność współistnienia z innymi.

Moralność w aspekcie edukacji fizycznej dotyczy nie tylko sportu i związanych z jego uprawianiem korzyści, istotną rolę odgrywa także w samej edukacji zdrowotnej traktowanej w podstawie programowej jako odrębny dział wychowania fizycznego. Dbałość o prawidłowe nawyki żywieniowe, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez wzmocnienie świadomości i rozpowszechnianie wiedzy związanej ze szkodliwością palenia tytoniu, stosowania używek, długością i jakością snu itp.

---

<sup>8</sup> H. Spencer, O wychowaniu umysłowym, moralnym i fizycznym, Wrocław 1960, s.193

<sup>9</sup> WHO 1948

Zgodnie z obowiązującą podstawą programową edukacji wczesnoszkolnej w zakresie wychowania fizycznego uczniów klasy trzeciej w obszarze edukacji zdrowotnej:

- dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
- wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
- wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
- dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
- przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych, posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych, wie do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia<sup>10</sup>.

Holistyczny model zdrowia opracowany przez Piotra Wróblewskiego w zbiorowej pracy dla Ośrodka Rozwoju i Edukacji poza wymiarem fizycznym ukazuje między innymi takie wymiary zdrowia jak wymiar psychiczny, duchowy, umysłowy, środowiskowy, wymiar rodziny oraz wymiar społeczny. Każdy z tych wymiarów ma niezaprzeczalny wpływ na nasze zdrowie<sup>11</sup>. Już w najmłodszych klasach kładzie się nacisk na zachowania związane ze zdrowiem fizycznym, psychospołecznym, niepodejmowanie zachowań ryzykownych. Aktywność fizyczna ma bowiem zasadniczy wpływ na redukcję stresu, zmniejszenie niepokoju, poprawę myślenia a co za tym idzie funkcjonowania naszych komórek mózgowych. Pomaga radzić sobie w sytuacjach niekomfortowych, w zwalczaniu depresji, podnosi naszą samoocenę i poczucie własnej wartości. Wymiar duchowy pozwala rozwijać już u najmłodszych dzieci empatię w stosunku nie tylko do osób starszych ale w szczególności do rówieśników. Duchowość jest atrybutem każdego człowieka<sup>12</sup>,

<sup>10</sup> Podstawa programowa z komentarzami Tom 8.

<sup>11</sup> Piotr Wróblewski, Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole, ORE Warszawa 2015.

<sup>12</sup> I.Heszen-Niejodek, E. Gruszczyńska, Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. Przegląd psychologiczny 2004 tom 47 nr 1.

pozwała sięgać nam poza siebie, poza swoje własne ja, dostrzegać drugą osobę i ukierunkowywać się na nią. Aktywność fizyczna uczy podejmowania korzystnych działań nie tylko dla siebie ale także innych. Umiejętności zachowania się w sytuacjach zwycięstwa i porażki tak trudnych do zrozumienia najmłodszym uczestnikom różnych form rywalizacji sportowej. Podejmowanie walki w formie rywalizacji sportowej pozwala na wyładowanie negatywnej energii. Zauważa się bowiem coraz więcej agresywnych zachowań wśród dzieci z najmłodszych roczników szkolnych. Statystyki policji mówią, że rocznie w polskich szkołach dochodzi do ok. trzydziestu tysięcy przestępstw, z czego ok. cztery tysiące dotyczy bójek i pobić lub innych uszczerbków na zdrowiu. Dodać jeszcze należy iż większy odsetek tych zająć dotyczy szkół podstawowych i gimnazjalnych. O ile w gimnazjach problemem jest głównie cyberprzemoc, to w podstawówkach najczęściej dochodzi do aktów przemocy fizycznej i bezpośredniej agresji. Zgodnie z twierdzeniem szkolnych psychologów, wrażliwość i mniejsze umiejętności społeczne w najmłodszych grupach wiekowych predestynują do tego, że dziecko pada ofiarą klasowych prześladowań. U chłopców na pierwszy plan wyłania się siła, słabsi i gorsi na zajęciach wychowania fizycznego stają się łatwym łupem kolegów lepiej radzących sobie na boisku szkolnym. Z kolei u dziewcząt większą rolę odgrywa wygląd zewnętrzny. Osoby otyłe częściej bywają obiektem kpin, żartów i ataków ze strony rówieśników. Niestety akty agresji nie kończą się na lekcjach wychowania fizycznego, zostają przenoszone na przerwy lekcyjne w miejsca takie jak toalety do których wychowawcy i nauczyciele mają utrudniony dostęp<sup>13</sup>. Jeszcze w latach osiemdziesiątych skala przemocy w szkole była zdecydowanie niższa, jedna poważna bójka w ciągu roku, obecnie to można powiedzieć niemal codzienność. Przyczyny należy szukać w nadpobudliwości dzisiejszych dzieci biorącej się ze zdecydowanie mniejszej aktywności fizycznej. Tak jak dawniej dziecko spędzało większość czasu wolnego na zabawach z rówieśnikami tak teraz spędza go zamknięte w czterech ścianach przed komputerem, x-boksem czy inną konsolą

---

<sup>13</sup> <http://kobieta.wp.pl/podstawowa-szkola-przemocy-polskie-dzieci-coraz-bardziej-agresywne-6063827441824897a>.

do gier. Dlatego też nieodzowna jest zarówno praca z dziećmi jak i ich rodzicami. Organizacja spotkań szkoleniowych dla rodziców, ukazująca możliwości wykorzystania czasu wolnego nie tylko przed telewizorem czy komputerem, nauka systematyczności i organizacji czasu wolnego, dbałości o prawidłowy i racjonalny wypoczynek, odpowiednią długość i jakość snu. To zadanie nie tylko dla nauczycieli i wychowawców, ale także dla rodziców czy opiekunów. Z pozoru bardzo proste promowanie zdrowego stylu życia może niejednokrotnie w praktyce okazać się wcale niełatwym zadaniem. Nauczyciele wychowania fizycznego mający wpływ na wszystkie aspekty edukacji zdrowotnej stoją na pierwszym miejscu jako prekursorzy i rzecznicy ochrony moralności i zdrowego stylu życia. Nie można jednak na ich barkach pozostawić całego ciężaru odpowiedzialności za wpajanie i wdrażanie w młode umysły prawidłowych zachowań mających na celu dążenie do uprawiania aktywności fizycznej, utrzymywania sprawności fizycznej, zachęcania do zdrowych zachowań rówieśników i najbliższych. Uczenia ich samych bycia wzorami do naśladowania celem utrzymania zdrowia oraz zachowań prozdrowotnych.

## **SUPLEMENTACJA W EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

Skoro moralność to normy zachowań, zasad i działań uważane za właściwe to nie można w tym miejscu pominąć problemu dotyczącego stosowania suplementów zarówno w sporcie wyczynowym jak i powszechnym. Coraz częściej sięgamy po produkty uzupełniające naszą codzienną dietę. Jak mówi przysłowie "im głębiej w las tym więcej drzew „podobnie dzieje się z korzystaniem wspomagaczy mających na celu uzupełnienie i pomoc w odbudowie wykorzystanych przez organizm pierwiastków i związków chemicznych w czasie podejmowanej aktywności fizycznej. Lista ich jest coraz bogatsza i ciągle ewoluuje. Obecnie wg Komisji Medycznej MKOL do grona suplementów o naukowo udowodnionej skuteczności należą kofeina, kreatyna i dwuwęglan sodu. Karnityna, witaminy, BCAA, MCT, HMB, mikroelementy, wyciągi roślinne i inne substancje antyoksydacyjne zostały sklasyfikowane jako te o niepotwierdzonej

naukowo i ograniczonej skuteczności<sup>14</sup>. Wszystkie te substancje mają na celu poprawę funkcjonowania organizmu podczas i po wysiłku. Jednym z zadań jest przeciwdziałanie zakwaszeniu, inne mają na celu poprawę działania ośrodkowego układu nerwowego jeszcze inne zwiększają masę i siłę mięśniową oraz przyczyniają się do poprawy wydolności fizycznej. Badania przeprowadzone przez grupę naukowców z Zakładu Żywienia Akademii Wychowania fizycznego w Krakowie dowiodły, że większość sportowców (86,5%) korzysta z suplementacji środków wspomagających, w tym 91% stanowiły kobiety i 82% mężczyźni. Ponadto kobiety znacznie częściej stosowały suplementy witaminowe, minerały przyjmowało ok. ¾ badanych sportowców. Najczęściej stosowane to Ca, Mg, Multipower. Suplementy i odżywki białkowe stosowała co trzecia z osób objętych badaniem uprawiających głównie takie dyscypliny jak narciarstwo biegowe, gimnastykę i biegi krótkie. Podobna liczba respondentów przyjmowała preparaty węglowodanowe. Jak wynika z badań o charakterze przyjmowanych suplementów decydował głównie rodzaj podejmowanego wysiłku. Preparaty mineralne oraz karnitynę stosowali najczęściej sportowcy dyscyplin wytrzymałościowych i mieszanych. Z preparatów białkowych oraz kreatyny częściej korzystali mężczyźni, kobiety zaś częściej sięgały po karnitynę<sup>15</sup>. Korzystanie z dóbr współczesnej nauki poprzez wzbogacanie rynku w coraz to nowsze formy suplementacji stało się jednym z ważniejszych środków w dążeniu do mistrzostwa sportowego. Przyjmowanie zróżnicowanych pod względem zapotrzebowania środków wspomagających procesy fizjologiczne i biochemiczne organizmu ma swoje uzasadnienie w ich stosowaniu. Pozwalają one na szybszą odnowę struktur białkowych głównego składnika budulcowego naszych mięśni, oraz glikogenu mięśniowego. Zapobiegają spadkowi wydolności psychofizycznej oraz uszkodzeniu tkanek dzięki wszelkim preparatom antyoksydacyjnym. Napoje izotoniczne pomagają w utrzymaniu prawidłowej gospodarki wodno-

---

<sup>14</sup> Jegier A. Dozwolone i niedozwolone wspomaganie zdolności wysiłkowych człowieka PTMS Łódź 2007.

<sup>15</sup> B Frączek, M Gacek, A Grzelak Żywiennicze wspomaganie zdolności wysiłkowych grupie sportowców wyczynowych Probl Hig Epidemiol 2012, 93; 817-823

elektrolitowej. Jak dowodzą badania przyjmowanie białek nie pomaga w poprawie wydolności fizycznej ale ma wpływ na zwiększenie zdolności wysiłkowych organizmu podobnie jak węglowodany. Jednym z najlepiej przebadanych środków wspomagających jest kreatyna, częściej stosowana przez mężczyzn uprawiających kulturystykę i inne dyscypliny siłowe, niezalecana przy wysiłkach o charakterze tlenowym. Nie tylko jednak sportowcy wyczynowi sięgają po suplementy. Chętnie korzystają z nich początkujący kulturyści czy studenci amatorsko uprawiający sporty głównie siłowe. Najbardziej popularne to preparaty kreatynowe, białka serwatkowe, preparaty węglowodanowe oraz karnityna przeważnie stosowana przez kobiety. Wyniki badań krakowskich naukowców dowiodły, że nikt z badanych nie stosował dwuwęglanu sodu i kofeiny, środków o udowodnionej skuteczności erogogenicznej co sugeruje potrzebę edukacji polskich sportowców<sup>16</sup>. Wiedza dotycząca stosowania różnego rodzaju suplementacji zarówno tej pożądanej jak i nie powinna pojawić się już w najwcześniejszych latach edukacji. Oczywiście na każdym etapie w odpowiedniej formie. W klasach 1-3 oraz 4-6 zwracamy głównie uwagę na to co jemy. Coraz częściej rodzice zamiast przygotowywać posiłek swoim dzieciom do szkoły pozwalają im na samodzielny wybór z zasobów sklepiku szkolnego. Pomimo stosunkowo nowego rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 roku " w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach"<sup>17</sup> i obwarowań dotyczących produktów w nich dostępnych nie zabezpiecza możliwości nabycia niepożądanych produktów w innych jednostkach sprzedaży takich jak osiedlowe sklepiki znajdujące się w okolicy szkół. Zaufanie rodziców pokładane w dzieciach, że spożytkują „kieszonkowe” przeznaczone na posiłek typu drugie śniadanie a niejednokrotnie i pierwsze śniadanie w sposób przez nich oczekiwany wzbudza podziw w niejednym nauczycielu. I tu ponownie pojawia się potrzeba

---

<sup>16</sup> B Frączek

<sup>17</sup> Dz. U. 2015 poz.1256

edukacji nie tylko dzieci ale także rodziców. Mimo całej wiedzy jaką posiadają nasi najmłodszy obywatele na lekcjach edukacji zdrowotnej trudno zapewne będzie im oprzeć się pokusie jaka czyha na nie w pobliskich marketach. Nadmiar cukru spożyty przez dzieci nie jest jednak tak wielkim problemem jak nieumiejętne stosowanie suplementów przez ich starszych kolegów i koleżanki. W trudnym okresie adolescencji wielu z młodych sportowców zaczyna eksperymentować z różnymi substancjami różnego pochodzenia. Chęć zaimponowania innym, bycia lepszym, możliwość wyróżnienia się na tle kolegów czy koleżanek powoduje, że bez zastanowienia się młodzież sięga po niedozwolone suplementy lub nieumiejętnie korzysta z tych „legalnych”. Skutki takich praktyk bywają często nieodwracalne lub wręcz tragiczne. Brak wiedzy nie zwalnia od odpowiedzialności. Istnieje wiele definicji dopingu. Obecna oficjalna definicja dopingu to "pogwałcenie jednego lub więcej z przepisów antydopingowych, określonych w Artykułach 2.1-2.8 Światowego Kodeksu Antydopingowego", inne wcześniejsze definicje dopingu mówią, że jest nim „zażywanie przez zdrowego człowieka ...jakichkolwiek substancji normalnie nie występujących w organizmie ...i/lub substancji fizjologicznych wprowadzonych do organizmu w anormalnych wysokich dawkach i/lub w anormalny sposób w celu zwiększenia wydolności podczas zawodów sportowych w sposób sztuczny i nieuczciwy." (jest to pierwsza definicja dopingu opracowana przez Komitet Edukacji Pozaszkolnej Rady Europy w 1963 roku) W 1984 roku na Konferencji Europejskiej za doping w sporcie uznano zażywanie zabronionych substancji będące naruszeniem zasad organizacji sportowych. Konwencja Antydopingowa Rady Europy z 16 listopada 1989 roku doping w sporcie zdefiniowała jako „podawanie sportowcom lub stosowanie przez nich farmakologicznych substancji dopingujących lub metod dopingujących” Przed ustanowieniem definicji dopingu przez Światową Agencję Antydopingową (WADA World Anti-Doping Agency) MKOl uznał za doping „obecność w organizmie ludzkim substancji zabronionych, zgodnie z listą opublikowaną przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski i/lub międzynarodową federację sportową. Użycie takich substancji, ich obecność w próbkach moczu

lub krwi, oraz użycie metod mających na celu zmianę wyników analizy moczu lub krwi jest zabronione". Ponadto zgodnie z oświadczeniem Międzynarodowej Federacji Medycyny Sportowej wydanym jeszcze przed ustanowieniem WADA istnieją jeszcze skutki prawne etycznych i zdrowotnych konsekwencji stosowania doping. „Rozprowadzanie różnych zabronionych substancji (np. steroidów anabolicznych), w celu innym niż medyczny, jest nielegalne w wielu krajach. Zachęcanie sportowców do zażywania takich substancji lub metod jest nieetyczne i zabronione”<sup>18</sup>. Pomimo tego, że na przestrzeni lat definicja doping zmieniała się wielokrotnie sens zawsze pozostał ten sam. Doping sportowy to środki i metody powodujące w sposób nienaturalny podniesienie wydolności sportowca jego naturalnych możliwości z potencjalnym zagrożeniem zdrowia i życia. Lista substancji dopingowych ciągle się zmienia. Każdy sportowiec już przed momentem przejścia ze sportu amatorskiego w wyczynowy powinien ciągle śledzić zmiany zachodzące na listach substancji i metod zabronionych, powinien orientować się w ilościach zażywanych środków, gdyż bardzo często wpada w pułapkę przekraczając dozwolone dawki niektórych specyfików lub nieświadomie zażywając leki dostępne bez recepty lub też przepisane przez lekarza pierwszego kontaktu np. efedryna lub pseudoefedryna znajdująca się na liście niedozwolonych substancji antidopingowych może znajdować się w wielu lekarstwach stosowanych na stany zapalne zatok, górnych dróg oddechowych czy grypę takich jak popularny syrop na kaszel Tussipect lub szeroko dostępny Gripex. Nieznajomość wpływu prostych specyfików dostępnych na półkach sklepowych nie zwalnia nas w przypadku wykrycia przez kontrolę antidopingową z odpowiedzialności za ich zażycie. Niewiedza ta może doprowadzić do zaprzepaszczenia niejednej kariery sportowej i trudno tu będzie winić lekarza czy nawet trenera. Odpowiedzialnym za to co zażywa jest w głównej mierze zawodnik bez względu z jakiego źródła pochodzi dany specyfik. Niektóre specyfiki mają określone maksymalne wartości występowania w moczu co pozwala na spożywanie ich w niewielkich dawkach.

---

<sup>18</sup> <http://www.doping-prevention.com/pl/doping-w-sensie-ogolnym/definicja-doping.html>



Jednak granica przekroczenia dozwolonej dawki jest bardzo enigmatyczna np. dla efedryny to 10 mikrogramów na mililitr moczu 10mcg/ml, dla pseudoefedryny 150mcg/ml. Maksymalna dobową dawką dla osoby dorosłej pseudoefedryny znajdującej się w zarejestrowanych w Polsce lekach średnio wynosi 240mg. Wystarczą zatem 3 tabletki na dobę po 60mg każda by spowodować niekorzystny wynik analizy moczu, za który można zostać zdyskwalifikowanym i wykluczonym z uczestnictwa w ważnych imprezach sportowych na dłuższy okres czasu. Wielu sportowców głównie tych młodych nie zdaje sobie sprawy jak łatwo stać się nieświadomie narażonym na pozytywny wynik komisji antydopingowej przez częste zażywanie pospolitych leków głównie przeciw przeziębieniowym stosowanych na zwykły katar czy kaszel, przeciw grypowym lub przeciwbólowym itp. Pseudoefedrynę zawierają takie popularne leki jak:

- 30mg w jednej tabletce, 1 saszetce, 5ml syropu - Gripex, Gripex Max, Gripex Noc, Ibuprom Zatoki, Ibum Extra, Acatar Zatoki, Aspirin Complex, Tabcin Trend
- 60mg w jednej tabletce – Acatar Acti Tabs, Sudafed
- 120mg w 1 tabletce – Cirrus.

