

STUDIA  
PERIEGETICA

## ABSTRACT

*Studia Periegetica*. Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, z. 9

(*Studia Periegetica*. The Journal of the Wielkopolska Higher School of Tourism and Management in Poznan, vol. 9). Poznan 2013

The abbreviated form: SP – *Studia Periegetica*.

The Journal *Studia Periegetica* has been established by the Wielkopolska Higher School of Tourism and Management in Poznan. The Journal contains articles on various aspects of tourism, travelling and pilgrimages, investigated from an interdisciplinary perspective. The articles presented in this journal refer to methodological questions related to studies on tourism as well as to the preservation of the natural and cultural heritage in Poland and in the world.

ZESZYTY NAUKOWE  
WIELKOPOLSKIEJ WYŻSZEJ SZKOŁY TURYSTYKI I ZARZĄDZANIA  
W POZNANIU

# STUDIA PERIEGETICA

Zeszyt 9

POZNAŃ 2013

Komitet Redakcyjny  
redaktor naczelny:  
prof. dr hab. Jan Jeszka

z-ca redaktora naczelnego:  
dr Marek Sokołowski

redaktorzy tematyczni:  
dr Alicja Kaiser  
dr Magdalena Szczepańska

sekretarz  
mgr Teresa Bronowicka

Tłumaczenia autorzy

Projekt okładki  
Jarosława Pavletta

Copyright © by Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu  
Poznań 2013

Printed in Poland

ISBN 978-83-993100-6-7

Adres Redakcji i dystrybucja  
Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu  
ul. Św. Marcin 40  
61-807 Poznań  
tel. 61 851 69 71, fax 61 855 14 68  
e-mail: [szkola@wwstiz.pl](mailto:szkola@wwstiz.pl)

DRUK  
Perfektdruk

Nakład 120 egz.

Wersja on-line: [www.studiaperiegetica.pl/rok2013/zeszyt9](http://www.studiaperiegetica.pl/rok2013/zeszyt9)

## **RADA NAUKOWA**

*Przewodniczący:*

prof. dr hab. Jan Jeszka

*Członkowie:*

prof. nadzw. dr hab. Ryszard Asienkiewicz

*Uniwersytet Zielonogórski, Polska*

prof. zw. dr hab. Yuiiry Briskin

*Lviv State University of Physical Culture, Ukraine*

prof. dr hab. Algirdas Čepulėnas

*Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania*

prof. dr hab. Sławomir Drozdowski

*Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Polska*

dr hab. Tadeusz Jasiński

*Szkoła Wyższa im. Pawła Włodkowica w Płocku, Polska*

prof. nadzw. dr hab. Vlastimila Kraskova

*Palacky University Olomouc, Czech Republic*

prof. dr hab. Jan Maciejewski

*Uniwersytet Wrocławski, Polska*

prof. dr hab. Radosław Muszkieta

*Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Polska*

prof. nadzw. dr hab. Marek Naperęła

*Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Polska*

prof. dr hab. Miroslava Přidalová

*Palacky University Olomouc, Czech Republic*

prof. dr hab. Eugeniusz Prystupa

*Lviv State University of Physical Culture, Ukraine*

prof. dr hab. Jarmila Riegerova

*Palacky University Olomouc, Czech Republic*

prof. dr hab. Wiesław Siwiński

*Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Polska*

prof. nadzw. dr hab. Józef Tatarczuk

*Uniwersytet Zielonogórski, Polska*

prof. nadzw. dr hab. Danuta Umiastowska

*Uniwersytet Szczeciński, Polska*

prof. nadzw. dr hab. Walery Żukow

*Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu, Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, Polska*



## SPIS TREŚCI

MAGDALENA SZCZEPAŃSKA, MICHAŁ KRZYŻANIAK, DAREK ŚWIERK, ANNA PRZYBYŁ <i>Turystyka ornitologiczna jako forma turystyki poznawczej</i>	9
KAMILA ZIÓLKOWSKA-WEISS <i>Kształtowanie i ochrona przestrzeni turystyczno-rekreacyjnej na przykładzie Parku Mużakowskiego</i>	31
MARCIN POPIEL <i>Rosnące wyzwanie dostępności miast dla niepełnosprawnych turystów w budowaniu Europy bez barier na przykładzie miasta Krakowa</i>	43
ŁUKASZ BAWOROWSKI, ANNA MARIA URBANIAK <i>Republika Altaju jako destynacja turystyczna. Przyczyny małego zainteresowania</i>	61
ALICJA KAISER <i>Socjalizacja do prozdrowotnego wypoczynku w rodzinie i placówkach przedszkolnych</i>	75
EWA KOPROWIAK, ALEKSANDRA LUBCZYŃSKA, BEATA NOWAK <i>Wartości cenione w życiu i sporcie przez osoby uprawiające wspinaczkę</i>	89
MAREK SOKOŁOWSKI <i>Styl życia żołnierzy elementem ochrony i promocji zdrowia</i>	105
MONIKA SZCZEPANKIEWICZ, DAMIAN JEFREMIENKO <i>Poziom rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo</i>	115





MAGDALENA SZCZEPAŃSKA<sup>1</sup>, MICHAŁ KRZYŻANIAK<sup>2</sup>,  
DAREK ŚWIERK<sup>3</sup>, ANNA PRZYBYŁ<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Polska

<sup>2,3</sup> Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Polska

<sup>4</sup> Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Polska

## TURYSTYKA ORNITOLOGICZNA JAKO FORMA TURYSTYKI POZNAWCZEJ

### ORNITHOLOGICAL TOURISM AS A FORM OF COGNITIVE TOURISM

**Abstract:** One of the forms of cognitive tourism is the ornithological tourism, also called birdwatching. Poland has an enormous natural potential. Ornithological tourism is developing more and more dynamically, therefore it is crucial that it is properly understood and organized. The aim of this paper is to review information about ornithological tourism and to present the basic knowledge of avifauna in Poland.

It is important that people involved in the ornithological tourism are already experienced in terms of knowledge and behavior, aware and responsible. Self-education and familiarity with the closest environment ( natural environment in the place of living) are substantial in the process of gaining knowledge. Installation of nest boxes, birdfeeders and tables with descriptions and drawings of birds in city parks and gardens can play an important role in the process of environmental education. Apart from trails and educational paths, the infrastructure harmonious with natural landscape will be essential in open areas. It will enable observations for the tourists and at the same time it will protect the nature, i.e. birds. The elements of such infrastructure can be shelters, look-outs, walls and observation towers. The form of gaining knowledge and shaping attitudes which is interesting nowadays is participation in discussions on online forums, membership of associations and attending ornithological events. In case of protected areas, observation with the use of webcams should be considered.

**Key words:** cognitive tourism, environmental tourism, ornithological tourism, birdwatching, avifauna

## Wstęp i cel pracy

Jedną z form turystyki poznawczej jest turystyka przyrodnicza, rozumiana jako podróże w celu poznania walorów przyrodniczych, zdobywania nowych doświadczeń oraz wiedzy na temat przyrody. Do najpopularniejszych rodzajów turystyki przyrodniczej należy turystyka ornitologiczna polegająca na obserwacji ptaków.

Po rewolucji przemysłowej rządy wielu państw zaczęły promować ideę zrównoważonego rozwoju, tworząc nowe liczne formy ochrony przyrody. Zainteresowanie walorami przyrodniczymi terenów objętych ochroną wymusiło działania w zakresie organizacji ruchu turystycznego oraz właściwej infrastruktury. W przypadku turystyki ornitologicznej są to wszelkiego rodzaju urządzenia umożliwiające obserwację ptaków, ścieżki edukacyjne i szlaki, jednak najważniejsze jest zamiłowanie do przyrody i specjalistyczna wiedza turysty. Polska posiada ogromny potencjał przyrodniczy, a turystyka ornitologiczna dopiero się rozwija, dlatego tak ważne jest, by od początku była właściwie rozumiana i organizowana.

Celem pracy jest przegląd informacji o turystyce ornitologicznej oraz prezentacja podstawowej wiedzy na temat awifauny w Polsce. Edukacja przyrodnicza i ekologiczna może mieć istotne znaczenie dla kształtowania zachowań początkujących turystów – obserwatorów oraz w doborze miejsc i metod obserwacji ptaków, a także zagospodarowania terenu.

## Definicja i formy birdwatchingu

W ostatnich latach widać wyraźny rozwój form turystyki, zorientowanych na poznawanie i obcowanie z przyrodą. Zdaniem Kruczka (2008) szczególnym rodzajem turystyki przyrodniczej są podróże w celach obserwacji zwierząt w ich środowisku życia. Popularnym przykładem turystyki przyrodniczej może być turystyka ornitologiczna, czyli birdwatching, polegająca na obserwacji ptaków w ich naturalnych miejscach bytowania za pomocą wzroku lub przyrządów optycznych. Słowo *birdwatching* zastało zapożyczone z języka angielskiego, pochodzi od słów *bird* – ptak, oraz *watch* – oglądać. Niestety, w języku polskim nie ma jeszcze określenia dla osoby, która zajmuje się birdwatchingiem. Zazwyczaj obserwatorzy ptaków sami nazywają siebie ptasiarzami lub birdwatcherami (termin angielski znaczy dosłownie „patrzący na ptaki”). Główną różnicą między birdwatcherem a ornitologiem jest fakt, iż ten drugi obserwacją ptaków zajmuje się zawodowo i w sposób naukowy

(Graszka – Petrykowski 2005). Prócz terminu *birdwatching* w języku angielskim funkcjonują także inne określenia obserwacji ptaków. *Birding* – jest pojęciem szerszym niż *birdwatching*, mamy z nim do czynienia wtedy, kiedy podczas obserwacji nie polegamy tylko na swoim wzroku, lecz korzystamy także z innych zmysłów, np. słuchu. Specyficzną odmianą *birdwatchingu* jest *twiching* (ang. *twich* – zaznaczać, odfajkować). Głównym dążeniem twicherów jest zidentyfikowanie i sfotografowanie jak największej liczby różnych gatunków ptaków. Pomędzy twicherami organizowane są zawody nazywane „Bird Race”. Podczas takich zawodów zadaniem kilkuosobowych zespołów jest zaobserwowanie i odnotowanie w ciągu jednego dnia jak największej liczby gatunków ptaków.

## **Zarys historii i rozwoju birdwatchingu w Polsce i zagranicą**

Za początek *birdwatchingu* uważa się rok 1901, kiedy to Edmund Seious znany ornitolog umieścił to określenie w tytule swojej książki, w której propagował nieinwazyjne metody obserwacji i badania ptaków, co było w owych czasach nowością wobec powszechności kolekcjonowania okazów samych ptaków oraz ich jaj. Ojczyzną tej formy rekreacji jest Wielka Brytania, to właśnie na wyspach istnieje największa grupa miłośników ptaków. Na przełomie XIX i XX wieku powstały także dwa największe stowarzyszenia ochrony ptaków Królewskie Towarzystwo Ochrony Ptaków w Wielkiej Brytanii oraz National Audubon Society w Stanach Zjednoczonych. To pierwsze liczy obecnie ponad milion członków. Moda na obserwacje ptaków ogarnęła znaczną część Europy Zachodniej, a kraje, które przodują to Wielka Brytania, gdzie do obserwacji ptaków przyznaje się ponad 4 mln ludzi, Holandia – 2 mln oraz Dania, Niemcy, Finlandia, gdzie liczba ptasiarzy jest raczej niewielka, ale ciągle wzrasta. W skali światowej prym wiodą Stany Zjednoczone i Kanada (Janeczko, Anderwald 2011). Ruch miłośników ptaków zaczął się rozwijać w Polsce w latach 70. i 80. XX wieku, wtedy też założono kilka organizacji ornitologicznych, które prowadziły badania na terenie naszego kraju. Współcześnie prężnie działają liczne fora internetowe oraz stowarzyszenia, np. Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Ptaków, które organizują różnego rodzaju imprezy ornitologiczne. W kalendarium tych imprez znajdują się, np. Zimowe Ptakolice, Europejskie Dni Ptaków, Światowy Dzień Mokradeł. Celem dzisiejszych stowarzyszeń jest propagowanie *birdwatchingu* oraz zachęcanie ludzi do rekreacyjnego obserwowania ptaków. Turystyka ornitologiczna w naszym kraju rozwija się coraz prężniej, gościmy też u siebie wie-

lu zagranicznych turystów. Tak jak inne formy turystyki przynosi korzyści ekonomiczne organizatorom i mieszkańcom odwiedzanych obszarów oraz producentom ekwipunku. Istnieje wiele biur podróży (np. Bird service) oraz indywidualnych przewodników specjalizujących się w prowadzeniu wypraw w celu obserwacji ptaków. Wydawane są także książki i czasopisma poświęcone ptakom, dużą popularnością cieszą się płyty z nagraniami ich głosów (Kurek 2008). Istotnym atutem tej formy turystyki jest to, że może ona być uprawiana w każdym wieku, a jej uczestnicy to przede wszystkim miłośnicy przyrody i osoby zaangażowane w jej ochronę.

## Miejsca obserwacji ptaków w Polsce

Polska, jako kraj bardzo zróżnicowany środowiskowo, posiada wiele terenów cennych z ornitologicznego punku widzenia, nie tylko w skali kraju, ale i Europy. Większość z nich usytuowana jest w północnej części kraju, w pobliżu zbiorników wodnych. Do terenów o wybitnych wartościach dla ornitologii należą, m.in. bagna znajdujące się na terenie Biebrzańskiego Parku Narodowego, w Europie tereny te zostały nazwane „europejską Amazonią”. Jest to raj dla miłośników awifauny, ponieważ co roku można tam spotkać ponad 180 gatunków ptaków. Innym ważnym miejscem jest wyspa na Zalewie Szczecińskim, rezerwat Karsiborska Kępa. Jest on również często odwiedzany przez turystów, zwłaszcza przez naszych zachodnich sąsiadów. W ostoi tej swoje lęgowiska ma ponad 140 gatunków ptaków. Każde z miejsc przedstawionych na w tabeli 1 posiada swoją indywidualną wartość przyrodniczą i wizyta w każdym z nich jest cennym doświadczeniem dla każdego obserwatora ptaków.

Tabela 1. Charakterystyka wybranych miejsc do obserwacji ptaków na terenie Polski

Nazwa ostoi	Rok założenia	Obszar [ha]	Forma ochrony	Typ siedliska	Gatunki
Puszcza Biała (Rezerwat przyrody Stawinoga)	1981	146,51	rezerwat przyrody	tereny leśne, stawy hodowlane	kulon, czajka, trzciniak, rokitniczka, łośówka, remiz, podróżniczek
Rezerwat Karsiborska Kępa	1993	180	rezerwat prywatny należący do OTOP	łąki, tereny podmokłe	wodniczka, bielik, kania rdzawa, błotniak łąkowy, derkacz, batalion

Rezerwat przyrody Beka	1988	193	rezerwat przyrody	tereny zalewowe, wydmy	krwawodziób, czajka, kszczyk, zimorodek, sowa błotna, pliszka cytrynowa
Rezerwat przyrody Ptasi Raj	1959	198	rezerwat przyrody	jeziora przybrzeżne, bagna, wydmy	rybitwa białoczelna, sieweczka obroźna, sieweczka rzeczna, bąk, kropiatka, zielonka, wąsatka, podróżniczek
Jezioro Otmuchowskie	1988	206	obszar chronionego krajobrazu	tereny zalewowe	czapla siwa, cyraneczka, czajka, gęś zbożowa
Rezerwat przyrody Jezioro Łuknajno	1947	710	rezerwat ornitologiczny	obszary błotne i podmokłe	łabędź niemy, nur czarnoszyi, czapla siwa, kania czarna
Jezioro Świdwie	1984	890	rezerwat ornitologiczny	obszar wodno-błotny	błotniak stawowy, błotniak łąkowy, wąsatka, gęgawa
Pieniński PN	1932	2346	park narodowy	siedliska górskie	nagórnik, pomurnik, kopciuszek, puchacz
Rezerwat przyrody Jeziorsko	1998	2351	rezerwat przyrody	siedliska ptaków wodnych, błotnych oraz wodno-błotnych	bocian czarny, gęgawa, mewa mała, mewa srebrzysta, mewa pospolita, batalion, podróżniczek
Zalew Zegrzyński	1963	3000	brak	tereny zalewowe	uhle, bielaczek, gil, gagoł, ogorzalka
Rezerwat przyrody Jezioro Drużno	1966	3022	rezerwat ornitologiczny	obszar wodno-błotny	gęś zbożowa, gęś białoczelna, rybitwa białowąsa, bielik, zausznik, zielonka, kropiatka, żuraw, podgorzalka
Zbiornik zaporowy Siemianówka	1977-1990	3250	brak	tereny zalewowe	pliszka cytrynowa, bocian czarny, orlik grubodzioby, bielik
Babiogórski PN	1954	3392	park narodowy	siedliska górskie	skowronek, czajka, głuszc, cietrzew, jarząbek
Rezerwat przyrody Stawy Milickie	1973	5325	rezerwat przyrody	stawy hodowlane	czapla purpurowa, jastrząb, kania czarna, kania ruda, kobuz, rybołów, trzmielojad
Narwiański PN	1996	6810	park narodowy	tereny zalewowe, tereny bagienne	wodniczka, bąk, błotniak łąkowy, rybitwa białowąsa, kropiatka

PN Ujście Warty	2001	8038	park narodowy	tereny zalewowe, łąki	bączek, ohar, cyraneczka, kulik wielki, łabędź czarnodzioby
Jezioro Gopło	1992	9982	rezerwat przyrody	obszar wodno-błotny	perkoz, czapla purpurowa, kropiatka, zielonka
Tatrzański PN	1954	21164	park narodowy	siedliska górskie	orzeł przedni, myszołów, sokół pustułka, pluszcz, pliszka górska
Bieszczadzki PN	1973	29202	park narodowy	siedliska górskie	puszczyk uralski, trzmielojad, kobuz, siwerniak
Słowiński PN	1967	32744	park narodowy	plaże, wydmy, jeziora przybrzeżne, bagna, bory	kania ruda, puchacz, włochatka, sieweczka obroźna, nur rdzawoszyi
Lasy Janowskie	1984	39150	park krajobrazowy	siedliska leśne	żuraw, bielik, kaczka krzyżówka jastrząb, rybołów
Biebrzański PN	1993	59223	park narodowy	torfowiska, tereny bagienne	wodniczka, dubelt, kszczyk, kulik wielki, biegus zmienny, żuraw
Zalew Wiślany	1992	83800	specjalny obszar ochrony siedlisk	morskie wody przybrzeżne	łabędź niemy, wąsatka, czernica, kormoran

Źródło: opracowanie własne na podstawie Kruszewicz (2008)

## Siedliska ptaków polski

Polska jest krajem bardzo różnorodnym środowiskowo, jej obszar charakteryzują krajobrazy gór, morza, łąk, a także tereny zurbanizowane. Ptaki przystosowały się do warunków panujących na tych obszarach, zamieszkując przestrzenie dające im schronienie, oraz możliwość bezpiecznego rozmnażania i żerowania. Skład gatunkowy awifauny zależy nie tylko od klimatu panującego na danym terenie, ale także od typu roślinności, który go pokrywa. Na terenie Polski rozróżnia się kilkanaście rodzajów siedlisk, których charakterystykę przedstawiono poniżej (Vilček 2000, <http://ptaki.info>, Graszka-Petrykowski 2005).

### Siedliska na terenach górskich

Tereny górskie pokrywają około 6% powierzchni kraju. Na ich obszarze wyróżniono trzy typy siedlisk ptaków. Pierwsze z nich to skały i turnie, są to strefy trudno dostępne, pokryte znikomą roślinnością. W Polsce łęgowiska te znajdują się na terenie Tatr, Beskidów i w najwyższych partiach Sudetów.

Mimo, iż warunki życia są tam bardzo trudne sprzyjają one jednak gniazdowaniu ptaków drapieżnych, które upodobały sobie budowę gniazd na półkach skalnych lub w zboczach urwisk. Można tu wyróżnić: puchacza (*Bubo bubo*), sokoła wędrownego (*Falco peregrinus*), płochacza halnego (*Prunella collaris*), jerzyka (*Apus apus*) czy orła przedniego (*Aquila chrysaetos*).

Kolejne siedlisko awifauny to hale, zwane także połoninami (Bieszczady), rozległe łąki i pastwiska rozciągające się powyżej granicy lasów. Roślinność, którą można tam zobaczyć to w większości karłowate, krzewinki, porosty i trawy. Otwarte przestrzenie nie stwarzają korzystnych warunków dla ptactwa, które nie ma możliwości schronienia, dlatego też są to siedliska ubogie gatunkowo. Można tam zobaczyć kilka gatunków ptaków śpiewających, np. siwerniaka (*Anthus spinoletta*), górniczka (*Eremophila alpestris*) lub nagórnika (*Monticola saxatilis*).

Trzecim siedliskiem położonym na terenach górskich są regle. Są one położone najniżej ze wszystkich wcześniej wymienionych. Regle dzielą się na regiel dolny (od 700 do 1250 m n.p.m.), którego obszar porastają bory świerkowe oraz regiel górny (od 1150 do 1550 m n.p.m.), gdzie przeważają lasy liściaste i mieszane. Wiele ptaków unika jednak górskich obszarów leśnych, dlatego na tym terenie nie spotkamy ich zbyt wiele. Spośród niewielkiej ilości gatunków ptaków zamieszkujących piętra reglowe możemy wyróżnić drozda obroźnego (*Turdus torquatus*), dzięcioła białogrzbietego (*Dendrocopos leucotos*), głuszca (*Tetrao urogallus*), jarzabka (*Bonasa bonasia*) lub piecuszka (*Phylloscopus trochilus*).

### Siedliska na terenach otwartych

Lęgowiska ptaków znajdują się także na terenach otwartych. Pierwszym typem siedliska na tych obszarach są łąki. Łąki to skupiska roślinności trawiastej na glebach o różnej wilgotności. Najczęściej spotykane są w dolinach rzek, wśród pól uprawnych, a także na skrajach lasów. Głównym problemem łąk jest ich nadmierne osuszanie oraz intensywny wypas bydła, który prowadzi do eksterminacji niektórych gatunków roślin i zwierząt. Z drugiej strony brak użytkowania łąk skutkuje ich powolnym zarastaniem wyższą roślinnością, proces ten jest także negatywny, ponieważ powoduje zarastanie żerowisk ptaków. Ptaki, jakie zaobserwowano na polskich łąkach to, np. cietrzewie (*Tetrao tetrax*), czajki (*Vanellus vanellus*), dudki (*Upupa epops*), przepiórki (*Coturnix coturnix*), pliszki cytrynowe (*Motacilla citreola*).

Ptaki zamieszkują także obszary sztucznie zmienione przez człowieka, dobrym przykładem są tutaj pola uprawne. W Polsce mamy do czynienia z rozdrobnieniem obszarów rolniczych, przeważają pola o średniej wielkości

i urozmaicone pod względem gatunków roślin uprawnych. Ptaki chętniej zamieszkują pośród łąnów zbóż niż wśród roślin okopowych. Różnorodność awifauny zależy nie tylko od struktury upraw, ale również od obecności miedz, które porastają rośliny zielne, krzewy dające schronienie, od ilości dróg i cieków wodnych. Siedliska te zasiedlają, m.in. drobne ptaki śpiewające i kuraki polne, np.: bażant (*Phasianus colchicus*), derkacz (*Crex crex*), kukułka (*Cuculus canorus*) lub gęś zbożowa (*Anser fabalis*).

Ostatnim typem siedliska na terenach otwartych są wydmy i plaże, stanowią one 80% wybrzeża polskiego. Są to obszary piaszczyste, niekiedy pokryte znikomą roślinnością stabilizującą. Największe skupiska wydym znajdują się w okolicach Łeby na terenie Słowińskiego Parku Narodowego, a także Mierzei Helskiej oraz Wiślanej. W Polsce wykształcone są także wydmy śródlądowe, najlepszym przykładem jest Pustynia Błędowska. Zespół ptaków zasiedlających te obszary jest ubogi, ponieważ plaże i wydmy są jednym z intensywnie odwiedzanych pod względem turystycznym miejsc w kraju, dlatego też spełniają potrzeby bytowe dla ptaków tylko w miejscach odludnych. Występują tam, m.in. rybitwa rzeczna (*Sterna hirundo*), rybitwa białoczelna (*Sterna albifrons*), sieweczka rzeczna (*Charadrius dubius*), terekia (*Xenus cinereus*).

### Siedliska na terenach leśnych

W Polsce tereny leśne zajmują około 29% powierzchni kraju, w zależności od typu gleby lub klimatu zaobserwowano różne skupiska leśne. Każde z nich zamieszkuje przez wiele gatunków ptaków. Pierwszym siedliskiem na terenach leśnych są bory, są to skupiska drzew iglastych rosnące zazwyczaj na glebach ubogich. W Polsce są to drzewostany bardzo popularne, z reguły sztucznie sadzone przez człowieka. W górach przeważają bory świerkowe, natomiast w innych częściach kraju są to bory sosnowe. Pod względem wilgotności gleby, można podzielić je na bory świeże, wilgotne i suche. Ptaki najbardziej upodobały sobie dojrzałe drzewostany iglaste, jednakże w wyniku gospodarki leśnej są one często przeznaczane do wycinki. Niekorzystne są także prace melioracyjne, które prowadzą do przesuszania runa leśnego. Bory zamieszkują przedstawiciele ptaków śpiewających: sikora czubatka (*Parus palustris*), sikora uboga (*Parus cristatus*); dzięcioły: dzięcioł duży (*Dendrocopos major*), dzięcioł trójpalczasty (*Picoides tridactylus*); sowy: włochatka (*Aegolius funereus*), puszczyk mszarny (*Strix nebulosa*) i ptaki drapieżne: gadożer (*Circaetus gallicus*), trzmiełojad (*Pernis apivorus*).

Innym drzewostanem preferowanym przez awifaunę są grądy. Grądy to lasy liściaste rosnące na terenach nizinnych lub przedgórskich, są to



lasa wielogatunkowe, dominują tam dęby i graby z domieszką klonu, lipy, brzozy, jaworu, jesionu i wiązu. Runo leśne jest bardzo bogate, jednak cechuje je duża sezonowość, wiele roślin musi zakwitnąć zanim rozwiną się liście drzew. Grądy zasiedlają przede wszystkim te ptaki, które gniazdują w dziuplach, np. dzięcioł średni (*Dendrocopos medius*), dzięcioł biało-grzbiety (*Dendrocopos leucotos*), uszatka (*Asio otus*), wilga (*Oriolus oriolus*). Głównym zagrożeniem dla ptaków gniazdujących w tych lasach są całkowite wycinki starych, często dziuplastych drzew. W obecnej chwili leśnicy dążą do równowagi i w lasach stosuje się cięcia tylko poszczególnych drzew, dzięki temu struktura grądów oraz ich walory bytowe dla ptaków są zachowane.

Kolejnym siedliskiem ptaków występującym na terenach leśnych są łągi. Rosną one w strefach okresowo zalewanych, najczęściej w dolinach rzecznych. Łągi to zbiorowiska drzew liściastych, tj. topoli, wierzb, wiązów, jesionów. Zamieszkują je głównie ptaki śpiewające, przykładem mogą być: słonka (*Scolopax rusticola*), czarnogłówka (*Poecile montanus*), żuraw (*Grus grus*), zaganiacz (*Hippolais icterina*). Niestety łągi zanikają, jest to spowodowane regulacjami rzek, które zapobiegają okresowym wylewom. W Europie drzewostany łągowe zostały w bardzo dużym stopniu ograniczone, dlatego należy dbać o ich ochronę poprzez zachowanie naturalnych dolin rzecznych.

W podmokłych zagłębieniach terenu, a także wokół jezior i stawów rosną skupiska drzew, złożone głównie z olchy czarnej, skupiska te nazywamy **olsami**. Porastają one tereny bardzo żyzne, w głównej mierze torfowe lub mułowe. Olsy występują na terenie całej Polski, lecz najlepiej zachowały się na bagnach Biebrzańskich oraz w Puszczy Białowieskiej. Niestety budowa wałów przeciwpowodziowych uniemożliwia zalewanie olsów, co powoduje ich osuszanie i zanikanie. Olsy zamieszkuje: czyż (*Carduelis spinus*), remiz (*Remiz pendulinus*), pierwiosnek (*Phylloscopus collybita*).

Innym typem siedliska są zadrzewienia. Są to zawarte kępy drzew, usytuowane między polami, wzdłuż dróg, a także cieków wodnych. Zadrzewienia są różnej wielkości, a ich skład gatunkowy jest bardzo urozmaicony, są to przede wszystkim drzewa liściaste, np. zdziczałe drzewa owocowe. Zadrzewienia to siedlisko pośrednie, dlatego zamieszkują je ptaki gniazdujące zarówno na terenach leśnych, jak i terenach otwartych, np. bażant (*Phasianus colchicus*), kos (*Turdus merula*), grzywacz (*Columba palumbus*), dzwonic (*Carduelis chloris*). Problemem zadrzewień jest wycinka drzew wzdłuż dróg w celu zwiększenia bezpieczeństwa, a także w celu pozyskania drewna, wtedy też gniazda ptaków zostają niszczone.

## Siedliska na terenach wodnych

Polodowcowa rzeźba terenu w Polsce sprzyjała powstawaniu wielu jezior, dlatego głównie na północy, występuje ich bardzo dużo. Są one pierwszym typem siedlisk ptaków na terenach wodnych. Jeziora to naturalne zbiorniki wodne, pod względem intensywności życia biologicznego najlepsze dla ptaków są jeziora eutroficzne. Są one bardzo żyzne, a ich wody zamieszkuje bardzo duża ilość gatunków ryb i roślin, są to jeziora w początkowym stadium rozwoju. Dla ptaków bardzo ważna jest obecność wysp oraz szuwarów, które porastają brzegi. Sztuczne zbiorniki retencyjne również zyskały sobie przychylność ptaków, jednak dopiero po pewnym czasie, kiedy upodabniają się do naturalnych zbiorników wodnych. W okolicach jezior gniazduje wiele ptaków, m.in. cyraneczka (*Anas crecca*), czapla biała (*Egretta alba*), kormoran (*Phalacrocorax carbo*), mewa pospolita (*Larus canus*).

Stawy hodowlane są dziełem człowieka, jednak ich walory przyciągają wiele zwierząt. Stawy to zbiorniki o małej głębokości, nawet poniżej 1,5 m, o różnej wielkości, często budowane w postaci kompleksów. Ich brzegi porastają szuwarzy: pałka wodna, tatarak, skrzyp wodny. Ptaki, które mają swoje legowiska w tych miejscach to, np. bąk (*Botaurus stellaris*), brodziec śniady (*Tringa erythropus*), czapla siwa (*Ardea cinerea*), gęgawa (*Anser anser*). Główne zagrożenia to wycinka szuwarów oraz spuszczenie wody ze stawów w okresie lęgowym ptaków.

Ptaki lubią zakładać swoje gniazda na brzegach i wyspach rzek, jednak legowiska te są charakterystyczne tylko dla rzek o nieuregulowanym nurcie. Rzeka płynąc silnie meandruje i tworzy niewielkie plaże, gdzie ptaki mogą się czuć bezpiecznie. W nurtach tych rzek tworzą się także wysepki, w postaci łąch piasku i żwiru pozbawionych roślinności, lub też duże wyspy porośnięte krzewami i drzewami. Miejsca te są domem dla kulika mniejszego (*Numenius phaeopus*), kulona (*Burhinus oedicnemus*), zimorodka (*Alcedo atthis*), krzyżówki (*Anas platyrhynchos*). Najkorzystniejsze warunki tych siedlisk zaobserwowano w dolinie środkowej Wisły oraz w niektórych odcinkach Warty, Bugu i Narwi.

Tereny intensywnie podmokłe znajdujące się w okolicach rzek, jezior lub w zagłębieniach terenu nazywamy mokradłami i bagnami. Pojawiają się one na podłożu mułowym lub torfowym. Porasta je roślinność turzycowa i trawiasta w zależności od wilgotności gleby. Do największych obszarów bagiennych w Polsce należą Bagna Biebrzańskie, a także fragmenty dolin Narwi, Bugu i Warty. Mokradła to miejsca bardzo wrażliwe na niedobory wody, budowa zbiorników retencyjnych oraz regulacja rzek powodują wysuszenie terenu i zanikanie tego typu środowisk. Bagna to siedlisko ptaków, m.in. żu-

rawi (*Grus grus*), wodniczek (*Acrocephalus paludicola*), łysek (*Fulica atra*), różenców (*Anas acuta*).

Starorzecza są to stare koryta rzek odcięte lub częściowo połączone z obecnym nurtem, często zarośnięte gęstą roślinnością szuwarową. Z czasem starorzecza stają się coraz płytsze, zmieniają się w trzęsawiska, a następnie porastają olsem. Starorzecza to idealna oaza spokoju dla perkoza rdzawoszyjego (*Podiceps grisegena*), tamaryszki (*Acrocephalus melanopogon*), śmieszki (*Larus ridibundus*).

Morskie wody przybrzeżne to ostatnie siedliska ptaków na terenach wodnych, są one rozproszone nierównomiernie wzdłuż całego pobrzeża. Ptaki żywiące się rybami, np. kormorana (*Phalacrocorax carbo*), nura białodziobego (*Gavia adamsii*), perkoza dwuczubego (*Podiceps cristatus*), można zaobserwować na całym wybrzeżu. Ptaki, które żywią się pokarmem z dna morskiego lub zbierają to, co morze wyrzuci na brzeg, będą się gromadziły na terenach, gdzie dno obfituje w interesujące je rośliny, lub w miejscach skupiających więcej gatunków zwierząt żyjących na dnie morza. Są to przede wszystkim alki (*Alca torda*), uhle (*Melanitta fusca*), nurzyki (*Uria aalge*).

### Siedliska na terenach zurbanizowanych

Na przestrzeni wielu lat zwierzęta przystosowały się do życia z człowiekiem oraz na terenach przez niego zmienionych. Zyskały one miano gatunków synantropijnych, co oznacza, że czerpią korzyści z osiedlania się w pobliżu siedzib ludzkich. Na terenie wsi i osad zamieszkuje wiele gatunków ptaków, np. bocian biały, kos, wróbel, w okolicach można także spotkać te charakterystyczne dla terenów leśnych oraz terenów otwartych, np. drozda kwiczola (*Turdus pilaris*), sikorę bogatkę (*Parus major*), kulczyka (*Serinus serinus*), pójdzka (*Athene noctua*). Zabudowa wiejska wraz z otaczającymi ją polami uprawnymi, sadami spełnia idealne warunki bytowania. Zagrożenie stanowi jednak urbanizacja wsi, jej zbyt szybkie unowocześnianie, rezygnacja z hodowli zwierząt oraz uprawy roślin, co prowadzi do zmniejszenia ilości gatunków zamieszkujących te tereny.

Tereny zabudowane to kolejne siedlisko ptaków na terenach zurbanizowanych. Nowoczesne miasta o zwartej i wysokiej zabudowie zasiedlone są głównie przez ptaki spotykane na obszarach górskich. Dzieje się tak, ponieważ drapacze chmur przypominają szczyty górskie i na ich wzór dają schronienie we wnękach lub szczelinach ścian, przykładem mogą być jerzyk (*Apus apus*), pustułka (*Falco tinnunculus*), sokół wędrowny (*Falco peregrinus*). Na terenach osiedli, wśród domów jednorodzinnych, gdzie jest więcej zieleni

gniazduje więcej ptaków, np. gołąb miejski (*Columba livia f. urbana*), gawron (*Corvus frugilegus*), wróbel (*Passer domesticus*).

Tereny ruderalne to takie, które towarzyszą człowiekowi i są bardzo silnie przez niego zmienione. Są to np. wysypiska śmieci, hałdy górnicze, nasypy kolejowe, porośnięte są specyficzną roślinnością segetalną (chwastami). Siedliska te nie są przyjazne dla zwierząt, dlatego też nie gniazduje tam zbyt wiele ptaków, wyjątkami są, m.in. kopciuszek (*Phoenicurus ochruros*), kukułka (*Cuculus canorus*), dzierlatka (*Galerida cristata*).

Ostatnim siedliskiem na terenach zurbanizowanych są parki i ogrody, stanowiące wyspy spokoju wśród terenów miejskich. Skład roślinności jest tam bardzo urozmaicony i to od niego jest uzależniony skład gatunkowy ptaków. Przedstawiciele tego typu siedlisk to przede wszystkim kawka, łabędź niemy (*Cygnus olor*), rudzik (*Erithacus rubicola*), zięba (*Fringilla coelebs*).

## Prawna ochrona ptaków w Polsce

Ochrona przyrody w Polsce realizowana jest głównie w oparciu o ustawę o ochronie przyrody z 16 kwietnia 2004 r. W celu ochrony różnorodności gatunkowej ptaków i ich siedlisk w 2004 roku powołano Obszary Natura 2000 – najmłodszą z form ochrony przyrody w Polsce. Obszary Natura 2000 powstają we wszystkich państwach członkowskich Unii, tworząc Europejską Sieć Ekologiczną obszarów ochrony Natura 2000. Podstawą funkcjonowania programu są dwie unijne dyrektywy, tzw.:

- Dyrektywa Ptasia – określa kryteria do wyznaczania ostoi dla gatunków ptaków zagrożonych wyginięciem,
- Dyrektywa Siedliskowa – ustala zasady ochrony pozostałych gatunków zwierząt, a także roślin i siedlisk przyrodniczych oraz procedury ochrony obszarów szczególnie ważnych przyrodniczo.

Z ornitologicznego punktu widzenia szczególnie istotna jest ochrona obszarów wodno-błotnych, w tym celu w Ramsar (Iran) w 1971 roku sporządzono Konwencję o obszarach wodno-błotnych mających znaczenie międzynarodowe, zwłaszcza jako środowisko życiowe ptactwa wodnego. Do chwili obecnej (koniec 2012 rok) Konwencja Ramsarska została ratyfikowana przez 163 państwa świata. Polska przyjęła ją w 1978 roku.

Zgodnie z aktualnym Rozporządzeniem Ministra Środowiska z dnia 12 października 2011 roku w sprawie ochrony gatunkowej zwierząt, w Polsce prawną ochroną całkowitą objęte są wszystkie gatunki ptaków z wyjątkiem 9 gatunków objętych ochroną częściową oraz 13 gatunków łownych. Na liście

gatunków objętych ochroną częściową według w/w Rozporządzenia znajduje się: czapla siwa (*Ardea cinerea*), mewa białogłowa (*Larus cachinnans*), mewa srebrzysta (*Larus argentatus*), gawron (*Corvus frugilegus*), kruk (*Corvus corax*), sroka (*Pica pica*), wrona siwa (*Corvus corone*), kormoran (*Phalacrocorax carbo*), gołąb skalny – forma miejska (*Columba Livia urbana*). Natomiast lista gatunków łownych obejmuje następujące gatunki: gęś gęgawa (*Anser anser*), gęś zbożowa (*Anser fabalis*), gęś białoczelna (*Anser albifrons*), kaczka krzyżówka (*Anas platyrhynchos*), cyraneczka (*Anas crecca*), głowienka (*Aythya Felina*), czernica (*Aythya fuligula*), łyska (*Fulica atra*), słonka (*Scolopax rusticola*), gołąb grzywacz (*Columba palumbus*), jarząbek (*Bonasa Banasia*), bażant (*Phasianus colchicus*), kuropatwa (*Perdix perdix*).