Istnieje także grupa leków, których sposób stosowania może wpłynąć na pozytywny wynik analizy antydopingowej w zależności od sposobu ich zażycia np. leki zawierające glikokortykosteroidy podawane w postaci aerozolu do nosa nie powodują żadnych konsekwencji, natomiast podanie doustnie, dożylnie, domięśniowo i doodbytniczo jest zabronione<sup>19</sup>.

Podobnie tak jak z lekami należy ostrożnie i z wiedzą stosować suplementację w postaci rozmaitych odżywek i preparatów dostępnych na rynku. Właśnie w tej sprawie w maju tego roku w Lozannie spotkali się eksperci komisji Lekarskiej i Naukowej MKOl. Panel w którym uczestniczyli naukowcy i lekarze dotyczył bezpieczeństwa i celowości stosowania przez sportowców suplementów diety i odżywek. Wspólnie stwierdzono, że „stosowanie suplementów nie zastępuje złych wyborów żywieniowych oraz

---

<sup>19</sup><http://www.lekinacodzien.pl/2013/11/19/doping-z-apteki/>

nieodpowiedniej diety"<sup>20</sup>. Według ekspertów suplementy powinny być stosowane w sytuacji kiedy zbyt trudno jest uzupełnić brakujące minerały i substancje odżywcze produktami żywnościowymi i to tylko po stwierdzeniu ich braku w organizmie przez lekarza. Ponadto stosowanie suplementacji w przypadku kiedy poziom brakujących substancji został już odbudowany nie przynosi konkretnych i uzasadnionych korzyści. Uczestnicy panelu zwrócili uwagę na brak ściśle egzekwowanej kontroli podczas produkcji oraz sposobu przechowywania i dystrybucji mnożących się na rynku suplementów co w konsekwencji może prowadzić do zanieczyszczenia i obniżenia jakości produktów. Panel lekarzy i naukowców zwołany przez MKOl ostrzegł także, że w wyniku zanieczyszczenia wielu suplementów substancjami nieudokumentowanymi, stosowanie ich przez sportowców może zakończyć się pozytywnym wynikiem kontroli Komisji Antydopingowej. W ostatnich latach bowiem wielu sportowców zupełnie przypadkowo poległo na testach prawdopodobnie w wyniku stosowania odżywek i suplementów zawierających niedozwolone substancje. W takiej właśnie sytuacji znalazło się wielu znanych i doświadczonych sportowców. Jamajscy sprinterzy Asafa Powell i Nesta Carter zostali zdyskwalifikowani nie z powodu testów narkotykowych, ale przez przyjmowanie suplementów. W wyniku ponownej analizy zamrożonych próbek pobranych podczas Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2008 roku Nesta Carter obwiniła suplementy za niepowodzenie w teście, w którym wykryto metyloheksaminę znajdującą się na liście substancji zabronionych. W odżywkach metyloheksaminę łączy się z kofeiną w celu zwiększenia efektu pobudzającego i termogenicznego<sup>21</sup>.

W podobny sposób zespół sprinterów z Jamajki, w którego składzie znaleźli się Usain Bolt, Asafa Powell i Michael Frater został pozbawiony złota za bieg sztafetowy 4 x 100 m, który wygrali w stolicy Chin Pekinie. Kiedy w 2013 roku Powell nie uzyskał pozytywnej opinii Komisji Antydopingowej w wyniku wykrycia u niego oksylofloriny,

---

<sup>20</sup><http://www.insidethegames.biz/articles/1050073/ioc-panel-warn-athletes-over-supplement-use-despite-limited-benefits>

<sup>21</sup> <http://www.anty doping.pl/pl/aktualnosci,7094> Komisja do Zwalczenia Dopingu w Sporcie

również obwiniął o to suplementy diety polecane mu przez fizjoterapeutę.

Eksperci z MKOl stwierdzili, że „ochrona zdrowia sportowców oraz świadomość potencjalnego zagrożenia musi być najważniejsza, a przed rozpoczęciem używania suplementu niezbędne jest uzyskanie opinii fachowej ekspertyzy”<sup>22</sup>. Ponadto zgodnie stwierdzono, że nawet najlepsza suplementacja nie zastąpi praktyk dobrego odżywiania się i ochrony zdrowia, takie praktyki powinny być promowane celem osiągnięcia optymalnych możliwości zawodników. Mając na uwadze ochronę zdrowia i sprawności sportowców spotkanie ekspertów MKOl miało na celu ocenę miejsca suplementów diety w przygotowaniu zawodników najwyższej klasy. Szczególny nacisk położono na wpływ suplementów na zdrowie sportowców oraz wyniki. Podkreślono zagrożenie wynikające z zanieczyszczenia odżywek substancjami mogącymi mieć negatywny wpływ na wyniki testów komisji antydopingowej oraz związane z tym zagrożenie dla zdrowia wszystkich sportowców.

## MORALNOŚĆ, UŻYWKI I DOPALACZE A EDUKACJA ZDROWOTNA

Mimo wielu akcji i rozpowszechnianiu wiedzy o szkodliwości stosowania używek takich jak palenie tytoniu, picie alkoholu czy zażywanie dopalaczy wciąż pozostaje problemem do rozwiązania w związku z popularnością tych zachowań wśród młodzieży. W związku z tym powstaje coraz więcej programów mających na celu przede wszystkim ochronę zdrowia poprzez podniesienie świadomości dzięki działaniom profilaktycznym i wychowawczym których realizacja pozostaje w kompetencji szkół. Celem tych programów jest także umiejętność podejmowania właściwych decyzji w sytuacjach trudnych i ryzykownych oraz radzenie sobie ze stresem.

Palenie tytoniu przez młodzież od lat jest problemem z którym borykają się szkoły praktycznie na każdym etapie edukacji. Jak wykazują badania największy procent uczniów palących tytoń dotyczy szkół ponadgimnazjalnych 92,4%, na drugim miejscu znajdują

---

<sup>22</sup><http://www.insidethegames.biz/articles/1050073/ioc-panel-warn-athletes-over-supplement-use-despite-limited-benefits>

się gimnazja 78,3% i na samym końcu szkoły podstawowe 9,2%<sup>23</sup>. Wydawałoby się że to mały odsetek w porównaniu do pozostałych szkół, świadczy to jednak o tym że problem ten dotyka dzieci. Coraz częściej uczniowie sięgają po e-papierosy, nie mniej szkodliwe od tych tradycyjnych. Serwują bowiem nikotynę w czystej postaci. Trudno jest walczyć z nałogiem czy modą u młodzieży skoro produkt ten reklamował złoty medalista IO w Atlancie, dwukrotny mistrz świata i trzykrotny Europy w judo Paweł Nastula jako produkt bardziej męski i skierowany do „prawdziwych facetów”. Wciąż trwają badania nad szkodliwością E-papierosów, bez względu jednak na ich wynik palenie e-papierosów jest nałogiem z którym należy walczyć tak samo jak z innymi.

We wrześniu 2016 roku Główny Inspektorat Sanitarny przeprowadził ogólnopolskie badanie „Młodzież a dopalacze – postawy i zachowania” na grupie 5500 uczniów II klas gimnazjów oraz II klas liceów, techników i zasadniczych szkół zawodowych. Badanie to miało pokazać skalę zagrożenia tzw. nowymi narkotykami jakimi są dopalacze. Wyniki przeprowadzonych badań ujawniły, że „tylko jeden na trzech uczniów zadeklarował brak wcześniejszych doświadczeń z jakimikolwiek używkami. ...korzystanie z różnych postaci alkoholu (niemal 60%) oraz papierosów (46%). 22% uczniów uczestniczących w badaniu zadeklarowała kontakt z marihuaną. Dopalacze były natomiast wcześniej zażywane przez co 10 ucznia ...”<sup>24</sup>. Problem używek i dopalaczy jest aktualny od wielu lat. Alkohol i papierosy funkcjonują wśród młodzieży tak jak przed laty, zmieniają się tylko formy i składy chemiczne przyjmowanych narkotyków i dopalaczy oraz możliwość ich pozyskiwania. Jak wynika z badań „najprościej jest kupić piwo i papierosy, najtrudniejszy jest dostęp do narkotyków i dopalaczy” chociaż co piąty uczeń stwierdził, że możliwość nabycia dopalaczy ma w zasięgu ręki.

Pomimo bardzo rozbudowanej akcji informacyjnej dotyczącej szkodliwości stosowania wszelkich używek trudno jest odwieść młodych ludzi w tym też sportowców od sięgania po niedozwolone

---

<sup>23</sup> B. Jodczyk, V. todorowska-Sokołowska, K. Stępiak Profilaktyka palenia tytoniu w szkole; Raport ORE luty 2014

<sup>24</sup> <http://gis.gov.pl/zdrowie/dopalacze/news-dopalacze>

substancje celem sprawdzenia ich działania na własnym organizmie. Jak dowodzą badania po dopalacze sięgają częściej uczniowie mieszkający samodzielnie lub wychowywani przez opiekunów zastępujących biologicznych rodziców. Początki eksperymentowania z dopalaczami rozpoczynają się już w gimnazjum w wieku 13-14 lat. Największy odsetek młodzieży korzysta z dopalaczy w wieku 14 lat (III klasa gimnazjum). Znany i lubiany piłkarz, reprezentant polski Jakub Błaszczykowski jako nastolatek trafił do Górnika Zabrze. Razem z kolegami z drużyny mieszkał w internacie z którego w krótkim czasie jak pisze w swojej biografii uciekł<sup>25</sup>. Brak kontroli ze strony dorosłych, zbyt duży margines zaufania pozostawiony młodemu zawodnikowi spowodował pojawienie się w środowisku, które samo powinno być przykładem dla innych alkoholu, narkotyków, wykorzystywania młodszych. Przez narkotyki, alkohol, inne obecne na rynku pseudo odżywki szansę na karierę sportową zaprzepaściło wielu młodych ludzi. Jak wykazują przeprowadzone przez GIS badania okoliczności sprzyjające podejmowaniu pierwszych prób kontaktu z dopalaczami to wcale nie środowisko szkolne czy domowe zacisze, a miejsca z dala od rodziców i opiekunów. Dyskoteki, imprezy domowe, wyjazdy zorganizowane są miejscami sprzyjającymi pierwszym próbom z dopalaczami. Statystyki dowodzą, że „tylko 8% ankietowanych przyznaje się do konsumpcji dopalaczy w samotności, natomiast 68% co do zasady zażywa je w gronie znajomych<sup>26</sup>. Wydawałoby się że okres dojrzewania jest w tym momencie najbardziej newralgiczny mając na uwadze zwiększenie nacisku na edukację młodego człowieka. Na portalach społecznościowych można znaleźć coraz więcej haseł „wybieram sport a nie dopalacze”, „adrenalina jest naszym dopalaczem”, „sport zamiast dopalaczy”, „sport pokona dopalacze”. Jednak obok haseł powinny iść też działania. Młodzi sportowcy powinni naocznie poznać tych którym niedozwolone substancje przeszkodziły w kontynuowaniu kariery sportowej oraz tych, którzy tą karierę rozwijają dzięki silnej woli i determinacji. Znajomość bezpośrednich skutków zdrowotnych działania dopalaczy zagrożenia z nimi związane to jedno, a dbałość o swoją przyszłość i rozwój to

---

<sup>25</sup> J. Błaszczykowski, M. Domagalik Kuba Wyd. Buchman 2015

<sup>26</sup> <http://gis.gov.pl/zdrowie/dopalacze/news-dopalacze>

druga strona medalu. Zdrowie mamy tylko jedno i każdy o tym wie, lecz nie każdy ma tego świadomość jak łatwo je utracić przez, błędne myślenie że „raz to nie zawsze”, które często bywa złudne. Wielu młodych sportowców zarówno tych uprawiających piłkę nożną jak i tych realizujących się w pozostałych dyscyplinach dąży do mistrzostwa, kariery i bogactwa. U każdego kolejność ta bywa inna, wszyscy jednak powinni kierować się mottem Kuby Błaszczkowskiego, który w swojej książce-wywiadzie powiedział: „jako zawodowy piłkarz możesz zarobić mnóstwo pieniędzy, ale one kiedyś prawdopodobnie zostaną wydane. Wywalczonych tytułów nie zabierze ci nikt”<sup>27</sup>.

### Bibliografia:

1. Rutkowiak J., Kubinowski D., Nowak M., *Edukacja, moralność, sfera publiczna*, wyd. Verba, Lublin 2007
2. Nowak M., *Teorie i koncepcje wychowania*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008
3. Spencer H., *O wychowaniu umysłowym, moralnym i fizycznym*, wyd. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1960
4. Krawczuk A., *Stąd do starożytności*, wyd. RiTV, Warszawa 1985
5. Krawczyk Z., *Socjologia kultury fizycznej*, AWF Warszawa, 1995
6. E. Godlewska, Etyka w sporcie, J. Bielski, Humanistyczne, wychowawcze, społeczne i kulturowe wartości olimpijskiego sportu antycznego i nowożytnego, Wyd. 7.
7. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji, Warszawa- Bydgoszcz 2013
8. Z. Żukowska, Proces i metody kształtowania postaw moralnych w sporcie, Almanach V, 1993/1994
9. Podstawa programowa z komentarzami Tom 8
10. P. Wróblewski, Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole, ORE Warszawa 2015
11. I. Heszen-Niejodek, E. Gruszczyńska, Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. Przegląd psychologiczny 2004 tom 47 nr 1
12. A. Jegier Dozwolone i niedozwolone wspomaganie zdolności wysiłkowych człowieka PTMS Łódź 2007
13. B Frączek, M Gacek, A Grzelak Żywniowe wspomaganie zdolności wysiłkowych grupie sportowców wyczynowych Probl Hig Epidemiol2012, 93; 817-823
14. Dz. U. 2015 poz.1256

---

<sup>27</sup> J. Błaszczkowski, M. Domagalik Kuba Wyd. Buchman 2015.

15. B. Jodczyk, V. todorowska-Sokołowska, K. Stępnik Profilaktyka palenia tytoniu w szkole; Raport ORE luty 2014
16. J. Błaszczkowski, M. Domagalik; Kuba; Wyd. Buchman 2015
17. <http://www.kobieta.wp.pl/podstawowa-szkola-przemocy-polskie-dzieci-coraz-bardziej-agresywne-6063827441824897a>
18. <http://www.doping-prevention.com/pl/doping-w-sensie-ogolnym/definicja-dopingu.html>
19. <http://www.lekinacodzien.pl/2013/11/19/doping-z-apteki/>
20. <http://www.insidethegames.biz/articles/1050073/ioc-panel-warn-athletes-over-supplement-use-despite-limited-benefits>
21. <http://www.antydoping.pl/pl/aktualnosci,7094> Komisja do Zwalczenia Dopingu w Sporcie
22. <http://www.insidethegames.biz/articles/1050073/ioc-panel-warn-athletes-over-supplement-use-despite-limited-benefits>
23. <http://gis.gov.pl/zdrowie/dopalacze/news-dopalacze>

### **Morality in the physical culture and health education**

#### **Summary**

*The physical culture invariably is connected with the morality. These are also norms of behaviours and proceedings taken on in the given social environment. It is a care of the own health and other, psychophysical normal development, ability of dealing with in different situations. The morality is functioning in all forms of the physical culture, the same in sport, physical education, recreation, rehabilitation as well as in the tourism. The following article is showing the role a health education is playing which in different forms of the physical culture. Threats concerning not only the body but also the psychological sphere of particularly youngest participants of forms chosen for her. Article is answering for question: What influence and what threats can bring taking different substances and supplements in sport and outside it.*

**Keywords:** morality, physical culture, health education, sport, supplements substances, accelerators

**dr Dariusz Skalski**

e-mail: mshalina@hotmail.pl, dskalski60@gmail.com

**dr Piotr Lizakowski**

e-mail: piotrl@interia.pl

**dr Barbara Waade**

e-mail: waade@post.pl

**mgr Hanna Maksim**

e-mail: h.maksim



Agnieszka Zabrocka <sup>A</sup>, Agnieszka Supińska <sup>A</sup>, Jakub Pawlak <sup>B</sup>

<sup>A</sup> Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja  
Śniadeckiego w Gdańsku

Wydział Wychowania Fizycznego - Zakład Sportów Wodnych

<sup>B</sup> Przychodnia Rehabilitacyjna w Skowarczu „Jak Mar” ul. Akacyjowa 10

## Trening funkcjonalny zalecany przez functional movement screen a wybrane zdolności motoryczne u chłopców w wieku 7-11 lat trenujących piłkę nożną

**Number of characters: 21 811 (with abstracts, summaries and cover).**  
**Number of images: 5 x 1000 characters (lump sum)= 5 000 characters.**  
**Total: Number of characters: 26 811 (with abstracts, summaries and  
cover and graphics)= 0,67 spreadsheets publishing.**

### STRESZCZENIE

Trening funkcjonalny jest rozumiany jako zaplanowany specyficzny ciąg ćwiczeń zaczynając od izolowanych progresywnie do globalnych ćwiczeń obejmujących ruch we wszystkich płaszczyznach. Wspomaga odbudowę wzorców ruchowych, schematów ruchowych segmentów ciała przy zachowaniu symetrii, właściwej efektywności i stabilizacji posturalnej. Specyficzne dla danej dyscypliny sportowej wzorce ruchowe oceniane są zaczynając od prostych do skomplikowanych oraz od wykonywanych świadomie do odruchowych.