Zgodnie z § 7 w/w Rozporządzenia zabrania się:

- umyślnego zabijania, okaleczania, chwytania, transportu, pozyskiwania, przetrzymywania, a także posiadania żywych zwierząt,
- zbierania, przetrzymywania i posiadania okazów gatunków, w tym spreparowanych, a także ich części i produktów ubocznych,
- umyślnego niszczenia ich jaj, postaci młodocianych i form rozwojowych,
- niszczenia ich siedlisk i ostoi,
- niszczenia ich gniazd, nor, lęgówisk i innych schronień,
- wybierania, posiadania i przechowywania ich jaj,
- wyrabiania, posiadania i przechowywania wydmuszek,
- preparowania okazów gatunków lub ich części, w tym znalezionych,
- zbywania, oferowania do sprzedaży, wymiany i darowizny okazów gatunków żywych, martwych, przetworzonych i spreparowanych, a także ich części i produktów pochodnych,
- wwożenia z zagranicy i wywożenia poza granicę państwa okazów gatunków,
- umyślnego płoszenia i niepokojenia,
- fotografowania, filmowania i obserwacji, mogących powodować płoszenie lub niepokojenie określonych gatunków ptaków,
- przemieszczania z miejsc regularnego przebywania na inne miejsca,
- przemieszczania urodzonych i hodowanych w niewoli do stanowisk naturalnych,

Zakazy, w stosunku do gatunków dziko występujących zwierząt objętych ochroną gatunkową, w przypadku braku rozwiązań alternatywnych i jeżeli nie jest to szkodliwe dla zachowania we właściwym stanie ochrony populacji tych gatunków i ich siedlisk, nie dotyczą:

- usuwania od dnia 16 października do końca lutego gniazd z budek dla ptaków i ssaków,

- usuwania od dnia 16 października do końca lutego gniazd ptasich z obiektów budowlanych i terenów zieleni, jeżeli wymagają tego względy bezpieczeństwa lub sanitarne,
- chwytania na terenach zabudowanych przez podmioty upoważnione przez regionalnego dyrektora ochrony środowiska zabłąkanych zwierząt i przemieszczania ich do miejsc regularnego przebywania,
- chwytania zwierząt rannych i osłabionych w celu udzielenia im pomocy weterynaryjnej lub przemieszczania do ośrodków rehabilitacji zwierząt,
- zbierania i przechowywania piór ptaków.

## Metody obserwacji ptaków

W obserwacji ptaków, szczególnie istotną rolę odgrywa infrastruktura terenu, szlaki, ścieżki edukacyjno-przyrodnicze wraz z tablicami informacyjnymi, wieże widokowe czatownie, platformy i ścianki obserwacyjne (fot.1, 2, 3)



Fotografia 1. Ścieżka edukacyjno-przyrodnicza wyposażona w tablice informacyjne oraz wieża widokowa w Parku Narodowym Ujście Warty (fot. D. Świerk)



Fotografia 2. Czatownia i platforma widokowa w Parku Ujście Warty umożliwiające obserwację w okresie wylewów rzeki (fot. A Przybył)



Fotografia 3. Przyrodnicza ścianka obserwacyjna w Parku Narodowym Hoge Veluwe w Holandii umożliwia obserwację ptaków z ukrycia (M. Szczepańska)

Ptaki można poznawać na różne sposoby, tą najprostszą i najbardziej popularną jest obserwacja za pomocą lornetek, lunet. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele modeli tych urządzeń. Wybierając lornetkę, obserwator musi wziąć pod uwagę dwa czynniki: przybliżenie oraz średnicę obiektywu. Naj-

korzystniejsze parametry lornetek to 8- lub 10-krotne powiększenie obrazu oraz średnica obiektywu powyżej 30 mm. Średnica soczewek określa jasność otrzymanego obrazu, istotną przy obserwacjach prowadzonych w pochmurne dni lub wieczorami. Zbyt duża krotność powiększenia obrazu utrudnia znacznie śledzenie ptaków, ponieważ przekazywany obraz będzie bardzo czuły na drgania. Jednak jakość lornetki nie zależy tylko od wyżej wymienionych parametrów, ważna jest także jakość wykonania, sposób zabezpieczenia przed zabrudzeniami, a także cena.

Obserwowanie ptaków wiąże się z koniecznością dostrzegania i zapamiętywania wielu detali, dlatego każdy doświadczony birdwatcher nie rozstaje się z notatnikiem. Przydatne jest zapisywanie wszystkich ciekawych zdarzeń wypatrzonych w przyrodzie. Przy każdej obserwacji warto zapisać sobie datę, miejsce spotkania danego ptaka, jego zachowanie, dla początkujących pomocny będzie także szkic. Nawet niewyraźny rysunek pozwoli zapamiętać dużą ilość szczegółów, np. upierzenie ptaka, jego sylwetkę i rozmiary. To właśnie te unikalne zaobserwowane cechy pozwolą przyporządkować ptaka do danego gatunku. W obserwacji ptaka należy zwrócić uwagę na jego wielkość, najlepiej porównywać go z dobrze znanymi nam gatunkami, np. gołębiem, wróblem, łabędziem. Równie ważna jest sylwetka: wygląd dziobu, długość skrzydeł, ogona i nóg, smukły lub krępy kształt ciała. Istotne jest zabarwienie piór, paski i plamy na skrzydłach, kuprze i ogonie, niestety często są one widoczne tylko w locie (Graszka – Petrykowski 2005).

Wskazaną umiejętnością jest rozpoznawanie ptaków po jajach lub budowie ich gniazd. Jaja składane przez samicę są charakterystyczne dla każdego gatunku, różnią się wielkością oraz kolorem. Ptaki gniazdujące na ziemi chronią swoje jaja za pomocą plamek, mają one za zadanie zamaskować jaja przed ewentualnym atakiem drapieżników. Ptaki gniazdują w różnych miejscach, niektóre preferują korony drzew inne wolą tworzyć swe legowisko pod ziemią. Poznając upodobania wybranych gatunków, można rozpoznać, jaki ptak zajmował zaobserwowane gniazdo. Rozróżnia się dwa typy gniazd: ukryte i odkryte, w obu przypadkach można wskazać po dwa rodzaje. Gniazda ukryte dzielą się: na nadziemne (w dziuplach) i podziemne (w norach); gniazda odkryte dzieli się na: zamknięte (kuliste, workowate i wiszące) oraz otwarte (Gotzman, Jabłoński 1972).

Pomocną, jednak niesłychanie trudną, metodą obserwacji ptaków jest rozpoznawanie ich głosów. Niektóre gatunki łatwiej jest usłyszeć niż dostrzec, dlatego tak ważna jest umiejętność rozróżniania ich po śpiewie. Każdy usłyszany dźwięk powinno się zapisywać w sposób fonetyczny, zwłaszcza na początku przygody z birdwatchingiem. Swoją naukę warto zacząć od gatunków



pospolitych, wszystkim dobrze znanych, by wsłuchać się w rytm, intonację dźwięku. Wielką pomocą są kasety i płyty z nagraniami ptasich głosów. Jednak, by stać się mistrzem w rozróżnianiu ptasich dźwięków potrzeba wielu lat ciężkiej pracy i cierpliwości.

## Poradnik dla początkujących

Na pierwsze obserwacje warto wybierać obszary leżące na styku kilku siedlisk awifauny, np. na skraju lasu i brzegu jeziora. Należy wybrać miejsce, które nie będzie ograniczało widoku z żadnej strony. Jeśli chodzi o porę dnia ptaki najbardziej aktywne są w godzinach przed wschodem słońca, w okresie letnim oznacza to pobudkę nawet o 3 godz. nad ranem. Najgorszym czasem na podglądanie ptaków są godziny południowe, ponieważ wtedy ptasi śpiew ucicha. Ponowną aktywność można zauważyć dopiero w godzinach tuż przed zachodem słońca. Ważna jest także pogoda, w deszczowe, pochmurne dni można spotkać zdecydowanie mniej ptaków, jednakże po ustąpieniu niekorzystnych warunków ich aktywność natychmiast wzrasta. Równie ważna, jak pora dnia, jest pora roku. Początkujący birdwatcher może zapoznać się stopniowo najpierw z gatunkami zimującymi w Polsce (np. sikory, dzięcioły, kowaliki), później wraz z nadejściem cieplejszych dni i przylotami, będzie mógł poznawać kolejne. Okres przelotów rozpoczyna się już w lutym, najpierw pojawiają się niektóre gatunki ptaków śpiewających (np. czajki, skowronki), następnie kaczki i gęsi. Wiosna to najlepsza pora, by zobaczyć wiele gatunków ptaków na jednym obszarze, idealnym miejscem do obserwacji ptaków wędrownych są przede wszystkim rozlewiska, bagna oraz stawy hodowlane. Wraz z nadejściem okresu lęgowego, podczas obserwacji powinno się zwiększyć ostrożność, by nie zakłócać spokoju w pobliżu lęgówisk ptaków. Można prowadzić obserwacje gatunków gnieźdzących w okolicy swojego miejsca zamieszkania, niektóre ptaki karmiące swoje młode nadal pozostają bardzo aktywne. Lato to, niestety, najgorszy okres do obserwacji, dla ptaków rozpoczyna się okres pierzenia. Ptaki są mniej ruchliwe, cichnie także ptasi śpiew, który po zakończeniu lęgu nie jest już potrzebny. Wyjątki stanowią jedynie późno przylatujące do kraju ptaki drapieżne, m.in. trzmielojad. Na ponowną aktywność obserwatorzy muszą czekać aż do jesiennych wędrówek, kiedy to ptaki zbierają się w grupy, by odlecieć na południe. To dobry czas, by zobaczyć młodociane osobniki, które różnią się od starszych pokoleń swoim upierzeniem. Pod koniec roku, gdy ptaki wędrujące opuszczą Polskę, pojawiają się ptaki z regionów północnych, które zimują na terenie naszego kraju są to,

np. jemioluszki, czeczotki. Warto zachęcić ptasiarzy, by nie ograniczali się do obserwacji prowadzonych w miesiącach wiosennych, ponieważ ptaki można spotkać cały rok (Hudec 1993, Graszka – Petrykowski 2005). Odzież stosowana podczas wypraw powinna być stonowana i przystosowana do otoczenia (odcienie zieleni, brązu), wodoodporna, ciepła i nieszeleszcząca.

## **Zasady zachowań obserwatora ptaków**

Obserwując przyrodę, mamy ją przede wszystkim chronić i jak najmniej ingerować – dobro ptaków i ich środowiska naturalnego ma zawsze pierwszeństwo przed interesami miłośnika ptaków. American Birding Association sformułowało 5 zasad obserwatora ptaków.

Pierwsza zasada obserwatora ptaków brzmi: promuj dobro ptaków i ich naturalnego środowiska. Birdwatcherzy często należą do różnorodnych kół i stowarzyszeń ochrony ptaków, walczą o miejsca lęgowe ptaków, a także o ginące gatunki. Podczas obserwacji nie wolno narażać zwierząt na stres, odwiedzając miejsca często uczęszczane przez turystów należy zachować wzmógłony spokój. Nigdy nie należy podchodzić blisko gniazd, noclegowni, zbacać z wytyczonych ścieżek lub dróg. Gdy planowana jest dłuższa obserwacja, należy użyć ukrycia, np. budki obserwacyjnej tzw. czatowni, maskującego ubrania, by jak najmniej zakłócić życie okolicznej fauny. W trakcie fotografowania ptaków powinno się zrezygnować ze stosowania sztucznego oświetlenia, np. lamp błyskowych. Szanuj prawo i prawa innych – to treść drugiej zasady kodeksu obserwatora. Traktuje ona o tym, by przestrzegać prawa własności prywatnej, nie wchodzić na tereny bez wyraźnej zgody ich właściciela. Należy także przestrzegać przepisów i regulaminów dotyczących użytkowania terenów chronionych i innych terenów publicznych. Zadbaj, by karmniki, budki lęgowe i inne sztuczne urządzenia dla ptaków były bezpieczne. Jeśli w naszej okolicy znajdują się takie urządzenia zobowiązani jesteśmy do dbania o nie, wystarczy je regularnie czyścić, dbać o bezpieczeństwo ptaków przed atakami, np. kotów, a także uzupełniać pożywienie, szczególnie w okresie zimy. Obserwowanie ptaków w grupie, zorganizowane lub spontaniczne, wymaga dodatkowej uwagi. Każda osoba, poza obowiązkami wymienionymi w dwóch pierwszych zasadach ma powinności wynikające z bycia członkiem grupy. Jako uczestnik musi szanować opinie i zainteresowania innych, a także dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem. Podczas wyjazdów terenowych należy odpowiednio dostosować wielkość grupy do odwiedzanego miejsca, a dobro ptaków stawiać ponad naszymi interesami. Zapisuj

i dokumentuj interesujące obserwacje i informuj o nich innych obserwatorów ptaków lub odpowiednie organizacje, zwłaszcza, jeśli ma to znaczenie dla ochrony ptaków. Ważny jest jednak rozsądek, by nie rozgłaszać odkrytych przez nas miejsc lęgowych lub żerowisk ptaków ginących lub rzadkich. W takich przypadkach poinformować powinno się odpowiednie służby ochrony przyrody (Dyczkowski 2004).

## Podsumowanie

W Polsce istnieje wiele miejsc o istotnym potencjale przyrodniczym, wiele z nich jest intensywnie odwiedzanych przez turystów. Mapa miejsc atrakcyjnych dla turystyki ornitologicznej pokrywa się w dużej mierze z mapą miejsc cennych przyrodniczo. Turystyka ornitologiczna idealnie wpisuje się w założenia turystyki zrównoważonej, pozwala podziwiać piękno natury, nie stanowiąc jednocześnie dla niej zagrożenia. Konieczne są jednak ustalenia dotyczące kryteriów wytyczania terenów predysponowanych do realizacji turystyki ornitologicznej oraz zasad ich zagospodarowania, wskazana jest także analiza potrzeb uczestników birdwatchingu. Turystyka ornitologiczna rozwija się coraz prężniej na terenie Polski, dlatego ważne jest, by była organizowana w sposób właściwy. Istotne jest, aby brały w niej udział osoby już przygotowane pod względem wiedzy i zachowań – świadome i odpowiedzialne. Turysta – obserwator, aby czerpać satysfakcję z obserwacji ptaków musi posiadać podstawową wiedzę dotyczącą awifauny – właściwie dobrać miejsce i metodę obserwacji. Jednocześnie powinien wykazywać wrażliwość przyrodniczą i świadomość ekologiczną. W procesie zdobywania wiedzy istotne jest samokształcenie oraz wiedza na temat najbliższego otoczenia – środowiska przyrodniczego w miejscu zamieszkania. Na terenach zarówno otwartych, jak i w zurbanizowanych, w parkach miejskich i ogrodach gniazduje wiele gatunków ptaków, które nauczyły się żyć w zgodzie z człowiekiem. Istotne jest wpajanie właściwych postaw i zachowań wobec przyrody już od najmłodszych lat, poprzez organizację zajęć szkolnych, np. z ornitologiem, leśnikiem, na terenie parków miejskich, ogrodów, ale także w lasach, dolinach rzek itp. Współcześnie, interesującą formą zdobywania wiedzy i kształtowania postaw może być przynależność do forów internetowych oraz stowarzyszeń, np. Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Ptaków, które organizują różnego rodzaju imprezy ornitologiczne. W kalendarium tych imprez znajduje się, np. Zimowe Ptakolice, Europejskie Dni Ptaków, Światowy Dzień Mokrzał. W procesie kształtowania świadomości i zachowań obserwatora ptaków po-

mocna jest także właściwa organizacja i zagospodarowanie terenu. Szczególną rolę może odegrać instalowanie w parkach miejskich i ogrodach budek lęgowych, karmników oraz tablic z rysunkami i opisami ptaków. W terenach otwartych, prócz szlaków i ścieżek edukacyjnych (Szczepańska, Ognowska-Chrobrowska 2012), istotna będzie infrastruktura, która jednocześnie może służyć turyście do obserwacji i ochronić przed nim przyrodę, w tym przypadku ptaki, np. wiaty, wieże widokowe, czatownie i ścianki. Ze względu na naturalny krajobraz infrastruktura towarzysząca ścieżce musi być wprowadzana bardzo uważnie, nie powinna być zbyt częsta i nachalna, ważne jest też miejsce jej lokalizacji i materiał, z którego jest wykonana. W przypadku terenów chronionych należy pamiętać, że realizacja celów dydaktycznych może osłabiać cele ochronne, warto więc upowszechniać obserwację za pośrednictwem kamer internetowych.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Dyczkowski J. (2004): Kodeks obserwatora ptaków na podstawie American Birding Association (pdf) dostępny na <http://forum.przyroda.org/download.htm?id=42075> (data dostępu 11.11. 2012).
2. Gotzman J., Jabłoński B. (1972): Gniazda naszych ptaków, PZWS, Warszawa.
3. Graszka-Petrykowski D. (2005): Ptaki. Profesjonalny przewodnik dla początkujących obserwatorów, Wydawnictwo Klub Dla Ciebie, Warszawa.
4. Hudec K. (1993): Przewodnik Ptaki, Oficyna Wydawnicza MULTICO, Warszawa.
5. Janeczko E., Anderwald D. (2011): Birdwatching jako nowa forma turystyki na obszarach zielonych i przyrodniczo cennych w Polsce, *Studia i Materiały CEPL*, R.13, Zeszyt 2 (27)/2012, str. 307–314.
6. Kurek W. (2008): Turystyka, PWN, Warszawa.
7. Rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 12 października 2011 roku w sprawie ochrony gatunkowej zwierząt.
8. Szczepańska M., Ognowska-Chrobrowska H. (2012): *Interaktywne i pozawzrokowe poznawanie krajobrazu przyrodniczego i tradycji wsi na przykładzie ścieżki edukacyjnej w Chorzępowie (stan projektowany)* (W:) Wybrane aspekty aktywności turystycznej i rekreacyjnej, pod red. J. Łuczak, M. Szczepańska, S. Bronowicki WWSTiZ, Poznań, monografie 6/12, str. 153–168.
9. Ustawa z dnia 16 kwietnia 2004 roku o ochronie przyrody Dz. U. nr 92 poz. 880.

**Streszczenie:** Jedną z form turystyki poznawczej jest turystyka ornitologiczna, zwana także birdwatchingiem. Polska posiada ogromny potencjał przyrodniczy, a turystyka ornitologiczna rozwija się coraz prężniej, dlatego tak ważne jest, by była właściwie rozumiana i organizowana. Celem pracy przegląd informacji o turystyce ornitologicznej oraz prezentacja podstawowej wiedzy na temat awifauny w Polsce.

Ważne jest, aby w turystyce ornitologicznej brały udział osoby już przygotowane pod względem wiedzy i zachowań – świadome i odpowiedzialne. W procesie zdobywania wiedzy istotne jest samokształcenie oraz wiedza na temat najbliższego otoczenia – środowiska przy-

rodniczego w miejscu zamieszkania. Instalowanie budek lęgowych, karmników oraz tablic z opisami i rysunkami ptaków w parkach miejskich i ogrodach może odegrać szczególną rolę w procesie edukacji przyrodniczej. W terenach otwartych, oprócz szlaków i ścieżek edukacyjnych, istotna będzie harmonijna z naturalnym krajobrazem infrastruktura, która służąc turyście do obserwacji, jednocześnie będzie ochronić przed nim przyrodę, w tym przypadku ptaki, np. wiaty, czatownie, ścianki i wieże widokowe. Współcześnie interesującą formą zdobywania wiedzy i kształtowania postaw może być przynależność do forów internetowych oraz stowarzyszeń a także udział w imprezach ornitologicznych. W przypadku terenów chronionych należy rozważyć obserwację za pośrednictwem kamer internetowych.

**Słowa kluczowe:** turystyka poznawcza, turystyka przyrodnicza, turystyka ornitologiczna, birdwatching, awifauna

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Magdalena Szczepańska, Uniwersytet im. Adam Mickiewicza w Poznaniu  
Instytut Geografii Społeczno-ekonomicznej i Gospodarki Przestrzennej  
ul. Dziegielowa 27, 61-680 Poznań  
e-mail: [magdalena.szczepanska@amu.edu.pl](mailto:magdalena.szczepanska@amu.edu.pl)



KAMILA ZIÓLKOWSKA-WEISS

Uniwersytet Pedagogiczny, Instytut Geografii, Kraków, Polska

## **KSZTAŁTOWANIE I OCHRONA PRZESTRZENI TURYSTYCZNO-REKREACYJNEJ NA PRZYKŁADZIE PARKU MUŻAKOWSKIEGO**

### **SHAPING AND PROTECTING THE TOURIST-RECREATIONAL SPACE ON THE EXAMPLE OF THE MUSKAU PARK (PARK MUZAKOWSKI)**

**Abstract:** The Muskau Park constitutes the central place of the Muskau Bend Landscape Park. It is situated on the largest terminal moraine in the world. This article aims at evaluating the tourist valuables of the Park, their size and tourist development conditions. It presents the results of a poll conducted on a 100-peoplegroup of visitors to the Muskau Park. The poll was to determine the nationality of the surveyed tourists, the frequency of their visits, time they spend there, the number of accompanying persons, reasons of their visit, forms of tourism they practice, and their opinion on the tourism, landscape and leisure values of the historical facilities both on the Polish and German sides of the border. The questions will also consider tourism movement, tourist management, attractiveness, promotion of Muskau Park and the evaluation of tourist and leisure offer of the area. The conducted SWOT analysis will aim at describing the tourist values and chances of development for tourism in the Muskau Park. Thanks to the analysis, strong and weak points of the park will be emphasized. The article will propose forms of tourism which could become useful in activating the tourism and recreation aspect of the area. It will also suggest the forms of increasing tourist attractiveness and point out the threats for the values of the Park. The results of the SWOT analysis will be used to prove that the Muskau Park is predisposed for the tourism and recreation function. It is a domain of a large potential and possibilities for development. The conditions for this development lie within recognizing the social needs and expectations. Due to the insufficient tourist infrastructure and lack of a promotional campaign of a countrywide or even Europe-wide range, the tourism of Muskau Park and its values have not become widely known.

**Key words:** park, protection, relic, tourism

## Wstęp i cel pracy

Park Mużakowski stanowi centralne miejsce Parku Krajobrazowego Łuk Mużakowa. Park ten położony jest na największej w świecie morenie czołowej. Sława Parku Mużakowskiego wciąż nie przekracza granic województwa lubuskiego. Docierają tutaj czasem wycieczki szkolne z pobliskich miast, nieliczni turyści indywidualni oraz mieszkańcy Łęknicy i Bad Muskau. Dzieło księcia Pücklera wciąż pozostaje nieodkryte. Zdecydowanie większym zainteresowaniem cieszy się wśród niemieckich turystów. Szansą dla Parku Mużakowskiego jest promocja walorów turystycznych i rozbudowa infrastruktury turystycznej. To teren, który zaspokoi turystę aktywnego, jak i przybysza poszukującego ciszy oraz odpoczynku. Celem artykułu jest ocena walorów turystycznych Parku Mużakowskiego, ich rozmiarów i uwarunkowań rozwoju turystyki. Przedstawione zostaną wyniki badań ankietowych przeprowadzonych na 100 osobowej grupie osób odwiedzających Park Mużakowski. Ankieta będzie miała na celu: określenie narodowości turystów, częstotliwość odwiedzin parku, czasu w nim spędzonego, liczby osób towarzyszących przy zwiedzaniu parku, motywów odwiedzin, uprawianych form turystyki, oraz ocenie walorów turystycznych, krajoznawczych, wypoczynkowych, obiektów historycznych w polskiej i niemieckiej części parku. Pytania dotyczące także będą: ruchu turystycznego, zagospodarowania turystycznego, atrakcyjności turystycznej, promocji Parku Mużakowskiego, oraz oceny oferty rekreacyjno-turystycznej w tym miejscu. Przeprowadzona zostanie analiza SWOT, która będzie miała na celu określenie walorów turystycznych oraz szans rozwoju turystyki w Parku Mużakowskim. Za pomocą tej analizy określone zostaną mocne i słabe strony parku. Zaproponowane zostaną formy turystyki, które mogą przyczynić się do aktywizacji turystycznej tego miejsca. Zasugerowane zostaną także formy uatrakcyjnienia turystycznego i zagrożenia dla walorów omawianego parku oraz kształtowanie i ochrona omawianego obszaru. Na podstawie analizy SWOT zostanie udowodnione, że Park Mużakowski predysponuje do pełnienia funkcji turystyczno-rekreacyjnej. Turystyka w tym parku jest dziedziną o dużym potencjale i możliwościach rozwojowych. Warunkiem rozwoju turystycznego jest prawidłowe rozpoznanie potrzeb i oczekiwań społecznych. Ze względu na niewystarczającą infrastrukturę turystyczną, jak również brak kampanii promocyjnej o ogólnopolskim, a nawet europejskim zasięgu turystyka w Parku Mużakowskim i jego walory nie są szeroko rozpowszechnione.



## Wyniki badań ankietowych

Ankieta obejmowała 20 pytań. Składała się z dwóch części. Pierwsza część zawierała 17 szczegółowych pytań, drugą część tworzyła metryczka obejmująca trzy pytania. Ankieta została przeprowadzona wśród stu losowo wybranych osób. Nie sprawiła nikomu trudności, była przejrzysta i czytelna. Celem ankiety było zdiagnozowanie walorów turystycznych Parku Mużakowskiego, zainteresowania turystów parkiem, najatrakcyjniejszych, zdaniem respondentów, miejsc w parku. Chciano uzyskać informację o częstotliwości odwiedzin parku przez ankietowanych, rodzajach uprawianej w nim turystyki, czasie pobytu, motywie odwiedzin. Liczono na odpowiedź badanych osób, co należałoby zmienić w parku Mużakowskiego i dlaczego warto wracać do tego miejsca. Wśród 100 badanych 61% tworzyli Niemcy. Pozostałą grupę 39% ankietowanych stanowili Polacy. Wyniki przeprowadzonej ankiety oraz obserwacje potwierdzał fakt, że w parku Mużakowskiego dominuje ludność niemiecka.

Wśród ankietowanych 24% było mieszkańcami Łęknicy, 31% mieszkańcami Bad Muskau, co łącznie stanowiło 55% ankietowanych. Turystami było zaledwie 45% respondentów. Nadal zaznacza się tendencja do odwiedzin parku przez ludność dwóch miast, na których terenie park leży.

26% twierdzi, że odwiedza park bardzo często, 29% zapoznaje się z parkiem pierwszy raz, 24% zwiedza park rzadko, 21% ankietowanych bywa tu często. Przyczyną rzadkich odwiedzin może być brak ciekawych ofert programowych i dobrego zaplecza turystycznego.

Na pytanie dotyczące czasu pobytu w parku najczęściej, bo 48% ankietowanych deklaruje, że spędza w tym miejscu 1-3 godz., 3-5 godz. spędza 26% ankietowanych, powyżej 5 godz. 12% ankietowanych. 10% ankietowanych odpowiedziało, że spędza tutaj powyżej 8 godz. Ta odpowiedź związana była z pracą na terenie parku. Zaledwie 4% spędza w parku tylko do godziny. Większość respondentów zwiedzało park w towarzystwie 2-3 osób (43%), często także z rodziną i dziećmi (20%) lub z grupą znajomych (18%). Rzadko w parku Mużakowskiego respondenci bywają sami -zaledwie 1% – lub z wycieczką szkolną, studencką, także niewiele – tylko 3%. Ciągłe jest małe rozpowszechnienie wyjazdów do parku grup zorganizowanych.

Najczęstszymi motywami odwiedzin parku jest chęć poznania przyrody (34% ankietowanych). Często motywem staje się chęć odbycia pieszych wędrówek-(27%) lub chęć wypoczynku poza miastem (24%). Ankietowani wskazują także inne motywy odwiedzin parku: 4% – prace porządkowe w parku, zwiedzanie najpiękniejszych polskich zabytków UNESCO – 3%

respondentów, ankietowani wskazują też: motywy związane z zaspokajaniem potrzeb emocjonalnych i estetycznych, wycieczki rowerowe, przekazywanie wiedzy o parku grupom zorganizowanym, chęć miłego spędzania czasu z bliską osobą poza miejscem zamieszkania, pragnienie poznawania sztuki ogrodowej, chęć poznawania okolicy, pasja robienia zdjęć, przejazd przez Bad Muskau, działalność uzdrowskowa. Czynniki przyrodnicze obecnie są w przeważającej części deklarowanych motywów. Turyści pragną wypoczywać na łonie przyrody, poznawać ją i podziwiać, chcą choć na krótko uciec od uciążliwego i stresującego środowiska miejskiego.

Dominującą formą uprawiania turystyki jest turystyka piesza -53%. 37% uprawia turystykę rowerową, zaledwie 8% turystykę konną. 1% ankietowanych zadeklarowało uprawianie turystyki zdrowotnej, uzdrowskowej, związanej z leczniczymi właściwościami wód. Kierunki rozwoju turystyki oraz charakter środowiska przyrodniczego jednoznacznie wskazują na najbardziej pożądane formy, które powinien przyjąć ruch turystyczny. Są to turystyka piesza, rowerowa i konna. W zależności od warunków pogodowych park Mużakowskiego można zwiedzać pieszo, rowerem lub konno. Organizowane są również przejazdy bryczkami. Dla rozwinięcia tej formy rekreacji niezbędne jest zapewnienie odpowiedniej infrastruktury, takiej jak: małe stadniny z miejscem do nauki jazdy konnej oraz starannie przygotowane i zabezpieczone trasy biegnące po parku. Turystyka rowerowa zakłada przygotowanie kondycyjne i sprzętowe. Proponowane ścieżki rowerowe po parku Mużakowskiego: ścieżka zielona – kolor wiosny, ścieżka pomarańczowa – cztery pory roku, ścieżka rowerowa bordowa – cztery pory roku. Planuje się stworzenie kolejnych ścieżek rowerowych i szlaków. Zakłada się także stworzenie w Łęknicy, w pobliżu parku Pücklera, stacji rowerowej. Wielu turystów indywidualnych przybywa tu bez zamiaru korzystania z roweru podczas zwiedzania. Obecność takiej stacji mogłaby ich skłonić do zmiany planów. Turystyka piesza, uprawiana przez 53% respondentów, wiąże się z koniecznością zapewnienia odpowiedniej infrastruktury: oznakowane szlaki i ścieżki, dobrze działające i odpowiednio wyposażone punkty informacyjne. Proponowane są trzy turystyczne ścieżki piesze: ścieżka piesza żółta – kolory lata, ścieżka piesza czerwona – kolory jesieni, ścieżka piesza niebieska – kolory zimy.

Na pytanie dotyczące dominujących walorów turystycznych parku Mużakowskiego większość ankietowanych wskazuje walory przyrodnicze – 29%, 21% kulturowe, 24% wypoczynkowe, 12% krajoznawcze. Są osoby, które uważają za dominujące walory turystyczne: walory historyczne 1% i możliwość zbierania grzybów 3%. Zbieranie płodów leśnych jest bardzo atrakcyjną czynnością podczas wycieczek czy specjalnych wypraw do parku.

Na pytanie: „Co zmieniliby Pan/ Pani w Parku Mużakowskim?” respondenci odpowiadali przede wszystkim: oznakowanie tras, toalety, kosze na śmieci, nowe ścieżki, wytyczenie ścieżek pieszych i rowerowych po niemieckiej stronie parku, jakość i liczbę parkowych oznaczeń, większe nakłady na utrzymanie czystości i porządku szczególnie po stronie polskiej parku, wytyczenie szlaków rowerowych po polskiej stronie parku, oznaczenie obiektów, oznaczenie w parku historycznych dębów, poprawa zagospodarowania turystycznego, dostosowanie punktu informacyjnego po polskiej stronie na potrzeby turystów, zamieszczenie polskich napisów po niemieckiej stronie parku, odtworzenie kolejnych obiektów, oznakowanie ścieżek i punktu informacyjnego po stronie polskiej, więcej miejsc siedzących do odpoczynku, wykreowanie marki parku przez zastosowanie charakterystycznych symboli w promocji, większe nakłady na promocje parku Mużakowskiego.

Z badań wynika, że zdaniem 51% ankietowanych na atrakcyjność turystyczną parku Mużakowskiego wpływają wartości krajoznawcze, zdaniem 31% osób walory przyrodnicze. Według 16% ankietowanych znaczenie ma położenie geograficzne. Dwie osoby uważały, że na atrakcyjność tego miejsca wpływa organizowane corocznie Święto parku Mużakowskiego.

Większość ankietowanych zaobserwowała, że promocja parku Mużakowskiego jako miejsca posiadającego walory turystyczne jest zdecydowanie za mała – 67% odpowiedzi. Jest to dość wysoki wskaźnik, który świadczy o tym, że zarząd parku musi coś w tej kwestii zrobić. Tylko 21% respondentów uważa promocję parku za wystarczającą, a 20% nie ma na ten temat własnego zdania. Walory turystyczne stanowią punkt wyjścia do wykreowania produktu turystycznego. Park trzeba umiejętnie wypromować. W promocji można wykorzystać motyw diademu z brylantem. „Morena ma kształt, który można przyrównać do diademu. W jego centralnej części (prawie dokładnie pośrodku łuku) znajduje się brylant, czyli park Pücklera. Jak już wspomniano, park ten jest w powszechnym odbiorze największą atrakcją turystyczną tego regionu, wpisaną na listę UNESCO. Dlatego należy go odpowiednio wyeksponować.

Na pytanie: „Skąd przed przyjazdem czerpał Pan/ Pani informacje na temat parku?”, ankietowani odpowiadali: od rodziny, przyjaciół znajomych – 41%, własnych, poprzednich doświadczeń-14%, nie korzystało wcale – 10%, z Internetu – 28%, z map – 1%, z biura podróży, biura informacji turystycznej – 1%. Ankietowani podali także inne źródła informacji o parku Mużakowskiego: kurs pilota wycieczek, książki, film edukacyjny, oznakowania w rejonie parku.

55% badanych twierdzi, że oferta rekreacyjno-turystyczna parku Mużakowskiego jest zadowalająca, 22% – że jest atrakcyjna, 14% uważa ją za niedostateczną, a 6% nie ma na ten temat własnego zdania.

100% ankietowanych uważa, że warto ponownie odwiedzić park Mużakowskiego. Ankietowani najczęściej wskazują następujące argumenty: walory turystyczne, jest spokojnie, przyjemnie, można podziwiać przyrodę, park posiada walory estetyczne, przyrodnicze, widokowe, historyczne, krajobrazowe, kulturowe. Warto wrócić tu żeby się przejechać bryczką po parku, trudno zwiedzić go całego za pierwszym razem, jeden dzień na ogrom założenia parkowego to stanowczo za mało, w ciągu paru godzin trudno zobaczyć wszystko, jest tu cisza potrzebna do przemyśleń i odpoczynku psychofizycznego, ten park jest inny niż wszystkie., to jedyne w swoim rodzaju miejsce, park położony na terenie dwóch państw. Można uprawiać tutaj różne formy turystyki. Dla rowerzystów park stanowi dużą frajdę. Powyższe argumenty świadczą o tym, że miejsce to jest warte niejednokrotnych odwiedzin. Wspaniały punkt na rodzinny piknik. Poza tym, niesamowite są malownicze ścieżki, które właśnie teraz jesienią, gdy zalegają na nich liście, wyglądają rewelacyjnie. Park Mużakowskiego jest najwybitniejszym osiągnięciem architektury ogrodowej. To miejsce oferuje turystom mnóstwo walorów i przeżyć oraz udany wypoczynek. Warto tu spędzać wolny czas i wędrować śladami historii.

Na podstawie przeprowadzonej analizy i obserwacji stwierdza się, że walory przyrodniczo-krajobrazowe predysponują park Mużakowskiego do pełnienia funkcji turystyczno-rekreacyjnej. Turystyka w parku Mużakowskiego jest dziedziną o dużym potencjale i możliwościach rozwojowych. Warunkiem rozwoju turystycznego jest prawidłowe rozpoznanie potrzeb i oczekiwań społecznych. Ze względu na niewystarczającą infrastrukturę turystyczną, jak również brak kampanii promocyjnej o ogólnopolskim, a nawet europejskim zasięgu turystyka w parku Mużakowskiego i jego walory nie są szeroko rozpowszechnione.

### **Analiza SWOT dla parku Mużakowskiego**

Warto przeanalizować mocne i słabe strony parku oraz prześledzić szanse i zagrożenia, co pozwoli na lepsze zarządzanie tym miejscem, które być może wpłynie na większą liczbę turystów odwiedzających ten park.

Tabela 1. Analiza SWOT dla Parku Mużakowskiego

<b>Mocne strony</b>	<b>Słabe strony</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bogactwo walorów i atrakcji turystycznych.</li> <li>• Zachowany krajobraz kulturowy.</li> <li>• Atrakcyjność środowiska przyrodniczego.</li> <li>• Przełom Nysy Łużyckiej przez wał moreny czołowej, charakterystyczne tarasy widokowe.</li> <li>• Bogactwo flory i fauny.</li> <li>• Wpis transgraniczny na prestiżową listę UNESCO jako wspólne dziedzictwo polsko-niemieckie.</li> <li>• Uznanie parku Mużakowskiego za pomnik historii.</li> <li>• Położenie na terenie parku krajobrazowego Łuk Mużakowa.</li> <li>• Rozwój turystyki konnej – zwiedzanie parku bryczkami zaprzęgniętymi w konie husyckie.</li> <li>• Rozwój turystyki pieszej, rowerowej i zdrowotnej (uzdrowskiej), wykorzystującej właściwości wód leczniczych.</li> <li>• Działalność uzdrowska w Bad Muskau</li> <li>• Wydanie informatorów krajoznawczych.</li>   <li>• Dostępność przez cały rok od świtu do zmierzchu.</li> <li>• Wystawa fotograficzna prezentująca polskie dziedzictwo kulturowe i naturalne wpisane na listę UNESCO w hali krakowskiego Dworca Głównego w sierpniu 2007. Ekspozycja została przygotowana w trzech językach: polskim, angielskim i francuskim.</li> <li>• Współpraca polsko-niemiecka w celu rewaloryzacji parku Mużakowskiego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Słaba promocja parku.</li> <li>• Brak transgranicznych ofert turystycznych.</li> <li>• Słabo rozwinięta infrastruktura turystyczna, głównie po stronie polskiej.</li> <li>• Niedostosowanie punktu informacji do potrzeb turystów.</li> <li>• Słabe oznakowanie parku.</li> <li>• Słaby stan techniczny niektórych zabytków architektonicznych.</li> <li>• Niedostateczna liczba wytyczonych ścieżek i szlaków.</li> <li>• Brak utwardzonego, oznakowanego parkingu.</li> </ul>
<b>Szanse</b>	<b>Zagrożenia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zakłada się przystosowanie Nysy Łużyckiej na potrzeby turystyczno – rekreacyjne. Planowana jest budowa szlaku wodnego, spływu kajakowego na trasie Łęknica – Siedlec, docelowo Pieńsk, Gubin. Celowe staje się pobudowanie stanic. Turystyka kajakowa na tym terenie ma charakter tranzytowy. Wskazane byłoby opracowanie projektu skłaniającego turystów do dłuższego postoju i wizyty w parku Mużakowskiego.</li> <li>• Największą szansą jest idea stworzenia w Bad Muskau i Łęknicy ośrodka lecznictwa uzdrowskiego o znaczeniu ponadregionalnym i ustanowienie turystyki jako dominującego produktu regionu. Jak zauważamy, w planach miast Łęknica i Bad Muskau jest nadanie temu regionowi charakteru uzdrowskiego, a co się z tym wiąże turystyki zdrowotnej. Zakłada się utworzenie ośrodka lecznictwa zdrojowego, termalnego, wykorzystującego złoża gorącej wody mineralnej zalegającej w dolinie Nysy Łużyckiej. Zakłada się poszerzenie oferty związanej z uzdrowskiem o dodatkową ofertę usług turystycznych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliskość innych parków po stronie polskiej i niemieckiej.</li> <li>• Zbyt duża liczba turystów, niosąca zagrożenie dla środowiska naturalnego (antropopresja).</li> <li>• Brak środków finansowych.</li> <li>• Sezonowość turystyczna.</li> <li>• Wzrost atrakcyjność turystycznej i inwestycyjnej pobliskich gmin.</li> <li>• Zanik kultury łużyckiej.</li> </ul>

- Rozbudowa uzdrowiska w Bad Muskau. Nowe budynki miałyby stanąć za fasadą domu zdrojowego Hermannsbad i Willi Bellevue, nie zaburzając historycznego obrazu całości. Ośrodek miałby być nastawiony na fitness, odprężenie, dobre samopoczucie, oderwanie od codzienności (Steintz i in. 2003).
- Postępujące prace rewaloryzacyjne w parku Mużakowskiego.
- Odtworzenie Domku Angielskiego.
- Odbudowa Mostu Angielskiego.
- Odtworzenie arboretum, gdzie można by prowadzić hodowlę, badania i wystawy roślin.
- Utworzenie muzeum Pücklera w Nowym Zamku.
- Oznakowanie obiektów i tras jak za czasów księcia Pücklera na kamieniach.
- Inwestycja w promocje w mediach, nie tylko o zasięgu lokalnym.
- Poprawa bazy noclegowej po polskiej stronie parku. Budowa pensjonatów, schroniska młodzieżowego, gospodarstw agroturystycznych.
- Tereny i obrzeżenia parku Mużakowskiego można zagospodarować pod lokalizację pól golfowych.
- W otulinie parku urządzenie placu turniejowego i stadniny.
- Pomoc finansowa z Unii Europejskiej.
- Budowa nowych szlaków, ścieżek rowerowych i do jazdy konnej. Należałoby zaproponować piesze i rowerowe ścieżki po stronie niemieckiej parku.
- Otworzenie stacji rowerowej z parkingiem, wypożyczalnią rowerów i punktem napraw.
- Organizowanie częstych wycieczek szkolnych z całej Polski i Niemiec. Skierowanie oferty turystycznej dla młodzieży szkolnej, studentów: geologii, geografii, turystyki, historii, środowiska.
- W związku z przewidywanym zwiększeniem ruchu turystycznego należy szkolić nową kadrę polsko-niemieckich przewodników.
- Projekt pokazowej farmy z przejściem tradycyjnych wzorców polskiego rolnictwa. Na polach miałyby odbywać się pokazowa i doświadczalna uprawa roślin. Turyści mogliby uczestniczyć w zbiorach. Pückler opisywał tor wyścigowy, owczarnię i tkalnię, które należałoby odbudować. W dawnej owczarni można by utworzyć muzeum rolnictwa. Na pobliskich terenach można zorganizować wystawę maszyn rolniczych. Plan ten powstał w celu podkreślenia rolniczego charakteru Łęknicy oraz gospodarczego wykorzystania turystyki ekologicznej (Steintz i in. 2003).
- W parku Mużakowskiego, zgodnie z ideą Pückler, odbywać ma się Letni Festiwal Muzyczny, obejmujący koncerty, warsztaty muzyki klasycznej i współczesnej.
- Nad rzeką miałby powstać plac kempingowy obejmujący: pole zabaw, miejsce do wędkowania, amfiteatr, przystań dla wypożyczalni łodzi (Steintz i in. 2003).
- Wzbogacenie i oznakowanie punktu informacyjnego po stronie polskiej.