Ocena kompleksowa oraz trening funkcjonalny w sporcie powinien być skoncentrowany na optymalnym przygotowaniu motorycznym oraz jak najmniejszym ryzyku urazu. Celem treningu funkcjonalnego jest ukształtowanie właściwej czynności układu ruchu człowieka oraz właściwych, funkcjonalnych wzorców ruchowych

jako bazy do kształtowania ilościowego w procesie długotrwałego treningu sportowego.

Celem badania było sprawdzenie wpływu stosowania treningu funkcjonalnego zalecanego przez Functional Movement Screen na zdolności motoryczne oraz wyniki osiągnięte w teście FMS przez zawodników trenujących piłkę nożną.

W badaniach udział wzięło 31 chłopców w wieku 7 – 11 lat trenujących piłkę nożną w klubie „Potok” Pszczółki. Przeprowadzono kompleksowy test przesiewowy Functional Movement Screen. Ocenianie FMS odbywało się przy pomocy sprzętu oraz karty badania przygotowanych na podstawie skryptu FMS. Następnie przeprowadzona została analiza statystyczna wyników przy pomocy programu Microsoft Excel.

Wyniki badań wskazują, iż przeprowadzony trening funkcjonalny pozytywnie wpływa na poprawę stanu funkcjonalnego, zdolności motorycznych oraz wyników testów Functional Movement Screen.

**SŁOWA KLUCZE:** trening funkcjonalny, zdolności motoryczne, piłka nożna.

## WPROWADZENIE

We współczesnych czasach w fitnessie, sporcie i rehabilitacji termin treningu funkcjonalnego rozumiany jest na wiele różnych sposobów. Jest to zaplanowany specyficzny ciąg ćwiczeń zaczynając od izolowanych progresywnie do globalnych ćwiczeń obejmujących ruch we wszystkich płaszczyznach. Stopniowanie trudności ćwiczeń zależy od stanu funkcjonalnego wyjściowego i możliwości fizycznych ćwiczącego.

Trening funkcjonalny najlepiej można opisać jako kontinuum ćwiczeń, które uczą sportowca kontrolować ich masę ciała we wszystkich płaszczyznach ruchu. Trener wykorzystuje masę ciała jako obciążenie i usiłuje stworzyć pozycję, która ma zastosowanie w codziennych funkcjach wykonywanych przez ćwiczącego [1].

Staley opisuje trening funkcjonalny jako "ćwiczenia

wykonywane na różnych urządzeniach, takich jak piłki do ćwiczeń, rollery piankowe i niestabilne stopy/deski, które mają na celu stworzenie bardziej wymagającego ustawienia w celu zaangażowania większej liczby mniejszych i głębiej położonych mięśni stabilizujących [2].

Według Donatelliego trening funkcjonalny wspomaga odbudowę wzorców ruchowych, schematów ruchowych segmentów ciała przy zachowaniu symetrii, właściwej efektywności i stabilizacji posturalnej. Specyficzne dla danej dyscypliny sportowej wzorce ruchowe oceniane są zaczynając od prostych do skomplikowanych oraz od wykonywanych świadomie do odruchowych. Progresa ćwiczeń na podstawie tych zasad pozwala zawodnikowi nabrać pewności i progresywnie przechodzić od rehabilitacji do treningów i zawodów. Trening funkcjonalny przez dynamiczną mobilizację oraz trening z obciążeniem, silnie stymuluje odpowiedź nerwowo - mięśniową. Ćwiczenie w sposób funkcjonalny w zamkniętym łańcuchu kinematycznym, obejmuje uelastycznienie mięśni posturalnych oraz wzmocnienie mięśni fazowych, doprowadza to do zwiększonej rekrutacji jednostek motorycznych [3].

Ocena kompleksowa oraz trening funkcjonalny w sporcie powinien być skoncentrowany na optymalnym przygotowaniu motorycznym, najwyższym możliwym wyniku sportowym oraz jak najmniejszym ryzyku urazu. Celem treningu funkcjonalnego jest ukształtowanie właściwej czynności układu ruchu człowieka oraz właściwych, funkcjonalnych wzorców ruchowych jako bazy do kształtowania ilościowego w procesie długotrwałego treningu sportowego. Szczególnie ważną rolę w kompleksowej ocenie funkcjonalnej trenującego pełni diagnoza ryzyka urazu.

System testów Functional Movement Screen opiera się na założeniu, iż kompleksowa diagnoza czynności układu ruchu i kontroli motorycznej nie ma mieć wyizolowanego charakteru, lecz wymaga wykorzystania testów ruchowych oceniających podstawowe, funkcjonalne wzorce ruchowe [4].

Testy wykonywane są w bardzo trudnych ustawieniach, co daje możliwość wychycenia najstabszego ogniwa łańcucha

kinematycznego, poprzez wymaganie od badanego zachowania mobilności, stabilizacji, elastyczności oraz balansu [5].

Ocena testem FMS pozwala ustalić kryteria i kierunki programów korekcyjnych, które przywrócą optymalną jakość wzorców ruchowych.

Celem badań było sprawdzenie jak 12 – tygodniowy okres treningu funkcjonalnego zalecanego przez Functional Movement Screen wpłynie na zdolności motoryczne oraz wyniki osiągnięte w teście FMS przez zawodników trenujących piłkę nożną.

Jako hipotezę badania założono, że 12 – tygodniowy cykl treningu funkcjonalnego poprawi wyniki w powtórny teście FMS.

W badaniu dążono do uzyskania odpowiedzi na pytania :

- Czy 12 – tygodniowy okres treningu funkcjonalnego pozwoli zawodnikom osiągnąć lepsze wyniki w drugim badaniu, niż w badaniu pierwszym ?
- Jakie są różnice w wynikach poszczególnych testów?
- Czy badanie Functional Movement Screen jest testem obiektywnym i łatwym do ocenienia?

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Grupę badawczą stanowiło 31 chłopców w wieku 7-11 lat, trenujących piłkę nożną w klubie „Potok” Pszczółki. Badania przeprowadzone zostały na obiektach sportowych w gminie Pszczółki.

Polegały one na przeprowadzeniu kompleksowego testu przesiewowego Functional Movement Screen. Ocenianie FMS odbywało się przy pomocy sprzętu wykonanego własnoręcznie na wzór sprzętu Functional Movement Screen. Do oceniania i zapisywania wyników zastosowana została przygotowana karta badania, samodzielnie wykonana na wzór karty badania ze skryptu FMS.

Analiza statystyczna została zastosowana przy pomocy programu Microsoft Excel. Obliczane były wartości mediany, kwartyli górnego i dolnego, wartości maksymalne oraz minimalne.

**Test I – Głęboki przysiad (Deep Squat)** - Stopy ustawione na szerokość bioder. Badany trzyma drążek ponad głową z kończynami górnymi wyprostowanymi

w stawach łokciowych. Badany wykonuje głęboki przysiad bez odrywania pięt od podłoża. Głowa „patrzy” przed siebie, drążek utrzymywany ponad głową[6].

**Test II** – Przeniesienie nogi nad płotkiem - Hurdle Step - Stopy w ustawieniu na szerokość bioder, dotykając podstawy. Drążek leży na barkach, w ustawieniu równoległe do podłoża. Zadaniem osoby badanej jest przejście jednonóż ponad poprzeczką, dotknięcie piętą do podłoża oraz powrót do pozycji wyjściowej [6].

**Test III** – Przysiad w wykroku– In-Line Lunge - Badany staje na podstawie. Stopy ustawione w jednej linii. Odległość między stopami badanego ustalana jest na podstawie pomiaru długości goleni od podłoża do szpary stawu kolanowego. Drążek ustawiony pionowo za plecami badanego. Ipsilateralna kończyna górna w relacji do kończyny dolnej zakroczy chwyta drążek na wysokości odcinka szyjnego kręgosłupa a kontralateralna na wysokości lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Celem ruchu jest wykonanie wypadu [6].

**Test IV** – Ocena ruchomości obręczy barkowej - Shoulder mobility - Osoba badająca wykonuje pomiar długości jednej i drugiej dłoni. Badany zaciska obie dłonie w pięść. Badany następnie wykonuje jedną kończyną maksymalne przywiedzenie z rotacją wewnętrzną w stawie ramiennym, drugą zaś maksymalne odwiedzenie z rotacją zewnętrzną w stawie ramiennym. Oceniana jest odległość między pięściami badanego.

**Test V** – Aktywne uniesienie wyprostowanej nogi – Active Straight Leg Raise - Badany leży w pozycji swobodnej na plecach, ramiona są ustawione w delikatnym odwiedzeniu w stawach barkowych. Podstawa ustawiona pod stawami kolanowymi badanego. Celem badanego jest uniesienie kończyny dolnej prostej w stawie kolanowym jak najwyżej tak, aby kończyna przeciwna nadal była prosta i zachowała kontakt z podstawą.

**Test VI** – Ugięcie ramion w podporze – Trunk Stability Push Up - Badany ustawiony w leżeniu przodem, dłonie ustawione na wysokości czoła – u mężczyzn oraz na wysokości szczęki u kobiet. Cel jaki jest stawiany przed osobą badaną to ruch z pozycji leżenia na brzuchu do podporu przodem. Jeśli osoba testowana nie jest w stanie wykonać ruchu, zmieni się punkt podparcia dłoni w celu ułatwienia wykonania ruchu.

**Test VII** – Test stabilności rotacyjnej – Rotational Stability - Klęk podparty to pozycja wyjściowa testu. Stawy ramienne i biodrowe powinny być ustawione w zgięciu 90°, stopy aktywnie w zgięciu grzbietowym. Między stawami kolanowymi i dłońmi osoby badanej znajduje się podstawa sprzętu. Celem osoby badanej jest równoczesne wyprostowanie kończyny dolnej i górnej po tej samej stronie ciała, następnie dotknięcie kolana z łokciem oraz powrót do pozycji wyjściowej.

## WYNIKI BADAŃ

W tabeli poniżej przedstawiono dane statystyczne średnich wyników końcowych w obu badaniach FMS (Tab.1). Kwartył pierwszy dla badania pierwszego wynosił nie więcej niż 14 punktów, z kolei dla badania drugiego nie więcej niż 17 punktów. Mediana dla badania pierwszego wyniosła 15 punktów, w badaniu drugim ta wartość to 18 punktów. Kwartył trzeci dla badania pierwszego wynosił 18 punktów, dla drugiego 20 punktów. Wartości maksymalne dla obu badań wynosiły tyle samo – 20 punktów.

**Tab. 1. Analiza statystyczna średnich wyników końcowych obu badań**

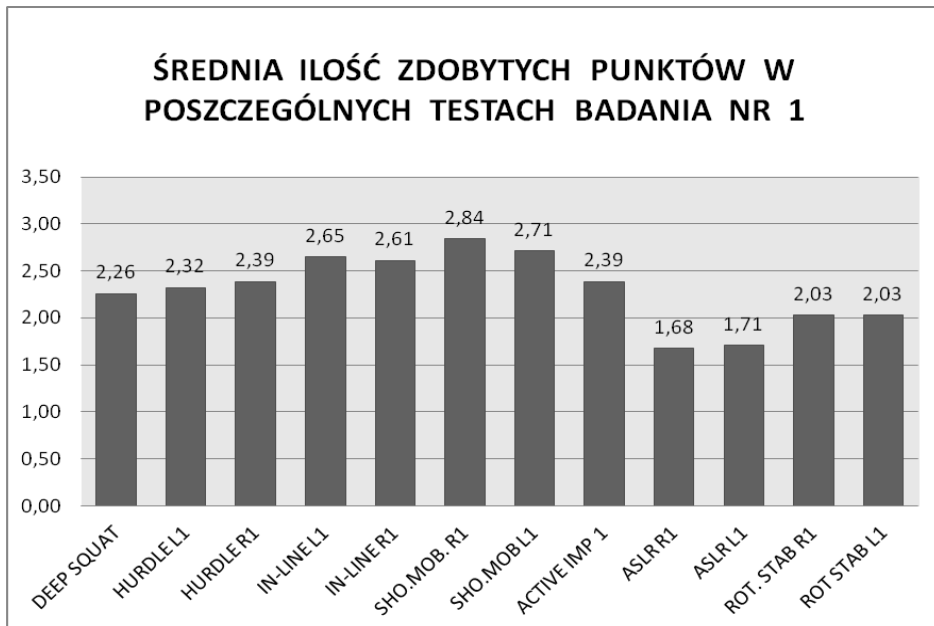
<b>ŚREDNIA ILOŚĆ PUNKTÓW</b>	<b>BADANIE numer 1</b>	<b>BADANIE numer 2</b>
<b>KWARTYL 1</b>	<b>14</b>	<b>17</b>
<b>MEDIANA</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
<b>KWARTYL 3</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
<b>WARTOŚĆ MAKSYMALNA</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

Na wykresie wykresie 1 zostały przedstawione średnie wyniki poszczególnych testów Functional Movement Screen w badaniu pierwszym. Widoczne są szczególnie niskie uśrednione wyniki dla testu ASLR – ACTIVE STRAIGHT LEG RAISE dla obu kończyn dolnych, średnie

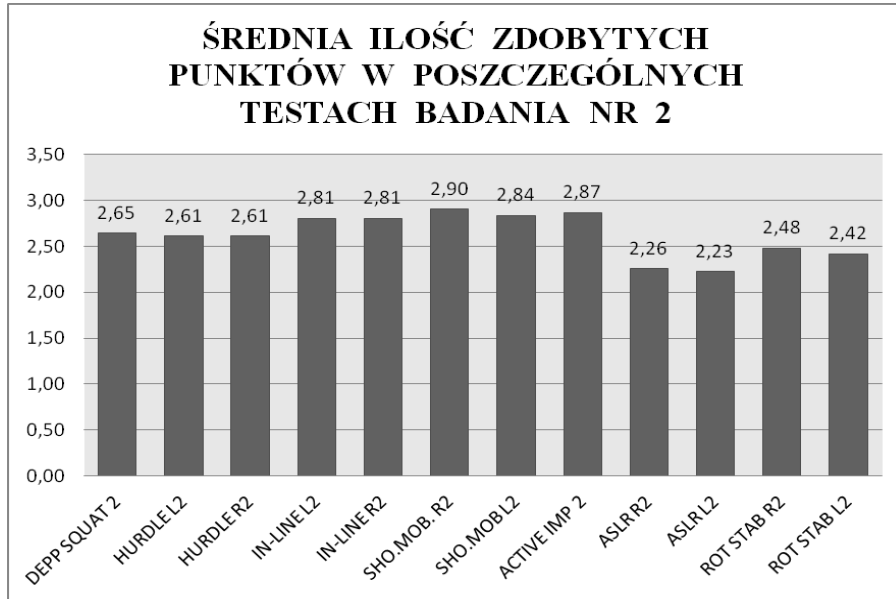
wyniki były w okolicy zaledwie 1,7 punktu (1,68; 1,71). Nieco słabe wyniki zostały uzyskane w teście ROTATION STABILITY, ponad 2 punkty (2,03).

Lepsze osiągnięcia zawodnicy prezentowali w testach Mobilności stawów barkowych – SHOULDER MOBILITY oraz testu IN-LINE LUNGE czyli testu wykroku w linii prostej. Średnie wyniki tych testów wynosiły dla kończyny górnej prawej 2,84 (najwyższy średni wynik ze wszystkich testów) oraz 2,71 dla kończyny lewej. Średnie wyniki testu IN-LINE LUNGE były w zakresie 2,61 – 2,65.

**Ryc.1. – Średnia ilość zdobytych punktów w poszczególnych testach badania nr 1**



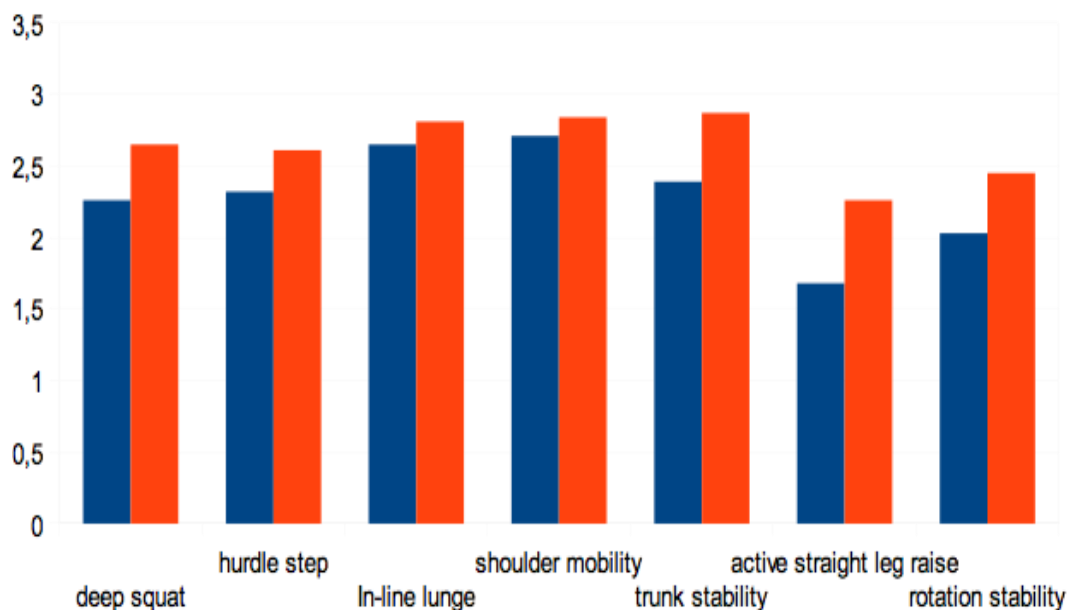
**Ryc.2. – Średnia ilość zdobytych punktów w poszczególnych testach badania nr 2**



Średnie wyniki testów Functional Movement Screen w badaniu drugim zostały przedstawione w wykresie powyżej (Ryc.2). Na początku można zaobserwować, że średni wyniki się wyrównały. Zawodnicy po raz kolejny uzyskali słabsze rezultaty w testach ASLR oraz ROTATION STABILITY, ale uśrednione oceny wyraźnie zbliżyły się do pozostałych wyników. Najniższy wynik zawodnicy otrzymywali w teście ASLR dla lewej kończyny dolnej (2,23), następnym najniższym wynikiem był test ASLR dla prawej kończyny dolnej (2,26). W porównaniu do badania pierwszego najwyższe oceny zawodnicy otrzymali w testach SHOULDER MOBILITY oraz IN-LINE LUNGE. Najwyższa średnia ocena to 2,9 punktu dla testu mobilności stawu barkowego prawego, kolejna najwyższa to 2,84 dla kończyny górnej lewej.