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utworzenie w Łęknicy biura turystycznego organizującego wycieczki po parku Mużakowskiego i Łuku Mużakowa.</li> <li>• Wydanie przewodnika turystycznego po parku Mużakowskiego.</li> <li>• Szansą wydaje się rozwój turystyki alternatywnej: geoturystyki związanej z atrakcyjnym ukształtowaniem terenu, ekoturystyki, czyli turystyki dla osób, dla których główną atrakcją jest kontakt z rzadkimi gatunkami flory i fauny, turystyki historyczno-kulturowej, która koncentruje się na dziedzictwie księcia Pücklera.</li> </ul> |  |
|---|--|

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Sołogub A., 2008, Walory Turystyczne Parku Mużakowskiego, Badania Fizjograficzne nad Polską Zachodnią, Seria A – Geografia Fizyczna, Tom 59: 161–177

Z analizy SWOT wynika, że park Mużakowskiego ma ogromne szanse na rozwój turystyki. Przed władzami miast i konserwatorów jest jeszcze wiele do zrobienia. Owe szanse wzmacniają pozytywne oddziaływanie mocnych stron i pozwalają unicestwić słabe strony. Celem tej analizy jest wykorzystanie atutów parku i podjęcie działań, które doprowadzą do wyeliminowania jego słabych stron. Planując przyszłość, park musi liczyć się także z zagrożeniami. Prognozowanie przyszłości powinno mieć postawę wielowariantową, to znaczy: park powinien nie tylko wpływać na rozwój turystyki, lecz także chronić swoje walory. Analiza SWOT pozwoli na wytyczenie kierunków działań w celu rozwoju i promocji turystycznej parku.

## Podsumowanie

Utrzymanie atrakcyjności parku Mużakowskiego wymaga dużego wysiłku, ale przede wszystkim wiedzy i umiejętności. Dzięki solidnej i nieustannej pracy specjalistów od ogrodnictwa park zasłynął z piękna w całej Europie. Unikalne walory przyrodnicze i kulturowe oraz transgraniczne położenie to atuty sprzyjające rozwojowi parku Mużakowskiego. Władze Łęknicy i Bad Muskau zaczęły właśnie w parku, w jego turystycznej atrakcyjności widzieć perspektywy rozwoju. Walory turystyczne przyczyniły się do rozwoju różnych form turystycznych, głównie turystyki pieszej, rowerowej i konnej.

Park Mużakowskiego determinuje kierunki rozwoju miast Łęknica i Bad Muskau. Miasta te pragną w przyszłości wykorzystać walory turystyczne, jakie posiada znajdujący się tam park Mużakowskiego na rzecz rozwoju funkcji turystyczno-usługowej. Dalekosiężne plany rozbudowy istniejącej bazy obsługi ruchu turystycznego wpisane są w działania proekologiczne. W Łęknicy mają powstać, podobne do tych w Bad Muskau, uzdrowiska wykorzy-

stujące wody mineralne, klimat, niezwykłą przyrodę i długoletnią tradycję. Najważniejszym powodem, dla którego przybywają tu coraz większe rzesze turystów, jest szereg walorów turystycznych parku Mużakowskiego. Unikająca przyroda, walory historyczne i kulturowe stanowią o coraz czytelniejszej przyszłości tego obszaru jako nowego zagłębia turystycznego

Wyniki przeprowadzonych badań świadczą o tym, że teren jest atrakcyjny turystycznie. Walory turystyczne są motywem odwiedzin parku zarówno przez mieszkańców Łęknicy, Bad Muskau, jak i turystów.

Szansą dla parku Mużakowskiego jest promocja walorów turystycznych i rozbudowa infrastruktury turystycznej. To teren, który zaspokoi turystę aktywnego, jak i przybysza poszukującego ciszy oraz odpoczynku. Omawiany park Mużakowskiego oferuje swoje walory, zapewniając zwiedzającym mnóstwo przeżyć i udany wypoczynek. Pobyt w uzdrowisku, piesze wędrówki, wycieczki rowerowe wśród borów, stawów, w dolinie Nysy Łużyckiej, zwiedzanie interesujących miejsc parkowych, udział w imprezach organizowanych przez Łęknicę i Bad Muskau, przejażdżki kolejką leśną, jazda bryczka są tylko niektórymi z wielu możliwości spędzenia tu wolnego czasu. Reasumując powyższe rozważania, można stwierdzić, że park Mużakowskiego posiada mnóstwo walorów turystycznych i tym samym staje się coraz bardziej atrakcyjny turystycznie. Turystyka powinna zostać rozwinięta do najwyższej rangi gospodarki regionu. Łęknica i Bad Muskau wspólnie powinny wykorzystywać swe walory kulturowe i przyrodnicze, z uwzględnieniem Łuku Mużakowa jako wyjątkowego zjawiska geologicznego i parku Mużakowskiego jako największej atrakcji turystycznej regionu. Nowy sposób myślenia zakłada odbudowę miasta, parku, uzdrowiska, jak było to zaplanowane przez księcia Pücklera, ale przystosowane na potrzeby tego stulecia, wiążącej kulturę, naturę, zdrowy styl życia z rozwojem turystyki.

## PIŚMIENNICTWO

1. Bartkowski T. (1974): *Zastosowanie geografii fizycznej*. PWN, Warszawa-Poznań.
2. Kowalczyk A. (2002): *Geografia turystyki*, Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa.
3. Kożuchowski K. (2005): *Walory przyrodnicze w turystyce i rekreacji*. Wydane Kurpisz. Poznań
4. Sołowiej D. (1987): *Podstawy metodyki oceny środowiska przyrodniczego*. Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
5. Sołogub A. (2008): *Walory Turystyczne Parku Mużakowskiego, Badania Fizjograficzne nad Polską Zachodnią*. W : *Seria A – Geografia Fizyczna*, Tom 59: 161-177, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
6. Steinitz C. i in. (2003): *Alternative futures for the Prince Puckler Cultural Landscape = Alternatywna wizja przyszłości Krajobrazu Kulturowego Księcia Pucklera, Bad Muskau*, Łęknica, Nochten, Published, Cambridge, MA: Harvard Design School



**Streszczenie:** Celem artykułu jest ocena walorów turystycznych Parku Mużakowskiego, ich rozmiarów i uwarunkowań rozwoju turystyki oraz kształtowanie i ochrona omawianego obszaru. Przedstawione zostaną wyniki badań ankietowych przeprowadzonych na 100 osobowej grupie osób odwiedzających Park Mużakowski. Ankieta miała na celu: określenie narodowości turystów, częstotliwość odwiedzin parku, czasu w nim spędzonego, liczby osób towarzyszących przy zwiedzaniu parku, motywów odwiedzin, uprawianych form turystyki, oraz ocenie walorów turystycznych, krajoznawczych, wypoczynkowych, obiektów historycznych w polskiej i niemieckiej części parku. Przeprowadzona została analiza SWOT, która miała na celu określenie walorów turystycznych oraz szans rozwoju turystyki w Parku Mużakowskim. Za pomocą tej analizy określono mocne i słabe strony parku. Zaproponowane zostały formy turystyki, które mogą przyczynić się do aktywizacji turystycznej tego miejsca. Zasugerowane zostaną także formy uatrakcyjnienia turystycznego i zagrożenia dla walorów omawianego parku. Na podstawie analizy SWOT zostanie udowodnione, że Park Mużakowski predysponuje do pełnienia funkcji turystyczno-rekreacyjnej. Turystyka w tym parku jest dziedziną o dużym potencjale i możliwościach rozwojowych. Ze względu na niewystarczającą infrastrukturę turystyczną, jak również brak kampanii promocyjnej o ogólnopolskim, a nawet europejskim zasięgu turystyka w Parku Mużakowskim i jego walory nie są szeroko rozpozszechnione.

**Słowa kluczowe:** park, ochrona, zabytek, turystyka

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Kamila Ziółkowska-Weiss, Instytut Geografii Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

ul. Podchorążych 2, 30-084 Kraków

tel.: 608 312 757, e-mail: kamilacamela@wp.pl



MARCIN POPIEL

Uniwersytet Jagielloński, Kraków, Polska

## **ROSNĄCE WYZWANIE DOSTĘPNOŚCI MIAST DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH TURYSTÓW W BUDOWANIU EUROPY BEZ BARIER NA PRZYKŁADZIE MIASTA KRAKOWA**

### **GROWING CHALLENGE OF ACCESSIBLE CITIES FOR DISABLED TOURISTS IN WORKING FOR A BARRIER-FREE EUROPE ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF CRACOW**

**Abstract:** Tourism is one of the most popular forms of entertainment for both healthy people and people with disabilities. The fact that the second mentioned social group takes part in tourism brings the need to adapt products and services to meet their specific needs. Barrier – free tourism improves the social situation of people with disabilities, giving them new opportunities. Many European cities are trying to create a friendly environment for the development of accessible tourism for all. One example is the city of Cracow.

The purpose of this article is to present the efforts of the city to promote tourism without barriers, where disabled people – on an equal footing with healthy subjects – have the opportunity to fully experience the joys of travelling. This paper presents several innovative good practices for the barrier – free environment of live, work and tourism in Cracow. Discussed are the inspiring solutions related to the availability of communication – transport, accommodation, availability of tourist sites, travel planning act, gathering information and exploring the city.

Thanks to the efforts of Cracow realizing these changes tourists with disabilities from all around the world have the opportunity to get to know the city, its values and tourism resources. A number of facilities are also for the benefit of disabled residents of the city. By increasing the availability of agglomeration, the tourism increases, new capital flows, giving the opportunity for further develop the good practices for accessibility tourism in Cracow.

**Key words:** accessibility, tourists with disabilities, accessible tourism, barrier – free city environment, Cracow

## Wstęp

Turystyka to dynamicznie rozwijająca się branża w Europie i osoby niepełnosprawne – czy też osoby starsze – stają się obecnie rosnącą grupą konsumentów zorientowaną na podróże, sport oraz inne usługi i produkty związane z rekreacją i wypoczynkiem. Fakt rosnącego popytu osób z dysfunkcjami na turystykę wymaga jej udostępniania i przetwarzania w turystykę „bez barier”. Dobre praktyki na drodze ku turystyce dostępnej dla wszystkich niosą korzyści nie tylko dla niepełnosprawnych, lecz również dla innych członków społeczeństwa, głównie osób starszych.

Turyści z dysfunkcjami nie tylko posiadają prawo do uczestnictwa w akcie podróżowania, wypoczynku, lecz przede wszystkim posiadają te same potrzeby i motywacje podejmowania turystyki co osoby zdrowe. Jednakże nadal – pomimo wielu prowadzonych przez Unię Europejską działań – doświadczenie podróży przez osoby niepełnosprawne wciąż określane jest przez pryzmat barier, którym muszą sprostać. Mowa o ograniczeniach na płaszczyźnie m.in.: transportu, niedostosowanej bazy noclegowej, miejsc turystycznych czy niewystarczającej informacji turystycznej i odpowiednio wyszkolonego personelu do pracy z tą konkretną grupą społeczną. Mimo, iż liczba turystów niepełnosprawnych jest spora i przychody z turystyki, dzięki zwiększeniu dostępności wielu usług i urządzeń, mogłyby również znacznie wzrosnąć, wielu dostawców usług turystycznych wciąż jeszcze nie uznaje znaczenia działań w tej kwestii.

Dostępność oznacza, iż osoby niepełnosprawne mają dostęp – na równi z innymi ludźmi – do środowiska fizycznego, transportu, technologii informacyjnych komunikacyjnych, edukacji, a także do innych usług i udogodnień. Dostępność jest warunkiem uczestnictwa w społeczeństwie i gospodarce, dlatego też znoszenie barier jest w samym środku strategii europejskiej w sprawie niepełnosprawności na lata 2010–2020 (European Commission 2012).

Ułatwianie dostępu nie powinno być traktowane jako obciążenie, tym bardziej, gdy mowa o udostępnianiu przestrzeni i obiektów dużych miast, gdyż zdecydowana większość Europejczyków żyje właśnie w tych jednostkach administracyjnych. Przykładem europejskiej metropolii, która chce sprostać wyzwaniom turystyki bez barier jest miasto Kraków, słynące przede wszystkim z wielu znakomitych zabytków, pozostałości dziedzictwa kulturowego. Ponadto Rynek Główny tego miasta znajduje się na liście UNESCO. Kraków przyciąga bardzo dużą liczbę turystów. Lepsza dostępność oferuje nowe możliwości biznesowe i jest bodźcem dla innowacji i wzrostu gospodarczego miasta, na którym wszyscy mogą skorzystać.

W związku z powyższym celem niniejszego artykułu jest cel poznawczy, czyli prezentacja wysiłków miasta Krakowa, mających na celu usunięcie barier w środowisku miejskim oraz promowanie równego udziału osób niepełnosprawnych nie tylko – w wąskim znaczeniu – w turystyce, ale i w społeczeństwie, gospodarce. Artykuł prezentuje kilka inspirujących, dobrych praktyk na rzecz środowiska życia, pracy i turystyki bez barier w Krakowie. Omówione zostaną m.in.: dostępność komunikacyjna – transport, baza noclegowa, dostępność miejsc turystycznych, akt planowania pobytu, zbierania informacji, jak i samego zwiedzania miasta.

## Niepełnosprawność, a dostępność

„Przestrzeń publiczna to miejsce spotkań, pracy, rekreacji – to przestrzeń, w której ludzie przemieszczają się z domu do pracy i z powrotem. Plac, rynek, skwer, bulwar, ulica – to miejsca, w których przebywają mieszkańcy i turyści, to obszar, gdzie następują interakcje i działania sprzyjające integracji lokalnych społeczności. Przestrzeń publiczna jest „sercem miasta”, które powinno tętnić życiem, jednoczyć mieszkańców i tworzyć pole do inicjatyw, pobudzania wyobraźni i rozwoju. Przestrzeń, która będzie przyjazna wszystkim, czyli dostępna dla każdego i bez względu na jego sprawność ruchową lub poznawczą zapewni pełną integrację społeczną jej użytkowników, stanie się miejscem zacieśniania więzi międzyludzkich i rozwoju społeczeństwa obywatelskiego” (Wysocki 2009, s.3).

Miasto – a w szczególności Kraków – to nie tylko miejsca publiczne, to również zabytki, muzea, obiekty turystyczne i kulturalne, które są w centrum zainteresowania turystów. Odwiedzając Kraków warto zapoznać się z jego walorami i zasobami turystycznymi. Mogą one zainteresować i oczarować turystów i tym samym skłonić ich do kolejnej wizyty. To wszystko możliwe jest jedynie przy wyrównywaniu szans turystów niepełnosprawnych na pełne poznanie piękna Krakowa, przez doświadczenie dostosowanych zabytków, miejsc turystycznych, jak i całej infrastruktury towarzyszącej turystyce.

Dostęp zależy od rodzaju niepełnosprawności i zdecydowanie wykracza poza sam typ fizyczny. Według Darcy (1998) dostęp charakteryzują trzy główne wymiary:

- dostęp fizyczny, który obejmuje osoby z fizyczną niepełnosprawnością, wymagającą często użycia wózków inwalidzkich czy pomocy spacerowych, ponadto nierzadko wymagającą zapewnienia dodatkowych udogodnień, jak np.: poręcze, rampy, podnośniki i inne,

- dostęp sensoryczny, który obejmuje osoby z upośledzeniem słuchu lub wzroku czy z innymi zaburzeniami. Osoby te wymagają wówczas specjalistycznych świadczeń, jak np.: oznakowania dotykowe, znaki wizualne, etykiety, systemy audio – wizualne, sygnały dźwiękowe dla wind i przejść dla pieszych oraz inne,
- dostęp komunikacyjny, obejmuje osoby, które mają trudności ze słowem pisanym, mówionym i czytanim czy z zaburzeniami mowy i słuchu, jak i osoby z innych kultur, wobec których wymagana jest dodatkowa pomoc w wyjaśnianiu i przekazywaniu informacji.

## **Prawne uwarunkowania dostępności dla niepełnosprawnych w Polsce**

Powszechnie wiadomo, iż osoby niepełnosprawne wraz z opiekunami, krewnymi oraz osoby starsze stanowią duży potencjalny segment rynku konsumentów usług turystyki i branży hotelarskiej (Burnett i Baker 2001). Jednakże wykorzystanie tej potencjalnej niszy na rynku zależne jest od tego, jak sektor turystyczny, jak i cały przemysł turystyczny zajmą się kwestią dostępności turystyki dla osób niepełnosprawnych. Łatwy dostęp będzie korzystny nie tylko dla osób z dysfunkcjami, ale także dla wielu innych członków społeczności.

Zarówno w krajowym, jak i międzynarodowym ustawodawstwie istnieją prawne zapisy zapewniające pełnoprawny dostęp do środowiska przestrzennego i zajmujące się ograniczeniem wykluczenia społecznego. W Polskim prawie Konstytucja RP zawiera zapis, iż „nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiejkolwiek przyczyny” (Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, art.32). W myśl powyższej informacji wszyscy obywatele są równi i oznacza to jednogłośnie, iż nie ma dyskryminacji. Kolejnym elementem prawnym, który pomaga osobom z dysfunkcjami jest uchwała Sejmu RP – Karta Praw Osób Niepełnosprawnych, przyjęta w 1997 r. Owa uchwała podkreśla, iż osoby niepełnosprawne mają prawo do samodzielnego, niezależnego życia. Ponadto w dokumencie jasno została wymieniona turystyka w kontekście prawa osób niepełnosprawnych do: „pełnego uczestnictwa w życiu publicznym, społecznym, kulturalnym, artystycznym, sportowym oraz rekreacji i turystyce odpowiednio do swych zainteresowań i potrzeb” (Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej, § 1, ust. 10).

## Główne utrudnienia dla niepełnosprawnych turystów i innowacyjne rozwiązania w Krakowie z tym związane

Osoby niepełnosprawne mają prawo i te same motywy podejmowania aktu podróżowania co osoby zdrowe. Turystyka jest sposobem na poszerzenie horyzontów i rozwijanie relacji między grupami społecznymi. Osoby niepełnosprawne są coraz mniej skłonne do odstawania od reszty społeczeństwa. Ponadto obecnie jest coraz więcej osób, które w wyniku wypadku, katastrofy nabywają niepełnosprawność i muszą się z nią zmagać. Stąd też chęć odczuwania radości podróży, która pozwala minimalizować zmiany w życiu, spowodowane kalectwem. Jednakże ich doświadczanie podróży wciąż jest ograniczane przez liczne bariery. Kraków wprowadził szereg udogodnień dla osób niepełnosprawnych w środowisku miejskim. Promuje również równy udział osób z dysfunkcjami w społeczeństwie i uczy ludzi na specjalne potrzeby, jakich wymaga ta konkretna grupa osób. Przykładem może być inicjatywa Fundacji Aktywnej Rehabilitacji oraz środowiska osób niepełnosprawnych, gdzie na dworcu autobusowym w Krakowie namalowano przekaz dla wszystkich, mający pobudzić empatię i pozwolić lepiej zrozumieć osoby niepełnosprawne (Fot. 1).





Fotografia 1. Rysunki na Regionalnym Dworcu Autobusowym w Krakowie  
(fot. Marcin Popiel)

## Transport

Kraków to duże miasto ze starym centrum, jak i nowymi obszarami poprzemysłowymi dlatego postęp w dostępności komunikacji dla wszystkich jest bardzo mile widziany.

Podczas gdy transport lotniczy staje się obecnie coraz łatwiejszy, przewoźnicy oferują coraz nowsze usługi, udogodnienia dla turystów, wciąż mają miejsce – od czasu do czasu – przypadki zaginięcia bagażu, opóźnienia w rozkładzie lotów, itp. Są to sytuacje niekomfortowe dla każdego turysty, a w szczególności dla osób niepełnosprawnych. Uszkodzenie lub nawet zagubienie wózka inwalidzkiego uniemożliwia dalszą podróż. Inne ograniczenia stojące na drodze osobom na wózku to m.in. brak odpowiedniego miejsca parkingowego przed lotniskiem lub niedostosowany transport miejski, trudności ze wsiadaniem do samolotu i wysiadaniem, niedostępne toalety w na pokładzie.



Dla osób niewidomych pojawia się kolejna bariera, mianowicie identyfikacja i odbiór bagażu. Przy dużych obiektach lotniskowych dochodzi również problem barier komunikacyjnych- źle oznakowane drogi, brak drogowskazów, brak przekazu informacji. To tylko kilka z wyzwań jakie stoją przed osobami niepełnosprawnymi.

Krakowskie lotnisko wprowadziło szereg udogodnień, dzięki którym niepełnosprawność nie pozbawia turystów możliwości podróżowania samolotem. Przed podróżą zaleca się poinformować linię lotniczą, biuro podróży lub obsługę lotniska o rodzaju niepełnosprawności i związanych z tym faktem potrzebach. Umożliwia to wcześniejsze przygotowanie odpowiedniej pomocy i sprawną obsługę na terenie lotniska. Zaleca się podać:

- rodzaj niepełnosprawności,
- problemy z przemieszczaniem się,
- problem z odbiorem komunikatów (wizualnych i głosowych na terenie lotniska),
- rodzaj używanego sprzętu medycznego lub pomocniczego, jak np. wózek inwalidzki,
- lekarstwa zażywane podczas podróży,
- asysta psa przewodnika,
- specjalne wymagania dotyczące jedzenia ([www.krakowairport.pl](http://www.krakowairport.pl) dostęp: 12.03.2013).

Na terenie krakowskiego lotniska osoby niepełnosprawne mają prawo do specjalnej asysty na terenie portu, jak i podczas lotu. Wynika to z przepisów unijnych (rozporządzenie WE1107 z dn. 5 lipca 2006). Ponadto istnieje specjalne „niebieska ścieżka” czyli system oznaczeń, a także paneli przywoławczych, które ułatwiają osobom niepełnosprawnym poruszanie się po lotnisku oraz dojazd do obiektów terminalowych.

Kluczowym elementem podczas rozpoczynania podróży z/do lotniska jest transport. W pobliżu wejścia do portu lotniczego znajduje się postój taksówek, umożliwiający dogodny dojazd i odjazd z terminali. Taksówki dostosowane są do przewozu osób niepełnosprawnych na wózkach inwalidzkich, a także samych wózków. Inną formą dojazdu jest kolej. Z Dworca Głównego w Krakowie kursuje specjalna szybka linia kolejowa dostosowana do potrzeb osób z dysfunkcjami. Na Dworcu Głównym znajduje się nawet specjalnie dedykowana kasa, oznaczona numerem X.

Inną formą transportu z/do lotniska jest autobus miejski, znajdujący się w pobliżu terminala międzynarodowego. Jest on również dostosowany do przewozu osób niepełnosprawnych. Ponadto pomiędzy terminalem między-

narodowym, dworcem kolejowym a terminalem krajowym kursuje bezpłatny autobus również przystosowany do potrzeb wszystkich turystów (Fot. 2).



Fotografia 2. Autobus wahadłowy na lotnisku Kraków – Balice

Parkingi lotniskowe mają specjalne wytyczone miejsca dla osób z dysfunkcjami. Miejsca te oznaczone są symbolami osoby na wózku inwalidzkim i są ulokowane blisko wejścia do terminali.

Do obsługi osób niepełnosprawnych przystosowane zostały również osobne stanowiska odprawy. Mają one obniżone blaty do obsługi osób na wózkach inwalidzkich, jak również dedykowane miejsca siedzące do oczekiwania na kolejne etapy podróży ([www.krakowairport.pl](http://www.krakowairport.pl) dostęp: 12.03.2013) (Fot. 3).



Fotografia 3. Powyżej stanowisko do odpraw turystów niepełnosprawnych, poniżej telefon do użytku osób na wózkach (po lewej) oraz miejsca zarezerwowane (po prawej) (fot. Marcin Popiel)

Po przejściu kontroli bezpieczeństwa pasażer oczekuje na wejście na pokład samolotu w sali odpraw, która wyposażona jest w specjalnie przystosowane siedziska (miejsca zarezerwowane). W przejściu z sali odpraw na pokład samolotu towarzyszy pracownik asysty. Od wejścia na pokład dalszej pomocy pasażerowi niepełnosprawnemu udziela personel linii lotniczej.

Infrastruktura krakowskiego lotniska obejmuje również punkty przywoławcze „help point”, pozwalające na bezpośrednie wezwanie pracowników asysty. Ponadto przystosowane toalety, telefony do użytku osób niepełnosprawnych oraz windy przyjazne osobom z dysfunkcjami, posiadające informację wizualną (Fot. 4). Na całym lotnisku wprowadzono także wizualno-dźwiękowy system informacji. Informuje on o lotach, jak również i innych komunikatach. Wyświetlane są na ekranach w formie wizualnej, jak i formie dźwiękowej przez system nagłośnienia lotniska.

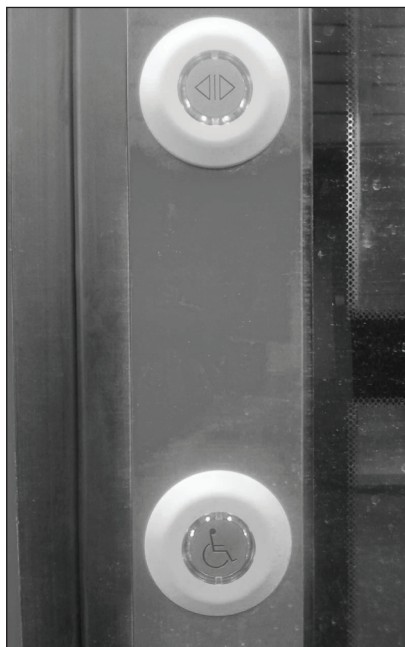


Fotografia 4. Winda dla niepełnosprawnych (fot. Marcin Popiel)

Transport miejski to kolejny ważny element podróżowania w Krakowie. Wspierane przez ukierunkowaną politykę dotyczącą transportu, miasto poprawiło swoją przestarzałą infrastrukturę komunikacyjną oraz system informacji. Obecnie prawie wszystkie autobusy są niskowejsiowe i niskopodłogowe ze specjalnymi poręczami i zapowiedziami głosowymi. Do końca 2013 r. planuje się wyposażenie wszystkich tramwajów w te udogodnienia ([www.mpk.krakow.pl](http://www.mpk.krakow.pl) dostęp: 12.03.2013).

Dla niepełnosprawnego turysty ważne są niemal wszystkie aspekty, poczynając od koloru przystanku, który w kolorze kontrastującym jest łatwiej dostrzegalny dla słabowidzących, po dostosowane podjazdy, pochylnie dla osób na wózkach. Infrastruktura przystanków komunikacji miejskiej w Krakowie również dostosowana jest do potrzeb osób niepełnosprawnych. Na wielu przystankach umieszczone są specjalne chropowate nawierzchnie, które informują niewidomych o zbliżaniu się do krawędzi i konieczności zachowania ostrożności. Ponadto niektóre przystanki tramwajowe posiadają specjalne podwyższenia – platformy, ułatwiające osobom na wózkach wjazd do tramwaju.

W tramwajach, jak i autobusach częstym problemem jest „obsługa” tych pojazdów. Przyciski do otwierania drzwi sąsiadują z przyciskami awaryjnymi, lub znajdują się za wysoko. W Krakowie rozwiązano ten problem poprzez wprowadzenie przycisków często opisanych dodatkowo alfabetem Braille’a, dzięki czemu osoby niedowidzące nie popełnią błędu. Ponadto dodano specjalne przyciski z emblematem osoby niepełnosprawnej, które znajdują się niżej od tradycyjnych, umożliwiając tym samym podróżowanie bez barier dla osób na wózkach (Fot. 5). Dzięki tym działaniom komunikacja miejska w Krakowie przestaje być niedostępna dla osób niepełnosprawnych.



Fotografia 5. Dodatkowe przyciski dla niepełnosprawnych do otwierania drzwi w komunikacji miejskiej (fot. Marcin Popiel)

## Baza noclegowa

Kraków jest jednym z największych miast w Polsce i stanowi cel przyjazdu wielu turystów z kraju i zagranicy. Ze względu na zabytki, unikalny charakter i niepowtarzalną atmosferę miasta co roku przyjeżdża rzesza turystów. W związku z tym baza noclegowa miasta również z roku na rok się powiększa.

Racjonalnie dostosowanie zakwaterowanie dla osób niepełnosprawnych nadal pozostaje kolejnym wyzwaniem w podróży osób z dysfunkcjami. Bardzo mało obiektów dysponuje pokojami przystosowanymi do tego konkretnego turysty uwzględniając m.in.: nisko umieszczone kontakty, suszarki do rąk, wieszaki na ręczniki czy łóżka. Kolejnym problemem są również windy, miejsca parkingowe, których nierzadko brak lub są one oddalone od hotelu (Błaszczuk i Witkowski 2006).

Obecnie bardzo dużą uwagę zwraca się na likwidację barier architektonicznych. Najlepsza sytuacja panuje w hotelach o najwyższej kategoryzacji. Stanowi to jednak często barierę dla osób niepełnosprawnych, gdyż hotele te mają wysoką cenę. Dzięki rosnącemu problemowi dostępności obiektów noclegowych dla potrzeb osób niepełnosprawnych, właściciele hoteli i innych obiektów zakwaterowania starają się znosić bariery architektoniczne.

W Krakowie większość obiektów w obrębie Starego Miasta jest dostosowana do obsługi turystów niepełnosprawnych. W znalezieniu i odpowiednim wyborze noclegu pomocą służą punkty Małopolskiego Systemu Informacji Turystycznej, które w swojej bazie posiadają ponad 110 obiektów z udogodnieniami dla niepełnosprawnych (przekaz słowny – stan na dzień 13.03.2013r.). Ponadto opis bazy noclegowej dedykowanej osobom z dysfunkcjami można znaleźć w przewodniku „Turystyka bez barier – Kraków. Przewodnik turystyczny dla osób niepełnosprawnych mających problem z poruszaniem się”, o którym mowa w dalszej części artykułu.

## Atrakcje turystyczne

Atrakcje są elementami destynacji turystycznej, które stymulują cel podróży i zwiedzania. Mogą to być atrakcje związane z rekreacją (parki rozrywki, parki wodne), miejsca związane z naturą (parki narodowe, krajobrazowe), miejsca historyczne (pola bitew, muzea) czy atrakcje społeczno – kulturalne (festiwale). Wszystkie z nich można znaleźć w Krakowie.

Większość ograniczeń napotykanych przez turystów niepełnosprawnych w przebiegu tych działań koncentruje się na niedostępności terenu, obiektów.

Słaby dostęp do muzeów, zabytków czy obiektów kulturalnych ogranicza osoby niepełnosprawne, gdyż nie mogą one korzystać z pełnych możliwości wypoczynku, w porównaniu do turystów bez niepełnosprawności.

W Krakowie niewątpliwą atrakcją jest Rynek Główny z Sukiennicami, Ratuszem i Bazyliką Mariacką. Ze względu na jego równą nawierzchnię wykonaną z płyt i kostek, możliwe jest bezbarierowe przemieszczanie się osób niepełnosprawnych. Jednak już większość sklepów czy restauracji w jego obrębie wymaga pokonania co najmniej jednego stopnia. W sezonie letnim rozkładane są kawiarniane ogródki, które są dostępne bez żadnych barier. W obrębie Rynku Głównego znajdują się również toalety publiczne, dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Większość muzeów w ścisłym centrum Krakowa dostosowana jest do wymogów architektury bez barier, dzięki czemu turyści mogą odwiedzić wiele obiektów kulturalnych w tym mieście.

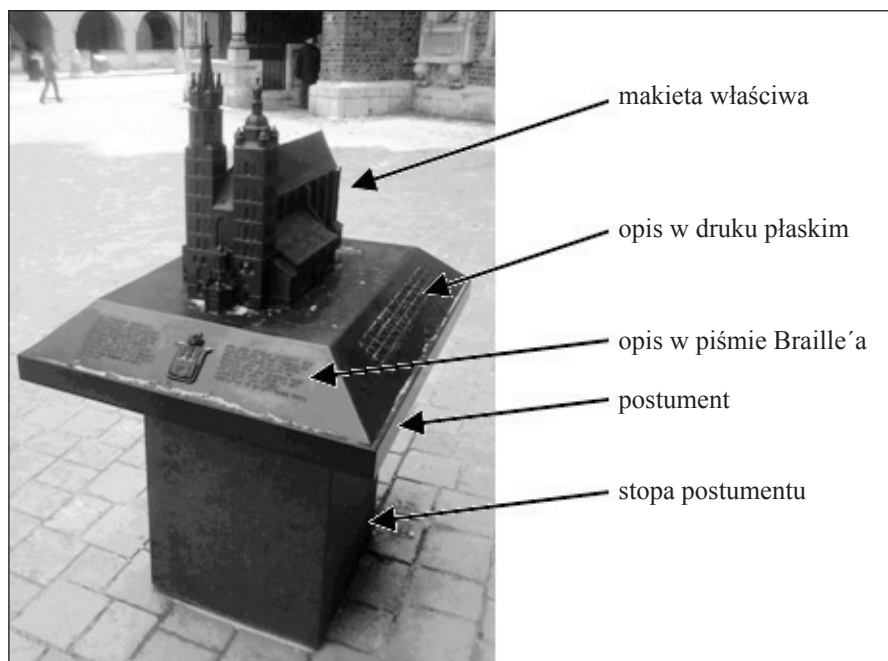
Najbardziej znaną atrakcją Krakowa jest wzgórze wawelskie z Zamkiem Królewskim. Z powodu dużej ilości schodów oraz skomplikowanej – wielokondygnacyjnej – architektury obiektu, nie posiada on wielu udogodnień dla niepełnosprawnych. Jedynie w sezonie zimowym osoby mogą skorzystać z asysty pracowników muzeum i zwiedzić wówczas wyższe kondygnacje. Taką wizytę należy jednak wcześniej zgłosić telefonicznie ([www.krakowlife.pl](http://www.krakowlife.pl) dostęp: 12.03.2013).

Poza Starym Miastem słynną dzielnicą Krakowa jest Kazimierz. Znajduje się tam wiele synagog, ze względu na żydowską historię. Ponadto Kazimierz słynie z niepowtarzalnej atmosfery wąskich uliczek. Jednakże brakuje udogodnień dla niepełnosprawnych na wózkach. Krawężniki są wysokie, synagogi w większości nie posiadają bezbarierowego dostępu, a piękne, wąskie uliczki pokrywa nierówny bruk.

Jednak Kraków znalazł rozwiązanie dla osób niepełnosprawnych, dzięki któremu zarówno osoby na wózkach, osoby niewidome, jak i turyści z każdym innym rodzajem niepełnosprawności mogą zapoznać się bliżej z atrakcjami miasta. W dwunastu miejscach w centrum Krakowa znajdują się makiety dotykowe, które stanowią nową atrakcję turystyczną miasta o nazwie „Droga Królewska dla Niepełnosprawnego Turysty”. Jest to projekt zrealizowany przez Urząd Miasta Krakowa, którego celem było stworzenie atrakcyjnej trasy turystycznej dla osób z dysfunkcjami wzroku oraz niepełnosprawnością ruchową. Jest to pierwsze tego typu przedsięwzięcie w Polsce. Powstało dzięki unijnemu dofinansowaniu w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego. Na „Drogę Królewską dla Niepełnosprawnego Turysty” składa się dwanaście makiet (9 makiet na postumentach, 3 to instalacje wiszące).

Makiety stojące składają się z makiety właściwej danej atrakcji, opisu w piśmie Braille'a, opisu w druku płaskim, postumentu oraz stopy postumentu. Ze względu na specjalnie zaprojektowane postumenty możliwy jest podjazd wózkiem inwalidzkim i zapoznanie się z makietą (Fot. 6). Instalacje wiszące również posiadają dwa rodzaje opisu, są zawieszane na odpowiedniej wysokości i mają charakter płaskorzeźby. Makiety przedstawiają następujące krakowskie atrakcje:

- Barbakan z murami obronnymi,
- obszar Starego Miasta z Drogą Królewską,
- portret Jana Matejki na fasadzie domu artysty (Fot. 7),
- Bazylika Mariacka,
- Sukiennice,
- Ratusz,
- Zespół Klasztorny oo. Franciszkanów,
- witraż Wyspiańskiego – „Bóg Ojciec, Stań się!”,
- Kościoły św. Piotra i Pawła oraz św. Andrzeja,
- okno romańskie,
- Pałac Biskupa Erazma Ciołka,
- Wzgórze Wawelskie.



Fotografia 6. Makieta stojąca (Bazylika Mariacka) (fot. Marcin Popiel)





Fotografia 7. Fasada domu Jana Matejki z makietą wiszącą portretu artysty (fot. Marcin Popiel)

## Planowanie i organizacja pobytu

Dla osób niepełnosprawnych planowanie i organizacja pobytu mogą być często problematyczne. W zależności od rodzaju niepełnosprawności podróży muszą zwracać uwagę na różne elementy spełniające ich potrzeby.

Usługodawcy działający na rynku turystycznym winni dokładać wszelkich starań w celu zwiększenia dostępności atrakcji w destynacjach turystycznych. To samo dotyczy samorządu każdej jednostki administracyjnej. Z drugiej strony osoby niepełnosprawne winny zasięgnąć, jak najwięcej informacji z różnych źródeł o docelowej destynacji, dzięki czemu łatwiej zaplanować podróż pod kątem możliwości pokonania barier.

W Krakowie wydano specjalny przewodnik: „Turystyka bez barier – Kraków. Przewodnik turystyczny dla osób niepełnosprawnych mających problem z poruszaniem się”. Opisuje on obiekty, które są udostępnione dla osób z dysfunkcjami. Poza typowymi dla tego rodzaju publikacji informacjami, jak: mapki, historia, legendy, przewodnik został wzbogacony o takie szczegóły, jak liczba schodów, dostępność toalet, wysokość krawężników, itp. Zawiera również dział praktycznych wskazówek odnośnie planowania przyjazdu do Krakowa, wyszukiwaniu noclegu, jak i samej organizacji pobytu.

W procesie organizacji pobytu w Krakowie – oraz w całej Małopolsce – pomaga Małopolski System Informacji Turystycznej (MSIT). Opiera się on na sieci jednostek świadczących usługi informacji turystycznej (IT). Z zało-

żeń system ten jest przyjazny dla użytkowników i odpowiada wyzwaniom każdego turysty pod względem informacyjnym, doradczym i promocyjnym. Obecnie jeszcze nie wszystkie jednostki funkcjonujące w systemie są dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, ale docelowo sugeruje się, aby coraz więcej punktów informacji było przyjaznych osobom z dysfunkcjami. Obecne udogodnienie obejmują:

- odrębne stanowiska komputerowe wraz z oprogramowaniem dla osób niepełnosprawnych (w tym osób niewidomych i niewodowidzących),
- materiały promocyjno – informacyjne i multimedialne dla osób niewidomych i niedowidzących (materiały w Braille'u, katalog atrakcji turystycznych Małopolski w druku powiększonym),
- audyt miejsc turystycznych pod kątem możliwości udostępniania ich dla osób niepełnosprawnych wraz z opisem stanu aktualnego i rekomendacjami ewentualnych zmian zwiększających poziom dostępności,
- podjazdy / windy ułatwiające dostęp do punktów IT osobom poruszającym się na wózkach ([www.malopolskie.pl](http://www.malopolskie.pl) dostęp: 12.03.2013).

W Krakowie znajduje się siedem jednostek MSIT, które służą pomocą osobom niepełnosprawnym. Oznaczone są one specjalnym logiem. Wszystkie punkty dostosowane są do obsługi turystów z dysfunkcjami. Jednostki udzielają również pełnej informacji drogą telefoniczną, bez konieczności wizyty w oddziale.

## Podsumowanie

Dostęp do turystyki, różnego rodzaju usług, produktów z nią związanych, powinien być normą, a nie wyjątkiem. Faktem jest, że zapewnienie dostępności nie zawsze jest łatwym zadaniem, lecz obecnie – w dobie budowanie Europy „dla wszystkich” – potrzeba coraz więcej miast bez barier. Kraków jest przykładem aglomeracji miejskiej, która stara się usuwać bariery w środowisku miejskim oraz promować rozwój udziału osób niepełnosprawnych oraz starszych w turystyce. Dzięki wysiłkom wkładanym w te zmiany turyści z dysfunkcjami z całego świata mają możliwość bliższego poznania miasta, jego walorów i zasobów turystycznych. Szereg udogodnień jest również korzyścią dla niepełnosprawnych mieszkańców Krakowa. Poprzez zwiększenie dostępności miasta, wzrasta ruch turystyczny, napływa nowy kapitał, dając możliwość dalszego rozwoju dobrych praktyk ku dostępności miasta dla wszystkich.

## PIŚMIENNICTWO

1. Błaszczuk W., Witkowski Cz. (2006): *Hotelarstwo w Polsce*. Wyd. Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno – Przyrodniczej im. Wincentego Pola, Lublin.
2. Burnett J., Baker H. (2001): *Assessing the travel – related behaviors of the mobility – disabled consumer*. “Journal of Travel Research” 40, s.4-11
3. Darcy S. (1998): *Anxiety to Access: Tourism patterns and experiences of NSW people with physical disabilities*. Tourism New South Wales, Sydney.
4. European Commission (2012): *Access – City Award 2012 : Rewarding and inspiring accessible cities across the EU*. Publications Office of the European Union, Luxembourg.
5. Wysocki M. (2009): *Dostępna przestrzeń publiczna. Samorząd równych szans*. Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, Kraków.

## AKTY PRAWNE

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. Opracowano na podstawie: Dz. U. z 1997 r. Nr 78, poz. 483, z 2001 r. Nr 28, poz. 319, z 2006 r. Nr 200, poz. 1471, z 2009 r. Nr 114, poz. 946.
2. Rozporządzenie (WE) nr 1107/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 5 lipca 2006 r. w sprawie praw osób niepełnosprawnych oraz osób o ograniczonej sprawności ruchowej podróżujących drogą lotniczą.
3. Uchwała Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 1 sierpnia 1997 r. Karta Praw Osób Niepełnosprawnych (M.P. z 13.08.1997 r. Nr 50 poz. 475).

## ŹRÓDŁA INTERNETOWE

1. [www.krakowairport.pl](http://www.krakowairport.pl) (dostęp: 12.03.2013).
2. [www.krakowlife.pl](http://www.krakowlife.pl) (dostęp: 12.03.2013).
3. [www.malopolskie.pl](http://www.malopolskie.pl) (dostęp: 12.03.2013).
4. [www.mpk.krakow.pl](http://www.mpk.krakow.pl) (dostęp: 12.03.2013).

**Streszczenie:** Turystyka jest jedną z najbardziej popularnych rozrywek zarówno dla osób zdrowych, jak i niepełnosprawnych. Fakt udziału tej drugiej grupy społecznej w ruchu turystycznym niesie konieczność dostosowywania produktów i usług do ich potrzeb. Turystyka bez barier poprawia sytuację społeczną osób z dysfunkcjami, dając im nowe możliwości. Wiele europejskich miast stara się stwarzać przyjazne środowisko do rozwoju turystyki dla wszystkich. Przykładem jest miasto Kraków.

Celem niniejszego artykułu jest prezentacja wysiłku miasta mającego na celu promowanie turystyki bez barier, gdzie osoby niepełnosprawne – na równi z osobami zdrowymi – mają możliwość pełnego doświadczania radości podróżowania. Artykuł przedstawia kilka innowacyjnych dobrych praktyk na rzecz środowiska życia, pracy i turystyki bez barier w Krakowie. Omówione zostają inspirujące rozwiązania związane z dostępnością komunikacyjną – transport, baza noclegowa, dostępnością miejsc turystycznych, aktem planowania pobytu, zbierania informacji, jak i samego zwiedzania miasta.

Dzięki wysiłkom opisanym w artykule wysiłkom wkładanym w te zmiany turyści z dysfunkcjami z całego świata mają możliwość bliższego poznania miasta, jego walorów i zasobów turystycznych. Szereg udogodnień jest również korzyścią dla niepełnosprawnych mieszkańców tego miasta. Poprzez zwiększenie dostępności aglomeracji, wzrasta ruch turystyczny,

napływa nowy kapitał, dając możliwość dalszego rozwoju dobrych praktyk ku dostępności miasta dla wszystkich.

**Słowa kluczowe:** dostępność, turyści niepełnosprawni, turystyka dostępna, środowisko miejskie bez barier, Kraków

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Marcin Popiel, Zakład Gospodarki Turystycznej i Uzdrawiskowej

Instytut Geografii i Gospodarki Przestrzennej

Uniwersytet Jagielloński

e-mail: marcin.popiel@uj.edu.pl

ŁUKASZ BAWOROWSKI, ANNA MARIA URBANIAK

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, Poznań, Polska

**REPUBLIKA ALTAJU JAKO DESTYNACJA  
TURYSTYCZNA.  
PRZYCZYNY MAŁEGO ZAINTERESOWANIA**

**ALTAI REPUBLIC AS A TOURIST DESTINATION.  
REASONS OF LOW INTEREST**

**Abstract:** The aim of this article is to show the greatest tourist attractions of the siberian Altai Republic and to show the reasons why tourists are not as interested in visiting this region as they should be because of its unique heritage. To create this article authors used information gathered during the stay in Altai Republic in summer 2011 from interviews and observations. They also found some important information in a couple of publications (written mostly in Russian) and also data and statistics available in the Internet. To evaluate the attractiveness of the studied area for tourists analysis of opportunities, threats, strengths and weaknesses (SWOT) was used. The results of SWOT analysis shows that the Altai Republic could be a very popular tourist destination due to its natural and cultural values (f.ex. the highest Siberian mountain, ancient tombs and petroglyphs). It is not that popular because of some reasons among which the most important are: difficult accessibility of the region, decades of neglect in transport infrastructure and accommodation facilities at the time of the Soviet Union and low level of dissemination of attractions on the international forum. The situation is getting better every year as the authorities and organizations try to show The Republic as a very beautiful, unique and friendly place with many attractions of different kinds. The increased interest in this area among tourists may also occur in connection with the observed trends in recent years. Those trends shows increase in the level of popularity geographically and culturally distant tourist destinations which are still not mass tourism destinations.

**Key words:** Altai Republic, tourism, tourist destination, Siberia, SWOT

## Wstęp i cel pracy

Turystyka jest aktualnie jedną z najintensywniej rozwijających się gałęzi gospodarki. Według danych Światowej Organizacji Turystyki (UNWTO) generuje ona dla światowej gospodarki ogromne korzyści, wśród których wymienić należy: 9% światowego PKB oraz 255 milionów miejsc pracy (co oznacza, iż średnio co 12 osoba jest zatrudniona w tej branży). Ponadto UNWTO prognozuje, iż w ciągu kolejnych 10 lat nastąpi wzrost wygenerowanego PKB do 10%, a ilość miejsc pracy do 328 milionów. Oznacza to, że turystyka jest na trzecim miejscu jeśli chodzi o gałęzie gospodarki<sup>1</sup>. Coraz większa liczba osób decyduje się na podróżowanie, a coraz więcej miejsc zyskuje miano destynacji turystycznych, czego następstwem jest powstawanie nowych ofert wyjazdów zorganizowanych. Niektóre z tych miejsc, mimo posiadania walorów o dużej wartości dla potencjalnych odwiedzających nie stają się obszarem wzmożonej recepcji turystów, bądź nie dzieje się to w takim stopniu jak można by oczekiwać analizując jakość prezentowanych na danym terenie atrakcji. Przykładem takiej sytuacji jest kwestia rozwoju turystycznego syberyjskiego Ałtaju. Naukowcy badający współczesne trendy w turystyce wskazują na wzrost znaczenia destynacji egzotycznych (pozaeuropejskich) (Kruczek 2011). Federacja Rosyjska w zestawieniach UNWTO wciąż jeszcze znajduje się na końcu pierwszej dziesiątki najpopularniejszych destynacji, a w 2012 roku znajdowała się poza nią (*World Tourism Organisation* 2013), ale śledząc ilość ofert proponujących wyjazdy zorganizowane na Wschód można przypuszczać, iż będzie to w przyszłości jedna z najbardziej pożądanых destynacji na rynku „egzotycznych” ofert turystycznych, szczególnie, że miejsca takie jak Turcja, Tunezja czy Egipt, z racji powszechnej dostępności wynikającej z niskich cen ofert oraz dużej ich ilości, przestają być przez turystów postrzegane jako „egzotyczne”. Rodzi to potrzebę, szczególnie wśród konsumentów posiadających znaczne środki finansowe, poszukiwania coraz to nowych celów wypoczynku urlopowego. Tym bardziej, że charakter samego wypoczynku również się zmienił. Klasyczne 3 x S (*sun, sea, sand*), często jest zastępowane przez 3 x E (*entertainment, excitement, education*) (Kruczek 2009). Oznacza to przewagę zainteresowania ofertami proponującymi rezygnację z wysokiego komfortu zakwaterowania na rzecz bliższego kontaktu z naturą, kulturą i tradycjami odwiedzanego regionu. W taki schemat dobrze wpisują się wyprawy na Syberię. Analizując programy poszczególnych wycieczek nietrudno dostrzec, iż głównym celem wyjazdów w tam-

---

<sup>1</sup> <http://www.unwto.org/> (dostęp z dnia 25.06.2013 r.).

tym kierunku jest oglądanie jeziora Bajkał, najgłębszego jeziora na Ziemi oraz największego na świecie rezerwaru wody pitnej. Trudno konkurować z takimi walorami, do których dodać należy mnogość endemicznych przedstawicieli flory i fauny. Warto jednak rozważyć dlaczego Złote Góry Ałtaju, wpisane przecież w 1998 roku na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO jako region najlepiej prezentujący bioróżnorodność północnej części Azji, właściwie nie pojawiają się w programach wycieczek na Syberię. W uzasadnieniu decyzji UNESCO podaje, iż w rejonie Ałtaju znajduje się najbardziej kompletna reprezentacja wysokogórskich stref wegetacyjnych centralnej Syberii, od stepów, laso-stepów, lasów mieszanych, aż po strefy: alpejską i subalpejską. W górach żyje także wiele endemicznych gatunków, w tym niezwykle rzadka pantera śnieżna nazywana irbisem<sup>2</sup>. Mimo to pobieżnie przeglądając oferty polskich biur podróży można znaleźć wiele wycieczek nad Bajkał<sup>3</sup> i tylko dwie propozycje dotyczące Ałtaju<sup>4</sup>.

Celem autorów artykułu jest ukazanie głównych atrakcji Republiki Ałtaju oraz próba uzasadnienia małego zainteresowania tym regionem ze strony turystów poprzez wskazanie słabych i mocnych stron oraz szans i zagrożeń dla rozwoju turystyki w tej części Azji. W ramach metod i narzędzi badawczych posłużono się przede wszystkim obserwacjami uczestniczącymi podczas pobytu w opisywanym regionie, a także analizą źródeł oraz analizą SWOT.

## Najważniejsze atrakcje turystyczne Republiki Ałtaju

Republika Ałtaju jest jednym z 83 autonomicznych podmiotów tworzących Federację Rosyjską. Położona jest ona w południowej części Syberii, na styku granic Rosji, Kazachstanu, Chin i Mongolii. Składa się z 10 regionów: gorno-ałtajskiego, majmińskiego, turoczackiego, czemalskiego, ust-kańskiego, ust-koksińskiego, ongudajskiego, szebalińskiego, ułagańskiego i kosz-agackiego (rycina 1). Całe terytorium zamieszkuje około 200 000 ludzi; 60% z nich to napływowa ludność rosyjska. Pozostałe 30% to ludność pochodzenia turecko-mongolskiego należąca do kilku grup etnicznych: Czelkanów, Kumandyńczyków, Tubalarów, Szorców, Ałtaj-kizi, Teleutów, Telengitów i Telesów.

<sup>2</sup> <http://whc.unesco.org/en/list/768> (dostęp z dnia 20.06.2013 r.).

<sup>3</sup> M.in. oferty biur podróży: *Logos Tour, Wycieczki na Kresy, Go!Bajkał, Logos Travel, Almatu, Supertramp, Wakacje dla seniorów, Bezkrusy*.

<sup>4</sup> [http://3kot.pl/?pl\\_syberia-2013-altaj,72](http://3kot.pl/?pl_syberia-2013-altaj,72); [http://www.orbis.travel.pl/Wycieczka\\_objazdowa/Inny/B%C5%82%C4%99kitnymi\\_jeziorami\\_A%C5%82taju,o5445146,19796.html](http://www.orbis.travel.pl/Wycieczka_objazdowa/Inny/B%C5%82%C4%99kitnymi_jeziorami_A%C5%82taju,o5445146,19796.html) (dostęp z dnia 21.06.2013 r.).

Republika Ałtaju ma powierzchnię 92902 km<sup>2</sup> i charakteryzuje się bardzo urozmaiconym ukształtowaniem terenu, które zostało, jak wspomniano, dostrzeżone przez przedstawicieli UNESCO. To właśnie walory związane z interesującym krajobrazem, różnorodnością flory i fauny oraz sferą kulturową stanowią podstawę atrakcyjności turystycznej tego obszaru.



Rycina 1. Mapa rejonów Republiki Ałtaju

Źródło: [http://loi.ssc.ru/bdm/nso/attr/sfo/altai\\_r.htm](http://loi.ssc.ru/bdm/nso/attr/sfo/altai_r.htm) (dostęp z dnia 23.06.2013 r.)

Do najważniejszych atrakcji należą: możliwość uprawiania wielu form aktywności rekreacyjnej (rafting, trekking, kolarstwo) w otoczeniu mało przekształconego środowiska przyrodniczego, odnalezienie podczas wykopalisk artefakty związane z kulturą scytyjską, liczne petroglify, a także bogata obrzędowość rdzennej ludności.

Walory przyrodnicze stanowią największy atut Ałtaju jeśli chodzi o generowanie ruchu turystycznego. Niski stopień ingerencji człowieka w środowisko naturalne, brak obszarów przemysłowych oraz wymieniane już duże zróżnicowanie krajobrazu na niewielkiej przestrzeni zachęcają do uprawiania wszelkich form aktywnego wypoczynku. Gęsta sieć nieuregulowanych rzek czyni to miejsce szczególnie atrakcyjnym dla osób uprawiających rafting oraz kajakarstwo górskie. Na rzekach Katuni oraz Czoj co roku odbywa się



wiele tego typu imprez nawet o wysokiej randze<sup>5</sup>. W ostatnich latach licznie powstają niewielkie lokalne firmy, proponujące organizację spływów Katunią i innymi ałtajskimi rzekami w pontonach lub kajakach<sup>6</sup>. Oferta dostosowana jest do potrzeb osób w różnym wieku oraz o różnym stopniu zaawansowania umiejętności jeśli chodzi o ten rodzaj rekreacji. Największym (223 km<sup>2</sup>) akwenem Republiki Ałtaju jest sięgające 300 metrów głębokości jezioro Teleckie, nazywane młodszym bratem Bajkału, z racji podobnej genezy i ukształtowania. Po jeziorze możliwe są rejsy łodzią motorową, kajakami, a wokół niego można poruszać się piechotą bądź konno. Stromo opadające w wodę zbocza gór uniemożliwiają poprowadzenie utwardzonej drogi dostępnej dla ruchu samochodowego, toteż okolice jeziora należą do najbardziej dziewiczych w całej Republice. Szczególnie południowy jego kraniec, gdzie znajdują się tylko dwie niewielkie i skromnie urządzone bazy turystyczne.

Na prawie całym obszarze Republiki (oprócz stepów na południowym-wschodzie) znajdują się wzniesienia. Od niewysokich pokrytych tajgą pagórków na północy, po najwyższy szczyt Syberii Biełuchę (4506 m n.p.m.) na południowym-zachodzie w regionie ust-koksińskim. Daje to szerokie możliwości wędrowek górskich o różnym poziomie trudności. Brak w tym regionie znakowanych szlaków turystycznych oraz rozwiniętej infrastruktury noclegowej pozwala na bliższe obcowanie w naturą podczas wędrowek z kompasem i noclegów w namiocie. Zdobywanie szczytów leżących na południu Republiki wymaga dużych umiejętności oraz spełnienia formalności prawnych, do których należy pozwolenie na przebywanie w strefie przygranicznej. Strefa ta obejmuje obszar ok. 50 kilometrów do granicy Rosji z Kazachstanem, Chinami i Mongolią. Grań Biełuchy znajduje się na rosyjsko-kazachskiej granicy, a dostać się na nią można tylko posiadając odpowiedni sprzęt do wędrowek i wspinaczki wysokogórskiej oraz w towarzystwie wykwalifikowanego przewodnika.

Także z punktu widzenia turystyki rowerowej jest to obszar atrakcyjny, ponieważ ruch drogowy jest niewielki, sieć lokalnych dróg dość gęsta, a urozmaicony teren i walory przyrodnicze dodatkowo mogą wzmacniać pozytywne doznania. W Republice Ałtaju uprawiać można wiele form turystyki aktywnej, zarówno wodnej, górskiej jak i rowerowej. Szanse rozwoju mają na tym terenie także formy relatywnie nowe, takie jak coraz popularniejszy w Europie nordic walking. Atrakcjami w tym zakresie są przede wszystkim: rzeźba terenu oraz niezanieczyszczone środowisko przyrodnicze.

<sup>5</sup> <http://www.gorno-altaisk.info/news/16308> (dostęp z dnia 26.06.2013 r.).

<sup>6</sup> <http://www.altay-rafting-center.ru/> (dostęp z dnia 26.06.2013 r.).

Na terenie Republiki Ałtaju odnaleziono i przechowuje się obecnie bardzo ważne eksponaty związane z kulturą Scytów zamieszkujących ten region w VI-IV wieku p.n.e. Są to mumie z doskonale zachowanymi, unikalnymi tatuażami oraz liczne przedmioty wydobyte z komór grobowych odkrytych w kurhanach. Najważniejsze z nich to stanowiska na płaskowyżu Ukok oraz w uroczysku Pazyryk. Z Ukok pochodzi mumia „Ałtajskiej księżniczki”. Kobieta pochowana została z sześcioma końmi oraz wieloma cennymi przedmiotami, co wskazywało na jej wysoki status (w porównaniu z odnalezioną niedaleko mumią mężczyzny, z którym pochowano tylko jednego konia, *księżniczka* musiała stać wyżej w hierarchii tej grupy plemiennej). W czasie wykopalisk w 1993 roku dokonano następującego odkrycia: pod warstwą kamieni usypanych w kopiec znajdował się korytarz prowadzący w głąb gruntu. Na niewielkiej głębokości naukowcy odnaleźli komorę grobową a w niej trumnę zbudowaną z drewnianych bali. Na podstawie badań dendrochronologicznych określono wiek drewna na około 2400 lat. Wewnątrz znajdowała się doskonale zachowana, w całości pokryta lodem mumia kobiety, której całe ręce zdobiły tatuaże przedstawiające jelenie oraz inne motywy zwierzęce (charakterystyczne dla Scytów). Potwierdzono, iż to właśnie lód pozwolił na znakomite zachowanie ciała. Nie bez znaczenia był też fakt, iż nie splądrowano grobu w ciągu niemal 2500 lat (Urbaniak 2013). Od października 2012 roku mumie kobiety i mężczyzny znalezione na płaskowyżu Ukok oglądać można w specjalnie na ten cel przygotowanej części Muzeum im. A. W. Anokhina w Gorno-Ałtajsku.

W uroczysku Pazyryk znajdują się stanowiska archeologiczne założone z racji odkrytych tam kurhanów scytyjskich władców (fotografia 1). Ich pochodzenie datowane jest na około V-II wiek przed naszą erą. Uroczysko znajduje się na prawym brzegu rzeki Wielki Ułagan, po drodze z Ułagan do wsi Bałyktujul, a dalej do przełęczy Katu Jaryk i kanionu rzeki Czułyszman. „Łańcuszek” utworzony z pięciu kurhanów rozciąga się z północy na południe w dół dużej doliny kilka kilometrów od Bałyktujul (Derewjanko 2002). Odkrycia grobów scytyjskich wódzów w Pazyryku dokonał w 1929 roku naukowiec S. I. Rudenko rozkopując pierwszy z kamiennych nasypów. Było to znalezisko tak doniosłe, że od miejsca odnalezienia kurhanów nadano nazwę kulturze archeologicznej Ałtaju czasów scytyjskich (kultura pazyrycka (Kubarjew 2007)). Turystom, którym uda się dotrzeć w to miejsce ukazują się ogromne nasypy kamieni o charakterystycznym sino-bordowym kolorze pokrytych porostami i mchem. Przy największym kurhanie leżą fragmenty dawnej komory grzebalnej i stoją starożytnie słupy. Pazyryckie kurhany zadziwiają wielkością (fo-

tografia 2), wiekiem i usytuowaniem w otoczeniu surowej syberyjskiej przyrody (Urbaniak 2013).

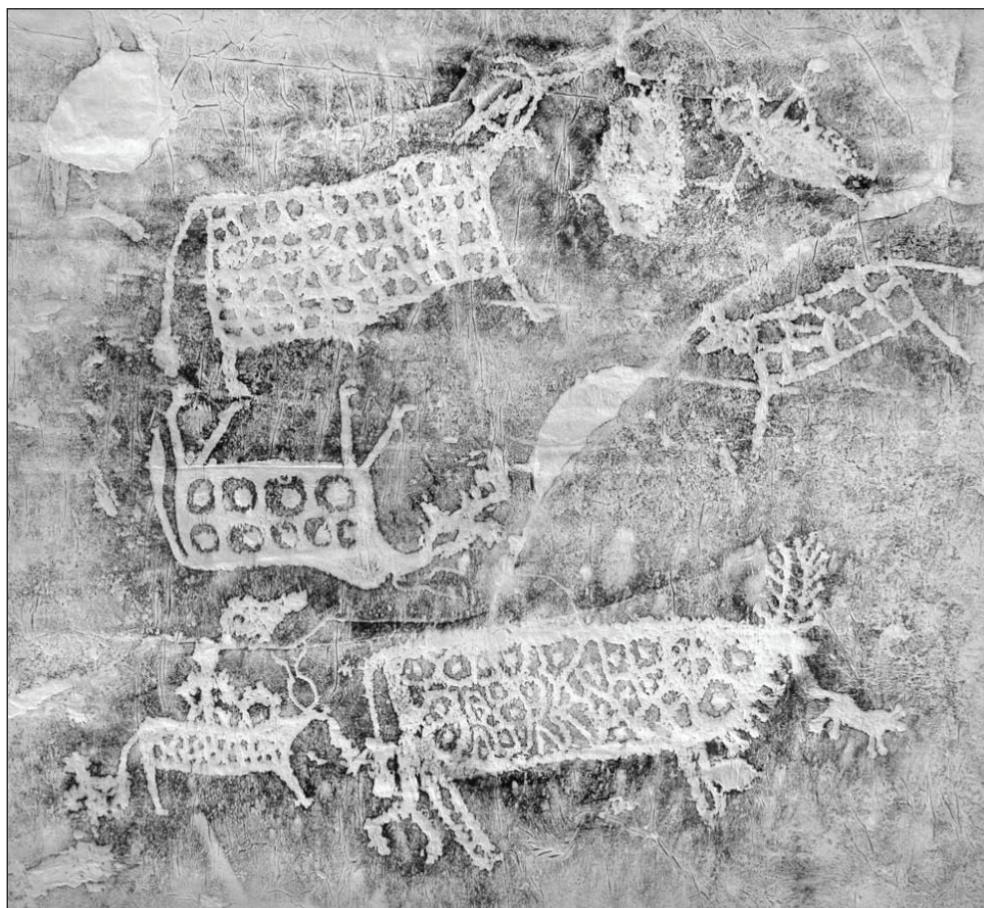


Fotografia 1. Kurhany w Pazyryku (fot. Anna Maria Urbaniak)



Fotografia 2. Kurhany charakteryzują się wyjątkowo dużymi rozmiarami (fot. Łukasz Baworowski)

Bardzo atrakcyjnym elementem syberyjskiej kultury jest sztuka naskalna, którą podziwiać można na terenie Republiki. Większość petroglifów przedstawia sceny z udziałem zwierząt dzikich i udomowionych, niekiedy w sytuacji, gdy są poświęcane jako ofiara w czasie rytualnych obrzędów lub podczas polowań na nie. Do przedstawicieli fauny najczęściej pojawiających się na rysunkach zaliczyć można krowy, jelenie, górskie barany, dziki oraz różne gatunki ptaków, a więc zwierzęta, z którymi Scytowie i Turcy spotykali się na tych terenach najczęściej. Znakomite przykłady znajdują się m.in. w kompleksie Kałbak-Tasz (region ongudajski) (fotografia 3) oraz Turoczackiej pisanicy (region turoczacki). Promocji wśród turystów sprzyja usytuowanie części malowideł



Fotografia 3. Zoomorficzne petroglify ze stanowiska Kałbak-Tasz

Źródło: <http://rodinaaltai.ru/istoricheskie-mesta-gornogo-altaya/petroglificheskiy-kompleks-kalbak-tash> (dostęp z dnia 18.05.2013 r.)

w pobliżu *Czujskiego Traktu*, którym podąża większość odwiedzających, rzadko zbaczając z niego na dłużej. Wielu turystów podróżujących indywidualnie po tym terenie zatrzymuje się, aby podziwiać rysunki. Relacjonują oni, że często istnieje możliwość uzyskania na ich temat obszernej informacji od „nieformalnych” przewodników – tubylców, oczywiście za symboliczną, niewielką opłatą. Znakowanie miejsc pokrytych naskalnymi rytami wciąż jest niewystarczające, przez co wiele osób mija niestety te interesujące stanowiska. Opisy w przewodnikach również rzadko dokładnie definiują miejsce, w którym znajduje się ta syberyjska sztuka naskalna (Urbaniak 2012).

Jaskinia Denisowa (fot. 4.), która swą nazwę zawdzięcza rosyjskiemu badaczowi eksplorującemu jej wnętrze, jest miejscem bardzo interesującym z racji odkryć archeologicznych w niej dokonanych. Jaskinia znajduje się na granicy Republiki i Kraju Ałtajskiego, w regionie ust-kańskim. We wnętrzu niezbyt dużej pieczary rozpoznano do tej pory elementy związane z bytowaniem około 20 różnych warstw kulturowych<sup>7</sup>. Sensacyjnego odkrycia dokonali naukowcy w 2008 roku, natrafiając na kość paliczka kilkuletniej dziewczynki. Wnikliwsze badania potwierdziły, że DNA pobrane ze znaleziska nie



Fotografia 4. Jaskinia Denisowa (fot. Łukasz Baworowski)

<sup>7</sup> <http://www.altai-republic.ru> (dostęp z dnia 26.06.2013 r.).

jest zgodne z DNA homo sapiens i Neandertalczyka (Derewjanko 2002). Potwierdza to pojawiające się wcześniej przypuszczenia o istnieniu odrębnego gatunku, nazwanego homo altaiensis. Fakt ten stanowi duży „magnes” turystyczny. Stanowisko jest dość dobrze oznakowane i opisane. W czasie letnich wakacji istnieje możliwość zwiedzania jaskini z przewodnikiem. Można także wchodzić do niej indywidualnie, bezpłatnie.

Poza możliwościami turystyczno – rekreacyjnymi jakie daje altajska przyroda i zabytki, atrakcjami są: uczestnictwo w obrzędach oraz branie udziału w życiu codziennym. Syberyjskie wierzenia, takie jak szamanizm i powstały na Altaju burchanizm odwołują się do pogańskich tradycji animistycznych, związanych z kultem natury. Życie toczy się w licznych, niewielkich wioskach (na tym obszarze znajduje się tylko jedno miasto, Gorno-Altajsk, z ok. 50 000 mieszkańców) składających się ze skromnych drewnianych chat. Przebywanie w Republice Altaju daje możliwość oglądania rytuałów, np. podczas odbywającego się cyklicznie co dwa, trzy lata święta *El-Oin* (alt. gry ludowe) oraz obserwowania czynności życia codziennego jakie turystom z Europy i Ameryki Północnej jest już zupełnie obce. Czerpanie wody ze studni, przygotowywanie posiłków tylko z produktów wyhodowanych w przydomowym ogródku, ale też poznawanie obrzędów takich jak: kamłanie (przywoływanie duchów), okadzanie jałowcem czy poświęcanie mlekiem to zdarzenia, które nie zatraciły jeszcze całkowicie swej autentyczności. Przyjeżdżając w to miejsce turyści nie muszą obawiać się wpadnięcia w „pułapkę turystyczną” (Kruczek 2011).

## Analiza SWOT

Stosując analizę SWOT można ustalić jakie są mocne i słabe strony danej destynacji, a także jakiego typu pojawiają się potencjalne szanse i zagrożenia dla jej rozwoju. Poniższa tabela (tabela 1.) przedstawia analizę SWOT dla Republiki Altaju.

Tabela 1. Analiza SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) dla Republiki Ałtaju jako destynacji turystycznej.

<b>Mocne strony</b>	<b>Słabe strony</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zróżnicowane, malownicze ukształtowanie terenu (wzgórza, góry, stepy) wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO</li> <li>• możliwość uprawiania wielu form turystyki</li> <li>• aktywnej (trekking, rafting, kajakarstwo, turystyka</li> <li>• rowerowa, nordic-walking)</li> <li>• najwyższy szczyt Syberii Bielucha (4506 m n.p.m.)</li> <li>• niski poziom zanieczyszczenia środowiska</li> <li>• naturalnego</li> <li>• duże nagromadzenie walorów przyrodniczych</li> <li>• zabytki archeologiczne (mumie, petroglify)</li> <li>• kultura duchowa tubylców (obrzędy szamani-styczne i burchanistyczne)</li> <li>• otwartość i gościnność mieszkańców</li> <li>• niskie ceny transportu i żywności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izolacja (połączenia lotnicze z całego świata głównie do Nowosybirsk oddalonego o ponad 500 km od Republiki Ałtaju, połączenia kolejowe tylko do Bijska oddalonego o 90 km – w Republice brak linii kolejowych)</li> <li>• trudna dostępność atrakcji (mała gęstość siatki połączeń drogowych dobrej jakości)</li> <li>• słabo rozwinięty drogowy transport publiczny</li> <li>• słabo rozwinięta baza hotelowa</li> <li>• bariera językowa (na większości obszaru porozumieć można się jedynie po rosyjsku lub ałtajsku)</li> <li>• bardzo krótki sezon turystyczny (lipiec i sierpień), (brak istotnego natężenia ruchu turystycznego w okresie zimy, gdy temperatury sięgają -60 stopni Celsjusza)</li> <li>• wysokie ceny pamiątek</li> <li>• brak rozwiniętej infrastruktury w zakresie informacji turystycznej (brak oznaczeń, tablic informacyjnych)</li> <li>• możliwość zakupu jedynie mało dokładnych map obszaru (na których nie są zaznaczone istniejące drogi i atrakcje)</li> </ul>
<b>Szanse</b>	<b>Zagrożenia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wzmożony ruch turystyczny zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju mogący spowodować wzrost poziomu gospodarczego społeczeństwa oraz zachowanie tożsamości etnicznej rdzennej ludności</li> <li>• usprawnienie komunikacji drogowej i poprawa stanu dróg</li> <li>• inwestowanie w rozwój informacji turystycznej wewnątrz regionu (ogólno dostępne przewodniki, mapy, oznakowanie atrakcji) oraz na zewnątrz (ekspansja informacyjna Ministerstwa Turystyki i Przedsiębiorczości Republiki Ałtaju)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teatralizacja tradycji i rytuałów w związku z napływem turystów masowych</li> <li>• zanik obrzędowości i unikalnych wierzeń (burchanizmu) z racji globalizacji, modernizacji i technizacji w społeczeństwie i lokalnej gospodarce</li> <li>• zanieczyszczenie środowiska naturalnego wraz z intensyfikacją osadnictwa i wzrostem natężenia masowego ruchu turystycznego</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie obserwacji uczestniczących oraz wywiadów

Do zalet tej destynacji należą przede wszystkim walory przyrodnicze związane z nieskażonym środowiskiem naturalnym, brakiem terenów przemysłowych oraz bardzo interesująca, zróżnicowaną rzeźbą terenu. Skłania ona do uprawiania wielu różnych form turystyki aktywnej. Zwolennicy pie-

szych wędrowek mogą wybrać trasy w zależności od stopnia trudności, który ich interesuje. Warunki do uprawiania turystyki wodnej również są znakomite, a możliwości różnorodne. Dla osób preferujących turystykę rowerową i nordic walking atutem będzie na pewno małe natężenie ruchu samochodowego co zwiększa bezpieczeństwo i przyjemność czerpaną z tych form rekreacji. W zakresie turystyki kulturowej Republika Ałtaju także ma do zaoferowania wiele atrakcji, przede wszystkim w zakresie turystyki archeologicznej oraz etnograficznej (etnoturystyki) o czym była mowa w pierwszej części niniejszego artykułu. Otwartość i gościnność mieszkańców oraz relatywnie niskie ceny życia na tym obszarze także mogą przyczyniać się do wzrostu zainteresowania. Przed Republiką Ałtaju stoją także szanse rozwoju, mogące prowadzić do wzrostu natężenia ruchu turystycznego. Związane są one z zaangażowaniem odpowiednich środków mogących wspomóc inwestycje pro-turystyczne w regionie. Dużo zależy także od wzrostu świadomości. Z jednej strony świadomości mieszkańców co do profitów płynących z właściwie wykorzystanych walorów, utrwalania tradycji i dbałości o dziedzictwo, z drugiej od świadomości turystów, jeśli chodzi o zrównoważony rozwój i dbałość o środowisko naturalne tak, aby szanse nie przekształciły się w zagrożenia.

Poniższe wnioski dotyczące odpowiedzi na postawione w temacie pytanie o przyczyny małego zainteresowania turystów Republiką Ałtaju wypływają z przedstawionych w tabeli słabych stron tego obszaru jako miejsca potencjalnie atrakcyjnego turystycznie oraz prawdopodobnych związanych z tym zagrożeń. Wyróżnić można przynajmniej kilka podstawowych przyczyn. Po pierwsze położenie geograficzne, które izoluje Republikę od głównego strumienia turystów kierujących się na wschód koleją transsyberyjską (przez Nowosybirsk do Irkucka) lub samolotem (również do Nowosybirsk, który jest oddalony od północnych granic Republiki o ok. 500 km). Najprostszym sposobem dotarcia jest skorzystanie z autobusu lub własnego samochodu, ale podróż z Nowosybirsk trwa około 9 godzin. Dla turystów z Europy jest to destynacja oddalona o wiele tysięcy kilometrów (Warszawa – Gorno-Ałtajsk ponad 5100 km), co dodatkowo komplikuje planowanie podróży w tym kierunku. Po drugie powolny rozwój infrastruktury turystycznej, szczególnie w zakresie zakwaterowania, lokalnego transportu oraz oznaczeń i informacji o atrakcjach turystycznych. Po wielu latach regresu w czasie istnienia Związku Radzieckiego sfera kulturowa, społeczna i duchowa odzyskuje znacznie, jednak jest to proces długotrwały i wciąż nie spotyka się ze zrozumieniem we wszystkich sferach, szczególnie wśród władz, które w części pochodzą jeszcze z czasów starego reżimu. Po trzecie bariera językowa, którą ciężko przekroczyć turystom zagranicznym nie znającym rosyjskiego. Dla



osób średnim wieku i starszych z krajów byłego bloku wschodniego (w tym z Polski) zrozumienie języka rosyjskiego nie powinno stanowić problemów, jednak większość pytanych osób deklaruje, iż nie chciała uczyć się pod przymusem i już niewiele pamięta. Z kolei młodsze pokolenia, które chętniej podejmują dalsze, eksploracyjne podróże indywidualne posługują się głównie językiem angielskim oraz zyskującym ostatnio na popularności hiszpańskim. Znajomość angielskiego okazuje się niewystarczająca do czytania ałtajskich map oraz prowadzenia konwersacji, gdyż tekst pisany jest cyrylicą, a mieszkańcy Republiki posługują się w ogromnej większości jedynie rosyjskim i ałtajskimi dialektami.