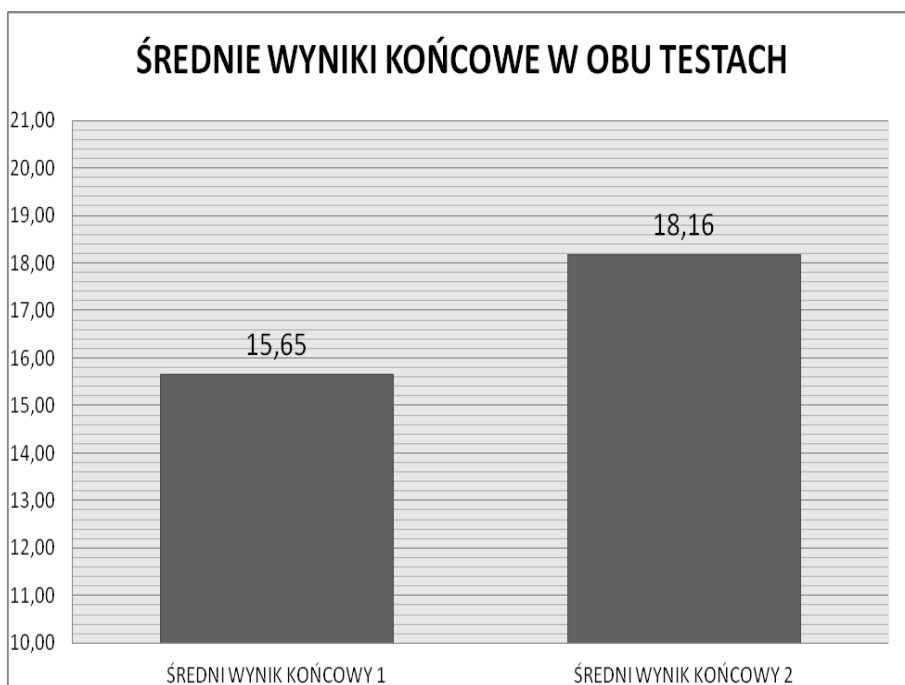


Ryc.3. – Średnie wyniki końcowe w obu badaniach



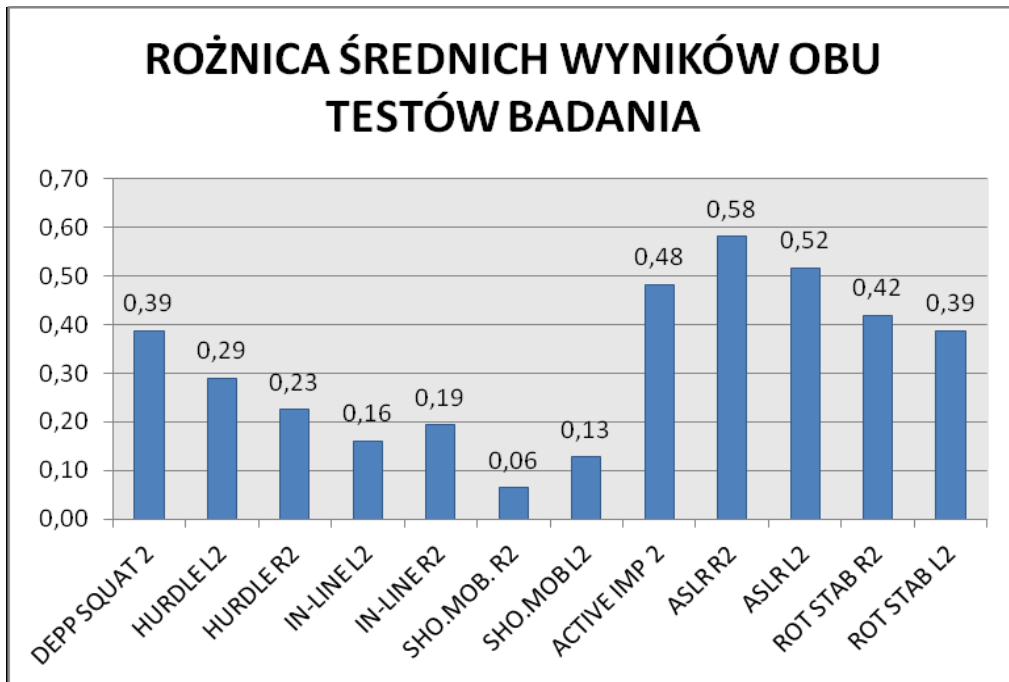
Wykres 3 przedstawia średnie wyniki końcowe uzyskane ze wszystkich testów w badaniu nr 1 i 2. Można zauważyć, że zawodnicy uzyskali wyższy średni wynik o 2,51 punktu, co na 21 możliwych punktów daje progres wyniku o 12%. Należy dodać, że wynik 15,65 jest wynikiem bliski granicy 14 punktów, który określony przez Kiesela i wsp. jako wynik predysponujący do zwiększonego ryzyka urazu lub kontuzji [7].

Ryc.4. – Średnie wyniki wszystkich testów w obu badaniach



Na rycinie 4, która przedstawia różnicę wyników uzyskanych we wszystkich testach w obu badaniach, widać, że zawodnicy w badaniu drugim uzyskiwali lepsze oceny. W teście „ DEEP SQUAT” w drugim badaniu zawodnicy uzyskali wynik lepszy o 0,39 punkta, | w teście „HURDLE STEP” wynik testu w drugim badaniu był lepszy średnio o 0,29 punktu, wyniki testu „IN-LINE LUNGE” pokazuje progres w badaniu drugim o 0,19 punktu, wyniki testu „SHOULDER MOBILITY” w drugiej próbie były lepsze średnio o 0,13 punktu, wyniki testu „TRUNK STABILITY” w badaniu numer dwa okazały się lepsze średnio o 0,48 punktu, wynik testu ACTIVE STRAIGHT LEG RAISE” w drugim badaniu był lepszy o 0,52 punktu, wyniki dla testu „ROTATION STABILITY” pokazały progres o 0,39 punktu w drugim badaniu.

Ryc.5.– Różnica między średnimi wynikami danych testów w obu badaniach



Ostatni wykres ukazuje nam różnicę w średnich wynikach wszystkich testów dla obu badań. W każdym z testów badanie drugie dało lepsze wyniki niż badanie pierwsze. Największy progres można zaobserwować w testach ASLR. Największa różnica to 0,58 punktu dla w testach ASLR dla strony prawej. Kolejna najwyższa różnica to 0,52 punktu dla testów ASLR dla kończyny lewej.

Najmniejsze różnice średnich wyników testów w obu badaniach to 0,06 w testach SHOULDER MOBILITY dla strony prawej. Kolejny test, w którym różnice między badaniami są najmniejsze to ten sam test tylko, że dla strony prawej (Ryc.5.)

## PODSUMOWANIE

Celem badania było sprawdzenie czy 12 – tygodniowy trening funkcjonalny zalecany przez Functional Movement Screen wpłynie na

zdolności motoryczne oraz wyniki osiągane w teście FMS przez zawodników trenujących piłkę nożną.

Analiza wyników końcowych wyraźnie wskazuje poprawę stanu funkcjonalnego, zdolności motorycznych oraz wyników testów Functional Movement Screen w badaniu drugim, względem pierwszego. Jak już wcześniej wspomniano średni wynik końcowy pierwszego testu wynoszący 15,65 punktu jest wynikiem niepokojąco bliskim granicy 14 punktów, poniżej której ryzyko odniesienia kontuzji/urazu jest znacząco większe. Zaledwie jeden badany uzyskał gorszą ocenę końcową w badaniu drugim, niż w pierwszym. Poprawa średniego końcowego wyniku badanych o 2,51 punktu na 21 możliwych, jest wynikiem o około 12% lepszym co oznacza zdecydowaną poprawą formy funkcjonalnej badanej grupy.

Średni wynik końcowy pierwszego badania wynoszący 15,65 jest wyższy niż średnie wyniki końcowe uzyskane w poprzednich badaniach przez osoby trenujące boks [8], futbol amerykański [9], dojrzewającej młodzieży szkolnej, oraz u atletów szkół wyższych [10]. W jednym z badań, w którym grupą badawczą byli piłkarze [7] średni wynik końcowy był wyższy od średniego wyniku końcowego mojej grupy badawczej. Kolejną grupą badawczą, która osiągnęła lepszy średni wynik końcowy była grupa młodych, aktywnych fizycznie osób [11].

Porównując średnie wyniki testu „DEEP SQUAT”, w których grupa badawcza powyższej pracy uzyskiwała średnio wynik 2,26, badani bokserzy [8], zawodnicy trenujący futbol amerykański, rugby [12] oraz atleci szkół wyższych uzyskiwali niższe średnie wyniki tego testu. Natomiast grupy badawcze dojrzewającej młodzieży szkolnej oraz piłkarzy nożnych, uzyskali lepsze średnie wyniki testu „DEEP SQUAT”, przy czym grupa młodzieży osiągnęła wynik szczególnie wysoki [13].

Analizując wyniki badań dla testu „HURDLE STEP”, sprawdzani w tym badaniu piłkarze uzyskiwali średni wynik pierwszego oceniania na wysokości 2,35 punktu. W poprzednich badaniach lepsze wyniki osiągnęła jedynie grupa piłkarzy nożnych. W teście „IN-LINE LUNGE” grupa badawcza uzyskiwała średnio 2,63 punktu. W ostatnich badaniach wyższe wyniki osiągnęła tylko grupa piłkarzy nożnych.

Symetryczny test „SHOULDER MOBILITY” to test, gdzie badani chłopcy osiągnęli przeciętną ilość punktów na poziomie 2,77 punktu. Żadna z grup z wyżej wymienionych badań nie osiągnęła lepszego wyniku.

W zadaniu „ACTIVE STRAIGHT LEG RAISE” zawodnicy biorący udział w powyższym badaniu uzyskiwali średnią ocenę wynoszącą 1,69 punktu. Ten wynik był słabszym wynikiem niż wyniki osiągnięte przez wyżej wymienione grupy badawcze.

Porównując wyniki testu „TRUNK STABILITY”, w którym młodzi piłkarze badania osiągnęli średnio 2,39 punktu, słabsze osiągnięcia miały grupy dojrzewającej młodzieży szkolnej, oraz atletów szkół wyższych. Lepsze wyniki tego testu można odnotować w grupach trenujących boks, futbol amerykański, grupie młodych, aktywnych fizycznie osób, piłkarzy nożnych, oraz trenujących rugby.

Ostatnim testem, którego średnie wyniki można porównać był test „ROTATION STABILITY”. Grupa badawcza powyższego badania uzyskiwała średnio 2,03 punktu. W ocenie tego zadania żadna z grup poprzednich publikacji nie osiągnęła lepszego wyniku [5,8,9,10,11,12,13].

## WNIOSKI

- Trwający 12 tygodni okres stosowania treningu funkcjonalnego pozwala młodym zawodnikom trenującym piłkę nożną osiągnąć progres wyników testu Functional Movement Screen względem badania pierwszego, które odbyło się przed diagnozą grupy oraz aplikacją ćwiczeń korekcyjnych.
- Badani piłkarze najlepsze oceny otrzymywali w testach „IN-LINE LUNGE” i „SHOULDER MOBILITY”, najgorsze wyniki zawodnicy uzyskali w testach „ACTIVE STRAIGHT LEG RAISE” oraz „ROTARY STABILITY”, co daje informację na temat ograniczeń funkcjonalnych grupy badanej.

## PIŚMIENICTWO

1. Boyle M., 2004, Functional training for sports. Human Kinetics.
2. Staley C., 2005, Muscle Logic. Rodale.
3. Donatelli R., 2010, Rehabilitacja w sporcie. ELSEVIER.
4. Cook G., Burton L., Hoenboom B. 2006, The use of fundamental movements as an assessment of function – Part 1. NAJSPT.; 1: 62-72.
5. Aptowicz J., Lemiesz G., Ciesiun P., Biernat R., Mrozowska A. ,2015 ,Zastosowanie FMS (Functional Movement Screen) do oceny ruchomości funkcjonalnej na przykładzie zawodników uprawiających taekwondo olimpijskie, Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn.
6. Cook G., Burton L., Fields, 2005, The Functional Movement Screen and Exercise Progressions Manual.
7. Kiesel K., Plisky P., Voight ML, 2007, Can serious injury in professional football be predicted by preaseason Functional Movement Screen? North Am J Sport Phys Ther.; 2: 147-158.
8. Kochański B., Kałużna A., Kałużny K., Wołowicz Ł., Leoniuk J., Hagner-Derengowska M., Zukow W., Hagner W., 2015, Ocena funkcjonalna osób trenujących boks z wykorzystaniem testu Functional Movement Screen (FMS), Formerly Journal of Health Sciences.
9. Kochański B., Plaskiewicz A., Kałużny K., Dylewska M., Płoszaj O., Hagner-Derengowska M., Zukow W., 2015, *Możliwości oceny funkcjonalnej piłkarzy nożnych z wykorzystaniem testu FMS™ ( Functional Movement Screen™ ) – doniesienia wstępne.* Formerly Journal of Health Sciences.
10. Bardenett S., Micca J., DeNoyelles J., Miller S.D., Jenk D. T., Brooks G.S., 2015, FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN NORMATIVE VALUES AND VALIDITY IN HIGH SCHOOL ATHLETES: CAN THE FMS BE USED AS A PREDICTOR OF INJURY? ,The International Journal of Sports Physical Therapy.
11. Schneiders A.G., Davidsson Å., Hörman E., Sullivan S. J. , 2011, FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN NORMATIVE VALUES IN A YOUNG, ACTIVE POPULATION, The International Journal of Sports Physical Therapy.
12. Tee JC., Klingbiel JFG., Collins R., 2016, Preseason Functional Movement Screen component tests predict severe contact injuries in professional rugby union players, Journal of Strength & Conditioning Research 30 (11).
13. Allan A., Rajasekar S., Rohit N., 2015, *NORMATIVE VALUES FOR THE FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENTM IN ADOLESCENT SCHOOL AGED CHILDREN,* The International Journal of Sports Physical Thera

## FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN TRAINING AND FUNCTIONAL FUNCTIONAL TRAINING AND SELECTED MOTIVATIONAL CAPACITIES IN BOYS AGE 7-11 YEARS OF THE FOOTBALL

### ABSTRACT

*Functional training is understood as a planned specific sequence of exercises starting from progressively isolated to global exercises involving movement in all planes. It supports the restoration of movement patterns, patterns of movement of body segments while maintaining symmetry, proper efficiency and postural stabilization. Sports-specific motion patterns are evaluated from simple to complex and from conscious to reflexive.*

*Comprehensive assessment and functional training in sport should be focused on optimal motor training and the least risk of injury. The purpose of functional training is to shape the proper functioning of the human movement system and proper functional patterns as a basis for quantitative shaping in the process of long-term sports training.*

*The purpose of the study was to investigate the effect of functional training recommended by the Functional Movement Screen on motor skills and the FMS scores achieved by athletes practicing football.*

*The study involved 31 boys aged 7-11 who were training football at the club "Potok" Pszczółki. A comprehensive Screening Functional Movement Screen was performed. FMS assessment was done using hardware and a test card prepared from the FMS script. Then a statistical analysis of the results was performed using Microsoft Excel.*

*The results of the study indicate that the functional training performed positively influences the improvement of functional status, motor skills and Functional Movement Screen test results.*

**Key words:** functional training, motor skills, football.

***dr Agnieszka Zabrocka***

*agazet1979@interia.pl*

***dr Agnieszka Supińska***

*agasupinska@wp.pl*

***mgr Jakub Pawlak***

*kuba\_pawlak@o2.pl*



Agnieszka Zabrocka<sup>A</sup>, Agnieszka Supińska<sup>A</sup>, Tomasz Lizak<sup>B</sup>

<sup>A</sup> Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja  
Śniadeckiego w Gdańsku  
Wydział Wychowania Fizycznego - Zakład Sportów Wodnych  
<sup>B</sup> Tiger Gym

## OCENA ZMIAN SKŁADU CIAŁA POD WPŁYWEM TRENINGU FUNKCJONALNEGO Z UŻYCIEM KETTLEBELLS

**Number of characters: 20 152 (with abstracts, summaries and cover).  
Number of images: 0 x 1000 characters (lump sum)= 0 000 characters.  
Total: Number of characters: 20 152 (with abstracts, summaries and  
cover and graphics)= 0,504 spreadsheets publishing.**

### STRESZCZENIE

Aktywność fizyczna to nieodzowny element zdrowego stylu życia. Systematycznie uprawiana i umiejętnie dozowana aktywność ruchowa powinna zajmować stałe miejsce w życiu współczesnego człowieka, będąc jednocześnie skutecznym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Trening funkcjonalny z użyciem kettlebells jest treningiem wzmacniającym mięśnie core, poprawiającym gibkość i koordynację, a także ma korzystny wpływ na redukcję masy ciała.

Celem pracy było określenie wpływu treningu kettlebells na skład ciała oraz zmiany w proporcjach składników tkankowych ciała, badanych osób. Trening z użyciem odważników jest uznawany jako prozdrowotny. Regularne uczestnictwo w treningu funkcjonalnym powoduje utratę zbędnej tkanki tłuszczowej oraz istotnie wpływa na wzrost masy mięśniowej.