## Podsumowanie

Większość obszaru Syberii wciąż pozostaje niedoceniona, a odwiedzający te tereny turyści najczęściej zacierają się nad Bajkał i dalej na południe do Mongolii i Chin. Nieliczni podróżują na Ałtaj, Kamczatkę czy mroźną północ (głównie Półwysep Jamał). Analiza SWOT dokonana na podstawie własnych doświadczeń i obserwacji autorów pozwoliła wskazać powody, dla których Republika Ałtaju mimo wielu różnorodnych walorów ciągle nie pojawia się wśród najczęściej wybieranych kierunków wypraw i większość ofert proponujących wyjazdy zorganizowane na wschód tę destynację omija. Ta sama analiza ukazuje także potencjał turystyczny, który ma Republika Ałtaju i jej predyspozycje do stania się popularną destynacją wyjazdów urlopowych. Musi jednak w tym celu uniknąć zagrożeń i dążyć do niwelowania zjawisk określanych jako „słabe strony”, które powodują, iż wciąż w to niezwykle miejsce dociera tak mało podróżujących.

## PIŚMIENNICTWO

1. Derewjanko A.P. (2002): *Istorija Rjespubliki Altaj. Drzewnost i srjedniowiekowie*. Instytut Altaistyki, Gorno-Ałtajsk.
2. Kruczek Z. (2011): *Egzotyczna turystyka kulturowa (trendy, organizatorzy, uczestnicy)*. „Turystyka kulturowa” 2/2011, s. 4-21.
3. Kubarjew W. D. (2007): *Pazyrykskaja kultura (kurhany Czui i Ursusa)*. Ałtajski Gosudarstwienny Uniwersytet, Barnauł.
4. Urbaniak A. (2012): *Perspektywy rozwoju turystyki kulturowej na Syberii na przykładzie Republiki Ałtaju*. „Turystyka kulturowa” 4/2012, s. 5-22.
5. Urbaniak A. (2013): *Syberyjska Republika Ałtaju jako destynacja turystyki kulturowej. Ocena potencjału*, praca magisterska, AWF Poznań.

6. World Tourism Organisation UNWTO (2013): *Tourism Highlights*. W: [http://dtxtq4w60xqpw.cloudfront.net/sites/all/files/pdf/unwto\\_highlights13\\_en\\_hr.pdf](http://dtxtq4w60xqpw.cloudfront.net/sites/all/files/pdf/unwto_highlights13_en_hr.pdf) (dostęp: 11.07.2013).
7. <http://whc.unesco.org/en/list/768> (dostęp: 20.06.2013).
8. <http://www.unwto.org/> (dostęp: 25.06.2013).
9. [http://3kot.pl/?pl\\_syberia-2013-altaj,72](http://3kot.pl/?pl_syberia-2013-altaj,72) (dostęp: 21.06.2013)
10. [http://www.orbis.travel.pl/Wycieczka\\_objazdowa/Inny/](http://www.orbis.travel.pl/Wycieczka_objazdowa/Inny/) (dostęp: 21.06.2013)
11. [http://loi.ssc.ru/bdm/nso/attr/sfo/altai\\_r.htm](http://loi.ssc.ru/bdm/nso/attr/sfo/altai_r.htm) (dostęp: 23.06.2013).
12. <http://www.altay-rafting-center.ru/> (dostęp: 26.06.2013).
13. <http://www.gorno-altaisk.info/news/16308> (dostęp: 26.06.2013).
14. <http://www.altai-republic.ru> (dostęp: 26.06.2013).

**Streszczenie:** Celem artykułu jest ukazanie największych atrakcji turystycznych syberyjskiej Republiki Ałtaju oraz powodów, dla których nie stały się one „magnesem” przyciągającym odwiedzających w stopniu odpowiadającym ich jakości i unikatowości. W opracowaniu artykułu wykorzystano głównie z informacji uzyskanych podczas pobytu w Republice Ałtaju latem 2011 roku w ramach obserwacji uczestniczących i przeprowadzonych wywiadów. Korzystano także z nielicznych dostępnych publikacji książkowych (głównie w języku rosyjskim) oraz danych internetowych. Oceny atrakcyjności badanego obszaru dla turystów dokonano metodą analizy szans, zagrożeń, słabych i mocnych stron (SWOT). Z przeprowadzonej analizy wynika, iż Republika Ałtaju ma do zaoferowania wiele interesujących walorów o charakterze przyrodniczym i kulturowym (m.in. najwyższy szczyt Syberii, starożytne kurhany oraz petroglify), problemem pozostaje jednak głównie trudna dostępność regionu, wieloletnie zaniedbanie m.in. infrastruktury komunikacyjnej oraz bazy noclegowej w czasach istnienia Związku Radzieckiego oraz niski poziom popularyzacji atrakcji na forum międzynarodowym. Z roku na rok sytuacja ta ulega jednak znacznej poprawie. Władze Republiki oraz stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz rozwoju regionalnego starają pozytywnie wpływać na recepcję turystyczną. Wzrost zainteresowania tym terenem wśród turystów może pojawić się także w związku z obserwowanymi w ostatnich latach trendami wskazującymi na podnoszenie się poziomu popularności odległych geograficznie i kulturowo destynacji turystycznych, które nie stały się jeszcze miejscami odwiedzanymi masowo.

**Słowa kluczowe:** Republika Ałtaju, turystyka, destylacja turystyczna, Syberia, SWOT

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Anna Urbaniak, AWF Poznań  
ul. Rogatka 7e, 62-860 Opatówek  
e-mail: [urbaniakanna@op.pl](mailto:urbaniakanna@op.pl)

ALICJA KAISER

Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Katedra Turystyki,  
Poznań, Polska

## SOCJALIZACJA DO PROZDROWOTNEGO WYPOCZYNKU W RODZINIE I PLACÓWKACH PRZEDSZKOLNYCH

### SOCIALIZATION TO PRO-HEALTH RECREATION IN FAMILY AND KINDERGARTEN

**Abstract:** Aim: The paper discusses the issue of primary and institutional socialization to recreation from the perspective of healthy lifestyle. Its aim is to analyse attitude of parents towards children's physical activity, with reference to role of parents and kindergarten teachers in process of popularizing pro-health recreation.

Material and method: The majority of respondents constituted married women aged 31-40 years, with high-school education background. In the research the poll method was used, with an authorial questionnaire.

Results: The majority of respondents claim that parents sufficiently encourage their children to physical activity. However, only less than half of them declare that they provide physical activity for their children once a week. At the same time 49 per cent of the respondents believe that parents constitute good example of pro-health recreation. The majority of respondents evaluate promotion of physical activity in kindergartens as sufficient.

Conclusion: Parents are characterised by mainly declaratory approach, verbal approval of physical activity as one of child's developmental need, yet it is not fully reflected in family lifestyle. Thus, for the efficiency of socialization process cooperation of parents with kindergartens is essential. Contents and forms of leisure time which are popularized in kindergarten should be reflected in active physical recreation of the whole family.

**Key words:** socialization, family, kindergarten, children at kindergarten age, physical recreation, health

## Wstęp i cel pracy

Socjalizacja jednostki w zakresie spędzania czasu wolnego stanowi istotny element edukacji zdrowotnej. Zdrowie i umiejętność podejmowania prozdrowotnych zachowań, w tym o charakterze rekreacji, powinno uzyskać najwyższy priorytet w edukacji (Kwilecka, Brożek 2007). Wśród ważnych i przydatnych zasad przygotowujących jednostkę do racjonalnego zagospodarowania czasu wolnego należy wymienić:

- zasadę aktywności: im większe zaangażowanie własne, im bardziej różnorodne są formy jej aktywności, im bardziej aktywność wiąże się z zasadniczym celem rekreacyjno-turystycznego działania, tym jest ono skuteczniejsze;
- zasadę praktyczności: samodzielne dochodzenie jednostki, przez praktyczne działania, do poznania, a dzięki poznaniu do skutecznego weryfikowania własnych zachowań rekreacyjno-turystycznych;
- zasadę trwałości: polega na włączeniu w najszerszym zakresie specyficznych czynności myślowo-pamięciowych, regulujących czas, kolejność i sposób wiązania tego, co nowe, z poprzednim doświadczeniem jednostki;
- zasadę indywidualizacji: dostosowanie działań rekreacyjnych do możliwości i potrzeb człowieka oraz uwzględnianie struktury jego osobowości;
- zasadę receptywności: kształtowanie postaw, przyswajalność treści działalności rekreacyjnych, im one są przystępniejsze poznawczo i emocjonalnie, tym większy jest ich zakres.

Powyższe zasady określają warunki skuteczności działalności rekreacyjno-turystycznej, oczekuje się, iż będą inspiracją do twórczego rozwijania i wykorzystania w pracy nad kształtowaniem otwartej oraz zaangażowanej postawy wobec rekreacji (Toczek-Werner 2005).

W społeczeństwach współczesnych proces socjalizacji realizuje się zasadniczo na trzech płaszczyznach: poprzez grupy pierwotne, sformalizowane instytucje publiczne, środki masowego komunikowania. Grupą pierwotną odgrywającą podstawowe znaczenie w tym procesie jest rodzina. Pomimo zmian zachodzących we współczesnej rodzinie teza o postępującej redukcji funkcji socjalizacyjnej rodziny nie znajduje potwierdzenia. Ulega ona jedynie modyfikacjom polegającym na zmniejszeniu jednych, a intensyfikacji innych jej aspektów. Wychowanie do rekreacji, za które odpowiedzialni są przede wszystkim rodzice, oznacza „system działań pedagogicznych mających na celu wyrobienie pozytywnej otwartej postawy wobec kultury fizycznej,

wyposażenie człowieka w odpowiednie wiadomości i umiejętności pozwalające na udział w sporcie, rekreacji ruchowej, turystyce, niezależnie od wieku i w różnych sytuacjach (...) jest to popularyzowanie wzorów, tworzenie różnorodnych modeli organizowania czasu wolnego, kształtowanie nawyków, przyzwyczajęń i postaw” (Kubica 2004). Socjalizacja w rodzinie odbywa się głównie poprzez: przykład i naśladownictwo, system nakazów i zakazów, działalność inspirującą ze strony osób socjalizujących oraz system kontroli społecznej – kary i nagrody (Jacher 2000). Z licznych badań wynika, że dzieci rodziców, którzy byli (są) aktywni ruchowo, dużo częściej niż ich koledzy angażują się w różne formy aktywności fizycznej (Przeźwiński 2001, Piech 2004, Kosiba 2005, Kaiser i in. 2007, Kaiser, Laudańska-Krzemińska 2008).

W pierwszym etapie rozwoju aktywności fizycznej jest to przygotowanie wstępne i dotyczy dzieci w wieku od 3 do 5 roku życia. Jest to okres doskonalenia poprawności wykonywania ruchów naturalnych, uczenie się nowych umiejętności ruchowych, rozwijanie dyspozycji intelektualnych za pomocą specjalnie dobranych gier i zabaw ruchowych, kształtowanie w czasie zajęć umiejętności zachowania się w złożonych i nietypowych sytuacjach oraz modelowanie zdolności motorycznych (Umiastowska 2003). Zatem to rodzina, w ramach socjalizacji pierwotnej, zarówno intencjonalnej, jak i spontanicznej, wyznacza kierunki aktywności jednostki w czasie wolnym.

Obok rodziców ważne zadanie w procesie socjalizacji do czasu wolnego spełniają sformalizowane instytucje wychowawcze i edukacyjne. Istotną rolę mają w tym zakresie nauczyciele w przedszkolu. Wychowawca powinien być osobiście zaangażowany i aktywnie brać udział w zajęciach ruchowych, gdyż dzieci mając wzór do naśladowania są bardziej zainteresowane podobną aktywnością. Do głównych kierunków działań, które podejmuje wychowawca przedszkolny we właściwym kształtowaniu czasu wolnego należą: ułatwienie orientacji w otaczającym świecie, uczenie wspólnego działania, rozwijanie motywacji i potrzeb podejmowania takich aktywności, budzenie świadomości, dostarczanie różnorodnych propozycji sensownego wypełniania tego czasu, wyrabianie nawyku ekonomicznego gospodarowania własnym czasem oraz umiejętnościami.

W związku z powyższym celem pracy jest analiza stosunku rodziców do aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym, z uwzględnieniem roli rodziny i wychowawców przedszkolnych w procesie socjalizacji do prozdrowotnego wypoczynku.

## Material i metody badań

Material empiryczny zebrano w 2012 roku wśród rodziców dzieci w wieku przedszkolnym. W badaniach ankietowych wzięło udział 100 osób. Charakterystykę respondentów zawarto w tabelach 1-4.

Tabela 1. Płeć respondentów

Płeć	%
kobiety	62
mężczyźni	38

Źródło: badania własne

Tabela 3. Wykształcenie badanych rodziców

Wykształcenie	%
podstawowe	6
zawodowe	15
średnie	42
wyższe	37

Źródło: badania własne

Tabela 2. Wiek badanych rodziców

Wiek	%
20-30	19
31-40	53
powyżej 40	28

Źródło: badania własne

Tabela 4. Stan cywilny badanych rodziców

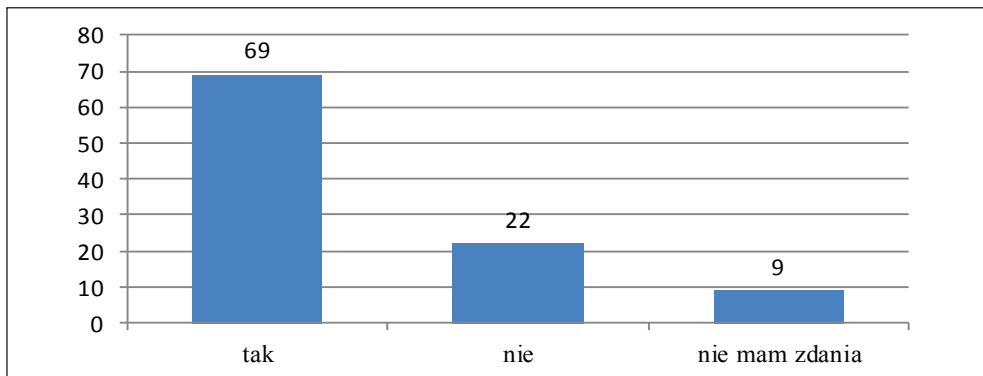
Stan cywilny	%
panna/kawaler	5
mężatka/żonaty	73
wdowa/wdowiec	4
rozwódka/rozwodnik	18

Źródło: badania własne

Wśród badanych osób przeważały kobiety, w wieku 31-40 lat, z wykształceniem średnim, pozostające w związku małżeńskim. W badaniach zastosowano metodę badań sondażowych, technikę ankiety z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety.

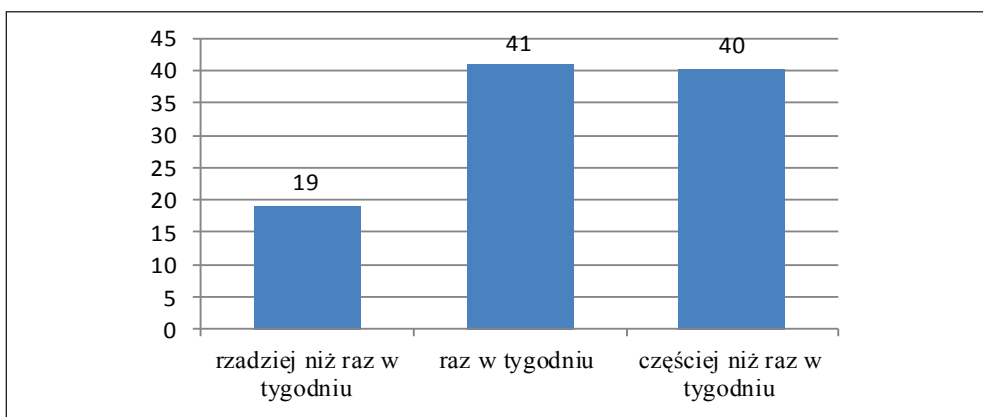
## Wyniki

Analizę stosunku rodziców do aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym rozpoczęto od kwestii dotyczących rodzinnej socjalizacji w zakresie prozdrowotnego wypoczynku (ryciny 1-3).



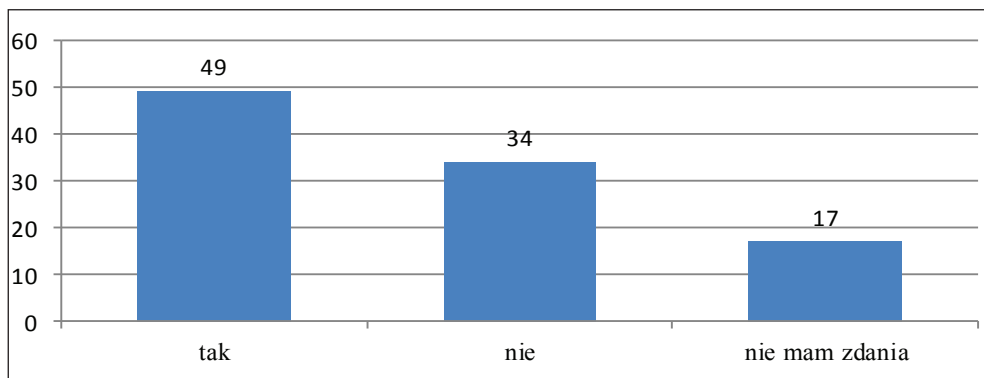
Rycina 1. Czy zdaniem Pana/i rodzice dzieci w wieku przedszkolnym w wystarczającym stopniu zachęcają je do rekreacji ruchowej? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne



Rycina 2. Jak często umożliwia Pan/i dziecku podejmowanie aktywności ruchowej? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne

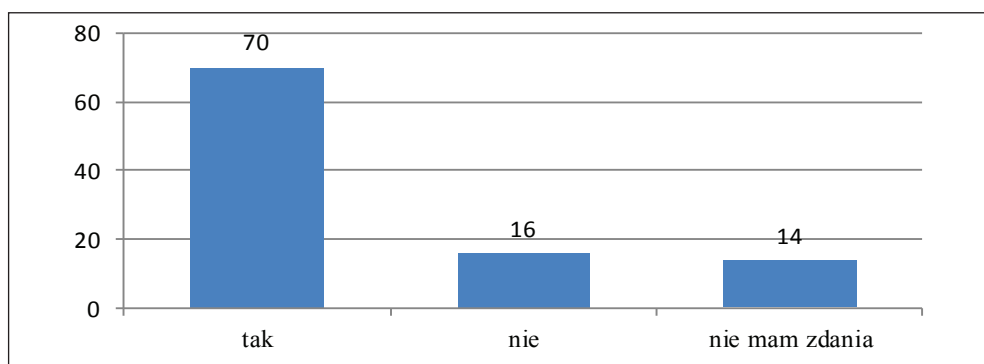


Rycina 3. Czy Pana/i zdaniem rodzice dostarczają dzieciom dobre wzorce w zakresie aktywnego wypoczynku? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne

Jak wynika z powyższych rycin zdecydowana większość badanych twierdzi, że rodzice w wystarczającym stopniu inspirują swoje dzieci do rekreacji ruchowej. W świetle pytania otwartego okazuje się, że rodzice zdają sobie sprawę, jak ważne jest zachęcanie dzieci do aktywności fizycznej, tłumaczenie prozdrowotnej roli ruchu oraz pokazywanie na czym polegają różnorodne dyscypliny sportu. Jednak niespełna połowa ankietowanych deklaruje, że zapewnia dziecku aktywność fizyczną częściej niż raz w tygodniu. Natomiast aż 19% rodziców daje możliwość takiej aktywności rzadziej niż raz w tygodniu. Jednocześnie tylko 49% badanych uważa, że rodzice stanowią dobry przykład w zakresie prozdrowotnego wypoczynku.

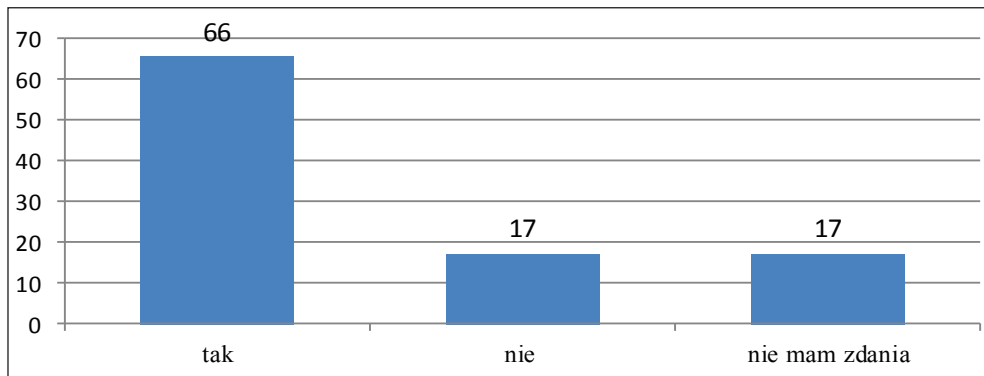
W drugiej części analizy zwrócono uwagę na rolę instytucjonalnych oddziaływań socjalizacyjnych. Wyniki przedstawiono na rycinach 4-10.



Rycina 4. Czy Pana/i zdaniem kadra pedagogiczna w przedszkolu w wystarczającym stopniu promuje wśród dzieci aktywność fizyczną? (zestawienie procentowe)

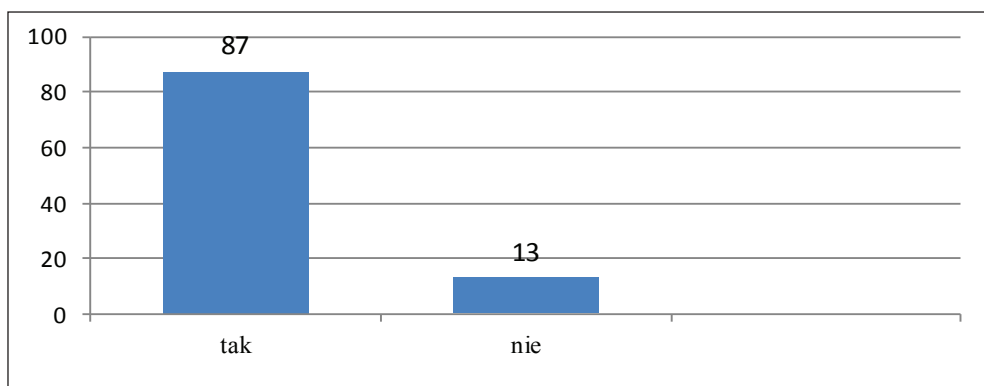
Źródło: badania własne





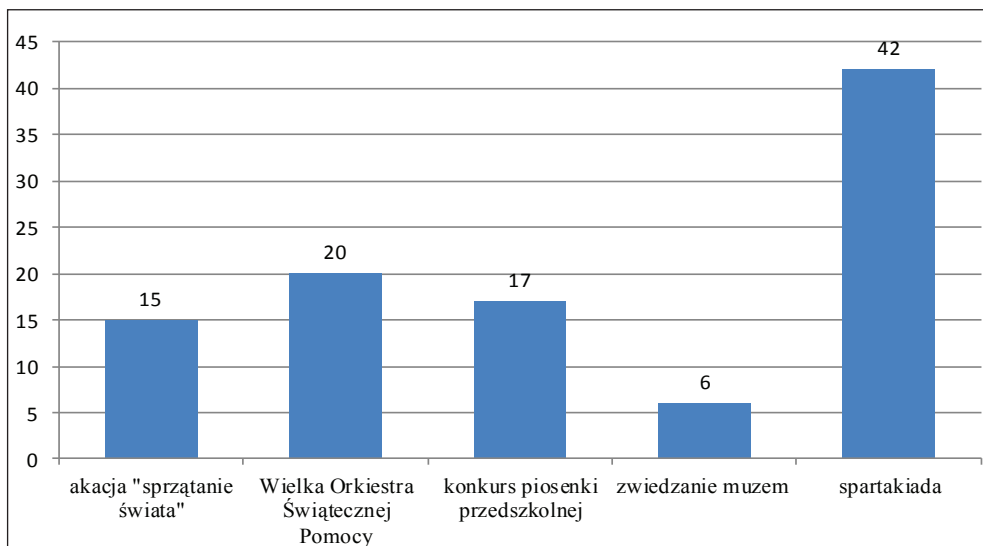
Rycina 5. Jak Pan/i sądzi, czy program wychowawczo-profilaktyczny w przedszkolu stwarza wystarczającą możliwość rozwoju ruchowego dziecka? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne



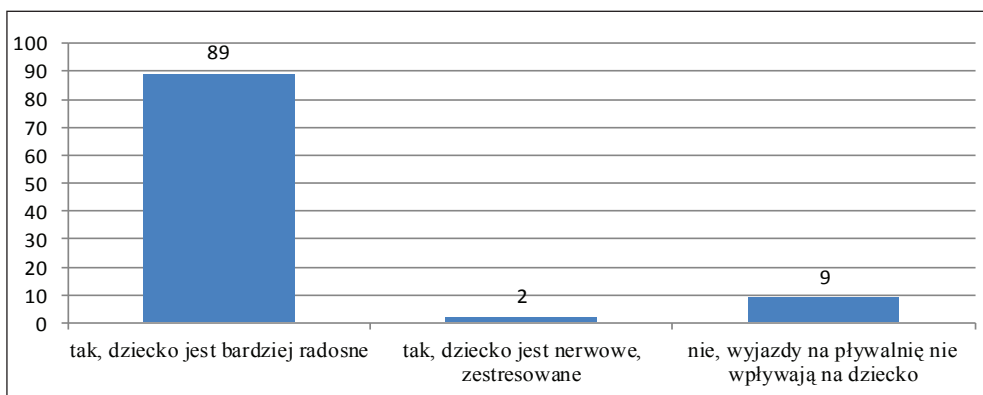
Rycina 6. Czy Pana/i zdaniem program wychowawczy, który przewiduje częste wycieczki, konkursy, oraz spotkania z przedstawicielami różnych zawodów, wpłynął na dziecko pozytywnie i poszerzył jego horyzonty? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne



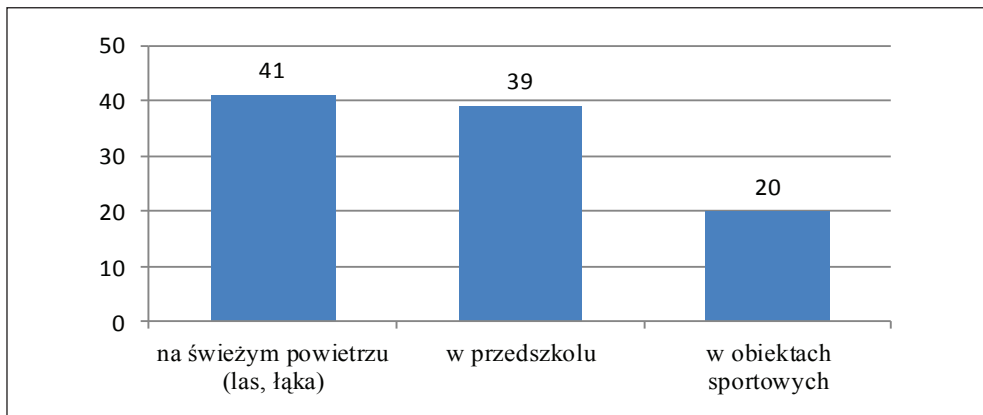
Rycina 7. Które z wymienionych wydarzeń uważa Pan/i za najciekawsze dla dziecka? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne



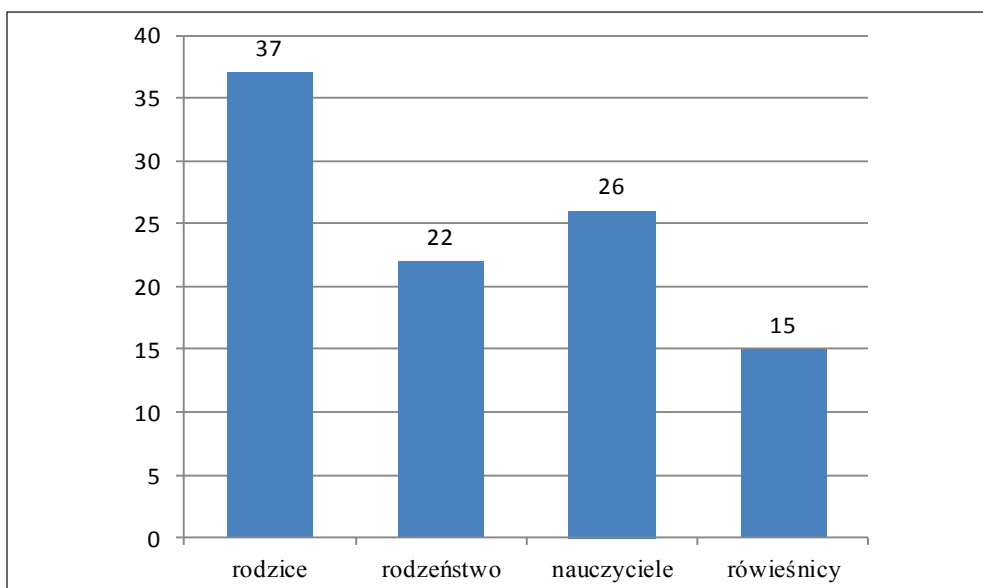
Rycina 8. Czy zauważył Pan/i zmiany w zachowaniu dziecka po wyjazdach autokarowych na pływalnię? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne



Rycina 9. Gdzie Pana/i zdaniem dziecko najchętniej uprawia sport? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne



Rycina 10. Jak Pan/i sądzi, kto ma największy wpływ na dziecko, aby podjęło ono aktywność fizyczną? (zestawienie procentowe)

Źródło: badania własne

W świetle powyższych danych empirycznych okazuje się, że 70% respondentów uważa, że placówka przedszkolna w wystarczającym stopniu promuje aktywność fizyczną. Ponad połowa ankietowanych jest zadowolona z realizacji planu wychowawczo-profilaktycznego przedszkola. Według nich stwarza on maksymalną możliwość rozwoju ruchowego dziecka. Zdecydowana większość badanych docenia rolę wycieczek i udział dzieci w różnych konkursach i imprezach. Rodzice uważają, że w istotny sposób wpływają one na rozwój dziecka. Większość respondentów wśród wielu interesujących atrakcji proponowanych dzieciom najwyżej ocenia imprezy o charakterze sportowym. Prawie 90% rodziców zauważa, że dziecko po zajęciach na pływalni jest w lepszej kondycji psychicznej. Zdaniem rodziców dziecko najchętniej podejmuje aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. W opinii rodziców to oni w największym stopniu wpływają na zachowanie dzieci w czasie wolnym.

## Podsumowanie

Rodzina jest podstawowym środowiskiem, w którym rozpoczyna się proces socjalizacji, a rodzice są osobami, które dostarczają pierwszych wzorców do naśladowania. Na wartość zajęć dzieci w czasie wolnym wpływają w znacznym stopniu zainteresowania i role społeczne rodziców. Rodzice aktywni społecznie, których zachowanie ma na względzie nie tylko zaspokajanie własnych potrzeb, ale także dobro społeczne, pogłębiają i rozszerzają również zakres aktywności społecznej swoich dzieci.

Ważne jest zatem, aby już małym dzieciom dostarczać pozytywnych wzorców w zakresie spędzania czasu wolnego. Przewoźniak zwraca uwagę na fakt, że to rodzice wspierają swoje dzieci, dodają im odwagi, zachęcają do ćwiczeń fizycznych, czyli to oni są najlepszymi „agentami” do uprawiania sportu przez dzieci (Przewoźniak 2001). W pierwszej kolejności dorośli powinni wykazywać się zachowaniami zdrowotnymi, które wzmacniają potencjał zdrowotny, by dzięki temu stanowić wzór dla dzieci (Pielka 2001).

Wyniki badań nad rekreacją ruchową w rodzinie są jednak niezadawalające i informują o niskim stopniu uczestnictwa polskich rodzin w aktywnych formach wypoczynku (Lenartowicz 1998, Kaik-Woźniak, Fąk 2010, Stuła, Graczykowska 2010). Podkreśla się, że im rodzina posiada mniejsze dzieci, tym ma mniej czasu wolnego, co obniża wolnoczasową aktywność fizyczną rodziców, zwłaszcza matek (Wawrzak-Chodaczek 1993, Zawadzka, Ferenz 1998, Sieńko-Awierianów, Chudecka 2010). Ponadto współczesna rodzina

boryka się z wieloma czynnikami zewnętrznymi, które negatywnie wpływają na relacje między jej członkami. Kurzynowski twierdzi, że „większość polskich rodzin żyje w bardzo trudnych warunkach materialnych. Wysoki poziom ubóstwa oraz nierozwiązane problemy mieszkaniowe powodują istotne ograniczenia w zaspokajaniu wielu potrzeb rodzin w tym potrzeb żywieniowych, zdrowotnych oraz rekreacyjnych, edukacyjnych i kulturalnych” (Kurzynowski 1995).

W świetle badań przedstawionych w niniejszej pracy można stwierdzić, że większość rodziców charakteryzuje tylko deklaratorywna postawa, werbalna akceptacja ruchu jako potrzeby rozwojowej dziecka, ale w praktyce na ogół nie znajduje to pełnego odzwierciedlenia. Rodzice muszą zatem otrzymać instytucjonalne wsparcie w zakresie organizacji prozdrowotnego wypoczynku. Łazowski podkreśla nawet, że: „promocję zdrowia należy zaczynać w kołysce dziecka, a właściwie od jego rodziców” (Łazowski 2004). Program wychowawczo-profilaktyczny realizowany w przedszkolu jest pozytywnie oceniany przez większość badanych rodziców. Z punktu widzenia efektywności procesu socjalizacji bardzo istotna jest ścisła współpraca placówek przedszkolnych z rodzicami. Treści i formy czasu wolnego popularyzowane w przedszkolu powinny znajdować potwierdzenie w aktywnym fizycznie wypoczynku wszystkich członków rodziny. Chcąc zmieniać istniejącą sytuację, należy propagować te formy ruchu, które może dziecko może realizować wspólnie z rodzicami i które będą budować wszystkie sfery zdrowia całej rodziny (Kaiser, Sokołowski 2010). Kultura spędzania czasu wolnego w rodzinie jest bowiem bardzo ważnym ogniwem socjalizacji i wychowania do rekreacji, realizowanych m.in. poprzez proces międzypokoleniowej transmisji poglądów i zachowań.

## PIŚMIENNICTWO

1. Jacher W. (2000): *Czym jest socjalizacja w rodzinie*. Problemy Rodziny, nr 1.
2. Kaik-Woźniaka A., Fąk T. (2010): *Rekreacja ruchowa we wrocławskich rodzinach z dziećmi w młodszym wieku szkolnym*. W: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.
3. Kaiser A, Sokołowski M. (2010) *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji – podstawy teoretyczne*. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.
4. Kaiser A., Laudańska-Krzemińska I. (2008): *Aktywność fizyczna jako element stylu życia rodzin mieszkających na wsi*. W: *Turystyka i rekreacja jako formy aktywności społecznej*, red. W. Staniewska-Zątek, T. Sankowski, E. Szczepanowska, R. Muszkieta. Wyd. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.

5. Kaiser A., Laudańska-Krzemińska I., Krawański A. (2007): *Rodzinna tradycja jako ważny czynnik socjalizujący w zakresie aktywności fizycznej*. Annales UMCS Sectio D Medicina, VOL LXII, SUPPL.XVIII.
6. Kosiba G. (2005): *Motywy, zaangażowanie oraz doświadczenia z przeszłości związane z aktywnością ruchową ludzi dorosłych uczestniczących systematycznie w różnych formach rekreacji*. W: *Dydaktyka wychowania fizycznego w świetle współczesnych potrzeb edukacyjnych*, red. R. Bartoszewicz, T. Koszycz, A. Nowak. Wydawnictwo Wrocławskiego Towarzystwa Naukowego, Wrocław.
7. Kubica J.F. (2004): *Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia*. Wyd. WSE, Warszawa.
8. Kurzynowski A. (1995): *Rodzina w okresie transformacji systemowej*. Wyższa Szkoła Pedagogiczna Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Warszawie, Warszawa.
9. Kwilecka M., Brożek Z. (2007): *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. Wyd. ALMAMER, Warszawa.
10. Lenartowicz M. (1998): *Sport w rodzinie w Europie Wschodniej i w Europie Zachodniej*. W: *Sport w procesie integracji europejskiej: międzynarodowe sympozjum*, red. Z. Krawczyk, J. Kosiewicz, K. Piłat. AWF, Warszawa.
11. Łazowski J. (2004), *Psychologiczne aspekty zdrowia*. W: *Promocja zdrowia*, red. F. Lwow, A. Milewicz A. Urban & Partner, Wrocław.
12. Piech K. (2004): *Promocja rodzinnej aktywności ruchowej*. ZWWF, Biała Podlaska.
13. Przewoźniak L. (2001): *Wybrane zagadnienia socjologii i promocji zdrowia rodziny*. W: *Zdrowie publiczne*, red. A. Czupryna i wsp. Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne Vesalius, Kraków.
14. Sieńko-Awierianów E., Chudecka M. (2010): *Aktywność fizyczna „młodych matek”*. W: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.
15. Stula A., Graczykowska B. (2010): *Rekreacyjne formy spędzania czasu wolnego w rodzinie*. W: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań.
16. Toczek-Werner S. (2005), *Podstawy turystyki i rekreacji*, Wyd. AWF, Wrocław 2005
17. Umiasłowska D. (2003): *Aktywność ruchowa jako wartość w życiu człowieka*. W: *Czas wolny, rekreacja, turystyka, hotelarstwo, żywienie. Wyniki badań naukowych*, red. W. Siwiński, R.D Tauber, E. Szajek-Mucha. Wyd. WSHiG w Poznaniu, Poznań.
18. Wawrzak-Chodaczek M. (1993): *Telewizja w czasie wolnym kobiet polskich mających dzieci w młodszym wieku szkolnym*. W: *Kobieta i jej czas wolny*, red. A. Zawadzka. Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
19. Zawadzka A., Ferencz K. (1998): *Społeczne aspekty wypoczynku młodych kobiet*. Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.

**Streszczenie:** Cel pracy: W pracy podjęto problem pierwotnej i instytucjonalnej socjalizacji do czasu wolnego w kontekście zdrowego stylu życia. Celem badań jest analiza stosunku rodziców do aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym, z uwzględnieniem roli rodziny i wychowawców przedszkolnych w procesie socjalizacji do prozdrowotnego wypoczynku.

Materiał i metody: Wśród badanych osób przeważały kobiety, w wieku 31-40 lat, z wykształceniem średnim, pozostające w związku małżeńskim. W badaniach zastosowano metodę badań sondażowych, technikę ankiety z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety.

Wyniki: Zdecydowana większość badanych twierdzi, że rodzice w wystarczającym stopniu zachęcają swoje dzieci do rekreacji ruchowej. Jednak niespełna połowa ankietowanych deklaruje, że zapewnia dziecku aktywność fizyczną przynajmniej raz w tygodniu. Jednocześnie tylko 49% badanych uważa, że rodzice stanowią dobry przykład w zakresie prozdrowotnego wypoczynku. Większość respondentów ocenia, że placówka przedszkolna w wystarczającym stopniu promuje aktywność fizyczną.

Wnioski. Rodziców na ogół charakteryzuje tylko deklaratorywna postawa, werbalna akceptacja ruchu jako potrzeby rozwojowej dziecka, ale nie znajduje to pełnego odzwierciedlenia w stylu życia rodziny. Z punktu widzenia efektywności procesu socjalizacji bardzo istotna jest zatem ścisła współpraca placówek przedszkolnych z rodzicami. Treści i formy czasu wolnego popularyzowane w przedszkolu powinny znajdować potwierdzenie w aktywnym fizycznie wypoczynku całej rodziny.