W badaniach brało udział 20 osób w wieku od 20 do 37 lat, 10 mężczyzn oraz 10 kobiet. Do określenia składu ciała wykorzystano

urządzenie Tanita MC 780 MA, gdzie analizie poddano następujące parametry: procentowa zawartość tkanki tłuszczowej, zawartość wody, przewidywana masa tkanki mięśniowej, stopień otłuszczenia narządów wewnętrznych.

**SŁOWA KLUCZE:** trening funkcjonalny, kettlebells, otyłość.

## WPROWADZENIE

Aktywność fizyczna to nieodzowny element zdrowego stylu życia. Z każdej strony słyszymy, że uprawianie sportów oraz podejmowanie aktywności fizycznej to bardzo dobry sposób na poprawienie naszego samopoczucia fizycznego jak i psychicznego. Systematycznie uprawiana i umiejętnie dozowana aktywność ruchowa powinna zajmować stałe miejsce w życiu współczesnego człowieka, będąc jednocześnie skutecznym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Wpływ np. treningu zdrowotnego na organizm jest bezsporny, co przejawia się w konkretnych zmianach dotyczących jego poszczególnych układów, w tym szczególnie układu krążenia [1].

Przekonanie o korzyściach płynących z regularnego uprawiania sportu znajduje odzwierciedlenie w wynikach badań naukowych. Wskazują one na korzystny wpływ ćwiczeń na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Regularne ćwiczenia pełnią istotną rolę w prewencji pierwotnej oraz wtórnej wielu schorzeń i chorób [2].

Poprzez wielki popyt na aktywności fizycznej, w Polsce większe zainteresowanie zyskały wcześniej mniej znane dyscypliny sportu. Skandynawowie, popularyzujący swoje narodowe dyscypliny sportu, jak narciarstwo biegowe, oraz Amerykanie, wprowadzający nowe formy aktywności, takie jak jogging lub aerobik, które zostały później rozpowszechnione na całym świecie [3].

W naszym kraju zauważyć możemy ogromny wzrost zainteresowania treningiem z żeliwnymi kulami. Ten niszowy dotychczas sport, uznawany głównie jako trening siłowy, pozwala również wykorzystanie go jako trening funkcjonalny a więc dla

każdego, bez względu na poziom wytrenowania. Dla osób czynnie uprawiających sport i osób ćwiczących rekreacyjnie a nawet podczas rehabilitacji. Trening funkcjonalny w odróżnieniu od znanych wcześniej metod ćwiczeń na siłowni. Podczas tego rodzaju treningu, wzmacnia się mięśnie core, poprawia gibkość i koordynację. Przy odpowiedniej intensywności można spalić tkankę tłuszczową, a zatem ma on korzystny wpływ na zmiany komponentów ciała.

Celem pracy było określenie wpływu treningu kettlebells na skład ciała oraz zmiany w proporcjach składników tkankowych ciała, badanych osób.

## **MATERIAŁ I METODY BADAŃ**

W badaniach brało udział 20 osób w wieku od 20 do 37 lat, 10 mężczyzn oraz 10 kobiet. Do określenia składu ciała wykorzystano urządzenie Tanita MC 780 MA, gdzie analizie poddano następujące parametry:

- Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej,
- Zawartość wody,
- Przewidywana masa tkanki mięśniowej,
- Stopień odtuszczenia narządów wewnętrznych.

Wyniki zgromadzone podczas badania poddano analizie statystycznej. Podano średnie arytmetyczne ( $\bar{x}$ ) i odchylenia standardowe (SD). Do uzyskania istotności badanych wyników i różnic między grupowych wykorzystano test t-Studenta dla zmiennych niezależnych w przypadku porównywania dwóch grup (analiza według płci). Przyjęto poziom istotności  $p < 0,05$  wskazujący na istnienie istotnych statystycznie różnic bądź zależności, poziom  $p < 0,01$  na istnienie wysokich statystycznie różnic i poziom  $p < 0,001$  na istnienie bardzo wysokich statystycznie różnic.

## **WYNIKI BADAŃ**

W tabeli 1 przedstawione zostały wyniki pomiaru masy ciała. Wyniki wahały się pomiędzy 0,5 kg a 4,8 kg. Średnia różnica pomiędzy pomiarami wynosiła 3,21 kg.

**Tab. 1. Zmiana masy ciała ba danej grupy przed i po przystąpieniu do cyklu treningów**

Lp.	Masa ciała [kg]	Masa ciała [kg]	Różnica [kg]
	Pomiar I	Pomiar II	
1.	75,5	71,5	4
2.	82,8	78,1	4,7
3.	72,8	68,2	4,6
4.	82,1	79,1	3
5.	95,5	94,5	1
6.	78,7	75,5	3,2
7.	72,9	68,9	4
8.	80,1	75,6	4,5
9.	77,9	76,1	1,8
10.	79,4	75,8	3,6
11.	98,5	96,6	1,9
12.	102,5	98,1	4,4
13.	88,6	88,1	0,5
14.	108,7	106,8	1,9
15.	114,8	110,9	3,9
16.	98,1	94,6	3,5
17.	91,8	87,9	3,9
18.	90,9	86,1	4,8

19.	100,8	98,5	2,3
20.	90,1	88,2	1,9
	89,1	86	3,2
SD	12,1	12,5	1,3

Badania wykazały również zmianę w wynikach masy mięśniowej u kobiet., po cyklach treningowych. Przyrost masy mięśniowej u kobiet wzrósł średnio o  $1,39 \pm 0,61$  kg. (Tab.2)

**Tab. 2. Zmiana masy mięśniowej kobiet przed i po przystąpieniu cyklu treningów**

Lp.	Masa mięśniowa [kg]	Masa mięśniowa [kg]	Różnica [kg]
	Pomiar I	Pomiar II	
1.	45,48	46,68	1,2
2.	49,88	50,58	0,7
3.	43,86	44,36	0,5
4.	51,55	52,6	1,05
5.	57,53	59,34	1,81
6.	47,41	49,41	2
7.	43,92	46,18	2,26
8.	48,25	49,08	0,83
9.	46,93	48,55	1,62
10.	47,83	49,73	1,9
	48,3	49,65	1,39
SD	4,1	4,14	0,61

W tabeli 3 uwzględniono wyniki przyrostu masy mięśniowej u mężczyzn, gdzie zauważono wzrost parametrów średnio o  $1,8 \pm 0,98$ . Najniższa wartość przyrostu to 0,25 kg, najwyższa to 3,21 kg.

**Tab. 3. Zmiana masy mięśniowej mężczyzn przed i po przystąpieniu cyklu treningów**

Lp.	Masa mięśniowa [kg]	Masa mięśniowa [kg]	Różnica [kg]
	Pomiar I	Pomiar II	
1.	65,98	68,59	2,61
2.	68,66	69,65	1
3.	59,35	62,55	3,21
4.	72,81	75,83	3,02
5.	77,88	78,74	0,86
6.	65,71	67,17	1,46
7.	61,49	62,41	0,92
8.	60,89	61,13	0,25
9.	67,52	69,94	2,42
10.	60,35	62,62	2,27
	66,1	67,86	1,8
SD	5,7	5,67	0,98

Podczas cyklu treningów u 100% badanych kobiet nastąpiło zmniejszenie masy tkanki tłuszczowej średnio  $5,05 \pm 0,70$ , zawartość tkanki tłuszczowej również zmniejszyła się średnio o  $5,04 \pm 0,71$  %. (Tab.4)

**Tab. 4. Zmiana zawartości i masy tkanki tłuszczowej kobiet przed i po przystąpieniu do cyklu treningów**

Lp.	Masa tkanki tłuszczowej [kg]	Zawartość tkanki tłuszczowej [%]	Masa tkanki tłuszczowej [kg]	Zawartość tkanki tłuszczowej [%]	Różnica [kg]	Różnica [%]
	Pomiar I	Pomiar I	Pomiar II	Pomiar II		
1.	27,0	35,8	21,5	30,1	5,5	5,7
2.	30,5	36,8	24,9	31,9	5,6	4,9
3.	25,0	34,4	20,6	30,2	4,4	4,2
4.	28,4	34,6	23,6	29,8	4,8	4,8
5.	35,8	37,5	30,8	32,6	5	4,9
6.	28,4	36,1	23,7	31,4	4,7	4,7
7.	23,4	32,1	18,5	26,8	4,9	5,3
8.	27,6	34,5	21,0	27,8	6,6	6,7
9.	28,7	36,8	24,6	32,3	4,1	4,5
10.	30,0	37,8	25,1	33,1	4,9	4,7
	28,5	35,6	23,4	30,6	5,05	5,04
SD	3,3	1,7	3,3	2,1	0,70	0,71

Podobnie jak u kobiet i w tym przypadku u 100% badanych mężczyzn, zawartość tkanki tłuszczowej uległa redukcji. Średnie wyniki plasowały na poziomie  $4,21 \pm 1,15\%$ . W przypadku masy tkanki tłuszczowej średnie wartości mieściły się w przedziale  $4,89 \pm 1,39$  kg. (Tab.5).

**Tab. 5. Zmiana zawartości i masy tkanki tłuszczowej mężczyzn przed i po przystąpieniu do cyklu treningów**

Lp.	Masa tkanki tłuszczowej [kg]	Zawartość tkanki tłuszczowej [%]	Masa tkanki tłuszczowej [kg]	Zawartość tkanki tłuszczowej [%]	Różnica [kg]	Różnica [%]
	Pomiar I	Pomiar I	Pomiar II	Pomiar II		
1.	29,1	29,5	23,8	24,6	5,3	4,9
2.	26,5	25,9	21,7	22,1	4,8	3,8
3.	24,5	27,6	23,1	26,2	1,4	1,4
4.	41,1	37,8	34,5	32,3	6,6	5,5
5.	47,6	41,5	41,9	37,8	5,7	3,7
6.	26,4	26,9	20,9	22,1	5,5	4,8
7.	24,9	27,1	20,3	23,1	4,6	4,0
8.	23,7	26,1	18,0	20,9	5,7	5,2
9.	28,0	27,8	23,0	23,4	5,-	4,4
10.	24,1	26,8	19,8	22,4	4,3	4,4
	29,6	29,7	24,7	25,49	4,89	4,21
SD	7,7	5,1	7,1	5,1	1,39	1,15

Uczestnictwo w zajęciach spowodowało zmniejszenie zawartości wody w organizmie zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Wskazują na to średnie wyniki przedstawione w tabeli 6 i tabeli 7. U badanych kobiet zawartość wody zmalała średnio zmalała  $1,8 \pm 1,03\%$ . Podobne rezultaty uzyskano w przypadku mężczyzn, średnio  $1,9 \pm 0,99\%$ .



**Tab. 6. Zmiana zawartości wody w organizmie u kobiet przed i po przystąpieniem do cyklu treningów**

Lp.	Zawartość wody [%]	Zawartość wody [%]	Różnica
	Pomiar I	Pomiar II	
1.	47	46	1
2.	49	49	0
3.	48	46	2
4.	48	45	3
5.	47	45	2
6.	47	46	1
7.	47	45	2
8.	47	46	1
9.	48	45	3
10.	49	47	2
	47,7	45,9	1,8
SD	0,8	1,4	1,03

**Tab. 7. Zmiana zawartości wody w organizmie u mężczyzn przed i po przystąpieniem do cyklu treningów**

Lp.	Zawartość wody [%]	Zawartość wody [%]	Różnica
	Pomiar I	Pomiar II	
1.	51	48	3
2.	48	46	2
3.	46	44	2
4.	52	49	3
5.	44	41	3
6.	49	48	1
7.	50	49	2
8.	48	47	1
9.	42	41	1
10.	45	45	0
	47,5	45,8	1,9
SD	3,21	2,98	0,99

W tabelach 8 i 9 zostały zestawione wyniki kobiet i mężczyzn dotyczące otłuszczenia narządów wewnętrznych. Podobnie jak w przypadku wcześniejszych pomiarów, odnotowano zmiany po treningowe. Niższy stopień otłuszczenia narządów wewnętrznych zauważono u badanych kobiet, średnie na poziomie  $0,7 \pm 0,7$ , natomiast u badanych mężczyzn wynik ten był nieco wyższy i wynosił średnio  $1,8 \pm 1$ .

**Tab. 8. Zmiana otłuszczenie narządów wewnętrznych kobiet przed i po przystąpieniu do cyklu treningów**

Lp.	Stopień otłuszczenia	Stopień otłuszczenia	Różnica
	Pomiar I	Pomiar II	
1.	2	2	0
2.	9	7	2
3.	1	1	0
4.	3	2	1
5.	5	4	1
6.	9	7	0
7.	3	3	0
8.	4	3	1
9.	7	6	1
10.	4	3	1
	4,7	3,8	0,7
SD	2,8	2,1	0,7

**Tab. 9. Zmiana otłuszczenia narządów wewnętrznych mężczyzn przed i po przystąpieniu do cyklu treningów**

Lp.	Stopień obtuszczenia	Stopień obtuszczenia	Różnica
	Pomiar I	Pomiar II	
1.	17	14	3
2.	14	12	2
3.	13	11	2
4.	13	12	3
5.	25	22	3
6.	19	18	1
7.	22	20	2
8.	12	11	1
9.	17	16	1
10.	16	16	0
	16,8	15,2	1,8
SD	4	3,7	1

Przeprowadzone badania wykazały, że pod wpływem 10 tygodniowego treningu z kettlebells zmiany składu ciała nie mają dymorficznego charakteru. U obu płci w podanych elementach składu ciała stwierdzono podobne zmiany (masa ciała, zawartość masy mięśniowej, zawartość wody oraz masa i zawartość tkanki tłuszczowej), odnotowane różnice były nieznaczne i okazały się statycznie nieistotne z wyjątkiem zmiany stopnia otłuszczenia narządów wewnętrznych, w których różnice okazały się statystycznie istotne.

**Tabela 10. Statystyczna istotność różnic zmiany składu ciała zależnie od płci**

	Kobiety		Mężczyźni		Test t studenta	
		SD		SD		
Masa ciała [kg]	-3,44	-1,23	-2,9	1,39	0,921	0,369
Stopień odtuszczenia narządów wewnętrznych	-0,7	-0,7	-1,8	1,0	2,819	0,011
Masa mięśniowa [kg]	1,39	0,61	1,80	0,98	-1,095	0,288
Zawartość wody [%]	-1,8	1,03	-1,7	0,949	0,225	0,824
Masa tkanki tłuszczowej [kg]	-5,05	0,70	-4,89	1,39	-0,325	0,749
Zawartość tkanki tłuszczowej [%]	-5,04	0,71	-4,21	1,15	-1,94	0,068

## PODSUMOWANIE

Trening kettlebells różni się od tradycyjnych ćwiczeń dotychczas znanych w klubach fitness. Zadania wykonane przez uczestników treningu były kompleksowe, z wykorzystaniem środka ciężkości przy pracy z odważnikami jak i wszystkich mięśni stabilizujących ciało. Wszystkie ruchy, pozycje wykonywane były fizjologicznie naturalne, absorbując duże grupy mięśniowe. Dzięki tym wszystkim bodźcom miał on korzystny wpływ na zmiany

komponentów ciała, co za tym idzie także podnoszeniem sprawności fizycznej. Można stwierdzić, że podczas treningu o zmiennej intensywności, angażując wszystkie grupy mięśniowe wpływamy skutecznie na zmiany składu naszego ciała.

„(...) u osób uczestniczących w treningu zdrowotnym najważniejsze jest „utrzymanie dobrego zdrowia powiązanego z niezbędnym poziomem wydolności, siły, odpowiedniej masy ciała” [4].

W przeprowadzonych badaniach na dorosłych kobietach udowodniono, że pod wpływem treningu zdrowotnego komponenty ciała zmieniają się. W badaniu brało udział 35 kobiet. Kobiety z nadwagą ( $BMI > 25 \text{ kg/m}^2$ ) stanowiły 57%, z otyłością ( $BMI > 30 \text{ kg/m}^2$ ) 29% z prawidłową masą ciała ( $BMI < 25 \text{ kg/m}^2$ ) 14%. Ocenę składu ciała wykonano poprzez impedancję bioelektryczną (BIA). Pierwszy pomiar masy ciała grupy wyniósł  $74,86 \pm 9,453$ , po zakończeniu okresu treningowego  $69,71 \pm 10,547$ , zmieniły się także inne cechy. Wskaźnik masy ciała BMI ( $\text{kg/m}^2$ ) I.  $27,45 \pm 3,509$  II.  $25,57 \pm 3,901$ , tkanka tłuszczowa % I.  $39,52 \pm 6,371$  II.  $35,02 \pm 6,18$ , mięśnie szkieletowe [%] I.  $26,42 \pm 2,800$  II.  $28,87 \pm 2,375$ .

Otrzymane różnice były na istotnym poziomie statystycznym. Udowodniono, że trening zdrowotny ma wpływ na redukcję masy ciała, tkanki tłuszczowej i przyrostu tkanki mięśniowej [5,6].

Następnie podczas 2 miesięcznego treningu fitness zauważono zmiany w zawartości składników komponentów ciała. W badaniu wzięto udział 15 kobiet w wieku 28-52 lat. Wszystkie zmiany były znamienne. Największą zmianę zanotowano w zawartości tkanki tłuszczowej (4,1 %) ( $p < 0,01$ ).

Można zauważyć, że ćwiczenia fizyczne korzystnie regulują występujące często w otyłości, zaburzenia metaboliczne. Tkanka tłuszczowa staje się bardziej wrażliwa na działanie czynników zewnętrznych.

Podniesienie poziomu zdolności motorycznych na skutek ukierunkowanej aktywności fizycznej łączy się najczęściej ze zmianami w składzie ciała. W grupie badanych mężczyzn dostrzec można obniżenie się średniej wielkości masy ciała, wskaźnika BMI, tkanki

tłuszczowej i obwodu pasa. Podczas badań przeprowadzonych w trakcie obozu sportowego na studentach [7].

Wiele ćwiczeń z odważnikiem można upodobnić do codziennych czynności. Właściwa praca podczas ćwiczenia aktywuje także te partie które zabezpieczają i stabilizują stawy. A więc prawidłowo wykonywane ćwiczenia mogą spowodować zmniejszenie ryzyka urazów i poprawy sprawności funkcjonalnej. Dlatego kettlebells znajdują zastosowanie w popularnym ostatnio treningu funkcjonalnym [8].