**Słowa kluczowe:** socjalizacja, rodzina, placówki wychowania przedszkolnego, dzieci w wieku przedszkolnym, rekreacja fizyczna, zdrowie

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Alicja Kaiser, Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu

Katedra Turystyki

ul. Św. Marcin 40, 61-807 Poznań

e-mail: alicja\_kaiser@poczta.fm





EWA KOPROWIAK, ALEKSANDRA LUBCZYŃSKA,  
BEATA NOWAK

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Polska

## WARTOŚCI CENIONE W ŻYCIU I SPORCIE PRZEZ OSOBY UPRAWIAJĄCE WSPINACZKĘ

### LIVE AND SPORT VALUES PRAISED IN CLIMBERS PREFERENCES

**Abstract:** Increasing popularity of climbing in the past years, understood as a form of recreational form of spending time, became an inspiration for research regarding live and sport values of active climbers.

Research procedure: The research was made by diagnostic survey and questioner technique. For diagnostic purposes of the ultimate and instrumental values of the tested group Value Survey (VS) M.Rokeacha has been used. Sports qualities values scale (Survey of Values in Sport) by D.D. Simmons and R.V Dickinson [1986] has been used to valuate importance of qualities in climbing sport for tested group and well as Z. Żukowska typology [1992]. 61 people have been examined, including 23 women and 38 men from all over Poland.

Results. Among social and demographic characteristics only education shows strongest relationship with ultimate values hierarchy; all remaining variables do not influence the change of the hierarchy in relevant way. When instrumental hierarchy is under discussion, strongest relationship sets with gender of the research group member. The strongest relation with preferences of the sport values show variables of age, education and climbing experience..

Conclusions. 1. Social and demographic features do not significantly influence the change of ultimate and instrumental values hierarchy. It might be assumed that values create constant hierarchy, which finds confirmation in given analysis of the research. 2. Experience in climbing influence importantly preference of the presented values in climbing. 3. Research results indicate that direct relation to preferences of the climbing values have variables of age, education, income and experience.

**Key words:** climbing, life values, sports educational values

## Wstęp

W pedagogice jednym z ważniejszych zagadnień jest poszukiwanie skutecznych metod oddziaływania na osobowość dzieci i młodzieży. Pedagogika sportu jako nauka zajmująca się badaniem wpływu różnych form aktywności sportowej i rekreacyjnej na rozwój człowieka szczególną uwagę zwraca na związek nauczania i wychowywania z rozwojem zgodnie z koncepcją konwergencji. Według tej koncepcji istotną rzeczą w wychowaniu jest uwzględnianie zarówno czynników wrodzonych jak i środowiskowych, jako znacząco wpływających na kształtowanie się osobowości. Rola nauczania i wychowania rozumiana jest jako świadome i celowe organizowanie aktywności dziecka (Przetacznikowa, Włodarski 1981). Przyjmując założenie, że jednym z takich pól aktywności stanie się ukierunkowana aktywność ruchowa, wykorzystanie różnych dyscyplin rekreacyjnych bądź sportowych w aspekcie kreowania osobowości staje się jednym z istotnych czynników działalności wychowawczej.

Badania na temat wartości życiowych prowadzone na gruncie wielu społecznych dyscyplin naukowych dowiodły, że świat wartości pełni ważną funkcję regulacyjną w zakresie zachowań i aspiracji człowieka. Każdy człowiek potrzebuje różnorodnych wartości do istnienia i rozwoju, przy czym wartości te nie są konstruktem stałym – w trakcie dorastania zmianom ulega ich treść, zakres, znaczenie i hierarchia.

Wartości stanowią jeden z głównych wyznaczników i celów ludzkiego działania (Olechnicki, Załęcki 1997), choć pojęcie to jest różnie ujmowane w zależności od dyscyplin naukowych. W aspekcie filozoficznym, wartości rozpatruje się w znaczeniu tego, ile co jest warte – wartości są tu cechą cenności, którą przypisuje się danemu zjawisku czy rzeczy. Na gruncie psychologii wartości wiążą się ze zjawiskiem wyboru – wartością jest to, co stanowi obiekt pożądania (może być to również przedmiot, który zaspokaja określone potrzeby człowieka); wartość stanowi element systemu przekonań jednostki.

W aspekcie socjologicznym wartością będą przeżycia jednostek i grup społecznych, uznane w grupie społecznej przekonania i idee (Rokeach 1973).

M. Rokeach – jeden z najbardziej znanych teoretyków i badaczy wartości, zdefiniował wartość jako: „trwałe przekonanie, że określony sposób postępowania lub ostateczny stan egzystencji jest osobiście lub społecznie preferowany w stosunku do alternatywnego sposobu postępowania lub ostatecznego stanu egzystencji” (Rokeach 1973, s. 5).

Obok pojęcia „wartość” M. Rokeach wyróżnia także pojęcie „system wartości” jako układ hierarchii wartości. Sposób interpretacji systemu war-

tości autora przyjęto na użytek badań. Uważa on, że ogólna liczba wartości cenionych przez ludzi jest relatywnie mała, a ponadto wszystkim i wszędzie znane są te same wartości. M. Rokeach podzielił wartości na dwa rodzaje. Wartości ostateczne (autoteliczne) określające końcowe stany egzystencji, przyjmowane są na zasadzie ich oczywistości. Wśród nich wyróżnił intrapersonalne, czyli koncentrujące się na jednostce oraz interpersonalne – koncentrujące się na społeczeństwie. Drugą grupę stanowią wartości instrumentalne, określające sposoby zachowania opierające się na prawie wyboru osobistego. Wśród nich wyróżnił wartości moralne, które dotyczą stosunków interpersonalnych oraz kompetencyjne – związane z samoakceptacją.

Określanie hierarchii wartości jest ważnym problemem badawczym z tego względu, że według M. Rokeacha, wartości, które uważane są za ważne, przewodzą działaniu człowieka, tym samym wpływają na jego potrzeby. Wartości dostarczają w ten sposób bodźców do motywacji zachowań.

Jednym z istotnych rodzajów zachowań człowieka jest aktywność fizyczna. Pełni ona znaczną rolę w życiu, jako szerokie spektrum oddziaływań na ludzką osobowość. Istota działania ruchowego wnika bowiem także w sferę psychiczną i społeczną, wyrabiając określone postawy, wzbogacając sferę wewnętrznych przeżyć człowieka (Osiński 1996), chociażby z tego względu, iż obniża napięcie psychiczne, łagodzi stany lękowe, słowem: wpływa na dobrostan psychiczny jednostki, co potwierdzają liczne badania nad wpływem aktywności fizycznej na życie człowieka (Seefeldt, Malina, Clark 2002).

M. Demel (1985) zwrócił uwagę, że człowieka nie wychowują przedmioty nauczania, ale sytuacje wychowawcze. Wychowanie fizyczne, sport i rekreacja obfitują w wiele takich sytuacji, które dostarczają okazji do kształtowania się m.in. poczucia odpowiedzialności, samodyscypliny, współdziałania czy rywalizacji, słowem: wielu wartości społeczno-moralnych.

Z tego powodu ważne stało się badanie nośności i skuteczności aktywności ruchowej (sportu, rekreacji) jako areny dla ekspresji różnych wartości, a szczególnie jej wpływu na realizację cenionych wartości.

W ocenie wartości kultury fizycznej uwzględnić należy także subdyscyplinę sportu, którą jest aktywność rekreacyjna o podwyższonym stopniu ryzyka, do której zalicza się m.in. wspinaczkę, nurkowanie czy kajakarstwo górskie. Badania nad tymi dyscyplinami, które prowadzili m.in. A. Evert i S. Hollenhorst (1989) czy E. Koprowiak, A. Lubczyńska i B. Nowak (2008), dowiodły, że niosą one więcej wartości i błędem byłoby utożsamiać je tylko z chęcią doznania fizycznego niebezpieczeństwa.

Analizując dyscypliny sportowe pod kątem ich popularności (czyli częstości wyboru) wydaje się, że obecnie coraz większą popularnością cieszą

się sporty takie jak nurkowanie, wspinaczka, skoki spadochronowe, czyli sporty uważane za ekstremalne, choć bardziej trafnym określeniem wydaje się przyjęty w literaturze zachodniej termin rekreacji przygodowej – „adventure recreation”. A. Evert i S. Hollenhorst (1989) przez pojęcie „adventure recreation” przyjmują taką odmianę aktywności realizowanej w interakcji z naturalnym środowiskiem, która jednocześnie zawiera elementy realnego lub pozornego niebezpieczeństwa.

Wzrastająca popularność i coraz większa ilość osób uprawiających wspinaczkę powoduje, że sport ten staje się potencjalnym polem działalności wychowawczej i w tym aspekcie zagadnieniem do szczegółowego zbadania, tym bardziej, że brakuje takich opracowań naukowych.

Wspinaczka może funkcjonować w wielorakich znaczeniach: może ona być zaklasyfikowana jako dyscyplina sportu wyczynowego (którego dominującym czynnikiem jest dążenie do osiągnięcia najlepszego wyniku) lub jako forma sportu rekreacyjnego, realizowanego najczęściej w czasie wolnym (Backe, Ericson, Janson, Timpka, 2009). Ze względu na specyfikę wspinania (odmienne warunki środowiskowe) może być ona także zaklasyfikowana do form aktywności fizycznej o wysokim stopniu ryzyka (adventure recreation). Chociaż w tej dyscyplinie sportu stopień ryzyka uzależniony jest od poszczególnych dyscyplin wspinaczkowych. I tak wspinaczka wysokogórska związana jest z wysokim stopniem ryzyka ale w przypadku wspinaczki w skałach czy sztucznej ścianie, czyli po drogach, które są całkowicie ubezpieczone ryzyko jest minimalne.

Dla potrzeb pracy przyjęto definicję wspinaczki jako formy sportu rekreacyjnego w którym osiągnięcie wyniku nie jest celem samym w sobie, zaś większy nacisk kładzie się na utrzymanie sprawności fizycznej, odprężenie psychiczne, dobre samopoczucie.

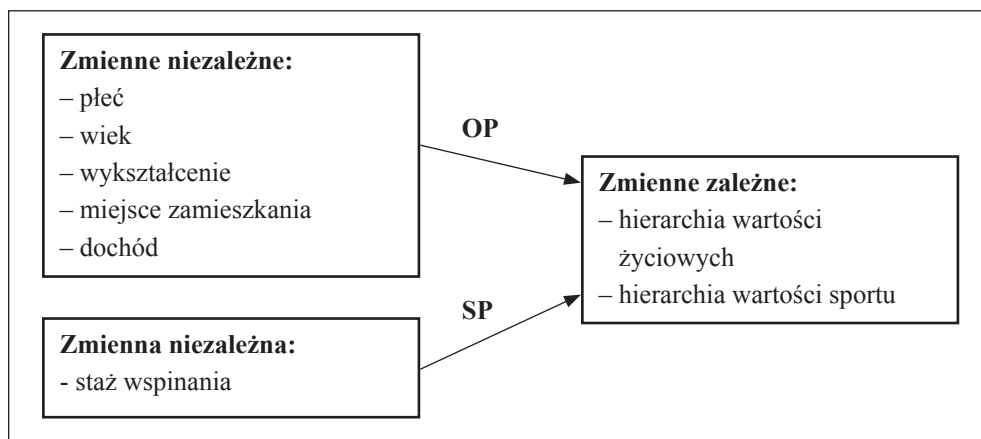
Dla celów badawczych interesujące wydawało się zbadanie oddziaływania wspinaczki na osobowość. Dokonano także próby charakterystyki osób uprawiających tę dyscyplinę pod kątem preferowanych wartości życiowych.

W pracy postawiono następujące problemy badawcze:

1. Jak kształtuje się hierarchia wartości życiowych osób uprawiających wspinaczkę?

2. Czy wartości sportu występujące we wspinaczce można rozpatrywać w kategorii ich wychowawczego oddziaływania?

Układ zależności przyjęty w tym modelu badawczym wygląda następująco: wejściami są zmienne niezależne. Wyjściami są zmienne zależne. Między nimi zachodzą zależności: obiektywnie pośrednie (OP) i sprawcze pośrednie (SP) – rycina 1.



Rycina 1. Przyjęty model badawczy

Źródło: badania własne

## Material i metody

Do diagnozy systemu wartości ostatecznych i instrumentalnych badanej grupy wspinaczy wykorzystano skalę Value Survey (VS) M. Rokeacha.

Istnieje kilka wersji VS, które Rokeach oznaczył kolejnymi literami. W badaniach wykorzystano polską wersję VS, opracowaną za zgodą M. Rokeacha przez P. Brzozowskiego [2]. Pierwsza z podskal przeznaczona jest do pomiaru wartości ostatecznych, tj. najważniejszych celów, które dzielone są na „osobiste” i „społeczne” oraz „społeczno-osobiste”. Do wartości osobistych zaliczono jedenaście wartości: bezpieczeństwo rodziny, dojrzałą miłość, dostatnie życie, mądrość, poczucie własnej godności, prawdziwa przyjaźń, przyjemność, równowagę wewnętrzną, szczęście, zbawienie, życie pełne wrażeń. Do wartości społecznych zaliczono trzy wartości: bezpieczeństwo narodowe, pokój na świecie, równość. Wartości społeczno-osobiste to cztery wartości: poczucie dokonania, świat piękna, uznanie społeczne, wolność.

Druga podskala zawiera wartości instrumentalne, czyli ogólne sposoby postępowania, dzielone na: „moralne”, „kompetencyjne” i wartości „moralno-kompetencyjne”. W skład wartości moralnych weszło siedem wartości: kochający, odpowiedzialny, pomocny, posłuszny, uczciwy, uprzejmy, wybaczący. Do grupy wartości kompetencyjnych zaliczono sześć wartości: ambitny, intelektualista, logiczny, obdarzony wyobraźnią, o szerokich horyzontach, uzdolniony. Na grupę wartości moralno-kompetencyjnych składa się pięć wartości: czysty, niezależny, odważny, opanowany, pogodny.

Zadaniem badanych jest porangowanie listy wartości ostatecznych i instrumentalnych ze względu na ważność dla nich poszczególnych wartości. Każda z wartości musi otrzymać inną rangę od 1-18.

W celu sprawdzenia wartości istotnych we wspinaczce dla badanych osób zastosowano skalę wartości cenionych w sporcie (Survey of Values In Sport) D.D. Simmonsa i R.V. Dickinsona [14], która została zmodyfikowana dla potrzeb badawczych. Skonstruowano następującą skalę wartości aktywności fizycznej składającą się z siedmiu grup: wartości intelektualne (możliwość zdobycia nowej wiedzy), wartości perfekcjonistyczne (możliwość utrzymania dobrej kondycji, zdrowia), wartości allocentryczne (możliwość pokonywania własnych ograniczeń, samorealizacja), wartości socjocentryczne (możliwość realizowania założonego celu jako członek zespołu, postępowanie według planu; współdziałanie z innymi członkami zespołu), wartości emocjonalne (możliwość sprawdzenia się w ekstremalnych warunkach; źródło emocji, wrażeń; źródło ryzyka), wartości przyjemnościowe (przyjemność fizyczna – cieszenie się jakością doświadczeń płynących z ruchu; możliwość wypoczynku, relaksu; oderwanie się od codziennej krzątaniny, urozmaicenie w czasie wolnym, możliwość podróżowania w ciekawe miejsca wspinaczkowe), wartości prestiżowe (ekspozycja kompetencji – pokazanie i porównanie własnych umiejętności; źródło prestiżu wśród znajomych, możliwość zdobycia zawodu instruktora).

Respondentów poproszono o dokonanie stopniowania wartości istotnych dla nich we wspinaczce. Uzyskane stwierdzenia oceniono za pomocą 5-o stopniowej skali od bardzo ważne do nieistotne.

Materiał badawczy zebrano w 2011 roku za pomocą ankiety, którą rozesłano do klubów wspinaczkowych na terenie całej Polski. Zwrotnie otrzymano 67 wypełnionych ankiet, z czego do analizy zaklasyfikowano 61.

Poznanie cech społeczno-demograficznych (płci, wieku, miejsca zamieszkania oraz wykształcenia, dochodu miesięcznego) pozwoliło określić charakterystykę osób uprawiających wspinaczkę. Wśród uczestników badań były 23 kobiety, co stanowi 37,7% ogółu i 38 mężczyzn (62,3%).

Ustalenia granic przedziałów wiekowych dokonano według okresów rozwoju osobniczego człowieka przyjętych przez W. Osińskiego [9]. Osoby badane podzielono na dwie grupy wiekowe: młodzież (17-24 lata) i osoby dorosłe (25-55 lat).

Wśród badanych 28 osób to młodzież (45,9%) i 33 to dorośli, co stanowi 54,1%.

Stworzono dwie kategorie wykształcenia: wyższe i poniżej. Spośród badanych większość, bo aż 36 osób (59,0%) wskazało na wykształcenie wyższe, a 25 osób (41%) na średnie lub zasadnicze zawodowe.

Utworzono trzy grupy porównawcze ze względu na miejsce zamieszkania. Wyróżniono kategorie: wieś i miasto do 20 tys. mieszkańców, miasto od 20 – 100 tys. mieszkańców oraz miasto pow. 100 tys. mieszkańców. Zdecydowana większość respondentów pochodziła z dużych miast (52,5%), stosunkowo dużo respondentów pochodziło ze wsi i miast do 20 tys. mieszkańców (27,8%). Najmniej badanych osób (19,7%) zamieszkuje miasta do 100 tys. mieszkańców.

Średni dochód miesięczny netto na osobę w gospodarstwie domowym wśród osób, które odpowiedziały na to pytanie wyniósł odpowiednio: od 700–1000 zł – 27,9%, od 1000 –1300 zł – 17,7% oraz pow. 1300 – 50,8%. Interesującym spostrzeżeniem jest rozkład odpowiedzi na pytanie, czy stan majątkowy umożliwi uprawianie wspinaczki zgodnie z oczekiwaniami. Chociaż znaczna część respondentów deklaruje dochód do 1300 zł, to jednak aż 34,4% odpowiada na to pytanie pozytywnie.

Dla zbadania średniej liczby lat uprawiania wspinaczki stworzono trzy kategorie: do 3 lat, od 3 do 5 lat, powyżej 5 lat. Najwięcej respondentów posiadało najkrótszy staż wspinaczkowy (do 3 roku) – 44,2%, dłuższym stażem (od 3-5 lat) legitymowało się 27,9%, podobnie jak w przypadku osób wspinających się dłużej niż 5 lat.

## Metody statystyczne

W celu analizy danych wykorzystano szereg metod statystycznych. Ze względu na to, że rozkład zmiennych nie spełnił warunków normalności rozkładu zastosowano testy nieparametryczne. Ogólną analizę różnic przeprowadzono za pomocą testu H Kruskala-Wallisa, zaś szczegółową analizę różnic pomiędzy parami grup za pomocą testu rang U Manna-Whitneya, analizę wariancji ANOVA dla testowania istotności różnic pomiędzy zmiennymi.

## Wartości ostateczne

Prezentowany poniżej materiał empiryczny zawiera analizę związku między systemem wartości ostatecznych a zmiennymi niezależnymi. Na podstawie analizy danych ze względu na płeć nasuwają się następujące wnioski: zarówno dla mężczyzn jak i dla kobiet najwyższą rangę uzyskały te same wartości – najważniejsze dla kobiet jest dojrzała miłość i bezpieczeństwo rodziny, dla mężczyzn – szczęście, dojrzała miłość i także bezpieczeństwo ro-

dziny. Różnice widać w wartościach o najniższej wartości preferencji: u kobiet jest to dostatnie życie i uznanie społeczne, u mężczyzn – bezpieczeństwo narodowe, uznanie społeczne i życie według norm religijnych (zbawienie).

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że dla grupy badanych, niezależnie od płci, najważniejsze są wartości osobiste, najmniej cenione zaś wartości społeczne i społeczno-osobiste (tabela 1).

Tabela 1. Rozkład wartości ostatecznych ze względu na płeć

Wyszczególnienie	Kobiety		Mężczyźni	
	Średnia	SD	Średnia	SD
Bezpieczeństwo narodowe	14,2	3,62	12,8	5,69
Bezpieczeństwo rodziny	4,9	3,88	6,2	5,07
Dojrzała miłość	4,6	2,94	6,2	4,36
Dostatnie życie	14,4	3,65	8,7	4,95
Mądrość	8,0	3,18	8,1	4,39
Poczucie dokonania	7,0	4,10	7,6	4,65
Poczucie własnej godności	8,2	4,26	8,7	4,64
Pokój na świecie	12,5	4,01	10,9	5,54
Prawdziwa przyjaźń	5,6	3,08	6,5	4,62
Przyjemność	12,0	4,19	9,9	5,52
Równowaga wewnętrzna	7,4	4,34	7,3	4,53
Równość	11,6	3,46	10,7	4,33
Szczęście	6,8	4,12	6,1	5,10
Świat piękna	12,4	4,07	9,8	4,55
Uznanie społeczne	14,3	3,43	11,8	4,34
Wolność	5,5	4,11	6,7	4,62
Zbawienie	11,5	6,75	11,2	6,71
Życie pełne wrażeń	9,7	4,73	8,5	4,86

Źródło: badania własne

Na podstawie wyników analizy przeprowadzonej testem U Manna-Whitneya dla zmiennych społeczno-demograficznych istotnie statystycznie różnice wśród wartości zaobserwowano dla zmiennych: płeć, wykształcenie, wiek, co przedstawione zostało w tabeli 2.



Tabela 2. Wartości ostateczne a zmienne społeczno-demograficzne

Wartości ostateczne	Test U Manna-Whitneya			
	pleć	wiek	wykształcenie	dochód
Bezpieczeństwo rodziny	0,5972ni	0,0047**	0,0284*	0,2543ni
Dostatnie życie	0,0001**	0,2977ni	0,7784ni	0,7750ni
Mądrość	0,9265ni	0,1506ni	0,0137*	0,0520
Uznanie społeczne	0,0374*	0,0114*	0,0498*	0,1854ni

wartość statystycznie istotna:  $p \leq 0,01$ \*\* ;  $p < 0,05$ \* ; wartość statystycznie nieistotna – ni

Źródło: badania własne

## Wartości instrumentalne

Jak wspomniano powyżej w systemie zachowań jednostki wartości instrumentalne pełnią rolę normatywną, umożliwiającą orientację w rzeczywistości, wybór i ocenę działań. Określając indywidualne podejście do życia stają się istotnym czynnikiem jako swoisty stabilizator życiowy.

Analizując hierarchię wartości instrumentalnych ze względu na płeć, podobieństwa w preferencji widać w przypadku wartości o wysokiej preferencji i nieznaczne różnice w przypadku wartości o najniższej preferencji (tabela 3).

Tabela 3. Rozkład wartości instrumentalnych ze względu na płeć

Wyszczególnienie	Kobiety		Mężczyźni	
	Średnia	SD	Średnia	SD
Ambitny	8,3	4,75	7,5	4,60
Czysty	11,8	5,14	9,7	5,13
Intelektualista	13,4	4,99	9,1	4,95
Kochający	6,0	4,52	8,4	5,48
Logiczny	11,4	4,85	7,9	4,97
Niezależny	8,0	6,00	6,7	4,18
Obdarzony wyobraźnią	9,2	4,19	7,4	4,56
Odpowiedzialny	<b>4,8</b>	4,35	<b>5,4</b>	5,12
Odważny	8,8	3,78	7,7	5,38
Opanowany	8,9	4,29	9,2	5,05

O szerokich horyzontach	8,2	4,46	7,3	4,88
Pogodny	9,5	4,21	8,8	5,00
Pomocny	8,6	4,59	9,4	5,04
Posłuszny	15,5	2,72	13,8	4,51
Uczciwy	<b>5,5</b>	4,31	<b>6,3</b>	4,93
Uprzejmy	8,7	4,00	9,8	4,56
Uzdolniony	11,9	4,37	10,6	5,17
Wybaczący	10,9	5,11	12,9	5,00

Źródło: badania własne

Niezależnie od płci najwyższą rangę uzyskały: odpowiedzialność i uczciwość, u kobiet istotną wartością jest: kochający (u mężczyzn na 4 pozycji) a u mężczyzn – niezależny. Wysokie preferencje uzyskały u obu płci wartości: niezależny, ambitny, o szerokich horyzontach.

Najniższą wartość zarówno u kobiet jak i mężczyzn uzyskała wartość posłuszeństwo. Nieco wyżej w hierarchii kobiet ceniona jest wartość: intelektualista, zaś dla mężczyzn – wybaczący.

Analizując układ wyborów wartości instrumentalnych, można zauważyć, że zarówno w przypadku kobiet jak i mężczyzn występuje przewaga wartości moralnych nad kompetencyjnymi.

Rozkład wyników między zmiennymi społeczno-demograficznymi nie wykazał statystycznej istotności dla zmiennej dochód, istotnie statystycznie różnice zaobserwowano w dla zmiennej wiek (wartość opanowanie), zmiennej wykształcenie oraz płeć (dla wartości logiczność) i dla zmiennej płeć (w wartości intelektualista) – tabela 4.

Tabela 4. Wartości instrumentalne a zmienne społeczno-demograficzne

Wartości ostateczne	Test U Manna-Whitneya			
	płeć	wiek	wykształcenie	dochód
Intelektualista	0,0022**	0,5001 <sup>ni</sup>	0,1606 <sup>ni</sup>	0,2117 <sup>ni</sup>
Logiczny	0,0118*	0,1150 <sup>ni</sup>	0,0492*	0,4417 <sup>ni</sup>
Odważny	0,8568 <sup>ni</sup>	0,0109*	0,0959	0,1340 <sup>ni</sup>

wartość statystycznie istotna:  $p \leq 0,01$ \*\*;  $p < 0,05$ \*; wartość statystycznie nieistotna – ni

Źródło: badania własne

## Wartości wspinaczki

W celu zbadania preferencji określonych wartości wspinaczki skonstruowano skalę, składającą się z piętnastu twierdzeń, wzorowaną na skali Likerta. Każda osoba badana oceniała wartość charakteryzującą wspinaczkę jako formę aktywności fizycznej. Analiza danych wykazała, że najwyższą wartością wspinaczki jest pokonanie własnych ograniczeń ( $\bar{x} - 1,62$ ) oraz źródło emocji i wrażeń ( $\bar{x} - 1,69$ ). Za najmniej ważne respondenci uznali: źródło prestiżu wśród znajomych ( $\bar{x} - 3,67$ ), zdobycie zawodu instruktora ( $\bar{x} - 3,57$ ) oraz ekspozycję kompetencji ( $\bar{x} - 3,20$ ) – tabela 5.

Tabela 5. Preferencje wartości wspinaczki dla ogółu badanych

Pozycja skali n = 61	a	b	c	d	e	średnia	Sd
	%						
Zdobycie nowej wiedzy	9,8	44,2	27,8	11,4	4,91	2,57	1,00
Źródło emocji, wrażeń	45,9	44,3	4,9	4,9	0	1,69	0,79
Wypoczynek	50,8	37,7	3,3	6,6	1,6	1,70	0,94
Utrzymanie dobrej kondycji	47,5	39,4	8,2	4,9	0	1,70	0,82
Pokonanie własnych ograniczeń	62,3	19,7	11,5	6,5	0	1,62	0,93
Sprawdzenie się w ekstremalnych warunkach	50,8	22,9	9,9	9,8	6,6	1,98	1,27
Przyjemność fizyczna	62,3	29,5	8,2	0	0	1,46	0,65
Realizowanie założonego celu	21,3	39,4	18,0	18,0	3,3	2,43	1,12
Źródło ryzyka	36,1	32,8	4,9	21,3	4,9	2,26	1,29
Współdziałanie z innymi	27,9	41,0	21,3	9,8	0	2,13	0,94
Oderwanie od codziennej krzątaniny	44,3	36,1	9,8	9,8	0	1,85	0,96
Podróżowanie	44,3	19,7	19,7	9,8	3,3	2,05	1,18
Ekspozycja kompetencji	4,9	26,2	24,5	26,2	14,7	3,20	1,16
Źródło prestiżu	3,4	13,1	18,0	44,2	21,3	3,67	1,06
Zdobycie zawodu instruktora	9,8	14,7	19,7	19,7	36,1	3,57	1,37

a – tak, b – raczej tak, c – trudno powiedzieć, d – raczej nie, e – nie

Źródło: badania własne

Analizując związki pomiędzy wartościami wspinaczki a zmiennymi społeczno-demograficznymi, nie stwierdzono różnicowania preferencji po-

szczególnych wartości pod względem płci oraz miejsca zamieszkania. Związek statystycznie istotny istnieje natomiast w przypadku zmiennej: wiek dla wartości takich jak, sprawdzenie się w ekstremalnych warunkach, źródło ryzyka, możliwość zdobycia zawodu instruktora, współdziałania z innymi oraz możliwość podróżowania w ciekawe miejsca wspinaczkowe. Zmienna: wykształcenie istotnie różnicuje wartości, takie jak: sprawdzenie się w ekstremalnych warunkach, źródło ryzyka, źródło prestiżu wśród znajomych oraz możliwość zdobycia zawodu instruktora.

Różnice istotnie statystycznie dla zmiennej: dochód zaobserwowano w trzech wartościach: źródło ryzyka, źródło prestiżu wśród znajomych, możliwość zdobycia zawodu instruktora – tabela 6.

Tabela 6. Preferencja wartości wspinaczki a zmienne społeczno-demograficzne

Wartości wspinaczki	Test U Manna-Whitneya			
	płeć	wiek	wykształcenie	dochód
Możliwość sprawdzenia się w ekstremalnych warunkach	0,2644 <sup>ni</sup>	0,0014**	0,0103*	0,1405 <sup>ni</sup>
Źródło ryzyka, adrenaliny	0,2397	0,0027**	0,0004**	0,0190*
Możliwość współdziałania z innymi	0,0287*	0,0316*	0,3517 <sup>ni</sup>	0,3117 <sup>ni</sup>
Możliwość podróżowania w ciekawe miejsca wspinaczkowe	0,96,87 <sup>ni</sup>	0,0290*	0,8050 <sup>ni</sup>	0,3625 <sup>ni</sup>
Źródło prestiżu wśród znajomych	0,7266 <sup>ni</sup>	0,0542	0,0244*	0,0256*
Możliwość zdobycia zawodu instruktora	0,4005 <sup>ni</sup>	0,0007**	0,0023**	0,0356*

wartość statystycznie istotna:  $p \leq 0,01$ \*\*;  
 $p < 0,05$ \*; wartość statystycznie nieistotna – ni

Źródło: badania własne

Taką samą analizę preferencji wartości wspinaczki dokonano w stosunku do zmiennej, jaką jest staż. Obliczono wartość p dla porównań wielokrotnych testem H Kruskala-Wallisa. Stwierdzono silny związek między stażem dla takich wartości jak: źródło emocji i wrażeń, źródło ryzyka i adrenaliny oraz możliwość zdobycia zawodu instruktora, zaś szczegółowe wartości dla poszczególnych kategorii przedstawiono w tabeli 7.

Tabela 7. Preferencje wartości wspinaczki a staż

Wartość	Staż	1	2	3
Źródło emocji, wrażeń	1		0,0529	1
	2	0,0529		0,3596
	3	1	0,3596	
	Test H	p = 0,0302*		
Możliwość współdziałania z innymi, pomaganie innym	Staż	1	2	3
	1		1	0,0499*
	2	1		0,3954 <sup>ni</sup>
	3	0,0499*	0,3954 <sup>ni</sup>	
Test H	p = 0,0402*			
Możliwość zdobycia zawodu instruktora	Staż	1	2	3
	1		0,1503 <sup>ni</sup>	0,0052**
	2	0,1503 <sup>ni</sup>		
	3	0,0052**	0,8704 <sup>ni</sup>	
Test H	p = 0,0037**			

staż do 3 lat; 2 – staż od 3 do 5 lat; 3 – staż powyżej 5 lat

wartość statystycznie istotna:  $p \leq 0,01^{**}$ ;  $p < 0,05^*$ ; wartość statystycznie nieistotna – ni

Źródło: badania własne

## Dyskusja

Pogląd, że dojrzewanie do dorosłości zaczyna się wtedy, kiedy młody człowiek zaczyna rozumieć swoją podmiotowość, krystalizują się jego marzenia i cele życiowe, stał się punktem wyjścia do zbadania hierarchii wartości życiowych młodzieży i dorosłych uprawiających wspinaczkę. W wyniku analizy porównawczej danych stwierdzono dużą zgodność obecnych wyników z badaniami z lat ubiegłych. Poczynając od badań z lat 80-tych nad młodzieżą polską i późniejszych (m.in. Czerniawska 2000, Mól 2003), można stwierdzić podobny rozkład wartości życiowych wśród osób badanych. Wysoką rangę zyskały takie wartości życiowe ostateczne, jak: bezpieczeństwo rodziny, dojrzała miłość i mądrość. Z kolei za najmniej cenione uważano: zbawienie, świat piękna, poczucie dokonania.

Stwierdzenie w badaniach polskich z lat ubiegłych jak i w badaniach niniejszych istnienia treściowej zgodności między preferencjami poszczególnych wartości ostatecznych i instrumentalnych wydaje się potwierdzać wysoką stabilność systemu wartości Polaków.

Warta podkreślenia jest wysoka pozycja wartości instrumentalnej „odpowiedzialność” w hierarchii wartości osób wspinających się. Może to potwierdzić pogląd podniesiony przez W. Szewczuka (1993), że im bardziej młody człowiek wrasta w krąg obowiązków społecznych, tym pełniejsze staje się jego rozumienie odpowiedzialności za własne czyny. W miarę rozszerzania i różnicowania (w miarę dorastania) stosunków międzyludzkich doskonalili się odpowiedzialność za życie własne i innych ludzi. Tutaj z kolei rysuje się istotna rola wspinaczki, jako pola działalności ludzkiej, która tę wartość szczególnie promuje. Wyniki badań wskazują, że wspinanie się utożsamiane jest przez osoby badane głównie z wartościami przyjemnościowymi oraz emocjonalnymi. Świadczyć to może o tym, że osoby te realizują dzięki wspinaczce przede wszystkim osobiste cele i potrzeby. Dowodem na to jest stosunkowo niska ranga wartości socjocentrycznych. Zaskakująca wydaje się niska wartość średniej dla ryzyka, co jednak potwierdza tezę, że dyscyplina ta, choć potocznie zaliczana do sportów ekstremalnych, niesie z sobą inne cele dla osób ją uprawiających niż podejmowanie ryzyka. Dla osób z najkrótszym i średnim stażem wspinania jest to głównie źródło emocji i wrażeń. Pozytywnym faktem jest wykazana istotność dla wartości socjocentrycznych – możliwości współdziałania z innymi i pomaganie innym ludziom. Wyniki badań potwierdzają możliwość wykorzystania tej formy rekreacji dla kształtowania indywidualnych struktur osobowości również w zakresie kształtowania „umiejętności życiowych” propagowanych przez WHO (Woynarowska 2003) i kreowania wartości życiowych wśród osób ją uprawiających (szczególnie młodzieży).

## Wnioski

1. Zmienne społeczno-demograficzne nie wpływają znacząco na zmianę hierarchii wartości ostatecznych i instrumentalnych. Można przyjąć wniosek, że wartości tworzą stałą hierarchię, czego potwierdzeniem jest analiza przytaczanych wyników badań z tego tematu.
2. Długość stażu wpływa istotnie na preferencję postrzeganych wartości istotnych we wspinaczce.

3. Wyniki badań wskazują, że bezpośredni wpływ na preferencje wartości wspinaczki posiadają zmienne wiek, wykształcenie oraz dochód i staż. Informacja ta może być przydatna dla osób chcących włączyć wspinaczkę w programy wychowawcze. Wskazuje ona, że zarówno wychowawcy, jak i instruktorzy wspinaczki powinni uwzględniać w kształtowaniu wartości wychowawczych głównie te zmienne.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Backe S., Ericson L., Janson S., Timpka T. (2009): *Rock climbing injury rates and associated risk factors in a general climbing population*, "Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports", 19, 6, 850–856.
2. Brzozowski P. (1987): *Skala wartości – polska wersja testu Milтона Rokeach*. W: Drwal R.L. (ed.) *Techniki kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej. Wybrane zagadnienia*. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, 81–121.
3. Czerniawska M. (2000): *Agresja a system wartości. Teoria relacji, wartości i agresji*. W: Derbis R. (red.), *Jakość rozwoju a jakość życia*. WSP, Częstochowa, 353–364.
4. Demel M. (1985): *Wychowanie fizyczne (z uwzględnieniem wychowania zdrowotnego)*. W: Suchodolski B. (red.), *Pedagogika. Podręcznik dla kandydatów dla nauczycieli*. PWN, Warszawa, 576–620.
5. Evert A., Hollenhorst S. (1989): *Testing the Adventure Model: empirical support for a model of risk recreation participation*, „Journal of Leisure Research” 21, 2, 124–139.
6. Koprowiak E., Lubczyńska A., Nowak B. (2008): *Aktywność fizyczna jako element stylu życia osób uprawiających nurkowanie swobodne. Sfera wartości*. W: Zderkiewicz E. (red.) *Kulturowe zachowania warunkujące dobrostan*, NeuroCentrum, Lublin, 109–120.
7. Mól Z. (2003): *Nauczyciel akademicki źródłem wartości dla studentów*, „Pedagogika Szkoły Wyższej”, 12, 121–132.
8. Olechnicki K., Załęcki P. (1997): *Słownik socjologiczny*. Graffiti, Toruń.
9. Osiński W. (1990): *Teoria wychowania fizycznego*. AWF Poznań.
10. Osiński W. (1996): *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF Poznań.
11. Przetacznikowa M., Włodarski Z. (1981): *Psychologia wychowawcza*, PWN, Warszawa.
12. Rokeach M. (1973): *The nature of Human Values*, Free Press, New York.
13. Seefeldt V., Malina R.M., Clark M.A. (2002): *Factors affecting levels of physical activity in adults*, "Sport Med." 32, 143–168.
14. Simmons D.D., Dickinson R.V. (1986): *Measurement of values expression in sports and athletics*, "Perceptual and Motor Skills", 62, 651-658.
15. Szewczuk W. (1993): *Dorosłość. Człowiek dorosły i jego możliwości rozwojowe*. W: Pomykała W. (red.) *Encyklopedia Pedagogiczna*, Fundacja Innowacja, Warszawa 121–128.
16. Woynarowska B. (2003): *Rozwijanie umiejętności życiowych w edukacji szkolnej*, „Lider – numer specjalny” 9–12.

**Streszczenie:** Wzrastająca w ostatnich latach popularność wspinaczki jako rekreacyjnej formy spędzania czasu wolnego stała się inspiracją do badania wartości życiowych oraz wartości sportu osób wspinających się.

Materiał i metody badawcze: Do diagnozy systemu wartości ostatecznych i instrumentalnych badanej grupy wspinaczy wykorzystano skalę Value Survey (VS) M. Rokeacha. Do sprawdzenia wartości istotnych we wspinaczce dla badanych osób zastosowano zmodyfikowaną dla potrzeb badawczych skalę wartości cenionych w sporcie (Survey of Values In Sport) D.D. Simmonsa i R.V. Dickinsona. Przebadano 61 wspinaczy, w tym 23 kobiet i 38 mężczyzn z całej Polski.

Wyniki. Wśród cech społeczno-demograficznych tylko wykształcenie pokazuje najsilniejszy związek z hierarchią wartości ostatecznych, pozostałe zmienne nie wpływają na zmianę hierarchii w sposób istotny. Hierarchia wartości instrumentalnych wykazuje największy wpływ ze zmienną płeć.