Zaletą treningu funkcjonalnego jest możliwość dopasowania obciążeń indywidualnie. W profilaktyce zdrowotnej dużą wartość mają ćwiczenia o charakterze dynamicznym. Systematyczna aktywność fizyczna zwiększa zdolność zachowywania homeostazy organizmu podczas jednorazowych wysiłków fizycznych.

Bezpiecznie wykonywane zadania podczas zajęć, gdzie podstawowe ćwiczenia były łączone z odpowiednio dobranymi złożonymi ćwiczeniami w odpowiednim okresie badań, spowodowały spadek masy ciała średnio, u kobiet ( $3,44 \pm 1,2$ ) jak i u mężczyzn ( $2,9 \pm 1,38$ ). W obydwu przypadkach masa mięśniowa nieznacznie wzrosła. U mężczyzn średnio ( $1,8 \pm 1,0$ ) a kobiet ( $1,39 \pm 0,61$ ). Co oznacza, że pojęcie nadwagi oraz otyłości nie powinno być łączone z masą ciała lecz pomiarem zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie.

Spadek stopnia otłuszczenia narządów wewnętrznych wśród badanych mężczyzn wyniósł średnio ( $1,8 \pm 1$ ), u kobiet ( $0,7 \pm 0,7$ ). Tłuszcz nie tylko odkłada się w naszym ciele podskórnym ale również na narządach wewnętrznych. Ich otłuszczenie może prowadzić do poważnych chorób takich jak cukrzyca, nadciśnienia i innych powikłań. Badanie tych parametrów jest bardzo ważne. Osoby stosunkowo szczupłe mogą mieć problem z zalegającym tłuszczem przy narządach wewnętrznych.

Związek między nadmiarem wagi a niealkoholowym stłuszczeniem wątroby (NAFLD) znany jest od dawna. Dlatego przeprowadzono badania na grupie otyłych hospitalizowanych w szpitalu w Poznaniu z powodów bólu w obrębie jamy brzusznej.

W badanej grupie stłuszczenie wątroby w badaniu USG stwierdzono u 21 mężczyzn (51%). Również u kobiet stwierdzono wzrost występowania kamicy pęcherzykowej [9].

Zawartość wody w organizmie jest uwarunkowane różnymi czynnikami. U kobiet w szczególności zmienia się w okresie miesiączkowania. Woda jest jednym z najważniejszych składników organizmu. Jej obecność jest kluczowa dla jego prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pełni rolę regulującą temperatury ciała, transportuje także składniki odżywcze. Ma także udział we wszystkich reakcjach biochemicznych w organizmie. W badanej grupie wartości te nie miały charakteru istotności statystycznej. U kobiet woda zmalała ( $1,8 \pm 1,03$ ), a u mężczyzn także mały spadek wody (średnio  $1,7 \pm 0,949$ ).

Raport Eurobarometru Komisji Europejskiej z 2013 podaje, że ponad 28 proc. Polaków podejmuje aktywność fizyczna co najmniej raz w tygodniu. Porównanie danych GUS z 2008 i 2012 roku pokazuje, że systematyczne ćwiczenia to dla coraz większej liczby osób styl życia, a nie tylko wybór wynikająca z chęci zachowania dobrego wyglądu lub zdrowia.

Udział w zajęciach grupowych może być ponadto skutecznym środkiem w procesie psychoterapii i resocjalizacji. Praca w grupie, wzajemna mobilizacja i świadomość problemu ułatwia ludziom z nadwagą oraz otyłością zrozumieć skalę problemu.

Jak pokazują liczne badania, aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych środków do zachowania równowagi w organizmie. Dbłość o odpowiedni dla nas skład ciała, który ma wpływ na to jak nasz organizm pracuje, reaguje oraz jak jest wydajny jest niepowtarzalnie istotna.

## WNIOSKI

Wyniki przeprowadzonych badań, po zastosowaniu cyklu treningów, pozwoliły na przedstawienie poszczególnych wniosków:

- Trening funkcjonalny z użyciem kettlebells, wpływa istotnie na zmianę masy ciała. Po skończeniu cyklu treningów trwającego



10 tygodni u 100% badanych nastąpiła zmiana składu ciała, spadek masy średnio o 3,21 kg

- Trening istotnie wpłynął na wzrost masy mięśniowej. U mężczyzn wzrosty masy mięśniowej średnio wyniósł ( $1,8 \pm 0,98$ ), u kobiet średnio o  $1,39 \pm 0,61$  kg).
- Zmiany składu ciała pod wpływem 10-tygodniowego z użyciem kettlebells nie mają charakteru dymorficznego. Różnice zmian między płcią żeńską a męską nie są istotnie statystycznie, z wyjątkiem otłuszczenia narządów wewnętrznych.

## BIBLIOGRAFIA

1. Janiszewska R.,: Skład ciała i jego zmiany pod wpływem 3-miesięcznego treningu zdrowotnego u dorosłych kobiet. W: *Probl Hig Epidemiol*, 2013, 94(3), s. 484-488.
2. Leszczyńska A.,: *Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2013.
3. Sahaj T.,: Czy sport to zdrowie? Refleksje filozoficzne. W: *Sport Wyczynowy*, 2001 (5-6), s. 73-83.
4. Jaskólski A., Jaskólska A.,: *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. Wrocław: AWF, 2005, s. 252-253.
5. Janiszewska R.,: Skład ciała i jego zmiany pod wpływem 3-miesięcznego treningu zdrowotnego u dorosłych kobiet. W: *Probl Hig Epidemiol*, 2013, 94(3), s. 484-488.
6. Janiszewska R.,: Ocena składu ciała metodą bioelektrycznej impedancji u studentów o różnym stopniu aktywności fizycznej. W: *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2013, 19(2), s. 173-176.
7. Eksterowicz J., Napierała Marek: Ocena sposobu żywienia studentek z kierunku wychowania fizycznego podczas letniego obozu sportowego. W: *Zdrowie – Kultura Zdrowotna – Edukacja*, 2008, t. II, AWFIS w Gdańsku.
8. Gloc D., Matysz S.,: Kettlebell – historia, style i zastosowanie we współczesnym treningu prozdrowotnym. W: *Hygeia Public Health*, 2014, 49(4).
9. Rzeszoś A., Stankowiak-Kulpa H., Grzymiśławski M.,: Częstość występowania niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby

(NAFLD) wśród mężczyzn i kobiet z otyłością. W: Endokrynologia. Otyłość, Poznań: 2009, t.5, nr 3, s. 136-137.

## EVALUATION OF THE CHANGING OF THE BODY COMPOSITION UNDER THE IMPACT OF FUNCTIONAL TRAINING WITH USE OF KETTLEBELLS

### ABSTRACT

*Physical activity is an indispensable part of a healthy lifestyle. Systematically cultivated and skillfully dosed physical activity should occupy a permanent place in the life of modern man, while being an effective element of prevention of civilization diseases. Functional training with kettlebells is a strength training exercise for the core muscles, improving flexibility and coordination, and has a beneficial effect on weight reduction.*

*The aim of the study was to determine the effect of kettlebells training on body composition and changes in the proportions of body tissues and subjects.*

*Weight training is considered to be healthy. Regular participation in functional training results in loss of unnecessary fat and significantly increases muscle mass.*

*Twenty people aged between 20 and 37, 10 men and 10 women participated in the study. The Tanita MC 780 MA was used to determine body composition, where the following parameters were analyzed: percentage of body fat, water content, predicted muscle mass, body fat percentage.*

**KEY WORDS:** functional training, kettlebells, obesity

**dr Agnieszka Zabrocka**

*agazet1979@interia.pl*

**dr Agnieszka Supińska**

*agasupinska@wp.pl*

**Tomasz Lizak**

*lizaktomasz@wp.pl*

доцент **Владимир Шатун**  
Черноморский национальный университет имени Петра Могилы  
(г. Николаев, Украина)

## Гибридная война: информационная составляющая

**Number of characters: 25 616 (with abstracts, summaries and cover).**  
**Number of images: 0 x 1000 characters (lump sum)= 0 000 characters.**  
**Total: Number of characters: 25 616 (with abstracts, summaries and cover and graphics)= 0,640 spreadsheets publishing.**

### АННОТАЦИЯ

Статья посвящена теоретическому анализу феномена «гибридная война». Исследована история возникновения термина, сущность, особенности и эффективность гибридных войн, специфика планирования, подготовки и реализации задач такой войны.

Рассмотрены основные элементы гибридной войны, и в первую очередь исследована ее информационная составляющая.

Охарактеризованы особенности подготовки и ведения гибридной войны России против Украины, результатом которой явились аннексия Крыма и длительный вооруженный конфликт на Донбассе.

Обоснована необходимость надежного обеспечения информационной безопасности государства. Определены приоритеты государственной информационной политики в условиях гибридной войны.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** гибридная война, военные действия, информационная безопасность, информационные технологии,

*манипулятивное воздействие, массовая информация, пропаганда, противостояние.*

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

В современных конфликтах акцент используемых методов борьбы все чаще смещается в сторону комплексного применения политических, экономических, информационных и других невоенных мер, реализуемых с опорой на военную силу.

Понятие «гибридная война» отражает новые тенденции в военной области. В современных условиях военные действия будут вестись в новых формах: значительно большее значение приобретает пропагандистская (или информационная) война. В американской доктрине это давно уже названо психологической войной, которая ведется в сочетании с разного рода подрывными операциями, с применением экономического давления. Это так называемые гибридные методы. Их содержание заключается в достижении политических целей с минимальным вооруженным воздействием на противника путем ослабления его военной и экономической мощи, психологического давления, поддержки внутренней оппозиции и диверсионных методов. Важное значение при этом приобретает массированное, целенаправленное воздействие на сознание граждан государств – объектов агрессии – посредством глобальной сети Интернет. Информационные ресурсы стали одним из самых эффективных видов оружия. Широкое их использование позволяет в считанные дни раскачать ситуацию в стране изнутри.

Традиционные военные действия ведутся по правилам военного искусства. Их характер и последствия в принципе можно спрогнозировать. О результатах использования непрямых методов можно только догадываться. Государство, попавшее под воздействие гибридной агрессии, как правило, скатывается в состояние полного хаоса, внутривнутриполитического кризиса и экономического коллапса.

## СУЩНОСТЬ, ОСОБЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГИБРИДНЫХ ВОЙН

Термин «гибридная война» приобрел в последнее время широкое распространение, но точного и однозначного определения гибридной войны на сегодня не существует.

Впервые такого рода концепцию сформулировал русский эмигрант, бывший полковник Генерального штаба царской армии Е. Месснер, который в начале 1960-х годов опубликовал книгу под названием «Мятеж – имя третьей всемирной». Тогда термина «гибридная война» не существовало и Месснер использовал термин «мятеж-война»<sup>1</sup>.

Понятие «гибридная война» ввел американский исследователь М. Маклюен, который начал детально анализировать роль информации в современном мире. Ученый пришел к неожиданному выводу: средства коммуникации стали новыми «природными ресурсами», увеличивающими богатство общества. Он предложил миру интересный тезис: «Истинно тотальная война – это война с помощью информации»<sup>2</sup> – и на основе многолетних исследований доказал, что современные войны обычно ведутся в информационном пространстве и с помощью информационных видов вооружений.

Ф. Хофман характеризует гибридные войны как «полный арсенал различных видов боевых действий, учитывая конвенциональные возможности, иррегулярную тактику и формирование, террористические акты, содержащие насилие и уголовные беспорядки»<sup>3</sup>.

Известный украинский ученый Г. Почепцов отмечает, что основная сложность ситуации, которую порождает гибридная война, является ее непредсказуемость: «От западных демократий

---

<sup>1</sup> Ю.Федоров, *Гибридная война по-русски*, <http://www.svoboda.org/content/article/27874098.html>.

<sup>2</sup> Г. Маклюен, *Внешние расширения человека*, пер. с англ. В. Николаева; закл. ст. М. Вавилова, Москва; Жуковский, КАНОН-пресс-Ц, Кучково поле, 2003, с. 174.

<sup>3</sup> F. Hoffman, *Hybrid vs. compound war*, «Armed Forces Journal», Oct. 2009.

ождается поведение, соответствующее правилам, в то же время от террористов, по определению, этого не ожидают»<sup>4</sup>.

Гибридные войны становятся распространенным средством достижения целей во внутренней и внешней политике. Бурные события, которые происходят в Украине, являются следствием проявления такой войны: поток информации становится все менее и менее управляемым, а управление вооруженными и не вооруженными конфликтами переместилось с поля боя в информационное пространство.

Гибридная война является комплексным явлением. Об этом ярко свидетельствуют факторы, определяющие ее существование. Среди них можно назвать такие, как развитие цивилизации, демократия, личные свободы, мировоззрение и образ жизни людей.

Теоретики гибридной войны утверждают, что современные конфликты разворачиваются в четырех смежных сферах человеческой деятельности: в физической, информационной, когнитивной и социальной. Каждая из них имеет важное самостоятельное значение, но решающий эффект достигается синергией всех этих элементов.

Начальник Генерального штаба России генерал Герасимов утверждает, что задачи гибридной войны должны достигаться прежде всего путем подрыва военного и экономического потенциала противника, информационно-психологического давления на него, активной поддержки внутренней оппозиции, партизанских и диверсионных методов. Он отмечает, что в современном мире большее значение имеют не размеры вооруженных сил, а их способность осуществлять быстрые и эффективные операции на любом театре военных действий, в т.ч. – в нетрадиционных условиях, особенно в условиях стремительного роста сугубо невоенных методов борьбы: комплексного применения политических, экономических,

---

<sup>4</sup> Г. Почепцов, *Гібридна війна: інформаційна складова*, [http://www.ji-magazine.lviv.ua/2015/Pochepcov\\_Gibr\\_vijna\\_inf\\_skladova.htm](http://www.ji-magazine.lviv.ua/2015/Pochepcov_Gibr_vijna_inf_skladova.htm).

информационных и других невоенных мер, реализуемых с опорой на военную силу.

Один из важнейших выводов генерала Герасимова: «Сочетание традиционных и гибридных методов уже сейчас является характерной чертой любого вооруженного конфликта. При этом если вторые могут использоваться и без открытого применения военной силы, то классические боевые действия без гибридных – уже нет»<sup>5</sup>.

Генерал Зарудницкий, начальник Главного оперативного управления российского Генштаба, в работе «Военные аспекты «цветных революций» определил основные особенности гибридных войн: «Государство-агрессор (или коалиция стран) раскалывает страну-жертву изнутри. Для этого всячески инспирируются, разжигаются имеющиеся внутренние противоречия. Неважно какие – национальные, религиозные, социальные или территориальные. Затем эти противоречия трансформируются в открытое противостояние оппозиционных сил и правительства. Если правящий режим пытается сохранить власть, то следующим этапом становится гражданская война. В дальнейшем коалицией стран, принимающих участие в свержении законного правительства, может проводиться военная операция с целью разгрома правительственных войск и оказания содействия силам вооруженной оппозиции в захвате власти»<sup>6</sup>.

Следует акцентировать внимание на главной составляющей гибридных методов. Фальсификация событий, ограничение деятельности средств массовой информации становятся одними из наиболее действенных асимметричных способов ведения войн. Эффект может быть сопоставим с результатами крупномасштабного применения войск и сил.

---

<sup>5</sup> В. Герасимов, *По опыту Сирии*, «Военно-промышленный курьер», 2016, № 9 (624).

<sup>6</sup> В. Зарудницкий, *О военных аспектах «цветных» революций*, [https://vpk.name/news/110935\\_o\\_voennyih\\_aspektah\\_cvetnyih\\_revolyucii.html](https://vpk.name/news/110935_o_voennyih_aspektah_cvetnyih_revolyucii.html).



Гибридная война разворачивается на всех возможных направлениях. Это не только информационная война, а одновременно и экономическая, репутационная, смысловая, человеческая. На нее работают все, кто имеет влияние на население: актеры, певцы, писатели, режиссеры. Военные действия задают только фон для более масштабной войны в человеческом разуме.

С другой стороны, гибридная война не несет в себе ничего принципиально нового. Это новая комбинация старых элементов, которые уже были в употреблении. Реально это перевернутый вариант того, что имеет место в случае нерегулярной войны, где задействованы повстанцы или партизаны.

Гибридная война ведется и против врагов, и против друзей, она тотальная. Мышление и поведение перепрограммируются снаружи таким образом, что люди сами разрушают свое государство и власть внутри, происходит саморазрушение.

Гибридная война – это действие для аккумуляции и направленного применения социальной энергии. Но если в предыдущих войнах мотивом к аккумуляции энергии были материальная заинтересованность, идеология, необходимость защиты государства, то в войне нового типа используется энергия увлечения, которая конвертируется в различные социальные формы.

Таким образом, сочетание традиционных и гибридных методов сейчас является характерной чертой любого вооруженного конфликта. При этом если гибридные методы могут использоваться и без открытого применения военной силы, то классические боевые действия без гибридных – уже не применяются.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОЛИТИКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ГИБРИДНОЙ ВОЙНЫ

В гибридных войнах на первом месте стоит информационно-психологическое воздействие на население, на втором – экономическое и политическое противостояние. Цель силовых операций – хаос, непрерывный конфликт и постоянное генерирование провокаций.

Тактика гибридной войны отмечается гибкостью и разнообразием, когда разрешается все, а ее определяющей составляющей является информационное воздействие, которое сегодня приобретает новую, модифицированную, форму и предстает в виде сетевой информационной войны. Сетевая информационная война – это война нового поколения, в которой моделирование и программирование необходимых процессов в государстве противника происходит средствами информационного воздействия.