Związek statystycznie istotny między hierarchią wartości sportu a zmiennymi istnieje dla zmiennej: wiek, wykształcenie i staż.

Wnioski: 1. Zmienne społeczno-demograficzne nie wpływają znacząco na zmianę hierarchii wartości ostatecznych i instrumentalnych. Można przyjąć wniosek, że wartości tworzą stałą hierarchię, czego potwierdzeniem jest analiza przytaczanych wyników badań z tego tematu. 2. Długość stażu wpływa istotnie na preferencję postrzeganych wartości istotnych we wspinaczce. 3. Wyniki badań wskazują, że bezpośredni wpływ na preferencje wartości wspinaczki posiadają zmienne wiek, wykształcenie oraz dochód i staż.

**Słowa kluczowe:** wspinaczka, wartości życiowe, wartości sportu

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Ewa Koprowiak

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań, z dopiskiem: Nowy Budynek Dydaktyczny

tel.: 507 105 580

e-mail: koprowiak@awf.poznan.pl



MAREK SOKOŁOWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu,  
Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, Poznań, Polska

## STYL ŻYCIA ŻOŁNIERZY ELEMENTEM OCHRONY I PROMOCJI ZDROWIA

### SOLDIERS' LIFESTYLE AS AN ELEMENT OF HEALTHCARE AND HEALTH PROMOTION

**Absrtact:** Introduction: According to medical statistical data, health condition of Polish young generation is worsening. Both, children and adults, tend to suffer from lingering diseases. The reason for it is to be found in ageing of the society, lowering standard of life of many families in Poland, overuse of chemical substances, air pollution, alcohol abuse and a variety of alcohol-related diseases. Further factors to be blamed are: drug abuse and addiction, neglecting one's health condition or lack of physical activity. This is worsened by lack of sufficient financial means from the government for nationwide prophylaxis and treatment. One of essential elements of healthy life and good health is regular physical activity, taking care of wellness and fitness of one's body. Lack of physical activity may lead to numerous lingering diseases and disorders, mainly heart and circulatory diseases, obesity, vertebral diseases and spine curvature disorders, pulmonary diseases, etc. Physical activity is not only perceived as a significant factor in a human being development, but also a positive measurement of human health.

**Aim:** To establish role of health in one's declared axiological system in the context of health education od candidates for professional soldiers.

**Material and method:** The research was carried out among soldiers of the Land Forces Training Centre in Poznań.

**Results:** Good health was rarely among selected symbols of personal happiness.

**Conclusions:** New curricula for training of professional soldiers should be written in such a way that they provide support for candidates within the domain of healthy lifestyle with both, theoretical and practical knowledge.

**Key words:** lifestyle, health as value, health education, physical education

## Wstęp i cel pracy

Zdrowie nie jest dane nam na zawsze, jest tworzone i odczuwane przez człowieka w jego codziennym życiu, gdy uczy się, pracuje, odpoczywa, zakłada rodzinę, osiąga sukcesy i ponosi porażki.

W myśl poglądów Hipokratesa uznawanego za ojca medycyny europejskiej dobre samopoczucie-zdrowie oraz złe-choroba zależy od równowagi między tym, co nas otacza a nami, co pozwala na stworzenie równowagi wewnętrznej.

Współczesna definicja zdrowia opracowana przez Światową Organizację Zdrowia w 1947 r., a następnie poszerzona w Karcie Ottawskiej w 1986 r. definiuje je jako stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby czy ułomności (WHO 1976). Zdrowie to także zdolność i umiejętność pełnienia ról społecznych oraz adaptacji do zmian środowiska i radzenia sobie z nim. Jest wartością, dzięki której jednostka lub grupa może realizować swoje aspiracje, potrzebę osiągania satysfakcji i zmieniać środowisko, oraz radzić sobie z nim; Jest także bogactwem dla społeczeństwa gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny. Tylko zdrowe społeczeństwo może tworzyć dobra materialne i kulturalne, rozwijać się, osiągać odpowiednią jakość życia (Karski 1999). Zdrowie nie jest stanem statycznym. We wszystkich okresach życia należy je chronić, doskonalić, pomnażać, zwiększać jego potencjał poprzez działania promocji zdrowia oraz przywracać je, gdy wystąpi choroba.

W latach 70-tych ubiegłego wieku Marc Lalonde wyróżnił 4 grupy determinantów zdrowia: czynniki genetyczne, środowisko życia i pracy, opiekę medyczną oraz styl życia. Właśnie ten ostatni ma największy, bo ponad 50 procentowy udział w kształtowaniu naszego zdrowia. Styl życia dotyczy indywidualnego, swoistego dla danego człowieka sposobu bycia: ogółu motywów, cech, zainteresowań, wartości, zachowania, sposobu postrzegania świata i reagowania na niego Siciński (1995) stylem życia nazywa zespół codziennych zachowań, specyficznych dla danej jednostki lub zbiorowości, a inaczej mówiąc charakterystyczny sposób „bycia” odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych. Styl życia stanowi mniej lub bardziej świadomie przyjmowaną strategię życiową. We współczesnym świecie odgrywa bardzo istotną rolę. Jest on główną determinantą stanu zdrowia jednostki. Aby służyć utrzymaniu zdrowia musi cechować się pewnymi zachowaniami.

Mianem zachowań prozdrowotnych określa się szereg świadomych działań i zachowań, podejmowanych przez człowieka, które mają charakter celowy, ukierunkowany na osiągnięcie zakładanego, pozytywnego dla zdrowia

efektu (Kuński 2000). W tym ujęciu poprzez zachowania zdrowotne będziemy rozumieć tylko te zachowania człowieka, które podejmuje on w celu ochrony, utrzymania czy poprawy swojego zdrowia. Do takich należą m.in. prawidłowe odżywianie, eliminacja nałogów oraz odpowiednia aktywność fizyczna (Cendrowski 1993). Niestety obecny styl życia i wypoczynku charakteryzuje się wyraźnym obniżeniem aktywności fizycznej (Birkenhager i wsp. 2002). Stan ten prowadzi do wielu niekorzystnych następstw i zaburzeń w funkcjonowaniu ustroju (Blair i wsp. 2001).

W związku z powyższym celem pracy jest określenie miejsca zdrowia w deklarowanym systemie aksjologicznym w kontekście edukacji zdrowotnej żołnierzy.

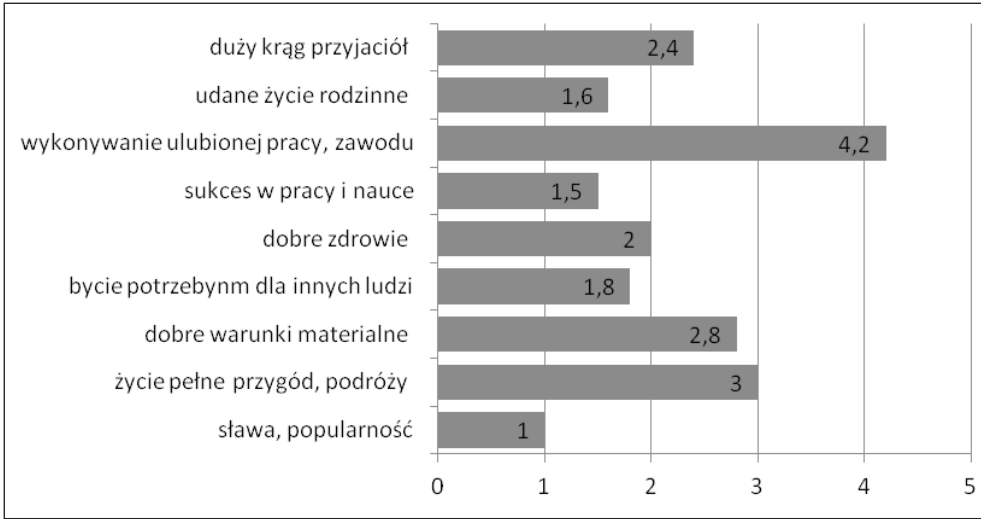
## **Material i metody badań**

Material stanowią wyniki uzyskane wśród losowo wybranych 92 mężczyzn kandydatów do zawodowej służby wojskowej w korpusie szeregowych zawodowych odbywających naukę w Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych w Poznaniu. Średni wiek badanych wynosił 21,3 lat.

Zastosowano Listę Wartości Osobistych (LWO) Juczyńskiego (2001). Kwestionariusz ten składa się z dwóch części. Pierwsza zawiera listę dziesięciu „symboli szczęścia”, a później je porządkuje od najbardziej cennego (5 punktów) do najmniej cennego (1 punkt). Analogicznie procedura dotyczy drugiej części, w której badany najpierw wybiera pięć najważniejszych „wartości osobistych”, a potem dokonuje ich rankingu. LWO – symbole szczęścia oraz kategorie wartości osobistych: średnie rangi i wagi oraz rozkłady rang (w %).

## **Wyniki**

Pomiar zachowań zdrowotnych w związku z wieloma definicjami jest problemem złożonym (Juczyński 2001). Ważną rolę w realizacji zachowań zdrowotnych odgrywa preferowany system wartości, który determinuje codzienne wybory.



Rycina 1. LWO – symbole szczęścia osobistego kandydatów do zawodowej służby wojskowej

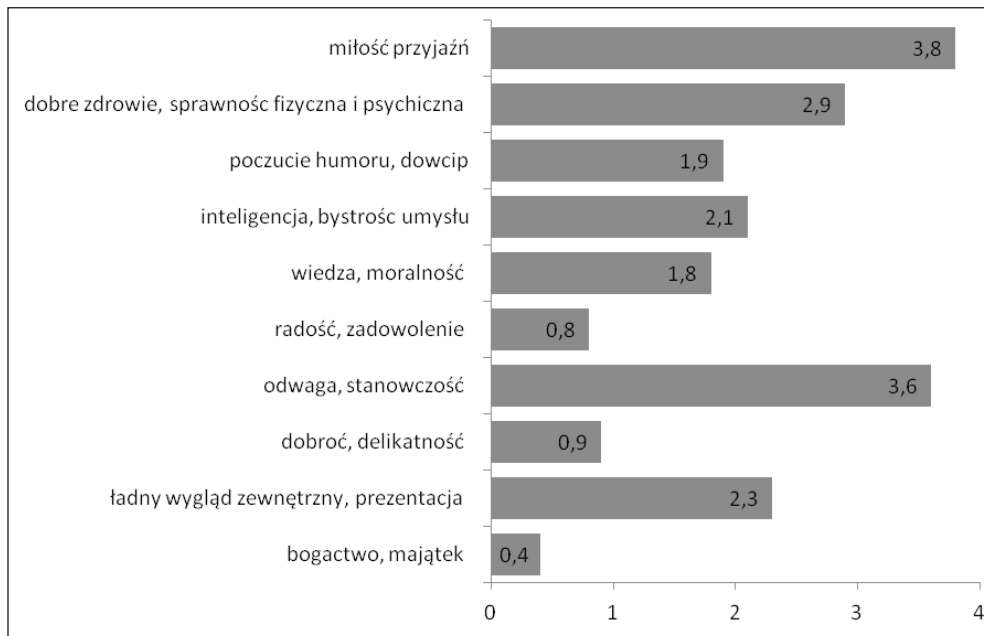
Źródło: badania własne

Tabela 1. LWO – symbole szczęścia osobistego badanych: średnia rangi i wag i rozkład rang (w %)

Lp.	Symbole szczęścia	Średnia waga	Miejsce grupy badanej	Rangi wyboru(w %)					
				1	2	3	4	5	0
1	duży krąg przyjaciół	2,4	5	12	20	7	19	30	14
2	udane życie rodzinne	1,6	7	6	25	26	7	16	20
3	wykonywanie ulubionej pracy, zawodu	4,2	1	8	4	19	14	19	36
4	sukces w pracy i nauce	1,5	8	11	24	15	20	12	18
5	dobre zdrowie	2,0	4	3	17	21	18	11	39
6	bycie potrzebnym dla innych ludzi	1,8	6	16	18	9	13	30	14
7	dobre warunki materialne	2,8	3	10	6	13	20	21	30
8	życie pełne przygód, podróży	3,0	2	6	14	9	21	18	20
9	sława, popularność	1,0	9	14	23	28	14	11	10

Źródło: badania własne

Z powyższej ryciny 1 i rozkładów wyników (Tabela 1) wynika: dobre zdrowie, należy do rzadko wybieranych symboli szczęścia osobistego tylko 4% respondentów przypisywało mu największą rangę.



Rycina 2. LWO – kategorie wartości osobistych badanych

Źródło: badania własne

Tabela 2. LWO – kategorie wartości osobistych kandydatów na żołnierzy zawodowych w korpusie oficerów

Lp.	Symbole szczęścia	Średnia waga	Miejsce grupy badanej	Rangi wyboru(w %)					
				1	2	3	4	5	0
1	miłość przyjaźń	3,8	1	12	18	24	36	0	10
2	dobre zdrowie , sprawność fizyczna i psychiczna	2,9	3	8	21	19	17	5	30
3	poczucie humoru, dowcip	1,9	6	15	10	7	14	12	42
4	inteligencja, bystrość umysłu	2,1	5	11	21	18	19	18	13
5	wiedza, moralność	1,8	7	4	31	23	4	8	30
6	radość, zadowolenie	0,8	9	10	41	5	13	3	28
7	odwaga, stanowczość	3,6	2	19	7	17	28	10	19
8	dobroć, delikatność	0,9	8	4	13	22	21	9	31
9	ładny wygląd zewnętrzny, prezentacja	2,3	4	16	7	5	0	33	39
10	bogactwo, majątek	0,4	10	5	33	7	0	28	27

Źródło: badania własne

Najwięcej badanych kandydatów na szeregowych zawodowych stwierdziło, że na pierwszym miejscu wśród 10 najważniejszych kategorii wartości osobistych (Rycina 2, Tabela 2) znalazła się miłość, przyjaźń. W dalszej części analizowanego materiału na trzecim miejscu dobre zdrowie, utożsamiane ze sprawnością fizyczną i psychiczną. Jedynie 8% rang wyboru przypisywało mu największą rangę.

## Podsumowanie

Dokonując obserwacji przebiegu życia ludzkiego wielu autorów zauważa, że zdrowie jako wartość funkcjonuje w dwóch płaszczyznach: jedną z nich są ludzkie deklaracje, druga zaś dotyczy wartości rzeczywiście realizowanych (Siciński 1995; Marcinkowski 2003). Wskazują oni, że w pierwszym przypadku chodzi o zdrowie jako wartość naczelną, bezcenną, coś najważniejszego w życiu jednostki, jednak praktyka daleka jest deklaracji. Potwierdzają to również wyniki badań prowadzone na przestrzeni wielu lat (Adach 2002; Fattirolli i wsp. 2003)

Przegląd literatury poświęconej problematyce zdrowotnej oraz obserwacja praktyki życia codziennego wskazują, jak wiele różnych zachowań człowieka ma wpływ na jego zdrowie. Najogólniej zachowania te można podzielić – mając na uwadze skutek, do jakiego prowadzą – na zachowania prozdrowotne, a więc sprzyjające zdrowiu- pozytywne oraz zachowania antyzdrowotne, czyli szkodliwe dla zdrowia – negatywne (Cendrowski 1993).

Strukturalne i/lub funkcjonalne właściwości komórek, tkanek i narządów organizmu ludzkiego wykazują znaczną plastyczność oraz zdolności adaptacyjne w odpowiedzi na działanie różnych bodźców. Istnieje całkowita jednomyślność, iż systematyczna aktywność fizyczna jest podstawą optymalnego funkcjonowania organizmu (Blair i wsp. 2001), to z drugiej strony wiadomo, że takie czynniki zewnętrzne, jak dieta, palenie papierosów, mała aktywność ruchowa stanowią przyczyny zachorowalności i śmierci. Wraz z wiekiem nieuchronne jest zmniejszenie się maksymalnej mocy tlenowej oraz siły mięśniowej, co wiąże się z pogorszeniem się wydolności fizycznej.

Trening fizyczny poprawia te funkcje organizmu, które są kluczowe dla utrzymania wydolności fizycznej ludzi. Dzięki zdolnościom adaptacyjnym, rozwijającym się pod wpływem powtarzanych wysiłków fizycznych, obserwuje się mniejsze zniszczenia w środowisku wewnętrznym komórek i większą odporność na zmęczenie (Stear 2003), co oznacza większą wydolność i lepsze gospodarowanie energią w odpowiedzi na wysiłek lub codzienną ak-

tywność. Systematyczny wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko i zapobiega chorobie wieńcowej, nadciśnieniu, rakowi okrężnicy oraz cukrzycy (Karlqvist i wsp. 2003). Aktywność fizyczna poprawia również zdrowie psychiczne (Vollmer i wsp. 2008) jest konieczna do optymalnego funkcjonowania mięśni, kości i stawów. W sposób pośredni wpływa również korzystnie na ważne czynniki zagrożenia choroby niedokrwiennej serca jak m.in. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia gospodarki lipidowej i węglowodanowej, otyłość (Saris i wsp. 2003). U osób z zaburzeniami gospodarki lipidowej dochodzi, pod wpływem wysiłku, do bardzo korzystnych zmian pod postacią wzrostu cholesterolu frakcji HDL (Kuboonchoo 2001). Frakcji tej przypisuje się właściwości ochronne przed miażdżycą.

Dostępne dane piśmiennictwa pozwalają na porównanie poszczególnych składników zdrowego stylu życia ze stanem aktywności i sprawności fizycznej. Z badań przeprowadzonych przez Marcinkowskiego (2003) i Przybylskiego (2000) wynika, że badani studenci uczelni wojskowych stwierdzają obniżenie swojej aktywności fizycznej w czasie trwania studiów, a w czasie wolnym tylko co siódmy badany uprawia regularnie sport i rekreacyjne ćwiczenia fizyczne.

Aktywność ruchowa przez większość środowiska wojskowego nie jest uważana za niezbędny warunek zdrowego stylu życia. Zwykle nie jest podejmowana dobrowolnie, a jej poziom najbardziej zdeterminowany jest charakterem służby, rodzajami wykonywanych obowiązków zawodowych, a w dalszej kolejności indywidualnymi zainteresowaniami.

Uczelnie wojskowe nie prowadzą edukacji zdrowotnej. A przecież absolwentem szkół wojskowych wszystkich szczebli powinni być wzorem prozdrowotnych postaw i aktywnych form wypoczynku osobistego i rodzinnego. Wojsko wymaga od żołnierzy wysokiej aktywności i sprawności fizycznej szczególnie cech motorycznych (siła i wytrzymałość) i niektórych umiejętności ruchowych. Wydawać by się mogło, że w wojsku, gdzie zajęcia z wychowania fizycznego są obowiązkowe i prowadzone regularnie przez cały okres służby, z samodzielną aktywnością fizyczną i problemami nadwagi i otyłości nie powinno być problemów. To przecież widza teoretyczna i praktyczne umiejętności zdobyte na zajęciach wychowania fizycznego powinny odgrywać istotną rolę w zdrowym stylu życia. Pomagać w rozwijaniu tej aktywności powinny liczne zawody w sporcie powszechnym. Kultura fizyczna jest bowiem najważniejszym elementem wychowania zdrowotnego.

## PIŚMIENNICTWO

1. Adach J.(2002): *Aktywność ruchowa żołnierzy wczoraj, dziś, jutro...*, (w) red. Sokołowski M.: Kultura fizyczna w wojsku w dobie przemian. WSO, Poznań, 251–258.
2. Birkenhager WH., de Leeuw PW.(2002): *Survival of the fittest: effect of regular physical exercise on health and life expectancy*. Ned. Tjdschr. Geneesk. 10, 146(32), 1479–1483.
3. Blair SN., Cheng Y., Holder JS.(2001): *Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?*, Med. Sci. Sports Exerc.33(6Suppl), 379–399.
4. Cendrowski Z. (1993): *Dekalog zdrowego stylu życia*. Wyd.Agencja Promo-Lider, Warszawa.
5. Fattirolli F., Cellai T., Burgisser C. (2003): *Physical activity and cardiovascular health a close link*. Monaldi. Arch. Chest. Dis. 60(1), 73–78.
6. Karlqvist LK, Harenstam A., Leijon O., Scheele P (2003): *MOA Research Group: Excessive physical demands in modern worklife and characteristics of work and living conditions of person at risk*. Scand. J. Work Environ Health, 29(5), 363–377.
7. Karski J.B.(1999): *Promocja zdrowia*. Wyd. IGNIS, Warszawa.
8. Kuboonchoo K.(2001): *Energy balance and physical activity*. *Biomed Environ Sci.*, 2001, 14(1–2), 130–136.
9. Kuński H.(2000): *Promowanie zdrowia*. Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
10. Marcinkowski M. (2003): *Zdrowie i zdrowy styl życia w perspektywie wartości kultury fizycznej*, (w) red. M. Sokołowski: *Aktywność ruchowa, edukacja i zdrowie*. AWF Poznań, 155–156.
11. Przybylski S. (2000): *Postawy prozdrowotne i prosportowe kadry i studentów WAT a reprezentowany poziom sprawności fizycznej*, (w) red. Dziubiński Z.: *Kultura fizyczna studentów w okresie transformacji szkolnictwa wyższego w Polsce*. Warszawa, 180–188.
12. Saris W.H.M., Blair S.N., Baak M.A.(2003): *How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain?* Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. *Obes. Rev.* 4, 101–114.
13. Siciński A. (1995): *Polsko-Fińskie porównania stylów życia: interesujące doświadczenia, mizerne wyniki*. *Studia socjologiczne*. 3–4, 87–96.
14. Stear S.(2003): Health and fitness series. The importance of physical activity for health. *J.Fam. Health Care*.13(1), 10–13
15. Yoltmer E. Kieschke U. Schwappach DL i wsp.(2008): *Psychosocial health risk factors and resources of medical students and physicians: a cross-sectional study*. *BMC Med. Educ*, 2, 8–46.
16. World Health Organization(1976): *Preamble to the Constitution. Basic documents- 26th end WHO*, Genewa.

**Streszczenie:** Wstęp: Stan zdrowia współczesnego polskiego młodego pokolenia według statystyki medycznej pogarsza się. Odnotowano wzrost chorób przewlekłych tak wśród dzieci, jak też osób dorosłych. Za przyczynę tego stanu rzeczy uważa się starzenie społeczeństwa, obniżający się standard życia wielu rodzin w Polsce, nadmierną chemizację życia, zanieczyszczenia atmosfery, alkoholizm i połączoną z tym wypadkowość. Dalszy wpływ na taką sytuację mają lekomania, narkomania, nieprzykładanie wagi do stanu zdrowia oraz spadek aktywności fizycznej. Innymi powodami pogarszającego się stanu zdrowia młodzieży w naszym kraju są zmniejszone możliwości budżetu państwa w zakresie profilaktyki i leczenia chorób. Jednym z istotnych składników zdrowego stylu życia i dobrego zdrowia jest regularna aktywność fizyczna i troska o stan i sprawność ciała. Brak tej aktywności jest czynnikiem ryzyka wielu chorób przewlekłych i zaburzeń, głównie chorób serca i układu krążenia,



otyłości, schorzeń kręgosłupa i wad postawy, zaburzeń i schorzeń układu oddechowego itp. Aktywność fizyczna uważana jest nie tylko za ważny czynnik rozwoju dzieci i młodzieży, ale też za pozytywny miernik zdrowia człowieka.

Cel pracy: określenie miejsca zdrowia w deklarowanym systemie aksjologicznym w kontekście edukacji zdrowotnej kandydatów do zawodowej służby wojskowej.

Materiał i metoda: Badania przeprowadzono wśród żołnierzy odbywających naukę w Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych w Poznaniu.

Wyniki: Dobre zdrowie należało do rzadko wybieranych symboli szczęścia osobistego.

Wnioski: Kandydaci do zawodowej służby wojskowej muszą otrzymać wsparcie ze strony decydentów wojskowych tworzących nowe programy nauczania związane z procesem kształcenia dostarczając wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu zdrowego stylu życia.

**Słowa kluczowe:** styl życia, zdrowie jako wartość, edukacja zdrowotna, kultura fizyczna

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Marek Sokołowski

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań

e-mail: marek\_sokolowski@onet.pl



MONIKA SZCZEPANKIEWICZ, DAMIAN JEFREMIENKO

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań, Polska

## POZIOM REKREACJI RUCHOWEJ OSÓB CZYNNYCH ZAWODOWO

### THE LEVEL OF PHYSICAL RECREATION PROFESSIONALLY ACTIVE PEOPLE

**Abstract:** Objective: The aim of this research was to check the level of physical recreation professionally active people.

Participants and methods: The research was based on group 205 professionally active people. It included 57 physical worker and 148 office worker. The research was conducted with questionnaire technique method of diagnostic survey.

Results: The research allowed to define the level of physical recreation professionally active. In the surveyed group 187 people the declared doing physical activity. On the other hand 18 people perform that they do not do any physical activity in their leisure time.

Conclusions: Basing on the results of the survey one can assume that office worker are more likely to do some physical activities in their leisure than physical worker.

**Key words:** physical recreation, professional active people, leisure time, activities

## Wstęp i cel pracy

Wzrost postępu cywilizacyjnego oraz gwałtowny rozwój technologiczny sprawia, że ludzie zaspokajają swoje potrzeby przy ograniczonym wysiłku fizycznym. W obecnych czasach zaledwie co dwudziesty Polak powyżej 18. roku życia wykonuje jakąkolwiek aktywność fizyczną (Nowakowska 2013). Niestety nie każdy obywatel Ziemi wie, że to właśnie ruch jest jedną z podstawowych potrzeb egzystencji ludzkiej. To dzięki niemu człowiek rozwija się we wczesnym okresie życia, a w okresie dorosłości pełni funkcje społeczne. Ponadto aktywność fizyczna stanowi znakomity środek sprzyjający zabawie, odprężeniu a także zdrowiu (Śleboda i Kosińska 2009).

Kultura fizyczna została uwzględniona w polskich aktach prawnych. W ustawie z dnia 18 stycznia 1996 roku o kulturze fizycznej przyjęto, iż jest to dbałość o prawidłowy rozwój psychofizyczny i zdrowie wszystkich obywateli, które realizowane są w szczególności poprzez: wychowanie fizyczne, sport, rekreację ruchową oraz rehabilitację ruchową.

W życiu współczesnego człowieka, rekreacja pełni szereg niezwykle istotnych funkcji, między innymi: wypoczynkową, rozrywkową, zdrowotną, edukacyjną, społeczną, adaptacyjną, kompensacyjną, emocjonalną, estetyczną.

W polskiej literaturze traktującej o rekreacji, wielu autorów odnosi się do koncepcji czasu wolnego. Przykładem może być treść z pierwszej polskiej książki dotyczącej rekreacji, w której autorzy proponują, aby terminem rekreacja określać „różnorakie formy aktywności, podejmowane poza obowiązkami zawodowymi, domowymi i społecznymi dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia” (Demel i Humen 1970).

Winiarski (2012) oraz Pięta (2008) twierdzą, że czas wolny powinien być definiowany w sposób obiektywny („ilościowy”), jako część dobowego budżetu czasu poświęcona na aktywność, w którą człowiek angażuje się z własnej woli, ale po wypełnieniu swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych oraz potrzeb fizjologicznych.

Czas wolny jest czynnikiem, który kształtuje stopę życiową ludzi. Jest on przeciwieństwem czasu przeznaczanego na zajęcia zarobkowe. Wymiar czasu wolnego będzie zależny od pozycji społecznej każdego obywatela (Sołtysiak 1981).

Pomimo udogodnień ze strony współczesnej cywilizacji, zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu codziennym, istnieje wiele zagrożeń dla zdrowia człowieka. Wydawać by się mogło, że wielu z nas wie, jak negatywnie siedzący tryb życia wpływa na nasze zdrowie. Mimo tego tylko nieliczni wstaną z kanapy i poprawią swoją formę fizyczną.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa. Ruch, zaraz po odżywianiu, jest najważniejszym czynnikiem determinującym zdrowie. Udowodniono, że aktywność ruchowa najkorzystniej wpływa na stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu oraz kształtuje cechy psychiczne (Adach 2006).

Zły nawyk braku regularnych ćwiczeń fizycznych wpływa destrukcyjnie na układ sercowo-naczyniowy, czego głównym skutkiem są choroby wieńcowe. Innymi przykładami chorób będącymi następstwem deficytu ruchu są otyłość, miażdżyca oraz nadciśnienie (Cichosz 2013). Ponadto, wraz z postępem cywilizacyjnym wzrasta odsetek osób, które cierpią na choroby cywilizacyjne, takie jak nerwice, choroby wrzodowe, a także cukrzyce. Współczesny człowiek jak najbardziej może oczekiwać pomocy ze strony medycyny, ale w większym stopniu pomoże mu sama aktywność fizyczna (Demel i Humen 1970). Bo z uprawiania jakiegokolwiek aktywności fizycznej płyną same korzyści dla naszego organizmu.

W związku z powyższym celem niniejszej pracy jest kompleksowe zbadanie poziomu rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo, ze szczególnym uwzględnieniem rodzaju wykonywanej pracy (praca fizyczna/umysłowa). Analizie poddany został nie tylko ilościowy, ale również jakościowy udział badanych w rekreacji ruchowej.

## **Material i metody badań**

### **Material badawczy**

Badaniami objęta została grupa 205 czynnych zawodowo osób. Składała się ona z 57 osób pracujących fizycznie oraz 148 osób pracujących umysłowo. Wiek badanych mieścił się w przedziale od 18 do ponad 66 lat, przy czym najliczniejszą grupę (51,22%) stanowiły osoby w wieku od 26 do 35 lat. W zakresie tego wieku było 16 osób (28,07%) pracujących fizycznie oraz 89 osób (60,14%) pracujących umysłowo. Najmniej liczną grupę (0,98%) stanowiły osoby powyżej 66 roku życia. Rozkład wieku badanej grupy przedstawia tabela numer 1.

Tabela 1. Rozkład wieku

Przedział wiekowy	Łącznie	Pracujący fizycznie	Pracujący umysłowo
18-25 lat	38 (18,54%)	11 (19,30%)	27 (18,24%)
26-35 lat	105 (51,22%)	16 (28,07%)	89 (60,14%)
36-45 lat	34 (16,59%)	14 (24,56%)	20 (13,51%)
46-55 lat	17 (8,29%)	12 (21,05%)	5 (3,38%)
56-65 lat	9 (4,39%)	3 (5,26%)	6 (4,05%)
powyżej 66 lat	2 (0,98%)	1 (1,75%)	1 (0,68%)

Źródło: badania własne

Zdecydowana większość, bo aż 112 (54,63%), badanych mieszkało w mieście przekraczającym 500 tysięcy mieszkańców. Z kolei najmniej liczna (11 (5,37%)) była grupa osób mieszkających w mieście, którego liczebność nie przekraczała 20 tysięcy mieszkańców. W grupie osób pracujących fizycznie najwięcej osób, bo 21 (36,84%) mieszkało w mieście zawierającym od 21 do 100 tysięcy mieszkańców. Z kolei w grupie osób pracujących umysłowo, aż 102 osoby (68,92%) mieszkały w mieście przekraczającym 500 tysięcy mieszkańców. Miejsce zamieszkania badanych osób przedstawia tabela numer 2.

Tabela 2. Miejsce zamieszkania

Miejsce zamieszkania	Łącznie	Pracujący fizycznie	Pracujący umysłowo
Wieś	35 (17,07%)	17 (29,82%)	18 (12,16%)
Miasto do 20 tysięcy mieszkańców	11 (5,37%)	6 (10,53%)	5 (3,38%)
Miasto od 21 do 100 tysięcy mieszkańców	31 (15,12%)	21 (36,84%)	10 (6,76%)
Miasto od 101 do 500 tysięcy mieszkańców	16 (7,80%)	3 (5,26%)	13 (8,78%)
Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców	112 (54,63%)	10 (17,54%)	102 (68,92%)

Źródło: badania własne

W badanej grupie, osoby z wyższym wykształceniem stanowiły 65,37% wszystkich respondentów (134 osoby). Z kolei najmniej osób spośród badanych posiadało wykształcenie zasadnicze zawodowe (28 (13,66%)). Warto wspomnieć, iż wśród badanych nie było żadnej osoby z wykształceniem pod-

stawowym lub też gimnazjalnym. W grupie osób pracujących fizycznie dominowało wykształcenie zasadnicze zawodowe - posiadało je 25 respondentów (43,86%). Z kolei w grupie osób pracujących umysłowo wykształcenie wyższe posiadało aż 125 osób (84,46%). Strukturę wykształcenia badanych przedstawia tabela numer 3.

Tabela 3. Struktura wykształcenia badanych

<b>Wykształcenie</b>	<b>Łącznie</b>	<b>Pracujący fizycznie</b>	<b>Pracujący umysłowo</b>
Podstawowe	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
Gimnazjalne	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
Zasadnicze zawodowe	28 (13,66%)	25 (43,86%)	3 (2,03%)
Średnie	43 (20,98%)	23 (40,35%)	20 (13,51%)
Wyższe	134 (65,37%)	9 (15,79%)	125 (84,46%)

Źródło: badania własne

Wśród badanych osób, 98 z nich (47,80%) posiadało dzieci, natomiast 107 ankietowanych (52,20%) nie posiadało potomstwa. Posiadanie dzieci przez badaną grupę przedstawia tabela numer 4.

Tabela 4. Posiadanie potomstwa

<b>Posiadanie potomstwa</b>	<b>Łącznie</b>	<b>Pracujący fizycznie</b>	<b>Pracujący umysłowo</b>
Tak	98 (47,80%)	36 (63,16%)	62 (41,89%)
Nie	107 (52,20%)	21 (36,84%)	86 (58,11%)

Źródło: badania własne

Najkrótszym czasem pracy, bo poniżej 20 godzin tygodniowo, charakteryzowało się 2 badanych (0,98%). Z kolei 102 badane osoby (49,76%) pracowały od 41 do 50 godzin tygodniowo. Zarówno u osób pracujących fizycznie, jak i u osób pracujących umysłowo dominował czas pracy mieszczący się w zakresie od 41 do 50 godzin tygodniowo. W grupie osób pracujących fizycznie tyle czasu w pracy spędzały 24 osoby (42,11%). Natomiast w grupie osób pracujących umysłowo 78 osób (52,70%). Ilość godzin spędzanych w pracy w ciągu tygodnia przedstawia tabela numer 5.

Tabela 5. Ilość godzin spędzanych w pracy w ciągu tygodnia

Ilość godzin pracy	Łącznie	Pracujący fizycznie	Pracujący umysłowo
mniej niż 20 godzin	2 (0,98%)	2 (3,51%)	0 (0,00%)
od 20 do 30 godzin	7 (3,41%)	3 (5,26%)	4 (2,70%)
od 31 do 40 godzin	82 (40,00%)	22 (38,60%)	60 (40,54%)
od 41 do 50 godzin	102 (49,76%)	24 (42,11%)	78 (52,70%)
więcej niż 50 godzin	12 (5,85%)	6 (10,53%)	6 (4,05%)

Źródło: badania własne

### Metody badań

W celu zweryfikowania postawionego problemu badawczego posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem techniki ankietowej. Anonimowa ankieta zawierała 26 pytań zamkniętych oraz półotwartych.

Tematyka poruszana w ankiecie dotyczyła następujących zagadnień:

- danych osobowych, takich jak na przykład: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie;
- wykonywanej pracy (rodzaju pracy oraz czasu spędzanego w pracy w ciągu tygodnia);
- oceny poziomu oraz dostępności infrastruktury sportowej w swoim mieście;
- najczęstszego sposobu spędzania czasu wolnego;
- oceny poziomu swojej sprawności fizycznej;
- czasu poświęcanego na łączną aktywność fizyczną w dni robocze (od poniedziałku do piątku) oraz w weekendy (od soboty do niedzieli) uwzględniając porę roku;
- czasu trwania pojedynczego wysiłku (z podziałem na dni robocze oraz weekendy) uwzględniając porę roku;
- formy przejawianej aktywności fizycznej w dni robocze (od poniedziałku do piątku) oraz w weekendy (od soboty do niedzieli) uwzględniając porę roku;
- czynników motywujących i zniechęcających do przejawiania aktywności fizycznej;
- oszacowania zeszłorocznych wydatków przeznaczonych na aktywność fizyczną z uwzględnieniem sprzętu sportowego, ubioru sportowego, biletów wstępu, kart/karnetów do obiektów sportowych.



Uzyskane wyniki badań poddano opracowaniu statystycznemu. W tym celu skorzystano z programu Microsoft Excel 2010.

## Wyniki

W badanej grupie osób najczęstszą formą spędzania czasu wolnego było spotykanie się ze znajomymi. Taką formę spędzania czasu wolnego zadeklarowały 42 osoby (20,49%). Najmniej osób, bo tylko 2 (0,98%), zadeklarowało, że swój czas wolny poświęca na wychodzenie do kina, teatru lub muzeum. Wśród badanych, 33 osoby (16,10%) zaznaczyły, że w swoim wolnym czasie najczęściej wykonuje ćwiczenia fizyczne. Nikt spośród ankietowanych nie wybrał odpowiedzi, że swój czas wolny najczęściej poświęca na uczestniczenie w kursach i szkoleniach (samokształceniu). Analizując uzyskane wyniki pod względem rodzaju wykonywanej pracy można zaobserwować, że wśród osób pracujących fizycznie najczęstszą formą spędzania czasu wolnego było właśnie spotykanie się ze znajomymi, taką odpowiedź wybrało 14 ankietowanych (24,56%). Z kolei najmniej osób pracujących fizycznie (po jednej (1,75%)) wybrało odpowiedź: czytając książki oraz wychodząc do kina/teatru/muzeum, itp.. W przypadku osób pracujących umysłowo najpopularniejszą formą spędzania czasu wolnego było poświęcanie go na swoje hobby. Taką odpowiedź zaznaczyło 29 respondentów pracujących umysłowo, co stanowi 19,59% wszystkich odpowiedzi udzielonych przez osoby pracujące umysłowo. Z kolei najrzadziej wybieraną przez osoby pracujące umysłowo odpowiedzią było, podobnie jak w przypadku osób pracujących fizycznie, wychodzenie do kina/teatru/muzeum/itp. (1 osoba (0,68%)). Rodzaj zajęć najczęściej podejmowanych przez badanych w czasie wolnym przedstawia tabela numer 6.

Tabela 6. Sposoby spędzania czasu wolnego

Rodzaj aktywności	Łącznie	Pracujący fizycznie	Pracujący umysłowo
Oglądając telewizję	24 (11,71%)	13 (22,81%)	11 (7,43%)
Czytając książki	24 (11,71%)	1 (1,75%)	23 (15,54%)
Wychodząc do kina/teatru/ /muzeum/itp.	2 (0,98%)	1 (1,75%)	1 (0,68%)
Spotykając się ze znajomymi	42 (20,49%)	14 (24,56%)	28 (18,92%)
Grając w gry komputerowe	7 (3,41%)	2 (3,51%)	5 (3,38%)

Wykonując ćwiczenia fizyczne	33 (16,10%)	6 (10,53%)	27 (18,24%)
Rozwiązując krzyżówki/ /sudoku/itp.	5 (2,44%)	3 (5,26%)	2 (1,35%)
Uczestnicząc w kursach i szkoleniach (samokształcenie)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)
Poświęcając go na swoje hobby	40 (19,51%)	11 (19,30%)	29 (19,59%)
Inaczej	28 (13,66%)	6 (10,53%)	22 (14,86%)

Źródło: badania własne

Na pytanie „jak ocenia Pan/i swój poziom sprawności fizycznej?” najbardziej popularną odpowiedzią była odpowiedź „Średni”. Takiej odpowiedzi udzieliło 113 badanych, co stanowi 55,12% wszystkich odpowiedzi. Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią była odpowiedź „Wysoki”, którą wybrało 53 (25,85%) respondentów. Odpowiedzi „Niski” udzieliło 28 badanych (13,66%), natomiast 8 osób (3,90%) uznało swój poziom sprawności fizycznej za „Bardzo wysoki”. Najmniej, bo zaledwie 3 osoby (1,46%) udzieliły odpowiedzi „Bardzo niski”. Osoby pracujące umysłowo lepiej niż osoby pracujące fizycznie oceniły swój poziom sprawności fizycznej, gdyż aż 47 z nich (31,75%) wybrało odpowiedź „Bardzo wysoki” lub „Wysoki”. Dla porównania, tych samych odpowiedzi udzieliło 14 osób pracujących fizycznie (24,56%). Samoocenę poziomu sprawności fizycznej badanych przedstawia tabela numer 7.