Объектом сетевой информационной войны является как массовое сознание, так и индивидуальное. Информационное воздействие может осуществляться как на фоне информационного шума, так и в условиях информационного вакуума. Фактически информационно-сетевая война строится по тем же принципам, что и любая рекламная кампания. Ее задача – продать идею гибридного агрессора. Атака направлена не на тела, а на души противника, ведь самые глубокие конфликты в истории человечества, как известно, имели в своей основе религиозный характер. Поэтому информационная война является главной и очень сильной составляющей гибридной войны. Навязывание чужих целей – это то, что делает такую войну действительно войной и отличает ее от обычной рекламы. Средствами ведения информационной войны являются любые источники передачи информации – от СМИ до почты и сплетен.

Г. Почепцов подчеркивает: «гибридная война будет отдавать предпочтение тому, кто умеет работать с массовым сознанием. Сторона, которая атакует, должна доказывать справедливость своих действий как собственному народу, так и народу, на

который нацелена атака. А для атакованной стороны достаточно трудно давать ответ такой необъявленной войне»<sup>7</sup>.

Информационные и социальные технологии легко проникают сквозь структурные формы любого происхождения и функционирования (государственные границы, власть) и основаны на сочетании хаоса и благоустройства. Создается эффект «призрачного субъекта», который является эффектом взаимодействия двух аспектов сознания – рефлексивной и защищенной от рефлексии.

Информационная война предполагает нарушения, повреждения, модификацию информационных ресурсов и знаний людей о самих себе и окружающем мире и влияет на общественное мнение и мнение элит, пропагандистские и психологические кампании. Инструменты этой войны – подрывные акции в области культуры и политики, дезинформация и внедрение в местные медиа-каналы, проникновение в компьютерные сети и базы данных, техническое содействие диссидентским и оппозиционным движениям и предоставление им информационной поддержки<sup>8</sup>.

О. Дубас утверждает: «Основа информационной войны – манипулятивное воздействие на аудиторию. Технологии подобного воздействия разнообразны, но главное средство универсальное – это информационное сообщение, переданное по каналам коммуникации. И от того, насколько эффективно сконструировано сообщение, зависит его манипулятивный потенциал, степень воздействия на аудиторию. Поэтому одной из важнейших задач для субъекта информационной войны является умение кодировать сообщения, которые распространяются в период информационной войны. В политической сфере это явление связано со стремлением дискредитации реального

---

<sup>7</sup> Г. Почепцов, *Гбридна війна: інформаційна складова*, [http://osvita.mediasapiens.ua/trends/1411978127/gibridna\\_viyna\\_informatsiyna\\_skladova/](http://osvita.mediasapiens.ua/trends/1411978127/gibridna_viyna_informatsiyna_skladova/).

<sup>8</sup> Є. Макаренко, *Інформаційна безпека України в контексті сучасних викликів та загроз*, «Освіта регіону. Політологія – психологія – комунікація», 2009, № 1, с. 73.

состояния в какой-либо стране, для того чтобы показать мировой общественности ограниченность исторической возможности преодолеть существующую опасность для политической структуры этой страны. В условиях информационных войн объектами разрушения становятся ценностные ориентиры общества, национальный менталитет, общественный идеал. Одним из основных инструментов деструктивного информационного воздействия становятся СМИ»<sup>9</sup>.

Информационное воздействие содержит искажение фактов или навязывает аудитории эмоциональное восприятие, выгодное агрессору. Все современные медийные технологии активно применяются в гибридной войне, и в первую очередь телевидение, потому что оно не требует умственной деятельности для восприятия информации.

Военная составляющая конфликта объективно остается основным фактором ее развертывания, но масштабы применения информационной составляющей все больше увеличиваются.

Информационный фронт гибридной войны разворачивается сразу на нескольких направлениях. Прежде всего среди:

- населения в зоне конфликта;
- населения страны, против которой осуществляется агрессия, но территория которой не охвачена конфликтом;
- граждан страны-агрессора;
- международного сообщества.

Таким образом, переход к информационному обществу обернулся для человечества тотальной катастрофой, поскольку гибридная война, порожденная этим обществом, является действенным инструментом политики, а ее развертывание означает, что существование одного государства обеспечивается ценой уничтожения другого.

Г. Почепцов в своих трудах большое внимание уделяет проблеме «информационной безопасности». Он считает, что

---

<sup>9</sup> О. Дубас, *Інформаційна війна: нові можливості політичного протиборства*, «Освіта регіону. Політологія – психологія – комунікація», 2010, № 1, с. 70.

«современные военные доктрины переходят от концепции информационной войны к концепции войны знаний, поскольку информация меняет знания...»<sup>10</sup>.

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ГИБРИДНОЙ ВОЙНЫ РОССИИ ПРОТИВ УКРАИНЫ

Современная гибридная война России против Украины характеризуется сверхмощным информационным воздействием на население с целью сформировать желаемое для России общественное мнение населения Украины. Мощные и разнообразные ресурсы, которые Россия направляет на достижение этой цели, свидетельствуют о важности информационного направления как составляющей гибридной войны. Важно подчеркнуть, что объектами российского информационного воздействия, помимо граждан Украины, является также население самой России и мировое сообщество.

В итоге украинские граждане под влиянием российской пропаганды используются РФ как «ополченцы», как «живой щит», как дешевая рабочая сила, а на оккупированной территории такие люди становятся эффективной базой для организации протестов и дестабилизации ситуации. Более того, они даже могут быть завербованы как разведчики или диверсанты.

Таким образом, с помощью информационного влияния России удалось навязать определенной части украинских граждан абсолютно чужие ценности и идеалы «русского мира».

Показательно, что генерал США, главнокомандующий ОВС НАТО в Европе Ф. Бридлав информационную кампанию против Украины охарактеризовал как «наиболее удивительный информационный блицкриг, который мы когда-либо видели в истории информационных войн»<sup>11</sup>.

<sup>10</sup> Г. Почепцов, *Сучасні інформаційні війни*, Київ, Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2015, с. 172.

<sup>11</sup> В. Горбулин, «Гибридная война» как ключевой инструмент российской геостратегии реванша, «Зеркало недели. Украина», 2015, № 2.

В российском варианте гибридной войны задействованы не только вооруженные силы. Россия активно использует против Украины еще два вида воздействия – внутренний и внешний. Влиятельные российские политики и партии поддерживают точку зрения РФ, пытаясь создать соответствующее давление на Украину.

Россия аннексировала Крым благодаря долгосрочной, целенаправленной, максимально эффективно используемой именно информационной войне. Не было ни одного выстрела, а украинские войска оставили Крым. То есть внешнее воздействие оказалось сильнее внутреннего. Это при том, что ситуация разворачивалась на глазах всей страны и продолжалась не один день.

Важно отметить, что Россия развернула один из фронтов гибридной войны и против граждан своего государства, формируя там модель поведения, во многом отвечающую месседжам российской прессы, которой полностью доверяют почти 60% россиян. Нежелание и неспособность значительного количества граждан России посмотреть на вещи с другой точки зрения обусловлено и страхом возникновения когнитивного диссонанса между действительностью, формируемой российскими СМИ, и реальными событиями.

Другой важный информационный фронт России – внешний. Масштабы деятельности «фондов», «культурных обществ», «аналитических центров» и просто «экспертов» пророссийской направленности в Европе, а также деятельность наиболее популярных телевизионных каналов действительно значительны.

Влияние российской информационной агрессии является разноплановым и измеряется как значительным количеством жертв информационной кампании против Украины, так и уровнем их поражения. Затуманенных пропагандой украинских граждан агрессор использует как массовку для пророссийских парадов и демонстраций. Кроме того, на неоккупированной территории такие люди являются базой для возмущения протестов и дестабилизации ситуации, а также могут быть завербованы в качестве агентов или диверсантов.

Эффективность российской пропаганды на украинской территории влияет на ее эффективность и внутри самой России, и по всему миру. Поскольку многие украинские граждане действительно поверили в придуманную угрозу «украинского фашизма» и видят в России спасение, это бесспорно увеличивает среди граждан РФ число сторонников политики Кремля в отношении Украины и число желающих ехать в Украину защищать русскоязычное население<sup>12</sup>.

Активная фаза военного противостояния, которую начала Россия в 2014 году, задолго до прямого военного вмешательства, сопровождалась тактической информационной поддержкой, которая содержала широкий спектр информационно-психологических воздействий на население Украины и России.

Таким образом, можем четко выделить несколько ключевых компонентов, которые явным образом соотносятся с мероприятиями в рамках гибридных войн в нынешней российской практике:

– традиционные военные средства – использование регулярных воинских подразделений и вооружений, а также сил специальных операций;

– квазимилитарная деятельность – создание и поддержка незаконных вооруженных формирований, поддержка и радикализация сепаратистских движений;

– операции немилитарного влияния, прежде всего посредством специальных информационных операций – экономическое давление, операции в киберпространстве, дипломатия, манипуляции информационным пространством.

Есть все основания предполагать, что целью дальнейшего применения психоманипулятивных информационных технологий России будут:

– разрушение международного имиджа Украины с целью уменьшения ее геополитического значения;

---

<sup>12</sup> С. Оснач, *Мовна складова гібридної війни*, <http://language-policy.info/2015/06/serhij-osnach-movna-skladova-hibrydnoji-vijny/>.

- попытки путем искажения информации и дискредитации руководства страны дестабилизировать ситуацию внутри Украины с целью внедрения собственной политики «управляемого хаоса»;
- применение «языка вражды» для формирования стереотипов неполноценности и вторичности украинцев с целью не допустить создания политической нации в Украине;
- возвращение к политическому дискурсу «языкового вопроса» с целью усилить раскол среди политической элиты и украинского гражданского общества<sup>13</sup>.

## ОКОНЧАНИЕ – ВЫВОДЫ

Стремительное развитие информатизации современного общества наряду с преимуществами делает это общество более уязвимым именно в информационной сфере.

Гибридная война стала достижением нового времени именно потому, что много нужных для нее задач можно выполнить за счет информационной компоненты.

Изучение структурных компонентов войны, которую породило информационное общество, ее проявлений и тактики ведения позволяет объективно оценить современные реалии, не поддаваться влиянию вредных технологий, активно применяемых среди населения нашей страны.

К приоритетам государственной информационной политики в условиях гибридной войны следует отнести:

- необходимость выработки новой современной законодательной и нормативно-правовой базы в сфере информационной политики;
- построение новой коммуникативной стратегии власти с широким привлечением международного опыта для создания действенной системы коммуникаций в стране;

---

<sup>13</sup> Т. Черненко, *Пріоритети державної інформаційної політики в умовах гібридної війни*, «Стратегічні пріоритети», 2015, № 4 (37), с. 83–92.



– выработку комплексной стратегии представления Украины в мире путем обеспечения системы взаимодействия украинского государства с иностранными СМИ;

– поддержку научных разработок в сфере реализации информационной политики и информационной безопасности, подготовку кадров по этим направлениям;

– мониторинг информационного пространства;

– переход от политики запретов к политике стимулов в медиасфере;

– внедрение системы медиаграмотности в школах и вузах.

На законодательном уровне задачи противодействия психоманипулятивным информационным технологиям России призвана решить Доктрина информационной безопасности Украины – документ, который предусматривает внедрение эффективных мероприятий по противодействию российской пропаганде на основе неукоснительного соблюдения ценностей свободы слова, прав журналистов и развития украинских медиа.

Актуальным является поиск путей продвижения украинского информационного продукта на оккупированные территории Украины, территорию аннексированного Крыма и территорию РФ.

Представляется целесообразным использование современных высоких технологий, народной дипломатии, донесение правдивой информации о событиях в Украине с помощью людей с высокой международной репутацией и привлечением зарубежных информационных источников.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Герасимов В., *По опыту Сирии*, «Военно-промышленный курьер», 2016, № 9 (624).
2. Горбулин В., «Гибридная война» как ключевой инструмент российской геостратегии реванша, «Зеркало недели. Украина», 2015, № 2.
3. Дубас О., *Інформаційна війна: нові можливості політичного протиборства*, «Освіта регіону. Політологія – психологія – комунікація», 2010, № 1, с. 70.

4. Зарудницкий В., О военных аспектах «цветных» революций, [https://vpk.name/news/110935\\_o\\_voennyih\\_aspektah\\_cvetnyih\\_revoljucii.html](https://vpk.name/news/110935_o_voennyih_aspektah_cvetnyih_revoljucii.html).
5. Маклюен Г., *Внешние расширения человека*, пер. с англ. В. Николаева; закл. ст. М. Вавилова, Москва; Жуковский, КАНОН-пресс-Ц, Кучково поле, 2003, 464 с.
6. Макаренко Є., *Інформаційна безпека України в контексті сучасних викликів та загроз*, «Освіта регіону. Політологія – психологія – комунікація», 2009, № 1, с. 73.
7. Оснач С., *Мовна складова гібридної війни*, <http://language-policy.info/2015/06/serhij-osnach-movna-skladova-hibrydnoji-vijny/>.
8. Почепцов Г., *Сучасні інформаційні війни*, Київ, Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2015, 497 с.
9. Почепцов Г., *Гібридна війна: інформаційна складова*, [http://osvita.mediasapiens.ua/trends/1411978127/gibridna\\_viyna\\_informatsiyna\\_skladova/](http://osvita.mediasapiens.ua/trends/1411978127/gibridna_viyna_informatsiyna_skladova/).
10. Черненко Т. В., *Пріоритети державної інформаційної політики в умовах гібридної війни*, «Стратегічні пріоритети», 2015, № 4 (37), с. 83–92.
11. Федоров Ю., *Гибридная война по-русски*, <http://www.svoboda.org/content/article/27874098.html>.
12. Hoffman F., *Hybrid vs. compound war*, «Armed Forces Journal», Oct. 2009.

## HYBRID WAR: THE INFORMATIONAL COMPONENT

### ABSTRACT

*The article is devoted to the theoretical analysis of the "hybrid war" phenomenon. The history of the term appearance, essence, specialties and effectiveness of the hybrid wars, specification of planning, preparation and realization of the aims of such war are investigated.*

*The basic elements of the hybrid war are considered, and primarily its informational component is investigated.*

*The specialties of preparation and prosecution of the hybrid war by Russia against Ukraine are characterized.*

*The priorities of the state informational policy under the hybrid war are determined.*

**KEY WORDS:** hybrid war, military operations, informational security, informational technologies, manipulation impact, mass media, propaganda, confrontation.

***Кандидат политических наук, доцент Владимир Шатун***

*E-mail: vlad.shatoon@gmail.com*

## WYMOGI EDYTORSKIE

Wszystkie artykuły zgłoszone do publikacji cyfrowej zostaną zrecenzowane oraz po pozytywnej opinii recenzentów, zamieszczone w publikacji naukowej. Prosimy o przygotowanie tekstu referatu w formie wydruku i w wersji elektronicznej (w programie Microsoft Word – min. Wersja 11) stosując się do poniższych wymogów:

- format artykułu B5;
- marginesy – górny 2,50 cm, dolny 2,50 cm, lewy 2,50 cm, prawy 2,50 cm;
- w lewym górnym rogu: tytuł naukowy, imię i nazwisko autora(ów); linijkę niżej – nazwa instytucji; kolejną linijkę niżej
- adres mailowy autora(ów) – Times New Roman 12 pkt, pochyły;
- poniżej tytuł artykułu – Times New Roman 12 pkt, pogrubiony; wyśrodkowany;
- czcionka tekstu akapitowego – Times New Roman 12 pkt, obustronnie wyjustowana;
- odstępy między wierszami – 1,5 pkt;
- podtytuły – czcionka Times New Roman 12 pkt, pogrubiona;
- przypisy na dole strony – wielkość czcionki przypisów Times New Roman 9 pkt;
- numeracja – ciągła, numer strony umieszczony na górnym lub dolnym marginesie.

### **Literatura – sposób dokumentowania:**

- książki: Autor: Tytuł książki, Wydawnictwo, Miejsce i rok wydania, strona;
- opracowania w publikacjach zwartych: Autor opracowania: Tytuł opracowania [w] Redaktor, Tytuł książki, Wydawnictwo, Miejsce i rok wydania, strona;
- artykuły w czasopismach: Autor: Tytuł artykułu, Tytuł czasopisma, rok, numer, strona;

- prosimy o stosowanie myślników jako znaków wyliczania oraz cyfr arabskich do numerowania;
- w opisach rysunków oraz tabel prosimy stosować następujące wyznaczniki: tytuły i numer tabel (proszę używać wyłącznie opisów Tabela), umieszczone nad tabelami, wyśrodkowane, czcionka Times New Roman 12 pkt;
- tytuły i numery elementów graficznych (proszę używać wyłącznie opisów Rysunek lub Wykres) umieszczone pod elementami graficznymi; czcionka Times New Roman 12 pkt, wyśrodkowane, rysunki proszę tworzyć w odcieniach szarości; źródła tabel, rysunków i wykresów – umieszczone pod obiektem, czcionka Times New Roman 10 pkt;
- artykuł powinien zawierać także streszczenie w języku angielskim wraz z tłumaczeniem tytułu artykułu, (maksymalnie do 8 linijek tekstu);
- prosimy o niestosowanie podziałów stron i sekcji, podkreśleń oraz „miękkich” enterów (Shift + Enter);
- artykuły do publikacji cyfrowej mogą być przesłane w j. polskim, w j. angielskim lub innym języku kongresowym;
- artykuły powinny zostać nadane drogą mailową do redaktorów naukowych, artykuły po pozytywnej recenzji zostaną wydane w formie opracowania – publikacji cyfrowej.

## WZÓR ARTYKUŁU

*Tytuł naukowy, imię i nazwisko autora(ów)*

*Nazwa instytucji*

*Adres mailowy autora(ów)*

**Słowa kluczowe:** .....

### **TYTUŁ ARTYKUŁU**

#### **Streszczenie**

*Tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia, tekst streszczenia.*

#### **1. Wprowadzenie**

Tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu.

#### **2. Tytuł Punktu**

Tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu<sup>14</sup>, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu<sup>15</sup>, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu, tekst artykułu<sup>16</sup>.

Tab. 1. Tytuł tabeli


<sup>14</sup> Autor książki, *Tytuł książki*, wydawnictwo, miejsce i rok wydania.

<sup>15</sup> Autor opracowania: *Tytuł opracowania* [w] Redaktor, *Tytuł książki*, Wydawnictwo, Miejsce i rok wydania, strona.

<sup>16</sup> Autor artykułu w czasopiśmie: *Tytuł artykułu*, *Tytuł czasopisma*, rok, numer, strona.







- author (s); line below - name of the institution; the next line below – mail address of the author (s) - Times New Roman 12 pt sloping;
- below the article title - Times New Roman 12 point bold; centered;
  - paragraph text font - Times New Roman 12 pt, adjusted to the both sides;
  - line spacing – 1,5 points;
  - sub-heading – font Times New Roman 12 pt, bold;
  - footnotes at the bottom of the page – the font size footnotes Times New Roman 9 points;
  - numbering – continuous page number placed on the top or bottom margin.

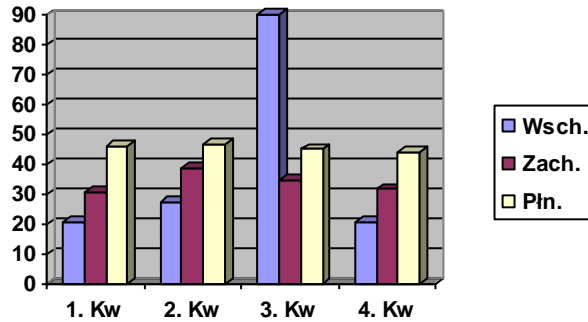
#### ***Literature – a way of documenting:***

- books: Author: Book Title, Publisher, place and year of publication, page.
- develop a compact publications: Editor: Title develop [in] Editor, Book Title, Publisher, place and year of publication, page;
- articles in journals: Author: Title of the article, journal title, year, number, page;
- please use hyphens as the characters of calculation and Arabic numerals for numbering;
- descriptions of the drawings and tables, please use the following determinants: titles and the number of tables (please use only descriptions Table), placed above the tables, centered, font Times New Roman 12 pt;
- titles and numbers of graphic elements (please use only descriptions of drawing or diagram) placed under the graphic elements; font Times New Roman 12 pt, centered, please create drawings in shades of gray; source tables, figures and graphs - placed under the object, font Times New Roman 10 pt;





Figure 1: Title drawing



Source: own study based on : .....

The text of the article, text article, text article, text article, text article, text article, text article, text article, text article, text article.

## 5. Conclusion

The text of the article, text article, text article, text article, text article, text article, text article, text article, text article, text article.

### Literature: [in alphabetical order]

1. books: author: book title, publisher, place and year of publication, page.
2. develop a compact publications: editor: title develop [in] editor, book title, publisher, place and year of publication, page;
3. articles in journals: author: title of the article, journal title, year, number, page.

## TITLE IN ENGLISH

### Summary

*Summary, summary, summary, summary, summary, summary, summary, summary, summary, summary, summary, summary,*

*summary, summary, summary, summary, summary, summary,  
summary, summary, summary.*

**Key words:** .....

Feel free to contact us,

**Editors:**

dr Piotr LIZAKOWSKI /e-mail: piotrl@interia.pl

dr Dariusz SKALSKI /e-mail: dskalski60@gmail.com, mshalina@hot.pl

dr Sławomir DĘBSKI/ e-mail: sladeb@wp.pl

**РЕДАКЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Все статьи, которые поданы для публикации в цифровой монографии, будут рецензированы и после позитивной оценки рецензентов опубликованы. Просим подготовить текст статьи в печатной и электронной версии (в программе Microsoft Word – мин. версия 11) используя следующие требования:

- формат статьи Б5;
- отступы - верхний 2,50 см, нижний 2,50 см, левый 2,50 см, правый 2,50 см;
- в левым верхним углу: научная степень, научное звание, имя и фамилия автора (ов); строчка ниже – название институции; следующая строчка ниже – E-mail адрес автора (ов) – Times New Roman 12 pkt курсив;
- ниже название статьи – Times New Roman 12 pkt полужирный; выравнивание посередине;
- шрифт текста абзаца – Times New Roman 12 pkt, выравнивание по ширине;
- междустрочный интервал – 1,5 pkt;
- название подпунктов – шрифт Times New Roman 12 pkt, полужирный;
- ссылки - внизу страницы –шрифт ссылки Times New Roman 9 pkt;

- нумерация страниц – непрерывная, номер страницы – вверху или внизу страницы.

### **Литература – оформление:**

- книги: Автор: Название книги, Издательство, Место и год издания, страницы;
- Разделы в научных трудах: Автор труда: Название труда [в] Редактор, Название книги, Издательство, Место и год издания, страницы;
- статьи в периодических изданиях: Автор: Название статьи, Название периодического издания, год, номер, страницы;
- просим о использовании короткие тире как знаков для перечисления и арабских цифр для нумерации;
- для описания рисунков и таблиц просим использовать следующие элементы:
- название и номер таблицы (просим использовать название Таблица), расположено над таблицей, выравнивание по середине, шрифт Times New Roman 12 pkt;
- название и нумерация графических элементов (просим использовать только название Рисунок или График) расположенных под графическими элементами; шрифт Times New Roman 12 pkt, выравнивание по середине, просим рисунки создавать в серых оттенках;
- источник таблиц, рисунков и графиков – расположить под объектом, шрифт Times New Roman 10 pkt;
- статья должна иметь также аннотацию на английском языке  
с переводом название статьи (максимально 8 строчек);
- просим не использовать разрыва страниц и секций, подчеркиваний и „мягких” энтеров (Shift + Enter);
- статьи к цифровой публикации могут быть присланы на польском, английском или на другом языке









The background of the cover is a photograph of a beach. In the foreground, there is a sandy beach with several seagulls. In the middle ground, a jet ski is on the left, and a person is sitting on the sand. In the background, the ocean is blue with some waves, and two people are swimming in the water.


# **BEZPIECZEŃSTWO, ZDROWIE I KULTURA FIZYCZNA**

## **Wybrane zagadnienia**

***(SAFETY, HEALTH  
AND PHYSICAL CULTURE  
Selected issues)***

**REDAKCJA NAUKOWA**  
*(Edited by)*  
**Piotr LIZAKOWSKI**  
**Dariusz SKALSKI**

*Gdynia - Gdańsk - Skarszewy*



**BEZPIECZEŃSTWO, ZDROWIE  
I KULTURA FIZYCZNA**  
**Wybrane zagadnienia**  
**Tom 2**

***SAFETY, HEALTH  
AND PHYSICAL CULTURE***  
***Selected issues***  
***Volume 2***

***REDAKCJA NAUKOWA***  
***(Edited by)***  
***Piotr LIZAKOWSKI***  
***Dariusz SKALSKI***

The background of the cover is a red-tinted photograph of a rocky coastline. In the foreground, several seagulls are scattered across the rocks. In the middle ground, a small boat is visible on the water. The overall scene is serene and coastal.

**BEZPIECZEŃSTWO, ZDROWIE  
i KULTURA FIZYCZNA**  
**Wybrane zagadnienia**

**Tom 3**

***SAFETY, HEALTH  
AND PHYSICAL CULTURE  
Selected issues  
Volume 3***

***REDAKCJA NAUKOWA***

***(Edited by)***

***Piotr LIZAKOWSKI***

***Dariusz SKALSKI***

***Sławomir DĘBSKI***

**Gdynia — Gdańsk — Starogard Gdański**

AWFiS jest pierwszą uczelnią,  
która zaangażowała się w testowanie  
innowacyjnego projektu Fit Box.

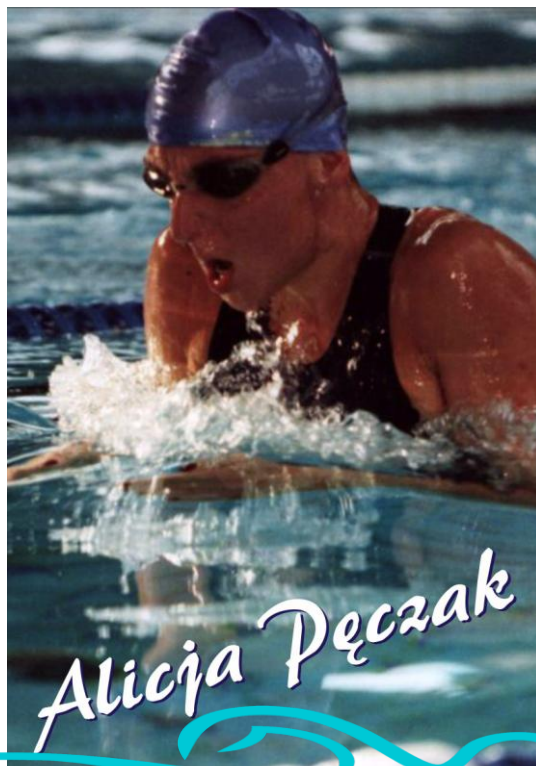


W Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu  
w Gdańsku stanął pierwszy nowoczesny  
Fit Box, czyli mały, modułowy pawilon sportowy,  
w którym można wykonać trening aerobowy,  
trening siłowy i przy okazji wyprodukować prąd.  
Fit Box, ma wymiar sportowy, energetyczny  
i informatyczny.



# FIT BOX w AWFIS





*Alicja Pęczak*

**AP SWIM**





**FENIKS**  
FURNITURE COLLECTION



**FENIKS**  
FURNITURE COLLECTION



MEBLE POLSKA 2017

14-17.03.2017  
POZNAŃ, POLAND

MIĘDZYNARODOWE KONTRAKTACJE MEBLOWE  
INTERNATIONAL FURNITURE CONTRACTING EVENT

ODWIEDŹ NAS / VISIT US

8A

5

Pawilon / Pavilion

Stoisko / Stand

# SZULC

Janusz SZULC, SKARSZEWO. TRANSPORT. HANDEL & SPEDYCJA

## TRANSPORT - SPEDYCJA

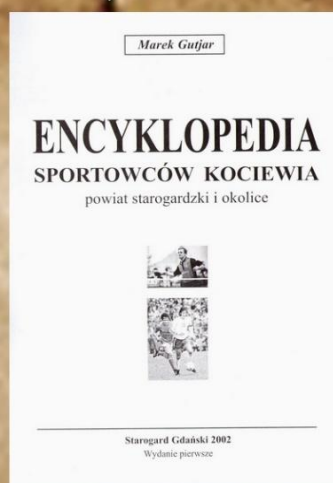
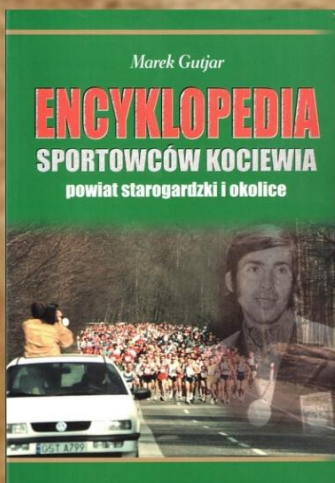
83-250 Skarszewy

ul. Drogowców 11A

tel. 58 588 28 38

biuro@szulc-spedycja.pl

www.szulc-spedycja.pl



Nauczyciel wychowania fizycznego w SP nr 2 Skarszewy (obecnie ZSP) – pod jego wodzą Roman Glazer, Ireneusz Witkowski, Jacek Tusk i Jan Szulc wywalczyli historyczny złoty medal WIMS w pływaniu w sztafecie 4 x 100 m



ПРИВАТНЕ ПІДПРИЄМСТВО  
«ІНТЕРЕС-ЦЕНТР»



 Виробництво та реалізація  
СОНЯШНИКОВОЇ ОЛІЇ

 Корма, концентрати  
та премікси «DOSSCHE» 

 Новітні технології  
для ремонту та будівництва 

 Котли твердопаливні «HEITZ»

 Поліпшувачі ґрунтів 

 Транспортні послуги

м. Умань, вул. Вокзальна, 4-А

E-mail: [interes-centre@i.ua](mailto:interes-centre@i.ua)  
[www.interes-centre.at.ua](http://www.interes-centre.at.ua)

+38(04744)4-80-81

# NAUKA PŁYWANIA



**Zgłoś się do nas! Nauczymy Cię pływać  
lub udoskonalimy nabyte umiejętności!**

Wiek nie ma żadnego znaczenia  
dzieci już od 6 - go miesiąca życia



# Słupskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

Głównym nurtem działań Słupskiego WOPR jest organizowanie i udzielanie pomocy osobom, które uległy wypadkowi lub narażone są na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na obszarach wodnych.

Dodatkowo specjalizujemy się w:

Z pasją do życia!

Szkoleniach ratowników wodnych

Działalności profilaktycznej  
i edukacyjnej

Świadczeniu usług z zakresu  
ratownictwa wodnego

Organizacji zawodów i imprez  
sportowych o charakterze ratowniczym

Nauce i doskonaleniu pływania

Z najwyższą starannością dbamy i  
chronimy środowisko naturalne

**SŁUPSKIE WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE**

UL. SZCZECIŃSKA 99

76-200 SŁUPSK

Tel. 59 843 17 08; 665 445 835

e-mail: [biuro@wopr.slupsk.pl](mailto:biuro@wopr.slupsk.pl)

[www.wopr.slupsk.pl](http://www.wopr.slupsk.pl)

# RATOWNIK WODNY Z PASJĄ DO ŻYCIA



Zostając ratownikiem wodnym możesz wykonywać prestiżowy zawód

- Nabywasz przydatne w życiu umiejętności
- Zdobywasz cenne doświadczenia
- Ratujesz życie

[www.wopr.slupsk.pl](http://www.wopr.slupsk.pl)

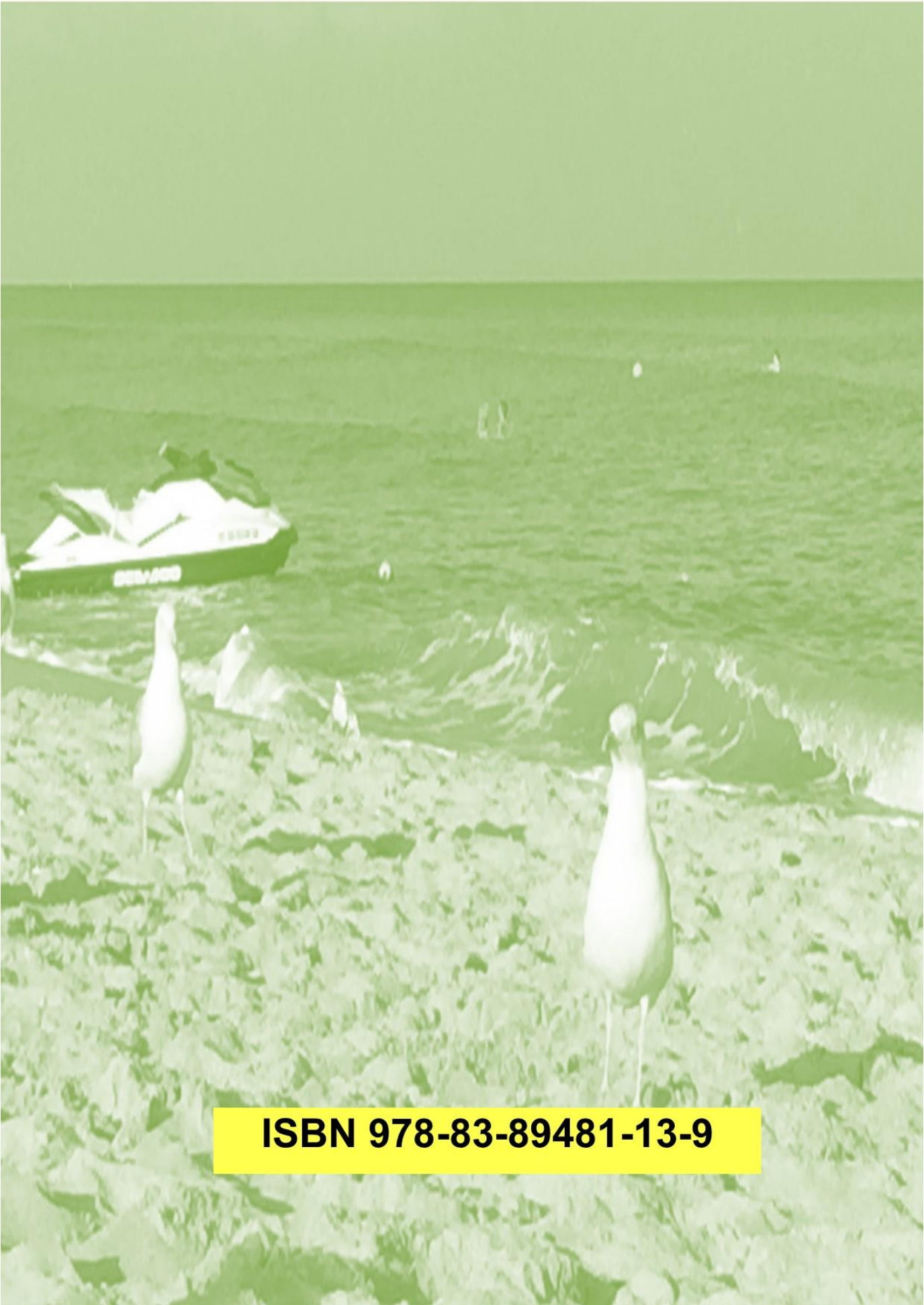
Liczba znaków: 377 057 (ze streszczeniami i okładką).  
Liczba grafik: 22 x 1 000 znaków (ryczałt) = 22 000 znaków.  
Razem: Liczba znaków: 399 057  
(ze streszczeniami, okładką i grafikami) = 9,976 arkuszy wydawniczych.  
Number of characters: 377 057 (with abstracts).  
Number of images: 22 x 1 000 characters (lump sum) = 22 000 characters.  
Total: Number of characters: 399 057 (with abstracts, summaries  
and graphics) = 9, 976 sheets publications.

Niniejsza publikacja została sprawdzona systemem antyplagiatowym, który wypadł pozytywnie. Szczegółowy raport znajduje się w dokumentacji wydawcy.

Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej.  
<https://zenodo.org/>



ISBN: 978-83-89481-13-9



**ISBN 978-83-89481-13-9**