Tabela 7. Samoocena poziomu sprawności fizycznej badanych

Poziom sprawności fizycznej	Łącznie	Pracujący fizycznie	Pracujący umysłowo
Bardzo wysoki	8 (3,90%)	4 (7,02%)	4 (2,70%)
Wysoki	53 (25,85%)	10 (17,54%)	43 (29,05%)
Średni	113 (55,12%)	33 (57,89%)	80 (54,05%)
Niski	28 (13,66%)	10 (17,54%)	18 (12,6%)
Bardzo niski	3 (1,46%)	0 (0,00%)	3 (2,03%)

Źródło: badania własne

W badanej grupie aż 187 osób (91,22%) zadeklarowało, że systematycznie wykonywało ćwiczenia fizyczne w swoim czasie wolnym. Pozostałe 18 osób (8,78%) nie wykonywało żadnych ćwiczeń fizycznych w swoim czasie wolnym. W grupie osób pracujących fizycznie regularnie ćwiczyło 44 respondentów (77,19%). Z kolei w grupie osób pracujących umysłowo

systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych zadeklarowały 143 osoby (96,62%). Podział badanej grupy na ćwiczących i niećwiczących przedstawia tabela numer 8.

Tabela 8. Podział badanej grupy na ćwiczących i niećwiczących

Udział w aktywności fizycznej	Łącznie	Pracujący fizycznie	Pracujący umysłowo
Ćwiczący	187 (91,22%)	44 (77,19%)	143 (96,62%)
Niećwiczący	18 (8,78%)	13 (22,81%)	5 (3,38%)

Źródło: badania własne

W badanej grupie najwięcej osób poświęcało na aktywność fizyczną wykonywaną od poniedziałku do piątku od 2 do 5 godzin. Ilość osób mieszczących się w tym przedziale wahała się w zależności od pory roku od 68 (36,6%) do 90 (48,13%). Na drugim miejscu pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazł się zakres obejmujący mniej niż 2 godziny. W tym przypadku ilość odpowiedzi mieściła się w przedziale od 59 (31,55%) do 39 (20,86%) i była zależna od pory roku. Od 6 do 8 godzin w tygodniu przeznaczają na aktywność fizyczną 35 osób (18,72%) latem (wartość maksymalna) oraz 15 osób (8,02%) zimą (wartość minimalna). Od 22 osób (11,76%) latem do 7 osób (3,74%) zimą poświęca w dni powszednie na ćwiczenia fizyczne ponad 8 godzin. W zależności od pory roku, wcale nie ćwiczy od 38 (20,32%) do 5 (2,67%) osób. Czas poświęcany przez badanych w dni powszednie na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 9. W tabelach numer 10 oraz 11 znajdują się odpowiedzi udzielone odpowiednio przez osoby pracujące fizycznie oraz osoby pracujące umysłowo.

Tabela 9. Czas poświęcany przez badanych w dni powszednie na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

Czas poświęcany na aktywność fizyczną	Wiosna	Lato	Jesień	Zima
wcale	11 (5,88%)	5 (2,67%)	18 (9,63%)	38 (20,32%)
mniej niż 2 godziny	47 (25,13%)	39 (20,86%)	58 (31,02%)	59 (31,55%)
2-5 godzin	90 (48,13%)	86 (45,99%)	80 (42,78%)	68 (36,36%)
6-8 godzin	29 (15,51%)	35 (18,72%)	22 (11,76%)	15 (8,02%)
więcej niż 8 godzin	10 (5,35%)	22 (11,76%)	9 (4,81%)	7 (3,74%)

Źródło: badania własne

Tabela 10. Czas poświęcany przez osoby pracujące fizycznie w dni powszednie na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas poświęcany na aktywność fizyczną</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
wcale	18 (31,58%)	15 (26,32%)	21 (36,84%)	28 (49,12%)
mniej niż 2 godziny	15 (26,32%)	12 (21,05%)	19 (33,33%)	15 (26,32%)
2-5 godzin	17 (29,82%)	19 (33,33%)	10 (17,54%)	9 (15,79%)
6-8 godzin	3 (5,26%)	3 (5,26%)	3 (5,26%)	3 (5,26%)
więcej niż 8 godzin	4 (7,02%)	8 (14,04%)	4 (7,02%)	2 (3,51%)

Źródło: badania własne

Tabela 11. Czas poświęcany przez osoby pracujące umysłowo w dni powszednie na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas poświęcany na aktywność fizyczną</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
wcale	11 (7,43%)	8 (5,41%)	15 (10,14%)	28 (18,92%)
mniej niż 2 godziny	32 (21,62%)	27 (18,24%)	39 (26,35%)	44 (29,73%)
2-5 godzin	73 (49,32%)	67 (45,27%)	70 (47,30%)	59 (39,86%)
6-8 godzin	26 (17,57%)	32 (21,62%)	19 (12,84%)	12 (8,11%)
więcej niż 8 godzin	6 (4,05%)	14 (9,46%)	5 (3,38%)	5 (3,38%)

Źródło: badania własne

W weekendy (od soboty do niedzieli) najwięcej osób – od 99 (52,94%) wiosną do 78 (41,71%) zimą, ćwiczyło od 1 do 3 godzin. Na drugim miejscu pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazł się zakres obejmujący mniej niż godzinę. W zależności od pory roku tyle czasu na aktywność fizyczną poświęcało od 54 osób (28,88%) jesienią do 39 osób (20,86%) latem. Brak wykonywania ćwiczeń fizycznych zadeklarowało od 38 osób (20,32%) zimą do 4 osób (2,14%) latem. W weekendy więcej niż 5 godzin na aktywność fizyczną poświęca od 19 osób (10,16%) latem do 4 osób (2,14%) zimą. Czas poświęcany przez badanych w weekendy na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 12. W tabelach numer 13 oraz 14 znajdują się odpowiedzi udzielone odpowiednio przez osoby pracujące fizycznie oraz osoby pracujące umysłowo.

Tabela 12. Czas poświęcany przez badanych w weekendy na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas poświęcany na aktywność fizyczną</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
wcale	9 (4,81%)	4 (2,14%)	22 (11,76%)	38 (20,32%)
mniej niż godzinę	45 (24,06%)	39 (20,86%)	54 (28,88%)	55 (29,41%)
1-3 godziny	99 (52,94%)	91 (48,66%)	84 (44,92%)	78 (41,71%)
4-5 godzin	25 (13,37%)	34 (18,18%)	21 (11,23%)	12 (6,42%)
więcej niż 5 godzin	9 (4,81%)	19 (10,16%)	6 (3,21%)	4 (2,14%)

Źródło: badania własne

Tabela 13. Czas poświęcany przez osoby pracujące fizycznie w weekendy na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas poświęcany na aktywność fizyczną</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
wcale	18 (31,58%)	16 (28,07%)	20 (35,09%)	26 (45,61%)
mniej niż godzinę	15 (26,32%)	15 (26,32%)	21 (36,84%)	18 (31,58%)
1-3 godziny	19 (33,33%)	17 (29,82%)	13 (22,81%)	11 (19,30%)
4-5 godzin	3 (5,26%)	5 (8,77%)	1 (1,75%)	0 (0,00%)
więcej niż 5 godzin	2 (3,51%)	4 (7,02%)	2 (3,51%)	2 (3,51%)

Źródło: badania własne

Tabela 14. Czas poświęcany przez osoby pracujące umysłowo w weekendy na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas poświęcany na aktywność fizyczną</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
wcale	9 (6,08%)	6 (4,05%)	20 (13,51%)	30 (20,27%)
mniej niż godzinę	30 (20,27%)	24 (16,22%)	33 (22,30%)	37 (25,00%)
1-3 godziny	80 (54,05%)	74 (50,00%)	71 (47,97%)	67 (45,27%)
4-5 godzin	22 (14,86%)	29 (19,59%)	20 (13,51%)	12 (8,11%)
więcej niż 5 godzin	7 (4,73%)	15 (10,14%)	4 (2,70%)	2 (1,35%)

Źródło: badania własne

Wiosną średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego w dni powszednie na poziomie 46-60 minut zadeklarowało 59 osób (31,55%). Na drugim miejscu (38 osób (20,32%)) pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazł się zakres obejmujący od 61 do 90 minut. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego w dni powszednie na poziomie 31-45 minut zadeklarowało 36 osób (19,25%). Średnio od 16 do 30 minut ćwiczyło wiosną w dni powszednie 26 osób (13,90%). Ćwiczenia fizyczne trwające ponad 90 minut wykonywało 11 osób (5,88%). 10 (5,35%) spośród respondentów nie wykonywało wiosną żadnych ćwiczeń fizycznych. Najmniej odpowiedzi (7 (3,74%)) dotyczyło wysiłku fizycznego trwającego poniżej 15 minut.

Latem w dni powszednie najbardziej popularna była aktywność fizyczna trwająca średnio 46-60 minut. Powyższą odpowiedź wybrało 53 ankietowanych (28,34%). Drugim wyborem pod względem ilości udzielonych odpowiedzi był czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego na poziomie 61-90 minut. Tę odpowiedź wybrało 45 ankietowanych (24,06%). Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego w dni powszednie na poziomie 31-45 minut zadeklarowało 40 osób (21,39%). Ćwiczenia fizyczne trwające ponad 90 minut wykonywało latem 20 osób (10,70%). Średnio od 16 do 30 minut ćwiczyło latem w dni powszednie 18 osób (9,63%). 9 osób (4,81%) spośród wszystkich badanych wykonywało latem w dni powszednie aktywność fizyczną nie przekraczającą 15 minut. Najmniej odpowiedzi (2 (1,07%)) dotyczyło braku realizowania latem w dni powszednie jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych.

Dla jesieni najwięcej respondentów (55 (29,41%)) wybrało odpowiedź określającą średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego w dni powszednie na poziomie 46-60 minut. Na drugim miejscu pod względem ilości udzielonych odpowiedzi (36 (19,25%)) znalazła się aktywność fizyczna trwająca od 61 do 90 minut. Tuż za nią, z 32 odpowiedziami (17,11%), uplasowały się osoby, które jesienią w dni powszednie ćwiczyły 31-45 minut. Od 16 do 30 minut jesienią w dni powszednie ćwiczyło 29 osób (15,51%). Całkowitym brakiem aktywności fizycznej charakteryzowało się 18 osób (9,63%). 9 osób (4,81%) zadeklarowało wykonywanie jesienią w dni powszednie ćwiczeń fizycznych trwających krócej niż 15 minut. Najmniej odpowiedzi w obrębie jesieni dotyczyło pojedynczego wysiłku fizycznego trwającego ponad 90 minut. Tę odpowiedź wybrało 8 osób (4,28%).

Zimą średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego, wykonywanego w dni powszednie, na poziomie 46-60 minut zadeklarowało 46 osób (24,60%). Na drugim miejscu (30 osób (16,04%)) pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazł się zakres obejmujący od 61 do 90 minut. Taka sama ilość badanych (30 (16,04%)) wybrała odpowiedź określającą średni czas trwania

pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego zimą w dni powszednie na poziomie 16-30 minut. Aż 29 osób (15,51%) nie wykonywało zimą żadnej dodatkowej aktywności fizycznej. Średnio od 31 do 45 minut ćwiczyło zimą w dni powszednie 25 osób (13,37%). Ćwiczenia fizyczne trwające poniżej 15 minut wykonywało 20 osób (10,70%). Najmniej odpowiedzi (7 (3,74%)) dotyczyło wysiłku fizycznego trwającego ponad 90 minut.

Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez badanych w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku przedstawiają tabele numer 15, 16 oraz 17.

Tabela 15. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez badanych w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
brak	10 (5,35%)	2 (1,07%)	18 (9,63%)	29 (15,51%)
poniżej 15 minut	7 (3,74%)	9 (4,81%)	9 (4,81%)	20 (10,70%)
16-30 minut	26 (13,90%)	18 (9,63%)	29 (15,51%)	30 (16,04%)
31-45 minut	36 (19,25%)	40 (21,39%)	32 (17,11%)	25 (13,37%)
46-60 minut	59 (31,55%)	53 (28,34%)	55 (29,41%)	46 (24,60%)
61-90 minut	38 (20,32%)	45 (24,06%)	36 (19,25%)	30 (16,04%)
powyżej 90 minut	11 (5,88%)	20 (10,70%)	8 (4,28%)	7 (3,74%)

Źródło: badania własne

Tabela 16. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez osoby pracujące fizycznie w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
brak	5 (11,36%)	2 (4,55%)	8 (18,18%)	13 (29,55%)
poniżej 15 minut	3 (6,82%)	4 (9,09%)	4 (9,09%)	8 (18,18%)
16-30 minut	8 (18,18%)	6 (13,64%)	9 (20,45%)	9 (20,45%)
31-45 minut	7 (15,91%)	8 (18,18%)	7 (15,91%)	3 (6,82%)
46-60 minut	15 (34,09%)	13 (29,55%)	8 (18,18%)	8 (18,18%)
61-90 minut	5 (11,36%)	7 (15,91%)	6 (13,64%)	3 (6,82%)
powyżej 90 minut	1 (2,27%)	4 (9,09%)	2 (4,55%)	0 (0,00%)

Źródło: badania własne

Tabela 17. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez osoby pracujące umysłowo w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
brak	5 (3,50%)	0 (0,00%)	10 (6,99%)	16 (11,19%)
poniżej 15 minut	4 (2,80%)	5 (3,50%)	5 (3,50%)	12 (8,39%)
16-30 minut	18 (12,59%)	12 (8,39%)	20 (13,99%)	21 (14,69%)
31-45 minut	29 (20,28%)	32 (22,38%)	25 (17,48%)	22 (15,38%)
46-60 minut	44 (30,77%)	40 (27,97%)	47 (32,87%)	38 (26,57%)
61-90 minut	33 (23,08%)	38 (26,57%)	30 (20,98%)	27 (18,18%)
powyżej 90 minut	10 (6,99%)	16 (11,19%)	6 (4,20%)	7 (4,90%)

Źródło: badania własne

Wiosną w weekendy najbardziej popularna była aktywność fizyczna trwająca średnio 46-60 minut. Powyższą odpowiedź wybrało 45 badanych (24,06%). Drugim wyborem pod względem ilości udzielonych odpowiedzi był czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego na poziomie 61-90 minut. Tę odpowiedź wybrało 36 respondentów (19,25%). Od 31 do 45 minut wiosną w weekendy ćwiczyło 30 osób (16,04%). Wysiłek fizyczny trwający ponad 90 minut zadeklarowało 29 osób (15,51%). Średnio od 16 do 30 minut ćwiczyły wiosną w weekendy 22 osoby (11,76%). 17 osób (9,09%) spośród wszystkich badanych wykonywało wiosną w weekendy aktywność fizyczną nie przekraczającą 15 minut. Najmniej odpowiedzi (8 (4,28%)) dotyczyło braku realizowania wiosną w weekendy jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych.

Latem średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego, wykonywanego w weekendy, na poziomie 46-60 minut zadeklarowało 46 osób (24,60%). Na drugim miejscu (40 osób (21,39%)) pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazła się aktywność fizyczna trwająca ponad 90 minut. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego, wykonywanego latem w weekendy, na poziomie 61-90 minut zadeklarowało 35 osób (18,72%). Od 31 do 45 minut ćwiczyło latem w weekendy 30 osób (16,04%). 19 (10,16%) spośród respondentów wykonywało latem w weekendy ćwiczenia fizyczne trwające 16-30 minut. Wysiłkiem fizycznym nie przekraczającym 15 minut charakteryzowało się 13 badanych (6,95%). Najmniej osób (4 (2,14%)) wybrało odpowiedź świadcząca o braku wykonywania latem w weekendy jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

Jesienią w weekendy najbardziej popularna była aktywność fizyczna trwająca średnio 46-60 minut. Powyższą odpowiedź wybrało 41 ankietowanych (21,93%). Drugim wyborem pod względem ilości udzielonych odpowiedzi



był czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego na poziomie 61-90 minut. Tę odpowiedź wybrało 31 ankietowanych (16,58%). Tuż za nią, z 30 odpowiedziami (16,04%), uplasowały się osoby, które jesienią w weekendy ćwiczyły 31-45 minut. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego w weekendy na poziomie 16-30 minut zadeklarowało 28 osób (14,97%). Ćwiczenia fizyczne trwające ponad 90 minut wykonywało jesienią w weekendy 20 osób (10,70%). Taka sama ilość badanych (20 (10,70%)) przyznała się do całkowitego braku jakiegokolwiek aktywności fizycznej wykonywanej w weekendy jesienią. Najmniej popularną odpowiedzią (17 (9,09%)) była aktywność fizyczna realizowana jesienią w weekendy i nie przekraczająca 15 minut.

Dla zimy najwięcej respondentów (36 (19,25%)) wybrało odpowiedź określającą średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego w weekendy na poziomie 46-60 minut. Na drugim miejscu pod względem ilości udzielonych odpowiedzi (32 (17,11%)) znalazł się całkowity brak aktywności fizycznej realizowanej zimą w weekendy. Tuż za nią, z 29 odpowiedziami (15,51%), uplasowały się osoby, które zimą w weekendy ćwiczyły 61-90 minut. Od 16 do 30 minut zimą w weekendy ćwiczyło 27 osób (14,44%). Aktywnością fizyczną na poziomie 31-45 minut charakteryzowało się 26 osób (13,90%). 23 osoby (12,30%) zadeklarowały wykonywanie zimą w weekendy ćwiczeń fizycznych trwających krócej niż 15 minut. Najmniej odpowiedzi w obrębie zimy dotyczyło pojedynczego wysiłku fizycznego trwającego ponad 90 minut. Tę odpowiedź wybrało 14 osób (7,49%).

Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez badanych w weekendy z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 18. W tabelach numer 19 i 20 znajdują się odpowiedzi udzielone odpowiednio przez osoby pracujące fizycznie oraz osoby pracujące umysłowo.

Tabela 18. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez badanych w weekendy z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
Brak	8 (4,28%)	4 (2,14%)	20 (10,70%)	32 (17,11%)
poniżej 15 minut	17 (9,09%)	13 (6,95%)	17 (9,09%)	23 (12,30%)
16-30 minut	22 (11,76%)	19 (10,16%)	28 (14,97%)	27 (14,44%)
31-45 minut	30 (16,04%)	30 (16,04%)	30 (16,04%)	26 (13,90%)
46-60 minut	45 (24,06%)	46 (24,60%)	41 (21,93%)	36 (19,25%)
61-90 minut	36 (19,25%)	35 (18,72%)	31 (16,58%)	29 (15,51%)
powyżej 90 minut	29 (15,51%)	40 (21,39%)	20 (10,70%)	14 (7,49%)

Źródło: badania własne

Tabela 19. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez osoby pracujące fizycznie w weekendy z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
brak	5 (11,36%)	3 (6,82%)	7 (15,91%)	12 (27,27%)
poniżej 15 minut	8 (18,18%)	6 (13,64%)	10 (22,73%)	9 (20,45%)
16-30 minut	8 (18,18%)	8 (18,18%)	8 (18,18%)	8 (18,18%)
31-45 minut	9 (20,45%)	9 (20,45%)	9 (20,45%)	6 (13,64%)
46-60 minut	5 (11,36%)	9 (20,45%)	4 (9,09%)	5 (11,36%)
61-90 minut	5 (11,36%)	3 (6,82%)	3 (6,82%)	2 (4,55%)
powyżej 90 minut	4 (9,09%)	6 (13,64%)	3 (6,82%)	2 (4,55%)

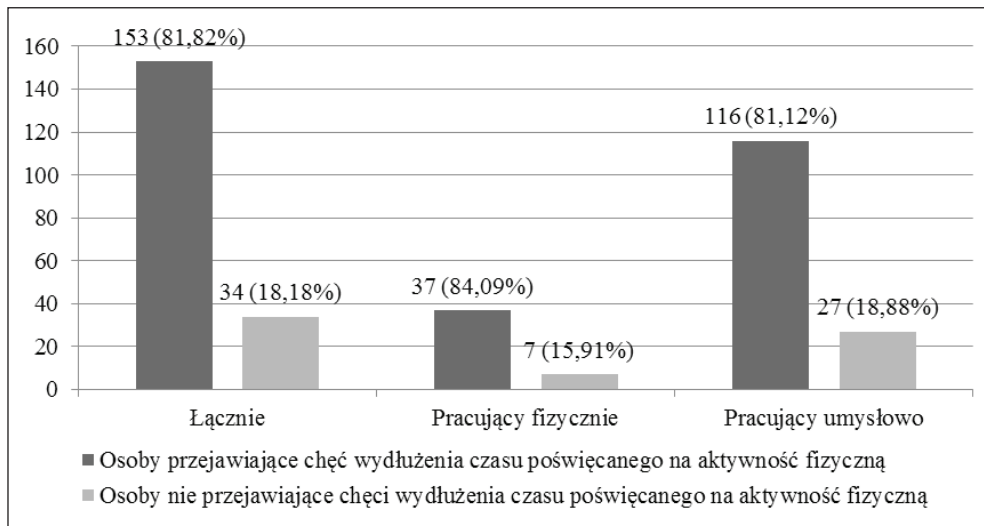
Źródło: badania własne

Tabela 20. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez osoby pracujące umysłowo w weekendy z uwzględnieniem pór roku

<b>Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
brak	3 (2,10%)	1 (0,70%)	13 (9,09%)	20 (13,99%)
poniżej 15 minut	9 (6,29%)	7 (4,90%)	7 (4,90%)	14 (9,79%)
16-30 minut	14 (9,79%)	11 (7,69%)	20 (13,99%)	19 (13,29%)
31-45 minut	21 (14,69%)	21 (14,69%)	21 (14,69%)	20 (13,99%)
46-60 minut	40 (27,97%)	37 (25,87%)	37 (25,87%)	31 (21,68%)
61-90 minut	31 (21,68%)	32 (22,38%)	28 (19,58%)	27 (18,88%)
powyżej 90 minut	25 (17,48%)	34 (23,78%)	17 (11,89%)	12 (8,39%)

Źródło: badania własne

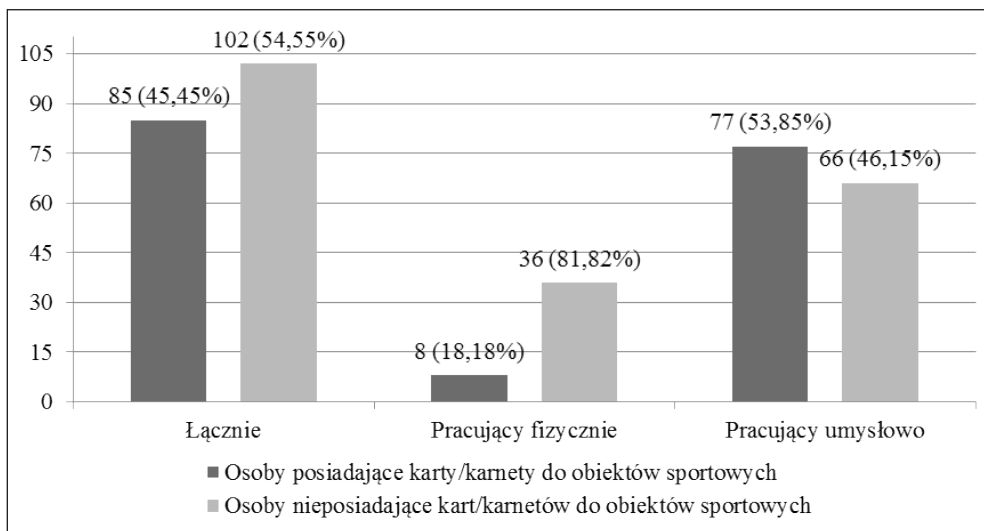
W badanej grupie 153 osoby (81,82%) zadeklarowały chęć zwiększenia czasu poświęcanego na aktywność fizyczną. 34 osoby (18,18%) uznały aktualny czas poświęcany na ćwiczenia fizyczne za wystarczający. Procentowy udział osób przejawiających oraz nie przejawiających chęci wydłużenia czasu poświęcanego na aktywność fizyczną wśród osób wykonujących oba rodzaje pracy kształtował się mniej więcej na tym samym poziomie. Przejawianie chęci zwiększenia przez badanych czasu poświęcanego na aktywność fizyczną przedstawia rycina numer 1.



Rycina 1. Przejawianie chęci zwiększenia czasu poświęcanego na aktywność fizyczną

Źródło: opracowanie własne

W badanej grupie osób, 85 respondentów (45,45%) było posiadaczami kart/karnetów do obiektów sportowych. Brak posiadania kart/karnetów do obiektów sportowych zadeklarowało 102 ankieterowanych (54,55%). Wśród



Rycina 2. Posiadanie przez badanych kart/karnetów do obiektów sportowych

Źródło: opracowanie własne

osób pracujących fizycznie tylko 8 (18,18%) było posiadaczami kart/karnetów do obiektów sportowych. Z kolei w grupie osób pracujących umysłowo posiadanie kart/karnetów do obiektów sportowych zadeklarowało 77 osób (53,85%). Posiadanie przez badanych kart/karnetów do obiektów sportowych przedstawia rycina numer 2.

Najbardziej popularną formą aktywności fizycznej wykonywaną przez badane osoby w dni powszednie wiosną, latem oraz jesienią była jazda na rowerze. Tę formę aktywności fizycznej wykonywało od 100 osób (18,73%) jesienią do 125 osób (19,75%) latem. Zimą najbardziej popularną formą aktywności fizycznej wykonywaną w dni powszednie było spacerowanie/marsz. Tę aktywność fizyczną wybrało 72 badanych (16,86%). Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 21.

Tabela 21. Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku

<b>Formy aktywności fizycznej</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
Bieganie	64 (11,05%)	67 (10,58%)	58 (10,86%)	34 (7,96%)
Spacerowanie, marsz	98 (16,93%)	102 (16,11%)	92 (17,23%)	72 (16,86%)
Pływanie	55 (9,50%)	87 (13,74%)	50 (9,36%)	60 (14,05%)
Jazda na rowerze	113 (19,52%)	125 (19,75%)	100 (18,73%)	30 (7,03%)
Nordic walking	8 (1,38%)	7 (1,11%)	8 (1,50%)	2 (0,47%)
Ćwiczenia siłowe/ /modelujące	56 (9,67%)	49 (7,74%)	64 (11,99%)	63 (14,75%)
Zajęcia fitness	46 (7,94%)	34 (5,37%)	46 (8,61%)	48 (11,24%)
Jazda na rolkach	17 (2,94%)	24 (3,79%)	9 (1,69%)	1 (0,23%)
Taniec	17 (2,94%)	16 (2,53%)	18 (3,37%)	20 (4,68%)
Sporty zimowe	6 (1,04%)	1 (0,16%)	4 (0,75%)	42 (9,84%)
Sporty wodne	6 (1,04%)	27 (4,27%)	6 (1,12%)	0 (0,00%)
Gry zespołowe	32 (5,53%)	30 (4,74%)	22 (4,12%)	13 (3,04%)
Sporty walki	20 (3,45%)	17 (2,69%)	19 (3,56%)	15 (3,51%)
Sporty raketowe	28 (4,84%)	32 (5,06%)	27 (5,06%)	17 (3,98%)
Sporty ekstremalne	4 (0,69%)	5 (0,79%)	4 (0,75%)	2 (0,47%)
Inne	9 (1,55%)	10 (1,58%)	7 (1,31%)	8 (1,87%)

Źródło: badania własne

W weekendy, niezależnie od pory roku, najbardziej popularną formą aktywności fizycznej było spacerowanie/marsz. Ten rodzaj aktywności fizycznej wykonywało od 72 respondentów (20,28%) zimą do 111 respondentów (22,61%) wiosną. Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w weekendy z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 22.

Tabela 22. Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w weekendy z uwzględnieniem pór roku

<b>Formy aktywności fizycznej</b>	<b>Wiosna</b>	<b>Lato</b>	<b>Jesień</b>	<b>Zima</b>
Bieganie	57 (11,61%)	58 (10,27%)	55 (12,20%)	37 (10,42%)
Spacerowanie, marsz	111 (22,61%)	109 (19,29%)	104 (23,06%)	72 (20,28%)
Pływanie	54 (11,00%)	93 (16,46%)	50 (11,09%)	53 (14,93%)
Jazda na rowerze	96 (19,55%)	108 (19,12%)	79 (17,52%)	23 (6,48%)
Nordic walking	5 (1,02%)	5 (0,88%)	6 (1,33%)	3 (0,85%)
Ćwiczenia siłowe/ /modelujące	36 (7,33%)	37 (6,55%)	38 (8,43%)	45 (12,68%)
Zajęcia fitness	30 (6,11%)	28 (4,96%)	35 (7,76%)	33 (9,30%)
Jazda na rolkach	15 (3,05%)	17 (3,01%)	8 (1,77%)	0 (0,00%)
Taniec	10 (2,04%)	9 (1,59%)	13 (2,88%)	10 (2,82%)
Sporty zimowe	1 (0,20%)	0 (0,00%)	2 (0,44%)	34 (9,58%)
Sporty wodne	11 (2,24%)	30 (5,31%)	5 (1,11%)	0 (0,00%)
Gry zespołowe	25 (5,09%)	24 (4,25%)	17 (3,77%)	14 (3,94%)
Sporty walki	12 (2,44%)	13 (2,30%)	13 (2,88%)	11 (3,10%)
Sporty rakietowe	19 (3,87%)	21 (3,72%)	18 (3,99%)	13 (3,66%)
Sporty ekstremalne	2 (0,41%)	6 (1,06%)	2 (0,44%)	1 (0,28%)
Inne	7 (1,43%)	7 (1,24%)	6 (1,33%)	6 (1,69%)

Źródło: badania własne

W badanej grupie najwięcej osób (68 (36,36%)) przeznaczyło w ubiegłym roku na aktywność fizyczną (sprzęt sportowy, ubiór sportowy, bilety wstępu/karty/karnety do obiektów sportowych) kwotę nie przekraczającą 200zł. Z kolei najmniej osób (14 (7,49%)) wydało na aktywność fizyczną kwotę od 1001 do 1500zł. W grupie osób pracujących fizycznie najwięcej respondentów (29 (65,91%)) na aktywność fizyczną przeznaczyło kwotę nie przekraczającą 200zł. Żadna z badanych osób, która pracowała fizycznie, nie

wydała w ciągu roku na aktywność fizyczną kwoty przekraczającej 1500zł, a tylko jedna (2,27%) przeznaczyła na aktywność fizyczną kwotę mieszczącą się w zakresie od 1001 do 1500zł. Również wśród osób pracujących umysłowo najwięcej badanych na aktywność fizyczną przeznaczyło kwotę nie przekraczającą 200zł. Z kolei najmniej respondentów (13 (9,09%)) przeznaczyło na aktywność fizyczną od 1001 do 1500zł. Zestawienie rocznych wydatków na aktywność fizyczną badanych przedstawia tabela numer 23.

Tabela 23. Zestawienie rocznych wydatków na aktywność fizyczną

Kwota	Łącznie	Pracujący fizycznie	Pracujący umysłowo
Poniżej 200 złotych	68 (36,36%)	29 (65,91%)	39 (27,27%)
Od 201 do 500 złotych	40 (21,39%)	10 (22,73%)	30 (20,98%)
Od 501 do 1000 złotych	42 (22,46%)	4 (9,09%)	38 (26,57%)
Od 1001 do 1500 złotych	14 (7,49%)	1 (2,27%)	13 (9,09%)
Powyżej 1500 złotych	23 (12,30%)	0 (0,00%)	23 (16,08%)

Źródło: badania własne

## Podsumowanie

Przeprowadzone badania pozwoliły określić poziom rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo. Wśród 205 badanych aż 187 (91,22%) systematycznie realizuje różne formy aktywności fizycznej. W oparciu o wyniki przeprowadzonej ankiety możemy stwierdzić, iż osoby pracujące umysłowo chętniej niż osoby pracujące fizycznie wykonują w swoim czasie wolnym różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne. Wynika to najprawdopodobniej ze zmęczenia osób pracujących fizycznie będącego następstwem wykonywanej pracy. Na powyższą sytuację nie ma wpływu czas spędzany w pracy, gdyż w obu grupach był on na podobnym poziomie. Do mniejszego udziału w systematycznej aktywności fizycznej osób pracujących fizycznie mógł się również przyczynić fakt, iż ta część badanej grupy cechowała się znacznie większym średnim wiekiem. Większym odsetkiem osób posiadających dzieci charakteryzowała się grupa respondentów pracujących fizycznie. Także ten aspekt mógł się przyczynić do zmniejszonego udziału osób pracujących fizycznie w systematycznej aktywności fizycznej. Warto również podkreślić, iż zdecydowana część (ponad 77%) osób pracujących umysłowo mieszkało w miastach przekraczających 100 tysięcy mieszkańców. Być może także ten czyn-

nik przyczynił się do częstszego wykonywania przez osoby pracujące umysłowo różnych form aktywności fizycznej. Ankietowani pracujący umysłowo charakteryzowali się znacznie wyższym, w porównaniu do respondentów, których praca miała charakter fizyczny, odsetkiem osób z wyższym wykształceniem. Także w tym elemencie można upatrywać większego udziału osób pracujących umysłowo w systematycznej aktywności fizycznej. Wynika to z tego, iż osoby z wyższym wykształceniem są bardziej świadome pozytywnego wpływu, jaki regularny wysiłek fizyczny wywiera na ludzki organizm. Wśród badanych pracujących umysłowo większy odsetek osób (18,24%) niż u respondentów pracujących fizycznie (10,53%) najczęściej spędzał swój czas wolny wykonując ćwiczenia fizyczne. Należy również podkreślić, iż osoby pracujące umysłowo lepiej oceniły swój poziom sprawności fizycznej.

Na podstawie przeprowadzonych badań możemy zauważyć, że wraz z poprawą warunków atmosferycznych (zwłaszcza wzrostem temperatury powietrza) wydłużał się czas jaki respondenci przeznaczali na aktywność fizyczną. Najwięcej czasu na ćwiczenia fizyczne badani poświęcali latem, trochę mniej wiosną oraz jesienią, natomiast najmniej zimą. Opisana zależność dotyczy zarówno osób pracujących fizycznie, jak i osób pracujących umysłowo. Wraz z poprawą warunków atmosferycznych (przede wszystkim wzrostem temperatury powietrza) wydłużał się czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego. Najdłużej pojedyncza aktywność fizyczna trwała latem, nieznacznie krócej wiosną i jesienią, natomiast najkrócej zimą. Powyższa zależność obejmuje zarówno osoby, których praca ma charakter umysłowy, jak i osoby pracujące fizycznie.

Zdecydowana większość badanych (ponad 81%) zadeklarowała chęć wydłużenia czasu poświęcanego na systematyczną aktywność fizyczną. Odsetek ten jest praktycznie taki sam zarówno w grupie osób pracujących fizycznie, jak i w przypadku respondentów charakteryzujących się pracą umysłową.

Grupa ankietowanych pracujących umysłowo charakteryzowała się większym odsetkiem osób posiadających karty/karnety do obiektów sportowych, niż miało to miejsce w przypadku respondentów pracujących fizycznie. Również w przypadku zestawienia rocznych wydatków na aktywność fizyczną, możemy zaobserwować w tym aspekcie dominację osób pracujących umysłowo. Może to poniekąd wynikać z tego, iż praca umysłowa jest zazwyczaj lepiej płatna, w związku z czym osoby wykonujące taki rodzaj pracy charakteryzują się wyższymi dochodami.

W badanej grupie osób w dni powszednie wiosną, latem oraz jesienią najpopularniejszą formą aktywności fizycznej była jazda na rowerze. Zimą domino wało przede wszystkim spacerowanie/marsz. Natomiast w weekendy najpo-

popularniejszą formą aktywnego spędzania czasu wolnego, niezależnie od pory roku, było spacerowanie marsz.

Warto również zaznaczyć, iż w badanej grupie osób najbardziej popularnymi czynnikami motywującym do systematycznej aktywności fizycznej były: chęć poprawy wyglądu swojego ciała, chęć poprawy stanu swojego zdrowia oraz chęć poprawy/utrzymania swojej sprawności fizycznej. Na uwagę zasługuje również fakt, iż w grupie osób wykonujących pracę umysłową wysoki odsetek badanych wykonywał ćwiczenia fizyczne z tego względu, iż pozwalają one na pozbycie się negatywnych emocji (stanowią ucieczkę od stresu). Za główny czynnik zniechęcający do systematycznej aktywności fizycznej jednogłośnie wybrana została odpowiedź: brak czasu.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Adach J. (2006): *Aktywność ruchowa osób w podeszłym wieku*. W: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiaszowska. Wydawnictwo Promocyjne Albatros, Szczecin.
2. Cichosz A. (2013): *Regularne ćwiczenia fizyczne*. „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” nr 6, s. 4–7.
3. Demel M., Humen W. (1970): *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej*. Sport i Turystyka, Warszawa.
4. Nowakowska M. (2013): *Aktywność na zdrowie*. „Psychologia w szkole” nr 3, s. 71–75.
5. Pięta J. (2008): *Pedagogika czasu wolnego*. Almamer, Warszawa.
6. Sołtysiak J. (1981): *Sprawność psychofizyczna a czas wolny, rekreacja fizyczna*. W: *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, red. W. Kuś. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
7. Śleboda R., Kosińska J. (2009): *Aktywność zawodowa a aktywność fizyczna czynnych zawodowo fizjoterapeutów*. W: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiaszowska. Wydawnictwo Promocyjne Albatros, Szczecin.
8. Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej.
9. Winiarski R. (2012): *Rekreacja i czas wolny*. Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa.

**Streszczenie:** Cel: Celem badań było ustalenie poziomu rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo.

Materiał i metody: Badaniem objęta została grupa 205 czynnych zawodowo osób. Składała się ona z 57 osób pracujących fizycznie oraz 148 osób pracujących umysłowo. W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem techniki ankietowej.

Wyniki: Przeprowadzone badania pozwoliły określić poziom rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo. W badanej grupie 187 osób zadeklarowało wykonywanie ćwiczeń fizycznych w swoim czasie wolnym. Z kolei pozostałe 18 osób nie wykonywało, żadnych ćwiczeń fizycznych w swoim czasie wolnym.

Wnioski: W oparciu o wyniki przeprowadzonej ankiety możemy stwierdzić, iż osoby pracujące umysłowo chętniej niż osoby pracujące fizycznie wykonują w swoim czasie wolnym różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne.



**Słowa kluczowe:** rekreacja ruchowa, osoby czynne zawodowo, czas wolny, ćwiczenia fizyczne

Adres do korespondencji – Coresponding address:

Monika Szczepankiewicz

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań

e-mail: [monika.szczepankiewicz@gmail.com](mailto:monika.szczepankiewicz@gmail.com)

